



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)

CAPSULE 2019-20

(Issue 2)



Editorial Team

Dr. Atmaram Pawar
Principal

Dr. Ravindra Kamble
In-house Publication Incharge

Dr. Deepa Mandlik
Editor & Capsule Magazine Incharge

Student Editorial Team

Ms. Narayani Mahule (B.Pharm)

Mr. Madhav Gandhi (B.Pharm)

Ms. Shreya Sonak (M.Pharm)

Mr. Raj Soni (M.Pharm)

Paintings



Siddhi Balkawade



Shubhechha Bansod



Anish Sharma



Anish Sharma



Pooja Singh



Mansi Jadhav



Shubhechha Bansod



Anish Sharma

Designed by : Swetanshu Subhrajit

Child Abuse in Numbers.

- made by Swetanshu Subhrajit



1 in 2 minors suffered violence last year.



1 in 4 adults were physically abused as children.



12% of all children were abused last year.



1 bn children have experienced physical, sexual or psychological violence in the past year.



200,000 children die each year among youth aged 10-29 years.



Violence against children might lead to:



- Injury
- High Risk diseases
- Maternal and Child Health
- Mental Health Problems



How can a parent put an end to this?



- Try to understand your children.
- Keep your children healthy.
- Get help with alcohol or drug problems.
- Watch your words.
- Get control of yourself before disciplining a child.
- Set clear rules in the child's room what to expect.
- Avoid physical punishment.
- Child in trouble.
- Include your home in violence-free zone.
- Take regular breaks from your children.



लेकर शत शत घाव देह पर लड़े आखरी सांस तक दी प्राणों की कुबानी वो ऐसी वीर जवानी थी... तात्पा, लाला, रानी की हमने यही सुनी कहानी थी...



तीन रंग का कपड़ा ये... आज हमारी शान है...



हिन्दू, मुस्लिम, सिख नहीं... यही हमारी पहचान है... दी कुबानी जिन वीरों ने, कीमती हार को जान है...



जन्मे लाखों वीर जहाँ... उस मिट्टी का नाम हिंदुस्तान है

मेरा देश

..... राज सोनी

Scientific articles

थंडीत घ्या त्वचेची काळजी



आपली त्वचा हा आपल्या शरीराचा अतिशय संवेदनशील व संपूर्ण शरीराला व्यापून टाकणारा अवयव. मात्र हवामानाचा, वातावरणाचा त्याच्यावर सतत परिणाम होत असतो. अशा वेळी त्वचेची काळजी वर्षभर घ्यायला हवीच पण हिवाळ्यात तर ती विशेषतः घ्यावी लागते. थंडीमध्ये घाम पायबे प्रमाण कमी झाल्याने सुद्धा त्वचा कोरडी होते. यामुळे त्वचा फुटणे, खरखरीत होणे, कोरडी पडणे, खाज सुटणे असे त्रास होऊ लागतात. हेमंत व शिशिर ऋतू असे थंडीचे दोन ऋतू होते. हेमंतमध्ये थंडीची सुरवात होते, तर शिशिरात थंडीची तीव्रता वाढते.

थंडीच्या दिवसात महागडी सौंदर्य उत्पादन वापरण्यापेक्षा काही

सोप्या गोष्टी करूनही त्वचेची काळजी घेता येते.

