



# 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

---

## Hygiene

Similar to nutrition, South Asian notions of hygiene are very much culturally determined. Given the geographical diversity in India in particular, ideas about proper hygiene, and how to maintain it, differ considerably. In this section we show some regional notions of what hygiene entails.

---

## DR. VIMAL K. MODI - HYGIENE

**About this lesson:** Dr. Modi explains about hygiene and the fundamentals of staying healthy.

**Video URI:** [hdl.handle.net/2152/67550](https://hdl.handle.net/2152/67550)

### Contents:

Hindi Transcription .....	2
Hindi Vocabulary .....	3
Hindi Questions .....	3

## Hindi Transcription

ये आपने अच्छा कहा कि असंभव कुछ नहीं है आपकी जो भाषा में जो है और आप जो, जिस तरह का कार्य कर रहे हैं... मैं अलग-अलग किस्म के चार टॉपिक्स पे आपसे बात करना चाह रहा हूँ कि हाईजीन की जब हम बात करते हैं... एक बहुत बड़ा कारण रोगों का होना, कि अगर आपकी पर्सनल हाईजीन ठीक नहीं है तो उसकी वजह से आपके, रोग आपकी तरफ आकर्षित होते हैं... तो क्या यहां वो सब भी सिखाया जाता है कि किस तरह से आपका एक रूटीन रहे... आप अपने आपको किस तरह स्वस्थ रखें, बेसिक हाईजीन को ले के?

हाईजीन के बिना तो व्यक्ति स्वस्थ हो ही नहीं सकता... हाईजीन कम होगा तो वो रोगों की तरफ जाता ही रहेगा... तो निश्चित रूप से सुबह उठना चाहिये, दाँतों को साफ करना चाहिए, नहाना चाहिए, नहाने की भी विधि भी बताई जाती है कि पहले अच्छी तरह से बदन को गढ़ा जाए, गढ़ने से शरीर गरम हो जाएगा, उसके बाद नहाया जाये और नहाने के बाद भी अगर हम गढ़कर उसको सुखा लेते हैं तो हमारी त्वचा के रोम-कूप खुल जाएँगे और स्वस्थ हो जायेंगे... वो स्वस्थ हो जायेंगे तो शरीर की गंदगी जो रोम-कूप से निकलती है वो निकलेगी और व्यक्ति स्वस्थ रहेगा... ये बहुत साधारण सी बात है कि हम हर, हर, जहां जो भोजन मिलता है वो खा लेते हैं... हाथ धोने की बात भी नहीं सोचते... और सारा काम हम हाथ से करते हैं... हाथ तो हमें हर बार साबुन से धोकर ही खाना चाहिये... ब्रश हम सुबह करते हैं, रात को करते हैं... लेकिन हमारे हिन्दुस्तान में, या व्यक्तियों को देखा जाये तो वो एक ही बार ब्रश करना पसंद करते हैं... लेकिन मैं तो ये कहता हूँ कि आप सुबह ब्रश करें, शाम को ब्रश करें, अगर आप दोनों बार ब्रश करें तो दाँतें स्वस्थ रहेंगे... और दाँतों के विकार से पचास प्रतिशत रोग होते... उन पचास प्रतिशत से बचने के लिये तो केवल दाँत को साफ करना है... तो अगर आपने कसम खा रखी है कि मुझे एक ही बार दाँत को साफ करना है, तो मैं तो आपको ये राय दूंगा कि रात को ब्रश करके सो जाइये... क्योंकि तब तो बारह घंटे दाँत साफ रहेंगे... सुबह तो आप ब्रश करते हैं, तुरंत खा लेते हैं, दाँत फिर गंदा हो जाता है... रात को ब्रश करके सोइये... और आठ घंटे दाँत साफ रहेंगे और हर बार भोजन के बाद अच्छी तरह कुल्ला कीजिए... कर सकते हैं तो करिये... लेकिन एक बात तो मेरी मान ही लीजिये कि ब्रश दो बार कीजिये, अगर एक बार करना है तो रात को कर के सोइये... इस समय टूथ पेस्ट के बहुत से विज्ञापन आप देख रहे होंगे कि नमक है... मैं तो ये कहूंगा कि उस नमक के झगड़े में मत पड़िये... जिससे भी दाँत साफ करना हो करिये, हफ्ते में एक बार या दो बार, अच्छी तरह नमक को खूब बारीक पीस लीजिए, उसमें सरसों का तेल मिला लीजिये और उससे ब्रश करने के बाद मसूढ़ों की मालिश कर लीजिये... देखिये आपके दाँत कितने स्वस्थ रहेंगे...

तो ये सब भी आप यहां सिखाते हैं?

यहां सिखाते हैं, कराते हैं और उनका अभ्यास करा देते हैं कि वो जीवन में अभ्यास के इस लाभ को लेते रहें... मैं तो अपने परिसर में उन्हें हाईजीन के फायदे दिखा देता हूँ कि देख लो, ये फायदे हैं... तुम्हारे दाँत में दर्द था, दाँत में ठंडक लग रही थी, दाँत में कोई चीज खाने में गर्म और ठंडा लग रहा था, नमक और सरसों के तेल से तीन बार आपने मालिश किया और आपका सब चीज गायब हो गया... लाभ हुआ है, तब तो आप मेरी बात मानोगे... तो मैं यहां सबको लाभान्वित करके लाभ दिखा के, लाभ का साक्षात कराके एकदम समझा देता हूँ कि अब इस तरह चलोगे तो लाभान्वित रहोगे और प्रसन्न रहोगे...

## Hindi Vocabulary

पर्सनल हाईजीन	Personal hygiene
बदन को रगड़ा जाये	Rub the body
शरीर गरम हो जायेगा	The Body will become warm
त्वचा के रोम कूप खुल जायेंगे	Pores of the skin will open up
गंदगी	Filth
दांतों के विकार	Dental abnormalities
कुल्ला कीजिये	Rinse the mouth
मसूड़ों की मालिश	Rubbing the gums
अभ्यास	Practice
दांत में ठंडक लग रही थी	Teeth are sensitive to cold things
सरसों के तेल	Mustard oil

## Hindi Questions

### 1) नहाने से पहले क्या करना चाहिये?

- १) बदन पर तेल लगाना चाहिये।
- २) बदन को रगड़ना चाहिये।
- ३) बदन पर साबुन लगानी चाहिये।
- ४) बदन पर लेप लगाना चाहिये।

### 2) भोजन खाने से पहले क्या करना चाहिये?

- १) पानी पीना चाहिये।
- २) मिठाई खानी चाहिये।
- ३) हाथ को साबुन से धोना चाहिये।
- ४) सलाद खाना चाहिये।

**3) डॉ० मोदी के अनुसार ब्रश कब करना चाहिये?**

- १) ब्रश खाने के बाद करना चाहिये।
- २) ब्रश खाने से पहले करना चाहिये।
- ३) ब्रश सोने से पहले करना चाहिये।
- ४) ब्रश सुबह सुबह करना चाहिये।