

खून की कमी (अनीमिया)

लौह तत्त्व की कमी से होने वाली खून की कमी यानी 'अनीमिया' जन-स्वास्थ्य की एक प्रमुख समस्या है। अनीमिया पोषण की कमी से होने वाली बीमारियों में से वो एक है जो विकसित और विकासशील दोनों ही प्रकार के देशों की जनसंख्या को प्रभावित करता है। तथापि, उपलब्ध आंकड़ों से पता चलता है कि अनीमिया से ग्रस्त 90 प्रतिशत लोग विकासशील देशों में रहते हैं। इन लोगों में से तीन वर्ग, अर्थात् गर्भवती महिलाएं, छः वर्ष से छोटे बच्चे तथा प्रजनन आयुवर्ग की महिलाएं, इससे सबसे अधिक प्रभावित होते हैं।

अनीमिया से सभी आयुवर्ग के लोग प्रभावित होते हैं और इसके फलस्वरूप उनके स्वास्थ्य और विकास पर असर पड़ता है। हमारे देश में 40 से 88 प्रतिशत गर्भवती महिलाएं, 60-70 प्रतिशत छः वर्ष से कम आयु के बच्चे और 50 प्रतिशत से अधिक किशोरियां खून की कमी के शिकार हैं। महिलाओं और बच्चों के जीवन स्तर में सुधार लाने के लिये लौह तत्त्व की कमी से होने वाले 'अनीमिया' का निवारण और नियंत्रण अनिवार्य है।

गर्भवती व स्तनपान कराने वाली महिलाओं, बच्चों विशेषकर छोटे बच्चों और किशोरियों जैसे कमज़ोर वर्गों के लिये लौह तत्त्व और फोलिक एसिड की गोलियां लेना आवश्यक है क्योंकि इन्हें इन पौष्टिक तत्त्वों की अधिक आवश्यकता होती है। भारत में अधिकांश लोगों का आहार मुख्य रूप से अन्न पर आधारित है। ऐसे आहार में से लौह तत्त्व की उपलब्धता को बढ़ाने के लिए आहार में सुधार लाना ज़रूरी है। शिशु को समय पर पूरक आहार शुरू करने से, नियमित रूप से लौह तत्त्व युक्त खाद्य पदार्थ लेने से तथा कृमि संक्रमण से बचने के लिये साफ-सफाई का ध्यान रखने से, लौह तत्त्व की कमी से होने वाली खून की कमी को रोका जा सकता है।

इस कलेंडर में लोगों में खून की कमी की व्यापक समस्या के निवारण के लिये कुछ महत्वपूर्ण जानकारी दी गयी है।

महिला एवं बाल विकास विभाग (खाद्य एवं पोषण प्रभाग), मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार

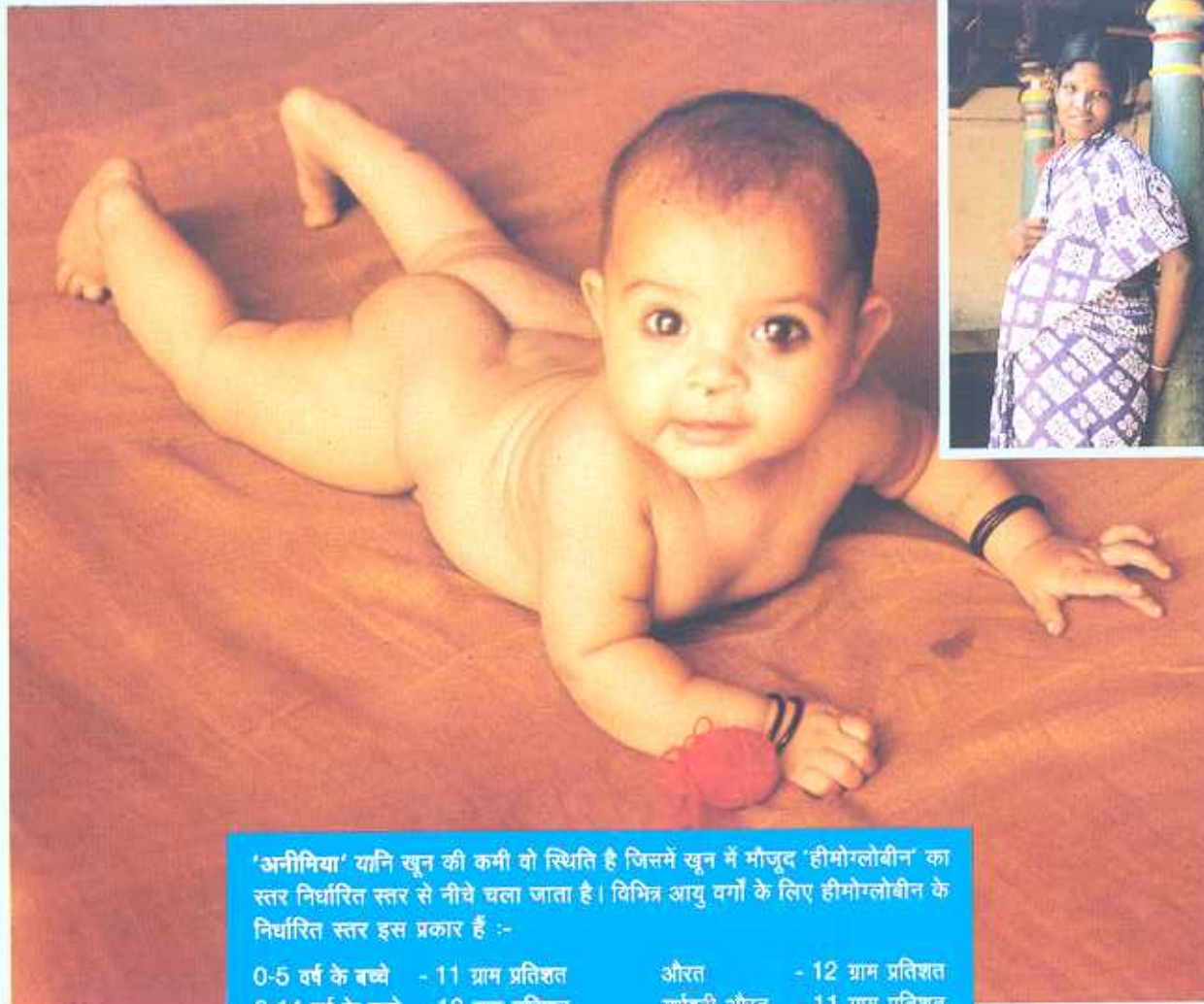
NUTRITIONAL ANAEMIA

Iron Deficiency Anaemia is a major public health problem in the world today. It is one of the few nutritional disorders which affects a substantial section of the people both in developed as well as developing countries. However, available prevalence data indicate that 90% anaemic population may be found in developing countries where three groups of the population namely pregnant women, infants and pre-school children and women of reproductive age are the most vulnerable.

Nutritional anaemia affects all age groups and both sexes and has developmental and health consequences. Nearly 40-88 percent of pregnant women, 60-70 percent of children below six years and more than 50 percent of adolescent girls suffer from anaemia in the country. Prevention and control of iron deficiency anaemia is imperative for improving the quality of life of women and children.

Supplementation with iron and folic acid tablets is essential for vulnerable groups like pregnant women, lactating women and children specially infants and adolescent girls because of their increased requirements. Dietary improvements are required to increase the intake as well as bio-availability of iron from the predominantly cereal based diet of the vast majority of Indian population. Timely introduction of complementary foods in infant's diet, regular consumption of iron rich foods and observing hygiene and sanitation to ward-off worm infestation can prevent iron deficiency anaemia.

This calendar gives some important information for preventing widespread problem of nutritional anaemia among the population.



'अनीमिया' यानि खून की कमी वो स्थिति है जिसमें खून में मौजूद 'हीमोग्लोबीन' का स्तर निर्धारित स्तर से नीचे चला जाता है। विभिन्न आयु वर्गों के लिए हीमोग्लोबीन के निर्धारित स्तर इस प्रकार हैं :-

0-5 वर्ष के बच्चे - 11 ग्राम प्रतिशत औरत - 12 ग्राम प्रतिशत
6-14 वर्ष के बच्चे - 12 ग्राम प्रतिशत गर्भवती औरत - 11 ग्राम प्रतिशत
पुरुष - 13 ग्राम प्रतिशत

