



**AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®**

Pragathi Nagara.Jog Road,Sagar,Shimoga Dist-577401

(O) 08183 – 229977, [aapyamayurvedafoundation@gmail.com](mailto:aapyamayurvedafoundation@gmail.com)

---

**AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®**

**YEAR REPORT 2020 – 2021**





# **AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®**

**Pragathi Nagara.Jog Road,Sagar,Shimoga Dist-577401**

**(O) 08183 – 229977, [aapyamayurvedafoundation@gmail.com](mailto:aapyamayurvedafoundation@gmail.com)**

---

**Chairman : Dr. Niranjan Hegde**

**Co- chairmen : Dr. Hemachandra Shetty**

**Managing Trustee : Dr. Sriharsha K. V**

**Treasurer : Dr. Ravi K V**

**Members : Dr. Pankaj B. Patil**

**Dr. Ranjani Deshpande**

**Dr. Pradeep E. K**

**Dr. Nikhila Hiremat**

**Dr. Divya Jyothi**



# AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®

Pragathi Nagara,Jog Road,Sagar,Shimoga Dist-577401

(O) 08183 – 229977, [aapyamayurvedafoundation@gmail.com](mailto:aapyamayurvedafoundation@gmail.com)

## Current profile of members

SIN o:	Name	Qualification	Current Profile
1.	Dr. Niranjana Hegde	MD(Ayu)	Chief Consultant,Aapyam Ayurveda Treatment Centre, Sagar, Shimoga Dist, Karnataka 577401
2.	Dr.Hemachandra Shetty	MS (Ayu)	Chief Consultant, Aapyam Ayurveda Clinic, Madyantar Belthangady, Manglore 574224
3.	Dr.Sriharsha K V	MD ( Ayu)	Lecturer, Dept of Samhitha, Sri Sri Ayurveda, Bangalore
4.	Dr.Ravi K V	MD ( Ayu)	Asst Prof, SDM College of Ayurveda, Udupi
5.	Dr.Nikhila Hiremat	MD Phd	
6.	Dr.Pradeep E. K	MD ( Ayu)	Chief Consultant, Aapyam Mudai Clinic, Malpe, Udupi 576102
7.	Dr.Divya Jyothi	MD Phd	
8.	Dr. Ranjani Deshpande	MS (Ayu)	
9.	Dr. Pankaj Patil	MD (Ayu)	Chief Consultant,  Patil Hospital 2 <sup>nd</sup> floor butale building Beside Raj Computers, Halyal Circle Athani



# APYAM AYURVEDA FOUNDATION ®

Pragathi Nagara,Jog Road,Sagar,Shimoga Dist-577401  
(O) 08183 – 229977, [aapyamayurvedafoundation@gmail.com](mailto:aapyamayurvedafoundation@gmail.com)

**ನೀವೂ ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಿ. . .**

ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಮಾಜಮುಖಿ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ನೀವು ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ, ಹೀಗೆ ಸಮೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಬಹುದು....

- 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 ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಬಹುದು.

**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 programmes.

ಗಾಂಧಿನಗರ ವೃತ್ತ, ಸಿ.ಬಿ.ಎಸ್. ರಸ್ತೆ, ಸಾಗರ - ೫೭೭ ೪೦೧  
ಹಿರಿಯರ, ಚಿಲ್ಕೆ, ಕರ್ನಾಟಕ, ಭಾರತ. ದೂರ: ೦೮೧೮೩ - ೨೨೯೯೭೭  
ಇ-ಮೇಲ್: [aapyamayurvedafoundation@gmail.com](mailto:aapyamayurvedafoundation@gmail.com)  
ವೆಬ್: [www.aapyamayurveda.com](http://www.aapyamayurveda.com)

