



Child is  
God

# Health Stories आरोग्य कथा

**Dear Children Read these  
stories and become  
champions.**

**प्यारे बच्चों यह कहानियाँ पढों  
और जीतनेवाले बच्चे बनो ।**

**Dr. Hemant Joshi / Dr. Archana Joshi  
डॉ. हेमंत जोशी, डॉ. अर्चना जोशी**



New Ideas for Better Global Child Survival & Child Health : Dr. Hemant & Dr. Archana Joshi



बाल  
देवो भव!

# CONTENTS

## Story Therapy

Best to Entertain educate & Improve Child Survival

1. Use Krishnakatha, improve practice & child survival 06
- 2.... And CHILDREN STARTED EATING 15
3. Jungle's Race. 17
4. From care to Advocacy  
4 useful stories:true & amazing 33
5. ...And Pappu became a Hero 36
6. Story of our guru "mad doctor" Simmelweis. 39
7. Alexander's story :Give amnesty, to hospitals, doctors, & nurses. 47

अशोक और बुद्ध के काल में यूरोप जंगली था। हमारे यहां सुवर्णयुग था। यूरोप में सबने, सबको सीखाकर होशियार बनाया। हमसे आगे निकल गया। हम पर उन्होंने राज किया। चलो हम भी रोज नया सीखेंगे। यह किताब पढ़ेंगे। सबको सीखायेंगे, दुनिया पर राज करेंगे।

### बिनती

२००१ की जनगणनानुसार भारत की ४९ प्रतिशत जनसंख्या बच्चों की है। जनतंत्र में ४९ प्रतिशत जनसंख्या जिनकी है उन बच्चों के लिये सरकार का आधा पैसा खर्च होना चाहिये। आधे विधायक, पत्रकार बच्चों के लिये काम करना चाहिये। बच्चों को कम से कम पूरे टीके मिलने चाहिये। बिना आवाज नोट और व्होट के ४९ फीसदी बच्चों के पालक बनकर उन्हें सब टीके उपलब्ध कराएं।

डॉ. जोशी प्रकाशन  
प्रकाशक

जोशी बालरुग्णालय,  
विरार प.४०१ ३०३

दूरध्वनी - ०२५० - २५०२७१०

© डॉ. हेमंत जोशी /

डॉ.सौ. अर्चना जोशी

अक्षरजुळणी

ॐ स्वरूप कॉम.प्रिंट , विरार.

व्यवस्थापक -शरदचंद्र भा. पंडित

मुखपृष्ठ -विशाल धाडवे

प्रथमावृत्ती

१५ ऑगस्ट २०११

मुद्रक - मूल्य १००/

किताब के लिये

फोन कीजिये

०२५०-२५०२७१०/२५०२७०९





Child is  
God

## मस्त, सुखी जीने की प्रार्थना



रोज सुबह आंख बंद करके पहले भगवान का स्मरण करें और फिर यह प्रार्थना करें—  
हे भगवान, मैं आप ही का अंश हूँ। मेरा आज का दिन सुख-शांतिमय हो इसके लिए हमारे पूर्वजों ने जो नियम बनाए हैं उनका आचरण करने की सद्बुद्धि मुझे दें।

वे नियम इस प्रकार हैं—

मैं किसी को भी तकलीफ नहीं दूंगा/दूंगी (मार कर, गाली दे कर, गुस्सा करके मन ही मन में भी) फिर मुझे भी कोई तकलीफ नहीं देगा/देगी।

मैं हमेशा सच बोलूंगा/बोलूंगी, चोरी नहीं करूंगा/करूंगी।

सबके साथ भाई-बहन जैसा व्यवहार करूंगा/करूंगी।

सब मुझे ही चाहिए ऐसा मोह नहीं करूंगा/करूंगी।

मैं साफ-सुथरा रहूंगा/रहूंगी, शरीर से और मन से भी

कुछ भी खान से पहले और बाद में हाथ धोऊंगा/धोऊंगी।

भगवान ने जैसा रखा है वैसे ही संतोष से रहूंगा/रहूंगी।

खुद में प्रगति हो इसलिए रोज कुछ-न-कुछ काम करूंगा/करूंगी।

इसी को तप कहते हैं।

रोज कुछ नया सिखूंगा/सिखूंगी। जो सिखाए उनका आदर करूंगा/करूंगी।

भगवान मेरे जैसे सब में है। मैं सबका मान रखूंगा/रखूंगी।

इससे मेरा आज का दिन सुखमय बितेगा।

मेरे जैसा ही—

१. सबको सुख मिले।
२. सबका भला हो।
३. सबकी बीमारियां दूर हो।
४. किसी को भी दुःख न हो।

हम सब एक साथ रहेंगे। एक साथ खाएंगे, एक साथ पिएंगे, एकसाथ बड़े-बड़े काम करेंगे। और एक साथ तेजस्वी होंगे। किसी का राग-द्वेष नहीं करेंगे। किसी ने गलती की तो उसे क्षमा करेंगे। सब सुख शांति से रहेंगे।

हे भगवान, हमें अज्ञान की अंधकार से ज्ञान के प्रकाश की ओर ले चलो।

असत्य से सत्य की ओर और मृत्यु से अमरता की ओर ले चलो।

अच्छे विचार, अच्छे शब्द और अच्छे काम करने की ताकत दो।

हम यह प्रार्थना रोज करेंगे और सबको सिखाएंगे।

ॐ शांतिः। शांतिः। शांतिः।



New Ideas for Better Global Child Survival & Child Health : Dr. Hemant & Dr. Archana Joshi



बाल  
देवो भव!



## The Idol of Lord Ganesh

### Request to Media:

Once idol of Lord Ganesh drank milk. Thanks to media 6 billion people on the earth knew it by evening. Please reach this information about child care and child survival with same speed. To all in all languages & save lives every moment. Each day's delay means more deaths.

Children make half the population of the globe.

Half the media programmes should be for them. We request media to carry at least one child care programme daily on each channel in each language. Then more people will live for more years to see and read what media says. They will have more money to buy the media output.

Dr. Hemant & Dr. Archana





Child is God

# Story Therapy

Best to Entertain educate & improve child survival.

मराठी Marathi

बंगाली Bangali

तेलगू Telugu

इंग्लीश English

हिंदी Hindi

उर्दू Urdu

तमिल Tamil

कन्नडा Kannad.

● मलयालम Malayalam, उड़ीया Udiya  
 गुजराती Gujarathi, पंजाबी Punjabi  
 मारवाडी Marwadi, गढ़वाली Gadhwali  
 छत्तीसगढ़ी Chattisgadhi, कोंकणी kokanee  
 मैथिली maithili

Strengthen hands of Bharat Mata  
 Make child health literature &  
 encyclopaedia in every Indian language.  
 "Enabale our people."  
 This is best servic eto children & Nation.

भारतमाता के बहुभाषाओंके  
 हाथ ताकदवार करें।  
 हर भाषामें वाल आरोग्य  
 कोश बनाईये।  
 वाल आरोग्य सुधारे।  
 यही सर्वोत्तम राष्ट्रसेवा है।



New Ideas for Better Global Child Survival & Child Health : Dr. Hemant & Dr. Archana Joshi



बाल  
देवो भव!

## कृष्णकथा

**अपने बालक को बालकृष्ण बनाइये ।**

बालक के रूप में स्वयं भगवान हमारे घर आते हैं । हमारे केवल मांगने से हमें बच्चा नहीं मिलता । हर बच्चा भगवान होता है ।

महाराष्ट्र में लडकीको शादी के समय बालकृष्ण की मूर्ती देते है । सब चाहते है कि लडकी के घर कृष्णजी जनम लें । वैष्णव संप्रदाय के लोग तो हर प्रहर कृष्णजीका नाम और दर्शन लेते है । किसीसे मिलनेपर जय श्रीकृष्ण कहते है । कृष्णकथा जानियें, सबको बताइयें तो अपने बच्चे मस्त बनेंगे । अनुभव कीजिये और आपका अनुभव सबको बताइयें । नन्हें कृष्णजी को कन्हैया भी कहते है ।

कृष्णजीके जनम के पहले से ही मौत उनके पीछे पडी थी । वे सब आपत्तिओंका नाश करके बडे हुये । सर्वोत्तम हो गये । भगवान हो गये । कृष्ण के जन्म से

पहले मामा कंस उन्हें मारनेपर तुला हुआ था । कृष्ण के पहले के ७ बच्चों को उसने मारा था । आज भी सर्वाधिक बच्चें जनम के बाद पहले हफ्तेमेंही गुजर जाते हैं ।



इनकी मौत के कारणोंको दूर करें तो ये बच्चे बचेंगे ।

१) आज हर चौथा बच्चा इसलिये गुजर जाता है कि वह ७ वे ८वे महिनेमेंही जनम लेता है और उसका वजन कम होता है । युवा पिडी सशक्त हो तो यह टलेगा । यह कथा सबको बताओ और युवा पिडी को अच्छा बनाओ । माता कमजोर या बीमार हो तो बच्चें

## Use Krishna katha & improve child survival

**“Make your child like child lord Krishna”.**

In Maharashtra and in many states of India, at the time of marriage, an idol of child Lord Krishna is given to bride, hoping that her son will be like lord Krishna..

Vaishnavs begin and end their day saying “Jai Srikrishna.” When they meet anyone they greet saying “Jai Srikrishna”. Jagannath Puri’s God Jagannath is child lord Krishna. Many classical dances in India are based on Krishnakatha and Krishna is a popular God. Krishnakatha is liked by all and is a very good tool to teach child care.

7 girls born before Krishna were killed by Mama Kans. But 8<sup>th</sup> child Krishna survived. This incidence has following lessons.

1. A history of death of previous babies at birth, is called as bad obstetric history. It worries every one whether next baby too will die. Tell this story and give them hope.

2. Lord Krishna survived because his father was present at birth to transfer him to the safe place Gokul. In any delivery there can be risk to the life of the mother and the baby. Today in India about 1000 women die during child birth/abortion. So the father and the head of the family must be present at the time of delivery to help & consent for emergency procedures like caesarian section, or transfer of baby or at the time of birth. Tell this story to ensure presence of father/head of the family at the time of delivery.

3. Lord Krishna was born at midnight. He had risk of life. Studies show that quality of services at midnight is not the best, increasing the morbidity & mortality of babies born late in the night. Extra efforts are needed to change this scene.

\*(Vasudev photo slide 3 & 4)

4. Lord Krishna’s story also draws attention to the fact that





**Child is  
God**

की जान को ज्यादा खतरा होता है। शादी से पहले ही वर-वधू की डॉक्टर से जांच करवायें। वधू कम से कम १८ साल की हो। उसका वजन ४५ किलो हो। बायें दंड का घेरा २४ सें.मी. हो। और खून में लाली १२ ग्रॅम से ज्यादा हो। कुछ कमी हो तो डॉक्टर से इलाज करवा ले।

२) मरनेवाला हर चौथा बच्चा जनम के बाद बीमार होने से गुजर जाता है। जनम के बाद जो मेहमान बच्चा देखने आते हैं, उनमें से कोई बीमार हो तो बीमारी बच्चे को लगती है, बच्चा गुजर जाता है। इसलिए बच्चे के जन्म से ४५ दिन तक कोई भी मेहमान मां-बेटे से ना मिले। यह अच्छी पध्दती है। इसका पालन होना चाहिये। इसे "सोयर" कहते हैं।

३) कई बच्चों जन्मपर ठीकसे सांस नहीं ले पाते, और गुजर जाते हैं। प्रशिक्षित दाई मां हाजीर हो तो यह जाने बचेंगी।

बच्चों के डॉक्टरोंकी आई.ए.पी. की यह संघटना सबको जन्म के समय बच्चोंका स्वागत सेवा कैसे करें यह सबको सिखा रही है। आपके गाव की दाई मां को



**bEz > Jmonmb - हर बच्चे के पास**

**हर समय एक लड्डू हो तो वह मस्त खाएगा।**

**सशक्त बनेगा। भारत कुपोषण मुक्त होगा।**

**Child lord krishna with laddoo: Give each child a laddoo round the clock. He will eat & grow healthy. India will become malnutrition free.**



New Ideas for Better Global Child Survival & Child Health : Dr. Hemant & Dr. Archana Joshi

even today neonatal mortality is many times more than maternal mortality. Neonatal mortality about 50, & maternal mortality 5 per 1000 live births. Obstetricians fear neonatal morbidity & mortality most. Neonates deserve at least as much if not more care, attention, space and resources, than the mother. Those assisting delivery need as much good training in care of newborn as they get for care of mother.

5. Lord Krishna was born at midnight. It was a dark night. It was raining heavily, River Yamuna was in full spate. But Mama Kans would have killed lord Krishna next day. So Krishna's father shifted him to a safe place at midnight. He did not wait for sunrise. The baby was transferred immediately and safely.

When a newborn with risk of life needs transfer to another place tell this story. Ensure safe transfer. Stabilize the baby, prevent hypoglycaemia, hypothermia, shock, infection during transport. Use a transport incubator. Ensure that every ambulance in your area has a transport incubator & functional oxygen cylinder. When sophisticated transport incubator is not available Dr. S.R. Daga recommends use of thermocol box as a transport incubator.

6. Krishna's mother Devaki was in Jail. He was reared by Yashoda & Nand. He grew on Yashoda's breast milk. Use this story to give milk of one mother to baby of another mother with less milk. Use it to promote wet nursing and breast milk banking.

7. Nand had numerous cows. But Krishna did not grow on cow milk. He was not bottle fed either. **Putana** was a demon who tried to kill Krishna with poisoned milk. Milk feeding bottle is a modern Putana mausi, that causes diarrhea, infections & kills babies. For educating masses, Indian Medical Association at Virar Maharashtra & at Gandhidham Gujarat publicly put feeding bottle in HOLI (fire) in the holi festival. You too should do the same and educate people.

**A custom of "SOYAR" was observed. "SOYAR" AVOIDS "SOOTAK"**

"Soot" in Sanskrit means Son. The grief of

यह सीखने को कहियें।

४) हर १५ वा मरनेवाला बच्चा टिटॅनस से मरता है। गांव के हर लडके-लडकीको टिटॅनस के टीके आजही लगवाले तो यह नहीं होगा। यह जानकारी सबको दीजिए। इससे बहुत बालमृत्यू घटेंगे।

कृष्ण के जन्म के समय उसके पिताजी हाजिर थे। हमारे यहां भी बच्चे के जन्म के समय, बच्चे के पिताजी सेवा के लिए हाजिर चाहिये। कुछ मदद लगी तो वे तुरंत मदद कर सकते हैं।

डॉक्टर जचकी की जो तारीख देते है उसके पहले १५ दिनों मे अधिकतर बच्चों का जन्म होता है। बच्चे के पिताजीने इन दिनो मां के साथ रहना चाहिये। जनम के समय उसका हाथ थामकर धीरज देना चाहिये।



**बालकृष्णने पुतना वध किया।  
Child Lord Krishna  
killing Putana mausi**

भारत में अधिकांश जचकियाँ घर में होती है। इसमेंसे अधिकांश जचकियाँ बैठकर ही होती है। पश्चिम में भी अधिकतर मांताए बैठकर ही बच्चे को जन्म देती है। यही सही तरीका है। इससे जचकी को कम समय लगता है। मां और बेटे को तकलीफ कम होती है। बच्चोंकी और माताओं की तकलीफें भी घटती हैं। यह जानकारी सबको दें।

death

of a son is called "Sootak". To avoid Sootak, they followed "Soyar". "Soyare" means relatives." Soyar" means keeping all relatives away from the baby & the mother for 45 days. This is important even today as India,s maximum child deaths today occur in first month of life. Many of them occur due to infections like diarrhea, pneumonia. Most infections are unknowingly given by relatives who come to see the baby and carry the germs. Isolating the mother and baby from flood of visitors will help mother & baby. All maternity homes should have a board saying "No entry to sick people near baby & mother"

#### **Kardhani Good qualitative growth monitor**

On 5<sup>th</sup> day of life they tied a thread around the waist of baby Krishna. It is called as Kardhani, kardoda etc. Even today this thread can be used as a good growth monitoring tool. Teach parents that as a baby grows the thread becomes tight and needs change. If baby becomes weak, it becomes loose. If the thread ever becomes loose they should consult doctor as the child is getting malnourished. He is either starving or sick or both. All including illiterate grand mother notice this change. Thus it is a very good qualitative marker for growth monitoring. This is important as Growth monitoring is not done, height weight are not measured & growth charts are not used for most of the 40 crore Indian children.

This thread around the waist can help us fight syndrome X, Indian's biggest forthcoming epidemic. Every one should wear a thread around the waist. Neither too tight, nor too loose. If one gets central obesity, the abdomen grows and the thread around the waist becomes tight and warns to reduce food intake and increase exercise.

Thus thread around the waist is a good LAXMANREKHA that we all should have lifetime.