अप्रैल

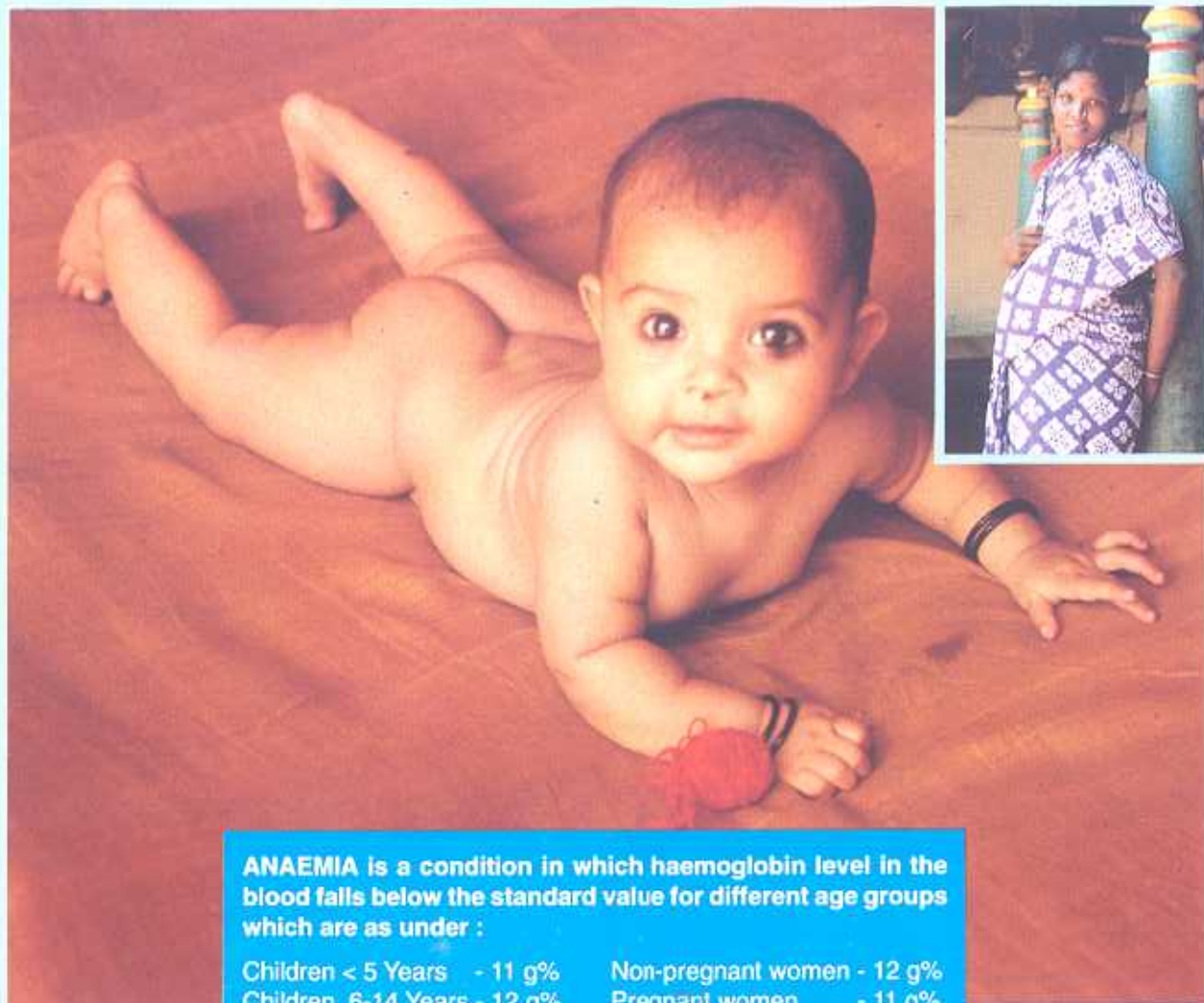
1998

रवि	5	12	19	26	
सोम	6	13	20	27	
मंगल	7	14	21	28	
बुध	1	8	15	22	29
गुरु	2	9	16	23	30
शुक्र	3	10	17	24	
शनि	4	11	18	25	

मार्च 1998							मई 1998						
र	सो	मं	बु	गु	शु	श	र	सो	मं	बु	गु	शु	श
1	2	3	4	5	6	7	31					1	2
8	9	10	11	12	13	14	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	17	18	19	20	21	22	23
29	30	31					24	25	26	27	28	29	30



महिला एवं बाल विकास विभाग (खाद्य एवं पोषण प्रभाग)
मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार



ANAEMIA is a condition in which haemoglobin level in the blood falls below the standard value for different age groups which are as under :

Children < 5 Years - 11 g%	Non-pregnant women - 12 g%
Children 6-14 Years - 12 g%	Pregnant women - 11 g%
	Men - 13 g%

April

1998

Sun	5	12	19	26	
Mon	6	13	20	27	
Tue	7	14	21	28	
Wed	1	8	15	22	29
Thu	2	9	16	23	30
Fri	3	10	17	24	
Sat	4	11	18	25	

MARCH 1998							MAY 1998						
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7	31					1	2
8	9	10	11	12	13	14	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	17	18	19	20	21	22	23
29	30	31					24	25	26	27	28	29	30



DEPARTMENT OF WOMEN AND CHILD DEVELOPMENT
(Food & Nutrition Bureaux)
Ministry of Human Resource Development, Government of India



अनीमिया के लक्षण

- थोड़ा सा काम करने पर अत्यधिक थकावट और सांस का फूलना
- पलकों की भीतरी सतह का पीलापन
- त्वचा का पीलापन
- नाखूनों का आकार चम्मच जैसा हो जाना
- पैरों पर सूजन

मई

1998

रवि	31	3	10	17	24
सोम		4	11	18	25
मंगल		5	12	19	26
बुध		6	13	20	27
गुरु		7	14	21	28
शुक्र	1	8	15	22	29
शनि	2	9	16	23	30

अप्रैल 1998							जून 1998								
र	सो	मं	बु	गु	शु	श	र	सो	मं	बु	गु	शु	श		
			1	2	3	4				1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11	12	13		
12	13	14	15	16	17	18	14	15	16	17	18	19	20		
19	20	21	22	23	24	25	21	22	23	24	25	26	27		
26	27	28	29	30			28	29	30						



महिला एवं बाल विकास विभाग (खाद्य एवं पोषण प्रभाग)
मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार



The SYMPTOMS OF ANAEMIA include :

- Excessive tiredness/shortness of breath on slight exertion.
- Pale conjunctiva of eyelids
- Pallor of skin
- Spoon shaped nails
- Oedema of feet

May

1998

Sun	31	3	10	17	24
Mon		4	11	18	25
Tue		5	12	19	26
Wed		6	13	20	27
Thu		7	14	21	28
Fri	1	8	15	22	29
Sat	2	9	16	23	30

APRIL 1998							JUNE 1998									
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S			
				1	2	3	4				1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11	12	13			
12	13	14	15	16	17	18	14	15	16	17	18	19	20			
19	20	21	22	23	24	25	21	22	23	24	25	26	27			
26	27	28	29	30			28	29	30							

DEPARTMENT OF WOMEN AND CHILD DEVELOPMENT
 (Food & Nutrition Bureaux)
 Ministry of Human Resource Development, Government of India





अनीमिया के परिणाम

- काम करने की क्षमता और उत्पादकता में कमी
- शिशुओं के मस्तिष्क का सही विकास न होना
- स्कूली बच्चों में मंदबुद्धि
- बीमारियों से लड़ने की ताकत में कमी और अधिक बीमारियां
- प्रतिकूल प्रसूति परिणाम - जैसे जच्चा की मृत्यु, समय से पहले और कम वजन का बच्चा होना, शिशु की जन्म के बाद मृत्यु

जून

1998

रवि		7	14	21	28
सोम	1	8	15	22	29
मंगल	2	9	16	23	30
बुध	3	10	17	24	
गुरु	4	11	18	25	
शुक्र	5	12	19	26	
शनि	6	13	20	27	

मई 1998							जुलाई 1998						
र	सो	मं	बु	गु	शु	श	र	सो	मं	बु	गु	शु	श
					1	2				1	2	3	4
31					7	8	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	26	27	28	29	30	31	



महिला एवं बाल विकास विभाग (खाद्य एवं पोषण प्रभाग)
मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार



The CONSEQUENCES OF ANAEMIA include :

- Reduced physical work capacity & productivity
- Impaired brain development of infants and cognitive performance of school children
- Reduced resistance to infections (immuno competence) and increased morbidities.
- Adverse pregnancy outcomes, viz, increased maternal mortality, premature and low birth weight babies and pre-natal & peri-natal infant loss.

June

1998

Sun		7	14	21	28
Mon	1	8	15	22	29
Tue	2	9	16	23	30
Wed	3	10	17	24	
Thu	4	11	18	25	
Fri	5	12	19	26	
Sat	6	13	20	27	

MAY 1998							JULY 1998						
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
					1	2				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	26	27	28	29	30	31	



DEPARTMENT OF WOMEN AND CHILD DEVELOPMENT
(Food & Nutrition Bureau)
Ministry of Human Resource Development, Government of India



अनीमिया के कारण

- भोजन में लौह तत्त्व की कमी
- भोजन में शाकाहारी स्रोत से प्राप्त लौह तत्त्व की अधिकता
- भोजन में लौह तत्त्व का अवशोषण बढ़ाने वाले पदार्थ जैसे विटामिन 'सी' की कमी होना
- बार-बार संक्रमण (बीमारियाँ) या पेट में कीड़े होना

जुलाई

1998

रवि	5	12	19	26	
सोम	6	13	20	27	
मंगल	7	14	21	28	
बुध	1	8	15	22	29
गुरु	2	9	16	23	30
शुक्र	3	10	17	24	31
शनि	4	11	18	25	

जून 1998							अगस्त 1998						
र	सो	मं	बु	गु	शु	श	र	सो	मं	बु	गु	शु	श
	1	2	3	4	5	6	30	31					1
7	8	9	10	11	12	13	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30					23	24	25	26	27	28	29



महिला एवं बाल विकास विभाग (खाद्य एवं पोषण प्रभाग)
मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार



The CAUSES OF ANAEMIA are :

- Low dietary intake of iron
- Pre-dominance of non-haem iron (from vegetarian sources) in the diet
- Low level of "Iron Absorption Enhancers" like vitamin 'C' in diet
- Prevalence of infections and infestations

July

1998

Sun	5	12	19	26	
Mon	6	13	20	27	
Tue	7	14	21	28	
Wed	1	8	15	22	29
Thu	2	9	16	23	30
Fri	3	10	17	24	31
Sat	4	11	18	25	

JUNE 1998						
S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

AUGUST 1998						
S	M	T	W	T	F	S
30	31					1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29



DEPARTMENT OF WOMEN AND CHILD DEVELOPMENT
(Food & Nutrition Bureau)
Ministry of Human Resource Development, Government of India



अगस्त

1998

रवि	30	2	9	16	23
सोम	31	3	10	17	24
मंगल		4	11	18	25
बुध		5	12	19	26
गुरु		6	13	20	27
शुक्र		7	14	21	28
शनि	1	8	15	22	29

जुलाई 1998							सितम्बर 1998							
र	सो	मं	बु	गु	शु	श	र	सो	मं	बु	गु	शु	श	
			1	2	3	4				1	2	3	4	5
5	6	7	8	9	10	11	6	7	8	9	10	11	12	
12	13	14	15	16	17	18	13	14	15	16	17	18	19	
19	20	21	22	23	24	25	20	21	22	23	24	25	26	
26	27	28	29	30	31		27	28	29	30				

