



ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ



ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಯುಷ್ ಅಭಿಯಾನ



# ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ



ಆಯುಷ್ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿನ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು-ಯುನಾನಿ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ

ಋತುಗಳಿಗನುಸಾರ ಆಹಾರ ವಿಹಾರ

## ಫೆಬ್ರವರಿ 11

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯುನಾನಿ ದಿನ  
ಹಕೀಂ ಅಜ್ಜಲ್ ಖಾನ್ ಜಯಂತಿ

### ಹಿಜಾಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Cupping Therapy)

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ:

ಹಿಜಾಮ ಕಪ್‌ಗಳನ್ನು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ಶರೀರದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ವ್ಯಾಕ್ಯೂಮ್ ಪಂಪ್‌ಗಳಿಂದ (Vacuum Pump) ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ (Pressure) ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.



### ಉಪಯೋಗ:

- ◆ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿನ (Joints) ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು.
- ◆ ಚರ್ಮ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ◆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದು.

(ಸೂಚನೆ : ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು.)

## ಶಿಶಿರ ಋತು

(ಮಾಘ, ಫಾಲ್ಗುಣ ಮಾಸ - ಜನವರಿ 22 - ಮಾರ್ಚ್ 21)

ವಿವರ	ಹಿತಕರ ಆಹಾರ & ವಿಹಾರ <input checked="" type="checkbox"/>	ಅಹಿತಕರ ಆಹಾರ & ವಿಹಾರ <input type="checkbox"/>
ಗಡ್ಡೆ ತರಕಾರಿಗಳು	ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್	ಮೂಲಂಗಿ, ಗೆಡ್ಡೆಕೋಸು, ಈರುಳ್ಳಿ
ತರಕಾರಿಗಳು	ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ತೊಂಡೆಕಾಯಿ, ಹುಳಿಸೊಪ್ಪು	ಸಿಹಿಕುಂಬಳ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ
ಹಣ್ಣುಗಳು	ಬೇಲ, ಸಪೋಟ, ಖಜೂರ್, ಅನಾನಸ್, ದ್ರಾಕ್ಷೆ	ಸೀಬೆ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸೀತಾಫಲ, ಹಲಸು
ಧಾನ್ಯಗಳು	ಜೋಳ, ಹೆಸರು, ಅಕ್ಕಿ	ಉದ್ದು, ರಾಗಿ, ನವಣೆ, ಸಜ್ಜೆ
ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ (ಶೀತಲೀಕರಿಸದ)	ಶೀತಲೀಕರಿಸಿದ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು
ವಿಹಾರ	ಬೆವರು ತರಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಶಿರೋ ಅಭ್ಯಂಗ	ತಣ್ಣೀರ ಸ್ನಾನ, ತಣ್ಣನೆಯ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಟ, ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ

## ಜನವರಿ JANUARY

2022

## ಫೆಬ್ರವರಿ FEBRUARY

30	2 <sup>●</sup>	9	16	23	ಭಾನುವಾರ Sunday	6	13	20	27
ಕುಷ್ಠರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನ ದಿನ									
31 <sup>●</sup>	3	10	17 <sup>○</sup>	24	ಸೋಮವಾರ Monday	7	14	21	28
● ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ರಜೆ ● ಪರಿಮಿತ ರಜೆ ● ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ									
4	11	18	25		ಮಂಗಳವಾರ Tuesday	1	8	15 <sup>○</sup>	22
5	12	19	26	ಗಣ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ	ಬುಧವಾರ Wednesday	2	9	16 <sup>○</sup>	23
6	13	20	27		ಗುರುವಾರ Thursday	3	10	17	24
7	14	21	28		ಶುಕ್ರವಾರ Friday	4	11	18	25
1	8	15	22	29	ಶನಿವಾರ Saturday	5	12	19	26
ನೂತನ ವರ್ಷಾರಂಭ	2ನೇ ಶನಿವಾರ	ಮಕರ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ	4ನೇ ಶನಿವಾರ						

ಆಯುಷ್ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ - ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ - ಅನುಸರಿಸಿ LEARN - ADOPT - FOLLOW AYUSH SYSTEMS



