

AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®

YEAR REPORT 2013 - 14



AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®

Gandhinagar Circle, New BH Road, Sagar, Karnataka- 577401

(O) 08183 - 229977, aapyamayurvedafoundation@gmail.com



AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®

Gandhinagar Circle, New BH Road, Sagar, Karnataka- 577401

(O) 08183 - 229977, aapyamayurvedafoundation@gmail.com

Chairman	:	Dr. Niranjan Hegde
Co- chairmen	:	Dr. Hemachandra Shetty
Managing Trustee	:	Dr. Sriharsha K. V
Treasurer	:	Dr. Ravi Bhat
Members	:	Dr. Pankaj B. Patil Dr. Shree Patil Dr. Pradeep E. K Dr. J. M. Prajwal Kumar Dr. Sahana Shankari Dr. Deepak B. S. R Dr. Shruthi Rama Sharma



AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®

Gandhinagar Circle, New BH Road, Sagar, Karnataka- 577401

(O) 08183 - 229977, aapyamayurvedafoundation@gmail.com

Current profile of members

Sl No	Name	Qualification	CurrentProfile
1.	Dr. NiranjanaHegde	MD(Ayu)	ChiefConsultant,Aapyam AyurvedaTreatmentCentr e, Sagar,ShimogaDist, Karnataka
2.	Dr.HemachandraShetty	MD (Ayu)	Chief Consultant, Aapyam Ayurveda Clinic, Madyantaru
3.	Dr.SriharshaK V	FinalYrPGscholar	DeptofSamhita,SDM CollegeofAyurvedaan d Hospital,Hassan
4.	Dr.RaviBhat	MD(Ayu)	Asst Prof, SDM College of Ayurveda, Udupi
5.	Dr.Prajwal Kumar	SecondYrPGscholar	DeptofKayachikitsa, Govt. AyurvedaMedical College, Mysore
6.	Dr.Pradeep E. K	FinalYrPGscholar	DeptofKayachikitsa, Govt. AyurvedaMedical College, Mysore
7	Dr.Sahana Shankari	FirstYr PGscholar	DeptofKaumarabhritya, SDMCollegeofAyurved a, UDUPI
8.	Dr. ShruthiR Sharma	Consultant	Ayurism. Uttarahalli, Bengaluru

9.	Dr. Deepak BSR	First Yr PGscholar	Dept of Kayachikitsa, SD M College of Ayurveda and Hospital, Hassan
10.	Dr. Pankaj Patil	Ayurveda Dshantvantri	Chief Consultant, Ayurveda, Chikitsalaya
11.	Dr. Shree Patil	Ayurvedacharya	Consultant, Ayurveda Chikitsalaya, Belgaum

ನೀವೂ ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಿ. . .

ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಮಾಜಮುಖಿ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ನೀವೂ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮೊಂದಿಗಿರುವುದು....

- ದಾನಿ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯರಾಗುವುದು.
- ಸಂಸ್ಥೆಯ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ನೆರವು.
- ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ವಹಿಸುವುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ರಾಯೋಜಕರಾಗುವುದು.
- ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ರಾಜ್ಯ/ರಾಷ್ಟ್ರ/ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಸಂಯೋಜಕರಾಗಿ, ತಮ, ಮನ, ಧನದ ನೆರವು.
- ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಕ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುವುದು.

Join our pace....

You can be a part of the endeavors of our foundation in the following ways

- Become a Donor member.
- Monetary support.
- Organizational association/ sponsorship. Instrumental as convener/s for State/
- National/ International level pro-grammes.

ಗಾಂಧಿನಗರ ವೃತ್ತ, ಸಿ.ಬಿ.ಹೆಚ್. ರಸ್ತೆ, ಸಾಗರ - ೫೬೬ ೪೦೧
ಹಿವರೂರು, ಬೆಂಗಳೂರು, ಕರ್ನಾಟಕ. ದೂರ: ೦೮೦೫೬ - ೨೨೯೯೬೬
e-mail: aapyaamayurvedafoundation@gmail.com
ಜಾಲ ಪುಟ: www.aapyaamayurveda.com

Aapyam

Ayurveda Foundation®

Reg No. 15GR-4-0099-2013-14

Chief Patron

Dr. Prasanna N. Rao

Principal, SDM College of Ayurveda & Hospital, Hassan

Chairman

Dr. Niranjan Hegde

Sagara, Shivamogga. Ph: 94815 92737

Co - Chairman

Dr. Hemachandra Shetty

Maddur, Mangalore. Ph: 96329 54244

Managing Trustee

Dr. Sriharsha K. V

Bengaluru. Ph: 98803 75322

Treasurer

Dr. Ravi Bhat

Andalore, Hassan. Ph: 96324 52121

Trustees

Dr. Pradeep E. K

Perumde, Kasaragod. Ph: 94489 52800

Dr. J. M. Prajwal Kumar

Hosur, Chitradurga. Ph: 98701 52843

Dr. Sahana Shankari

Sagara, Shivamogga. Ph: 82771 18209

Dr. Deepak B. S. R

Shivamogga. Ph: 94805 44164

Dr. Shruthi Rama, Sharma

Bengaluru. Ph: 96324 52121

Gandhinagar Circle, New BH Road, Sagara - 577 401
Shivamogga Dist, Karnataka, India. Ph: 08183-229977
e-mail: aapyaamayurvedafoundation@gmail.com
web: www.aapyaamayurveda.com

Aapyam

Ayurveda Foundation®



ಆಪ್ಯಂ

ಆಯುರ್ವೇದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ (೦)

ಭಿನ್ನ ದುರಿತಗಳ ಇಂದ್ರಧನುವಿದು, ಬೈತರಿಬಾಗಿರಿ ಹಾರು |
ಬಿಗುರು ಹಸಿರಲಿ ಬಿರಿವ ಹೂವಿಗೆ ತೊನವ ಭಕ್ತವನೆ ಛಾಮಕ ||
ನೈಜ ಬದುಕಲಿ ವೇದಸಾರವ ಮಿಳಿಸಿ ಸುಖಿಸುವ ನೂತನ |
ಭಿನ್ನ ಕೌತುಕ ಇಂಕು ದನಿಯಿವ ಸುಖಿಸಿ ಜೀವನ ಗೋಪುಕ ||

AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®

is a pioneering organization of dedicated young minds enduring the task of engendering the authentic principles of Ayurveda for societal welfare. Since, inception on 13th September 2013, it is in vision of gratifying varied facets of Ayurveda to factions of all ages with utmost conscientiousness.

Accomplished/ Intended Programmes :
Aapyam Ayurdhara - Ayurveda awareness programme for general public.

