

සුබසෙන 2021 ජනවාරි සිට දෙසැම්බර් දක්වා

ආයුර්වේද ලිපි

දිනය	පුවත්පතේ පිටු අංකය	ලිපිය	පිටු අංකය
2021.01.01	14	ඔසු ගුණ සපිරි ගස් නිදිකුම්බා	01
	15	අස්ඵිගන්ත හෙවත් ඇට බිඳීම පිළිබඳව ඔබ දැනුවත් ද ?	02
	17	පීචිත අවටබාධය ලබමින් යහපැවැත්ම මග නව වසර ජයගනිමු	03
2021.01.08	12	කොරෝනා අතරතුර ඔබගේ පැතිරීම වැඩි වෙන්නන් පුළුවන්	04
	13	ඇග කැසීම, දළ කුෂ්ඨ, අළුතම, සම රැලි වැටීම ඇතුළු විවිධ වර්ම රෝග හා ඊට ප්‍රතිකාර විධි	05
	14	දරුවන්ගේ අස්ඵි වර්ධනයට මාංශපේශි වර්ධනයට අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන් ලබා දෙන මූරංගා කොළ මැල්ලුම	06
	15	ආහාරපාන හා වැරදි පුරුදු නිසා ඇතිවන රෝග	07
	16	පණු රෝග	08
	17	සුභ සෙතින් සුවය	09
	18	රස එල මාදුම් ඔසු වග මනරම්	10
	19	හිසෙහි ඇතිවන රෝග අරුංශිකා (ඉස්හොර්)	11
	20	ඔසු ගුණ සපිරි සාදික්කා	12
2021.01.15	12	දේශීය වෛද්‍යකම් සමග බැඳී අංගම් සටන් කලාව	13
	13	කුළුබඩු වල ඇති විස්මිත ගුණ	14
	14	කරුණාවයි, කරුණාවයි, සමන් දෙවිඳු කරුණාවයි, උදුවස් පොහොයෙන් ආරම්භ වන ශ්‍රී පාද වන්දනා සමය	15
	15	වකුගඩු රෝගයෙන් ආරක්ෂා වෙමු	16
		දේශීය අත් බෙහෙත් (වර්මාබාද)	
	16	සන්ධි ප්‍රදාහය	17
		අධික කොලෙස්ටරෝල් තත්ත්වයෙන් වලකින්නට ආහාර ගත යුතු පිළිවෙළ	
	17	ඔබ වාපිකරණ ඔසු ගැන දැනුවත් ද ?	18
	18	ඖෂධීය ගුණයෙන් ඉහළවටිනාකම් ඇති පලතුරු තුනක් උගුරැස්ස, කටු අනෝදා,ගස්ලො	19
	19	වාත රෝග, අර්ශස් නසන අගනා ඔසුව දැන්ත	20
2021.01.22	12	ඔබේ නෙතට දැල් එළන රෝගය	21
	13	ගුණ සපිරි ඔසු ජලය	22
	14	විවිධාකාර කාන්තා රෝග ,ගැටලු හා ඊට ප්‍රතිකාර (1 කොටස) ස්ඵේත පුදුර හෙවත් ඇග උණු කරවා යාමේ රෝගය	23
	15	බටහිර විද්‍යාව අභිබවා ගිය එදා අපේ හෙළ වෛද්‍යකම්	24
	16	මාරාන්තික තිත් පොළඟාගෙන් දිවි රැක ගනිමු	25
	17	ඔබත් අපිර්ණයෙන් පෙළෙනවා ද ?	26
		විවිධාකාර කාන්තා රෝග.....	
