



KHAN GLOBAL STUDIES

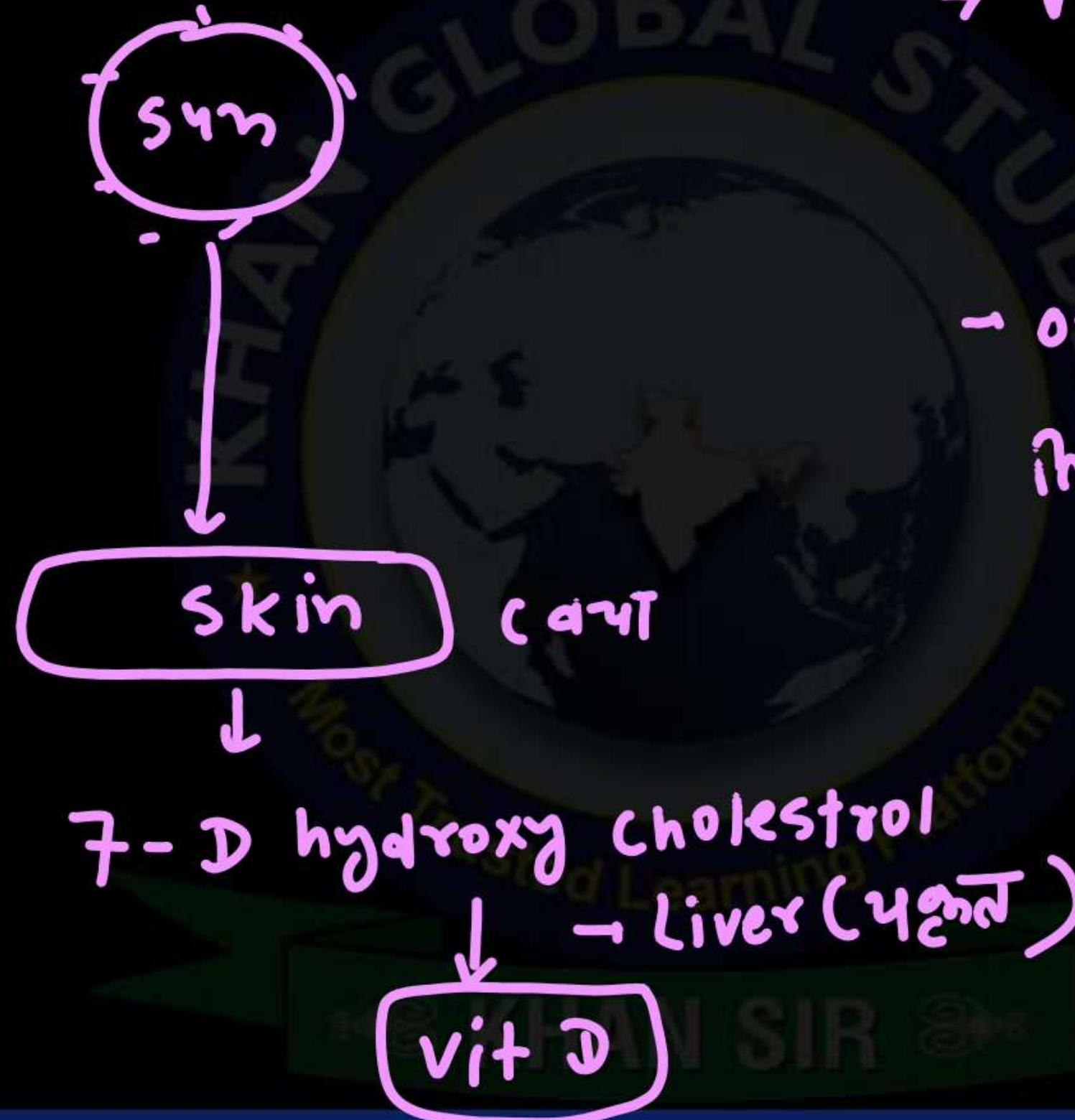
The Most Trusted Learning Platform

SSC GD FOUNDATION 2024 -25

Bilingual



GYAN SIR



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

- osteoporosis के जाँच के
लिए BMD test दीया है।

Bone-mineral density.

