

සුභසෞභ 2018 ජනවාරි සිට දෙසැම්බර් දක්වා ආයුර්වේද ලිපි

දිනය	පුවත්පතේ පිටු අංකය	ලිපිය	පිටු අංකය
2018.01.05	19	සූර්ය නමස්කාර අභ්‍යාස මාලාව	01
	20	සන්ධිවාතය	02
	21	2018 නව වසරේ නිරෝගි වන්න ඇවතුම් වාගේම පැවතුම් ද වැදගත්	03
	22	ඔසු ගුණ වරුණ	04
	23	ඔසු ගුණ සපිරි හබරල	05
2018.01.12	14	ඔසු ගුණ වරුණ	06
	17	සූර්ය නමස්කාර අභ්‍යාස මාලාව ප්‍රගුණ කරන්නට ඔවදනක්	07
	18	කිසිම හේතුවක් නැතිව නිබුණු ලෙඩේ රහස මොකක් ද ?	08
	19	වළලුකර වේදනාව	09
	20	මාතෘ පෝෂණය	10
	21	අමුත්තන්ට ඔෂධීය හේ පානයකින් සංග්‍රහ කරමු	11
	22	හිසකෙස් ගැලවියාම වලක්වා ගන්නේ කොහොම ද ?	12
	23	ආහාර රුචිය ඇති කරන දිරවීම පහසුකරන සියඹලා	13
2018.01.19	14	මධ්‍යසාර නිසා ඇතිවන අක්මා රෝග	14
	17	කල් පවතින කෑම අරුචිය අවදානම්	15
	18	අපිරිසුදුකම නිසා ඇති වූ සිහේ ලෙඩක්	16
	19	දෙපා සහ සිරුර ශක්තිමත් කරන තාලාසනය	17
	20	කොදු ඇට පේළිය ආශ්‍රිත රෝග	18
	21	නිල තෙරපා ආතතිය සැණකින් දුරු කර ගනිමු	19
		ආයුර්වේදයට අනුව කිරි බොන්න හොඳම වේලාව	
	22	කැබුණු බිඳුණු අතක අස්ථි සුවපත් කළ හැකි ද ?	20
	23	සිරුර වඩන පෝෂණ ගුණ සපිරි රටඉදි	21
2018.01.26	14	සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ රැසකට හිමිකම් කියන විටමින් A	22
	17	කොන්දේ වේදනාව ගැන ඔබ දැනුවත් ද ?	23
		කිරි කැටි බිලිදුන් අඩවන සැබිපලු දේවි	
	18	ආදරයට ආගන්තුක විමන් නැති ගැටලු ඇති විමට හේතුවන්	24
	19	රුව වඩවන, සිරුර ශක්තිමත් කරවන වෘක්ෂාසනය	25
	20	නිරෝගිභාවය රකින ආයුර්වේදීය හැසිරීම් රටා	26
	21	වයසට වැඩි පෙනුම අධි රුධිර පීඩනයේ නොපෙනෙන රතු එළියක් ?	27
	22	අත හකුලුවන වාත රෝග	28
		කෙම් ක්‍රම බිඳක්	
	23	බොහෝ දෙනෙකුට පීඩා ඇති කරන ඇදුම	29
2018.02.02	14	ඩොංගු ඇතුළු උණ රෝග නාශක ගුණැති ඉයුපටෝරියම් පර්හොලියාටුම්	30
	16	ආත්‍රයිටිස්	
	17	සිරුර නම්‍යශීලී කරවන අර්ධ වන්ද්‍රාසනය	31
	18	ගිත්මි විවාහය කල්දැමීමේ රහස	32
	19	ආයුර්වේදයේ සඳහන් මාංශ වර්ග	33

	20	ඖෂධීය දෙහි	34
	21	රාවණා යුගයේ ආයුර්වේද රස රහස්	35
	22	කොළරයෙන් භාවකාලික සුවයක් ලැබෙන මනසාස්ථිමිතය හෙවත් සර්වශිකල් ස්පොන්ඩිලොයිස්	36
	23	අගනා ඖෂධාභාරයක් කිරිඅගුණ	37
2018.02.09	14	බොහෝ දෙනෙක් පීඩා විඳින කොන්දේ වේදනාව	38
	17	සිරුර හැඩ කරන ත්‍රිකෝණාසනය	39
	18	සත්ව භීතිකාව නිසා මැරී මැරී ඉපදුණු ධූලක	40
	19	භූති ජලාස්ථික හා පොලිතින්වල ඇසිරූ කිසිවක් ශාවිතයට ගන්න ඵලා	41
