00:11         गर्भनाळेची काळजी, नवजात बाळाला भरवणे आणि ढेकर देणे,           00:15         लंगोट आणि त्यामुळे येणारे लाल पुरळ           00:19         नवजात बाळाच्या झोपेच्या सवयी.           00:23         झळाचा जन्म झाल्यावर संपूर्ण कुटुंब उत्साहित होते आणि प्रत्येकाला बाळाला पाहायचे आणि धरायचे असते.           00:40         नवजात बाळाचा उचलताना काही महत्त्वाच्या नियमांचे पालन करणे आवश्यक आहे.           00:40         नवजात बाळामध्ये रोगप्रतिकार शक्ती प्रवळ नसते. त्यासुळे त्यांना संसर्ग होण्याची शक्यता असते.           वाळाचा बाळामध्ये रोगप्रतिकार शक्ती प्रवळ नसते. त्यासुळे त्यांना संसर्ग होण्याची शक्यता असते.           वाळाचा बाळामध्ये प्रयापपूर्वी, हात सावण आणि पाण्याने स्वच्छ धुवा आणि स्वच्छ कोरङ्या कपड्याने कोरडे करा.           01:07         व्याता पहिली गोष्ट शिकू जी आहे - बाळाला कसे धराये.           01:11         पका हाताने बाळाच्या डोक्याला व मानेला आधार देऊन आणि दुसऱ्या हाताने खालच्या बाजूस धरून बाळाला धरा.           01:11         वाळाला खाली झोपचण्यासाठी, नेहमी बाळाच्या डोक्याला व मानेला आधार च्या आणि त्याचवरोवर त्याच्याचा खालच्या बाजूसदेखील धरून ठेवा.           01:12         वुसरीकडे, झोपचल्या बाळाला उठवण्यासाठी पुढील गोष्टी करा - बाळाच्या पायांना गुदगुल्या करा किंवा आधार देउन त्याला बसवावे किंवा बाळाच्या कालाच्या काळाला उठवण्यासाठी पुढील गोष्टी करा - बाळाच्या पायांना गुदगुल्या करा किंवा आधार देउन त्याला बसवावे किंवा बाळाच्या कालाचा ह्ळा काळाचा होत केंवा वाळाच्या काळाचा काळाचा काळाचा होत काळाचा होळाचा काळाचा होळाचा काळाचा ज्याचा काळाचा ज्याचा काळाचा काळाचा ज्याचा काळाचा काळाच	Time	Narration
00:11       गर्भनाळेची काळजी, नवजात बाळाला भरवणे आणि ढेकर देणे,         00:15       वंगोट आणि त्यामुळे येणारे लाल पुरळ         00:19       नवजात बाळाच्या झोपेच्या सवयी.         00:23       बाळाचा जन्म झाल्यावर संपूर्ण कुटुंब उत्साहित होते आणि प्रत्येकाला बाळाला पाहायचे आणि धरायचे असते.         00:34       म्हणूनच नवजात बाळाला उचलताना काही महत्त्वाच्या नियमांचे पालन करणे आवश्यक आहे.         00:40       नवजात बाळामध्ये रोगप्रतिकार शक्ती प्रवळ नसते. त्यामुळे त्यांना संसर्ग होण्याची शक्यता असते.         वाळाना संसर्गापासून बचावासाठी त्याला स्पर्श करण्यापूर्वी हिंबा धरण्यापूर्वी हात स्वच्छ असणे महत्त्वाचे आहे.         वळात बाळाम धरण्यापूर्वी, हात सावण आणि पाण्याने स्वच्छ ध्वा आणि स्वच्छ कोरङ्या कपड्याने कोरङे करा.         01:07       अता पहिली गोष्ट शिकू जी आहे - बाळाला कसे धरावे.         01:11       पका हाताने बाळाच्या डोक्याला व मानेला आधार देऊन आणि दुसऱ्या हाताने खालच्या बाजूस धरून बाळाला धरा.         01:11       वाळाला खालच्या बाजूसदेखील धरून ठेवा.         01:12       व्याच्या खालच्या बाजूसदेखील धरून ठेवा.         01:26       वुसरीकडे, झोपलेल्या बाळाला उठवण्यासाठी पुढील गोष्टी करा - व्याच्याच्या पायांना पुदगुल्या करा किंवा आधार देउन त्याला बसवावे किंवा बाळाच्या कानाला हळ्ळारणे स्पर्य केत.         01:46       नेहमी लक्षात ठेवा की नवजात बाळ संवेदनशील असते.         01:46       नेहमी लक्षात ठेवा की नवजात बाळ संवेदनशील असते.         01:46       नेहण काळा मांभाळता गढि व्याचा हो किंवा त्याला हतेत झेलू नका.         02:40       केला वाळाच्या मांभाळत	00:00	
00:15       लंगोट आणि त्यामुळे येणारे लाल पुरळ         00:19       नवजात बाळाच्या झोपेच्या सवयी.         00:23       बाळाचा जन्म झाल्यावर संपूर्ण कुटुंब उत्साहित होते आणि प्रत्येकाला बाळाला पाहायचे आणि धरायचे असते.         00:40       स्ल्याच नवजात बाळाला उचलताना काही महत्त्वाच्या नियमांचे पालन करणे आवश्यक आहे.         00:40       नवजात बाळामध्ये रोगप्रतिकार शक्ती प्रवळ नसते. त्यामुळे त्यांना संसर्ग होण्याची शक्यता असते.         00:48       बाळाला संसर्गपासून बचाबासाठी त्याला स्पर्श करण्यापूर्वी किंवा धरण्यापूर्वी हात स्वच्छ असणे महत्त्वाचे आहे.         00:57       व्याता बाळास धरण्यापूर्वी, हात सावण आणि पाण्याने स्वच्छ धुवा आणि स्वच्छ कोरङ्या कपड्याने कोरङ करा.         01:07       आता पहिली गोष्ट शिकू जी आहे - बाळाला कसे धरावे.         01:11       वाळाला धरा.         01:11       बाळाला धरा.         01:12       वाळाला खारा         01:13       सुमरीकडे, झोपचण्यासाठी, नेहमी बाळाच्या डोक्याला व मानेला आधार द्या आणि त्याचवरोबर त्याच्या खालच्या बाजूसदेखील धरून ठेवा.         01:14       वाळाच्या पायांना गुदगुल्या करा किंवा आधार देऊन त्याला व मानेला आधार द्या आणि त्याचवरोबर त्याच्या खालच्या पायांना गुदगुल्या करा करा किंवा आधार देऊन त्याला बसवावे किंवा बाळाच्या कानाला हळाता ठेवा काला काला काला काला काला काला काला का	00:05	ह्या ट्युटोरिअलमध्ये आपण शिकणार आहोत - नवजात बाळाला कसे सांभाळावे,
