

प्रोजेक्ट 6

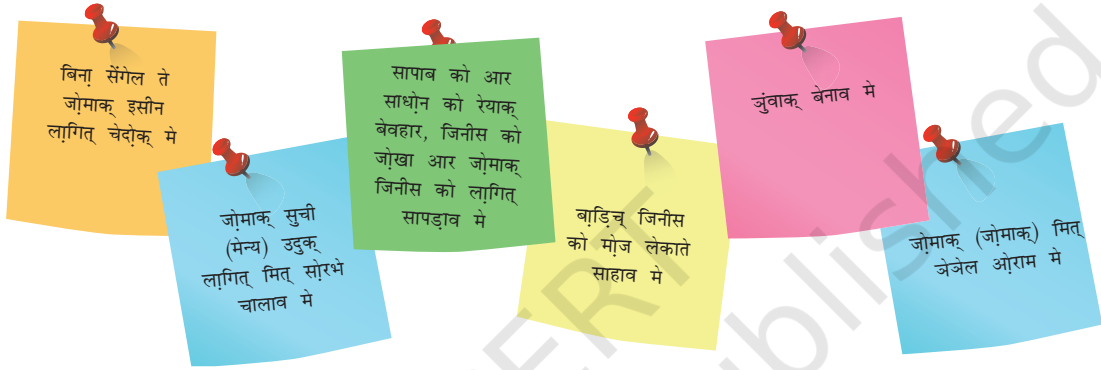
बेगोर सेंगेलते ज़ोमाक् इसीन



0685CH06

नोआ कामीहोरा रे आम बेगोर सेंगेलते ज़ोमाक् इसीन बासाड एम चेदोक्आ। आमदो ज़ोमाक् लागित् रेसीपीम पाडहाव दाडैयाक्आ आर सिबिल ज़ोमाक् बेनाव लागित् दाका ओड़ोक् रेयाक् ज़ोथात जिनीस को आरहों एटाक् जिनीसको बेनाव लागित् बोन चेदोक्आ।

कामीहोरा कामीय लागित् तायोम आर लाताररे एम आकान कामीकोम कामी दाडैयाक्आ।



चि़तार 6.2 - दाकाय ओड़ोक् रे मित् साँवते कामी काना

आबो सानाम होड़ ज़ोमाक् बोन कुसीयाक्आ। आबो को मुद खोन थोड़ा होड़ दो ज़ोमाक् इसीन होंको कुसीवाक्आ। दाका इसीन बासाड रे हेडेजोक्, इसीन बासाड, सोयोड कातेक् इसीन, भजा आर झाकाव जेलेका जाहँनाक् आरहों सेलेत् मेनाक्आ। बेरेल इसीन ज़ोमाक् आर बाड़ती लोलो ज़ोमाक् रे इसीन काते ओना रेयाक् गुन बोदोलोक् गया, जेलेका- तेंजों को गोजोक् काना, ज़ोमाक् रेयाक् बेनाव आर सिबिल रे सुधराउ हुयुक्आ। नोआ कामीहोराते ज़ोमाक् आरहों सिबिल आर ज़ोमरे आलगा हुयुक्आ।

ज़ोमाक् इसीन लागित् साधारोन बेवहारोक् गैस बाडखान एटाक् लेकानाक् चुलहा (स्टोव) बेवहार मे। आले लोलोवाक् बेवहार काते ज़ोमाक्ले इसीनेत् काना। आले जाहँ ज़ोमाक्ले बेनाव ओना चेतानरे आले भेगार गयाले- जुदा-जुदा बाटी कोहों बेवहार मे। मेनखान चेत् आमेम बाडाय जे आबो बिना सेंगेलते ज़ोमाक् बोन इसीन दाडेयाक्आ? नोआ छाडा काते आले बिना लोलो काते तिनाक्गान ज़ोमाक् होंले ज़ोमा। बेरेल जो छाडा काते आले तिनाक्गान बेरेल उतु जिनीस होंले ज़ोमा। सुमुड ओना उतु जिनीस कोगे बेरेलते ज़ोम दाडेयाक्आ ओना ज़ोम लागित् ज़ोमाक् इसीन रेयाक् लाकती बानुक्आ (चेत् आम बेरेल आलु कोम ज़ोम दाडेयाक्आम?)

बेरेल उतु जिनीस को दो आकोवाक् ढेर खोन ढेर ज़ोमाक् मोलाव को दोहोया चेदाक् से ओनको दो लोलो बाको जोगाव आकादा। लोलो रे ताहेन खान तिनाक्गान ज़ोमाक् बाड़िजोक्आ।

बिना सेंगेल आर बिना लोलो बेवहार काते ज़ोमाक् आर इसीन बेनाव दो सिरजोन आर पुसटाउ लागित् नाँवा आयदारी हेच् दाडेयाक्आ। होड़मो लागित् ज़ोमाक् बेनाव आर बेरेल जिनीस को बेवहार दो आडी लाकतीया। नोआ दो सलाद आर मोज लेहेर खोन चाटनी आर लाडु बेनाव टेकनीक हाबिच् आयमा रसका सोमभावोना कोय एमोक् काना। नोआ पोरकार दो एकेन जिनीस को रेयाक् ज़ोमाक् मोलाव गे बाय जोगाव दोहोया, मेनखान आबो ज़ोम, ज़ोमाक् साँव सोर सागाय थापोन लागित् उद्गाउ आबोना। नोआ कामी काते ज़ोम आर होड़मो जियोन होरा लाहा चालाक्आ।

ज़ोमाक् इसीन दो एकेन रसका दो बाड काना मेनखान नोवा दो गोरोब रेयाक् भाबना हों उथनाउ एदाय। नोआ आले सामटाव कामी कोराव ओचो लेयाय (दोल कामी) आर सोहोत् कामी रेयाक् मोहोत् बुझाउ लागित् हों गोड़ो एमोक् काना चेदाक् से ओनको होड़ दाकाय ओड़ाक् रेको कामीया, जेलेका - इसीन बासाड, (शेफ), थारी-बाटी घसाव-माञ्जाव को, दाकाय ओड़ाक् रेन गोड़ोयीच् आर एटाक् को मित् साँवते कामी लाकतीक् काना।

जोखोन जाहँय ओड़ाक् रे ज़ोमाक् को इसीन एदा ओनाते चेत् आम उनीम गोड़ो आया?

ज़ोमाक् रेयाक् पोसन गुन

साडेंस रे आम ज़ोमाक् रेयाक् भेगार भेगार घोटेक कोम पाड़हाव आकादा, पोषक गुण, बाराबारी ज़ोमाक् आर जोड़ाव धारना बाबोत सेचेत् एना। लाकतीयान ज़ोमाक् ते पेरेच् ज़ोमाक्, ज़ोमाक् जिनीस को आसोल लेकाते बेरेल जो आर उतु जिनीस खोन, आबो हों मोज होड़मो आर निफुट मोन दोहो लागित् गोड़ो एमाबोना।



इळ चेत् इळ चेका दाड्याक्आ?

