

जच्चा-बच्चा क्लिनिक के लिए देसी कैलेंडर Indigenous Calendar for Mother and Child Clinics

Season Crops	CALENDAR		Festival & Local Events	1973	1974	1975	1976	1977	1978	1979
	Hindi	Western								
W I N T E R	पौष	DEC. JAN.	Amavasya अमावस्य	8 Jan	—	12 Jan	1 Jan	—	9 Jan	—
			Lohri लोहड़ी	13 Jan	13 Jan	13 Jan	13 Jan	13 Jan	13 Jan	13 Jan
			Guru Govind Singh B'day गुरु गोविंद सिंह का जन्म दिन	11 Jan	1 Jan	19 Jan	8 Jan	27 Dec	15 Jan	—
			Republic Day गणतंत्र दिवस	26 Jan	26 Jan	26 Jan	26 Jan	26 Jan	26 Jan	26 Jan
E R	माघ	JAN. FEB.	Purnima पूर्णिमा	24 Jan	8 Jan	27 Jan	17 Jan	5 Jan	24 Jan	—
			Amavasya अमावस्य	7 Feb	23 Jan	11 Feb	31 Jan	19 Jan	7 Feb	—
			Basant Panchami बसंत पंचमी	13 Feb	28 Jan	16 Feb	5 Feb	24 Jan	12 Feb	—
			Purnima पूर्णिमा	21 Feb	6 Feb	25 Feb	15 Feb	4 Feb	22 Feb	—
S P R I N G	फाल्गुन	FEB. MAR.	Shiv Ratri शिव रात्रि	3 Mar	20 Feb	11 Mar	28 Feb	16 Feb	7 Mar	—
			Amavasya अमावस्य	5 Mar	22 Feb	12 Mar	29 Feb	18 Feb	9 Mar	—
			Holi (PURNIMA) होली (पूर्णिमा)	10 Mar	8 Mar	27 Mar	16 Mar	5 Mar	24 Mar	—
			Dhulendi (HOLA) धुलेंदी	—	9 Mar	28 Mar	17 Mar	6 Mar	25 Mar	—
I N G	चैत्र	MAR. APR.	Amavasya अमावस्य	—	23 Mar	11 Apr	30 Mar	19 Mar	7 Apr	—
			Good Friday गुड फ्राइडे	20 Apr	12 Apr	28 Mar	16 Apr	8 Apr	24 Apr	—
			Ram Navmi राम नवमी	11 Apr	1 Apr	20 Apr	9 Apr	29 Mar	16 Apr	—
			Mahavir Jayanti महावीर जयंती	15 Apr	5 Apr	24 Apr	12 Apr	2 Apr	21 Apr	—
S U M M E R	वैशाख	APR. MAY.	Purnima पूर्णिमा	17 Apr	6 Apr	25 Apr	14 Apr	4 Apr	23 Apr	—
			Baisaki बैसाखी	13 Apr	13 Apr	13 Apr	13 Apr	13 Apr	13 Apr	13 Apr
			Amavasya अमावस्य	2 May	22 Apr	11 May	29 Apr	18 Apr	7 May	—
			Budh Purnima बुध पूर्णिमा	17 May	6 May	25 May	13 May	3 May	22 May	—
U M M E R	ज्येष्ठ	MAY JUNE	Amavasya अमावस्य	1 Jun	21 May	9 Jun	28 May	18 May	5 Jun	—
			Guru Arjan Dev's Shahid Diगुरु अर्जन देव का शहीद दिन	4 Jun	25 May	13 Jun	2 Jun	23 May	10 Jun	—
			Nirjala Akadasi निर्जला एकादशी	11 Jun	31 May	19 Jun	8 Jun	29 May	17 Jun	—
			Purnima पूर्णिमा	15 Jun	4 Jun	23 Jun	12 Jun	1 Jun	20 Jun	—
R A I N Y	आषाढ़	JUNE JULY	Amavasya अमावस्य	—	20 Jun	—	—	16 Jun	—	—
			Purnima पूर्णिमा	—	4 July	—	—	1 July	—	—
			Amavasya अमावस्य	30 Jun	19 July	9 July	27 Jun	16 July	5 July	—
			Teej तीज	18 July	22 July	25 July	4 July	19 July	7 Aug	—
