

Time	Narration
00:01	WHO वयोमानानुसार उंची हया परसेंटाइल वृद्धी आलेखावरील स्पोकन ट्युटोरिअलमध्ये आपले स्वागत आहे.
00:10	या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत:
00:13	2 प्रकारचे परसेंटाइल वृद्धी आलेख.
00:18	वाढीचे निर्देशक.
00:21	वाढीच्या निर्देशकांसाठी बिंदू प्लॉट करणे.
00:26	परसेंटाइल वृद्धी आलेख म्हणजे काय ? हे समजून घेऊन सुरुवात करूया.
00:33	ते आलेख अशाप्रकारे तयार केले आहेत जे तुम्हाला मुलाच्या वाढीचा मागोवा घेण्यास मदत करतील.
00:39	ते वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनायझेशनच्या MGRS द्वारे विकसित केले गेले.
00:47	MGRS म्हणजे मल्टी सेंटर ग्रोथ रेफरन्स स्टडी.
00:54	6 वेगवेगळ्या देशांतील 8,500 निवडक मुलांचे मोजमाप करण्यात आले होते .
01:01	भारत,
01:04	ब्राझील, घाना,
01:06	नॉर्वे, ओमान
01:08	आणि अमेरिका हे ते देश होते.
01:11	मुले वेगवेगळ्या सांस्कृतिक पार्श्वभूमीतील होती.
01:17	पण त्यांच्यात 3 गोष्टी एकसारख्या होत्या.
01:21	निवडलेल्या सर्व मुलांना स्तनपान करवण्यात आले होते.
01:26	त्या सर्वांचे लसीकरण करण्यात आले होते .
01:30	-
01:35	हे दर्शविते की, विविध देशांतील मुले एकसारख्या पद्धतीने वाढली होती .
01:42	हयाचा अर्थ त्यांच्या वाढीमध्ये पर्यावरण फार महत्वाची भूमिका बजावतो.
01:48	योग्य वाढीसाठी चांगले पोषण, आरोग्य आणि स्वच्छता आवश्यक आहे.
01:55	प्रत्येक वय आणि लिंगासाठी सरासरी वजन आणि उंची स्थापित केली गेली.
02:03	वृद्धी आलेख मुलाच्या उंचीची आणि वजनाची तुलना इतर मुलांशी करतात.
02:10	ही मुले समवयस्क व समलिंगी आहेत.
02:17	हे आलेख आपल्याला मुलांच्या वाढीसंदर्भातील समस्यांची आधीच चेतावणी देतात.
02:24	हया ट्युटोरिअलमध्ये आपण 2 प्रकारच्या परसेंटाइल वृद्धी आलेखाची चर्चा करू.
02:32	प्रत्येक वृद्धी आलेख विशिष्ट वृद्धी निर्देशक मोजण्यासाठी वापरला जातो.
02:38	वृद्धी मूल्यांकन करण्यासाठी वृद्धी निर्देशक वापरले जातात.

02:44	ते मुलाचे वय आणि मोजमाप एकत्रितपणे विचारात घेतात.
02:51	पहिला वृद्धी सूचक वयानुसार उंची आहे.
02:57	दुसरा आहे वयानुसार वजन.
03:02	हे सूचक आठवडे, महिने किंवा वर्षांमध्ये वृद्धी आलेखावर प्लॉट केले जातात.
03:10	हे आपल्याला कोणत्याही वाढीच्या समस्या ओळखण्यात मदत करते.
03:16	मुलाच्या लिंगानुसार वृद्धी आलेख वापरणे महत्वाचे आहे.
03:23	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये दाखवण्यात आलेले वृद्धी आलेख हे जागतिक आरोग्य संघटनेकडून आलेले आहेत.
03:30	ते 0 ते 2 वयोगटातील मुलांसाठी आहेत.
03:36	त्यांचे संकेतस्थळ <a href="http://www.who.in">www.who.in</a> येथे हे वृद्धी आलेख उपलब्ध आहेत.
03:46	कृपया मुलाच्या लिंगानुसार योग्य आलेख निवडा.
03:52	ते डाऊनलोड करून त्याची प्रिंट काढा.
