



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ

ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ

ಆಯುಷ್ ಔಷಧಿ ಪದ್ಧತಿ ಅಧಾರಿತ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಷಾಧ್ಯಗಳು



ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪಾನಕ

ಪಾನಕಗಳು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಖೇಯಗಳಾಗಿವೆ. ಇವನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸುವ ಹಣ್ಣು, ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳ ಬೇರು ಇತ್ಯಾದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ತಂಪಾಗಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಚೀನುಕುಪ್ಪವನ್ನು ರುಚಿಗನುಸಾರ ಬೆರೆಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವುದು.

ಅವಶ್ಯಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ
ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ	1/2 ಕೆಜಿ
ಖರ್ಜೂರ, ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ	1 ಕೆ. ಜಿ.
ಒಣಶುಂಠಿ ಪುಡಿ	5 ಗ್ರಾಂ
ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ	5 ಗ್ರಾಂ
ಚೀನುಕುಪ್ಪು	ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಗುಣ

(1 ಲೀಟರ್ ಪಾನಕ ತಯಾರಿಸಲು)

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ : ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ಬೀಜವನ್ನು ತೆಗೆದು ರುಬ್ಬಿ ಓಂಡಿ 300 ಮಿ.ಲಿ. ಯಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಂತರ ಖರ್ಜೂರ, ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಗೆ 200 ಮಿ.ಲಿ. ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಹದವಾದ ಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ, ತಣಿಸಿ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀರು, ಚೀನುಕುಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಪಾನಕವು ಸೇವಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

ದೇಹಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಣ ಪಕ್ವ ನೀಡುವುದು, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೋಟಾಷಿಯಂ, ಸಿ ಹಾಗೂ ಬಿ ಬಿ ವೆಸವುತ್ಯ, ಲ್ಯೂಟಿ ಅಕ್ಸಿಡೇಂಟ್‌ಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಸಂಧಿವಾತ, ರಕ್ತಾಲ್ಪತೆ, ಅಷ್ಟಮಿತ್ತ (ಗ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್), ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕಿನಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ. (ಸತ್ತರೆ ತಂತ್ರ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ (ಸತ್ತರೆ ಖಾಯಿಲೆ) ರೋಗಿಗಳು ಏಕನಬಾರದು)

(ಮಾಹಿತಿ ಕೃಪೆ : ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಆಯುಷ್ ಮಂತ್ರಾಲಯ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಯುಷ್‌ಗಳು - ಕೃಷಿಡಿ)

ಜನವರಿ JANUARY

2023

ಫೆಬ್ರವರಿ FEBRUARY

1	8	15	22	29	ಭಾನುವಾರ Sunday	5	12	19	26
ನಿರಂತರ ವರ್ಷಾರಂಭ		ನಾಲ್ಕನೇ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ							
2	9	16	23	30	ಸೋಮವಾರ Monday	6	13	20	27
				ಫೆಬ್ರವರಿ 29					
3	10	17	24	31	ಮಂಗಳವಾರ Tuesday	7	14	21	28
4	11	18	25		ಬುಧವಾರ Wednesday	1	8	15	22
5	12	19	26		ಗುರುವಾರ Thursday	2	9	16	23
			ಗಣರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ						
6	13	20	27		ಶುಕ್ರವಾರ Friday	3	10	17	24
7	14	21	28		ಶನಿವಾರ Saturday	4	11	18	25

ಆಯುಷ್ ವೈದ್ಯ 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



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ

ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ

ಆಯುಷ್ ಔಷಧಿ ಪದ್ಧತಿ
ಆಧಾರಿತ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ
ಔಷಧಿಗಳು



(ಮಾಹಿತಿ ಕೃತೆ : ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಆಯುಷ್ ಮಂತ್ರಾಲಯ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಚುಗಗಳು - ಕೈವಿಡಿ)

ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು ಲಡ್ಡು (ಖುರಸಾನಿ ಲಡ್ಡು)

ಅವಶ್ಯಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ
ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು (ಖುರಸಾನಿ)	150 ಗ್ರಾಂ
ಖಜೂರ	1/2 ಬಟ್ಟಲು
ಬೆಲ್ಲ	1 ಬಟ್ಟಲು

