

## Chapter 4 Segment 2

Movie: डॉक्टर मरीज़

### Objectives

#### At the end of this conversation

- Students will learn how to express about their daily routine in details
- Explain about their diet
- Explain their health issues and its reasons
- Show opinion and give suggestions
- Narrate and describe in major time frames
- Use of idioms and expressions
- Use of advanced grammatical constructions

### Activity 1: Watch and Listen

**Instruction:** Watch and listen to the following conversation and sub-vocalize it. Vocab list is given below.

YouTube video:

<https://www.youtube.com/watch?v=JZ6ZCKpCGFE&index=1&list=PLveLz7FIFiWsz8cgCmMn1TiVM9fvjWdzF>

Time: 2:34-3:38

**डाक्टर:** उसमान आपकी डाएट कैसी है ?

**मरीज़:** डाक्टर साहब, मैं यहाँ पर अकेला रहता हूँ, अपने घर से दूर। इसलिये मुझे खाने का कभी-कभी बहुत मसला होता है। सुबह के वक़्त जल्दी में कुछ खाना ही नहीं होता है। दोपहर को कुछ जूस पी लिया, मफ़िन खा लिया और फिर शाम को जाकर खाना खाता हूँ।

**डाक्टर:** खाना आप घर का खाते हैं या बाहर का ?

**मरीज़:** कभी घर का खाना खाता हूँ और कभी बाहर का।

**डाक्टर:** देखो उसमान, रिपोर्ट के मुताबिक़ आपमें कैल्शियम की बहुत ज़्यादा कमी है। आपने रोज़मर्या की ज़िन्देगी और खाने पीने की जो रूटीन बताई है। वह आपकी सेहत के लिये बिलकुल अच्छी नहीं है। आप सुबह का नाश्ता नहीं करते। आप कोशिश कीजिये कि सुबह कुछ नहीं तो कम से कम एक सेब और एक गिलास दूध पीकर क्लास में जायें। देखें, आपका जब पेट भरा होगा तब दिमाग़ भी फ़ेश रहेगा। और क्लास में इन्सट्रक्टर के लेक्चरस भी अच्छी तरह समझ में आयेंगे।

## Vocabulary List 1



Hindi	English
आपकी डाएट	Your diet
अकेला	Alone
घर से दूर	Away from home
कभी-कभी	Sometimes
मसला/ समस्या	Problems
सुबह के वक़्त	Morning time
जल्दी में	In a hurry
कुछ खाना ही नहीं	Not even any food
जूस पी लिया	Would drink juice
मफ़िन खा लिया	Would eat muffin
शाम को जाकर	By evening
घर का खाना	Home food
बाहर का खाना	Food from outside
रिपोर्ट के मुताबिक़/अनुसार	According to the report
कैल्शियम की बहुत ज़्यादा कमी	A lot of calcium deficiency
रोज़मर्या की ज़िन्देगी	Daily life
खाने पीने की रूटीन	Eating routine
सेहत के लिये	For health
सुबह का नाश्ता	Breakfast
कोशिश कीजिये	Please try

कम से कम	At least
एक गिलास दूध	One glass milk
पेट भरा रहेगा	Full stomach
दिमाग भी फ्रेश रहेगा	Mind will also be fresh
इन्सट्रक्टर के लेक्चरस	Instructor's lectures

### Activity 2: Circle the Correct Answer

**Instruction:** Listen to the following questions regarding Usman and Doctor's conversation and circle the correct answers.



१- उसमान अपनी डाइट के बारे में कहता है कि वह ---

- (क) अकेला रहता है, खाना बनाने की आदत नहीं है। इसलिये हमेशा बाहर किसी रेस्टोरांट का खाना खाता है।
- (ख) दोपहर को जूस पीता है, कभी कुछ मफ़िन खा लेता है और फिर शाम को ही जाकर घर का खाना खाता है।
- (ग) अपने दोस्तों के संग कभी घर में खाना बनाकर खाता है तो कभी बाहर का खाता है।

२- अकेले रहने के कारण उसमान को -----

- (क) अनेक परेशानियाँ उठानी पड़ रही है। खाने-पीने का तो मसला नहीं होता लेकिन घर के सारे काम-काज खुद को करना पड़ता है।
- (ख) खाने-पीने का बहुत मसला होता है। सुबह के समय जल्दी उठकर जाना होता है इसलिये खाने-पीने का ध्यान कभी-कभी नहीं रख पाता।
- (ग) सही तरीके का स्वस्थ भोजन के बदले माफ़िन बगैरह दिन में खाता है और शाम को ही घर का खाना खाता है।