**बाल  
देवो भव!**







**Child is  
God**

अधिक जानकारी के लिये हमारी ११ भाषिक वेब साईट देखें-

ॐ.वीहरक्ष.ले

कृष्ण के जन्म के समय उसकी जान को खतरा था। कंस मामा उन्हें मारनेवाला थे। उनके पिताजी हाजिर थे। वे उन्हें तुरंत मथुरा ले गये। इसी तरह बच्चे के जन्म के समय उनके पिताजी हाजिर हो। ताकि अगर बच्चों की जान को खतरा हो तो उसे तुरंत जहां जरूरी हो, वे ले जा सकेंगे।

मथुरा में राजा नंद के यहाँ हजारों गायें थी। पर कृष्णजी यशोदा माता का दूध पीकर बड़े हुये। गाय का दूध नहीं। जब कोई मां का दूध उसके बच्चे के लिए उपलब्ध ना हो तो उसे दूसरी माताओंका दूध पिलाना चाहिये। ऐसी मां के दूध के बँक को यशोदा मां के दूध की बँक नाम रखना चाहिये।

अन्नप्राशन संस्कार : कृष्णजी ६ महीने के थे तब उनका अन्नप्राशन संस्कार हुवा। उन्हें सबने लाडसे सुजी हलवा खिलाया। ऐसा घरके सब अन्नपदार्थ खिलाये। आज भी हर घर में ऐसा होना चाहिये। ६



जगन्नाथ पुरी के भगवान बालकृष्ण है। उन्हें रोज ६ भोजन और ५६ भोग चढाते है। हम ऐसा हमारे बच्चों के लिए हम करें तो कुपोषण नष्ट होगा।

**Lord Jagannath, Balaram & subhadra of Jagannath Puri.**

Lord Child Krishna is the diety of Jagannath Puri.

6 lunches and 56 choicest sweets are offered to

this God daily. Let us do this to our children and malnutrition will disappear.



New Ideas for Better Global Child Survival & Child Health : Dr. Hemant & Dr. Archana Joshi

**Krishnakatha helps us to fight malnutrition as follows.**

**Annaprashanam sanskar at 6 months.**

Like all children, child Lord Krishna had Annaprashanam Sanskar at 6 months. Annaprashanam is a Sanskrit word. Anna means food. Prashanam means eating. San means good Karya is work. Sanskar means good work. There are 16 sanskars. Marriage is one. Annaprashanam is another. At the age of 6 months soft mashed home food like sheera, sooji halwa or soft rice, dal with ghee or oil, mashed fruit, is fed ceremonially for the first time to a baby. This is called annaprashanam. There after every time the baby is hungry before breastfeed he is fed soft mashed home food a little, and then baby is breastfed. Adding little breastmilk to every spoon of this food makes it more tasty and acceptable to the babies. Acceptance of breast milk added medicines also is always better. Gradually the amount of home food increases, the need of breastmilk reduces. Like a relay race, the child gradually shifts from breast milk to solid home made food and learns to eat everything from the family pot.

Tell this story and introduce home made solid food at 6 months. Ensure that every child is fed homemade food like Sheera, rice dal etc before each breastfeed. Some oil or ghee must be added to each feed. A hungry baby may taste sheera or any home made solid food. A fully breastfed and satisfied baby may not open mouth to taste anything.

Since last many years we give sheera to every child who comes to our hospital or clinic. In our clinic, we do public function of annaprashanam & give 1<sup>st</sup> sheera to every baby at 6 months of age.

This has significantly reduced malnutrition in our practice. The growth failure that occurs in second half of infancy is avoided by this practice. Annaprashanam is vaccine against growth failure in second half of infancy.

We must promote annaprashanam so that people know and improve introduction of home

महिने की उम्र में या जब मां को महसूस हो कि बच्चे कि भूख बढ़ी है। दूध कम पड रहा हैं तब उसे सूजी हलवा या तेल, घी के साथ दाल चावल खिलायें। उसमें १ चम्मच मां का दूध डालने से वह और स्वादिष्ट होता है। उसे बालक ज्यादा अच्छा खाता है।

### पंचामृत दीजियें।

डॉक्टर हेमंत जोशी का पंचामृत बच्चों के लिये उत्तम आहार है। यह पाँच चीजोंसे बनता हैं।

- १) चावल या गेहूँ
- २) एक दाल (मूंग, मसूर, तुअर की दाल इत्यादी)
- ३) थोडा तेल, घी ताकत के लियें
- ४) एक फल. केला, चिकू, पपीता आदि जीवनसत्व + खनीज+ स्वाद देंगे।
- ५) एक चम्मच मां का दूध स्वाद के लिये।

इन पांच चीजों से बना हुआ पंचामृत बच्चें अच्छे खाते हैं और उससे मस्त बढ़ते हैं। हर बार बच्चे को पहले घर का अनाज जैसे की फल, दालचावल दीजिये। धीरे धीरे दालचावल का प्रमाण बढ़ेगा और मां का दूध छूट जायेगा। हर माह जन्मतारीखपर बच्चे का वजन लंबाई और सिर का घेर नापें। उसका ग्राफ बनाये। बच्चा सही बढ़ता है या नहीं यह इससे समझता हैं।

कृष्ण को माखनचोर कहते हैं। वह राजा का लडका था, खुद भगवान था। पर उसे मखखन चोरी करकर खाना पडता था। यह कथा इस सत्य की ओर ध्यान खिंचती हैं कि हरघर में अनजाने में खाने की चीजें बच्चोंकी पहुंच के बाहर रखी जाती हैं। बच्चें जमीनपर और खाना पानी टेबलपर होते हैं। भूख लगी तो मांगकर खाना पडता हैं यही हमारे



foods, and reduce malnutrition.

In Satyanarahan puja idol of child lord Krishna is worshipped, Prasad of sheera is made. In every home, the child in family is true lord Krishna of the family. Ask parents to make sheera daily and feed it to the baby before every breast feed.

Give him/her sheera daily, as many times as he/she wants, say 6-8 times a day till 18 years of age. Children like variety. So different dishes can be made in place of sheera. This is good complimentary feeding.

Lord Jagganath, Balaram & subhadra of Jagganath Puri.

2 Lord Jagannath of Puri, Orissa, is actually lord child Krishna. He is given food 6 times daily. 56 tasty dishes are made for him every day. If we ask everyone to do this for our children, malnutrition will disappear.

### 1 Krishna & Sudama ate poha

Learn from this story. Have a pocket to each dress of every child. Keep it filled with poha (puffed rice), roasted grams (chana), roasted groundnuts, or any available snack round the clock. If there is nothing else keep rice, roasted, sweetened or just raw. Our experience shows that children eat raw rice well, digest it well and have no problem, no stomach pain. \*(photo 9)

A gap between food & children causes malnutrition. Close the food gap with food corner & food/snack filled pockets

Food/snack filled pocket is treatment of malnutrition. Food/snack filled pocket is vaccine against malnutrition.

### Lord Krishna ate Makkhan.

This has 2 lessons.

Lesson 1 This story helps us to increase oil & fat consumption in weak, malnourished babies. Tell parents as follows. "Lord child Krishna" ate



बाल  
देवो भव!





**Child is God**

बच्चों के दुबलेपनका और कमजोरी का कारण हैं।

हर घर में बच्चों की खानों की चीजें और पानी बच्चें हाथ से ले सकें ऐसी जगह ही रखना चाहिये। इससे कुपोषण घटेगा। बच्चें अपनी मर्जीसे जब चाहें तब जो खाना हो, जितना खाना हो, खा सकेंगे।

कन्हैया हररोज माखन खाते थे। हमारे हर बच्चेने हररोज घी- तेल माखन खाना चाहियें। इसका प्रमाण ऐसा है। ५ वी कक्षासे ऊपरवालोंने ९० ग्रॅम तेल, ५ वी कक्षा से निचली कक्षा के बच्चों ने ६० ग्रॅम तेल और १ मिली छोटे बच्चे ३० ग्रॅम रोज पचा सकते है।

**यह सलाह मोटे बच्चों के लिये नहीं हैं।**

हर घर में बच्चों की खानों की चीजें और पानी बच्चें हाथ से ले सकें ऐसी जगह ही रखना चाहिये। इससे कुपोषण घटेगा। बच्चें अपनी मर्जीसे जब चाहें तब जो खाना हो, जितना खाना हो, खा सकेंगे।

घर का एक कोना बच्चों के लिए हो। वहाँ उनके पसंद की खाने की चीजें और जल हो। वे अपने मर्जी से खा- पी सके। किसीको पुछे बगैर। कुछ गिर जाय तो कोई नाराज ना हो। हो सके तो वहाँ ५६ भोग हो। मुरमुरे, मुंगफली और चने भी चलेंगे। इस कोने को **कृष्णकोना** नाम दिजिये।

**हर घर एक कृष्णकोना हो।**

आंबेडकरजीने कहा था की हर गाँव में एक जलाशय सबके लिए पानी लेने के लिये खुला हो। इसीतरह घर घर में एक कृष्णकोना हो। इस कृष्णकोनेमें जल और घर की नाश्ते की चीजें हो और बच्चों



**सत्यनारायण पूजा  
Satyanarahan puja**



New Ideas for Better Global Child Survival & Child Health : Dr. Hemant & Dr. Archana Joshi

makkhan. Your child is “your lord Krishna, give makkhan or add oil or ghee to everything he eats.” Parents will happily listen to you.

And will add a spoon of oil to each weaning feed that a baby takes.

Lord Krishna is called as Makkhan chor. He & his friends had to steal Makkhan. Mumbai’s biggest festival of Dahi handi is celebrated on Janmashtami, the birthday of lord Krishna. It reflects the sad shocking unbelievable truth that Lord Krishna, King’s son, God Himself had to steal food. This explains why 85% of Indian Children are malnourished. It reflects the sad truth that in most of our houses the food and the water are beyond the reach of our children. They do not get food and water ad lib,i.e.at liberty,i.e.,when they want. They have to depend on others. And any one who has to depend on others, fails & suffers. In our homes, the children are on the ground, and the food is on the table. Drinking water is on the table, Makkhan in fridge. We keep food & water, beyond the reach of children. Let us keep food and water with in the reach of children in all houses.

Fortunately children are not required to ask for air. They take air as they want. So there is no malnutrition of air in children. Like air if food and water are made liberally available to the children with in their reach malnutrition & diarrhoea/sun-stroke deaths will decline.

**In Satyanarayan pooja** in Maharashtra idol of child lord Krishna is worshipped. The idol is kept say in one corner of a room. All fruits, Prasad of Sheera (also called sooji halwa) & water etc are kept in front of the idol. The child in the home is true child Krishna of that family. For him, the family should keep a corner of the house. Name the corner as “baby corner or Krishna corner.” The family should always keep snacks, fruits, water etc. which the child can reach & take independently, ad lib. and can feed him self.

This may spoil the floor. But it is good to have good children in a

को उनकी मर्जी से कभी भी कुछ भी कितना भी खानेकी, पीनेकी, गिराने की अनुमती हो। जमीनपर शकर गिरी होतो उसे तुरंत चिटीया लगेंगी। घर का कृष्णकोना जल नाशते से भरा हो तो दो पैर की सब चिटीया यानी कि अडोसपडोस के सब बच्चे आपका घर भर देंगे। आपका घर गोकुल बन जाएगा।

आपका देखकर सब घरों में कृष्णकोना बनेगा। आपका बच्चा उनके घर खा पायेगा और सब बच्चे मस्त बनेंगे। कुपोषण नष्ट हो जायेगा। मरनेवाले सबसे ज्यादा बच्चे, वे कुपोषित, कमजोर है इसलिये मरते हैं। कुपोषण घटने से यह मौते घटेंगी।

### कृष्णकोने के जल से मौते घटेंगी।

उलटी, दस्त लगनेपर, लू लगनेपर जल के अभाव से, प्यास न बुझनेसे बहोत बच्चे मरते है।

जुलाब लगनेपर और लू लगनेपर भी प्यास लगती है। पानी न मिला तो बच्चा प्यासा मरता है। कृष्णकोने में जल हो तो ये सब मौते घटेंगी। संसार में सब उम्र के लोगों में सर्वाधिक मौते जुलाब से होती है। वे घटेंगी।

कृष्ण और सुदामा दोनो मित्र हैं। कृष्णजीने



सुदामाजीके पोहे खाये थे। आप भी बच्चों के जेब में २४ घंटा पोहा, मुरमुरा, चना, मुंगफली रखो। बच्चे उसे दिनभर खाकर मस्त बनेंगे।

spoiled house than having spoiled children in good house.

In Gujarat every house terrace has a corner for birds called CHABUTARO. It has food and water kept for birds.



बाल  
देवो भव!

We need similar food corner for children on the floor in every house.

This child corner / Krishna corner eliminates hunger, thirst and malnutrition and majority of child deaths in 2 ways.

Chicken in poultry farm live in bondage. But are free to eat at liberty. They grow 1 kg. per month. Children are born free but are not free to eat at liberty. They have to eat what parents give, when parents give. This is one reason for malnutrition. Make a child corner in each house & eliminate malnutrition. Children, like chicken should eat round the clock.

When a child gets free access to food, he feeds himself. If he does not get food, he remains hungry. He starves & then gets malnourished. Give free access to food to children. This eliminates hunger, starvation and malnutrition.

If a dog's or cat's baby gets thirsty it goes to the water hole and drinks water. If it is more thirsty in summer or due to diarrhoea, it has the option of drinking more water. This eliminates dehydration. Each house should have a waterhole or a water bottle on the ground which a thirsty child can access independently at lib.

When a child gets diarrhea, he loses water, and becomes thirsty. If he gets enough water to drink he does not get dehydrated. A diarrhoea child gets thirsty first, dehydrated next and dies last. Keep water within reach of a child. If he is thirsty he will drink water himself. Thus if thirst is eliminated, dehydration and diarrhoea deaths are reduced.. Water kept in the baby corner/ Krishna corner does this job.

In summer children get dehydration fever & heat stroke. If water is available with in reach, they will drink it and sunstroke & dehydration fever will decline. Dr. Babasaheb Ambedkar said each village should





**Child is God**

सौ दिनोंमें अच्छे बनेंगे । अनुभव किजीये । कृष्णजी घर छोडकर सांदिपनी गुरु के यहाँ पढने गये । बच्चों की पढाई के लिये बाहर जाना पडा तो यह उदाहरण दीजिये । कृष्ण बलराम कुशती लढते थे । व्यायामशाला जाते थे । गुरु के सब काम करते थे । आज भी सब बच्चों ने व्यायामशाला जाना चाहीये और बडोंके सब कामोंमे हाथ बटाना चाहीये ।

कृष्ण की माँ देवकी तो जेल में थी उन्हें यशोदामैयाने गोद लिया और बडा किया । बच्चा गोद लेते समय यह उदाहरण दिजीये । कृष्ण और कर्ण जन्मसमयही गोद लिए गये । इसीतरह बच्चा गोद लेना हो तो जन्मसमयही लेना चाहीये । यह न हो तो जितना उम्रमें छोटा ही उतना अच्छा । शादी के एक, दो साल बाद अगर घर में बच्चा न हो तो डॉक्टर की सलाह ले । तीन साल में बच्चा नही हुवा तो बच्चा गोद ले । यह सबको बताईये । बच्चों के सिवा घर घर नही होता और घर की माया बगैर बच्चे जी नही सकते ।

भारत की २००९ साल की जनगणना बताती है की हर दसवे घर में बालक नहीं हैं । और अनाथाश्रम में बच्चें एक तो मर जाते है । या मरे जैसा जीते है । इसीलिए बालक लो-बालक दो । मंडल बनाना चाहीये । जिन्हें बालक चाहीये उन्हें और जिन्हे बालक देना है उन्हे एक दूसरेसे मिलाना चाहीये । बच्चा गोद लेने का कानुन भी सरल करना चाहीए यह आपके कानुन बनानेवाले सांसदको बताईये ।

कृष्णजीने द्रोपदीजी की मदद की । नरकासुर का वध किया और हजारों स्त्रियों को मुक्त किया । मित्र अर्जुन की मदद की । ऐसे हमारे सब बालक बने ।

कृष्णजी को योगेश्वर याने योग का ईश्वर कहते है । योग याने योग्य । योग, योग्य याने सही जीने का तरीका है । योग भारतीय मानसशास्त्र है । मनपर विजय करनेका शास्त्र है । सर्वोत्तम जीने का शास्त्र है । जो काम करेंगे उसे सर्वोत्तम



New Ideas for Better Global Child Survival & Child Health : Dr. Hemant & Dr. Archana Joshi

have one water source for every one. We want one water source for a child in every house within the reach of children.

**Dr. Babasaheb Ambedkar doing Satyagrah**

**Use Krishnakatha to promote exercise & dance :** Krishna & Balram did wrestling, exercise and went to gymnasium. Promote exercise that we & children sadly miss

Dance is the best exercise. Our dances are based on Krishna katha T.V. is the best dance teacher available in every house. Lord Shankar, Lord Krishna, Lord Ganesh are all "DANCING GODS"

**Use Krishnakatha to teach music:** Krishna's flute (MURALI) is famous Use it to teach music and instruments to children.

**Promote adoption with Krishnakatha:** Krishna's parent were in jail. He was adopted by Yashoda & Nand. So he survived. India's census 2001 shows that every 10th family has no baby. On one hand childless families live miserably. On the other hand babies in orphanages live miserably and many die. Let us use Krishnakatha and promote adoption. Let us Make adoption laws simpler. Let us Make "give baby take baby club / Krishna club & promote adoption.

Krishna & Karna both were adopted at birth. So they survived. Use this example for early adoption, as soon after the birth as possible, because risk of death is highest in unwanted babies.

**Learn Chivalry from Krishna**

Krishna liberated many women from jails of Narakasur. He helped Draupadi.. This should teach chivalry. He helped his friend Arjun. May every one help his friend in need.

**Learn Evidence based medicine from ..... Krishnakatha:** Krishna's famous dialogue, "This is Sun and this is Jayadratha" reminds us of evidence based medicine. It reminds us to get necessary evidence with tests like cultures while treating patients.