	18	මොළය හා හෘදය සුවපත් කරවන ඇස් පෙනීම වැඩි දියුණු කරන සලාද කොළ	27
	19	ප්‍රභේද්‍ය පහකින් සමන්විත පිතස් රෝගය	28
	20	කුෂ්ට රෝග නසන ලේ පිරිසිඳු කරන වැල්මදුට	30
2021.01.29	12	විවිධාකාර කාන්තා රෝග ගැටලු හා ඊට ප්‍රතිකාර	31
	13	සිරුරේ ලප, කැළැල් දුරලන ඖෂධීය අබ	32
		දේශීය අත් බෙහෙත්	
	14	කෙසේවත් සැගවිය නොහැකි කැස්ස	33
	15	මොළයේ වතුර පිරෙන හිස ලොකු දරුවෝ	34
	16	මුත්‍ර අශ්මරි හෙවත් මුත්‍ර ගල්	35

	17	තරඹාරුව මට්ටු කරන කුරක්කන් පිට්ටු	36
		අනගි ධාන්‍ය හා ඔසු වර්ග	
	18	සුඛසෙතින් සුවය	37
	19	තිස්පස් වසරක් සපිරෙන ජාතික පුෂ්පය හා ජාතික වෘක්ෂය	38
	20	සෙම්රෝග සඳහා අගනා ඔසුවක් කහ අඹනගිරිය	39
2021.02.05	12	අධික මුත්‍ර රෝග සඳහා සුව දෙන නෙල්ලි	40
		හඳුවන පෝෂිත මුත්‍රණ	
	13	කෙඳි සහිත ආහාරවල වැදගත්කම	41
	14	සුභ සෙතින් සුවය	42
	15	සර්ප වෙදකම වෙද ගැට සැගවුණු අරුතින්	43
	16	වෙනත් රෝග සඳහා දෙනු ලබන කසාය වර්ග	44
	17	ආහාර සංස්කරණ විධි	45
	18	පිටිකිරි හා හේ වෙනුවට දිනපතාම උදේට භාවිත කළ හැකි ඔෂධීය කැඳ වර්ග	46
	19	අධිරක්ත වාපය නැහැහොත් අධිරැඬිර පිඹනය	47
	20	රෝග රැසකට ගුණ දෙන ගස් පෙනෙල	48
2021.02.12	12	අධිරැඬිර පිඹනය සහ පිළිකා වළකන බේටරැට්	49
	13	බහු මුත්‍ර රෝගයට හා විවිධ මුත්‍ර රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර විධි	50
	14	ඔසු නිශ්පාදනයේ දී දැනගත යුතු දෑ	51
		පෝෂණීය ගුණ බහුල නිව්ති	
	15	අනගි ඔසු	52
	16	සුභ සෙතින් සුවය	53
	17	නිරෝගිමත් දෙපා ඔබේ සෞඛ්‍ය ය රැකදෙයි	54
	18	රෝග දුක ජය ගත හැකි රස වෙදකම	55
		දියවැඩියාවට ගුණ කරවිල	
	19	සෞභාග්‍යා ගෙවත්තට පෝෂණීය ඔසු පැළයක් කෝමාරකා	56
	20	සෙම් රෝග සඳහා ගුණ දෙන අගනා ඔසුව කප්පරවල්ලිය	57
2021.03.05	12	ගුණ- අගුණ දෙකම දෙන රට දෙල්	58
	13	මවට සහ අලුත උපන් බිලිදුන්ට ඇතිවන ගැටලු	59
	14	සුභසෙතින් සුවය	60
	15	ප්‍රතිකර්ම යෙදීමට පෙර සම හඳුනා ගනිමු	61
	16	මස් මාළු හා ගෙඩි ගුණාගුණ	62
		දේශීය අති බෙහෙත්	
	17	නිරෝගී දිවි පෙවෙතකට ස්වාභාවික ආහාර	63
	18	කෙසෙල් ගුණ දැනගන්න	64
	19	පිළිකා මඬින වයිරස් දුරුකරන පොල්තෙල් ගුණ	65
	20	කැඩුම් බිදුම් වෙදකමට නැතිවම බැරි නවහන්දි	66
2021.03.12	12	මානසික සෞඛ්‍ය රැකගැනීම	67
		ඇස් නොපෙනෙන දේත් කුඩු කර දීපල්ලා අගල කගන අප්පුට ගුටි ඇනපල්ලා	
	13	වර්තමානයේ සුලබ වන විවිධ මුඛ රෝග	68
	14	කොළ කැඳ සාදාගන්නේ මෙහෙමයි	69