Aapyam Prabodhana - National level Motivational Symposiums for budding Ayurveda Physicians

Aapyam Samvada - A platform to communicate the issues and challenges concerned with Ayurveda fraternity with policy makers.

Aapyam Maanini - Sensitization programmes specially designed for women

Aapyam Mitra - Resolving problems pertaining to teenagers.

ಆಪ್ಯಂ ಆಯುರ್ವೇದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ (೦) ಆಯುರ್ವೇದದ ತತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಸಮಾಜಮುಖಿಯಾಗಿ ರೂಪಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುವ ಯುವ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಕೇತ. ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ೧೩, ೨೦೧೩ರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನವು, ಆಯುರ್ವೇದದ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ವರ್ತಮಾನದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಲುಪಿಸಿ, ಸ್ಪಷ್ಟ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣದ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯಕ ತಂಡ.

ಸಾಕಾರಗೊಂಡ/ ಉದ್ದೇಶಿತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು:

ಆಪ್ಯಂ ಆಯುರ್ಧಾರ - ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ತಿಳುವಳಿಕೆ - ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ.

ಆಪ್ಯಂ ಪ್ರಬೋಧನಾ - ಸ್ನಾತಕ ಮತ್ತು ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ.

ಆಪ್ಯಂ ಸಂವಾದ - ಆಯುರ್ವೈದ್ಯಲೋಕದ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಮಾಜಗಳಿಗೆ ಪರಿವಾರವೊಂದಿಗೆ ಸಂವಾದ, ಮನವಿಗಳಿಗೆ ವೇದಿಕೆ.

ಆಪ್ಯಂ ಮಾನಿನಿ - ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಪರಿಹಾರ.

ಆಪ್ಯಂ ಮಿತ್ರ - ಹದಿನೆರೆಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜೀವನದ ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪರಿಹಾರ.

Aims & Objectives

The foundation caters to the following three sectors

For the Science

- To create appropriate platforms for growth of Ayurveda aiming at its worldwide acceptance.
- To make Ayurveda as an integral part of health care management.
- To standardize the traditional knowledge on scientific parameters.
- To document and publish Ayurvedic literature, manuscripts, journals in a scientific manner.

For the Doctoral Community

- To encourage principle oriented practice in Ayurveda.
- Creating platform for development of clinical skills.
- To establish clinical institutes for self development of Ayurveda graduates .
- To organize and conduct educational and awareness programmes.

For the Public

- Awareness towards application of principles and herbs for better health
- Encourage cultivation of medicinal plants.
- To grant aid in cash or kind for poor needy students.
- To establish, run and manage public utility ventures.

ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳು

ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನವು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮೂರು ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ

ಆಯುರ್ವೇದದ ಕ್ಷೇಮಾಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ

- ಆಯುರ್ವೇದದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ನೆಲೆಗಟ್ಟನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕೃತಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಆಯುರ್ವೇದದವನ್ನು ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯದೃಷ್ಟಿಯ ಅಡಿಭಾಷ್ಯ ಅಂಗವನ್ನಾಗಿಸುವುದು.
- ಪಾರಂಪರಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುನರ್ನಿರೂಪಣೆ.
- ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯದವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಅಪ್ರಕಟಿತ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಪುನಶ್ಚೇತನ ಹಾಗೂ ನಿಯತಕಾಲಿಕಗಳ ಪ್ರಕಾಶನ.

ವೈದ್ಯವೃಂದದ ಕ್ಷೇಮಾಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ

- ಸಿದ್ಧಾಂತ ಆಧಾರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪುನರ್ನಿರೂಪಣೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ.
- ಚಿಕಿತ್ಸಾ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯ ಸಿದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ವೇದಿಕೆ ನಿರ್ಮಾಣ.
- ಆಯುರ್ವೇದದ ವೈದ್ಯಕ ವೃತ್ತಿಪರತೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವಾಗುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸ್ಥಾಪನೆ.
- ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಆಯೋಜನೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಕ್ಷೇಮಾಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ

- ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಹಾಗೂ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಉಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆ.
- ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳ ಕೃಷಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ.
- ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ಬಡವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ.
- ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಯೋಜನೆಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ.

Current Address of the members

SIN o:	Name	Address
1.	Dr. NiranjanaHegde	Aapyam Ayurveda Health Centre, Gandhi Nagar Circle, New BH Road, Sagara
2.	Dr.HemachandraShetty	Durga Krupa House, Ballamanja, Machina Beltangady (Tq) 574224 DK
3.	Dr.SriharshaK V	136, 4 th main 4 th cross, Gaurav Nagar, JP Nagar 7 th phase, Bengaluru 560 078
4.	Dr.RaviBhat	Sri Leesha Nilaya, Behind MGM Ground, Purushottama Nagara, Udupi 2
5.	Dr.Prajwal Kumar	Jaankal, Hosadurga Tq Dist. Chitradurga-577527
6.	Dr.Pradeep E. K	Edakkana House, Post Permude via Mangalpady, Kasaragod Kerala 671324
7	Dr.Sahana Shankari	#2-272 Kukkarebettu Bantwal TqDist. Dakshina Kannada -574253
8.	Dr. ShruthiR Sharma	#295, "Nanasu", 9 th main Poornaprajna Layout Uttarahalli, Bengaluru-574253
9.	Dr. Deepak BSR	#1, "Souparnika" 3 rd Main, 3 rd Cross Basaveshwara nagar, Shimoga -577204
10.	Dr. Pankaj Patil	Opp. Sanjay Gandhi English Medium School P.O Athani Dist. Belgaum-591304
11.	Dr. ShreePatil	Opp. Sanjay Gandhi English Medium School P.O Athani Dist. Belgaum-591304



AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®

Gandhinagar Circle, New BH Road, Sagar, Karnataka- 577401

(O) 08183 - 229977, aapyamayurvedafoundation@gmail.com

Inauguration of the trust

Date: 14th and 15th September 2013
Venue: Hogirana School of Excellency, Amtekoppa, Sagar.
Time: 9 am to 5 pm
Details: Inauguration of the trust
Participants: 357

About the trust:

Aims and objectives of the trust:

To create a platform for growth of Ayurveda and develop coordination among different person and institutions who are working in the field of Ayurveda.

Mission

To create an awareness about Ayurveda among the general public

Description

The foundation caters to the following three sectors

1. For the science:

- To create appropriate platforms for growth of Ayurveda aiming at its worldwide acceptance.
- To make Ayurveda as an intergal part of health care management.
To standardize the traditional knowledge on scientific parameters
- To document and publish Ayurvedic literature, manuscripts, journals in a scientific manner.

