

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
Total Score		53	80


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

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

PAGE NO.:

DATE: 1/1

Name - Jitender Singh

Age - 21

Address - V.P.O. Ramthar Fort

Tourist Guide.

Date - 29/11/2024.

Temple. १० - रामशहर किले में राज परिवार की दो कुल

देवियों माँ काली और माँ दुर्गा का प्राचीन मन्दिर है। इन मन्दिरों की सतीहासिक जानकारी के मुताबिक माना जाता है कि एक बार राजा विजेन्द्र सिंह (नालागढ़) माँ दुर्गा की मूर्ति को रामशहर किले से नालागढ़ स्थित किले में ले जा रहे थे तो दुर्गा से 100 मीटर की दूरी तमेला नामक स्पान पर माँ दुर्गा की मूर्ति छतनी भारी हो गई कि राजा विजेन्द्र सिंह इस मूर्ति को वहाँ से ले जाने में असमर्प रहे। तब यह मूर्ति २ वर्ष तक उसी स्पान पर रही, उसी जगह पर मन्दिर बनवा दिया गया। अब यह तमेला मन्दिर के नाम से जाना जाता है।

Signature - 

Information Collector -

Prof. Suman

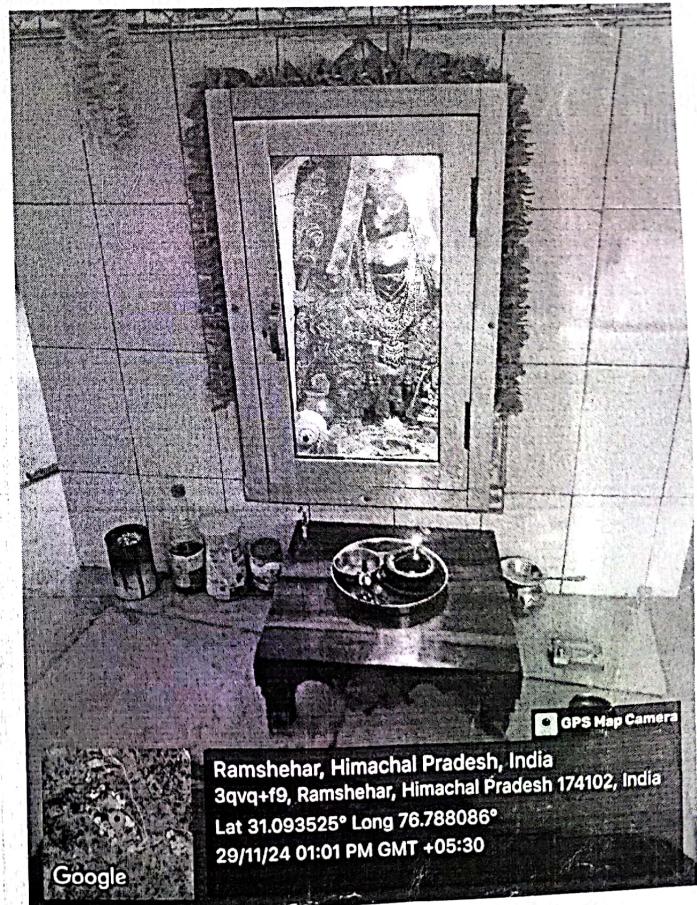
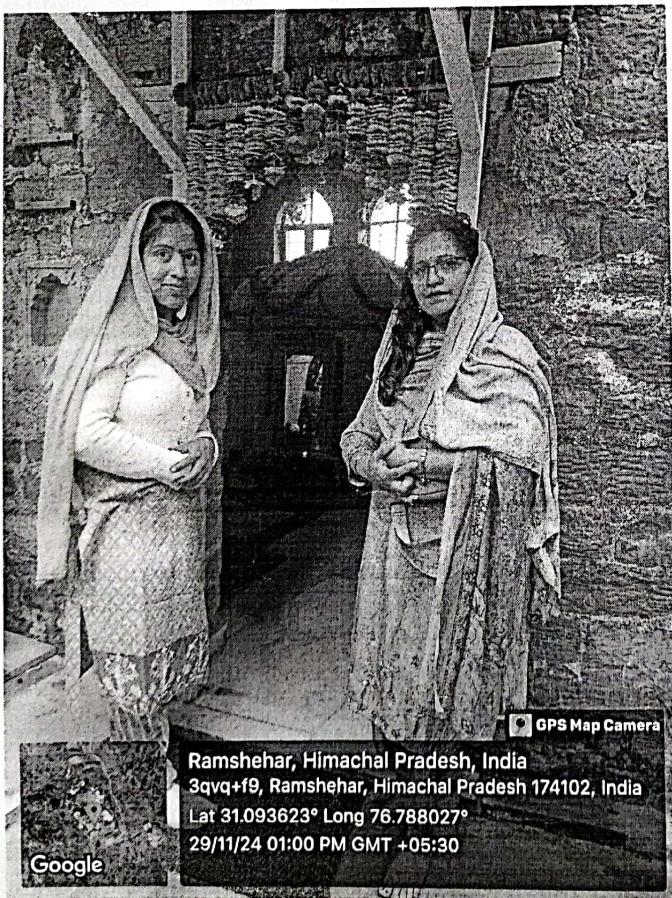
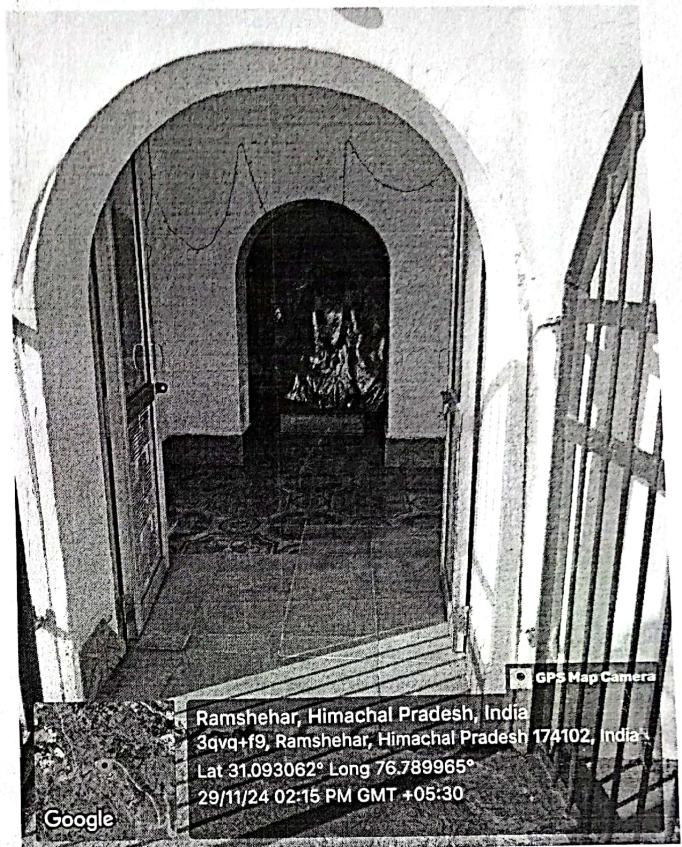
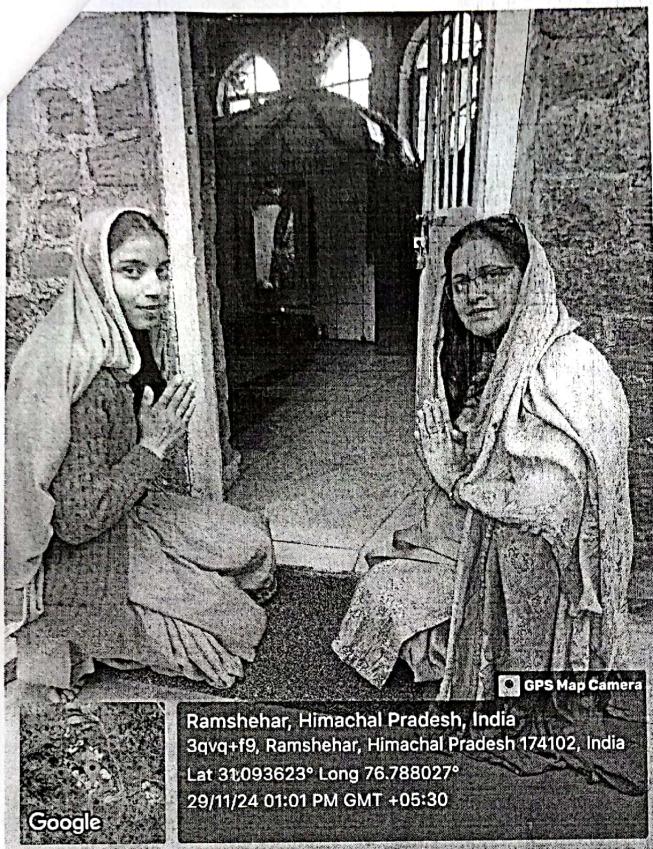
Assist. Prof. English Principal
G.C. Ramshahar Govt. College Ramshehar
Dist. Solan (H.P.)-174102

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

7. Photographic Evidence: Yes/No

8. Signature of Information Provider

9. Signature of the student: — Hemlata
11. Date: 29/11/2024. Class - BA III
R.No - 1437



Hemlata.