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ : ಖುರಸಾನಿ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಖಜೂರವನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಚೂರು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಪ್ರಮಾಣಾನುಸಾರ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

ಖುರಸಾನಿಯು ಅ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ, ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಹಾಗೂ ರಿಬ್ಬಿಂಕ್ ಸಂತಹ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಾನವನ ನರವ್ಯೂಹವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಈ ವಾಕದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

(ಸ್ಥೂಲರು ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ರಕ್ತರೋಧಕ ಇರುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಬಾರದು.)

ಮಾರ್ಚ್ MARCH				2023	ಏಪ್ರಿಲ್ APRIL										
	5	12	19	26	ಭಾನುವಾರ Sunday	30	2	9	16	23					
				ದೇವಿ ವಾಸವು ಬರುವ						ಬಹುಳ ನವಮಿ / ಕೃಷ್ಣ ಶುಕ್ರವಾರ					
• ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ರಜೆ • ಪರಮಿತ ರಜೆ • ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ	6	13	20	27	ಸೋಮವಾರ Monday	• ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ರಜೆ • ಪರಮಿತ ರಜೆ • ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ	3	10	17	24					
							ವಾರವಾರ ನವಮಿ	ವಿಶ್ವ ಮೋದೋತ್ಸವ ದಿನ							
	7	14	21	28	ಮಂಗಳವಾರ Tuesday		4	11	18	25					
	ಕಾರ್-ಎ-ನವಮಿ								ಪ್ರತಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಂದ್ರ ಕುರ್-ಎ-ನವಮಿ	ಪ್ರತಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಂದ್ರ ಪ್ರತಿ ವಾರಾಂಶನಾರ್ಥ ನವಮಿ					
	1	8	15	22	29	ಬುಧವಾರ Wednesday		5	12	19	26				
	ಪೂರ್ಣಿಮೆ			ಮಾಗು ಹಬ್ಬ											
	2	9	16	23	30	ಗುರುವಾರ Thursday		6	13	20	27				
				ಕ್ರೀಡಾ ನವಮಿ											
	3	10	17	24	31	ಶುಕ್ರವಾರ Friday	ನವೆ ಕ್ರೀಡೆ ವಿಶ್ವ ಕುರೋಗ ದಿನ	ಕೌರವರ ಯಾಗದಿನ ಕಾ. ವಿಳಾಸಿ ಅಂತರ್ದೇಶನ ನವಮಿ	ಬಹುಳ-ಅರ್ಧ-ನವಮಿ ವಿಶ್ವ ಭೂಮಿ ದಿನ	7	14	21	28		
				ವಿಶ್ವ ಕೃಷಕರೋದ್ಸವ ದಿನ											
	4	11	18	25		ಶನಿವಾರ Saturday	ಮಾಣಿ ಕ್ಯೂರ್ ರಜೆ ಶಿವ ಶಿವರಾತ್ರಿ	ಮಹಾಶಿವ-ರವಿವಾರ ಕುರ್-ನವಮಿ			1	8	15	22	29
		ಶಿವ ಶಿವರಾತ್ರಿ		ಕುರ್ ಶಿವರಾತ್ರಿ											

ಆಯುಷ್ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಆರಿಯಿರಿ - ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ - ಅನುಸರಿಸಿ LEARN - ADOPT - FOLLOW AYUSH SYSTEMS



ಪ್ರಕಟಣೆ: ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಯುಷ್ ಅಭಿಯಾನ, ಆಯುಷ್ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ, ಧನ್ಯಂತರಿ 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



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ

ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ

ಆಯುಷ್ ಔಷಧಿ ಪದ್ಧತಿ
ಆಧಾರಿತ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ
ಛಾಂದ್ಯಗಳು

