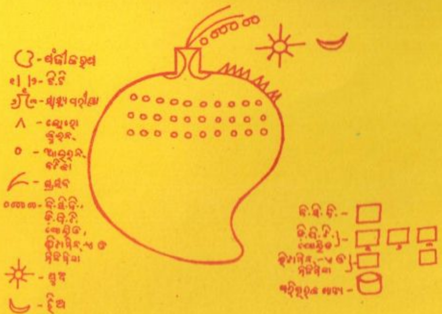
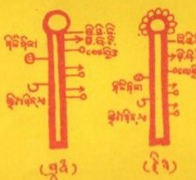
ସ୍ୱ-ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଚିତ୍ର

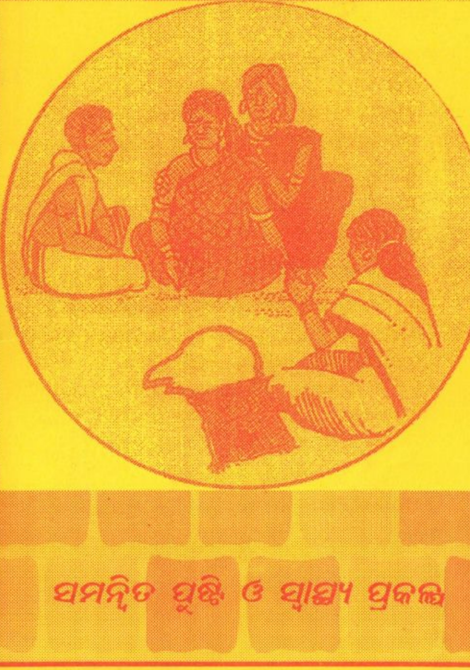
(ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ)





ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗୀତ

(ଗର୍ଭବତୀ ଓ ପ୍ରସୂତୀର ସାଥୀ)



ସମନ୍ୱିତ ପୁଷ୍ଟି ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରକଳ୍ପ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗୀତ

(ଗର୍ଭବତୀ ଓ ପ୍ରସୂତୀର ସାଥୀ)

(ଘରୋଇ ପ୍ରସାରଣ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ)

ସମ୍ପାଦନା :

ଶ୍ରୀ ଅଖିଳ ରଞ୍ଜନ ପଣ୍ଡା

ପ୍ରକାଶକ :

ଶକ୍ତି ଅନୁଷ୍ଠାନ

ପୋଷ୍ଟ- ରାମନାଗୁଡ଼ା - ୭୬୫୦୨୯

ଜିଲ୍ଲା- ରାୟଗଡ଼ା (ଓଡ଼ିଶା)

ଦୂରଭାଷ- ୦୬୮୫୭-୨୬୨୧୧୫

ସହାୟତା :

care

କେୟାର - ଓଡ଼ିଶା

ପ୍ରଥମ ସଂକଳନ - ୨୦୦୫

ଜିଲ୍ଲା ସମାଜ କଲ୍ୟାଣଧାକାରୀଙ୍କ ଲେଖନୀରୁ.....

ସମ୍ପ୍ରତି, ଆମ ଜିଲ୍ଲାରେ ମାତୃ ଓ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପଦକ୍ଷେପମାନ ନିଆଯାଉଛି । ଏହି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ମୂଳମନ୍ତ୍ର ହେଲା ଜନ ସଚେତନତା । ଜନସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି ଦିଗରେ ଏହି 'ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗୀତ' ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶନ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଏକ ପ୍ରଂଶସନୀୟ ଉଦ୍ୟମ । ଏଥିରେ ମା ଓ ଶିଶୁଙ୍କ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଭ୍ୟାସର ବାର୍ତ୍ତାମାନ ସ୍ଥାନ ପାଇଛି । ଏଥିଲେ ସ୍ଥାନ ପାଇଥିବା ସଙ୍ଗୀତ ଗୁଡ଼ିକ ସରଳ ଓ ବୋଧଗମ୍ୟ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ନିଶ୍ଚିତ ଆଦୃତ ହେବ । ଏହି ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶନ ଉପଲକ୍ଷେ ମୁଁ ଶକ୍ତି ଅନୁଷ୍ଠାନକୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଉଛି ।

ଜିଲ୍ଲା ସମାଜ କଲ୍ୟାଣଧୀକାରୀ, ରାୟଗଡ଼ା

କେୟାର ତରଫରୁ ...

ରାୟଗଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରେ ଗର୍ଭବତୀ, ପ୍ରସୂତି ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପୁଷ୍ଟି ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ବିବିଧ ଉପାୟରେ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଜାରି ରହିଛି । ସରଳ ଉପାୟରେ ଗାଁ ଗହଳିରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ସୁଲଳିତ ସଂଗୀତ ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ମାଧ୍ୟମ । ଏହି ସଂକଳନରେ ସନ୍ନିବେଶିତ ଗୀତଗୁଡ଼ିକ ଜିଲ୍ଲାର ଅନେକ ଆଦିବାସୀ ଅଧ୍ୟୁଷିତ ଅଞ୍ଚଳରେ ଲୋକପ୍ରିୟ । ମୋର ଆଶା, ଶିଶୁ ବିକାଶ ଯୋଜନା, ଶକ୍ତି ଅନୁଷ୍ଠାନ ଓ କେୟାରର ମିଳିତ ପ୍ରଚେଷ୍ଟାରେ ଚାଲିଥିବା ପୁଷ୍ଟି ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଏକ ଆନ୍ଦୋଳନର ରୂପରେଖ ଦେବାରେ ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟି ନିଶ୍ଚିତ ସହାୟକ ହେବ ।

କେୟାର ଓଡ଼ିଶା, ରାୟଗଡ଼ା

ବାର୍ତ୍ତା

ରାୟଗଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାର ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ 'ମା ଓ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ' ଦିଗରେ 'ଶକ୍ତି ଅନୁଷ୍ଠାନ' ର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ବାସ୍ତବିକ ପ୍ରସଂଶନୀୟ । ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର ମହିଳାମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ 'ମା ଓ ଶିଶୁ ଯତ୍ନ' ର ଉପାଦେୟ ତଥ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗୀତ ସଂକଳନ ଶକ୍ତି ଅନୁଷ୍ଠାନ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବାରୁ ମୁଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅନନ୍ଦିତ । ମୁଁ ନିଶ୍ଚିତ ଯେ, ଏହି ସଂକଳନରୁ ମହିଳାମାନେ ଲାଭାନ୍ୱିତ ହେବେ ଓ ସେମାନଙ୍କର ସଚେତନତା ବଢ଼ିବ ।

ମୁଁ ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ 'ଶକ୍ତି ଅନୁଷ୍ଠାନ'ର କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନଙ୍କୁ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଉଛି ।

ଡ଼. ପ୍ରମୋଦ କୁମାର ମେହେର୍ଦା
ଜିଲ୍ଲାପାଳ, ରାୟଗଡ଼ା

ଶକ୍ତି ରୁ ପଦେ...

ଶକ୍ତି ଅନୁଷ୍ଠାନ, ଆଜକୁ ଦୀର୍ଘ ୧୨ ବର୍ଷ ଧରି ରାୟଗଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାର ବିଭିନ୍ନ ଅନଗ୍ରସର ଅଞ୍ଚଳରେ ଶିକ୍ଷା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ପରିବେଶ, ମହିଳା ସଶକ୍ତିକରଣ ପ୍ରଭୃତି ଦିଗରେ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମମାନ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିଆସୁଅଛି । ସଂପ୍ରତି କେୟାର- ଓଡ଼ିଶା ସହାୟତା ଏବଂ ଆଇ.ସି.ଡ଼ି.ଏସ୍. ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ସହଯୋଗରେ ସମନ୍ୱିତ ପୁଷ୍ଟି ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରକଳ୍ପ ଜିଲ୍ଲାର ମୁଖ୍ୟତଃ ପାଞ୍ଚ ଗୋଟି ବ୍ଲକରେ ଶକ୍ତି ଅନୁଷ୍ଠାନ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଅଛି । ମା ଓ ଶିଶୁର ପୁଷ୍ଟି ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନରେ ଥିବା ବ୍ୟବହାରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଜନସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି ଦିଗରେ ବିଭିନ୍ନ ଅଭିନବ ପଦକ୍ଷେପମାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଛି । ଏହି କ୍ରମରେ ଲୋକଗୀତ ମାଧ୍ୟମରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ନିମନ୍ତେ 'ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗୀତ' ସଂକଳନ ପ୍ରକାଶ କରୁଅଛୁ । ପରିବର୍ତ୍ତନକାରୀ ମା ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆଦୃତ ଲୋକଗୀତ ଗୁଡ଼ିକୁ ଏହି ସଂକଳନରେ ସ୍ଥାନ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହି 'ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗୀତ' ପୁସ୍ତକଟି ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସଚେତନତା ଆଣିବାରେ ସହାୟକ ହେବ ବୋଲି ଆଶା ।

ଅମ୍ଳାନ ରଞ୍ଜନ ପଣ୍ଡା

ସମ୍ପାଦକ, ଶକ୍ତି ଅନୁଷ୍ଠାନ

ଗର୍ଭବତୀଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

(ସ୍ୱର- ଆହେ ଦୟାମୟ)

ମନଦେଇ ଶୁଣ ମାଆ ଭଉଣୀ
ପଞ୍ଜିକରଣ କାହାକୁ କହନ୍ତି ପୁଣି
ଗରଭ ହୋଇଛି ଜାଣିବ ଯେବେ
ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି/ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କୁ ଜଣାଅ ବେଗେ,

ଗର୍ଭବତୀ ବୋଲି ଜାଣିଲା କ୍ଷଣୀ
ସୁବିଧା ଯୋଗାଇ ଦେବତ କ୍ଷଣୀ
ଟିଟାନସ୍ ଟିକା ଦୁଇଟି ଦେବେ
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ତିନିଥର କରିବେ
ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ରକ୍ତହୀନତା,
ପାଇଲେ କରିବେ ତାର ବ୍ୟବସ୍ଥା,