20 oct

Vitamin E :-

→ रासायनिक नाम :- Tocopherol (टॉकोफेरोल)

→ Source :- वनस्पति तैल ^{max} अंकुरित गहुँ का तैल, ^{cereals} अनाज, ^{meat} मांस, ^{Almond} (बादाम)

→ ये हमारे त्वचा की चमक को बढ़ाता है

→ इसे Beauty Vitamin कहते हैं

→ ये प्रजनन क्षमता के लिए उत्तरदायी होता है

⇒ इसे नपुंसकता विशेषी विटामिन भी कहते हैं

⇒ Vit E (4) :- नपुंसकता / बांझपन
=
Impotence

4. Vit E

1.7 ये सर्दी-जुकाम से बचाता है

2.7 ये हमारे प्रतिरक्षा तंत्र (Immune System) को मजबूत बनाता है

Vit K

⇒ रासायनिक नाम :- Phylloquinone (फाइलौक्विनोन)

⇒ Source :- दूध पत्ता गोभी, (lettuce, (मांस) (तुलसी)
(श्रीर) spinach, Tola,

Green leafy veg.

धरी पत्तेदार सब्जी

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

⇒ इसे Clotting Vitamin (पक्का बनाने वाला विटामिन) कहते हैं

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

↓

⇒ Haemophilia (हीमोफिलिया)

↓

→ इसका भी निर्माण

हमारे आँत में

जीवाणु के द्वारा होता
है

→ अनुवांशिक रोग (Genetic disease)

→ Royal disease (अमीरों की बीमारी)

→ World haemophilia Day:- 17 April

KHAN SIR

MINERALS

खनिज

=

⇒ ये उपापचयी नियंत्रक हैं
(Metabolic Regulator)

⇒ हमारे शरीर में कुल 33 प्रकार के खनिज की जरूरत होती है

⇒ हमारे शरीर में सबसे ज्यादा मात्रा में मौजूद खनिज:- ऑक्सीजन

oxygen > ($C_{60}H_{12}O_6$)

Type of mineral खनिज के प्रकार

1. Micro mineral :- Iron, Iodine, Zinc, Copper
सूक्ष्म मात्रिक खनिज लौहा आयोडीन जस्ता ताम्र,
लोहा (कोबाल्ट)
2. Macro mineral :- Sodium, Chlorine, Potassium, Calcium,
अधिक मात्रिक खनिज (Na) (Cl) (K)
Phosphorus, Fluorine

Iron (लोहा)
=

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

⇒ Milk में Iron नहीं पाया जाता है

⇒ ये RBC के निर्माण में help करता है

↓
Red Blood Corpuscles
पातल रक्त कणिकाएँ

⇒ ये Haemoglobin के निर्माण में help करता है

⇒ Iron (↓) :- Anemia (अरक्तता)

रक्त की कमी

⇒ Iron (↑) :- Siderosis (सिडैरोसिस)

Zinc (जस्ता)
=

⇒ स्रोत :- दूध, अनाज, जल, सब्जी, मांस

⇒ ये हमारे प्रतिरक्षक तंत्र को मजबूत बनाता है

⇒ Zinc (↓) :- Digestion सायजेसिया

⇒ Taste को पता नहीं लग जाना ।

Zinc Vit

Zinc vit

KHAN SIR

:- $MgSO_4$ # Iodine (आयोडीन)
=

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

→ ये Thyroxine Hormone के निर्माण में help करता है

→ Iodine (↓) - - Goiter (घेंघा रोग / गलबगंड)

→ थायरॉइड ग्रंथि में सूजन हो जाता है

→ I-131 जो वह Thyroid Gland के Cancer के इलाज में दी जाती है







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

- (a) A
- (b) B
- (c) D
- (d) E ✓



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

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



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



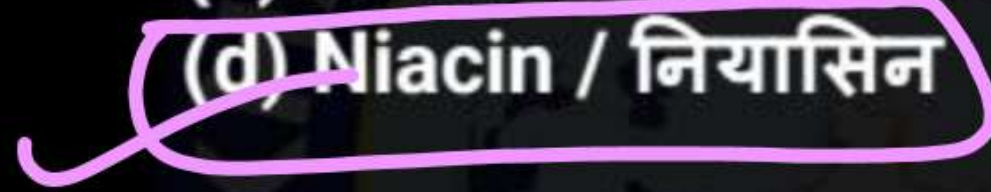
2. Which of the following vitamins helps in the normal process of blood clotting in humans? निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन मानवों में रक्त के थक्के जमने की सामान्य प्रक्रिया में मदद करता है?