- हिवाळ्यामध्ये सुद्धा जर निरोगी, सुंदर त्वचा हवी असेल तर थंडीमुळे शरीरात वाढणारा कोरडेपणा कमी करण्यासाठी प्रयत्न करावे लागतात. यासाठी सर्वोत्तम उपाय म्हणजे अभ्यंग. रोज रात्री झोपण्यापूर्वी पाच मिनिटे वेळ काढून संपूर्ण अंगाला अभ्यंग तेलासारखे त्वचेला स्निग्धता देणारे, शिवाय त्वचेमार्फत आत जिरून रस, रक्त, मांस या धातुपर्यंत काम करणारे तेल लावते तर त्वचेला आतून-बाहेरून आवश्यक ते सर्व पोषण मिळते.
- खोबरेल तेल, अॅरोमा किंवा तिळाच्या तेलाने मसाज करून औषध करणं हा उपाय सर्वोत्तम आहे. तेव्हा वेळ नसल्यास औषधीच्या पाण्यातच पोर्बोळी कुठलीही तेल थोड्या प्रमाणात घालावे, म्हणजे त्वचेचे आयुष्य मोडिफायरिंग होई.
- नियमित अभ्यंगातकाच दुसरा प्रभावी उपाय म्हणजे उटण्याचा वापर. उटण्यामध्ये अनंतमूल, ज्येष्ठमध, वाळा, हळद, दारूहळद अशा अनेक उत्तमोत्तम वनस्पतींचे मिश्रण असते, ज्या त्वचेला स्वच्छ तर करतातच पण त्वचेवरील दोष दूर करण्यासाठी समर्थ असतात. उटण्याचा अजून एक फायदा म्हणजे यामुळे त्वचेला उचित स्निग्धता मिळते, वातावरणातील कोरडेपणामुळे त्वचा कोरडी होण्यास प्रतिबंध होतो.
- रात्री बदायाम भिजवून, सकाळी त्याची साल काढून, पेस्ट करून ती संय्याच्या रसात मिसळ करून लावावी.
- ज्याची त्वचा मुळातच कोरडी आहे, त्याची त्वचा थंडीमध्ये जास्त सुरकुतेलेली दिसते. अशांनी मध आणि लिंबू रस किंवा साखर आणि लिंबू रसाने स्क्रब करावे.
- घरच्या घरी मोगंधचरायव्हर करायचे झाल्यास लिंबूरस, गुलाबपाणी, आणि म्लिच्छीन समप्रमाणात घेऊन रोज सकाळी औषधींनीतर हातापायांना लावा दिवसभर त्वचा मऊ राहते.
- आपल्या शरीराचा सर्वात महत्वाचा आणि नाजूक भाग म्हणजे ओठ. चेहऱ्याचे सौंदर्य राखण्यासाठी ओठांचे सौंदर्य राखणे खूप गरजेचे आहे. चेहरा कसाही असला तरी नाजूक गुलाबी ओठांनी सौंदर्य अधिक खुलत दिसते. त्यासाठी हिवाळ्यात ओठांचा ओलसरपणा टाकून देवा. (त्याला वारंवार जीभ लावू नका) ओठांची त्वचा खूप नाजूक असल्याने त्यावर हवा आणि थंड वातावरणाचा थेट प्रभाव पडतो. ओठांच्या त्वचेमध्ये तैलप्रथी नसल्यामुळे त्वचा सुकून ओठांना चिरस पडतात. यासाठी ओठांना व्हॅसलिन अजिबात लावू नये. अधिक प्रमाणात पाणी प्यायल्याने व झोपताना ब्रँडेड लिप बामचा वापर केल्याने फायदा होतो. तसेच ओठ फुटू नये यासाठी ओठांवर दुधावरची साप लावणे उत्तम असते. ओठांवरील चौरावर घरचे ताजे लोणी किंवा घरचे साजूक तूप लावून ठेवण्याचा फायदा होतो.
- हिवाळ्यामध्ये तळपाण्या, विशेषतः टाचाना भेगा पडणे, शरीरात अतिरूक्षता वाढल्याने भेगांमधून रक्त येणे यासुद्धा तक्रारी आढळतात. अशावेळी तळपाण्यांना कोकमाचे तेल लावणे, फरशीच्या थंडपणापासून संरक्षण करण्याच्या हेतूने पायात मोजे घालणे किंवा घरातील पादत्राणे घालणे हे सुद्धा उपयोजी ठरते. आयुर्वेदात सांगितल्याप्रमाणे, हिवाळा हा ऋतू वर्षभरासाठीची प्रतिकार क्षमता मिळवण्यासाठी उत्तम महत्त्वपूर्ण आहे. या काळात त्वचेच्या काळजी सोबत संतुलित आहार घ्यावा जेणेकरून गुलाबी थंडीचा गोडवा अधिक प्रमाणात अनुभवण्यास मिळेल.

Poetry

माँ तेरी याद आती है

..... राज सोनी



खाला तो वो भी बलाती है, पर हाथों से अपने चिखलां नही... सुलाती तो वो भी है माँ, पर लोरी कभी वो नाती नही...

वो मेरे विरले घर चिखलाती है, पर अंगुली से अंगुली बहाती नही... वो मुझे प्युती है... कब आओगे... ?... पर तेरी तब है नही... कि जल्दी आया देता

खाला भी तो खालाओ... कहने पर मेरे चाऊनील वो भी बलाती है, पर विला कहे जाकर का हलवा नही... माँ तेरी याद आती है...

बापिर से मोन्या हुआ होने पर, २ मिनट रुक नही सकते थे... कहने वो भी आती है... पर भागकर टायल से घर पोछने नही... मेरे लपके पर दवाई देकर मरणा वो भी लपकाती है... पर हल्दी वाला दूध देकर सर पर हाथ नही... माँ तेरी याद आती है...

खाला तो वो भी प्योर कर लाती है... पर हर बार गलत छोटी सेक कर नही... बुरा लगता है हर सुबह हवा जका कर जाती है, माँ तु जकाने क्वाँ आती नही... ? माँ तेरी याद आती है

बैरो तो कई साल हो गए उरो, प्यार भी बहुत करती है माँ, पर घेठ में रखकर वो ९ महीने वाला नही... माँ तेरी याद आती है



तुम खुश कर जो नूटे पैसा, तुमसे अच्छे डाकू है... नूटी लाखों जाने निस्से, सरें आम बिकती तम्बाकू है...



कितनी को विधवा कर दिया, कितनों के घर उजाड़े है... कितने हुए अनाथ है, कितनी ने छोड़े बाप है...



वो रूपों का पाउच नही, ये आत्मीय में छुपा सहे है... दौत गलबे जिरने तेरे, गलबे शरीर और सचा है...



मीत दिखायी ना देती तुमको, ख्याल बच्चों का भी ना आया है... गली गली में बच्चों पर भी इतने रोव जमाया है मासूमों ने अनजाने में कितना खून जलया है...

मीत दौत में दबाकर, तेमों को न्योता दिताने हो अस्थमा के सहारे फिर, दिक्कत भरपट तक का कटाने है...

छोड़ो ये मीत की पुर्जिया, घर घर ने बात लिखाना है बात मानसो मेरी इतनी, तम्बाकू कभी ना खाना है।