2. For the Doctoral Community:

- To encourage principle oriented practice in Ayurveda.
- Creating platform for development of clinical skills.
- To establish clinical institutes for self-development of Ayurveda graduates.
- To organize and conduct educational and awareness programmes.

3. For the public

- Awareness towards application of principles and herbs for better health
- Encourage cultivation of medicinal plants.
- To grant aid in cash or in kind for poor needy students.
- To establish, run and manage public utility ventures.

Subjects:

1. Introduction to Ayurveda
2. Ayurveda and life
4. Prakriti
5. Ayurveda and medicine
6. Ayurveda and treatment
7. Discussion

ಅಪ್ಯಂ ಅಯುರ್ವೇದ, ಸಾಗರ

ಸ್ವಸ್ಥಿಯ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಜಗತ್ತಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಏಕಾಂಗವಾಗಿ ಹೊತ್ತು ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಜೀವನದ ಕನಸು ಕಂಡು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ಪುನಃ ಜೀವನವನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸಿದ ಮಾರ್ಗವಾದರೂ ಇಂದಿಗೂ ಮೌಲಿಕವಾಗಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿ ಅಯುರ್ವೇದ.

"ಅಪ್ಯಂ" ಅಯುರ್ವೇದ ತತ್ವಗಳ ತಳಹದಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವಂತಹ ನೈಜ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಪದ್ಧತಿಯ ಪ್ರಕೃತದತ್ತ ಉಪದೇಶವಾರ, ವಿಶಿಷ್ಟ ಪಂಚ ಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಮಾನವನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಸನ್ನಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಒಂದು ಸುಂದರ ಅನುಷ್ಠಾನ.

ಟ್ರಸ್ಟ್ ಉದ್ದೇಶಗಳು :

1. ನೈಜ ಅಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರದೇಗೆ ತಲುಪಿಸುವುದು.
2. ಅಯುರ್ವೇದ ತತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಮುಂತಾದ ರಂಗಗಳಿಗೆ ಅಳವಡಿಸುವುದು.
3. ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಅನುಷ್ಠಾನ.

Email : aapyamayurvede@gmail.com
webste : www.aapyamayurveda.com.
08183-229977

ಹೊಂಗಿರಣ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ವಿಶ್ವಲಿಂಗ

ಅಮೆಚಿಟಿಪ್ಪ, ಸಾಗರ ತಾ. ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ
www.HONGIRANA.Edu.In

ಕಳೆದ ವರ್ಷವಷ್ಟೇ ದಶಮಾನೇತ್ರ ವರ್ಷವನ್ನು ಪೂರೈಸಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ (CBSE) ಗಣ್ಯವುಳ್ಳ ಶಿಕ್ಷಣದ ಜೊತೆಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಕ್ರೀಡೆ, ಸೌಖ್ಯ ಸಂಗೀತ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ವಿಜ್ಞಾನ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮೊದಲಾದ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ತಜ್ಞರಿಂದ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಗ್ರಾಹೀಣ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವ ಸಂಸ್ಥೆ.

1. ಪೂರ್ವ ಪ್ರಾಥಮಿಕದಿಂದ ದ್ವಿತೀಯ ಒಯು.ಸಿ.ವರೆಗೆ ಕೇಂದ್ರ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ (CBSE) ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಸಾರ
2. 5ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ವಸತಿ ಸೌಲಭ್ಯ
3. ಮಲೆನಾಡಿನ ಸುಂದರ ಪರಿಸರದ ಮಧ್ಯೆ ಅನುಭವಿ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಪಾಠ, ಪ್ರವಚನ
4. ಕಳೆದ ಐದು ವರ್ಷದಿಂದ 10ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ 100% ಫಲಿತಾಂಶ, ದ್ವಿತೀಯ ಒಯು.ಸಿ.ಯಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲೆಗೆ 2ನೇ ಸ್ಥಾನ
5. ರಾಷ್ಟ್ರ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸೌಟ್ ಮತ್ತು ಗ್ರೇಡ್ ಕ್ರೀಡೆ, ವಿಜ್ಞಾನದ ಮೊದಲ ಮುಂತಾದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿ ಪ್ರಶಂಸೆಗೆ ಪಾತ್ರಗೊಳಿಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿವೃಂದ
6. ಗ್ರಾಹೀಣ ಕೈಪಾಂಕದ ಸೌಲಭ್ಯ, ವೈದ್ಯಕೀ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ವೈದ್ಯಕೀ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಆದ್ಯತೆ.
7. ಜನಪದ, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
8. ಉತ್ತಮ ವಾತನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
9. ರಾಷ್ಟ್ರದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳ ತಜ್ಞರಿಂದ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ತರಬೇತಿ ಉಪನ್ಯಾಸ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ.
10. ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಅರ್ಹ ಅನುಭವಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ವೃಂದ

ಹೊಂಗಿರಣ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ವಿಶ್ವಲಿಂಗ

ಅಮೆಚಿಟಿಪ್ಪ, ಸಾಗರ ತಾ. ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ
08183-265270

ಮತ್ತು

ಅಪ್ಯಂ ಅಯುರ್ವೇದ ಪೌರೋಹಿತ
ಗಾಂಧಿನಗರ, ಸಾಗರ, 08183-229977

ಇವರ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ

ಅಪ್ಯಂ - "ಅಯುರ್ಧಾರಾ"

ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರದೇಗೆ ಅಯುರ್ವೇದ.....

**ಎರಡು ದಿನಗಳ ಅಯುರ್ವೇದ
ತಿಳುವಳಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ**

"ಮಾಹಿತಿ- ಚರ್ಚೆ- ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ"

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 14 ಶನಿವಾರ

ಮತ್ತು

15 ಭಾನುವಾರ 2013

ಸ್ಥಳ : ಹೊಂಗಿರಣ ಆವರಣ, ಅಮೆಚಿಟಿಪ್ಪ,
ಸಾಗರ ತಾ.

ನರ್ವೇರಿಂಗ್ ಆವರಣ ಸ್ಥಾನ

ಶ್ರೀಮತಿ/ಶ್ರೀ.....

.....

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 14, ಶನಿವಾರ

ಜಿಲ್ಲೆಗೆ 9.45 ರಿಂದ 10.00 ಗಂಟೆಗೆ
ಅಪ್ಯಂ " ಜೀವನ ಸಂಜೀವನ"

ಇಂದು -ಶರಣ - ಮನಸ್ಸು - ಅಯುರ್ವೇದ-ನಾಭಿ

10.30 ರಿಂದ 11.00 ಕ್ಕೆ ಉದ್ಘಾಟನೆ.