**Learn saving patients from Krishna:** We battle to save every serious patient. We should

करनेकी क्षमता देनेवाला शास्त्र है। संसार में ऑर्लीपीकमें जीतनेवाले योगशास्त्र की मददसे सर्वोत्तम होते है। हम सबने यह सीखना चाहिये। योग के आठ अंग है। इनमें से एक योगासन है। इसे सीखना चाहिये। योगासन हमें ११६ साल मस्त जीने की क्षमता देता है। हमें चीरतरुण रखता है। बुढापेमें होने वाली पीठ में दर्द, जोड़ों में दर्द आदि बिमारीयाँ टालता है। योग हमें सर्वोत्तम व्यक्ती बनाता है। २३ सिद्धी देता है। सिद्धी याने वह महान क्षमता जो साधे आदमी में नही होती।



कृष्णजी बांसुरी बजाते थे हम सबको संगीत और एक वाद्य बजाने आना चाहिये। भारत के सब नृत्य कृष्णकथापर आधारित है। नृत्य में व्यायाम होता है, मन को आनंद होता है। भरतनाटयम में योग की सब मुद्राए है। हम सबने नृत्य सीखना चाहिए। टी.व्ही. लगाकर उसमें जो भी नाच चालू हो वैसा हम नाचकर नाचना सीख सकते है।

हर बालक कृष्ण बने इसलिए यह कथा सबको बताओ। कृष्ण हमारा बोधचिन्ह है।

जय हिंद! हेमंत जोशी,

जोशी बाल रूग्णालय, स्टेशन के सामने, विरार (प.), ४०१ ३०३

**Vote for a change**  
**Vote for new ideas**  
**Vote for grass root worker**  
**Vote for multilingual**  
**Dr.Hemant Joshi**



follow Krishna”s advice given in Geeta, “Do your best, not worrying about the results, or returns.”

**Like Krishna become Puroshottam,** the best man .May every one become Purushottam like him.He told Geeta and taught principles of living. Gandhiji, Lokmanya Tilakji, Vinoba Bhave etc. lived Geeta. May each one of us understand and live Geeta.

**Krishna lifted Gowardhan.** We have to lift the Gowardhan of childcare taking each one’s help. Reach Krishna katha to all in all languages of the help sms /email/story telling t.v., radio, newspapers and improve child health.

**Lord child Krishna’s photo with “bal devobhava” written below it is the logo of our hospital.**

Use Krishnakatha to reduce neonatal and childhood morbidity, mortality and malnutrition. Use Krishnakatha to improve baby care at birth, to transfer babies, promote breast milk, burn bottles in holi, keep water and food on ground within the reach of children, keep pockets filled with snacks, promote exercise, dance, chivalry, friendship and good moral values, making all children into very good human beings.

Jai Hind.Jai IAP

Dr. Hemant Joshi.

Joshi Children's hospital,  
opposite Station virar (w) 401303



आओ हम सब डॉक्टर,  
सिस्टर, और मातापिता  
सब मिलकर बाल आरोग्य  
सेवा का गोवर्धन उठाये।  
**Let us all,  
doctors,  
nurses, parents lift  
the Gowardhan of  
childcare together.**



**बाल  
देवो भव!**





Child is  
God

## Story therapy: 2

# ...और बच्चे खाना खाने लगे।

कई साल पहले भारत में एक गुणी राजा का राज था। उसे एक बेटा और एक बेटी थी। उनके नाम थे बंटी और बबली। सभी सुख से रहते थे। दुख सिर्फ इस बात का था। कि बंटी और बबली खाना नहीं खाते थे और दिन-ब-दिन वे सूख रहे थे। वैद्यों ने कई ईलाज किए। डॉक्टरों ने टॉनिक दिए। दूध पिलाए। पर बंटी-बबली पेट भर खाना नहीं खाते थे। उनकी सेहत नहीं बनती थी। वह ठीक से सो भी नहीं पाते थे। उन्हें पेशाब बहुत होती थी। लेकिन संडास कड़क होती थी या नहीं होती थी।



हर दिन की दवाईयां और दूध पीने की तकलीफ बंटी और बबली को हुई। एक दिन दोनों घर से भागकर राजधानी के बाहर के जंगल में गए। भागते-भागते थक कर एक पेड़ के नीचे बेहोश हो गए। जंगल के एक निपुत्रिक आदिवासी जोड़े को दिखाई दिए। वे बंटी-बबली को अपने घर ले गया। उनको खाना दिया लेकिन बच्चों ने कुछ भी नहीं खाया। वैसे ही बैठे रहे। पास-पड़ोस के बच्चों ने उनसे कहा, "बैठे-बैठे कैसे भूख लगेगी? खेलो, काम करो फिर देखो कैसे भूख नहीं लगती? बंटी-बबली ने उनका कहा, सुना। और वो दोनों जंगल देखने निकल पड़े। उन्होंने देखा सब काम कर रहे थे। मधुमक्खी शहद जमा कर रही थी, चीटीयाँ शक्कर ले जा रही थी। आदिवासी फल, लकड़ियां जमा कर रहे थे व शिकार कर रहे थे। बंटी और बबली दोनों उनकी मदद करने लगे। काम करना उन्हें अच्छा लगा। और उन्हें जोर से भूख लगी। उस दिन से हर दिन वो दोनों खूब खेले, दौड़े, मेहनत का काम किए, भरपेट खाना खाए और मस्त सोए। दिन भर

## ... AND CHILDREN STARTED EATING

Once there was a nice king in India. He had one boy and one daughter . Their names were Bunti & Babali. All were happy, except that Bunti & Babali never ate properly. Hence both become weak & irritable. They never slept well. They had become pale white. They passed plenty of urine. They had hard stools. They were constipated. The king took help of all doctors & vaidyas Bunti & Babli were given milk, tonics, tinned food, medicines. But no use.

Bunti & Babali got fed up with the treatment. They ran away into the forest outside the capital. They ran until both fell down & became unconscious. In the forest a childless adivasi couple took Banti Babali to their hut. Adivasis gave them food. But both Banti Babali are nothing. Adivasi kids Said, "You both run, play, do all household work, and dance. Then you will be hungry. Then you will feel good eat well & sleep well."

Bunti & Babali followed their advice. They helped adivasi to collect fruits & firewood, plucked fruits, did household jobs, ran, played & danced with all. And for the first time in life Bunti & Babali felt very "Very good" and "very hungry". That night they had very good dinner & a very sound sleep. With this routine in 100 days both gained weight and became very healthy and handsome. There was a town fair. Bunti & Babli along with their guardians visited the fair and participated in the healthy children contest. Both won first. The king came to give awards. Bunti & Babali had changed so much that king did not recognize them. Finally Bunti & Babali went back with the king.



New Ideas for Better Global Child Survival & Child Health : Dr. Hemant & Dr. Archana Joshi

सबके साथ मेले में गए। वहां खेलकूद में हिस्सा लेकर पहला नंबर पाया। पुरस्कार देने राजा-रानी आए। बंटी और बबली दोनों सेहत से भरे पूरे बन गए थे जिसके कारण राजा-रानी उन्हें पहचान नहीं सके। दोनों ने राजा-रानी के पैर छुए और कहा, “हम आपके बंटी-बबली” हैं।

राजा बंटी-बबली को घर ले गए। बंटी-बबलीने सबको बताया कि आपने हमें हमेशा दूध, चाय, पतला अन्न खिलाया। उससे भूख मर जाती थी। उसमें तो पानी ही ज्यादा रहता था। उससे हमारी भूखमरी होती थी। उससे हम दूबले हो गए। फिर नींद भी अच्छे से नहीं लगती थी। जंगल में ऐसा नहीं होता था। हम बहुत फल, जंगल का मेवा खाते थे। खूब दौड़ते, खेलते काम भी करते थे। उससे हमें भूख भी बहुत लगती थी। अच्छे से खाना खाने से हम सेहतमंद हुए और अच्छे से बढ़े।

प्यारे भाइयों- बच्चों को दूध, चाय, पेज, फलों का रस, पतली दाल, ना दो। जमीन पर (बच्चों के हाथ आसानी से पहुंचे ऐसी जगह पर) फलों के टुकड़े, बच्चों के पसंदीदा खाने की चीजे रखें। उनके जेबों में भी खाने की चीजे भरकर रखो। ‘सबसे अच्छा दान- मैदान’, हर गांव में, हर वॉर्ड में बच्चों के लिए मैदान बनाओ। रोज बच्चों को कम से कम एक घंटे तक अच्छा पसीना छुटे ऐसे मैदानी खेल खेलने दो। देखना सब बच्चे अच्छे से बढ़ेंगे। भारत भाग्य विधाता बनेंगे। सभी बेटा-बेटियों को ‘कमर बंध’ बांधो। न ढिला न जोर से कसा हुआ। बच्चे दुबले होंगे तो वह ढिला होगा और बढ़ गए तो कसा हो जाएगा। बड़प्पन में मोटापा टालने में मददगार साबित होगा। जिन्होंने ऐसा किया उनके बच्चे अच्छे सेहतमंद हुए।

आप ये बंटी-बबली की कथा सभी दोस्तों को बताओ। अपने बहन-भाइयों को बताओ। हम सब अपने भाई-बहनों को दोस्तों को १५ भाषाओं में, ११२ करोड़ भारतीयों को टी.वी., रेडियो, समाचार पत्र, भाषण, एसएमएस, ई-मेल द्वारा बताएंगे। अपना अनुभव सबको बताएं और डॉ जोशी को सूचित करें। प्रेरणादायक- ‘दुर्गा काली गौरी’ यह नाटक हर कोई देखें।

The king gave a party on their return. In the party Bunti & Babli told the secret of how they started eating sleeping & growing well. They said, “Earlier you gave us tea, milk, fruit juice, rice water & dal water. All these liquid foods has more water & less food. They filled our stomach but starved us. We had to eat when we were not hungry, but when you wished.

We got everything in our hands. We had no exercise either. So we became weak. In jungle,

we had the freedom of eating as per our wish.

There were no liquid foods. We did lot of physical work. We danced, played & had lot of fun. So we were happy and we grew well.

DO AS FOLLOWS & YOUR CHILDREN WILL GROW WELL.

1. Give one corner of the house to kids. Call it kids corner or kids food mall. There on the floor keep a plate. Call it Akshaya patra. Like Drupadi's akshaya thaali, it should be always full of fruits and snacks that children like. Parents should keep it full. Children may eat some & spill some. None will shout. All neighbouring kids will be allowed to eat.
2. All children's all clothes must have pockets. The pockets must be full of snacks all the time.
3. Liquid foods have more water & less food. They starve children. Nobody will give tea, or milk to children. The money saved will be used to for snacks.
4. Best donation for children is donation of playground. Every child must play on ground in evening for at least once Hour. “Do this & tell all.” They did so and all children started eating round the clock. They started singing, playing, studying, growing better & made all happy. In 100 days, all became better. Today 8 out of our every 10 children are weak. 20,000 of these weak children die daily due to illness like diarrhoea, pneumonia, fevers like malaria typhoid. Let us right now tell this story to 112 crore Indians, with help of T.V., Radio, Newspapers, speeches, email, sms etc. and save lives & make our children more strong, tall, intelligent & bharat bhagta vidhata. Let us do this service to our motherland & tell our experience to all.



बाल  
देवो भव!







Child is  
God

Story therapy: 3 Best to educate & improve  
child survival.

जंगल में बाल स्वास्थ्य

**Jungle's Race.**

Dr. Hemant Joshi / Dr. Archana Joshi.  
Translated by Chitra Sawant

स्पर्धा

डॉ. हेमंत जोशी/डॉ. अर्चना जोशी  
हिन्दी रुपांतर श्रीमती पद्मिनी महेश राजपूत

(आने वाले बच्चों मस्त बनाओ पुस्तक से )

{वश्व में सबसे अधिक बच्चों की मौतें रोज भारत में होती हैं। इनमें २० फीसदी मौतें निमोनिया से, २० फीसदी मौतें जुलाब से, ५ फीसदी मलेरिया से होती हैं। मरने वाले ८९ फीसदी बच्चे दुबले-पतले, कमजोर यानी कुपोषित होते हैं। यह कहानी सबको सुनाइये और बीमारी तथा मौतें कम करें। अपना अनुभव हमें और सबको बताएं।

बहुत-बहुत साल पहले की कहानी है। जंगल के स्कूल में जानवरों के बच्चों में स्वास्थ्य स्पर्धा आयोजित की गयी। उसमें एक गरीब घर की और एक अमीर घर की मुर्गियों के बच्चों ने भी हिस्सा लिया। उन्हें कोई नंबर नहीं मिले। स्पर्धा के बाद वह रोने लगे।

उन्हें रोते हुए देखकर अन्य जानवरों के बच्चे उन्हें समझाने लगे। किसीने कहा अगले वर्ष मेहनत करो।

असफलता सफलता का पहला पायदान होती है लेकिन सियार और लोमड़ी के बच्चों ने चाल चली। उन्होंने सोचा कि यह मुर्गी अमीर घर की है। उसके पास पैसे होंगे। स्कूल के बाहर नानी की दुकान है। वहां हम इसे ले चलते हैं। उसके पैसे से आईस्क्रीम खाएंगे, वड़ा खाएंगे। इसलिए वह बच्चों के पास आये और कहने लगे, “अरे तुम रोते क्यों हो, हमारे स्कूल के पास मोटी नानी है, उनकी दुकान है। पहले वह भी कितनी पतली थी। बाद में दुकान से खा खाकर मोटी हो गयीं। वैसे ही तुम भी हो जाओ और अगले वर्ष नंबर पाओ। चलो, हम मिलकर दुकान पर चलते हैं।”

यह कहकर सियार और लोमड़ी के बच्चे मुर्गियों के दोनों बच्चों को अपने



Children listen to this interesting story as it happened in the remote jungles of our country many years ago. The king of this jungle had announced a running race between kids of all the animals.

On the day of competition the whole of jungle wore a competitive look. Banners of slogans to cheer these kids were put all over and motivational songs were heard in the air.

As the King sat on his throne every participant took their respective positions. The spectators enjoyed the race as it was interesting. A chubby rabbit



New Ideas for Better Global Child Survival & Child Health : Dr. Hemant & Dr. Archana Joshi

साथ नानी की दुकान पर ले गये। उनके पीछे-पीछे जानवरों की एक टोली भी गयी। नानी दुकान में नहीं थीं। पिंजरे में एक तोता था जो दुकान पर नजर रखे हुए था।

सियार बोला, ये देखो कितनी सुंदर-सुंदर चॉकलेट हैं। टीवी में जैसी दिखाते हैं वैसी। चॉकलेट खाकर खेलते हैं। जैसे हीरो हीरोइन खाकर मस्त हो जाते हैं, हम भी हो जाएंगे। हम सभी चॉकलेट खाते हैं।

इतने में खरगोश बोला, “अरे तुमने चॉको राक्षस की कहानी नहीं सुनी क्या?”

मूर्गी बोली, “नहीं! कैसी कहानी?” इस पर खरगोश ने कहानी सुनानी शुरू की।

### चॉको राक्षस की कहानी

कई-कई साल पहले इस जंगल में एक राक्षस रहता था। उसे बच्चों की हड्डियां व दांत बहुत पसंद थे पर मिलते नहीं थे। ऐसे में वह क्या करता? उसने चॉकलेट की दुकान खोल दी। बच्चे चॉकलेट खाते, चॉकलेट दांतों में लगने से दांतों में कीड़े लग जाते। दांत गिर जाते तो बच्चे भूखे



रहने लगे। जैसे बिना दांत का शेर भूखा मरता है, वैसे ही बच्चे भूखे रहकर कमजोर होने लगे, बीमार से मरने लगे और बच्चों के दांत राक्षस को मिलने लगे, वह खाकर राक्षस का खानदान फलने-फूलने लगा। उसके बच्चे बढ़ने लगे। उनकी दुकानें बढ़ गयीं। उन्होंने चार सौ करोड़ की बहुराष्ट्रीय कंपनी बना डाली।

इस बीच पता है क्या हुआ? बच्चों के दांत खाते-खाते बच्चों के दांतों को लगी चॉकलेट की आदत उसे व उसके बच्चों के दांतों को भी लग गयी। वह भी चॉकलेट खाने लगे। उनके भी दांत गिर गये। वह भी भूखे रहने लगे और भूखे पेट मर गये।

इस तरह एक समय इस देश की चॉको राक्षस के चंगुल से मुक्ति हुई।

दुर्भाग्य से आज भी इस देश में बहुराष्ट्रीय कंपनियों और देसी कंपनियों हर साल चार सौ करोड़ रुपये के चॉकलेट बेचती हैं। वह खाकर ९५ फीसदी भारतीय बच्चों के दांतों को कीड़े लग गये हैं।

who was very active won the race leaving everyone else far behind.



बाल  
देवो भव!

But suddenly everybody was attracted towards two chickens who were seen crying loudly. The King got down from his throne and moved towards them. He asked the two chickens the reason for their sadness. To which both of them replied that they were unhappy because they could not even complete the race, forget about winning it. The organizers of the race interrupted " both the chicks were too weak to complete the race.

Hearing it the king ordered the organizers to look into the matter. Acting on the orders the organisers wolf and fox took the chicks to a shop which had various eatables.

The shop was owned by a nanny who new tricks of making children grow strong.

But when the organisers reached Nanny's shop. The shop was guarded by Nanny's favourite parrot while she was not to be seen.

