





Ph. : Off. : 2633233/2955977  
ayk@ani.nnp@gmail.com

॥ ओ३म् ॥  
**दयानन्द आर्य कन्या महाविद्यालय**  
आर्य विद्या सभा द्वारा संचालित  
(Regd. under Societies Act. XXI)  
जरीपटका, नागपुर ४४००१५.



Brief Report

Brief Report of Project / Field/ Internship Work (1.3.3)

Name of the Project Undertaken	<b>"Bhashik Kaushallya ka Vikas"</b>	
Academic Session	2021-22	
Organizing Department/ Committee	<b>Hindi</b>	
Total Number of Students Participated in the Project	10	
Brief Report	The Project entitled - " <b>Bhashik kaushallya ka Vikas</b> " undertaken by the Department of <b>Hindi</b> during the session of 2021-22 under the guidance of Internal Quality Assurance Cell of the Institution. Total 10 students participated in the project activity and successfully completed the project. The completion certificate has been given to the students. All students found it very interesting to learn through the experiential learning. They enjoyed the project work.	
Criterion :1	Metric no-1.3.3	
Signature of Co-Ordinator	Signature & Stamp of IQAC Co-Ordinator  IQAC Coordinator Dayanand Arya Kanya Mahavidyalaya Jaripatka, Nagpur	Signature of & Stamp of Principal  Principal Dayanand Arya Kanya Mahavidyalaya Jaripatka, Nagpur



॥ ओम् ॥  
**दयानन्द आर्य कन्या महाविद्यालय**  
आर्य विद्या सभा द्वारा संचालित  
(Regd. under Societies Act. XXI)  
जरीपटका, नागपुर ४४००१५.

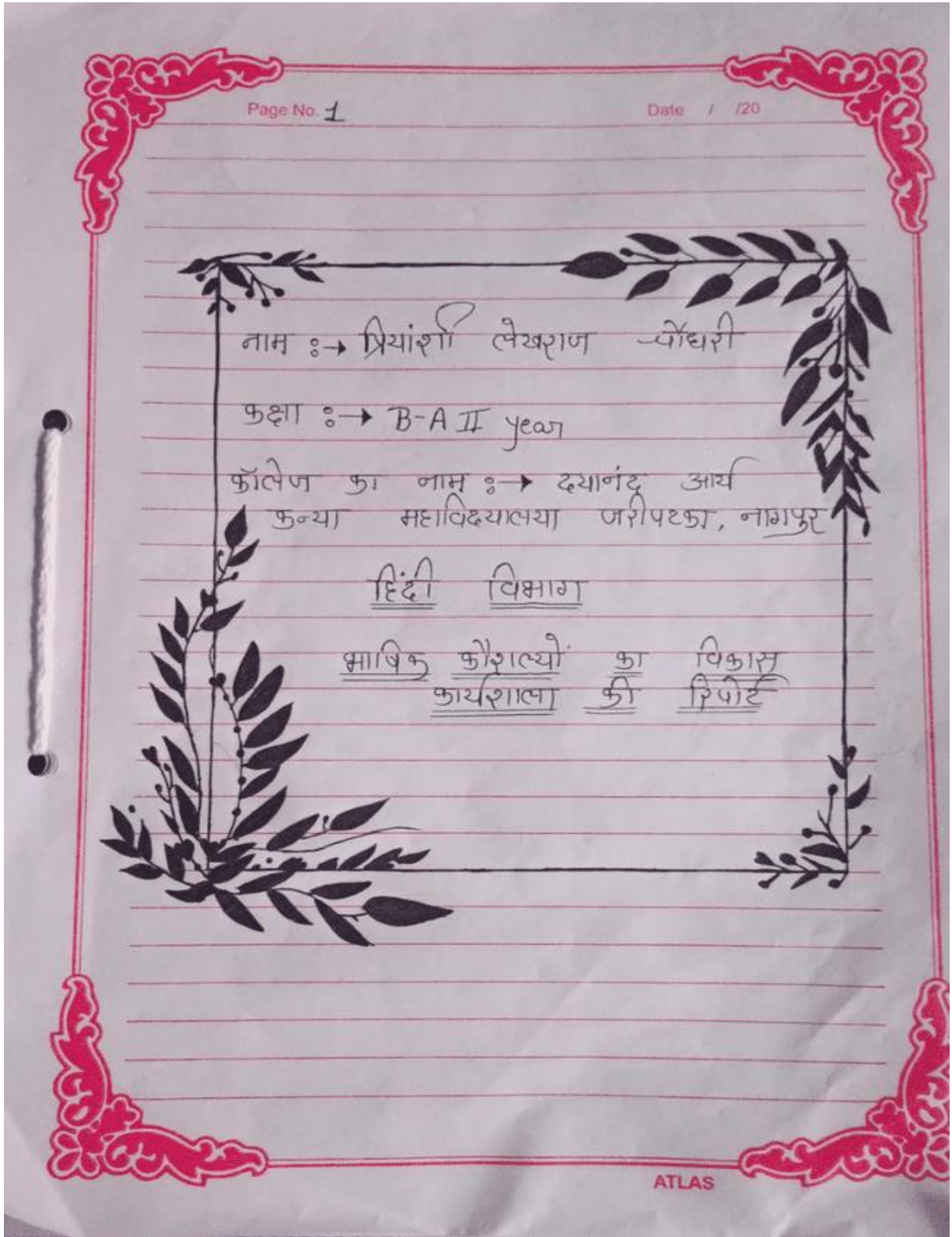
Ph.1 Off. : 2633233/2955977  
aryakani.nnp@gmail.com

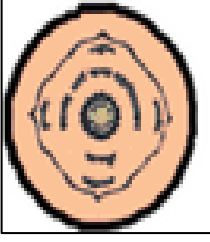


## Students Information

S.N.	Name of Student	Program	Class
01.	Ku.Priyanshi Lekhraj Chaudhari	B. A	II year
02.	Ku. Kamini Gautam Pal	B. A	II year
03.	Ku. Janvi Sunil Navghare	B.A	II year
04.	Ku. Bushra Javed Sheikh	B. A	II year
05.	Ku.Srushti Dhawale	B. A	II year
06.	Ku.Nikita Patva	B. A	II year
07.	Ku.Nikita Lanjewar	B. A	II year
08.	Ku.Amisha Fulzele	B. A	II year
09.	Ku.Pooja Bagde	B. A	II year
10.	Ku.Varsha Patel	B. A	II year

## Front Page of Project





ओ३म्

**ARYA VIDYA SABHA'S**

**DAYANAND ARYA KANYA  
MAHAVIDYALAYA**

**Jaripatka, Nagpur.**

**'Hindi project'**

**Organised By**

**Department of project**

**CERTIFICATE**

This is to certify that project work in the subject **Hindi** entitles **Bhashik Kaushallya ka vikas** hsa been successfully completed by **ku. Priyanshi Lekhraj Chaudhari** of **B.A.II Year** during the Academic session **2021-22**

Hence the certificate is awarded to her.

P. Dabli

**Co-Ordinator**  
**Dr. Yogeshwari Dabli**  
**Dept. Of Hindi**  
**DAKM, Nagpur**

  
Principal  
Dayanand Arya Kanya Mahavidyalaya  
Jaripatka, Nagpur

**Principal**  
**Dr. Shradha Anilkumar**

# Project Copy

Page No. 2

Date / / 20

भाषिकु कौशल्यो का विकास

- i) प्रस्तावना
- ii) उद्देश्य / महत्व
- iii) अभ्यासपद्धति
- iv) निरीक्षण / विश्लेषण
- v) निष्कर्ष

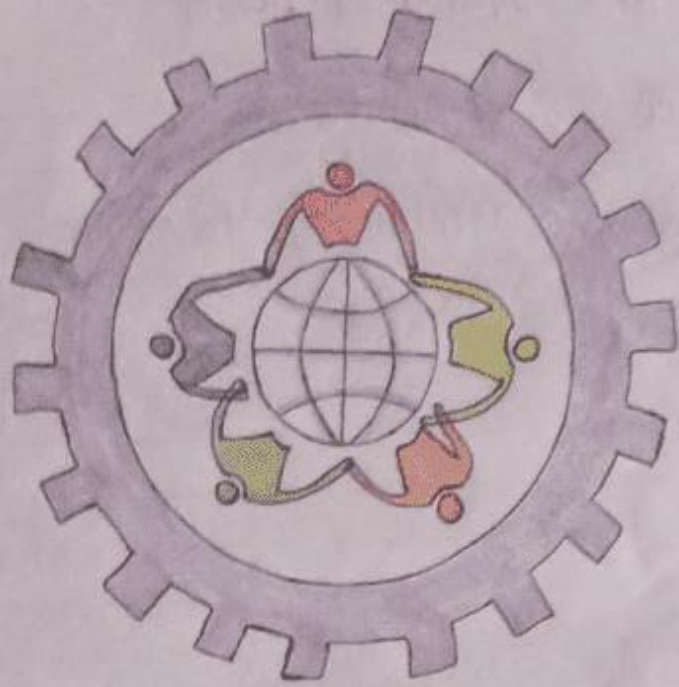
### प्रस्तावना :-

दयानंद आर्य कन्या महाविद्यालय में 24 जनवरी से 31 जनवरी तक भाषिक कौशल्य का विकास इस विषय पर व्याख्यानमाला आयोजित की गयी थी। भाषा कौशल्य व्याख्यान का उद्देश्य अध्ययन करने वाले अथवा अध्यापक भाषा के चारों कौशल्यों को सुनना, बोलना, पढ़ना और लिखना में पूर्ण रूप से कुशलता प्राप्त कर सके, उस व्यक्ति अपने मन के भावों को दूसरों तक तभी अच्छी तरीके से प्रकट कर पाते हैं जब व्यक्ति भाषा के कौशल्य को समझे हम अपने भाव और विचारों को दूसरे व्यक्ति तक कैसे पोहचाने रहे हैं यह भाषा के कौशल्य पर ही निर्भर करता है,