**Apyam**  
Ayurveda Foundation ®  
Reg No. 15GR-4-0089-2013-14

**Chief Patron**  
**Dr. Prasanna N. Rao**  
Principal, SDM College of Ayurveda & Hospital, Hassan

**Chairman**  
**Dr. Niranjan Hegde**  
Sagar, Shivamogga. Ph: 94815 92737

**Co - Chairman**  
**Dr. Hemachandra Shetty**  
Madanbyar, Mangaluru. Ph: 96329 54244

**Managing Trustee**  
**Dr. Sriharsha K. V**  
Bengaluru. Ph: 98003 75322

**Treasurer**  
**Dr. Ravi Bhat**  
Arsikere, Hassan. Ph: 96324 52121

**Trustees**  
**Dr. Pankaj B. Patil**  
**Dr. Shree Patil**  
Athani, Belgaum. Ph: 99162 60292

**Dr. Pradeep E. K**  
Perumde, Kasaragodu Ph: 94489 52800

**Dr. J. M. Prajwal Kumar**  
Hosadurga, Chitradurga. Ph: 87701 52843

**Dr. Sahana Shankari**  
Sagar, Shivamogga. Ph: 82771 18209

**Dr. Deepak B. S. R**  
Shivamogga. Ph: 94805 44164

**Dr. Shruthi Rama. Sharma**  
Bengaluru. Ph: 98003 10758

Gandhinagar Circle, New BH Road, Sagar - 577 401  
Shivamogga Dist, Karnataka, India. Ph: 08183-229977  
e-mail: [aapyamayurvedafoundation@gmail.com](mailto:aapyamayurvedafoundation@gmail.com)  
web: [www.aapyamayurveda.com](http://www.aapyamayurveda.com)

**Apyam**  
Ayurveda Foundation®

**ಆಪ್ಯಂ**  
ಆಯುರ್ವೇದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ (೦)

ಭಿನ್ನ ದುರಿಗಳ ಇಂದ್ರಧನವಿದು, ಬೈತೆರಿಬಾಗಿರಿ ಜಾಮರ |  
ಬಿಗುರು ಹುಸಿರ ಬಿರಿವ ಹೂವಿಗೆ ತೊನವ ಭರವಸೆ ಛಾಮರ ||  
ಮೈಟ ಬದುಕರಿ ವೇದನಾರವ ಮುಕುನಿ ನುಗುನುವ ನೂತುಕ |  
ಭಿನ್ನ ಕಂಠದಿ ಇಂಪು ದನಿಯುಮ ಸ್ತುನಿ ಜೀವನ ಗೋಪುಕ ||

**APYAM 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 13<sup>th</sup> 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 ತಕ್ರಿಯ ಸಂಕೇತ. ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ೧೩, ೨೦೧೩ರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನವು, ಆಯುರ್ವೇದದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ವಯೋಮಾನದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಲುಪಿಸಿ, ಸ್ಪಷ್ಟ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣದ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯಕ ತಂಡ.

**ಸಾಕಾರಗೊಂಡ/ ಉದ್ದೇಶಿತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು:**  
**ಆಪ್ಯಂ ಆಯುರ್ಧಾರ** - ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ತಿಳುವಿಕೆ - ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ.  
**ಆಪ್ಯಂ ಪ್ರಬೋಧನಾ** - ಸ್ನಾತಕ ಮತ್ತು ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ.  
**ಆಪ್ಯಂ ಸಂವಾದ** - ಆಯುರ್ವೈದ್ಯರೊಳಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಮಾಜಗಳಿಗೆ ಸರಕಾರದೊಂದಿಗೆ 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.

**ಧೈಯೋದ್ದೇಶಗಳು**

ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನವು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮೂರು ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ

**ಆಯುರ್ವೇದದ ಕ್ಷೇಮಾಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ**

- ಆಯುರ್ವೇದದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ನೆರವುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕೃತಿಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಆಯುರ್ವೇದದವನ್ನು ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವನ್ನಾಗಿಸುವುದು.
- ಪಾರಂಪರಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುನರ್ನಿರ್ಮಾಣ.
- ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವ ದಿವ್ಯಲ್ಲಿ ಅಪ್ರಕಟಿತ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಪುನಶ್ಚೇತನ ಹಾಗೂ ನಿಯಂತ್ರಣಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕಾಶನ.

