

aògßcìfýgévkuè cjòkûcû^u iÚûdúZß _ûAñ _ûY×ò

cjòkûcû^u _ûAñ iÚûdòZß _ûY×ò (Resilience Fund) ùjCQò GK @û[òðK ijûdZû _ûY×òö Gjò _ûY×ò cjòkûcû^u ù^ZéZßùe Pûfê[ôaû Gaõ iÚû^úd icê\ûd ij cògò Kûc Keê[ôaû iwV^MêWòKê ijûdZû ù\A[ûGö Gjòiaê iwV^MêWòK aògßÉeúd aòbò^Ü Rò^òh C_òû^ I ù~ûMûY Kûcùe RWòZ gâcòK I cjòkûcû^u ÊûiÚý, iêelû I bf Rúa^ _ûAñ Kûc Keê[ôaû @ûagýKö 2026 ciòjûùe, Gjò _ûY×ò aûõfûùlg, Kûù'ûWò@û, MûeZ I bòGZp^ûcùe KûcKeê[ôaû Gbkò iwV^MêWòKê @û[òðK ijûdZû ù\auKê PûjêñQò, ù~Cñcû^ cjòkû Gaõ gâcòKcû^u ÊûiÚý, iêelû, @ûd I Rúa^e C^ÜZò _ûAñ icê\ûd ij cògò Kûc KeêQ«òö bûeZ iùcZ PûùeûUò ù\ge ù~ûMý @bòmZû [ôaû iwV^MêWòK Gjò ijûdZû _ûAñ @ûùa\^ Keò_ûeòùao

_âÉua _ûAñ @^êùeû] | _â[c _~ðýûd @ûùa\^

@ûùa\^ Keòau _iaðeê: ù~ûMýZû i'şúd @ûagýK iððûakú

\dûKeò @ûùa\^ \ûLf Keòau _iaðeê icÉ @ûagýKZûMêWòKê icúlû Ke«êö ù~Cñ @ûùa\^MêWöòK cêLý ù~ûMýZû cû^\\ŞMêWòKê _ieY Keòua^ûjó ùiMêWöòK \ßòZúd _~ðýûdKê C^ÜòZ ùjûA_ûeòua ^ûjóö

@ûagýKZû	aòaeYú
ùbøùMûkòK iÚòZò	bûeZ, aûõfûùlg, bòGZ^ûc, Kò'û Kûù'ûWöò@ûùe _~úKéZ, @aiÚòZ Gaõ Kû~ðýeZ
@ûA^MZ _~úKeY	@û_Yu Kû~ðýeZ ù\gùe aò]ôaj bûaùe _~úKéZ @ûA^MZ iõiÚûGaõ ùa÷ù\gòK @^êû^ MâjYKeòauKê _âû]òKéZö

iõiÚue @ûKûe	aûhòðK eûRÊ \$10,000eê \$1,200,000 dêGiWÿò c]ýue (iaêVûeê ^òKUZe @û[ôðK ahð)ö
cjòkû / fòw-^òeù_I @[ðûZp ZéZúd fòwúu ù^ZéZß	@û_Yue RùY aeòÂ ù^Zû cjòkû Kò'û fòw-^òeù_I ùjûA[ôaû @ûagýKö @«Zü 50% Kcð·eú cjòkû Kò'û fòw-^òeù_I ùjaû @ûagýKö
ZéYcìk Éeúd Gaõ icê\ûd- @û]ûeòZ iwV^MZ @bòmZû	G[ôue ù~Cñ icê\ûdKê ùiaû ù~ûMû~ûCQò, ùi[ôue @«bêðq Gaõ _âZò^ò]ôZßKeê[ôaû @ûagýKö
iûwV^òK @bòmZû	
aògßcìfýgévk iõù~ûM	aògßcìfýgévkùe Kû~ðýeZ cjòkû gâcòKcû^uê – ùicû^u KcðùlZâue Kò'û icê\ûdùe ùiaû ù~ûMûAaûe @bòmZû [ôaû @ûagýKö
Rkaûdê C_ù~ûMúKeY	icê\ûd-@û]ûeòZ Rkaûdê C_ù~ûMúKeY Kû~ðýKâce @bòmZû [ôaû @ûagýKö
cjòkûcû^u ÊûiÚý, iêelûGaõ @[ðû^÷ZòK iÚòeZû	cjòkûcû^u ÊûiÚý, iêelû Gaõ @û[ôðK iÚòeZû ùlZâue @bòmZû [ôaû @ûagýK, ~ûjûKò cjòkû ù^ZéZß, @ùa÷Z^òK ~^ô, @û[ôðK iÚòeZû, Mc^ûMc^e Êû]ú^Zû, gòlû, icûRùe Êe Cùqûk^ AZýù\ò G[ôue @«bêðq ùjûA_ùeö