	20	අක්මාවේ මේදය තැන්පත් වීම	42
	21	වමට නිදා ගැනීමෙන් සුව වාසි රැසයි	43
	22	ආයුර්වේදයේ සඳහන් පංචකර්ම	44
	23	ආමවාහ සහ වාත රෝග නසන අගනා ඖෂධාභාරය ප්‍රසාරණී	45
2018.02.16	14	ඉතිහාසගත උරුමයන් හා සබැඳි ආයුර්වේදය	46
	17	ඖෂධීය කුරුඳු	47
	18	ඇස රුදුණු රුදුණු තැන්වල ඇදුණු බියජනක රුව	48
	19	සිරුර නමස්සලි බවට පත් කරන හස්ත උත්ථානාසනය	49
	20	ඔබේ ශරීරයේ ඇතිවන මෙවැනි දේ ගැන සැලකිලිමත් වන්න	50
	21	සිරුර උෂ්ණාධික නම් සඳු එළියේ ඇවිදින්න	51
	22	ස්වාභාවික රුව අලංකරණයට	52
	23	සුන්දර මලක් අගනා ඔසුවක් රෝස	53
2018.02.23	14	ශුලය	54
	17	ගර්භණී මවගේ නොසැලකිලිමත් බව නිසා හටගැනෙන රතගාය	55
		ඇත අතීතයේ සිට පැවති රූ අලංකාරය	
	18	රෝගීන් සප්තම් පසු පස ගියේ ඇයි?	56
	19	උර්ධවමුඛ ස්වානාසනය හා අධෝමුඛ ස්වානාසනය	57
	20	අසාත්මිකතා	58
		ගුඛයේ රෝගය	
	21	ඇඟිලි භූමි අග රුදුණු සුවසෙන	59
	22	දරුළු ප්‍රමාද කරන ස්ත්‍රී පුරුෂ වන්ධනවය	60
	23	ඔසු ගුණ සපිරි ආහාර රසවත් කරන දෙහි	61
2018.03.02	14	කුෂ්ට රෝග	62
	17	ආමවාහය නොහොත් රසවාහය	63
	18	මිත්තණියගේ අවවාදයෙන් රෝගී වූ දීසාලා	64
	19	වයස්ගතවීමේදී ඇතිවන රෝග හා ආබාධ	65
		නව පටල හෙලය	
	20	ගැඹුරු හුස්මකින් සැහැල්ලු මනසක් ලබමු	66
	21	භූතයීය වසකට ආයු වඩන අපේ දේශීය වෙද ක්‍රම	67
	22	දරුළු ප්‍රමාදය හා මදසරුභාවයට ආයුර්වේදයේ සඳහන් රසායන හා වාචිකරණ ප්‍රතිකාර	68
	23	රෝග රැසකට ගුණදෙන අගනා ඔසුව බුළු	69
2018.03.09	14	දිව ඔසුවකි කොළ කැඳ	70
	16	කාලින වකුගඩු රෝගය	71
	17	ළමාවියේ වර්ධනය අඩාල කරමින් රෝගී කරවන මාන්දම් රෝගය	72
	18	අපිරිසුදුකමත් රෝගයක් ද ?	73

	19	රූ සිරි වඩවන ඔසු ගුණ වරුණ	74
	20	දැන හැඳින පංචකර්ම ක්‍රම භාවිත කරමු	75
	21	කාන්තා සුවයයි පවුලේ සවයයි	76
	22	කවුරුත් මුහුණ පා ඇති හික්කාව හෙවත් ඉක්කාව	77
	23	ඔසු ගුණ සපිරි කහට	78
2018.03.16	14	අක්මා ප්‍රදාහය	79
	17	ශිෂ්‍රයෙන් වර්ධනය වන හෘද රෝගය	80
	18	සුපුල්ගේ හිංසාකාරී ආදරයෙන් පීඩාවට පත් වාසුලී	81
	19	මස්පිඬු පෙරළීම ඔබත් පීඩා විඳිනවා ද?	82
	20	රෝගී වන්නේ සොබා දහමට පිටුපාන නිසා ය	83
	21	ආයුර්වේදයේ වීස නසන ක්‍රම ස්වාභාවික ප්‍රතිපීවක බලය	84
	22	සරුළු වැඩිකර ගැනීමට වාපිකරණ ඖෂධ	85
	23	රෝග රැසකට ගුණදෙන අගනා ඖෂධාභාරයක් දීවුල්	86
2018.03.23	14	හිස කෙස් හැලීම	87
	17	යකඩ උෞෂධ නිරක්තිය	88