**ವೈದ್ಯಕವೃಂದದ ಕ್ಷೇಮಾಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ**

- ಸಿದ್ಧಾಂತ ಆಧಾರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪುನರ್ನಿರ್ಮಾಣ ಹಾಗೂ ಅದರ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ.
- ಚಿಕಿತ್ಸಾ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯ ಸಿದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ವೇದಿಕೆ ನಿರ್ಮಾಣ.
- ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಕ ವೃತ್ತಿಪರರ ಕ್ಷೇಮವಾಗುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸ್ಥಾಪನೆ.
- ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಆಯೋಜನೆ.

**ಸಾಮಾಜಿಕ ಕ್ಷೇಮಾಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ**

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





## AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®

Pragathi Nagara,Jog Road,Sagar,Shimoga Dist-577401

(O) 08183 – 229977, [aapyamayurvedafoundation@gmail.com](mailto:aapyamayurvedafoundation@gmail.com)

### Current Address of the members

SIN o:	Name	Address
1.	Dr. NiranjanaHegde	Aapyam Ayurveda Treatment Centre, Sagar, Shimoga Dist, Karnataka 577401
2.	Dr.HemachandraShetty	Durga Krupa House, Ballamanja, Machina Beltangady (Tq) 574224 DK
3.	Dr.SriharshaK V	136, 4 <sup>th</sup> main 4 <sup>th</sup> cross, Gaurav Nagar, JP Nagar 7 <sup>th</sup> phase, Bengaluru 560 078
4.	Dr.Nikhila Hiremat	
5	Dr. Ravi Bhat	Annapoorna, Behind Jagadurga Temple, Balaji layout, Kanarpady Udupi 574118
6.	Dr.Divya Jyothi	
7.	Dr.Pradeep E. K	Edakkana House, Post Permude via Mangalpady, Kasaragod Kerala 671324
8	Dr. Ranjani Deshpande	136, 4 <sup>th</sup> main 4 <sup>th</sup> cross, Gaurav Nagar, JP Nagar 7 <sup>th</sup> phase, Bengaluru 560 078
9.	Dr. Pankaj Patil	Opp. Sanjay Gandhi English Medium School P.O Athani



# AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®

Pragathi Nagara,Jog Road,Sagar,Shimoga Dist-577401

(O) 08183 – 229977, [aapyamayurvedafoundation@gmail.com](mailto:aapyamayurvedafoundation@gmail.com)

## AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION PROGRAMMES

### 1. Soukyam Immunity Programme

Date : 20-2-2020

Venue : Aapyam Ayurveda Foundation , Sagara

Time : 9:30 AM

Theme : Immunity Booster Kit

Organizers : Aapyam Ayurveda Foundation Sagar, Soukyam Hospital

Participants : 150

The world continues to face the COVID-19 crisis, and efforts are underway to integrate traditional medicine interventions for its effective management. To Keep your immune system strong and power it up Aapyam Ayurveda Foundation along with Soukyam have introduced Immunity Booster Kit. The kit includes

- 1.Immunity Syrup
- 2.Chyavanaprash
- 3.Nasal Drops
- 4.Medicated oil for oil pulling

#### Benefits of Immunity Booster Kit

- Immunity Booster Kit contains four different immunity booster products which help increase immunity and protect one's body from different kinds of diseases.
- It's easy to consume and keep your immunity strong.





# AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®

Pragathi Nagara,Jog Road,Sagar,Shimoga Dist-577401

(O) 08183 – 229977, [aapyamayurvedafoundation@gmail.com](mailto:aapyamayurvedafoundation@gmail.com)



**Aapyam**  
ಸಾಗರ-ಮಹಾನಗರ-ಶಿಮೋಗ

**ಆಪ್ಯಂ ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯಾನಿಗಲ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಅನುಸಂಧಾನ, ಬೆಂಗಳೂರು**  
(ಆಪ್ಯಂ ಆಯುರ್ವೇದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನಂ(ರಿ), ಸಾಗರ - ಇದರ ಅಂಗ ಸಂಸ್ಥೆ)

**ಹಾಗೂ**

**Soukhyam** ಸಂಯೋಜಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ  
(ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನ ಪರಿಕರ ಸಂಯೋಜಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ)  
(ಅಮೂಲ ವೈದ್ಯಕೀಕ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ-ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ-ತತ್ತ್ವವೈದ್ಯಕೀಕದಿಂದ)

ಸುಮುಖ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಪ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಸಾಗರ  
ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ

**ಕೋವಿಡ್ 19 ನಂತರ ವೈರಾಣುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಖಾಯಿರಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ**  
ದೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಲಹೆಗಳೊಂದಿಗೆ

**ಸೌಖ್ಯಮ್ ಇಮ್ಯುನಿಟಿ ಕಿಟ್**

ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ, ಆತುರ ಸ್ಥಿತಿ ದೀಪಕ ಪ್ರಶಮನಮಾಕು.

ಆರೋಗ್ಯದಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನವು ಆಯುರ್ವೇದದ ದೊಡ್ಡದೇ ಆದ್ದು, ಅಂತೆಯೇ ದೋಗ ಉಂಟಾಗುವಾಗ ಅದನ್ನು ಮುಖದಿಂದ ತೆಗೆಯುವುದೇ ಆಯುರ್ವೇದದ ಉದ್ದೇಶ. ಆತುರಿಯ ಹೊತ ಆಯುರ್ವೇದದ ಜೀವದ ವಿದ್ಯಾವು ಅಗಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯದ ಮತ್ತು ಉದ್ದಾರದ ಜೀವದ ನಿರಾಸೆಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪದಿಂದ ಸಂಯೋಜಿತವಾಗಿ, ಶಿವರಾಗ ದೊಡ್ಡದಾದ ಒದಗಿಸುವುದು. ಸ್ವಲ್ಪದಿಂದ ಸಂಯೋಜಿತವಾಗಿ ಜೀವರೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪದಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ, ಸಮ್ಯಕ್ ದೀಪಕ, ವಾತಾಧಿರೋಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಒದಗಿಸು, ಮುಖಗಳನ್ನುನೋಡುವ ಜೀವ, ಸಮ್ಯಕ್ ಆಹಾರ-ವಿಷಾಧಿರೋಗ ನಿವಾರಣೆ ಒದಗಿಸು ನೀಡಿ, ಜೀವರೋಗ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸ್ವಲ್ಪದಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಕದಲ್ಲಿ ಸಮ್ಯಕ್ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಸಕ್ತ-ಆತ್ಮ - ಇಂದ್ರಿಯ - ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಮಿಸುವುದು ಸಂಪನ್ನವಾಗಿದೆ.

ಆಪ್ಯಂ ಮತ್ತು ಸೌಖ್ಯಮ್, ಆಯುರ್ವೇದದ ಸಾಧನವು ಈ ಕೋವಿಡ್‌ನಂತಹ ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನುಸಂಧಾನಕ್ಕಾಗಿ ಅನುಸಂಧಾನದೊಂದಿಗೆ ಅದರ ದೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ (Immunity) ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಅನುಸಂಧಾನದೊಂದಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ದೊಡ್ಡದಾದ "Soukhyam Immunity Kit" - (ದೀಪಕ, ಆಹಾರ-ವಿಷಾಧಿರೋಗ ಮತ್ತು ಶಿವರಾಗಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಸಹಿತ)ವಾದ ಅನಿರೋಗ ದೊಡ್ಡದಾದ ದೊಡ್ಡದಾದ.

