

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

Season Crops	CALENDAR Hindi Western		Festival & Local Events	1973	1974	1975	1976	1977	1978	1979
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
			Purnima पूर्णिमा	24 Jan	8 Jan	27 Jan	17 Jan	5 Jan	24 Jan	
	माघ	JAN. FEB.	Amavasya अमावस्य	7 Feb	23 Jan	11 Feb	31 Jan	19 Jan	7 Feb	
			Basant Panchami वसंत 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)	19 Mar	8 Mar	27 Mar	16 Mar	5 Mar	24 Mar	
			Dhulendi (HOLA) धुलेंदी	20 Mar	9 Mar	28 Mar	17 Mar	6 Mar	25 Mar	
	चैत्र	MAR. APR.	Amavasya अमावस्य	3 Apr	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	
			Purnima पूर्णिमा	17 Apr	6 Apr	25 Apr	14 Apr	4 Apr	23 Apr	
Harvest S U M M E R	बैसाख	APR. MAY.	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	
	ज्येष्ठ	MAY JUNE	Amavasya अमावस्य	1 Jun	21 May	9 Jun	28 May	18 May	5 Jun	
			Guru Arjan Dev's Shahid Din गुरु 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	
	आषाढ़		Purnima पूर्णिमा	15 Jun	4 Jun	23 Jun	12 Jun	1 Jun	20 Jun	
			Amavasya अमावस्य	—	20 Jun	—	—	16 Jun	—	
			Purnima पूर्णिमा	—	4 July	—	—	1 July	—	
R A I N Y		JUNE 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	
			Purnima पूर्णिमा	15 July	—	23 July	11 July	30 July	20 July	
	श्रावण	JULY AUG.	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	
			Janam Ashtami जन्म अष्टमी	21 Aug	11 Aug	30 Aug	18 Aug	6 Sep	25 Aug	
	भादरा	AUG. SEP.	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	
			Navratri नवरात्री	6 Oct	24 Oct	13 Oct	1 Oct	19 Oct	10 Oct	
			Dussehra दशहरा	7 Oct	25 Oct	14 Oct	2 Oct	20 Oct	11 Oct	
			Amavasya अमावस्य	—	15 Oct	—	—	—	—	
	कातिक	OCT. NOV.	Purnima (Maharishi Valmiki's B'day)	12 Oct	30 Oct	20 Oct	8 Oct	26 Oct	16 Oct	
			महर्षि वाल्मिकी का जन्म दिन (पूर्णिमा)	25 Oct	13 Nov	3 Nov	22 Oct	10 Nov	13 Oct	
			Diwali (Amavasya) दीपावली	26 Oct	14 Nov	4 Nov	23 Oct	11 Nov	1 Nov	
W I N T E R	अग्रहायण	NOV. DEC.	Gobardhan Pooja गोवर्धन पूजा	27 Oct	15 Nov	5 Nov	24 Oct	12 Nov	2 Nov	
			Bhaiya Dooj भैया दूज	10 Nov	29 Nov	18 Nov	6 Nov	25 Nov	14 Nov	
			Guru Nanak's B'day (Purnima) गुरु नानक का जन्म दिन	—	—	—	—	—	—	—
			Ganga Snan गंगा स्नान	24 Nov	13 Dec	2 Dec	21 Nov	11 Dec	30 Nov	
			Amavasya अमावस्य	10 Dec	28 Dec	18 Dec	6 Dec	25 Dec	14 Dec	
	पौष	DEC. JAN.	Purnima पूर्णिमा	30 Nov	18 Dec	7 Dec	25 Nov	14 Dec	4 Dec	
			Guru Tegh Bahadur's Shahid Din गुरु तेग बहादुर का शहीद दिन	25 Dec	25 Dec	25 Dec	25 Dec	25 Dec	25 Dec	25 Dec
			Christmas Day क्रिसमस डे	24 Dec	—	—	21 Dec	—	29 Dec	
			Amavasya अमावस्य	14 Feb	3 Feb	23 Jan	12 Jan	1 Jan	11 Dec	
MUSLIM HOLIDAYS			Id-ul-Fittar (Ramzan Id) ईद-उल-फित्तर	28 Oct	18 Oct	7 Oct	29 Sep	16 Sep	5 Sep	
			Id-ul-Zuha (Bakri Id) ईद-उल-जुहा	5 Jan	25 Dec	14 Dec	2 Dec	22 Nov	12 Nov	

COMMONLY USED AUTH. CFCU
7/1 (First Floor) St. Mark
BANGALORE-560001

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 ग्राम-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 प्रयत्न कर सकती है।

देसी कैलेंडर का 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 व्यापार 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 एकसरे फिल्म चढ़ा कर रखें ताकि यह लम्बे असा 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 उपयोग-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.