


**Government College Ramshehar, District Solan, H.P.**

**SAR 2024-25**

**Criteria 5 Best practices, innovation and institutional distinctiveness (Score 80)**

S. No.	Criteria	Institutional Score	Total Score
1	Best Practices Description & Outcome of Best Practices (at least 2)	20	20
2	Special initiatives taken for: i. Energy Conservation/ use of solar energy ii. Solid waste segregation/ management iii. Rainwater harvesting and its use for gardening and cleanliness iv. Plastic Free Campus v. Blood Donation Camps vi. Adoption of Village/ educational institution	16	24
3	Social impacts of extension activities (based on community feedback)	8	10
4	Special new innovative initiatives or ideas adopted in the college (other than at serial no. 5.2 above)	4	16
5	Collaborations i. With peer educational institutions/ research institutes. ii. Other govt. bodies/ Industries	i. 0 ii. 5 Total = 5	10
<b>Total Score</b>		<b>53</b>	<b>80</b>

  
 Principal  
 Govt. College Ramshehar,  
 Distt. Solan (H.P.)-1714102

Proforma for Gathering Information Regarding Traditional Practices and Temples in the Surrounding Areas of the College.

PAGE NO. :  
DATE : / /

Name - Jitender Singh

Age - 31

Address - V.P.O Ramshahar Post

Tourist Guide.

Date - 29/11/2024.

Temple - रामशहर किले में राज परिवार की दो कुल

देवियाँ माँ काली और माँ दुर्गा का प्राचीन मन्दिर है। इन मन्दिरों की इतिहासिक जानकारी के मुताबिक माना जाता है कि एक बार राजा विजयसिंह (नालागढ़) माँ दुर्गा की मूर्ति को रामशहर किले से नालागढ़ स्थित किले में ले जा रहे थे तो दुर्गा से 100 मीटर की दूरी तमैला नामक स्थान पर माँ दुर्गा की मूर्ति इतनी भारी हो गई कि राजा विजयसिंह इस मूर्ति को वहाँ से ले जाने में असमर्थ रहे। तब यह मूर्ति 3 वर्ष तक उसी स्थान पर रही। उसी जगह पर मन्दिर बनवा दिया गया। अब यह तमैला मन्दिर के नाम से जाना जाता है।

\* Signature -

Information collector -

Prof. Suman

Asst. Prof. English

G.C. Ramshahar

Principal  
Govt. College Ramshahar  
Dist. Solan (H.P.)-174102



Student who gathered information - Manisha, Savita, Hemkati  
Class - B.A. III  
Roll No -

7. Photographic Evidence:

✓  
Yes/No

8. Signature of Information Provider

9. Signature of the student:

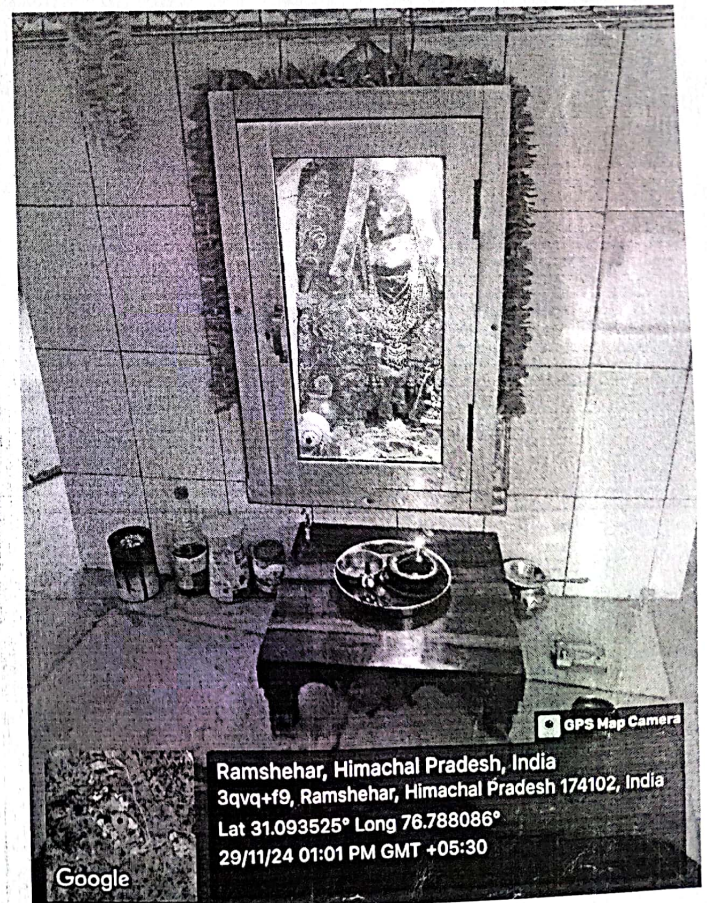
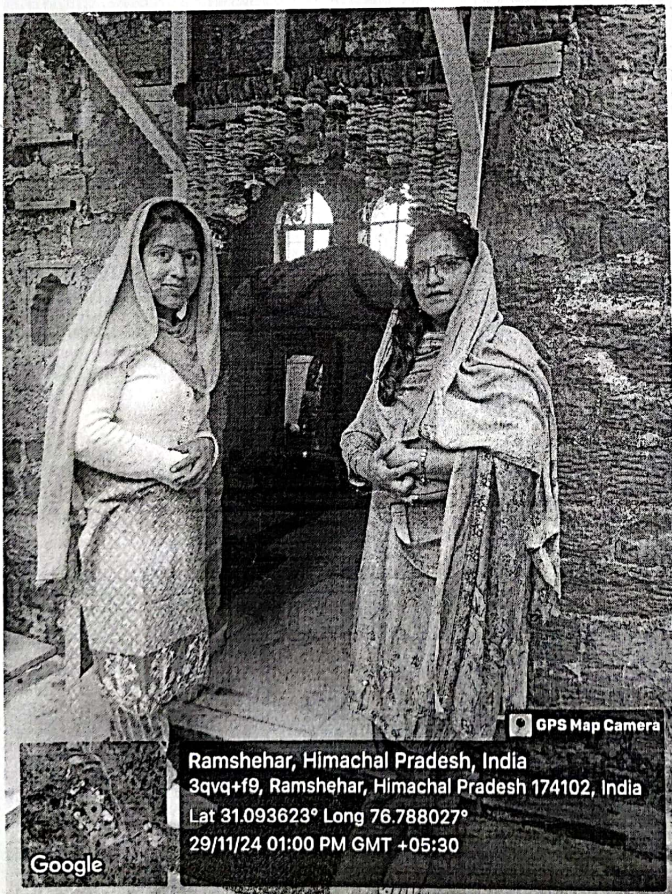
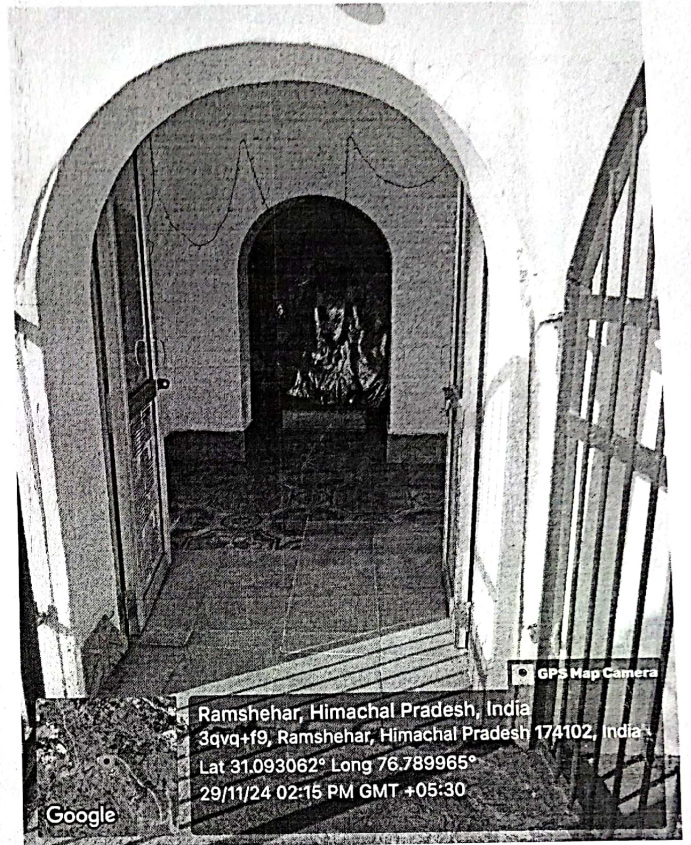
— Hemkati.

