



राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय गाजीपुर

च्यवनप्राश निर्माण कार्यशाला

दिनांक-26.02.2021

रिपोर्ट

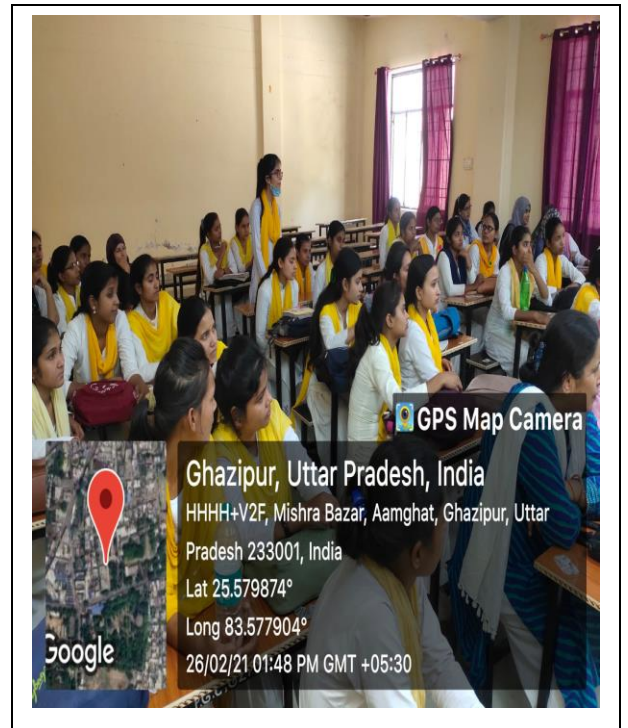
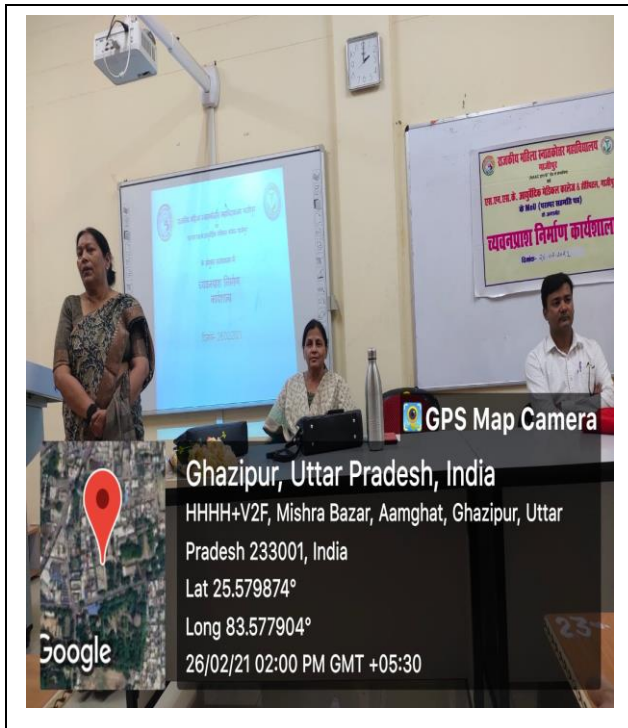
आज दिनांक 26.02.2021 को राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय गाजीपुर में परस्पर सहमति पत्र के अंतर्गत एस.एन.एस.के.आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं कार्यालय क्षेत्रीय आयुर्वेदिक एव यूनानी अधिकारी गाजीपुर के तत्वावधान में च्यवनप्राश निर्माण के सन्दर्भ में एक कार्यशाला आयोजित हुई। इसका आयोजन महिला हेल्थ क्लब, राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय गाजीपुर के द्वारा किया गया कार्यक्रम का शुभारम्भ महाविद्यालय के प्राचीन इतिहास संस्कृति एवं पुरातत्व विभाग के सहायक आचार्य डॉ. विकास सिंह ने आयुर्वेद के इतिहास एवं महर्षि च्यवन के विषय में प्रकाश डाला। कार्यालय क्षेत्रीय आयुर्वेदिक एव यूनानी अधिकारी गाजीपुर के डॉ. अमजद अली अंसारी(एम. डी.-रसशास्त्र) ने विस्तार से च्यवनप्राश के निर्माण की जानकारी दी। उन्होंने कहा कि दुनियाभर के डॉक्टर और वैज्ञानिक कोरोना की प्रभावी वैक्सीन बनाने में जुटे हुए हैं, लेकिन जब कोई प्रभावी वैक्सीन अथवा दवाई नहीं बन जाती तब तक कोरोना वायरस से बचना ही एकमात्र उपाय है।



