



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

Health Education

YOGA AND NATUROPATHY FOR PUBLIC HEALTH

About this lesson: Mukesh Sharma's views on advancing Yoga and Naturopathy for public health.

Video URI: hdl.handle.net/2152/67644

Contents:

Hindi Transcription	1
Hindi Vocabulary	2
Hindi Questions	3

Hindi Transcription

मुकेश जी, ये बतायें कि प्राकृतिक चिकित्सा में आपकी ये रुचि जो है क्यूं हुई?
मैं पिछले कई सालों से योगाभ्यास का प्रशिक्षण देता हूं... योगाभ्यास के प्रशिक्षण के दौरान मैंने कुछ ऐसा पाया है कि हर किसी को हम योगाभ्यास नहीं करा सकते... जो कि शरीर से disable हैं या जो बहुत ज्यादा stiff हो चुके हैं... जिनकी बाँडी का लचीलापन खत्म हो चुका है... ये योग में ऐसी बहुत सी टेक्नीक्स हैं, जैसे शंख प्रक्षालन है, पूरी जो हैं, पूरी आँतों की सफ़ाई, वो सब... योगा अपने आप में एक कम्प्लीट साइंस है लेकिन बहुत से लोगों को हम करा नहीं सकते... उस सबको कराने के लिये, उन सबकी हैल्प करने के लिये कुछ ऐसी चीज चाहियें जो कम्प्लीट हों... इसलिये हमारी प्राकृतिक चिकित्सा में रुचि हुई...
तो ये कार्य आप कितने समय से कर रहे हैं, जो, जो आप, जो आप सीख रहे हैं, उसको सीखते हुये आपको कितना समय हुआ है?
किस चीज के बारे में जानना चाह रहे हैं?
जो प्राकृतिक चिकित्सा के बारे में आपसे...
हां हां...
जो आप इस संस्थान में आये हैं...
हूं हूं...
वो सीखने के लिये...

हां...

आप पहले भी आ चुके हैं... पहली बार आये हैं और कब, कितने अरसे से आप ये कर रहे हैं?

मैं पहली बारी आया हूँ यहां पर... लेकिन पहले, पिछले मैं, एन.डी.डी.आई., तीन साल का एक कोर्स होता है, जयपुर से, वो कर चुका हूँ... डिप्लोमा इन योगा एण्ड नैचुरलोपैथी... लेकिन मुझे वहां से कोई satisfaction मिला नहीं... मुझे प्रैक्टिकल नॉलेज चाहिये थी, उसके बाद फिर मैंने गोरखपुर, यहां के बारे में काफी सुन रखा था, यहां से चालीस चालीस साल पहले करके बहुत से ऐसे लोग गये हैं जिनकी उम्र 80, 82, 85 है... और उन्होंने बहुत अच्छा बताया यहां के experience कि अगर आपको कुछ करना है प्राकृतिक चिकित्सा के बारे में, तो आपको गोरखपुर जाना चाहिये और वहां से करना चाहिये... इसलिये मैं यहां पर आया हूँ...

तो आपकी रिहाइश कहां पर है?

मैं मूलतः राजस्थान का रहने वाला हूँ... जयपुर का...

जयपुर...

जी...

यहां से जब शिक्षा ग्रहण आप करेंगे?

हूँ हूँ...

उसका उद्देश्य क्या रहेगा? आप क्या करेंगे उसके बाद?

मेरा उद्देश्य है अपना योग-नैचुरोपैथी सेंटर डालना... जिसमें ज्यादा जोर योगा पे, योग पे दिया जायेगा, लेकिन साथ में जो कि प्राकृतिक चिकित्सा, जो कि उसका एक अंग है, जिसके बगैर काम नहीं चल सकता, उसको उसमें डाला जायेगा... तो हेल्थ सेंटर प्लस ट्रीटमेंट सेंटर के हिसाब से मेरे को वहां पर अपना सेंटर डालना है...

और क्या यही, जो आप ग्रहण कर रहे हैं शिक्षा, क्या आप ये आगे शिक्षा किसी को देंगे, इसके बाद में?

जरूर देंगे... क्योंकि हमारा जो राष्ट्र है, उसके लिये सबसे बड़ी निधि तो यही है... जो दवाइयों से जो सफर कर रहे हैं...

हमारा जो देश का अधिक से अधिक पैसा तो इन दवाइयों में चला जाता है... लोग भोजन नहीं कर सकते... अच्छा न्यूट्रिशन नहीं ले सकते... तो उसके लिये हमको ये तो बढ़ाना ही है आगे से आगे, जिससे कि अपनी लाइफ-स्टाइल लोग अच्छी कर सकें और लोगों को इससे फायदा हो सके...

Hindi Vocabulary

योगाभ्यास	Practice yoga
प्रशिक्षण	Training
के दौरान	During that period
लचीलापन	Flexibility
शंख प्रक्षालन	Pose of yoga
आंतों की सफाई	Cleaning of Intestine
कम्प्लीट साइंस	Complete Science
प्राकृतिक चिकित्सा	Naturopathy

अर्से	Period
प्राक्टिकल नॉलेज	Practical Knowledge
रिहाईश	Upbringing, residence
शिक्षा ग्रहण	Gain Knowledge
योगा नैचुरोपैथी का सेंटर	The Center of Yoga Naturopathy
के हिसाब से	According to
निधी	Personal wealth
दवाईयों से	From medicine
न्यूट्रिशियन	Nutritian
लाईफ स्टाईल	Life style

Hindi Questions

1) मुकेश जी की प्राकृतिक चिकित्सा में कैसे रुचि हुई?

- १) योगाभ्यास हर किसी को नहीं सिखा सकते हैं।
- २) योगाभ्यास के साथ नैचुरोपैथी की ज़रूरत पड़ती है।
- ३) नैचुरोपैथी से योग सीखने में आसानी होती है।
- ४) ऊपर दी गई सब वजहों से

2) मुकेश जी नैचुरोपैथी सीखने के बाद किस तरह का योग नैचुरोपैथी सेंटर खोलना चाहते हैं?

- १) जहाँ ज़्यादा ज़ोर नैचुरोपैथी पर हो और योग पर कम
- २) जहाँ ज़्यादा ज़ोर योग पर हो और नैचुरोपैथी पर कम
- ३) जहाँ पर होम्योपैथिक का भी इस्तेमाल हो
- ४) जहाँ सब देसी इलाज हों