३- उसमान के सुबह से शाम तक के खाने-पीने की विधि ----

- (क) सुबह के वक्त में कुछ खाना ही नहीं होता है लेकिन दोपहर को वह अच्छे तरीके से सही खाने पर हमेशा ध्यान देता है।

(ख) सुबह और दोपहर को कुछ खाने का समय नहीं मिलता। कभी मफ़िन खा लेता है तो कभी कुछ और। लेकिन हां, शाम को जाकर वह खाना खाता है।

(ग) सुबह के वक़्त जल्दी में कुछ खाना नहीं होता। दोपहर को कुछ जूस पी लेता है तो कभी मफ़िन खा लेता है और फिर शाम को जाकर खाना खा पाता है।

४- हमें पता चलता है कि उसमान अपने खाने-पीने के चुनाव के मामले में बहुत ग़ैर जिम्मेदार है, क्योंकि ---

(क) उन्होंने स्पष्ट रूप से कहा कि वह हमेशा बाहर का खाना खाता रहता है।

(ख) सुबह बिना खाये दोपहर को कभी केवल जूस और कभी मफ़िन लेता है। फिर जाकर के शाम को खाना खाता है।

(ग) कभी घर का खाना खाता है और कभी बाहर का जो स्वास्थ्य के लिये सही नहीं है।

५- डाक्टर ने उसमान के ब्लड रिपोर्ट के अनुसार कहा ---

(क) डाक्टर ने कहा, रिपोर्ट के मुताबिक़ उसमें कैल्शियम की बहुत ज़्यादा कमी है।

(ख) डाक्टर ने कहा, रिपोर्ट के मुताबिक़ उसमें कैल्शियम के साथ-साथ विटामिन की बहुत कमी हो गयी है।

(ग) डाक्टर ने कहा चूँकि वह सुबह का नाश्ता नहीं करता इसलिये कैल्शियम की कमी हो गयी है।

६- उसमान को डाक्टर से मिलनेवाले परामर्शों में से निम्नलिखित कौन सा परामर्श शामिल नहीं था ?

(क) सुबह से शाम तक के खाद्य पदार्थ पर विशेष रूप से ध्यान दें और शाम के समय हल्का आहार ग्रहण करें।

(ख) सुबह कुछ नहीं तो कम से कम एक सेब खायें और एक गिलास दूध

पीकर क्लास में जायें ।

(ग) सुबह अगर खा नहीं पाते तो दोपहर के समय नियमित रूप से संतुलित भोजन ग्रहण करें ।

### Activity 3: Comprehension Questions

**Instruction:** Listen to the following comprehension questions and give the answers in complete Hindi sentences.



१	जब डाक्टर ने उसमान को अपनी डाएट के बारे में पूछा तो उसका जवाब क्या था ?
२	उसमान ने अपने दैनिक जीवन के खाने-पीने की जो सूची बताई है, उसके अनुसार उसके सुबह, दोपहर और शाम के खान-पान का एक ब्योरा दीजिये ।
३	ब्लड टेस्ट करवाने के बाद डाक्टर को उसमान के स्वास्थ्य सम्बन्धी जो रिपोर्ट मिली थी उसके आधार पर उन्होंने उसमान से क्या कहा ?
४	उसमान को डाक्टर से कैसी सलाह मशवरा मिली ?
५	क्लास में <u>उसमान</u> जिन कुरसियों पर बैठता है वे कैसी और किस किस्म की हैं ?

### Activity 4: Watch and Listen

**Instruction:** Watch and listen to the following conversation and sub-vocalize it. Vocab list is provided below.

**YouTube video:**

<https://www.youtube.com/watch?v=JZ6ZCKpCGFE&index=1&list=PLveLz7FIFiWsz8cgCmMn1TiVM9fvjWdzF>

**Time:** 3:38-5:02

**डाक्टर:** मुझे यह बतायें कि क्लास में आप जिन कुरसियों पर आप बैठते हैं वे कैसी और किस किस्म की हैं ?

**मरीज़:** ज़्यादातर प्लास्टिक की कुरसियाँ होती हैं । और मैं जिस लेब में

काम करता हूँ वहाँ की कुरसियाँ बिलकुल ही आरामदेह नहीं हैं और वहाँ कमर झुकाकर बैठना पड़ता है।