The wolf said to the chicks, "You can have these lovely chocolates. Television advertisements show that children grow strong





**Child is  
God**

जन्मदिन पर बच्चों ने पैर छुए कि उन्हें सौ साल जीने का आशीर्वाद दिया जाता है और उन्हें चॉकलेट देकर उनकी उम्र कम करने का सामान किया जाता है। ऐसे हैं हमारे होशियार भारतीय। वह जब सुधरेंगे, तब सुधरेंगे। उनके स्कूल में जब चॉकलेट देना बंद होगा, तब होगा। पर हमारे स्कूल में तो बंद हो गये हैं और तुम ये बिल्कुल मत लो।

हाथी बोला,

“तेरे प्यारे-प्यारे दांतों को  
गोली चॉकलेट की नजर न लगे  
चश्मे बददूर।”

सियार बोला, कोई बात नहीं, हम वड़ा खाएंगे। तुम्हारे पास वड़े हैं क्या? तोता बोला, है ना! वड़ा है। वड़ा-पाव भी है।

इतने में घोड़े का बच्चा बोला, अरे ये वड़ा ट्रॉय के घोड़े जैसा है। जिसके पेट में जाता है, पेट बिगाड़ देता है। तुमने ट्रॉय के घोड़े की कहानी नहीं सुनी? सब बोले नहीं, घोड़ा बोला तो सुनो।

### ट्रॉय के लकड़ी के घोड़े की कहानी

बहुत पहले भूमध्य समुद्र के किनारे तुर्किस्तान देश में ट्रॉय नाम का सुंदर, बड़ा शहर था। आज भी उसके अवशेष देखने को मिलते हैं। ट्रॉय के लोग ग्रीक की सुंदर राजकुमारी हेलन को भगा ले गये। उसे छुड़ाने के लिए ग्रीक के लोग नाव लेकर ट्रॉय गये। ट्रॉय को उन्होंने घेर लिया। दस वर्ष युद्ध चला। पर किसीकी जीत-हार नहीं हुई। अंत में ग्रीक के लोगों ने हार स्वीकार की और ग्रीक वापस लौटे। लौटते समय उन्होंने ट्रॉय के लोगों के लिए तोहफे के रूप में एक बड़ा लकड़ी का घोड़ा उनके दरवाजे पर छोड़ा। घोड़े के पहिये थे। युद्ध जीतने की खुशी में ट्रॉय में जश्न मनाया जा रहा था। जीत के तोहफे के रूप में उन्होंने घोड़ा शहर में लाया और जश्न मनाने के बाद रात में सो गये। रात में घोड़े के पेट में छिपे ग्रीक सिपाही बाहर आ गये।



after eating chocolates. They look delicious as well. Meanwhile, one rabbit came forward and said, "Chocolates or sugar based toffees are injurious to health."

Let me explain the rabbit said while narrating an interesting story of a Chocolate Demon who lived several years ago. The Demon was very cruel and loved to eat meat & bones of children but failed to get it everyday.

So he thought of an idea to make children's meat available to him daily. He started manufacturing attractive chocolates and toffees. Children loved eating these chocolates and started eating them daily.

But in the bargain these children destroyed their teeth. As these children had no teeth they could not eat their food. Subsequently these children died of hunger and various illnesses.

The demon was happy to feast on these dead children's bones and meat.



New Ideas for Better Global Child Survival & Child Health : Dr. Hemant & Dr. Archana Joshi

उन्होंने सभी ट्रॉयवासियों को मार डाला और हेलन को वापस ले गये। यही है वो मशहूर ट्रॉय की हेलन। इसी वीरगाथा पर ग्रीक महाकवि होमरने इलियंड महाकाव्य रचा।

जैसे उस घोड़े के पेट में दुश्मन छिपकर बैठा था, इसी तरह घर के बाहर खाने से बीमारियों के जंतु पेट में जाते हैं। उससे हमें पीलिया, पेट में दर्द, कीड़े, उल्टी होते हैं और इससे बहुत लोग मरते हैं। जो बचते हैं वह दुबले-पतले और कम उम्र के होते हैं। इस पर खरगोश बोला, “हमें भी ऐसी बीमारी हो सकती है क्या।”

इस पर कोयल बोली, चलो मेरा गाना सुनो

होगा क्या? होगा क्या?

खुला-विला खाया तो

घर से बाहर खाया तो

होटल में खाया तो

भेलपुरी खायी तो

होगा क्या? होगा क्या?

उल्टी-जुलाब और क्या

उल्टी होगी, जुलाब होगा

पीलिया होगा, टाइफाइड होगा

कालरा होगा, कीड़े होंगे

उम्र की रस्सी छोटी होगी

घर में सबको रोग लगेंगे

घर में बीमारियों का मेला लगेगा

मैं घर से बाहर खाऊंगी नहीं

किसीको खाने दूंगी नहीं

तो उल्टी-जुलाब होंगे नहीं

ज्यादा लोग मरेंगे नहीं

मैं ये करूंगी

सबको बताऊंगी

तो फिर होगा क्या? होगा क्या?

हिंदुस्तान होगा निरोगीस्थान

यह सुनकर सियार पीछे आया। लोमड़ी बोली, “कोई बात नहीं। चॉकलेट वड़ा नहीं तो हम थम्सअप, कोक, पेप्सी पिएंगे या एनर्जी पिएंगे।” इस पर हिरण बॉटल उठाकर बोला,



Meanwhile, while selling these chocolate the demon started eating them. He also lost his teeth and he too died of hunger. Thus rests of the children were spared from the cruelty of the demon.

But unfortunately, even today kids eat chocolates daily and damage their teeth. A line of caution, Stop gifting children chocolates, toffees, as they have no nutritional value and can cause destruction, warned the rabbit.

Hearing this story, the wolf latter suggested eating vada pav or burgers, pizzas, etc, for growing strong. Meanwhile, a horse who was hearing the conversation interrupted. "Don't think of eating such high calorie snacks sold outside. These are like the enemies hiding in the Trojan horse," said the horse adding further, "I will narrate a story of the Trojan horse."

"There was a city of Troy on the shores of Mediterranean Sea in Turkey. Helen, the beautiful princess of Greece was abducted



बाल  
देवो भव!





Child is  
God

“इस बॉटल के ढक्कन पर क्या लिखा है पढ़ा या नहीं?” पर उन्होंने बोला, “इस पर तो अंग्रेजी में लिखा है।” तुम पढ़ नहीं सको, इसीलिए तो अंग्रेजी में लिखा है कि इसमें सिर्फ रंग और पानी है। दस रुपये पानी में क्यों गलाने के? क्या हम इतने अमीर हैं? जिनके घरों में पानी है, उन्हें ये सब क्यों पीना चाहिये? लोमड़ी बोली, “तो क्या नारियल का पानी पिएं! इसके लिए तो तुम मना मत करो, तुम थम्सअप मत पियो।”

लोमड़ी बोली, कम से कम ठंडा मसाला दूध तो पिएं। क्योंकि टीवी में जो सभी बड़े-बड़े खिलाड़ी दिखाते हैं, वह मसाला दूध पीकर अच्छा खेलते हैं इसलिए उन्होंने मसाला दूध की बाटली ली। वह ठंडी थी। उसमें स्ट्रॉ डाली और पीने को ली। एक मुर्गी को इतना अच्छा लगा कि वह पीकर उसने छलांग मारी। वह इतनी पतली थी कि स्ट्रॉ से बॉटल में गिर गयी और डूबने लगी और चिल्लाने लगी। उसकी चीखें सुनकर नानी आयी। नानी ने उसे स्ट्रॉ पकड़कर बाहर निकाला। मुर्गी बाहर आयी। नानी ने पूछा, “तू क्या कर रही थी?” वह बोली मुझे तुम्हारी तरह मोटी होना है, इसलिए मैं दूध पी रही हूं। नानी ने कहा तुम्हें किसने कहा कि दूध पीने से कोई मोटा होता है? इस देश में दुनिया में सर्वाधिक दूध का उत्पादन होता है और सर्वाधिक कुपोषित बच्चे इस देश में है।

घर-घर में पांच सौ रुपये का दूध पिया जाता है फिर भी बच्चे दुबले-पतले क्यों होते हैं? अन्न समझकर ९५ फीसदी पानी वाला दूध पीते हैं, अन्न की जगह पानी पीते हैं इसलिए बच्चे दुबले-पतले हैं और कमजोर हैं। इसलिए जल्दी-जल्दी बीमार होते हैं और उनकी उम्र कम होती है। तुम्हारा नंबर दूध पीकर नहीं लगने वाला।

दूध में सौ ग्राम दूध में ९० फीसदी पानी होता है। गाय के, भैंस के दूध में ८५ फीसदी पानी होता है। उसमें दूधवाला और पानी



by the prince of Troy. The Greek soldiers followed their Princess Helen to the kingdom of Troy. They surrounded the kingdom of Troy. The war between the two countries continued for ten long years. But nobody won; the Greek soldiers accepted their defeat and returned home. While going home they gifted one Trojan horse to the people of Troy. It was a huge horse made of wood. It moved on wheels.

People of Troy accepted the gift and took the horse inside the city.

After celebrating their victory the army of Troy slept at night. At this moment the Greek soldiers who were hiding inside the horse moved out and killed the entire army of Troy. They took their princess back home to Greece.

Germs, Worms & harmful bacteria enter our stomach when we eat roadside food like burgers etc, which are kept in open. These harmful germs are responsible for many diseases including jaundice,



New Ideas for Better Global Child Survival & Child Health : Dr. Hemant & Dr. Archana Joshi

डालता है। दूध में पानी और बढ़ता है। असली ताकत मलाई में होती है, वह घी बनाने के लिए निकाल लेते हैं और निरा पानी बच्चों को पिलाते हैं। इस दूध से भूख मरती है। अंतड़ियों से खून बहता है। उससे बच्चे बीमार होते हैं। शरीर से लोहा कम होता है। मस्तिष्क का भी विकास नहीं होता इसलिए बच्चे कमजोर होते हैं। लोहे के अभाव में प्रतिरोधक क्षमता कम होती है। भूख कम होती है और सभी नसों की ताकत कम होती है। उम्र कम होती है। सिर्फ पानी पीकर बच्चे सिर्फ पेशाब करते हैं। भूखे पेट रोते हैं, शौच में तकलीफ होती है। ऐसा जिसके साथ न होता हो, भारत में ऐसा कोई बच्चा नहीं। इसके लिए डॉक्टर के पास न जाना पड़े, भारत में ऐसा कोई घर नहीं। यह सब पतला अन्न पीने की बीमारियां हैं। पतला अन्न मत पियो। नहीं तो तुम्हें भी यह तकलीफ होगी। कोयल बोली मेरा गाना सुनो और वह गाना गाने लगी

दूध, चावल का पानी, नारियल पानी

ने किया बच्चों का नुकसान

इनमें अनाज कम है पानी ज्यादा

ये बच्चों को रखते भूखा

पतले अन्न से की

भूख भगाने की कोशिश तो

बच्चे होते हैं दुबले-पतले

यहां पर तो दिन भर होती है

दूध चावल के पानी की भरमार

तो क्या होगा हिंदुस्तान

यह हो गया दुबलिस्तान

बच्चे होते हैं दुबले-पतले

खून निचुड़े सफेद से

बीमार और घटती उम्र के

आप ऐसा करना मत

बच्चों को पतली चीजें देना मत

उन्हें बोसाई बनाओ मत

उनकी उम्र घटाओ मत

एक मुर्गी ने पूछा, "आज टीवी पर बड़े-बड़े लोग बोलते हैं चॉकलेट खाकर ताकत आती है, दूध पीकर



typhoid, malaria, dysentery etc. Have you ever thought when we eat food kept in the open we often suffer from illnesses like vomiting, diarrhea, typhoid, cholera, jaundice etc."

Every one agreed with the fact that food kept in open is harmful and kids should avoid it. The fox further said that movie actors are seen on Television advertisements doing amazing stunts after drinking soft drinks. A deer came forward and said these soft drinks are expensive and contain no nutritional value. In fact these drinks are plain water with added colour & chemicals. These drinks are responsible for spreading of many diseases like cough, cold, pneumonia, measles & mumps in children. They also destroy teeth.

You can watch it by putting a broken tooth in any of these cola drinks. You can watch these tooth melts within minutes.

All this while the two chicks were listening carefully what the elders had to say.

"Fine," said the fox adding further 'no soft drinks, no food kept in open, no chocolates then can we have milk drink? They say milk is nutritious."



बाल  
देवो भव!



Child is  
God

ताकत आती है तो वह क्या झूठ बोलते हैं?"

"हां" नानी बोली, "पैसे के लिए लोग कुछ भी बोलते हैं, कुछ भी करते हैं। वह पेट के लिए ऐसा करते हैं। वह बिके हुए होते हैं। यह सब विज्ञापनबाजी होती है। यह बिक्री के लिए होती है। अक्सर धोखा होती है।"

ऐसे विज्ञापनों से जितने दूर रहोगी उतना ही तुम्हारा भला होगा। विंबल्डन के खेल में दो पारियों के बीच खिलाड़ी शक्ति के लिए केले खाते हैं। कोई डिब्बे से या बोतल से दूध नहीं पीता पर विज्ञापनों में ऐसे दिखाते हैं। इसलिए इनको फटकार लगानी चाहिये। आप सीधे सादे भारतीय लोगों को फंसाते हैं।

यह अधिकार आपको किसने दिया? आप होंगे बड़े, पर, भारतीयों को फंसाने, झूठ बोलने का अधिकार किसीको नहीं। आपको यह अधिकार किसने दिया? क्या आपके इतने बुरे दिन आ गये हैं? गरीब पेट के लिए चोरी करता है उसे माफ किया जा सकता है। आप क्यों झूठ बोलते हैं?

एक बार एक व्यक्ति पाव चुराते हुए पकड़ा गया। उसे राजा ने माफ किया और काम दिया। दूसरे दिन एक मंत्री पैसे के हिसाब में हेराफेरी करते पकड़ा गया। राजा ने उसे फांसी दे दी। राजा ने कहा, "गरीब के पास काम और भोजन नहीं था इसलिए उसने चोरी की। पर मंत्री के पास सबकुछ होते हुए भी उसने पैसे के मोह में गलत काम किया। इसलिए उसे फांसी दी।"

किसीने शराब का विज्ञापन टीवी पर किया तो हमें उसे पोस्टकार्ड भेजना चाहिये कि करोगे वैसे भरोगे।

शराब का विज्ञापन जो करेगा  
उसके बच्चे शराब पीकर मरेंगे  
शराब का विज्ञापन करो मत  
शर्मनाक काम करो मत



नानी की यह बात सुनकर सभी शांत हो गये।

सियार बोला, "कोई बात नहीं। हम आईस्क्रीम खाएंगे।" इस पर खरगोश ने कहा, "इससे कोई तकलीफ होगी क्या?" कोयल बोली, क्या होगा? मेरा गाना सुनो।

होगा क्या? होगा क्या?

ठंडी आईस्क्रीम खायी तो



New Ideas for Better Global Child Survival & Child Health : Dr. Hemant & Dr. Archana Joshi

Hearing this conversation Nanny who was inside joined them." Who said milk is nutritious? In fact milk is injurious to health. Milk contains more water and less food. Milk or any food in the liquid form destroys health of children. Children remain hungry if they eat liquid food. Milk kills hunger. Parents add expensive supplements so to make their children drink milk."

"Milk is expensive and it affects the monthly budget, the same money can be used for buying nutritional food.

For example if one liter of milk costs 1 dollar. In that 1 dollar you actually get about 100 gm food and 900 ml. water. Cow's milk is made of about 90% water and 10 % food. Thus for getting one kg food from milk you have to buy 10 liters of milk, it will cost you 10 dollars. All other food items are much cheaper than milk. Thus Milk is one of the most expensive foods.

Milk should not be consumed with any other food item. Milk lacks Iron and it absorbs iron from other food we consume.

If children are deprived of Iron it affects development of their brain and causes

anaemia in them."



बाल  
देवो भव!

कोल्ड ड्रिंक पिया तो  
सर्दी बुखार वालों के साथ खेला तो  
भीड़ के बीच गये तो  
होगा क्या? होगा क्या?  
सर्दी, खांसी, बुखार और क्या?  
सर्दी होगी,  
बुखार होगा,  
निमोनिया होगा  
उससे ज्यादा होगा क्या  
जीवन को धोखा और क्या?  
इंजेक्शन, हॉस्पिटल और क्या?  
ठंडी आईस्क्रीम खाना नहीं  
कोल्ड ड्रिंक पीना नहीं  
सर्दी बुखार वालों के साथ खेलना नहीं  
भीड़ के बीच जाना नहीं  
तो सर्दी खांसी होगी नहीं  
टीबी, निमोनिया होगा नहीं  
खसरा, गला सूजना होगा नहीं  
उससे होगा क्या? होगा क्या?  
मैं निरोगी रहूंगी और क्या!

इस पर लोमड़ी बोली, “हम ऐसा करते हैं कि किसी से पूछते हैं कि मोटे कैसे होते हैं?”