अनीमिया का सबसे ज्यादा खतरा इन्हें है :-

- गर्भवती औरतें
- गर्भवती औरतें
- गर्भधारण करने योग्य औरतें
- शिशु
- पांच वर्ष से छोटे बच्चे
- किशोरियां



महिला एवं बाल विकास विभाग (खाद्य एवं पोषण प्रभाग)
मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार



"HIGH RISK GROUPS" include :

- Pregnant women
- Lactating Women
- Women of child bearing age
- Infants
- Pre-school children
- Adolescent girls

August

1998

Sun	30	2	9	16	23
Mon	31	3	10	17	24
Tue		4	11	18	25
Wed		5	12	19	26
Thu		6	13	20	27
Fri		7	14	21	28
Sat	1	8	15	22	29

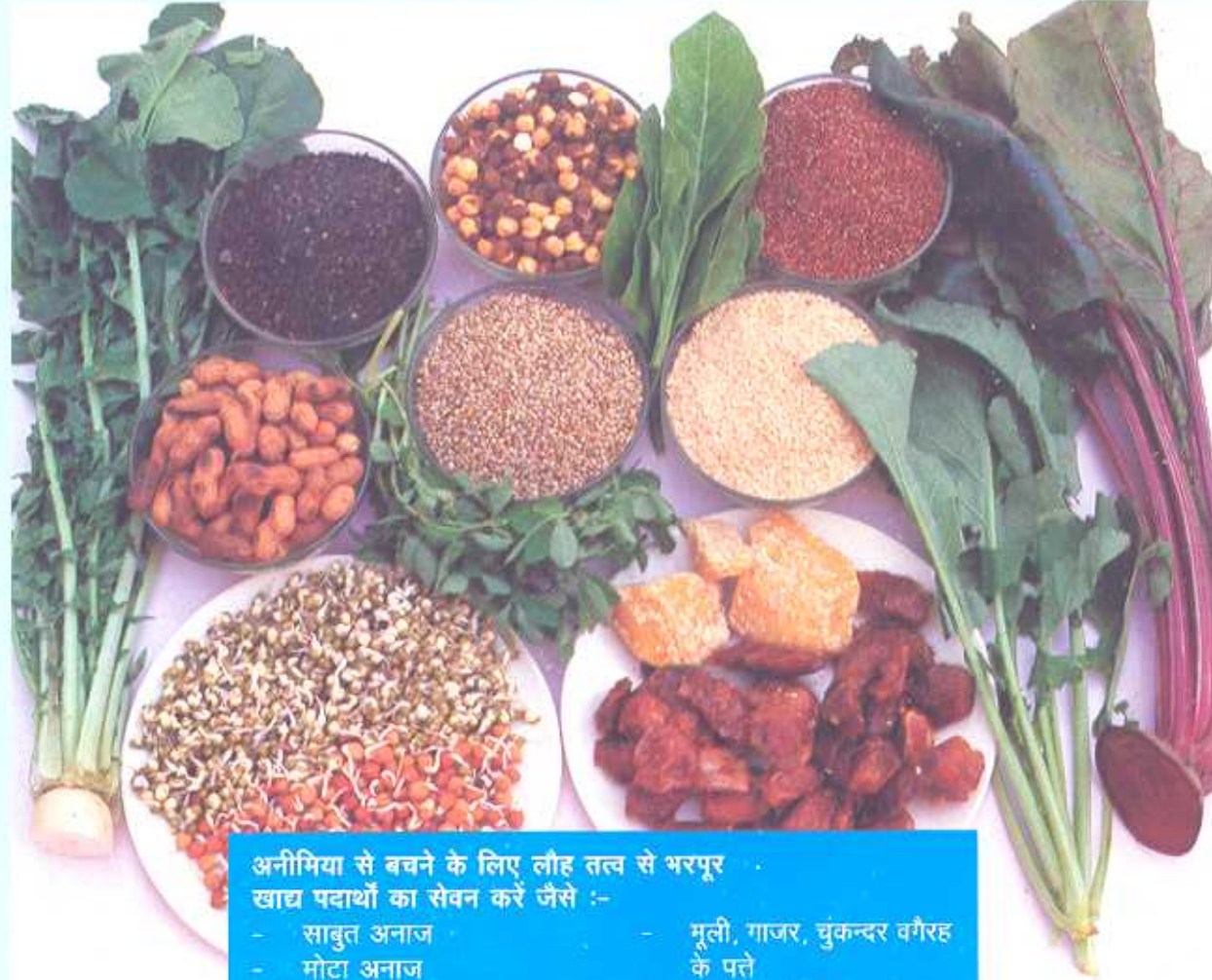
JULY 1998

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SEPTEMBER 1998

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		





अनीमिया से बचने के लिए लौह तत्व से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन करें जैसे :-

- साबुत अनाज
- मोटा अनाज
- अंकुरित दालें
- हरी पत्तेदार सब्जियां
- मूली, गाजर, चुकन्दर वगैरह के पत्ते
- मूंगफली, तिल
- खजूर, गुड़

सितम्बर

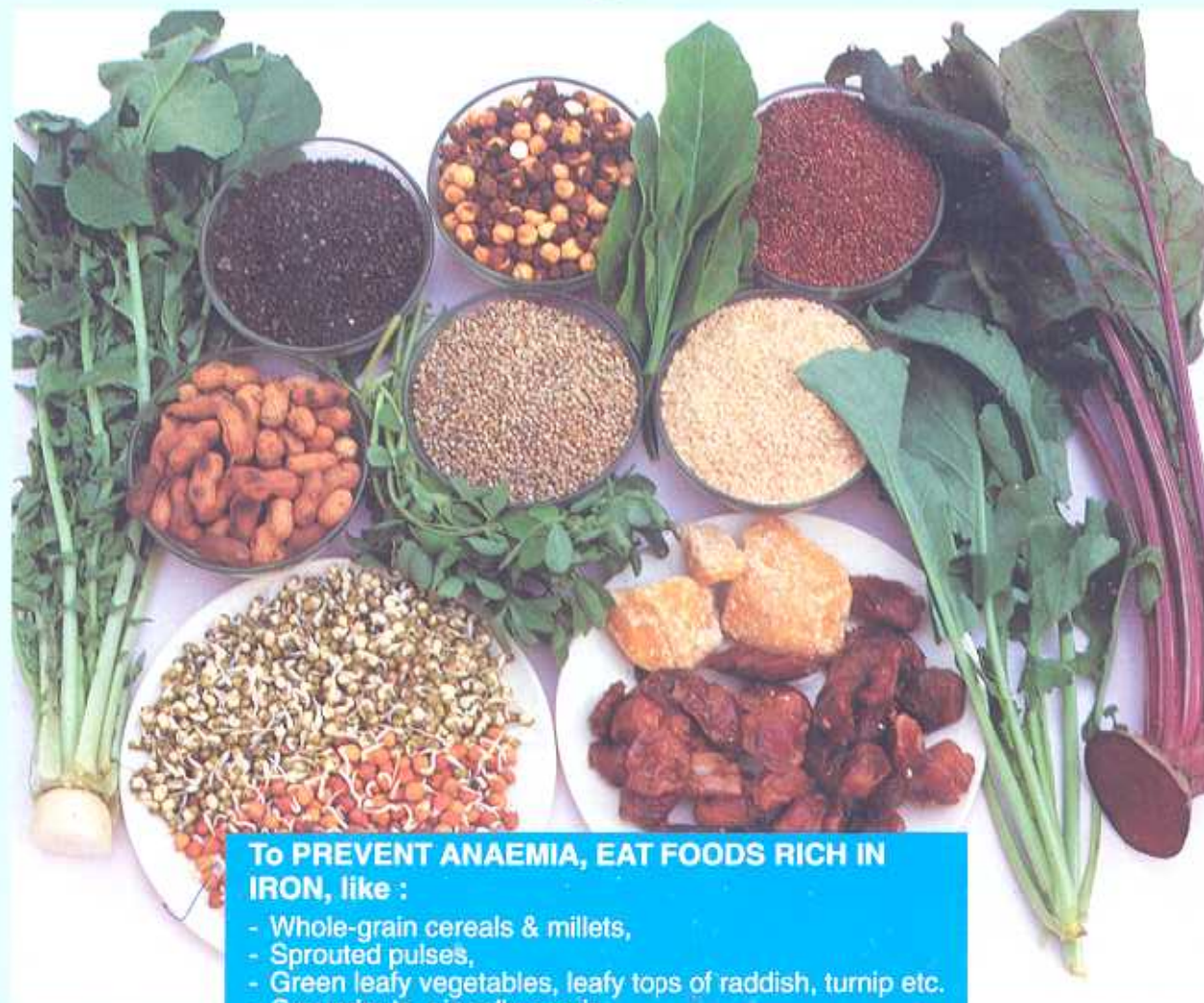
1998

रवि		6	13	20	27
सोम		7	14	21	28
मंगल	1	8	15	22	29
बुध	2	9	16	23	30
गुरु	3	10	17	24	
शुक्र	4	11	18	25	
शनि	5	12	19	26	

अगस्त 1998							अक्टूबर 1998						
र	सो	मं	बु	गु	शु	श	र	सो	मं	बु	गु	शु	श
30	31					1					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	25	26	27	28	29	30	31



महिला एवं बाल विकास विभाग (खाद्य एवं पोषण प्रभाग)
मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार



To PREVENT ANAEMIA, EAT FOODS RICH IN IRON, like :

- Whole-grain cereals & millets,
- Sprouted pulses,
- Green leafy vegetables, leafy tops of raddish, turnip etc.
- Groundnuts, gingelly seeds,
- Dates, jaggery.