		රෝග අතර නිතර වධදෙන කැස්ස හා ඊට පිළියම්	
	18	සොදුරු නාරි දේහයන්ට වසන වුණු හිරාන්	89
	19	ජලයයි අපේ පීවයයි	90
		හෙයා ජෙල් හදන එඬිරු ශාකය	
	20	මුත්‍රා ගල් පිත්තාශයේ ගල් නිට්ටාවටම සුවකළ හැකියි	91
	21	නොගැළපෙන ආහාර ගැනීමෙන් ද අප රෝගී වෙනවා	92
	22	ගුණ රැසකින් සපිරි වේවැල්	93
	23	අධික කෝපය මානසික රෝගයක් විය හැකියි	94
2018.03.30	14	සිරුරේ බර අඩුකර ගන්න හොඳම පිළිවෙත්	95
	17	සතුව සෙහ දෙන අත්ගුණය	96
	18	දරුකම ගැන සැකයට ස්වාභාවයෙන් පිළිතුරක්	97
	19	සිරුර නම්‍යශීලී කරවන පශ්චිමෝත්තනාසනය	98
	20	රෝග රැසකට සුවදෙන අතුරු ආබාධ නොදෙන කටුචිකිත්සාව	99
		වාතය හා සෙම නසන ගුණෙන් සපිරි ඖෂධය බුලත් වීට	
	21	මුව පුරා ආයුබෝවන් කියන්න දත්වල සම්බලය නීති සුරකින්න	100
	22	පංච කර්ම විකිත්සාවේ එන විරේචනය	101
	23	මුත්‍රාබාධ සහ අණ්ඩ වෘද්ධි රෝග නසන මුඛමහණ	102
2018.04.06	14	කුඩා දරුවන් අනතුරු වලින් බේරාගන්න	103
	16	මුඛ සෝදනයට ගන්නා අට්ටික්කා	104
	17	ළග එන අලුත් අවුරුද්දට පෙර ඖෂධවලින් සපුරන මුළුතැන්ගෙය	105
	18	විදුක මෙතරම් දරුණුවීමේ රහස කුමක් ද?	106
		ස්වාභාවය ගැන ඇති මිත්‍යාවන්	
	19	අවුරුදු සතුව නැති කරන මත්පානෙන් වැළකෙමු	107
	20	ජානු ශීර්ෂාසනය	108
	21	අපේ ඔසුවල වෙනස් වන ගුණ - අමුවෙන් එක් ගුණයක් වියළා තවත් ගුණයක්	109
	22	පොල් ගුණ	110
	23	රෝග රැසකට ගුණදෙන අගනා ඔසුව අලබේත්	111
2018.05.04	14	වස විෂ නැති ලොවක පීවකයකු සමග	112
	17	නාසාගත රෝග හිස් එක අතරින් ප්‍රධාන තැනක් ගන්නා පීනය	113

		රෝගය	
	18	නිර්මාණයේ ගිලෑ නැති සිතට ස්වාභාවයෙන් සහනයක්	114
	19	ඖෂධීය ගුණයෙන් අනූන දේශීය ඖෂධ	115
	20	ඉහළ ගුණාත්මක බවක් හිමි සේර	116
	21	පිටත්වීමේ විද්‍යාව හඳුනා ගන්න	117
	22	පෝෂණ ගුණයෙන් අනූන මවුකිරි	118
	23	ආහාර රසවත් කරන විෂ බීජ නසන ඔසු ගුණයෙන් ඉහළ කහ	119
2018.05.25	09	තොටගමුවේ ශ්‍රී රාහුල හිමි	120
	14	කාන්තාවන්ගේ මාසික අපහසුතාව ගැන දැනුම්වත් වෙමු	121
	16	දරුවන්ගේ රත බිබිලි වලට	122
	17	අදාළ බලධාරීන්ගේ අවධානය පිණිසයි	123
	18	සාමගේ සිතට ගිනි ඇවිළූ අමතකවීමේ රෝගය	124
	19	අප්‍රසන්න ජීවිතයෙන් මිදී සුවදායී ජීවිතයකට පිවිසෙන්න	125
	20	ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිතව වැලඳෙන සෛම්ප්‍රතිශ්‍යාව	126
		විවිධ රෝගාබාධ සඳහා දේශීය ඖෂධ	
	21	කුසගින්හේ ස්වභාවය සිරුරේ සුවයට බලපානවා	127
	22	වර්ම රෝග හා පිළියම්	128
