

සුඛසෙත 2020 ජනවාරි සිට දෙසැම්බර් දක්වා

ආයුර්වේද ලිපි

දිනය	පුවත්පතේ පිටු අංකය	ලිපිය	පිටු අංකය
2020.01.03	14	2020 වසර සතුටින් නිරෝගීව පිවිත් වෙමු	01
	19	සුවය සඳහා අත් බෙහෙත්	02
	22	රෝගාබාධ රැසකට ගුණ දෙන තිත්ත ලො	03
2020.01.10	16	කෙස් ශාමට, තට්ටය ඇතිවීමට හේතු මෙන්ම සුදුසු ප්‍රතිකර්ම	04
	17	නව වසරේ සැමට නිරෝගී සුවය අත්වේවා	05
		සුවය සඳහා අත් බෙහෙත්	
	19	මානසික සුවයට හෙළ වෙද පිළියම් - තමා ලස්සන නැතැයි නිතර නිතර සිතෙන්නේ ඇයි ?	06
	20	බහුල වශයෙන් උව මළ පහවීම හෙවත් අතිසාර රෝගය	07
	21	පක්ෂාඝාත රෝගය	08
	22	මුත්‍රාශයේ ගල් නසන අගනා ඔසුව බිංදුකිරීම	09
	23	ස්වභාවික රසකාරකවල ගුණ මහිමය	10
2020.01.17	14	නිරෝගීමත් පිවිතයකට ආයුර්වේද උපදෙස්	11
	16	මන්ත්‍ර ශාස්ත්‍රයට අයත් අෂ්ඨ කර්මය හඳුනා ගනිමු	12
	17	අක්ෂි රෝග සම්බන්ධයෙන් කෙම් ක්‍රම	13
		සුවය සඳහා අත් බෙහෙත්	
	18	මුත්‍රාශලේ දියකරන අක්කපාන	14
		මානසික සුවයට හෙළ වෙද පිළියම්	
	19	පෙර අපර, වෛද්‍ය කර්මයන්හි ඉහළට ගොස් ආයුර්වේදය බැබළවීමට කටයුතු කළ ලෙනෝරා දොස්තර මහත්මයා	15
	20	කාස රෝග නිධානය හා විකිත්සාව	16
	21	තරුණ පරපුරට අවධානය පිණිසයි - තුරුණු සිතට ඔවදනක්	17
	22	බුද්ධිය වඩන අනගි ඔසුව ලුණුවල	18
	23	ඉදුණු කෙසෙල් මොනතරම් ගුණදායක ද ?	19
2020.01.24	14	අධි රුධිර පීඩනය	20
	17	මානසික සුවයට හෙළ වෙද පිළියම් - මළගෙවල් වලදී අධික බියක් දැනෙන්නේ ඇයි	21
	18	රෝග පීඩාවලදී ඖෂධ පාවිච්චියේදී නොසලකා හරින තුන්දොස් බැඳීම	22
		දේශීය වෛද්‍ය පරම්පරාවේ පළමුව සිදුගත් තෙල් - තලතෙල්	
	19	ඇස්වලට ගුණදෙන දියතර්ජපු උපයේ මවන විශ්මකර්මයා	23
		පාරම්පරික අත් බෙහෙත්	
	20	උදේ ආහාරයට හිල්බන් ඉතාම ගුණදායකයි	24
	21	ඔසු ගුණ සපිරි දියම්දෙල්ල	25
	22	නාග පොළොං කරවැල් දුෂ්ට හඳුනා ගැනීමේ ශාරීරික රෝග ලක්ෂණ	26
	23	දරුවන් පුෂ්ටිමත් වීම සඳහා කරුණක් නොවේ	27
2020.01.31	14	සුදුවීමේ මාර්ගයාවන් ගැලවෙන්න පිළිපැදිය යුතු හෙළ වෙද පිළියම්	28
	17	දරු ප්‍රසූතිය පහසුකරවන දේශීය රහස් බේත්	29
	18	හඳුවත් සුවයට ගුණ දෙන මුනමල්	30

		ආයුර්වේදයේ විද්‍යාත්මක පදනම	
	19	ස්වභාව දහමට අනුව වයස්ගතවීම	31
	20	හෘදයාබාධ වලට මුලපුරන කොලෙස්ටරෝල්	32
	21	ඇදුම, පිනස, ගැස්ට්‍රයිටිස් හා හන්දිපත් රෝගවලට දේශීය වෙදකමින් ප්‍රතිකාර නොගැනීම නිසා සදාකාලික රෝගීන් බවට පත්වෙලා	33
	22	රෝගාබාධ රැසකට ගුණදෙන අගනා ඔසුව දියමිත්ත	34
	23	අමා රස ගුණ පිරුණු කොස්	35
2020.02.07	14	ඇදුම රෝගයෙන් මිදෙමු	36
	17	නිතර හෘදය හිසරදය පිලිබද සැලකිලිමත් වන්න	37
		සත්ව විෂට පිලියම් රැසක්	
	18	දිව් මකුළුවාගේ වර්ග රටා, විෂ ලක්ෂණ හා ප්‍රතිකාර විධි	28
	19	ශල්‍යාගාරයක කළ යුතු කටයුතු මහකැලේ දඹුමස්සක් මතදී සැතිකම් පවා කරමින් ආදරය කළ සුදු හුරා දොස්තර ස්පීටල් මහත්මයා	39
	20	ඖෂධය පලතුරක් වන අළු පුහුල්	40
		පලතුරු කෘතීමව ඉදවීම සෞඛ්‍යයට දැඩි හර්ෂනයක්	
	21	වෙනත් කිසිදු වෛද්‍ය කර්මයක නොමැති ඖෂධ ක්‍රම, කෙම් ක්‍රම, මන්ත්‍ර ක්‍රම හා බෙහෙත් නොබදින දේශීය කැඩුම් බිදුම් වෙදකම	41
	22	කිරිපිටි වලට දරන විශදම නිශ්පල වැයමක්	42