ಪ್ರಕಟಣೆ: ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಯುಷ್ ಅಭಿಯಾನ, ಆಯುಷ್ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ, ಧನ್ವಂತರಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 009 Website : www.karunadu.gov.in / ayush  
A: Ayurveda Y: Yoga & Naturopathy U: Unani S: Siddha, Sowa Rigpa H: Homeopathy



## ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಬಾಂಜಿಗಳೆಲ್ಲ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಔಷಧ

## ಋತುಗಳಿಗನುಸಾರ ಆಹಾರ ವಿಹಾರ

**ಏಪ್ರಿಲ್ 10**

ವಿಶ್ವ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ದಿನ  
ಡಾ|| ಸಾಮ್ಯುಯೆಲ್ ಹಾನಿಮನ್ ಜಯಂತಿ



ಜಸ್ವೀಸಿಯಾ ಅಡತೋಡಾ  
(Justicia Adhatoda)

**ಔಷಧ ಸಸ್ಯದ ಹೆಸರು :** ಜಸ್ವೀಸಿಯಾ ಅಡತೋಡಾ  
**ಸಸ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು :** ಅಡತೋಡಾ ವಾಸಿಕಾ ನೀಸ್  
**ಸ್ಥಳೀಯ ಹೆಸರು :** ಆಡುಸೋಗೆ

### ವಸಂತ ಋತು (ಚೈತ್ರ, ವೈಶಾಖ ಮಾಸ - ಮಾರ್ಚ್ 22 - ಮೇ 21)

ವಿವರ	ಹಿತಕರ ಆಹಾರ & ವಿಹಾರ <input checked="" type="checkbox"/>	ಅಹಿತಕರ ಆಹಾರ & ವಿಹಾರ <input checked="" type="checkbox"/>
ಗೆಡ್ಡೆ ತರಕಾರಿಗಳು	ಶುಂಠಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಅರಿಶಿನ	ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಸುರ್ವಣಗೆಡ್ಡೆ, ಕೋಸು
ತರಕಾರಿಗಳು	ನುಗ್ಗೇಕಾಯಿ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ	ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ
ಹಣ್ಣುಗಳು	ಸಪೋಟ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಅನಾನಸ್, ಸೇಬು, ಮಾವು, ಕಿತ್ತಳೆ	ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಖಬ್ಬಾಜ, ಸೀತಾಫಲ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ
ಧಾನ್ಯಗಳು	ತೊಗರಿ, ಹುರುಳಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳ	ಬಾರ್ಲಿ, ಉದ್ದು, ಹೆಸರುಕಾಳು
ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	ಮಜ್ಜಿಗೆ, ತುಪ್ಪ	ಮೊಸರು, ಕೋವ, ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ
ವಿಹಾರ	ತೈಲ ಅಭ್ಯಂಗ, ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ	ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ

### ಮಾರ್ಚ್ MARCH

2022

### ಏಪ್ರಿಲ್ APRIL

6 13 20 27				ಭಾನುವಾರ Sunday	3 10 17 24					
● ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ರಜೆ ● ಪರಿಮಿತ ರಜೆ ● ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ	7	14	21	28	ಸೋಮವಾರ Monday	● ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ರಜೆ ● ಪರಿಮಿತ ರಜೆ ● ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ	4	11	18	25
1 ಮಹಾ ತಿವರಾತ್ರಿ	8 ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ದಿನ	15	22	29	ಮಂಗಳವಾರ Tuesday	5	12	19	26	
2 <sup>o</sup>	9	16	23	30	ಬುಧವಾರ Wednesday	6 ದೇವರ ದಾಸಮಯ್ಯ ಜಯಂತಿ	13	20	27	
3	10	17 <sup>o</sup> ಹೋಳಿಹಬ್ಬ	24 ವಿಶ್ವ ಕ್ಷಯರೋಗ ದಿನ	31 <sup>o</sup>	ಗುರುವಾರ Thursday	7 ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ	14 ಡಾ   ಬಿ.ಆರ್. ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ಜಯಂತಿ	21	28 ಪಬ್-ಎ-ಖಾದರ್	
4	11	18 ಪಬ್-ಎ-ಬಾರಾತ್	25		ಶುಕ್ರವಾರ Friday	1	8	15 ಗುಡ್ ಫ್ರೈಡೆ	22 ವಿಶ್ವ ಭೂಮಿ ದಿನ	29 ಜುಮತ್-ಉಲ್-ವಿದಾ
5	12 2ನೇ ಶನಿವಾರ	19	26 4ನೇ ಶನಿವಾರ		ಶನಿವಾರ Saturday	2 ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬ	9 2ನೇ ಶನಿವಾರ	16 <sup>o</sup> ಹೋಳಿ ಸಟರ್ ಡೇ	23 4ನೇ ಶನಿವಾರ	30 <sup>o</sup>