Roll No - 1437

Best Practice 02 Information Regarding Traditional Practices and Religious places in Surrounding Area

Traditional practice - एक ऐसी practice हो जो रामराहुर area में प्रचलित है जिसमें यदि किसी को 'अच्युत', ज्ञाता ऐसे में कहे हैं, 'बस्तुत', निचले या ऊपर वाले जाले में दर्के व बाहर की तरफ सूजन हो 'फट्टमुठो' जान्चा या पीका की तंगलीया, दंगली व अंगूठे सूज जाए वे भ. मदक भर जाए या 'भनला' जिसमें जानवारों के भनों में *infection* की जाए जैसे सौजिश, दूध के साथ खून को आना, दृष्टियाँ जैसे समस्याओं के लिए सौक लोग कहे 'झाड़वात', हैं। कहसे झाड़वान से शाश्वतप्राय है कि practitioner झाड़ या शामाल की मदक से *info* भन के उपर से भनों का गुण रूप से उच्चारण करके दृष्टि द्वारा दृश्यात्मा व उक्त किनां तक इसी तरह की पुकिया की दी हरान से वह ठीक हो जाता है।

② **फट्टमुझा** - इसे द्वाड़ने के लिए 'कॉस्ट' या शाली लेकर, जमीन पर कीथले से ज्यात लेकर रखी चाले दाथ या पर की लकड़ी के सामने रुकाया जाता है। द्वाड़ने वाला द्वाड़ने की लकड़ी के दूसरी तरफ शाली की लम्बाई के अन्दर द्वाड़ने की त्याकि से भृगु-चूरान (मन में) के साथ बजाता है। अदि दाथ या पर द्वारा २ सरलते हुए लकड़ी की पार कर जाता है तो यही प्रक्रिया ५-८ लाल की हवाई जाती है जिससे यह छीक ही जाता है।

‘गुरु’ — वृक्ष छाड़ने के लिए हरी भिंची के पांचों के पांचों तक
भक्तवन्न के साथ मन्त्रा-प्यारण (अन्तमा) के साथ भगवान् जाता है।

‘ग्रामसिरा’ — साथ रारव की दाढ़ी छांगूठ व Index finger
में लैकर फिर वह छांगूठ से गोब लगे पांचों मन्त्रा-प्यारण
से छाड़ा जाता है और अंगुष्ठ के 4-5 बार काटराया जाता है।

मन्त्र दिए को क्यों से भिली ? — भीष थह विद्वा शुद्ध भरे नाना
जी श्री ये भिली। मैं इस विद्वा को तिरसी भी चाहे थाकिए जी को जो इन्द्रधुक्षुल है उसे के
स्वरूप है।

Name of Information Provider — Sh. Prem Chand.

— 53 years.

Age

Address — Vill - Jhimrati (दिलगराही), P.O. Goyla Pannar

Teh. Nalagarh, Dist. Solan (H.P.) Pin - 174102.

Signature — श्रीमद्भूमि

Date — 03/12/2024

Student who gathered information : Harsh Sharma

Class — B.com 1st year

Roll No — 2601

Signature — Harsh Sharma

Sim Ram

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

Traditional Practice



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 Kumar
A. P. English
G. C. Ramshesh*



Scanned with OKEN Scanner

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 Narendra Kumar

2. Name of Information Provider: Narendra Kumar Surender Kumar

3. Age: 46 years

4. Address: Vill: Suktihali, P.O. Dhakriyana,
Teh. Kasauli, Distt: Solan (H.P.)

5. Name of Temple/ Traditional Practice:
Baba Balak Nath.

6. Details of no. 5:

कृष्ण का उपाय - Surender Kumar जी का
मुताबिल इह स्वपन में Baba बालक नाथ जी के दर्शन हुए वे
हुए हए एक रक्षणात्मीय Herb के बारी बारी में जानकारी मिली कि जिसका
कहनेमाले से कृष्ण जैसी लाइलाज बीमारी की स्थिति किया जा सकता
है। अब इस जड़ी-बूटी की जंगल से पुनर्जन्म लाकर गुप्त सूर्य के
सूखों में जानाशावाक गृहण कर कृष्ण के लिये लीजार व्यक्ति को
अपने हाथों से कृष्ण की लूप लिये इसका नाम जैसे है इसका
प्रभावी herb के पाइकर का 12 दूसरे खंड शिवायकर, छानकर, पानी
को रवाणा कर सुख व शाश्वत हो। पहले यह एक सूताह वर्ण
होते हुए, याद विजार व्यावर्त की आराम विस्तार हो तो इसे ढील होने
एक लै सकता शान्तियां इन्द्रियां लिये सकता है।
निष्ठा - इस दूसरे के सूक्ष्म व दौरान मौस, अङ्गूष्ठ, भैंस, भैंसी, भैंसी
सूक्ष्म जैसे।

Sim 2021

Principal
Govt. College Ramshetiar
Distt. Solan (H.P.)-174107

सुख-कुमार

7. Photographic Evidence:

Yes/No

8. Signature of Information Provider

9. Signature of the student:

11. Date:

—
— *Archana. Kumar.*
— *02/12/2024*

Simran
Principal
Govt. College Ramshera
Dist. Solan (H.P.)-1741

Best Practice

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. Ramshehar
Distt. Solan (H.P.) Pin-174102

