

සුබසෙන 2019 ජනවාරි සිට දෙසැම්බර් දක්වා

ආයුර්වේද ලිපි

දිනය	පුවත්පතේ පිටු අංකය	ලිපිය	පිටු අංකය
2019.01.04	14	ආහාර ගතයුත්තේ මෙහෙමයි	01
	18	හිරණ්‍යාගේ සොර සිත සිවාපනයෙන් දැන ගනී	02
	19	ජලය	03
	20	නිරෝගී සුවය ගෙනෙන ශක්තිමත් ජීවිතයකට පාරම්පරික හෙළ සහල් බත	04
	21	නිර්මාණ විම නව වසරේ යහ පුරුද්දක්	05
	22	සුවචර නින්දක් ලබන්න හොඳම උපදෙස්	06
2019.01.11	14	නිධානය හා විකිත්සාව	07
	17	සිරුරේ ක්‍රියාකාරීත්වයට අත්‍යවශ්‍ය වන කැල්සියම්	08
	18	හේමාල්ට විවාහය නිරස කළ රහස	09
	19	ඔබේ රුව වඩන දෙපා	10
	20	අශ්මරී රෝගය මුත්‍රා ගල්	11
		ක්‍රි.පූ. 1300 ක් පැරණි වදකත	
	21	ආයු බොහෝ වඩන ඔසුවල ආයුෂ වැඩි කරමු	12
	22	ශරීර උෂ්ණත්වය	13
	23	බලය වඩන අගනා ඔසුව වදුරු මෑ	14
2019.01.18	14	තෘෂ්ණා නිදානය හා විකිත්සාව	15
	17	අධික රුධිර පීඩනය පාලනයට ආහාර සුසිරිත් වගේම ව්‍යායාමත් වැදගත්	16
	18	උමතු සැකයෙන් වැනසීමට ගිය ජීවිත දෙකක්	17
	19	ගස් සිටුවීමෙන් ලැබෙන මහත්පල මහානිශංස	18
	20	ඔෂධීය ගුණයෙන් පිරි ආහාරපාන	19
	21	ළදුරුවන් රෝගී කරන්නේ වැඩිහිටියන්මයි	20
		මී වද කැවෙත් ජීවිතය මී වදයක්	
	22	එදිනෙදා වදදෙන බොහෝ රෝග සදහා වින කටු විකිත්සා ප්‍රතිකාරය	21
	23	රස ගුණ සපිරි පැපොල්	22
2019.01.25	14	දුරු සම්පත ඔබට අහිමි ද?	23
	17	රුකියාව ආශ්‍රිතව බොහෝ දෙනෙකුට හැදෙන කොන්දේ අමාරුව	24
	18	ආඩම්බර සිත මට්ටු කළ හැටි	25
	19	වැලක්ද අතු බෙදීගිය පදුරක්ද කටුවැල් බටු	26
		හෝපන විධි	
	20	ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය	27
	21	පිළිකාවට අත වනන වැරදි ආහාර පුරුදු	28
		මලබද්ධයට අපුරු විසඳුමක්	
	22	සම රැළි වැටීම පාලනයට සරල හා සාර්ථක විසඳුම්	29
	23	රසයෙන් ගුණයෙන් පිරිපුන් හේ	30
2019.02.01	14	සුවදායී නින්ද බොහෝ රෝග වළකයි	31
	17	ප්‍රතිකාර නොගැනීමෙන් වේදනාකාරී තත්වයට පත්වෙන අර්ෂස් රෝගය	32

	18	නපුරු සිහිනයක සැගවුණු යථාර්ථය	33
	19	තිත්ත කොහොඹ ගස ලබාදෙන පැණි රස	34
		අශ්මරී රෝගය (ඔපසර්ගික මේහය)	
	20	ස්වාස නිධානය හා විකිත්සාව	35
	21	ගුණදායක ආහාර දිනපතා කැමෙන් සිරුරට සිදුවන දේ	36
	22	ගර්භනී සමයේ ඇති විය හැකි දියවැඩියාව	37
	23	සුවදවත් මලක් අගනා ඔසුවක් මානෙල්	38
2019.02.08	14	තමන්ට නොදැනෙන ළඟ සිටින අය පිළිකුල් කරන සිරුරේ දුර්ගන්ධය	39
	17	පිටකක්කිය වර්ධනයෙන් නිරෝගි දිවි පෙවෙතක්	40
	18	වපල පෙම්වතා නිසා පැරැණු සිත සැකසෙයි	41
	19	මුඛ පරම්පරාවෙන් ගෙන ආ අත් බෙහෙත්	42
	20	ආහාරයයි ඔබයි	43
	21	නින්දෙන් ගෙරවීමට කෙනකු ගන්නා ආහාර පාන ද බලපානවා	44
	22	නිරෝගි පිවිතසකට රසායන තන්ත්‍රය	45
	23	රෝග රැසකට ගුණදෙන අගනා ඔසුව අක්කරපට්ටා	46
2019.02.15	14	මෙම දිනවල බහුවල පැතිරෙන වැලි මැස්සාගේ රෝගය හෙවත් ලිෂ්මනයිසිස්	47
	17	පැහැපත් බවට මළබද්ධයට මුත්‍රා දැවිල්ලට හා වකුගඩු ක්‍රියාකාරීත්වයට අළුපුහුල්	48
	18	ගිත්මි විවාහය කල් තැබීමේ රහස්‍ය	49
	19	මුඛ පිළිකාවෙන් වැළැකීමට ආයුර්වේද උපදෙස්	50
		ලිෂ්මනයිසිස්..... (14 පිටුවෙන්)	
	20	වියපත් වීම රෝගයක් නොවේ	51
	21	මුහුන් කළ ආහාරවල ආයුර්වේදීය ගුණ අගුණ	52
	22	ස්ථූලතාවය හා ඔබේ නිරෝගි බව	53
	23	අතිසාර මධුමේහය ඇතුළු රෝග රැසකට ගුණදෙන බඩ්ඩුල	54
2019.02.22	14	දරුවන් වෙනුවෙන් විඳවන මව්වරුන්ට	55