03:56	पुढे, पहिल्या प्रकारच्या परसेंटाइल वृद्धी आलेखाबद्दल अधिक जाणून घेऊ.
04:03	हा वयानुसार उंचीचा वृद्धी आलेख आहे.
04:07	हे वयानुसार उंचीच्या वृद्धीचे सूचक प्लॉट करण्यासाठी वापरले जाते.
04:14	हे सूचक बुटक्या किंवा कमी उंचीच्या मुलांना ओळखण्यात मदत करू शकते.
04:21	अशा मुलांना दीर्घकाळ कुपोषण किंवा वारंवार आजार झाला असावा.
04:29	वयानुसार उंच असलेली मुलेही ओळखता येऊ शकतात.
04:35	ह्या आलेखांमध्ये, तळाशी असलेली आडवी संदर्भ रेषा X-अक्ष आहे.
04:43	हे वय दर्शवते.
04:46	जन्मापासून ते 2 वर्षे वयापर्यंतचे अचूक वय हे, आठवडे आणि महिन्यांमध्ये प्लॉट केले जाते.
04:54	डाव्या बाजूला उभी संदर्भ रेषा Y-अक्ष आहे.
05:01	ते सेंटिमीटरमध्ये उंची दर्शवते.
05:06	पातळ राखाडी आडव्या रेषा उंचीमध्ये 1 सेमीने वाढ दर्शवतात.
05:15	ह्या आलेखांमध्ये वयानुसार उंची प्लॉट करण्यासाठीच्या पायऱ्या पाहूया.
05:22	प्रथम, x-अक्षावर बिंदूसह अचूक वय, महिने आणि वर्षे चिन्हांकित करा.
05:31	त्यानंतर, y-अक्षावरील उंची एका बिंदूने चिन्हांकित करा.
05:36	जोडलेल्या आडव्या रेषेवर वयाच्या चिन्हांकित बिंदूपर्यंत ते वाढवा.
05:44	जोडलेल्या उभ्या रेषेवर वयासाठी चिन्हांकित बिंदू वाढवा.
05:51	दोन विस्तारित रेषा ज्या बिंदूला छेदतात त्याला प्लॉट केलेले बिंदू म्हणतात.
05:59	प्रत्येक मुलासाठी, आठवड्याच्या किंवा महिन्याच्या मोजमापांवर गुण प्लॉट केले जातात.

06:06	प्लॉट केलेला बिंदू योग्य वाटतो का ते तपासा.
06:11	गरज वाटल्यास, मुलाचे मोजमाप पुन्हा करा.
06:15	उदाहरणार्थ, बाळाची उंची मागील केलेल्या उंचीपेक्षा कमी नसावी.
06:23	जर कमी असेल, तर त्यापैकी एक मोजमाप चुकीचे होते.
06:28	एका उदाहरणाने आपण ह्या आलेखावरील प्लॉटिंग समजून घेऊ.
06:35	हा आलेख काही महिन्यांत अनिताच्या वयानुसार 3 वेळा प्लॉट केलेली उंची दाखवतो.
06:43	ह्या बिंदूवर, अनिता 3 महिन्यांची आणि तिची उंची 64 सेमी होती.
06:51	आता येथे, ह्या बिंदूवर, 6 महिन्याच्या अनिताची उंची 70 सेमी होती.
07:02	शेवटी, ह्या बिंदूवर, वयाच्या 1 वर्षात तिची उंची 78 सेमी होती.
07:12	आता, परसेंटाइल आलेखांवरील 5 वक्र रंगीत रेषांबद्दल अधिक जाणून घेऊ.
07:21	ह्या 5 वक्र रेषा निवडलेल्या परसेंटाइल दर्शवतात.
07:28	ते 3रे, 15वे, 50वे, 85वे आणि 97वे परसेंटाइल आहेत.
07:38	3रे आणि 97वे परसेंटाइल लाल रंगाच्या रेषांनी दाखवली आहेत.
07:46	15वे आणि 85वे परसेंटाइल नारिंगी रंगाच्या रेषांनी दाखवल्या आहेत.
07:54	50 वे परसेंटाइल हिरव्या रंगाच्या रेषेने दर्शविले आहे.