11. Date: 29/11/2024.

Class - BA III

R.No - 1437





Hamlata. Roll No- 1437



Best Practice (88)

Information Regarding Traditional Practices and Religious places in Surrounding Area

Traditional Practice - एक ऐसी practice जो रामवाहर area में प्रचलित है जिसमें यदि किसी को 'अच्यसिरा' आधी सिर में दर्द हो, 'बसोंव' निचले या उपर वाले जबड़े में दर्द व बाहर की तरफ सूजन हो 'फट्मुआ' हाथों या पैरों की उंगलियाँ, 'हथेली' व अंगूठे सूज जाए व स. मवाद भर जाए या 'थनेला' जिसमें जानवारी के थनों में सू. injection हो जाए जैसे सौजिश, दूध के साथ खून का भाना क्योंकि इसी समस्याओं के लिए लोक लोग इसे 'झाड़वात' है। इसे झाड़वान से अभिप्राय है कि |  
Practitioner झाड़ू या शमालू की मदद से इंफेक्शन थन के ऊपर से मन्त्रों का गुप्त रूप से उच्चारण करते हुए घुमाएगा व कुछ दिनों तक इसी तरह की प्रक्रिया को दोहराने से वह ठीक हो जाता है।

(2) फट्मुआ - इसे झाड़ने के लिए 'काँसे' या की आली लेकर, जमीन पर नीथले से सात लकीरें खींचकर हाथ या पैर की लकीरों के सामने रखवाया जाता है झाड़ने वाला व्यक्ति लकीरों के दूसरी तरफ आली को चम्मच से चम्मच क्योंकि ये मन्त्रोच्चारण (मन में) के साथ बजाता है यदि हाथ या पैर चोर-2 सरकते हुए लकीरों को पार कर जाता है तो यही प्रक्रिया 4-5 बार दोहराई जाती है जिससे यह ठीक हो जाता है।



गर्व' - इसे झाड़ने के लिए हरी मिर्च के पीछे के पत्ता को मफलन के साथ मन्तौ-च्यारण (मन्तमन) के साथ लगाया जाता है।

'अधसिरा' - सप्त रात को दाहिने अंगूठे व index finger में लेकर फिर इस इन्दी से मोत्रे को पकड़कर मन्तौ-च्यारण से झाड़ा जाता है प्रक्रिया को 4-5 बार दोहराया जाता है।

मन्त्र दिखा कैसे मिली? - पीछे यह दिखा मुझे भैरव नाना जी श्री से मिली। मैं इस दिखा को किसी भी अमन व्यक्ति को को जो इच्छुक हो उसे दे सकता हूँ।

Name of Information Provider - Sh. Prem Chand.  
Age - 53 years.

Address - Vill - Jhimraadi (झिगराड़ी), P.O. Goyla Pannar  
Teh. Malagash, Distt Solan (H.P.) Pin-174102.