	17	පිරිහී ගිය කාය ශක්තිය මෙන්ම ලිංගික දුබලතා නසාලන අශ්වගන්ධා නොහොත් අමුක්කරා	56
	18	අධි රු මානයෙන් දෙදරීමට ගිය අදිනිගේ විවාහය	57
	19	හිසකෙස් ගැලවී යාම	58
	20	එදා නිරෝගි භාවයේ රහස්‍ය	59
	21	ලාදුරු - වාත රක්තය, හිරි වාතය නොවෙයි	60
	22	කරකැවිල්ල	61
	23	ඔසු ගුණ සපිරි කකුළු සුගු	62
2019.03.01	14	දරුවන්ගේ අනාගතය වෙනුවෙන් විඳවන මව්පියවරුන්ට	63
	17	රුධිර පීඩනය ගැන අවධානයෙන් සිටින්න	64
	18	නෙත රැඳෙන තැන්වල සිත ද රැඳ වූ රන්දුලා	65
	19	බොහෝ ඔප්පි සඳහා යොදා ගන්නා වැල්පෙනෙල	66
	20	රසායන ගුණ ලබන කුම	67
	21	සිරුර ගිනියම් කරන ආහාර පාන	68
	22	කහිසර මී මැස්සා අලසයෙක් නොකරමු	69
	23	අර්ශස් මධුමේහය ආදී රෝග සමූහයකට ගුණදෙන අගනා ඔසුව ගස්කරල්හැඳ	70
2019.03.08	14	අසිරිමත් ස්වභාවික රසකාරකය සියඹලා	71
	17	සියලු රස ගුණ සොයා අපට දායාද කළ ආයුර්වේද හෙළ වෙදකම	72

	18	කෙටිචූළ මට්ටු කරයි	73
	19	ඖෂධීය ගුණ බහුල තල	74
	20	සෛම හා රක්තය දූෂිත වීමෙන් හිසෙහි ඇතිවෙන උදගොවුවන් කෘම	75
	21	මාරාන්තික දියවැසියාව නිවැරදිව හඳුනා ගනිමු	76
	22	කාන්තා සුවසෛන උඬි යටිකුරු කරන වක්‍රය කාන්තා දිනය අද්දිය	77
	23	ඔසු ගුණයෙන් පිරිපුන් අළුකෙසෙල්	78
2019.03.15	14	දැරුවන්ගේ අනාගතය වෙනුවෙන් විඳවන මව්පියවරුන්ට.....	79
	17	සමේ පැහැය ඇති කරන ග්‍රහදොස් නසන සැවැන්දරා	80
	18	සෙහන්සා කරන කියන සැමදේම රිද්මට සැකයි	81
	19	දේශීය වෙදකමේ ඉහළ තැනක් හිමි බෙහෙත් වද මල්	82
	20	සෞම්ප්‍රතිශ්‍යාව ගැන ඔබ සැලකිලිමත් ද?	83
		දිව ඔසු - සර්ව විසාදිය	
	21	රන්රස සේ පැහෙන මී පැණි - කුරුදු සුසංයෝගය	84
	22	ඔසු ගුණ සපිරි තලිස්	85
	23	පීචිතයේ දුක සැපක් කරගන්නේ කෙසේ ද?	86
2019.03.22	14	දැරුවන්ට දඬුවම් දිය යුතු ද?	87
	16	ආසාදක කාමලාව	88
	17	අපි භාවිතා කරන ආයුර්වේදයේ දස බලැති භාස්කම් දක්වන හෙලයන්	89
	18	මාපියන්ට ආකර්ෂා වෛර කළේ ඇයි?	90
	19	නැවුම් එළකිරි	91
	20	සුවදත් රසයන් නිසා තෙල් කෘම වැඩියෙන් කෘමෙන් අක්මාවන් පිත්තාශයන් ලෙඩ වේ	92
	21	සිරුර ගිනියම් වන කාලයේ කළ නොකළ යුතු දේ	93
	22	යුගදිවියේ සතුට සහ රස විඳීම	94
	23	කිරි එරෙන ගුණ යුතු අගනා ඔසුව කිරිබදු	95
2019.03.29	14	සොදුරු යොවනත්වය	96
	17	මුරුංගා ගුණ පුවත	97
	18	කැමැත්තට ඉඩ නොදීමෙන් මුරුණ්ඩු වුණු ධනුෂ්කා	98
	19	දේශීය මෙන්ම ආයුර්වේද බෙහෙත් නිශ්පාදනයට අවශ්‍ය වන ත්‍රෛලෝකප විජය නොහොත් කංසා	99
	20	ආයුර්වේදය හා බැඳුණු චිත කටු විකිත්සාව	100
	21	නව වසරේ දෝතට එන බුලත් හුරුල්ලේ ඔසු වග	101
	22	පොතේ හැටියටම යුගදිවියේ සතුට ලැබිය හැකි ද?	102
	23	රෝගාබාධ රැසකට ගුණදෙන කෙළිඳ	103
2019.04.05	14	පංචකර්ම ප්‍රතිකාර	104
	16	නිර්මාංශ ආහාර ගුණ පුවත	105
	17	හිසේ පාලනය	106
	18	බිහිසුණු මතකයක් විවාහය අසුන්දර කරයි	107
	19	සිංහල අවුරුද්ද	108
	20	ඉදහිට හැදෙන විලුණේ සහ යටිපතුලේ වේදනාව	
		සොබාදහමට අප හතරු වීමෙන් අප රෝගී වේද?	109
	21	ගුණ දැන ගත යුතු අවුරුදු කැවිලි පෙවිලි	110
	22	විෂාදය හා උන්මාදය අතර දෝලනය වන ද්විධාව මනෝභාවය	111
	23	ඔසු ගුණයෙන් සහ පෝෂණ ගුණයෙන් පිරිපුන් දියහබරල	112
2019.03.12	17	අවුරුදු සමය තවත් රසවත් වර්ණවත් කරන්නට කපු පුහුලම්	113

	18	නොරිස්සුම් සහගත බවට විසඳමක්	114
	19	හෙළ සිරිතට විරිතට අනුව හිසතෙල් ගාමු	115
	21	අවුරුදු සමයේ කැවිලි පෙවිලි වලින්ම කුස පුරවා ගන්න එපා	116
