

**ඔබගේ සිරුරේ ඔර පාලනය කරගැනීම ඉතා වැදගත්ය.
මේ සඳහා කුසගින්නේ සිටීමට අවශ්‍යය නැත.
පහත සඳහන් උපදෙස් පිළිපදින්න**

1. පාන්, සුදු කරනලද හාල්, තෙල් කෑම, සිනි, පැණි රස කෑම, මේදය සහිත කිරි හා තෙල් අධික මස් වර්ග (ඵඵ, උාරෑ, හරක්) අගුණයි.
2. උදේ ආහාරය සඳහා අපට වර්ගයක් (කඩල, මුං, කවිපි) කුස පුරා ආහාරයට ගන්න. තෙමිපරාදු කරන්න ඵපා.
3. දවල් ආහාරයට රතුබත් පිරිසි කෝප්ප 1 ක් සමග ඵළඵඵ, පලාවර්ග, අධික ලෙසද අමු පිපික්කෑ සහ මාලු ද ආහාරයට ගන්න. බිත්තර, කුකුල් මස් සහියකට දෙවරක් පමණ ගැනීම වරදක් නැත.
4. සවස හේ වෙලාවට ක්‍රීම් කුකුර් බිස්කට් 2ක් ඇඹුල් කෙසෙල් ගෙඩියක් ගැනීම වරදක් නැත. සවසට යෝගට් 1ක් කෑමට පුඵඵන.
5. රාත්‍රී ආහාරයට සුප්, තමිබපු ඵළඵඵ කුරහන් හෝ රතු හාල්පිටි ඵලුන් සැකසූ ආහාරයක් පාවිඵිඵි කරන්න.
6. ඔර මසකට වරක් කිරාගන්න.
7. දිනකට ඵනාඩි 45ක් පමණ දිනපතා ඉක්මණින් ඇඵිදීම ඉතාම හොඳ ඵනායාමයකි.
8. ඵතුර දිනකට බෝතල් 4-6ක් පාවිඵිඵි කරන්න. සිනි නොමැතිව කහට හේ බීමද ගුණයි.