कामीहोरा कामी तायोम आम एमान कामीरे गाखुडेम होयोक्आ-

1. जोमाक् ओडाक् रे लाकतीयान सापाप्, जिनीस आर भाजान रेयाक् एम बेवहार दाड्याक्आ।
2. सेंगेल रेयाक् बेवहार बेगोरते सेबेल जोमाक् एम ईसीन दाड्याक्आ।
3. जोमाक् नोडकाम सोदोर दाड्याक्आजे ओना मोनेओरोक् लेका जेलोक्।
4. जोमोक् बाडीच् आर सारेच् जोमाक् रेयाक् ओनोरोल लेकाते तारीका साँवेम सामटाव दाड्याक्आ।



इज चेत् जिनीसको लाकती होयोक् तिजा?

- . ट्रे, बाटी, प्लेट, आर थारी बाटी
- . नाप लागित् कप, चाकू, दाकाय ओडाक् रेयाक् तराजू, उतु गेत् लागित् पाट (चॉपिंग बोर्ड), छोलना, कदूकस, कांटा, मिलावाक् (व्हिस्क), लाटु चामोच्, काट रेयाक् घुरनी (माधानी)
- . ओण्डेनाक् जायगारे जामोक् जो, उतुको, दालको, तोवाको, दाहेको, खाजाडीको, बोदा, मक्खन आर पाउरूटीको।
- . साबुन आर दाक्।
- . एप्रेन, हेयरकैप से उपको एसेत् लागित् जाहाँन किचरिच्
- . ओदा आर रोहोड जोबरा दोहो लागित् कूडादान



(क)



(ख)



(ग)



(घ)



(ङ)

चित्रार 6.2- दाकाय ओडाक् रेयाक् सापाप् को (लेंगा खोन जोजोम)- (क) उतु गेत् पाट आर चाकू (ख) नाप लागित् कप, (ग) कदूकस (घ) छोलना आर (ङ) घोरावाक्



इळ आपनार आर एटाक् होडको चेतलेका रूखियाळ दोहो. कोआ?

- . दाकाजोम लाहारे आर जोम तायोम जावगे आमाक् ती आरूप् ताम।
- . लासेर सापाप् रेयाक् बेवहार ओकतोरे अड्डी सोनतोरे ताहेनमे। सापाप् रेयाक् बेवहार ओकतो आलोम उसाराक्आ, ओनाको सोनतोरेते बेवहारमे।
- . जुदि दाक् से जाहाँन एटाक् लेहेर जिनीस जुर आकाना तोबे ओना जालदी साफायमे चेदाक्से जाहाँय आलोको जुरहाक्मा।
- . आपनार माचेत् साँव गालमाराव आकान सानाम एटाक् रूखिया नियोमको जावगे पालोनमे।



इंटरनेट रूखिया- इंटरनेट बेबोहार ओकतो आपनार माचेत् ठेन गोडो हातावमे। सोनतोरे ताहेनमे जे चेतहो डाउनलोड से आलोम डाउनलोडा आर आपनार लेकाते बाडायक् आलोम हटिअ बाडाय।



एतोहोप् लाहारे इळदो चेतको बाक्डाय लाकतीवाळा?

आमदो ओना जोमाक् ईसीन रेयाक् होरा बाडाय होयोक् तामा जाहाँ दो आम बेनावेम् मेनेत् काना। जोमाक् होरा आम लायाम कानाजे जाहाँन जोमाक् चेत लेका ईसीन होयोक् काना। नोआ रे जिनीस रेयाक् सूची आर बाडाय रेयाक् होरा होयोक् काना।

जोमाक् इसीन लागित् आयमा होरा मेनाक्आ, मेनखान आम नोआ प्रोजेक्टेरे थोडा नावाँ तारिका रेयाक् बेवहारामे जाहाँदो नोडका काना-

- . मेसाल- सालाद से जुवाक् रे आयमा जिनीस को मित् साँवते मेसाल।
- . पासनाव (स्प्रेडिंग)- पिठो चोटेरे गोतोम से चीत पासनाव से चपाती रोलरे चटनी लागाव।
- . जोडाव- जोमाक् जिनीस बेनाव लागित् सानाम जिनीस मेसाल (जेलेका- भेल पूरी से स्प्राउट्स चाट बेनाव लागित् सानाम लाकतीयान जिनीस को मित्ठेन दोहो।)

कामीहोरा 1- जोमाक् होरा पाड़हाव

जोमाक् बेनाव होरारे जिनिस रेयाक् जुतुम आर ऑर्डर मेसाल ताहेना। नोण्डे थोड़ा होरा एममेनाक् मेनाक्आ नोआ खोन आरहो आम जोमाक् बेनाव होरा पोतोब से इंटरनेट रे जोमाक् ईसीन होरा कोम जेल दाड़ेयाक्आ।

जोमाक् ईसीन होरा रेयाक् पालोन लाहा आमदो ओना धेयानते जेल पाड़हाव लाकतीयामा।

- . सानामखोन लाहारे थोड़ा पाड़हावमे - एतोहोप् लाहरे, सानाम होरा एहोप् खोन मुचात् हबिच् पाड़हावमे।
- . जिनीस को ळेलमे - गोटाय मे आमठेन सानाम लाकतीयान जिनीस जसती ओजोन रेगे मेनाक्।
- . सापड़ाव - सापाप् आर भाजानको सामटावमे।
- . होरा रेयाक् पालोन- सानाम होरा सूची लेकाते ओतोडरे पुरउमे।
- . बाड बाडाय आड़ाडको सेंदरायमे - जुदि आम जाहाँन नोडकान आड़ाड कोम जेल जामेत् काना जाहाँदो आम बाम बाडाय, तोबे डिकसनरी रेयाक् बेवहारमे से माचेत् कुलियेमा।

जोमाक् जिनिस उदुक्

आमाक् डीस दो उनाक् गे बेस गया जाहाँ लेका जेलोक् काना, नोवा रेयाक् सिबील हों सोमान गे लाकतीयानाक् काना।