	15	ළමා සුරැකුම් විධි	70
	16	කොරෝනා ඇතුළු හයානක වසංගත වලින් මිදීමට මග පෙන්වන ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාව	71
	17	බෝ නොවන රෝගයක් වුවද බෝ වන රෝගයක් හරමටම වැලඳී ඇති අස්ථි හා සන්ධි වේදනාව	72
	18	අර්ෂ්ඨ, ආසව, ක්වාච්, තෙල්, කල්ක කෂාය සඳහා ගන්නා පාවට්ටා	73
	19	මතක ශක්තිය විනාශ කරන නරකම පුරුදු	74
	20	සුන්දර මලක් අගනා ඔසුවක් රෝස	75
2021.03.19	12	රැඬිර පිඹනයට ගුණ දෙන ඇඹරැල්ලා	76
	13	වසර දෙසිය පහක් වූ වෙද නළාව Stethoscope	77

	14	කාන්තා පියයුරු පිළිකා හඳුනා ගැනීම	78
	15	ඔබව සභා කැමේ ජලභීතිකා හිවලෙක් ද?	79
	16	සුභසෙතින් සුවය	80
	17	ආහාර ආරක්ෂණ ක්‍රමවේදයන් හා එහි වැදගත්කම	81
	18	සුව අසඳුව	82
		20 පිටුවෙන්..... බුද්ධිය වඩවන අගනා ඔසු	
		ඇදුම රෝගයට අත් බෙහෙත්	
	19	නිර්මාණ ගැබ්නි මව්වරුන් විශේෂයෙන්ම දැනුම්වත් විය යුතු කරුණු	83
	20	බුද්ධිය වඩන අගනා ඔසුව දුහුදු	84
2021.03.26	12	ලෙඩ් රෝගවලින් වැළකී ශක්තිය ඇතිකර ගැනීමට ගත යුතු සමබල ආහාර	85
	13	ගැබ්නි සමයේ ව්‍යායාම නිරෝගී දරු උපතකට ඉතාම යහපත්	86
	14	ග්‍රැස්ට්‍රිපීස් නසන මූරංගා	87
	15	වර්තමානයේ සුඛ වන විවිධ මුඛ රෝග	88
	16	වයස් හේදයකින් තොරව දක්නට ලැබෙන ඇදුම රෝගය	89
	17	යුග දිවියට ආයුර්වේද උපදෙස්	90
	18	අපි කන ලැබුවල අයඛීන් තියෙනවා ද ?	91
		අගනා ඔසුව වරා	
	19	ඔබව පීඩාවට පත් කරන ගල් තැලුම්	92
	20	රෝග රැසකට ගුණ දෙන අගනා ඔසුව වරා	93
2021.04.09	12	අවුරුදු සිරිත් වරද්දන්න එපා	94
	13	සමාජයෙන් දුරස් වී යන ඉපැරණි ජන ක්‍රීඩා	95
	14	සිංහල අවුරුද්ද සහ කාන්තාව සතු කාර්යභාරය	96
		නිරෝගීභාවය උදෙසා අවුරුදු වාරිඟු	
	15	ගතට සිතට සුවය දෙන හිසතෙල් ගැම	97
	17	මුතුන්මිත්තන්ගේ කාලයේ පැවති සිංහල අවුරුදු සිරිත් විරිත්	98
	18	රසවත් පලතුරක් හා පෝෂ්‍යදායී ආහාරයක් මෙන්ම අගනා ඔසුවක් කපු	99
	19	අලුත් අවුරුද්දට කලප්පි බසින අපේ ඉපැරණි ජන ක්‍රීඩා	100
	20	අවුරුද්ද ලග එන බව කියාපාන කෝකිලයා සහ එරබදු මල්	101
2021.04.16	12	මද සරු බවට වගකිව යුත්තේ කාන්තා ඔබ පමණ ද ?	102
	13	පත්තිනි දේවිය වෙනුවෙන් පැවැත්වෙන පොරපොල් ගැසීම	103
	14	ගුණයෙන් වැඩි ගොටුකොළ	104
	15	රෝග රැසකට හේතුවන රසකැපීලි හා ව්‍යාංජන	105
	16	සිරුර සුවදවත් කරන සැවැන්දරා	106
	17	නිතර නිතර කෝණි පෙරළීම ඔබටත් ඇති වෙනවානම්	107
	18	සුභසෙතින් සුවය	108