00:19       नवजात वाळाच्या झोपेच्या सवयी.         00:23       बाळाचा जन्म झाल्यावर संपूर्ण कुटुंब उत्साहित होते आणि प्रत्येकाला बाळाला पाहायचे आणि धरायचे असते.         00:34       म्हणूनच नवजात बाळाला उचलताना काही महत्त्वाच्या नियमांचे पालन करणे आवश्यक आहे.         00:48       बाळाला संसर्गपासून बचावासाठी त्याला स्पर्श करण्यापूर्वी किंवा धरण्यापूर्वी हात स्वच्छ असणे महत्त्वाचे आहे.         00:48       नवजात बाळास धरण्यापूर्वी, हात सावण आणि पाण्याने स्वच्छ ध्रुवा आणि स्वच्छ कोरङ्या कपड्याने होरडे करा.         00:57       कोरडे करा.         01:07       आता पहिली गोष्ट शिकू जी आहे - बाळाला कसे धरावे.         01:11       पका हाताने बाळाच्या डोक्याला व मानेला आधार देऊन आणि दुसऱ्या हाताने खालच्या बाजूस धरून वाळाला धरा.         01:19       बाळाला खाली झोपवण्यासाठी, नेहमी बाळाच्या डोक्याला व मानेला आधार द्या आणि त्याचवरोवर त्याच्या खालच्या बाजूसदेखील धरून ठेवा.         01:19       बाळाच्या पायांना गुदगुल्या करा किंवा आधार देऊन त्याला बसवावे किंवा बाळाच्या कानाला हळूवारपणे स्थल करा.         01:31       इसरीकडे, झोपलेल्या बाळाला उठवण्यासाठी पुठील गोष्टी करा -         01:31       बाळाच्या पायांना गुदगुल्या करा किंवा आधार देऊन त्याला बसवावे किंवा बाळाच्या कानाला हळूवारपणे स्थल करा.         01:42       नेहमी लक्षात ठेवा की नवजात बाळ संवेदनशील असते.         01:43       कळतात बाळाला गुडध्यावर ठेवून हलवू नका किंवा त्याला हवेत झेलू नका.         02:01       खळताता किंवा चिडलेला असताना नवजात बाळाला अंतर्गत जखमा होऊ शकतात.         02:14       अलता चिडलेला असताना तेल्हा नक्या	00:11	गर्भनाळेची काळजी, नवजात बाळाला भरवणे आणि ढेकर देणे,
00:23       बाळाचा जन्म झाल्यावर संपूर्ण कुटुंब उत्साहित होते आणि प्रत्येकाला बाळाला पाहायचे आणि धरायचे असते.         00:34       म्हणूनच नवजात बाळाला उचलताना काही महत्त्वाच्या नियमांचे पालन करणे आवश्यक आहे.         00:48       नवजात बाळांमध्ये रोगप्रतिकार शक्ती प्रबळ नसते. त्यामुळे त्यांना संसर्ग होण्याची शक्यता असते.         00:48       बाळाला संसर्गपासून बचावासाठी त्याला स्पर्श करण्यापूर्वी किंवा धरण्यापूर्वी हात स्वच्ळ असणे महत्वाचे आहे.         00:57       नेकार करा.         कोरडे करा.       अता पहिली गोष्ट शिकू जी आहे - बाळाला कसे धरावे.         01:10       आता पहिली गोष्ट शिकू जी आहे - बाळाला कसे धरावे.         01:11       बाळाला धरा.         01:19       बाळाला खाली झोपवण्यासाठी, नेहमी बाळाच्या डोक्याला व मानेला आधार द्या आणि त्याचवरोबर         01:19       बाळाला खाली झोपवण्यासाठी, नेहमी बाळाच्या डोक्याला व मानेला आधार द्या आणि त्याचवरोबर         01:19       बाळाला खाली झोपवण्यासाठी, नेहमी बाळाच्या डोक्याला व मानेला आधार द्या आणि त्याचवरोबर         01:19       बाळाच्या खालच्या बाजूसदेखील धरून ठेवा.         10:20       इसरीकडे, झोपलेल्या बाळाला उठवण्यासाठी पुढील गोष्टी करा -         01:31       बाळाच्या पायांना गुदगुल्या करा किंवा आधार देऊन त्याला बसवावे किंवा बाळाच्या कानाला         01:42       नेहमी लक्षात ठेवा की नवजात बाळ संवेदनशील असते.         01:43       नवजात बाळाला गुडच्यावर ठेवून हलवू नका किंवा त्याला हवे कें कुल कृत कृत क्या         01:45       कळताना किंवा चिडलेला असताना नवजात बाळाला कंपी ति जिल्ला कृत	00:15	लंगोट आणि त्यामुळे येणारे लाल पुरळ
00:34       असते.         00:34       म्हणूनच नवजात बाळाला उचलताना काही महत्त्वाच्या नियमांचे पालन करणे आवश्यक आहे.         00:40       नवजात बाळांमध्ये रोगप्रतिकार शक्ती प्रबळ नसते. त्यामुळे त्यांना संसर्ग होण्याची शक्यता असते.         00:48       बाळाला संसर्गापासून बचावासाठी त्याला स्पर्श करण्यापूर्वी किंवा धरण्यापूर्वी हात स्वच्छ असणे महत्वाचे आहे.         00:57       नवजात बाळास धरण्यापूर्वी, हात सावण आणि पाण्याने स्वच्छ धुवा आणि स्वच्छ कोरड्या कपड्याने कोरडे करा.         01:07       आता पहिली गोष्ट शिकू जी आहे - बाळाला कसे धरावे.         01:11       पका हाताने बाळाच्या डोक्याला व मानेला आधार देऊन आणि दुसऱ्या हाताने खालच्या बाजूस धरून बाळाला धरा.         01:11       बाळाला धरा.         01:21       बाळाला खाली झोपवण्यासाठी, नेहमी बाळाच्या डोक्याला व मानेला आधार द्या आणि त्याचवरोवर त्याच्या खालच्या बाजूस धरून वाळाला उठवण्यासाठी पुढील गोष्टी करा - बाळाच्या पायांना गुदगुल्या करा किंवा आधार देऊन त्याला बसवावे किंवा बाळाच्या कानाला हुळूवारपणे स्पर्श करा.         01:42       नेहमी लक्षात ठेवा की नवजात बाळ संवेदनशील असते.         01:43       नवजात बाळाला सांभाळताना खबरदारी घ्याच्यात - जसे नवजात बाळ कोणत्याही प्रकारच्या खेळासाठी त्यार नसते.         01:45       म्हणूनच, बाळाला गुडघ्यावर ठेवून हलवू नका किंवा त्याला हवेत झेलू नका.         02:01       खेळताना किंवा चिडलेला असताना नवजात बाळाला अंतर्गत जख्या होऊ शकतात.         02:14       आता आपण घरी गर्भाताळेविपयीची काळजी कशी घ्यावी ते शिकू.         02:18       जेव्हा बाळ आईच्या गर्भाश्यात असते तेव्हा गर्भाताळ त्याची गाठ मारावी.	00:19	नवजात बाळाच्या झोपेच्या सवयी.