	23	ඔසු ගුණයෙන් පිරිපුන් බේත් අනෝදා	129
2018.06.01	14	කාන්තාවන්ගේ ගත සිත පෙලන ශ්වේත ප්‍රදරය	130
	17	ලේ වඩන ප්‍රබල ඖෂධයක් වන සාරණ	131
		අත අතිතයේ ඖෂධ වී වර්ග සියයකට වඩා වගා කළ මේ බිම	
	18	රැවටීමක් නිසා අපිරිසිදු වූ කවිණ	132
	19	මුත්තාරෝග	133
	20	කාන්තා ඔබ මෙ ගැන දැනගන්න	134
	21	කෑමට ඇබ්බැහිවීම් පාලනය කළ හැකියි	135
	22	ඔසු ගුණ සපිරි දිවිකදුරු	136
	23	බිත්තරවල ගුණ	137
2018.06.08	14	වැලමිටේ වේදනාව	138
	17	කල් පවතින කෑම අරුචිය අවදානම්	139
	18	රසලිට රැකියාව නිරස කළ හේතුව	140
	19	ඔබත් තරබාරුවෙන් පෙළෙන අයෙක්ද?	141
	20	කැබුම් බිඳුම් හා සර්වාංග රෝගීන්ට සුවය ලබාදෙන මිනුවන්ගොඩ ආයුර්වේද මධ්‍යම බෙහෙත් ශාලාව	142
		නහර ගැට ගැසීම	
	21	කොලෙස්ටරෝල් සහ අධිරුධිර පීඩනය නිව්ටාවටම සුව කළ හැකිය	143
	22	එළඹී සිහියෙන් ආහාර අනුභව කරමු	144
	23	දේශීය වෙදකමේ අති ශ්‍රේෂ්ඨ ඔසුවක් ගිතෙල්	145
2018.06.16	14	ඉගුරු ගුණ පුවත	146
	16	ශරීර වර්ධනයට කෂාය වර්ග	147
	17	අර්ශස්	148
	18	කලහකාරී සිතක් සංයම අහසාසවලින් මට්ටු වෙයි	149
	19	ලෝක ලේ පරිනාශයලීන්ගේ දිනය	150
	20	කොලෙස්ටරෝල් පාලනය කරන කොත්තමල්ලි	151
	21	උණ සමග සටන් කිරීමට උපකාර වන ආයුර්වේද උපක්‍රම	152
	22	මුත්තාබාධ නසන වේදනාව දුරලන ර්තණ	153

	23	හඳුනාගැනීමේ ක්‍රමය	154
2018.07.06	14	දෙනෙහි පෙනීම ගැන අවධානයෙන් සිටින්න	155
	17	ආවේග දරාගෙන සිටීමෙන් ඇතිවිය හැකි ආබාධ	156
	18	මව ආදර්ශයට ගෙන විමන්ති දැඩිබර වෙයි	157
	19	මිදුල ලස්සන කරන ඔසු පැලය	158
		පණු රෝග නසන්නට පිලියම් රැසක්	
	20	තෙල් සිනි පිටි තරම්ම ලණුත් වැඩිපුර යෙදූ ආහාර සිරුර අක්‍රීය කරයි	159
	21	සිරුරේ උණුසුම නිවන ක්‍රම	160
	22	ඖෂධ මෙන්ම පෝෂණ ගුණයෙන් අනූන ඇල වර්ග	161
	23	කැබුම් බිඳුම් ඇතුළු ආබාධ රැසකට ගුණදෙන අංකෙන්ද	162
2018.07.13	14	ඔබත් නිතර පීඩාවෙන් ද?	163
	17	විභාගයට පිටිවහලක් විය හැකි යෝග සංයමය	164
		ක්‍රීම් රෝග වළකා ගන්න	
	18	විවාහයට පෙර නිරවුල් සිතක් ඇතිකර ගන්න	165
	19	සැලකිලිමත් වුවහොත් කඩිනමින් වළකාගත හැකි වර්ම රෝග	166
	20	කායික හා මානසික වෙනස්කම් රැසකට පත් වෙන නව යොවුන් විය	167
	21	ශාරීරික අවශ්‍යතා නොසලකා සිටීමෙන් රෝග රැසක්	168
	22	හතු ගුණ පුවන	169
	23	රස ගුණ සපිරි ඖෂධාහාරයක් මං ඇට	170
2018.07.27	14	දරුණු පිලිකා රෝගයට විශ්මිත හෙළ වෙදකම	171
	17	ගෞතම බුදු රජුන් දේශනා කළ ආයුෂ පිලිබඳ හිත අහිත භාවය	172