ଶହେ ଗୋଟି ଦେବେ ଲୌହ ବଟିକା
ଖାଇଲେ ଯିବଟି ରକ୍ତହୀନତା

ବେଶି ବେଶି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ ନେଇ
ଶାଗ ଡ଼ାଲି ପନିପରିବା ଥାଇ
ନିଇତି ପିଇବ ଅଧିକ ପାଣି
ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ବିଶ୍ରାମ ନେବ ଜାଣି ,

ମନଦେଇ ଶୁଣ ମାଆ ଭଉଣୀ
ସରକାରଙ୍କ ଏକ ସୁବିଧା ରହିଛି ପୁଣି ।
ଗର୍ଭବତୀ କାଳୀନ ସହାୟତା ନାମେ
ପାଞ୍ଚ ଶହ ଟଙ୍କା ପାଇବ ତୁମେ ।

ସତର୍କତା

ଏ ଟିକା ନେବାରେ କରିଲେ ହେଳା
ବୁଡ଼ିଯିବ ତୋର ଜୀବନ ଭେଳା ।
ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ଯେ କରିବ ଗ୍ରାସ
ମାଁ ଓ ଶିଶୁ ହେବେ ବିନାଶ ।

ଅଳ୍ପ ଖାଦ୍ୟ ତୁମେ ଖାଇଚ ଯେବେ
ବଢ଼ିବନି ପିଲା ସମାନ ଭାବେ ।
ନିଶା ଖାଇବେନି ଏହି ସମୟେ
ଏ ନିଶା ପିଲାର କ୍ଷତି କରାଏ ।

ଓଜନ କରାଓ ପ୍ରତି ମାସରେ
ପିଲାର ଆବସ୍ଥା ଜାଣ ତାପରେ ।
ଗୋଡ ଫୁଲିଲେ କି ମୁଣ୍ଡ ଝାଡିଲେ
ଅନ୍ଧାର ଦିଶିଲେ ପେଟ କାଟିଲେ
ଉଚ୍ଚରକ୍ତ ଗୃପ ଲକ୍ଷଣ ଜାଣି
ଡାକ୍ତର ପାଖେ ଯାଅ ତତକ୍ଷଣେ ।

ଏହି ସାବଧାନେ ଚଳିବ ଯେବେ
ସୁସ୍ଥ ଶୁଶୁଟିଏ ପାଇବେ ତେବେ ।
ହସି ଉଠିବ ତୁମ ଘର ସଂସାର
ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ ହେବ ସୁସ୍ଥ ମାଆର ।

ଶିଶୁର ଯତ୍ନ

(ସ୍ୱର -ଆଜି ନ ହେଲେ ଏ ଦୁନିଆ କାଲିକି ହେବ)

ଆଜି ନହେଲେ ଏହି କଥା କାଲିକି ହେବ ।
ଗର୍ଭବତୀ ପ୍ରସୂତି ମାର ସ୍ୱପ୍ନ ସାର୍ଥକ ହେବ ।
ଏ ପୁରୁଣା ପ୍ରଥା ରହି ପାରେ ନ ରହି ପାରେ ।
ଏ ଶାଶୁ ସ୍ୱାମୀ ଶୁଣି ପାରେ ନଶୁଣି ପାରେ ।
ହେଲେ ଗର୍ଭବତୀ ଯତ୍ନ ଗର୍ଭବତୀ ହାତେ ରହିବ ।
ଆଜି ନହେଲେ · · · · · · · · ·
ବଉଳ ମାଉସୀ ଭାଇନା ଏକାଠି ହେବା ।
ମନରୁ ସବୁ ଅନ୍ଧ ବିଶ୍ୱାସ ଦୂରେଇ ଦେବା
ହେଲେ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁଟିଏ ଜନମ ନେବ ।
ଆଜି ନହେଲେ · · · · · · ·

ଗାଁ ଗାଁରେ ଶିଶୁ ଯତ୍ନ ବୁଝାଇ ଦେବା ।
ପ୍ରଥମ ଟିକା କଷକ୍ଷୀର ବୋଲି ବତାଇ ଦେବା ।
ହେଲେ ମା ଶିଶୁକୁ ଉପକାର ମିଳି ପାରିବ ।
ଏ ଜନ୍ମ ବ୍ୟବଧାନ ରହି ପାରେ ନ ରହି ପାରେ ।
ଏ ଶାଶୁ ସ୍ୱାମୀ ଶୁଣି ପାରେ ନଶୁଣି ପାରେ
ହେଲେ ଶିଶୁ ଯତ୍ନ ମା ହାତେ ରହିବ ।
ଆଜି ନହେଲେ · · · · · · · ·

