



# Hindi Urdu for Health

*The Practice of Medicine in Hindi and Urdu*

repositories.lib.utexas.edu/handle/2152/64261

---

Hindi Urdu Flagship | South Asia Institute | Department of Asian Studies | The University of Texas at Austin

---

## South Asia Specific

The systems of health and medicine we have highlighted on these web pages, though particular to South Asia, are used by South Asians the world over. Similarly, there are certain kinds of ailments which are South Asia specific. In this section we deal with a few such examples.

---

## ADVANTAGES OF YOGA IN NATUROPATHY

**About this lesson:** Pooja Rasna compares the benefits of Naturopathy over allopathy, and specifies how yoga can help even pregnant women.

**Video URI:** <hdl.handle.net/2152/68014>

### Hindi Transcription

आप कुछ समय से प्राकृतिक चिकित्सा की तरफ आपका रुझान हुआ है... आप इसके बारे में पढ़ रही हैं, समझ रही हैं... तो इस पद्धति में और बाकी जो पैथीज़ हैं, उसमें आपको क्या अंतर नज़र आता है और क्या इनका समन्वय हो सकता है? समन्वय जरूर हो सकता है लेकिन उस, जो रोग का कारण है, अभी समन्वय नहीं है, उसकी वजह से है... जो ऐलोपैथी है, जो हमको दवाइयाँ देते हैं, वो हमारे रक्त को, हमारे शरीर के अंदर विषाक्त द्रव्य बनाते हैं... और उसी के कारण एक रोग का उत्थान तो हो जाता है लेकिन जो दूसरा रोग है वो आ जाता है... तो प्राकृतिक चिकित्सा में जल, हवा, आपका, फलाहार, उपवास, इन चीजों से हम लोग क्या करते हैं, कि अंदर के, जो बाकी के रोग हैं, और जो विषाक्त द्रव्य हैं, उनको शरीर से बाहर निकालते हैं... सांस लेने के चार रस्ते हैं... जिसको हम मल निष्कासन कहते हैं... मल निष्कासन एक नहीं है कि हम अपनी बड़ी आंत को साफ कर रहे हैं... हमारे फेफड़े, हमारे वृक्क, हमारी श्वास, हमारी आँतें, और हमारा जो, शरीर की जो स्किन है, जो त्वचा है, ये मल निष्कासन करते हैं... और प्राकृतिक चिकित्सा की मदद से हम इन चारों को क्रिया में ला करके रोग का निवारण कर देते हैं, जिसमें की कोई भी कैमिकल या रसायन आपके शरीर के अंदर नहीं जाता है...

एक बहुत बड़ा हिस्सा, मैंने देखा है, प्राकृतिक चिकित्सा के अलावा, जो आपकी अलग अलग पद्धतियाँ हैं, उसमें योग का है...

जी...

कि ये आपके शरीर को सुदृढ़ कर रहा है...

जी...

आपके अंदर से और बाहर से शरीर के रक्षा कर रहा है... उसे बढ़िया बना रहा है...

जी...

तो योग क्रिया से...

जी...

अगर हम लेते हैं कि एक स्त्री का विकास...

जी... जी...

मां बनने से पहले...

जी...

मां बनने के समय...

जी...

मां बनने के बाद...

जी...

क्या आपको लगता है कि किस तरह का होता है? उसकी अगर हमें आप कुछ उदाहरण दे पायें तो बहुत बढ़िया होगा... जी बिल्कुल होता है... जैसे योग में एक आसन है, नौका संचालन आसन है... उसमें जो हमारे गर्भाशय की पेशियाँ हैं, वो, अगर आप गर्भस्थ हैं, तो आपकी पेशियाँ और मजबूत हो जाती हैं... और नौका संचालन, यानि नाव का चालन... इसके शब्द को ही इस्तेमाल करने से आप समझ गये होंगे कि ये आसन किस तरह चलता है... दूसरा, योग आप एक तरह से कह सकते हैं कि हमारे सॉफ्टवेयर पर काम कर रहा है, यानि अंदरूनी अंगों पर काम कर रहा है... रक्त का प्रवाह हमारे शरीर में बहुत अच्छे से हो रहा है, जिससे कि हमारे शरीर के अंदर जितने भी ऑर्गंस हैं, जितने भी पार्ट्स हैं, उनमें रक्त अच्छे से प्रवाह करता है... उसकी मालिश हो जाती है... इस तरह से जब हमारे गर्भाशय की मालिश नौका संचालन से हो रही है और गर्भस्थ महिला है और जब, उसके जो मांसपेशी है वो सशक्त है, तो प्रसव-पीड़ा आपकी कम हो जायेगी... आपके जो, जब आप गर्भस्थ हैं, उसमें जो आपको उल्टियाँ होती हैं, वो आपकी कम हो जायेंगी... तो कौन कहता है कि गर्भावस्था बीमारी है... योगा में गर्भावस्था जो है वो एक वरदान कह लीजिये आप, जिससे कि एक औरत के शरीर को काफी सुदृढ़ बनाया जाता है और योग के माध्यम प्रसव पीड़ा जो है, वो कम भी हो जाती है...

## Hindi Vocabulary

पद्धति	Way of
समन्वय	Where two meet/mix
दवाईयाँ, दवाइयाँ	Medicine
रक्त	Blood
विषाक्त द्रव्य	Poisonous substance
उत्थान	Rise
रोग	Disease
फलाहार	Food consisting of fruits

उपवास	Fast
निष्कासन	To take out
फेफड़े, फेफड़े	Lungs
वृक, वृकक	Kidney
श्वास	Breath
आंतें	Intestine
त्वचा	Skin
रोग का निवारण	Disease prevention
रसायन	chemicals
सुदृढ, सुदृढ	Strong
विकास	Growth
उदाहरण	Example
गर्भाशय की पेशियां	Muscles of Womb
पेशियां	Muscles
संचालन	Conduct, execute
अंदरूनी	Inner
अंगों	Parts
रक्त	Blood
प्रवाह	Flow
ऑर्गन्स	Organs
मालिश	Massage
गर्भस्थ	In the womb
मांसपेशी	Muscle
प्रसव पीड़ा	Labor pains
गर्भस्थ	Settled in the womb

उल्टियां	vomiting
बीमारी	Illness
गर्भावस्था	State of pregnancy
वरदान	Boon
सुदृढ़	Strong/resilient
माध्यम से	Through a medium/help

## Hindi Questions

1) नैचुरोपैथी में विषाक्त द्रव्यों को कैसे बाहर निकाला जाता है?

- १) फेफड़ों के द्वारा
- २) आंतों के द्वारा
- ३) त्वचा के द्वारा
- ४) सब के द्वारा

1) नौका संचालन योग करने से गर्भावस्था में औरत को कैसे आराम मिलता है?

- १) रक्त प्रवाह अच्छी तरह होता है
- २) प्रसव पीड़ा कम हो जाती है
- ३) उल्टियाँ कम होती है
- ४) सब होता है