bûM 1 – iõiÚû aòhdùe

K iõiÚûe ^ûc

@û_Yu iõiÚûe _ìeû ^ûc

L iõiÚûe VòKYû

Mkòe VòKYû, ije, eûRý / @ǵk, ùlg

M ùlßaiûAU / ùiûiò@ûfcòWÿò@û (~\ò _â~êRý)

CìujeY www.yourorg.org Kò'û ù`iaêKp / A^ÁûMâûc jýûùŠf

N Kû~đýeZ ùlg

@û_Yu iõiÚû Kû~đýKeê[ôaû icÉ ùlg Pÿd^ Ke«ê:

- ☐ bûeZ
- ☐ aûõfûùlg
- ☐ bòGZ^ûc
- ☐ Kûù'ûWÿò@û

O @ûA^MZ _¬úKeY

iõiÚû _¬úKeY ^'e:

_¬úKeY ^'e

@û_Yu iõiÚû ùKCñ _âKûee iõiÚû bûaùe _¬úKéz?

CìujeY: G^Ròl, ìaòl, icaûdicòZò, UâÁ, `ûCùŠi^

@û_Yu iõiÚû ùa÷ùlgòK @^ê\û^ MâjY KeòauKê _âû]ôKéz Kò?

- jñ

◦ ^û

[~\ò jñ, ùZùa _âû]ôKéZ \gðûAaû _ûAñ @ûagýK _âcûY_ZâG[ôùe
iõù~ûM Ke«ê]

Pÿ iõiÚûe @ûKûe Gaõ ùKùZ ahð ùjfû Kû~ðýeZ

@û_Yu iõiÚû ùKùZ ahð]eò Kû~ðýKeêQò?

- 3 ahðeêKç
- 3-5
- 6-9
- 10+

MZ @û[òðK ahðe aùhòðK @ûd (@ûùceòKúd Wÿfûeùe):

@ûùceòKúd Wÿfûee _eòcûY

ù~ûMýùjaû _ûAñ, \$10,000eê \$1,200,000 @ûùceòKúd Wÿfûe c]ýùe
ùjaû @ûagýKö
ldûKeò cêlâû i'şúd @lýZ^ ìP|û _ûAñ XE cêlâû _eò^{æææ^} (XE Currency
Conversion) aýajûe Ke«êö

Kcð·eú ìPÿ^û

ùcûU ùa÷Z^òK Kcð·eú iõLýû:	
cjòkûGaõ fòw-^ðeù_I @[ðûZp ZéZúd fòwúu ùa÷Z^òK Kcð·eú iõLýû:	
ùÊzùùiaúu iõLýû (~\ò Kû~ðýKkû_ _ûAñ cêLý ùjûA[û«ò):	

cjòkûGaõ fòw-^òeù_I ùÊzùiaúu iõLýû:	
ùcûUuaûWÿð ì\iyu iõLýû:	
cjòkûGaõ fòw-^òeù_I ùaûWÿð ì\iyu iõLýû:	

bûM2 – iõiÚûe ù^ZéZß

K. cêLý iµKð áýqò/ _âKì
_âcêL

_â[c ^ûc	
ùgh ^ûc	
@aiÚû_òZ _\aú/ C_û]ô	
fòw	cjòkû / _êeêh / fòw-^òeù_I / ^òùR a%òð^û KeòàûKê ·jêñ[ôaû
cêLý iµKð áýqòu Àùcf	
ù`û^ ^e	
iõiÚûe Àùcf	

L. Kû~ðý^òaðûjú ^òùÿðgK / iòAI

_â[c ^ûc	
ùgh ^ûc	
fòw	cjòkû / _êeêh / fòw-^òeù_I / ^òùR a%òð^û KeòàûKê ·jêñ[ôaû
Àùcf	

M. ù^ZéZß MV^

fûMêùjC[ôaû @ûùa\^Kê ~ûÿ6Ke«ê:

- Cjòkû Kò'û **fòw-^òeù_I** Kû~ðý^òaðûjú ^òùÿðgK
- Cjòkû Kò'û **fòw-^òeù_I** ùaûWÿð @]ýI
- @«Zü 50% cjòkû Kò'û **fòw-^òeù_I** iûwV^òK Kcð·eú
- C_ùeûq c]ýeê ùKøYìòUò ^êùjñ

~\ò C_ùeûq ùKøYìò aòKÌ fûMê ^jêG, @û_Y ^òR iõiÚûKê cjòkû-_eò·kòZ búàùe aòùaPÿ^û Keû~òau CPÿòZp ùiaòhdùe @Zòeòq ìiPÿ^û ù\A_ùeòùa (iaðû]ôK 50 g± c]ýùe)ö ~\ò @û_Y Z[û_ò @û_Yu iõiÚûKê cjòkû-_eò·kòZ búàùe aògßûi Ke«ò, ùZùa ùi[ô_ûAñ:

Azû]ô^: @Zòeòq_âiwKêGVùùe C_iÚû_^ Ke«ê

bûM 3. iûwV^òK @bòmZû

bûM 3.1 iûwV^òK @bòmZûö cìfýgévK

K. aògßcìfýgévK @bòmZûe Ée

@û_Yu iõiÚû aògßcìfýgévKùe Kû~ðýeZ gâcòK Gaõ/ Kò'û ùicû^u icê\úd
ijòZ Kû~ðý KùeKò? jñ/^û

~\ò jñ / ùZûa @û_Y cêLýZü ùKCñ ù~ûMûY gévK ùlZâùe Kû~ðýKe«ò?
(icÉ C_~êq aòKì aûQ«ê)

- ☐ ù_ûhûK / ùeWÿòùcWÿaÉ
- ☐ Kéhò / Lû\ý C_ôû\^
- ☐ LYò / gqò
- ☐ ÀùfKpùUâû^òKpi / ^òcðûY
- ☐ @^ýû^ý (\dûKeò ^òcÜùe CùfäL Ke«ê) Kjòaû _ûAñ aKè eL«ê: ~\ò
@^ýû^ý [ûG ùZûa 100 g± c]ýùe a%òð^û Ke«êö

L. _iað Kû~ðýe ùeKWÿð

_iað Kû~ðýe ùeKWÿð: Gjò Kû~ðýe GK ^òÿððÁ C\ûjeY a%òð^û Ke«êö
Kû~ðýKâce ^ûc, @ûe, ahð, ùlZâ, iÚû^ Gaõ C_KéZ ùjûA[ôaû @û^êcû^òK
cjòkûu iõLýû G[ôùe @«bêðq Ke«êö (iaðû]ôK 100 g± c]ýùe)

C\ûjeY: “2019 ciòjûeê @ûùc XÿûKûVûùe Zòù^ûUò ù_ûhûK KûeLû^û GK
iû~ûjòK ÊûiÚý Kâò^òKpùe 800 cjòkûKcð·eúuêù^A ùiaû _â\û^ KeêQê
~ûjûKòGi@ûeGPÿ@ûe,]|ûMZ ÊûiÚý Gaõ ùe`eûf ùiaû _ûAñ ·fê@Qòö”
Kò'û “2019 ciòjûeê @ûùc cjòkû Gaõ K^ýûcû^uê @ûA^MZ Z[û iêelûKûeú
ùiaû ùijò C_ôû\^ KûeLû^û Gaõ ù~ûMûY gévKùe _â\û^ KeêQêö”

*Kû~đýKác Kò'û Gjò _âdûie ^ûc, @ûe, ahđ, ùlZâ, iÚû^ Z[û GVûùe
@û^êcû^òK C_iÚòZ ùjC[ôaû cjòkûu iõLýû*

M. ùiaû _ûC[ôaû R^iõLýû

@û_Y ùKCñ _âû[còK flyùMûÂú ijòZ Kû~đý KeêQ«ò?

- KûeLû^ûùe Kû~đýeZ cjòkû / àògβcìfýgévke KûeLû^û
- KûeLû^ûùe Kû~đýeZ gâcòK / àògβcìfýgévke KûeLû^û
- Aògβcìfýgévke ijòZ ù~ûWÿòùjûA[ôaû @iwVòZ Kò'û NùeûA gâcòK
- KûeLû^û @ûL_ûLe icê\ûd / àògβcìfýgévke KûeLû^û
- NùeûA Gaõ / Kò'û iúcû_ûe _âaûiú gâcòK
- C_ùeûq c]ýeê ùKCñUò ^êùjñ

@û_Y ùKCñ _âû[còK flyùMûÂú ijòZ Kû~đý KeêQ«ò?

