

උතුර මැරුන්ඩියට් උපදෙස්

1. කටහඬ හැකි පමණ අවමයෙන් පාවිච්චි කරන්න.
අවශ්‍යවූ විටදී හඬේ සැර බාලකර සෙමෙන් කතාකරන්න.
නැතිනම් ලිවීමෙන් අදහස් ප්‍රකාශ කරන්න.
2. උණුවතර නිතරම බොන්න. රස්නය ඇති වතුර කතාකරන අතරතුරදී පාවිච්චි කරන්න.
3. වූයිංගම්, නෙල්ලි හෝ වැල්මි වැනි දෙයක් නිතරම මුඛයේ තබාගන්න.
4. නිදන කාමරයේ ලොකු වතුර බේසමක් තබන්න. (ජලවාෂ්ප ඇති කිරීමට).
5. කතාකරන අතරතුරදී හොඳින් හුස්ම ඇශ්වාස-ප්‍රාශ්වාස කරන්න.
එක හුස්මකදී වචන, අවම ප්‍රමාණයක් කතාකරන්න.
6. කිරි සහ කිරි මිශ්‍ර ආහාර (යෝගට්, අයිස්ක්‍රීම්, බටර්, චීස්) ආහාරයට ගන්න එපා.