



Use Krishnakatha, improve practice & child survival



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

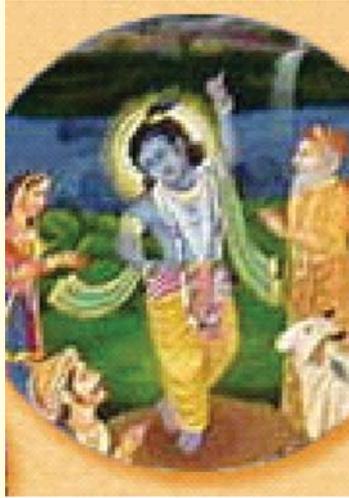


Lord Jagganath, Balaram & subhadra of Jagganath Puri. ↑

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.

इस जन्माष्टमी के मौकेपर ११९ करोड
भारतीयोंको कृष्णकथा बताईयें। सब
बच्चोंको मस्त बनाईयें।

टी.व्ही., रेडीओ,
अखबार इंटरनेट की
मदद लीजिए।
जय हिंद !
डॉक्टर हेमंत जोशी,
डॉ.अर्चना जोशी.



आओ हम सब डॉक्टर,
सिस्टर, और मातापिता सब मिलकर बाल
आरोग्य सेवा का गोवर्धन उठाये।

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.

Let us all, doctors, nurses, parents lift the Gowardhan of childcare together.



**लड्डू गोपाल -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.**

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

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..

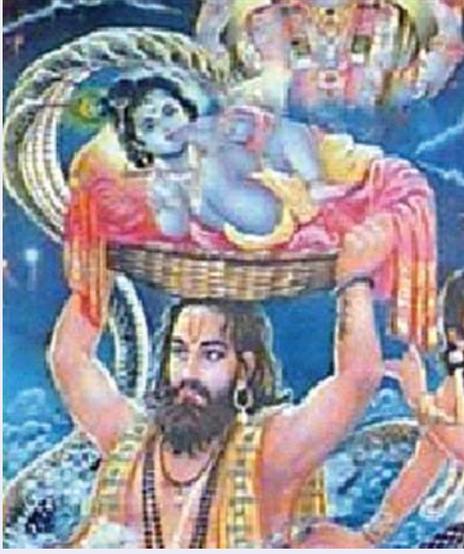
Vaishnavs begin and end their day saying “Jai Srikrishna.” When they meet anyone they greet saying “Jai Srikrishna”.Jagannath Puri’s God Jagannath is child lord Krishna. Many classical dances in India are based on Krishnakatha and Krishna is a popular God. Krishnakatha is liked by all and is a very good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

7 girls born before Krishna were killed by Mama Kans.But 8th 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



पीछे पडी थी। वे सब आपत्तिओंका नाश करके बड़े 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 बच्चों 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 पिढी सशक्त हो तो यह टलेगा। यह कथा सबको बताओ और युवा पिढी को अच्छा बनाओ। माता कमजोर या बीमार हो तो बच्चों 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 घेर 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

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 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

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 हाजिर 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 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 चाहीये। कुछ मदद लगी तो वे तुरंत मदद कर सकते हैं।

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

भारत में अधिकांश जचकियाँ घर में होती हैं। इसमेंसे अधिकांश जचकियाँ बैठकर ही होती हैं। पश्चिम में भी अधिकतर मांताए

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 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 5th 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,

**पत्रकारों से विनंती -
कृपया यह जानकारी
सबको दीजिये।
धन्यवाद।
डॉ. हेमंत जोशी
Request to
Journalists:
Please reach this
information to all.
Thanks.Dr.**



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

बैठकर ही बच्चे को जन्म देती है। यही सही तरीका हैं। इससे जचकी को कम समय लगता हैं। मां और बेटे को तकलीफ कम होती है। बच्चोंकी और माताओं की तकलीफें भी घटती हैं। यह जानकारी सबको दें।

अधिक जानकारी के लिये हमारी ११ भाषिक वेब साईट देखें-

www.drhaj.com

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 बच्चें 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।

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.