**ಅಧ್ಯಕ್ಷ-ಉಪ-ಅಧ್ಯಕ್ಷ-ದೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳು**

**ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:**  
Dr. Srinatha K.V.  
Srinatha Ayurveda, #14, MV Commercial,  
Navodayanagar, J P Nagar 7th Phase, Bengaluru.  
Ph: 9880375322 / 9880784682

Dr. Niranjan Hegde  
Aapyam Ayurveda Treatment Centre, Sagar  
Pragathi Nagar, Jog Road, NH 206, Sagar, Shimoga  
Ph: 7338080676 / 9906436545  
[www.aapyamayurveda.com](http://www.aapyamayurveda.com)







**Aapyam**  
ಸಾಗರ-ಮಹಾನಗರ-ಶಿಮೋಗ

**ಆಪ್ಯಂ ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯಾನಿಗಲ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಅನುಸಂಧಾನ, ಬೆಂಗಳೂರು**  
(ಆಪ್ಯಂ ಆಯುರ್ವೇದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನಂ(ರಿ), ಸಾಗರ - ಇದರ ಅಂಗ ಸಂಸ್ಥೆ)

**ಹಾಗೂ**

**Soukhyam** ಸಂಯೋಜಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ  
(ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನ ಪರಿಕರ ಸಂಯೋಜಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ)  
(ಅಮೂಲ ವೈದ್ಯಕೀಕ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ-ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ-ತತ್ತ್ವವೈದ್ಯಕೀಕದಿಂದ)

ಸುಮುಖ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಪ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಸಾಗರ  
ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ

**ಕೋವಿಡ್ 19 ನಂತರ ವೈರಾಣುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಖಾಯಿರಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ**  
ದೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಲಹೆಗಳೊಂದಿಗೆ

**ಸೌಖ್ಯಮ್ ಇಮ್ಯುನಿಟಿ ಕಿಟ್**

ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ, ಆತುರ ಸ್ಥಿತಿ ದೀಪಕ ಪ್ರಶಮನಮಾಕು.

ಆರೋಗ್ಯದಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನವು ಆಯುರ್ವೇದದ ದೊಡ್ಡದೇ ಆದ್ದು, ಅಂತೆಯೇ ದೋಗ ಉಂಟಾಗುವಾಗ ಅದನ್ನು ಮುಖದಿಂದ ತೆಗೆಯುವುದೇ ಆಯುರ್ವೇದದ ಉದ್ದೇಶ. ಆತುರಿಯ ಹೊತ ಆಯುರ್ವೇದದ ಜೀವದ ವಿದ್ಯಾವು ಅಗಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯದ ಮತ್ತು ಉದ್ದಾರದ ಜೀವದ ನಿರಾಸೆಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪದಿಂದ ಸಂಯೋಜಿತವಾಗಿ, ಶಿವರಾಗ ದೊಡ್ಡದಾದ ಒದಗಿಸುವುದು. ಸ್ವಲ್ಪದಿಂದ ಸಂಯೋಜಿತವಾಗಿ ಜೀವರೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪದಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ, ಸಮ್ಯಕ್ ದೀಪಕ, ವಾತಾಧಿರೋಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಒದಗಿಸು, ಮುಖಗಳನ್ನುನೋಡುವ ಜೀವ, ಸಮ್ಯಕ್ ಆಹಾರ-ವಿಷಾಧಿರೋಗ ನಿವಾರಣೆ ಒದಗಿಸು ನೀಡಿ, ಜೀವರೋಗ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸ್ವಲ್ಪದಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಕದಲ್ಲಿ ಸಮ್ಯಕ್ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಸಕ್ತ-ಆತ್ಮ - ಇಂದ್ರಿಯ - ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಮಿಸುವುದು ಸಂಪನ್ನವಾಗಿದೆ.