	18	උණුසුම නොලැබීමෙන් දුරස්වූ දරුවන්	173
	19	වේගධාරණය හා පිලියම්	174
	20	ඔබත් මෙ ගැන සිතන්න	175
	21	රෝග ලොව රජු පරාජය කරමු	176
	22	කැරපොතු වසංගතය නිවසින් තුරන් කරමු	177
	23	ඖෂධ යෝග රැසකට යෙදෙන ලාක්ෂා (ලාකඩ)	178
2018.08.03	14	ගත සිත පීඩා කරන මල බද්ධය	179
	17	බහුලව වැලඳෙන සන්ධි ආබාධයන්ට කෙසේ ප්‍රතිකාර කරමු ද	180
	18	මහේෂිකා විනෝද ගමන් නොගිය රහස	181
	19	ප්‍රකෘතිය	182
	20	ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා	183
	21	ආයුර්වේදයේ සඳහන් විටමින්වල ගුණ අගුණ	184
	22	දරුණු පිලිකා රෝගයට විශ්මිත හෙළ වෙදකම	185
	23	වාත රෝග නසන අගනා ඔසුව සේපාලිකා	186
2018.08.10	14	උත්තම සේවයට කැප වූ ඉසිවර යන්වරයානෝ	187
	17	රෝග නිවාරණ ඖෂධයක් වන කතුරුමුරුංගා	188
	18	සැමියාගෙන් දුරස්වීමෙන් රෝගී වූ දිල්හාරා	189
	19	අවබාහුක වාතය	190
	20	ත්‍රිධාතු අතරින් වාතය හඳුනා ගනිමු	191
	21	සිත පිරෙන් කන රස කැම ගැන හිත අහිත	192
	22	දරුණු පිලිකා රෝගයට විශ්මිත හෙළ වෙදකම	193
	23	රෝග රැසකට ගුණ දෙන අගනා ඔසුවක් කලවැල්	194
2018.08.17	14	ඖෂධීය කහ	195

	17	ශරීරගත අග්නිය හඳුනා ගනිමු	196
	18	ආදරය ඉදිරියේ අසරණ වූ මධුරංග	197
	19	කෙමක් යනු කුමක් ද	198
	20	ඖෂධ මාත්‍රා	199
		මානසික රෝග සුවකළ හැකිය	
	21	සුවැහි ගැබිණි වියකට ආයුර්වේදයෙන් උපදෙස් මාලාවක්	200
	22	දරුණු පිලිකා රෝගයට විශ්මිත හෙළ වෙදකම	201
	23	ප්‍රමේහ, මධුමේහ නසන අගනා ඔසුව ඉඟිනි	202
2018.08.14	14	දරු සම්පත් අහිමි කරන පුරුෂ මදසරු භාවය	203
	17	ශරීරගත ශ්ලේෂ්මය හඳුනා ගනිමු	204
	18	මනුෂී අසරණ කළ සැමියාගේ රිරිපතාව	205
	19	කවියෙන් පෝෂණය වූ දේශීය වෙදකම	206
	20	පිටතින් සහ ශරීරයෙන් ඇතිවන විෂ	207
	21	සුවය රකින යහපත් තුරු පුරුදු	208
	22	දරුණු පිලිකා රෝගයට විශ්මිත හෙළ වෙදකම	209
	23	රෝගාබාධ රැසකට ගුණදෙන ඖෂධීය තරණ	210
2018.08.31	14	විවිධාකාර හේතූන් නිසා හට ගැනෙන හිසරදය	211
	17	දේහ ධාරණයට වැදගත් වන සජන ධාතු	212
	18	වැඩිම ලකුණු ගත් විදු දුර්වල වූයේ ඇයි ?	213
	19	විවිධාකාර උදරාබාධ	214
	20	ගැස්ට්‍රයිටිස් හෙවත් අම්ලපිත්ත රෝගය	215
	21	මුළුතැන් ගෙයටත් ආයුර්වේදය	216
	22	දරුණු පිලිකා රෝගයට විශ්මිත හෙළ වෙදකම	217
	23	රෝග රැසකට ගුණ දෙන ඇඹුල් ඇඹිලිය	218
2018.09.07	14	දරුණු පිලිකා රෝගයට විශ්මිත හෙළ වෙදකම	219
	17	අධික ඖෂධ ගුණයක් ඇති මුරංගා	220
