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

Hygiene

Similar to nutrition, South Asian notions of hygiene are very much culturally determined. Given the geographical diversity in India in particular, ideas about proper hygiene, and how to maintain it, differ considerably. In this section we show some regional notions of what hygiene entails.

DR. SMITA MODI - HYGIENE

About this lesson: Dr. Smita Modi talks about medical issues pertinent to rural as well as urban areas.

Video URI: hdl.handle.net/2152/67551

Contents:

Hindi Transcription 2
Hindi Vocabulary 3
Hindi Questions 4

Hindi Transcription

एक अब मैं आपसे थोड़ा बड़े दायरे का सवाल करना चाहूंगा... कि आपके अनुसार, एक डॉक्टर होने के अनुसार, और जिसने इस क्षेत्र में काफी लंबे समय तक काम किया है... आप विभिन्न प्रकार की चीजें भी आप कर रही हैं... आप प्राकृतिक चिकित्सा को भी एक अपना कार्यक्षेत्र मानती हैं... तो womens' health का जो एक क्षेत्र अगर हम लेते हैं तो, भारत में, आपको लगता है क्या कोई बदलाव आया है? कोई ठोस परिवर्तन इसमें आपको नज़र आता है इसमें?
हां, बिल्कुल आया है... पहले की अपेक्षा लोगों में जागरूकता आई है... सफाई के प्रति जागरूकता आई है और खान पान के प्रति जागरूकता आई है... व्यायाम के प्रति जागरूकता आई है... और, जैसे पानी साफ पीना चाहिये... भोजन में अंकुरित वगैरह खाइये... चोकर समेत आटे की रोटी खाइये... घी तेल कम खाइये... लोग जो हैं, मेरे खयाल से, कुछ परिवर्तन तो आया है कि माँसाहारी से, जो हम लोग तो चाहते हैं कि शाकाहारी भी बनिये ताकि आपको पाचन सही रहे... ये परिवर्तन आया है... लोग अपने बच्चों का भी अच्छे से देखभाल करने लगे हैं... पहले जहां भी चाहा बच्चे को लिटा दिया, जो भी चाहा खिला दिया... अब माँओं को ये सिखाया जाता है कि भई हाथ धोकर खिलाओ... बच्चे को भी, ऐसा ना हो कि बच्चे को भी, धूल मिट्टी में ही पड़ा रहे... क्योंकि आजकल ये भी देखा गया है कि सभी का, शरीर की resistance जो है वो, क्षमता जो है, वो definitely थोड़ा infection prone जल्दी, या तो वातावरण की वजह से, पॉल्यूशन की वजह से जो है, जो हम लोग इसको देख रहे हैं... तो उससे बचने के लिये...
तो फिर उसी मुद्दे पर मैं आपसे प्रश्न पूछना चाहूंगा,women's health के मुद्दे पे, शहर में तो जागरूकता नज़र आती है... क्या यही जागरूकता आपको गांवों में भी नज़र आती है?
पहले से बेहतर तो हुई है क्योंकि जब हम लोग मैडिकल कॉलेज में पढ़ते थे, उस समय तो, मैडिकल कॉलेज में तो गांव के ही ज्यादा रोगी आते थे और मेरे पास यहां भी आते हैं... तो एक बदलाव तो दिखता ही है कि वो भी अपने प्रति, कि नाखून उनके कटे हुये हों, बाल उनके बने हुये हों, नहाये हों, साफ कपड़े पहन रहे हों, मासिक में भी सफाई का ध्यान रखते हों... ये तो हम लोगों, ये तो हम औरतों में भी देख रहे हैं... और थोड़ा बहुत कि, कहेंगे कि देखिये बहन जी हम आज सबेरे शाम थोड़ा चल तो लेते ही हैं, जैसे भी समय निकाल करके... हालांकि गांव में नहीं हो पाता है... या हम, जैसे खेत तक जाते हैं... तो इस तरह से कुछ शारीरिक श्रम भी वो लोग कर रहे हैं... अगर वो गर्भवती हैं तो भी वो लोग ध्यान रखती हैं कि भई जो टीका लगता है वो लगा कि नहीं... क्योंकि सरकार भी इसमें काफी मदद कर रही है... ये 'आशा', 'मिड वाईफ', ये लोग जो हैं घर घर जाकर के टीका लगाती हैं, आयरन कैल्शियम की गोलियां देती हैं... तो उनको थोड़ा तो ज्ञान है कि भई अगर किसी को प्रैगनेंसी है तो ये करना चाहिये... सूजन शरीर में आ गई है तो क्यों आ रही है... खून की कमी... थोड़ा तो जागरूकता आई है... अब, माने, एकदम हम लोगों के लिये संतोषजनक हो, ऐसा भी नहीं है, पर है... पहले से है...
ये जो क्षेत्र आपका है, यहां पर सास बहू तालमेल और सास का चिंतन-मनन बहू के साथ कैसा है... उसमें बहुत एक, एक critical point हो जाता है कि अगर बहू की देखभाल नहीं हो रही तो... तो ये मुद्दे शहरों में भी नजर आते हैं या सिर्फ गांवों में ही हैं...
नहीं ये सब जगह नजर आते हैं... और एक डॉक्टर के नाते हम लोगों को बहुत ही confidential रखना पड़ता है, छुपा के रखना पड़ता है... कभी-कभी ऐसा होता है कि बहू पहले आ जायेगी और कहेगी कि देखिये हमारी सास हमसे जरूरत से ज्यादा काम करा रही है... या खाने को नहीं दे रही है... या देर रात तक जगाती है ठंड में भी... और जबकि मैं गर्भवती हूं... तो जरा आप मेरे सास को समझा दीजियेगा... तो वो ठीक से करेगी... तो ये होता है... कहीं पे सास आती है, बहुत आलसी है... ये तो इतना नखरा कर रही है कि क्या है... थोड़ा सा आप इसकी काउंसलिंग कर दीजिये, इसको समझा दीजिये, कि देखो भई, गर्भ जो है कोई बीमारी नहीं है... तो जितना तुम काम कर सकती हो, थकाना भी नहीं है, ये भी नही

