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.

NUTRITION - DR. RAHUL MODI - PART 2

Video URI: hdl.handle.net/2152/67539

Contents:

Hindi Transcription 2
Hindi Vocabulary 2
Hindi Questions 3

Hindi Transcription

आरोग्य संस्थान के प्रांगण के बाहर...
हूं...
की भी जागरुकता जरुरी है...
जी...
उस क्षेत्र में आपने क्या क्या कार्य किये है?
इसके लिये हम कोशिश करते हैं कि जहां, कहीं, जैसे, आजकल हर बीमारी के नाम से एक दिन, दिवस मनाया जाता है, World Diabetes Day, World Heart Day, Arthritis Day, इन सब, जब दिवस मनते हैं तो हम लोगों को, या तो अपने यहां कार्यशाला करते हैं या कोई कार्यशाला कर रहा होता है तो उसकी कार्यशाला में जाते हैं... लोगों को भोजन के बारे में, योगासन के बारे में, प्राणायाम के बारे में बताते हैं... कहते हैं कि आप अपने शरीर को कैसे ठीक रख सकते हैं... कैसे आप अपने भोजन में थोड़े परिवर्तन करके, क्या खाना है, क्या नहीं खाना है, क्या कम खाना है और क्या ज्यादा खाना है, ये करके, अपने शरीर को स्वस्थ बना सकते हैं... कभी लड़कियों का स्कूल होता है, वहां, मैं हमेशा कोशिश करता हूं कि हम लडड़ियों को सिखायें... क्योंकि एक लड़की अधिकतर घर में रहती है... एक लड़की आगे जाकर मां बनती है... कि, अगर मां, और, वही अपने पति को, अपने हस्बैंड को, अपने बच्चों को, अपने पूरे घर का भोजन उसके हाथ में रहता है, अपने पूरे बच्चों की परवरिश उसके हाथ में रहती है... तो कभी भी, जब हम कोशिश करते हैं कि हम लड़कियों के साथ काम करें... हम उस, उनको सिखायें... यहां आंगनबाड़ी की महिलाएं आती हैं... ए.एन.एम., मैडिकल कॉलेज के नर्सेज़ होती हैं, उनको ट्रेन करते हैं, और उनको घरेलू बातें बताते हैं कि आप आयरन की कमी की जगह गुड़ खा लें... लोहे की कड़ाही में अपना खाना बनायें, इससे आपको आयरन मिलेगा... आप धूप में बैठें... अपने हाथ, हाथ को धूप में रखें... इससे आपको विटामिन-डी मिलने लगेगा... आपको पानी पीना चाहिये, अगर आपको जलन हो रही है... महिलाओं की पेशाब की जलन हो रही है... आप पानी की मात्रा अपनी बढ़ा लें... आपको उससे लाभ मिलेगा... नहाने से पहले अपने शरीर पर हल्का सा तेल लगा लें और फिर नहायें... आपको किसी कोल्ड क्रीम की, किसी भी artificial chemical की जरुरत नहीं पड़ेगी... सवेरे उठ के ब्रश कर लें, कुल्ला कर लें... आप अगर हरी सब्ज़ी बनायेंगी तो आपका बच्चा हरी सब्जी खायेगा... आप फल खायेंगी तो आपका बच्चा फल खायेगा... ये सारी बातें हम उसको सिखाते हैं, कोशिश करते हैं...

Hindi Vocabulary

आरोग्य संस्थान	Arogya Center
प्रांगण	Courtyard/enclave
जागरुकता	Awareness
बीमारी	Illness
कार्यशाला	Workshop
योगासन	Poses of Yoga
प्राणायाम	A yogic exercise

परिवर्तन	Change
स्वस्थ	Healthy
परवरिश	Raising
आंगनबाड़ी	Nurses of medical college who train women on nutrition and health
नर्सिज़	Nurses
ट्रेंड, ट्रेन	Train
घरेलू	Home made
आयरन की कमी	Deficiency of Iron
गुड़	Raw sugar
लोहे की कढ़ाई	Skillet made of iron
आयरन	Iron
हाथ	Hands
विटामिन डी	Vitamin D
जलन	Burning
पेशाब की जलन	Burning of urine
हल्का सा तेल लगा लें	Lightly put the oil
कुल्ला कर	After Rinsing/washing the mouth
हरी सब्जी	Green vegetable

Hindi Questions

1) लोगों में जागरूकता लाने के लिये डॉक्टर मोदी क्या काम करते हैं?

१) हर बीमारी के नाम से एक दिवस मनाते हैं।

२) गाँव में जाकर प्रचार प्रसार करते हैं।

३) लोगों को बीमारियों के बारे में जानकारी देते हैं।

४) सफ़ाई रखने के लिये बताते हैं।

© South Asia Institute, The University of Texas at Austin

2) दिवस वाले दिन डॉक्टर मोदी क्या करते हैं?

१) योगासन के बारे में बताते हैं।

२) भोजन के बारे में बताते हैं।

३) लड़कियों को सिखाते हैं कि भोजन में क्या खाना चाहिये और क्या नहीं।

४) ऊपर दिये गए सब