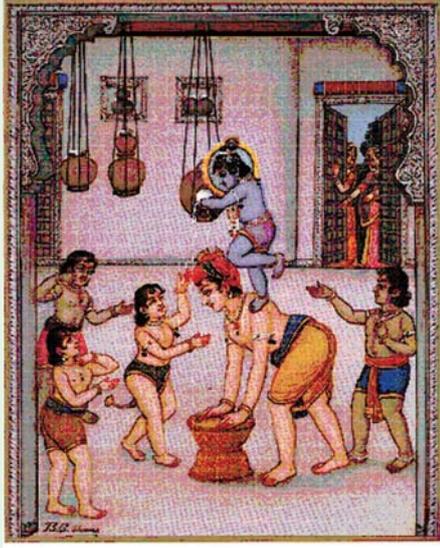
This thread around the waist can help us fight syndrome X, Indian's biggest forthcoming epidemic. Every one should wear a thread around the waist. Neither too tight, nor too loose. If one gets central obesity, the abdomen grows and the thread around the waist becomes tight and warns to reduce food intake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

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

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



अन्नप्राशन संस्कार : कृष्णजी ६ महीने के थे तब उनका अन्नप्राशन संस्कार हुआ। उन्हें सबने लाडसे सुजी हलवा खिलाया। ऐसा घरके सब अन्नपदार्थ खिलाये। आज भी हर घर में ऐसा होना चाहिये। ६ महीने की उम्र में या जब मां को महसूस हो कि बच्चे कि भूख बढ़ी है। दूध कम पड रहा है 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 है।

- १) चावल या गेहूँ
- २) एक दाल (मूंग, मसूर, तुअर की दाल इत्यादी)
- ३) थोडा तेल, घी ताकत के लिये
- 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 बच्चों

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 1st 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 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.



सत्यनारायण पूजा
Satyanarahan puja

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 मखन 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 बच्चों के दुबलेपनका और कमजोरी का कारण हैं।

हर घर में बच्चों की खानें 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

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.

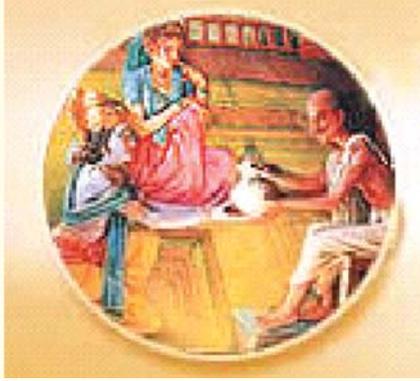
Lord Krishna ate Makkhan.

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 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 In-



ऊपरवालोने 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 खाने 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 दिजीये।

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 नाशते की चीजें हो और बच्चों को उनकी मर्जी से कभी भी कुछ भी कितना भी खानेकी, पीनेकी, गिराने की अनुमती हो। जमीनपर शक्कर गिरी होतो उसे तुरंत चिटीया लगेंगी। घर का कृष्णकोना जल नाशते से भरा हो तो दो पैर की

dian 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 spoiled house than having spoiled children in good house.

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

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



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 घटेगी।

उलटी, दस्त लगनेपर, लू लगनेपर जल के अभाव से, प्यास न बुझनेसे बहुत 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।

सौ दिनोंमें अच्छे बनेंगे। अनुभव किजिये। कृष्णजी घर छोडकर सांदिपनी गुरु के यहाँ पढ़ने गये। बच्चों की पढाई के लिये बाहर जाना पडा तो यह उदाहरण दीजिये। कृष्ण बलराम कुशती लढते थे। व्यायामशाला जाते थे। गुरु

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 within reach, they will drink it and sunstroke & dehydration fever will decline. Dr. Babasaheb Ambedkar said each village should have one water source for every one. We want one water source for a child in every house within the reach of chil-



के सब काम करते थे। आज भी सब बच्चों ने व्यायामशाला जाना चाहीये और बड़ोंके सब कामोंमे हाथ बटाना चाहीये।

कृष्ण की माँ देवकी तो जेल में थी उन्हें यशोदामैयाने गोद लिया और बड़ा 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 नहीं हुवा तो बच्चा गोद ले। यह सबको बताईये। बच्चों के सिवा घर घर नहीं होता और घर की माया बगैर बच्चे जी नहीं 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 उन्हें एक दूसरेसे मिलाना चाहीये। बच्चा गोद लेने का कानून भी सरल करना चाहीए यह आपके कानून बनानेवाले सांसदको बताईये।

कृष्णजीने द्रोपदीजी की मदद की।

dren.