Signature - प्रेमचन्द

Date - 03/12/2024

Student who gathered information : Harsh Sharma

Class - B.com 1st year

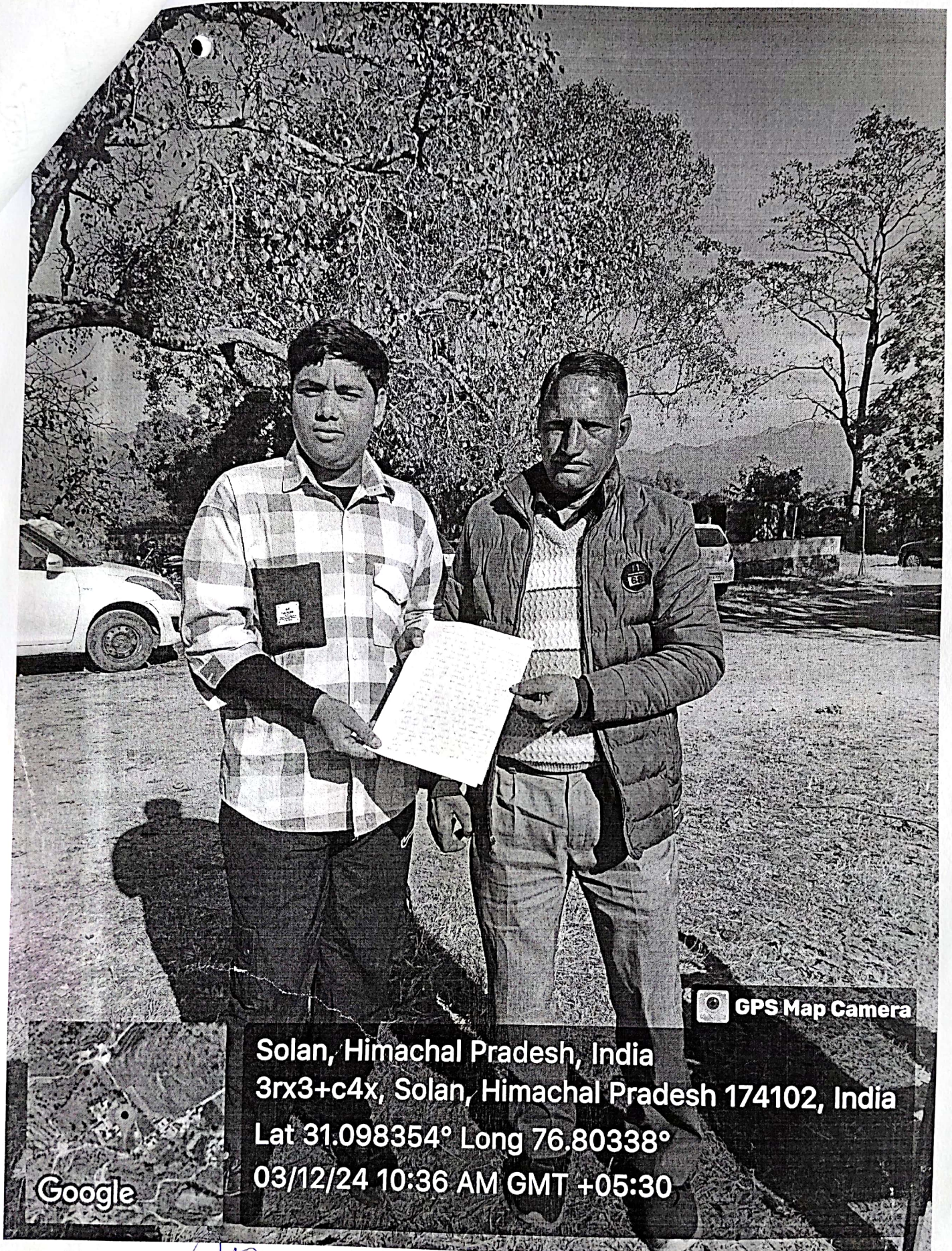
Roll No - 2601

Signature - Harsh Sharma

S. Simran

Principal  
Govt. College Ramshehar  
Distt Solan (H.P.)-174102





GPS Map Camera

Solan, Himachal Pradesh, India

3rx3+c4x, Solan, Himachal Pradesh 174102, India

Lat 31.098354° Long 76.80338°

03/12/24 10:36 AM GMT +05:30

Google

*Suman Kumari*  
*A. P. English*  
*G. C. Ramshelao*



# Best Practice -1

## Proforma for Gathering Information Regarding Traditional Practices and Temples in the Surrounding Areas of the College.

1. Name of Student who gathered the Information: Narender Kumar
2. Name of Information Provider: Narender Kumar, Surrender Kumar
3. Age: 46 years
4. Address: Vill: Sukhali, P.O. Dhakniyana, Teh. Kasauli, Distt. Solan (H.P.)
5. Name of Temple/ Traditional Practice: Baba Balak Nath
6. Details of no. 5:

कंसर का उपचार - Surrender Kumar जी के मुताबिक इन्हें स्वप्न में Baba बालक नाथ जी के दर्शन हुए व इन्हें एक रहस्यमयी Herb के बारे में जानकारी मिली कि जिसके इस्तेमाल से कंसर जैसी लाइलाज बीमारी को खत्म किया जा सकता है। यह इस जड़ी-बूटी को जंगल से चुनकर लाकर गुप्त रूप से सूखकर भंडिर से आशीर्वाद ग्रहण कर इच्छुक बीमार व्यक्ति को अपने हाथ से इससे दत्त है कुछ दिनों के साथ जैसे ही 5 दिनों में Herb के पाकड़ को 12 घण्टे तक भिगीकर, छानकर, पानी के रवाली पीट सुबह व शाम ले। पहले यह एक सप्ताह तक पीते हैं। यदि बीमार व्यक्ति को आराम मिलता है तो इसे दोनो दिन तक ले सकता अन्यथा इच्छानुसार छोड़ सकता है।

निषेध - इस दवा के सेवन के ४ दौरान मौस, भड़ली, भंडिरा का सेवन न करें।

सुरेंद्र कुमार

Singh  
Principal  
Govt. College Ramshehar  
Distt Solan (H.P.)-174102



7. Photographic Evidence:

✓ एक-स ठीक  
Yes/No

8. Signature of Information Provider

—

9. Signature of the student:

11. Date:

— MARCHEE. KUMAR  
— 02/12/2024

Singam  
Principal  
Govt. College Ramshahar  
Dist Solan (H.P.)-1741



# Proforma for Gathering Information Regarding Traditional Practices and Temples in the Surrounding Areas of the College.