### उद्देश्य / महत्व

\* छात्रों में संबोधित भावों अभिव्यक्ति को दूर करके आत्मविश्वास की भावना जागृत करना तथा जिससे भाषा के अनेक प्रकारों पर धारा प्रवाह रूप में आत्मविश्वास के साथ बोल सकते।

\* विचारों की मोखिकु भावों लिखित सजीव अभिव्यक्ति करने में सहाम बनाया।



कौशल्यम् क्लम

इस व्याख्यानमाला का मुख्य उद्देश्य छात्रों में अपने भाषा एवं विचारों को प्रभावी ढंग से प्रस्तुत करने की योग्यता का विकास करना जिससे कि वे सभी विचारों को मुखौट एवं लिखित रूप से व्यक्त करने में प्रसन्न हों, भाषा शिक्षण में भाषा के कौशल का विशेष महत्व है। सुनना, बोलना पढ़ना, लिखना ये चार कौशल ही भाषा <sup>व्यवहार</sup> के आधार हैं, भाषा कौशल को <sup>दुरु</sup> किया जा सकता है जिससे आत्मविश्वास की भावना जागृत होती है।

### अभ्यास पद्धति

भाषा कौशल की व्याख्यानमाला ऑनलाइन आयोजित की गयी थी, उसके परिणाम कक्षाओं में भी विशेषज्ञों को बुलाया गया तथा उन्होंने भी हमें भाषा कौशल से परिचित कराया व्याख्यानमाला में उपस्थित सभी अध्यक्ष महोदयों ने हमें भाषा कौशल के महत्व को समझाया गया इस व्याख्यानमाला से हमें भाषा कौशल के बारे में बहुत कुछ जानने मिला।

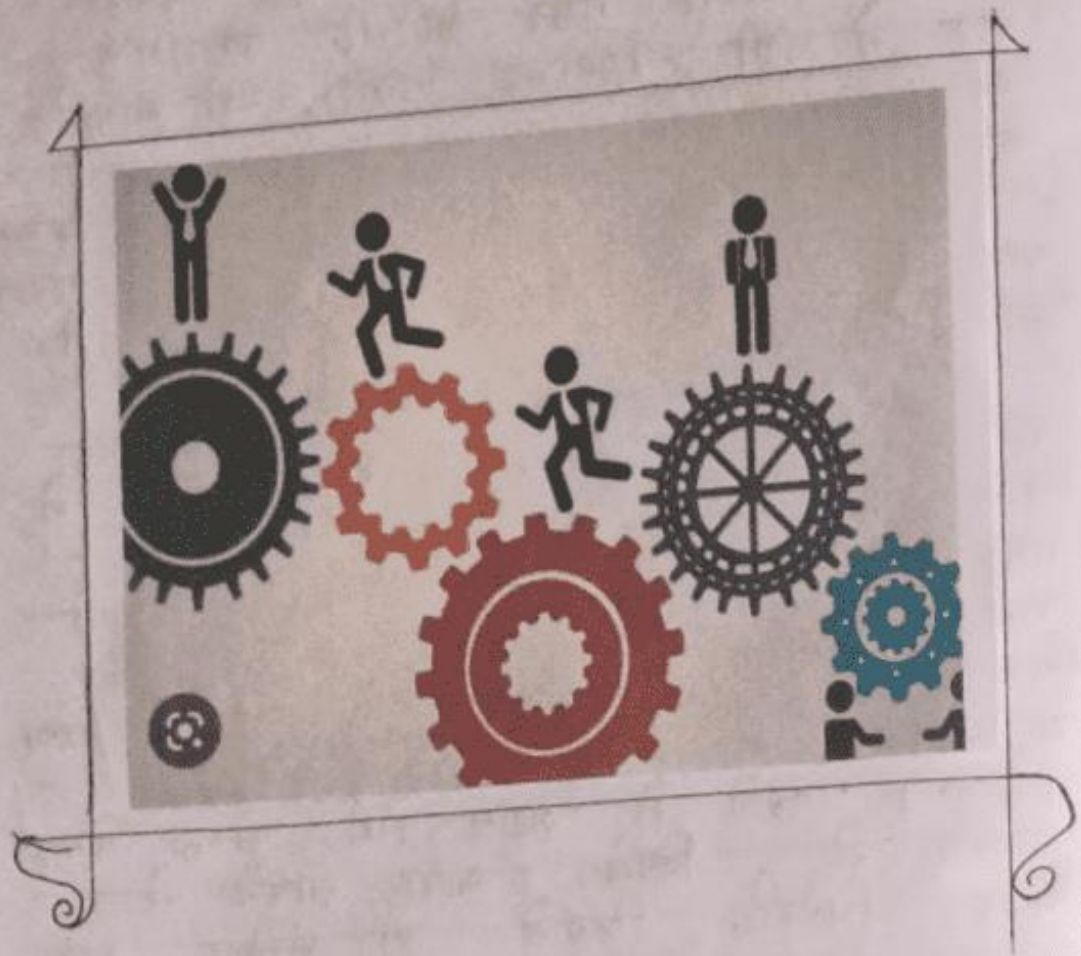




## निरीक्षण / विरलेषण

भाषा कौशल्य व्याख्यान का संभालन श्रीमती नीलम वीरानी ने किया और कार्यक्रम की अध्यक्षता प्राचार्य डॉ. गृध्रा अनिल कुमार जी ने संभाली तथा अतिथी वक्ता के रूप में श्री ज्यंद्गोखर तिवारी, जी आमंत्रित थे, कार्यक्रम की सुरुआत अध्यक्ष महोदय तथा अतिथी वक्ता के सम्मान तथा उनके परिचय से हुई, श्री ज्यंद्गोखर तिवारी मिन्सल हाक्सलोरेशन कॉरपोरेशन सेमिनरी दिल्ली के वरिष्ठ हिन्दी अधिकारी हैं।

अध्यक्ष महोदय ने हमें भाषा कौशल्य से परिचित कराया, अतिथी वक्ता ने हमें भाषा कौशल्य का महत्व समझाया तथा इसको समझने से हमारे जीवन में क्या परिवर्तन होगा इससे अवगत कराया तिवारी जी ने हमें बताया कि भाषा कौशल्य से विचारों को मौखिक एवं लिखित रूप से अभिव्यक्त करने में सक्षम होंगे, अच्छा वाक्य सीखने से लिखित भाषा सीखने में मदद मिलेगी, विचारों से संश्लेष एवं विश्लेषण दूर होगा और आत्मविश्वास की भावना बढ़ेगी भाषा कौशल्य का अच्छा करीयर का साधन है इससे भी अवगत कराया।




## निष्कर्ष

भाषिक कोशल्या की जो कार्यशाला  
 हुई। वो हमारे लिका वदुत उपयोभी  
 रही। हमने इस भाषिक कोशल्या की  
 कार्यशाला में अपनी प्रह्वीयों के भी  
 जाना। इस कार्यशाला में भाषा का  
 महत्व जानने की मिला और कुछ  
 करने की भावना जाग्रत हुई।



## Brief Report

### Brief Report of Project / Field/ Internship Work (1.3.3)

Name of the Project Undertaken	<b>Importance of Yoga</b>	
Academic Session	2021-22	
Organizing Department/ Committee	Physical Education	
Total Number of Students Participated in the Project	20	
Brief Report	<p>The Project entitled <b>“Importance of Yoga”</b> was undertaken by the Department of Physical Education during the session of 2021-22 under the guidance of Internal Quality Assurance Cell of the Institution. Total 20 students participated in the project activity and successfully completed the project. The completion certificate has been given to the students. All students found it very interesting to learn through the experiential learning. They enjoyed the project work.</p>	
Criterion :1	Metric no-1.3.3	
Signature of Co-Ordinator	Signature & Stamp of IQAC Co-Ordinator	Signature of & Stamp of Principal
	 IQAC Coordinator Dayanand Arya Kanya Mahavidyalaya Jaripatka, Nagpur	 Principal Dayanand Arya Kanya Mahavidyalaya Jaripatka, Nagpur



॥ ओ३म् ॥  
**दयानन्द आर्य कन्या महाविद्यालय**  
आर्य विद्या सभा द्वारा संचालित  
(Regd. under Societies Act. XXI)  
जरीपटका, नागपुर ४४००१५.