	18	සෞභග දැක වෙවුලීම නිසා පීච්ඨයම අදරු වුණා	221
	19	ඕප නම් කුමක් ද ?	222
	20	පරිසර දහමට අනුව පිවත් වෙමු	223
	21	කරදරකාරී ආසාත්මිකතාවලින් මිදෙන මගක්	224
	22	දියවැඩියා රෝගයට ගුණ දෙන ගම්මාලු	225
	23	ලස්සනට ඉන්න සැලකිලිමත් වෙන්න	226
2018.09.21	05	මතක ශක්තිය වැඩි කරන සරස්වතී තොලය	227
	14	දියවැඩියාව නසන විශ්මිත හෙළ වෙදකම	228
	17	නිදානාදී පංචකය	229
	18	වැඩි සෞභගෙ දුබරයටයි	230
	19	අප ගන්නා කණය	231
	20	නිරෝගී පීච්ඨයකට අවශ්‍ය පෝෂ්‍යද්‍රායි ආහාරයක් වන මාංශභෝග	232
	21	අප්‍රසන්න අත්දැකීමකට ආයුර්වේදයෙන් සහනයක්	233
	22	රෝගාබාධ රැසකට ගුණදෙන ගුරුන්ද	234
	23	කාන්තා සිත් ආකර්ෂණය වන පිරිමි ගති ලක්ෂණ	235
2018.09.28	14	ඔක්කාරය හා වමනය	236
	17	රෝගයක පූර්ව රූප, රූප සම්ප්‍රාප්තිය හා උපශය හඳුනා ගනිමු	237
	18	සීභින අතරේ අතරමං වූ ස්වප්නා	238
	19	ඔබත් දුම්පානයෙන් වළකින්න	239

		බන්ධාරය හා වමනය..... 14 වන පිටුවෙන්	
	20	නිරෝගී විමට නම්	240
	21	සොබා දමේ සුවය සඳහා සුවද ඇති ඔසු	241
	22	දියවැඩියාව නසන විශ්මිත හෙළ වෙදකම	242
	23	රෝග රැසකට ගුණ දෙන අගනා ඔසුව මැඩහගු	243
2018.10.05	14	ශරීරයට සහනය ගෙනදෙන අරළු	244
	17	ප්වර නිදානය	245
	18	සිහිනෙන් නොදන්නා අයගේ නම් කියවෙනවා	246
	19	වෙද පොතේ කුණ්ඩාණ්ඩ හෙවත් අළු පුහුල්	247
	20	දියවැඩියාව නසන විශ්මිත හෙළ වෙදකම	248
	21	අක්මාවේ මේදයට ආශුරවේදිය පිළියම්	249
	22	ඔසු ගුණ සපිරි රතුලුනු	250
	23	මොනවද මේ ප්‍රෝටීන	251
2018.10.12	14	ආශුරවේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේදී ගන්නා පස්තෙල්	252
	17	විෂම ප්වර සම්ප්‍රාප්තිය	253
	18	අධික කෝපයෙන් දැවෙන සිහික මට්ටු වෙයි	254
	19	දියවැඩියාව නසන විශ්මිත හෙළ වෙදකම	255
	20	පාරම්පරික වෙදකම මුදලට සීමා නොකළ හෙළ වෙද ඇදුරාණෝ	256
	21	සිහිවිලිවලටත් තුන් දොස බලපානවා	257
	22	ඔබේ දරුවාගේ ගතිලක්ෂණ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න	258
	23	ලේ පිරිස්ද කරන අගනා ඔසුව මදුවිය	259
2018.10.19	14	මානසික සෞඛ්‍ය රැකගෙන විභාග ජය ලබා ගනිමු	260
	17	අතිසාර නිධානය	261
	18	පෙම්වතාගේ වපල සිත නිසා පීඩනය අදුරු කරගත් වතුදී	162
	19	කංසා හා වදවී යන පැළෑටි ආරක්ෂා කළ යුතුයි	263
	20	රෝග රැසකට හේතුවන උදර තරබාරුව	264
	21	අම්ලපිත්තය ඔබටත් වධ දෙනවා ද ?	265
	22	දියවැඩියාව නසන විශ්මිත හෙළ වෙදකම	266
	23	රසවත් පලතුරක් අගනා ඔසුවක් අඹ	267