5. Name of Temple/ Traditional Practice: Baba Balek Nath & Shiv temple.

6. Details of no. 5:

बिमला जी के अनुसुचि द्वारा जब उपना नया मकान बनाया व उसमें
रहने की तो उन्हे अजीब से इससारे हुए उसी सौजन्य होते ही
द्वार पर पत्थरों के गिरने की चावाज, सूत सभय दरवाजा के
अजैन की चावाज को - २ लगाया जाये की विकल्प चांगन से
++ बालकर गाय, गुरी का आकाना, पीछा करने पर चाँदन का
गायब हो जाना चाहाय। कहीं नहीं तक यही सिलासिला बालक के बाद
जब की बट्टल (जांव) - रसाते अन्दर बाबा बालकनाथ व शिव भान्दर
के संरक्षण के पास गए तो उन्होंने कुछ विशेष नियामे हुए तां
बताया कि यह एक बीर (ग्राम्य है) जो कसी जागह श्री पर
धूमता हुई जिसका निवास घर से श्रीकी हुई पर खेल देय
बड़ी श्रीला पर है। कहीं भी कसी (धर) श्री जूद पीपल वृक्ष पर
थह रहता होगा यह को करने को पश्चात यह श्रीला पर रही लाए व
यही आस-पास धूमता है। अस्ति बाबा मदन से भान्ति पानी
का धूमान वर के वारो चार तरफ को है। तरीपराना =
कुसी आमास रवाने हो गए।

बिमला की

7. Photographic Evidence:

Yes/No

8. Signature of Information Provider

QHMT Qd

9. Signature of the student:

Siman

11. Date:

16/12/2024

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

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

1. Name of Student who gathered the Information

Prerna Devi

2. Name of Information Provider:

• सादृ/२/२

3. Age: ४३ वर्ष

4. Address: Vill. Balaram P.O. Lunas Teh. Ramshahar (Solan)

5. Name of Temple/ Traditional Practice: - कूली के काठने पर मन्त्र उच्चारण करा दी गयी शाककर पुणे जड़ी-बूटी

6. Details of no. 5:

हमें ये जानकारी पुस्तक की पहली कंशी किसे की कूला काटलीता या तो टीकाकरण, बहुत दूर कसील में दौला या जिसके काम्हा गांव के लोग खासकर रविवार के दिन इनके घरों आते भूमि शाककर कर और यह उन्हें मन्त्रित करके शाककर करते ये और ये मन्त्र सिद्ध बांधने का है और यह उनके घर से तरह की बूटी बालकनाथ की है और यह उनके घर से तरह की बूटी की दिन ही दिया जाता या यह उनके पाचीन मूल्यताही इनका मानना है कि अब यह बूटी दूर-दूरांन के लोगों की मिलती है जो की काफी दुर्लभ है। इन्हें इस मन्त्र का बरीगा गांव के संतु ने बताया यह और इस जड़ी-बूटी की जानकारी बिलासपुर के कसीमा गांव के नाम से राम ने दी थी और यह बात ५० साल पहली की है इनका मानना है कि इसके बाद अर्थात् इस दौली के और बूटी के बाय टीकाकरण की कई जस्ती नहीं थीं। किन्तु अब यह बूटी भी नहीं है जूँकी है इसकी पुरानी अवधि अवधि करवाना चाहिए।

GPS Camera

7. Photographic Evidence:

Yes/No

8. Signature of Information Provider

27/12/2024

9. Signature of the student:

Anita Devi

11. Date:

5/12/2024

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

~~ECO-CLUB~~

Best Practice-2.

Proforma for gathering Information regarding local herbs

[Signature]

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

S. Suriyani
Principal
Govt. College Ramshehri
Distt. Solan (H.P.)-174102

70 00151

0.

51 -



Google

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

[Handwritten signature]
Suman Kumar
A.P. English
G.C. Ramshetkar

Best Practice -2. 2024-25

Proforma for gathering Information regarding local herbs

1. Name of Student who gathered the Information - Taniya Devi, B.A. Ist, 1610.
2. Name of Information giver: - Bimla Devi
3. Age: - 53 years
4. Address: Vill- Gunahkali, Teh- Ramshehar, Dist- Solan (H.P) 174102.
5. Name of the herb: - बस्तुटी
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: - How to use herb: - गहरा skin cut की पर हस्ति पत्तों की. गस्तुलकर जर्म पर दूखी है. bleeding & हूँड आएगी व छहत जल्दी से जर्म की ही जाएगा।
9. Signature of Information giver: - Taniya Devi
10. Signature of the student: Taniya
11. Date: 22/11/2024

Suman Kumar
Assist. Prof. English.
G.C. Ramshehar.

