

मराठी Marathi

बंगाली Bangali

तेलुगू Telugu

इंग्लीश English

हिंदी Hindi

उर्दू Urdu

तमिल Tamil

कन्नड Kannad

मल्यालम Malayalam, उडीया Udiya
 गुजराती Gujarathi, पंजाबी Punjabi
 मारवाडी Marwadi, गढ़वाली Gadhwali
 छत्तीसगढ़ी Chattisgadhi, कोंकणी kokanee
 मैथिली maithili

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

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

महोदय ,महोदया

मैंने आपको एक रुपया दिया और आपने मुझे एक रुपया दिया तो कुछ नहीं बदला !मैंने आपको एक अच्छी फायदेमंद कल्पना दि और आपने मुझे अच्छी फायदेमंद कल्पना दि तो दोनों का फायदा होगा ! हम तो १७००० हैं ! आओ हम सब हमारी अच्छी कल्पनायें सबके साथ बाटे और सब मस्त जीये और सुखी बने ! आप अच्छी कल्पना हमें भेज सकते हो! वे आप सबके लिए हमने वेब साईटपर एक पन्ना रखा हैं! www.drhaj.com. वहाँ भेजीए ! इस पत्रिका में भेजिए! हो सके तो प्रसिद्ध करेंगे ! सुसंघटीत होकर हम सुखी होंगे ! इसके लिए हम सबमें सुसंवाद चाहीये !

इसके लिए हमने ४ साधन बनाये हैं!

- १) यह मासिक पत्रिका
- २) एस.एम. एस.
- ३) वेबसाईट
- ४) ईमेल

यह पत्रिका जिने के लिए धन जरूरी हैं इश्तेहार मिलवा दिजिये!

बडे इतिहासकार यदुनाथ सरकार कहते हैं !

- १) साथे रहो
- २) अच्छे विचार लेके जिंदगीभर काम करो
- ३) नया तंत्रज्ञान
- ४) एकता
- ५) पाच दस साल की काम की योजना यह हो तो हम

संसार में हमारी बराबरी कोई नहीं कर सकता !

आओ हम इसका अनुभव करे !

Dear Colleague,

If I give you one rupee and you give me one, nothing changes. If I give you one idea. And you give me one both are benefited. We are 17000.Send your good ideas .We offer you one page for them on website www.drhaj.com.

United we will be more happier.Let us be united. For this we have created 4 instruments.

1. This monthly bulletien
2. Website www.drhaj.com, one page for your new ideas

3 Free SMS

4 email your new ideas to collegues. Many of you got dr. Kapse's "Vitamin D & flu" email.

Famous historian Jadunath Sarkar says,"

1. Live simple
- 2.Work life time with good ideas
- 3 Go high tech
- 4.Be united fight with none.
- 5 have a shrt & long term plan.

Then no body can equal us. We will be great.

Let us prove him right.

Dr.hemant joshi

This bulletine needs monet to survive . help us .



इश्तेहार के रेट

- १पत्रा २०००० रु.
१/२ पत्रा १०००० रु.
१/४ पत्रा ५००० रु.
(५०% कम आपके लिए)
एक पत्रा प्रायोजत करे ३००० रु.

Advertisements rate

- 1 Page: Rs 20000
1/2 page: Rs 10000
1/4 page :Rs 5000
Sponser one page
{50% rate for you}
Sponser 1 page for Rs.3000



I.A.P. is by the pediatrician
for the pediatrician
of the pediatrician

Triumph of our mother tongues

We will ensure. We take oath.

Padmashree R.D.Lele did MBBS in URDU in Hydrabad.

Lesson: Medicine was well taught is URDU. It is better taught in mother tongues.

France ruled England for 140 years up to 1204. English was "backward" "VERNACULAR" LANGUAGE THEN.

FRENCH WAS OFFICIAL LANGUAGE of state. Law, Judiciary, everything was in French.

Englishmen then enriched their language. Some thing we must do for our mother tongues.

Following is from ATAL BIHARI BAJPEYI'S SPEECH IN Parliament in December 1967..

He quoted from a book "TRIUMPH OF ENGLISH LANGUAGE written by Richard Foster Jones." It is as follows.

"PAGE 7:" English is not eloquent language. It is heavy.

Page 11. 16th century author George Skelton says. "French is superior. Bible is translated in French (not English). He added that Bible must be translated in English. (We say we must make encyclopaedia of child care in our own mother tongue.) In a poem he says, there are no good words in English to say nice things. Latin has. (We say we have not enough good words to teach child care in our languages.)

Remember Englishman Sir Issac Nuton wrote his research & book in Latin and not English.

Bajpeyi said," Our today's state reminds me of England of 1650. The French & Latin were popular languages, not English. Laws were in French and Latin was medium of higher education. People would give reasons on how they were better languages and how English could not replace them. (Just as we say how medicine can not be taught in our languages.)

**DR.HEMANT JOSHI / DR.ARCHANA JOSHI
TRANSLATOR: DR.VAIBHAV BHIDE**

Please write articles for laymen. On your loving topic (thesis topic etc.) In your mother tongue, Hindi, English sent to press, T.V., Radio, Interned send us.

In 1647 Laterberg, a member of British parliament made a presentation .He wrote," French had defeated us. French their language is the sign of our slavery. People do not know French. Yet all our laws are made in French, and we run our government in French. This is new slavery of our independent country. Hence all laws must be immediately written in our mother tongue.(In our case,all laws must be immediately made in all Indian languages given in our constitution.)

ON 22.11.1650 British Parliament decided ,"From 1.1.1651 ALL LAWS WILL BE MADE IN ENGLISH.ALL JUDGEMENTS WILL BE GIVEN IN ENGLISH.(In India let us work and ensure that in states all laws are made in language of the state and all judgements are given in the official language of the state branch. Let us make state's language official language. Maharashtra state IAP brach did this. It passed my resolution unanimously.

Those days people argued that if medical education was given in English, people will die. English was not fit to become language of education and law.

In 1651 Self respecting English people decided to establish English and developed it so well.

Our today's state is like 1650 England. We too must enrich empower our languages. We must write all our knowledge in our languages and encourage every one to do the same.