	22	සිංහල අලුත් අවුරුද්දයි ආයුර්වේදයයි	117
	23	සතුව සැනසුම සමග නිරෝගිභාවය ගෙනෙන අවුරුදු වාර්ත	118
	24	එදා අවුරුදු රසකැවිලි	119
	25	ඉදිරි පරපුරටත් රැක දිය යුතු අවුරුද්ද	120
2019.04.19	14	ක්ෂණික නුඛිල්ස් මිටිනාවෙන් මිදෙන්න	121
	16	තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථියේ අසාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් හදුනා ගනිමු	122
	17	දේශීය බිම්මල්	123
	18	සුන්දර බිරිය අසුන්දර කළ රහස	124
	19	මළබද්ධය සමනය කරන රසවත් ආහාරයක් වූ කොහිල	125
	20	අවුරුද්දට පසු ඇතිවන රෝග වලින් වළකින්න	126
		මැල්ල කොළ	
	21	ග්‍රීෂ්මයේ ගත නඟවන දහදියට පිළියම්	127
	22	කුකුළු කේන්ති තරුණයන්ගේ පුරුෂ ශක්තියෙන් දුර්වලයි	128
	23	ඔසු ගුණයෙන් පිරිපුන් පුවක්	129
2019.04.26	14	රක්ත මෝක්ෂණය	130
	16	ආහාර ගැනීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු	131
	17	මවු පදවිය හිමි වන්නේ පංච කලනාණියටයි	132
		නාග විසට නිසි පිළියම් මෙලෙසින් දුග හැක ඔබ හට	
	18	එකම දේ කර අඩුවක් නැතිව බැණුම් අසන්නෝ	133
	19	ප්‍රතිශක්තිය වඩනා දේශීය ආහාර හා ඔසු ගුණ පුවත	134
	20	අපට නොවැටහෙන ප්‍රතිකාර සොබාදහම තුළින් සතුව ලබා ගනියි	135
	21	සිරුර සවිබල ගන්වා වෙහෙස දුරලමු මෙලෙසින්	136
	22	ලලනා රැසපුව ඔපවත් කරන මහගු ඔෂධයක් වූ කුංකුම	137
	23	මධු මේහය ඇතුළු රෝග රැසකට ගුණ දෙන මාදුං	138
2019.05.03	14	සාම්ප්‍රදායික ආහාර	139
	16	පොල්කිරිවල යහගුණය	140
	17	අක්මාව විනාශ වීමේ රෝගය සිරෝසිස් රෝගය	141
	18	චාරිකාගේ දිවිය අදුරු කළ සමාජ හිතකාව	142
	19	ඉපැරණි ගමේ වෙදරාළ	143
	20	ඉරුවාරදය	144
	21	පමණ දැන පංච රසය රස විඳින්න	145
	22	පැපොල රෝගයෙන් ඔබ ආරක්ෂා වීමට නම්	146
		ඉහළ ගුණාත්මක ගුණයක් දෙන වැල් කොහිල	
	23	ගෙඩි, වණ, තුවාල සුව කරන අගනා ඔසුව පුපුල	147
2019.05.10	14	පිළිකා රෝගය වළක්වන ආහාර වර්ග	148
	17	කෝටියක් වටිනා ඔෂධය උදුපියලිය	149
	18	දරුවන්ට රුදුරු වූ ගුරුවරියක්	150
	19	කාලයක් පුරා තිබිය හැකි දියවැඩියාව නොහොත් මධුමේහය	151
	20	ආහාර විෂවීම	152
	21	කැම කන්න හොඳම වේලාව ගැන දන්නවා ද ?	153
	22	සම රැළි වැටීම පාලනයට සරල හා සාර්ථක විසඳුම්	154
	23	මවුකිරි වඩන, පාණ්ඩුව නසන, මලබද්ධය දුරලන කන්කුන්	155

2019.05.17	14	යහපත් ඇවතුම් පැවතුම් තුළින් දෙනෙන් වලට සුවය	156
	17	ඔබ රෝගී වීමට පෙර නිරෝගිවන්න උත්සාහ කරන්න	157
	18	පෙර කළ අකුසල් ආත්මයක් ගාණේ විපාක දෙනවා	158
	19	රෝග සුවයට දෝෂ ධාතුන්ගේ සමතුලිතභාවය ඇතිකර ගනිමු	159
	20	ගර්භණී මවකට උපදෙස්	160
	21	සම්බුදු දහම නිරෝගී දිවියකට පදනමයි	161
	22	රෝගයන් හා ඖෂධයන් එක්ව බැඳී පවතින ආයුර්වේදය හා බුදුදහම	162
	23	ආහාරමය වශයෙන් මෙන්ම ඖෂධය වශයෙන් ප්‍රයෝජනවත් මිරිස්	163
2019.05.24	21	සුවැති මුවකට ආයුර්වේදීය ඇවතුම් පැවතුම්	164
	22	තූන් දොස් සමනය කරන පෝෂණ ගුණ සපිරි පහෝල	165
	23	මොනවාද මේ කොලෙස්ටරෝල්	166
	24	ඔබ තවමත් ආහාර ලේඛල් ගැන දැනුවත් නැද්ද?	167
	25	පන්සල් පල්ලි ගිහිකා ද ඇති වෙනවා	168
	26	රෝග රැසකට සුවදෙන හෝමියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමය	169
	27	ශල්‍ය නිවාරණ රස වෛද්‍ය ක්‍රමය	170
	29	පේෂානිෂ හා ආයුර්වේදය එක් කළ ජාතික වේදිකාව	172
		මේ කොලෙස්ටරෝල්.....	