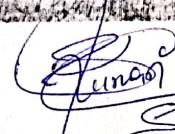
Simran
Principal
Govt. College Ramshehar
Dist. Solan (H.P)-174102

21

 GPS Map Camera

Google

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

 Suman Kumar
A.P. English
G.C. Ramsehars<https://google.com/mail/u/0/#inbox/1733288421262?projector=1&messagePartId=0.6>

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, Dist. Solan, Teh. Ramshahar,

5. Name of the herb: - ~~पांचरंग~~ Pin Code - 174102.6. Use of the herb: - ~~प्रयोग के उपयोग की कहानी बाबा!~~7. Nurturing the herb in a flower pot: Yes/ No ✓
Seasonal/Perennial

8. Photographs of the herb: Yes/ No ✓

8. How to use herb

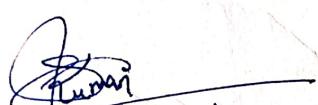
1. अमृत रात्रि गरे, पाना दीज
एवं दूसरी गले केर लाद निकली जाए।

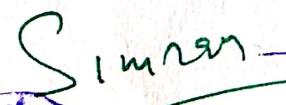
2. कू-फकड़ीयम् कू-फकड़ी (Boil) की दूरी तरह से (pus formation)
पकाये के लिए जिससे उसे दोला, करके उसके इंजेक्शन की जाए।

9. Signature of Information giver: -

10. Signature of the student: - Neha

11. Date: 22/11/2024


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


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

TC212-12.2

GPS Map Camera

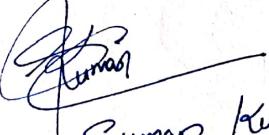


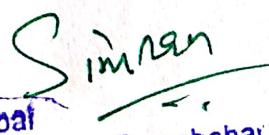
Ramshehar, Himachal Pradesh, India
Kapilmca7 VPO & TEH, Ramshehar, Himachal Pradesh
174102, India
Lat 31.087669° Long 76.796223°
22/11/24 12:18 PM GMT +05:30

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Suran Kumari".
Suran 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. Balaram, Distt. Solan HP, Teh. Ramshehar, Pincode 174102
5. Name of the herb: कुखार (H.P)
6. Use of the herb: शुगर, गुबार 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 रोप खानी वाले चालाद
कुखार में इनके पत्तों की फूट के द्वारा इसका रस निकाल कर नाक के अंदर छालने के लिए उपयोग की गयी है।
9. Signature of Information giver: 
10. Signature of the student:  Neha
11. Date: 23/11/2024


Suma Kumari
Assist. Prof. English.
G.C. Ramshehar.


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



Suman Kumar
A.P. English.
K.B. C. Ramsehkar

<https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox?projector=1&q=C. Ramsehkar>

Proforma for gathering Information regarding local herbs

1. Name of Student who gathered the Information Provider — Assist Prof. — Suman
2. Name of Information giver: Pyare Lal.
3. Age: 58 years.
4. Address: Village - Niyadi, P.O. Nand, Teh - Ramshehar
Dist. Solan (H.P.)
5. Name of the herb: मुखानी और आंवा
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: मुखानी और आंवा seasonal herb हैं - जिसके पते कापने से उग जाएं तो कहीं भस्तुतकर लगाने से उगानी देंगे के होते हैं। उगाने से गहरा cut साथ ही द्वान बुरल बद्द हो जाता है। मवाद जैसे सुखावा देता है।
9. Signature of Information giver: पारा माम
10. Signature of the student: Suman
11. Date: — 09/12/2024.