तो उसने सियार से पूछा क्या रे मोटे कैसे होते हैं। सियार बोला मेरी मां बोलती है कि काजू बादाम खाकर मोटे होते हैं। इस पर नानी के पिंजरे का तोता बोला, “काजू, बादाम, सिंगदाने, सोयाबीन, नारियल में तेल होता है। इनमें से जो तेल निकलता है और जो यह ज्यादा खाता है, उसे ज्यादा तेल मिलता है और वह मोटा होता है। इसलिए जिसे मोटा होना है, उसे ये खाना चाहिये।”

यह सुनकर अमीर घर की मुर्गी बोली, “हां अपने घर पर मैं काजू बादाम खा सकती हूं।” गरीब घर की मुर्गी रोने लगी, “हम काजू बादाम नहीं खा सकते।” तोता बोला, कोई बात नहीं, तुम सिंगदाने खाओ नहीं तो तुम्हारे यहां नारियल के पेड़ होंगे तो नारियल खाओ। नारियल में ६० फीसदी यानी सबसे ज्यादा तेल नारियल का होता है। इसलिए जिनके पास नारियल है उन्होंने हर पेड़ पर

A little squirrel came forward pushing aside others, "Nanny why these famous sportsperson and actors lie in TV commercials."

Simple because they get lot of money and fame yelled everyone.

Nanny was against feeding children with wrong types of food. She said children should not follow advertisements blindly. Companies blatantly lie, make false claims to sell their products.

I will narrate a story to you said nanny, "One man who was hungry for several days was caught while stealing bread. The king pardoned him for this crime and offered him a job. The next day one of the King's minister was caught red handed while misappropriating funds. The King ordered to hang him. " The poor man was hungry. It was my duty to give him job and food. But minister was well paid. Still he misappropriated funds. So I ordered to hang him."

Many advertisements are full of lies, are misleading and should not be taken seriously. These famous and influential people should not mislead people."







Child is God

अपने अपने एक बच्चे का नाम डाल देना चाहिये और वह सभी नारियल घर में ही खाने चाहिये। हम हनुमान को नहीं नारियल देते हैं। इसी तरह अगर हर एक ने हनुमान की पूजा कर रोज एक नारियल खाया तो वह तीन महीने में मोटा होगा या जैसे हनुमान को तेल देते हैं उसी तरह रोज एक कटोरी तेल पिया भले थोड़ा थोड़ा कर भोजन में तो भी हम मोटे हो सकते हैं। काजू, बादाम भले महंगे हैं पर सिंगदाने सस्ते हैं। नारियल सस्ता है। तिल हैं, करडई (एक तरह की पत्तासब्जी) है, सूर्यफूल हैं, सोयाबीन है। ये सब खाकर या तेल पीकर हम मोटे हो सकते हैं।

नानी को देखो ना। ये नानी ऐसी ही मोटी हुई है। इस तरह लोमड़ी का काजू बादाम के लिए फेंका गया जाल भी बेकार गया।

फिर सियार के बच्चे बोले कि तो ठीक है हम सेब खाते हैं। सभी अमीर घरों के लोग एप्पल खाते हैं और लोग बोलते हैं “एप्पल ए डे कीप्स डॉक्टर अवे” तो अपन एप्पल खाएं क्या?

इस पर तोता बोला, “ये सही है कि ‘एप्पल ए डे कीप्स डॉक्टर अवे’ अंग्रेजों की कहावत है। क्योंकि उनके पास सिर्फ एप्पल होते हैं। पर हमारे पास संतरा है, आवला है, बेर हैं, चीकू हैं, पपैया है। इन सभी फलों में भरपूर खनिज व सत्व होता है। ये सब खाया तो स्वास्थ्य चंगा रह सकता है और डॉक्टर की जरूरत नहीं पड़ती। “इसलिए हमें “एप्पल ए डे” कहने के बजाय कहना चाहिये कि दिन में एक फल खाओ और हमेशा मस्त रहो।” यह बोलकर खरगोश ने एक छलांग मारी।

इस पर लोमड़ी बोली ठीक है हम नॉनवेज मंगाते हैं। कारण मांस खाने वाला जल्दी मोटा होता है। इस पर हाथी का बच्चा बोला, “मैं कहां नॉनवेज खाता हूं, फिर तुम्हारा जो वैश्विक स्वास्थ्य संगठन है उसकी टेक्नीकल रिपोर्ट सीरीज नंबर



The two chickens said, " What should we eat." "Keep munching almonds, peanuts and other oil seeds like Sesame, soya beans, coconut, they are good source of oil," said the parrot. Oil or ghee can be added in every food item and it will help children grow strong.

One chicken said "I come from a poor family my parents won't afford such things." Nanny said you can eat any kind of food like puffed rice, raw rice, grams, these are easily available.

The wolf who had not spoken for long said, "How about the term an apple a day keeps the doctor away. Lets us put these chickens on diet consisting of expensive fruits like apple and grapes."

Parrot said, "I eat guavas daily and grow healthy and strong. Eat any fruit. You have so many choices, like papaya, chikkoos, amla, bananas but have at least one fruit in a day."

How about delicious non-vegetarian food said the fox they



७२४ है। उसका अर्थ ऐसा है कि दो कटोरी चावल और एक कटोरी दाल से जो भोजन मिलता है उससे अच्छे विटामिन किसीमें नहीं हैं। इस पर मुर्गी का बच्चा बोला, “हम दिन भर दाल-चावल कैसे खा सकते हैं?” नानी बोली, “आसान है। दाल, चावल पानी में पकाये तो दाल-चावल होते हैं और सूखे भूने पर दाल के चने होते हैं और चावल के कुरमुरे होते हैं। ये दिन भर खाये तो तुम्हारे पेट में दाल चावल ही जाएंगे और ये तुमने दिन भर खाये तो तुम मोटे हो जाओगे।

मुर्गी बोली, “नानी तुम कैसे मोटी हुई?” नानी बोली, “तुम्हें मेरी “चल रे काशीफल उछल उछल” कहानी मालूम नहीं है क्या?”

सब बोले, “नहीं”

नानी बोली, “तो सुनो।”

चल रे काशीफल उछल उछल मैं एक बार अपनी बेटी के पास जा रही थी तब मुझे यही सियार लोमड़ी मिले थे। उन्होंने मुझे बोला, “हम तुम्हें खाएंगे। मैंने उन्हें बोला, “मैं अब बेटी के पास जा रही हूं। वहां मैं तेल घी खाऊंगी। रोज सुबह नाश्ता करूंगी। दिन भर चने कुरमुरे खाऊंगी। लड्डू, वडा खाऊंगी, सीरापुरी खाऊंगी और मेरी तबियत बनाऊंगी।

इस तरह सब खाकर मेरी तबियत बनी और मैं मोटी हुई। मैं यहां दिन भर चने, सिंगदाने खाती रहती हूं इसलिए और मोटी हो गयी।

मुर्गी का बच्चा बोला, “मैंने ऐसा किया तो चलेगा क्या?” नानी बोली, “हां। तुम्हें रोज सुबह नाश्ता करना चाहिये, दिन भर चने, सिंगदाने खाने चाहिये और जो-जो खाओगे वह घी के साथ खाना चाहिये। पतले भोजन में ९५ फीसदी पानी होता है उसे टालना चाहिये।

पतले भोजन से भूख भगाई तो बच्चे दुबले-पतले होते हैं और हमारे देश में तो दिन भर



said it helps you to make strong. Look at me roared the elephant I don't eat non-veg but all of you envy my health. You see friends the World Health Organisation in its technical report series no 724 said that you get the best of proteins in two bowls of rice and one bowl of pulses.

The chicks worriedly asked eating rice and cereals throughout the day would be difficult. No problem said Nanny raising her head. Just think of puffed rice and roasted grams are nothing but rice and cereals. Keep munching throughout the day you will grow strong and healthy.

Have a heavy breakfast and keep munching snacks you will gain weight. But remember don't include liquid based food. It kills hunger and makes you weak.

If you wish to grow healthy and strong you should eat food regularly and continuously. You



बाल  
देवो भव!





**Child is  
God**

पतला भोजन दिया जाता है तो हिंदुस्तान का क्या होगा? यहां के वासी दुबले पतले होंगे। तुम जैसे पहले ही दुबले-पतले हो इसलिए पतला भोजन बिल्कुल न लिया करो लेकिन दिन भर दाल-चावल कैसे खाएंगे। तो वह सूखा भूनकर दिन भर चने, सिंगदाने के रूप में खाना चाहिये तो मोटे होंगे।

मुर्गी के बच्चों से वह बोली, "तुम्हें तो यह सब नहीं करना पड़ेगा तुम अपना दिन भर दाने चुगते रहो तो मोटे हो जाओगे। यह सुनकर तब से मुर्गी दाने चुगती रहती है। उसका हर महीने वजन बढ़ता है और वह गोलमटोल होती हैं।



जिन-जिन बच्चों को मोटा होना है, नानी के कहे अनुसार रोज सुबह नाश्ता करें, दिन भर चने, सिंगदाने खाएं। स्कूल में डिब्बा लेकर जाएं, जो भी खाएं उसमें चम्मच भर घी ज्यादा डालें और जब में हमेशा चने, सिंगदाने, नारियल या खाने की वस्तुएं रखें। खाएं और तीन महीने में गोलमटोल हो जाएं।

इसमें केवल जीवनसत्व कम पड़ते हैं उसके लिए रोज एक कटोरी जितना सलाद खाना चाहिये। इससे टॉनिक के डिब्बों के बिना और मांसाहार न करते हुए तथा महंगा भोजन खाये बिना भी कोई भी बच्चा तीन महीने में मजबूत और गोलमटोल हो सकता है।

उस मुर्गी ने नानी की बात सुनी और उसी अनुसार चली इसलिए अगले वर्ष उसका पहला नंबर आया।

यह सारा नजारा कुछ बच्चे देख रहे थे। वह भी दुबले-पतले थे। उनमें से एक बोला, नानी हमें भी तंदरुस्त और मस्त होने का जादू बताओ ना।

नानी बोली ठीक है। चलो मैं तुम्हें मस्त रहने का मंत्र बताती हूं। ये तुम पांच बार बोलो। बोलते हुए नाचो। गीत के शब्दों के अनुसार जैसा ठीक समझो हरकतें करो। और यह मंत्र सभी को दो। दोगे



should not wait for lunch or dinner but should consume food as soon as and when hungry.

Fruits, vegetables healthy snacks like peanuts, grams, puffed rice, almonds, raisins are good for health. Along with this to complete the diet, add a bowl of salad of sprouts, green vegetables and tomatoes.

Nanny yelled, "Listen kids, One more important thing. Your so called high proteins tonics are not sure way of reaching daily requirement of protein. And even if it does suffice the protein requirement then in absence of carbohydrate and fats it will be useless. These proteins do not replace requirement of fats and carbohydrate."

Parrot cried for attention as he wanted to focus on important issue. Listen friends many suffers from tooth decay. Food particles stick to our teeth. Bacteria called Streptococcus thrive on them causing tooth



New Ideas for Better Global Child Survival & Child Health : Dr. Hemant & Dr. Archana Joshi

ना? बच्चे बोले, “हां जरूर देंगे” नानी बोली, कोयल गा।  
कोयल गाने लगी।

बच्चों के मस्त होने का मंत्र  
'खेलते-खेलते खाओ  
खाते-खाते खेलो  
जेब में चने-दाने रखो  
नहीं तो कच्चे चावल रखो  
दिन भर खाओ। मस्त रहो  
ये पांच बार गाओ, नाचो  
सभी को बताओ!'

बच्चों ने नाचते हुए पांच बार गीत गाया। जेब में दाने रखकर वैसा किया और खाते-खाते नाचगाना किया। उन्हें खूब मजा आया। उनमें से एक बच्चे ने शंका व्यक्त की। वह बोला, नानी कच्चे चावल हजम होंगे क्या? नानी बोली, हां विरार के डॉक्टर हेमंत जोशी गारंटी देते हैं कि कच्चे चावल बढ़िया से हजम होते हैं। उनसे पेट में दर्द नहीं होता। मुर्गियां, चिड़िया, चूहे सभी कच्चा अन्न ही खाते हैं और इनके शरीर भरे भरे रहते हैं। कई बच्चे व मांएं घरों में कच्चा अन्न खाते हैं। चुनते समय चावल, सब्जी, दालें कच्ची खाते हैं और उनके शरीर भरे रहते हैं।

भोजन पका खाना हम लगभग १०,००० वर्ष पहले सीखे हैं उससे पहले करोड़ों वर्षों से हम कच्चा अन्न खाकर ही जिंदा रहे हैं। नानी बोली इसका मतलब यह भी नहीं कि सिर्फ कच्चे चावल खाओ। चने, सिंगदाने, फल खाओ। वह नहीं है तो चावल भी चलेंगे। बच्चे बोले हमारे दांतों में कीड़े पड़ गये हैं हम कैसे खाएंगे और कैसे अन्न चबाएंगे और कैसे सफल होंगे?

नानी बोली, “नमक से दांत घिसो। दांतों के कीड़े भगाओ और अच्छे हो जाओ।”

बच्चे बोले, वह कैसे? नानी बोली सुनो। नमक से दांत के कीड़ों को मारो। आज ८५ फीसदी लोगों के दांतों में कीड़े हैं। कई लोगों के मुंह से बदबू आती है। बच्चे बोले, उसका उपाय क्या है?

नानी बोली, है ना। अपने घर के पतले



decay. It can lead to acidity in future. Common salt kills bacteria which cause tooth decay. Use common salt for cleaning teeth immediately after meals and after getting up in the morning."

Nanny said," You children must be bored by now. Let's sing these rhymes

Everyone came together to follow nanny's advice. They sang loudly.

Ringa Ringa Roses  
Pocket full of snacks  
Eat all, all the time  
& all grow well.

Eat while you play  
Play while you eat  
That is the way

To be happy and  
gay

At six months of  
age  
Humpty Dumpty  
was chubbiest of  
all



बाल  
देवो भव!





**Child is  
God**

नमक से रोज खाने के बाद और सोने से पहले और सुबह उठने पर दांत घिसो।

नमक से दांतों में कीड़े लगाने वाले स्ट्रेप्टोकोकस कीटाणु मरते हैं। ऐसा सूक्ष्म जैवशास्त्र (माइक्रोबायोलॉजी) कहता है। इससे दांतों की बदबू भी जाती है। ठाणे जिले की एक प्राथमिक शाला में एक पिंपलेताई नाम की शिक्षिका है। उनके कहेनुसार १९० बच्चों ने रोज ऐसा किया, उन्हें फायदा हुआ। तुम भी करके देखो। बच्चे बोले, लेकिन नानी ये दांतों में कीड़े लगाने वाले स्ट्रेप्टोकोकस हमारे शरीर में आते कैसे हैं? नानी बोली, 'रामदासस्वामी का दासबोध पढ़ो। वह जो कहते हैं सही है। वह कहते हैं किसीका झूठा मत खाओ मां-बाप का भी नहीं। ८५ फीसदी लोगों के दांतों में कीड़े हैं। दांतों में कीड़ों वाले लोगों का झूठा हमने खाया तो हमारे दांत भी सड़ते हैं। जिनका झूठा खाते हैं उनकी सभी बीमारियां हमें होती हैं।

हम पकाए हुए गेहूँ चावल खाते हैं। वह (उनमें ग्लूटेन नामक पदार्थ) दांतों से चिपकता है। गोली, चॉकलेट भी दांतों से चिपकते हैं। हम सभी के मुंह में स्ट्रेप्टोकोकस नामक कीटाणु हमेशा रहते हैं। वे यह चीजें खाकर फलते-फूलते हैं। उससे ये जो आम्ल बनाते हैं उस आम्ल से दांतों में सड़न होती है। खड्डे पड़ते हैं। हम बोलते हैं दांत सड़ गये हैं। सड़े हुए दांतों से भोजन ठीक से चबाया नहीं जा सकता। खाया नहीं जा सकता। वह भूख से जल्दी मरते हैं। ऐसे हम ८५ फीसदी यानी लगभग सभी हैं। विशेषज्ञों के अनुसार इन सड़े दांतों में ही दिल की बीमारी, एसिडिटी के कारण छिपे होते हैं।

बच्चे बोले ठीक है। हम रोज खाने के बाद और सुबह उठने पर व रात को सोने से पहले पतले नमक से दांत घिसेंगे। फिर बच्चे बोले नानी तू पहले बहुत मोटी होती थी तो वजन कैसे कम किया।

नानी बोली, कोयल गाना गाओ। कोयल गाने लगी। वजन घटाने का मंत्र

पतला भोजन ज्यादा

गाढ़ा भोजन कम

फल-सलाद ज्यादा



New Ideas for Better Global Child Survival & Child Health : Dr. Hemant & Dr. Archana Joshi

Then his weight had a great fall.  
And all the world's tonics  
Could not make Humpty Dumpty  
chubby again

Then Dr. Joshi said  
Close the food gap  
Stop liquid food  
Wean with solid home food.  
Fill pockets with snacks.

That made Humpty Dumpty  
chubby again.

Everyone thanked Nanny for her  
advice and then returned to their  
homes.

This entire conversation was  
heard by some fat youngsters from  
the city who had come to the jungle  
on a picnic.

"Nanny we have a problem" one  
of them said. "We eat junk food and  
have grown so fat, we are not able  
to play and feel very lazy".

Nanny looked at them and said  
immediately change your life-style.

"Eat less & drink more.

Sit less, sleep less and move  
more.

Run, dance and play more.

Walk, run, or cycle to school.

Avoid bus scooter" to go to  
school.



बाल  
देवो भव!