मै मेरी मातृभाषा का सन्मान बढ़ाऊंगा शपथ लेता हूँ । शपथ लेती हूँ।

पद्मश्री डॉ. आर. डी. लेले उर्दू में एम.बी.बी.एस.
हुए । १९४७ से पहले ।
सीख- उर्दू, हिंदी, मराठी, बांगला सबमें हम अच्छी
वैद्यकीय शिक्षा दे सकते है ।

डॉ. हेमंत जोशी, डॉ. अर्चना जोशी
अनुवाद - डॉ. वैभव भिडे



फ्रान्स ने इंग्लंड पर इ.स.
१२०४ तक लगभग १४०
साल राज्य किया । तब अंग्रेजी
वहाँ की प्रादेशिक भाषा थी ।
उसके बाद फ्रेंच वहाँ की
अधिकृत भाषा बन गयी । सब
नियम , कानून फ्रेंच में बनाये
गए ।

निचे दिये गये परिच्छेद
अटलबिहारी बाजपेयीद्वारे दिए
गए दिसंबर १९६७ में पार्लमेंट
के भाषणसे लिया गया है । वे

रिचर्ड फॉस्टर जोन्स द्वारा लिखी गई किताब ट्रयम्फ ऑफ
इंग्लिश लॅंग्वेज से लीया गया है ।

पन्ना ७ - अंग्रेजी सुलभ भाषा नहीं है, कठिन है ।

पन्ना ११ - १६ वे शतक के समकालीन लेखक जॉर्ज
स्केलेटन ने कहा है कि फ्रेंच सर्वोत्तम भाषा है । बायबल फ्रेंच
में भाषांतरित किया गया है । अंग्रेजी में नहीं । उसका भाषांतर
अंग्रेजी में होना चाहिये था, इस बात का निर्देश किया ।

(हम कहते है कि हम अपनी मातृभाषा में बाल आरोग्य
का विश्वकोश जरूर बनायेंगे ।)

एक कविता में उन्होंने ने कहा है कि अंग्रेजी भाषा में
वार्तालाप करने के लिए अच्छे शब्द उपलब्ध नहीं है , लॅटिन
में है ।

अंग्रेजी सर इजॅक न्युटॉन ने उनका संशोधन और किताब
लॅटिन में लिखी, अंग्रेजी में नहीं । बाजपेयी कहते है कि आज
की हमारी देश की अवस्था मुझे १९५० के इंग्लंड की याद
दिलाते है । फ्रेंच और लॅटिन लोकप्रिय भाषा है, अंग्रेजी नहीं ।

कानून फ्रेंच भाषा में है और माध्यमिक शिक्षा लॅटिन भाषा में
है ।

वहाँ के लोग कहते है कि फ्रेंच भाषा ज्यादा उत्तम है । और
अंग्रेजी उसकी जगह कभी भी ले नहीं सकती । (जैसे की
हम कहते कि वैद्यकशास्त्र हमारी भाषा में सिखाए नहीं
जाते ।)इ. १६४७ में ब्रिटीश पार्लमेंट के सदस्य लॅटर्नबर्ग ने
लिखा- फ्रेंच ने सबको हराया ।

फ्रेंच भाषा से उनकी गुलामी प्रस्तुत होती है । लोगों को फ्रेंच
नहीं आती । और हमारा सरकार फ्रेंच में चलता है । हमारे
स्वतंत्र देश को यह एक नई गुलामी है । इसलिये सभी कानून
तुरंत अपनी मातृभाषा में बनाने चाहिये ।

(अपने यहा, सभी भारतीय भाषाओं मे।)

२२ नव्हंबर १६५० में ब्रिटीश पार्लमेंट ने निश्चित किया,
'१ जनवरी १६५१ से सभी कानून अंग्रेजी में बनाये जायेंगे ।
सभी नतीजें अंग्रेजी में दिये जायेंगे ।'(हमारे भारत में भी सभी
कानून और नतिजे प्रादेशिक भाषा में होने चाहिए ।

अभी यहाँ के लोग कहते है कि अगर वैद्यकशास्त्र अंग्रेजी
में सीखायेंगे तो लोग मर जायेंगे । शिक्षा और कानून के लिये
अंग्रेजी भाषा उचित नहीं है ।

इ.स. १६५१ में आत्मसन्मानित अंग्रेजो ने अंग्रेजी भाषा
की अधिकृत स्थापना की । उसे अच्छी तरहसे विकसित
किया । हमारे राष्ट्र की स्थिती इ.स. १६५० के इंग्लंड की तरह
है । हमें सभी भाषाओं का इस्तमाल करना चाहिये । हमे सभी
ज्ञान सभी भाषाओ में लिखना चाहिए और इसलिये सबको
प्रोत्साहित करना चाहिए ।

आपका पसंत का बालआरोग्य का विषय.

**लोकशिक्षा हेतु आप आपकी मातृभाषामें, अंग्रेजी
में और हिंदी मे लिखे । और हमे भेजीये।
हेमंत जोशी / अर्चना जोशी**

मुझमें विटॉमिन डी कम है? आपमें ? जाँच कीजिये ।

डॉ. हेमंत जोशी, डॉ. अर्चना जोशी
अनुवाद - डॉ. वैभव भिडे

किसी को विटॉमिन डी का अभाव हो तो उसकी तुरंत जाँच करें। (Rixckets की संभवना हो तो)

जानेवारी २००९ में बँगलोर की आय.ए.पी. परिषद में सम्माननीय डॉ. एचपीएस सचदेवाजी का भाषण हुआ। वे घुटनों के दर्द के लिए २ साल बिस्तरमें थे। उन्होंने विटॉमिन - डी लिया। वे ठिक हो गए।

मैंने भी विटॉमिन डी की जाँच ली। वह कम थी। अभी मेरे एक घुटने में दर्द होना शुरू हुआ है। मेरे हड्डी के डॉक्टरने मुझे विटॉमिन डी और कैल्शियम दिया।

अगर आपको ये नहीं चाहिये तो आप और आपके रिस्तेदारों को निम्नलिखित नियमों का पालन करना चाहिए।