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



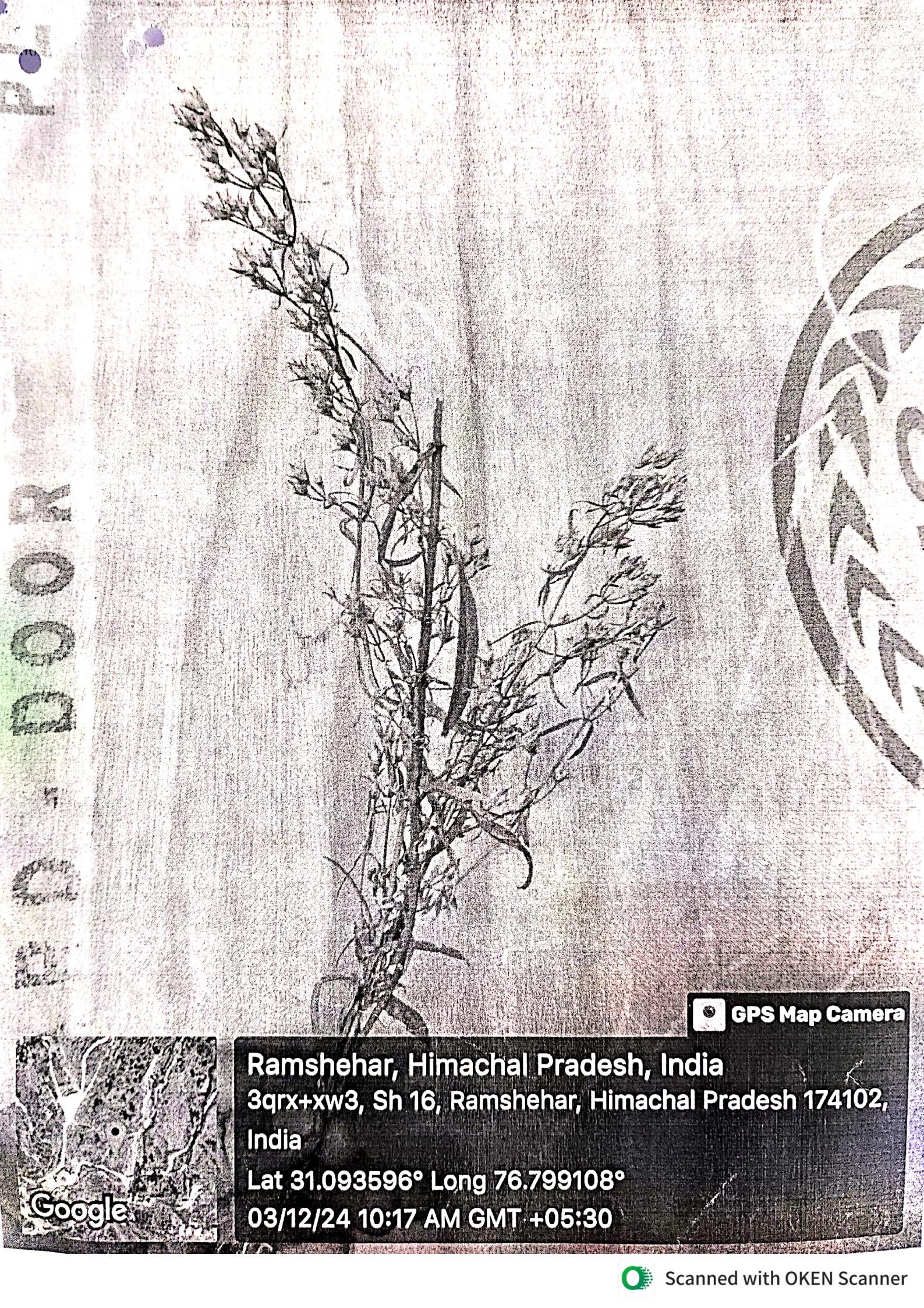
Suman
Suman Kumar
A. P. English
G. C. Ramshehra

ECO-CLUB

Proforma for gathering Information regarding local herbs

- (66) 
- प्र० सुमन
1. Name of Student who gathered the Information - Prof. Suman
2. Name of Information given: - वृक्षों का विवरण
3. Age: - 58 years.
4. Address: - Village- Niyadi P.O. Nand, Teh. Ramshehar
Solan (H.P.)
5. Name of the herb: - तुलसी
6. Use of the herb: Yes No
7. Nurturing the herb in a flower pot: Yes/No Seasonal/Perennial
8. Photographs of the herb: Yes No
8. Description of the herb: - हरे वाले यानी की पीने से typhoid की जीवात बचाती है
9. Signature of Information given: - ८४८ मिम
10. Signature of the student: - Praveen
11. Date: - 03/12/2024

Suman
Principal
Govt. College Ramshehar
Dist. 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

Google



Scanned with OKEN Scanner

ECO-CLUB

Proforma for gathering Information regarding local herbs

— Savita

1. Name of Student who gathered the Information

2. Name of Information giver: कौशिल्या देवी ~~Savita~~ Kumar

3. Age: 64 45 years.

4. Address: Vill द्वारा बाधाणा P.O. Nand, Teh. Ramshehar, Distl. Solan(H.P)

5. Name of the herb: तांदिर

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 जड़ें व stem को
उबल कर, भी पानी भीने से शूगर को control में रखा जा सकता है,
जो इसकी जड़ों को भी खुराकर व पीसकर पानी पानी से रखने के
भी जड़ें को control किया जा सकता है।

9. Signature of Information giver: कौशिल्या देवी ~~Savita~~ Kumar.

10. Signature of the student: Savita

11. Date: — 03/12/2024

Simran
Principal
Govt. College Ramshehar
Dist. 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