ಆಯುಷ್ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ - ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ - ಅನುಸರಿಸಿ LEARN - ADOPT - FOLLOW AYUSH SYSTEMS



ಪ್ರಕಟಣೆ: ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಯುಷ್ ಅಭಿಯಾನ, ಆಯುಷ್ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ, ಧನ್ವಂತರಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 009 Website : [www.karunadu.gov.in/ayush](http://www.karunadu.gov.in/ayush)  
A: Ayurveda Y: Yoga & Naturopathy U: Unani S: Siddha, Sowa Rigpa H: Homeopathy





ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ



ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಯುಷ್ ಅಭಿಯಾನ



# ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ



ಆಯುಷ್ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿನ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು-ಯೋಗ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ

ಋತುಗಳಿಗನುಸಾರ ಆಹಾರ ವಿಹಾರ

## ಜೂನ್ 21

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ

### ಜಲ ನೇತಿ

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ:

ಜಲ ನೇತಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ (Pot) ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಒಂದು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ನೀರು ಒಳಹೋಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಯೋಗ ಕ್ರಿಯಾ ವಿಧಾನ.



ಉಪಯೋಗ:

- ◆ ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ ಹಾಗೂ ಸೈನೈಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದು.

(ಸೂಚನೆ : ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು.)

### ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತು

(ಜ್ಯೇಷ್ಠ, ಆಷಾಡ ಮಾಸ - ಮೇ 22 - ಜುಲೈ 21)

ವಿವರ	ಹಿತಕರ ಆಹಾರ & ವಿಹಾರ <input checked="" type="checkbox"/>	ಅಹಿತಕರ ಆಹಾರ & ವಿಹಾರ <input checked="" type="checkbox"/>
ಗೆಡ್ಡೆ ತರಕಾರಿಗಳು	ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ, ಮೂಲಂಗಿ	ಶುಂಠಿ, ಗೆಣಸು, ಕೋಸು
ತರಕಾರಿಗಳು	ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು	ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ
ಹಣ್ಣುಗಳು	ಮಾವು, ಕಬ್ಬು, ಖಜೂರ, ಸೀತಾಫಲ	ಹಲಸು, ಬೇಲ, ಪರಂಗಿ, ನೇರಳೆ, ಅನಾನಸ್
ಧಾನ್ಯಗಳು	ಅಕ್ಕಿ, ಹೆಸರುಕಾಳು, ತೊಗರಿ, ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ	ಬಟಾಣಿ, ಹುರುಳಿ, ಉದ್ದು
ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ	ತುಪ್ಪು, ಹಾಲಿನ ಕನೆ
ವಿಹಾರ	ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನ, ತೆಳ್ಳಗಿನ ವಸ್ತ್ರ ಧಾರಣೆ	ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈ ಒಡ್ಡುವುದು, ಅಧಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ

## ಮೇ MAY

## 2022

## ಜೂನ್ JUNE

1 ಕಾರ್ಮಿಕರ ದಿನಾಚರಣೆ	8	15	22	29 <sup>●</sup>	ಭಾನುವಾರ Sunday	5 ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನ	12	19	26	
2	9	16 <sup>○</sup> ಬುದ್ಧ ಪೂರ್ಣಿಮೆ	23	30	ಸೋಮವಾರ Monday	6	13 <sup>○</sup>	20	27	
3 ಮಿತುಬ್-ಎ-ರಂಜಾನ್ ಬಸವೇಶ್ವರ ಜಯಂತಿ / ಆಕ್ಷಯ ತೃತೀಯೆ	10	17	24	31	ಮಂಗಳವಾರ Tuesday	7	14	21 ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ	28 <sup>●</sup>	
4	11	18	25		ಬುಧವಾರ Wednesday	1	8	15	22	29
5 ಶ್ರೀ ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯ ಜಯಂತಿ ವಿಶ್ವ ಶುಕ್ರೂಷಕ ದಿನ	12	19	26		ಗುರುವಾರ Thursday	2	9	16	23	30
6 ಶ್ರೀ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ ಜಯಂತಿ	13	20	27		ಶುಕ್ರವಾರ Friday	3	10	17	24	
7 2ನೇ ಶನಿವಾರ	14	21	28	4ನೇ ಶನಿವಾರ	ಶನಿವಾರ Saturday	4 2ನೇ ಶನಿವಾರ	11	18	25 4ನೇ ಶನಿವಾರ	

- ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ರಜೆ
- ಪರಿಮಿತ ರಜೆ
- ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ

- ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ರಜೆ
- ಪರಿಮಿತ ರಜೆ
- ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ

ಆಯುಷ್ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ - ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ - ಅನುಸರಿಸಿ LEARN - ADOPT - FOLLOW AYUSH SYSTEMS



ಪ್ರಕಟಣೆ: ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಯುಷ್ ಅಭಿಯಾನ, ಆಯುಷ್ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ, ಧನ್ವಂತರಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 009 Website : www.karunadu.gov.in / ayush  
A: Ayurveda Y: Yoga & Naturopathy U: Unani S: Siddha, Sowa Rigpa H: Homeopathy





ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ



ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಯುಷ್ ಅಭಿಯಾನ



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

# ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ



## ಆಯುಷ್ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿನ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು-ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ

## ಋತುಗಳಿಗನುಸಾರ ಆಹಾರ ವಿಹಾರ

### ಜಾನು ಬಸ್ತಿ

#### ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ:

ಮೋಣಕಾಲಿನ ಗಂಟಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವುಳ್ಳ ತೈಲವನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಇರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.



#### ಉಪಯೋಗ:

- ◆ ಮೋಣಕಾಲಿನ ಸಂಧಿಯ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು.
- ◆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದು.
- ◆ ಮೋಣಕಾಲಿನ ಸಂಧಿಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವುದು.

(ಸೂಚನೆ : ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು.)

### ವರ್ಷಾ ಋತು

(ಶ್ರಾವಣ, ಭಾದ್ರಪದ ಮಾಸ - ಜುಲೈ 22 - ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 21)

ವಿವರ	ಹಿತಕರ ಆಹಾರ & ವಿಹಾರ <input checked="" type="checkbox"/>	ಅಹಿತಕರ ಆಹಾರ & ವಿಹಾರ <input type="checkbox"/>
ಗಡ್ಡೆ ತರಕಾರಿಗಳು	ಶುಂಠಿ, ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ, ಮೂಲಂಗಿ	ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಕೋಸು
ತರಕಾರಿಗಳು	ಪಾಲಕ್, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ	ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಬಸಳಿಸೊಪ್ಪು
ಹಣ್ಣುಗಳು	ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಖರ್ಜೂರ, ಬಾದಾಮಿ	ಬೇಲ, ನೇರಳೆ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ
ಧಾನ್ಯಗಳು	ಅಲಸಂದೆ, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಹುರುಳಿ, ಗೋಧಿ	ಬಟಾಣಿ, ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿ
ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	ಮಜ್ಜಿಗೆ, ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು	ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲು
ವಿಹಾರ	ಅಭ್ಯಂಗ, ಬಿಸಿನೀರು ಸ್ನಾನ, ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಒಣಗಿದ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು	ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ಶೀತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದು.