ಅಪ್ಯಂ "ಅಯುರ್ಧಾರ"

11-00 ರಿಂದ 11.45ಕ್ಕೆ

" ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಅಯುರ್ವೇದ"

ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಮನೋಧೈಕಿಕ ಗುಣಾವಳಿ

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಶೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆ

11.45 ರಿಂದ 1.00 ಅಪ್ಯಂ - "ನಿತ್ಯಾರ್ತ"

ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಐದುಕನಕ್ಷಣ ಅಯುರ್ಯಾಜ್ಞ

ಮತ್ತು ಅದರ ಅಳವಡಿಕೆ

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2.00 ರಿಂದ 3.00 ಗಂಟೆಗೆ

ಅಪ್ಯಂ "ಪಞ್ಚಪಥ"

ಕಾಂ, ಶರಣ, ಗುಣಾವಳಿಗಾಗಿರುವ ಅಪಾರ

ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಾಣ

3.00 ರಿಂದ 4.00 ಗಂಟೆಗೆ

ಅಪ್ಯಂ - ಅಯುರ್ವೇದ

ಐದುಕನಕ್ಷಣದ ಅಯುರ್ವೇದ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 15, ಶನಿವಾರ

ಜಿಲ್ಲೆಗೆ 10.00 ರಿಂದ 11.30 ಗಂಟೆಗೆ
ಅಪ್ಯಂ - ಸನ್ಮಾನಾರ

ಅಯುರ್ವೇದ ಗಿಡಮೂಲಕ ವಿಷಯ ನಿರ್ಮಾಣ

ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣಗಳ ಪಾಸ್ತಕ ಪರಿಚಯ

11.30 ರಿಂದ 1.00 ಗಂಟೆಗೆ

ಅಪ್ಯಂ " ಪ್ರಶಮನ"

ಅಯುರ್ವೇದದ ವಿಭಿನ್ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮತ್ತು

ಪಂಚಕರ್ಮಗಳ ನೈಜ ಪರಿಚಯ

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2.00 ರಿಂದ 3.00 ಗಂಟೆಗೆ

" ನಾವು- ನೀವು"

ಜನಮಾನಸದ ಪ್ರಶ್ನೆ, ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆ

3.00 ರಿಂದ 4.00 ಗಂಟೆಗೆ

ಅಪ್ಯಂ " ಅಯುರ್ಧಾರಾ" ಸಮಾರೋಹ



-: ವಿಶೇಷ ಆಕರ್ಷಣೆ :-

1. ಎರಡೂ ದಿನಗಳು ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ
2. ಕೆಲ ಗಿಡಮೂಲಕಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ
3. ಮಾಹಿತಿ-ಚರ್ಚೆ- ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ



ಅಪ್ಯಂ ಅಯುರ್ಧಾರಣ

ಭಾಗವಹಿಸಲಿರುವ ವೈದ್ಯರುಗಳು

1. ಡಾ. ನಿರಂಜನ ಹೆಗಡೆ ಹೊಸಬಾಳೆ, ಸಾಗರ
2. ಡಾ. ಹೇಮಚಂದ್ರ ಶೆಟ್ಟಿ ಮಡಂತ್ಯೂರು, ಮತ್ತೂರು
3. ಡಾ. ರವಿಭಟ್, ಆರಸಿಕೆರೆ
4. ಡಾ. ಶ್ರೀಹರ್ಷ, ಬೆಂಗಳೂರು
5. ಡಾ. ಪಂಕಜ್ ಪಾಟೀಲ್, ಅಥಣಿ, ಬೆಳಗಾವಿ
6. ಡಾ. ಪ್ರದೀಪ್ ಕಾಸರಗೋಡು, ಕೇರಳ
7. ಡಾ. ಪ್ರವೀನ್ ಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ
8. ಡಾ. ಸಹನಾ ಶಂಕರಿ, ಕುಕ್ಕಿರಬೆಟ್ಟ, ಮತ್ತೂರು
9. ಡಾ. ಶ್ವೇತಿ ಆರ್. ಶರ್ಮಾ, ಬೆಂಗಳೂರು
10. ಡಾ. ದೀಪಕ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ



AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®

Gandhinagar Circle, New BH Road, Sagar, Karnataka- 577401

(O) 08183 - 229977, aapyamayurvedafoundation@gmail.com

AAPYAM AYURDHARA

Date : 14th and 15th September 2013
Venue : Hogirana School of Excellency, Amtekoppa, Sagar.
Time : 9 am to 5 pm
Theme : Maiden Aapyam Ayurdhara
Participants : 357

Day 1 – 14/09/2013

INAUGURAL PROGRAMME

Particulars	Spearhead	Time
Prayer	Students of Hongirana	09.00-09.03 am
Welcome Speech	Dr. Niranjana Hegde- Chairman, AAF	09.04-09.10 am
Inauguration –Panchamrita Abhisheka to Vaidyanatha	By Guests	09.10-09.20 am
Ayurdhara Geete	By Students of Hongirana	09.20-09.25am
Presidential Address	Principal, Hongirana School of Excellency	09.25-09.30 am
Vote of Thanks	Mr. Bharat Nadig, Organizing Secretary	09.30-09.35 am

SESSIONS

Session No	Topic	Resource Person	Time
1	Jeevana Sanjevana	Dr. Hemachandra Shetty, Dr. Ravi Bhat	09.45am- 10.30am
10.50 -11.00 am- TEA BREAK			
2	Nimmolagina Ayurveda	Dr. Ravi Bhat Dr. Niranjana Hegde Dr. Hemachandra Shetty Dr. Sriharsha K V	10.30am – 11.15am
3	Ayuryaksha	Dr. Sahana Shankari Dr. Shruti Sharma	11.15am – 11.30 am
4	Aapyam Nityavarta	Dr. Niranjana Hegde Dr. Shruti Sharma	11.30am-01.00 pm
1.00-2.00 pm- LUNCH BREAK			

5	Pathya patha	Dr. Sriharsha K V Dr. Prajwal Kumar	02.00pm- 03.00 pm
6	Ayur-Yaksha	Dr. Hemachandra Shetty Dr. Sahana Shankari Dr. Ravi bhat	03.00pm-04.00pm