	23	නාඩි දුබලතා සහ වාත රෝග නසන අගනා මී ගස	43
2020.02.14	12-13	ලොව හෙල්ලු නව කොරෝනා වෛරසයට දේශීය වෙදකමින් ප්‍රතිකර්ම	44 – 45
	14	ඔබේ අතේ වේදනාවක් ඇති ද?	46
	17	මදු සරු බව ස්ත්‍රීන්ට පමණක් ද?	47
		අපේ ආයුර්වේද වෙද පොත පත	
	18	ඔබත් ලිංගික බෙලහිතතාවයෙන් දු ඵසේනම් මෙන්න ප්‍රතිකාර	48
	19	කලාදුරු හෙවත් වම්මුතු	49
		දේශීය අත්බෙහෙත්	
	22	බදුල්ල පිහිල්ලකඩේ රත්නායක වෙද මහතා	50
	23	රෝගාබාධ රැසකට ගුණදෙන අගනා ඔසුව අන්දර	51
	21	නිරෝගීතාවය රැකදෙන නිර්මාංශ ආහාර	52
2020.02.21	14	සෞඛ්‍යමය මෙන්ම අමතර ප්‍රතිලාභ ලැබිය හැකි විනෝදාංශ	53
		ඖෂධ අතර අගනා ඔසුව.....	54
	17	ශල්‍ය කර්ම හතලිස් දහසද ඉක්මවා වාර්තා පිහිටුවා අවුරුදු සියය ලබන්නට මාසයකට පෙර අවසන් ගමන් ගිය කිරිඳිබර ඇත්තනිස් දොස්තර මහත්මයා	55
	18	ආයුර්වේදයේ මූලික ඉගැන්වීම්	56
	19	ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය හා වයිරස් රෝග සම්බන්ධ ආයුර්වේද පිලියම්	57
	20	ලෙඩ රෝග වලින් මිදීමට දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රම	58
		දේශීය අත් බොහත් මුඛ ආශ්‍රිත රෝග	
	21	මුඛ ආශ්‍රිත රෝගවලට හේතුවන පැණි බීම	59
	22	ඖෂධ අතර අගනා ඔසුව කස්තුර්	60
	23	කලින් කලට ලොවම බිය ගන්වමින් පැතිරයන මාරක රෝග	61
2020.02.28	14	ආහාර සදහා ගනු ලබන ඖෂධය ශාක	62
	17	දකුණෙන් අගනුවරට පැමිණ සිය වෙද දස්කම් පෑ විද්‍යාතිලක වෙද රාළහාමි හෙළ වෙද පහන	63
	18	පීනස් රෝගය	64
	19	බෝ නොවන රෝග සදහා සුදුසු නුසුදුසු ආහාරපාන හා විහරණ	65
	20	ඖෂධයක් - පලතුරක් ලෙස ගන්නා දෙළුම්	66

		තුරු විසිතුරු නාම	
	21	පෝෂණය ගුණ සහ ඔසු ගුණ සපිරි සින්කෝනා	67
	22	ඖෂධයක් ලෙසත් ශක්ති ජනකයක් ලෙසත් ගන්නා කංසා	68
	23	ධාරණ ශක්තියට ලිංගික දුබලතාවයට දිව ඔසුවක් වූ මී පැණි	69
2020.03.06	06	කෙරමිණියේ වෙද භාමුදරුවෝ	70
	14	පැහැපත් සමක් හා ආකර්ශණීය පෙනුමක් ලබාදෙන ආයුර්වේද රූපලාවන්ය	71
	17	බෝ නොවන රෝග සදහා සුදුසු නුසුදුසු ආහාරපාන හා විගරණ ආහාර පිළියෙල කිරීමේ..... (76 පිටුවෙන්)	72
	18	මානසික ආබාධ සහ කාශික රෝග සුවපත් කිරීමට සංගීත විකිත්සාව	73
	19	මානසික සුවයට හෙළ වෙද පිළියම් ආයුර්වේදයට අනුව ශක්තිය වර්ධනය වන ආහාර, ඖෂධ මොනවා ද?	74
	20	භමන්ගේ නමින් බැබලෙන්නට තිබියදී පළාතේ නමින් ආයුර්වේදය බැබළවූ ගම්පහ පණ්ඩිත වික්‍රමාරච්චි වෙද රාජහාමි	75
	21	ආහාර පිළියෙල කිරීමේ ආයුර්වේද රහස්	76
	22	ආමවාත සහ වාත රෝග නසන අගනා ඖෂධාහාරය ප්‍රසාරණී	76
	23	රැකියාව නිසා කාන්තාවන්ට වැලඳෙන රෝගාබාධ	78
2020.03.13	14	බහුවල දක්නට ලැබෙන සෙම් රෝග	79
	17	විෂ බීජ නසන පිවක ඔසුතුර සුදුලුනු	81
		වසංගත රෝග නිවාරණ යන්ත්‍රය	
	18	තුරු විසිතුරු නාම	82
		දේශීය පාරම්පරික වෛද්‍යවරු දැන ගත යුතු කරුණු	
	19	රෝග දුරුවීමටත් රටේ සශ්‍රීකත්වය ඇතිවීම උදෙසාත් පවත්වනු ලබන පොරපොල් ක්‍රීඩාව	83
	20	මානසික සුවයටහෙළ වෙද පිළියම් පිරමන්ට වැළඳෙන නිදිකුමාර දෝෂය	84
	21	අපමණ ඖෂධීය ගුණ සපිරි පස්ගෝ රස	85
	22	කාන්තා රෝග සදහා පිහිට ගුණ දෙන ලොත් (ලෝඛ)	86