September 1998

Sun	6	13	20	27	
Mon	7	14	21	28	
Tue	1	8	15	22	29
Wed	2	9	16	23	30
Thu	3	10	17	24	
Fri	4	11	18	25	
Sat	5	12	19	26	

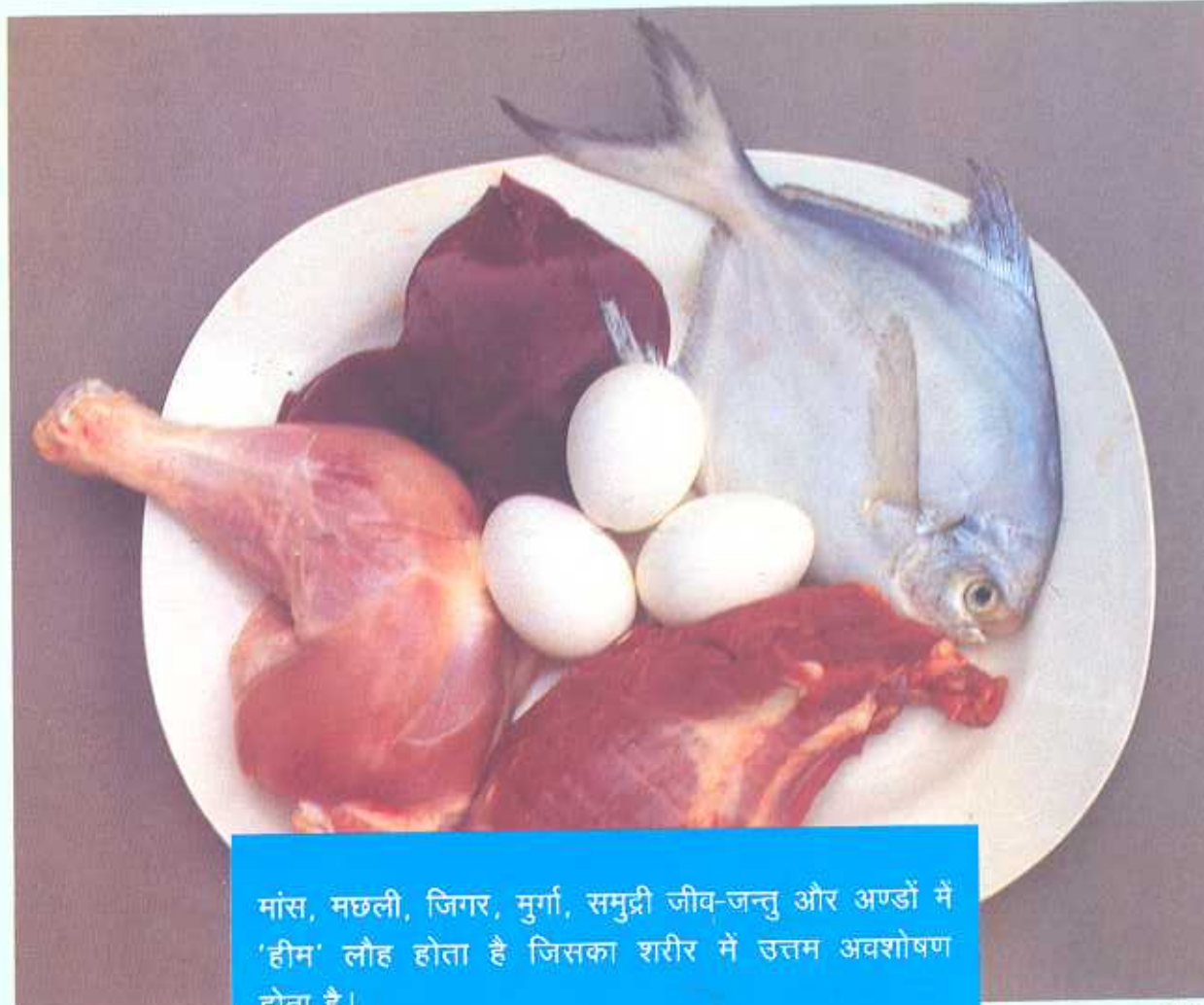
AUGUST 1998							OCTOBER 1998						
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
30	31				1						1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	25	26	27	28	29	30	31





अक्टूबर

1998



मांस, मछली, जिगर, मुर्गा, समुद्री जीव-जन्तु और अण्डों में 'हीम' लौह होता है जिसका शरीर में उत्तम अवशोषण होता है।

रवि	4	11	18	25	
सोम	5	12	19	26	
मंगल	6	13	20	27	
बुध	7	14	21	28	
गुरु	1	8	15	22	29
शुक्र	2	9	16	23	30
शनि	3	10	17	24	31

सितम्बर 1998							नवम्बर 1998							
र	सो	मं	बु	गु	शु	श	र	सो	मं	बु	गु	शु	श	
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12	13	14	
13	14	15	16	17	18	19	15	16	17	18	19	20	21	
20	21	22	23	24	25	26	22	23	24	25	26	27	28	
27	28	29	30				29	30						

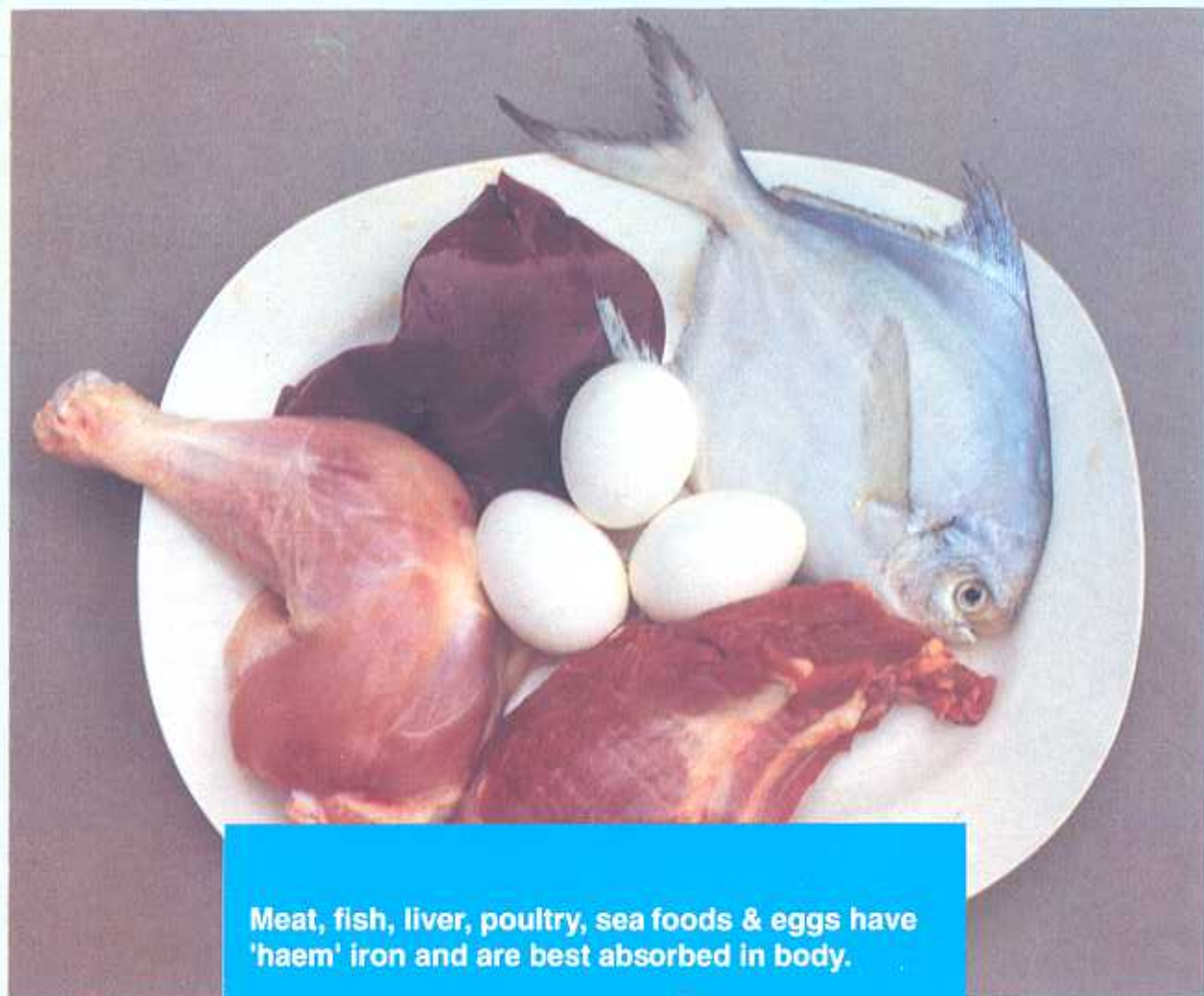


महिला एवं बाल विकास विभाग (खाद्य एवं पोषण प्रभाग)
मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार



October

1998



Meat, fish, liver, poultry, sea foods & eggs have 'haem' iron and are best absorbed in body.