Day 2 – 15/09/2013

Session No	Topic	Resource Person	Time
7	Aapyam Sasyasara	Dr. Prajwal Dr. Niranjan hedge Dr. Sahana Shankari Dr. Shruti Sharma	10.00am – 11.30am
8	Aapyam Prashamana	Dr. Pradeep EK Dr. Pankaj patil Dr. Sahana Shankari	11.30am – 01.00 pm
9	Naavu- Neevu	Panel Discussion	2.00pm -3.00 pm
10	Valedictory Programme	Hongirana School of Excellency and Aapyam Ayurveda Foundation	03.00 pm-4.00pm

SESSION DETAILS

Session 1	
Theme	Jeevana Sanjevana
Spearhead	Dr. Hemachandra Shetty, Dr. Ravi Bhat
Details	An introductory session of Aapyam Ayurdhara focused on the need for a holistic system to combat day –to – day health problems. Dr. Hemachandra Shetty discussed the most common health problems through a Video presentation in a humorous way which was well grasped by the audience.
Outcome	Participants were made aware of the importance of lifestyle in maintenance of health and the scope of Ayurveda in correcting the lifestyle
Session 2	
Theme	Nimmolagina Ayurveda
Spearhead	Dr. Ravi Bhat Dr. Niranjan Hegde Dr. Hemachandra Shetty Dr. Sriharsha K V
Details	Introducing a unique concept of Ayurveda- the science of Prakriti- The Body-Mind Constitution of an Individual Dr. Ravi Bhatintroduced this concept by taking live examples from audience who volunteered for the session. Other coordinators facilitated the session by helping the participants to discover their own Prakriti.

Outcome	Participants were made aware of the most important factor concerned to their being- The concept of Prakriti
Session 3	
Theme	Ayuryaksha
Spearhead	Dr. Sahana Shankari Dr. Shruti Sharma
Details	AyurYaksha – Preliminary Quiz programme focusing on known facts about the most ancient medical science of the world- Ayurveda. Participants were posed with questions related to different aspects of Ayurveda with the help of audio-visual aids.
Outcome	Knowledge about Must-to –know features of Ayurveda
Session 4	
Theme	Aapyam Nityavarta
Spearhead	Dr. Niranjan Hegde Dr. Shruti Sharma
Details	Nityavarta- a session stressing the importance of daily routine on the basis of Dinacharya and Rutucharya. Dr. Niranjan Hedge and Dr. Shruti Sharma in the interest of audience created awareness in the minds of the participants the importance of maintain a proper lifestyle prescribed in Ayurveda in the way adoptable in today's era.
Outcome	Knowledge about the appropriate lifestyle as prescribed in Ayurveda for healthy living
Session 5	
Theme	Pathya patha
Spearhead	Dr. Sriharsha K V Dr. Prajwal Kumar
Details	The Way for congenial diet- Focusing on the aspects related to various food articles, their appropriate use in causing health and wrong usage leading to diseases. Dr. Sriharsha and Dr. Prajwal Kumar peeped into the diet practices of the participants and assessed the importance of their diet in maintenance of their health
Outcome	Participants got adequate information about the proper use of diet for optimum health
Session 6	
Theme	Ayuryaksha
Spearhead	Dr. Hemachandra Shetty Dr. Sahana Shankari Dr. Ravi bhat
Details	AyurYaksha – Final oral Quiz programme focusing on known facts about the most ancient medical science of the world- Ayurveda. Participants were posed with questions related to different aspects of Ayurveda with the help of audio-visual aids.
Outcome	Knowledge about various aspects of Ayurveda
Session 7	
Theme	Aapyam Sasyasara
Spearhead	Dr. Prajwal Dr. Niranjan hedge Dr. Sahana Shankari Dr. Shruti Sharma
Details	Aapyam Sasyasara – A session on the general know-how about the various herbs and shrubs of Ayurveda which are helpful in combating with various common diseases.
Outcome	Knowledge about various herbs and shrubs for day-to-day use
Session 8	
Theme	Aapyam Prashamana
Spearhead	Dr. Pradeep EK Dr. Pankaj patil

	Dr. Sahana Shankari
Details	Aapyam Prashamana was focused on the treatment principles, methods and administration in acute and chronic cases through Ayurveda
Outcome	Introduction of the basic treatments methodologies prevalent in Ayurveda which can benefit laymen.
Session 9	Panel Discussion
Spearhead	All directors of Aapyam Ayurveda Foundation
Details	<p>Answered questions raised by the participants, regarding</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ayurveda and its uses • Effectiveness of Ayurveda in common disorders. • Cost of Ayurveda medicines • And regarding their individual health issues • Disease perceptive in Ayurveda • Diagnosis of disease in Ayurveda
Outcome	All the queries of the audience were satisfactorily answered by the Doctors

VALEDICTORY PROGRAMME

Particulars	Spearhead	Time
Prayer	Students of Hongirana	03.00-03.05 pm
Welcome Speech	Mr. Bharat Nadig, Organizing Secretary	03.06-03.15 pm
Honoring the Resource persons of AAF	By Guests	03.15-03.30 pm
Distribution of prizes for winners of Ayuryaksha	By Guests	03.31-03.35 pm
Presidential Address	Principal, Hongirana School of Excellency	03.36-03.50 pm
Presentation of a sapling in memory of Ayurdhara to Hongirana	By AAF	03.50-03.55 pm
Vote of Thanks	Dr. Niranjan Hegde- Chairman, AAF	03.55-04.00 pm

Co – ordained by:
 Dr Niranjan Hegde.
 Chairman, AAF® Sagar.