S U M M E R	श्रावण	JULY AUG.	Purnima पूर्णिमा	15 July	—	23 July	11 July	30 July	20 July	—
			Amavasya अमावस्य	29 July	—	7 Aug	26 July	14 Aug	4 Aug	—
			Independence Day स्वतंत्र दिवस	15 Aug	15 Aug	15 Aug	15 Aug	15 Aug	15 Aug	15 Aug
			Raksha Bandhan (Purnima) रक्षा बंधन (पूर्णिमा)	13 Aug	3 Aug	21 Aug	9 Aug	28 Aug	18 Aug	15 Aug
M A I Z E S O W I N G	भादरा	AUG. SEP.	Janam Ashtami जन्म अष्टमी	21 Aug	11 Aug	30 Aug	18 Aug	6 Sep	25 Aug	—
			Amavasya अमावस्य	28 Aug	17 Aug	5 Sep	25 Aug	13 Sep	2 Sep	—
			Anant Chaudasi अनंत चौदशी	11 Sep	30 Sep	19 Sep	7 Sep	26 Sep	15 Sep	—
			Purnima पूर्णिमा	12 Sep	1 Sep	20 Sep	8 Sep	27 Sep	16 Sep	—
A U T U M N	अश्विन	SEP. OCT.	Amavasya अमावस्य	26 Sep	16 Sep	4 Oct	23 Sep	12 Oct	2 Oct	—
			Purnima पूर्णिमा	—	1 Oct	—	—	—	—	—
			Gandhi Jayanti गांधी जयंती	2 Oct	2 Oct	2 Oct	2 Oct	2 Oct	2 Oct	2 Oct
			Sharad शरद	27 Sep	16 Oct	6 Oct	24 Sep	13 Oct	2 Oct	—
W I N T E R	कार्तिक	OCT. NOV.	Navratri नवरात्री	6 Oct	24 Oct	13 Oct	1 Oct	19 Oct	10 Oct	—
			Dassehra दशहरा	7 Oct	25 Oct	14 Oct	2 Oct	20 Oct	11 Oct	—
			Amavasya अमावस्य	—	15 Oct	—	—	—	—	—
			Purnima (Maharishi Valmiki's B'day) महर्षि वाल्मिकी का जन्म दिन (पूर्णिमा)	12 Oct	30 Oct	20 Oct	8 Oct	26 Oct	16 Oct	—
W I N T E R	अग्रहायण	NOV. DEC.	Divali (Amavasya) दीपावली	25 Oct	13 Nov	3 Nov	22 Oct	10 Nov	13 Oct	—
			Gobardhan Pooja गोवर्धन पूजा	26 Oct	14 Nov	4 Nov	23 Oct	11 Nov	1 Nov	—
			Bhaiya Dooj भैया दूज	27 Oct	15 Nov	5 Nov	24 Oct	12 Nov	2 Nov	—
			Guru Nanak's B'day (Purnima) गुरु नानक का जन्म दिन	10 Nov	29 Nov	18 Nov	6 Nov	25 Nov	14 Nov	—
W I N T E R	पौष	DEC. JAN.	Ganga Snan गंगा स्नान	—	—	—	—	—	—	—
			Amavasya अमावस्य	24 Nov	13 Dec	2 Dec	21 Nov	11 Dec	30 Nov	—
			Purnima पूर्णिमा	10 Dec	28 Dec	18 Dec	6 Dec	25 Dec	14 Dec	—
			Guru Tegh Bahadur's Shahid Din गुरु तेग बहादुर का शहीद दिन	30 Nov	18 Dec	7 Dec	25 Nov	14 Dec	4 Dec	—
M U S L I M H O L I D A Y S	—	—	Christmas Day क्रिसमस डे	25 Dec	25 Dec	25 Dec	25 Dec	25 Dec	25 Dec	25 Dec
			Amavasya अमावस्य	24 Dec	—	—	21 Dec	—	29 Dec	—
			Muharram मोहर्रम	14 Feb	3 Feb	23 Jan	12 Jan	1 Jan	11 Dec	—
			Id-ul-Fittar (Ramzan Id) ईद-उल-फितर	28 Oct	18 Oct	7 Oct	29 Sep	16 Sep	5 Sep	—
M U S L I M H O L I D A Y S	—	—	Id-ul-Zuha (Bakri Id) ईद-उल-जुहा	5 Jan	25 Dec	14 Dec	2 Dec	22 Nov	12 Nov	—
			—	—	—	—	—	—	—	—
			—	—	—	—	—	—	—	—
			—	—	—	—	—	—	—	—