		20 පිටුවෙන්.....අගනා වටිනා ඔසුව කුංකුම්පු	
	19	මී පැණි ස්වාභාවික ඖෂධීය ආහාරයකි	109
	20	අගනා වටිනා ඔසුව කුංකුම්පු	110
2021.04.23	06	සුවපත් මනසක් සඳහා මෝහන විද්‍යාව	111
	12	පීච්ඨයට පීචය දෙන කඳුළු	112
	13	කට්ඟුභ සහ ප්‍රතිකාර	113
	14	අම්මාවරුන්ගේ අසනිපයක් ලෙස සැලකෙන කම්මුල්ගාය	114
	15	ස්වාභාවික පළිබෝද නාශක	115
	16	මී උණෙන් වළකීමු	116
	17	මහත් වෙන්න අළුපුහුල්	117
	18	සුභසෙතින් සුවය	118
		(20 පිටුවෙන්).....ඔළිද කෙළියට නැතිවම බැර ඔළිද	
	19	ඇල්ජලය වෙනුවට මද උණුසුම් ජලය පානය කිරීමෙන් වාසි රැසක්	119
	20	ඔළිද කෙළියට නැතිවම බැර ඔළිද	120
2021.04.30	12	සුභසෙතින් සුවය	121

		දියවැඩියාවට හිතැති නමිනං	
	13	මහන අයට කෙටිටු වෙන්න අඩ	122
		සියලුලා	
	14	ඔසු පැළ පිච්චයට අත්වැලක්	123
	15	ඔබ මලදී ගන්නා ආහාර ඇසුරුම්වල සංකේතවලින් කියවෙන දේ	124
	17	බනිප් ලවණ සහිත අස්ථි ශක්තිමත් කරන ප්‍රෝටීන් බහුල ඇලිගැටපේර	125
	18	සමාජ කතිකාවතක් මැවූ පොල්තෙල්	126
	19	ස්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිතව හටගන්නා ඇදුම රෝගය	127
	20	දේශීය වෙදකමේ එන අනගි ඔසුව තරණ	128
2021.05.07	12	ලෝක ජනගහනයෙන් බිලියන තුනකට වැඩි ප්‍රමාණයක් පීඩා විදන ඇදුම රෝගය	129
	13	කොවිඩ් වසංගතය	130
	14	සුභසෙතින් සුවය	131
	15	හන්දී රෝග හෙවත් සන්ධිගත වාතය	132
	16	හිස ආශ්‍රිත රෝගවලට අත් බෙහෙත්	133
	17	ගොරකා	134
		දුත් රෝගවලට තමන්ටම කරගත හැකි ප්‍රතිකාර	
	18	ඔබේ නෙත ඔබට එකග ද?	135
	19	බේකර් කැම හා පාන්ජීට් වල ඔබ නොසිතන සතුරුකම්	136
	20	රෝගාබාධ රැසකට ගුණ දෙන අගනා ඔසුව හසුණ	137
2021.05.14	12	කැඩුම් බිඳුම් වෙදකමට ප්‍රබල ඖෂධයක් ලෙස යොදා ගන්නා අංකෝන්ද	138
	13	නිදියහන සිරි යහනක් කරගන්න මේ දේවල් පිළිපදින්න	139
	14	උදුරාබාධ සහ අර්ශස් සදහා කොහිල	140
	15	නෙත් යුගල සුරකින ඇඟි බැම	141
		කෙටිටු වෙන්නේ ඇයි? රෝගයක් ද	
	16	කිරිවල තිබෙන පෝෂණ ගුණ	142
		අත් බෙහෙත්	
	17	ගුණ නැණ වඩන එළවළු පළා වර්ග	143
	18	තරුණ වෙන්න දෙපම්	144
	19	නිවසේදී ඔබේ දරුවාට නිසි ආරක්ෂාවක් ලැබෙනවා ද?	145
	20	උදුර, ගුල්ම ආදී රෝග සමනයට අගනා ඔසුවක් රෝහිතක	146
2021.07.09	12	ඇස රැක ගැනීම	147
	13	යහපත් මේද සහිත පොල්තෙල්	148
	14	මහස වියරු කරන ආවේගශීලී හැඟීම් වලට පොළඹවන මත් පැන්	149
	15	ඔට්සම් දරුවන් හා ප්‍රතිකාර	150
	16	හිස ආශ්‍රිත රෝගවලට අත් බෙහෙත්	151