तेल घी कम  
नाच-मस्ती हलचल ज्यादा  
बैठना-सोना कम  
हलचल ज्यादा वजन कम  
नानी बोली, मैंने नीचे दी हुई चीजें कीं।

१) खाने में फल-सलाद बढ़ाये। हर बार कम ही खाती थी।

२) पका हुआ भोजन खाना काफी कम किया

३) कभी भी आधे पेट से अधिक भोजन नहीं किया। रात को भोजन नहीं किया

४) कभी बैठती नहीं। लगातार काम करती रहती हूं। चलती हूं, दौड़ती हूं, सीढ़ियां चढ़ती हूं। दूसरे को काम नहीं कहती। पानी तक नहीं मांगती।

५) २० साल के बाद सभी को ऐसा करना चाहिये। १०० साल चुस्त रहेंगे।

अरे पकाया हुआ स्वादिष्ट भोजन ज्यादा खाया तो वजन बढ़ता है। तोंद बढ़ती है। तोंद दिखने लगी कि २० वर्षों में कई लोगों को बीमारी से मौत आती है। ऐसा विरार के डॉ. विनीत दंडवते बताते हैं। पहले वजन बढ़ता है। चर्बी बढ़ती है उससे रक्तचाप बढ़ता है। फिर मूत्रपिंड, हृदय, मस्तिष्क खराब होता है। याददाश्त कम होने लगती है और या तो मौत आती है या बीमारी से मुर्दे की तरह जीना पड़ता है। ये टालने के लिए मेरे उक्त पांच सूत्रों का पालन करना चाहिये।

जिनका पेट निकला होता है, उन्हें भूख लगने के बिना खाना नहीं चाहिये। उन्हें अधिक पानी और तरल पदार्थ लेने चाहिये। खाने से पहले पानी, खाने के बीच पानी और खाने के बाद भी पानी पीना चाहिये। पानी को अमृत कहते हैं। इस तरह अमृतपान करना चाहिये। रात का खाना बंद कर देना चाहिये। उसकी जगह नींबू शर्बत, कोकम शर्बत पीजिये या कोई भी शर्बत, छास पीजिये।

बड़े लोगों को कभी भी आधा पेट भरने जितना भोजन करना चाहिये। खाने के बाद भी थोड़ी भूख रहनी चाहिये। जो खाएं उसमें आधे से अधिक फल व सलाद होने चाहिये। खाने के अंत में फल व सलाद खाएं। ये झाड़ू की तरह दांत व मुंह साफ करते हैं।

Take more liquids and fewer solids. Take lime juice, etc.

Take more Fruits & salads and less cooked food

Reduce Oil & ghee & fried food. One should remain always active. Use staircases avoid elevators.

Eat betel leaf with lime stone after meals. It reduces food intake.

Return home from play by 7 pm  
Go to bed early.

Rise early in the morning.

Perform yoga; soorya-namaskar and other exercises every morning.

Revise your studies daily.

Learn poems, formulas, tables by heart in morning.

Every morning read in advance all that they will be taught in school.

Revise it at night before sleeping again.

Pray to God daily for 5 minute twice a day.

Meditate and on how to reduce mistakes.

Have breakfast consisting of fruits and nuts.

Increase good deeds.

And that will make you supermen and superwomen.

Children who followed her advice became super human beings.





Child is God

खाने के बाद पान घर पर बनाकर खाएं। पान भी वही काम करता है। उसमें का चूना कैल्शियम देता है। हड्डियां मजबूत करता है। कत्थे से कोलेस्ट्रॉल घटता है। दांतों के कीड़े घटते हैं। बड़ी सोंफ व पत्ते से तृप्ति मिलती है। थोड़ा खाकर भी पेट भरा लगेगा और वजन घटाने में मदद मिलेगी। कभी भी बैठें नहीं। लगातार हलचल करते रहें। ऑफिस, स्कूल ३ किलोमीटर तक हो तो पैदल जाएं। ५ किलोमीटर हो तो साइकल से जाएं। उसके बाद ही बस, रिक्शा आदि वाहन का इस्तेमाल करें। संभव हो तो लिट को टालें। सीढ़ियों का इस्तेमाल करें। जितना संभव हो तेज चलें/दौड़ें। सीढ़ियों पर भी। योग सीखें। ध्यान करें। कोई गलती करे तो माफ करें। हमेशा सच बोलें और मीठा बोलें। कोयल गाना गा। वह गाने लगी।

थोड़ा मीठा बोलो मत  
कड़वा सच बोलो मत  
खाली-पीली लड़ो मत  
जिसे सुलझा नहीं सकते  
ऐसे पचड़े में पड़ो मत  
मन ही मन में बोलकर देखो,  
सही लगे तो सामने बोलो  
नहीं तो बोलो मत'



बच्चे बोले, नानी लोगों के लिए सवोत्कृष्ट भोजन क्या है?

नानी बोली कोयल गा। वह गाने लगी।  
'फल सलाद फर्स्ट क्लास  
घर का भोजन फर्स्ट क्लास  
पर फलों के मुकाबले  
बाहर का भोजन सेकंड क्लास  
खुला भोजन थर्ड क्लास!  
बच्चे बोले, नानी ये बताओ ना कि सफल कैसे हों।  
नानी बोली, बताती हूं। कोयल गा। कोयल गाने लगी।  
सफल होने का मंत्र  
खेलते-खेलते खाओ

खाते-खाते खेलो  
जेब में हमेशा कच्चे चावल



New Ideas for Better Global Child Survival & Child Health : Dr. Hemant & Dr. Archana Joshi

Let us all tell this story to all and  
make all children super human  
beings!

रात को जल्दी सोने का  
सुबह जल्दी उठने का  
योग-सूर्यनमस्कार करने का  
दिनभर मस्त रहने का  
कसरत के बाद पढ़ाई करने का,  
फार्मूले, सूक्तियां, टेबल याद करने का  
पहले पिछले दिन का याद करने का  
फिर नये पाठ पढ़ने का  
रोज क्लास से आगे रहने का  
फिर नाश्ता, पूजा करने का  
हमेशा सबसे आगे रहने का  
विचार साफ रखने का  
बोल मीठे बोलने का  
अच्छे काम करने का  
सुखी रहने का!  
यह सब करने का और  
हमेशा जवान रहने का  
सफल बनने का  
भारत भाग्यविधाता बनने का  
ये सबको सिखाने का  
मातृभूमि का कर्ज उतारने का  
हम सफल होने का मंत्र रोज बोलेंगे। पर नानी हमें  
बीमारी टालने का मंत्र बताओ ना। नानी बोली, कोयल  
गा! वह गाने लगी।  
बीमारी टालने का मंत्र  
'बारिश में गये तो  
हर बार भीगोगे  
आग के पास गये तो  
हर बार जलोगे  
बीमार आदमी के पास गये तो  
हर बार बीमार पड़ोगे  
घर से बाहर खाया तो  
हर बार बीमार पड़ोगे  
इसलिए मैं,

बीमारों के पास जाऊंगा नहीं  
मैं सब टीके लूंगा  
मैं ये करूंगा

दीर्घायु बनूंगा  
सबको बताऊंगा  
सबको दीर्घायु बनाऊंगा!

रात को जल्दी सोने का, सुबह जल्दी उठने का पर नींद पूरी होनी चाहिए। इसलिए रात को जल्दी सोने का। सात बजे के अंदर घर आ जाएं। योग, सूर्यनमस्कार, व्यायाम करें। फिर घंटे भर गणित के फार्मूले, कविताएं, टेबल, जरूरी पाठ पढ़ें। याद करें। आज जो स्कूल में पढ़ाने वाले हैं। वो पढ़ लें और इससे पहले कल जो पढ़ाई हुई है, वह याद करें। इसके बाद भगवान की पूजा करें। फलाहार के साथ नाश्ता करें। फिर सूर्योदय होगा।

रोज सुबह और शाम को पांच मिनट शांत भगवान के पास बैठें। हमने जो गलतियां की हैं, वे कैसे सुधारें, इस पर सोचें। अच्छे गुण कैसे बढ़ाएं इस पर सोचें और उस पर अमल लाएं। गर्मी की छुट्टियों में अगले साल की सारी पुस्तकें पढ़ लें। बच्चों ने भी और मां-बाप ने भी। उसमें से इतिहास, भूगोल की किताबों में बतायी गयी जगहों पर संभव हो तो पिकनिक का कार्यक्रम बनाएं। अन्य विषयों में भी ऐसी जिन जगहों, स्थलों, संस्थाओं का जिक्र है, देखने की कोशिश करें। सप्ताह में रविवार की छुट्टी के दिन सप्ताह में जो सीखा उसे दोहराने का काम करें। दुनिया से आगे जाएं।



रोज इतना खेलें कि एक घंटे पसीना आये। शाम को सात बजे से पहले घर लौटें। नहाने के बाद पूजा करें और

दिन भर स्कूल में जो सीखा, उसे दोहरा लें। सुबह स्कूल से पहले एक बार, स्कूल में दूसरी बार और शाम को तीसरी बार। दोहराने से, पढ़ने से याद जल्दी होता है। और इससे १०० फीसदी बच्चों को अच्छे अंक मिलेंगे। सफल होंगे। परीक्षा में भी और जीवन में भी।

बच्चे बोले, नानी परीक्षा में ठीक है पर जीवन में सफल कैसे हों? खूब डिग्रियां हासिल डॉ. श्रीकांत जिचकर के अध्ययन से पता चलता है कि दसवीं-बारहवीं में मेरिट लिस्ट और जीवन में सफल लोगों की सूची अलग-अलग है। नानी बोली बिल्कुल।

जीवन में सफल होने के लिए सिर्फ पढ़ाई काफी नहीं। १६ विद्या और ६४ कलाएं लगती हैं। वह सीखो। खेलोगे, कूदोगे बनोगे नवाब। यानी जो खेल में सफल होते हैं। वह जीवन में सफल होते हैं। इसलिए हर किसीको घंटा भर मैदानी खेल खेलना ही चाहिये। इंग्लैंड ने दूसरे विश्वयुद्ध में और अन्य युद्धों में जो जीत हासिल की, उसके सबक उसने खेल के मैदान पर सीखे थे। रोज एक घंटा पसीना आयेगा, ऐसा खेल खेलना चाहिये और योग सीखें।

योगा कर्मसु कौशल्यः!

यानी योगी इंसान जो करता है श्रेष्ठ करता है। सफल होता है। उसका अपने मन पर नियंत्रण होता है। टीवी, इंटरनेट, पुस्तकें सभी योग सिखाते हैं। अंबिका योग आश्रम की कई शाखाएं निःशुल्क योग सिखाती हैं। योग की जो पुस्तकें मिलें पढ़नी चाहियें। योगसाधना हमें सुपरमैन, सुपरवूमन, विश्वविजेता बनाती है। हममें शक्ति आती है।

बच्चो योगी बनो। जग जीतो।

बच्चों ने सुना अच्छा हुआ। हमें ये जानकारी २३ भाषाओं में ११५ करोड़ भारतीयों को बातों, एसएमएस, ईमेल, फोन, रेडियो, टीवी, पेपर की सहायता से देनी चाहिये।

जयहिंद!



बाल  
देवो भव!







Child is  
God

## Story Therapy 4

# From care to Advocacy

## 4 useful stories: true & amazing

### 1<sup>st</sup> story:

Told by the hero himself.

In pre independence India, Before 1947, there was a poor man named Mr. Kolhatkar. He was working in a private insurance company at Satara. When he was 55 years old, one day his company made retirement age 55 years & retired him.

Now for survival, he had to get another job.

**But he wanted to do advocacy.**

He wanted to write Sanskrit "PATANJALI YOG SUTRA" in Marathi so that people could benefit from it.

But this was a full time job.

And a non paying one.

He did not take another job.

He started working on Patanjali sutra.

To cut costs, he & his wife skipped dinner forever.

He writes "I was weak since childhood. With small problems, I would get Palpitation and throbbing in my heart. But with Yoga this all disappeared. I had poor vision & specs. My vision improved, specs were no more needed. Twice I had injuries. Each time my nail came out, but new nails came in 11 days."

He lived healthy 93 years.

Very few doctors live so long.

He worked 4 am to 11 pm for 5 years.

With in 15 days of finishing this work, this SSC pass man got D. Lit.

His book, PATANJALI YOGA".

"Text book of Indian Science of Psychology, Psychiatry & Mind Control".

Every one should read it.

It will improve our child care.

It will improve our personality and life.

All must learn Yoga.

All Currently popular Yogas are born out of Patanjali Yoga.

It has 8 arms.

So it is also called as Ashtangayoga.

"Yogasan is one of them".

"Yogya means right".

YOGA is right way of living "

YOGA makes you superman & superwoman. You have to experience it.

**This story has 3 lessons :**

**1. Learn Yoga .Live long healthy & happy.**



New Ideas for Better Global Child Survival & Child Health : Dr. Hemant & Dr. Archana Joshi

**2. Give time, money, life for the issues close to our heart.**

**3.. Do child care advocacy.**

**2<sup>nd</sup> story:**

In Pre Independence days young Tilak & Agarkar wanted to do some thing for the country. They did advocacy.

They started newspapers Kesari & Maratha. Nehru & Gandhi also started News papers. The mass awakening led to Independence of India .

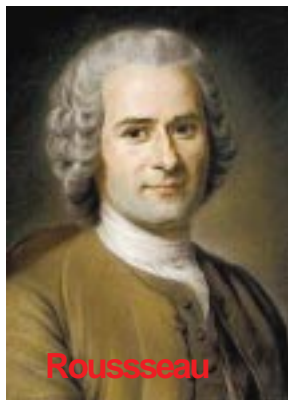
**We still have to win over illnesses, Ignorance, Poverty etc. To win over them we need to do advocacy.**



**Lokmanya Tilak**

Gapshap (Gossip) & Speeches in all languages..

For example, in 1947 in pre independence days, average Indian lived 35 years. Today he lives 68 years. Our Independent Motherland has doubled our life. We can repay this debt by educating

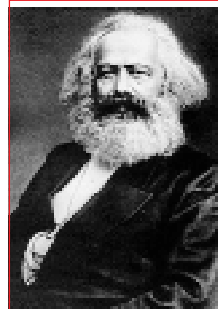


**Rousseau**

all with all good we know.

**3<sup>rd</sup> story**

French man Jean-Jacques Rousseau wanted to advocate the cause of democracy. He wrote a book named *Of the Social Contract, Principles of Political Right* . That gave birth to Democracy.



**Karl Marx**

German man Karl Marx wanted to advocate the cause of exploited labour. He wrote "Das Capital". That gave birth to communism.

So that is power of books, & words.

Write your good ideas & reach them to all.

A great thinker, writer is hidden inside you.

Bring the thinker out. You will supercede Rousseau, Marx, Vyas, Valmiki or Harry Potter's author J.K.Rowling.

The world is waiting with garlands for you.

**SO RISE WRITE & SPEAK**

Make people wiser.

In YOUR own mother tongue & all international languages.

**4<sup>th</sup> story:**

*Story of Confucius: The Chinese guru(, 551 B.C.E. – 479 B.C.E )*



**बाल देवो भव!**



**Harry Potter's author J.K.Rowling.**





**Child is God**

In his times he was not happy about the things happening in the society. (Like all of us.)

SO HE WENT TO THE KING AND SUGGESTED SOLUTIONS & REFORMS. King did not listen. That time China was made of 36 states. One after another he went to 36 kings. None listened to him. Finally he went to the forest. 250 disciples went with him. He made an ashram. He lived, preached and died there.

When ever these kings had problems they remembered teachings of Confucius, & were benefitted. Gradually what Confucius said became social norm. It is followed even today in China, Korean, Japan and Vietnam.

His useful famous teaching is "treat others as you want them to treat you."

**Better safe than sorry**

Words are like arrows. You can not take them back. So use them carefully. Say them to your self in mind, and filter unnecessary words before speaking out anyone.

Some times there is difference in what you wanted to communicate and what the journalist understood.

To avoid this, request the journalist friend to possibly show you the copy before sending it to press.

Give a written copy of what you want to tell, so that there are no errors in communication.

**How to write an article?**

This is Wisdom of great authors. Share this with your children, friends, staff, everyone. Translate in your mother tongue & tell all.



New Ideas for Better Global Child Survival & Child Health : Dr. Hemant & Dr. Archana Joshi



**Confucius**

1. Have Patience. Rome was not built in a day.

2. Write something daily. Practice makes a man perfect.

3. Start with writing diary daily.

4. KISS "Keep It Simple Sir"

5. Do not be tempted with big words & phrases.

6. Do not wait for a great idea or a great kick start. A river is small in beginning.

7. No one has time for a big article. Which is the best article, paragraph, sentence, word? The smallest. Between 2 words, choose simpler word.

Avoid repetition.

8. You should have something to say.

Write each idea on the topic in a separate paragraph on a separate sheet.

When all ideas are written arrange them logically.

The whole article should be like a nice story.

This is more easily done on a computer. A good draft undergoes corrections few times.

After completing sleep over it overnight. Many times new ideas come up overnight.

Do a spell check.

Ask a colleague to read and to help in improving it.

Ask a language professor or teacher to read it.

9. Any time is good time for writing. However in mornings creativity is highest. See if you can rise early & write.

10. The moment the draft is ready, send it for publication.

11. Tell all & tell us your experience.

12 Use Internet. T.V. Radio, news papers.

## Story Therapy 5

# ...And Pappu became a Hero



बाल  
देवो भव!

Children enjoy read-aloud sessions. They learn that stories written in books can introduce people and ideas. Listening and talking helps children build their vocabularies. They have fun while learning basic literacy concepts.