## Students Information

S.N.	Name of Student	Program	Class
1	Chandani Gupta	B COM	III
2	PayalThakre	B COM	III
3	RaginiNamdev	B COM	III
4	AakanshaRaut	B COM	III
5	AasthaRamteke	B COM	III
6	Aditi Prajapati	B COM	III
7	AakanshaSahare	B COM	III
8	AmitaMandape	B COM	III
9	DeepaliBarekar	B COM	III
10	DhanashreeNarule	B COM	III
11	Divyawadhai	B COM	III
12	EktaShirke	B COM	III
13	IshitaAcchewar	B COM	III
14	HarshitaSettia	B COM	III
15	Hasina Ansari	B COM	III
16	Hemlatasahu	B COM	III
17	JanaviChoudhary	B COM	III
18	JyotiKushle	B COM	III
19	KajalJanbadhu	B COM	III
20	Kajal Varma	B COM	III

## **“Importance of Yoga”**

**History:-**The word 'Yoga' was first mentioned in the ancient Sanskrit texts of Rig Veda which dates back to 1500 BC. This old text mainly spoke of rituals, mantras and songs that the Vedic priests used in their life. Later, in the Atharva Veda (around 900 BC), the importance of controlling breath was stressed upon. Yoga is a 5000-year-old tradition. In India monks went into seclusion for years with the goal of creating a disease free strong body. The original intention was to be able to sit in meditation for hours but with a body that is impossible to do. The postures of yoga were each created for a specific health purpose.

It began as a spiritual practice but has become popular as a way of promoting physical and mental well-being. Although classical yoga also includes other elements, yoga as practiced in the United States typically emphasizes physical postures (asanas), breathing techniques (pranayama), and meditation (Dhyana).

**Introduction of Yoga:** - Yoga is a practice that connects the body, breath, and mind. It uses physical postures, breathing exercises, and meditation to improve overall health. Yoga was developed as a spiritual practice thousands of years ago. Today, most Westerners who do yoga do it for exercise or to reduce stress. 'Yoga' is a Sanskrit term meaning 'to join, unite or yoke together', and the essential purpose of yoga is to bring together body, mind and spirit into a harmonious whole.

**The central methods of yoga are physical postures or 'asanas' and movement, breathing techniques or 'pranayama' and meditation. Yoga includes guidance on healthy lifestyle, eating habits, mental attitude, and Ayurvedic medicine is also part of the Yogic path to health and balance.**

**The yoga view of the human body:-**

The body in yoga is the vehicle for the development of wisdom, of spiritual awakening, and as such the body is held to be sacred and mastery of our body is considered the foundation for spiritual progress. In yoga we learn a discipline of the body which comes out of awareness and attentiveness, tuning in to our body's subtle energy flows and the life-giving rhythm of our breathing.

## Who Should use Caution

Yoga is generally safe for most people. But you may need to avoid some yoga poses or modify poses if you:

1. Pregnant women
2. Have high blood pressure
3. Have glaucoma
4. Have sciatica
5. Have arthritis

## Styles of Yoga: -

There are many different types or styles of yoga. They range from mild to intense. Some of the more popular styles of yoga are:

- **Ashtanga or power yoga.** This type of yoga offers a more demanding workout. In these classes, you quickly move from one posture to another.
- **Bikram or hot yoga.** You do a series of 26 poses in a room heated to 95°F to 100°F (35°C to 37.8°C). The goal is to warm and stretch the muscles, ligaments, and tendons, and to purify the body through sweat.
- **Hatha yoga.** This is sometimes a general term for yoga. It most often includes both breathing exercises and postures.
- **Integral.** A gentle type of yoga that may include breathing exercises, chanting, and meditation.
- **Iyengar.** A style that pays great attention to the precise alignment of the body. You may also hold poses for long periods of time.
- **Kundalini.** Emphasizes the effects of breath on the postures. The goal is to free energy in the lower body so it can move upward.
- **Vinyoga.** This style adapts postures to each person's needs and abilities, and coordinates breath and postures.
- **Technique of Yoga: -**



- **Breathing.** Focusing on your breathing is an important part of yoga. Your teacher may offer instruction on breathing exercises during the class.
- **Poses.** Yoga poses, or postures, are a series of movements that help boost strength, flexibility, and balance. They range in difficulty from lying flat on the floor to difficult balancing poses.
- **Meditation.** Yoga classes usually end with a short period of meditation. This quiets the mind and helps you relax.

### **How to Prevent Injury :-**

**still get hurt if you do a pose incorrectly or push yourself too far. Here are some tips to stay safe when**

While yoga is generally safe, you can doing yoga.

- If you have a health condition, talk with your health care provider before starting yoga. Ask if there are any poses you should avoid.
- Start slowly and learn the basics before pushing yourself too far.
- Choose a class that is appropriate for your level. If you are not sure, ask the teacher.
- Do not push yourself beyond your comfort level. If you cannot do a pose, ask your teacher to help you modify it.
- Ask questions if you are not sure how to do a pose.
- Bring along a water bottle and drink plenty of water. This is mostly important in hot yoga.
- Wear clothing that allows you to move freely.

Listen to your body. If you feel pain or fatigue, stop and rest.

**Benefits of Yoga:-** yoga can improve your overall fitness level and improve your posture and flexibility. It may also:

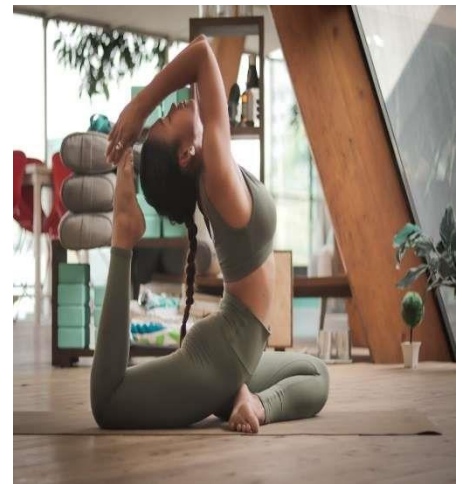
- Lower your blood pressure and heart rate
- Help you relax

- Improve your self-confidence
- Reduce stress
- Improve your coordination
- Improve your concentration
- Help you sleep better
- Aid with digestion



• **Physical benefits of yoga:-**

- Improved posture
- Better sleep
- Increased natural energy level and vitality
- Greater flexibility, strength and stamina
- Better balance
- Stronger immune system
- Pulse and respiratory rate decreases
- Blood pressure decreases
- Cardiovascular efficiency increases
- Respiratory efficiency increases
- Cholesterol decreases
- Cleansing and regulating of all the body's systems

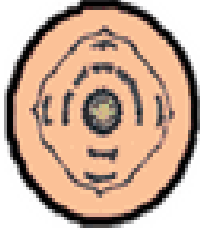


**Mental benefits of yoga:-**

- Calm and clarity
- Greater confidence and generally more positive mood
- Sense of inner well-being and 'centredness'
- Increased awareness of body and movement
- Counters depression and anxiety
- Ability to concentrate improves
- More self-acceptance
- Increased social skills



\*\*\*\*\*



ओ३म्

**ARYA VIDYA SABHA'S**

**DAYANAND ARYA KANYA  
MAHAVIDYALAYA**

**Jaripatka, Nagpur.**

**'Skill Development Course'**

**Organised By**

**Department of Physical Education**

**CERTIFICATE**

This is to certify that Ku. PayalThakre

Student Of **B COM III** participated in **"Important of Yoga"**

from Oct 2021 to Nov 2021.

**Co-Ordinator**  
**DrMeenaBalpande**  
**Dept. of Physical Education**  
**DAKM, Nagpur**




**Principal**  
**Dayanand Arya Kanya Mahavidyalaya**  
**Jaripatka, Nagpur**

**Principal**  
**Dr Shradha Anilkumar**  
**DAKM Nagpur**



## Brief Report

### Brief Report of Project / Field/ Internship Work (1.3.3)

Name of the Project Undertaken	<b>Kabaddi Skill Learning</b>	
Academic Session	<b>2021-22</b>	
Organizing Department/ Committee	<b>Physical Education</b>	
Total Number of Students Participated in the Project	20	
Brief Report	The Project entitled <b>“Kabaddi Skill Learning”</b> was undertaken by the Department of Physical Education during the session of 2021-22 under the guidance of Internal Quality Assurance Cell of the Institution. Total – students participated in the project activity and successfully completed the project. The completion certificate has been given to the students. All students found it very interesting to learn through the experiential learning. They enjoyed the project work.	
Criterion :1	Metric no-1.3.3	
Signature of Co-Ordinator	Signature & Stamp of IQAC Co-Ordinator	Signature of & Stamp of Principal
	 IQAC Coordinator Dayanand Arya Kanya Mahavidyalaya Jaripatka, Nagpur	 Principal Dayanand Arya Kanya Mahavidyalaya Jaripatka, Nagpur



॥ ओम् ॥  
**दयानन्द आर्य कन्या महाविद्यालय**  
आर्य विद्या सभा द्वारा संचालित  
(Regd. under Societies Act. XXI)  
जरीपटका, नागपुर ४४००१५.