	30	ළමා දත් නසන පැණිබීම හා පැණිරස කෑම	173
	31	ඇදුම පිනස ගැස්ට්‍රයිටිස් හා ආතරයිටිස්	174
	32	ආයුර්වේදීය කොතරම් දුරට බුදුදහම හා බැඳී ඇත් ද?	175
	33	රෝග ප්‍රතිකාර සඳහා ආයුර්වේද ඖෂධ	176
	34	රෝගයකට දෙකකට සීමා නොවී ප්‍රතිකාර ලබා දෙන කටු විකිත්සාව	177
	35	ආයුර්වේදී ඖෂධ සංස්ථාවේ පනස් වසරක අරුමය	178
	36	ආයුර්වේදී පර්යේෂණ ආයතනයේ මෙහෙවර	179
2019.06.07	14	ශරීරයට ඉහළ ප්‍රතිශක්තියක් උදාකර දෙන පැපොල්	180
	17	සතුට රඳවාගන්න සිතුවිලි බලවත් කරගන්න	181
	18	ශල්‍යනිට නැති දේ පෙනෙන්නට ගන්නේ ඇයි?	182
	19	කුෂ්ඨ රෝග සඳහා පිලියම්	183
		වියළි කාලගුණයට හිතකර අමුක්කරා	
		ශරීරයට ඉහළ ප්‍රතිශක්තියක්	
	20	වටිනා ඖෂධයක් වූ රත්තදුන්	184
	21	දැනේ තරමට කුස පුරවා ගන්න	185
	22	පංච කර්ම ප්‍රතිකාරයේ තවත් එක් ප්‍රතිකාර අවස්ථාවක්	186
	23	රසවත් ප්‍රියජනක ගුණදායක ආහාරයක් තක්කාලි	187
2019.06.14	17	සෙල්ලිපියෙන් හෙළිවන මිහින්තලා ඉතිහාසයට එක්වූ ආරෝග්‍යශාලා සේවය	188
	18	මුත්‍රණ සේදීමට පවා දිලුම් කම්මැලි වුණේ ඇයි?	189
	19	පේෂානිෂායුර්වේදීය හා බැඳී ශාන්ති කර්ම	190
	20	ආයු, වර්ණ, සැප, බල, ප්‍රඥාව, ඇතිකරන කොළ කැඳ	191
	21	දුම්වැටි මාරයා පරදන ආයුර්වේදීය ක්‍රම	192
	22	හෝමියෝපති වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යාමට සුදානම් ඔබට	193
	23	රස ගුණ පිරි අගනා ඖෂධාහාරයක් පිපිකද්දා	194
2019.06.21	14	ශරීරය සිසිල් කරන ඔසු ගුණ සපිරි පොල්පලා	195
	16	සර්ප විෂ නිර්මාණය වීම, හා විෂ දළවල ක්‍රියාකාරීත්වය කෙසේ සිදුවෙයි ද?	196

	17	මහින්දාගමනගෙන් පසු දියුණුව ආයුර්වේද සේවාව	197
	18	පියාගේ දණ්ඩ නීතියෙන් දියණිය දැඩි විත්ත පීඩනයෙන්	198
	19	වන්දනාභාවය හෙවත් දරුඵල අභිමි වීම	199
	20	මෙලොව උපන් සැමගේ නිරෝගිකම බුදු දහමින්	200
	21	වැඩි සමයේ උදරාඩාධ වැඩියි	201
	22	සොබාදහමේ අපුරු දායාද අපි රැක ගන්නවාද?	202
	23	පෝෂණ ගුණයෙන් පිරිපුන් කැකිරි	203
2019.06.28	14	රසවත් පලතුරක් ඖෂධයක් වන අන්තාසි	204
	17	නේත්‍ර පළිගුවෙහි අදුරු පැහැයෙන් දිලෙන රෝගය	205
	18	වැඩි පුරසාරමත් හිතේ ලෙඩක්	206
	19	සජ්ඣාන වර්ධනය කරන විටමින් උනහාවය දරලන ලේ වඩන නිරෝගිභාවය රැකදෙන නිව්ති	207
	20	යුවාන පීඩකා හෙවත් කුරුලෑ	208
	21	සියතින්ම ආහාර ගැනීමේ වටිනාකම	209
	22	ශ්වේත පුදුරය නම් කාන්තා රෝගය	210
	23	රස ගුණ සපිරි අගනා ඖෂධාහාරයක් බණ්ඩක්කා	211
2019.07.05	14	කොන්දේ අමාරුව හෙවත් කොන්දේ රුදාවට හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර	212
	17	දේශීය මෙන්ම ආයුර්වේද බෙහෙත් නිශ්පාදනයට ගන්නා තෘණ කුලයේ ඖෂධීය ශාක	213
	18	නොරිස්සුම් සහගත බවට විසඳුමක්	214
		මෝහන සන්දර්ශන	
	19	දිගු ආයුෂ විඳින්න හොඳම උපදෙස්	215
		ඔබත් පොතු කඩර රෝගයෙන් විදුවනවා ද?	