Sun	4	11	18	25	
Mon	5	12	19	26	
Tue	6	13	20	27	
Wed	7	14	21	28	
Thu	1	8	15	22	29
Fri	2	9	16	23	30
Sat	3	10	17	24	31

SEPTEMBER 1998

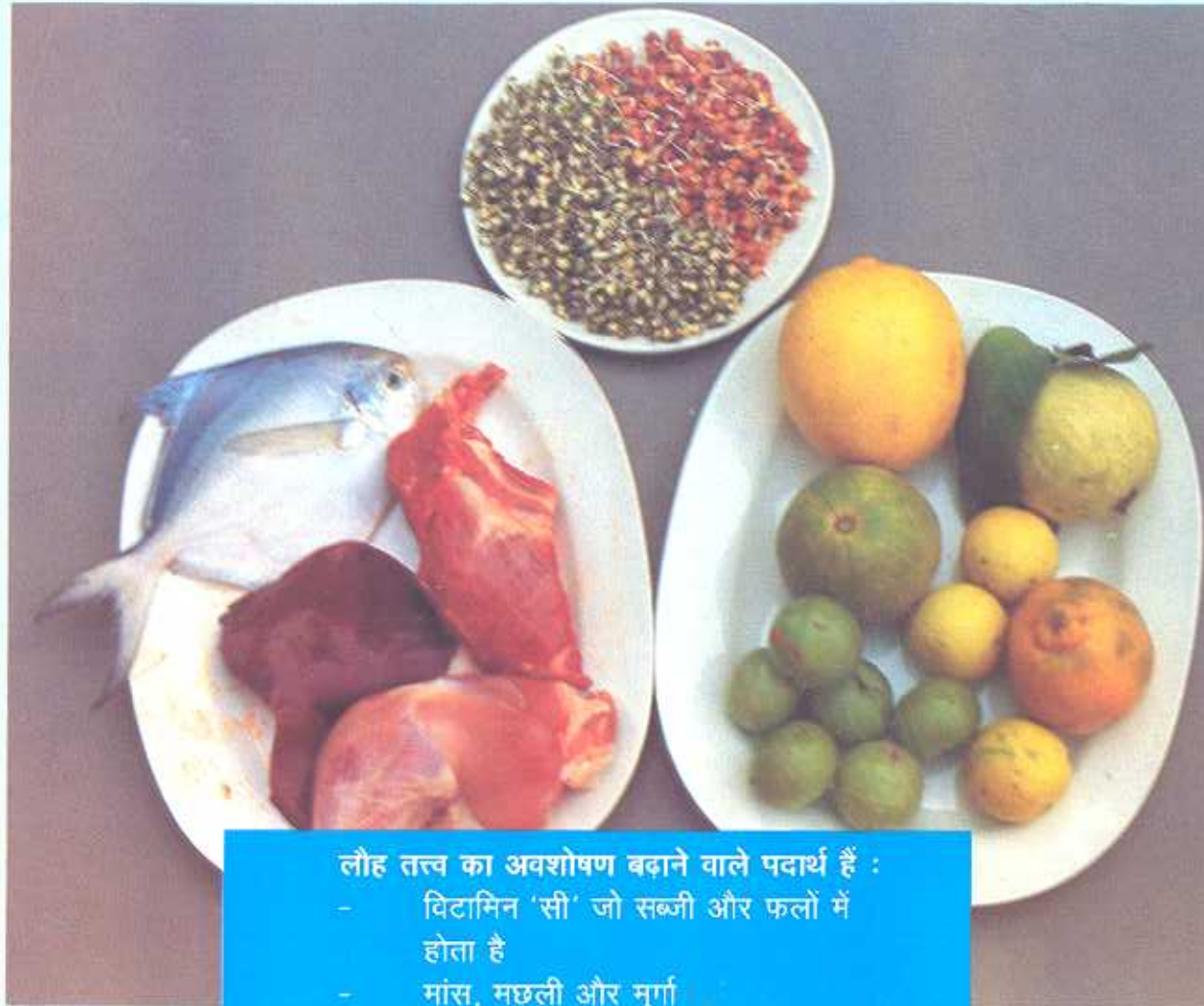
S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

NOVEMBER 1998

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



DEPARTMENT OF WOMEN AND CHILD DEVELOPMENT
(Food & Nutrition Bureaux)
Ministry of Human Resource Development, Government of India



लौह तत्व का अवशोषण बढ़ाने वाले पदार्थ हैं :

- विटामिन 'सी' जो सब्जी और फलों में होता है
- मांस, मछली और मुर्गा
- अंकुरित और खमीरीकृत खाद्य पदार्थ

नवम्बर

1998

रवि	1	8	15	22	29
सोम	2	9	16	23	30
मंगल	3	10	17	24	
बुध	4	11	18	25	
गुरु	5	12	19	26	
शुक्र	6	13	20	27	
शनि	7	14	21	28	

अक्तूबर 1998							दिसम्बर 1998							
र	सो	मं	बु	गु	शु	श	र	सो	मं	बु	गु	शु	श	
				1	2	3				1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	11	12	
11	12	13	14	15	16	17	13	14	15	16	17	18	19	
18	19	20	21	22	23	24	20	21	22	23	24	25	26	
25	26	27	28	29	30	31	27	28	29	30	31			

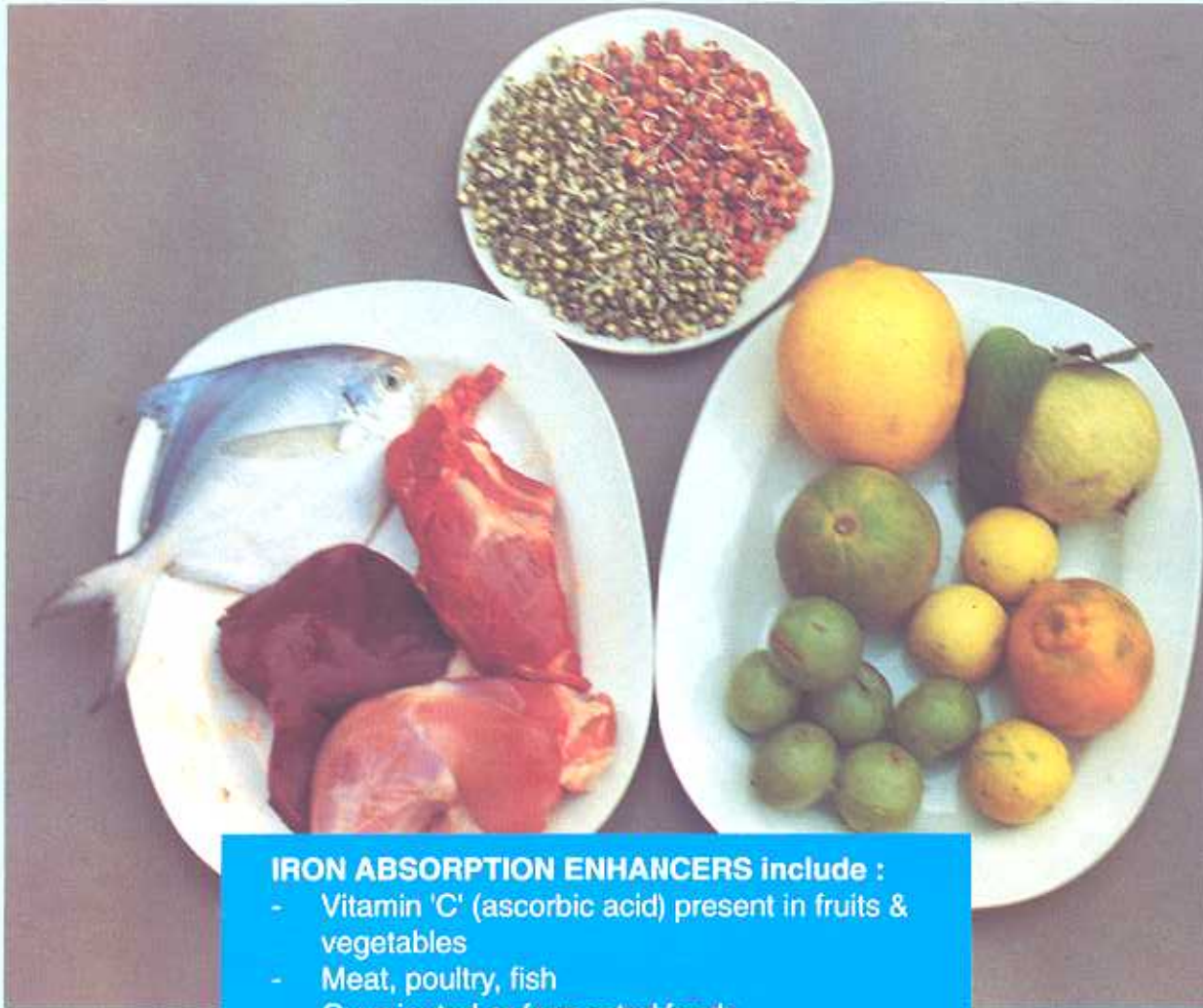


महिला एवं बाल विकास विभाग (खाद्य एवं पोषण प्रभाग)
मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार



November

1998



IRON ABSORPTION ENHANCERS include :

- Vitamin 'C' (ascorbic acid) present in fruits & vegetables
- Meat, poultry, fish
- Germinated or fermented foods

Sun	1	8	15	22	29
Mon	2	9	16	23	30
Tue	3	10	17	24	
Wed	4	11	18	25	
Thu	5	12	19	26	
Fri	6	13	20	27	
Sat	7	14	21	28	