Ph. Office: 2633233/2955977  
aryakanya.nagp@gmail.com



## Students Information

S.N.	Name of Student	Program	Class
1	Khushi Zodape	B COM	I
2	Vibha Zodape	B COM	I
3	Ambika Bhagat	B COM	I
4	Bhumika Gaur	B COM	I
5	Rutuja Bhotmange	B COM	I
6	Kashish Borkar	B COM	I
7	Kashish Ganvir	B COM	I
8	Khushbu Chouhan	B COM	I
9	Monika Mahakalkar	B COM	I
10	Jyoti Nagpure	B COM	I
11	Nandini Khobragade	B COM	I
12	Nikita Rajwade	B COM	I
13	Nikita Sahu	B COM	I
14	Raksha Somkuwar	B COM	I
15	Ruchika Chaware	B COM	I
16	Shalini Yadav	B COM	I
17	Shanti Bhojar	B COM	I
18	Shraddha Pal	B COM	I
19	Suhani Kove	B COM	I
20	Vidhi Vahane	B COM	I

**Dayanand Arya Kanya Mahavidyalaya**

**Jaripatka Nagpur**

**Project on Kabaddi Learning Skills**

**Class: B COM I**

**Session: 2021-22**

**Project Submitted by**

**Ku. Ambika Bhagat**

## **HISTORY:-**

Kabaddi received international exposure during the 1936 Berlin Olympics. The game was introduced in the Indian Olympic Games at Calcutta in 1938. In 1950 the All India Kabaddi Federation came into existence and compiled standard rules. The Amateur Kabaddi Federation of India (AKFI) was founded in 1973.

### **❖ KABADDI SKILLS**

#### **❖ Kabaddi Game**

#### **❖ Skills of Kabaddi Game**

##### **➤ Defensive skills of Kabaddi Game**

- 1. Tackle**
- 2. Block**
- 3. Chain tackle**
- 4. Waist hold**
- 5. Ankle hold**
- 6. Thigh hold**
- 7. Diving ankle holds**

##### **➤ Offensive skills of Kabaddi Game**

- 1. Raiding**
- 1. Hand Touch**
- 2. Toe Touch**
- 3. Dubki**
- 4. Squat Thrust**
- 5. Kicking**

Before we talk about the skills of kabaddi, let us know the motto of this game. The sole objective of this game is to grab points by raiding into the opponent's court and touching as many opponent players as possible without getting caught on a single breath. Each player intoning, "Kabaddi! Kabaddi!" enters into the opponent's court and touches the defensive players. On the other side, opponents make tactical coordinated efforts to catch that player.

## Skills of Kabaddi Game

S. N	Offensive skills of Kabaddi Game	Defensive skills of Kabaddi Game
1	Raiding	Tackle
2	Hand Touch	Block
3	Toe touch	Chain tackle
4	Dubki	Waist hold
5	Squat Thrust	Ankle hold
6	Kicking	Thigh Hold

## Defensive skills of Kabaddi Game

### Tackle

All the players who are on the mat on their side of the court, when a raider from the opposite side is raiding are said to be defenders. Defenders have special skills to pin down or tackle. Here are ways to tackle





## Block



## Chain tackle

Coordination is the key here. This is when two or more defenders plan and form a chain to block the raider's path and then execute one of the holds to stop him in his area.



## Waist hold:-

If you have the strength, you won this move! This tackle requires humongous strength to be executed, wherein the defenders grab the raider by his waist depending on the raider's position and then tugs him mid-air to disturb his equilibrium and thus effectively marring his chance of escape.



## Ankle holds

This tackle is usually initiated by corner defenders. As the name suggests, defenders grab the ankle of the raider while he is attempting to sneak in a bonus point.



## Thigh hold:-

Precision plays an important role here. This technique is exhibited by many cover defenders, who strike at the perfect time when the raider is changing his way and hold his thighs with both hands.



**Diving ankle holds** Here the defender tries to lock both legs of the raider in his hands. For this cover, support is very essential since the raider's upper body could still be in motion and try to escape. This tackle is a bit technical and requires practice. Young defenders try this technique often. However, the success rate is very low for this type of tackle.



# Offensive skills of Kabaddi Game

## Raiding

Many of you may know about scoring in hockey or football but how many of you know about scoring in kabaddi? In kabaddi, a player has to manage to score a successful raid point in the rival half in terms of attack. The player enters the opponents' court after crossing the midline in order to make a point by getting touch on any of the defenders on the mat. Here are some skills in kabaddi.



## Hand Touch

Hand touches are one of the primary skills for any raider. This easy skill requires proper practice and good reflexes on the part of the raider. There are five types of Hand touch:

1. running hand touch,
2. stooping hand touch
3. turning hand touch,
4. Hoppinghand touch
5. . feint and touch



## Toe Touch

Only for experienced ones! The Raiders generally use this method when they avoid going near the defenders and from a safe distance, touch the defender with their feet. For a successful raid, one needs a flexible body to implement and execute the long stretch of legs combined with timing.



## **Dubki**

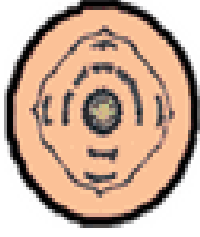
**Pardeep Narwal**, the superhero of the Pro Kabaddi League popularised this style in recent times with his exceptional timing and skill. When the raider manages to get a point while bowing below the arm span of a host of defenders and effectively escaping from their clutches.

## **Squat Thrust**

This is applied by the raider in a squatting position by thrusting the nearest leg towards the opponent. This skill only for those who have high reaction ability and <https://www.kreedon.com/wp-content/uploads/2018/11/PKL-768x432.jpg.webp> good agility. Short and slim raiders can make good use of this skill.

## **Kicking**

Back kick, sidekick, and curve are the various types of kicks used by raiders. This can be used while maintaining distance from the antis, to confuse the defense. This is a good skill to be used when defense players are less in number. [ts stories on your](#)



ओ३म्

**ARYA VIDYA SABHA'S**

**DAYANAND ARYA KANYA  
MAHAVIDYALAYA**

**Jaripatka, Nagpur.**

**'Skill Development Course'**

**Organised By**

**Department of Home Economics**

**CERTIFICATE**

This is to certify that Ku. Amibika Bhagat

Student Of **B COM I** participated in "**Kabaddi Learning Skills** "

from----- 2021 to Nov 2021.

**Co-Ordinator**  
**Dr. -Meena Balpande-**  
**Dept. of -Physical Education-**  
**DAKM, Nagpur**

Principal  
Dayanand Arya Kanya Mahavidyalaya  
Jaripatka, Nagpur

**Principal**  
**Dr. Shradha Anilkumar**  
**DAKM, Nagpur**




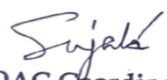

Ph. : Off. : 2633233/2955977  
aravani.nnp@gmail.com

॥ ओ३म् ॥  
**दयानन्द आर्य कन्या महाविद्यालय**  
आर्य विद्या सभा द्वारा संचालित  
(Regd. under Societies Act. XXI)  
जरीपटका, नागपुर ४४००१५



## Brief Report

### Brief Report of Project / Field/ Internship Work (1.3.3)

Name of the Project Undertaken	Project on Importance of Hawan in Reduction Environment Pollution	
Academic Session	2021-22	
Organizing Department/ Committee	Moral Education	
Total Number of Students Participated in the Project	10	
Brief Report	<p>The Project entitled Importance of Hawan in Reduction Environment Pollution was undertaken by the Department of Moral Education during the session of 2021-22 under the guidance of Internal Quality Assurance Cell of the Institution. Total 10 students participated in the project activity and successfully completed the project. The completion certificate has been given to the students. All students found it very interesting to learn through the experiential learning. They enjoyed the project work.</p>	
Criterion :1	Metric no-1.3.3	
Signature of Co-Ordinator	Signature & Stamp of IQAC Co-Ordinator	Signature of & Stamp of Principal
	 IQAC Coordinator Dayanand Arya Kanya Mahavidyalaya Jaripatka, Nagpur	 Principal Dayanand Arya Kanya Mahavidyalaya Jaripatka, Nagpur





॥ ओम् ॥  
**दयानन्द आर्य कन्या महाविद्यालय**  
आर्य विद्या सभा द्वारा संचालित  
(Regd. under Societies Act. XXI)  
जरीपटका, नागपुर ४४००१५.