1. Name of Student who gathered the Information
2. Name of Information Provider: Bimla Devi
3. Age: = 55 years
4. Address: Vill. Gunah Kalan P.O. Gunah Kalan, Teh. Ramshahar  
Distt. Solan (H.P.) Pin-174102
5. Name of Temple/ Traditional Practice: Baba Balak Nath & Shiv temple.
6. Details of no. 5:

बिमला जी के अनुसार हमें जब अपना नया मकान बनाया व उसमें रहने लगे तो उन्हें अजीब से एहसास हुए जैसे साँझ होते ही दब पर पत्थरों के गिरने की आवाज, सोते समय दरवाजों के बजने की आवाज कभी-2 लगना जैसे कोई व्यक्ति आँगन से चलेकर गया, कुत्ता का भौंकना, पीछा करने पर व्यक्ति का गायब हो जाना आदि। कई दिनों तक यही सिलसिला चलने के बाद जब वो बूटलू (जोव) स्थित मन्दिर बाबा बालकनाथ व शिव मन्दिर के संरक्षक के पास गए तो उन्होंने कुछ विचार मित्राते हुए उन्हें बताया कि यह एक बीर (आत्मा है) जो इसी जगह श्री पर धूमता है जिसका निवास घर से ग्रीही दूरी पर स्थित एक बड़ी शीला पर है। कभी इसी जगह मौजूद पीपल वृक्ष पर यह रहता होगा पेड़ के कटने के पश्चात यह शीला पर रहने लगा व वही आस-पास धूमता है। बाबा मदन से मन्त्रित पानी का दिङ्काव घर के चारों ओर करने को दिया तदोपरान्त ऐसे आभास खत्म हो गए।

बिमला देवी



7. Photographic Evidence:

✓  
Yes/No

8. Signature of Information Provider

- विमला देवी

9. Signature of the student:

11. Date:

- 16/12/2024

Simran  
Principal  
Govt. College Ramshahar  
Dist Solan (H.P.)-174102



Proforma for Gathering Information Regarding Traditional Practices and Temples in the Surrounding Areas of the College. *Religious Places* *Myths / Taboos*

1. Name of Student who gathered the Information: *Arhta Devi*

2. Name of Information Provider: *सरदार राम*

3. Age: *83 years*

4. Address: *Vill. Badam P.O. Lunas Teh. Ramshohar (Solapur)*

5. Name of Temple/ Traditional Practice: *- कुल के काटने पर मंत्र उच्चारण द्वारा दी गयी शक्कर एवं जड़ी-बूटी।*

6. Details of no. 5:

हमें ये जानकारी प्राप्त हुई की पहले कभी किस को कुल काट लेता था तो टीकाकरण बहुत दूर कसौली में होता था जिसके कारण गाँव के लोग खासकर रविवार के दिन इनके यहाँ आते थे शक्कर लेकर और यह उन्हें मंत्रित करके शक्कर देते थे और ये मंत्र सिद्ध बाबा बालकनाथ का है और यह एक खास तरह की बूटी को भी देते थे। इस बूटी और शक्कर को रविवार के दिन ही दिया जाता था यह एक प्राचीन मान्यता थी इनका मानना है कि अब यह बूटी दूर-दशान के क्षेत्र में मिलती है जो की काफी दुर्लभ है। इन्हें इस मंत्र को वरीग गाँव के संतु ने बताया था और इस जड़ी-बूटी की जानकारी बिलासपुर के कसेया गाँव के शंभु राम ने दी थी और यह बात 40 साल पहले की है इनका मानना है कि इसके बाद अर्थात् इस शक्कर और बूटी के बाद टीकाकरण की कोई जरूरत नहीं थी। किन्तु अब यह बूटी भी नष्ट हो चुकी है इसलिए अब टीकाकरण अवश्य करवाना चाहिए।



7. Photographic Evidence:

Yes/No

8. Signature of Information Provider

9. Signature of the student:

11. Date:

5/12/2024

Anita Devi

5/12/2024

Principal  
Govt. College Ramshenai  
Distt Solan (H.P.)-174102



Session 2024-25

~~ECO-CLUB~~ Best Practice-2.

Proforma for gathering Information regarding local herbs

1. Name of Student who gathered the Information: Deepika2. Name of Information giver: Ramkali3. Age: 664. Address: Vill. Bhatlog, Dis. Solan HP, Tal. Ramshahar Pincode: 1741025. Name of the herb: पूठ कांटा6. Use of the herb: पेट दर्द, शुगर, उल्टी, दांत में दर्द, दांत का

7. Nurturing the herb in a flower pot:

Yes/ No

Seasonal/Perennial

8. Photographs of the herb:

Yes/No

How to use.  
 8. Description of the herb: → इसकी जड़ को सुखाकर, पीसकर पानी से 1 लीन है। पेट दर्द, शुगर, उल्टियां में।  
 2) इसी पाउडर को दाँत दर्द वाले दाँत में रखने से कं में दाँत का दर्द दूर होता है। व भोजन करने से आलापन दूर होता है।

9. Signature of Information giver: राम कला

10. Signature of the student:

11. Date:

22/11/2024

Suman Kumari  
 Assist. Prof. English  
 G.C. Ramshahar.

Principal  
 Govt. College Ramshahar  
 Dist. Solan (H.P)-174102



पुठ कांसा

0.

st/-



GPS Map Camera

Google

22/11/24 12:28 PM GMT +05:30

*Suman Kumari*  
A.P. English  
G.C. Ramshahar



Best Practice -2. 2024-25

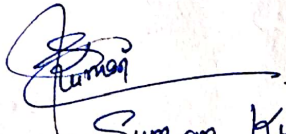
## Proforma for gathering Information regarding local herbs

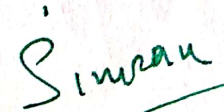
1. Name of Student who gathered the Information - Taniya Devi, B.A.I<sup>st</sup>, 1610.
2. Name of Information giver: - Bimla Devi
3. Age: - 53 years
4. Address: Vill - Gunahkali, Teh - Ramshahar, Dist - Solan (H.P.) 174102.
5. Name of the herb: - बसुंदी
6. Use of the herb: -
7. Nurturing the herb in a flower pot: ☒ Yes/ No  
☒ Seasonal/Perennial

8. Photographs of the herb: ☒ Yes/No

How to use herb. - बहरा skin cut होने पर इसके पत्तों को  
8. Description of the herb: - मसलकर जख्म पर रखने से bleeding रुक जायेगी व बहुत  
जल्दी जख्म ठीक हो जायेगा।

9. Signature of Information giver: - बिमला देवी
10. Signature of the student: Taniya
11. Date: 22/11/2024

  
Suman Kumari  
Assist. Prof. English.  
G.C. Ramshahar.

