



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

Ayurvedic Diagnosis and Treatment

Diagnosis in Ayurveda is based on the ancient conception of ailments in the body generated by three primary kinds of elemental humours: those that accrue from kapha (phlegm), those that are generated by pitta (bile) and, those that result from imbalance of the vata (air). The primary cause of an ailment in the body is regarded as an imbalance between these three fundamental elements. Diagnosis, again, involves three kinds of preliminary tests: by examining the pulse, by looking at the physical features of the patient, and by asking pertinent questions to the patient. While this may sound fairly simple, the exact method of examining the pulse, for example, comes from a long period of experience. Similarly, drawing conclusions from the physical appearance of the patient requires a lot of knowledge and experience. These video clips throw some light on how Ayurvedic doctors use this knowledge for patient treatment.

NUTRITION

Video URI: hdl.handle.net/2152/65549

Contents:

Hindi Transcription	2
Hindi Vocabulary	2
Hindi Questions	4
Urdu Transcription.....	5
Urdu Vocabulary	6
Urdu Questions	7

Hindi Transcription

मगर भारी चीज, जैसे आपने मना करा था कि उस दिन, कि भई हमारी तो देसी दवा है... आप इसमें मीट का परहेज तो पहले है... मीट और अंडा...

हां...

हां अगर मीट और अंडा नहीं खाता हूं, तो एकदम बढ़िया रूटीन चलती है... मतलब एकदम क्लीन पेट रहता है, भूख भी बढ़िया लगती है...

ये ऐसा नियम है, मान लो जितनी भारी चीज व्यक्ति खाता है तो पेट में तो...

हां डॉक्टर साहब...

दबाव तो बनता ही है...

जैसे मैंने आज ही खा लिया शाम को, कोई गरम चीज, तो सुबह एकदम कहानी, कहानी बिगड़ सी जाती है... मतलब वैसे ही लगता है जैसा पहले था... तो मान लो...

जैसे क्या हो जाता है?

जैसे हरी सब्जी खा, शरीर एकदम भारी-भारी, पेट में कब्ज रहनी, गैस रहनी, कोई काम में मन नहीं लगना, ये मन रहता है... वो तो खैर कोई बात नहीं है... उसमें आप हल्की चीजों का प्रयोग करें...

तो ऐसे...

हां जैसे थोड़ा सा...

दाल वगैरह खा लेता हूं, आलू, मटर, मटर पनीर, तो ये सिंपल सब चीज एकदम बढ़िया लगती है मेरे को...

उसे तो होता ही है... मीट या अंडा या मटर-पनीर वगैरह, ये सब्जी हरी होती हैं, भिण्डी, अरबी, गोभी जैसी सब्जियां, ये भी भारी होती हैं... इन्हें खायेगा तो पेट बीमार हो, तो उसके थोड़ा सा डिफैक्ट पड़ता ही पड़ता है... पेट में भरा पन, माने हजम नहीं हुई कोई चीज, तो भारापन आता है और टट्टी साफ नहीं जाता है तो गैस बनती है...

हां...

ये नियम है वैसे... उसी की वजह से ऐसा होता है... तो आप हल्की चीज खाएँ और फायदा तो फिर, एक-दो हफ्ता तो जैसे दवाई खा चुके हो, फायदा हो ही रहा है, और कुछ दिन खाओ, सही हो जाओगे... अच्छा इसका तो...

Hindi Vocabulary

Heavy things	भारी चीज
South Asian/traditional medicine	देसी दवा
Avoid meat	मीट का परहेज
Meat	मीट
Egg	अंडा
Appetite is improving	भूख भी बढ़िया लगती है
Rule	नियम

Pressure	दबाव
Ate	खा लिया
Hot things	गरम चीज
Story	कहानी
Green vegetable	हरी सब्जी
Body is suddenly heavy	शरीर एकदम भारी-भारी
Constipation	पेट में कब्ज
Gas	गैस
Mind is not focused on work	काम में मन नहीं लगना
Use	प्रयोग
Dal	दाल
Potato	आलू
Pea	मटर
Mattar-Paneer, a dish with paneer cheese and peas	मटर पनीर
Meat	मीट
Egg	अंडा
Vegetable	सब्जी
Okra	भिण्डी
Taro	अरबी
Vegetables	सब्जियां
Heaviness in belly	पेट में भरा पन
Not digested	हजम नहीं हुई
For that very reason	उसी की वजह से
Eat something light	हल्की चीज खायें
Have taken medicine	दवाई खा चुके हो
Take for some more days	और कुछ दिन खाओ
Will become right	सही हो जाओगे

Hindi Questions

इस रोगी को बढ़िया भूख कब लगती है?

- 1 मटर नहीं खाने से
- 2 दाल नहीं खाने से
- 3 मीट और अंडा नहीं खाने से
- 4 मिण्डी नहीं खाने से

इनमें से कौन सी सब्ज़ी हल्की बताई गई है?