Ph. Office: 2633233/2955977  
acc@ani.nep@gmail.com



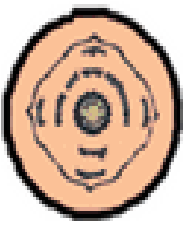
## Students Information

S.N.	Name of Student	Program	Class
1	Prachi V.Prajapati	B.Com	B.Com II
2	Tukshi S Somkuwar	B.A	B.A I
3	Shivani K Sahu	B.A	B.A I
4	Janvi S Navghare	B.A	B.A I
5	Rupal S Bhusewar	B.A	B.A I
6	Vaisali U Koche	B.A	B.A II
7	Srushti H Dhawale	B.A	B.A II
8	Priyanka V Prajapati	B.A	B.A II
9	Dipika A Prasad	B.A	B.A II
10	Chandni Panday	M.A	M.A I

## Front Page of Project

DAYANAND ARYA KANYA MAHAVIDYALAYA  
PROJECT ON  
IMPORTANCE OF HAWAN IN  
REDUCTION ENVIRONMENT POLLUTION  
CLASS :- B.Com II<sup>nd</sup> Year  
SESSION :- 2021 - 2022  
PROJECT SUBMITTED BY  
PRACHI VIRBHAVAN PRAJAPATI





ओ३म्

**ARYA VIDYA SABHA'S**  
**DAYANAND ARYA KANYA**  
**MAHAVIDYALAYA**  
Jaripatka, Nagpur.  
**Moral Education Project**

**Organised By**  
**Department of Moral Education**

**CERTIFICATE**

This is to certify that the project Workin the subjectMoral Education Importance of Hawan in Reduction Environment Pollution.has been successful completd by Ku.Prachi Virbhavan Prajapati of B.Com II year during the Academic session 2021-22 Hence the certificate is awarded to her.

**Co-Ordinator**  
**Mrs Anita Sharma**  
**Dept. of Moral Education**  
**DAKM, Nagpur**

Principal  
Dayanand Arya Kanya Mahavidyalaya  
Jaripatka, Nagpur

**Principal**  
**Dr. ShradhaAnilkumar**  
**DAKM, Nagpur**

## II) परियोजना चयन या विषय चयन :-

वैदिक परंपरा होम, हवन या यज्ञ शुद्धीकरण का एक अनुष्ठान है। अग्निकुण्ड में तंत्र-मंत्र के उच्चारण के साथ अग्नि को प्रस्थापित करके ईश्वर की उपासना करने की प्रक्रिया को यज्ञ कहते हैं। हवि, हव्य अथवा हविष्य वे पदार्थ हैं जिनकी अग्नि में आहुति दी जाती है (जो अग्नि में समर्पित किये जाते हैं)।

हवन आहुति महत्वपूर्ण गोघृत है। गोघृत में वह शक्ति है, जिससे जल-वायु में मिले विष का तत्काल विनाश हो जाता है। जब गोघृत को चावल के साथ मिलाकर यज्ञ में आहुति दी जाती है, तो इससे एसिटलीन नामक तेल उत्पन्न होता है, जो कि प्रदूषित वायु को अपनी तरफ खींचकर शुद्ध कर देता है।

हवन से वातावरण शुद्ध होता है और बैक्टीरिया अल्प होते हैं। एक अनुसंधानिक रिपोर्ट के अनुसार फ्रांस के ट्रले नामक वैज्ञानिक ने

## 2) परियोजना के उद्देश्य :-

में मौजूद हवन को उद्देश्य वातावरण में मौजूद बैक्टीरिया को खत्म करके वातावरण को शुद्ध करना है। हवन के माध्यम से ही पर्यावरण के विभिन्न घटकों में प्राकृतिक और भौतिक संसाधनों के साथ जैव विविधता को भी सुरक्षा की जाती है। मानव जीवन के कल्याण में हवन की महत्वपूर्ण भूमिका है।

हवन में प्रयुक्त धी तथा जल, समिधा व सुगन्धित द्रव्य क्रिया, शुद्धि के लिए छोड़ा जाता है। जो अपने श्रेष्ठ गुणों से वातावरण को शुद्ध बनाती हैं।

### 3] परियोजना का महत्व :-

हवन से जो धुआं निकलता है, उससे वायुमंडल शुद्ध होता है। हवन में इस्तेमाल होने वाली सामग्री सेहत के लिए अत्यंत ही फायदेमंद होती है। इसमें गाय के गोबर से बने कंड का इस्तेमाल भी किया जाता है। हवन करने से कई प्रकार की बيمारियों से बचा जा सकता है, क्योंकि इसमें लगभग 94 प्रतिशत हानिकारक जीवाणु नष्ट करने की क्षमता होती है।

ग्रंथों में अनेक तरह के यज्ञ और हवन बताए गए हैं, जिनका शुभ प्रभाव न केवल व्यक्ति बल्कि वायुमंडल को भी लाभ पहुंचाता है। अनेक वैज्ञानिक शोधों से स्पष्ट हुआ है कि हवन और यज्ञ के दौरान बोले जाने वाले मंत्र, प्रज्वलित होने वाली अग्नि और धुंए से होने वाले अनेकों प्राकृतिक लाभ मिलते हैं, जो

हमें एवं हमारी प्राकृति प्रकृति को  
लाभ पहुंचाते हैं। वैज्ञानिक  
दृष्टि से हवन से निकलने वाले  
आग्नि के ताप और उसमें  
आहुति के लिए उपयोग की  
जाने वाली हवन की प्राकृतिक  
सामग्री यानी समिधा वातावरण  
में फैले रोगाणु और विषाणुओं  
को नष्ट करती है वलिकु #  
प्रदूषण को भी मिटाने में सहायक  
होती है। साथ ही उनकी सुगंध  
व ऊष्मा मन व तन की  
अशांति व थकान को भी  
दूर करने वाली होती है।

इस तरह हवन रवस्थ  
और निरोगी जीवन का श्रेष्ठ  
धार्मिक और वैज्ञानिक उपाय  
है।

## 4) परिशोधन की पद्धति :-

सामग्री :- हवन कुंड, आम की लकड़ी, चावल, जौ, कालावा, शक्कर, गाय का घी, पान का पत्ता, काला तिल, सूखा नारियल, लौंग, इलायची, कपूर, बताशा, अश्वगंधा, लोभान आदि ।

विधि :- किसी स्वच्छ स्थान पर हवन कुंड का निर्माण करें। सबसे पहले हवन कुंड को गंगाजल से शुद्ध कर लें। हवन कुंड के चारों तरफ कालावा बांध दें। हवन कुंड में आम के पेड़ की लकड़ी और कपूर से अग्नि प्रज्वलित करें। मंत्रों का उच्चारण करें। और हवन कुंड में सभी देवी-देवताओं के नाम की आहुति दें। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार काम से काम 108 बार आहुति देनी चाहिए ।



## 5] परियोजना का निरीक्षण :-

महाविद्यालय के प्रांगण में हवन की समग्री इकट्ठा करके। पूर्ण विधि अनुसार, मंत्रों का उच्चारण करके हवन कुंड में समग्री देवी-देवताओं के नाम की आहुति देकर हवन अलीशान्ती संपन्न किया गया।

प्राचार्य जी ने पर्यावरण प्रदूषण के लिए हवन का महत्व बताते हुए कहा, पर्यावरण में मिश्रित रोगाणुओं का हवन के धुएँ से नाश होता है। चित्त शांत रहता है। मनुष्य के रोग प्रतिरोधक क्षमता में अभिवृद्धि होती है। हवन से मन व बुद्धि निर्मल होती है।

प्रथम हवन संपन्न होने पर आत्म शांती का आभास हुआ। समग्री ने पर्यावरण प्रदूषण मुक्त करने के लिए प्रार्थना की।



## 7) परियोजना का विश्लेषण :-

औषधीय युक्त हवन सामग्री से हवन - यज्ञ करने से पर्यावरण शुद्ध होगा, वहीं वायरस का संक्रमण भी नष्ट हो जाएगा। अनेक वैज्ञानिकों एवं धर्मगुरुओं ने कोरोना महामारी पर नियंत्रण पाने के लिए एवं वातावरण की शुद्धि के लिए हवन यज्ञ का अद्भुत लाभ बतलाया है।

जिस स्थान पर हवन किया जाता है, वहाँ उपस्थित लोगों पर तो उसका सकारात्मक असर पड़ता ही है, साथ ही वातावरण में मौजूद रोगाणु और विषाणुओं के नष्ट होने से पर्यावरण भी शुद्ध होता है, शरीर स्वस्थ रहता है।








॥ ओ३म् ॥  
**दयानन्द आर्य कन्या महाविद्यालय**  
आर्य विद्या सभा द्वारा संचालित  
(Regd. under Societies Act. XXI)  
जरीपटका, नागपुर ४४००१५

Ph. : Off. : 2633233/2955977  
arayani.ncp@gmail.com



## Brief Report

### Brief Report of Project / Field/ Internship Work (1.3.3)

Name of the Project Undertaken	Cow Urine	
Academic Session	2021-22	
Organizing Department/ Committee	E.V.S	
Total Number of Students Participated in the Project	10	
Brief Report	The Project entitled <b>Cow Urine</b> was undertaken by the Department of <b>E.V.S</b> during the session of 2021-22 under the guidance of Internal Quality Assurance Cell of the Institution. Total <b>10</b> students participated in the project activity and successfully completed the project. The completion certificate has been given to the students. All students found it very interesting to learn through the experiential learning. They enjoyed the project work.	
Criterion :1	Metric no-1.3.3	
Signature of Co-Ordinator	Signature & Stamp of IQAC Co-Ordinator	Signature of & Stamp of Principal
	 IQAC Coordinator Dayanand Arya Kanya Mahavidyalaya Jaripatka, Nagpur	 Principal Dayanand Arya Kanya Mahavidyalaya Jaripatka, Nagpur



॥ ओ३म् ॥  
**दयानन्द आर्य कन्या महाविद्यालय**  
आर्य विद्या सभा द्वारा संचालित  
(Regd. under Societies Act. XXI)  
जरीपटका, नागपुर ४४००१४.

