

Time	Narration
00:01	टोपी असलेली कांगारू पिशवी तयार करण्याच्या स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:09	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत
00:11	कांगारू पिशवीचे फायदे
00:15	टोपी असलेली कांगारू पिशवी तयार करण्याची कृती.
00:21	चला सुरुवात करूया.
00:24	कांगारू मदर केअर किंवा केएमसी देण्यासाठी कांगारू पिशवी वापरली जाते.
00:33	त्याच मालिकेच्या दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये कांगारू मदर केअरचे स्पष्टीकरण देण्यात आले आहे.
00:40	कांगारू पिशवी आईसाठी केएमसी सोयीस्कर करते.
00:47	बाळाच्या शरीराचे तापमान राखण्यासाठी मातांमध्ये एक विलक्षण नैसर्गिक यंत्रणा असते.
00:55	हे विशेषतः स्तनांमधील रक्ताभिसरण बदलण्याचे कार्य करते.
01:03	जेव्हा आई आणि बाळामध्ये त्वचा त्वचेचा संपर्क येतो तेव्हा असे घडते.
01:11	कांगारू पिशवीद्वारे त्वचेपासून त्वचेचा हा संपर्क सहज आणि शाश्वत होतो.
01:20	ह्या पिशवीमुळे केएमसी देताना आईचे हातही मोकळे राहतात.
01:27	हे बाळाचे वजन आईच्या छातीवर समान रीतीने ठेवते.
01:35	त्यामुळे पाठदुखी होत नाही.
01:39	एक कांगारू पिशवी नेहमीच टोपी जोडूनच बनविली जाते.
01:45	नवजात शिशूंच्या डोक्यातून उष्णता फेकत असते.
01:50	जुडलेली टोपी बाळाच्या डोक्यावर पांघरूण घालते आणि उष्णतेमुळे होणारी हानी टाळते.

01:58	आईसाठी कमीतकमी 2 कांगारू पिशव्या तयार करणे महत्वाचे आहे.
02:04	जेव्हा पहिली पिशवी धुऊन वाळवायची असेल तेव्हा ती दुसरी पिशवी वापरू शकते.
02:12	दोन कांगारू पिशव्या तयार करण्यासाठी आपल्याला आवश्यक असेल :
02:16	1.5 मीटर मऊ फ्लॅनेल कापड
02:21	एक कात्री
02:23	शिवणयंत्र
02:25	कपड्याचा खडू
02:28	मोजण्याचा टेप.
02:31	मऊ फ्लॅनेल कापड हे नवजात मुलांसाठी उत्कृष्ट कापड आहे.
02:37	यामुळे त्यांच्या मऊ त्वचेवर जळजळ होत नाही.
02:43	हे स्थानिक बाजारात बऱ्याच वेगवेगळ्या रंगांमध्ये आणि नक्षीमध्ये उपलब्ध आहे.
02:50	पहिली पायरी म्हणजे एक पिशवी तयार करण्यासाठी आवश्यक फ्लॅनेल कापड कापणे.
02:58	यासाठी मऊ फ्लॅनेल कापड उघडा.
03:03	एका टेबलावर उभे अंतरा.
03:07	कपड्याची छापील बाजू किंवा उजवी बाजू दिसता कामा नये.
03:14	सपाट बाजू किंवा उलटी बाजू वरच्या बाजूस दिसेल अशी असावी.
03:21	पिशवीच्या लांबी 60 सेमी मोजण्यासाठी मोजण्याची टेप वापरा.
03:29	कापडाच्या खडूने किंवा मार्करने त्यावर खूण करा.
03:34	पिशवीची रुंदी 30 सेमी घ्या.