	23	ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපක්ෂයම පීඩා විදින අර්ශස්	
2020.03.20	12-13	නිවැරදි ආහාර රටාව හා පෝෂණය පිළිබඳ ආයුර්වේද මතය	87 – 88
	14	වෙද පියස මහවලතැන්නේ පාරම්පරික කැඩුම් බිඳුම් වෙදකම	89
	16	අගස්ති ගස හෙවත් කතුරුමුරුංගා	90
	17	ආයුර්වේදයේ සදහන් ක්ෂීර වර්ග	91
	18	ආයුර්වේදය, එහි ආරම්භය සහ දේශීය ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රය	92
	19	බෝවන රෝග වළකා ගැනීමට උපදෙස්	93
	20	මානසික සුවයට හෙළ වෙද පිළියම් - මානසික ආතතිය නිසා ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල වෙන්නේ මෙහෙමයි	94
	21	සිතට ගතට සවිය දෙන බීම	95
	22	පෝෂණය ගුණ සහ ඔසු ගුණ සපිරි දියලඩු	96
	23	දේශීය වෙදකමේදී යොදාගනු ලබන විෂ සහිත ශාක	97
2020.05.29	11	නිරෝගීව සිටීමට අදිටන් කර ගනිමු	98
	14	පීච ශක්තිය ලබා දෙන ශරීර වර්ධනය කරන කොළ කැඳ	99
	17	තෙල් කැමවල අගුණ දුරු කරන කුළබඩු	100
	18	කාන්තාවන් අතර බහුවල පවතින ශ්වේත ප්‍රදරය	101
	19	ආමාශ ගත රෝග වලට දිව ඔසුවක් බඳු බෙලි	102
		විෂ බීජ නාශක ගුණයෙන් පිරි කහ	
	20	කොත්තමල්ලි වෙනිවැල්ගැට සුවදෙන වෙදවරු	103
	21	විවාහය පහත ඔබ වෙනුවෙන් පේනානිෂ ඔවදන් පෙළක්	104

	22	ආයුර්වේදයේ උපත හා විකාශනය	105
	23	ආහාර අපතේ යාම වළක්වමු	106
2020.06.05	13	වෛරස් රෝග පැතිරීමට ග්‍රහයන් බලපා තිබේ ද?	107
	14	ජෛනික පුරාවස්තු වලින් හෙළි කරන මිහින්තලා ආරෝග්‍යශාලා	108
	19	දේශීය පළතුරු	109
	20	දැන් හඳුනා ගැනීමේ හොඳම තරඹා ඇයි?	110
		ඉපිද මැරී යළි උපදින ඩිංගු රෝගය	
	21	වසංගත රෝගවලින් වැළකී සෞභාග්‍යය උදෙසා දෙවොල් මඩු ශාන්ති කර්මය	111
	22	රෝගාබාධ රැසකට ගුණ දෙන අගනා ඔසුවක් ජවාමාංශ	112
	23	කපුටු පෝෂණ ගුණය	113
	24	වසංගත රෝග දුරු කරන පිරිමේ හෙදවල	
2020.06.12	03	ඔයාටත් කැස්සයි සෙමයි ඉවරයක් නැද්ද ?	114
	14	ග්‍රහණී රෝගයට සාර්වකව ප්‍රතිකාර කරමු	115
	15	දියවැඩියාව පාලනය තුළින් සුවපත් පිවිසිය	116
	21	බෝවන රෝග වලින් ආරක්ෂා වෙමු	117
	22	ඔසු ගුණයෙන් පිරිපුන් පෙරුම්කාශී	118
	23	තරඹා:කම හෘද රෝග හා අධිරැධිර පීඩනය පාලනයකෙරෙන කරපිංචා	119
2020.06.19	14	ඩිමෙන්සියාව හෙවත් චිත්ත විකෘතිය Dementia	120
	15	පියයුරු ගෙන දෙන තොරතුරු	121
	17	ප්‍රතිශක්තිය වඩන හෘද රෝග හා පිළිකා වළකන රතුලුනු	122
	18	රෝග අතර මුල්තැන ගන්නා රෝගයක්	123
		පඬි වදන්	
	19	නිරෝගීතාව රැකගැනීමට උරුමයක්	124
	20	මාන්ද්‍රී රෝගය	125
	21	සන්ධි රෝග පාලනයට නිවැරදි ඉරියව් පවත්වාගන්න	126
	22	ආයුර්වේදය ජීවය සහ කොරෝනා	127
	23	රසායන සහ වාපිකරණ ගුණ ඇති බුද්ධිය වඩවන වෘද්ධපුරු	128
	24	රැකගතයුතු කැඩුම් බිඳුම් වෙදකම	129
2020.06.26	14	පිළිකාවක් ඇතැයි නොදැන සිටීම නිසා සිරුර පුරා පැතිර යන පියයුරු පිළිකාව	130
		රාශි ද්‍රෝණිමය හිමි අවයව හා රෝග	131
	17	මලබද්ධය	132
	18	ඩිංගු රෝගයෙන් බේරීමට උපදෙස් මාලාවක්	133
		වෙද ගැට	
	19	ඉපැරණි වෙද වට්ටෝරු	134
	20	ඇසේ ආබාධයට පා ඇඟිල්ලේ බෙහෙත් බැඳීම	135
		අම්ල ජීවන රෝගයට හිසබඩ උණුවතර පානය කරන්න	
	21	රු සපුව අලංකාර කර ගැනීම සඳහා ආයුර්වේද උපදෙස්	136