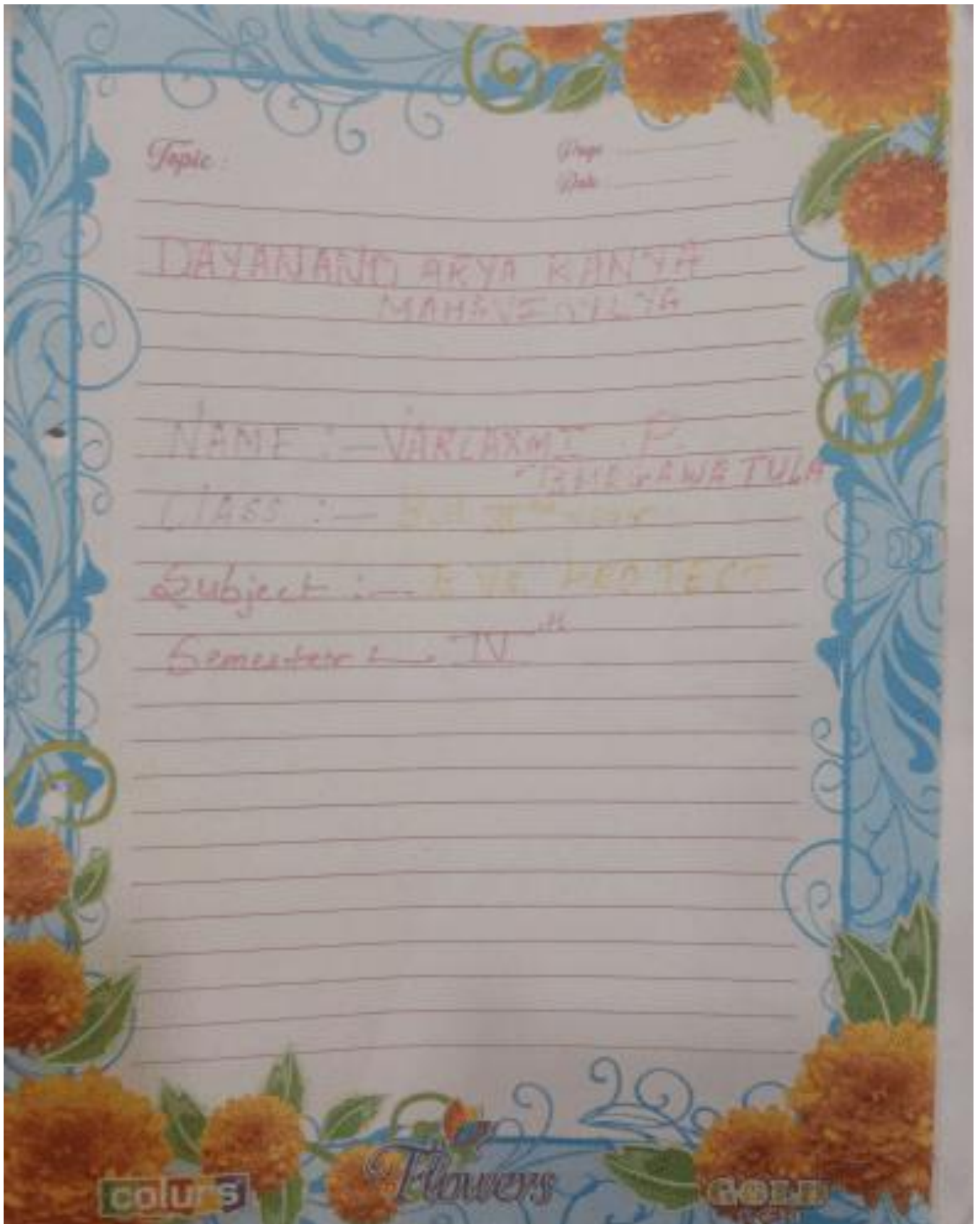
Ph. : Off. : 2633233/2955977  
aryani.nagp@gmail.com

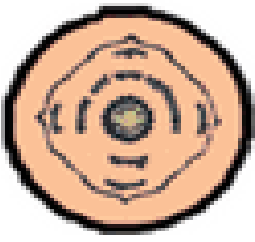


## Students Information

S.N.	Name of Student	Program	Class
01	Shivani Sahu	B.A.	II Year
02	Tukshi Somkuwar.	B.A.	II Year
03	Ruchika Walde	B.A.	II Year
04	Preeti Gautam	B.A.	II Year
05	Heena Sheikh	B.A.	II Year
06	Vedika Kanfode	B.A.	II Year
07	Anamika Randale	B.A.	II Year
n08	Shweta Yedulwar	B.A.	II Year
09	Snehal Mane	B.A.	II Year
10	Vaishanvi Dadore	B.A.	II Year

## Front Page of Project





ओ३म्

**ARYA VIDYA SABHA'S**

**DAYANAND ARYA KANYA MAHAVIDYALAYA**  
**Jaripatka, Nagpur.**

**Organised By**

**Department of E.V.S.**

**CERTIFICATE**

This is to certify that Ku. **Varlaxmi Bhagawatula** Student Of  
**BA II** participated in **"Project on Cow Urine."**

**Co-Ordinator**  
**Dr. Chetna Pathak**  
**Dept. of E.V.S**  
**DAKM, Nagpur**

**Principal**  
**Dr. Shraddha Anilkumar**  
**DAKM, Nagpur**



# Project Copy

Page No.