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

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

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

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

जय हिंद! हेमंत जोशी,
जोशी बाल रुग्णालय, स्टेशन के सामने,
विरार (प.), ४०१ ३०३

हो सके तो हिंदी अंग्रेजी दोनों पढ़ें। दोनों में थोड़ी थोड़ी अलग जानकारी है।

Possibly read both English & Hindi. Few points are different in both.

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 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 Bhawe 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

Tel 0250 2502709 email haj2007@gmail.com

www.drhaj.com our 11 language chilcare website. you can download this article.

**Dear Sisters & Brothers,
Pranam.**

**I am contesting election of IAP
president-elect with following
ideas.Please**

**guide me & vote for me.
Thanks. Hemant Joshi**

1. Ask Central govt. to make law to prevent attacks on doctors & Hospitals.

2. Buy together save money: First All IAP members of one branch, & then whole IAP can buy together & get discount on everything like pulseox, vaccines.

3. See world tax free: Conference expenses are non-taxable. Take conference abroad. (2 in 1). Save 33%

4. Webcast IAP conferences to your mobile/laptop. them.

5. Make IAP's website best childcare website, with 1. an atlas + encyclopaedia with latest photos, videos, teaching material, & information that every teacher, student & practicing pediatrician will (a) contribute to & (b) learn from anytime & all the time.

"Pediatrics virtual world college."

2. Open space for difficulties any one can ask and answer.

3. Parent information leaflets in all languages. This will reach IAP to every house.

4. A page for each IAP member where he can present his photo, clinic/hospitals photo, thesis, new ideas, experiences. etc.

5. Adequate space for each branch, chapter, group, to present standard care protocols etc.

6. To make Encyclopedia on child health care in all the Indian languages

माननीय बहनो और भाईयो ।

प्रणाम ।

मै आय. ए. पी. के अध्यक्ष का चुनाव इन विचारो के साथ लड रहा हूँ । कृपया मुझे आपका अमूल्य वोट दीजिये । मार्गदर्शन कीजिये । धन्यवाद ।

डॉ. हेमंत जोशी



१) डॉक्टरोंपर और अस्पतालोंपर होनेवाले हमले रोकने के लिए केंद्रीय कानून बनाना ।

२) अकादमी के सब सदस्य पल्सऑक्स आदि सब चीजें एकसाथ होलसेल भावसे खरीदें । पैसे बचाइये ॥

३) टॅक्स फ्री "विश्व" देखें । कॉन्फरन्स का खर्चा टॅक्स फ्री है । हरसाल एक कॉन्फरन्स विदेशमें हो । इससे ३३% बचत होगी ।



४) आयएपी कॉन्फरन्स वेबकास्ट से, आपके मोबाईल, लॅपटॉप पर, और सॅटेलाईटसे आपकी शाखा में देखी जा सकती है ।

५) आयएपी की वेबसाईट, संसार की सर्वोत्तम वेबसाईट हो । उसमें होगी -

अ) बाल आरोग्य विश्वकोश: फोटो, व्हिडिओ, सीखने और सिखाने के लिये सब

कुछ । सब विद्यार्थी, शिक्षक, और आयएपी. सदस्य सब जानकारी दे और ले सकेंगे ।

ब) सब कठिनाईयाँ पूछ सकेंगे । सभी जबाब दे सकेंगे ।

क) एक पत्रा हर आयएपी सदस्य को देंगे । अपना और अपने अस्पताल का फोटो, थिसीस, संशोधन आदि की जानकारी देने के लिये ।

ड) हर शाखा चॅप्टर, ग्रूप के लिये जानकारी देने के लिये जगह होगी ।

६) सब भारतीय भाषाओ में बालआरोग्य कोश बनाना ।



for better communication with parents. Benefits 1. Less anxiety & medico legal cases. 2. It teaches all child care, improves child survival. 3. Makes our languages knowledge rich.