	22	නොනැවැත්විය යුතු පිබිදීම	137
	23	සෙම් රෝග හා ශීර්ෂ රෝග සමනය කරන අගනා ඔසුව කට්ඨල	
2020.07.03	14	ඔබත් ඇදුම, හරිය හා කැස්සෙන් පීඩා විඳිනවා ද? මෙන්ම ප්‍රතිකාර (ඇදුම යනු කුමක්ද?)	138
	17	මාංස පේශි වේදනාව සහ දුර්වලතාවය ඇතිවන්නේ ඇයි?	139
	18	ලස්සන මුහුණට වද දෙන කුරුලු - වනයන පිළියම් මේ ලෙසින් රසයෙන් හා ඔසු ගුණයෙන් සපිරි මුරුංගා	140

	19	ශිෂ්‍ය කෙස් කළ කරන අවර්ග	141
		සුඛාවර විෂම ප්‍රතිකාර විධි	
	20	සිරුරේ දාහය නිවැරදි හොඳම පාන වර්ග හතක	142
	21	බඩගින්න වඩවන මලබද්ධය නැතිකරන උළුසාල්	143
	22	ඔෂධීය ගුණ පිරිපුන් වේලා	144
	23	වයිරසය සමග කතා බහ වන ප්‍රතිශක්තිය	145
2020.07.10	11	වසංගත රෝග ගැන තතුපල කරන ග්‍රහ පිහිටීම්	146
	14	අධි රුධිර පීඩනය	147
	17	වසංගත රෝග පරදවන පිළිවෙත	148
	18	තූනටියේ වේදනාව නොහොත් ශබ්දය රෝගය	149
	19	අසහනකාරී සමේ රෝග	150
	20	විස නසන අගනා ඔසුව සජ්ජ (සස්සද)	151
	21	මානසික සුවයට හෙළවෙද පිළියම් මානසික ආතතිය නිසා ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල වන්නේ මෙහෙමයි	152
		කොරෝනා මැඩීමට ආයුර්වේදයේ ඇති ශක්තිය	
	22	කෝමාරිකා	153
		ගෙඩි (කුරුලා) සදහා අත් බෙහෙත්	
	23	කාන්තාවන්ට වැඩිපුර වැලඳෙන දුනගිස් කැක්කුම	154
2020.07.17	14	අම්ලපිත්ත රෝගය හා දියවැඩියාව අතර සම්බන්ධය	155
	11	වසංගත රෝග වලින් මිදිය හැකි කෙම් ක්‍රම	156
	17	කැබුම් බිදුම් රෝගීන්ට සිදුවන අතුරු ආබාධ	157
	18	ඔසු ගුණයෙන් පිරිපුන් නස්නාරං	158
	19	ආයුර්වේදය සහ කොරෝනා	159
	20	කොවිඩ් 19 හෙවත් මාරාන්තික කොරෝනා උණ රෝගයට දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රම	160
	21	වෙද රස කපා මෙසේ වේද	161
	22	ලෝකෝපකාරයෙන්	162
		දේශීය අත් බෙහෙත්	
	23	නිරෝගී පැහැපත් සමකට හිසකෙස් වර්ධනයට හා මිහිරි කටහඬක් ඇතිකරන වැල්මි	163
2020.07.24	12 - 13	අංග සම්පූර්ණ විශ්ව විද්‍යාලයක් බවට පත්වන ගම්පහ විකුමාරවිච්චි වෙද විදුහල	164 – 165
	14	ආහාර ආසාත්මිකතාවකට ඔබත් ගොදුරු විය හැකියි	166
	17	හිසරදයක් වූ හිස කැක්කුම	167
	18	අධික කොලෙස්ටරෝල් වලට ගුණ දෙන කුඹුක්	168
		දේශීය අත් බෙහෙත්	
	19	මුත්‍රා ගල් සහ පිත්තාශයේ ගල්	169
	20	එදා නහංචිය අද නිරෝධායනය ඇතුළු රෝග නිවාරණ ආචාර ධර්ම	170
	21	පරිසරයේ බලපෑම හා රෝගාබාධ	171
	22	උණුවතුර රෝග රැසකට ප්‍රත්‍යක්ෂ ඔසුවකි	172
	23	මානසික හා ශාරීරික වේදනාවට පත් කෙරෙන ඇදුම රෝගය	173
	24	ලේ පිරිසිදු කරන අගනා ඔසුව කබරොස්ස	174
2020.07.31	14	ආයුර්වේදයේ දී පිටින් යොදන ඖෂධ ක්‍රම බාහිර ප්‍රයෝග සංස්කරණය	175
	17	ජනනා සුවසෙත සදහා මුළු දිවියම කප කළ ආයුර්වේද වකුචර්චි පී.පී. විකුමාරවිච්චි පඬිතුමාගේ බහුජන හිතකාමී වින්තනය සහ දර්ශනය	176
	18	සුරියාවර්ථ හෙවත් ඉරුවාරදය	177

		දේශීය අත් බෙහෙත්	
	19	රෝග සුවයට විශ්ව ශක්තිය	178
	20	මානසික සුවයට හෙළවෙද පිළියම්	179
	21	ආයුර්වේදයේ සදහන් චතුස්පාදයේ ප්‍රධානත්වය උසුලන්නා හෙවත් වෛද්‍යවරයා	180
	22	දන්න සායනයකට යාමේ වැදගත්කම	181
		නීති ගැටලුවට පිළියම්	
	23	සොබාව දහම හා එක්වීම නිරෝගී කමට රුකුලකි	182
