



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.

DR. VIMAL K. MODI - NATUROPATHY, NUTRITION - PART 2

About this lesson: Dr. Modi talks about eating "live foods".

Video URI: hdl.handle.net/2152/67545

Contents:

Hindi Transcription	2
Hindi Vocabulary	2
Hindi Questions	3

Hindi Transcription

ऋतु की सब्जियाँ खानी चाहिये... ऋतु के फल खाने चाहिये... क्योंकि ऋतु उनकी उपज को बढ़ाती है... उस समय किसानों को दवाओं का प्रयोग नहीं करना पड़ता, खाद नहीं देनी पड़ती और उसकी उपज बहुत होती है... तो आप उन दवाओं से भी बचेंगे... उन खाद के तकलीफों से भी बचेंगे... इसलिये ऋतु के फल और ऋतु की सब्जियाँ खाइये तो बहुत अच्छा रहेगा... अंकुरित अनाज खाइये... क्योंकि अब ये झगड़ा बहुत शुरु हो गया है कि दूध हमें सही मिल रहा है कि नहीं मिल रहा है... दूध pasteurised मिल रहा है, दूध packed हो के मिल रहा है... मैं तो ये मानता हूँ कि जरूर उसमें कुछ न कुछ है जो उसे सुरक्षित करती है... और वो सुरक्षित जो चीज कर रही है वो आपके शरीर से निकलती नहीं है... तो अगर आप इस झगड़े में पड़ रहे हैं कि दूध सही मिल रहा है कि नहीं मिल रहा है, तो मेरी राय से अंकुरित अनाज खाना शुरु कीजिए, दूध की कमी की पूर्ति हो जाएगी... अंकुर निकलना चाहिए... बहुत भ्रम है कि अंकुर जितना बड़ा निकलेगा, उतना स्वास्थ्य मिलेगा... बिल्कुल नहीं... कम से कम अंकुर निकलना चाहिए... क्योंकि उसके अंदर इतनी शक्ति बढ़ी हुई है कि वो अंकुर पैदा कर सकती है... वो शक्तिवान अनाज आपके शरीर में जब जाएगा तो वो शक्ति देगा और रोग को निकाल बाहर फेंकेगा...

दूध सही मिल रहा है, जरूर प्रयोग करें, दही सही मिल रहा है, जरूर प्रयोग करें... लेकिन अगर उस झगड़े में हैं तो न प्रयोग करें...

बहुत सा विज्ञापन हो रहा है अंडा रोज खाना चाहिये... रोज अंडा खाइये... लेकिन मैं आपको ये बता दूँ कि अंडे में आठ प्रतिशत प्रोटीन होता है... दालों में बीस से बाइस प्रतिशत प्रोटीन होता है... और अगर हम सोयाबीन की दाल खाते हैं तो हमें लगभग पैंतीस प्रतिशत प्रोटीन मिलता है, जो सर्वोत्तम है और सबसे अधिक है... तो अगर हम प्रोटीन की लालच से अंडा खा रहे हैं, तो अंकुरित अनाजों को खाइये... और जब वो अंकुरित अनाज होते हैं तो उसके अमाइनो एसिड के बॉण्ड बड़ी आसानी से टूट जाते हैं... सुपाच्य हो जाता है... पचने लायक हो जाता है...

Hindi Vocabulary

ऋतु की सब्जियाँ	Seasonal vegetables
अंकुरित अनाज	Sprouted grain
शक्ति	Strength
सोयाबीन	Soybean
सुपाच्य	Easily digestible
पचने लायक	Can be digested

Hindi Questions

1) ऋतु की सब्जियाँ दूसरी सब्जियों से कैसे अलग हैं?

- १) किसान दवा का इस्तेमाल नहीं करते हैं।
- २) खाद नहीं देनी पड़ती है।
- ३) ऋतु से फलों और सब्जियों की उपज बढ़ती है।
- ४) सब

2) अगर दूध सही नहीं मिल रहा है तो उसकी जगह क्या खाना चाहिये?

- १) अंकुरित अनाज
- २) मांस मच्छी
- ३) मिठाई
- ४) पनीर

3) प्रोटीन की मात्रा किस खाने में ज़्यादा होती है?

- १) अंडे में
- २) मांस में
- ३) सोयाबीन की दाल में
- ४) अंकुरित अनाज में