



BHARATI VIDYAPEETH (Deemed to be University) POONA COLLEGE OF PHARMACY

Erandwane, Pune - 411038

Accredited by NBA (6 yrs.), NACC (A+ GRADE),
ISO Certified, NIRF (22 Rank 2020)

VISION :

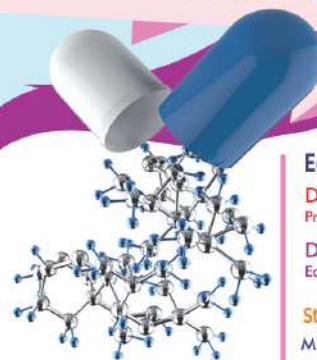
To be recognized as a premier pharmacy institution for excellence in education, research, innovation and leadership.

MISSION STATEMENT :

- To produce competent pharmacist catering to the needs of Industry, Academia, Research and Society.
- To create a centre of excellence for research and innovation in the field of pharmacy.
- To contribute our humble share to address challenges in health care through collaborative ecosystem.

CAPSULE 2021-22

(Issue 6)



Editorial Team

Dr. Atmaram Pawar
Principal

Dr. Dileep Kumar
Editor & Capsule Magazine Incharge

Student Editorial Team

Ms. Devyani Bhatnagar (B.Pharm)

Ms. Shreya Ladhe (B.Pharm)

Ms. Pooja Tiwary (Pharm.D)

Mr. Chinmay Malvankar (M.Pharm)

Paintings



Ms. Bhargavi Deshpande
B.Pharm Second Year



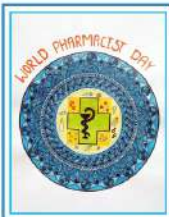
Mr. Shubham Mandale
M.Pharm Second Year



Mr. Akansh P. Varshney
M.Pharm Second Year



Ms. Aishwarya Khabade
M.Pharm First Year



Ms. Poonam Kumari
B.Pharm Second Year



Ms. Pranjal Ashok Wagh
M.Pharm First Year



Ms. Rashmi Pradip Banait
B.Pharm First Year



Ms. Eshwari Nevase
M.Pharm Second Year



Mr. Anish Sharma
B.Pharm Third Year

Poetry

जय हो भारत ! जय जय भारत !
सदा हो तेरा जय जय कार !
स्वतंत्रता के मंथन से निकलि यह भूमी है।
मंदिर मज्जीद चर्च से सजी यह सारी है।
हिमालय की ऊंचाई जितना विशाल हमारा इतिहास है।
मंगल की धरती तक पहुंचाना हमें हमारा यान है।

जय हो भारत ! जय जय भारत !
सदा हो तेरा ही जय जय कार !
अभिमान से खड़ा तिरंगा क्या कहता है सुन
चल उठ खड़ा हो जा चुका भारत माँ का कण।
साहस और बलिदान झलकाता है केसरिया,
शुभ्र धवल की शांति सचाई से सारे विश्व को अपना कर लिया,
संपन्नता का मुख बना है हमारा हरिया।

जय हो भारत जय जय भारत
सदा हो तेरा ही जय जय कार।
माँ के सपूत सीमा पर है खड़े,
रक्षण करें देश का दुश्मनों से लड़े।
गणतंत्र के बहत्तर साल,
मेरा भारत है महान।



जय हो भारत

Amar Pawar
B. Pharm. Second Year

Article

SPORTS IN OUR LIFE

Samiksha Mohite
Pharm D. First Year

The importance of sports in the life of a young student is invaluable and goes much further than the basic answer that "it keeps kids off the streets." It does in fact keep the kids off the streets, but it also instills lessons that are the essential in the life of a student athlete. Sports play a pivotal role in the makeup of a young athlete, especially in the middle school to high school years where student athletes are much more mature and mentally developed. Where else can a young, impressionable youth learn values like discipline, responsibility, self-confidence, sacrifice, and accountability? Television, which may be the most influential tool in the lives of young adults, does not show enough of these qualities, nor is it on the Internet, or radio. Rather it is up to the parents, teachers, sports teams, clubs, and after school programs to help mold, develop, and instill these qualities into the lives of student athletes. When these things are in place, I believe student athletes will benefit and the results will be evident not only on the field, but long after they step off of it.

आपल्या दैनंदिन जीवनात लवंग आणि कोथिंबीरचे आरोग्य फायदे

Shreya Ladhe
B. Pharm. Third Year

भारतीय बागेत उपलब्ध अनेक औषधी वनस्पती आरोग्य आणि शारीरिक दोन्ही दृष्टीने फलदायी आहेत. या लेखात, आम्ही दोन सुप्रसिद्ध औषधी वनस्पती, धणे आणि लवंग यांच्या सामान्य आरोग्यविषयक फायद्यांची चर्चा करू, ज्यांचा वापर सामान्यतः स्वयंपाक आणि इतर विविध कामांमध्ये केला जातो. आजकाल बाजारात कोथिंबीर खूप स्वस्त आणि मस्त मिळत आहे. कोथिंबीरचा स्वाद हा प्रत्येक पदार्थाला एक वेगळीच चव देतो. भाजी असो किंवा एखादा खास पदार्थ कोथिंबीर त्याचा स्वाद आणि डेकोरेशनसाठी वापरण्याची पद्धत आहे. तुम्ही जर कोथिंबीर खाण्यासाठी नाक मुडत असाल तर तुम्ही ती खाणे गरजेचे आहे. हिरव्या गार कोथिंबीरमध्ये व्हिटॅमिन ए, बी, सी, के, कॅल्शियम, फॉस्फरस, पोटॅशियम, सोडियम आणि मॅग्नेशियम सारखे पोषक असतात. हे पोषक घटक आपले शरीर तंदुरुस्त ठेवतात. त्यामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते.

इतर फायदेशीर उपयोग

- यकृतच्या आजारासाठी कोथिंबीर खूप फायदेशीर आहे. अल्कलाईड्स आणि फ्लेव्होनाईड्स पुरेशा प्रमाणात असतात. पित्त आणि कावीळ यासारख्या आजारांसाठी कोथिंबीर खूप वरदान समजली जाते.
- पचन आणि आतड्यांच्या आरोग्य सुधारण्यासाठी मदत करते. यामुळे पोट तंदुरुस्त राहतं आणि भूकही चांगली लागते.



Alumini Corner



STAR

Dipti Sharma
B. Pharm. First Year

The stars followed the moon wherever it would go,
Knowing well that it would someday leave them alone, In the vast sea of darkness

The stars still strand there waiting for a chance,
It's not the stars twinkling, but their hearts beating, to steal just a glance!

But without the stars, the moon would be lonely too,
As there are many who admire its ambience,
But those who admire its spots are really few.

Though their paths will never coincide, their love stays forever,
They strand in the sky, miles apart from each other, still together.