इसके लिए शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता का मजबूत होना बहुत जरूरी है। लोग इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए तरहतरह की चीजों का सेवन कर रहे हैं-, लेकिन इनके उपयोग से शरीर को नुकसान भी पहुंच सकता है। लेकिन च्यवनप्राश एक ऐसी आयुर्वेदिक औषधि है, जिसके सेवन से आप बिना किसी नुकसान के अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बना सकते हैं और कोरोना से अपना बचाव कर सकते हैं।

च्यवनप्राश को बनाने के लिए आंवला एक मुख्य घटक है, क्योंकि इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन सी होता है, जो शरीर की रक्षा प्रणाली को मजबूत करता है। इसे पकाने के बाद भी विटामिन सी की मात्रा में कोई कमी नहीं आती है। इसमें तरह-तरह की जड़ीबूटियों का प्रयोग किया जाता है। इसमें नागकेशर-, सफेद मूसली, पिप्पली, शहद और तेजपत्ता, पाटला, अरणी, गंभारी, कमल गट्टा, विल्व और श्योनक की छाल, नागमोथा, पुष्करमूल, केशर, दालचीनी, आदि चीजें मिलाई जाती हैं। च्यवनप्राश बनाने के लिए सभी जड़ी बूटियों के द्रव्य को निकाल लें। ताजे आंवला को एक कपड़े की पोटली में बांधकर किसी बड़े बर्तन में कम से कम 12 लीटर पानी डालकर उबालें। जब पानी का आंठवा हिस्सा रह जाए तो आंवले को निकाल कर उसके बीजों को अलग कर दें और आंवले का पेस्ट बना लें। बचे पानी को भी छान कर रख लें। किसी कढ़ाई में तिल का तेल गर्म करें और आंवले को उसमें

अच्छी तरह से पकाएं। उसके बाद बचे हुए पानी में आवश्यकतानुसार शहद मिलाकर चाशनी की तरह तैयार कर लें। इसके बाद इसमें आंवला डालकर पकाएं। जब इसका एक गाढ़ा पेस्ट जैसा तैयार हो जाए तो इसमें अन्य सभी सामग्री मिलाकर धीमी आंच पर पका कर ठंडा कर चवयनप्राश तैयार कर लेते हैं । कार्यशाला में कुल 60 छात्राओ ने प्रतिभाग किया । कार्यक्रम के अंत में प्राचार्य महोदया ने सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया ।



## English Translation of the report



Rajkiya Mahila Snatkottar Mahavidyalaya Ghazipur

Chyawanprash Manufacturing Workshop

Date-26.02.2021

Report

Today, on 26.02.2021, a workshop was organized for making of Chyawanprash under the auspices of S.N.S.S.K Ayurvedic Medical College ghazipur. The event was organized by the Women's Health Club Rajkiya Mahila Snatkottar Mahavidyalaya Ghazipur. The program starts with Dr. Vikas Singh, Assistant Professor, Department of Ancient History, Culture and Archeology of the college, lecture on the history of Ayurveda and Maharishi Chayan. Dr. Amjad Ali Ansari (M.D.-Rasshastra) Ayurvedic medical Officer Ghazipur gave detailed information about the preparation of Chyawanprash. He said that doctors and scientists from all over the world are engaged in making an effective vaccine for Corona, but when no effective vaccine is found. Or until the medicine is not made, the only way is to avoid the corona virus. For this,

it is very important to strengthen the immunity of the body. People are consuming different types of things to increase immunity, but their use can also harm the body. But Chyawanprash is such an Ayurvedic medicine, by using which you can strengthen your immunity without any harm and protect yourself from corona.

Amla is one of the main ingredients for making Chyawanprash, as it is rich in Vitamin C, which strengthens the body's defense system. There is no reduction in the amount of Vitamin C even after cooking it. Different types of herbs are used in this. Nagkeshar, white muesli, pippali, honey and bay leaf, patla, arani, gambhari, kamal gatta, vilva and sheonak bark, nagmotha, pushkarmool, saffron, cinnamon, etc. are added to it. To make Chyawanprash, take out the liquid of all the herbs. Tie fresh Indian gooseberry in a cloth bag and boil at least 12 liters of water in a big pot. When the eighth part of the water remains, take out the gooseberry and separate its seeds and make a paste of gooseberry. Filter the remaining water as well. Heat sesame oil in a pan and cook the gooseberry well in it. After that, mix honey as required in the remaining water and prepare it like sugar syrup. After this add amla to it and cook it. When it becomes like a thick paste, mix all other ingredients in it, cook on low flame and cool it to prepare Chyawanprash. A total of 60 girl students participated in the workshop. At the end of the program, the principal gave a vote of thanks to all.