Hence we have developed this story with an intention to offer suggestions to difficulties faced by both parents and children.

It's a common practice to call children by pet names. Pappu is a common pet name in India. In this story Pappu represents an average child.

Pappu was born to educated parents. They often cribbed that Pappu was weak and lacked enthusiasm towards studies.

Pappu's routine was dominated by watching television programmes. He was hooked to the cartoon entertainment dished out on various channels. Cartoon mania had gripped him. As happens in most homes, his entire family used to congregate before the television to watch serials and movies at night. They used to sleep late and Pappu used to feel lazy while going to school.

But fortunately his family realized that the majority of cartoons are filled with violence and bad language. These cartoons

therefore have a negative impact on a child's developing mind.

Pappu's family decided to help Pappu break this habit. They developed a new routine for him. They discontinued with the cable services. His family went to bed at 9 pm. Pappu could get up early in morning feeling fresh, energetic and happy.

Pappu seldom enjoyed meals. His parents used to ask him several questions. And he used to get bored answering them. The result was he used to finish eating as fast as he can to avoid questions.

So one day Pappu's nanny explained to his parents that Mealtime is important to children's development. She told them to use mealtime to relax, socialize, and share food.

It should not be a battle-ground to solve crises. She told them that if children feel comfortable, they will talk about their friends and school.

Nanny suggested that Pappu can even invite a friend for a meal.

Pappu's parents decided to show interest in what he has to say during meals. Now they were also comfortable with silence or little conversation. They soon understood that there are days when children do not feel





Child is God

like talking, and that is perfectly fine.



Also, they made a Food Corner for Pappu, wherein he could eat food whenever he was

hungry. Food corner had a huge Container which had stocked nuts, raisins etc. Pappu need not had to wait for food till his mother to make her meal.

Pappu's family was keen that he maintained a normal weight. He developed healthy habits. They decided to encourage him to participate in regular physical activity. This included one hour's physical education class in school or extracurricular sports at school.

Pappu started walking to school.

He used bicycle instead of traveling bus for longer distance. He started taking a walk with friends. His family decided to use stairs instead of escalators or elevators.

Increase in physical activities helped Pappu to grow stronger and healthier.



New Ideas for Better Global Child Survival & Child Health : Dr. Hemant & Dr. Archana Joshi

Pappu's mother provided clean and neat place for him to study. His study corner was quiet and uncluttered, well-lit and peaceful.

She made sure the house was conducive to studying. Nobody interrupted him while studying. TV or music wasn't too loud generally. But she also accepted that some children actually studied better with background music.

His mother worked out a revision timetable for each subject. She broke revision time into small chunks. The hour-long sessions had short breaks. This worked well.

Both his parents went through school notes with Pappu. They listened while he revised topics. Latter these topics were discussed in a playful manner.

Pappu decided that he should have a Graffiti Wall at his home. His parents were overjoyed with his idea. As they knew the power of having important messages, lessons, stories, ideas, etc written on wall was amazing. They decided to decorate walls according to his ideas.

The idea that his thoughts and comments will get public attention was appealing to Pappu. The concept of Graffiti wall became successful and it reflected in his mark sheet.

Pappu started using computer and broadband for his studies at home. He was too keen to learn new things on YouTube. There are topics of various subjects developed using videos in wonderful way. Pappu was extremely happy with these new developments. It had positive impact on his overall development.





Child is  
God

## Story Therapy 6

### कहानी हमारे गुरुजी की 'पागल डाक्टर' सिमेल वाईस की

लगभग २०० वर्ष पहले एक हंगेरीयन डाक्टर का जन्म हुआ। उनका नाम इग्नास सिमेल वाईस था। वह ऑस्ट्रिया की राजधानी व्ही एन्ना में काम करते थे। नीचे लिखी हुई कुछ बातें उन्हें ध्यान आईं।

१) व्हीएन्ना के सडकों पर जिन बच्चों का जन्म होता है उनमें से बहुत बच्चे बचते हैं। लेकिन व्हीएन्ना हॉस्पिटल में जन्मे काफी बच्चे मर जाते हैं। जिन बीमारियों के कारण बच्चे मरते उन्हीं कारणों से उनकी माँ भी मर जाती थी।

सिमेल वाईस ने यह निष्कर्ष निकाला कि यह बीमारी उन्हें रुग्णालय से मिली। क्योंकि वह बीमारी सडक पर जन्में बच्चों को नहीं होते। (हमारे लिए सीख:- मॉटरनिटी होम में जीतने बच्चे बीमार होते हैं उससे भी अधिक बच्चे हमारे रुग्णालय में बीमार होते तो नहीं?)

उन्हें वह जचकी रोग कहते थे। किंतु उन्हीं के साथी रहनेवाले पुरुष डाक्टरों को भी यही बीमारी हुई और वे मर गये।

सिमेल वाईस को मालूम हुआ कि यह बीमारी मर्द को भी हो सकती है। जचकी से उसका संबंध नहीं है।

बाद में उन्होंने देखा कि वैद्यकीय विद्यार्थियों द्वारा किये गये प्रस्तूती (जन्म बच्चे) से बच्चे अधिक बीमार होते हैं जब कि दायीद्वारा जन्म बच्चे कम बीमार होते हैं। इसका क्या कारण है? यह डाक्टर के हाथों का कमाल तो नहीं।

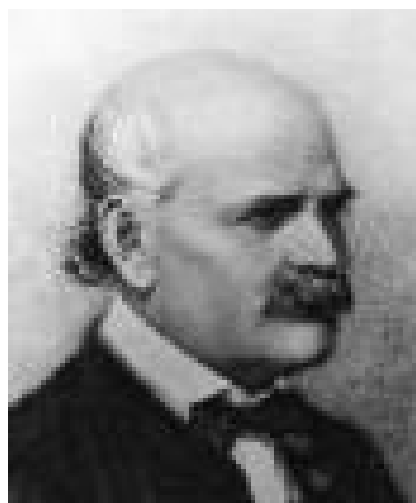
उन्होंने देखा कि यह वैद्यकीय विद्यार्थी सुबह शरीर शास्त्र सिखने के लिए बीमार मृतक शरीर का चीर फाड़ करते हैं उनमें से कुछ इसी रोगों के कारणों से मरे हुए होते हैं। इसके बाद वे जाते हैं और गर्भवती स्त्री के जननेंद्रियों में दो उगलियों को डालकर गर्भाशय की जाँच करते हैं। उन्होंने यह निष्कर्ष निकाला कि यह डाक्टरों के हाथों का कमाल है। मरे हुए इंसान की बीमारी इन्हीं डाक्टरों के हाथों द्वारा दूसरी गर्भवती स्त्री तक पहुँचती है माता और उनके बच्चे को हो जाती है और वे मर जाते हैं।



New Ideas for Better Global Child Survival & Child Health : Dr. Hemant & Dr. Archana Joshi

## Story of our guru "mad doctor" Simmelweis.

2 persons reduced neonatal mortality significantly. 1. Dr. Abhay Bang. & 2. Dr. Ignas Simmelweis. Read his interesting & illustrative story.



About 200 years ago one Hungarian doctor was born.

His name was Ignaz Simmelweis

He studied medicine & worked at Vienna General Hospital.

He made Following observations.

1. Most newborns born on streets of Vienna survived.

2. Many newborns born in Vienna General Hospital died of illness called puerperal sepsis.

3. Some mothers too had the same fever after delivery and many died.

They was maternity fever of women.

They could do nothing about it.

He wondered what killed them? He concluded that the hospital gave them the illness. (Think. If incidence of infection in

उन्हें लगा कि, अगर डाक्टर अपने हाथों को अच्छी तरह से धोये तो इस बीमारी को रोका जा सकता है। और वे इन सभी को हाथ धोने को कहने लगे। कार्बोलिक ऐसिड से हाथों को धोने के लिए कहते।

( हमें अब यह पता है कि कार्बोलिक ऐसिड एंटीसेप्टिक है।) लेकिन यह काम प्रतिदिन कौन करें? कोई किसी का क्यों सुने?

एक दिन उनके वॉर्ड के प्रमुख डाक्टर गाँव गए और वे वॉर्ड प्रमुख हो गए। उन्होंने हाथों को धोना अति आवश्यक कर दिया जिसका परिणाम अच्छा रहा। बच्चे और माँ की बीमारी तथा मरना कम हो गया। आगे चलकर वे एक वॉर्ड के प्रमुख होने पर उन्होंने यह नियम ( हाथों को धोना) चालू रखा। उनके वॉर्ड में माँ और बच्चे की बीमारी और मृत्यु दर कम हो गया। उन्होंने इसपर किताब भी लिखी।

लेकिन हाथ धोना किसी को पसंत नहीं ( इसी तरह आज हम और हमारे सहकारी हाथ धोने को आलस करते) सिवाय निचलेस्तर के किसी हंगेरीयन डाक्टर के नियम को कोई अन्य डाक्टर क्यों माने? उन्हें खूब मानसिक परेशानी हुई। अंत में वे व्हीएन्रा की नौकरी छोड़ दी तथा पेस्ट गाँव में नौकरी की। पेस्ट का मतलब हंगेरी की राजधानी बुडा पेस्ट, जो इस शहर से डन्युब नदी के पूर्व भाग में स्थित है।

वह प्रत्येक स्त्री से कहने लगे कि तुम रुग्णालय में बच्चे को जन्म मत दो नहीं तो तुम दोनों ही बीमारी से मर जाओगे। अंत में वे पागल हो गये। उन्होंने अपने हाथों को ब्लॉट ब्लेड / चकू से जखमी कर दिया और एकदिन जखमी हाथों से बीमार गर्भवती स्त्री की जाँच की। उस बीमार गर्भवती स्त्री की बीमारी उन्हे लग गई - और वे मर गये।

अज्ञानी समाज ने समाज का कल्याण करने वाले की बली ले ली। ऐसा हमारे यहाँ न हो।

इसके बाद उसे व उसके काम को सभी लोग भूल गये। बहुत सालों बाद लिस्टर नामक शास्त्रज्ञ ने जंतु संसर्ग न हो

our neonatal units is more that that of babies in maternity homes, think if they are getting it in our units.)

His male room partner doctor also died of the same illness.

HE CONCLUDED THAT IT HAD NOTHING TO DO WITH DELIVERY, nor sex of the person..

He kept thinking about it.

AND ONE DAY IT DAWNED ON HIM.

He noted following.

Mothers attended by medical students had more complications than those attended by midwives.

He concluded that it was hand work of the medical students. Then he realized that the medical students would do dissections of dead people to learn Anatomy in the morning..

Some of these were mothers who had died of puerperal sepsis.

After that they would go to delivery rooms and check the women who had come for delivery. They would do PV ( per vaginum ) examination of

women in the delivery room.

There after some of these women got the same illness.

Their babies too got it.

Many died.

He thought, "They did dissection, & then they did p.v.

They carried the illness of the dead to the new mothers.

Then mothers and babies got it."



बाल  
देवो भव!







Child is  
God

इसलिए हाथ धोए, स्वच्छ रहे ऐसा शास्त्र किंवदन्ति किया। इसे एसेप्सीस कहते हैं। लिस्टर ने कहा कि इस विषय पर सिमेल वाईस ने बहुत से काम मुझसे पहले किये हैं।

हमारे लिए सिख ( पाठ)

१) हमारे पास असंख्य सवाल, बहुत सी मुसीबते हैं हमें हमेशा सिमेल वाईस की तरह होना चाहिए जो लोगों की समस्या के बारे में सोचे तथा उनका समाधान खोजे। इसके बाद उसे लोगों तक पहुँचाये।

२) लोगों के विरोध करने पर अपने मन को अशांत न करें, पागल न बने। मन शक्तिमान बनाने के लिए हमें योगासन करना चाहिए इससे शरीर और मस्तिष्क शक्तिशाली रहते हैं।

३) सिमेल वाईस की तरह यदि कोई काम करें तो उनका विरोध न करें।

४) हर बार रोगियों की जाँच करने से पहले और बाद में हाथों को धोए।

५) हमारे पूर्वजों के नियम सही थे। वे रोज दिन में ५ बार स्नान करते थे। इससे गर्मी से राहत मिलती, स्वच्छता भी रहती, बीमारी भी कम होती थी।

६) स्नान के बिना रसोई घर में जाने की अनुमति नहीं मिलती। स्त्रियाँ स्नान करके साफ सूथरें कपड़े पहनकर ही खाना बनाती। बाहर से आने पर लोग हाथ, पैर, मुँह धोते थे।

श्मशान जाकर आने पर स्थान करवा कर ही घर में आने की अनुमति मिलती। मरे हुए इंसान की बीमारी हमारे घर में न आने पाये। ( आज भी हमें दवाखाने से घर आने पर स्नान करना चाहिए तभी दवाखाने की बीमारी हमारे घर नहीं आएगी।)

सिमेल वाईस ने भी यही किया। यह बात हमारे पूर्वजों ५ हजार वर्षों से मालूम है।

सोयर पालो, सुतक टालो।

सोयर मतलब रिश्तेदार। सुतक मतलब बच्चा। सुतक मतलब बच्चे के मरने का दुख। सोयर पालना मतलब रिश्तेदारों को नवजात शिशु से सवा महिने तक दूर रखना।

नवजात शिशु के जन्म पर सभी रिश्तेदार उस बच्चे को देखने आते हैं। नवजात शिशु को अपने



New Ideas for Better Global Child Survival & Child Health : Dr. Hemant & Dr. Archana Joshi

He thought that, their hands transferred the illness of the dead, to the women and babies.

He wondered if washing hands would break this transmission.

He suggested hand washing.

No one cared. He was not head, so he could not implement it.

But once when his boss went on leave, he became the head of the unit.

He introduced hand washing. He made them dip wash hands with carbolic acid. (It is disinfectant now we know.)

He made it compulsory before & after seeing every patient.

They would carry a water tub on ward rounds.

This reduced the mortality in his unit to a great extent.

There after he became head of one unit.

He introduced scrupulous hand washing in his unit.

The death rate of mothers and babies went down in his unit. It became significantly less than the unit of the department head.

This could not be tolerated.

And no body wanted to carry water tub.

No body wanted to wash hands.

He published his work .

However all ridiculed him.

He left Vienna and joined hospital at PEST. Pest is part of BUDAPEST ( east of river Danube), the capital city of Hungery.

There also no one listened to him.

He could not see women and babies dying every where just because people were not washing hands.

On road, He would tell all pregnant mothers, not to go to hospital, to save their lives and lives of their babies.

He became mad.

पास लेकर पप्पी लेते है। अगर कोई बीमार है तो वह बीमारी उस नवजात शिशु को लग जाती है। इनमें से कुछ बच्चे की मृत्यु भी हो जाती है। इसलिए संसार में सबसे ज्यादा नवजात शिशु की मृत्यु हमारे भारत देश में हर रोज होती है। स्वतंत्रता के ६० वर्षों बाद भी यह नियम बदले नहीं। सभी को सोयर पालने के लिए कहे इससे नवजात शिशु की मृत्यु टल सकती है। इससे मरने के बाद का सुतक भी खत्म हो जायेगा।

‘सोयर पालो, सुतक टालो’ यह संदेश सभी को दें। नवम्बर २०१० में टाईम्स ऑफ इंडिया में यह समाचार आया कि संसार में सबसे अस्वच्छ घर भारतीयों का घर है। मानवी विष्ट में इ.कोलाय किटाणु होते है। संसार के सभी घरों में अलग अलग स्थानों से नमूने लिए व जाँच किया क्या मानव विष्टा में इ. कोलाय किटाणु मिलते है? अगर यह किटाणु मिलते है तो घर अस्वच्छ है। यह किटाणु हमारे घर के संडास में, सार्वजनिक जगहों पर अधिक होते है। बड़े बड़े लोग जिनके घर स्वच्छ है उनके घरों में भी अधिक जगहो से इ.कोलाय किटाणु मिले। इससे निष्कर्ष निकलता है कि भारतीय घर अस्वच्छ है।

अगर इंसान बीमार हो जाये तो किटाणु उनके विष्टा में होते है। इस किटाणु से रोग फैलते है। ऐसी बीमारी हमारे घरों, दवाखानो, देशो में न फैले इसलिए हमें सभी जगह नीचे दी गई सुरक्षा करें।

१) हर घर में एक संडास - बाथरूम हो।

२) अमेरिका में यदि दुकान बनाना होता है तो पहले आने वाले ग्राहक के लिए संडास बाथरूम बनाना पडता है। इसके बाद वह कहाँ इसे दिखाने के लिए फलक लगाना होता है। ऐसा भारत में करें।

३) हर संडास वॉश बेसिन पर साबुन रखे।

४) साबुन की टिकिया की जगह पतला साबुन ज्यादा अच्छा है।

५) यह पतला साबुन ऐसे बर्तन में रखे जिसे निकालने में आसानी हो। यदि साबुन न हो तो राख रखे।

६) राख भी हाथों को धोने के लिए साबुन का काम करता है। ऐसा अभ्यास है।



**Have showers in toilets**

He cut his hand by a blade, then he did a PV. of a sick woman, got infected and died of the same illness.

He was soon forgotten.

Many years later when Lister and others found out asepsis, people re-looked into history and found him out.

He is father of ASEPSIS.

Let us salute to him.

Let us become like him.

Let us think of problems of our people.

Let us find solution to them.

Let us learn yoga that gives us strong body and strong mind so that we can withstand social pressures and not go mad.

Let us not ridicule new ideas.

Let us not force people with new ideas to commit suicide.

