KHAN GLOBAL STUDIES

The Most Trusted Learning Platform

SSC GD FOUNDATION 2024 -25

Bilingual

GYAN SIR

सूर्य

↓

Skin (त्वचा)

↓

7-D hydroxy cholestrol

↓ → Liver (यकृत)

Vit D

⇒ Vit D (↓) :- Osteoporosis (अस्थि मृदुता)

- osteoporosis के जाँच के लिए BMD test होता है।

BMD ↓ Bone-Mineral Density.

20 oct

Vitamin E :-

- रासायनिक नाम :- Tocopherol (टॉकोफेरॉल)
- Source :- वनस्पति तेल (max), अंकुरित गेहूँ का तेल, अनाज (cereals), मांस, Almond (बादाम)
- ये हमारे त्वचा की चमक को बढ़ाता है
- इसे Beauty Vitamin कहते है
- ये प्रजनन क्षमता के लिए उत्तरदायी होता है

⇒ इसे नपुंसकता विरोधी विटामिन भी कहते हैं।

⇒ Vit E (↓) :- नपुंसकता / बांझपन

Impotence

Vit C

1.) ये सर्दी-जुकाम से बचाता है।

2.) ये हमारे प्रतिरक्षा तंत्र (Immune System) को मजबूत बनाता है।

Vit K

⇒ रासायनिक नाम :- Phylloquinone (फाइलोक्विनोन)

⇒ Source (स्रोत) :- हरा पत्ता गोभी, Coffee, Mutton (मांस), Tulsi (तुलसी), Green leafy veg. (हरी पत्तेदार सब्जी)

⇒ ये हमारे body में रक्त का थक्का बनने में help करता है। (Blood Clotting)

⇒ इसे Clotting Vitamin (थक्का बनाने वाला विटामिन) कहते है।

⇒ Vit K (↓) :- Blood clotting नहीं होता है।

↓

⇒ Haemophilia (हीमोफिलीया)

↓

→ अनुवांशिक रोग (Genetic disease)

→ Royale disease (अमीरों की बीमारी)

→ world haemophilia Day :- 17 April

→ इसका भी निर्माण हमारे आँत में जीवाणु के द्वारा होता है।

MINERALS

खनिज

⇒ ये उपापचयी नियंत्रक है
(Metabolic Regulator)

⇒ हमारे body को कुल 33 प्रकार के खनिज की जरूरत होती है

⇒ हमारे body में सबसे ज्यादा मात्रा में मौजूद तत्व :- Oxygen

Oxygen > Carbon

Type of mineral
खनिज के प्रकार

1.) Micro mineral :— Iron, Iodine, Zinc, Copper
सूक्ष्म मात्रिक खनिज — लोहा, आयोडीन, जस्ता, ताँबा,
Cobalt (कोबाल्ट)

2.) Macro mineral :— Sodium (Na), Chlorine (Cl), Potessium (K), Calcium,
अधिभार खनिज — Phosphorus, Florine

Iron (लोहा)

⇒ स्रोत (Source) :- पालक (Max), सेब (Apple), हरी पत्तेदार सब्जियाँ (Green leafy vegetables), गुड़

⇒ Milk में Iron नहीं पाया जाता है।

⇒ ये RBC (Red Blood Carpsucles / लाल रक्त कणिकाएँ) के निर्माण में help करता है।

⇒ ये Haemoglobin के निर्माण में help करता है।

⇒ Iron (↓) :- Anemia (अरक्तता)
↓
खून की कमी

⇒ Iron (↑) :- Siderosis (सिडेरोसिस)

KHAN GLOBAL STUDIES Most Trusted Learning Platform KHAN SIR

Zinc (जस्ता)

⇒ स्रोत :- दूध, अनाज, फल, सब्जी, मांस

⇒ ये हमारे प्रतिरोधक तंत्र को मजबूत बनाता है।

⇒ Zinc (↓) :- Digesia (डायजेसिया)