List of participated students are given below as a PDF file



# राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय, गाजीपुर

## Workshop on Chawanprash Preperation

26 Feb 2021



S. No.	Name	Class	Signature
1	KM BANDANA KUMARI	MA II	BANDANA Kumari
2	AFROJ JAHAN	MA II	AFROJ JAHAN
3	AMRITA YADAV	MA II	AMRITA YADAV
4	ANAMIKA RAI	MA II	ANAMIKA RAI
5	ANCHAL RAI	MA II	ANCHAL RAI
6	ANCHAL RAI	MA II	ANCHAL RAI
7	ANURADHA MOURYA	MA II	ANURADHA MOURYA
8	APEKSHA DUBEY	MA II	A
9	ARTI GUPTA	MA II	आरती
10	ARTI KUSHWAHA	MA II	आरती
11	BEAUTY UPADHYAY	MA II	Beauty upadhyay
12	DIKSHA RAI	MA II	दीक्षा राय
13	DIPTI SINGH	MA II	दीप्ती सिंह
14	DURGA KUMARI	MA II	दुर्गा कुमारी
15	ESHARAT BANO	MA II	इशरत
16	FAREEDA PARVEEN	MA II	Eshar Farveda
17	GUDIYA	MA II	Gudiya
18	ISHRAT PARVEEN	MA II	इशरत
19	JAYA PANDEY	MA II	Jaya Pandey
20	JYOTI KUMARI	MA II	Jyoti Panday
21	KANCHAN BIND	MA II	Kanchan Bind.
22	KIRAN YADAV	MA II	Kiran Yadav
23	KM SAROJ	MA II	K.M Saroj
24	KM SHAISTA PARVEEN	MA II	K.M Shaista Parveen
25	KM SONAM PANDEY	MA II	K.M Sonam Pandey
26	KREETI KUMARI	MA II	कृती कुमारी

# राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय, गाजीपुर

## Workshop on Chawanprash Preperation

26 Feb 2021



27	KUSUM KUSHWAHA	MA II	Kusum Kushwaha
28	LAXMI VISHWAKARMA	MA II	Laxmi Vishwakarma
29	MADHU KUSHWAHA	MA II	Madhu Kushwaha
30	MAMATA BIND	MA II	Mamata Bind
31	MUSKAN KASHAUDHAN	MA II	Muskan Kashaudhan
32	NAZZ PARVEEN	MA II	N
33	NEHA	MA II	Neha
34	NEHA PANDEY	MA II	Neha Pandey
35	NEHA RAI	MA II	Neha Rai
36	NIDHI	MA II	NIDHI
37	NIDHI	MA II	NIDHI
38	NILAM	MA II	Nilam
39	NITU YADAV	MA II	Nitu Yadav
40	NUSRAT FATMA	MA II	Nusrat Fatima
41	PINKI KUMARI	MA II	पिंकी कुमारी
42	PRAMILA KUMARI	MA II	प्रमिला कुमारी
43	PRITI SINGH YADAV	MA II	प्रीती सिंह यादव
44	PRIYA	MA II	प्रिया
45	PRIYA LATA RAWAT	MA II	Priya lata Rawat
46	PRIYA SINGH	MA II	Priya Singh
47	RADHA KUSHWAHA	MA II	Radha Kushwaha
48	RAJ NANDANI PANDEY	MA II	R
49	RAVITA YADAV	MA II	R
50	REKHA PANDEY	MA II	REKHA
51	RENU	MA II	रेनु
52	RENU KUSHAWAHA	MA II	रेनु कुशाहा
53	RINU BIND	MA II	Rinu Bind
54	ROOMA BANO	MA II	ROOMA BANO

# राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय, गाजीपुर

## Workshop on Chawanprash Preperation

26 Feb 2021



51	KM SWATI KUMARI	MA II	स्वति
52	MAMATA MAURYA	MA II	Mamata Maurya
53	MEENAKSHI PANDEY	MA II	Meenakshi
54	NANDANI CHAUHAN	MA II	Nandani
55	NEHA PARVEEN	MA II	Neha Parveen
56	NEHA RAI	MA II	नेहा
57	NILU	MA II	Neelu
58	HENA KHATOON	MA II	Hena
59	IRAM FATIMA	MA II	Iram fatima
60	KAHKASHAN BANO	MA II	Kahkashan

  
प्राचार्य  
राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय  
गाजीपुर-233001