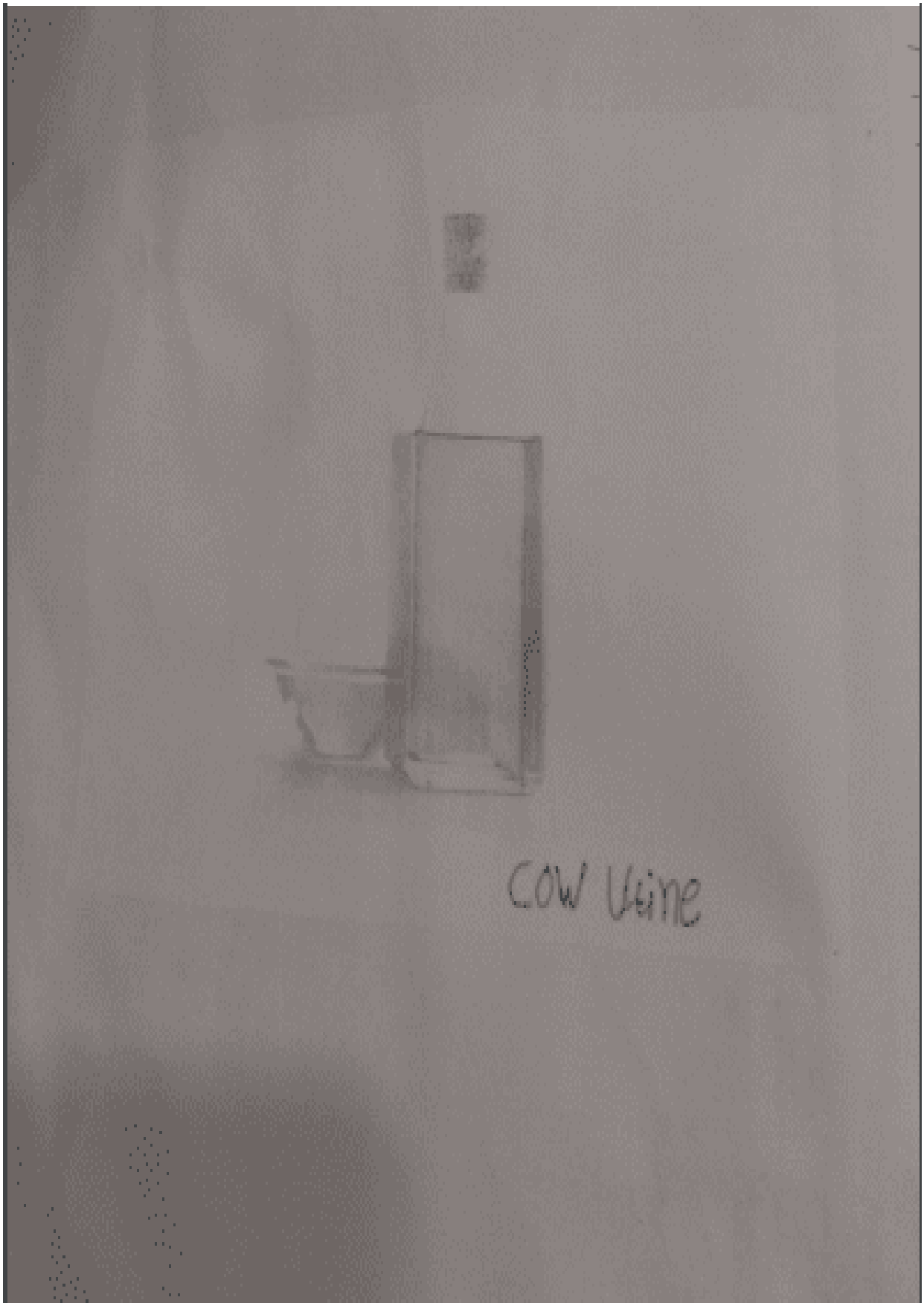
Date

1/20

## गोमूत्र

भारत में गाय का दूध माँ के दूध से अधिक है। इसे अमृत के नाम से भी जाना जाता है। यह कारण है कि गाय के दूध से लेकर गोमूत्र का गोबर तक का पवित्र माना गया है। शास्त्रों में भी गाय का महत्व विस्तार से समझाया गया है। यदि अगर आधुनिक विज्ञान कुछ भी बात अरे तो विज्ञान ही है कि गोमूत्र में अरि मुण्डारी तल विपु है। यदि वज्र में मयूरलकेन के इस लक्षण में हम में लिफ गोमूत्र की बात करेंगे।

# Project Copy



# Project Copy

Page No. 1

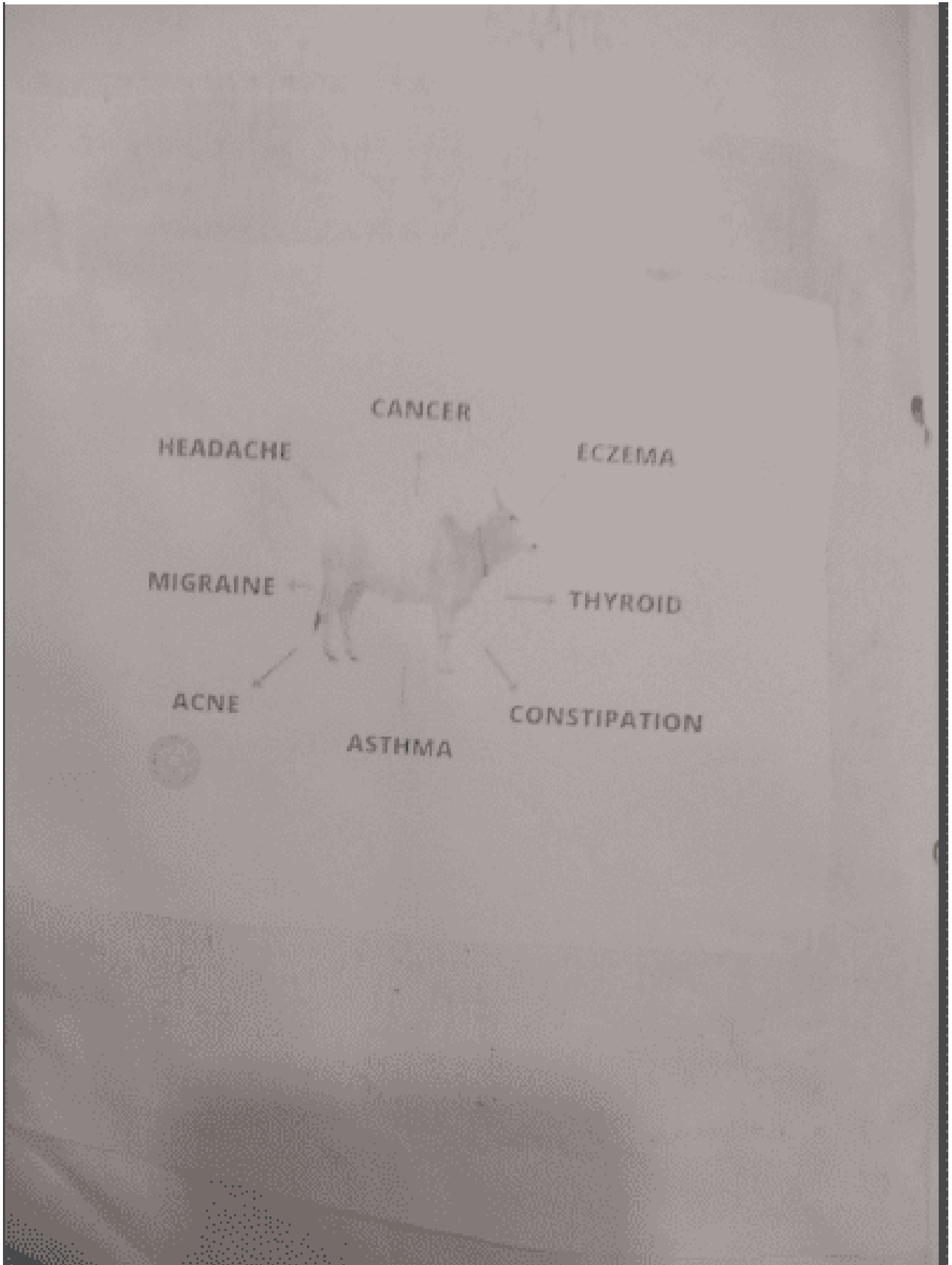
Date / / 20

## गोमूत्र

गोमूत्र में कई औषधीय गुण होते हैं। एनसीबीआई (नेशनल सेंटर फॉर वायु टेक्नोलॉजी इन्फॉर्मेशन) की वेबसाइट पर प्रकाशित शोध के अनुसार मुताबिक गोमूत्र आयुर्वेद के लिपिसुत फासफोरस, अर्बोनिउ, इरिड, पोटाश, नाइहोनिन, अमोनिया, मैगनीश, सल्फर, आस्ट्रिन, पोटेसियम, इरिड, इरिड, अमीनो एसिड आदि से समृद्ध होता है।

इसके अलावा इसमें 95% पानी, 2.5% इरिड, 2.4 प्रोटीन के तत्व और 2.5% एनाइम पाए जाते हैं। यह गंध गोमूत्र लोअर उरिन इरिड, इरिडिया और मधुमेह जैसे रोगों लक्षणों को कम करने में देखे जा सकते हैं। साथ ही गोमूत्र एंटी-ऑक्साइंट गुणों से भी समृद्ध होता है जो मुक्त कणों से होने वाले गुंडलाव से बचाव में मदद कर सकता है।

# Project Copy



# Project Copy

Page No.