१. भारत में बहुत लोगों में विटॉमिन डी का अभाव है। इसलिए हमारी हड्डीयाँ कमजोर है। इसलिए हम छोटे भी है। ६ फूट भी नहीं है। तकलीफ होनेपर हर महिने हम १००० रुपये खर्च करके कैल्शियम खाते है। फिर भी ठिक नहीं होते।

जीवनसत्व जिंदगी के लिए बहुत आवश्यक है। वह हमारे शरिर में तयार नहीं होते। विटॉमिन डी हमें किसी भी शाकाहारी अन्न से मिलता नहीं। वह १ घंटा सूर्यप्रकाश में कम कपडों के साथ रहनेपर मिलता है। सुबह शाम का नही, दोपहर का सूर्यप्रकाश अच्छा।

हम वनस्पती की तरह है। तुलसी जैसे घरमें हम उसे झाँक कर रखे , साडी लपेट कर रखे तो वह सुख जाती है। और मरती है। हमारी हालत भी तुलसी की तरह है।

सीख- इससे आपके विटॉमिन डी मिलेगा।

१. कम से कम कपडे पहनिये। (इस से साल के १० गर्मी के महिनो में अच्छा लगेगा। पसीना कम आयेगा।)

२. मौका मिला तो हररोज १ घंटा सूर्यप्रकाश में घूमिए। (सुबह शाम की धूप याने १ रुपये की नोट। दोपहर की धूप १०० रुपये की नोट।)

३. कम से कम कपडे हो। हाथ पैर ज्यादा खुले हो।

४. इंजेक्शन विटॉमिन डी ६ लाख युनिट मुँह से पीजिये। घर के सभी सदस्यो को दीजिये।

५. यह सबको कहिए।

६. रोज पान खाइये।

खाना खाने के बाद रोज १ बार खाइये।

मेरा अनुभव-

महाराष्ट्र के माहूर गाँव में श्रीदेवी के पवित्र प्रसाद के रूप में पान दिया जाता है। मैंने प्रतिदिन भोजन के बाद दो पान २ से ३ महिने तक खाये। बाद में कैल्शियम की जाँच की। वह १२ मि.ग्रॅम १०० तक बढ़ी। उसी समय मुझे पथरी की तकलीफ हुई। भाग्य से १ महिने में मुझे छुटकारा मिला।

फायटो फार्माने बनाये हुये स्टोनवील कैल्सूल इस आयुर्वेदिक सेवन रोज दो बार किया। साथ में बहोत पानी पिने से मुझे राहत मिली। इसी इलाज से मेरे तिस (३०) से ज्यादा रोगीयों को पथरी की बिमारी से १ महिने में आराम मिला।

मैंने मेरे खुद कैल्शियम जाँच के लिये दो बार खून लिया। पहला खून हातको टूर्नीकेट बांधकर लिया।(तब सिरम कैल्शियम का प्रमाण १० मि.ग्रॅम १०० मिली इतना था। तुरंत दुसरा सम्पल लेते समय पट्टे के बिना दुसरे हाथ से खून लिया गया। (अब सिरम कैल्शियम का प्रमाण १२ मि.ग्रॅम १०० मिली इतनथा।

सीख -कैल्शियम जाँच के समय टूर्नीकेट न बांधे। टूर्नीकेट (पट्टा) इस्तेमाल करनेसे जाँच में गलती हो सकती है।

२. पान खानेसे कैल्शियम मिलता है।

३. ज्यादा पान खानेसे तकलीफ होगी।

मेरा विचार - तेल और कैल्शियम आहार मे कम होनेसे हमे रिकेटस होता है। भारतीय बच्चो में विटॉमिन डी कम होती है और भारतीय बड़े व्यक्ती की उंचाई कम होती है। आयएपी के डॉ. आनंद दुबे और उनके सहकारी बालआहारपर पत्रिका निकालते है। उसमें कुछ साल पहले 'नॅशनल न्यूट्रिशन मॉनिटरिंग ब्युरो' का एक अहवाल मेरे पढने में आया । उनमें उन्होंने कहा है कि, भारतीय बच्चों आहार से तेल का यह अभाव सबसे ज्यादा ९० प्रतिशत है।

(प्रोटीन एनर्जी का अभाव २५ % है।)जब सूरज का प्रकाश चमडी के नीचे के कोलेस्टेरॉल पर पडता है तब विटॉमिन डी की निर्मिती होती है। अगर बच्चों में तेल का अभाव हो तो उनके चमडी के नीचे कोलेस्टेरॉल का प्रमाण कम होगा तो विटॉमिन डी कैसा बनेगा? इसलिये उनके शरीर में विटॉमिन डी का अभाव पाया जाता है। तो हड्डी कैसी लंबी बनेगी? हम सब छे- साडेछे फूट लंबे न होने का यह भई एक कारण होगा।

MY vitamin D is low. YOURS?

My knee pains. My bone doctor says it is osteo arthritis.

If you do not want this for you and all our relatives follow this.

1. Most indians are vitamin D deficient. So we have weak bones. We end up spending 1000+ rupees eating calcium. And yet do not recover. I did my vit d level. It is low .

Vitamins are necessary for survival.

2. Our body does not make them. Vit. D is not given by any of our veg food. But it is made by 1 hour of sunlight. Not morning not evening, but the mid day sunlight.

We are like "TULASI". KEEP IT IN SHADE, OR COVER IT WITH CLOTHES & IT GOES BAD, EVEN DIES.

SO DO WE.

Lesson: These will give you vitamin d .

Wear as minimum clothes as possible all the time. This will also reduce your sweating in 10 hot months of the year.

2. Do go out in sun on every chance.

3. wear shirts possible sleeves or sleeveless,
4. eat "paan" it give calcium.

Eat it after food at least once daily.

4. You get injection vitamin D 6 lakh units. Buy it, break it and drink it. (Do not take injection.) Do this for every member of family.