**डाक्टर:** सबसे पहले मैं आपको यह बताऊँगा कि आपका जो बैठने का अन्दाज़ है वह बदलना होगा। आप कमर बिलकुल सीधी करके बैठें और कमर ९० डिग्री पर होनी चाहिये। मैं आपको कमर का एक्सरे करवाने के लिये दे रहा हूँ। वह करवा लीजिये और रिपोर्ट लेकर मेरे पास आइयेगा। आप कैम्पस से कितनी दूर रहते हैं ?

**मरीज़:** यहाँ से तकरीबन दस मिनट की दूरी पर।

**डाक्टर:** देखिये उसमान, आपके शेड्यूल से पता चलता है कि आप वरज़िश (व्यायाम) बिलकुल नहीं करते। मैं आपके लिये कारमाइकिल जीम का शेड्यूल प्रिंट कर रहा हूँ। यहाँ पर कैम्पस में फ्री योगा की क्लासिज़ होती हैं जो आपकी ज़हनी सकुन और जिस्मानी तनाव घटाने के लिये काफ़ी अच्छी रहेगी। आप एक स्टूडेंट हैं इसलिये आपको जिस्मानी और ज़हनी तौर पर तनावमुक्त होना चाहिये। इसके लिये मैं आपको मशवरा दे रहा हूँ कि आप इन फ्री योगा क्लासिज़ जाएँ।

## Vocabulary List 2



किस किसम की	What kind of
ज़्यादातर	Mostly
प्लास्टिक की कुरसियाँ	Plastic chairs
बिलकुल ही आरामदेह नहीं	Not quite comfortable
कमर झुकाकर	By leaning forward
बैठना पड़ता है	Have to sit
सबसे पहले	First of all
बैठने का अन्दाज़	Style of sitting
बदलना	To change
कमर बिलकुल सीधी	Keep Waistline straight

सीधी करके बैठें	Sit straight please
९० डिग्री पर	At 90 degree
कमर का एक्सरे	Waist X-ray
करवा लीजिये	Get it done
कैम्पस	Campus
तकरीबन	Approximately
दस मिनट की दूरी	Ten minute distance
पता चलता है	It shows
वरज़िश (व्यायाम)	Exercise
कारमाइकिल जीम	Carmichael gym
फ्री योगा की क्लासिज़	Free yoga classes
ज़हनी सकुन	Mental/Internal peace
ज़िस्मानी तनाव	Physical stress
तनाव घटाने के लिये	To reduce stress
ज़हनी तौर पर	Mentally
तनावमुक्त	stress free
होना चाहिये	Should be
इसके लिये	For that
मशवरा	Suggestion
क्लासिज़ जाँ	Go to classes please

### Activity 5: Comprehension Questions

**Instruction:** Listen to the following comprehension questions and write the answers in complete Hindi sentences. Students can ask the questions to their partners during interpersonal communications. Vocabulary list is provided.



१	उसमान ने अपने क्लास की सुविधाओं के बारे में किस तरह वर्णन किया है ?
२	उसमान के अनुसार उसको क्लास में खासकर कुर्सियों की वजह से कैसी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है और क्यों ?
३	डाक्टर ने उसमान को सबसे पहला मशवरा या उपदेश क्या दिया था और क्यों ?
४	उसमान के लिये डाक्टर का दूसरा परामर्श क्या था और उसके बाद क्या हुआ ?
५	उसमान जहाँ रहता है वहाँ से यूनिवर्सिटी की दूरी के सम्बंध में उसका क्या कहना था ?
६	डाक्टर को उसमान के शेड्यूल से क्या पता चला और उन्होंने क्या कहा ?
७	डाक्टर ने यूनिवर्सिटी में विद्यार्थियों के लिये उपलब्ध सुविधाओं के बारे में उसमान को क्या-क्या जानकारी दी जो पहले उसे बिलकुल पता नहीं था और उन्होंने स्वास्थ्य के हित के लिये क्या क्या करने का परामर्श दिया ?
८	योगा से उसमान को किस तरह का लाभ होने की सम्भावना है ? डाक्टर ने इस विषय में कैसा तर्क प्रस्तुत किया था ?