↓

⇒ Taste का पता नहीं लग पाता।

Zincovit → Zinc vitc

सेंधा नमक (Epsom salt) :- $MgSO_4$

Iodine (आयोडीन)

→ स्रोत :- साधारण नमक (Table salt), Fish (मछली), Prawn (झींगा मछली), Seafood (समुद्री भोजन)

→ ये Thyroxin Hormone के निर्माण में help करता है

→ Iodine (↓) :- Goiter (घेंघा रोग / गलगंड)
→ थॉयराइड ग्रंथि में सूजन हो जाता है

→ I-131 का use Thyroid Gland के Cancer के इलाज में होता है

KHAN GLOBAL STUDIES
Most Trusted Learning Platform
KHAN SIR

KHAN GLOBAL STUDIES
Most Trusted Learning Platform
KHAN SIR

KHAN GLOBAL STUDIES Most Trusted Learning Platform KHAN SIR

1. This vitamin tocopherol is- यह विटामिन टोकाफेरॉल होता है-

(a) A
(b) B
(c) D
(d) E

Most Trusted Learning Platform KHAN SIR

1. This vitamin tocopherol is- यह विटामिन टोकाफेरॉल होता है-

(a) A

(b) B

(c) D

(d) E

KHAN GLOBAL STUDIES Most Trusted Learning Platform KHAN SIR

2. Which of the following vitamins helps in the normal process of blood clotting in humans? निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन मानवों में रक्त के थक्के जमने की सामान्य प्रक्रिया में मदद करता है?

(a) Vitamin-C / विटामिन C
(b) Vitamin-A / विटामिन - A
(c) Vitamin-D / विटामिन-D
(d) Vitamin - K/ विटामिन K

Most Trusted Learning Platform
KHAN SIR

2. Which of the following vitamins helps in the normal process of blood clotting in humans? निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन मानवों में रक्त के थक्के जमने की सामान्य प्रक्रिया में मदद करता है?

(a) Vitamin-C / विटामिन C
(b) Vitamin-A / विटामिन - A
(c) Vitamin-D / विटामिन-D
(d) Vitamin - K/ विटामिन K

Most Trusted Learning Platform KHAN SIR

3. Pellagra is caused due to deficiency. पेलेग्रा की कमी के कारण होता है।

(a) Riboflavin / राइबोफ्लेविन
(b) Folic acid / फोलिक एसिड
(c) Ascorbic / एस्कॉर्बिक
(d) Niacin / नियासिन

Most Trusted Learning Platform
KHAN SIR

3. Pellagra is caused due to deficiency. पेलेग्रा की कमी के कारण होता है।

(a) Riboflavin / राइबोफ्लेविन
(b) Folic acid / फोलिक एसिड
(c) Ascorbic / एस्कॉर्बिक
(d) Niacin / नियासिन

KHAN GLOBAL STUDIES Most Trusted Learning Platform KHAN SIR

4. Which vitamin is used to treat common cold? सामान्य जुकाम के इलाज के लिए किस विटामिन का उपयोग किया जाता है?

(a) Vitamin-D / विटामिन-D
(b) Vitamin A / विटामिन A
(c) Vitamin-C / विटामिन C
(d) Vitamin-B / विटामिन B