ಹಸಿರು ಸೂಪ್

ಅವಶ್ಯಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ
ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಮೆಂತ್ಯೆ ಸೊಪ್ಪು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು	1 ಬಟ್ಟಲು
ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ	1/2 ಬಟ್ಟಲು
ಮಾಗಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ	1
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು	3-4
ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆದ ಬೇಳೆಕಟ್ಟು	2 ಬಟ್ಟಲು
ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ	ರುಚಿಗನುಸಾರ
ಎಣ್ಣೆ	ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಸಾರ



ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ : ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತುಸು ಕೆಂಪಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಮೆಂತ್ಯೆ ಸೊಪ್ಪು ಅಥವಾ ಇತರೆ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಬೇಕು. ತುಸು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಸೊಪ್ಪು ಮೃದುವಾದಾಗ ಬೇಳೆಕಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 5 ನಿಮಿಷ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ನಂತರ ರುಚಿಗನುಸಾರ ಉಪ್ಪು, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

ರಕ್ತಾಲ್ಪತೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಸ್ವಸ್ಥವರ್ಧಕವಾಗಿದೆ.

(ಮಾಹಿತಿ ಕ್ಷಣ : ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಆಯುಷ್ ಮಂತ್ರಾಲಯ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಯುಷ್ಯಗಳು - ಕ್ರಿ.ಶ.2023)

ಮೇ MAY

2023

ಜೂನ್ JUNE

	7	14	21	28	ಭಾನುವಾರ Sunday	4^o	11	18^o	25	
1 ಕಾರ್ತಿಕ ವಿಶಾಖಾ	8	15	22	29	ಸೋಮವಾರ Monday	5 ವಿಕ್ರಮ ಜಯಂತಿ	12	19	26	
2	9	16	23	30	ಮಂಗಳವಾರ Tuesday	6	13	20	27	
3	10	17	24	31	ಬುಧವಾರ Wednesday	7	14	21 ಪಂಚಮೀನಾ ದೀಪಾವಳಿ	28	
4	11	18	25		ಗುರುವಾರ Thursday	1	8	15	22	29 ಜಯಂತಿ
5^o ವಿದ್ಯಾ ಪೂರ್ಣಿಮೆ	12 ವೈಷ್ಣವ ಜಯಂತಿ	19^o	26		ಶುಕ್ರವಾರ Friday	2	9	16	23	30
6	13 ಶರಣ ಜಯಂತಿ	20	27 ಶರಣ ಜಯಂತಿ		ಶನಿವಾರ Saturday	3	10 ಶರಣ ಜಯಂತಿ	17	24 ಶರಣ ಜಯಂತಿ	

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

ಪ್ರಕಟಣೆ: ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಯುಷ್ ಅಭಿಯಾನ, ಆಯುಷ್ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ, ಧನ್ಯಂತರಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 009 Website : www.karunadu.gov.in/ayush

A: Ayurveda Y: Yoga & Naturopathy U: Unani S: Siddha, Sowa Rigpa H: Homeopathy





ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ

ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ

ಆಯುಷ್ ಔಷಧಿ ಪದ್ಧತಿ
ಆಧಾರಿತ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ
ಔಷಧಿಗಳು

ಶುಂಠಿ ಬರ್ಫಿ

ಅವಶ್ಯಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ
ಶುಂಠಿ	250 ಗ್ರಾಂ
ಜೆಲ್ಲ	250 ಗ್ರಾಂ
ತುಪ್ಪ	125 ಗ್ರಾಂ
ಒಣಶುಂಠಿ ಪುಡಿ	25 ಗ್ರಾಂ
ಜೀರಿಗೆ	25 ಗ್ರಾಂ
ಕಾಳು ಮೆಣಸು	25 ಗ್ರಾಂ
ನಾಗಕೇಸರ (ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ)	25 ಗ್ರಾಂ
ಏಲಕ್ಕಿ	25 ಗ್ರಾಂ
ಚಿಕ್ಕಿ	25 ಗ್ರಾಂ
ಬೆಲಾಪ್ ಎಲೆ	25 ಗ್ರಾಂ
ಓಪ್ಪಲಿ	25 ಗ್ರಾಂ
ಧನಿಯಾ ಪುಡಿ	25 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ : ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಜೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಪಾಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪಾಕಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಪುಂಡರಿಸಿ, ಬೆರೆಸಿ 5 ರಿಂದ 7 ನಿಮಿಷ ಮಂದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ 5 ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಬೆರೆಸಿ, ಪುನಃ 5 ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ತುಪ್ಪ ಸವರಿತ ತಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಬೇಕು ಮೇಲೆ ತುಸು ಎಳ್ಳನ್ನು ಉದುರಿಸಬೇಕು. ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಗಾಳಿ ಆಡದಂತೆ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

