



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.

SALT IN ONE'S DIET

About this lesson: Dr. Modi talks about the appropriate use of salt in food.

Video URI: hdl.handle.net/2152/67547

Contents:

Hindi Transcription	2
Hindi Vocabulary	2
Hindi Questions	2

Hindi Transcription

तो तन और मन का स्वाद अलग है?

अलग है...

तो क्या ये भी सिखाया जाता है यहां पे?

सिखाया नहीं जाता, कराया जाता है... मैं ये ही भोजन कराता हूं... मैं मरीजों को दोपहर को और रात को दो तरह की उबली सब्जियाँ ही देता हूं... उन सब्जियों में नमक मिर्च मसाला कुछ नहीं होता क्योंकि कुछ रोग में मैं नमक मना करता हूं... क्योंकि नमक हमारे भोजन में तीन से पांच ग्राम की ही आवश्यकता होती है... अगर हमारे, नमक हम ज्यादा खा रहे हैं तो हमारे शरीर को बाहर निकालना पड़ता है... और हमारे vital organs अगर कमजोर हैं तो उन्हें शक्ति प्रदान करने के लिये उनको सुरक्षित रखना पड़ेगा, उन्हें आराम देना पड़ेगा... और हम नमक खिला देंगे तो उनको फिर उस नमक को बाहर निकालना पड़ेगा... अपनी मशीनरी उधर काम लगानी पड़ेगी... इसलिये कुछ रोग में, जैसे त्वचा-रोग में, खुजली है, तो मैं नमक मना कर देता हूं इसलिये मैं दो तरह के भोजन तो नहीं बनाता, बिना नमक का ही भोजन बनाता हूं... जिनको नमक खाना होता है वो नमक डाल लेते हैं और जिनको नमक नहीं खाना होता वो बिना नमक के भोजन करते हैं...

तो ये आप, आप एक किस्म की स्वतंत्रता देते हैं उन मरीजों को कि अगर आपको थोड़ा नमक का स्वाद बढ़ाना है तो आप बढ़ा सकते हैं या उसमें भी कोई बंदिश है?

नहीं, बंदिश उतनी की जा सकती है जितना वो बर्दाश्त कर सकें... जितना वो बर्दाश्त करें... मिर्च की बंदिश, मीठे की बंदिश, खटाई की बंदिश... फिर काली मिर्च की, हरी मिर्च की, लाल मिर्च की बंदिश, सब तरफ की बंदिश रहती है... तो नमक के सहारे वो कुछ देर आदी हो जाता है... चल पाता है... सीख पाता है... और मेरी बात मान पाता है...

Hindi Vocabulary

उबली सब्जियाँ	Boiled vegetables
शक्ति	Strength
त्वचा रोग	Skin disease
खुजली	Itch

Hindi Questions

1) हमारे शरीर को कितने नमक की ज़रूरत होती है?

- १) आठ से दस ग्राम
- २) तीन से पाँच ग्राम
- ३) दस से बीस ग्राम
- ४) उन्नीस से बीस ग्राम

2) आरोग्य मंदिर में किस प्रकार का खाना बनता है?

- १) तीखा खाना
- २) बिना नमक का
- ३) मीठा खाना
- ४) खट्टा खाना