### Lessons for us.

LET US practice good practices as follows.

1. Wash hands. Before and after seeing every patient.

2. Our fore fathers were correct. They bathed 5 times. Very good custom. Keeps you clean. In hot places, it keeps you cool.

3. The women bathed then they wore freshly washed clothes.

Only then they cooked food.

No one was allowed in the cooking area. not even the head of the family.

THIS IS CALLED AS “SOWALE” Sowale is practicing asepsis.

When we came from outside, washing hands and feet was



**बाल देवो भव!**





**Child is God**

जिस तरह सबसे अधिक भारतीय लोगों के घरों में मानवी विद्या किटाणु फैले है उसी तरह सबसे अधिक भारतीय लोग संडास अच्छे से इस्तेमाल नहीं करते, साबुन से हाथों को धोये यह युनिसेफ ने टी.व्ही पर समाचार के द्वारा सिखाया है। उसी तरह शौचालय के बाद , संडास इस्तेमाल करने के बाद हाथों को किस तरह धोये। यह सब शास्त्र शुद्धी १२१ लाख भारतीय लोगों को सिखाना आवश्यक है।

सुशिक्षित मतलब जिसे सु शी के बाद सु शी की जगह व अपने हाथो को साबुन से स्वच्छ धोना आता हो। सुशिक्षित जागृत होने पर भी हम सभी अशिक्षित है ऐसा लगता है। चलों देश को सुशिक्षित बनाये।

रुग्णालय में तो सभी बीमार लोग रहते है। उनके श्वास के द्वारा किटाणु बाहर निकलते है। उनके सु से, शी से, पसीने से आँसु से किटाणु शरीर से बाहर निकलते है। इस किटाणु के कारण ये बीमारी रुग्णालय में काम करने वाले डाक्टर , कर्मचारी , दुसरे रोगी व रिश्ते दारो को हो सकती है। एक इंसान की बीमारी दूसरे बीमार इंसान को भी हो जाती है। ऐसा न हो इसलिए नीचे लिखे गये उपाय करें।

१) जितना अंतर दो बीमार रोगियों में होगा उतनी ही बीमारी कम होगी।

२) हर वाँश बेसिन,संडास में पतला साबुन रखे। संडास में शॉवर लगाये।

३) सभी जगहों पर टिश्यु पेपर रखे। टिश्यु पेपर की जगह पर पुराने समाचारपत्र भी इस्तमाल कर सकते है।

४) जितने किटाणु संडास के सीट पर होते है उससे ज्यादा किटाणु दरवाजे पर, हेण्डल पर व सभी बटण पर रहते है। इन सभी जगहों को स्पीरीट से बार बार रोज साफ करें।

रुग्णालय में भरपूर सूर्य प्रकाश आने दे। इनमें अल्ट्राव्हायलेट किरणे ( अतिनील) होती है जिससे किटाणु मरते है। सूर्य प्रकाश यह वरदान है। खिडकियों को बंद न करें। खुली हवा को आने जाने दें। हवा से किटाणु की मात्रा कम होती है।



New Ideas for Better Global Child Survival & Child Health : Dr. Hemant & Dr. Archana Joshi

compulsory. If you had seen a dead person bathing was compulsory.

( Similarly when you go to a clinic or hospital when you return home bathing must be compulsory.)

**IT IS THE CORRECT WAY OF LIVING.**

4. Our fore fathers observed SOYAR and avoided SUTAK.

Soyare means relatives. Sut means Son.Sutak is the suffering due to death of a near one, son.

When a new baby arrives, All relatives (Soyare) come to see the newborn. All pick up the baby. Some kiss the baby. Some of them un knowingly give infection to the baby. Then baby becomes ill. Many such babies die daily in India. Sutak, the pain of losing baby follows.

Soyar means not allowing any one to come to see the baby and the mother till the bay is 40 days old.

This is following a sepsis. A good custom. Let us encourage it.

5. Recent study published in Times of India Nov. 2010 show following.

“ Swabs are taken form many spots in houses to see presence of e coli found in

human faeces. They found that even the “Clean & elite” Indian houses had high e coli count and were dirty by world standards.

Q: How to eliminate e coli from our houses?

1.1.1 One toilet per house.

One toilet for visitors in each shop/ public place/commercial place.

2. Improve toilets.

2.1 Introduce showers in all toilets to wash perineum



**Have tissue papers.  
Use news papers**



बाल  
देवो भव!

रुग्णालय के सभी कर्मचारी को चार चार पोशाख दें। वे रोज साफ सुधरे धुले हुए पोशाख इस्तेमाल करें। उसे गर्म पानी में धोये ताकि किटाणु मरे। धूप में सुखाये इससे किटाणु मरते है। इस्त्री करने पर भी किटाणु मरते है। इसलिए कर्मचारी को चार जोड़ी कपडे होने चाहिए। गर्म पानी से कपडे को धोने वाली वॉशिंग मशिन की सुविधा होनी चाहिए। इसके बाद उसे धूप में सुखकर इस्त्री कर ले।

कर्मचारियों की बीमारी को रोकना व रोगीओंकी बीमारी एक दूसरे को न हो, यह सर्वोत्तम गुणधर्म है।

५) हमारे गाँवों में स्वच्छालय हर चौक पर होनी चाहिए।

हर इन्सान को कोई नकोई बीमारी लगी रहती है। वह उनके लार में होती है। इसलिए इन्सान को एक दूसरे का जूठा नहीं खाना चाहिए ऐसा दासबोध में कहा गया है। यह सही है ९० टक्के भारतीयों के दाँतो में किडे लगे हुए होते है। उनके लार में किटाणु होते है। इसलिए जूठा न काये।

घर के बाहर, हॉटलों में बनाये गये भोजन में कई लोगों के हाथ लगे हुए होते है। दूसरे के हाथों में लगे हुए किटाणु व उनकी बीमारी भोजन के द्वारा दूसरों तक पहुँचती है। इसलिए घर के बाहर का भोजन करना टाले।

पिछले २० वर्षों से भारत के कुछ अभ्यास ऐसे है -

१) श्रीमती निशा खान इन्होंने अकोला में निरिक्षण करके जानकारी निकाली की घर के बाहर के लगभग ८० टक्के पदार्थ प्रदुषित है। यह खाने क्लायक नहीं होते। इससे बीमारीयाँ होती है।

२) थाने से जिज्ञासा संस्था के लड़को ने फैरीवाल्लों के खाने की चीजों का निरिक्षण किया तो ७५ टक्के से ८० टक्के पदार्थ इंसानों के काने लायक नहीं। मुंबई में तो पंचताराकित हॉटेल के सभी खानं की जगहों के जो भी अन्न है वह इन्सान के खाने अयोग्य मिले।

2.2 Keep tissue papers. Use new paper

3 3.1 Keep soaps in all toilets.

3.2 Liquid soap is better than soap every where.

4. Wash hands with soap after visiting toilet every time.

5. Where soap is not available studies show that ash cleans the hands well.

6. Learn & teach right , hyeginic use of toilet.

The fact that swabs from majority “Clean houses” of well to do Indians houses grew e coli from human feces tells us that

we need to teach all the right hyeginic use of toilet, and soap to all on a war footing.

7 Our soap is called as toilet soap.

But very few toilets have soap.

8. *It is never “TOO LATE” to learn right use of “TOILET “*

9. This information is

most important for nicus,picus and hospitals and clinics to prevent spread of nosocomial infection.

9. Tell every one all good you know.

Especially media, the journalists Make every one wiser.

This is the best service to the nation-



**Gandhiji's toilet.Sewagram.  
Gandhiji cleaned his toilet.  
Do gandhigiri.**





Child is  
God

४) पुणे में डॉ. मीरा बापट, डॉ. प्र. कुलकर्णी इन्होंने फेरीवालों से लेकर हॉटेलो तक सभी जगहों पर अन्न ( खाना) के भरपूर नमूनों की निरिक्षण की तो ८१ टक्के अन्न के नमूने खाने के लिए अयोग्य है ऐसा मालूम हुआ।

५) कलकत्ता में ऑल इंडिया इन्स्टिट्यूट ऑफ हायजीन अण्ड पब्लिक हेल्थ है। वहाँ पर प्रो. नाथ इन्होंने कलकत्ता के कालीमाता मंदिर आदि २४ प्रसिद्ध देवी स्थलों तथा तीर्थों के स्थान की जाँच करने पर २४ में से १७ में सबसे अधिक मात्रा में इ.कोलाय मिले। हर १०० मिली में १८० ( इंडिया टुडे २९-२-९३) ये तीर्थ ही हमारे सेवन के लिये निषिद्ध है।

पाठ-मंदिरो में जाये परंतु तीर्थ प्रसाद न ले। ५ बार बाहर का भोजन खाओगे तो ४ बार पेट खराब होगा।

टाइफाईड मेरी की कहानी

मेरी म्यूयॉर्क बेलूव्ही जनरल हॉस्पिटल में भोजन परोसने वाली थी। उनमें टाइफाईड की बीमारी के हुई थी। परंतु वह पुरी तरह बीमार तो नहीं थी। उसके हाथों से भोजन खाने वाले १३०० लोगों को टाइफाईड हुआ और दवाखाना बंद करना पड़ा।

इसी तरह बहुत -सी मेरी हमारे भारत के सभी जगह है। इसलिए बाहर का भोजन न खाये।

संडासमें टिशु पेपर रखें या पुराना समाचारपत्र भी इस्तमाल करें। पेशाब संडास करने के बाद साबुन से हाथों को धोये। पत्रकारों के द्वारा यह सभी जानकारी १२१ लाख भारतीयों को सिखाये।

डॉक्टर अनिल मोकाशी का अनुभव-

एक लड़की ने अपने माता -पिता को कहा कि मेरी पाठशाला साफ, लेकिन संडास बाथरूम गंदा है। माता-पिता ने मुख्याध्यापिका से यह बात बताई तो मुख्याध्यापिका ने कहा यह मेरा काम नहीं है। यह तो सफाई कर्मचारी का काम है।

बिनती- हजारो बच्चों और लोगों ने संडास बाथरूम को गंदा किया।

तो कुछ सफाई कर्मचारी के कामगार कितना साफ कर सकते है। इसलिए हजारो बच्चो और लोगों को संडास बाथरूम साफ रखना सिखाये तो यह खराब कैसे रहेगा?



New Ideas for Better Global Child Survival & Child Health : Dr. Hemant & Dr. Archana Joshi

## POEM

My home, clinic & NICU is good  
except bad toilets.  
My school is good  
except bad toilets!  
I will request my school to change  
My office is good  
except bad toilets!  
I will request my office to change  
My public place is good  
except bad toilets!  
I will request my public with help of media  
My trains are good  
except bad open toilets  
I will write/sms/email to railway minister  
to improve toilets.  
My country is good  
except bad toilets!  
I will request my people  
with help of media to change  
I will change them.

Dr. Hemant Joshi / Dr. Archana Joshi  
Joshi Children's Hospital Virar 401303  
tel 0250 2502 709  
e: haj2007@gmail.com  
www.drhaj.com  
(11 language child health website)

मेरी पाठशाला, घर, दवाखाना, गाँव, लोग, देश अच्छे है। लेकिन संडास बाथरूम गंदे है। इसलिए देश गंदा है। चलो हम सब मिलकर इसे साफ करें।

महात्मा गांधीजी ने कहा है कि -

हवा का रुख चाहो तो तुम बदल सकते हो।

अंधकार को मिटा सकते हो।

एक छोटा सा दिया भी अंधकार को दूर करता है।

यह जानकारी १२१ लाख लोगों को बताना ही सबसे बड़ी देश सेवा है। हम सब यह करें। इसे फोन, बातचीत, इमेल, से। भाषण, समाचारपत्र, रेडिओ, टीव्ही, इंटरनेट से हम सभी को बताना है। अपना अनुभव डॉ. हेमंत जोशी व डॉ. अर्चना जोशी, उजोशी बाल रुग्णालय, विरार को बतलाये। जयहिंद जय महाराष्ट्र।

### Golden Minute

**We help a newborn to take breath in first golden minute.**

**We keep oxygen etc. ready.**

**Similarly Vote in the first golden minute of getting ballot papers by post. Be prepared.**

**Keep xerox copy of photo i.d. in purse today.(like pancard-needed in bank/travel)sign it & enclose it with vote.Send for posting the same minute.Tell all.thanks. hemant Joshi.**



**Vote for a change  
Vote for new ideas  
Vote for grass root worker  
Vote for multilingual  
Dr.Hemant Joshi**



**बाल  
देवो भव!**

**कविता  
मेरी पाठशाला है अच्छी,  
किंतु शौचालय है गंदा  
मैं इसे बदलने के लिए अपने पाठशाला से  
बिनती करूँगा।**

**मेरा कार्यालय है अच्छा,  
किंतु शौचालय है गंदा,  
मैं इसे बदलने के लिए अपने कार्यालय से  
बिनती करूँगा।**

**मेरा सार्वजनिक स्थल है अच्छा,  
किंतु शौचालय है गंदा  
मैं इसे बदलने के लिए अपनी जनता से  
बिनती करूँगा।**

**मेरी रेल्वे है अच्छी,  
किंतु शौचालय है गंदा,  
मैं रेल्वे मंत्री को शौचालय सुधार के लिए  
अनुरोध करूँगा।**

**मेरा देश है अच्छा,  
किंतु शौचालय है गंदा,  
मैं इसे बदलने के लिए अपनी जनता से  
अनुरोध करूँगा।**

**मेरा घर, दवाखाना, अस्पताल है अच्छा,  
किंतु शौचालय है ....?  
मैं इसे बदलूँगा ॥**

**(हिन्दी रुपांतर)**

**प्रमिला विं. यादव**





Child is  
God

Story Therapy 3

## Alexander's Story: Give amnesty to hospitals, doctors & nurses



Alexander the great

Once Alexander the great was sick.  
But no doctor wanted to touch him.  
They were scared that if they treated  
and Alexander died,

The doctor would be killed. Alexander  
learned this.

He gave amnesty to doctors.

He assured them in writing that even  
if he died no one will blame them or hurt  
them.

Only then doctors treated him and he  
recovered.

Daily media gives us reports of angry  
mob attacking doctors, nurses and  
hospitals when someone dies.

This creates following problems:

1] When hospitals are destroyed other  
sick people will not get care.

2] No one wants to treat serious  
patients.

You can destroy hospitals

but you can not force them to treat.

So serious patients are sent by  
ambulance to better centres. From  
village hospital to district hospital & from  
district hospital to Capital's hospital.

Many times patients go bad on the  
way. Some die.

To avoid this, have faith in your doctor.  
Tell him so. Request them to treat if they  
can and transfer only if patient needs  
and not out of fear. Give this in writing.

**GIVE AMNESTY/ PARDON TO  
HOSPITALS, DOCTORS, & NURSES.**

3] The powerful must do this first and  
at once other wise who will touch and  
treat them when they need it most?

This is best for the patients' people  
society and doctors.

Tell this to all by gossip/sms/email/talk  
and with help of Internet, Television,  
Radio and Newspapers.



New Ideas for Better Global Child Survival & Child Health : Dr. Hemant & Dr. Archana Joshi

## About Authors

Dr. Hemant & Ar. Archana are both pediatricians practicing paediatrics for last 33 years. Their new ideas developed while practicing are given here.

They thought of maternity leave of 6 months for working mothers. They campaigned for it. Now it is granted by the central government of India and few state governments, banks and other establishment. They worked for Hindi names on medicines. Now most drugs carry Hindi names in India.

They have 6 publications in Indian Pediatrics. They got Indian Academy of paediatrics' James Flett Medal for their research paper on clinical trial of measles vaccine. They bring out a marathi annual health care volume every year for last 14 years. They honour writers who write popular Medicine in Marathi in media with "Arogya Dnyaneshwar Award for last 10 years. They bring out multilingual publications "Arogya Dnyaneshwari which has child health article in 10 Indian languages. Their child health website

www.drhaj.com has child care information in 10 Indian languages, English & German.

**Vote for a change**  
**Vote for new ideas**  
**Vote for grass root worker**  
**Vote for multilingual**  
**Dr.Hemant Joshi**



Dr. Joshi got Medical Journalism AWARD of Indian Medical Association Maharashtra in Mumbai on 21.11.09



Releasing Marathi Health Annual Arogya Dnyaneshwari. Dr.Mrs. Archana at left end & Dr. Hemant at right end.



Dr. Desai (white shirt) Presenting Arogya Dnyaneshwar Award to Dr. Shrikant Chordhade for popular medical writing in Marathi language.

**See our 5 child health videos on YOU TUBE**  
**You tube video links.**

**1) BABY IN ARMS - IDEAL FOR I V CANNULATION :**

<http://www.youtube.com/watch?v=C1fiH1mUzXo>

**2) GUDHI PADWA celebrations at Dr. Hemant Joshi's Hospital :**

<http://www.youtube.com/watch?v=iRvoRKLqQ8A&feature=channel>

**3) Is Child/man alive or dead? Learn & tell all:**

[http://www.youtube.com/watch?v=8Y0NO\\_uOA3Q&feature=channel](http://www.youtube.com/watch?v=8Y0NO_uOA3Q&feature=channel)

**BABY IN ARMS - IDEAL FOR I V CANNULATION PART 2 :**

<http://www.youtube.com/watch?v=-nczgBasw-I&feature=channel>

**40-40-40 VENTILATOR :**

<http://www.youtube.com/watch?v=HoFXXruQ6XQ>