	20	අපේ රටේ වෙදකම	216
	21	ලේ ගැලීම විදුරුමස් රෝගයේ පෙරනිමිත්තක්	217
	22	ස්වභාවික පැවැත්ම පීචිත පැවැත්මට යහපත්	218
	23	රසවෙන්, ගුණයෙන් සපිරි ඖෂධාහාරයක්	219
2019.07.12	14	දිගු ආයුෂ විඳින්න හොඳම උපදෙස්	220
	17	සුලබ රෝග අතර වළකාගත හැකි රෝගයකි	221
	18	පංකජගේ මසුරු බව නිසා සියල්ලන්ටම ඔහු එපා වෙලා	222
	19	කරවිල, මුරංගා, සාරණ, හිබ්බටු ආදී එළවළු මුල් සංයෝග කරමින් සකස් කරනු ලබන ඖෂධ	223
	20	වෙද රසකතා - මෙසේ වෙද ! ඒබ් වෙද රාලභාමි කළ හපන්කම	224
	21	පීත, වාතය හදවත් රෝග වලට හේතු වෙනවා	225
	22	ඉරුවාරදය හෙවත් මිග්‍රේන් (Migraine) සදහා හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර	226
	23	අම්ල පිත්ත රෝගයට ප්‍රතිකාර පොකුරක්...	227
2019.07.19	14	අක්මා රෝග	228
	17	මුත්‍රා රෝගවලට සහනය ගෙනෙන ඖෂධීය පැලෑටි	229
	18	පීචිතය එපා කරවන විෂාදය	230
	19	පෝෂණයට අවශ්‍ය ධාතු කොටස් බහුල කංකුං	231
	20	කුමාරි හෙවත් කෝමාරිකා රාවණා රජු සමයේ පැවති ඔහු ශාකයක්	232
	21	සිරුරේ යොවුන් බව රකින ඕපස සහ ධාතු	233
	22	වෙද රසකතා - මෙසේ වෙද ! විදුමුල් ගසේ පස්පංගුව ගෙන මුත්‍රාශයේ ගල් ඉවත් කළ අයුරු	234

	23	ඔසු ගුණ සපිරි වට්ටක්කා	235
2019.07.26	14	ඔසු ගුණයෙන් හා පෝෂණ ගුණයෙන් පිරිපුන් හල්	236
	17	රූමටොයිඩ් ආතරයිටිස් Rheumatoid Arthritis (RA) සදහා හොම්යෝපති සුවය	237
	18	කාන්තාවන්ගේ මාසික මානසික පෙරලිය	238
	19	එක් හෝගයක් තුළින් කුළුබඩු දෙකකම ලබාගත හැකි ඖෂධයක් වූ සාදික්කා වසාවාසි	239
	20	නිවන රෝගීනි මිශුරු මිපාණි	240
	21	තූන් දොස රුවටත් බලපානවා	241
	22	වෙද රසකතා - මෙසේ වෙද ! පොතුවිල වෙද හාමුදුරුවන් උඩරට පන්සලේ දී හදිසියේ හදාගත් අපුරු ගුලිය	242
	23	රෝග රැසකට ඖෂධයක් වන වෙරළ	243
2019.08.02	14	අක්මා ප්‍රදාහය හෙපටයිටිස් - Hepatitis	244
	17	හිසරදයෙන් ඔබත් පීඩා විඳිනවා ද?	245
	18	ස්නායු ශක්තිමත් කරන ශරීර ශක්තිය වැඩි කරන කටු අනෝදා	246
	19	වාතරක්ත රෝගයෙන් ඔබත් පීඩා විඳිනවා ද?	247
	20	අපෙන් ගිලිහී යන ව්‍යාධි ක්ෂමතාවය ආරක්ෂා කරගනිමු	248
	21	විෂ විය හැකි ඔසු සංයෝග	249
	22	මවගේ පෝෂණය දරුවාගේ පෝෂණයට බලපායි	250
	23	පෝෂණ ගුණයෙන් රපේක් වන කිරිබත්	251
2019.08.09	14	දකුණේ දිසාපතිට වැළදුණු හදිසි ලෙඩේ නිට්ටාවට සුවපත් කළ ගම්බද වෙද රාළහාමි	252
	17	අක්මා ප්‍රදාහය හෙපටයිටිස්	253
	18	ගිහාරගේ ආදර සිහිනය බොද වූයේ ඇයි?	254
	19	සුව දිවියට ලුණු භාවිතය	255
	20	හත්ත රෝග සුවයට ගංවතුරත් සමග ඇතිවිය හැකි රෝ සහ පිළියම්	256
	21	ශරීර ප්‍රතිශක්තිය ඉහළ නංවා ගන්නේ කෙසේ ද?	257
	22	පෝෂ්‍ය පදාර්ථ රැසකින් සමන්විත නිරෝගිතාවය ගෙන දෙන රඹුටන්	258
	22	රෝගාබාධ රැසකට ගුණදෙන අගනා ඖෂධාභාරයක් තූමි කරවිල	259
2019.08.16	14	පංච කර්ම ගැන ඔබ දැනුවත් ද?	260
	17	නිරෝග වීමටත් ආතතියෙන් මිදීමටත් හිරු සද කිරණ පහසු විඳීමු	261
	18	සිරිනිට පාසල් ගමන එපා කළ රහස	262
	19	වෙදුදුරාත් රෝගියාත් දෙදෙනාම ඉවසිය යුතු පක්ෂාඝාතය හෙවත් අංශභාගය	263