## ಜುಲೈ JULY

## 2022

## ಆಗಸ್ಟ್ AUGUST

31	3	10 ಬಕ್ರೀದ್	17	24	ಭಾನುವಾರ Sunday	7	14	21	28	
	4	11 ವಿಶ್ವ ಜನ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನ	18	25	ಸೋಮವಾರ Monday	1 ವಿಶ್ವ ವಿದವಾಲು ಸಪ್ತಾಹ	8	15 ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ	22	29
● ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ರಜೆ ● ಪರಿಮಿತ ರಜೆ ● ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ	5	12	19	26	ಮಂಗಳವಾರ Tuesday	2 ಋಗ್ ಉಪಾಕರ್ಮ	9 ಮೊಹರಂ ಕಡೆಯ ದಿನ	16	23	30 ಸ್ವರ್ಣಗೌರಿ ವ್ರತ
	6	13 <sup>o</sup>	20	27	ಬುಧವಾರ Wednesday	3	10	17	24	31 ವರಾಧಿ ವಿನಾಯಕ ವ್ರತ
	7	14	21	28 <sup>o</sup>	ಗುರುವಾರ Thursday	4 ಯೆಹೂರ್ ಉಪಕರ್ಮ	11 <sup>o</sup>	18	25	● ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ರಜೆ ● ಪರಿಮಿತ ರಜೆ ● ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ
1 ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈದ್ಯಕರ ದಿನ	8	15	22	29	ಶುಕ್ರವಾರ Friday	5 ಶ್ರೀ ವರಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ವ್ರತ	12	19 ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಜನ್ಮಾಷ್ಟಮಿ	26 <sup>o</sup>	
	2	9 2ನೇ ಶನಿವಾರ	16	23 4ನೇ ಶನಿವಾರ	ಶನಿವಾರ Saturday	6	13 2ನೇ ಶನಿವಾರ	20	27 <sup>o</sup> 4ನೇ ಶನಿವಾರ	

ಆಯುಷ್ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ - ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ - ಅನುಸರಿಸಿ LEARN - ADOPT - FOLLOW AYUSH SYSTEMS



ಪ್ರಕಟಣೆ: ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಯುಷ್ ಅಭಿಯಾನ, ಆಯುಷ್ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ, ಧನ್ವಂತರಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 009 Website : www.karunadu.gov.in / ayush  
A: Ayurveda Y: Yoga & Naturopathy U: Unani S: Siddha, Sowa Rigpa H: Homeopathy





ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ



ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಯುಷ್ ಅಭಿಯಾನ



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

# ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ



ಆಯುಷ್ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿನ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು-ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ

ಋತುಗಳಿಗನುಸಾರ ಆಹಾರ ವಿಹಾರ

## ಧಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ:

ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ತೈಲ, ಹಾಲು, ಮಜ್ಜೆಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಧಾರ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಶರೀರದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗಕ್ಕೆ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಎತ್ತರದಿಂದ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.



ಉಪಯೋಗ:

- ಆತಂಕ, ಒತ್ತಡ, ಅನಿದ್ರೆ ಇನ್ನಿತರ ಮನೋ ವ್ಯಾಕುಲತೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉಲ್ಲಾಸ ನೀಡುವುದು.
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಗೊಳಿಸುವುದು.

(ಸೂಚನೆ : ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು.)

## ಶರತ್ ಋತು

(ಆಶ್ವಿನ್, ಕಾರ್ತಿಕ ಮಾಸ - ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 22 - ನವೆಂಬರ್ 21)

ವಿವರ	ಹಿತಕರ ಆಹಾರ & ವಿಹಾರ <input checked="" type="checkbox"/>	ಅಹಿತಕರ ಆಹಾರ & ವಿಹಾರ <input checked="" type="checkbox"/>
ಗೆಡ್ಡೆ ತರಕಾರಿಗಳು	ಸಿಹಿ ಗೆಣಸು, ಮರಗೆಣಸು, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್	ಶುಂಠಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್
ತರಕಾರಿಗಳು	ತೊಂಡೆಕಾಯಿ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಕೋಸು, ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು, ಪಡವಲಕಾಯಿ	ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ
ಹಣ್ಣುಗಳು	ದಾಳಿಂಬೆ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ನೇರಳೆ	ಪರಂಗಿ, ಮಾವು, ಹಲಸು
ಧಾನ್ಯಗಳು	ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಉದ್ದು	ಹುರಳಿ, ಹೆಸರುಕಾಳು
ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	ಹಾಲಿನಕನೆ, ಮಜ್ಜೆಗೆ, ತುಪ್ಪ	ಬೆಣ್ಣೆ, ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು
ವಿಹಾರ	ಅಭ್ಯಂಗ, ಬಿಸಿನೀರು ಸ್ನಾನ, ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಒಣಗಿದ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು	ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈ ಒಡ್ಡಬಾರದು