आमाक् डीस सिबील आर आकोरसोन बेनाव लागित् लातार रे थोड़ा सुझाउक् मेनाक्आ।

- . आपनार जोमाक्को आकोरसोन बेनाव लागित् जुदा-जुदा रोड रेयाक् जिनीस बेबोहार मे; जुदि आम जो रेयाक् सलादेम बेनावेत् काना, तोबे जुदा-जुदा रोड रेयाक् जो बेबोहारमे।
- . आमाक् जोमाक् थारीदो साफा-साफीते साजावमे। ओना साँवते आम नोआरे थोड़ागान साजाव (गार्निश) मे; जेलेका - भेलपूरी रेयाक् थारीरे थोड़ागान सेव आर बोदाम साजाव काते दोहो आर घोररे पुदीना रेयाक् साकाम मेसाल काते आकोरसोन बेनावमे।
- . आम इंटरनेटरे आकोरसोन लेकाते साजाव मेनाक् जोमाक् रेयाक् चितारको जेल काते आपनार जोमाक्को आकोरसोनेम बेनाव दाड़ेयाक्आ। नोआ लागित् 'उदुक् . चेहरा . इसीन . जोमाक्' आर उदुक् . चेहरा . इसीन-बासाड . जोमाक् भारोतिया' एटाक् मुडुत् आड़ा को बेबोहार हुय दाड़ेयाक्आ।

सानाम काक्मी धारा रेयाक् जुतुम सोदोरेरे एम आकाना नोआ ठाँवरे, आम ओना जोमाक्रे बेवहारोक्कान एटाक् जिनीस कोवाक् जुतुम हों ओल दाड़ेयाक्आ।

घोर
बेनाव /

आमाक् लाकतीयामा-

- . बार काप दाहे
- . बार काप दाक्
- . मित् चामोच आतावाक् जिर् पाउडर
- . सेबेलोक् लेका बुलुड
- . गेत् आकात् पुदीना साकाम

आम चेत लेकाम बेनावा-

- . मित्टेन बाटीरे दाहे, दाक्, जीरा पाउडर आर बुलुड मेसालमे।
- . चिकाडोक् हाबिच् घानटायमे।
- . गिलासरे दुलमे आर कुसीक् खानेम गेत् आकान पुदीना साकामते साजावमे, (आमाक् मोने लेका)।



जलजीरा
बेनाव /

आम लाकतीयामा-

- . बार माराड चामोच जलजीरा गुण्डा
- . पोन काप रेयाड दाक्
- . मित् माराड चामोच निबू रासा
- . मित् माराड चामोच पुदीना साकाम (काटिच्-काटिच् गेत् आकान साकाम)
- . मित् माराड चामोच धानिया साकाम (काटिच् गेत् साकाम)।

आम चेतएम चेकाया-

- . मित्टेन माराड जग हातावमे आर ओनारे गेत् आक् पुदीना रेयाक् साकाम, गेत्आक् धानिया साकाम, जलजीरा गुण्डा आर लिंबु रासा लागावमे। नोआको मोजते मेसालमे।
- . जोगरे पोन बाटी दाक् पेरेच्मे आर ओना उन हाबिच् मिलाउमे जाहाँतिन हाबिच् मोजते बाड मेसालोक्। जुदी होय दाडेयाक् खान आम सम्मिश्रक (ब्लेंडर) रेयाक् हॉम बेवहार दाडेयाक्आ।
- . मेसाल दो गिलासरे सोमान लेकाते भोरावमे आर ओनारे सारेच् मेनाक् दाक् हो दुलमे आर ओना तायोम सानाम मोजते मेसालमे।
- . टाटाका लोयमे।



कोकाम रेयाक् शरबत

बेनाव /

आमाक् लाकतीयान जिनिस-

- . 10-12टी गान कोकाम बाहा रेयाक् इल(पंखुडी)
- . पोन काप दाक्
- . सेबेलोक् लेका चीनी से लुतीरासा
- . आतावाक् जीरा पाउडर (आमाक् कुशी लेका)

आम चेत लेकाम कामीया-

- . कोकाम पंखुडी 3-4 घोनटा हाबिच् दाकरे लोहोक् काम।
- . दाकरे लोहोक् मेनाक् कोकाम रेयाक् दाक् छाकावमे।
- . आमाक् सेबेल लेका चीनी आर लुती रासा मेसालमे।
- . आम आरहोम सेबेल जोक् ओचोय लागित् आतावाक् जीरा गुण्डा दो आमाक् कुशी लेकातेम लागाव दाडेयाक्आ।
- . लोय लाहारे फ्रिजरे रेयाडमे।



सालाद

बेनाव /

आमाक् लाकतीयान जिनिस-

- . पे काप काटिच्- काटिच् गेक् आकान उतु तेयाक् जाहाँ दो बाजार रे आमोक् गया। (खीरा, कुडचा, सिमला मारीच्, गाजोर, सलाद)
- . 1/4 काप उतीज सुनुम
- . बार काप लीबु रासा
- . मित् चामोच लुती रासा
- . बुलुड आर गुलकी मोसोला दो आमाक् सेबेल लेका लागावमे।

आम चेत लेकाम बेनावा-

- . उतुको आरूप साफायमे आर काटिच्-क. टिच् गेदमे
- . सालाद साकाम को काटिच्-काटिच् टुकरारे टुकरायमे।
- . मित्टेन काटिच् बाटीरे उतु सुनुम, लेंबो रासा, लुती रासा, बुलुड आर गुलकी गुण्डा को मेसालमे।
- . मेसालको मोजते मिलाउ लागित् मोजते घानटायमे, सेबेल आइकाउ काते मोसोला मेसालमे।
- . मित्टेन माराड बाटीरे उतुको सालाद, चटनी, बुलुड आर गुलकी नोआ सानामको साँव मेसालमे।

कोसिमबिर

बेनाव /

आम लाकतीयामा:

- . मित् काप दो लोहाकआक् आर ओना तायोम दाक् खोन ओवार आकान मँग दाल
- . 1/2 काप काटिच्-काटिच् गेत् आकात् गाजोर
- . 1/4 काप काटिच्-काटिच् गेत् आकान नारयड
- . 1/2 काप खीरा काटिच्-काटिच् गेत् आक् ।
- . 1-2 काटिच्-काटिच् गेक् आक् हारयाड मारीच।
- . गेक् आक् धानिया
- . हिसाबरे बुलुड
- . सेबेलोक् लेका लीबु रासा।

चेत् लेकाम कामीया:

- . मँग दाल आरूप कातेक् पेगेल टिडिच् लागित् लोहोक् काक्मे।
- . उतु जिनिसको आरूप कातेक् सापडाव काक्मे।
- . मित्टेन बाटीरे लोहोक् मँग दाल, काटिच् गेत्रे मेनाक् गाजोर, नारयड, मारिच् आर धानियाको मिलाउमे।
- . आपनार सेबेल लेका बुलुड आर लीबु रेयाक् रासा मेसालमे।



फ्रुट चाट

बेनाव /

लाकतीयान जिनिस:

- . पे काप गेत् आकात् फोल जाहाँदो आपे सेचरे चामोक् (जेलेका-सेव, अंगुर आर संतरा)
- . बार माराड चामोच लीबू रासा।(नोआ दो अमाक् कुशी लागव आर बाम लागव)
- . सेबेलोक् लेका चाट मोसोला।