	17	පංචාංගයම ඖෂධ පිණිස භාවිතා කරන තිබ්බටු	152
	18	සුභසෙතින් සුවය	153
	19	මධුමේහය නිසා ඇතිවන ස්නායු ආබාධ	154
	20	රසවත් ආහාරයක් අගනා ඔසුවක් බිලිං	155
2021.07.16	12	කොවිඩ් වසංගතය නිසා මරු තුරුලට යාම	156
	13	සමාජ මාධ්‍ය ජාල භාවිතයට දැඩිලෙස ඇබ්බැහි වීම නිසා වැළඳෙන මානසික රෝග	157
	14	අධික හිසරදයට හා ඉරුවාරදයට ප්‍රතිකාර විධි	158
	15	විටමින් උපායවේදය පිළිබඳව ඔබ සිතුවා ද?	159
	16	සුභසෙතින් සුවය	160
	17	අපේ යුතුකම ඉටුකර ඩොංගු මර්දනය කරමු	161
	18	ඔසු පැළ සහ පරිසරය සුරකිමු	162
	19	සතුන්ගේ මස් නොකා නිරෝගීව පිවත් වෙන්න බැර ද?	163
	20	ඔසු හා ආහාරමය ගුණ පිරි කඩුපහර	164
2021.07.23	12	හිසරදය සමග පිවත් වීම	165

	13	මන්දපෝෂණයට ඉඩ නොතබමු	166
	14	අපට නැතිවම බැර කුළුබඩු	167
	15	සුභසෙවිණි සුවය	168
	16	ඖෂධ පැළ වර්ග හා එහි වැදගත්කම	169
		මුහුණ පැහැපත් කර ගැනීමට අත්බෙහෙත්	
		කොරෝනාව සුව වීමට කෙමක්	
	17	මහලු වියේ කුඳු ගැසෙන්නේ ඇයි	170
	18	අක්මාව අකර්මණ්‍ය වීම හෙවත් ක්‍රියාහානිය	171
	19	නිරෝගීකම රැකගන්න පිහිනීම ඉතාම හොඳ ව්‍යායාමයක්	172
	20	රෝගාබාධ රැසකට ගුණදෙන කෙළිඳු	173
2021.08.20	14	සජ්ඣාන	174
	15	බෝවන රෝග	175
	16	සුභසෙවිණි සුවය	176
		දිගු ආයුෂ වෙනුවෙන් (19 වන පිටුවෙන්)	
	17	ඇස රෝගී කරවන හේතුවලින් වැළකෙමු	177
	18	නොදැනෙන බඩගින්නට ප්‍රතිකාර ලබා දී දෙවනුව රෝගයට ප්‍රතිකාර කරන ආමලානය	178
	19	දිගු ආයුෂ වෙනුවෙන් සකස් වූ ජපන් ආහාර කලාව	179
	20	ඔසු ගුණයෙන් පිරිපුන් මාර	180
2021.10.08	04	කොරෝනාවේ ඉදිරි ගමන සහ ඉන් මිඳෙන ආකාරය	181
	14	ඖෂධීය මල් වර්ග වලින් රෝගවලට ප්‍රතිකාර	182
	15	ඉපැරණි හෙළ වෙදකම	183
	16	සුභසෙවිණි සුවය	184
		සෞගමාලය (කාමලා රෝගය) කසාය	
	17	සතර පංගුව අයත් බුලත් වීට	185
		රසවත් පලතුරක් (20 පිටුවෙන්)	
	18	මුහුණේ එළිය වඩන කහ	186
	19	රක්තභීතතාවය දුරු කරවන දේශීය කැඳු වර්ග	187
	20	රසවත් පලතුරක් පෝෂ්‍යදායී ආහාරයක් අගනා ඔසුවක් කපු	188
2021.10.15	16	රෝග නසන ඖෂධීය පැළෑටි	189
	17	මුත්‍ර මාර්ගයේ ආසාදන	190
		ඔසු ගුණයෙන් පිරිපුන් (20 පිටුවෙන්)	
	18	දිවි සුරකින ඖෂධීය ශාක	191
	19	සෙම් පිත් නසන රෝග රැසකට සංයෝග කරන ආහාර සුවදවත් කරන කරාබු	192
	20	ඔසු ගුණයෙන් පිරිපුන් ඇඹුල් දොඩම්	193
2021.10.22	16	රෝග නසන ඖෂධීය පැළෑටි	194
		සෞගමාලය (කාමලා රෝගය)	
	17	දිවි සුරකින ඖෂධීය ශාක	195
		ඖෂධ උව්‍යයක් ලෙස.....	