00:40       नजजात बाळांमध्ये रोगप्रतिकार शक्ती प्रवळ नसते. त्यामुळे त्यांना संसर्ग होण्याची शक्यता असते.         00:48       बाळाला संसर्गापासून बचावासाठी त्याला स्पर्श करण्यापूर्वी किंवा धरण्यापूर्वी हात स्वच्छ असणे महत्वाचे आहे.         00:57       नजजात बाळास धरण्यापूर्वी, हात सावण आणि पाण्याने स्वच्छ ध्रुवा आणि स्वच्छ कोरड्या कपड्याने कोरडे करा.         01:07       आता पहिली गोष्ट शिकू जी आहे - बाळाला कसे धरावे.         01:11       एका हाताने बाळाच्या डोक्याला व मानेला आधार देऊन आणि दुसऱ्या हाताने खालच्या बाजूस धरून बाळाला धरा.         01:19       बाळाला खाली झोपवण्यासाठी, नेहमी बाळाच्या डोक्याला व मानेला आधार द्या आणि त्याचवरोवर त्याच्या खालच्या बाजूसदेखील धरून ठेवा.         01:26       दुसरीकडे, झोपलेल्या बाळाला उठवण्यासाठी पुढील गोष्टी करा - बाळाच्या पायांना गुदगुल्या करा किंवा आधार देऊन त्याला बसवावे किंवा बाळाच्या कानाला हळूबारपणे स्पर्थ करा.         01:31       हळूबारपणे स्पर्थ करा.         01:42       नेहमी लक्षात ठेवा की नवजात बाळ संवेदनशील असते.         01:45       नवजात बाळाला सांभाळताना खबरदारी घ्याव्यात - जसे नवजात बाळ कोणत्याही प्रकारच्या खेळासाठी त्यार नसते.         01:46       तवजात किंवा चिडलेला असताना नवजात बाळाला कंशीही जोरात हलवू नका.         02:01       खेळताना किंवा चिडलेला असताना नवजात बाळाला कंतर्गत जखमा होऊ शकतात.         02:14       आता आपण घरी गर्भातळेविषयीची काळजी कशी घ्यावी ते शिकू.         02:18       जेल्हा बाळ आईच्या गर्भाशयात असते तेव्हा गर्भाताळच बाळाचे जीवन असते. पण, एकदा बाळाचा जन्म झाल्यावर त्याची गरज नसते.         02:18       जेल्हा बाळ आईच्या गर्भात	00:23	
00:48       बाळाला संसर्गापासून बचावासाठी त्याला स्पर्श करण्यापूर्वी किंवा धरण्यापूर्वी हात स्वच्छ असणे महत्वाचे आहे.         00:57       नवजात बाळास धरण्यापूर्वी, हात साबण आणि पाण्याने स्वच्छ ध्वा आणि स्वच्छ कोरड्या कपड्याने कोरडे करा.         01:07       आता पहिली गोष्ट शिकू जी आहे - बाळाला कसे धरावे.         01:11       एका हाताने बाळाच्या डोक्याला व मानेला आधार देऊन आणि दुसऱ्या हाताने खालच्या बाजूस धरून बाळाला धरा.         01:19       बाळाला खाली झोपवण्यासाठी, नेहमी बाळाच्या डोक्याला व मानेला आधार द्या आणि त्याचवरोवर त्याच्या खालच्या बाजूसदेखील धरून ठेवा.         01:26       दुसरीकडे, झोपलेल्या बाळाला उठवण्यासाठी पृढील गोष्टी करा -         01:31       हळ्बारपणे स्पर्श करा.         01:42       नेहमी लक्षात ठेवा की नवजात बाळ संवेदनशील असते.         10:46       नवजात बाळाला सांभाळताना खबरदारी घ्याच्यात - जसे नवजात बाळ कोणत्याही प्रकारच्या खेळासाठी त्यार नमते.         01:46       नवजात बाळाला गुडघ्यावर ठेवून हल्बू नका किंवा त्याला हवेत झेलू नका.         02:01       खेळताना किंवा चिडलेला असताना नवजात बाळाला अंतर्गत जखमा होऊ शकतात.         02:14       आता आपण घरी गर्भनाळेविषयीची काळजी कशी घ्यावी ते शिकू.         02:18       जेल्हा बाळ आईच्या गर्भाशयात असते तेव्हा गर्भनाळच बाळाचे जीवन असते. पण, एकदा बाळाचा जन्म झाल्यावर त्याची गरज नसते.         02:18       जेल्हा बाळ आईच्या गर्भाशयात असते तेव्हा गर्मनाळच बाळाचे जीवन असते. पण, एकदा बाळाचा जन्म झाल्यावर त्याची गरज नसते.         02:37       रुणाल्याचून मूल घरी जाईपर्यंत नाळ स्वतःहूनच पडते.         02:45       स	00:34	म्हणूनच नवजात बाळाला उचलताना काही महत्त्वाच्या नियमांचे पालन करणे आवश्यक आहे.