Date

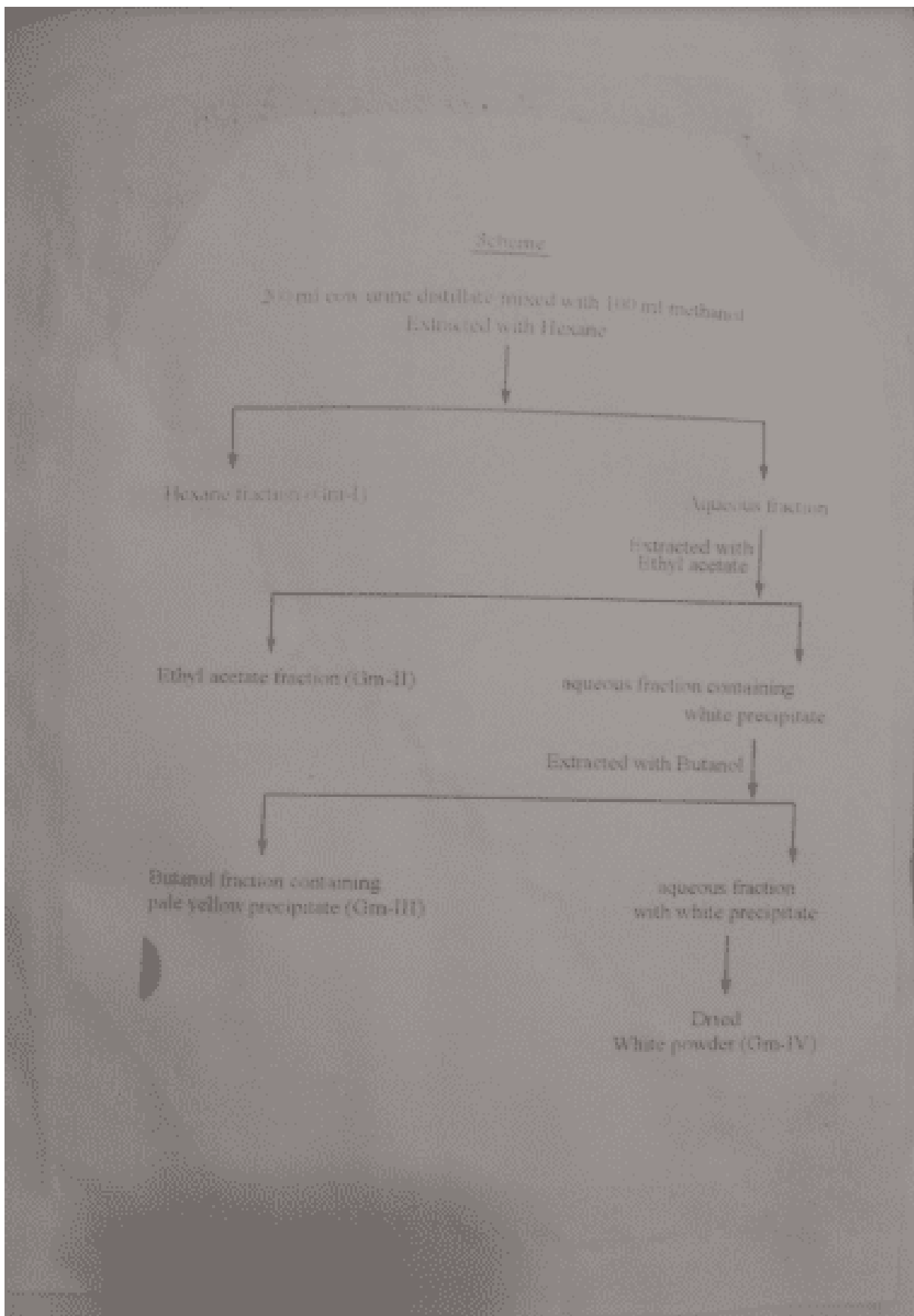
1/20

## गोमूत्र के फायदे

आयुर्वेद से उदा गन्ना है कि गोमूत्र को  
का मुत्र शरीर को कई रोगों  
से मुक्त करे रक्त रक्त में  
गर्द उर सड़ता है हालांकि यह  
डिमा भी बीमारी का संकेत  
इलाज नहीं है यह केवल उसके  
लक्षणों को उर उर सड़ता है  
ता चिकित्सा उर जानते है कि  
रक्त रक्त के लिए गोमूत्र के फायदे  
डिमा - डिमा उर से है

- ① कैंसर के लिए :- गोमूत्र का  
इलेमान कैंसर से कर्षण के लिए  
भी डिमा जा सड़ता है रक्त  
संबंधित पद शोध से जाना जाता है कि  
है गोमूत्र में गैलुन पुरिन एसिड  
और एलां गैडन पूरा कैंसर मुक्त  
पुद विना उर सड़ते है कैंसर के उदा  
लक्षण जम. दद. पूजन. जलन विगलन  
में अठिनार कादि उर उर डिमा  
जा सड़ता है पुंसे में यह उरना  
जलन नहीं होना डि कैंसर से  
इलाज में गोमूत्र के लाभ  
दके जा सड़ते है

# Project Copy



# Project Copy

Page No.

Date / /

② पेट की समस्या — जब पालतू गोशूत्र के आपड़े के वार में हो रही हो तो इसमें इकार नहीं डिया जा सकता। यदि पेट के दर्द को ठीक करने में असुविधा हो तो इसमें पेट के दर्द को ठीक करने में असुविधा हो

③ मधुमेह में फायदेमंद — गोशूत्र के आपड़े मधुमेह की समस्या में कमजोर करने के लिए देना जा सकता है। इसमें गोशूत्र की सहायता से मधुमेह को ठीक करने में मदद मिलती है। गोशूत्र के आपड़े को ठीक करने में मदद मिलती है। गोशूत्र के आपड़े को ठीक करने में मदद मिलती है।

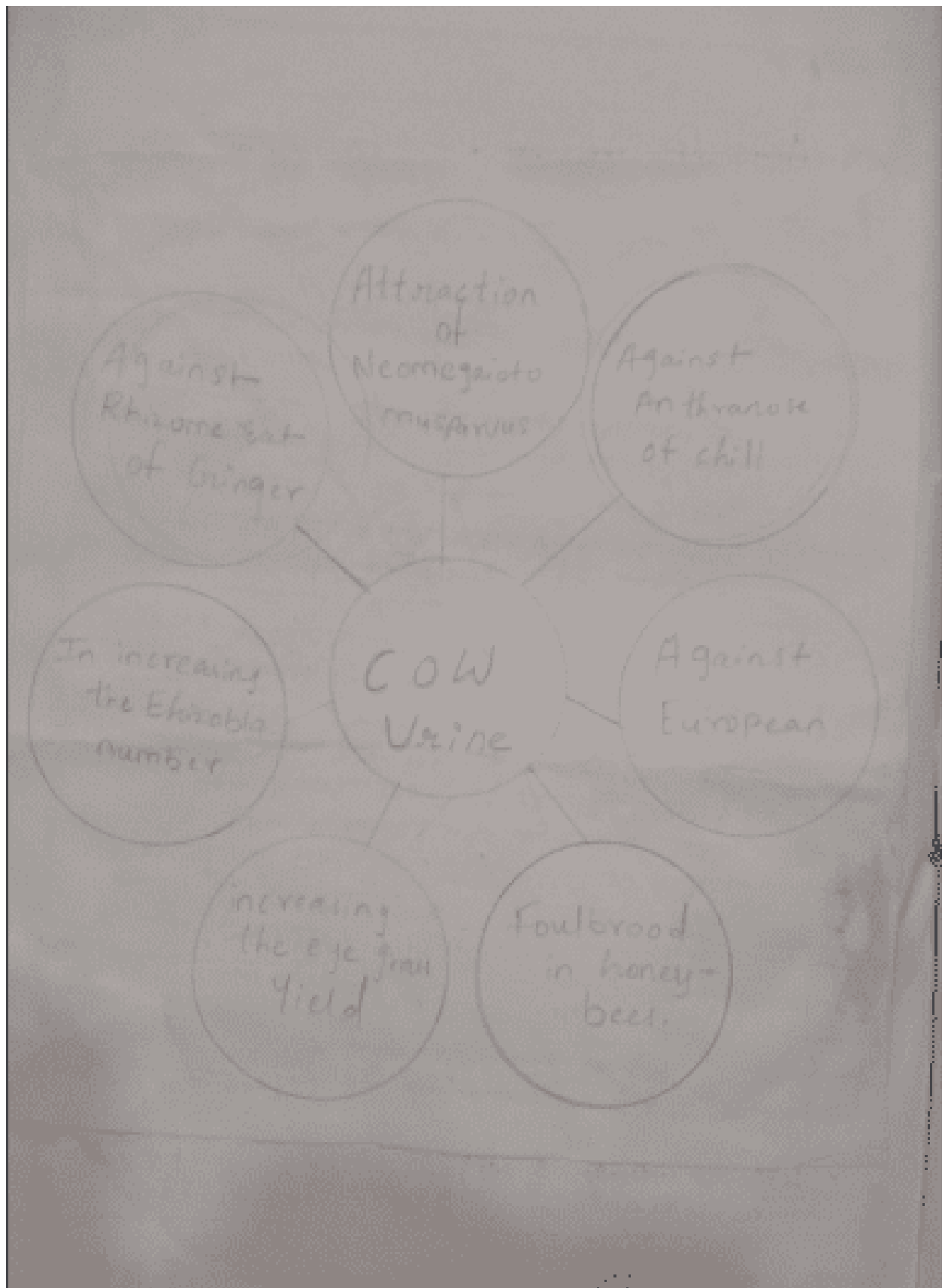
## गोशूत्र का उपयोग —

• बच्चे के लिए — गोशूत्र का इस्तेमाल बच्चे के लिए प्रोबियोटिक्स और आंतों में बैक्टीरिया को बढ़ावा देने के लिए किया जा सकता है।

• बालों के लिए — बालों के लिए गोशूत्र का उपयोग किया जा सकता है। गोशूत्र के आपड़े को ठीक करने में मदद मिलती है। गोशूत्र के आपड़े को ठीक करने में मदद मिलती है।

• मुँह के रोगों के लिए — गोशूत्र का इस्तेमाल मुँह के रोगों के लिए किया जा सकता है। गोशूत्र के आपड़े को ठीक करने में मदद मिलती है। गोशूत्र के आपड़े को ठीक करने में मदद मिलती है।

# Project Copy





# Project Copy