Prayer by the Aapyam Members



Key note address by Chairman Dr. Niranjana Hegde



Inauguration of the programme by unique way



Interaction with the public





Aapyam team



Co- Chairman Dr. Hemachandra Shetty speaking



Consultation



Treasurer Dr. Ravi Bhat at the programme



Paper reports

ಕನ್ನಡಪ್ರಭ

ಆಯುರ್ವೇದದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ

ಸಾಗರ: ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿ ಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಹಿರಿಯ ನ್ಯಾಯ ವಾದಿ ಕೆ.ಎಸ್. ಹೆಗಡೆ ಹೇಳಿದರು. ತಾಲೂಕಿನ ಆಮುಟಿಕೊಪ್ಪದ ಹೊಂಗಿರಣ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶನಿವಾರ ಆಪ್ತ ಆಯುರ್ವೇದ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಹಾಗೂ ಹೊಂಗಿರಣ ಶಾಲೆ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಆಯುರ್ವೇದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಉದ್ಘಾಟನೆ ಆವರಣ ಮುಕ್ತವಾದರು.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪರಿಣಿತರಾದ ನಾಲ್ವರು ವೈದ್ಯಕೀಕರರು ಹಾಜರಿಟ್ಟು ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಮರೆತಿರುವ ಜನರ ಪ್ರಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು, ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ನಾಲ್ವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗೆಲ್ಲಬಹುದಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುವ ಸ್ತ್ರೀ ತಂದೆಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದ ಆಪ್ತಂ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ. ನಿರಂಜನ ಹೆಗಡೆ, ಜೀವನಕ್ರಮ ಬದಲಾವಣೆ ಜನಪದವಾದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆ. ಕೆಳಗಿನ ಪಂಚದಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವ ಕೆಲಸ ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಪ್ರೋಫೆಸರ್ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ತಿಳಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳ 10ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಶಿಬಿರ ಆಯೋಜಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿ ಲಾಗಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಶಾಲೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ ಶೋಭಾ ರವೀಂದ್ರ, ಉದ್ಘಾಟನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಶಿಲ್ಪಿ ಮಹೇಂದ್ರ, ಡಾ. ರವಿಧರ್ಮ, ಡಾ. ಪಂಕಜ್ ಪಾಟೀಲ್, ಅಭಿನವ್, ಡಾ. ಪ್ರದೀಪ್ ಕಾಪರ್ಗೋಡು, ಡಾ. ಪ್ರಜ್ವಲ್ ಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಡಾ. ಸತish ಶಂಕರಿ ಕುಕ್ಕರ ಬೆಟ್ಟ, ಶಾಸ್ತ್ರಿಕಿ ಆರ್. ಶರಣ್ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಜರಿದ್ದರು.

ಪ್ರಜಾವಾಣಿ

ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಸರಿಸಲು ಸಲಹೆ

ಪ್ರಜಾವಾಣಿ ವಾರ್ತೆ

ಸಾಗರ: ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಬದಲು ಮಾನವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಇದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಇಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಹಿರಿಯ ವಕೀಲ ಕೆ.ಎಸ್. ಹೆಗಡೆ ಹೇಳಿದರು.

ಸಮೀಪದ ಆಮುಟಿಕೊಪ್ಪ ಗ್ರಾಮದ ಹೊಂಗಿರಣ ಶಾಲೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಂ ಆಯುರ್ವೇದ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಹಾಗೂ ಹೊಂಗಿರಣ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ವಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದ ಆಯುರ್ವೇದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಉದ್ಘಾಟನೆ ಮಾಡಿದರು.

ಈ ಹಿಂದೆ ಯಾವುದೇ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೆವು. ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳು ಬಂದ ನಂತರ ಕೃತಕ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ನಾವು ಮಾರು ಹೋಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದ ಆಪ್ತಂ ಆಯುರ್ವೇದ ಫೌಂಡೇಶನ್ ನ ಡಾ.ನಿರಂಜನ ಹೆಗಡೆ ಹೊಸಪಾಳೆ ಮಾಡಿದರು. ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿ ಎಂದಿಗೂ ತನ್ನ ಪ್ರಸ್ತುತತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕತನದ ಜೊತೆಗೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಈ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಇದೆ ಎಂದರು.

ಹೊಂಗಿರಣ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ಶೋಭಾ ರವೀಂದ್ರ, ಉದ್ಘಾಟನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಶಿಲ್ಪಿ ಮಹೇಂದ್ರ, ಡಾ. ರವಿಧರ್ಮ, ಡಾ. ಪಂಕಜ್ ಪಾಟೀಲ್, ಅಭಿನವ್, ಡಾ. ಪ್ರದೀಪ್ ಕಾಪರ್ಗೋಡು, ಡಾ. ಪ್ರಜ್ವಲ್ ಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಡಾ. ಸತish ಶಂಕರಿ ಕುಕ್ಕರ ಬೆಟ್ಟ, ಶಾಸ್ತ್ರಿಕಿ ಆರ್. ಶರಣ್ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಜರಿದ್ದರು.

ಸಾಗರ ಸಮೀಪದ ಆಮುಟಿಕೊಪ್ಪ ಗ್ರಾಮದ ಹೊಂಗಿರಣ ಶಾಲೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಂ ಆಯುರ್ವೇದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನಾ ಹಾಗೂ ಹೊಂಗಿರಣ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ವಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದ ಆಯುರ್ವೇದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಿರಿಯ ವಕೀಲ ಕೆ.ಎಸ್. ಹೆಗಡೆ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು.

ಆರ್.ಶರಣ್, ಡಾ.ದೀಪಕ್, ಡಾ.ಪರ್ವ, ಸಾತ್ವಿಕ ಅರಾ, ಗೌತಮ್, ಎನ್. ಧನರಾಜ್, ಡಾ.ರವಿ ಭಟ್, ಡಾ.ಹೇಮಚಂದ್ರ ಶಿಲ್ಪಿ ಹಾಜರಿದ್ದರು. ಭರತ ನಾಡಿಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿದರು.

ಕುಸ್ತಿ: ಕನಕ ವಿದ್ಯಾಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

ಭದ್ರಾವತಿ: ಇಲ್ಲಿನ ಕನಕ ವಿದ್ಯಾಸಂಸ್ಥೆ ಕುಸ್ತಿ ತಂಡದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ 14 ಮತ್ತು 17 ವರ್ಷ ಮಿತಿಯೊಳಗಿನ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆಯ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

14ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಬಿ. ಯಶಂತ್, ಬಿ. ದಿಲೀಪ್, ಎಸ್.ಎಸ್. ಮದನ್‌ಕುಮಾರ್, 17ವರ್ಷದೊಳಗೆ: ಬಿ. ಅಕ್ಷಯ್, ಕೆ.ವಿ. ಅರ್ಜುನ್, ಅಬ್ದುಲ್ ಅರಿಫ್ ಅವರುಗಳು ಆಯ್ಕೆಯಾಗುವ ಮೂಲಕ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲಾ ತಂಡವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಲಿದ್ದಾರೆ.

10 ವರ್ಷದಿಂದ ಕನಕ ವಿದ್ಯಾಸಂಸ್ಥೆ ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದು, ಈದರಿ ಸಹ ಇದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ ಯಾಕುಗಳು ಸಹಕರಿಸಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಆದರ್ಶ ಮಂಡಳಿ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಅಭಿನಂದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಆಯುರ್ವೇದ

ಸಾಗರ: ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿ ಸಮೃದ್ಧ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನ್ಯಾಯವಾದಿ ಕೆ.ಎಸ್. ಹೆಗಡೆ ಹೇಳಿದರು.