- 1 अरबी
- 2 गोभी
- 3 मटर
- 4 मिण्डी

Urdu Transcription

مگر بھاری چیز، جیسے آپ نے منع کرا تھا کہ اس دن، کہ بھئی ہماری تو دیسی دوا ہے۔۔۔ آپ اس میں میٹ کا پربیز تو پہلے ہے۔۔۔ میٹ اور انڈا۔۔۔

ہاں۔۔۔

ہاں اگر میٹ اور انڈا نہیں کھاتا ہوں، تو ایک دم بڑیا روٹین ہے۔۔۔ مطلب ایک دم کلین پیٹ رہتا ہے، بھوک بھی بڑیا لگتی ہے۔۔۔

یہ ایسا نیم ہے، مان لو جتنی بھاری چیز ویکٹ کھاتا ہے تو پیٹ میں تو۔۔۔

ہاں ڈاکٹر صاحب۔۔۔

دباؤ تو بنتا ہی ہے۔۔۔

جیسے میں نے آج ہی کھا لیا شام کو، کوئی گرم چیز، تو صبح ایک دم کہانی، کہانی بگڑ سی جاتی ہے۔۔۔ مطلب ویسے ہی لگتا ہے جیسا پہلے تھا۔۔۔ تو مان لو۔۔۔

جیسے کیا ہو جاتا ہے؟

جیسے ہری سبزی کھا، شریر ایک دم بھاری بھاری، پیٹ میں قبض رہنی، گیس رہنی، کوئی کام میں من نہیں لگتا، یہ من رہتا ہے۔۔۔

وہ تو خیر کوئی بات نہیں ہے۔۔۔ اس میں آپ ہلکی چیزوں کا پریوگ کریں۔۔۔

تو ایسے۔۔۔

دال جیسے تھوڑا سا۔۔۔

دال وغیرہ کھا لیتا ہوں، آلو، مٹر، مٹر پنیر، تو یہ سہل سب چیز ایک دم بڑیا لگتی ہے میرے کو۔۔۔

اسے تو ہوتا ہی ہے۔۔۔ میٹ یا انڈا یا مٹر پنیر وغیرہ، یہ سبزی ہری ہوتی ہیں، بھنڈی، اربی، گوبھی جیسی سبزیاں، یہ بھی بھاری ہوتی ہیں۔۔۔ انہیں کھائیگا تو پیٹ بیمار ہو، تو اس کے تھوڑا سا ڈفیکٹ پڑتا ہی پڑتا ہے۔۔۔ پیٹ میں بھرا پن، مانے ہضم نہیں ہوئی کوئی چیز، تو بھار اپن آتا ہے اور ٹٹی صاف نہیں جاتا ہے گیس بنتی ہے۔۔۔

ہاں۔۔۔

یہ نیم ہے ویسے۔۔۔ اسی کی وجہ سے ایسا ہوتا ہے۔۔۔ تو آپ ہلکی چیز کھائیں اور فائدہ تو پھر، ایک دو ہفتہ تو جیسے دوائی کھا چکے ہو، فائدہ ہو ہی رہا ہے، اور کچھ دن کھاؤ، صحیح ہو جاؤگے۔۔۔ اچھا اس کا تو۔۔۔

Urdu Vocabulary

Heavy things	بھاری چیز
South Asian/traditional medicine	دیسی دوا
Avoid meat	میٹ کا پرہیز
Meat	میٹ
Egg	انڈا
Appetite is improving	بھوک بھی بڑیا لگتی ہے
Rule	نیم
Pressure	دباؤ
Ate	کھا لیا
Hot things	گرم چیز
Story	کہانی
Green vegetable	ہری سبزی
Body is suddenly heavy	شریر ایک دم بھاری بھاری
Constipation	پیٹ میں قبض
Gas	گیس
Mind is not focused on work	کام میں من نہیں لگنا
Use	پرہیز
Dal	دال
Potato	آلو
Pea	مٹر
Mattar-Paneer, a dish with paneer cheese and peas	مٹر پنیر
Meat	میٹ
Egg	انڈا
Vegetable	سبزی
Okra	بھنڈی
Taro	اربی
Vegetables	سبزیاں
Heaviness in belly	پیٹ میں بھارا پن
Not digested	ہضم نہیں ہوئی

For that very reason	اسی کی وجہ سے
Eat something light	ہلکی چیز کھائیں
Have taken medicine	دوائی کھا چکے ہو
Take for some more days	اور کچھ دن کھاؤ
Will become right	صحیح ہو جاؤ گے

Urdu Questions

اس مریض کو بڑیا بھوک کب لگتی ہے؟

- 1 مٹر نہیں کھانے سے
- 2 میٹ نہیں کھانے سے
- 3 آلو نہیں کھانے سے
- 4 بھنڈی نہیں کھانے سے

ان میں سے کونسی سبزی ہلکی بتائی گئی ہے؟

- 1 اربی
- 2 گوبھی
- 3 مٹر
- 4 بھنڈی