5. Tell this to all warmth many times So no 2 layers of cloths.

सीख -

1. हमारे देश के हर कमजोर बच्चे को रोज १ चमचा तेल / घी हर १२ बार दीजिये।
2. तेल से मालिश कीजिये।
3. सूर्यप्रकाश में १ घंटा रोज खेल खेलने के लिए बच्चों को प्रोत्साहित करें।
3. आपके अनुभव से दूसरों को बताइए।
4. मुँह से विटैमिन डी इंजेक्शन पिलाइये। कैल्सिरॉल पाकीट से यह सस्ता पडता है।

FORMAT FOR COMPLAINT BY THE CONSUMER REGARDING SHORTAGE/ NON AVAILABILITY OF THE FORMULATION

The Director Monitoring & Enforcement 5th Floor,
YMCA Cultural Centre Building,
1, Jai Singh Road, New Delhi – 110001.

Sub:- Shortage of formulation.

Sir,

This is hereby informed that the formulation (Name of formulation) manufactured/ imported/ marketed by (Name of Manufacturer/ Importer/ Marketing Company) is not available or in shortage in this area (Name of Town/ Village) of (Name of District) in (Name of State).

You are requested to take appropriate action for the availability of the above said medicine in the above said place.

Yours faithfully,

(Signature)

Dated - Name –

Enclosures- Address -

Telephone no.

(if any)

E-mail address

(if any)

If you do not get any medicine, inform government. Format is given above. Let us 17000 pediatricians write to government today. Government will have to take notice. Send a post card.

Penicillin and ferrous sulphate is not available. If some thing else is not available in your place, mention that.

Myself and Jamnagar Gujrat's Dr. Prashant Tanna have written to govt. You too please write.

Thanks. Dr. Hemant Joshi

अगर कोई दवा न मिले तो उपर दिया है ऐसी चिठ्ठी पोस्टकार्ड डालिये। हम सब १७००० बच्चों के डॉक्टर इस महिने में, हो सके तो आज चिठ्ठी डालेंगे तो सरकार जरूर कुछ करेगी। चलो करकर देखे।

पेनिसिलीन और फेरस सल्फेट यह दवाई मिलती नहीं है। और आपके यहा अगर कोई दवा नहीं मिलती तो उसका भी नाम लिखे।

मैने और जामनगर (गुजरात) के डॉक्टर प्रशांत टन्नाने ऐसी चिठ्ठी डाली है। आप भी डालिये।

धन्यवाद

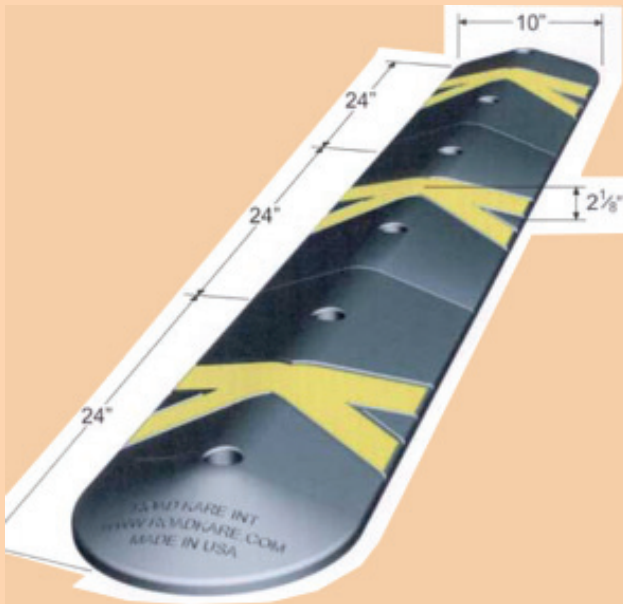
डॉ. हेमंत जोशी

स्पीड ब्रेकर्स बनाइये ! हर सालके लाख दुर्घटना मृत्यू घटाइये !

डॉ. हेमंत जोशी

डॉ. अर्चना जोशी

अनुवादक : डॉ. वैभव भिडे



अगर हम घरसे बाहर निकले ,पाठशाला, दुकान, या दफ्तर तो क्या हम सुरक्षित घर लौटेंगे ? या रस्तेपर होनेवाली दुर्घटना में मरेंगे ! रस्तेपर दुर्घटना से होनेवाली मृत्युसे बचना हो तो यह लेख पढीये और कृती किजीये ! पुरे विश्व में रस्तेपर दुर्घटना से मृत्यू होनेवालों की संख्या भारत में सबसे ज्यादा हैं ! हर ५ मिनट में एक ! साल २००७ में भारत में १ लाख १४ हजार लोग रस्तेपर हुई दुर्घटना में मारे गये! २५ लाख जखमी हुये होंगे। इसमें सबसे ज्यादा लोग रस्ते पे चलनेवालों में से थे! हर गाँव में हर सौ मीटर पे स्पीडब्रेकर्स लगाये तो यह आनेवाली दुर्घटना और मृत्यु का प्रमाण कम होगा !चलो यह काम हम करवा के लेते हैं ! ऐसा करने के लिए हम पंतप्रधान कार्यालय नई दिल्ली के पतेपर भेजीए ! अपने आमदार , खासदार और नेताओं को कहकर यह कार्य की शुरुवात करें ! दिल्ली में आय. आय. टी. का क्षेत्र २५० एक का हैं ! वहाँ होशियार विद्यार्थी और प्राध्यापक रहते हैं ! आय.आय.टी. में हर हफ्ते एक दुर्घटना होती थी ! उन्होंने स्पीडब्रेकर्स बनाये!दुर्घटना ९० प्रतिशत से कम हो

गयी ऐसी जानकारी वहाँ के प्राध्यापक और उस विषय के तज्ञ दिनेश मोहनजीने दी !मुंबई में साकीनाका से विहार यह रस्ता दुरुस्त करकर अच्छा बनाने के बाद वहाँपर दुर्घटनाये बढी !वहाँ पर दो आवश्यक जगह स्पीडब्रेकर्स लगाने के बाद वह कम हो गयी !गाँव के रस्तोंपर हर १०० मीटर पे स्पीडब्रेकर्स हो तो गाडीयों की गती कम होती हैं ! दुर्घटना और मृत्यु का प्रमाण कम होता हैं ! ऐसा अभ्यास अमेरिकन जर्नल ऑफ पब्लिक हेल्थ मासिक अंक में २००४ साल में प्रसिद्ध हुआ हैं!