ଛଅ ମାସ ଯାଏଁ ଦେବ ମା କ୍ଷୀର ସହ ଆନ୍ୟାନ୍ୟ ଟିକା
ସାତ ମାସରୁ ଯେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପେଟିକା ।
ହେଲେ ଶିଶୁଟିଏ ସବଳ ହୋଇ ପାରିବ ।
ଆଜି ନହେଲେ · · · · · ·
ନଅ ମାସ ପରେ ମିଳିମିଳା ଟିକା ଦେବ ତାକୁ ନେଇ ।
ତା ସହ ଭିଟାମିନ-ଏ ଦେବ ଭୁଲି ନ ଯାଇ ।

ଗୁଲ ଗାଁ ଗହଳିରେ ଏହି କଥା ବତାଇ ଦେବା
ଗାଁର ମା ଶିଶୁ ଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା
ହେଲେ ମା ଓ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁହାର ଦିନେ କମିତ ଯିବ
ଆଜି ନହେଲେ · · · · · · · · ।

ରକ୍ଷା କବଚ

(ସ୍ୱର - ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ)

୧

ଗାଁର ନୂଆ ସପନ ଲୋ ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ
ମାଆ ଶିଶୁଙ୍କ ଯତନ ଲୋ ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ
ଆମେ ପାଞ୍ଚ ପିନି ଗାଁର ସଂଗାତ
ଆଣିବୁ ନୂଆ ଜୀବନ ଲୋ ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ

୨

ଶକ୍ତିର ଶକତି ଦାନ ଲୋ ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ
ସୁରକ୍ଷା ଶିଶୁ ଜୀବନ ଲୋ ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ
ମାଆର ଗରଭ ସୁରକ୍ଷିତ ହେବ
ପାଇବା ଶିଶୁ ରତନ ଲୋ ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ

୩

ମାଆର ଗରଭ ସଂଚାର ଲୋ ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ
ହୋଇଲେ ଚାରି ମାସର ଲୋ ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ
ନାମ ଲେଖାଇବା ଚିଟି ଯେ ପାଇବା
ପାଇବା କ୍ଲୋରକୁଇନ୍ ଲୋ ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ

୪

ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ନହେବ ଲୋ ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ
ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜ୍ୱର ଯିବ ଲୋ ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ
ଲୌହ ବଟିକା ଯେ ଦୈନିକ ଖାଇଲେ
ରକ୍ତହୀନ ନରହିବ ଲୋ ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ

୫

ଗରଭ ପରୀକ୍ଷା ତିନି ଲୋ ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ
ଦୁଇମାସ ବ୍ୟବଧାନ ଲୋ ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ
ପଞ୍ଚମ ସପ୍ତମ ମାସ ଯେ ନବମ
ଗରଭ ପରୀକ୍ଷାର କାମ ଲୋ ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ

୬

ଇଯେ ସରକାରୀ କଥା ଲୋ ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ
ଆମ ହାତର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଲୋ ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ
ଦୈନିକ ଥରୁଟେ ଅଧିକ ଖାଇଲେ
ନହେବା ଆମେ ହୀନସ୍ଥା ଲୋ ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ

୭

ଖାଇବା ପରେ ବିଶ୍ରାମ ଲୋ ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ
ଶିଶୁ ପାଇବ ଆରାମ ଲୋ ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ
ଦିନରେ ଦି ଘଣ୍ଟା ରାତ୍ରେ ଆଠ ଘଣ୍ଟା
ଏକଥା ନିଶ୍ଚିତ ଜାଣ ଲୋ ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ

୮

ଶିଶୁର ଜନମ ସ୍ଥାନ ଲୋ ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ
ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ଲୋ ଫୁଲ ବଇଳ ବେଣୀ
ଧାଇହାତ ସଫା ବ୍ଲେଡ଼ ସୁତା ସଫା
ନାଭି ନାଡ଼ ସଫା ଜାଣଲୋ ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ

୯

ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା କ୍ଷଣି ଲୋ ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ
କଷ କ୍ଷୀର ଦେବା ଟାଣି ଲୋ ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ
ଶିଶୁକୁ ନ ଗାଧୋଇ ସଫା କନାରେ
ପୋଛି ଦେବା ସେହିକ୍ଷଣି ଲୋ ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ

୧୦

ଏକଥାରେ ଥିଲେ ଜ୍ଞାନ ଲୋ ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ
ପାଇବା ଶିଶୁ ଉତ୍ତମ ଲୋ ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ
ଆମ ଶିଶୁ ସିନା ଆମରି ସଂପତ୍ତି
ଆମରି ରଙ୍କୁଣୀ ଧନ ଲୋ ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ

ଗର୍ଭବତୀଙ୍କ ଯତ୍ନ

(ସ୍ୱର - ଶୁଣ ହେ ଶବର)

ସ୍ତ୍ରୀ- ଶୁଣ ହେ ଶବର ଏ ଯୁଗର କଥା
ଲୋକେ ଭାବୁଛନ୍ତି କ'ଣ, ଶବର ହେ ଲୋକେ ଭାବୁଛନ୍ତି କ'ଣ
ଗର୍ଭବତୀ ମାଙ୍କ ଯତ୍ନ ବିଷୟରେ ଶବରହେ
କହିବା ବୁଝାଇ ଶୁଣ ।

