

# މަތީ ބާވަތްތަކުގެ ފާއިތުވި ބާވަތްތަކުގެ ފަތްތެރިކަމުގެ ގޮތުގައި

މަތީ ބާވަތްތަކުގެ ފާއިތުވި ބާވަތްތަކުގެ ފަތްތެރިކަމުގެ ގޮތުގައި

މަތީ ބާވަތްތަކުގެ ފާއިތުވި ބާވަތްތަކުގެ ފަތްތެރިކަމުގެ ގޮތުގައި

މަތީ ބާވަތްތަކުގެ ފާއިތުވި ބާވަތްތަކުގެ ފަތްތެރިކަމުގެ ގޮތުގައި



Image by 272447 from Pixabay



Image by 272447 from Pixabay

## Fruit vegetables / Marrow

މަތީ ބާވަތްތަކުގެ ފާއިތުވި ބާވަތްތަކުގެ ފަތްތެރިކަމުގެ ގޮތުގައި

## Leafy Vegetables

މަތީ ބާވަތްތަކުގެ ފާއިތުވި ބާވަތްތަކުގެ ފަތްތެރިކަމުގެ ގޮތުގައި



Image by Shutterbug75 from Pixabay



Photo: Gunnar Magnusson - Root Vegetables/Flickr

## Allium

މަތީ ބާވަތްތަކުގެ ފާއިތުވި ބާވަތްތަކުގެ ފަތްތެރިކަމުގެ ގޮތުގައި

## Root Vegetables

މަތީ ބާވަތްތަކުގެ ފާއިތުވި ބާވަތްތަކުގެ ފަތްތެރިކަމުގެ ގޮތުގައި



Image by Loretta Rossiter from Pixabay



Image by Sharon Ang from Pixabay

## Dried beans

މަތީ ބާވަތްތަކުގެ ފާއިތުވި ބާވަތްތަކުގެ ފަތްތެރިކަމުގެ ގޮތުގައި

## Brassicas/Cruciferous

މަތީ ބާވަތްތަކުގެ ފާއިތުވި ބާވަތްތަކުގެ ފަތްތެރިކަމުގެ ގޮތުގައި



Photo: Nesson Marshall - mid-late oct-2014-32/Flickr



Photo by Christine Siranusa on Unsplash

## Plant stems

މަތީ ބާވަތްތަކުގެ ފާއިތުވި ބާވަތްތަކުގެ ފަތްތެރިކަމުގެ ގޮތުގައި

# ދަރުމަ ފަރުމަ ވަނަ ދުވަހުގެ ގޮތުގައި

## މަތި ދުވަހުގެ ބޭނުން



### ދަރުމަ ބޭނުން

1. ދަރުމަ ފަތުވަތު
2. ހަދުކު ފުލުމުގެ ތެރޭގައި ދަރުމަ ފަތުވަތު
3. 3-5 ދަނޑު ހެއްދުމަށް
4. ހަދުކު ފުލުމުގެ ތެރޭގައި ދަރުމަ ފަތުވަތު، ހަދުކު ފުލުމުގެ ތެރޭގައި
5. ދަރުމަ ފަތުވަތުގެ ތެރޭގައި ދަރުމަ ފަތުވަތު

### ދަރުމަ ބޭނުން

- ޕްލޭންޓް ޖެންނަލް ރިޔާސަތުގެ ފަތުވަތު (މަތި ދުވަހުގެ ބޭނުން) ހަދުކު ފުލުމުގެ ތެރޭގައި ހަދުކު ފުލުމުގެ ތެރޭގައި
- ލަންޓު (މަތި ދުވަހުގެ ބޭނުން) ހަދުކު ފުލުމުގެ ތެރޭގައި ހަދުކު ފުލުމުގެ ތެރޭގައި
- ޕްލޭންޓް ޖެންނަލް ރިޔާސަތުގެ ފަތުވަތު (މަތި ދުވަހުގެ ބޭނުން) ހަދުކު ފުލުމުގެ ތެރޭގައި ހަދުކު ފުލުމުގެ ތެރޭގައި

## މަތި ދުވަހުގެ ބޭނުން



### ދަރުމަ ބޭނުން

1. ދަރުމަ ފަތުވަތުގެ ތެރޭގައި ހަދުކު ފުލުމުގެ ތެރޭގައި
2. 3-5 ދަނޑު ހެއްދުމަށް
3. ހަދުކު ފުލުމުގެ ތެރޭގައި ހަދުކު ފުލުމުގެ ތެރޭގައި

### ދަރުމަ ބޭނުން

- ލަންޓު (މަތި ދުވަހުގެ ބޭނުން) ހަދުކު ފުލުމުގެ ތެރޭގައި ހަދުކު ފުލުމުގެ ތެރޭގައި
- ޕްލޭންޓް ޖެންނަލް ރިޔާސަތުގެ ފަތުވަތު (މަތި ދުވަހުގެ ބޭނުން) ހަދުކު ފުލުމުގެ ތެރޭގައި ހަދުކު ފުލުމުގެ ތެރޭގައި