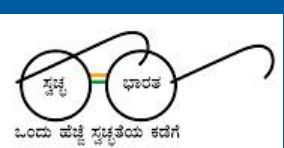
## ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ SEPTEMBER

2022

## ಅಕ್ಟೋಬರ್ OCTOBER

4	11	18	25 <sup>o</sup>	ಭಾನುವಾರ Sunday	30	2	9	16	23
			ಮಹಾಲಯ ಆಮವಾಸ್ಯೆ			ಗಾಂಧಿ ಜಯಂತಿ	ವಾಲ್ಮೀಕಿ ಜಯಂತಿ	ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ದಿನ	
5	12	19	26	ಸೋಮವಾರ Monday	31	3	10	17	24 <sup>o</sup>
							ವಿಶ್ವ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ		ನರಕ ಚತುರ್ದಶಿ
6	13	20	27	ಮಂಗಳವಾರ Tuesday		4 <sup>o</sup>	11	18	25 <sup>o</sup>
						ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ರಜೆ ಪರಿಮಿತ ರಜೆ ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ	ಮಹಾನವಮಿ ಆಯುಧ ಪೂಜೆ	ತುಲಾ ಸಂಕ್ರಮಣ	
7	14	21	28	ಬುಧವಾರ Wednesday		5	12	19	26
						ವಿಜಯದಶಮಿ			ಬಲಿಪಾಡ್ಯಮಿ, ದೀಪಾವಳಿ
1 <sup>o</sup>	8	15	22	ಗುರುವಾರ Thursday		6	13	20	27
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಸಜ್ಜಾಹ ಕನ್ಯಮಾರಿಯಮ್ಮ ಜಯಂತಿ			ವಿಶ್ವ ಹೃದಯ ದಿನ						
2	9 <sup>o</sup>	16	23	ಶುಕ್ರವಾರ Friday		7	14	21	28
	ಅನಂತ ಪದ್ಮನಾಭ ವ್ರತ								
3	10	17	24	ಶನಿವಾರ Saturday	1	8	15	22	29
ಬ್ರಹ್ಮಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಗುರು ಜಯಂತಿ	2ನೇ ಶನಿವಾರ	ವಿಶ್ವಕರ್ಮ ಜಯಂತಿ	4ನೇ ಶನಿವಾರ		ವಿಶ್ವ ಹಿರಿಯರ ದಿನ	2ನೇ ಶನಿವಾರ		4ನೇ ಶನಿವಾರ	

ಆಯುಷ್ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ - ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ - ಅನುಸರಿಸಿ LEARN - ADOPT - FOLLOW AYUSH SYSTEMS



ಪ್ರಕಟಣೆ: ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಯುಷ್ ಅಭಿಯಾನ, ಆಯುಷ್ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ, ಧನ್ವಂತರಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 009 Website : www.karunadu.gov.in / ayush  
A: Ayurveda Y: Yoga & Naturopathy U: Unani S: Siddha, Sowa Rigpa H: Homeopathy





ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ



ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಯುಷ್ ಅಭಿಯಾನ



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

# ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ



ಆಯುಷ್ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿನ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು-ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ

ಋತುಗಳಿಗನುಸಾರ ಆಹಾರ ವಿಹಾರ

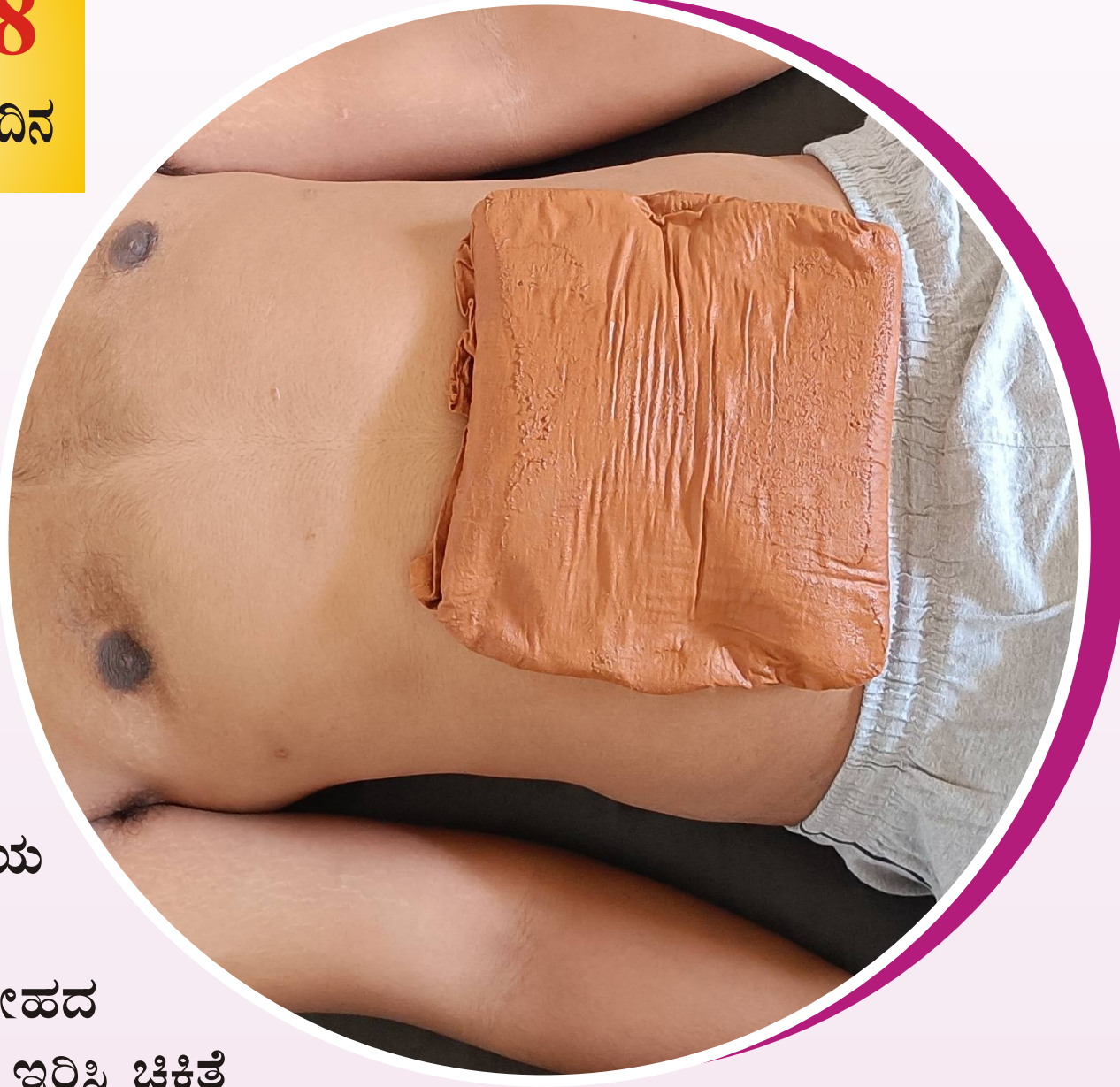
**ನವೆಂಬರ್ 18**

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿನ

## ಮಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Mud Pack)

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ:

ಹುತ್ತದ ಮಣ್ಣು ಅಥವಾ ಜೇಡಿ ಮಣ್ಣನ್ನು ಜರಡಿ ಹಿಡಿದು ಶುದ್ಧ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಲ್ಕ (ಪೇಸ್ಟ್) ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ ರೋಗಕೃನುಸಾರವಾಗಿ ದೇಹದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.



**ಉಪಯೋಗ (ಉದರ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸುವುದರಿಂದ) :**

- ◆ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು
- ◆ ಮಲ ಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆ.
- ◆ ಶರೀರದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

(ಸೂಚನೆ : ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು.)