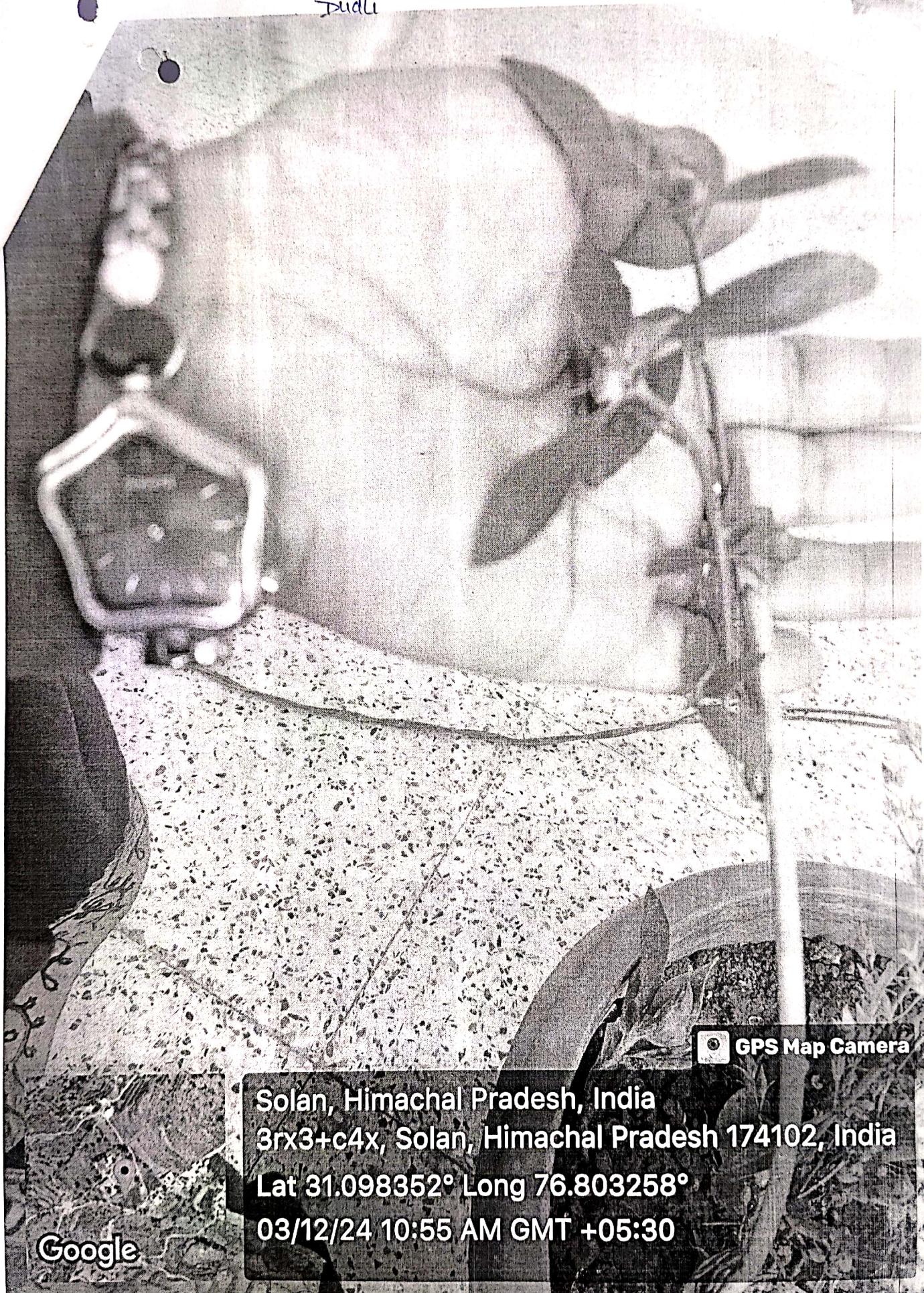
(B)

Proforma for gathering Information regarding local herbs

1. Name of Student who gathered the Information - Meenakshi Kumari
2. Name of Information giver: - ~~सुनील देवी~~ Binta Devi
3. Age: - 48
4. Address: - V.P.O. Dharmaha, Teh. Ramshehar, Distt. Solan (H.P.)
5. Name of the herb: Dudhi
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:
या जांच जैसे वीज लग कर थेवर एवं जाए तो इससे निकलने वाले द्रव्य जैसे liquid जैसे जैसे नमक अम्लाकर लागते हैं से वह particular area के द्विलो पहुंच जाता है व कहां या कहां है आसानी से बहर निकला जा सकता है
9. Signature of Information giver: - विनोद देवी
10. Signature of the student: - Meenakshi Kumari
11. Date: - 5 December 2024

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

Jadli



Suman
A. P.
Kumasi
English
Dunshehas

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: Q. O.
 6. Use of the herb: Herb