  
Simran  
Principal  
Govt. College Ramshahar  
Dist. Solan (H.P.)-174102



बसुंटी

GPS Map Camera

Google

22/11/24 12:49 PM GMT +05:30

*Suman*  
Suman Kumari  
A.P. English  
G.C. Ramchandra



Proforma for gathering Information regarding local herbs

1. Name of Student who gathered the Information

2. Name of Information giver:

- Nikku Ram.

3. Age:

- 72 years.

4. Address:

- Vill - Balam, Distt. Solan, Teh. Ramshahar,

5. Name of the herb:

- पत्थरचट्ट Pin Code - 174102.

6. Use of the herb:

- पत्थरी के उपचार में इस्तेमाल /

7. Nurturing the herb in a flower pot:

Yes/No

Seasonal/Perennial

8. Photographs of the herb:

Yes/No

How to use herb

8. Description of the herb:

1. शुद्ध खाली पेट । पत्ता रोज  
एक से एक पत्थरी गले कर बाहर निकालती है।  
2. कन्फेक्शियस फोडा का ह (Boils) के पूरी तरह से (pus formation)  
सकने पकाने के लिए जिससे उसे draining करके उसके injection के काम  
एवम कर सके।

9. Signature of Information giver:

10. Signature of the student:

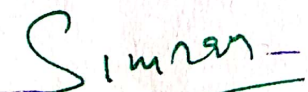
11. Date:

- Neha

22/11/2024

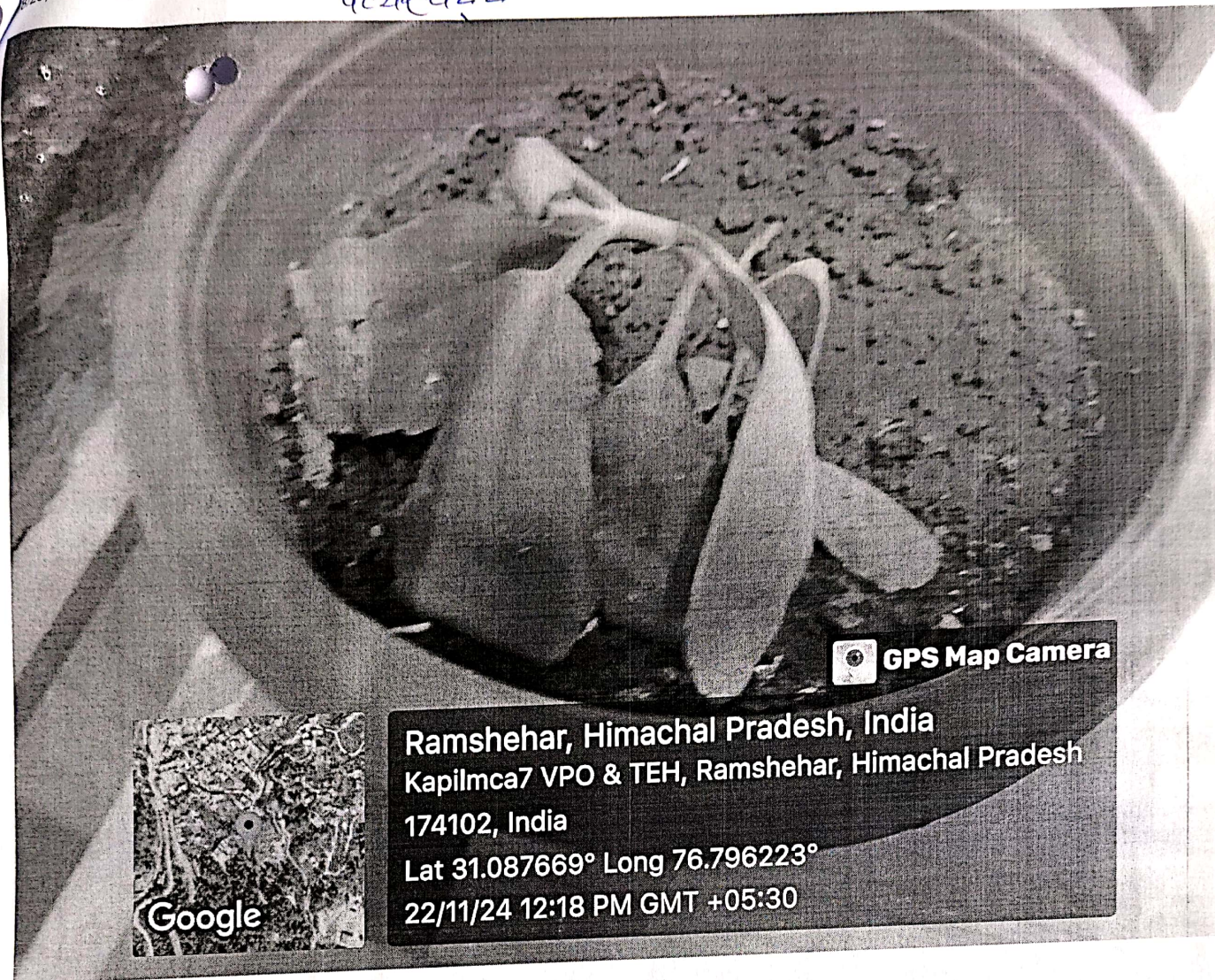


Suman Kumari  
Asst. Prof. English  
G.C. Ramshahar

  
Principal  
Govt. College Ramshahar  
Distt. Solan (H.P.)-174102



पुस्तक-२



*Suman Kumari*  
 Suman Kumari  
 A. P. English.  
 G.C. Ramshehar



Best Practice-2. 2024-25

Proforma for gathering Information regarding local herbs

1. Name of Student who gathered the Information — Neha Parmar Class-B.A.1st year, Roll no 164
2. Name of Information giver: — Smt. Premi Devi
3. Age: — 68 years.
4. Address: — Vill. Balern, Distt. Solan H.P, Teh. Ramshehar, Pincode 174102
5. Name of the herb: कड़वी (H.P)
6. Use of the herb: शुगर, बुखार के लिए
7. Nurturing the herb in a flower pot: ☒ Yes/ No  
Seasonal/Perennial ☒

8. Photographs of the herb: ☒ Yes/No

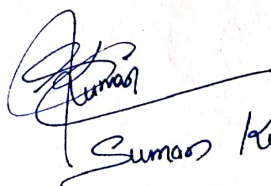
8. Description of the herb: शुगर के लिए 1-2 पत्ते रीज खानी पेट चढ़ाए

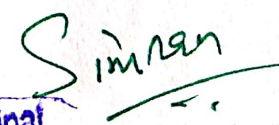
बुखार में इनके पत्तों को कूट कर सस्य रस निकाल कर नाक के अंदर डालनी से पुखाम और बुखार ठीक होता है,

9. Signature of Information giver:

10. Signature of the student: Neha

11. Date: 23/11/2024

  
Suman Kumari  
Asstt. Prof. English.  
G.C. Ramshehar.