चेत् लेकाम बेनावा -

- . फोल काटिच्-काटिच् टुकरारे गेदमे।
- . गेक् आकात् फोलको मित्टेन माराड बाटीरे दोहोयमे, रोड बोदोल खोन बाञ्चाव लागित् नोआरे लीबु रेयाक् रासा मेसालमे।
- . लुती रासा से चीनी लागव काते नोआ हेडेम आचुयमे, आर चाट मोसोला लागवमे।
- . आर सानाम मोसोलाको बाय-बायते मेसालमे।



श्रीखंड

बेनाव /

आमदो लकतीयामा-

- . पेकाप दरया दाहे
- . 1/2 चामोच गुण्डा आकात् दाहे
- . 1/2 इलायची गुण्डा
- . केसर रेयाक् सुताम (वैकल्पिक)
- . साजाव लागित् गेत् आकान मेवा (वैकल्पित)।

चेत् लेकाम बेनावा-

- . दाहे दो थोडा घाडिच् लोगोक् लुगडिच्ते
- . एसेत् काते दोहोयमे। चेदाक्से ओनारे मेनाक् दाक् सानाम ओण्डोक् दाडेयाक्।
- . मित्टेन बाटीरे दाहे, चीनी गुण्डा आर इलायची गुण्डा को नापायते मिलाउमे।
- . सेबेलोक् लागित् केसर हों लागावमे।
- . लोय लागित् गेत् आकान मेवाते साजावमे।



भेलपुरी

बेनाव /

आम चेतको लकतीयामा-

- . बार बाटी खाजडी
- . 1/2 काप गेत् आक् कुड्चा
- . 1/2 काप गेत् आक् पेयाज
- . 1/4 काप गेत् आक् धनिया
- . 1/4 काप सेब आर आतावाक् बादाम
- . सेबेलोक् लेका चाट मासाला
- . सेबेलोक् लेका बुलुड
- . बार माराड चामोच पुदीना रेयाक् चटनी (कुसीलेकाते)

चेत् लेकाम बेनावा-

- . पेयाज, टमाटर आर धनिया नोआ सानामो गेदमे।
- . मित्टेन माराड बाटीरे खाजडी, गेत् आकात् पेयाज, गेत् आकात् कुड्चा, आर गेत् आकात् धनिया मिलाउमे।
- . चाट मोसोला आर बुलुड मेसालमे।
- . मोजते मेसालमे आर नोआ रेयाक् सेबेल हातावमे।
- . लो हाटिजमे आर नोआ चेतानरे सेव से भुजाव आकान बादाम लागावमे।
- . जुदी पुदीना रेयाक् चाटनी बेनाव लागित् मिशिन से रीत् लागित् धीरी मेनाक्आ, तोवे भेलपुरीरे बार माराड चामोच चाटनी मेसालमे। (नोआ चाटनी दो आमाक् कुशी लेकातेम लागाव दाडेयाक्आ)।



अंकुर (स्प्राउट्स)

बेनाव /

बेबोहार होयोक् कान जिनिस-

चेत् एम चेकाया-

- 1/2 काप फलिया
(जेलेका- हारयाड मुँग, लाटु
बुट, हेंदे मोटोर)
- दाक्
- लोगोक् लुगडिच्

- फलिया दो पेया भेगार- भेगार बाटीरे दोहोयमे।
- दाक्ते दुल लोहोक्मे आर जिंदा भोर लोहोक्
कातेक् दोहोयमे।
- लोहोक् आकान फलिया कोदो लोहोक् लुगडिच्ते
एसेदमे आर ओनारे थोडा दाक् छिटकावाक्मे।
- लोगोक् लुगडिच् दो ओन से फलिया चेतानरे
दोहोयमे आर ओना बाटीरे दोहोयमे। आर नोआ
रावाल ढकनाते तेन कातेक् दोहोयमे जे ओनारे
होय हेच् दाडयाक्मा।
- सोमोय-सोमोयरे लोगोक् लुगडिच् रेयाक् जाँचमे।
आर नोआ रोहोडोक् खान नोवारे दाक् छिटकाउमे।
- फलिया अंकुररे कोम से कोम 12 टाडाड लागाक्
काना। आर आमेम जेलाजे लोहोक् फलिया खोन
काटिच्-काटिच् अंकुर ओनडोक् हजुक् काना।
- जोखोन आम अंकुर मेनाक् जाड कोम जेल जामा
उनरे ओना मित् डिबारे भोरावमे। नित् दो नोआ
आमाक् सालादरे मेसाल लागित् सापडावेना।

निंबु दाक्

बेनाव /

आम दो दोरकार मेनाक् तामा...

चेद एम चेकाया...

- 4 काप दाक्
- 8 निंबु
- 1 खोन 2 काप दाक्

- निंबु गेद मे आर ओना रेयाक् रासा ओनडोक् मे।
- मित् बाटी रे दाक्, निंबु रासा आर चीनी मिलाक्
हाबिच् घोराव मे।
- हाटिन् लाहारे नोआ रेयाड ओचोयमे। (नोआ दो
आमाक् कुसी लेकाते कोराव मे।)

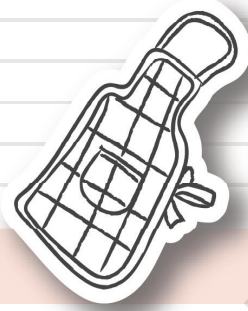


लेंबो दाक्
बेनाव /

- आम लाकती मेनाक् तामा-
- . पोन काप दाक्
- . इराल गोटाड लेंबो
- . 1/2 काप चीनी (सेबेलोक् लेका)

चेत् लेकाम बेनावा-

- . लेंबो बेदमे आर ओना रेयाक् रासा ओण्डोक्मे।
- . मित्टेन बाटीरे दाक्, लेंबो रेयाक् रासा आर चीनी मेसालोक् हाबिच् मिलाउमे।
- . हाटिञ लाहारे लेंबो दाक् रेयाड आचोयमे। (आमाक् कुशी लेका आम लागाव रेहो आर बाम लागाव रेहो)



सैंडविच
बेनाव /

- आमाक् लाकतीयान जिनिस-
- . इराल गोटाड स्लाइस
- . बारया कुड्चा
- . बार माराड चामोच मक्खन
- . सेबेलोक् लेका बुलुड आर हेनदे मारीच्।