गाडीयोकी गती अगर ५० किलोमीटर से ज्यादा हो तो यमदूत बन जाती हैं ! गाँव में गाडीयों की गती ३० किलोमीटर तक हो तो दुर्घटना टलती हैं ,मृत्यू नहीं होता ! अगर गती ७० किलोमीटर से ज्यादा हो तो दुर्घटना से मृत्यू की संभावना बढ जाती हैं! ऐसा विशेषतज्ञों का अभ्यास हैं !

आज भारत में लोकशाही नही, कारशाही हैं !जो बेकार हैं !भारत की आबादी १२० करोड हैं ! पुरे देश में एक दो करोड कार और पाच छे करोड मोटर सायकल हैं, लेकीन हमारे गाँव के सभी रस्ते १-२ करोड गाडीयो से भरे हुए हैं ! १२० करोड लोगों को अपनी जान मुट्टी में लेके चलना पडता हैं !पहले १२० करोड जनता चल सके ऐसे पथ मार्ग होने चाहीए !उसके बाद ही २ कोटी कार और ५ करोड मोटरसायकल को जगह देनी चाहीए !यह करेंगे उन्ही को हम अपना बहुमोल मत देंगे ! पैदल चलनेवाले लोगों को सुविधा उपलब्ध कराने वाले नेता को ही हम अपना मत देंगे ,यह सबसे कहेंगे ! लोकशाही में लोगों के निर्णयसे सरकार चलता हैं ! कृपया अच्छा रस्ता बनाने वाले को ही हम अपना किमती मत देंगे ऐसा पोस्टकार्ड पर लिखकर या फोन एस.एम.एस के जरीये हम प्रधानमंत्री,मुख्यमंत्री,

आमदार तथा खासदार को कहीये!

ज्यादा गती यमदूत हैं!

गती बढ गयी तो गाडिया यमदूत बनती हैं! ५ प्रतिशत से गति बढ गयी तो १० प्रतिशत मृत्यू की सहभावना बढ जाती हैं ! गाडीयों की गती अगर ३० कि.मी .हो तो दुर्घटना और मृत्यू की संभावना कम होती हैं !अगर गती ५० किलोमीटर से ज्यादा हो तो बढ जाती हैं !७० से ज्यादा हो तो दुर्घटना होकर मौत होने का खतरा बहुत ज्यादा बढ जाता हैं ! यह रोकने के लिए उपाय हैं -स्पीडब्रेकर्स ! इसलिए गाँव में स्पीडब्रेकर्स होने चाहीए! लोकशाही का मतलब हैं - हमारे गाँव में हमारा राज्य !आपके गाँव में यह करके लिजीये!प्रधानमंत्री को पोस्टकार्ड डालकर सभी जगह स्पीडब्रेकर्स बनाने का कानून बनाने का सुझाव देंगे !

पता : पंतप्रधान कार्यालय नई दिल्ली-११०००१ भारत में सहजता से कार का लायसन्स मिलता हैं !रस्ते के सभी चिन्ह , नियम हमें और हमारी गाडी चलानेवाले ड्रायव्हर को, पती को, बच्चों को जानकारी न होने के कारण मृत्यू होती हैं! इसलिए आज ही उनकी परिक्षा लिजीये ! यह सिखने के लिए डॉ. पसरिचा की कुछ अच्छी किताबे उपलब्ध हैं ! मराठी और अंग्रेजी में।

किताब के दुकानदार से किताब मँगवाइये !

रस्ते के ट्रैफिक पुलिस से पुछिये!

● मुंबई का अभ्यास -

लोग काम पर कैसे जाते हैं ?

१)७% कार से

२)७% सायकल से

३)४४ % चल के

४)१५ % बस से और बाद में चलने से

५)१८ % रेल्वे से और बाद में चलने से

इसका मतलब ७७% लोग रोज चल के जाते हैं ! या ने की ९३% लोग रोज गाडीयोसे मर सकते हैं ! फिर आप ,आप के पती और बच्चा घर कैसे आयेगे ?

* सावित्री का नवस लीजीये ! सती सावित्रीने अपनी पती की जान बचायी ! आओ हम सबकी जान बचाये!इंग्लड की रानी डायना की सबसे महंगे तथा सुरक्षित कार में दुर्घटना से मृत्यू हो गयी ! डॉ. श्रीकांत जीचकार ,श्री पायलट ऐसे बहुत

एक अमीर औरत अपनी सहेली को बोली ,कल मेरा मेरे पती से झगडा हुआ ! फिर,मैंने उसको एक नयी मोटर सायकल दी ! जोरसे बहोत तेज वो चलायेगा। फिर देखो अब उसकी दुर्घटना होगी और मुझे छुटकारा मिलेगा!

कार दुर्घटना में मारे गए ! ऐसा अपने ड्रायव्हर को दिखाई दे , ऐसी जगह कार में लिखके रखीये!

यह ना करें !

१)बहुत ज्यादा गती -

२) ओव्हरटेकिंग

३) रात को गाडी चलाना

४) शराब पीके गाडी चलाना -मत किजीये !

गाडी में ऐसा स्टीकर लगवाइए ! इससे सबसे ज्यादा दुर्घटना होती हैं ! मैं ऐसे नही करुंगा ऐसे गाडीचालक को कह दे, बादमें ही गाडी की चाबी दीजीये! दुर्घटना में रस्तेपर चलनेवाले लोग ज्यादा मरते हैं !यह ना हो इसलिये सायकल को पीला रंग दिजीये ! ऐसा कानून करवा लीजीये ! काला रंग बिलकुल भी नही दिखना चाहीये! पीला रंग दूर से भी दिखाई देता हैं ! सायकल को रेडियम रिक्लेक्टर लगाइये !बाहर जाते समय हमारे हाथ को भी रेडीयम रिक्लेक्टर की पट्टी लगाईये! अनाडी लोगो ने मजाक उडाया तो भी ध्यान न दे!गाँव के रस्ते सुरक्षित नही इसलिए हम बच्चों को स्कूल में चलके या सायकल से भेज नही सकते उनका अच्छे जीने का ,चलने का तथा सायकल चलाने का हक हमने छीन लिया ! स्पीडब्रेकर्स



लगाईये और बच्चों को सायकल से या चलकर पाठशाला भेजिये!