OCTOBER 1998

S M T W T F S

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

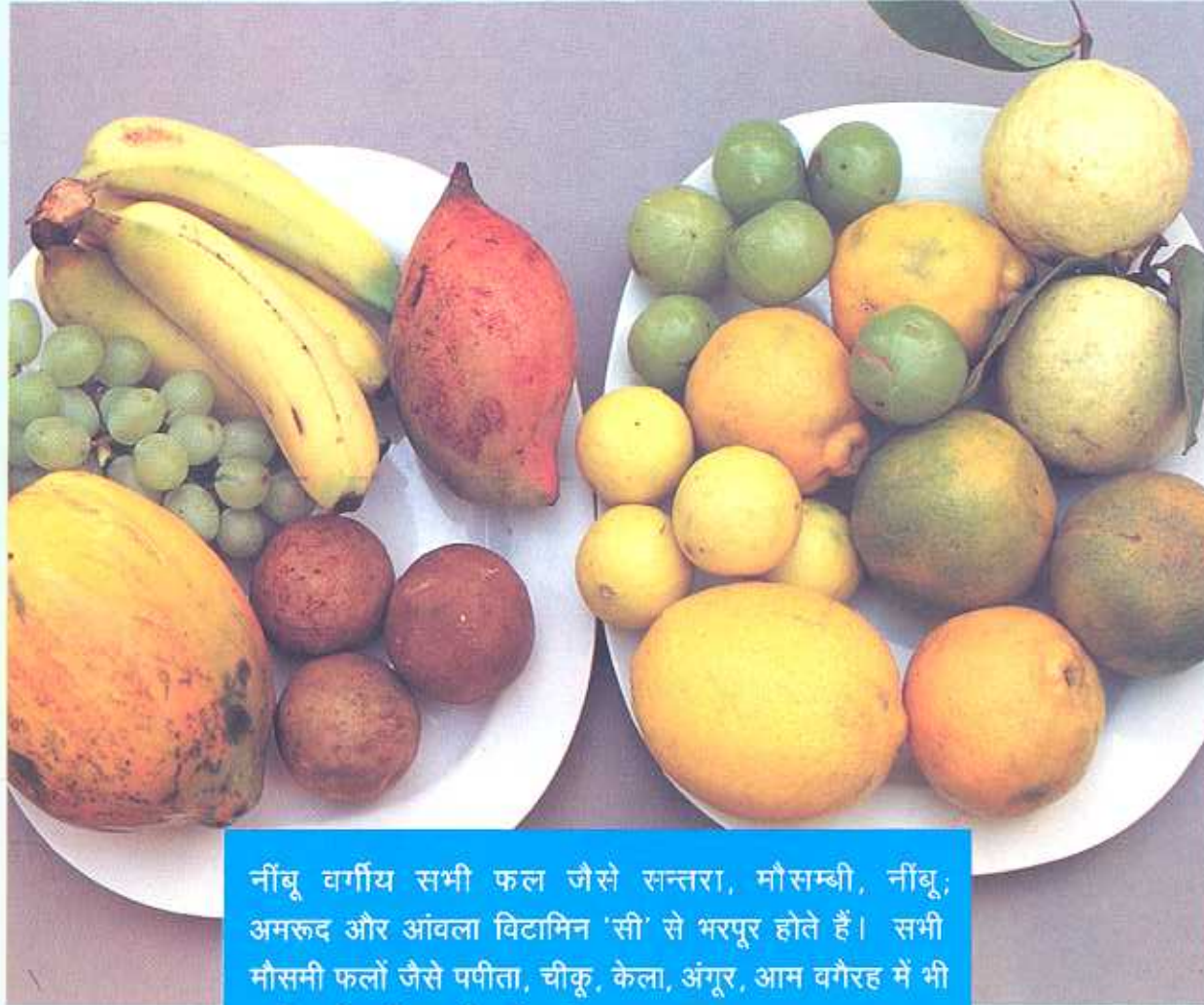
DECEMBER 1998

S M T W T F S

			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			



DEPARTMENT OF WOMEN AND CHILD DEVELOPMENT
(Food & Nutrition Bureaux)
Ministry of Human Resource Development, Government of India



नींबू वर्गीय सभी फल जैसे सन्तरा, मौसम्बी, नींबू; अमरुद और आंवला विटामिन 'सी' से भरपूर होते हैं। सभी मौसमी फलों जैसे पपीता, चीकू, केला, अंगूर, आम वगैरह में भी पर्याप्त विटामिन 'सी' होता है।

दिसम्बर

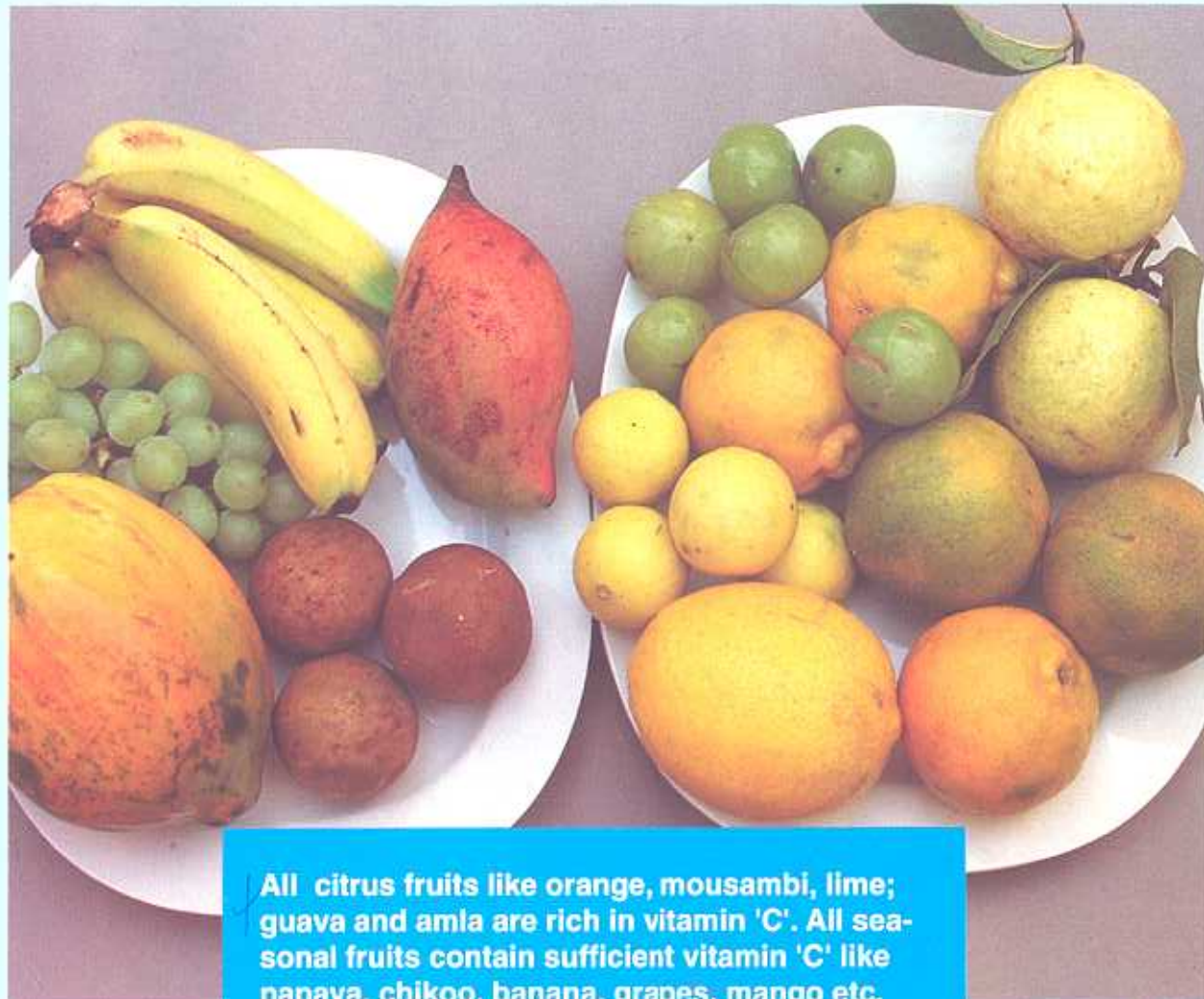
1998

रवि	6	13	20	27	
सोम	7	14	21	28	
मंगल	1	8	15	22	29
बुध	2	9	16	23	30
गुरु	3	10	17	24	31
शुक्र	4	11	18	25	
शनि	5	12	19	26	

नवम्बर 1998							जनवरी 1999						
र	सो	मं	बु	गु	शु	श	र	सो	मं	बु	गु	शु	श
1	2	3	4	5	6	7	31					1	2
8	9	10	11	12	13	14	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	17	18	19	20	21	22	23
29	30						24	25	26	27	28	29	30



महिला एवं बाल विकास विभाग (खाद्य एवं पोषण प्रभाग)
मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार



All citrus fruits like orange, mousambi, lime; guava and amla are rich in vitamin 'C'. All seasonal fruits contain sufficient vitamin 'C' like papaya, chikoo, banana, grapes, mango etc.