  
Principal  
Govt. College Ramshehar  
Distt. Solan (H.P)-174102





*Simran Kumari*

Simran Kumari  
A.P. English.

B. C. Ramshewar

<https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox?projector=167. C. Ramshewar>



## Proforma for gathering Information regarding local herbs

1. Name of <sup>Person</sup> Student who gathered the Information — Asst Prof. Suman
2. Name of Information <sup>Provider</sup> giver: Pyare Lal.
3. Age: 58 years.
4. Address: Village - Niyadi, P.O. Nand, Teh - Ramshahar  
Distt. Solan (H.P.)
5. Name of the herb: ~~कड़वा~~ आम
6. Use of the herb:
7. Nurturing the herb in a flower pot: Yes/ No ☒  
Seasonal/Perennial ☒
8. Photographs of the herb: Yes/No ☒

8. Description of the herb: यह एक seasonal herb है जिसके पत्ते ऊपर से हरे व निचली तरफ से बैंगनी रंग के होते हैं। अगर गहरा पत लग जाए तो इसे मसखकर लगाने से खून बहना बन्द हो जाता है। साथ ही मवाद से भरे जोड़ों पर लगाने से दर्द कम होती है, मवाद को सुखा देता है व उसे ठीक कर देता है।

9. Signature of Information giver:

Pyare Lal

10. Signature of the student:

Suman

11. Date: - 09/12/2024.

Principal Suman  
Govt. College Ramshahar  
Distt. Solan (H.P.)-174102





*Suman*

Suman Kumari  
A. P. English.

G. C. Ramshehar.



# ECO-CLUB

## Proforma for gathering Information regarding local herbs

1. Name of <sup>Person</sup> ~~Student~~ who gathered the Information - Prof. Simran

2. Name of Information giver: - <sup>9</sup> लपार माता

3. Age: - 58 years.

4. Address: - Village - Niyadi P.O. Nand, Teh. Ramshehar Solan (H.P.)

5. Name of the herb: - चरना

6. Use of the herb:

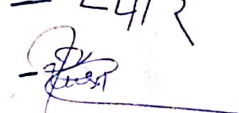
7. Nurturing the herb in a flower pot: ☒ Yes ☒ No

Seasonal/Perennial

8. Photographs of the herb: ☒ Yes ☐ No


8. Description of the herb: - इस herb के फूल (buds) को प्रवाल कर कोनने के बाद पानी को पीने से typhoid जैसी गंभीर बीमारी से भ्रष्ट व होने वाले बुखार से निजात मिलती है

9. Signature of Information giver: - लपार माता

10. Signature of the student: - 

11. Date:

03/12/2024

  
Principal  
Govt. College Ramshehar  
Distt Solan (H.P.)-174102

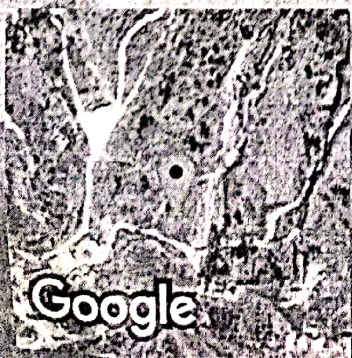




 **GPS Map Camera**

**Ramshehar, Himachal Pradesh, India**  
**3qrx+xw3, Sh 16, Ramshehar, Himachal Pradesh 174102, India**

**Lat 31.093596° Long 76.799108°**  
**03/12/24 10:17 AM GMT +05:30**





# ECO-CLUB

## Proforma for gathering Information regarding local herbs

1. Name of Student who gathered the Information - Savita
2. Name of Information giver: कौशल्या देवी Narendar Kumar
3. Age: 64 45 years.
4. Address: Vill धारा बाघगाँव P.O. Nand, Teh-Ramshehar, Distt. Solan (H.P.)
5. Name of the herb: कश्मल
6. Use of the herb: शूगर के लिए
7. Nurturing the herb in a flower pot: Yes No ☒ Seasonal/Perennial
8. Photographs of the herb: Yes No ☒

8. Description of the herb: - इस Shrub (Herb) की जड़ व stem को उखाल कर, पीन पानी पीने से शूगर के Control में रखा जा सकता है। या इसकी जड़ को पीर सूखाकर व पीसकर पाकड़र पानी से खाने पर भी शूगर के Control किया जा सकता है।

9. Signature of Information giver: कौशल्या देवी Narendar Kumar.

10. Signature of the student: Savita

11. Date: - 03/12/2024

*Simran*  
Principal  
Govt. College Ramshehar  
Distt. Solan (H.P.)-174102



Kashmal



GPS Map Camera

Solan, Himachal Pradesh, India  
3rx3+c4x, Solan, Himachal Pradesh 174102, India  
Lat 31.098379° Long 76.803268°  
03/12/24 10:54 AM GMT +05:30

Google



Scanned with OKEN Scanner



Best Practice - 2

## ECO-CLUB



## Proforma for gathering Information regarding local herbs

1. Name of Student who gathered the Information - Meenakshi kumari
2. Name of Information giver: - ~~सुखी कुमार~~ Binta Devi
3. Age: - 48
4. Address: - V.P.O. Dharmaha, Teh, Ramshehar, Distt. Solan (H.P.)
5. Name of the herb: Dudli
6. Use of the herb:
7. Nurturing the herb in a flower pot: Yes/ No ☒  
Seasonal/Perennial ☒
8. Photographs of the herb: Yes/No ☒