00:54       महत्वाचे आहे.         00:57       नवजात वाळास धरण्यापूर्वी, हात सावण आणि पाण्याने स्वच्छ ध्वा आणि स्वच्छ कोरड्या कपड्याने कोरडे करा.         01:07       आता पिहली गोष्ट शिकू जी आहे - बाळाला कसे धरावे.         01:11       एका हाताने बाळाच्या डोक्याला व मानेला आधार देऊन आणि दुसऱ्या हाताने खालच्या बाजूस धरून बाळाला धरा.         01:19       बाळाला खाली झोपवण्यासाठी, नेहमी बाळाच्या डोक्याला व मानेला आधार द्या आणि त्याचवरोवर त्याच्या खालच्या बाजूसदेखील धरून ठेवा.         01:26       दुसरीकड़े, झोपलेल्या बाळाला उठवण्यासाठी पुढील गोष्टी करा -         01:31       बाळाच्या पायांना गुदगुल्या करा किंवा आधार देऊन त्याला बसवावे किंवा बाळाच्या कानाला हळ्वारपणे स्पर्श करा.         01:42       नेहमी लक्षात ठेवा की नवजात बाळ संवेदनशील असते.         01:45       नवजात बाळाला सांभाळताना खबरदारी घ्याच्यात - जसे नवजात बाळ कोणत्याही प्रकारच्या खेळासाठी तयार नसते.         01:55       म्हणूनच, बाळाला गुडघ्यावर ठेवून हलवू नका किंवा त्याला हवेत झेलू नका.         02:01       खेळताना किंवा चिडलेला असताना नवजात बाळाला कधीही जोरात हलवू नका.         02:14       आता आपण घरी गर्भाशयात असते तेव्हा गर्भाळ बाळाला अंतर्गत जखमा होऊ शकतात.         02:18       जेव्हा बाळ आईच्या गर्भाशयात असते तेव्हा गर्भालळच बाळाचे जीवन असते. पण, एकदा बाळाचा जन्म झाल्यावर त्याची गरज नसते.         02:23       जन्मानंतर काही मिनिटांतच गर्भातळेचे स्पंदन थांबताच त्याची गाठ मारावी.         02:37       रुणाल्यातून मूल घरी जाईपर्यंत नाळ सुकून अक्तप्यास सुरवात होते.         02:55       लक्षात घ्याची योग्य काळ	00:40	नवजात बाळांमध्ये रोगप्रतिकार शक्ती प्रबळ नसते. त्यामुळे त्यांना संसर्ग होण्याची शक्यता असते.
01:07 आता पहिली गोष्ट शिकू जी आहे - बाळाला कसे धरावे. 01:11 एका हाताने बाळाच्या डोक्याला व मानेला आधार देऊन आणि दुसऱ्या हाताने खालच्या बाजूस धरून वाळाला धरा. 01:19 वाळाला खाली झोपवण्यासाठी, नेहमी बाळाच्या डोक्याला व मानेला आधार द्या आणि त्याचबरोबर त्याच्या खालच्या बाजूसदेखील धरून ठेवा. 01:26 दुसरीकडे, झोपलेल्या बाळाला उठवण्यासाठी पुढील गोष्टी करा - 01:31 हळ्ळ्या पायांना गुदगुल्या करा किंवा आधार देऊन त्याला बसवावे किंवा बाळाच्या कानाला हळ्ळ्वारपणे स्पर्श करा. 01:42 नेहमी लक्षात ठेवा की नवजात बाळ संवेदनशील असते. 01:46 तयार नसते. 01:55 म्हणूनच, बाळाला सांभाळताना खबरदारी घ्याव्यात - जसे नवजात बाळ कोणत्याही प्रकारच्या खेळासाठी तयार नसते. 02:01 खेळताना किंवा चिडलेला असताना नवजात बाळाला कधीही जोरात हलबू नका. 02:02 बाळाची मान अचानकपणे हलबू नका. यामुळे बाळाला अंतर्गत जखमा होऊ शकतात. 02:14 आता आपण घरी गर्भनाळेविषयीची काळजी कशी घ्यावी ते शिकू. 02:18 जेव्हा बाळ आईच्या गर्भाशयात असते तेव्हा गर्भनाळच बाळाचे जीवन असते. पण, एकदा बाळाचा जन्म झाल्यावर त्याची गरज नसते. 02:30 जन्मानंतर काही मिनिटांतच गर्भनाळचे स्पंदन थांवताच त्याची गाठ मारावी. 02:37 रुग्णालयातून मूल घरी जाईपर्यंत नाळ सुकून आकसण्यास सुरवात होते. 02:45 सुमारे एक ते दोन आठवड्यांत नाळ स्वतः हुनच पडते. 02:57 म्हणूनच, याची योग्य काळजी घेणे आवश्यक आहे.	00:48	
01:11       एका हाताने बाळाच्या डोक्याला व मानेला आधार देऊन आणि दुसऱ्या हाताने खालच्या बाजूस धरून वाळाला धरा.         01:19       बाळाला खाली झोपवण्यासाठी, नेहमी बाळाच्या डोक्याला व मानेला आधार द्या आणि त्याचबरोबर त्याच्या खालच्या बाजूसदेखील धरून ठेवा.         01:26       दुसरीकडे, झोपलेल्या बाळाला उठवण्यासाठी पुढील गोष्टी करा -         01:31       बाळाच्या पायांना गुदगुल्या करा किंवा आधार देऊन त्याला बसवावे किंवा बाळाच्या कानाला हळूवारपणे स्पर्श करा.         01:42       नेहमी लक्षात ठेवा की नवजात बाळ संवेदनशील असते.         01:45       नवजात बाळाला सांभाळताना खबरदारी घ्याच्यात - जसे नवजात बाळ कोणत्याही प्रकारच्या खेळासाठी तयार नसते.         01:55       म्हणूनच, बाळाला गुडघ्यावर ठेवून हलवू नका किंवा त्याला हवेत झेलू नका.         02:01       खेळताना किंवा चिडलेला असताना नवजात बाळाला कधीही जोरात हलवू नका.         02:02       बाळाची मान अचानकपणे हलवू नका. यामुळे बाळाला अंतर्गत जखमा होऊ शकतात.         02:14       आता आपण घरी गर्भनाळेविषयीची काळजी कशी घ्यावी ते शिकू.         02:18       जेव्हा बाळ आईच्या गर्भाशयात असते तेव्हा गर्भनाळच बाळाचे जीवन असते. पण, एकदा बाळाचा जन्म झाल्यावर त्याची गरज नसते.         02:30       जन्मानंतर काही मिनिटांतच गर्भनाळेवे स्पंदन थांबताच त्याची गाठ मारावी.         02:37       रुग्णालयातून मूल घरी जाईपर्यंत नाळ सुकून आकसण्यास सुरवात होते.         02:45       सुमारे एक ते दोन आठवड्यांत नाळ स्वतःहुनच पडते.         02:55       लक्षात घ्या की गर्म काळजी घेणे आवश्यक आहे.	00:57	,, ,
वाळाला धरा.   वाळाला खाली झोपवण्यासाठी, नेहमी बाळाच्या डोक्याला व मानेला आधार द्या आणि त्याचबरोबर त्याच्या खालच्या बाजूसदेखील धरून ठेवा.	01:07	आता पहिली गोष्ट शिकू जी आहे - बाळाला कसे धरावे.