Most Trusted Learning Platform KHAN SIR

4. Which vitamin is used to treat common cold? सामान्य जुकाम के इलाज के लिए किस विटामिन का उपयोग किया जाता है?

(a) Vitamin-D / विटामिन-D

(b) Vitamin A / विटामिन A

(c) Vitamin-C / विटामिन C

(d) Vitamin-B / विटामिन B

KHAN GLOBAL STUDIES Most Trusted Learning Platform KHAN SIR

5. The sweet taste of fruits is due to what? फलों का मधुर / मीठा स्वाद किसके कारण होता है?

(a) Lactose / लैक्टोज

(b) Fructose / फ्रक्टोज

(c) Maltose / माल्टोज

(d) Ribose / रिबोज

Most Trusted Learning Platform
KHAN SIR

5. The sweet taste of fruits is due to what? फलों का मधुर / मीठा स्वाद किसके कारण होता है?

(a) Lactose / लैक्टोज

(b) Fructose / फ्रक्टोज

(c) Maltose / माल्टोज

(d) Ribose / रिबोज

KHAN GLOBAL STUDIES Most Trusted Learning Platform KHAN SIR

6. The symbiotic plant formed by the mutual cooperation of algae and Fungi is: शैवाल और कवक के परस्पर सहयोग से बने सहजीवी पौधा है:

(a) Funaria / फ्यनेरिया
(b) Lichen / लाइकेन
(c) Marchantia / मारकेन्शिया
(d) Vactia / रिक्तिया

Most Trusted Learning Platform
KHAN SIR

6. The symbiotic plant formed by the mutual cooperation of algae and Fungi is: शैवाल और कवल के परस्पर सहयोग से बने सहजीवी पौधा है:

(a) Funaria / फ्यूनेरिया
(b) Lichen / लाइकेन
(c) Marchantia / मारकेन्शिया
(d) Vactia / रिक्तिया

Most Trusted Learning Platform KHAN SIR

7. Mushroom (Kukurmutta) is an example of? मशरूम (कुकुरमुत्ता) किसका उदाहरण है?

(a) Fungus / कवक
(b) Algae / शैवाल
(c) Green plant / हरा पौधा
(d) Unicellular plant / एक कोशिकीय पौधा

Most Trusted Learning Platform KHAN SIR

7. Mushroom (Kukurmutta) is an example of? मशरूम (कुकुरमुत्ता) किसका उदाहरण है?

(a) Fungus / कवक

(b) Algae / शैवाल

(c) Green plant / हरा पौधा

(d) Unicellular plant / एक कोशिकीय पौधा

Most Trusted Learning Platform KHAN SIR

8. Which of the following is not a root? निम्न में से कौन-सी जड़ नहीं है-

(a) Carrot / गाजर

(b) Radish / मूली

(c) Ginger / अदरक

(d) Beet / चुकन्दर

8. Which of the following is not a root? निम्न में से कौन-सी जड़ नहीं है-

(a) Carrot / गाजर

(b) Radish / मुली

(c) Ginger / अदरक

(d) Beet / चुकन्दर

KHAN GLOBAL STUDIES Most Trusted Learning Platform KHAN SIR

9. From which part of the plant is turmeric obtained? पौधे के किस भाग से हल्दी प्राप्त की जाती है?

(a) Root / जड़

(b) Stem / तना

(c) Flowers / पुष्प

(d) Fruit / फल

9. From which part of the plant is turmeric obtained? पौधे के किस भाग से हल्दी प्राप्त की जाती है?

(a) Root / जड़
(b) Stem / तना
(c) Flowers / पुष्प
(d) Fruit / फल

KHAN GLOBAL STUDIES Most Trusted Learning Platform KHAN SIR

10. Which is not necessary for photosynthesis? कौन सा प्रकाश संश्लेषण के लिए आवश्यक नहीं है?

(a) Carbon dioxide / कार्बन डाइऑक्साइड

(b) Oxygen / ऑक्सीजन

(c) Chlorophyll / क्लोरोफिल

(d) Sunlight / सूर्य का प्रकाश

Most Trusted Learning Platform
KHAN SIR

10. Which is not necessary for photosynthesis? कौन सा प्रकाश संश्लेषण के लिए आवश्यक नहीं है?

(a) Carbon dioxide / कार्बन डाइऑक्साइड

(b) Oxygen / ऑक्सीजन

(c) Chlorophyll / क्लोरोफिल

(d) Sunlight / सूर्य का प्रकाश

Most Trusted Learning Platform KHAN SIR

KHAN GLOBAL STUDIES

The Most Trusted Learning Platform

THANKS FOR WATCHING