ପୁ- ଗର୍ଭବତୀ ମାଙ୍କ ଯତ୍ନ ବିଷୟରେ
ଯାହା ସବୁ ଜାଣିଥିବ, ଶବରିଲ ଯାହା
ସେ ସବୁ ବିଷୟ ବୁଝାଇ କହିଲେ ଶବରୀଲ
ମନୁ ସଙ୍କା ଦୂରେଇ ଯିବ ।

ସ୍ତ୍ରୀ- ଚାରି ମାସ, ଯେବେ ଗରଭ ହୋଇବ
ଦିଦିଙ୍କ ପାଖେ ନାମ ଲେଖାଇବ ଶବରହେ
ସବୁ ସୁବିଧା ପାଇବ ।

ପୁ- ଆଉ କିକି ସୁବିଧା ସିଏ ପାଇବ
ଏକଥା ମତେ ବୁଝାଇ କହିବ ଶବରିଲ
ମନୁ ସଙ୍କା ଦୂରେଇ ଯିବ ।

ସ୍ତ୍ରୀ- ଟିଟାନାସ ଟିକା ଦୁଇଟି ନେବ
ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାରରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବ ଶବରହେ
ଏକଥା ମନେ ରଖିବ ।

ଫଲିଫର ବଟିକା ମଧ୍ୟ ପାଇବ
ଦିନେ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ସିଏ ଖାଇବ ଶବରହେ
ରକ୍ତହୀନତାରୁ ଦୂରେଇ ଯିବ ।
ପ୍ରଥମେ ଚାରିଟି କ୍ଲୋରକ୍ୟୁଇନ୍ ଖାଇବ
ତାପରେ ସପ୍ତାହକୁ ଦୁଇ ଦୁଇଟି କରି ଶବରହେ ସିଏ ଖାଇବ ।

କ୍ଲୋରକ୍ୟୁଇନ୍ ବଟିକା ଖାଇଲେ
ମେଲେରିଆ ପାଖେ ନପଶିବ ଶବରହେ ପାଖେ

ପାଞ୍ଚ, ସାତ ଓ ନଅ ମାସ
ଯତ୍ନ ତାହାର ହୋଇବ

ଗରଭ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନେବ ଶବରହେ
ଏକଥା ମନେ ରଖିବ ।

ପୁ- କେଉଁ ଫଳାଫଳ ଜଣା ପଡିବଲ
କହ ଆମ୍ଭକୁ ବୁଝାଇ
ଏହିକଥା ସବୁ ବୁଝାଇ କହିଲେ ଶବରୀଲ
ମନୁ ସଙ୍କା ଦୂରେଇ ଯିବ

ସ୍ତ୍ରୀ- ଗରଭବତୀ ମାଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦେବ
ଦିନକୁ ଦି ଘଣ୍ଟା ବିଶ୍ରାମ ନେଲେ ଶବରହେ
ଭଲରେ ପ୍ରସବ ହେବ ।

ପୁ/ସ୍ତ୍ରୀ- ଶେଷେ ମା ମାଉସୀଙ୍କୁ ଜୁହାର ହେଲୁ
ଏହି ସଭାରୁ ଆମେ ବିଦା ହେଲୁ ମା ମାଉସୀ ମାନେ
ଏ ସବୁ ମନେ ରଖିବ ।
ଶେଷରେ ତୁମ୍ଭର ଶରଣ ପଶିଲୁ ସଭାଜନ
ଭୁଲ ଥିଲେ କ୍ଷମା ଦେବ ।

ଟୀକା କରଣ

ଆମ ଜନମଭୂମି ଭାରତ
ନର ଜନମରୁ ପାରିକର ମୋତେ
ତୁମେ ଜଗନ୍ନାଥ ଜଗତର ନାଥ
ଆମ ଓଡିଶା ପ୍ରଦେଶ
ଆମ୍ଭେ ସର୍ବଧର୍ମେ ଜନମ ଲଭିଛୁ
ଦିଅ ମୋ ଜୀବନର ସନ୍ଦେଶ
ଆମ ଦେଶ ସରକାର
ଗଢ଼ିଛନ୍ତି କେତେ ଯୋଜନା
ଯୋଜନା ଭିତରେ ଘର
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ରହିଛି ଦ୍ୱାର
ଏହି ଦ୍ୱାର ଦେଇ ଗତି କରୁଅଛି
ଆଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର
ଏହି କେନ୍ଦ୍ରର ବିଧାନ,
ଘର ଘର ବୁଲି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ
ସ୍ତ୍ରୀ, ପୁରୁଷ, ପୁଅ ଝିଅ ଶିଶୁ ସମାନ
ଗର୍ଭବତୀ ମାଁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ
ନାମ ପଞ୍ଜିକରଣରେ କଲେ ବିହିତ
ଫଲିଫର୍ ବଟିକା ଶହେ ଖାଇବ ସତ
ତାପରେ କ୍ଲୋରୋକୁଇନ୍
ଖାଇବ ପ୍ରସୂତି ହେବାର ମାସେ
ଗ୍ରୁରି ମାସରେ ଟି·ଟି· ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍
ଗର୍ଭବତୀ ମାଁଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା
ପାଞ୍ଚ ସାତ ନଅ ହେବ ନୀରିକ୍ଷା
ଶିଶୁଙ୍କୁ ଦେବେ ବି·ସି·ଜି ଟିକା