व्याच्या खालच्या बाजूसदेखील धरून ठेवा.   विद्याचया व्याचया बाळाचा बाळाला उठवण्यासाठी पुढील गोष्टी करा -   वाळाच्या पायांना गुदगुल्या करा किंवा आधार देऊन त्याला बसवावे किंवा बाळाच्या कानाला हळूवारपणे स्पर्श करा.   विद्याचयात - जसे नवजात बाळ कोणत्याही प्रकारच्या खेळासाठी तयार नसते.   विद्याचयात - जसे नवजात बाळ कोणत्याही प्रकारच्या खेळासाठी तयार नसते.   विद्याचयात - जसे नवजात बाळ कोणत्याही प्रकारच्या खेळासाठी तयार नसते.   विद्याचयात काळाला मुंभाळवा	01:11	, ,
वाळाच्या पायांना गुदगुल्या करा किंवा आधार देऊन त्याला बसवावे किंवा बाळाच्या कानाला हळूवारपणे स्पर्श करा.     1:42   नेहमी लक्षात ठेवा की नवजात बाळ संवेदनशील असते.     1:46   नवजात बाळाला सांभाळताना खबरदारी घ्याच्यात - जसे नवजात बाळ कोणत्याही प्रकारच्या खेळासाठी तयार नसते.     1:55   म्हणूनच, बाळाला गुडघ्यावर ठेवून हलवू नका किंवा त्याला हवेत झेलू नका.     1:50   खेळताना किंवा चिडलेला असताना नवजात बाळाला कधीही जोरात हलवू नका.     1:50   वाळाची मान अचानकपणे हलवू नका. यामुळे बाळाला अंतर्गत जखमा होऊ शकतात.     1:51   वाळाची मान अचानकपणे हलवू नका. यामुळे बाळाला अंतर्गत जखमा होऊ शकतात.     1:52   वाळाची मान अचानकपणे हलवू नका. यामुळे बाळाला अंतर्गत जखमा होऊ शकतात.     1:53   वाळाची मान अचानकपणे हलवू नका. यामुळे बाळाला अंतर्गत जखमा होऊ शकतात.     1:54   वाळाची मान अचानकपणे हलवू नका. यामुळे बाळाला अंतर्गत जखमा होऊ शकतात.     1:55   वाळाची मान अचानकपणे हलवू नका. यामुळे बाळाला अंतर्गत जखमा होऊ शकतात.     1:55   वाळाची मान अचानकपणे हलवू नका. यामुळे बाळाच अंतर्गत जखमा होऊ शकतात.     1:55   वाळाची मान अचानकपणे हलवू नका. यामुळे बाळाचे जीवन असते. पण, एकदा बाळाचा जन्म झाल्यावर त्याची गरज नसते.     1:55   वाळाची मान अचानकपणे हलवू नका. यामुळे बाळाचे जीवन असते. पण, एकदा बाळाचा जन्म झाल्यावर त्याची गरज नसते.     1:56   वाळाची मान अचानकपणे हलवू नका. यामुळे बाळाचे जीवन असते. पण, एकदा बाळाचा जन्म झाल्यावर त्याची गरज नसते.     1:56   वाळाची मान अचानकपणे हलवू नका. यामुळे बाळाचे जीवन असते. पण, एकदा बाळाचा जन्म झाल्यावर त्याची गरज नसते.     1:57   वाळाची मान अचानकपणे हलवू नका. यामुळे बाळाचे जीवन असते. पण, एकदा बाळाचा जन्म झाल्याच त्याची गरज नसते.     1:57   वाळाची मान अचानकपणे हलवू नका. वाळाचे जीवन असते. पण, एकदा बाळाचा जन्म झाल्याच जाळाचे जीवन असते. पण, एकदा वाळाचा जन्म झाल्याच जाळाचे	01:19	
हळूवारपणे स्पर्श करा.     1342   नेहमी लक्षात ठेवा की नवजात बाळ संवेदनशील असते.     1343   नवजात बाळाला सांभाळताना खबरदारी घ्याव्यात - जसे नवजात बाळ कोणत्याही प्रकारच्या खेळासाठी तथार नसते.     1354   नवजात बाळाला सांभाळताना खबरदारी घ्याव्यात - जसे नवजात बाळ कोणत्याही प्रकारच्या खेळासाठी तथार नसते.     1355   म्हणूनच, बाळाला गुडघ्यावर ठेवून हलवू नका किंवा त्याला हवेत झेलू नका.     1356   खेळताना किंवा चिडलेला असताना नवजात बाळाला कधीही जोरात हलवू नका.     1357   खेळताना किंवा चिडलेला असताना नवजात बाळाला कधीही जोरात हलवू नका.     1358   वाळाची मान अचानकपणे हलवू नका. यामुळे बाळाला अंतर्गत जखमा होऊ शकतात.     1358   वाळाची मान अचानकपणे हलवू नका. यामुळे बाळाला अंतर्गत जखमा होऊ शकतात.     1358   वाळा आर्य पर्भागळिविषयीची काळजी कशी घ्यावी ते शिकू.     1359   वेव्हा बाळ आर्डच्या गर्भाशयात असते तेव्हा गर्भनाळच बाळाचे जीवन असते. पण, एकदा बाळाचा जन्म झाल्यावर त्याची गरज नसते.     1359   वेव्हा बाळ आर्डच्या गर्भाशयात असते तेव्हा गर्भनाळच बाळाचे जीवन असते. पण, एकदा बाळाचा जन्म झाल्यावर त्याची गरज नसते.     1350   वेव्हा बाळ आर्डच्या गर्भागळेचे स्पंदन थांबताच त्याची गाठ मारावी.     1351   वेव्हा बाळ आर्डच्या गर्भनाळेचे स्पंदन थांबताच त्याची गाठ मारावी.     1351   वेव्हा बाळ अर्थ च्याची गर्भनाळेचे स्पंदन थांबताच त्याची शक्यता होते.     1351   वेव्हा बाळाच्यांत नाळ स्वतः हूनच पडते.     1352   वेव्हा बाळाच्यांत नाळ स्वतः हूनच पडते.     1351   वेव्हा वे	01:26	दुसरीकडे, झोपलेल्या बाळाला उठवण्यासाठी पुढील गोष्टी करा -