	20	දොඹ කොළ දෙකයි අඹ කොළ දෙකයි අඹරවා මහමගදී බඩේ අමාරුවක් සුවපත් කළ ගම්බද වෙද හාමුදුරුවෝ	264
	21	සුවය සඳහා ඔසු පැන්	265
	22	කෝපි	266
	23	සමබල ආහාර චේලක වැදගත්කම	267
2019.08.30	13	නිරෝගිකම සඳහා අප ගන්නා ආහාරවල ඇති වටිනාකම	268
	14	මොනවද මේ පුර්ව කර්ම	269
	17	වියලීමට නොදී සම රැකගන්න	270
	18	තාන්යා විනෝද ගමන් නොගිය රහස	271
	19	ආනන්ද මෙහි ය මහා නාභිමයන් හමන් වහන්සේද අත්හදා බලා හිතවතුන්ට ස්ථුලතාවය ලබාගන්නට කියාදුන් බෙහෙත	272

	20	ඉහළ පෝෂණයක් ලබාගත හැකි කිරීම	273
		හිසරදය හිසරදයක් කර නොගන්න	
	21	සුර්යග්‍රහණ වන්දනා සුවසෙතට කරන බලපෑම	274
	22	දුරු ඵල ලබාදෙන මව්කිරි වඩන අගනා ඖෂධාභාරය නෙළුම් අල	275
	23	රෝග රැසකට ගුණාදෙන ප්‍රබල ඖෂධයක් වූ ඔසු පැන්	276
2019.09.06	14	ආයුර්වේද පංච කර්ම හෙවත් ප්‍රධාන කර්මයන් පහ	277
	17	අසාත්මිකතා රාශියකට මුල්වන උච්චි මැක්කා	278
	18	විපිනිට නැති දේ ඇසුණේ පෙනුණේ ඇයි?	279
	19	නිරෝගි අයෙකුගේ මුත්‍රවල ඇති හෝමෝන ඔසු පිණිස ගත හැකි ද?	280
	20	මානසික රෝග සහ එයට ප්‍රතිකාර	281
		මිරිස් වගේ කටට සැර ගම්මිරිස්	
	21	වැසි සමයේ සෙම් දොස වැඩි වෙනවා	282
	22	රසයෙන් ගුණයෙන් පිරිපුන් තිබ්බටු	283
	23	අපිරිසිදු උෂිත වායුව ආක්‍රමණය වීමෙන් හටගන්නා වූ ඇදුම රෝගය	284
2019.09.13	14	පංචකර්ම විකිත්සාව ආයුර්වේද කුණු කර්ම	285
	17	වැස්සත් එක්ක හිස ඔසවන ඔබංගු තත්ත්වය මර්දනය කරමු	286
	18	පිළිකා ගෙඩි වණ සුවකරන අගනා ඔසුව කටුපිල	287
	19	ගුරු වෙද භාමුදුරුවන් කල වෙදකමින් පලක් නොවූ ගැටවර ගෝලයාගේ බෙහෙත හර්ගිය අන්දම	288
	20	කුඩා දරුවන්ට වැළඳෙන මුත්‍රාඩාඩ	289
	21	ගර්භණී සමයේ දරුවාගේ වර්ධනයට පාරම්පරික වෙදකමේ භාස්කම්	290
	22	හත්ත සුවවීම ප්‍රමාද ඇයි?	291
	23	ශරීරය වර්ණවත් කරන හෘද රෝග අඩුකරන කොමඩු	292
2019.09.20	14	සතුරෙකුට මෙන් ඔබව පීඩාවට පත්කරන අර්ශස්	293
	17	බුදුන් වහන්සේගේ කාලයේ ජීවික වෛද්‍යත්‍රමා විසින් සොයාගෙන කටයුතු කලා	294
	18	රහස් බෙහෙත් කවි	295
	19	බලි ශාන්තිකර්ම සහ මනෝරෝග	296
	20	ඇස් නොපෙනෙන හේතු	297
	21	කිතුල් මේ තරම් ගුණයි ද?	298
	22	පණුවන් නසන, විරේචන ගුණ සපිරි කම්පිල්ල	299
	23	ශරීරය දරා සිටීමට උපකාරී වන අස්ති පද්ධතිය	300
2019.09.27	14	අර්ශස් රෝගය හඳුනාගනිමු	301
	17	මිනිසාට ඇතිවන වමනය	302
		නොසැලකිලිමත් කමින් ඇතිවන පණු රෝග	
	18	ගත සිත පෙළන පිනය	303
	19	වෙද රසකතා මෙසේ වෙද රාජකිය වෛද්‍යවරයා බමුණාට ගැසූ සිංහල වෙද ගැටය	304
	20	මහකය වඩවන ලුණුවිල	305
		රෝග වලින් වැලකීමට නම්	
	21	රෝග නිවාරණයට මහගු සේවයක් කරන කප්රුක අපි රැකගනිමු	306
	22	මුඛ ග්‍රේහ සදහා අගනා ඔසුව අක්මැල්ල	307
	23	ඔසු ගුණයෙන් සපිරි නිරෝගි සුවය ගෙන දෙන දේශිය සහල්	308
2019.10.04	14	සෝතස් අවරෝදනය ඔබේ නිරෝගිකමට භ්‍යන්තර විය හැකිය	309
	16	සුදු කබර යනු	310
	17	ලේවල සිනි අඩුකරන දේශිය ප්‍රතිකර්ම	311

	18	සුළු රෝගාබාදයක් නිසා ජීවිතය පවා පහාවී සිටි බලන්ගොඩ මහා නාහමියන්ගේ රෝගාබාදය සුවකර යලි ජීවිතාසාව ඇති කල පාරම්පරික වෛද්‍ය කතෝලික මේජර්වරයා	312