रस्तेपर होनेवाली दुर्घटना में १ लाख लोग मरते हैं यह कम करने के लिए जयपूर में कटस नाम की स्वयंसेवी संस्था काम कर रही हैं ! उसे स्वीडन देश का सहाय्य हैं ! पुरे विश्व में सबसे कम दुर्घटना स्वीडन में होती हैं !लंडन में दिल्ली से ६ गुना ज्यादा गाडीया हैं लेकिन रस्तेपर दिल्ली में लंडन से तीन गुना ज्यादा मौत होती हैं ! भारत में सबसे ज्यादा मृत्यू महाराष्ट्र में और आंध्र में होती हैं ! अगर यह बदला नहीं तो शायद हम कल नहीं होंगे ! पुरे भारत में गाँव के लोगो ने कानून के खिलाफ जगह जगह स्पीडब्रेकर्स लगाये हैं ! जिससे हरसाल लगभग ४० हजार मृत्यू टलते हैं ! कुछ साल पहले रेलगाडीओंकी गती बढ़ाने से दुर्घटना बढ़ी ! अभी गती कम करने से दुर्घटना का प्रमाण कम हो गया ! हम भी इससे सिखेंगे ! ६० साल के ऊपर उम्र के मनुष्योकी प्रकृती बहुत ही संवेदनशील होती हैं ! उनकी जखम जल्दी ठीक नहीं होती हैं !मामुली दुर्घटना में भी उनकी जान जाती हैं ! उनको बचाइए !

एक मनुष्य को मारा तो उसके खुनी को फाँसी सजा दी जाती हैं ! सच्चा लाख लोगों को मारनेवाले रस्ते का हम क्या करेंगे ? स्पीडब्रेकर्स लगवाइये ! इसलिए कानून किजीये! आज ही पोस्टकार्ड डालकर अपने आमदार खासदार से कहीये अन्यथा समय हमे कभी भी क्षमा नहीं करेगा ! यह गपछप से फोन से एस.,एम.एस. द्वारा तथा अखबार टि.व्ही.,रेडिओ, इंटरनेट के जरीये २३ भाषाओंमे १२० कोटी भारतीयोंको कहके उनकी जान बचाओ ! यही सर्वोत्तम देशसेवा हैं !

जय- हिंद !

१)सबसे ज्यादा युवा लोगों की मौत किससे होती हैं?

२) सबसे ज्यादा कमानेवाले लोग किससे मरते हैं?

एक बंदर था ! उसने शराब पी !

उसको बिच्छू ने काटा

फिर उसने बखेरा पैदा किया !

एक युवक था ! उसने रात को शराब पी ! फिर जोरसे बहोत तेज गाडी चलायी। गाडी से घर जाते समय वह दुर्घटना में मर गया ! साथ में रास्तेपर के ५ लोगों को भी ले गया !

३) १५ से ४५ की उम्र के सबसे ज्यादा लोग किस कारण अपनी जान गवा देते हैं?

जवाब- रस्ते पे होनेवाली दुर्घटना से !इसकी किमत लावारिस बच्चों को तथा विधवाओंको भुगतनी पडती हैं !यह रोको ! ७५ % दुर्घटना रात को होती हैं ! (रात को ११ बजे से सुबह ५ बजे तक)रात को जंगल जायेगे तो जानवरों के आप शिकार होंगे ! रात को हायवेपर मत जाइये !सफर मत किजीये! ७५% दुर्घटना महामार्गपर होती हैं ! रस्तो के बीच में दुभाजक हो तो सामने सामने से होनेवाली गाडीयोंकी टक्कर हम रोक सकते हैं !हो सके तब रस्ता -दुभाजक वाले रस्ते का इस्तमाल किजीये ! ५०-७० % के उपर गती हो तो ड्रायव्हर के सामने लाल दिया लगेगा और सिटी बजेगी ऐसी सुविधा करनी चाहीये। राम सीता को पता था कि सोने का हिरन नहीं होता फिर भी उनका मोह हुआ ! युवावर्ग को जोर से गाडी चलाने का मोह होता हैं ! बच्चों ने पत्नी ने उनको गती नियंत्रत करने की प्यार से जिद करनी चाहीये!साम दाम दंड भेद का इस्तमाल करकर गती कम किजीये ! आनंद से गाना गाकर गाडी चलाई तो गति कम होगी !

गांधीगिरी करो ।

गांधीजीने नमक उठाया, कानून

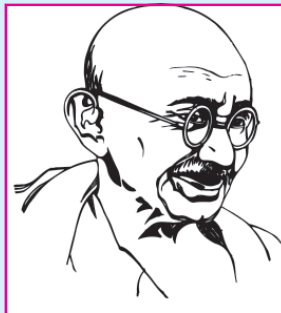
तोडा

अंग्रेज गये ।

आप स्पीडब्रेकर बनाओ

मौत को भगाओ ।

सबको बताओ ।



GANDHI GIRI KARO

Gandhiji lifted salt

broke law

Britishers went.

MAKE SPEED BREAKERS

ELIMINATE ACCIDENTS

&DEATHS

MAKE SPEED-BREAKERS

AVOID 1 LACS ACCIDENT DEATHS EVERY YEAR

There is no guarantee of returning home if we go outside of the home –in the school, shop or office, or we die in the road accidents??

If you don't want to die in road accident then read this article and act.

In India, world's largest people dies due to road accidents. The magnitude of death rate increases due to road accidents in India than any other country in the world. In every 5 months 1 die. In 2007, 1 lacs 14 thousand

people die's due to road accidents in India out of which many of them were pediatrician's.

If we make speed-breakers on every 100 metres in forms of village, then the death rate and accidents will reduce . Please inform your MLA's and leaders in your area.

Dehli's I.I.T. campus is of 250 acres. There was one accidents in every week but now they make speed-breakers so, 90% accidents are avoided. This information is given by iit professor Dinesh Mohan.

Due to good road the road accidents increased between Sakinaka to Vihar in Mumbai. The accidents 2 speed-breakers were made. American Journal Of Public Health magazine published in 2004 that if we make speed-breakers on every 100 metres there will be less speed , accidents and deaths.

We can avoid accidents in village if our speed is 30 kilometre per hour. But if speed is more than 50 kilometre per hour then the possibility of death is increased.