आम चेत् लेकातेम बेनावा-

- . उतु तेयाक्को आरूप् कातेक् गेदमे।
- . मक्खन दो सानाम पाउरोटी रे थोडा-थोडा लागावमे।
- . गेक् आकान कुड्चा आर खीरा हो ओना पाउरे लागावमे।
- . बुलुड आर हेंदे बुलुड सेबेलोक् लेका लागावमे।
- . आरहो चोट खोन मित्टेन पाउ लागावमे।
- . सैंडविच् मोने कुशी आकार रे गेदमे।
- . जुदी चटनी बेनाव लागित् मिशीन मेनाक् गेया, तोबे मक्खन तायोमरे चटनी हो लागावमे। (नोआ दो आमाक् कुशी लेकाते)



खीरा रेयाक् रायता

बेनाव /

- आम दो लाकती मेनाक् तामा-
- . मित् काप दाहे
- . मित्टेन खीरा
- . 1/2 चामोच भुजा वाकान जीरा गुण्डा
- . मित् चामोच गेक् धनिया
- . सेबेलोक् लेका बुलुड आर गोलकी गुण्डा



आम चेत् लेकाम बेनावा-

- . मित्टेन बाटीरे दाहे एताड गोक् हाबिच् मेसालमे।
- . काटिच्-काटिच् गेक् आकान खीरा, भुजा वाकान जीरा गुण्डा आर बुलुड लागावमे। गेक् आकान हारयाड धनिया हो लागावमे आर मोजते मिलाउमे।
- . जाल्दीते हाटिचमे।
- . जुदी पुदीना रेयाक् चाटनी बेनाव लागित् मिशीन से रिद लागित् धीरी मेनाक्आ तोबे रायतारे 1-2 बार माराड चामोच पुदीना रेयाक् चाटनी मिलाउमे। (नोआ हो आमाक् कुशी लेका)

अंकुराक् चाट

बेनाव /

- आम चेत् लाकती मेनाक् तामा-
- . 1/2 खोनाक् बाइती जोक् मेसाल आंकुर (स्प्राउट्स) (जेलेका - हारयाड मुँग, काबुली मोटोर, हेंदे मोटोर)
- . 1/2 खोनाक् बाइती गेक् आकान उतु तेयाक्को (जेलेका-कुडचा, पेयाज, खीरा, गाजार)
- . काटिच्-काटिच् गेक् आकान हारयाड मारीच्
- . मित् चामोच लेंबो रासा से सिरका

चेत् एम चेकाया-

- . उतुतेयाक् को आरूप कातेक् गेदमे।
- . मित्टेन बाटीरे आंकुर मेनाक् जिनिस आर गेक् आकान उतुतेयाक् को मेसालमे।
- . लेंबो रेयाक् रासा से सिरका, बुलुड आर गोलकी गुण्डा मिलाउ कातेक् मोजते मिलाउमे।



नारियाड चोकलेट रेयाक् लाडु (बॉलको)
बेनाव /

आमाक् लाकतीयान जिनिस्को-

- . मित् काप काटिच्-काटिच् गेक् आकान नारियाड (बेगोर हेडेमते)
- . 1/2 काप हेडेम सेबेल तोवा
- . पे चामोच नारियाड पाउडोर
- . 1/2 चामोच बेनीला पाउडोर
- . गुनाड लागित् आरहो मेनाक् काटिच् गेक् आकान नारियाड आर नारियाड पाउडर (नोआ हो आमाक् कूशी लेका तेम बेबोहार दाड्याक्आड
- . मेसाल आर दोहोय लागित् बाटी

चेत् लेकाम बेनावा-

- . मित् बाटीरे गेक् आकाद नारियाड, हेडेम सेबेल तोवा, नारियाड पाउडर आर वेनिला रासा को मेसालमे। उन हबिच् मेसालमे जाहाँ. तिन हबिच् ओना मोजते बाड मेसालोक् आर बाड दारयाजोगोक्।
- . मेसाल रेयाक् काटिच्-काटिच् टुकरा ओनडोकमे आर ओना आमाक् तीरे दोहो कातेक् लाडु लेका गुलीमे। आर ओना आमाक् कुशी लेका तेम बेनाव दाड्याक्आ आम चेत् लेकान साइज कोम कुशीयाक् कान।
- . आर आमेम कुशीयाक् खान लाडु एटाक् लेकान साइज से नारियाड लेकाम पासनाव दाड्याक्आ।
- . लाठा मेनाक् लाडु (बॉल) दो कागोचरे तेन मेनाक् थारी से ट्रेरे दोहोयमे। ओना बॉल कांदहारे 1-2 टाडाड हबिच् दोहोयमे। आर ओनरे ओना थोडा गान केटेच जोगोक्आ आर ओना सापरे थोडा आलगा जोक होयोक्आ।
- . मित् धोम जोखोन ओना केटेच लेन खोन ओना नारियाल रेयाक् लाडु सापडाव होयेना।



कामीहोरा 2- जोमाक् इसीन लागित् गोऱायमे

इस्कुलरे पाठवाको जेल काते लेखा कोम चेदाक् से नोआ बाडाय दाडैयाक् जे ओनको चेत् जोमाक् को कुसीयाक् काना-

1. आमाक् कुसियाक् जोमाक् चेत् काना?
2. आम दो ओकाटाक् जोमाक्एम कुसियाक् काना जाहाँ दो बेगोर सेंगेलते बेनाव होय दाडैयाक्आ?

तालिका 6.1- छेल ओकतो रे पाठवाको होतेते लाय आकान जोमाक् जिनिस रेयाक् लाहा

लेखा	पाठवा कोवाक् लुतुम	घोर	भोलपूरी	अंकुरित चाट	सलाद	सेडविच	जलजीरा	नीबू दाक्	कोकम शर्बत	कोशिमबीर	फोल रेयाक् चाट	खीया रेयाक् रायता	श्रीखंड	नारियल चॉकलेट लड्डू (बॉल्स)
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														

सर्वे रेयाक् आधाररे, इस्कुलरे कामीहोरा हाटिज ओकतोरे सापडाव आकान जोमाक् रेयाक् लिसटी बेनावमे।

1.
2.
3.
4.
5.



चेका आमेम बाडाया?