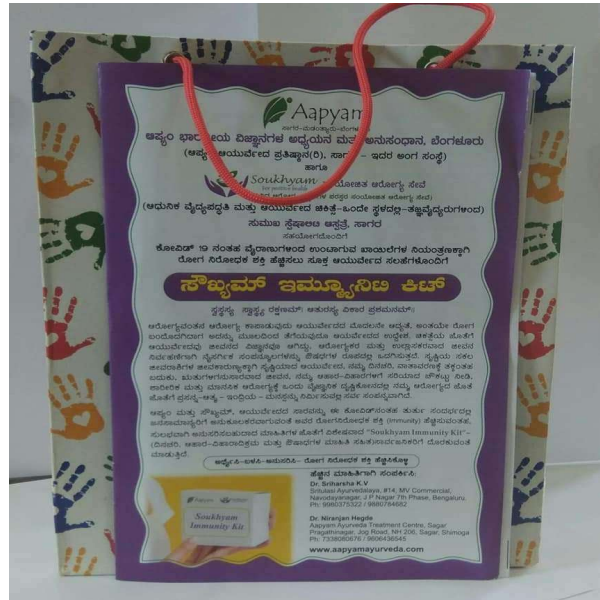
ಆಪ್ಯಂ ಮತ್ತು ಸೌಖ್ಯಮ್, ಆಯುರ್ವೇದದ ಸಾಧನವು ಈ ಕೋವಿಡ್‌ನಂತಹ ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನುಸಂಧಾನಕ್ಕಾಗಿ ಅನುಸಂಧಾನದೊಂದಿಗೆ ಅದರ ದೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ (Immunity) ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಅನುಸಂಧಾನದೊಂದಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ದೊಡ್ಡದಾದ "Soukhyam Immunity Kit" - (ದೀಪಕ, ಆಹಾರ-ವಿಷಾಧಿರೋಗ ಮತ್ತು ಶಿವರಾಗಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಸಹಿತ)ವಾದ ಅನಿರೋಗ ದೊಡ್ಡದಾದ ದೊಡ್ಡದಾದ.

**ಅಧ್ಯಕ್ಷ-ಉಪ-ಅಧ್ಯಕ್ಷ-ದೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳು**

**ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:**  
Dr. Srinatha K.V.  
Srinatha Ayurveda, #14, MV Commercial,  
Navodayanagar, J P Nagar 7th Phase, Bengaluru.  
Ph: 9880375322 / 9880784682

Dr. Niranjan Hegde  
Aapyam Ayurveda Treatment Centre, Sagar  
Pragathi Nagar, Jog Road, NH 206, Sagar, Shimoga  
Ph: 7338080676 / 9906436545  
[www.aapyamayurveda.com](http://www.aapyamayurveda.com)





Co – ordinated by:  
Dr. Niranjan Hegde  
Chairmen, AAF® Sagara



# AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®

Pragathi Nagara,Jog Road,Sagar,Shimoga Dist-577401

(O) 08183 – 229977, [aapyamayurvedafoundation@gmail.com](mailto:aapyamayurvedafoundation@gmail.com)

## 2. Health Awareness Programme

Date : 5-05-2020

Location : Sagara

Time : 9:30 AM

Theme : Covid-19 Awareness – Arogya Sagara

Organizers : Aapyam Ayurveda Foundation Sagar, Rotary Samsthe, Rotary Red cross Sagara, Sagar Diagnostics Sagara , Soukyam Health , Sumukha Speciality Hospital Sagara.

Participants : 100

Since March 2020, when the outbreak was declared a pandemic by the WHO, COVID-19 has been the main topic of discussion among the public. In order to avoid misconceptions and to provide information on healthy measures to prevent the infection, this awareness program was held and information was given to general public.

Speaker Dr Niranjana Hegde emphasized on self-care guidelines for preventive health measures and boosting immunity with special reference to respiratory health. Doctor Also informed on the gifts of nature in maintaining healthy and happy living. Ayurveda's extensive knowledge base on preventive care, derives from the concepts of "Dinacharya" - daily regimes and "Ritucharya" - seasonal regimes to maintain healthy life. Around 100 People benefited by this programme.