2018.10.26	14	බෙල්ලේ කැක්කුම හටගන්නේ ඇයි?	268
	17	ග්‍රහණී රෝග නිධානය හා විකිත්සාව	269
	18	පෙර ආත්මයේ සිහිවිලි නිසා සුව නොවන හිසරදයක්	270
	19	ඔබේ ආහාර වේල මෙසේ සකස් කරගන්න	271
		ඔෂධය අක්කපාන	
	20	තරබාරුව ඔබට කරදරයක් ද?	272
		හෙල වර්ග	
	21	වමනයට ක්ෂණික පිළියම්	273
	22	මහාන්ත්‍රය ආශ්‍රිත රෝග	274
	23	ඔසු ගුණ සපිරි හරං කහ	275
2018.11.02	14	දැස්වල ආරක්ෂාවට මේ ගැනත් සිතන්න	276
	17	අර්ශස් නිධානය හා විකිත්සාව	277
	18	උස නිසා හැඩුනු මිහිරංග	278
	19	පළකිරි ද පිරි කිරි ද?	279
	20	පංච රසයම අඩංගු අමෘතය හා සමාන ගුණ ඇති නෙල්ලි	280
	21	කැඳ බීම හොඳම උපවාස ක්‍රමයක්	281

	22	ගතට සිතට පීඩා ගෙන දෙන පිනය	282
	23	වකුගඩු රෝගයට කුප්පමේනිය පැළෑටිය යොදාගත හැකි ද?	283
2018.11.09	14	ඔබත් දරුවන් පිළිබඳ අවධානයෙන් ද?	284
	17	අග්නිමාන්ද්‍රාපිණී විසූවිකා අලසක විලම්බිකා නිධානය	285
	18	ගිනි මද්දහනේ වෙනුව සිහිසුන්වීමේ රහස	286
	19	වෙද රස කතා මෙසේ වේද පොතුවල වෙදහාමුදුරුවන් සුද්දකගේ නාසයෙන් සතෙකු ජලියට ගත් අන්දම	287
	20	ගුණ දෙන විවිධ කොළකැද	288
		බත් වර්ග	
	21	සවමත් නැති සන්ධි නිරෝගිභාවය අහිමි කරනවා	289
	22	කරාඞු ශාකයේ ඇති අගය	290
	23	බොහෝ දෙනෙකුට පීඩා කරන රෝගයක් රත්පිත	291
2018.11.16	14	ගර්භණී සමයේ ඇතිවිය හැකි දියවැඩියාව	292
	17	රාවනා පරපුරේ වෙදකම්	293
	18	ආත්මගත පුරුදු ජීවිතයම අපායක් කරනවා	294
	19	වෙද රස කතා මෙසේ වේද ! ජයතිලක ශ්‍රීමතාණන්ටද වෙදකම් කළ මැවැල්ලේ වෙද රාළහාමි	295
	20	ආයුර්වේදය හා වෙද පොතපත	296
	21	රුධිරය පිරිසිදු නොවුණොත් නැති රෝග ඇති වෙයි	297
	22	සන්ධි වාතය	298
	23	ඖෂධීය වශයෙන් පමණක් නොව කුප්පඩුවක් ලෙසද යොදා ගන්නා කහ	299
2018.11.23	14	ක්‍රීම් නිදානය හා විකිත්සාව	300
	17	බෙහෙත් නිශ්පාදනයට යොදාගන්නා රසයෙන් හා ගුණයෙන් සපිරි මුද්දුරුපලම්	301
	18	අඬ දබර නිසා යුගදිවිය නිරස වෙලා	302
	19	සුබසෙනෙන් සුවය	303
		ක්‍රීම් නිදානය	
	20	ලිංගික සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග වලින් වැළකී සාධම්බර ජීවිතයකට පිවිසෙන්න	304
	21	සම මගින් ද පීරණය සිදුවෙනවා	305
	22	ස්වස්ථනය රැකගෙන නිරෝගි වෙමු	306
	23	රෝගාබාධ රැසකට ගුණදෙන සෙන්කොට්ටං	307
2018.11.30	02	යහපත් දරුවෙකු ලැබීමට මේ ගැනත් සිතන්න	308
	14	ගැබිනි සමයේදී නුසුදුසු ආහාර පාන	309
	17	වාත රක්ත නිධානය හා විකිත්සාව	310
	18	අහේතුකව කුඩම්මාට වෙර කළේ ඇයි	311