	24	පුරුෂ ශක්තිය වඩන ලිංගික දුබලතා නසන වැල්පෙනෙල	183
2020.08.07	14	නිවසට අවශ්‍ය කුළුබඩු ටික ඔබටම හදාගන්න පුළුවන්	184
	17	හිස රුදාවට ඖෂධයක් ලෙස ගන්නා අඛ	185
		පැරැන්නෝ ජලය, මිහිරි ජලය බවට පත්කරගත් හැටි	
	18	මොක්ලට් අපි හිතනවාටත් වඩා ගුණයෙන් විශ්මතයි	186
	19	හිසරදයක් වූ හිස කැක්කුම (2 වැනි කොටස)	187
	20	විශ්වය විසින් ඔබට දායාද කළ විස්මිත ඔසු	188
	21	වෛද්‍යාදී චතුස්පාදයේ වෛද්‍යවරයාට නොදෙවෙනි ඖෂධ පාදය	189
		දේශීය අත් බෙහෙත්	
	22	මානසික සුවයට හෙළවෙද පිළියම්	190
	23	වැසි සමයේ පැහිරි යන මදුරු උවදුර	191
	24	ඔසු ගුණයෙන් සපිරි දිවිකදුරු	192
2020.08.14	14	රෝගවලට තෙල් බෙහෙත් නොදී සුවකරන කටු විකිත්සාව	193
	17	වෙද රස කපා මෙසේ - වේද වල් අලියාගේ කකුලේ ආබාධයට ප්‍රතිකාර කළ හේන් ගොවි වෙද මහතා	194
	18	දිගු ආයුෂ විදින්න සුවපත් නින්දක් ලබන්න	195
	19	කාන්තා කාන්තිය දිය කර හරින සෝම රෝගය	196
	20	ළදුරු රෝගවලට හේතුවන මලබද්ධය	197
	21	මානසික සුවයට හෙළ වෙද පිළියම්	198
	22	ශරීරයේ උෂ්නාධික බව සෙම් රෝගයට හේතුවයි	199
	23	ධනවිනාශයට අපකීර්තියට මෙන්ම රෝගියෙකුටමට හේතුවන මහමෙර පානය	200
	24	ඔසු ගුණ පිරුණු අපගේ ප්‍රධාන ආහාරය වී	201
2020.08.21	14	පංච කර්මය (1 කොටස)	202
	17	බොහෝ දෙනා පීඩා විදින අධි ස්ඵුලතාවයට පිළියම්	203
	18	මෞඩික පක්ෂාඝාතය නොහොත් අර්දින රෝගය	204
	19	ගැබිනි මව්වරුන් සහ කොරෝනා අවදානම	205
	20	හෘද රෝග වලට හිතකර මාදුං (රාජ පමිඬු)	206
		දැහැටි කුරු සදහා යෝග්‍ය ඖෂධය ශාක වර්ග	
	21	කට දිව දෙනොල් පැලි වේදනා ඇති වේ නම්	207
	22	කය වෙහෙසා වැඩ කරන අයට ගුණදායක උදු	208
	23	නිරෝගී දිවියක් සදහා මත්ස්‍ය ආහාර වර්ග	209
	24	රෝගාබාධ රැසකට ගුණදෙන අගනා ඔසුව කතුරුපිල	210
2020.08.28	14	ගතට සිතට වද දෙන අම්ල පිත්ත රෝගය	211
	17	මහලු විය සුරකිමු	212
	18	ගිලිහෙන පුරුෂ ශක්තිය	213
	19	පංච කර්මය (2 කොටස)	214
	20	ආමාශගත රෝග උදරයේ මේද මට්ටම අඩු කර ගැනීම හා අධික තරඩාරුවට පිළියම්	215

	21	නිරෝගී දිවියකට හෙල් ආහාර අඩුකර එළවළු හා පලතුරු දිනපතා ආහාරයට එක්කර ගනිමු	216
	22	කිරි දෙන මවකට සුදුසු ආහාර	217
	23	භරුණ ශක්තිය වඩවන සමෙහි පෙනුම ගෙන දෙන රටඉඳි	218
	24	සුදු කබර රෝගයට අගනා ගුණ දෙන කඳුලැස්ස	219
2020.09.11	14	කාන්තාවන් පීඩාවට පත් කරන දැනේ හිරිය සමග ඇතිවන වේදනාව විශ්වාච්චි වාත රෝගය	220
	17	මානසික සුවයට හෙළ වෙද පිළියම්	221
	18	මාංශ වර්ග හා එහි ගුණ	222
	19	බඩ දැවිල්ල යනු කුමක්ද?	223
	20	රෝග රැසකට වහා ගුණ දෙන ඔසුව	224
		දේශීය අත් බෙහෙත්	
	21	ආහාර සිරිත් හා ව්‍යායාම මගින් රුධිර පීඩනය පාලනය කරන්න පුළුවන්	225
	22	ලස්සන වෙන්න ඔබට ඕන ද?	226
		ස්ත්‍රී හා පුරුෂ සරුභාවයට ගුණ මූරුංගා මල්	
	23	නිරෝගී වන්න මෙත් වඩන්න	227
	24	රෝගාබාධ රැසකට යොදාගනු ලබන අගනා ඔසුවක් කිරිඳි	228
2020.09.18	14	ඔබත් විලුඹේ වේදනාවෙන් පීඩා විඳිනවාද	229
	17	ගර්භනී ඔබට ආයුර්වේදයෙන් බිදක්	230
	18	සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව ගැන ඔබ සැලකිලිමත්ද	231
		ගර්භනී ඔබට.....	