01:46       नवजात बाळाला सांभाळताना खबरदारी घ्याव्यात - जसे नवजात बाळ कोणत्याही प्रकारच्या खेळासाठी त्यार नसते.         01:55       म्हणूनच, बाळाला गुडघ्यावर ठेवून हलवू नका किंवा त्याला हवेत झेलू नका.         02:01       खेळताना किंवा चिडलेला असताना नवजात बाळाला कधीही जोरात हलवू नका.         02:05       बाळाची मान अचानकपणे हलवू नका. यामुळे बाळाला अंतर्गत जखमा होऊ शकतात.         02:14       आता आपण घरी गर्भनाळेविषयीची काळजी कशी घ्यावी ते शिकू.         02:18       जेव्हा बाळ आईच्या गर्भाशयात असते तेव्हा गर्भनाळच बाळाचे जीवन असते. पण, एकदा बाळाचा जन्म झाल्यावर त्याची गरज नसते.         02:30       जन्मानंतर काही मिनिटांतच गर्भनाळेचे स्पंदन थांबताच त्याची गाठ मारावी.         02:37       रुग्णालयातून मूल घरी जाईपर्यंत नाळ सुकून आकसण्यास सुरवात होते.         02:45       सुमारे एक ते दोन आठवड्यांत नाळ स्वतःहूनच पडते.         02:50       लक्षात घ्या की गर्भनाळेतून बाळाच्या शरीरात संसर्ग होण्याची शक्यता असते.         02:57       म्हणूनच, याची योग्य काळजी घेणे आवश्यक आहे.	01:31	
01:55   म्हणूनच, बाळाला गुडघ्यावर ठेवून हलवू नका किंवा त्याला हवेत झेलू नका.     02:01   खेळताना किंवा चिडलेला असताना नवजात बाळाला कधीही जोरात हलवू नका.     02:05   बाळाची मान अचानकपणे हलवू नका. यामुळे बाळाला अंतर्गत जखमा होऊ शकतात.     02:14   आता आपण घरी गर्भनाळेविषयीची काळजी कशी घ्यावी ते शिकू.     02:18   जेव्हा बाळ आईच्या गर्भाशयात असते तेव्हा गर्भनाळच बाळाचे जीवन असते. पण, एकदा बाळाचा जन्म झाल्यावर त्याची गरज नसते.     02:30   जन्मानंतर काही मिनिटांतच गर्भनाळचे स्पंदन थांबताच त्याची गाठ मारावी.     02:37   रुग्णालयातून मूल घरी जाईपर्यंत नाळ सुकून आकसण्यास सुरवात होते.     02:45   सुमारे एक ते दोन आठवड्यांत नाळ स्वतःहूनच पडते.     02:50   लक्षात घ्या की गर्भनाळेतून बाळाच्या शरीरात संसर्ग होण्याची शक्यता असते.     02:57   म्हणूनच, याची योग्य काळजी घेणे आवश्यक आहे.	01:42	नेहमी लक्षात ठेवा की नवजात बाळ संवेदनशील असते.
02:01       खेळताना किंवा चिडलेला असताना नवजात बाळाला कधीही जोरात हलवू नका.         02:05       बाळाची मान अचानकपणे हलवू नका. यामुळे बाळाला अंतर्गत जखमा होऊ शकतात.         02:14       आता आपण घरी गर्भनाळेविषयीची काळजी कशी घ्यावी ते शिकू.         02:18       जेव्हा बाळ आईच्या गर्भाशयात असते तेव्हा गर्भनाळच बाळाचे जीवन असते. पण, एकदा बाळाचा जन्म झाल्यावर त्याची गरज नसते.         02:30       जन्मानंतर काही मिनिटांतच गर्भनाळेचे स्पंदन थांबताच त्याची गाठ मारावी.         02:37       रुग्णालयातून मूल घरी जाईपर्यंत नाळ सुकून आकसण्यास सुरवात होते.         02:45       सुमारे एक ते दोन आठवड्यांत नाळ स्वतःहूनच पडते.         02:50       लक्षात घ्या की गर्भनाळेतून बाळाच्या शरीरात संसर्ग होण्याची शक्यता असते.         02:57       म्हणूनच, याची योग्य काळजी घेणे आवश्यक आहे.	01:46	नवजात बाळाला सांभाळताना खबरदारी घ्याव्यात - जसे नवजात बाळ कोणत्याही प्रकारच्या खेळासाठी तयार नसते.
02:05       बाळाची मान अचानकपणे हलवू नका. यामुळे बाळाला अंतर्गत जखमा होऊ शकतात.         02:14       आता आपण घरी गर्भनाळेविषयीची काळजी कशी घ्यावी ते शिकू.         02:18       जेव्हा बाळ आईच्या गर्भाशयात असते तेव्हा गर्भनाळच बाळाचे जीवन असते. पण, एकदा बाळाचा जन्म झाल्यावर त्याची गरज नसते.         02:30       जन्मानंतर काही मिनिटांतच गर्भनाळेचे स्पंदन थांबताच त्याची गाठ मारावी.         02:37       रुग्णालयातून मूल घरी जाईपर्यंत नाळ सुकून आकसण्यास सुरवात होते.         02:45       सुमारे एक ते दोन आठवड्यांत नाळ स्वतःहूनच पडते.         02:50       लक्षात घ्या की गर्भनाळेतून बाळाच्या शरीरात संसर्ग होण्याची शक्यता असते.         02:57       म्हणूनच, याची योग्य काळजी घेणे आवश्यक आहे.	01:55	म्हणूनच, बाळाला गुडघ्यावर ठेवून हलवू नका किंवा त्याला हवेत झेलू नका.