7. Make each state's language official language of each branch of IAP in that state. (Along with English. benefits given earlier).

8. Reduce Malnutrition: Snack filled pocket is Dr. Hemant Joshi's treatment of malnutrition.

Snack filled pocket is Dr. Hemant Joshi's vaccine against malnutrition. Try it.

To do all this I need your blessings, brain, backing, & VOTE.

Jai Hind. Jai IAP.

Hemant Joshi

Practising Paediatrician college Proposals realized:

1. Proposed Maternity leave of 6 months.

2. advocated Hindi names on medicines. Prescribe in Hindi & improve practice.

3. child health literature in 12 Indian Languages: Hindi, Urdu, Bangali, Udiya, English, Marwadi, Tamil, Malayalam, Kannad, Gujarathi, Telugu & Marathi

4. Growth charts to all school students In Maharastra.

5. Marathi is now official language of IAP Maharashtra (along with English)

6. see our 6 child care videos on [you tube](#) or our 11 language child health website: www.drhaj.com

7. On my humble request you got DVD of PEDICON 2007 at home

See "Use Krishna Katha and mythology and improve practice" in Social pediatrics section.



फायदे - सबसे आसान सुसंवाद बेहतर सेवा, और कम कोर्ट केसेस।

७) हर राज्य की भाषा, उस राज्य के सब आयएपी शाखाओं की अधिकृत भाषा हो। (अंग्रेजी के साथ) फायदे ऊपर दिये है।

८) कुपोषण(भूखमरी) घटाना।

मूंगफली, चना, मुरमुरा भरी जेब, यह कुपोषण की डॉ. हेमंत जोशी की दवा है।

मूंगफली, चना, मुरमुरा भरी जेब यह कुपोषण टालनेवाला टीका भी है। अनुभव कीजिये।

यह करने के लिये मुझे वोट दीजिये। धन्यवाद। जय हिन्द। जय आयएपी।

जय हिन्द। जय आयएपी।

आपका विनम्र, डॉ. हेमंत जोशी

प्रेक्टिसिंग पेडियाट्रिशियन

पहले किये हुअे काम।

१. माताओं को छह महिना स्तनपान

और मातृत्व की छुट्टी दिलवाई।

२. दवा पर "हिन्दी" में नाम।

३. १२ भारतीय भाषाओं में बाल आरोग्य साहित्य। हिन्दी, उर्दू, बंगाली, तेलूगू, उडिया, मारवाडी, अंग्रेजी, तमिळ, मलयालम, कन्नड, गुजराती, मराठी।

४. महाराष्ट्र में - स्कूल के सब छात्रों को ग्रोथ चार्टस।

५. मराठी आयएपी महाराष्ट्र की अधिकृत भाषा।

६. देखिये - ६ बाल आरोग्य

व्हिडीओ [यु ट्यूब](#) पर,

या हमारी ११ भाषिक वेबसाईट पर।

www.drhaj.com

७. मेरी विनम्र विनंती पर आप को पेडिकॉन २००७ डिक्लीडी घर में मुफ्त मिली। इसमें देखे।

6 months' Maternity +breast feeding leave.

I realized that working mothers need 6 months' maternity leave for exclusive breast feeding for 6 months. In plenary session in 1990 Bangalore IAP annual conference I spoke & asked 6-month maternity leave.

In 1991 Hyderabad IAP AGM (annual general body meeting) I proposed as follows. "I.A.P. recommends maternity leave of 6 months." Dr. Archana Joshi seconded it. Some members felt that employers will remove women & give jobs to men. Respected Dr. Ramesh Potdar said, "Breast feeding resolution should not fail at IAP. Refer it to expert committee." Breast feeding experts committee of stalwarts like the then IAP president Dr. Kumtha, Dr. R.K. Anand etc. studied the issue & recommended 6-month maternity leave.

