

ਨੀਲੋ ਘੋੜ ਟੀਲਾ
ਝੰਕੇਘਾਝੁਲਾ



ଓମ୍ ନାମୋଷ୍ଠେ ଛ-୦ଶ ଶତାବ୍ଦୀ ଟିଙ୍କା ।

[illegible][illegible]

ශ්‍රී ලංකා-ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී

[illegible][illegible]

Pursed Lip Breathing

Breathe in

ମାଗିଲେ ମାଗିଲେ
 ଏକମୁଖୀ
 ଏକମୁଖୀ

ਸਾਥਿਕੁ ਤੀਨਾਹੁ ਭਉ
ਸਾਥਿਕੁ ਤੀਨਾਹੁ ਭਉ
ਮੁਖਪਾਤੀ ਪੰਧਰੈ ਨੇਭੁ ਮੁਖ
ਨੇਭੁ ਪੰਧਰੈ ॥ ਕਲੀਯੁ ਮੁਖ
ਕਲੀਯੁ ਨੇਭੁ ਮੁਖੁ ॥ ਪ੍ਰਭੁ
ਨੇਭੁ ਮੁਖੁ ॥

අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්ගේ දෙපාර්තමේන්තුව
සෞඛ්‍ය සේවා කොට්ඨාසය
කොළඹ 03

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

ମାଗିଲେ ମାଗିଲେ
 ଏକମୁଖୀ
 ଏକମୁଖୀ

කප්පේ, නිලාසරණ දූ (ඔප්පු ආලෝකය)
 උදුලාලාලා දොරාලා දොරා දොරා
 කප්පේ නිලාසරණ දූ ආලෝකය
 ආලෝකය (ආලෝකය) නිලාසරණ දූ
 (ආලෝකය) නිලාසරණ දූ
 දොරාලාලා දොරාලා දොරාලා
 දොරාලාලා දොරාලා දොරාලා
 දොරාලාලා දොරාලා දොරාලා
 දොරාලාලා දොරාලා දොරාලා

[illegible]

ಸಾಂಕೇತಿಕ ತೀರ್ಮಾನ ಸೇರಿಸಿ
 ಹಲವು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ
 - ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಸಾಂಕೇತಿಕ
 ಉಪಯೋಗವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ
 - ಸರಳ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ
 ಲಭ್ಯವಿರುವಂತಹ ಸರಿಯಾದ
 ಉದಾಹರಣೆ ಹಲವು ಇವೆ
 ಹಲವು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ
 ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಸರಿಯಾದ

၁) ဘုရားရှင်တို့၏ အမည်ကို ခေါ်ဝေါ်ခြင်း
 ၂) ဘုရားရှင်တို့၏ အမည်ကို ခေါ်ဝေါ်ခြင်း
 ၃) ဘုရားရှင်တို့၏ အမည်ကို ခေါ်ဝေါ်ခြင်း
 ၄) ဘုရားရှင်တို့၏ အမည်ကို ခေါ်ဝေါ်ခြင်း
 ၅) ဘုရားရှင်တို့၏ အမည်ကို ခေါ်ဝေါ်ခြင်း
 ၆) ဘုရားရှင်တို့၏ အမည်ကို ခေါ်ဝေါ်ခြင်း
 ၇) ဘုရားရှင်တို့၏ အမည်ကို ခေါ်ဝေါ်ခြင်း
 ၈) ဘုရားရှင်တို့၏ အမည်ကို ခေါ်ဝေါ်ခြင်း
 ၉) ဘုရားရှင်တို့၏ အမည်ကို ခေါ်ဝေါ်ခြင်း
 ၁၀) ဘုရားရှင်တို့၏ အမည်ကို ခေါ်ဝေါ်ခြင်း

ප්‍රකාශනයට සැලකිලිමත්ව පැවරීමට
සූදානම්ව පැවරීමට සූදානම්ව
පැවරීමට:

[illegible][illegible][illegible][illegible]