8. Photographs of the herb: Yes No

8 Description of the herb:

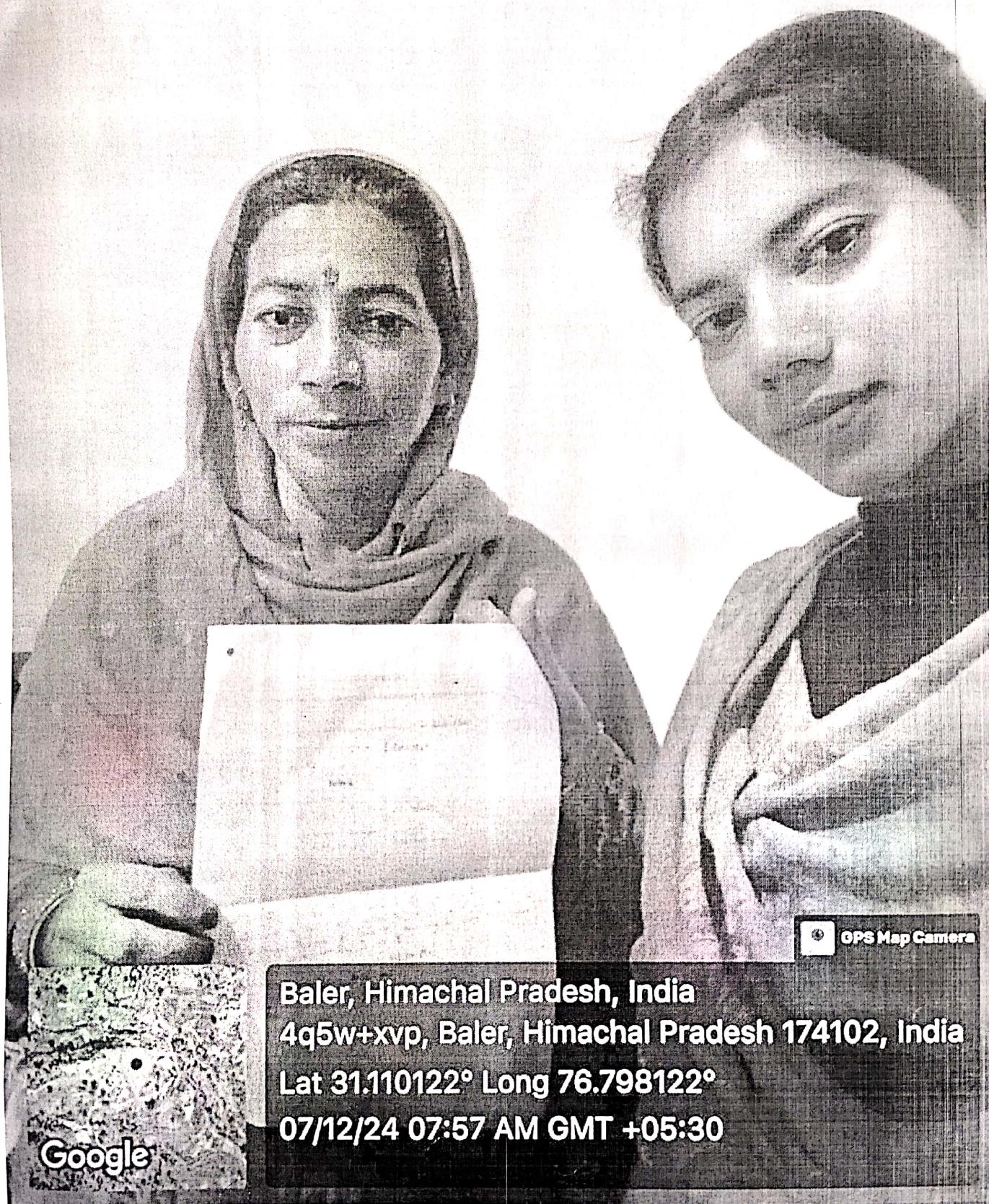
प्रदृश विद्युति विद्युति विद्युति विद्युति विद्युति विद्युति विद्युति

9. Signature of Information giver: — Balita

10. Signature of the student: Shalini dell

11. Date: 3/12/2024

S. Sinha
Principal
Govt. College Ramshehar
Distt. 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

Suman Kumar
Suman Kumar
A. P. English
G. C. Ransheha

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

ECO-CLUB

(10)

Proforma for gathering Information regarding local herbs

1. Name of Student who gathered the Information / Class/Roll No. — Shubham — 2608 — B.com 1st
Diya Thakur — 1424 — B.A. IIIrd
2. Name of Information giver — Bhagat Ram
3. Age:
4. Address: — Village Beila, P.o Beila Teh. Ramshehar Dist. Solan
5. Name of the herb: — गुडगा यात्री
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: — शुभम 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 - बोमालू थो बोला हुक टेस्ट पीथा है जिसे Hedge की तरह लगाया जाए जाता है जिसे गांव वाले रखते हैं के लिए तरफ जिससे रुक्त या दासनिया की तरफ जानकर न जाए। समय-2 पर क्षेत्री भू काट होते की जाती है, छेत्री की दृष्टियां जो ताङ्कर उस दातन के रूप में छेत्रीभाल किया जाता है। इसके पत्तों की दृष्टियां की साथ, और जो पत्तों की साथ पानी में डालकर सुधर में नमक डालकर गोद्धु ऐसे उबाला जाता है अरु छेत्री पानी में जो सहज लायक होता करके उसके सुक गाँधी भास्य ~~तोला~~ (sprain) वाले हिस्से में किए जाए तो दर्द, सूजन, जकड़ने की आनंद आता है। छेत्री तरह हड्डी जुड़ जाने के बाद जो आ

प्राचीर रुल जाए तो ^{weak} _{जानी है} ^{particular} area की ^{जो} _{muscle} वे ^{जो} _{ligaments} जो ^{break} होती है इस उस area की सीकाई करने से भी muscle की दंडन वे ligaments repair होते हैं तो यहाँ तक हो जाते हैं।

Student's Signature - Shubham, Diya Thakur