कहेंगे, पर करो… तो as a doctor, एक डॉक्टर के रूप में हमें सबकी बातों को लेते हुये, और सबको confidence में लेते हुये संभाल के चलना पड़ता है कि न सास नाराज हो न बहू नाराज हो और न हसबैंड नाराज हो… क्योंकि हमें सबको ले के चलना है…

Hindi Vocabulary

प्राकृतिक चिकित्सा	Naturopathy
कार्यक्षेत्र	The area of work
ठोस	Solid
जागरूकता	Awareness
सफाई	Cleanliness
व्यायाम	Exercise
अंकुरित वगैरह	Sprouted etc.
चोकर समेत आटे की रोटी	Bran of wheat with flour
मासाहारी	Non-vegetarian
शाकाहारी	Vegetarian
वातावरण	Environment
पॉल्यूशन	Pollution
जागरूकता	Awareness
मैडिकल कॉलेज	Medical college
रोगी	Patient
नाखून	Nails
बाल	Hair
मासिक	Periods/menstrual cycle
सफाई	cleaning
शारीरिक श्रम	Hard work by body
गर्भवती	Pregnant
टीका	Vaccination
आशा	Hope

मिड वाईफ	Mid-wife
आयरन	Iron
कैल्शियम	Calcium
गोलियां	Tablets
प्रैगनेंसी	Pregnancy
सूजन	Swelling
जागरूकता	Awareness
संतोषजनक	Satisfactory
सास बहू तालमेल	Getting along of daughter in law with mother in law
सास का चिंतन मनन बहू के साथ कैसा है	What does mother in law think of daughter in law
गर्भवती	Pregnant
काउंसलिंग	Councelling
बीमारी	Illness

Hindi Questions

1) लोग अब पहले की अपेक्षा किस बात पर ज़्यादा ध्यान देते हैं?

१) सफ़ाई के प्रति

२) व्यायाम के प्रति

३) भोजन के प्रति

४) सब

2) भोजन खाने में किस प्रकार की जागरूकता आई है?

१) भोजन में अंकुरित खाना होना चाहिये

२) घी, तेल का इस्तेमाल कम करना चाहिये

३) कुछ लोग मांसाहारी से शाकाहारी बनने लगे हैं

४) सब

3) पॉल्यूशन से बच्चों को कैसे बचाना चाहिये?

१) बच्चों को हाथ धो कर खाना खिलाना चाहिये

२) बच्चों को धूल मिट्टी से बचाना चाहिये

३) बच्चों को रोज़ नहलाना चाहिये

४) सब

4) गाँव की महिलाओं में अपनी सेहत के बारे में क्या जागरूकता आई है?

१) नाखून काटती हैं

२) बाल बनाती हैं

३) साफ़ कपड़े पहनती हैं

४) सब करती हैं

5) औरत अगर गर्भ से हो तो उसे क्या करना चाहिये

१) टीका लगवाना चाहिये

२) आयरन, कैल्शियम की गोली लेनी चाहिये

३) थोड़ा चलना चाहिये

४) सब करना चाहिये

6) सास से बहुओं को क्या शिकायत रहती है?

१) ज़रूरत से ज़्यादा काम कराती हैं

२) खाने को ठीक से नहीं देती

३) ठंड में देर रात तक जगाती हैं

४) सब

7) डॉ० मोदी इस समस्या को कैसे हल करती हैं?

१) सास का साथ देती हैं

२) बहू का साथ देती हैं

३) हस्बैंड का साथ देती हैं

४) संभल के चलती हैं जिससे कि न सास नाराज़ हो, न बहू, न ही पति