

**Faculty of Ayurveda
Institute of Medical Science
Banaras Hindu University, Varanasi**

Development of course content of imparting 60 hours of skill development training under RPL (Reorganization of Prior Learning) programme was design by faculty of Ayurveda.

Following committee members were present:

- Prof. Y.B Tripathi, Dean
- Prof. C. B. Jha, Chairman
- DR. B. Ram, Convener
- Dr. V. Laxmi Gautam, Member
- Dr. Namrata Joshi, Member
- Dr. Sudama Singh Yadav, Member
- Dr. Ashutosh Pathak, Member
- Dr. Anurag Pandey, Member
- Dr. Vandana Verma, Member
- Dr. Mamta Tiwari, Member
- Dr. Sushil Kumar Dubey, Member
- Dr. Rashmi Gupta, Member
- Dr. Jasmit Singh, Member

Title of workshop: “रसोई व उपवन मे उपलब्ध जड़ी बूटियों द्वारा स्वास्थ्यसंरक्षण—एक कार्यशाला”
“Workshop on health conservation through crude/green drugs present in kitchen and garden”

Aims and Objective:

1. Exposure of Ayurvedic preparations, medicinal plants and crude drugs available in our kitchen and surrounding area.
रसोईघर व उपवन में उपलब्ध जड़ी बूटियों व इनके योगों का प्रचार—प्रसार
2. Knowledge and skill development to use household Ayurvedic drugs/remedies (Dadi ke nuskhe)
दादी के नुस्खे (आयुर्वेदीय द्रव्यों व योगों) का समोचित ज्ञान प्रयोग

Eligibility: National / Foreign National having the minimum qualification of 10 or equivalent.

10 पास (राष्ट्रीय/अन्तर्राष्ट्रीय) अभ्यर्थी

Workshop fee: Rupees 2500(Two thousand five hundred only)/ candidate

रूपये 2500/—(दो हजार पाँच सौ मात्र) प्रति अभ्यर्थी

Period of workshop: one week (6 working days)

एक सप्ताह (छः कार्य दिवस)

Venue : Dhanwantary hall / Faculty committee room, Faculty of Ayurveda IMS BHU

Date : 10/12/2018 – 15/12/2018

Time : 10 AM – 5 PM

Contents of course/workshop:

1. Common medicinal plants, their identification and uses.

महत्त्वपूर्ण चिकित्सीय पौधों की पहचान एवं उनके विभिन्न अंगों का चिकित्सीय प्रयोग।

2. Common crude drugs (spices in kitchen), identification and uses.

मसालों के रूप में रसोई में प्रयोग हो रहे विविध औषधियों की पहचान एवं उनका चिकित्सकीय प्रयोग।

3. Milk , Milk preparation products as dadhi (curd) , Takra (buttermilk), Navnita(butter), Ghrita (clarified butter), Sora (Upprt thick layer of curd),Morata (watery portion of curd), Kilata (solid portion of curd) etc and uses.

दूध से बने अन्य खाद्य पदार्थ जैसे दही, छाछ (मंठा), मक्खन, घृत, मलाई, दधि का पानी, छेना आदि के गुण/दोष एवं विविध चिकित्सकीय प्रयोग।

4. Water ,type ,matra and uses.

आयुर्वेद में वर्णित जल के प्रकार, उनके गुण, दोष मात्रा, एवं चिकित्सकीय प्रयोग विशेष कर उष्ण जल का।

5. Honey (shahad) types and uses.

शहद के विविध प्रकार, उनके गुण एवं चिकित्सकीय प्रयोग।

6. Introduction and usefull effect of homemade doses form as swaras (juice), kalka (paste), churn (powder), hima(cold infusion), phanta (hot infusion), kwatha(decoction) and kshirapaka (Arjuna and Rasona) etc.