8. Description of the herb:

ठगुर कहीं शरीर के किसी हिस्से में काँटा  
या काँच जैसे चीज लग कर अंदर रह जाए तो इससे निकलने वाले दूध  
जैसे liquid को में नमक मिलाकर सागरे से वह particular area को बीला  
पड़ जाता है व काँटे या काँच को आसानी से बाहर निकाला जा सकता है

9. Signature of Information giver:

- बिन्ता देवी

10. Signature of the student:

- Meenakshi kumari

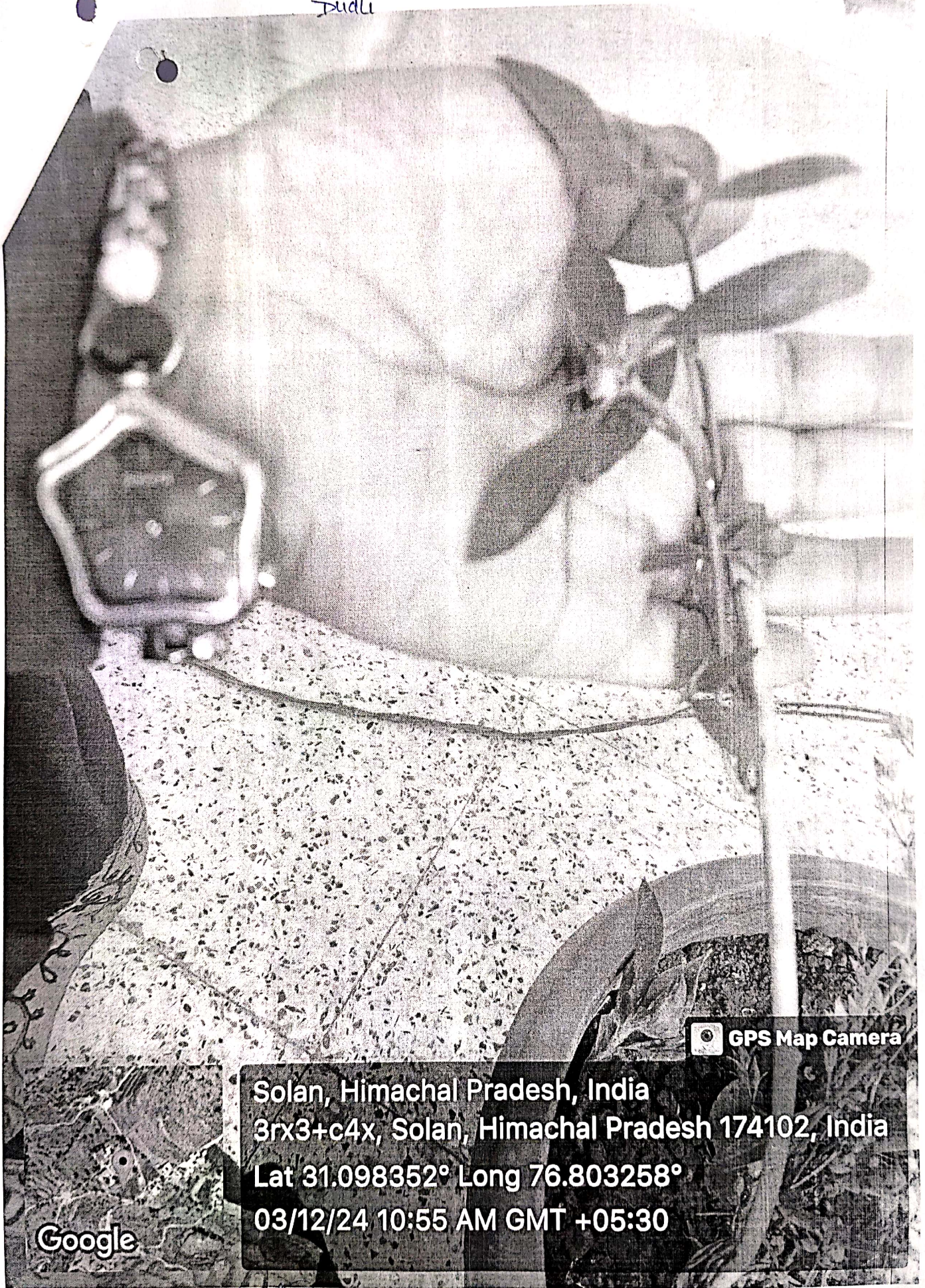
11. Date:

- 3 December 2024

*Simran*  
Principal  
Govt. College Ramshehar  
Distt Solan (H.P.)-174102



Dudli



GPS Map Camera

Solan, Himachal Pradesh, India  
3rx3+c4x, Solan, Himachal Pradesh 174102, India  
Lat 31.098352° Long 76.803258°  
03/12/24 10:55 AM GMT +05:30

Google

*Suman Kumari*  
Suman Kumari  
A.P. English  
Dumshetkar





# ECO-CLUB

## Proforma for gathering Information regarding local herbs

1. Name of Student who gathered the Information - Shalini devi

2. Name of Information giver: - Balita devi

3. Age: 42

4. Address: Bakonta

5. Name of the herb:

6. Use of the herb:

मीची

7. Nurturing the herb in a flower pot:

Yes/ No

Seasonal/Perennial

8. Photographs of the herb:

Yes/ No

8. Description of the herb:

शहू herb बरसात के गोबर में ही उगती है

बरसात के गोबर में गोबर के गोबर बोरी में ही उगती है। इसका रस गीला होता है। इसका उपयोग है।  
पशुओं को चराते हैं व इसका काटते हैं। जिससे उनका हाथ व पैर की  
इन्फेक्शन से बचाया जाता है। इस herb को गिराकर कर infected  
area में लगाया जाता है।  
Fungal infection से बचाया जाता है।  
infection से बचाया जाता है।