	19	සියලුම ඖෂද්‍ය අතර මහොසද්ද ඉගරු	313
	20	අම්ල ජීවිතය Gastrits	314
	21	කැඩුම් බිදුම් පහිකාරයකදී පිලිපැදිය යුතු කරුණු	315
	22	ඔසු ගුණයෙන් පිරිපුන් ඉල්ල	316
	23	ඇවිදින විට කකුල්වල වේදනාව දහඩිය දැමීම පපුවේ වේදනාව හා පිපාසය දැනේ නම් කොලොසටරෝල්	317
2019.10.11	14	රක්තගීනතාවය යනු කුමක්ද?	318
	17	බෝ නොවන රෝග රැසකට හේතු වන ග්ලයිපොසෝට්	319
	18	කළ යුතු දේ නුවනින් සොයාගෙන වෙදකම් කළ හොර්විල හේරත් හාමි ජීවකයා	320
	19	දැවුම් - පිලිස්සුම් සුවයට හෙළ ප්‍රතිකාර	321
	20	ඉබේ හිසකෙස් අකලට පැසෙනවා ද ?	322
	21	රස නිරස හා ගද සුවද පංච ඉන්ද්‍රිය පිනවීම තුළ අප විඳිනුයේ රසයකි	323
	22	අන ඇතුලු රෝග රැසකට ගුන දෙන අගනා ඔසුව මුරුවා	324
	23	වයස්ගත පනගහනය වැඩි රටක් බවට පත්වන ශ්‍රී ලංකාව	325
2019.10.18	24	ආර්තවය හා ආර්තවහරනය	326
	25	රෝග රැසකට සුව දෙන කොවිච් මිරිස්	327
	26	රටවැසියා රෝගාතුර වීමෙන් වලකා ගත හැකි ද?	328
	27	මදුමේහය ඇස්වල ක්‍රියාකාරිත්වය වෙනස් කරයි ද?	329
	28	පක්සාගාත රෝගයෙන් එක්තැන් වු හුලවාලි නායකයා සුවපත් කළ වෙද හාමුදුරුවන්ට ගුරු පුජාව	330
	29	ද්විපභංගයට අසස් ගුන දෙන ගොඩකදුරු	331
	34	සර්ප විෂට කැඩුම් බිදුම් වෙදකමට නැතිවම බැරි අගනා ඔසුව ලෝලු	332
	35	ප්‍රතිකාර නොගෙන සිටීමෙන් උග්‍රවන හන්දිරෝග	333
2019.10.25	14	ඔබටත් ආහාර ගත් සැනින් වැසිකිලියාමේ අවශ්‍යතාවයක් ඇතිවේද	334
	17	බුදුරදුන් වදාළ ඖෂද්‍ය ප්‍රතිකාර	335
	18	කොස් ගස හෙවත් බත් ගස රැක ගනිමු	336
	19	ගොවිභාට වතුරෙන් අපත් ලෙඩේ පොතුවිල වෙද හාමුදුරුවෝ වතුරෙන්ම සුවපත් කළ අන්දම	337
	20	බොහෝ ගුන ඇති පොල්කිරි	338
	21	සමාජයේ වැරදි වැටහීමක් ඇති නම ඇසු විට බය බුලත් හා පුවක්	339
	22	මුඛ රෝග නසන අගනා ඔසුව ඇන්සොඩ	340
	23	හදවත් රෝග නසන සුදුලුනු	341
2019.11.01	14	සගවාලිය නොහැකි කැස්ස	342
	17	මුඛ රෝග සාදෙන අයුරු	343
	18	නයි විෂට වෙදකම්	344
	19	ලොකු ඉස්කොලෙ මහත්තයට නෙල්ලි ගෙඩියෙන් පාඩමක් ඉගැන්වු ගම්බද වෙදරාළ	345
	20	කටු සහිත සහ කටු රහිත එරබදු	346
	21	එදා අපේ පැරණි ආහාර එහිමේ ක්‍රම අදටත් නැවුම් බවක් පෙන්වයි	
	21	හක්තිජනක පොල් පැළ මද	347
	22	ඔසු ගුන සපිරි (කළු වාල)	348

	23	සම පැහැපත් කරන නුවන වඩන ඇස්වලට හිතකර ගොටුකොළ	349
2019.11.08	14	ආයුර්වේදය සහ පටිසරය	350
	17	විශමත ගුණයක් දෙන අගනා ඔසුවක් වන කැබැල්ල දළ සහ ගෙඩි	351
		හිස කෙස් රෝගයට පිළියම්	
	18	රහස් බෙහෙත් කවි	352
	19	මගේ පිචිතය දෙවරක් මරනින් බේරීම ගැන ඔබට ස්තූතියි	353
	20	කුළු බඩු වැදගත් ඇයි	354
	21	පෝෂන සහ ඔසු ගුණ සපිරි බුත්සරණ	355
	22	ලෝකයම ලෙඩකරවන කෘතීම රසකාරක	356
	23	රුව වඩන විෂබීජනාශක නිරෝගි සුවය ගෙනෙන ප්‍රතිඔක්සිකාරක කහ	357
2019.11.15	14	ශ්වාස රෝගය හෙවත් හතිය	358
	17	රහස් බෙහෙත් කවි	359
	18	නව යොවුන් විශේ දරුවන් පරෙස්සම් විය යුතු රෝග	360
	19	මැවැල්ලේ වෙද රාළහාමි ගැබිනි මාතාවකගේ කුසේ සිටි දරුවෙකුගේ පිටි අල්ලට දෙහි කට්ටකින් ඇන්නා	361