	19	ආමාශගත රෝග (3කොටස)	232
		මුඛ රෝගවලට දිව ඔසුවකි අරළු	
	20	අකලට හිසකෙස් වැටීම නිසා පැදෙන තට්ටය	233
	21	හිසරදයට දේශීය ප්‍රතිකර්ම	234
	22	නිරෝගී දිවියකට හෙල් ආහාර අඩුකර එළවළු හා පලතුරු දිනපතා ආහාරයට එක්කර ගනිමු	235
	23	එක තැන හිඳ කරන රැකියාවන් කය නොවෙහෙසවීම නිසාත් වැළඳෙන අර්ශස්	236
	24	ඔසු ගුණයෙන් හා පෝෂණ ගුණයෙන් පිරිපුන් කොක්මොට	237
2020.09.25	12 - 13	මාරාන්තික පිළිකා රෝග අවස්ථා හා ඊට පිළියම්	239
	14	සෞභමාලය මාරාන්තිකයී ප්‍රවේශම් වන්න	240
		මහක වර්ධනයට උදවු කරන සුපිරි පළාච ගොටුකොළ	
	17	ගල් වෙරෙප්පුව හෙවත් මුත්‍රාශ්මරී රෝගයට පිළියම්	241
	18	සිතට කයට වදදෙන රුධිරයේ මේද ප්‍රමාණය හෙවත් කොලෙස්ටරෝල් වැඩිවීම	242
	19	බොහෝ දෙනා පීඩා විඳින ගුදසි රෝගය	243
	20	අෂ්ඨලවන හා පස් ලවණ	244
		දේශීය අත් බෙහෙත්	
	21	ආහාර සඳහා ගනු ලබන ඖෂධීය ශාක	245
	22	පොතු කබර රෝගයට ඔබත් බිය ද?	246
	23	නිරෝගීභාවය බුද්ධිය වර්ධනය කරන එළකිරි	247
	24	බෙලහිනතාව දුරුකරන අගනා ඔසුව බිංතල්	248
2020.10.02	14	නේත්‍ර රෝග	289
	17	යුග මෙහෙවරක් කළ ගම්පහ වික්‍රමාරච්චි ශ්‍රීමතානෝ	250
	18	ආයුර්වේද කිරිති ශ්‍රී ප්‍රාණාචාර්ය පණ්ඩිත ආර්යදාස කුමාරසිංහ මැතිතුමා	251

	19	අමුවෙන් ලබාගත යුතු ඖෂධ සහ ඒවා ප්‍රයෝග කිරීම	252
	20	සුඛසෙතින් සුවය	253
	21	ක්‍රෝෂ්ටික ශීර්ෂය හෙවත් ජානු කලා ශෝචය (දණහිස ඉදිමීම)	254
		දේශීය අත් බෙහෙත් වාත දෝෂ, වාත වේදනා	
	22	මුඛ රෝග වළකාලන දේශීය පිළියම්	255
		අධික තර බවට - නෙරා ගිය උදරයට ආයුර්වේද ප්‍රත්කාර	
	23	සෞභාග්‍යා ගෙවත්තට පෝෂණීය ඔසු පැළයක් භාතාවාරිය	256
	24	බරවා ඇතුළු රෝග රැසකට ගුණ දෙන ඔසු ගුණයෙන් හා පෝෂණ ගුණයෙන් යුතු ගැටනෙටුල්	257
2020.10.09	12 - 13	වේදනා සහිත සන්ධි ඉදිමීමේ අවස්ථා	258
	13	ආයුෂ වර්ධනය හා නිරෝගී ජීවිතයක් සඳහා උපදෙස්	259
	14	හෝපන විධි	260
	17	ඇසට කාම දැමීමේදී පසු විපරම ගැනත් සිතන්න	261
	18	නිරෝගීකම උදෙසා අපේ ආහාර රටාවට හුරු වෙමු	262
		දේශීය අත් බෙහෙත්	
	19	සුඛසෙතින් සුවය	263
	20	අති ප්‍රබල වේදනා නාශකයක් වන කංසා	264
	21	රත ගාය හා බැඳුණු රත කල්කය	265
	22	ඕසෝන් ස්ථරයට හානිවීම හා බලපාන ගෝලීය සෞභ්‍යමය ගැටලු	266
	23	වියපත් වන වැඩිහිටියන්ට ඇතිවන රෝගාබාධ හා ශාරීරික මානසික තත්ත්වය	267
	24	රෝගාබාධ රැසකට ගුණදෙන පුස්වැල්	268
2020.10.16	14	මව්වරුන් දෙහිසියාවට පත් කළ රත කල්කය ඔබේ බිලිඳුට සුදුසුද	269
	16	ආහාරදීමේ ගුණ අගුණ	270
	17	පක්ෂාඝාතය හෙවත් අංශභාගය	271
	18	පියයුරු පිළිකාව	272
	19	නිවැරදි ජීවන රටාව අක්මාවේ මේද තැන්පත් වීමට විසඳුමයි	273
	20	ඇගට ගුණ පලතුරු ගුණ	274
	21	අත් බෙහෙත් කවියෙන්	275