ವಸಿವು, ಬೇರ್ಗೂತತ್ರಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕಿಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಶೀತ ಸಂಬಂಧಿ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೂಚನೆ: ಉಷ್ಣಗುಣ ಇರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಅಲ್ಸರ್ ಇರುವವರು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು ಒಳಿತು.

(ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಡಾ. ಧೀರಜ್ ಸರ್ಕಾರ್ ಆಯುಷ್ ಮಂತ್ರಾಲಯ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಔಷಧಿಗಳು - ಕೈಪಿಡಿ)

ಜುಲೈ JULY

2023

ಆಗಸ್ಟ್ AUGUST

30 2 9 16 23

ಭಾನುವಾರ
Sunday

6 13 20 27

31 3^o 10 17^o 24

ಸೋಮವಾರ
Monday

7 14 21 28

- ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ರಜೆ
- ಪರಿಮಿತ ರಜೆ
- ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ

4 11 18 25
ವ್ಯಕ್ತ ವಸತಿ ದಿನ

ಮಂಗಳವಾರ
Tuesday

1^o
ವ್ಯಕ್ತ ವಸತಿ ದಿನ

8 15 22 29
ಸ್ಮಾರಕ ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ
ಬಿಡಿ ದಿನ

5 12 19 26

ಬುಧವಾರ
Wednesday

2 9 16^o 23 30
ಮಾತೃ ದಿನ

6 13 20 27

ಗುರುವಾರ
Thursday

3 10 17 24 31^o
ಅಂತಿಮ ದಿನ

7 14 21 28

ಶುಕ್ರವಾರ
Friday

4 11 18 25
ವ್ಯಕ್ತ ವಸತಿ ದಿನ

1 8 15 22 29
ವ್ಯಕ್ತ ವಸತಿ ದಿನ
1ನೇ ಶನಿವಾರ
4ನೇ ಶನಿವಾರ
ಮೊದಲ 4ನೇ ದಿನ

ಶನಿವಾರ
Saturday

5 12 19 26
2ನೇ ಶನಿವಾರ
4ನೇ ಶನಿವಾರ

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

ಪ್ರಕಟಣೆ: ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಯುಷ್ ಅಭಿಯಾನ, ಆಯುಷ್ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ, ಧನ್ಯಂತರಿ 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





ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ
ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ

ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ

ಆಯುಷ್ ಔಷಧಿ ಪದ್ಧತಿ
ಆಧಾರಿತ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ
ಔಷಧಿಗಳು

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಹಲ್ವೆ

ಅವಶ್ಯಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ
ಬೀಟ್‌ರೂಟ್	2 (300 ಗ್ರಾಂ)
ತುಪ್ಪ	2-3 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ
ಹಾಲು	300 ಮಿ.ಲಿ.
ಸಕ್ಕರೆ	1/2 ಬಟ್ಟಲು (100 ಗ್ರಾಂ)
ಗೋಡಂಬಿ	10-12
ಬಾದಾಮಿ	8-10
ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ	1 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ
ಏಲಕ್ಕಿ	3-4



(ಮಾಹಿತಿ ಕೃಪೆ : ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಆಯುಷ್ ಮಂತ್ರಾಲಯ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಯುರ್ವಿಜ್ಞಾನ - ಕೃಷಿ)

