



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

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.

DR. VIMAL K. MODI - NATUROPATHY, NUTRITION

About this lesson: Dr. Modi explains about the changed nature of foods, and how to properly use them.

Video URI: hdl.handle.net/2152/67544

Contents:

Hindi Transcription	2
Hindi Vocabulary	2
Hindi Questions	2

Hindi Transcription

हाईजीन से ही बहुत ज्यादा जुड़ी एक चीज होती है न्यूट्रिशन... आप क्या खाते हैं? किस तरह खाते हैं? और कितना खाते हैं? और आपके नैचुरोपैथी में, जो प्राकृतिक चिकित्सा है, इसमें न्यूट्रिशियन का एक बहुत बड़ा हिस्सा है... वो आप हमें जरा विस्तार से समझाइये...

भोजन वो भोजन नहीं है जो पच्चीस साल पहले था... वो सब्जियां नहीं हैं जो पच्चीस साल पहले थीं... वो फल नहीं हैं जो पच्चीस साल, तीस साल पहले थे... पहले, तीस साल पहले जब मैं पिताजी के साथ काम करता था, तो पिताजी कहा करते थे कि छिलके सहित फलों को खाना चाहिए... छिलके में खुज्जा हुआ करता था... और अब व्यापारियों ने उन सब छिलकों में ज़हर डुबो दिया है... सेब पर रंग का स्प्रे होता है... दवाओं का स्प्रे होता है... यहां तक कि उसपे प्लास्टिक की कोटिंग होती है कि उस पर से moisture निकल ना जाये... फलों के अंदर की जो नमी है वो बाहर ना निकल जाये... वो प्लास्टिक उसे बचाये रखता है... अब आप, मुझे आप ही बताईये कि उन छिलकों को आप खायेंगे तो ज़हर खायेंगे... इसलिये आज के परिवेश में, उन सब फलों को जो छीलकर खाये जा सकते हैं उन्हें छीलकर ही खाना चाहिये... ये जरूर है कि पहले एक सेब छिलके सहित खाकर जो हमें खुज्जा प्राप्त होता था वो इस समय आपको दो सेब खाकर प्राप्त होगा... लेकिन जो खुज्जा आप ज़हर के छिलके सहित खायेंगे वो बहुत नुकसान करेगा... इसलिये मेरी तो राय है कि इस समय फल और सब्जियों को, जो छील कर खाई जा सकती हैं उन्हें छील कर खाना ही चाहिये...

Hindi Vocabulary

नैचुरोपैथी	Naturopathy
छिलके सहित फलों को खाना चाहिये	Should eat fruits with the peel
खुज्जा	Fiber
नमी	Moisture

Hindi Questions

1) फलों को किस प्रकार खाना चाहिये?

- 1) फलों को छील कर खाना चाहिये।
- 2) फलों को काट कर खाना चाहिये।
- 3) फलों को बिना छीले खाना चाहिये।
- 4) फलों के बीज निकाल कर खाना चाहिये।