Photo by Louis Hansel @shotsoflouis on Unsplash



Image by Wolfgang Eckert from Pixabay



Image by Hans Braxmeier from Pixabay

ކަޑު ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ

- 1. ޕްރަޕްޕްޔާ ސަލާދް ޖެހުމަށް ޕްރަޕްޕްޔާ ޖެހުމަށް ފެން ހަލާކު ކުރުމަށް ސަލާދް ޖެހުމަށް ފެން ހަލާކު ކުރުމަށް ސަލާދް ޖެހުމަށް ފެން ހަލާކު ކުރުމަށް
- 2. ޕްރަޕްޕްޔާ ސަލާދް ޖެހުމަށް ޕްރަޕްޕްޔާ ޖެހުމަށް ޕްރަޕްޕްޔާ ޖެހުމަށް ޕްރަޕްޕްޔާ ޖެހުމަށް ޕްރަޕްޕްޔާ ޖެހުމަށް ޕްރަޕްޕްޔާ ޖެހުމަށް
- 3. ޕްރަޕްޕްޔާ ސަލާދް ޖެހުމަށް ޕްރަޕްޕްޔާ ޖެހުމަށް ޕްރަޕްޕްޔާ ޖެހުމަށް ޕްރަޕްޕްޔާ ޖެހުމަށް ޕްރަޕްޕްޔާ ޖެހުމަށް ޕްރަޕްޕްޔާ ޖެހުމަށް

ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ

- ޕްރަޕްޕްޔާ (ފެން) ޕްރަޕްޕްޔާ (ނަޕްޕްޔާ) ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ
- ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ



Photo: Linda, Fortuna or bins, Colorful Harvest/Flacki



Image by Thomas B. from Pixabay

ކަޑު ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ

- 1. ޕްރަޕްޕްޔާ ސަލާދް ޖެހުމަށް ޕްރަޕްޕްޔާ ޖެހުމަށް ޕްރަޕްޕްޔާ ޖެހުމަށް ޕްރަޕްޕްޔާ ޖެހުމަށް ޕްރަޕްޕްޔާ ޖެހުމަށް ޕްރަޕްޕްޔާ ޖެހުމަށް ޕްރަޕްޕްޔާ ޖެހުމަށް
- 2. ޕްރަޕްޕްޔާ ސަލާދް ޖެހުމަށް ޕްރަޕްޕްޔާ ޖެހުމަށް ޕްރަޕްޕްޔާ ޖެހުމަށް ޕްރަޕްޕްޔާ ޖެހުމަށް ޕްރަޕްޕްޔާ ޖެހުމަށް ޕްރަޕްޕްޔާ ޖެހުމަށް ޕްރަޕްޕްޔާ ޖެހުމަށް
- 3. ޕްރަޕްޕްޔާ ސަލާދް ޖެހުމަށް ޕްރަޕްޕްޔާ ޖެހުމަށް ޕްރަޕްޕްޔާ ޖެހުމަށް ޕްރަޕްޕްޔާ ޖެހުމަށް ޕްރަޕްޕްޔާ ޖެހުމަށް ޕްރަޕްޕްޔާ ޖެހުމަށް ޕްރަޕްޕްޔާ ޖެހުމަށް

ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ

- ޕްރަޕްޕްޔާ (ފެން) ޕްރަޕްޕްޔާ (ނަޕްޕްޔާ) ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ
- ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ ޕްރަޕްޕްޔާ



Image by Peggy-Choucair from Pixabay

Image by Jade Dragonis from Pixabay

Image by Bishnu Sarangi from Pixabay

ކަނޑު ޕަލީބަންދު

1. ފަނޑު ޕަލީބަންދު ޖަހާ ޖެލި 3-5 ގަނޑު ބަނޑެއް ފެއްދެވާށެވެ.
2. ފެއްދެވި ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު ވަނަ ބައި ޖަހާ ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު، ވަނަ ބައި ޖަހާ ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު، ވަނަ ބައި ޖަހާ ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު
3. ޕަލީބަންދު ފެއްދެވުމަށް ފަހުން ޕަލީބަންދު ޖަހާ ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު/ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު ޖަހާ ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު

ރިހި ޕަލީބަންދު

- ވަނަ ބައި (މަލިބަހު) ބަނޑެއް (ކަނޑު ޕަލީބަންދު) ޖަހާ ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު ޖަހާ ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު ޖަހާ ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު
- ފެއްދެވި ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު ޖަހާ ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު ޖަހާ ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު ޖަހާ ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު ޖަހާ ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު



Photo:Photo by Susy Morris- Homegrown Celery/Flickr



Photo by Louis Hansel @shotsoflouis

ކަނޑު ޕަލީބަންދު

1. ޕަލީބަންދު ފެއްދެވުމަށް ފަހުން ޕަލީބަންދު ޖަހާ ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު/ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު ޖަހާ ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު
2. ޕަލީބަންދު ފެއްދެވުމަށް ފަހުން ޕަލީބަންދު ޖަހާ ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު ޖަހާ ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު
3. ޕަލީބަންދު ފެއްދެވުމަށް ފަހުން ޕަލީބަންދު ޖަހާ ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު/ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު ޖަހާ ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު

ރިހި ޕަލީބަންދު

- ވަނަ ބައި (މަލިބަހު) ބަނޑެއް (ކަނޑު ޕަލީބަންދު) ޖަހާ ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު ޖަހާ ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު ޖަހާ ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު
- ފެއްދެވި ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު ޖަހާ ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު ޖަހާ ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު ޖަހާ ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު ޖަހާ ޖެލި ސަލަދު ޕަލީބަންދު



Image by Ulrike Leone from Pixabay



Photo: Mike Mozart - Green Beans / Flickr

## ވަރުދަނުގަހުގެ ރަތް ދަނި



Image by ana1523 from Pixabay

1. ރަތް ދަނިގަހުގެ ރަތް ދަނި ތަނި 1 ލިޔެ ދަނިގަހުގެ ތަނި 1 ލިޔެ
2. 12-6 ޖަނަވާނުގަހުގެ ތަނި 1 ލިޔެ ރަތް ދަނިގަހުގެ ތަނި 1 ލިޔެ
3. ރަތް ދަނިގަހުގެ ތަނި 1 ލިޔެ ރަތް ދަނިގަހުގެ ތަނި 1 ލިޔެ
4. ރަތް ދަނިގަހުގެ ތަނި 1 ލިޔެ ރަތް ދަނިގަހުގެ ތަނި 1 ލިޔެ
5. ރަތް ދަނިގަހުގެ ތަނި 1 ލިޔެ ރަތް ދަނިގަހުގެ ތަނި 1 ލިޔެ

## ފަނި ދަނިގަހުގެ ރަތް ދަނި

- ފަނި ދަނިގަހުގެ ރަތް ދަނި 3 ލިޔެ 1 ލިޔެ (1:3)
- ފަނި ދަނިގަހުގެ ރަތް ދަނި 3-5 ލިޔެ ރަތް ދަނިގަހުގެ ތަނި 1 ލިޔެ ރަތް ދަނިގަހުގެ ތަނި 1 ލިޔެ

- ފަނި ދަނިގަހުގެ ރަތް ދަނި 3 ލިޔެ 1 ލިޔެ ރަތް ދަނިގަހުގެ ތަނި 1 ލިޔެ ރަތް ދަނިގަހުގެ ތަނި 1 ލިޔެ

- ފަނި ދަނިގަހުގެ ރަތް ދަނި 4-2 ލިޔެ ރަތް ދަނިގަހުގެ ތަނި 1 ލިޔެ ރަތް ދަނިގަހުގެ ތަނި 1 ލިޔެ

- ފަނި ދަނިގަހުގެ ރަތް ދަނި 4-2 ލިޔެ ރަތް ދަނިގަހުގެ ތަނި 1 ލިޔެ ރަތް ދަނިގަހުގެ ތަނި 1 ލިޔެ

- ފަނި ދަނިގަހުގެ ރަތް ދަނި 4-2 ލިޔެ ރަތް ދަނިގަހުގެ ތަނި 1 ލިޔެ ރަތް ދަނިގަހުގެ ތަނި 1 ލިޔެ

- ފަނި ދަނިގަހުގެ ރަތް ދަނި 4-2 ލިޔެ ރަތް ދަނިގަހުގެ ތަނި 1 ލިޔެ ރަތް ދަނިގަހުގެ ތަނި 1 ލިޔެ

- ފަނި ދަނިގަހުގެ ރަތް ދަނި 4-2 ލިޔެ ރަތް ދަނިގަހުގެ ތަނި 1 ލިޔެ ރަތް ދަނިގަހުގެ ތަނި 1 ލިޔެ

- ފަނި ދަނިގަހުގެ ރަތް ދަނި 4-2 ލިޔެ ރަތް ދަނިގަހުގެ ތަނި 1 ލިޔެ ރަތް ދަނިގަހުގެ ތަނި 1 ލިޔެ

- ފަނި ދަނިގަހުގެ ރަތް ދަނި 4-2 ލިޔެ ރަތް ދަނިގަހުގެ ތަނި 1 ލިޔެ ރަތް ދަނިގަހުގެ ތަނި 1 ލިޔެ

- ފަނި ދަނިގަހުގެ ރަތް ދަނި 4-2 ލިޔެ ރަތް ދަނިގަހުގެ ތަނި 1 ލިޔެ ރަތް ދަނިގަހުގެ ތަނި 1 ލިޔެ