- KûeLû^ûùe Kû~đýeZ cjòkû / àògβcìfýgévke KûeLû^û
- KûeLû^ûùe Kû~đýeZ gâcòK / àògβcìfýgévke KûeLû^û
- Aògβcìfýgévke ijòZ ù~ûWÿòùjûA[ôaû @iwVòZ Kò'û NùeûA gâcòK
- KûeLû^û @ûL_ûLe icê\ûd / àògβcìfýgévke KûeLû^û
- NùeûA Gaõ / Kò'û iúcû_ûe _âaûiú gâcòK
- C_ùeûq c]ýeê ùKCñUò ^êùjñ

Gjò ùMûÂúMêWÿòKe _âZò^ò]ôcûù^ @û_Yu iõiÚûe @õg Kò? (icÉ C_~êq aòKl aûQ«ê)

- jñ – ùa÷Z^òK Kcđ·eú bûaùe
- jñ – ùaûWÿđ ìlìy Kò'û _eûcgđ\ûZû bûaùe

- jñ – ùÊzùiaú búaùe
- C_ùeùq c]ýeê ùKCñUò ^êùjñ

bûM

3.2

iûwV^òK @bòmZûö RkaûdêC_ù~ûMúKeY

N. RkaûdêC_ù~ûMúKeY @bòmZûe Ée

@û_Yu iõiÚû RkaûdêC_ù~ûMúKeY C_ùe Kû~đý KùeKò? jñ / ^û

~\ò jñ – ùZùa RkaûdêC_ù~ûMúKeY Kû~đýKâcùe @û_Yue ùKùZ @bòmZû @Qò?

- 1 ahðeê Kcp @bòmZû |ùKak @ûe, KeêQê
- 1-2 ahðe @bòmZû | _âûe,òK @^êiřû^
- 2-3 ahðe @bòmZû | Kû~đýKâcKê Mbúe Keòaû _ûAñ
- 3+ahðe @bòmZû | ahðû^êKâcòK Kû~đýKâc

O. _ìaðKû~đýe ùeKWÿð

_ìaðKû~đýe ùeKWÿð: GjòKû~đýe GK ^òÿòđÁ C\ûjeY iõùl_ùe a%oođ^û Ke«êö Kû~đýKâce ^ûc, @ûe, ahð, ùlZâ, iÚû^ Gaõ C_KéZ ùjûA[ôaû @û^êcû^òK cjòkûu iõLýû, Gaõ aòMZ \êAahð c]ýùe @û_Y ùiaû ù~ûMûC[ôaû ùfûKuê _âbûaòZ Keò[ôaû ùMûUòG ^òÿòđÁ Rkaûdê NUYû GaõGjû C_ùe @û_Yu iõiÚû Kò_eò _âZòKâòdû ù\A[ôfû Zûjû G[ôùe @«bêðq Ke«êö (ìaðû]ôK 150 g± c]ýùe)

C\ùjeY: “2019 ciòjûeê @ûùc RòfäûK|ûk @øke Zòù^ûUò a^ýû_äûaòZ @økùe ipâ\ûdMZ ùeRòfò^è Kcðgûkû _âûd 400 cjòkûuê ùia ùù~ûMûAaû _ûAñ PÿkûA @ûiêQêö 2024ùe @ûiò[ôaû _âkdueú a^ýû 60Uò _eòâuêKê ^òzò^Û Keò[ôfû ~ûjûKò @ûùc ùicû^uê ijûdZû ù\A[ôfê; ~ûjû c]ýùe [ôfû @ûccû^u \ßûeû _eò·kòZ ReêeúKûkú^ ùeûRMûe ic[ð^Kûeú _ûY×ò Gaõ ijù~ûMú @iÚûdú aûiiÚû^ Z[û \êAUò iÚû^úd ijù~ûMúö”