03:40	कापडाच्या खडू किंवा मार्करने त्यावर खूण करा.
03:44	कात्रीने खूण केलेल्या रेषांसह कापड कापून टाका.
03:50	आता आपल्याकडे 60 सेमी बाय 30 सेमी कपड्याचा तुकडा तयार आहे.
03:58	पुढील पायरी आहे खालील पायाच्या थैलीसाठी/पाऊचसाठी कापड दुमडणे.
04:05	कापडाचा खालील काठ 1 सेमी आडवा दुमडा.
04:11	हातशिवणसाठी/हेमिंगसाठी नंतर हे आवश्यक आहे.
04:16	मग, थैलीच्या/पाऊचच्या लांबीसाठी 15 सेमीपर्यंत कापड उभे दुमडा.
04:25	दुमडल्यानंतर 15 सेंटीमीटर मोजा.
04:30	पुढील पायरी म्हणजे बाळाच्या पायांसाठी थैलीमधील/पाऊचमध्ये उघडणारा काप.
04:37	15 सेंटीमीटरची थैलीची/पाऊचची दुमड न उघडता अर्धे कापड उभे दुमडणे.
04:46	दुमडल्यावर कापडाची सपाट बाजू किंवा उलटी बाजू बाहेर असावी.
04:53	15 सेमी थैलीची/पाऊचची दुमड वरच्या बाजूने उंची 8 सेमी मोजा.
05:02	खुल्या असलेल्या कापडाच्या बाजूला खूण करा.
05:07	कपड्याच्या दुमडलेल्या बाजूपासून तळाशी 8 सेमी रुंदी मोजा.
05:15	कापडाच्या खडू किंवा मार्करने त्यावर खूण करा.
05:20	वक्र रेषा काढून दोन्ही खुणा जोडा.
05:25	कात्रीने कापडाची वक्र बाजू कापून घ्या.
05:30	आता उभी दुमड उघडा.
05:34	छापील बाजू बाहेर येईल असे कापड अर्धे उभे दुमडा.

05:41	आडव्या थैलीची/पाऊचची घडी उघडू नका.
05:46	वक्र बाजूसही कपड्यांचे 4 थर एका रेषेत धरून ठेवा.
05:53	पाय बाहेर काढण्यासाठीचे वक्र एकसारखे होण्यासाठी अतिरिक्त कापड कापून घ्या.
06:00	ह्यामुळे कांगारू पिशवीचे थैली/पाऊच कापण्याचे काम होते.
06:05	ते बाजूला ठेवा.
06:08	पुढील पायरी म्हणजे पट्टा तयार करण्यासाठी कापड कापणे.
06:14	एका कांगारू पिशवीत 3 पट्टे असतात.
06:19	एक पट्टा आईच्या गळ्याभोवती असतो.
06:24	इतर दोन पट्टे आईच्या कंबरेवर एकमेकांना बांधलेले असतात.
06:31	हे पट्टे कापण्यासाठी आपण उर्वरित फ्लॅनेल कापड वापरू.
06:37	पट्ट्याची लांबी 80 सेमी मोजा आणि खूण करा.
06:43	त्याच्या रुंदीसाठी 6 सेमी मोजून खूण करा.
06:49	असे 3 पट्टे कापा.
06:53	ते बाजूला ठेवा.
06:56	पुढील पायरी म्हणजे टोपीसाठी कापड कापणे.
07:01	उरलेल्या फ्लॅनेल कापडापासून टोपीच्या लांबीसाठी 30 सेमी मोजा.
07:08	कापडाच्या खडू किंवा मार्करने त्यावर खूण करा.
07:13	टोपीच्या रुंदीसाठी 15 सेमी मोजून खूण करा.
07:20	कात्रीने खूण केलेल्या रेषांसह कापड कापा.

07:26	आता आपल्याकडे टोपीसाठी 30 सेमी बाय 15 सेमी कापडाचा तुकडा तयार आहे.
07:35	आता आपण टोपी कशाप्रकारे शिवायची ते शिकू.
07:39	टोपीच्या कापडाच्या तुकड्याची अर्धी मधोमध आडवी घडी घाला.
07:46	कापड दुमडल्यावर सपाट बाजू किंवा उलटी बाजू बाहेर असावी.
07:54	घडीच्या दोन्ही बाजूंना कपड्यांच्या दोन्ही थरांच्या कडा एकत्र शिवा.
08:01	कापडाच्या इतर दोन बाजूंना हातशिवण/हेमिंग करा.
08:06	आता टोपी पिशवीला जोडण्यासाठी तयार आहे.
08:11	ती बाजूला ठेवा.
08:14	पुढील पायरी म्हणजे कांगारू पिशवीसाठी 3 पट्टे शिवणे.
08:21	प्रथम, पट्टे डाव्या बाजूस 1.5 सेमी अंतरावर उभे दुमडा.
08:28	नंतर, ते उजवीकडून 1.5 सेमी अंतरावर उभे दुमडा.
08:35	पट्टे दुमडल्यानंतर छापील किंवा उजवी बाजू वरच्या बाजूने किंवा दिसेल अशी असावी.
08:42	आता, पट्टे मधल्या रेषेजवळ अर्ध्यापेक्षा थोडे कमी असे उभे दुमडा.
08:50	आधीच्या उजव्या व डाव्या बाजूच्या दोन घड्या ह्या घडीत लपलेले असावेत.
08:58	तीन वेळा दुमडल्याने बाळाचे वजन पेलण्यासाठी पट्टे पुरेसे मजबूत होतील.
09:06	आता ते तिसऱ्या दुमडसह सरळ शिवून घ्या.
09:11	अजून मजबूत होण्यासाठी दुमडसह मागे आणि पुढे असे तीनदा शिवा.
09:18	पट्टे तयार आहेत.
09:20	ते बाजूला ठेवा.