02:14       आता आपण घरी गर्भनाळेविषयीची काळजी कशी घ्यावी ते शिकू.         02:18       जेव्हा बाळ आईच्या गर्भाशयात असते तेव्हा गर्भनाळच बाळाचे जीवन असते. पण, एकदा बाळाचा जन्म झाल्यावर त्याची गरज नसते.         02:30       जन्मानंतर काही मिनिटांतच गर्भनाळेचे स्पंदन थांबताच त्याची गाठ मारावी.         02:37       रुग्णालयातून मूल घरी जाईपर्यंत नाळ सुकून आकसण्यास सुरवात होते.         02:45       सुमारे एक ते दोन आठवड्यांत नाळ स्वतः हूनच पडते.         02:50       लक्षात घ्या की गर्भनाळेतून बाळाच्या शरीरात संसर्ग होण्याची शक्यता असते.         02:57       म्हणूनच, याची योग्य काळजी घेणे आवश्यक आहे.	02:01	खेळताना किंवा चिडलेला असताना नवजात बाळाला कधीही जोरात हलवू नका.
02:18       जेव्हा बाळ आईच्या गर्भाशयात असते तेव्हा गर्भनाळच बाळाचे जीवन असते. पण, एकदा बाळाचा जन्म झाल्यावर त्याची गरज नसते.         02:30       जन्मानंतर काही मिनिटांतच गर्भनाळेचे स्पंदन थांबताच त्याची गाठ मारावी.         02:37       रुग्णालयातून मूल घरी जाईपर्यंत नाळ सुकून आकसण्यास सुरवात होते.         02:45       सुमारे एक ते दोन आठवड्यांत नाळ स्वतःहूनच पडते.         02:50       लक्षात घ्या की गर्भनाळेतून बाळाच्या शरीरात संसर्ग होण्याची शक्यता असते.         02:57       म्हणूनच, याची योग्य काळजी घेणे आवश्यक आहे.	02:05	बाळाची मान अचानकपणे हलवू नका. यामुळे बाळाला अंतर्गत जखमा होऊ शकतात.
02:18       झाल्यावर त्याची गरज नसते.         02:30       जन्मानंतर काही मिनिटांतच गर्भनाळेचे स्पंदन थांबताच त्याची गाठ मारावी.         02:37       रुग्णालयातून मूल घरी जाईपर्यंत नाळ सुकून आकसण्यास सुरवात होते.         02:45       सुमारे एक ते दोन आठवड्यांत नाळ स्वतःहूनच पडते.         02:50       लक्षात घ्या की गर्भनाळेतून बाळाच्या शरीरात संसर्ग होण्याची शक्यता असते.         02:57       म्हणूनच, याची योग्य काळजी घेणे आवश्यक आहे.	02:14	आता आपण घरी गर्भनाळेविषयीची काळजी कशी घ्यावी ते शिकू.
02:37       रुग्णालयातून मूल घरी जाईपर्यंत नाळ सुकून आकसण्यास सुरवात होते.         02:45       सुमारे एक ते दोन आठवड्यांत नाळ स्वतःहूनच पडते.         02:50       लक्षात घ्या की गर्भनाळेतून बाळाच्या शरीरात संसर्ग होण्याची शक्यता असते.         02:57       म्हणूनच, याची योग्य काळजी घेणे आवश्यक आहे.	02:18	
02:45 सुमारे एक ते दोन आठवड्यांत नाळ स्वतःहूनच पडते. 02:50 लक्षात घ्या की गर्भनाळेतून बाळाच्या शरीरात संसर्ग होण्याची शक्यता असते. 02:57 म्हणूनच, याची योग्य काळजी घेणे आवश्यक आहे.	02:30	जन्मानंतर काही मिनिटांतच गर्भनाळेचे स्पंदन थांबताच त्याची गाठ मारावी.
02:50 लक्षात घ्या की गर्भनाळेतून बाळाच्या शरीरात संसर्ग होण्याची शक्यता असते. 02:57 म्हणूनच, याची योग्य काळजी घेणे आवश्यक आहे.	02:37	रुग्णालयातून मूल घरी जाईपर्यंत नाळ सुकून आकसण्यास सुरवात होते.
02:57 म्हणूनच, याची योग्य काळजी घेणे आवश्यक आहे.	02:45	सुमारे एक ते दोन आठवड्यांत नाळ स्वतःहूनच पडते.
	02:50	लक्षात घ्या की गर्भनाळेतून बाळाच्या शरीरात संसर्ग होण्याची शक्यता असते.
03:02 त्यासाठी, लक्षात ठेवा की बाळाची गर्भनाळ कोरडी ठेवावी आणि हवेच्या संपर्कात असावी.	02:57	म्हणूनच, याची योग्य काळजी घेणे आवश्यक आहे.
	03:02	त्यासाठी, लक्षात ठेवा की बाळाची गर्भनाळ कोरडी ठेवावी आणि हवेच्या संपर्कात असावी.

03:09	गर्भनाळ पडेपर्यंत केवळ ओल्या कपड्याने पुसावे.
	गर्भनाळ बाळाच्या लंगोटच्या बाहेर ठेवावी किंवा गुंडाळून लंगोटच्या काठेच्या आत ठेवावी.
	जर नाळेच्या टोकातून किंवा त्वचेच्या जवळील भागापासून रक्त येत असेल तर,
03:32	पू, नाभीभोवती सूज किंवा लालसरपणा आल्यास,
	नाभीच्या आसपास बाळाला दुखत असल्याची चिह्ने दिसल्यास
03:41	आणि जर नाळ एक महिन्यापर्यंत पडली नाही तर कृपया बाळाच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.
03:46	कधीकधी असेही होऊ शकते की जेव्हा नाळ गळू लागते किंवा गळून पडल्यावर तिथे थोडे रक्त येऊ शकते. परंतू हे त्वरीत थांबविले पाहिजे.
04:01	लक्षात ठेवा, गर्भनाळ कधीही खेचू नका.
04:04	तसेच, कोणतीही क्रिम किंवा पावडर टाकू नका.
04:08	किंवा नाळ पडल्यानंतर बाळाच्या नाभीवर कोणतीही पट्टी बांधू नका.
04:13	नवजात बाळाची काळजी घेण्याच्या पौष्टिक पैलूंसाठी आपण बाळाला कसा आहार द्यावा याबद्दल बोलू.
04:2	प्रसूतीनंतर 1 तासाच्या आत नवजात बाळाला दूध पाजावे.
04:25	पहिल्या 6 महिन्यांसाठी आईचे दूधच दिले पाहिजे.