Kû~ðýKâc Kò'û Gjò _âdûie ^ûc, @ûe, ahð, ùlZâ, iÚû^ Z[û GVûùe @û^êcû^òK C_iÚòZ ùjC[ôaû cjòkûu iðLýû

bûM iûwV^òK @bòmZûö cjòkûuÊûiÚý, iêelûGaõ
3.3 @û[ðòK iÚòeZû

Pÿ. Cjòkûu ÊûiÚý, iêelû Gaõ @û[ðòK iÚòeZû

@û_Yu iðiÚû Kû~ðýe MéeêZB_ì%òð @øg bûaùe ^òcÛfòLôZ c]ýeê ùKCñMêWÿòKê icû]û^ Kùe? fûMêùjC[ôaû icÉ aòKÌ Pÿd^ Ke«êGaõ @û_Yu @bòmZûKê ùijò jûeùe ^òcÛfòLôZ @^ê~ûdú cû_«êö

_eòie	@bòmZû (0-4)
□ cjòkûu ÊûiÚý Gaõ iêelû - _eòâuê ^òùdûR^, cûZéÊûiÚý, KcðùlZâ iêelû Gaõ ù~ø^ ^ò~ðýûZ^û AZýù\ò G[òùe @«bêðq	□ @ûùc @ûce Kû~ðýùeGjûKê aò·e Keê^ûjêñ □ 1 ahðeê Kcp @bòmZû ùKak @ûe, KeêQê

	□ 1-2 ahðe @bòmZû _âue,òK @^êiſû^ □ 2-3 ahðe @bòmZû Kû~ðýKâcKê Mbúe Keòaû _ûAñ □ 3+ahðe @bòmZû ahðû^êKâcòK Kû~ðýKâc
□ @û[ðôK iÚòeZû – Kû~ðý\IZû, aéZòMZ C^ÛZò Gaõ ù^ZéZB AZýû\ò G[ôùe @«bêðq	□ @ûùc @ûce Kû~ðýùeGjûKêaò·e Keê^ûjêñ □ 1 ahðeêKcp @bòmZû ùKak @ûe, KeêQê □ 1-2 ahðe @bòmZû _âue,òK @^êiſû^ □ 2-3 ahðe @bòmZû Kû~ðýKâcKê Mbúe Keòaû _ûAñ □ 3+ahðe @bòmZû ahðû^êKâcòK Kû~ðýKâc
□ cjòkûù^ZéZB Gaõ iõiÚû – ù^ZéZB Zûfòc, ^ûMeòK @õgMâjY Gaõ ^ò¿òò ù^aû AZýû\ò G[ôùe @«bêðq	□ @ûùc @ûce Kû~ðýùeGjûKê aò·e Keê^ûjêñ □ 1 ahðeêKcp @bòmZû ùKak @ûe, KeêQê □ 1-2 ahðe @bòmZû _âue,òK @^êiſû^

	□ 2-3 ahðe @bòmZû Kû~ðýKâcKê Mbúe Keòaû _ûAñ □ 3+ahðe @bòmZû ahðû^êKâcòK Kû~ðýKâc
□ @ùa÷Z^òK ~^ô Gaõ NùeûA Kû~ðý - ~^ôebûe, ~^ôe bòððòbìcò, ~^ôe _ê^ü MV^ AZýû\ò G[ôue @«bêðq	□ 1 ahðeêKcp @bòmZû ùKak @ûe, KeêQê □ 1-2 ahðe @bòmZû _âûe,òK @^êişıû^ □ 2-3 ahðe @bòmZû Kû~ðýKâcKê Mbúe Keòaû _ûAñ □ 3+ ahðe @bòmZû ahðû^êKâcòK Kû~ðýKâc
□ @û[ôðK _jđđG aõ ^òdªY – iđđd, EY, iµđđò cûfòKû^û Gaõ @û[ôðK iûleZû AZýû\ò G[ôue @«bêðq	□ @ûùc @ûce Kû~ðýùeGjûKê aò·e Keê^ûjêñ □ 1 ahðeêKcp @bòmZû ùKak @ûe, KeêQê □ 1-2 ahðe @bòmZû _âûe,òK @^êişıû^ □ 2-3 ahðe @bòmZû Kû~ðýKâcKê Mbúe Keòaû _ûAñ □ 3+ ahðe @bòmZû ahðû^êKâcòK Kû~ðýKâc

□ Mc^ûMc^e Êû]ú^Zû–iêelòZ _âaûi, Mc^ûMc^ @]ôKûe Gaõ ù·eû ·fûY ^òùeû]ô AZýû\ò G[ôùe @«bêðq	□ @ûùc @ûce Kû~ðýùeGjûKê aò·e Keê^ûjêñ □ 1 ahðeêKcp @bòmZû ùKak @ûe, KeêQê □ 1-2 ahðe @bòmZû _âûe,òK @^êiñû^ □ 2-3 ahðe @bòmZû Kû~ðýKâcKê Mbúe Keòau _ûAñ □ 3+ ahðe @bòmZû ahðû^êKâcòK Kû~ðýKâc
□ C_ùeûq c]ýeê ùKCñUò ^êùjñ	