ଶିଶୁଙ୍କୁ ତାପରେ
ଡି·ପି·ଟି, ପୋଲିଓ ଦେବ
ମିଳିମିଳା ଟିକା ନଅ ମାସରେ ନେବ
ମନେ ରଖ ନାରୀଗଣ,
ଅଙ୍ଗନୱାଡି ଦିଦି, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ
ମାନଙ୍କୁ ସହଯୋଗ ଦେବ
ଏ ରୋଗ ନିରାକରଣ
ଯଦି ଦେବ କରି ରୋଗ ହେବ ଦୂର
ତେବେ ଦେଶର ସନ୍ତାନ ହେବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ ।

ପ୍ରତିଷେଧକ

ସୁନା ସୁନା ମୋର ଭାଇ ଭଉଣୀ ସରତେ ସୁନାନୀ,
ଛଅଟି ରୋଷ କହିବି ତମକେ ହେତୁ ରଖାନି ।
ଗରହ ବାସ ହେବାସ୍ ଯେବେ ପର ତୁମେ କରି,
ଦିଦିକେ ଜଣାଇ ଦେବାସ ଆମେ ଦେରି ନାଇ କରି ।
ସୁନା ସୁନା ମୋର · · · · · · ·
ଦୁଇଟି ଟିଟି ଇଂଜେକସନ୍ ନେବା ଲାଗିସ୍,
ଛୁଆ ଜନମ୍ ହେବା ଉଭାରୁ ଟିକା ଭାଗିସ୍
ବି·ସି·ଜି ସେଇଟା ତାର ନାଆ ପାସୋରି ନାଇପକା,
ଯକ୍ଷ୍ମା ନାଇ ହୁଏ ଦେଲେ ବି·ସି·ଜି ଟିକା

ଯକ୍ଷ୍ମା

ସୁନା ସୁନା ମୋର · · · · · · · · · · · · ·
ଦେଢ଼ ମାସ ହୋଇଗଲେ ତମର ଛୁଆକେ,
ଡି·ପି·ଟି ପୋଲିଓ ଦେବାକେ ଭାଗିସ୍ ତମର ପିଲାକେ,

ପୋଲିଓ

ମାସକେ ବର୍ଷେ ଏନ୍ତାକରି ତିନି ମାସ୍ ଦେବାର
ହେଲା କଲେ ବୁଡିବ ଭେଲା ପାଶୋରି ନାଇପକା ।
ସୁନା ସୁନା ମୋର · · · · · · · · · · ·

ଲହରାକାଶ

ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର

କଣ୍ଠଅଳତି, ଲହରିକାଶ, ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର,
ଡ଼ି·ପି·ଟି· ଦେଲେ ହୁଏ ନାହିଁ ଏହି ବେମାର୍ ।
ନଅ ମାସରୁ ବାର ମାସ ହେଲେ ତମର ଛୁଆକେ,
ମିଳିମିଳା ଦେବାକେ ଲାଗିସ୍ ତୁମର ପିଲାକେ ।
ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ଦେବାସ୍ ସୁନା ମୋର କଥାକେ (୨)
ସୁନା ସୁନା ମୋର · · · · · · · · · · · · ·
ଆଙ୍ଗନୱାଡି କାମଇଟା ସରକାରଙ୍କର,
ତୁମର ଭଲମନ୍ଦ ବୁଜବା କାମ ଆମର ।
ଯେତେ ମୋର ଭାଇ ଭଉଣୀ ହେତୁ ରଖିବ,
ସୁଖର ଦୁଃଖର କଥା ନିନି ଆମକେ କହିବ ।

ସୁନା ସୁନା ମୋର · · · · · · · · · · · · · ·
ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ତମକେ ଆମେ ସବୁ ପ୍ରକାର,
ସଫଳ ହେବ ଆଇ·ସି·ଡ଼ି·ଏସ୍· ସଂସ୍ଥା ଆମର ।
ସୁନା ସୁନା ମୋର · · · · · · · · ·

ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା

(ସ୍ୱର - ବନସ୍ତେ ଡ଼ାକିଲା ଗଜ)

ବନସ୍ତେ ଡାକିଲା ଗଜ
ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷାର ଲୋ ଛଅ କବଚ ଛଅ କବଚ ଲୋ
ଜାଣି ଯିବା ତା ଆଜ ।।

ପ୍ରଥମେ ବି·ସି·ଜି· ଟୀକା
ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗ ପାଇଁ ଲୋ ଅଟଇ ରୋକା ଅଟଇ · · ·
ବାମ ବାହୁ ମୂଳ ଦେଖା ।।
ଡି·ପି·ଟି· ପୋଲିଓ ଦୁଇ