04:30	याव्यतिरिक्त, आईने बाळाला पुरेसा त्वचेचा त्वचेशी संपर्क उपलब्ध करून दिला पाहिजे आणि बाळ उपाशी असल्याचे संकेत पाहिले पाहिजेत.
04:40	हे सर्व मुद्दे त्याच मालिकेच्या इतर ट्युटोरिअल्समध्ये सांगितले आहेत.
04:46	कधीकधी, नवजात बाळांना दूध पाजण्यासाठी वारंवार उठवावे लागते, विशेषत: कमी वजनाच्या आणि वेळेआधी जन्मलेल्या बाळांना.
04:57	एखाद्या, निरोगी किंवा वेळेआधी जन्मलेल्या बाळास स्तनपानात रस नाही असे वाटल्यास आईने डॉक्टरांचा किंवा आरोग्य सेविकेचा सल्ला घ्यावा.
05:09	स्तनपान करताना, मुले सहसा हवादेखील गिळतात ज्यामुळे ते चिडचिडे होतात.
05:15	हे टाळण्यासाठी, बाळाला प्रत्येक स्तनपानानंतर ढेकर द्यावा.
05:20	त्याच मालिकेच्या दुसऱ्या ट्युटोरिअलमध्ये त्याचे स्पष्टीकरण देण्यात आले आहे.
05:25	पुढे आहे लंगोटविषयी. जेव्हा बाळ शौच किंवा लघवी करेल तेव्हा बाळाला त्याच्या पाठीवर झोपवून त्याची खराब लंगोट काढा.
05:37	बाळाचे जननेंद्रिय हळूवारपणे स्वच्छ करण्यासाठी आणि पुसण्यासाठी पाणी आणि मऊ कापड वापरा.
05:44	बाळाच्या जननेंद्रियावर साबण लावू नका. जर मुलगी असेल तर नेहमी पुढून मागच्या दिशेला स्वच्छ करावे त्यामुळे मूत्रमार्गाच्या भागातील संसर्ग टाळला जाईल.
05:55	आई किंवा काळजी घेणाऱ्याने लंगोट बदलण्यापूर्वी आणि नंतर नेहमीच हात चांगले धुवावेत.
06:03	कधीकधी असेही होऊ शकते की लंगोटमुळे बाळाच्या त्वचेवर पुरळ येऊ शकतात.
06:08	लंगोटमुळे पुरळ येणे हे सामान्य आहे. पुरळ हे विशेषतः लाल आणि फुगीर असतात हे काही दिवसात - गरम पाण्याने अंघोळ केल्याने,
06:18	काही विशेष क्रीम लावल्याने आणि काही वेळा लंगोट न घातल्याने बरे होतील.
06:25	बाळाची त्वचा संवेदनशील असल्यामुळे पुरळ उठतात आणि ओल्या लंगोटमुळे बाळ चिडचिडे होते.
06:33	हे पुरळ रोखण्यासाठी किंवा त्यांच्यावर उपचार करण्यासाठी, लघवी किंवा शौच केल्यावर बाळाचे लंगोट वेळोवेळी बदलावे.
06:41	मऊ कापड आणि पाण्याने ती जागा हळूवारपणे स्वच्छ करावी. बाजारात मिळणारे ओले कापड किंवा कागदाने नाही ह्यामुळे त्याला त्रास होईल.

06:50	लंगोटच्या त्रासापासून वाचवणाऱ्या "बॅरियर" क्रीमचा एक जाड थर लावू शकता.
06:55	झिंक ऑक्साईड असलेली क्रिम वापरा जी ओलावा दूर ठेवते.
07:03	बाळाची लंगोट रंग आणि सुगंध नसलेल्या डिटर्जंटने धुवावी.
07:08	दिवसातील काही वेळ बाळाला डायपर किंवा लंगोट न घालताच राहू द्या. त्यामुळे त्वचेला हवा लागेल.
07:18	जर, पुरळ 3 दिवसांपेक्षा जास्त काळ असतील किंवा ती जास्त चिघळत आहेत असे दिसून आल्यास, कृपया डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.
07:27	हे एखाद्या बुरशीजन्य संसर्गामुळे उद्भवू शकते त्यासाठी औषधाची गरज आहे.
07:33	शेवटी, बाळाच्या झोपेच्या सवयीबद्दल चर्चा करू.
07:38	एका दिवसात बाळ सुमारे 14 ते 16 तास किंवा त्याहून अधिक झोपतात.
07:43	नवजात बाळ एकावेळी साधारणतः 2–4 तास झोपते.
07:48	बऱ्याच नवजात बाळांसाठी दिवस आणि रात्री एकच असतात.
07:52	ते रात्री जागे राहतात आणि दिवसा झोपी जातात.
07:58	रात्री ते जास्त वेळ झोपावे आणि त्यांची झोपमोड न व्हावी ह्यासाठी - रात्रीचा दिवा वापरून उजेड कमी ठेवावा आणि दिवसा वेळोवेळी तिच्याशी बोलून आणि खेळून तिला थोडे जागे ठेवण्याचा प्रयत्न करा.
08:17	आई किंवा काळजी घेणाऱ्याने की बाळ नेहमीच त्याच्या पाठीवर झोपेल हे लक्षात ठेवले पाहिजे.
08:24	यामुळे अचानक होणाऱ्या मृत्यूचा धोका कमी होईल.
08:30	झोपतानाच्या इतर सुरक्षित खबरदाऱ्या म्हणजे त्यांच्या पाळण्यामध्ये कांबळ, रजई, मेंढीचे कातडे, कापूस भरलेल्या खेळणी, उश्या ठेवू नये.
08:44	ह्या सर्व गोष्टींमुळे बाळ गुदमरू शकते.
08:47	तसेच, रोज रात्री बाळाच्या डोक्याची स्थिती बदलत रहा - प्रथम उजवीकडे, नंतर डावीकडे अशा प्रकारे.
08:58	ह्यामुळे बाळाच्या डोक्याची बाजू एकाच बाजूने चपटी होणार नाही.
09:04	ह्यासह आपण नवजात बाळाची काळजी घेण्याच्या मूलभूत गोष्टी ह्यावरील ट्युटोरिअलच्या समाप्तीकडे आलोत.
09:11	हे स्क्रिप्ट लता पोपळे ह्यांनी अनुवाद केले असून ह्यासाठी आवाज क्राईस्ट ग्लोरी सर्व्हिसेस ह्यांनी दिला आहे. सहभागासाठी धन्यवाद.