	20	අකලට හිසකෙස් පැයීම හා කෙස් ගැලවීමට පිළියම්	362
		නියම ඖෂධීය සුදු පැහැති එළබඩු	
	21	අධික රුධිර පීඩනය පාලනයට වැදගත්ම තොරතුරු	363
	22	රෝග රැසකට ගුණ දෙන අගනා ඔසුව මැඩහගු	364
	23	හිසකෙස් ශක්තිමත්ව වර්ධනය කරන ලේ පිරිසිදු කරන මුකුනුවැන්න	365
2019.11.22	14	වියපත් වීම සමගම ඇතිවන රෝග	366
	17	ඔබ නිතර හිසරදයෙන් පෙළෙනවාද	367
		බටහිර බෙහෙත් කුමටද අයිශෝ මන්දා රෝහල දෙස බලා මම හෙවරක් වැන්දා	
	18	වැලක ස්වරූපයෙන් අතු බෙදනු කටුවැල්බඩු	368
		කරපිංචා භාකයෙන් කලහැකි අත් බෙහෙත්	
	19	කුමරතුගු මුනිදසුන්ගේ පියානන් වූ මහ වෙදුදරාණන් තම වෙදසහරින් රුහුණේ මහ දුස්කම් පෑ අන්දම	369
	20	කාමලාව, උණ, හිසරදය නසන අගනා ඔසුව කෝන්	370
	21	ඔසු ගුණයෙන් පිරිපුන් පුරාන හත් වැංජනයක්	371
	22	රුව වඩන ලෙඩ නසන තක්කාලි	372
	23	තෙල්, සෘත, ගුලි, රසායන හා චුර්නවලට ගන්නා රසගුණ සපිරි එළකිරි	373
2019.11.29	14	පාසල් දරුවන්ගේ පෝෂනය	374
	17	සුදු කළු දොස්තරමේනියාව ගැන එතෙරදීද මෙතෙරදීද කියැවුණු කතා දෙකක්	375
	18	අරුංශිකා හෙවත් ඉස්හොර්	376
	19	දීර්ඝ කාලීන මානසික පීඩනයෙන් පිළිකා රෝගය ඇතිවේ	377
		මානසික සුවයට හෙළවෙද පිළියම්	
	20	රහස් බෙහෙත් කවි	378
	21	වණ, තුවාල සදහා ගුණ දෙන අනගි ඔසුව ඇත් අඬි	379
	22	පලා කොළේ ඔබ නොදත් ගුණෝ	380
	23	මාංශපේශි වර්ධනයට ප්‍රෝටීන් ලබාදෙන මුරුංගා	381
2019.12.06	16	උදරය ආශ්‍රිත රෝග හා අත්බෙහෙත්	382
	17	නිවසේ ඖෂධීය කොත්තමල්ල	383
		රහස් බෙහෙත් කවි	

	18	ප්‍රමේග රෝග ගැන ඔබ දැන යුතු දේ	384
	19	මාතෘ සංරක්ෂණය	385
	20	මානසික සුවයට හෙළ වෙද පිළියම්	386
	21	රෝගාබාධ රැසකට ගුණ දෙන අගනා ඖෂධාංගය කිරිදි	387
	22	වදුවෙමින් පවතින චෂ සහිත ඖෂධය ශාක නියගලා	388
	23	සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාව තුළින් ආඝාතය වලක්වා ගන්න	389
2019.12.13	14	අක්මාවේ රෝග සුලබවීමට හේතු	390
	17	රෝග නසන කෙම් ක්‍රම	391
	18	ගිසේ ඇතිවන රෝග	392
	19	කොත්තමල්ලි එක්කර සාදාගත හැකි ඔසුවක් ගත සිත සුවයට අත් බෙහෙත්	393
	20	මතකය ශක්තිය වර්ධනයට කරන ශංඛ පුෂ්පි හෙවත් සක් මල් වැටට හිටවන ආඩිතෝඩා වටිනා ඔසු ශාකයක්	394
	21	පැහැපත් සමකට පියකරු මුහුණට ස්වභාවික ප්‍රතිකර්ම	395
	22	ගැබිනි මව්වරුන්ට ගුණ දෙන මව්කිරි වඩන පෝෂණ ගුණ සපිරි අගනා ඖෂධාභාරය වව් වව්	396
	23	ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය ශක්තිමත් කිරීමට ඉවහල්වන පලතුරු	397
2019.12.20	14	පංචකර්ම ප්‍රතිකාරයෙන් සුවබර දිවියක්	398
	16	ඖෂධය ගුණ සපිරි බෙලි ගැන තතු	399
	17	මර්සලින් පුතා අගනුවර කොලීජියට යවන්නට ජයකොඩි වෙද මහත්මයා සාදා ගත් අපුරු නැකත	400
	18	කනේ කළාදුරු ඉවත් කරන්න කලින් මේ ගැනත් සිතන්න	401
	19	දියවැඩියාව නිසා ඇතිවන අතුරු ආබාධ	402
	20	මානසික සුවයට හෙළ වෙද පිළියම්	403
	21	නත්තල් සීයා	404
	22	පොතු කබර රෝගය හදුනා ගන්න සුවය සඳහා අත්බෙහෙත්	405
	23	රෝග රැසකට ගෞ කැකිරි	406