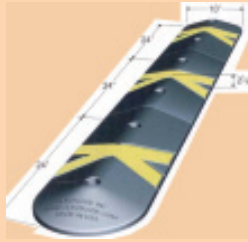
In India, today is carcracy not democracy. But our roads are filled with 1-2 crores vehicles. So, all people don't have enough place to walk.

First road should be made for walkers then give space to cars and motorbikes. In democracy people takes decisions. So, please inform this to the prime minister, chief minister and MLA's.

High speed is a very big killer.

Vehicles becomes killers if speed increases. If we increase speed by 5% the chances of

DR.HEMANT JOSHI/DR.ARCHANA JOSHI
TRANSLATOR: DR.VAIBHAV BHIDE



accidental deaths increases by 10% The possibility of accidental deaths is low if speed is 30 kilometre per hour. If speed is more than 50 kilometre per hour then it is dangerous. And it is become killer when speed is more than 70 kilometer oer hour.

The only solution is speed-breakers.

Post a card to prime minister and give suggestion about speed breakers.

Address : Prime Minister Office, New Dehli—110001

In India, people gets driving licence easily.we ourselves Our drivers, children and husband does not know driving rules so, accidents occurs.

Take examination of your drivers,children and husband and revise.

Dr.Pasari's books are available.

How to get these books??

-booksellers

- Ask to Trafic police.

-Mumbai's survey...

People go to service by...

1] 7% by cars

2] 7% by bicycles and bikes

3] 44% by walking

4] 15% by bus & then walking

5] 18% by railway & then walking

This means 77% people go to their offices by walking. 77% people die due to road accidents.

Take Savitri's Determination——

England's queen Diana died in most expensive and protective car due to accident. Dr.Shrikant

Jichkar & Mr.pilot died in accidents. So write in your car following and tell your driver to read.

AVOID

1] High speed

2] Overtaking

3] late night driving

4] liquor

Tell your driver to follow this rules & then you give him key of your vehicle.

be seen .else car may hit you. for this

1] Give yellow colour to your cycles.

2] Yellow colour is good to see from long distance pat redium reflector.

Always attach radium reflector band on your hand. Don's bother about surrounding critics.

Roads are not safe so, we can not send our children to school by walking and bicycles. So,make speed-breakers and send your kids to school.

Jaipur's CUTS Foundation works for safety of road Sweden also helps for this foundation. In whole world the of accidents are to most in Sweden.

In London, 5 times more vehicles are available than Dehli but in Dehli accidents are 6 times more

than in London.

In India, most accidents are occurred in Maharashtra and andhra. Many people made speed breakers in villages illegally. It avoids 40000 accidents deaths every year.

Few years earlier many railway accidents are occurred due to high speed but now they are less low because of low speed of trains.

Elders above the age of 60 years become fragile and guard them.

We hang a person if person kills someone. But what will we do for road accidents?

Make new law and speed-breakers in your region. And tell your leaders and MLA's .

Spread this through TV, internet, SMS, newspapers through 23 languages to 120 crores Indians. This is nation's best service.

JAI-HIND.

कमसे कम कपडे पहनिये, अच्छी जिंदगी जिये।

डॉ. हेमंत जोशी, डॉ. अर्चना जोशी

अनुवाद - डॉ. वैभव भिडे

भारत देश में उष्ण हवामान है।

हमे जीने के लिए २५ से ३० °C तापमान सर्वोत्तम है। इससे ज्यादा तापमान हो तो , पसीना ज्यादा आता है और उत्साह , शक्ती तशा आयु कम होती है।

सीख- १. अपने अस्पताल के सभी कमरों में तापमापक रखिए। साल के ८-१० महिने गर्मी रहती है। इन दिनो में होजीयरी कपडा उत्तम है। इनमें छेद होते है। जिससे हवा का प्रवाह अच्छी तरह से चले। शर्टस की जगह होजिअरी टी शर्ट पहनिये। इससे छेद से जयपूर के हवामहल जैसी हवा चलती है।

२. हर कपडे के स्तर से गर्मी बढ़ती है। एक स्तर वाले कपडे पहनिए। अंदर कम से कम कपडे पहनिये। इससे गर्मी कम होती है।

३. टाय मत पहनिए। उससे हवा रुकती है।

४. ढिले कपडे पहनिए। शर्टस पॉट के अंदर घुसानेसे हवा रुकती है।

५. सफेद तथा फिके रंग के कपडे पहनिये। गर्मी कम होती है। काले , गडद रंग के कपडे मत पहनिये।

६. अपने परिसर की पाठशाला का वेश बदलिए।

अनुभव से सबको सीखाये।

Lesser clothes Better life.

India is a hot country.

DR.HEMANT JOSHI , DR.ARCHANA JOSHI

TRANSLATOR: DR.VAIBHAV BHIDE

we need temperature of 25 to 30 degrees for best efficiency. Any thing that increases temperature above this or induces sweating, reduces efficiency and life.

Lesson1. Install room air thermometers in hospital rooms, consulting room, your living rooms.It is most important device.

2.It is hot 9 to 10 months.

So

1. Hosiary is best cloth. Porous. well ventilated. (banyan cloth or under wear cloth. Use maximum hosiary cloths.Replace all shirtsw by hosiery T shirts.

2.Every layer of cloth multiplies warmth. Become single cloth layer person.Consult your fashion designer & guide me to design such clothes.

Use minimal inner wear.Every layer of cloth increase warmth.

3. No Tie. It reduces airflow, increases sweating.

4.Open loose shirts allowing airflow are better than tight shirts tucked inside pants.

5White or faint clothes better.They become less hot. No Black,dark clothes.

5.Guide schools to change uniforms suitably.

Experience & advice us all .

जाहिरात

विटमिन बी१२ मुझमें विटमिन बी १२ का अभाव है। आपमें? जाँच कीजिये!