Rotary ರೋಟರಿ ಸಂಸ್ಥೆ (ಲಿ.) ಸಾಗರ

ಸೌಖ್ಯಮ್ ಸಂಯೋಜಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ಸುಮುಖ ಸ್ವಚ್ಛಾಂತಿ ಅಸ್ಥತ್ರೆ, ಸಾಗರ  
For positive health

ಆಪ್ಯಂ ಆಯುರ್ವೇದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ (ಲಿ.) ಪ್ರಗತಿ ನಗರ, ಸಾಗರ

SAGAR ಸಾಗರ ಡಯಾಗ್ನೋಸ್ಟಿಕ್ಸ್, ಜಿ.ಹೆಚ್. ರಸ್ತೆ, ಸಾಗರ ಹಾಗೂ

ರೋಟರಿ ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ರಕ್ತನಿಧಿ ಉಪವಿಭಾಗಿಯ ಅಸ್ಥತ್ರೆ, ಸಾಗರ  
ಇವುಗಳ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದಲ್ಲಿ

**ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಗರ**

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ





# AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®

Pragathi Nagara,Jog Road,Sagar,Shimoga Dist-577401

(O) 08183 – 229977, [aapyamayurvedafoundation@gmail.com](mailto:aapyamayurvedafoundation@gmail.com)



Rotary President  
Addressing the Public



Dr Niranjana Hegde  
Addressing Public

**Co – ordained by:**  
Dr. Niranjana Hegde  
Chairmen, AAF® Sagar



## AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®

Pragathi Nagara,Jog Road,Sagar,Shimoga Dist-577401

(O) 08183 – 229977, [aapyamayurvedafoundation@gmail.com](mailto:aapyamayurvedafoundation@gmail.com)

### 3. Webinar - Psychological perspectives of Ayurveda.

**Date** : 18-09- 2020  
**Venue** : Zoom (Online webinar)  
**Time** : 6:30 PM  
**Theme** : Psychological perspectives of Ayurveda  
**Organizers** : Rotary Club of Mulund Hills  
**Participants** : 60  
**Speaker** : Dr Niranjana Hegde

Speaker Dr Niranjana Hegde Spoke about Psychology , and how it is connected to overall wellbeing , he told According to Ayurveda, there are three fundamental states of a being such as the physical (including physiological), mental, and the spiritual. Health is a balance of all these three states and their relationship with the outside world.

**Rotary Club of Mulund Hills**

**Psychological Perspectives of Ayurveda**

Friday 18th September, 2020, 6.30 pm  
Zoom ID: 878 3109 6885  
Passcode: InviteMore

Speech by  
Dr. Niranjan Hegde Hosabale  
MD (Ayu.), M. Sc. (Psychology), Ph. D.

Rtn. Adv. Sanjay Dwivedi  
President

Rtn. CA Sharat Jain  
Secretary

**Co – ordained by:**  
Dr. Niranjan Hegde  
Chairmen, AAF® Sagara



## AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®

Pragathi Nagara,Jog Road,Sagar,Shimoga Dist-577401

(O) 08183 – 229977, [aapyamayurvedafoundation@gmail.com](mailto:aapyamayurvedafoundation@gmail.com)

### 4.Health Awareness program and Panchakarma.

Date : 10-11- 2020

Venue : Sagara

Time : 6:00 PM

Theme : Covid-19 Health Awareness and Panchakarma

Organizers : Aapyam Ayurveda Foundation Sagar, Rotary Samsthe, Rotary Red cross  
Sagara, Sagar Diagnostics Sagara , Soukyam Health , Sumukha Speciality  
Hospital Sagara

Participants : 60

Speaker: Dr Niranjana Hegde

Discussed on Ayurvedic treatments and its internal purification process, followed by a special diet, herbal remedies, massage therapy, yoga, and meditation. The concepts of universal interconnectedness, the body's constitution (prakriti), and life forces (doshas) are the primary basis of ayurvedic medicine.