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ : 2 ಚಮಚ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಾಣಲಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಂದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ತುರಿದ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್‌ನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಿರುವಬೇಕು. 2-3 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಹಾಲನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಈ ಮಿಶ್ರಣವು ಲೇಪ್ಯದಂತೆ ಆಗುವವರೆಗೆ ಬಿಸಿಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ನೀರಿನಾಂತ ಅಮಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಮಂದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಂತರ ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಚೆಕ್ಕ ಚೆಕ್ಕ ಕುಂಡು ಮಾಡಿ ಬೆರೆಸಬೇಕು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಜೋಷಣಕಂಪಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ನಾರಿನಾಂಶ, 9 ಜೀವಸತ್ವ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಪೋಷಾಕಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, 3 ಜೀವಸತ್ವ ಇರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ರಕ್ತಾಲತೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪಥ್ಯವಾಗಿದೆ. ರಕ್ತರೋತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

(ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ (ಸಕ್ಕರೆ ಛಾಂಟಲ) ರೋಗಿಗಳು ಬಳಸಬಾರದು)

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ SEPTEMBER

2023

ಅಕ್ಟೋಬರ್ OCTOBER

3	10	17	24	ಭಾನುವಾರ Sunday	1	8	15	22	29
		ವಿಶ್ವಾಸ ದಿನ			ವಿಶ್ವ ದಿನ				
4	11	18	25	ಸೋಮವಾರ Monday	2	9	16	23	30
		ಕಾರ್ಯದಿವಸ	ಕಾರ್ಯದಿವಸ		ಗಾಂಧಿ ಜಯಂತಿ		ವಿಶ್ವ ಕಾರ್ಯದಿವಸ	ಕಾರ್ಯದಿವಸ	
5	12	19	26	ಮಂಗಳವಾರ Tuesday	3	10	17	24	31
					ವಿಶ್ವ ದಿನ	ವಿಶ್ವ ದಿನ	ವಿಶ್ವ ದಿನ	ವಿಶ್ವ ದಿನ	
6	13	20	27	ಬುಧವಾರ Wednesday	4	11	18	25	
ವಿಶ್ವ ದಿನ						ವಿಶ್ವ ದಿನ			
7	14	21	28	ಗುರುವಾರ Thursday	5	12	19	26	
			ಕಾರ್ಯದಿವಸ						ಕಾರ್ಯದಿವಸ
1	8	15	22	ಶುಕ್ರವಾರ Friday	6	13	20	27	
ವಿಶ್ವ ದಿನ	ವಿಶ್ವ ದಿನ		ವಿಶ್ವ ದಿನ						
2	9	16	23	ಶನಿವಾರ Saturday	7	14	21	28	
	ವಿಶ್ವ ದಿನ		ವಿಶ್ವ ದಿನ		ವಿಶ್ವ ದಿನ	ವಿಶ್ವ ದಿನ	ವಿಶ್ವ ದಿನ	ವಿಶ್ವ ದಿನ	

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

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





ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ

ಪತ್ರಿಕೆ

ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ

ಆಯುಷ್ ಜಿಜ್ಞಾಸಿ ಪದ್ಧತಿ ಆಧಾರಿತ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಛಾಂದ್ಯಗಳು



(ಮಾಹಿತಿ ಕೃತೆ : ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಆಯುಷ್ ಮಂತ್ರಾಲಯ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಯುಷ್ - ಕೈಪಿಡಿ)

ಅವಶ್ಯಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ
ಕೆಸುವಿನ ಎಲೆ	16 ಎಲೆ
ಅಕ್ಕಿ	2 ಲೋಟ (120 ಗ್ರಾಂ)
ಕೆಂಪು ಮೀನಿನಕಾಯಿ	8 (ರುಚಿಗನುಸಾರ)
ಧನಿಯಕಾಳು	4 ಚಮಚ (20 ಗ್ರಾಂ)
ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ	1 ಚಮಚ (5 ಗ್ರಾಂ)
ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹರಿ	1/2 ಲೋಟ (30 ಗ್ರಾಂ)
ಹಣಸೆ ಹಣ್ಣು	ರುಚಿಗನುಸಾರ
ಉಪ್ಪು	ರುಚಿಗನುಸಾರ
ಹಿಂಗು	ರುಚಿಗನುಸಾರ
ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ	20 ಗ್ರಾಂ
ಸಾಸಿವೆ	1 ಚಮಚ
ಕರಿಬೇವು	10 ಎಸಳು
ಎಣ್ಣೆ	4 ಚಮಚ (20 ಮಿಲಿ)