In the next IAP AGM at Nagpur in Jan. 1992 on these recommendations IAP unanimously recommended that maternity leave should be of 6 months.

Within one week Haryana and Punjab state governments gave it to their staff. We gave leaflets to all news papers and unions. Dr. Uday Bodhankar & many other colleagues sensitized politicians and officials. 6th pay commission has given 6 months maternity + breastfeeding leave & parliament passed it.

All nationalized banks, L. I. C. etc. give a maternity leave of 6 months.

A resolution by IAP member Hemant Joshi and passed by general body of IAP changed one law of the country benefitting innumerable mothers and babies for all days to come. Jai Hind Dr. Hemant Joshi.

६ महिने की स्तनपान की और जचकी की छुट्टी

१९८८ मे मुझे महसुस हुआ कि, हर माँ को ६ महिने अपने बच्चे को सिर्फ अपना दूध पिलाना चाहिए, पर उन्हें छुट्टी तो ३ महिने की ही मिलती है। जो कहते हैं कि, ६ महिने दूध पिलाओ उन्होंने माताओंको ६ महिने छुट्टी मिलाकर देनी चाहिए। ऐसा मैंने पहिली बार IAP के बंगलोर १९९० के Conference में भाषण दिया। अगले साल हैद्राबाद १९९१ में IAP की सर्वसाधारण सभा हुई। उसमे मैंने प्रस्ताव रखा कि, स्तनपान हेतु माताओं को ६ महिना छुट्टी मिलना चाहिए। डॉ. अर्चना जोशी ने उसे अनुमोदन दिया।



कुछ सदस्योंने कहा लोग औरतोंको काम से निकालकर युवकों को रखेंगे। तब माननीय डॉ. रमेश पोतदारजी ने कहा कि, स्तनपान का विधेयक IAP में पराजित न हो यह उचित नहीं, इस प्रस्ताव को स्तनपान विशेष समिती को विचार करने के लिए सौंपा जाए। ऐसा ही हुआ। इसमें उस समय के IAP अध्यक्ष डॉ. कुमठा, डॉ. आर. के. आनंद आदि लोग थे। उन्होंने राय दी की यह छुट्टी ६ महिने मिलनी चाहिए।

अगले साल जनवरी १९९२ को नागपूर में IAP मे यह सुझाव एकमत से मंजूर किया गया। और इतिहास हुआ। एक हप्ते के अंदर पंजाब और हरियाणा ने मातृत्व और स्तनपान की छुट्टी ६ महिने कर दी। स्तनपान की छुट्टी ६ महिने चाहिए ऐसी पत्रिका सब युनियन, अखबार, और नेताओंको दी।

डॉ. उदय बोधनकर और कई सहकारी भी राजनेता और अधिकारियों मे चर्चा करते रहे। ओरिसा के डॉ. अरिबंदो मोहंती और सहकारी ने भी सरकार को इस विषय में लिखा। छठवे वेतन आयोगने ६ महिने की रजा मंजूर की।

IAP के एक सदस्य डॉ. हेमंत जोशी की सूचना ने एक IAP की मदद से इस देश का एक कानून बदला। ऐसा इतिहास में पहिली बार हुआ। आओ हम सब एक विचार से बड़े - बड़े काम करें और देश को अच्छा बनाएं। जय हिंद। जय IAP डॉ. हेमंत जोशी

अलेक्झांडर से सीख । अस्पतालों को अभय दो ।

Learn from Alexander Give Amnesty to Hospitals

ग्रीस का राजा अलेक्झांडर एक बार बहोत बिमार था। उसे जान का खतरा था। कोई डॉक्टर उसका इलाज करने को तैयार नहीं था। उन्हे डर था कि, अगर अलेक्झांडर मर गया तो वेभी मरेंगे। अलेक्झांडर ने यह जाना। उसने डॉक्टरोंसे