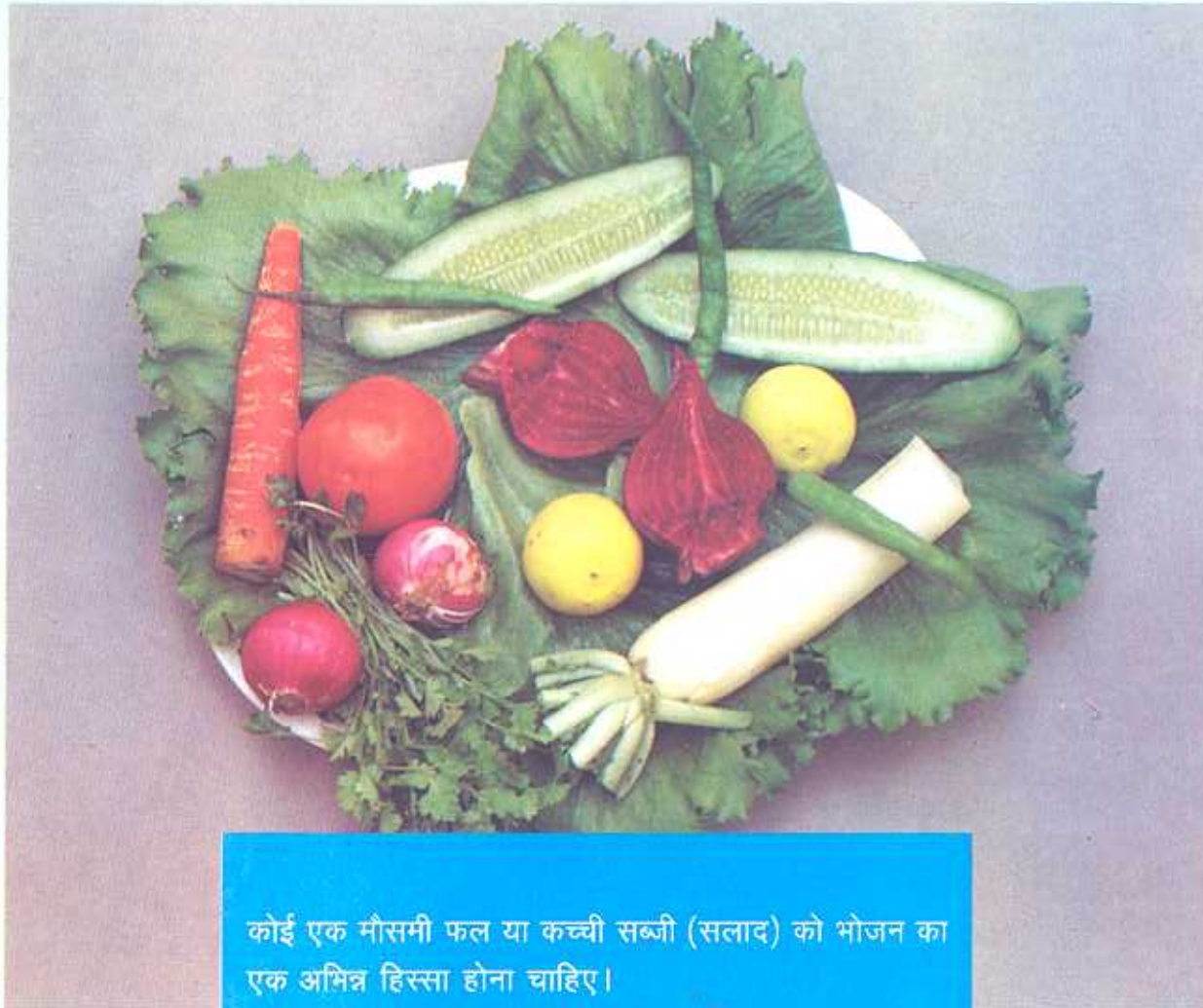
December

1998

Sun	6	13	20	27	
Mon	7	14	21	28	
Tue	1	8	15	22	29
Wed	2	9	16	23	30
Thu	3	10	17	24	31
Fri	4	11	18	25	
Sat	5	12	19	26	

NOVEMBER 1998							JANUARY 1999						
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7	31					1	2
8	9	10	11	12	13	14	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	17	18	19	20	21	22	23
29	30						24	25	26	27	28	29	30





कोई एक मौसमी फल या कच्ची सब्जी (सलाद) को भोजन का एक अभिन्न हिस्सा होना चाहिए।

जनवरी

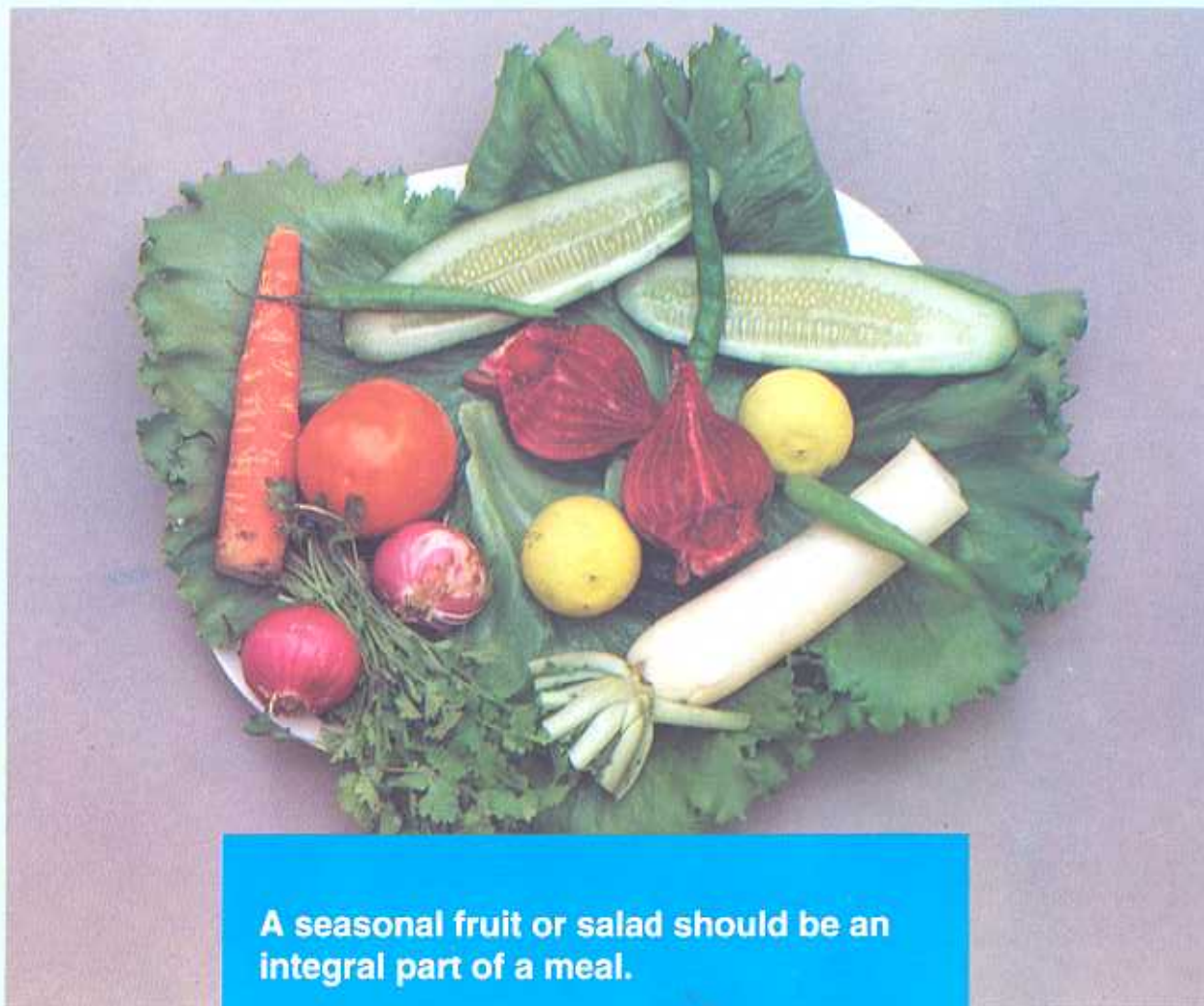
1999

रवि	31	3	10	17	24
सोम		4	11	18	25
मंगल		5	12	19	26
बुध		6	13	20	27
गुरु		7	14	21	28
शुक्र	1	8	15	22	29
शनि	2	9	16	23	30

दिसम्बर 1998							फरवरी 1999								
र	सो	मं	बु	गु	शु	श	र	सो	मं	बु	गु	शु	श		
			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				



महिला एवं-बाल विकास विभाग (खाद्य एवं पोषण प्रभाग)
मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार



A seasonal fruit or salad should be an integral part of a meal.

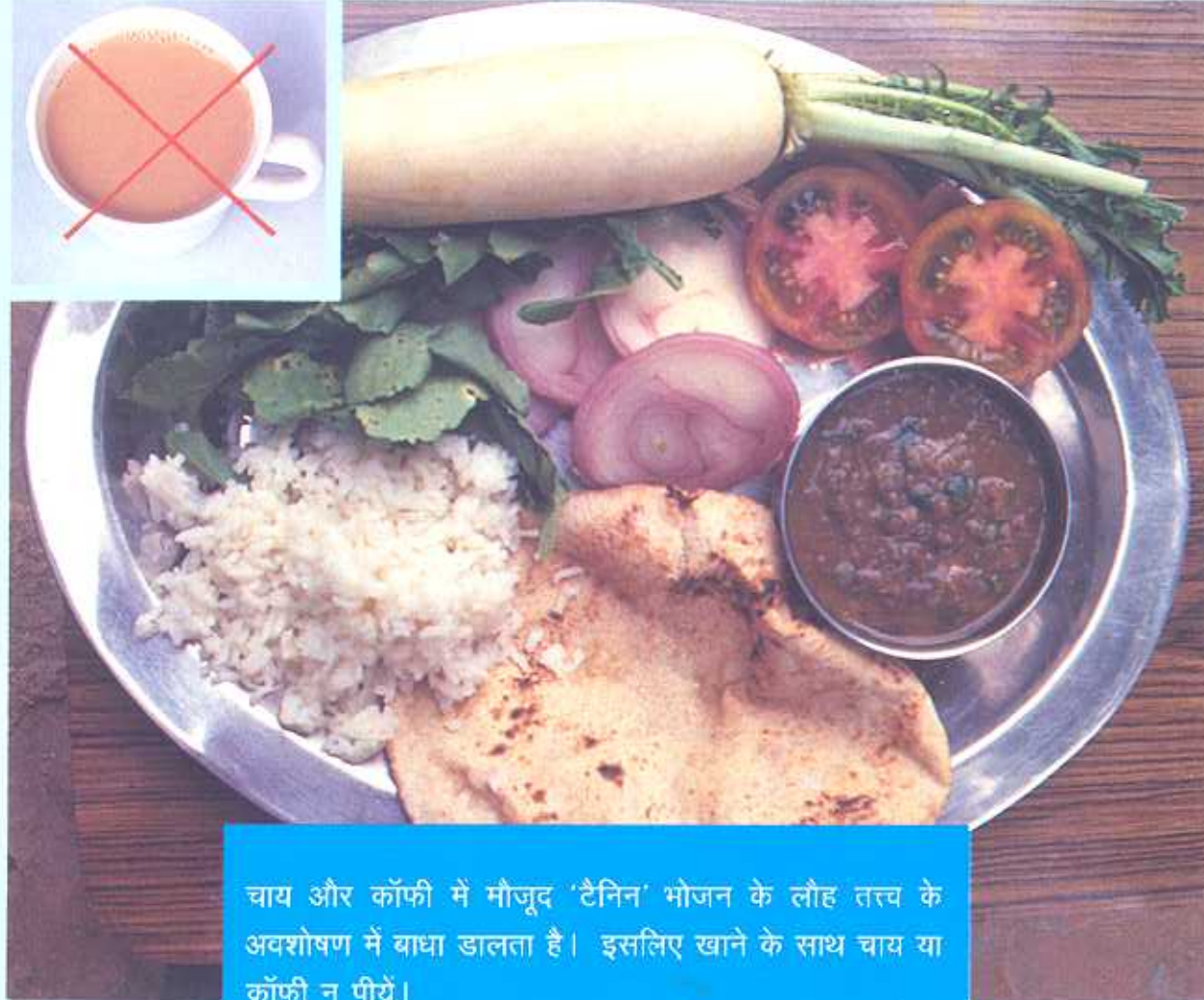
January

1999

Sun	31	3	10	17	24
Mon		4	11	18	25
Tue		5	12	19	26
Wed		6	13	20	27
Thu		7	14	21	28
Fri	1	8	15	22	29
Sat	2	9	16	23	30

