



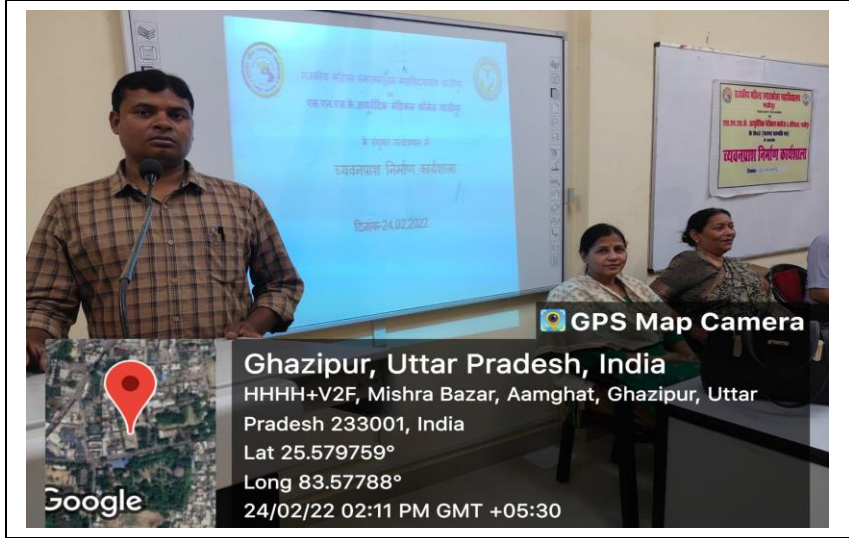
राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय गाजीपुर  
च्यवनप्राश निर्माण कार्यशाला

दिनांक-24.02.2022

रिपोर्ट

आज दिनांक 24.02.2022 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 सरस्वती वंदना के साथ हुआ। महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. सविता भारद्वाज ने अतिथियों का स्वागत कर सम्मानित किया तथा गृहविज्ञान विभाग की सहायक आचार्य डॉ. शिखा सिंह ने जीवन में स्वस्थ रहने के प्रमुख आयामों में आयुर्वेद के महत्व पर प्रकाश डाला। इतिहासविद डॉ. सारिका सिंह ने महर्षि च्यवन के विषय में प्रकाश डाला। वैद्यनाथ आयुर्वेद के पूर्व वैद्य डॉ. चंद्रमौली त्रिपाठी ने विस्तार से आयुर्वेद के सदर्भ में व्याख्यान दिया और कहा कि आयुर्वेद का मानना है कि पूरा ब्रह्मांड पांच तत्वों से बना है: वायु (वायु), जल (जल), आकाश (अंतरिक्ष या ईथर), पृथ्वी (पृथ्वी) और तेज (अग्नि)। माना जाता है कि ये पांच तत्व ( आयुर्वेद में पंच महाभूतके रूप में संदर्भित ) अलग-अलग संयोजनों में मानव शरीर के तीन बुनियादी हास्य बनाते हैं। तीन हास्य; वात दोष, पित्त दोष और कफ दोषको सामूहिक रूप से

"त्रिदोष" कहा जाता है और वे प्रत्येक प्रमुख दोष के लिए पांच उप-दोषों के साथ शरीर के बुनियादी शारीरिक कार्यों को नियंत्रित करते हैं। ।



स्वस्थ स्वास्थ्य के लिए, तीन दोषों और अन्य कारकों के बीच संतुलन बनाए रखना चाहिए। तीनों के बीच कोई भी असंतुलन बीमारी या बीमारी की स्थिति का कारण बनता है। आयुर्वेद में यह माना जाता है कि ईश्वरीय ज्ञान के सिद्धांतों का पालन करके स्वस्थ जीवन जीने के लिए प्रकृति तत्वों और मानव शरीर के त्रिदोषों के बीच एक सही संतुलन बनाए रखा जाना चाहिए। इसके लिए शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता का मजबूत होना बहुत जरूरी है। लोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए विविध उपाय अपनाते हैं लेकिन इनके उपयोग से शरीर को नुकसान भी पहुंच सकता है। च्यवनप्राश एक ऐसी आयुर्वेदिक औषधि है, जिसके सेवन से आप बिना किसी नुकसान के अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बना सकते हैं और बीमारी से अपना बचाव कर सकते हैं। कार्यालय क्षेत्रीय आयुर्वेदिक एव यूनानी अधिकारी गाजीपुर के डॉ. अमजद अली अंसारी(एम. डी.-रसशास्त्र) ने च्यवनप्राश बनाने के तरीके को विस्तार से छात्राओं को बताया । आपने बताया कि च्यवनप्राश को बनाने के लिए आंवला सर्वप्रमुख 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 च्यवनप्राश तैयार कर लेते हैं। कार्यशाला में कुल 60 छात्राओं ने प्रतिभाग किया। कार्यक्रम के अंत में IQAC समन्वयक डॉ. संतन कुमार राम ने सभी का धन्यवाद ज्ञापन किया।