Q. _iað Kû~ðýe ùeKWÿð

@û_Yu aòhdaÉê @û]ûeòZ Kû~ðýe ùMûUòG ^òÿòðÁ C\ûjeY iõùl_ùe a%òð^û Ke«ê: Kû~ðýKâce ^ûc, @ûe, ahð, aòhdaÉê ùlZâ, iÚû^ Gaõ C_KéZ ùjûA[ôaû @û^êcû^òK cjòkûu iõLýû G[ôùe @«bêðq Ke«êö (iaðû]ôK 100 g± c]ýùe)

C\ûjeY: “2020 ciòjûeê @ûùc RòaòbòjUfûA^ Gaõ cûcfû _eò·kòZ ùiaû K|ûk @ðke Zòù^ûUò Ròfäûùe _eò·k^û KeêQêö Kûù'ûWÿò@û, ic[ð^ùe GVûùe @û^êcû^òK ahðKê 300 cjòkû @ûA^MZ ùe`eûf Gaõ cû^iòK iûcûRòK ic[ð^ fûb KeêQ«òö”

Kû~ðýKâc Kò'û Gjò _âdûie ^ûc, @ûe, ahð, ùlZâ, iÚû^ Z[û GVûùe @û^êcû^òK C_iÚòZ ùjC[ôaû cjòkûu iõLýû

bûM4 – @^ê\û^ ^òcù« @^êùeû]

K _ìađ iÚòeZû _ûY×ò ijûdZû

@û_Yu iõiÚû _ìađeê aògßcìfýgévkuè cjòkúcû^u _ûAñ iÚòeZû _ûY×òeê @^ê\û^ ijûdZû _ûAQòKò?

- o jñ
- o ^û

L @^êùeû] Keû~ûA[ôaû _eòcûY

@û_Y ùKùZ _eòcûYe @^ê\û^ _ûAñ @^êùeû] KeêQ«ò (2 ahđ _ûAñ ùcûU @ûùceòKúd Wÿfûe)?

2 ahđùeùcûU\$15,000eê \$50,000 @ûùceòKúd Wÿfûe c]ýùe

@^êùcû\òZ _eòcûY 2ahđùe ùcûU\$15,000eê \$50,000 @ûùceòKúd Wÿfûe c]ýùeö @^êùeû] @û_Yu iõiÚûe aûhòđK @ûd 150%eê @]ôK ùjûA_ûeòà ^ûjóö ^òaðûPÿ^ _â·e Kò'û eûRù^÷ZòK faò _ûAñ Gjò @^ê\û^ _ûY×ò aýajûe Keû~ûA_ûeòà ^ûjóö

M @û_Yu iõiÚûe Kû~đý

@û_Y Gjò _ûY×ò Kò_eò aýajûe Keòùa Zûjûe iõlò` aòaeYú \ò@«ê (ìađû]ôK 150 g± c]ýùe)

@û_Yu iõiÚû ùKCñ iciýû C_ùe Kû~đýKùe, @û_Y ùKCñ flòZ R^iõLyû ijòZ Kû~đý Ke«òGaõ @û_Yue Kû~đýùg÷kú G icÉ a%ođ^û Ke«êö

N _ûY×ò aòhdùe @û_Y Kò_eò RûYòâuKê _ûAùf?

- _ûY×òe ùlßaiûAU
- ùiûiò@ûf còWÿò@û
- aéøòMZúd ù^UIßûKòðw (C\ûjeY fòùuWÿò^)
- RùY ijKcđú Kò'û aşêuVûeê
- iÚû^úd iµKđ Kò'û ijù~ûMú iõiÚû
- @^ýû^ý

O @^ý KòQò ? (Azû]ô^)

@û_Yu iõiÚûaòhdùe @ûúc RûYòâuKê ·jêñ[ôaû @^ý KòQò @Qò Kò?
(iađû]ôK 100 g±)

Azû]ô^- ù~ ùKøYiò @Zòeòq _âiw C_ùe @û_Y C_iÚû_^ KeòâuKê ·jêñQ«òö