



COVID-19 අනුමත මානසික යහතැවැට්ම ආරක්ෂා කරගැනීමට උපදෙශක

ඔබගේත්, ඔබගේ ආදරණීයයන්ගේත්, හිතමිතුරන්ගේත් මානසික යහපැවැත්ම කඳහා උපකාරී වන උපදෙස් කිහිපයක් පහත දක්වා තිබේ.

An illustration featuring a family of four: a father with a beard, a mother with dark hair, and two young children. They are all smiling and appear happy. To the right, there is a circular graphic containing various icons related to health, fitness, and well-being, such as a heart, a person running, a dumbbell, and an apple.



A circular illustration of a woman sleeping peacefully in bed under a purple blanket, with a starry night sky visible through the window.



A horizontal row of five smiling emoji faces, each with a different skin tone (light yellow, pink, blue, dark brown, and light brown) and a small tuft of hair on top.



සුහවාදීව සිතන්න



అను విషయాలు రథమ్

ତୁ ଦେଁବିଲ୍ ଉଗେନାହନ୍ତିନ. ଅଭ୍ରତ୍ ଲିଖେଁଲାଙ୍ଗ
ଦେନ୍ତିନ. କାମେତି କିନ ଲାଲ କାଳି ଦେନ୍ତିନ.
ମ ଲାଗ ଅତିଲା ବଲନ୍ତିନ. ଶ୍ରୀବି ଲା କାଳି



ରେଁତ ବିଷ୍ଣୁପ୍ରଦୀପ କାନ୍ତିମାଳା
ପ୍ରଥମ ନିରାକ୍ଷିତ, କିମ୍ବା ଏହି

දිනකට වරකට හෝ දෙකකට සීමා කරන්න. දැවසේ
තිශ්චිත වේලාවකදී, විශ්චාසනීය මුලාශ්‍ර වලින් ලැබේ
තොරතුරු පමණක් සෞයාධලන්න.



www.ijerpi.org

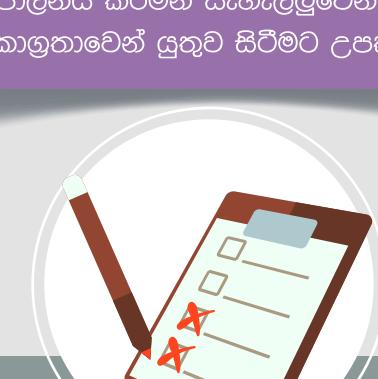


A stylized illustration of a tree trunk. The main part of the trunk is yellow, while the base is pink. It is surrounded by several green leaves and set against a pink background with white polka dots.

An illustration of a person sitting cross-legged in a meditative pose. The person is wearing a yellow top and purple pants. Their hands are resting on their knees in a mudra position. The background is a simple, light-colored gradient.

හාටනාවේ යෙදෙන්න

හාටනාව මගින් මානසික යහපැවත්ම වැඩිදියුණු විභ බිඛ කෘෂිකර වී ඇත. ඩීල් ආකෘතිය සහ විෂ්ක



విషయాల విశేషాలు

රාජකාරී කබයුතු වලට මෙන්ම විවේකයට ඉදි
සලසන දින වර්යාචක් පිළිගෙල කරගෙන
විය අනුගමනය කරන්න.



ରୂପ ଭାବରେ କୁଳଯେଦ୍ଧ ହେବେ ଏବଂ ଆତିଥୀମ କୁମାନଙ୍ଗ ତଥାତ୍ବବ୍ୟାଖ୍ୟ

විවැන් තත්ත්වයකදී, අවශ්‍ය නම් වෘත්තීය මට්ටමේ
සහයක් ලබාගැනීමට පසුඩු නොවන්න.