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ : 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೆನಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ತೆಂಗಿನಹರಿ, ಅಾರದ ಪುಡಿ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಹಿಂಗು, ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಹಣಸೆಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ರುಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಸುವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಹಿಂಭಾಗದ ಬಲಿತ ಭಾಗವನ್ನು ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ರುಬ್ಬಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಎಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು ಇದರ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಎಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ 5-6 ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಂದರಮೇಲೊಂದಿರಿಸಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು, ನಂತರ ಕೊಳಬೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತಿ ದಾರದಿಂದ ಕಟ್ಟಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಹದವಾಗಿ ಬೆಂದ ನಂತರ ಚಕ್ಕಾಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ, ತುಪ್ಪು/ಚಿಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು. (ಹಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ತ್ವೇ ಮಾಡಿ ಕೂಡ ಬಳಸಬಹುದು.)

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಬೇರ್ಗಣಿಕೆ, "ಽ" ಬೇವಸತ್ತದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ, ಆಧಿಕ ಕಬ್ಬಿಣದಂತ ಹೊಂದಿದ್ದು ರಕ್ತಾಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಪ್ರದಿಶ್ಠಾ, ಪದ್ಮಮಾತೆ, ನೈಋತಿಯಿಂದ ಎಲೆಯುಪಾದಿ ಹಾಗೂ ಗಾಜ್ಜಿಕ್ ಎಲ್ಲರ ಇರುಮಾರು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ನವೆಂಬರ್ NOVEMBER				2023	ಡಿಸೆಂಬರ್ DECEMBER					
	5	12	19	26	ಭಾನುವಾರ Sunday	31	3	10	17	24
		ಮಹಾ ನಾಡೀರ್					ವೃಷ ಮೂಲರಣ ದಿನ			ಕ್ರಾಂತಿ ದಿನ
• ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ರಜೆ • ಪರಿಮಿತ ರಜೆ • ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ	6	13	20	27	ಸೋಮವಾರ Monday		4	11	18	25
		ಪರಿಸಾಧನಿ, ನಿರಾಹಾರ		ಕುಮಾರನ ಜಯಂತಿ						ಕ್ರಾಂತಿ ದಿನ
	7	14	21	28	ಮಂಗಳವಾರ Tuesday		5	12	19	26
		ವೈಷ್ಣವರ ಜಯಂತಿ ಹಿಂಭಾಗ ದಿನ		ಮಾಘ ಪುಷ್ಯ						
1	8	15	22	29	ಬುಧವಾರ Wednesday		6	13	20	27
ಪುಷ್ಯ ವಾಲ್ಮೀಕಿ										
2	9	16	23	30	ಗುರುವಾರ Thursday		7	14	21	28
				ಕುಮಾರನ ಜಯಂತಿ						
3	10	17	24		ಶುಕ್ರವಾರ Friday	1	8	15	22	29
						ವೃಷ ಮೂಲರಣ ದಿನ				
4	11	18	25		ಶನಿವಾರ Saturday	2	9	16	23	30
	ವೈಷ್ಣವರ ಜಯಂತಿ	ಮಾಘ ಪುಷ್ಯ ಚಿತ್ತಾ ದಿನ	4ನೇ ಕುಮಾರ	*ಆಯುಷ್ ಮಂತ್ರಾಲಯ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಕುಸ್ತರಿನ ಆಧಾರಿತವಾಗಿ ಒದಗಿಸುವ ರೂಪಕೀರ್ತಿ/ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ.		ಕಾನ್ಯಾಕಾ ದಾಸರಾಜ್ ಜಯಂತಿ ದಿನ	1ನೇ ಕುಮಾರ		4ನೇ ಕುಮಾರ	

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

ಪ್ರಕಟಣೆ: ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಯುಷ್ ಅಭಿಯಾನ, ಆಯುಷ್ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ, ಧನ್ಯಂತರಿ 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