Dr Niranjana Hegde also informed about Panchakarma Therapy an ancient Ayurvedic detoxification and rejuvenation therapy offers a transformative experience that can help restore balance and vitality to our bodies and minds. Panchakarma offers a wide range of health benefits that can positively transform both the body and mind.







# AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®

Pragathi Nagara,Jog Road,Sagar,Shimoga Dist-577401

(O) 08183 – 229977, [aapyamayurvedafoundation@gmail.com](mailto:aapyamayurvedafoundation@gmail.com)



**Co – ordained by:**  
Dr. Niranjan Hegde  
Chairmen, AAF® Sagara





## **AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®**

**Pragathi Nagara.Jog Road,Sagar,Shimoga Dist-577401**

**(O) 08183 – 229977, [aapyamayurvedafoundation@gmail.com](mailto:aapyamayurvedafoundation@gmail.com)**

### **5. Ayshpathi Ayurvedic Panchakarma Training.**

**Date** : 2-01- 2021  
**Venue** : Zoom (Online Training)  
**Time** : 5:00 PM  
**Theme** : Online training program for skill development.  
**Organizers** : International Association of Ayushpathi  
**Participants** : 80  
**Chief Guest** : Dr Niranjana Hegde

Panchakarma training program was organized by International Association of Ayushpathi focused mainly on Panchakarma, how it is done, to whom it needs to be done, and its health benefits for the wellbeing. This programme was conducted on Siddhar Day and Dr. Senthil Kumar informed about the significance of this day and Dr. Chaitra Launched the Training Programme AAPT- Ayshpathi Ayurvedic Panchakarma Training and explained its features and course material.

#### **Details of the programme**

<b>Particulars</b>	<b>Spearhead</b>
Welcome Speech	Dr. Alexander Jesudasan
About Siddhar Day	Dr. Senthil Kumar
Training Launch	Dr. Chaitra
Guest of Honour	Dr. Nena Arora
Chief Guest	Dr. Niranjana Hegde
Vote of Thanks	Dr. Sangeetha Padmanaban



# AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®


Pragathi Nagara,Jog Road,Sagar,Shimoga Dist-577401

(O) 08183 – 229977, [aapyamayurvedafoundation@gmail.com](mailto:aapyamayurvedafoundation@gmail.com)


**INTERNATIONAL ASSOCIATION OF AYUSHPATHI**  
PROUDLY PRESENTS

**KARUVOORAR SIDDHAR THIRUVIZHA**

(AYUSHPATHI WORLD SIDDHAR DAY CELEBRATIONS FROM  
2ND JAN 2021 TO 14TH APRIL 2021)




**KARUVOORAR**




**AAPT  
LEVEL 1  
AYUSHPATHI  
AYURVEDIC  
PANCHAKARMA  
TRAINING**

ONLINE TRAINING PROGRAM FOR SKILL DEVELOPMENT

**PRESENTED BY: DR. JAYAKAR, DR. CHITRA, DR. ELSIE & TEAM**



**CHIEF GUEST:**  
**DR. NIRANJANA HEGDE**  
B.A.M.S., M. SC, M.D.  
(AY ), (PH.D.)



**GUEST OF HONOUR**  
**DR. NEENA  
ARORA BAMS.,  
NDDY.**

**07 | FEBRUARY | 2021 | SUNDAY**  
TIME: 5:00 – 7:00 PM IST, 7:00 TO 9:00 AM EST  
7:30 – 9:30 PM (SINGAPORE, MALAYSIA), 5:30 AM TO 7:30 AM (CST)

**Co – ordinated by:**  
Dr. Niranjana Hegde  
Chairmen, AAF® Sagara



**AAPYAM AYURVEDA FOUNDATION ®**

**Pragathi Nagara.Jog Road,Sagar,Shimoga Dist-577401**

**(O) 08183 – 229977, [aapyamayurvedafoundation@gmail.com](mailto:aapyamayurvedafoundation@gmail.com)**

---

**Aapyam Institute of Indeginous Science and Research programmes.**

**1**

**2**

**Harsha Sir Yet to give Information.**