विविध औषधीय कल्पनाओं जैसे स्वरस, कल्क, चूर्ण, हिम, क्वाथ, क्षीर पाक कल्पना (अर्जुन/रसोन) आदि की बनाने की विधि, संरक्षण, अवधि, मात्रा एवं चिकित्सकीय प्रयोग।

7. Preparation of common formulation and their uses as – Trikatu churna, Triphala churn, Dhanyaka hima, Shadanga paniya, Panchkola phant etc.

महत्त्वपूर्ण औषधीय योगों जैसे त्रिकटु चूर्ण, त्रिफला चूर्ण, धान्यक हिम, षडगपानीय, पंचकोल, हिंवाष्टक चूर्ण आदि के विभिन्न घटक द्रव्य बनाने की विधि एवं विविध रोगों में चिकित्सकीय प्रयोग।

8. Preparation and uses of following – Odana, Manda, Peya, Vilepi, Krishara, Yusha, Mans, rasa etc.

विविध आहार कल्पनाओं जैसे भात, मण्ड, पेया, विलेपी, कृशरा, यूष, मास रस आदि के बनाने की विधि एवं विविध प्रयोग।

9. Ahara ke niyam (Right methods of intake of food), Virudha Aahara (food incompatibility), Bhojan ki matra (quantity of meal), Kala etc.
आहार ग्रहण करने की विधि, विरुद्ध आहार एवं इनके दुष्प्रभाव, विविध आहार द्रव्यों की मात्रा, आहार सेवन का उचित समय आदि की विवेचना।
10. Dinacharya (regiment of day) as –Brahma muhurta, shariraparimarjana, nasya, abhayanga, snana, anjana, vayayam.
दिनचर्या शरीर की सफाई, ब्रह्ममुहूर्त में जागरण तथा नस्य, अभ्यंग, स्नान, व्यायाम की विधि एवं महत्त्व।
11. Ratricharya (Regimen of night) as bhojana, shayan vidhi, sayankala karma.
रात्रिचर्या, भोजन का समय, सोने का समय आदि की विवेचना।
12. Aahara according to Ritu.
ऋतु के अनुसार भोजन।
13. Aahara according to Vaya.
वय/उम्र के अनुसार भोजन।
14. Aahara according to Prakariti.
प्रकृति के अनुसार आहार/व्यायाम।
15. How can we save our vital organs like heart, lungs, kidney etc./sharir rachana and kriya.
विभिन्न महत्त्वपूर्ण अंगों जैसे हृदय, फेफड़ा, यकृत, वृक्क (किडनी) आदि को स्वस्थ रखने के विविध उपायों की विवेचना।
16. Hair and skin care through Ayurveda.
त्वचा एवं बालों का रखरखाव आयुर्वेद मतानुसार।
17. Knowledge of Sharira Rachana.
शरीर रचना का सामान्य परिचय।
18. General Knowledge of Sharir Kriya.
शरीर क्रिया का सामान्य परिचय।
19. General knowledge of common disease process and their prevention.
विविध रोगों की उत्पत्ति के कारणों एवं उनसे बचाव की विधियों की विवेचना।

**“Workshop on health conservation through crude/green drugs
present in kitchen and garden”**

“रसोई व उपवन मे उपलब्ध जड़ी बूटियों द्वारा स्वास्थ्यसंरक्षण-एक कार्यशाला”

Date : 10 – 15 December 2018 , Time : 10 AM – 5 PM

**Organized by -
Faculty of Ayurveda, IMS, Banaras Hindu University, Varanasi India**

Registration form

Name:.....

father's name:.....

Qualification :

Address :

.....

Pin Code: Tel/Mob. No

E-mail :

Paste recent
photograph

Payment details: (Online /offline)-

Bank Of Baroda, S S. Hospital, BHU, Varanasi

In favour of- Dean, Faculty Of Ayurveda, IMS ,BHU

A/c – 27790200000123, Branch Code- BHUVAR

IFSC Code- BARBOBHUVAR, MICR Code- 221012011

Contact us: 0542- 2369473(office), Fax- 2369473

email- deanaybhu@gmail.com