कृत्रिम बुद्धि (आर्टिफिशियन इंटेलिजेंस) रेनाक् बेवहार काते ज़ोमाक् पेकेट रेयाक् बाडाय कोम पाडहाव दाडैयाक्आ।

चेत् आम जाहॉन जिनीस पेकेट रेयाक् तायोम सेचरे मोटा आर पातला हेनदे लायेनेम जेल आकादा? नोआ दो 'बार कोड' को मेताक्आ। नोआ कोड रे नोडकान बाडाय मेनाक्आ ओना दो मिसीने पाडहाव दाडैयाक्आ। आमदो जिनीस, ज़ोमाक् पोसन रेयाक् बाडाय, जिनीस बेवहार रेयाक् मुचात् तारीक एमान को सॉव ज़ोडाव बाडाय ज़ाम लागित् नोआ बार कोड पाडहाव लागित् गूगल लेंस लेकान मोबाइल ऐप रेयाक् एम बेबोहार दाडैयाक्आ।

जाहॉन ज़ोमाक् जिनीस पेकेट रेयाक् बार कोड पाडहाव रेयाक् कुरुमुट्टयमे।

कामीहोरा 3 - ज़ोमाक् जिनीसको नाप

आम आपनार बिज्ञान बिसोय केलासरे नाप रेयाक् मानक आर बे-सोकरारी नाप बाबोत रे गालमाराव हुय आकान गया।

ज़ोमाक् इसीन ओकतो, जिनीसको नाप लागित् जावगे मानक आर बे-मानक बानार इकाईको रेयाक् बेबोहार होयोक् काना। नोआ नाप बुजहाउ दो आमाक् सापडाव गोटा आर थिरकोक् गोटायरे लागित् गोडोय एमोक्आ। पारतुल लागित्, मित् चुटकी चीनी (बे-मानक नाप) आर 10 ग्राम आटा (मानावाक् नाप) काना।

जुदि दाकाय ओडाक् रे ओजोन से नाप लागित् काप बानुक्आ, तोबे आम साधारोन दाकाय ओडाक् रेयाक् जिनीस, जेलेका- कप, चामोच, आर लाटु चामोच रेयाक् बेवहार काते जिनीस को रेयाक् नापकोम हुदिस दाडैयाक्आ। लेहेर जिनीस रेयाक् मात्रा नाप लागित् थोडा पारतुल लातारे एम मेनाक्आ-

- . मित्टेन चामोचरे मोटामुटी 5 मिली लीटर लेहेर जिनीस होय दाडैयाक्आ।
- . मित्टेन लाटु चामोचरे मोटामुटी 15 मिली लीटर लेहेर जिनीस होय दाडैयाक्आ।
- . मित्टेन काप रे मोटामुटी 250 मिली लीटर लेहेर जिनीस होय दाडैयाक्आ।
- . जाहॉन लेहेर जिनीस रेयाक्गे मित् लीटर नाप, 1 लीटर दाक् बोतल रेयाक् कपासीटीते अनुमान लागाव होय दाडैयाक्आ।

ओनाते, नोआ बाडाय आसोलगेया जे मित्टेन काप से लाटु चामोचरे जाहॉन जिनीस रेयाक् तिनाक् ग्राम से लीटर होय दाडैयाक्आ।

काप आर ओजोन रेयाक् बेवहार काते आयमा लेकान जिनीस (लेहेर आर कटेच) नाप होय दाड़ेयाक्आ। जाहाँन जिनीस रेयाक् सोमान मात्रा दो काप, लाटु चामोच से मित् चामोच (टीस्पून) ते नापमे आर आपनार बाडाय तालिका 6.2 रे ओलमे।

ओजोन (चितार 6.3) रेयाक् बेवहार काते नाप रेयाक् मित् कप, मित् चामोच, से लाटु चमोच (टेबलस्पून) रे तिनाक् जिनीस साहोप् दाड़ेयाक्आ। नोआ दो नापाय मात्रारे जिनीसको नापरे गोड़ोय एमोक्आ।



चितार 6.3- ओजोन

तालिका 6.2 - जिनीसको रेयाक् मात्रा हृदिस लागित् बोदोल

घटक	मात्रा (ग्राम से लीटर रे)	मित् काप	मित् चामोच	मित् माराड चामोच (टेबलस्पून)
लुतीरासा				
लेबो रेयाक् रासा				
खीरा (गेत् आक्)				
आटा (से मोयदा)				

कामीहोरा 4 - सापाप्को रेयाक् जोतोण आर रूखिया

दाकाय ओड़ाक् रेयाक् सापाप् को रेयाक् मोज बेवहार आर चालाव-बानाव बाडदो एकेन जोमाक् ईसीन रेयाक् उइहारको नापाये बेनावेत् काना मेनखान रूखिया आर साफा होंय ठावकायेत् काना। पारतुल लागित्, लासेर छुरी दो सोनतोरते साँवहा लाकती। गेत् ओकतोरें चॉपिड बोर्ड रेयाक् बेवहार मे आर सारा घाड़िच् जोमाक् जिनीस होड़मो खोन सांगिजरे दोहो काते गेत्मे आर लासेर बेलेड (ब्लेड) खोन काटुप् सांगिज रे दोहोयमे। रेसीपी रेयाक् सोफोल गोठाय लागित् काप आर चामोच दो बेस लेकाते बेवहार होयोक् लाकतीया। ब्लेंडर आर मिक्सर लेकान सापाप् दो आँडर लेकाते चालाव बेनाव होयोक् लाकती। जाहाँते घोटोना खोन रोकाड होय दाड़ेयाक्। पर-संदूषणी (क्रॉस-कंटैमिनेशन) रोकाड आर दाकाय ओड़ाक् रेयाक् पोरिबेस साफा दोहोय लागित् बेवहार तायोम सापाप्को साफा हों उनाक्गे लाकतीया।

तलिका 6.3- सापाप् लाइनचितार (रूकेच) बेनावमे

घटक	सापाप् रेयाक् लाइनचितार (रूकेच)
चाकु	
कदूकस (ग्रेटर)	
मिलावाक् (व्हिस्क)	
छोलना (पीलर)	

कामीहोरा 5 - जोमाक् जिनीसको जोगाव

आयमा जिनीस लागित् आयमा लेकान साफा आर दोहो जोगाव रेयाक् लागित् होयोक्आ। जोमाक् जिनीस रेयाक् ताजा बेनाव दोहोय आर बाड़िजोक् खोन बाञ्चाव लागित् ओना रेयाक् नापायते दोहो दो लाकतीगेया। पारतुल लागित्, ओन आर जो रेन तेजो आर ओदा खोन बाञ्चाव लागित् ओना होय बाड बोलोक् डिब्बारे (एयरटाइट कटेनर) दोहोय लाकती। नोडकागे मोसोला आर रेहेत्-रान को लोलो आर मारसाल खोन साडगीज, होय बाड बोलोक् डिब्बा (एयरटाइट कटेनर) रेयाक् बेवहारमे। जिनीसको भेगार दोहोय लागित् काटिच् बाटी, पेलेट से डिबा रेयाक् बेवहारमे। जुदि आमठेन आयमा जिनीस को मेनाक्आ, तोबे आम आंनदाहा खोन बाञ्चाक् लागित् ओना चिन्हा (लेबल) दाड़ेयाक्आम।

तलिका 6.4 आयमा लेकान जिनीसको लागित् नापाय दोहोय होरा रेयाक् उपरूम काते सोदोरमे।

तलिका 6.4- आयमा जिनीसको लागित् दोहोय ठाँव

जिनीस	दोहोय लागित् सोरेस तारीका (जेलेका - कंधारे रेयाड् ठाँव, फिजरे)
कंटेच् जो	
लेबडेच् जो	
हारयड् साकाम सबजी	
पेयाज	
गेत् आकन साब्जी	
पाउरूटी	
तोवा	