सवाल - मैने बी १२ का प्रमाण खों जाँच लिया।

जवाब- १. हमारा एक भारतीय मित्र अभी ऑस्ट्रेलिया में रहता है। उसके अनुसार ऑस्ट्रेलिया में बसे हुए बहोतसे भारतीय हर ६ महिने में विटमिन बी १२ का इंजेक्शन लेते है। क्यों की उनमें विटमिन बी १२ कम है।

२. पुना के केइएम अस्पताल के डॉक्टरोंने पुना की एनएनएफ परिषद में कहाँ की, सबसे ज्यादा व्यंगवाले बच्चे जैसे की न्यूरल ट्यूब डिफेक्टस 'ब' जीवनसत्व के अभाव से होते है। इसलिए मैने मेरी 'बी' जीवनसत्व की जाँच की। मेरा खुदका बी १२ का प्रमाण कम निकला।

मेरे खूनमे बी १२ १२६ पिकोग्राम / मिली है। १७४ से ८७८ चाहिये।

किताब कहते है की किसी भी शाकाहारी अन्न से बी जीवनसत्व नही मिलता। दूध में कुछ प्रमाण में वह होता है। दूध का दही बनाते समय बी १२ जीवनसत्व बढ़ता है।

सीख-

१. दूध की जगह दही खाओ, लाभदायक है।

२. अगर आपमें विटमिन बी १२ का अभाव हो तो बी १२ लीजिए।

आप अपने अँगुली के पिछे देखेंगे तो वह काले दिखाई देते है। इसका अर्थ आप में बी १२ और फॉलिक अॅसिड का अभाव है। बहुत लोगो में यह होता है।

४. कोई मरीज पिचेही पडेगा की मुझे इंजेक्शन सेही आराम होता है। कृपया इंजेक्शन दीजिए उसे बी १२ इंजेक्शन देना उसके लिये लाभदायी है।

Vitamin B12 My B12 is low. how about you? Find out. Q: Why I studied my B12 level?

A:1.Our Indian friend settled in Australia told me that Most Indians settled in Australia have to take vitamin B12 injections every 6 months.He said most of them were vitamin B deficient.

2.Pune's KEM group study presented at Pune nnf conference said that most neural tube defects were due to B 12 deficiency.

So I tested mine . It came low.

My B12 blood level is 126 pg/ml.
Normal Range is 174-878_A

3.So I re read books. I learned that no veg food gives vit. B12. Milk gives some. But when you make curds the Vit b12 level rises.

Lesson: It is wiser to eat curds than drinking milk

2.Do your own b12 level. If low take b12.

4. See the back side of knuckles of your fingers. If they are dark they you probably are b12 and folic acid deficient. Most have them dark.

5. General practitioner give inj.B12 as placebo injections. It is a healthy practice indeed.

प्रिय युवा युवती , मित्र
खुदको मिस्टर इंडिया मिस वर्ल्ड बनाओ ।
इन कल्पनाओं को वापरो ।

Dear Boyfriends & Girlfriends,
Make yourself Mister India /
Mister World. Use this ideas.

बुद्धिमान होने के लिये

सातसे पहले घरमें । नौ से पहले बिस्तरमें
अच्छी कहानियाँ सोनेसे पहले पढीये । हितोपदेश,
पंचतंत्र, महाभारत, रामायण

To Become Intelligent

Read good storybooks before sleeping.
Hitopadesh, Panchtantra,
Ramayana & Mahabharata.
Home before 7 pm. in bed before 9 pm.

बडों को मिलो, बडे बनो

कु.राधिका जोशी
राष्ट्रपती अब्दुल कलाम
के साथ



Meet great people,
become great.

Radhika Joshi with
president Abdul
Kalam

योगा सिखिये । सुपरमॅन , सुपरवुमन बनिये ।

Learn Yoga.
Be Superman, Superwoman.

मस्त तंदुरुस्ती के लिये

रोज मैदान में एक घंटा खेलो ।
खेलमें आगे तो जिंदगी में आगे ।



For Body Building

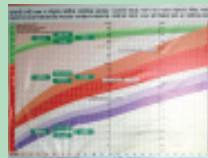
Play Field games one
hour daily. Win in games.
Win in life.

रोज २४ घंटा १८ साल सेकीहुयी
मुंगफली, चना आदी नास्तेसे
जेब भरा हो । हरबार फल खाओ ।
घर के बाहर न खाओ ।



Keep pockets filled with
snacks 24 hours for 18 years.
Eat a fruit everytime you eat.
Avoid outside eating.

आपकी लंबाई वजन बढ रहा है। जाँच
करें, आलेख बनाये। हर ३ महिने से
जन्मतारीख पर १८ साल



Fill Growth Chart and ensure you
are growing well in height and
weight. Check every 3 months on
date of birth for 18 years.

बिमारी टाले - टायफॉईड, टिटॅनस टीका लिजिये । बिमार
होते तो स्कूल में न जाये ।

Avoid Illnesses.

Take Typhoid, Tetanus vaccines today.
No school when ill.

छोटे डॉक्टर बनाये । यह सबको बताईये । Little doctor. Tell this to all.

RNI.No.MAHMUL0214/13/1/2006

postal licence to post without prepay-
ment Mh/mr/thane west/82/2009

Vol.III No.8 dt.1 / 11 / 09

हे मासिक मालक , मुद्रक, प्रकाशक व संपादक
डॉ. हेमंत जोशी यांनी शार्प ऑफसेट, ३/ब, पालघर
तालुका औद्योगिक सहकारी वसाहत मर्यादित,
बोईसर रोड, पालघर, जिल्हा ठाणे, महाराष्ट्र
४०१४०४ येथे छापून
डॉ. जोशी हॉस्पिटल, विरार येथे प्रकाशित केले.

असावी घरोघरी आरोग्य ज्ञानेश्वरी



डॉ. अभय बंग, डॉ. राणी बंग से

गडचिरोली के आदिवासी आरोग्य के बारे में सिखे ।
वहाँ के नवजात शिशुओंके मृत्यूका प्रमाण आधा हुआ ।
हम भी आरोग्य के बारे में सिखे और
सबको सिखायेंगे तो सब मस्त जियेंगे ।
इसिलिये इस किताब में की जानकारी सबको दीजिये ।

Adivasis of Gadchroli learned baby care from
Dr.Abhay Bang & Dr.Rani Bang.

With this new born baby deaths reduced to 50%. Let us
learn from this book about healthcare and teach all.

We will have mast Happy Healthy Long Life.

Please give all the information of this book to everyone.