08:01	हे परसेंटाइल मुलाच्या मोजमापाची श्रेणी दर्शवतात.
08:08	प्रत्येक परसेंटाइल रेषा विशिष्ट उदाहरणांसह समजून घेऊ.
08:15	ह्या आलेखामध्ये, माधवची उंची तिसऱ्या परसेंटाइल रेषेवर प्लॉट केली आहे.
08:22	ह्याचा अर्थ त्याच्या वयाची 97% मुले त्याच्यापेक्षा उंच आहेत.
08:30	त्याच्या वयाची फक्त 3% मुले त्याच्यापेक्षा कमी उंचीचे आहेत.
08:37	ह्या आलेखामध्ये, अनुची उंची 15व्या परसेंटाइल रेषेवर प्लॉट केली आहे.
08:44	ह्याचा अर्थ तिच्या वयाची 85% मुले तिच्यापेक्षा उंच आहेत.
08:52	तिच्या वयाची केवळ 15% मुले तिच्यापेक्षा कमी उंचीचे आहेत.
09:00	ह्या आलेखामध्ये, प्रियाची लांबी 50व्या परसेंटाइल रेषेवर रेखाटली आहे.
09:07	50% मुलांची उंची ह्या परसेंटाइल रेषेवर आहे.
09:14	म्हणून, प्रियाची उंची तिच्या वयाच्या मुलांमध्ये सरासरी उंच आहे.
09:21	ह्या आलेखामध्ये, रोहनची उंची 85व्या परसेंटाइल रेषेवर प्लॉट केली आहे.
09:29	ह्याचा अर्थ त्याच्या वयातील 15% मुले त्याच्यापेक्षा उंच आहेत.
09:37	त्याच्या वयातील 85% मुले त्याच्यापेक्षा कमी उंचीचे आहेत.
09:44	ह्या आलेखामध्ये, फातिमाची उंची 97व्या परसेंटाइलवर प्लॉट केली आहे.
09:51	ह्याचा अर्थ तिच्या वयातील 3% मुले तिच्यापेक्षा उंच आहेत.

09:58	तिच्या वयातील 97% मुले तिच्यापेक्षा कमी उंचीचे आहेत.
10:05	पुढे, जन्मापासून ते 2 वर्षांपर्यंतच्या मुलाच्या सरासरी उंचीबद्दल चर्चा करूया.
10:15	हे वयानुसार उंचीच्या आलेखामध्ये 50व्या परसेंटाइल रेषेसोबत आहे.
10:22	मुलीची जन्माच्या वेळेची सरासरी उंची 49 सेमी आहे.
10:28	1 महिन्यात, मुलीची सरासरी उंची 54 सेमी असते.
10:36	3 महिन्यांत, ती 60 सें.मी. असते.
10:41	6 महिन्यांत, ती 66 सें.मी असते .
10:47	1 वर्षात, ते 74 सें.मी. असते.
10:53	दुसऱ्या वर्षात, मुलीची सरासरी उंची 86.5 सेमी असते.
11:01	मुलाच्या जन्माच्या वेळेची सरासरी उंची 50 सें.मी. असते.
11:07	1 महिन्यात, मुलाची सरासरी उंची 55 सेमी असते.
11:15	3 महिन्यांत, ती 61.5 सें.मी.
11:21	6 महिन्यांत, ती 67.5 सें.मी.
11:28	1 वर्षात, ते 76 सें.मी. असते.
11:34	2 वर्षात, मुलाची सरासरी उंची 88 सेमी असते.
11:42	दुसऱ्या परसेंटाइल वृद्धी आलेखाला वयोमानानुसार वजन वृद्धीचा आलेख म्हणतात.
11:49	त्याच मालिकेतील दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये ह्याबद्दल चर्चा केली आहे.
11:55	त्याच ट्युटोरिअलमध्ये वाढीच्या समस्यांबद्दलदेखील चर्चा केली आहे.
12:00	अधिक तपशीलांसाठी कृपया आमच्या संकेतस्थळाला भेट द्या.
12:05	ह्यासह आपण ह्या ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे पोहोचलो आहोत. सहभागाबद्दल धन्यवाद.