	22	රාත්‍රී කුසුම සේපාලිකා	276
		අත් බෙහෙත් විදුරු මස් දියවීමට, විදුරු මසින් ලේ ගැලීමට	
	23	දෙපාවල නිල්පැහැ දුගර ගැසුණු නහර මතුවීම	277
	24	වාත හා සෙම් නසන අතිසාර අර්ශස් සඳහා ගුණ ඇඹුල් ඇඹිලිය	278
2020.10.23	11	නැවතත් කොරෝනා බිය	279
	14	රැලි වැටීම වළක්වා සම සුරකින සරල උපක්‍රම	280
	17	වේග ශඳුනා ගනිමු	281
	18	මොළේ වර්ධනයට ඉවහල් වන ගොටුකොළ	282
	19	ඔබ ගැන කියන ඔබේ කෙස් කළඹ	283
	20	සර්ප විෂට පිළියම්	284
	21	නව යොවුන් වියේ දැරුවත් ප්‍රවේශම් විය යුතු රෝග	285
	22	අධි රුධිර පීඩනයට අනග්‍ර ඔසුව සුදුලුනු	286
		රෝග සොයන්න 6 වැන්න බලන්න	
	23	අත එසවීමේදී ඇතිවන උරහිස් වේදනාව	287
	24	ගොපල ගුලියේ එන අගනා ඔසුව කෝනිතාලම් හෙවත් මුදු දෙළුම්	288
2020.10.30	14	කැමවලට රස හා සුවදු එකතුකරන ඖෂධීය ගුණ සපිරි සුදුරු	289
	17	පිළිකා, තෘදයාබාධ දුරුකරන පැණි කොමඩු	290

	16	සුභසෙතින් සුවය	
	18	ම් උණ හෙවත් ලෙප්ටොස්පයිරෝසිස් (Leptospirosis)	291
	19	ළදරුවාගේ වැඩිමට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩු නම් මාන්දුම් රෝගය	292
	20	ආසානය	293
	21	අක්ෂි රෝග වැළඳීමේ හේතු (1 කොටස)	294
	22	ජලයද ඔසුවකි	295
	23	මුඛ රෝග හඳුනා ගනිමු	296
	24	කැඩුම් බිඳුම් වෙදකමේදී යෙදෙන අගනා ඔසුවකි මුවකිරිය	297
2020.11.06	10	වැඩි අවදානමක් ඇති කරන ඔස්ට්‍රියෝපොරෝසිස්	298
	12	රෝග රැසකට ගුණාදෙන කරවිල	299
		කොහිල ගුණ	
	13	අක්ෂි රෝග වැළඳීමේ හේතු (2 කොටස)	300
	14	විටමින් ඒ වල ප්‍රතිලාභ රැසක්ම අඩංගුයි	301
	15	විශේෂයෙන්ම කාන්තාවන් 40 පහුණුවීම කළ යුතුම දේවල්	302
	16	කැඩුම් බිඳුම් වෙදකමට නැතිවම බැරි අගනා ඔසුව කැටකැල	303
2020.11.13	10	හිනාමනා ඇවිදීමේ වටිනාකම	304
	11	සුභසෙතින් සුවය	305
	12	රක්ත ප්‍රදරය හෙවත් ලේ මාලය	306
		දේශීය අත් බෙහෙත්	
	13	විටමින් ඒ,බී,සී අඩංගු කළු දුරු	307
	14	දිව්‍යමය ශාකය මුරංගා	308
	15	කොරෝනා වසංගතයේ හෙට දවස	309
	16	හඳුවත් රෝග සඳහා ගුගුල්	310
2020.11.20	14	සමේ ඇතිවන කැළැල් හා කළු හා රළු වීම	311
	15	වසංගත රෝග සඳහා දේශීය පිළිවෙත් හා කෙම් ක්‍රම	312
	16	මන්ත්‍ර ශාස්ත්‍රය	313
		හඳුවත් රෝග සඳහා ගුණාදෙන අගනා ඔසුව ගුගුල්	
	17	වැස්සත් එක්ක හිස ඔසවන “බඩංගු” මර්දනය කරමු	314
	18	ගතට සුවය සිතට සතුට ලැබෙන සෞභාග්‍යා ගෙවත්තට පෝෂණීය ඔසු පැළයක්	315
	19	සුභසෙතින් සුවය	316
		දේශීය අත් බෙහෙත්	
	20	මලබද්ධය නසන ආහාර දිරවීම පහසු කරන අර්ශස් වලකන ඖෂධීය ගුණයෙන් පිරිපුන් අළුකෙසෙල්	317
	21	නාසයේ ඇතිවන මස් දල	318
	22	බලින් කලට කරදර දෙන පහු රෝග	319
	23	දුම් විෂ නිසා ඇතිවන නා නා විධ රෝග	320
	24	කාස, ශ්වාස සඳහා ගුණාදෙන අගනා ඔසුවක් සිරිතේක්කු	321