	19	වෙද රස කතා මෙසේ වේද ! මෙහෙව් අපටත් සුව කරන්න බැරවුණු ලෙඩේ ඔය කෙහෙම්මල් වෙදාට සුව කරන්න පුළුවන් ද ?	312
	20	ඔබත් අපීර්ණයෙන් පෙළෙනවා ද?	313
	21	නාඩි පරික්ෂාවෙන් රෝග විනිවිද දකින්න පුළුවන්	314
	22	ශිෂ්‍රයෙන් වැඩිවෙමින් පවතින මධුමේහයට පිලියම්	315
	23	හග්න විකිත්සාව හෙවත් කැබුම් බිදුම් වෙදකම සන්ධියක නිමාණය	316
2018.12.07	14	භයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථියේ අසාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරිත්වයන් හඳුනා ගනිමු	317
	17	ආයුර්වේද බෙහෙත් වලට අවශ්‍ය ප්‍රබල ඖෂධයක් වන සාරණ මුල්	318
	18	දකින දකින ගැහැනුන් පාවා දෙන පුරුද්දක්	319

	19	කොත්මලේ ගම්මාලු කැලෑ	320
	20	ජර්දී නිධානය හා විකිත්සාව	321
	21	ඔබත් සිව් වැදෑරුම් කුසගින්නෙන් පිඩා විඳිනවා ද ?	322
	22	කාන්තා රෝග සඳහා ගුණ දෙන අගනා ඔසුව අශෝක	323
	23	මීමැස්මොරය හෙවත් අපස්මාරය	324
2018.12.14	02	රෝග සුවයට මැණික් පැළෑඳීම	326
	14	කොඳු ඇට පෙළ ආශ්‍රිතව ඇතිවන රෝග ගුධැසි හෙවත් තුනටියේ අමාරුව	327
	17	වෙද රස කතා මෙසේ වේද ! කළු සහ සුදු දොස්තර කම අපේ අයෙකුටත් රාජ කුමාරිකාවකටත් බලපෑ අන්දම වකුගඩු මුත්‍රාශ හා පිත්තාශ ආශ්‍රිත ගල්	328
	18	යුග දිවිය වනසන අසම්මත සිහිවිලි	329
	19	රක්ත පිත්ත නිධානය හා විකිත්සාව	330
	20	අපතන ආහාරයෙන් ඇතිවන ආමලාහ	331
	21	අධික දුහදිය ඔබටත් ගැටලුවක්ද	332
	22	පණු රෝග සඳහා ගුණ දෙන අගනා ඔසුව වලගසාල්	333
	23	ඔබ නොසිතන ගුණ රැසක් ගිම් කතුරුමුරුංගා	334
2018.12.21	14	කුසගින්න ගැන ඔබ සැලකිලිමත් ද	335
	17	අපි නිරෝගී වීමට නම්	336
	18	දෙවකගේ වෛරය පහ කොට මෙන් සිත ඇති කළ සැටි	337
	19	විශ්මිත නැකතක මගිමය	338
	20	ආරෝවක නිධානය හා විකිත්සාව	339
	21	වාතය වැඩි සිත කාලෙට ගැළපෙන ඇවතුම් පැවතුම්	340
	22	දරාබාධ සඳහා අගනා ඔසුව උදුපියලිය	341
	23	රුධිර පීඩනය සමනය කරන සුලබ ආහාර	342
2018.12.28	14	කොස් ගසේ ඔහුමය වටිනාකම	343
	17	හදවත් රෝග වලින් පරිස්සම් වෙමු	344
	18	රැවුල් මිනිසාගේ රුචින් අභිවූණු හිතිකාවක්	345
	19	දනහිස් වල වේදනාවත් කොන්දේ වේදනාවත් නිවාරණයට මග	346
	20	දුක් විඳින අර්ශස් රෝගයට ප්‍රතිකාර මිනිස් සිරුර සිසිල් කරන පැපිලිය	347
	21	ප්‍රතිශක්තිය සවිසන් කර ගනිමු	348
	22	වැස්ස සමග පැතිරෙන මී උණ රෝගයට ලෙප්ටොස්පයිරොසිස්	349
	23	සමේ පැහැපත් බව දිගුකල් රැක ගන්න නම්	350