DECEMBER 1998							FEBRUARY 1999								
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S		
			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	12	13		
13	14	15	16	17	18	19	14	15	16	17	18	19	20		
20	21	22	23	24	25	26	21	22	23	24	25	26	27		
27	28	29	30	31			28								





चाय और कॉफी में मौजूद 'टैनिन' भोजन के लौह तत्त्व के अवशोषण में बाधा डालता है। इसलिए खाने के साथ चाय या कॉफी न पीयें।

फरवरी

1999

रवि		7	14	21	28
सोम	1	8	15	22	
मंगल	2	9	16	23	
बुध	3	10	17	24	
गुरु	4	11	18	25	
शुक्र	5	12	19	26	
शनि	6	13	20	27	

जनवरी 1999							मार्च 1999						
र	सो	मं	बु	गु	शु	श	र	सो	मं	बु	गु	शु	श
31					1	2	1	2	3	4	5	6	
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31			

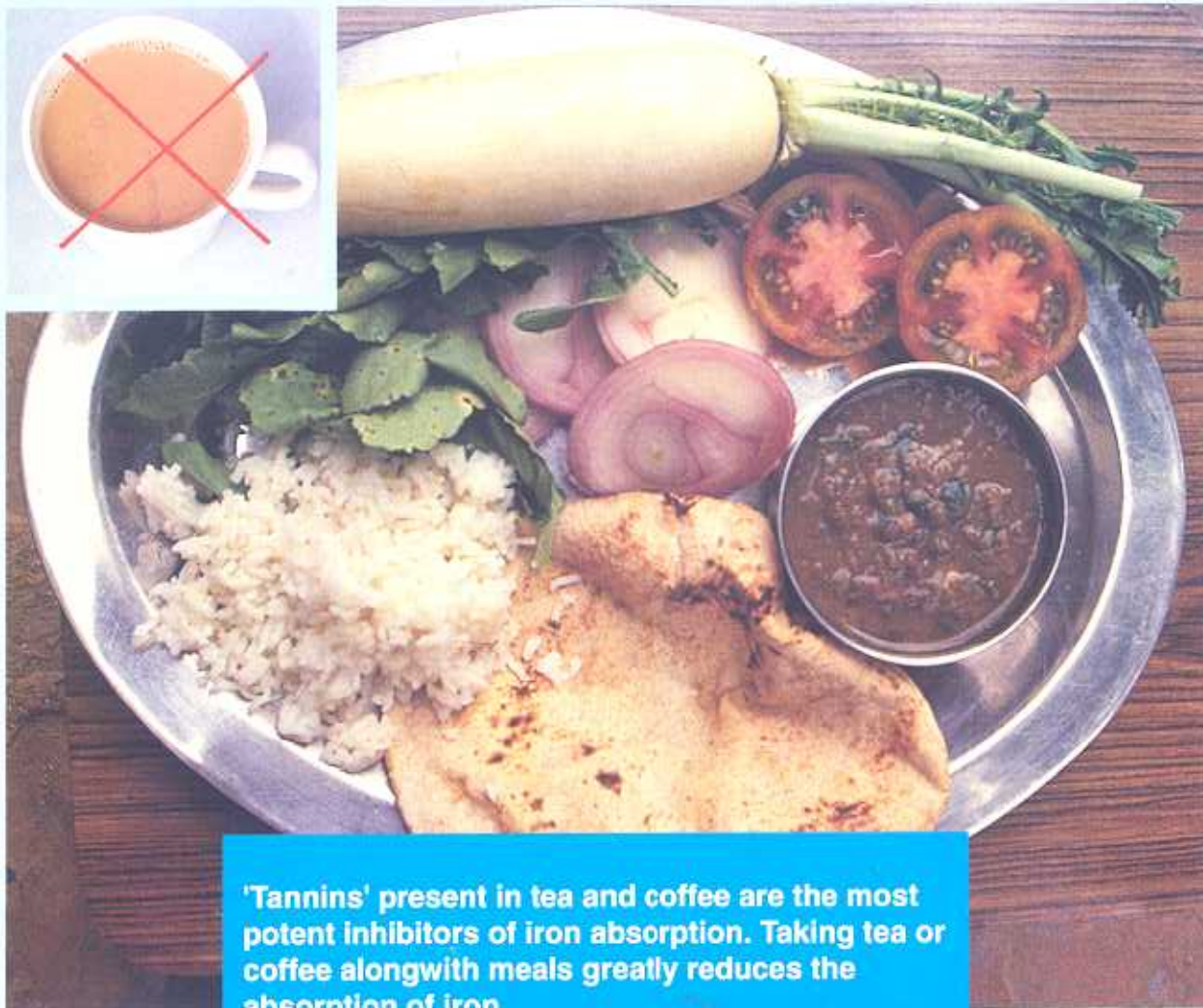


महिला एवं बाल विकास विभाग (खाद्य एवं पोषण प्रभाग)
मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार



February

1999



'Tannins' present in tea and coffee are the most potent inhibitors of iron absorption. Taking tea or coffee alongwith meals greatly reduces the absorption of iron.

Sun		7	14	21	28
Mon	1	8	15	22	
Tue	2	9	16	23	
Wed	3	10	17	24	
Thu	4	11	18	25	
Fri	5	12	19	26	
Sat	6	13	20	27	

JANUARY 1999							MARCH 1999							
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	
31					1	2			1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31				



DEPARTMENT OF WOMEN AND CHILD DEVELOPMENT (Food & Nutrition Bureaux) Ministry of Human Resource Development, Government of India



शिशु को खून की कमी से बचाने के लिये उचित समय पर पूरक आहार शुरू करना अत्यन्त ज़रूरी है। शिशुओं को 5-6 महीने की उम्र से ही अनाज, हरी पत्तेदार सब्जियों और फलों से बना पूरक आहार, दिन में 3-4 बार खिलाएं और स्तनपान जारी रखें।

मार्च

1999

रवि		7	14	21	28
सोम	1	8	15	22	29
मंगल	2	9	16	23	30
बुध	3	10	17	24	31
गुरु	4	11	18	25	
शुक्र	5	12	19	26	
शनि	6	13	20	27	

फरवरी		1999				
र	सो	मं	बु	गु	शु	श
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

अप्रैल		1999				
र	सो	मं	बु	गु	शु	श
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



महिला एवं बाल विकास विभाग (खाद्य एवं पोषण प्रभाग)
मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार



March

1999



Timely introduction of **complementary foods** to infants is essential to prevent iron deficiency during infancy. Infants need complementary foods prepared from cereals and green leafy vegetables, and some fruit from 5-6 months of age alongwith breast feeding.

Sun		7	14	21	28
Mon	1	8	15	22	29
Tue	2	9	16	23	30
Wed	3	10	17	24	31
Thu	4	11	18	25	
Fri	5	12	19	26	
Sat	6	13	20	27	

FEBRUARY 1999

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

APRIL 1999

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



DEPARTMENT OF WOMEN AND CHILD DEVELOPMENT
(Food & Nutrition Bureaux)
Ministry of Human Resource Development, Government of India

**GOVERNMENT OF INDIA HOLIDAYS
FOR YEAR, 1998**

Sl. No.	Holiday	Date	Day
1	Idu'l Zuha	8th April	Wednesday
2	Mahavir Jayanti	9th April	Thursday
3	Good Friday	10th April	Friday
4	Muharram	7th May	Thursday
5	Buddha Purnima	11th May	Monday
6	Milad-un-Nabi	7th July	Tuesday
7	Independence Day	15th August	Saturday
8	Maha Ashtami	29th September	Tuesday
9	Dussehra	1st October	Thursday
10	Mahatma Gandhi's Birthday	2nd October	Friday
11	Diwali (Deepavali)	19th October	Monday
12	Guru Nanak's Birthday	4th November	Wednesday
13	Christmas Day	25th December	Friday

**LIST OF RESTRICTED HOLIDAYS
FOR YEAR, 1998**

Sl. No.	Holiday	Date	Day
1	Ram Navami	5th April	Sunday
2	Vaisakhi	13th April	Monday
3	Mesadi	14th April	Tuesday
4	Vishu	14th April	Tuesday
5	Vaisakhadi/ Bhag Bihu	15th April	Wednesday
6	Rath Yatra	26th June	Friday
7	Raksha Bandhan	8th August	Saturday
8	Janamashtami (Smarta)	14th August	Friday
9	Janamashtami (Vaisanava)	15th August	Saturday
10	Parsi New Year	22nd August	Saturday
11	Ganesh/Vinayaka Chaturthi	26th August	Wednesday

Sl. No.	Holiday	Date	Day
12	Onam	4th September	Friday
13	Dussehra (Maha Saptami)	28th September	Monday
14	Dussehra (Maha Navami)	30th September	Wednesday
15	Maharishi Valmiki's Birthday	5th October	Monday
16	Narka Chaturdasi	19th October	Monday
17	Goverdhan Puja	21st October	Wednesday
18	Bhai Duj	22nd October	Thursday
19	Hazrat Ali's Birthday	3rd November	Tuesday
20	Guru Teg Bahadua Martyrdom Day	24th November	Tuesday
21	Guru Gobind Singh's Birthday	25th December	Friday