2020.11.27	12	ලියුකේමියාවට ඇගේ ලේ වතුර වීම කියන්නේ ඇයි	322
	14	ජලභීතිකා රෝගය	323
	15	කටහඬ මිහිරි කරවන මහක ශක්තිය වර්ධනය කරන වදකහ	324
	16	ශාරීරික ශක්තිය මෙන්ම ධාතු ශක්තිය පෝෂණය කරන ශාකමය ආහාර	325
	17	මිනිසාගේ සිරුර වටා ඇතැයි සැලකෙන පේව ප්‍රභාව	326
	18	මුඛයෙහි හට ගන්නා වණවලට ඉතා ගුණදායක හානාවාරිය	327
		දේශීය අත් බෙහෙත්	
	19	පූර්ව ආර්ථව සහ ලක්ෂණය	328

	20	කොරෝනා සදහා නිර්දේශිත සුදුර්ශන පැණියේ ප්‍රධාන ඔසුව කිරාත හෙවත් හීං ඩිංකොහොමි	329
2020.12.04	12	කෙස් කලඹේ සතුරා හිස් හොර්	330
	13	සන්ධිගත වාතය	331
	14	Covid 19 සමග අද අප කොතැන ද	332
	15	නාග පොළොං විෂට සැගවුණු හෙළ වෙදකම් (වෙදගැට ඇසුරින්) නාග විෂට මැල්ලුම්	333
	16	නාසය, උගුර හා ශ්වසන පද්ධතියේ ඉහළ කොටසේ ඇතිවන ආසාදනයක් හේතුවෙන් හටගන්නා නිවීමෝනියාව	334
	17	වසංගත රෝග හා කොවිඩ් 19 අවසානය පිළිබඳ	335
	18	අල්ලට දහඩිය දැමීම නිසා පීච්තය එපා වූ නිරෝමාගේ කථාව	336
		ආයුර්වේදයට අනුව කාංසාවට හේතු	
	19	මල්ගෝවා සතු ඔබ මෙතෙක් නොදත් යහගුණ	337
	20	කොරෝනා නැස්මට යකිනාරං	338
2020.12.11	12	පෙරදිග ලෝකයේ ප්‍රථම ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත රස වෛද්‍ය ක්‍රමයෙන් දේශීය අත් බෙහෙත්	339
	13	පාසල් දරුවාගේ පෝෂණය	340
	14	ඔල්මාදය හෙවත් උන්මාදය	341
	15	මුත්‍රා ආසාදනයට හොදම ඔසුව නිරමුල්ලිය හෙවත් ඉකිරිය	342
		කොළ කැඳවල අඩංගු පෝෂණ ගුණ	
	17	අම්ලපිත්තයට නිත	343
	18	කොරෝනා සමයේ ඔසුගුණ බල මගීමය පෙත් වූ කොත්තමල්ලි	344
	19	දරුවන් අභිමිච්ච හා අභිමි කරවීම	345
	20	උණ රෝග නසන වැල් කහඹිලියා	346
2020.12.18	10	කම්මැලි නැතුව පිරිසිදු කැම ගෙදර හඳුන්න	347
	11	පවුලේ සතුට වෙනුවෙන් මේ දේවල් කරලා බලන්න	348
	12	ඔෂධීය ශාක නිරසාර භාවිතය	349
	13	විටමින් බන්ජ් ලවණ ආදී පෝෂණ කොටස් ලබා දෙන දෙපම්	350
	14	නිරෝගී සුවයට අනගි ආහාර පාන	351
	15	දැරංගල පාරම්පරික වෙදකමේ බෝවන රෝගවලින් ආරක්ෂාවීමට ඉපැරණි දේශීය වට්ටෝරු (353 පිටුවට)	352
	16	දැරංගල පාරම්පරික වෙදකමේ(352 පිටුවෙන්)	353
	17	ඇග කැසීම, දද කුෂ්ඨ, අපහම්, සම රුලි වැටීම ඇතුළු විවිධ වර්ම රෝග හා ඊට ප්‍රතිකාර විධි	354
	18	බහු සන්ධි ඉදිමීම	355
	19	කාන්තාවන්ට වැළඳෙන කොන්දෙ අමාරුව හා අක්ෂි රෝග	356
	20	පණුරෝග නසන අගනා ඔසුව බටකිරිල්ල	357
2020.12.25	12	කොරෝනා සමග හැංගිමුත්තං සෙල්ලං එපා	358
	13	ඇසෙහි මතුවන ඇඳිරිය	359
	14	ඔලබොඩුවේ “කොඩිගහකන්ද” හෙළ ඔසු රජදහනකි	360
	15	ආමාශයේ සහ ග්‍රහණියේ කෂත	361
	16	ඔසු ගුණ පිරි රසවත් අඹ	362
		සුබසෙතින් සුවය	
	18	විවිධ වර්ම රෝග හා ඊට ප්‍රතිකාර විධි	363
	20	ගලගණ්ඩි සහ ගණ්ඩිමාල රෝග තත්වයන් නසන කොබෝලිල	364