ತಾಲೂಕಿನ ಆಮುಟಿಕೊಪ್ಪದ ಹೊಂಗಿರಣ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶನಿವಾರ ಆಪ್ತಂ ಆಯುರ್ವೇದ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಹಾಗೂ ಹೊಂಗಿರಣ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ವಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದ ಆಯುರ್ವೇದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಉದ್ಘಾಟನೆ ಮಾಡಿದರು.

ಆಯುರ್ವೇದ ತನ್ನ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಸಮೃದ್ಧ ಹಿರಿಯರು ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿ ಒಳಗೊಂಡು ಬದುಕಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇಂದಿಗೂ ಅವರು ಸದೃಢರಾಗಿರುವುದು. ಆದರೆ ಇಂದು ಯುವಜನರು ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ, ಆಂಗ್ಲ ಪದ್ಧತಿಯತ್ತ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದು ವಿಷಾದನೀಯ ಎಂದರು.

ಆಪ್ತಂ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ. ನಿರಂಜನ ಹೆಗಡೆ ಹೊಸಪಾಳೆ ಮಾಡಿದರು, ನಾಡಿಗೆ ಮತ್ತಿತರಿದ್ದರು.

ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ ಆಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದರು. ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಶೋಭಾ ರವೀಂದ್ರ, ಉದ್ಘಾಟನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಶಿಲ್ಪಿ ಮಹೇಂದ್ರ, ಡಾ. ರವಿಧರ್ಮ, ಡಾ. ಪಂಕಜ್ ಪಾಟೀಲ್, ಅಭಿನವ್, ಡಾ. ಪ್ರದೀಪ್ ಕಾಪರ್ಗೋಡು, ಡಾ. ಪ್ರಜ್ವಲ್ ಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಡಾ. ಸತish ಶಂಕರಿ ಕುಕ್ಕರ ಬೆಟ್ಟ, ಶಾಸ್ತ್ರಿಕಿ ಆರ್. ಶರಣ್ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಜರಿದ್ದರು.



AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®

Gandhinagar Circle, New BH Road, Sagar, Karnataka- 577401

(O) 08183 - 229977, aapyamayurvedafoundation@gmail.com

Ayurdhara Series- Sagar

Ayurdhara:01

Date: 2nd April. 2014

Venue: Dhanvantari Hall, Aapyam Ayurveda Treatment Centre, Sagar.

Time: 4pm to 5pm

Details: Ayurdhara programme followed by high tea

Participants: 12

Subjects:

1. Introduction to Ayurveda
2. Practical approach towards Tridosha Siddhantha and its application in daily life
3. Discussion

Discussion:

Answered totally 5 questions raised by the participants, regarding

- Effectiveness of Ayurveda in common disorders.
- Cost of Ayurveda medicines
- And regarding their individual health issues.

Co – ordained by:

Dr Niranjana Hegde.

Chairman, AAF® Sagar.



Inaugurating the programme





AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®

Gandhinagar Circle, New BH Road, Sagar, Karnataka- 577401

(O) 08183 - 229977, aapyamayurvedafoundation@gmail.com

Ayurdhara Series

Ayurdhara: 02

Date: 16th April. 2014, Wednesday
Venue: Dhanvantari Hall, Aapyam Ayurveda Treatment Centre, Sagar.
Time: 4pm to 5pm
Details: Ayurdhara programme followed by high tea
Participants: 18

Subjects:

1. Deha Prakrithi
2. Regimen according to Prakrithi
3. Food according to Prakrithi.
4. Discussion

Discussion:

Answered totally 5 questions raised by the participants, regarding

- Relation between deha prakrithi and manifested disease
- Complications of improper regimen
- Sandivata- Ayurveda approach and modern comparison
- And regarding their individual health issues.

Co – ordained by:

Dr Niranjan Hegde.

Chairman, AAF® Sagar.



Speech by Dr. Niranjana Hegde



Public at the programme



AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®

Gandhinagar Circle, New BH Road, Sagar, Karnataka- 577401

(O) 08183 - 229977, aapyamayurvedafoundation@gmail.com

Ayurdhara Series

Ayurdhara: 03

Date: 07th May. 2014, Wednesday.
Venue: Dhanvantari Hall, Aapyam Ayurveda Treatment Centre, Sagar.
Time: 4pm to 5pm
Details: Ayurdhara programme followed by high tea
Participants: 15

Subjects:

1. Dinacharya and its importance
2. Rithucharya and its importance
3. Effectiveness of Ayurveda in chronic diseases
4. Discussion

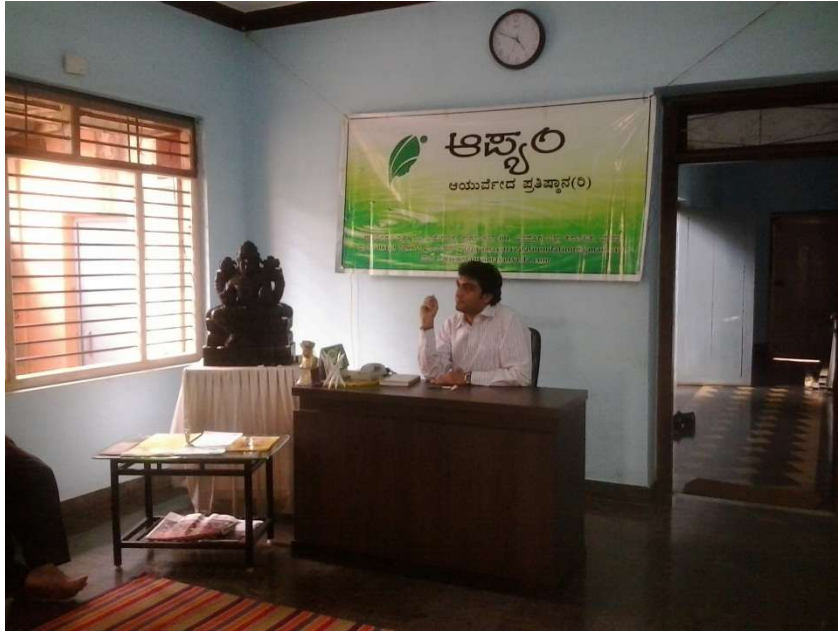
Discussion:

Answered totally 5 questions raised by the participants, regarding

- Ayurvedic treatment for thyroid disorders
- Difference between folk medicine and Ayurveda
- Ayurveda Surgery
- Remedy for bitterness of kashayas
- And regarding their individual health issues.

Co – ordained by:

Dr Niranjana Hegde.
Chairman, AAF® Sagar.