कुछ लोग कहते हैं कि माताओं को अपने बच्चों की जन्म-तिथि याद नहीं रहती। कहीं ऐसा तो नहीं कि हम स्वास्थ्य-सेवियों ने चाँद की कलाओं, देसी महीनों, त्योहारों एवं स्थानीय ग्रामीण घटनाओं को भुला दिया है जिन्हें माताएं याद रखती हैं?

माँ और बच्चे की उचित स्वास्थ्य रक्षा के लिए देसी कैलेंडर क्यों इतना महत्वपूर्ण है?

- (क) बच्चे की आयु जानने के लिए हम उसकी माँ से पूछते हैं। फिर हम उससे उसके जन्म के देसी महीने के बारे में अथवा बच्चे के जन्म के आस-पास हुई किसी मुख्य घटना के बारे में पूछते हैं। इस प्रकार कैलेंडर की सहायता से हम जन्म-तिथि का ठीक-ठीक पता लगा सकते हैं। उसके बाद रिकॉर्ड कार्ड में कद-भार भर सकते हैं। इससे हमें यह भी पता चल जायेगा कि बच्चे की आयु और भार में उचित अनुपात है या नहीं।
- (ख) देसी कैलेंडर की सहायता से गर्भवती महिला के अन्तिम मासिक धर्म की तिथि भी जानी जा सकती है। इस प्रकार हम यह पता लगा सकते हैं कि बच्चा कब पैदा होगा (१ सप्ताह और ६ महीने जोड़कर) और तब माँ किसी सुरक्षित स्थान पर बच्चे के जन्म के लिए कई सप्ताह पहले से ही प्रवन्ध कर सकती है।

देसी कैलेंडर को उपयोग में लाने की विधि

- (क) कैलेंडर में अंग्रेजी के साथ-साथ क्षेत्रीय भाषा में भी विवरण दें ताकि सभी स्वास्थ्य-सेवी उसको उपयोग में ला सकें।
- (ख) स्थानीय घटनाओं का व्यौरा दें, जैसे कि : बाढ़, सूखा, त्योहार, गाँव में पहले-पहले बिजली लगने अथवा नई सड़क बनने की तिथि।
- (ग) यदि सम्भव हो तो इसके ऊपर प्लास्टिक अथवा स्वच्छ एक्सरे फिल्म चढ़ा कर रखें ताकि यह लम्बे अस तक सुरक्षित रहे।
- (घ) कैलेंडर का एक-एक प्रति क्लिनिक में प्रत्येक डेस्क पर और पंजीकरण-डेस्क पर रखी जानी चाहिए, जहाँ माताएं अथवा पाँच वर्ष से कम आयु वाले बच्चे अपनी स्वास्थ्य परीक्षा के लिए आते हैं।
- (ङ) विभाग के सभी सदस्यों को इसकी उपभोग-विधि के विषय में शिक्षित किया जाना चाहिए।

Some say that mothers do not remember exactly when their children were born, or is it that we health workers have forgotten the phases of the moon, the indigenous months, the festivals and the local village events that the mother remembers?

Why is the indigenous calendar so important for good mother and child care?

- a. For children, we ask the mother how old the child is. Then we ask the Hindi month of birth or the nearest event to the birth of the child. Then, after looking at this calendar, we can work out the exact month of birth. Then we can fill in his height-weight record card easily, and know if his weight for age is good or not.
- b. We can use the indigenous calendar to calculate the last menstrual period (LMP) of pregnant women. Then we can know when the baby will be born (add 1 week plus 9 months). The mother can then make arrangements several weeks in advance for delivery in a safe place.

How to use the indigenous calendar.

- a. Write in the regional language, a translation below or beside the English, so that all workers are able to use the calendar.
- b. Add local village events: For example: flood, famine, a local festival, the day a new road or electricity came to the village.
- c. If possible, protect the calendar with a plastic cover or clear X-ray film.
- d. Place one copy at every desk in every clinic where mothers or pre-school children are seen, and also at the registration desk.
- e. Teach the use of it to all new staff.