Once Alexander the great was sick.He was serious & dying. No doctor wanted to touch him.They were scared that if they treated and if Alexander

कहा कि वे निश्चित होकर इलाज करें। अगर उसे कुछ हुआ तो डॉक्टर को दोष नहीं दिया जायेगा। अलेक्झांडर ने ऐसा लिखकर दिया। फिर उसका इलाज हुआ। वह ठीक हो गया। ऐसा आज भी होना जरूरी है। रोज हम अखबार में पढ़ते है कि " बिमार के मरनेपर अस्पताल को नष्ट किया, डॉक्टर नर्स को मारा" इसके नतिजे निम्न प्रकार के होते है।

१. अस्पताल जलानेसे बाकी मरीजों को सेवा नहीं मिलती।

२. कोई गंभीर रोगी का इलाज नहीं करता। उसे आगे भेज देता है। प्रवास में समय जाता है। कभी कोई गुजर भी जाता है।

यह टालिये।

अपने डॉक्टर पर भरोसा कीजिये। उनसे दोस्ती कीजिये। उन्हे लिखकर दीजिये कि वे निश्चित होकर इलाज करें। अगर बिमार को कुछ हुआ तो उन्हे कुछ नहीं होगा। अगर सचमुच जरूरी हो तोही बिमार को आगे भेजें।

३. बडे नेता यह पहले करे। अन्यथा उन्हे जरूरी हो तब उन्हे कौन इलाज करेगा? यह सब के लिये अच्छा है। बीमार, डॉक्टर, लोग और देश के लिये भी। यह सबको बताओ।

डॉ. हेमंत जोशी

यह पोस्टर दिवार पर लगाओ।

died,they would be killed.Alexander learned this. He gave Amnesty to doctors in writing.He assured that even if he died on one will blame them.Only then doctors treated him. He recovered.

Daily we get reports of people burning hospitals and beating doctors & nurses when some one 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.So serious patients are sent by ambulance to better centres.Many times patient worsens on the way & dies.

To avoid this have faith in your doctor.Tell him so.Request him to treat if possible and transfer only if needed and not out of fear.Give this in writing.

Give amnesty to hospitals.

3.The powerful must do this first and at once.Otherwise who will treat them when they need it most?

This is best for all.The patients, people, & doctors.

Tell this to all.

Dr. Hemant Joshi.

(Put this poster on wall in waiting room.)

सब भाई बहनो को रक्षा बंधन की शुभ कामनाये ।



डॉ. हेमंत जोशी / डॉ. अर्चना जोशी

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.

मै आपके जैसा एक प्रॅक्टिसींग पेडिआट्रिशियन हूँ। मैने आय. ए. पी. अध्यक्ष के चुनाव का फॉर्म भरा है। मेरी रक्षा कीजिये।

कृपया मुझे आपका अमूल्य वोट दीजिये। धन्यवाद।

आपका विनम्र, डॉ. हेमंत जोशी

Please vote for

me.Thanks.Hemant Joshi.

Practicing pediatrician

MAKER OF 6 MONTHS'

MATERNITY

+BREASTFEEDING LEAVE.

गोल्डन मिनीट

बच्चे के जन्म के समय उसे एक मिनीट में साँस लेने में हम मदद करते है। उसके लिये प्राणवायू आदि सब तैयार रखते है। इसी तरह वोट पेपर आतेही उसी मिनीट वोटिंग कीजिये। फोटो आयडी की फोटो कॉपी पर्स में आजही रखिये। (पॅन कार्ड - बँक , प्रवास में काम आता है।) उसपर दस्तखत कर कर उसे वोट के साथ जोडिये। और तुरंत पोस्ट करीये। सबसे कहीये। धन्यवाद।

Printed Matter

असावी घोघरी

RNI.No.MAHMUL0214/13/1/2006

Vol.III No.5 5/8/09

आरोग्य ज्ञानेश्वरी

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 प्रकाशितकेले.