कामीहोरा 6 - दाकाय ओडाक् रेयाक् बाडीच्आक् बेबोस्ता आर निपटाउ

बाडीच् रेयाक् मित् तेला रेयाक् तारीका लेकाते सापडाव आर निपटाउ रेयाक् एसेर रेनाक् तारीका दाकाय ओडाक् रेयाक् बाडीच् जिनीस दो जुदा-जुदा डिबारे हटिअमे। ओरगेनीक सारेच्-बारेच् दो जुदाते जावरा होय दाडेयाक्आ आर नोआ बागवान कामी लागित् पोसक तत्वते पेरेच् हासा बेनाव लागित् खाद से वर्मीकंपोस्टिंग रूप लेकाते बेवहार होय दाडेयाक्आ। जुदि हुय दाडेयाक्आ, तोबे नोआ रेयाक् निपटाउ नोगोर-निगम रेयाक् खाद बेनाव रेयाक् योजना होतेते हों होय दाडेयाक्आ।

जोबरा भेगार आर निपटाउ लागित् ठोठाकिया दिसहुदिस आर लाड-चाड रेयाक् पालोनमे। खाली डिबा जेलेका - बोटलको, जार, आर जोमाक् पेलेट रेयाक् दोहडाय लागित् भेगार तारीका आपनार लाकती। साफा कागोच, खोबोर कागोच, मेगजिन आर कागोच रेयाक् पेकेटहों दोहडाय लागित् जुदाते दोहो होय दाडेयाक्आ।



(क)



(ख)

चित्र 6.4 - (क) ज़बरा बेगार मे (ख) बेगार आकान ज़बरा रेयाक् निपट़ड
 एमाकान कुकलीको रेयाक् ज़बराब एममे।

1. आम बेगार आकात् ज़बरा ओकरेम निपट़ड केदा?

.....

.....

.....

2. पलास्टिक रेयाक् डिब्बा बेवहार तायोम ओना रेयाक् चेत्तएम चेका केदा?

.....

.....

.....

.....

3. दाकाय ओडाकरे राकाबोक् कान म़इला रेयाक् मात्राको कोम लागित् आम चेत्कोम चेका केदा?

.....

.....

.....

.....

4. खाद बेनाव लागिन् चेतलेकानाक् मायला रेयाक् बेवहार होय दाडेयाक्आ?

.....

.....

.....

.....

5. सारेजोक् जोमाक् गिडी बागी काते आबो ओना चेत लेकाबोन बेवहार होय दाडेयाक्आ?

.....

.....

.....

.....

कामीहोरा 7 - लुंय जिनीस बेनाव

जुवाक् जिनिसरे दाक् छाडा काते आरहों आयमा लेकान जुवाक् जिनिस सेलेत् होयोक्आ। नोआ रेयाक् पारतुलरे नीबू दाक्, घोर, जलजीरा आर कोकम सोरबोत मेसाल मेनाक्आ।



चिन्तार 6.5 - घोर बेनाव

1. आम चेत जुवाक्एम बेनाव केदा?

.....

.....

.....

.....

2. जुवाक् जिनिस बेनाव लागिन् बेवहार होयोक् कान जिनीस को आर ओना रेयाक् मात्रा सुची बेनावमे। नोआ हों अनुमान लागउमे जे बेवहाररे हिजुक् कान जिनिसते आम तिनाक् होडेम एम दाडेयाकोआ।

.....

.....

.....

.....

3. एटाक् दोल होतेते बेनाव आकान जुवाक् जिनिस रेयाक् सेबेल हातावमे। चेत् आम सेबेलरे जाहाँन भेगार बुजहाउ हेच् आक् मेया? (हें से बाड)

.....

.....

.....

.....

4. एटाक् दोलको सोलहा एमाकोम आर ओनकोठेन खोन सोलहा हों हातावमे। चेत् आम जाहाँन सोलहाम कामीकेदा? जुदि हें, तोबे आम ओना चेत् लेकाते सेलेत् केदा (जेलेका - जिनीस रेयाक् मात्राको साहोप् ओचोयम)?

.....

.....

5. जोबरा रेयाक् मात्रा बोरनोनमे (जेलेका - आधा बैग, मित् बैग मात्रा रेयाक् एटाक् बिबोरोन)।

.....

.....

.....

.....

कामीहोरा 8 - गेत् आर मिलाउ काते जोमाक् बेनाव

नितोक् दो जुय जिनिस बेनाव एना, तोबे आम नोडकान जोमाक् बेनाव एम एतोहोप् दाडैयाक्आ ओना गेत् आर मिलाउ लाकतीक् काना (चितार 6.6 जेलमे)। आम जोम लागित् बेनाव जो आर उतु जिनिस को गेत् आर सापड़ाव मे आर ओना बुलूड, नीबू रासा से मित् सिबील जोमाक् बेनाव लागित् एटाक् जिनिस को साँव मेसाल हुय दाडैयाक्आ।



चितार 6.6 गेत् आर मिलाउ काते जोमाक् बेनाव

गेत् आर मेसाल काते बेनाव जोमाक् को रेयाक् तिनाक्गान दायका दो हुयुक् काना सालाद आर जो रेयाक् चाट।

कामीहोरा मुचात् तायोम, नोआ कुकली को रेयाक् जोबाब एममे।

1. आम चेतएम बेनाव आकादा?

.....

.....

2. आम चेकातेम बाडाय केदा ओका जिनिस बेवहार होयोक्आ?

.....

.....

3. नोआ जोमाक् बेनाव लागित् सानाम खोन लिलकारानाक् हाटिज चेत ताहेकाना?

.....

.....

4. चेका आम नोआ बेनाव ओकते जाहाँन नावाँ हुनारकोम सेडँ केदा?

.....

.....

5. चेका आम आमाक् ज़ोमाक् बेनाव होरारे आपनार विचार कोम जोड़ाव आकात्आ? जुदि हैं, तोबे आम चेत्कोम बोदोल केदा?

.....

.....

6. चेका आम नोआ ज़ोमाक् बेनाव ओकतो जाहाँय एटाक् होड़ सौवेम कामी लेदा? आम कामी चेत् लेकाम हाटिज केदा?

.....

.....

7. मित् सौवते कामी रेयाक् सानाम खोन नापाय हाटिज दो चेत् ताहेंकाना?

.....

.....

8. नोआ ज़ोमाक् बेनावकाते आम चेत्एम सेंडौं केदा?

.....

.....

9. कामीहोरा खोन तिनाक्गान ज़ोबरा ओण्डोक एना?

