



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.

NATUROPATHY - TREATING CONSTIPATION

About this lesson: Dr. Vineet Kumar Sharma describes the process of giving a waist-deep bath to cure gas and constipation problems.

Video URI: <hdl.handle.net/2152/68021>

Hindi Transcription

ये ओमप्रकाश रेड्डी हैं... ये पाचन संबंधी समस्याओं से पीड़ित हैं... इनको भयंकर कब्ज है और वायु विकार है... हम इन्हें ठंडा घर्षण कटीय स्नान देने जा रहे हैं... ठंडा घर्षण कटीय स्नान... ये कटि प्रदेश है इनका... नाभि से दो इंच ऊपर से लेकर के और यहां जांघों तक... इस क्षेत्र को कटीय प्रदेश बोलते हैं... ये इतना क्षेत्र इनका ठंडे पानी में डुबोया जाता है... उसके लिये हम, हमने यहां एक कटीय स्नान का टब रखा हुआ है... इसके अंदर साधारण ठंडा पानी भरा हुआ है... अब इसको हम, इनको इस पानी में बैठायेंगे... इनके दोनों पैर इस स्टूल पर रहेंगे और इनका पूरा कटि प्रदेश, यहां नाभि तक, इस पानी में भीगा रहेगा... पानी यदि कम हो तो इसमें और पानी add किया जा सकता है... अभी इसमें पानी थोड़ा कम है तो हमने इसमें थोड़ा और पानी भर दिया है ताकि इनका ये कटीय प्रदेश भीगा रह सके... अब ये इसको हाथ से क्लॉक वाईज़ इसको चलाते रहेंगे और घुमायेंगे... इस कटि प्रदेश में इनकी बड़ी आतें हैं, लीवर है, पीछे गुरदे हैं, किड़नी, और इनके reproductive organs हैं... इसी में इनकी बड़ी आतें भी हैं... इस कटि स्नान से इनकी बड़ी आतों में ठंडक पहुंचेगी... कटि स्नान रोगी के स्वास्थ्य और उसकी अवस्था को देखते हुये तीन से पांच मिनट या दस मिनट तक भी दिया जा सकता है... इनको हमने पांच मिनट इस ठंडे कटि स्नान में टब में बैठाया हुआ है...

पांच मिनट के बाद ये उठ करके शरीर को पोछ लेंगे... पोछने के बाद कपड़े पहन के, पहनकर ये फिर टहलने जायेंगे... टहल कर वापस इस प्रदेश में गर्मी लाने की कोशिश की जाती है... यदि बहुत ही कमजोर मरीज है और वो टहल नहीं सकता, तो फिर हम उसको कंबल ओढ़ के लेटने की सलाह देते हैं... टहलने से इनकी रक्त की कोशिकाओं में फैलाव होता है और ठंडे पानी से रक्त की कोशिकाओं में संकुचन होता है... एक बार संकुचन हुआ तो रक्त इनके आंतरिक अंगों में चला गया... और जब ये टहलेंगे तो वापस रक्त आंतरिक अंगों से ऊपर सतह की तरफ आयेगा... इससे इनकी आंतों में,

इनके गुर्दों में, इनके यकृत या लीवर में, बड़ी आंत में रक्त का संचार तेज हो जाता है और पाचन संबंधी समस्याओं से, को हल करने में इस उपचार से बहुत मदद मिलती है...

Hindi Vocabulary

पाचन	Digestion
पीड़ित, पीड़ित	Suffering
भयंकर	Terrible/horrifying/dangerous
कब्ज	Constipation
वायु विकार	Gastric ailments
ठंडा घर्षण कटीय स्नान	The waist bath with cold friction
नाभी, नाभि	Navel
जांघों तक	Till thighs
कटीय प्रदेश	The area between thigh and waist
क्षेत्र	Area
डुबोया	immersed
स्नान का टब	Bath-tub
भीगा	Soak
आतें	Entrails
लीवर	Liver
गुरदे	Kidney's
किड़नी	Kidney
बड़ी आतों	Big entrails
ठंडक	Cool
रोगी	Patient
स्वास्थ्य	Health
अवस्था	Condition

शरीर	Body
पोछ	Wipe
कमजोर	Weak
रक्त की केशिकाओं	Blood cells
संकुचन	Cramp/contraction
रक्त	Blood
आंतरिक अंगों	Internal parts
टहलेंगे	Taking a stroll
आंतरिक अंगों	Internal parts
ऊपर	Up
सतह	Surface
गुर्दों में	In Kidney's
यकृत	Liver
लीवर	Liver
रक्त का संचार	Flow of blood
पाचन संबंधी समस्याओं से	Problems related to digestion
उपचार	Treatment
मदद	Help/support

Hindi Questions

1) ठंडा घर्षण कटीय स्नान किस में मदद करता है?

- १) आंखों के इलाज में
- २) पैरों के इलाज में
- ३) पीठ के इलाज में
- ४) पेट के इलाज में

2) कटी प्रदेश शरीर का कौन सा हिस्सा होता है?

- १) जाँघों से लेकर घुटनों तक
- २) सर से लेकर गर्दन तक
- ३) गर्दन से लेकर पेट तक
- ४) नाभि से लेकर जाँघों तक

3) कटीय प्रदेश में शरीर के कौन कौन से हिस्से होते हैं?

- १) आंतें
- २) लीवर
- ३) गुरदे
- ४) सब

4) कटीय स्नान कितने मिनट दिया जाता है?

- १) तीन से पाँच मिनट
- २) एक से दो मिनट
- ३) बीस से पच्चीस मिनट
- ४) पच्चीस से तीस मिनट

5) कटीय स्नान की क्या प्रक्रिया है?

- १) कटी को ठंडे पानी में भिगोते हैं
- २) पेट को हाथ से क्लॉक वाइज़ घुमाते हैं
- ३) पाँच मिनट के बाद शरीर को पोंछते हैं
- ४) कपड़े पहन कर टहलते हैं
- ५) सब