ଗୋଟିଏ ଥରରେ ଲୋ ଦିଆ ହୁଅଇ, ଦିଆ · · ·
ଚ୍ୟାରି ଗୋଟି ରୋଗ ପାଇଁ ।।
ତିନି ଗୋଟି ମାତ୍ରା ତାର
ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହୋବାର ଦେଢ ମାସରେ, ଦେଢ · · · ·
ଥରକୁ ମାସେ ଅନ୍ତର ।।
ପାଟିରେ ପୋଲିଓ ଟୋପା ।।

ପାଟିରେ ପୋଲିଓ ଟୋପା
ଜଙ୍ଘରେ ହୁଅଇ ଲୋ ଡି·ପି·ଟି· ଟୀକା, ଡି·ପି·ଟି· · ·
ରୋଗ ପାଇଁ ନାହିଁ ଦକ୍‌କା ।।
ଶିଶୁ ପକ୍ଷାଘାତ ପାଇଁ
ଦି ଟୋପା ପୋଲିଓ ଲୋ ରକ୍ଷା କରଇ, ରକ୍ଷା · · · · · ·
ଡି·ପି·ଟି· ତିନୋଟି ପାଇଁ ।।
ଶିଶୁର କଣ୍ଠଅଳତି
ଲହରା କାଶ ଲୋ ବଡ଼ ବିପତ୍ତି, ବଡ଼ · · · ·
ଧନୁବାତ ଲାଗେ ଭିତ୍ତି ।।
ଡି·ପି·ଟି କରଇ ଦୂର
ଶିଶୁ ପାଇଁ ଏହା ଲୋ ଅମୃତ ତୁଲ୍ୟ, ଅମୃତ · · · · · · ·
ନରହେ କିଛି ଲୋ ଡ଼ର ।।
ମିଳିମିଳା ରୋଗ ପାଇଁ
ମିଳିମିଳା ଟୀକା ଲୋ ବଇରି ହୋଇ, ବଇରି · · · · ·
ନଅ ମାସରେ ଦେବା ଯାଇ ।।
ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାଣ 'କ' ଦେଇ
ଶିଶୁ ଆଖି ରୋଗଲୋ ଦେବା ଦୂରେଇ, ଦେବା · · · · ·
ଭୟ ରହିବ ନାହିଁ ।।
ଏହା ହେଲା ଛଅ କବଚ
ଶିଶୁ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଲୋ ମନରେ ହେଜ, ମନରେ · · · · ·
ରୋଗକୁ କରିବାନି ଆଉ ଲାଜ ।।

ଶିଶୁର ଯତ୍ନ

(ସ୍ୱର - ବଉଳ ଲୋ)

ଶୁଣଲ ମାଁ ଭଉଣୀ - ନବଜାତ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ କାହାଣୀ ଲ ଜନ୍ମ କାହାଣୀ
ଶୁଣିଲେ ଜାଣିବ ପୁଣି-ବଉଳଲ
ଶିଶୁ ଯହୁଁ ଜନ୍ମ ହେବ ପାଞ୍ଚଟି ସଫା ମନେ ରଖିବ ଲ ମନେ ରଖିବ
ତାହା ବ୍ୟବହାର କରିବ-ବଉଳଲ
ସଫା ଜାଗା ସଫାହାତ ନୂଆଁ ବ୍ଲେଡ ସୂତା ନାଭି ନାଡ ଲ ନାଭି ନାଡ
ତାହା ବ୍ୟବହାର କରିବ-ବଉଳଲ
ଶିଶୁ ଯହୁଁ ଜନ୍ମ ହେବ ମାଁର ପ୍ରଥମ କ୍ଷୀରକୁ ଦେବଲ କ୍ଷୀରକୁ ଦେବ
ତାହା କେବେ ନ ଫିଙ୍ଗିବ-ବଉଳଲ
ଶିଶୁଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେବ ପୁଛା ପୁଛି କରି ତାକୁ ରଖିବ ଲ ତାକୁ ରଖିବ
ଏକ ସପ୍ତାହ ନ ଗାଧୋଇବ-ବଉଳଲ
ଉଷୁମରେ ରଖିଥିବ ବେଶି ଲୋକଙ୍କ ହାତକୁ ନ ଦେବ ଲ ହାତକୁ ନ ଦେବ
ଏହା ଅଟଇ ସ୍ୱଭାବ-ବଉଳଲ
ପ୍ରଥମେ ବିସିଜି ଟିକାକୁ ଦିଅ, ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗରୁ ଯେ ଦୂରେଇ ଲ ନିଅ ଲ ଦୂରେଇ ନିଅ
ଏହା ମନେ ରଖିଥିବ-ବଉଳଲ
ମାସେ ପନ୍ଦର ଦିନ ଯେ ଶିଶୁକୁ ଦେବ ଡି·ପି·ଟି ପୋଲିଓ ଯେ ତାହାକୁ ଦେବ
ଏହା ମନେ ରଖିଥିବ-ବଉଳଲ
ତିନୋଟି ମାତ୍ରା ଯେ ପିଲାକୁ ଦେବ ପୋଲିଓ ରୋଗରୁ ଦୂରେଇ ନେବ ଲ ଦୂରେଇ ନେବ
ଏହା ମନେ ରଖିଥିବ-ବଉଳଲ
ଶିଶୁକୁ ଛଅ ମାସ ଯାଏଁ କେବଳ ମାକ୍ଷୀରକୁ ଦେବ ଲ ମାକ୍ଷୀରକୁ ଦେବ
ତେବେ ଶିଶୁ ନିରୋଗ ହେବ-ବଉଳଲ
ଛଅ ମାସରୁ ଯେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଯଦି ଦେବଲ ଯଦି ଦେବ
ତେବେ ଶିଶୁର ଓଜନ ବଢ଼ିବ-ବଉଳଲ
ନଅ ମାସ କିମ୍ବା ଏକବର୍ଷେ ମିଳିମିଳା ଇଞ୍ଜେକସନଟି ଦେବଲ ଉଞ୍ଜେକସନଟି ଦେବ
ମିଳିମିଳାରୁ ଯେ ରକ୍ଷା ପାଇବ-ବଉଳଲ
ତହିଁ ଭିଟାମିନ୍-ଏ ପାଇବ ଅନ୍ଧାରକଣାରୁ ଦୂରେଇ ନେବଲ ଦୂରେଇ ନେବ
ଏହା ଜାଣିଥା -ବଉଳଲ