Sppech



Public attended the programme



AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®

Gandhinagar Circle, New BH Road, Sagar, Karnataka- 577401

(O) 08183 - 229977, aapyamayurvedafoundation@gmail.com

Ayurdhara Series

Ayurdhara: 04

Date: 28th May. 2014, Wednesday
Venue: Dhanvantari Hall, Aapyam Ayurveda Treatment Centre, Sagar.
Time: 4pm to 5pm
Details: Ayurdhara programme followed by high tea
Participants: 11

Subjects:

- 1.Pathyapathya in Ayurveda and its importance
- 2.Examples regarding viruddhahara
3. Basic introduction to Panchakarma
- 4.Discussion

Discussion:

Answered totally 5 questions raised by the participants, regarding

- Effectiveness of Ayurveda in Pakshaghata (Lakva).
- Panchakarma charges
- And regarding their individual health issues.

Coordinated by:
Dr Niranjana Hegde.
Chairman, AAF® Sagar.



Speech by chairman



AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®

Gandhinagar Circle, New BH Road, Sagar, Karnataka- 577401

(O) 08183 - 229977, aapyamayurvedafoundation@gmail.com

Aapyam- Vanamahotsava

Date: 05th June. 2014, Thursday.
Venue: SasyaSanjeevini Garden, Aapyam Ayurveda Treatment Centre, Sagar.
Time: 12 pm to 2 pm
Details: Plantation of different Ayurveda plants in the garden of Aapyam Ayurveda Treatment Centre, Sagar .followed by lunch.

Total No of planted Ayurveda plants: 57

Planted Ayurveda Plants:

Tulasi	Amalaki
Amlavethasa	Vrikshamla
Ashoka	Guduchi
Nirgundi	Arka
Eranda	Raasna
Agnimantha	Maadiphala
Bhringaraja	

Volunteers':

Dr. Niranjan Hegde
Mr. Bharmappa, Forest Guard , Jambagaaru Nursery
Mr. Durgappa. Agriculture worker
Mr.Ramappa Agriculture worker
Miss. Jyothi, Therapist, Aapyam Sagar
Miss. Ambika Therapist, Aapyam Sagar
Miss. Latha Therapist, Aapyam Sagar
Miss. Shilpa Therapist, Aapyam Sagar
Mrs. Rathnamma Therapist, Aapyam Sagar

Coordinated by:

Dr Niranjan Hegde.
Chairman, AAF® Sagar.



Planting the Amalaiki Sapling



Planting of saplings by public



Planting of saplings by public



Planted plants



Medicinal Saplings



Planting of saplings by public



Planting of saplings by public



Planting of saplings by staff



AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®

Gandhinagar Circle, New BH Road, Sagar, Karnataka- 577401

(O) 08183 - 229977, aapyamayurvedafoundation@gmail.com

Ayurdhara , Bengaluru

Date: 17/04/2014
Venue: Aayana Yoga Academy, Bengaluru
Time: 11.30 am to 4.00 pm
Details: Workshop on understanding oneself through Ayurveda.
Participants: 24

Subjects:

- Ayurveda- The science of Life- A general knowhow
- Prakriti- Your Body and Mind
- What to put in and inside?
- How to be
- Herbs for health
- Losing weight, Does Ayurveda Help?

Discussion:

Answered questions raised by the participants, regarding

- Effectiveness of Ayurveda in treating various disorders.
- About preparation of medicine at home.
- And regarding their individual health issues.
- Use of Ayurveda for better life

Coordinated by:

Dr. Sriharsha K V.

Managing Trustee, AAF® Sagar.

**Dr. Sriharsha Speaking on
Ayurveda- A general knowhow**



Session 2- What to put in and inside?



**Practical session on Preparation of
Kharjuradi Mantha**



**Practical session on Preparation of
Kharjuradi Mantha**





AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®

Gandhinagar Circle, New BH Road, Sagar, Karnataka- 577401

(O) 08183 - 229977, aapyamayurvedafoundation@gmail.com

Ayurdhara at Madyantaru, DK

Date: 20/04/2014
Venue: Aapyam Ayurveda Clinic, Madyantaru
Time: 10.00 am to 4.00 pm
Details: A workshop on understanding Ayurveda.
Participants: 157

Subjects:

- Ayurveda- The science of Life
- Prakriti- the body constitution
- Role of diet in maintaining health
- Treatment principles in Ayurveda
- Herbs for health
- Maintenance of health by Ayurveda

Discussion:

Answered questions raised by the participants, regarding

- Ayurveda in day to day life
- Hittala maddu
- Regarding their individual health issues.
- Use of Ayurveda for longevity

Coordinated by:

Dr. Hemachandra Shetty.
Co-Chairman, AAF® Sagar.



Public attended the programme



Inauguration of the programme



AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®

Gandhinagar Circle, New BH Road, Sagar, Karnataka- 577401

(O) 08183 - 229977, aapyamayurvedafoundation@gmail.com

Ayur – Jnana

Aapyam Ayurveda Foundation has taken the work of giving the knowledge of Ayurveda to the common public through the social media by Ayur – Jnana. AAF has published more than twenty articles on Aapyam Ayurveda Foundation's facebook page.

The details of the published articles are

Sl. No	Name of the article	Date of publication	Number of viewers
1.	Takra	22/Sep/2013	1773
2.	Abhyanga	28/Sep/2013	1300
3.	Ghee in Ayurveda	6/Oct/2013	1274
4.	Dosha – I	13/Oct/2013	310
5.	Dosha – II	14/Oct/2013	210
6.	Dosha – III	15/Oct/2013	299
7.	Indigestion – Ayu cure	20/Oct/2013	684
8.	Amalaki – A wonder drug	27/Oct/2013	1678
9.	Gastritis in Ayurveda	3/Nov/2013	903
10.	Honey – a medicine	9/Nov/2013	1019
11.	Alcohol – Know your limits	24/Nov/2013	1172
12.	Diabetes	1/Dec/2013	457
13.	Computer Vision Syndrome	22/Dec/2013	1295
14.	Tulasi in purana	12/Jan/2014	2261
15.	Hair fall Ayu remedies	20/Jan/2014	1633
16.	Khagendra Mani Darpana – A rare toxicology Text	26/Jan/2014	910
17.	Pimple	14/March/2014	1654
18.	Fatigue – Solution	19/April/2014	1394
19.	Allergy	21/May/2014	1686

Coordinated by:

Dr. Ravi Bhat.

Treasurer, AAF® Sagar.



AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®

Gandhinagar Circle, New BH Road, Sagar, Karnataka- 577401

(O) 08183 - 229977, aapyamayurvedafoundation@gmail.com

Report prepared by:

Dr. Ravi Bhat

Treasurer, AAF® Sagar