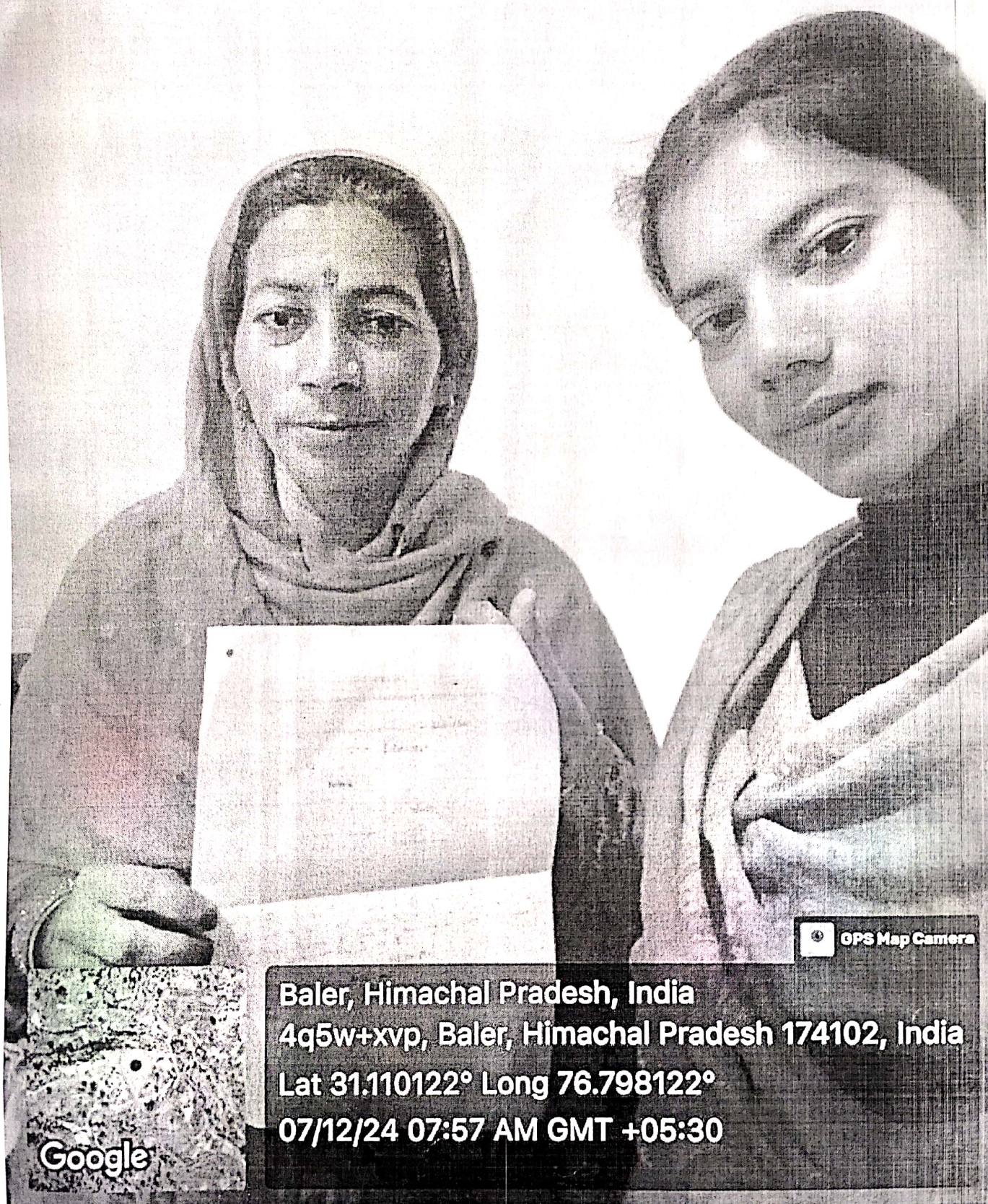
9. Signature of Information giver: - Balita devi

10. Signature of the student: Shalini devi

11. Date: 3/12/2024

Principal  
Govt. College Ramshehar  
Dist. Solan (H.P.)-174102





Baler, Himachal Pradesh, India  
4q5w+xvp, Baler, Himachal Pradesh 174102, India  
Lat 31.110122° Long 76.798122°  
07/12/24 07:57 AM GMT +05:30

Google

GPS Map Camera

*Guman Kumari*  
Guman Kumari  
A. P. English  
R. C. Ramshankar

<https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgzQcqtbfStzblpLMBWWGKFxMjNGW?projector=1&messagePartId=0.9>



## ECO-CLUB

## Proforma for gathering Information regarding local herbs

1. Name of Student who gathered the Information / class/Roll No. — Shubham — 2608 — B.com Ist  
Diya Thakur — 1424 B.A. IIIrd
2. Name of Information giver: श्री Bhagat Ram
3. Age:
4. Address: — Village Baile, P.O Baile Teh. Ramshehar Dist. Solan
5. Name of the herb: — इमालू या खण्ण
6. Use of the herb:
7. Nurturing the herb in a flower pot: Yes No  
Seasonal Perennial
8. Photographs of the herb: Yes No
8. Description of the herb:
9. Signature of Information giver: — बगत राम
10. Signature of the student: — Shubham
11. Date: 15/12/2024

Simran  
Principal  
Govt. College Ramshehar  
Dist Solan (H.P.)-174102



Use of Herb - शमालू या बणा एक ऐसा पौधा है जिसे  
 Hedge की तरह लगाया जाता है जो गाँव वाले रास्तों  
 के दोनों तरफ जिससे खेत या हासियों की तरफ जानकर  
 न जाए। समय-2 पर इसकी म-काट होट करी जाती है।  
 इसकी टहनियाँ को पीड़कर उसे दातुन के रूप में  
 हस्तमाला किया जाता है। इसके पत्तों को टहनियों  
 के साथ, भोग के पत्तों के साथ पानी में डालकर  
 साथ में नमक डालकर अच्छे से उबाला जाता है  
 और इस पानी में को सड़ने लायक ठण्डा करके उसके  
 एक गीले मोच (sprain) वाले हिस्से में रील  
 जाए ताँ दर्द, सूजन, जकड़न क्योंकि में आराम  
 आता है। इसी तरह हड्डी जुड़ जाने के बाद जब  
 प्लास्टर खुल जाए तो 4 mm particular area  
 की 4 mm muscle जो weak हो जाती है व ligaments जो break हुए होते हैं  
 उसे उस area को सिकोई करने से भी muscle  
 की एंठन व ligaments repair होते हैं और  
 ठीक हो जाते हैं!

Student's Signature - Shubham , Disha Thakur