.....

.....

कामीहोरा 9 - गेत् आर मिलाउ काते ज़ोमाक् बेनाव

नित दोसार होरा सेच् लाहाक्मे - ज़ोमाक् सेलेत् मे। ज़ोमाक् डीस बेनाव रेयाक् मेहनोत्गे थोड़ा आसोल से नावाँ बेनाव रेयाक्गे ज़ोमाक् मेसाल होयोक् काना।

जाहाँ ज़ोमाक् सापड़ाव रेयाक् लाकती होयोक् काना, ओनारेयाक् पारतुल - कोशिमबीर, अंकुर चाट, भेलपुरी, नारियल चॉकलेट लड्डू (बॉल्स), खीरा रेयाक् रायता आर सैडविच।



चित्र 6.7 - मेलारे ज़ोमाक् एमोक् लाहारे, गोटायमे ओना ज़ोमाक् दो सिबील होयोक्

ज़ोमाक् बेनाव तायोम नोआ कुकलीको रेयाक् ज़ोबाब एममे।

1. आम चेतएम बेनाव केदा?

.....

.....

.....

.....

2. ज़ोमाक् बेनाव लागित् बेवहारोक् कान जिनीसको आर सानाम ओज़ोन रेयाक् लिस्टी बेनावमे।

.....

.....

.....

.....

3. आम जाहाँ तिनाक् जिनीसएम बेवहार केदा, ओनाते आम तिनाक् होड ज़ोमाक्एम कुलाउदाड आकोआ?

.....

.....

.....

.....

4. एटाक् दोल होतेते बेनाव आकान जोमाक् रेयाक् सेबेल चाखाय मे। चेत् आम सेंबेल रे जाहाँन भेगारएम आयकाड आकादा? (हें से बाड) ओनको टेनखोन सोलहा हाताव मे आर सोलहा हों एमाकोम?

.....
.....
.....
.....

5. चेका आम ओनाको मुदरे जाहाँन सोलहायेम एम आकादा? जुदि हें, तोबे दो चेत् लेकाते?

.....
.....
.....
.....

6. तिनाक्गान जोबरा जावरायेना (आधा बैग, मित बैग, से जाहाँन एटाक् उपाय जहाँ होतेते आम ओजोन रेयाक् बोर्नोनेम मेनेत् काना)?

.....
.....
.....
.....

कामीहोरा 10 - जोमाक् ळेलेल रेयाक् सापडाव

आम सापडाव आकात् जोमाक् उदुक् लागित् मित् जोमाक् जेजेलेम सापडाव दाडेयाक्आ। आमरेन माचेत् आर गाते कोवाक् गोडोते मित् हुडिज पैमाना रेयाक् जोमाक् जेजेलेम रेयाक् योजना बेनाव मे आर ओना सापडाव मे।

लाताररे एम मेनाक् कुकली रेयाक् तेला एममे।

1. आमाक् जोमाकरे चेत् खासेम अइकाउ केदा?

.....
.....
.....
.....

2. हिजुक्होडको नेवता लागित् मित् पोस्टर से नेवता कार्ड बेनावमे से सोशल मीडिया र भेजाव लागित् मित् बेवरा ओल मे।



3. आम होडको जोमाक् चाखाय लागित् चेत् लेकाम होहोवाकोवा?

.....
.....
.....
.....

4. आम आमाक् दुकान आर आडे-पासे रे चेत् लेका साफायेम दोहोया?

.....
.....
.....
.....

5. आम चेत् लेकाते कामीहोरा तायोमेम साफाया?

.....
.....
.....
.....



इळ एटाक् होड्ठेन खोन चेत्कोळ सेंडाँ केदा?

आम चेत्एम चेकाकेदा ओना बाबोत उयहारमे आर लाताररे एम मेनाक् कुकली रेयाक् तेला एममे-

1. चेका आम कामीहोरा पोतोबरे एम मेनाक् जोमाक् होरा खोन आरहो एटाक् जाहाँन एटाक् जोमाक् ईसीन रेयाक् होरा कोम जाम केदा? हें से बाड।
2. चेका आम कामीहोरा पोतोब रे एम मेनाक् जोमाक् बेनाव रेयाक् होरा लागित् जाहाँय ठेन गोडोम कोय केदा? हें से बाड।
3. चेका आम दोलरे कामी ओकतोरे जाहाँन सोमोस्याको सामाड होय आकान तामा? आम नोआ चेत् लेकातेम सोलहा केदा?
4. चेका आम एटाक् होड्ठेन खोन जिनीसको नापेम चेत् केदा? हें से बाड



इळ चेत्इळ कामी केदा आर नोआरे तिनाक् ओकते लागावेना?

नोआ बाडाय आडी लाकती गयाजे जाहाँन कामीहोरा पुराउ लागित् तिनाक् ओकतो लागाक्आ।
सानाम कामीहोरारे आम तिनाक् ओकतोम लागाव केदा, नोआ रेयाक् अनुमान लागाव मे।

नोआ दो एम आकान ओकतो लाइनरे सोदोरमे। जुदि आम पोतोबरे एम मेनाक् कामीहोरा खोन आरहो एटाक् जाहाँन कामी कोम कोराव आकादा, तोबे लेखा आर ओकतो सेलेतमे।



इळदो आर चेत् इळ चेका दाड्याक्आ?

कामीहोरा

1

2

3

4

5

6

7

ओकतो सिमा
(ओकतो)

...

...

...

...

...

...

...

आपनाराक् जोमाक् इसीन रेयाक् होरा बेनावमे। आम जाहाँ आयमा जोमाक् रेयाक् होराम बेनाव आकात्आ आनाते सेचेदोक्मे।

जोमाक् रेयाक् जुतुम -

ओका जिनीस रेयाक् लाकती काना	चेत् कामी होयोक्आ।



हुदिसमे आर जोबाब एममे

1. कामीहोरा ओकते आम चेत् कामीरे रसकाम आइकाउ केदा?
2. आम चेत् बेगार चेका सानायेत् मेया?
3. चेका आमेम बाडायेत् काना जे आम बेगोर सेंगेल बेवहारते पुरा नापाय जोमा. क्पम बेनाव दाड्याक्आ? (हें से बाड)
4. नोआ प्रोजेक्ट साँव जोनोडाव ओकाटाक्को कामी मेनाक्आ? आपनार आडे-पासे जेलमे, होडको साँव गालमारावमे आर तेला ओलमे। आम जाहाँ कामीम कामी केदा, ओना साँव जोडाव थोडा कामी रेयाक् पारतुल काना- जोमाक् इसीन, महाराज, पाककर्मी, होटलरे जोमाक् इसीन शेप आर मित् कारीगोल जाहाँय दो जोमाक् आयमा लेकातेय सोदोरा।