  
Principal  
प्राचार्य  
राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय  
गाजीपुर-233001

## English Translation of Report



### Rajkiya Mahila Snatkottar Mahavidyalaya Ghazipur

Chyawanprash Manufacturing Workshop

Date-24.02.2022

Report

Today, on 24.02.2022, under the mutual agreement, a workshop was organized in Government Women's Post Graduate College, Ghazipur under the aegis 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 started with Saraswati Vandana. Dr. Savita Bhardwaj, Principal of the college welcomed and honored the guests and Dr. Shikha Singh, Assistant Professor, Department of Home Science, gave a life lesson. highlighted the importance of Ayurveda in key aspects of staying healthy in India. Historian Dr. Sarika Singh highlighted about Maharishi Chayan. Dr. Chandramouli Tripathi, former Vaidya of Vaidyanath Ayurveda, gave a detailed lecture in the context of Ayurveda and said that Ayurveda Hindus believe that the entire universe is made up of five elements: Vayu (air), Jal (water), Akash (space or ether), Prithvi (earth) and Tej (fire). These five elements (referred to as Pancha Mahabhutas in Ayurveda) are believed to make up the three basic humors of the human body in different combinations. three comedies; The Vata dosha, Pitta dosha and Kapha dosha are collectively called "tridoshas" and they control the basic physiological functions of the body with five sub-doshas for each major dosha. , For sound health, a balance must be maintained between the three doshas and other factors. Any imbalance between the three causes illness or disease conditions. Ayurveda believes that a right balance should be maintained between the elements of nature and the Tridoshas of the human body in order to lead a healthy life by following the principles of divine wisdom. For this, it is very important to strengthen the immunity of the body. People adopt various measures to increase immunity, but their use can also harm the body. Chyawanprash is such an Ayurvedic medicine, by using which you can strengthen your immunity without any harm and protect yourself from disease. Dr. Amjad Ali Ansari (M.D.-Chemistry) of Office Regional Ayurvedic and Unani Officer, Ghazipur explained in

detail to the girl students how to make Chyawanprash. Contains 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 and 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, IQAC coordinator Dr. Santan Kumar Ram congratulated all thanked.

List of students are given below as a PDF file



# राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय, गाजीपुर

## Workshop on Chawanprash Making with

S.N, Ayurvedic College

24/02/2022



S.  
No.

S. No.	Name	Class	Signature
1	KM NEHA GAUTAM	MA II	नेहा गौतम
2	ANJALI BHARTI	MA II	अंजली भारती
3	ANKITA MAURYA	MA II	अंकिता मौर्या
4	ARCHANA YADAV	MA II	अरचना यादव
5	DIVYA SRIVASTAVA	MA II	DIVYA SRIVASTAVA
6	HEENA KHAN	MA II	HEENA Khan
7	NAFISA	MA II	Nafisa
8	KM NEHA	MA II	नेहा
9	POOJA YADAV	MA II	Pooja Yadav
10	PRAGATI TRIPATHI	MA II	PRAGATI TRIPATHI
11	PRAKRITI VISHWAKARMA	MA II	PRAKRITI VISHWAKARMA
12	PREETI KUMARI CHAURASIYA	MA II	प्रीति कुमारी चौरसिया
13	PRITI KUSHWAHA	MA II	Priti Kushwaha
14	PRIYANKA YADAV	MA II	Priyanka Yadav
15	RITU SHARMA	MA II	Ritu Sharma
16	RUBI GAUTAM	MA II	Rubi gautam
17	SHALOO	MA II	shaloo
18	SHUBHIRA VERMA	MA II	Shubhira Verma
19	SONAM MAURYA	MA II	Sonam Maurya
20	SGUMYA OJHA	MA II	Soumya ojha
21	SRISHTI RAI	MA II	SRISHTI RAI
22	STUTI KUSHWAHA	MA II	Stuti Kushwaha
23	SUPRIYA	MA II	SUPRIYA
24	SWATI DUBE	MA II	swati
25	YOGITA	MA II	Yogita
26	KM NEHA GAUTAM	MA II	Km Neha Gautam
27	ANJALI BHARTI	MA II	Anjali Bharti
28	ANKITA MAURYA	MA II	Ankita Maurya
29	ARCHANA YADAV	MA II	ARCHANA YADAV
30	DIVYA SRIVASTAVA	MA II	Divya shivastava
31	HEENA KHAN	MA II	Heena Khan
32	NAFISA	MA II	नफिसा