



# Hindi Urdu for Health

*The Practice of Medicine in Hindi and Urdu*

[repositories.lib.utexas.edu/handle/2152/64261](https://repositories.lib.utexas.edu/handle/2152/64261)

---

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

---

## Nutrition

Proper nutrition is a major issue all over South Asia. Here, understanding of nutrition is guided by cultural notions of substances and food products which are good for the body or not. In this section we show some of the particularities of such cultural notions.

---

## SEASONAL FOODS

**About this lesson:** Mr. Prajapat talks about the kinds of seasonal foods he eats.

**Video URI:** [hdl.handle.net/2152/67542](https://hdl.handle.net/2152/67542)

### Contents:

Hindi Transcription .....	2
Hindi Vocabulary .....	2
Hindi Questions .....	3

## Hindi Transcription

विक्रम प्रसाद प्रजापद जी...

हां...

हमें ये बतायें कि मौसम के साथ

हूं... हूं...

जो बदलाव आते हैं आपके जीवन में, खान पान में क्या बदलाव आते हैं?

खान पान में भी बदलाव आता है...

किस प्रकार?

जैसे कि ये ठंडी मौसम है... तो ठंडी मौसम में थोड़ा पन अलग रहता है, गर्मी में कुछ अलग रहता है...

क्या क्या रहता है? बतायें...

(हंसते हैं)

आप सर्दी में क्या खाते हैं और गर्मी में क्या खाते हैं?

सर्दी में ज्यादातर रोटी सब्जी खाते हैं...

किस प्रकार की सब्जी?

यही (हंसते हुये) जो अपने खेत में उगाते हैं हम लोग...

नाम लीजिये...

आलू, गोभी, मटर...

और दूसरे मौसम में क्या खाते हैं?

दूसरे मौसम में जो जैसा होता है... जैसे गर्मी में भिंडी होता है, घेवड़ा होता है, लौकी होता है... जैसा मौसम रहता है वैसा अपना इस्तेमाल करते हैं...

## Hindi Vocabulary

आलू	Potato
गोभी	Cauliflower
मटर	Peas
भिन्डी	Okra
घेवड़ा	Belongs to squash family
लौकी	Squash
लाख रुपये का गल्ला	A vessel in which traders put their money – 10 thousand rupees in the vessel
धान गेहूं की	Husk of wheat
सरसों	Mustard

## Hindi Questions

1) मौसम के साथ खान-पान में क्या-क्या बदलाव आते हैं?

- १) सर्दी में भिण्डी खाते है।
- २) गर्मी में गोभी खाते हैं।
- ३) गर्मी में लौकी खाते हैं।
- ४) गर्मी में मटर खाते हैं।