



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

South Asia Specific

The systems of health and medicine we have highlighted on these web pages, though particular to South Asia, are used by South Asians the world over. Similarly, there are certain kinds of ailments which are South Asia specific. In this section we deal with a few such examples.

DOCTOR-PATIENT INTERACTION - WARM WATER FOOT BATH

About this lesson: Mr. Vineet Kumar Sharma demonstrates the proper way of conducting a foot bath.

Video URI: <hdl.handle.net/2152/68020>

Hindi Transcription

ये मिराज अहमद जी हैं... ये सांस फूलने की बीमारी से पीड़ित हैं... और हमारे पास इलाज के लिये आये हैं... इनको जो हम इलाज देने जा रहे हैं उसे पैर का गर्म नहान कहते हैं... ये पैर का गर्म नहान, हमने एक कुर्सी पर एक गर्म कंबल बिछाया हुआ है... उस पर इनको हम बैठायेंगे... और ये एक बाल्टी है, इस बाल्टी में गर्म पानी है... ये पानी लगभग 112 से 115 डिग्री फारेनहाइट के आसपास होता है... कुर्सी पर बैठाने के बाद हम एक, सफेद, ये सूती चादर है, इस चादर को इनके चारों तरफ इस तरह से रैप करते हैं कि ये पूरी तरह से इनके शरीर पर ढँक जाये... और जो कंबल है नीचे उसकी चुभन इनको ना लगे... इसके बाद हम ये कंबल इनके चारों तरफ रैप करने से पहले इनके पैर इस गर्म पानी में रखवा देते हैं... कंबल रैप करते समय कंबल को अच्छी तरह से इस तरह लपेटते हैं कि ये बाल्टी पूरी तरह कंबल से ढँक जाये... इसके बाद एक रैक्सीन का कवर होता है... इस कवर को हम आखिर में इनके ऊपर से लगा देते हैं... अब हमने इनको रैक्सीन से अच्छी तरह से हमने ढँक दिया... इसको बांधने के बाद इस बाल्टी में ठंडा पानी और इस बाल्टी में गर्म पानी... ये जो गर्म पानी है ये लगभग 120 डिग्री फारेनहाइट के आसपास होता है...

इस ठंडे पानी से इनके सर को गीला करने के बाद, ये ठंडे पानी से भीगा तौलिया इनके सर के ऊपर रख दिया जाता है... पानी का तापमान एक जैसा बना रहे इसके लिये थोड़ी थोड़ी देर में कंबल को हटाकर गर्म पानी सावधानी पूर्वक मिलाते रहते हैं... इसमें इस चीज का ध्यान रखना पड़ता है कि पानी गिराते समय जो पेशेंट है, उनके पैर न जलने पायें... पैरों के गर्म नहान से पैर की रक्त की धमनियों में फैलाव होता है... और इस फैलाव की वजह से शरीर के ऊपर के हिस्से का रक्त पैरों की तरफ जाना शुरू हो जाता है... पैरों में रक्त का संचालन बढ़ जाता है और शरीर के ऊपरी हिस्से में रक्त का दबाव

कम होने लगता है... तो विशेष रूप से ऐसी बीमारियां, जो शरीर के ऊपरी भाग से संबंधित होती हैं, जैसी सर्दी है, जुकाम है, दमा है और रक्तचाप है, यानि कि ब्लड प्रेशर... उन, ऐसी सब बीमारियों में इस उपचार से बहुत लाभ होता है...

Hindi Vocabulary

बीमारी	Illness
पीड़ित, पीड़ित	Suffering
ईलाज, इलाज	Treatment
पैर	Leg
गर्म नहान	Warm bath
गर्म कंबल	Warm blanket
बाल्टी	Bucket
गर्म पानी	Warm water
सूती चादर	Cotton sheet
पूरी तरह से इनके शरीर पर ढंक जाये, ढक	Something which covers the whole body
चुभन	Prick/lingering
रैप	Wrap
लपेटते	Wrap
ढक	Cover
सर को गीला करने के बाद	After taking a head bath
ठंडे पानी से भीगा तौलिया	Wet towel soaked with cold water
सर	Head
तापमान	Temperature
गर्म नहान	Warm bath
रक्त की धमनियों	Arteries of blood
फैलाव	Spread
शरीर के ऊपर के हिस्से	Upper parts of the body

रक्त का संचालन	Blood flow
रक्त का दबाव	Blood pressure
बीमारियां	Illnesses
संबंधित	Related
सर्दी	Winter
जुकाम	Cold
दमा	Asthama
रक्तचाप	Blood pressure
ब्लड प्रेशर	Blood pressure
उपचार	Treatment

Hindi Questions

1) मिराज़ अहमद जी को क्या बीमारी है?

- १) दिल के मरीज़ हैं
- २) जोड़ों की बीमारी है
- ३) सांस फूलने की बीमारी है
- ४) बहुत बात करने की बीमारी है

2) मिराज़ अहमद का क्या इलाज किया जा रहा है?

- १) दवा दी जा रही है
- २) मालिश की जा रही है
- ३) पैर का गर्म नहान दिया जा रहा है
- ४) जड़ी बूटी दी जा रही है

3) पैर के गर्म नहान में क्या करते हैं?

- १) कुर्सी पर गर्म कंबल बिछाते हैं
- २) बाल्टी में गर्म पानी भरते हैं
- ३) चादर को लपेटते हैं
- ४) सब

4) पैरों के गर्म नहान में किस बात का ध्यान रखना पड़ता है?

- १) पानी गिरते समय पेशेंट के पैर न जले
- २) पानी का तापमान पचास डिग्री फ़ारेनहाईट के आसपास हो
- ३) पहले सर को ठंडे पानी से गीला करें
- ४) सर पर गर्म पानी से भीगा तौलिया रखें

5) गर्म पानी के नहान के उपचार से किन रोगों में फ़र्क पड़ता है?

- १) जुकाम
- २) दमा
- ३) रक्तचाप
- ४) सब