## ಹೇಮಂತ ಋತು

(ಮಾರ್ಗಶಿರ, ಪುಷ್ಯ ಮಾಸ - ನವೆಂಬರ್ 22 - ಜನವರಿ 21)

ವಿವರ	ಹಿತಕರ ಆಹಾರ & ವಿಹಾರ <input checked="" type="checkbox"/>	ಅಹಿತಕರ ಆಹಾರ & ವಿಹಾರ <input checked="" type="checkbox"/>
ಗಡ್ಡೆ ತರಕಾರಿಗಳು	ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಶುಂಠಿ	ಮೂಲಂಗಿ, ಗಡ್ಡೆಕೋಸು
ತರಕಾರಿಗಳು	ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಹೂಕೋಸು, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ	ಪಾಲಕ್, ಸಬ್ಬುಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಹಾಗಲಕಾಯಿ
ಹಣ್ಣುಗಳು	ಬೇಲ, ಸಪೋಟ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಅನಾನಸ್, ಕಿತ್ತಳೆ	ಸೀಬೆ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಪರಂಗಿ, ನೇರಳೆ
ಧಾನ್ಯಗಳು	ಬೋಳೆ, ಸಜ್ಜೆ, ತೊಗರಿ, ಹೆಸರು, ಅಕ್ಕಿ	ಜವೆ ಗೋದಿ, ಹುರುಳಿ, ಹುರಿದ ಕಾಳುಗಳು
ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ	ಶೀತಲೀಕರಿಸಿದ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು
ವಿಹಾರ	ಬೆವರು ತರಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅಭ್ಯಂಗ, ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ	ಶೀತಲ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದು, ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ

**ನವೆಂಬರ್ NOVEMBER**

**2022**

**ಡಿಸೆಂಬರ್ DECEMBER**

**6 13 20 27**

ಭಾನುವಾರ  
Sunday

**4 11 18 25**  
ಕ್ರಿಸ್‌ಮಸ್

- ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ರಜೆ
- ಪರಿಮಿತ ರಜೆ
- ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ

**7 14 21 28**  
ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ಬಾಯಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ದಿನ

ಸೋಮವಾರ  
Monday

- ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ರಜೆ
- ಪರಿಮಿತ ರಜೆ
- ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ

**5 12 19 26**

**1 8 15 22 29**  
ಕನ್ನಡ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ  
ಗುರುನಾನ್ಕ ಜಯಂತಿ

ಮಂಗಳವಾರ  
Tuesday

**6 13 20 27**

**2 9 16 23 30**

ಬುಧವಾರ  
Wednesday

**7 14 21 28**

**3 10 17 24**

ಗುರುವಾರ  
Thursday

**1 8**  
ವಿಶ್ವ ಏಡ್ಸ್ ದಿನ  
ಹತ್ತರಿ ಹಬ್ಬ

**15 22 29**

**4 11 18 25**  
ಕನಕದಾಸ ಜಯಂತಿ  
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿನ

ಶುಕ್ರವಾರ  
Friday

**2**  
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾಲಿನ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ದಿನ

**9 16 23 30**

**5 12 19 26**  
2ನೇ ಶನಿವಾರ  
4ನೇ ಶನಿವಾರ

ಶನಿವಾರ  
Saturday

**3 10**  
ವಿಶ್ವ ವಿಕಲಚೇತನ ದಿನ  
2ನೇ ಶನಿವಾರ

**17 24 31**  
ಕ್ರಿಸ್‌ಮಸ್ ಈವ್  
4ನೇ ಶನಿವಾರ

ಆಯುಷ್ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ - ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ - ಅನುಸರಿಸಿ **LEARN - ADOPT - FOLLOW AYUSH SYSTEMS**



ಪ್ರಕಟಣೆ: ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಯುಷ್ ಅಭಿಯಾನ, ಆಯುಷ್ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ, ಧನ್ವಂತರಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 009 Website : [www.karunadu.gov.in/ayush](http://www.karunadu.gov.in/ayush)  
**A:** Ayurveda **Y:** Yoga & Naturopathy **U:** Unani **S:** Siddha, Sowa Rigpa **H:** Homeopathy