



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 - DR. RAHUL MODI - PART 6

Video URI: hdl.handle.net/2152/67634

Hindi Transcription

भोजन को भी तीन भागों में बांटा गया है...सात्विक, राजसिक, तामसिक... सात्विक, सात्विक मतलब सफ़ेद...white... जिस भोजन में जीवंत है, जितनी भी कच्ची चीजें हैं, इसको आप सात्विक में... ये कोई एक, मतलब फिक्स नहीं है कि इस भाग में यही जायेगा... एक साधारण बोल चाल की भाषा में आपसे बात कर रहा हूं... राजसिक, तला-भुना, उस तरह का खाना, और तामसिक मतलब जितना भी खाना, जिसमें जीवंत नहीं है... मरा हुआ... माँस, मछली, ये सब इन चीजों में आता है... अगर ताजा बना हुआ खाना बार-बार गर्म किया जाए तो वो भी तामसिक भोजन बन जाता है... कोशिश ये की जाती है, या कोशिश एक व्यक्ति को करनी चाहिये कि वो ज्यादा से ज्यादा अपने भोजन में कच्ची चीजें, अंकुरित चीजें खाये... कम मिर्च मसाला, कम से कम खाये... इस नये युग में, मैं ये नहीं कहता हूं कि मत खाये, मैं ये कहता हूं पांच दिन साधारण भोजन करें और दो दिन बाहरी भोजन करें...

Hindi Vocabulary

सात्विक	Pure
राजसिक	Regal/royal
तामसिक	Pertaining to qualities of darkness or ignorance
सफ़ेद	White
भोजन	Food
जीवंत	Living/animated/life like
कच्ची चीजें	Raw things
साधारण	Ordinary/simple
तला भुना	Deep fried
माँस	Meat

मछली	Fish
ताजा बना हुआ खाना बार बार गर्म किया जाये	If the fresh food is heated up again and again
अंकुरित	Sprouted