ପରିବର୍ତ୍ତନକାରୀ ଗୀତ

(ସ୍ୱର - ଫୁଲ ବଉଳ ବେଣୀ)

କୁଆଁର ପୁନେଇ ଜହ୍ନ ଗୋ-ପରିବର୍ତ୍ତନକାରୀ
ଆସ ମାଉସୀ, ଭାଇନା, ବଉଳ ଗଢ଼ିବା
ଆମ ପାଇଁ ନୂଆଁ କାମ ଗୋ ପରିବର୍ତ୍ତନକାରୀ.........(୧)
କରିବା ଗର୍ଭବତୀ ଯତ୍ନ ଗୋ-ପରିବର୍ତ୍ତନକାରୀ
ଗର୍ଭବତୀର ଯତ୍ନ କଲେ ସୁସ୍ଥ
ଶିଶୁଟିଏ ଜନ୍ମ ହେବ ଗୋ-ପରିବର୍ତ୍ତନକାରୀ ....(୨)
ଗର୍ଭବତୀ ଥରେ ଅଧିକ ଖାଇବ ଗୋ-ପରିବର୍ତ୍ତନକାରୀ
ତିନିଥର ପରୀକ୍ଷା କରେଇବା ତାକୁ
କରିବାନି ଅବହେଳା ଗୋ-ପରିବର୍ତ୍ତନକାରୀ...........(୩)
ମନେ ରଖ ପାଞ୍ଚଟି ପରିଷ୍କାର ଗୋ-ପରିବର୍ତ୍ତନକାରୀ
ସଫାହାତ, ଜାଗା, ନୂଆଁ ସୁତା, ବ୍ଲେଡ
ସଫା ନାହି ନାଡ ଗୋ-ପରିବର୍ତ୍ତନକାରୀ..................(୪)
ପ୍ରସବ ସମୟର କଥା ଗୋ-ପରିବର୍ତ୍ତନକାରୀ
ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଯଦି ନେବ
ସୁସ୍ଥ ମା ଶିଶୁ ପାଇବ ଗୋ-ପରିବର୍ତ୍ତନକାରୀ..........(୫)
ଜନ୍ମ ପରେ ଶିଶୁ ଗାଧୋଇବ ନାହିଁ ଗୋ-ପରିବର୍ତ୍ତନକାରୀ
ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ କଷକ୍ଷୀର ହେବ
ଛୁଆର ପ୍ରଥମ ଟିକା ଗୋ-ପରିବର୍ତ୍ତନକାରୀ............(୬)
ବି.ସି.ଜି, ଡି.ପି.ଟି, ପୋଲିଓ ଗୋ-ପରିବର୍ତ୍ତନକାରୀ
ନଅ ମାସେ ଦେବ ମିଳିମିଳା ସହ
ଭିଟାମିନ୍-ଏ ଗୋ-ପରିବର୍ତ୍ତନକାରୀ......................(୭)
ଛଅ ମାସ ଯାଏଁ କେବଳ ମା କ୍ଷୀର ଗୋ-ପରିବର୍ତ୍ତନକାରୀ
ସାତ ମାସରୁ ଦେବ
ତରଳ ଖାଦ୍ୟ ଗୋ-ପରିବର୍ତ୍ତନକାରୀ........................(୮)
ଏହି କଥା ଶିଖାଇବା ଗୋ-ପରିବର୍ତ୍ତନକାରୀ
ତେବେ ଯାଇ ଆମ ଗାଁର
ରକ୍ଷା ହେବ ଗୋ-ପରିବର୍ତ୍ତନକାରୀ.........................(୯)
କୁଆଁର ପୁନେଇ ଜହ୍ନ ଗୋ-ପରିବର୍ତ୍ତନକାରୀ
ଏହି କଥା କରିବା ସତ ଗୋ-ପରିବର୍ତ୍ତନକାରୀ...(୧୦)