	18	සිරුරම පීඩා කරන සන්ධිගත වාතය හෙවත් රුමටොයිඩ් ආතරයිටිස්	196
	19	බල්ලෙකු සපා කෑ වීට වෛරසය ශරීරගත වීමෙන් මරණයට පත්වන පීස්සු බලු රෝගය හෙවත් ජලහිතකාව	197
	20	ඖෂධ උව්‍යයක් ලෙස කන්නා රෝගවල දී බහුලව යෙදෙන උණ	198
2021.10.29	09	වෙද යුගයෙන් එන කුඹුරු	199
	16	දිවි සුරකින ඖෂධීය ශාක	200
	17	සෙම් නාශක, වාත නාශක, වීෂ නාශක හා උත්තේජන ගුණයෙන් යුතු යකිනාරං - නස්නාරං	201
		රසයෙන් තිත්ත (20 පිටුවෙන්)	
	18	පිටිකිරි එපා නැවුම් කිරි බොන්න ගුණදායකයි	202
		සුභසෙවිණි සුවය	
	19	කාලයක් පවතින උදර වේදනාව	203

	20	රසයෙන් තිත්ත ගුණයෙන් අනුන කරවීම	204
2021.11.05	16	ඊරා ගුන්ඵ හෙවත් නහර ගැටගැසීම	205
		සුභසෙතින් සුවය	
	17	නිරෝගී සුන්දර දිවියකට මෙන්ම භරුණ බව රැක ගැනීමට පලතුරු	206
	18	අපේ කුළුබඩු වල ඇති විස්මිත ගුණ	207
	19	කෑම ඇසිරීමට සුදුසු ජලාස්ථික් බදුන් තිබෙනවා ද?	208
	20	ඔසු ගුණ සපිරි කහට	209
2021.11.05	15	සතුටින් පීචනය ගෙවීමට හේතුවන කරුණු	210
	16	රුව ලස්සන, හිසකෙස් වල දීප්තිය වඩවා ඉස්හොර මර්ධනයට ගස්ලබු	211
	17	නොවැම්බර් 14 දිනට යෙදෙන ලෝක දියවැසියා දිනය අගනා ඔසුවක් (20 පිටුවෙන්)	212
	18	වාත රක්ත රෝගය එහි ප්‍රභේද හා ප්‍රත්කාර විධි	213
	19	අපස්මාරයට සුදුසු වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර	214
	20	අගනා ඔසුවක් රත්කැල	215
2021.11.19	17	ස්නානය හා පල ක්‍රීඩා ගැන ආයුර්වේදයෙහි සඳහන් කරුණු	216
	18	මෙතරම් ඔසු තිබෙන රටේ අප ලෙඩ වෙන්වේ ඇයි?	217
	19	වැඩිපුර ජලය පානය කළ යුතු අවස්ථා	218
	20	මුත්‍ර ආබාධ සඳහා අගනා ඔසුවක් හීං නෙරොච්චි	219
2021.11.26	16	බඩේ දැවල්ල නැති කරන කරපිංචා	220
	17	නිරෝගී පීචනයකට නිසි ආහාර ගැනීම හා ව්‍යායාමයේ වැදගත්කම	221
	18	ප්‍රතිශක්තිය විධනය කරන ප්‍රබල ඖෂධයක් වන දිවුල්	222
	19	තයිරොයිඩ් ගුන්ඵයේ අසාමාන්‍යතා	223
	20	ඇස දිව පිනවන හැමෝම කන්න කැමති ස්ටෝබෙර්	224
2021.12.03	12	(15 පිටුවෙන්) වකුගඩු රැකගන්න	225
	13	දණහිසේ වතුර පිරෙන රෝගය සුව කළ හැකි ද?	226
	14	ඩොහෝ පිරිසක් ගොදුරු වන ඔස්ටියෝපොරෝසිස්	227
	15	වකුගඩු රැකගන්න මුල සිටම දැනුවත් වෙමු	228
	16	දියවැසියාව මට්ටුකරන තෙබු	229
2021.12.17	10	සීනහව විඩාපත් සිතකට ප්‍රතිකාරයකි	230
	12	(15 පිටුවෙන්) දන්න සෞඛ්‍ය රෝග රැසකට ගුණ දෙන බෙහෙත් සිට්ටුවක්	231
	13	අධිපෝෂණ ගුණැති මාංසභෝග	232
	14	පක්ෂාඝාතය හෙවත් අංශභාගය	233
	15	ඔබ දන්න සෞඛ්‍ය ගැන සැලකිලිමත් ද?	234
	16	ස්ත්‍රී පුරුෂ දුබලතා නසන දුරියන්	235
2021.12.24	12	(15 පිටුවෙන්) හදවතට.....	236
	13	ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය රැකගන්න බතල	237
	14	අද සමාජයේ බහුලව පවතින සුදු කබර රෝගය	238
	15	හදවතට ආදරය කරන්න	239
2021.12.31	12	නහර ගැට ගැසීමට ආයුර්වේද ප්‍රතිකර්ම	240
	13	රෝග රැසකට ගුණදෙන රණවරා	241
	14	මධුමේහය හෙවත් දියවැසියාව කාටත් ගුණ අඹ	242
	15	ඔබේ සුවභාවයට විශ්වාසවන්ත මගපෙන්වීම	243
	16	හදවතට ගුණ දෙන වැල්ලොඩම්	244