



BHARATI VIDYAPEETH (Deemed to be University)

## POONA COLLEGE OF PHARMACY

Erandwane, Pune - 411038

Accredited by NBA (6 yrs.), NACC (A+ GRADE),

ISO Certified, NIRF (29 rank 2023)

# CAPSULE 2023-24

(Issue 11)

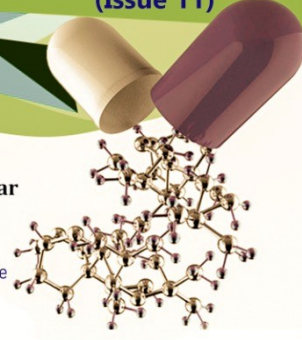
### Editorial Team

Dr. Atmaram Pawar

Principal

Dr. Dileep Kumar

Editor & Capsule Magazine Incharge



### Student Editorial Team

Mr. Abhishek Khardekar (M.Pharm) Mr. Adil Sayyad (M.Pharm)

Ms. Harshita Singh (B. Pharm) Ms. Krishna Oswal (Pharm. D)

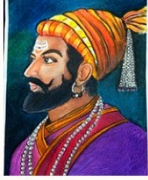
### PAINTINGS



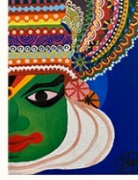
Pranali Patil



Vedika Patil



Mohini Tehare



Khyati Gujarati



Anshika Mallick



Yuvraj Pandey

### POETRY

मां

मानता हूँ तेरी गालियों में ही मेरा सूर्योदय- सूर्यास्त है,  
मानता हूँ चपल तेरी सूपर फास्ट है,  
माना दिन में चार बार याद तू दिलाती है  
कितना नाकारा-नालायक हूँ मैं,  
पर मां, इतना भरोसा है मुझको  
की मुझमें सबसे ज्यादा विश्वास है तुझको।

चोट मुझे लगती है,  
पर दर्द तुझे होता है,  
आंसू मेरे निकलते हैं,  
तो आंचल तेरा धुलता है।

हां गलती करने पर,  
मुझे बोल की तरह तू बजाती है,  
पर इस तरह भी तू कुछ न कुछ सिखाती है।  
किसी ने कहा था मां 'भोली होती है,  
मैं नहीं मानता,  
मेरी मां तो मुझपे पांच बार शक करके सोती है।

कभी कभी सोचता हूँ मैं मां,  
तुम न होती तो क्या होता,  
तेरा साथ न होता तो मैं अच्छा इंसान न होता।

-Yuvraj Pandey  
(B. Pharm)

वृक्ष

"एकेकाळी एक लहान बीज होते,  
येगा-जाणा-या प्रत्येकाला पायदळी तुडवायचे,  
तरीही मी कधीही टीका केली नाही  
"एक छोटी रोप असायची,  
येणारा आणि जाणारा प्रत्येकजण फोडायचा आणि मुरडायचा,  
तरीही मी वाढणे थांबवले नाही  
"एक मोठे झाड असायचे,  
येणारा-जाणारा प्रत्येकजण आसरा घ्यायचा,  
पक्षी त्यांच्या घरट्यात,  
प्रत्येकजण माणूसच असायचा.  
"थंडीपासून वाचण्यासाठी मी स्वतःला पेटवून घेतलं,  
उन्हाने करपूनही मी सावली दिली,  
मुसळधार पावसाशी झंज देऊन मला वाचवणारा मीच होतो.  
माझी भूक भागवायची  
तरीही सगळे दगडफेक करायचे.  
"कापला, मारला,  
म्हणजे दूधे सगळे  
लोक म्हणतात आता  
रस्त्याच्या मधोमध  
पूर्वी एक महाकाय झाड असायचे!"

-Prasad Poddar  
(M. Pharm)

### SCIENTIFIC ARTICLES

## अश्वगंधा



भारतामध्ये अश्वगंधा हे पारंपारिकपणे प्राचीन काळापासून आयुर्वेदात उपचारांसाठी वापरली जाते. अश्वगंधा हे एक प्रभावी औषध आहे. हजारो वर्षांपासून याचा उपयोग बऱ्याच विविध प्रकारच्या गंभीर आजारांकरिता केला जात आहे. आयुर्वेद तज्ञांच्या मते, अश्वगंधाचा उपयोग अनेक शारीरिक समस्यांवर मात करण्यासाठी केला जातो. आरोग्यासाठी अनेक लहान मोठे गुणधर्म त्यात लपलेले आहेत. एखाद्या व्यक्तीस लैंगिक शक्तीची कमतरता असल्यास अश्वगंधा त्यांच्यासाठी रामबाण उपाय आहे. तर मग त्याचे सेवन करण्याचे अश्वगंधा खाण्याचे फायदे आणि नुकसान काय आहेत ते सविस्तरपणे जाणून घेऊया. अश्वगंधा एक सदाहरित झुडूप आहे. हे शतकानुशतके ह्याचा वापर केला जात आहे. अश्वगंधा आयुर्वेदात औषधी वनस्पती म्हणून वापरली जाते. अश्वगंधा याचे वैज्ञानिक नाव विठानिया सोमिफेरा आहे आणि ते विंटर चैरी आणि इंडियन गिनसेंग या नावांनी सुद्धा ओळखले जाते. जे भारत, मध्य पूर्व आणि आफ्रिकेच्या काही भागात आढळते. त्याची मुळे आणि केशरी-लाल फळांचा वापर शेंकडो वर्षांपासून औषधी उद्देशाने केला जात आहे. अश्वगंधा म्हणजे 'घोड्याचा गंध'. हे त्याच्या मुळांच्या विशिष्ट गंध दर्शविला जातो. अश्वगंधा गोळी, अश्वगंधा पावडर किंवा अश्वगंधा चूर्ण अश्वगंधाच्या मुळांपासून आणि पानांपासून तयार केले जाते आणि बऱ्याच रोगांमध्ये वापरला जाते. अनेक तज्ञांचे असे मत आहे की, अश्वगंधाचे फायदे अनेक रोगांमध्ये फायदेशीर ठरतात.

Abhishek Khardekar (M. Pharm)



Air Pollution is the condition in which air is contaminated by foreign substances, or the substances themselves. Air pollution consists of gaseous, liquid, or solid substances that, when present in sufficient concentration, for a sufficient time, and under certain conditions, tend to interfere with human comfort, health or welfare, and cause environmental damage. The most widespread pollutants include carbon monoxide, volatile organic compounds (VOCs), ozone, nitrogen dioxide (NO<sub>2</sub>), sulfur dioxide (SO<sub>2</sub>) and fine and coarse particles. The respiratory suspended particulate matter (PM10) in the air is more than the standard national level. About 93,000 commercial properties which include hotels, malls and hospitals emit 204 tons PM10 every year. The major cause of pollution in Pune is transport. Its emission has increased by 12.15% in the past three years. At present there are 31 National Ambient Air Quality Monitoring Stations (NAQMS) in Maharashtra. In Pune there are four which include Pimpri- Chinchwad, Bhosari, Nal Stop, Karve Road and Swargat.

Dharmesh Deore (M. Pharm)