09:22	पुढे आपण पिशवीची थैली/पाऊच कशी शिवायची ते शिकू.
09:27	हे आपण कापलेल्या थैलीच्या/पाऊचच्या कापड्याच्या तुकड्याचे चित्र आहे.
09:34	या कापड्याच्या उजव्या आणि डाव्या बाजूला सी आकाराची वळणदार हातशिवण/हेमिंग करा.
09:40	पुढे, थैलीच्या/पाऊचच्या वरच्या आडव्या काठावर हातशिवण/हेमिंग करा.
09:46	शिवण्यापूर्वी ते दोनदा दुमडा.
09:50	दुसरी दुमड पहिल्यापेक्षा मोठी असावी.
09:55	थैली/पाऊच तयार आहे.
09:59	पुढील पायरी म्हणजे थैलीमध्ये/पाऊचमध्ये पट्टे जोडणे.
10:04	थैली/पाऊच आडवे/वी दुमडा.
10:07	कापडाची सपाट किंवा उलटी बाजू बाहेरच्या बाजूस असावी.
10:13	थैलीच्या/पाऊचच्या वरच्या कोपऱ्यात आणि खाली कापडाच्या दरम्यान एक पट्टा ठेवा.
10:21	बाजूने अर्धा इंच जागा सोडून तिन्ही थर एकत्र शिवा.
10:29	पट्टा योग्यप्रकारे जोडलेला आहे याची खात्री करण्यासाठी तीन वेळा मागे व पुढे शिवा.
10:37	तशाचप्रकारे, थैलीच्या/पाऊचच्या दुसऱ्या वरच्या कोपऱ्यात दुसरा पट्टा शिवा.
10:44	ह्या चित्रात, थैली/पाऊच तयार आहे आणि त्यास पट्टे जोडलेले आहेत.
10:51	पुढील पायरी आहे टोपी आणि तिसरा पट्टा जोडणे.
10:56	थैलीच्या/पाऊचच्या उर्वरित कापडाच्या दोन्ही बाजूंना हातशिवण/हेमिंग करण्यास सुरवात करा.
11:03	कापडाची संपूर्ण लांबी हातशिवण/हेमिंग करू नका.
11:08	वरच्या टोकावर जाण्यापूर्वी सुमारे अर्धा इंच आधीच थांबा.

11:14	कापडाच्या वरच्या टोकाच्या काठावर छापील बाजूला पट्ट्याचा शेवट ठेवा.
11:21	पट्ट्याच्या त्याच टोकाला टोपीचा कोपरा ठेवा.
11:27	तिन्ही थर सरळ एका रेषेत एकत्र धरून ठेवा.
11:32	वरच्या टोकावरील थर घट्टपणे दुमडा.
11:37	नंतर, ते एकत्रपणे 2 ते 3 वेळा शिवा.
11:42	आता आडव्या काठावर कापडाला टोपी जोडा.
11:48	त्या कापडाच्या तुलनेत टोपीची रुंदी अधिक असू शकते.
11:54	जर तसे असेल तर टोपीच्या कापडाला एक छोटीशी चूण घाला.
12:01	कापडाचे दोन्ही थर व्यवस्थित एका सरळ रांगेत करताना चूण धरून ठेवा.
12:08	आता, पट्ट्याचे दुसरे टोक कापडाच्या दुसऱ्या टोकाला ठेवा.
12:15	टोपीचा दुसरा कोपरा पट्ट्यावर ठेवा.
12:20	तीन थर एका सरळ रेषेत एकत्र धरून ठेवा.
12:25	वरच्या टोकावरील थर घट्ट दुमडा.
12:30	नंतर, ते 2 ते 3 वेळा एकत्र शिवा.
12:36	कापडाची उरलेली उभ्या कडेला हातशिवण/हेमिंग करा, जर आधी केली नसेल तर.
12:43	शेवटी, जास्तीचे सर्व धागे कापा.
12:48	टोपी असलेली कांगारू पिशवी तयार आहे.
12:54	ह्यासह आपण ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे आलो आहोत. हे भाषांतर आणि ध्वनिमुद्रित करण्यासाठी पीरामल फाऊंडेशनने CTARA, आय. आय. टी. बॉम्बेमार्फत सार्वजनिक हितासाठी निधी दिला आहे.

સહભાગાસાઠી ધન્યવાદ.