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



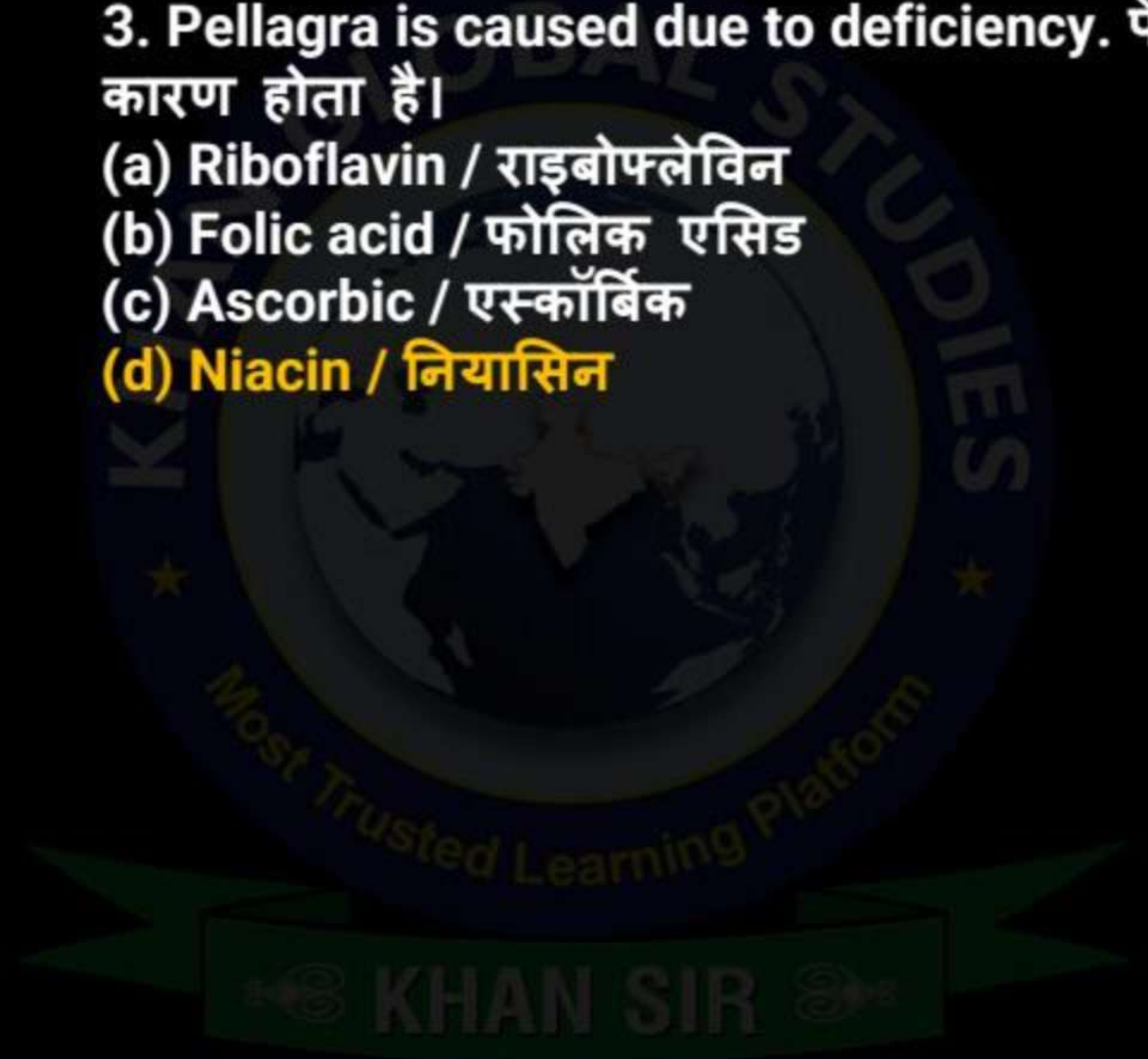
3. Pellagra is caused due to deficiency. पेलेग्रा की कमी के कारण होता है।

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



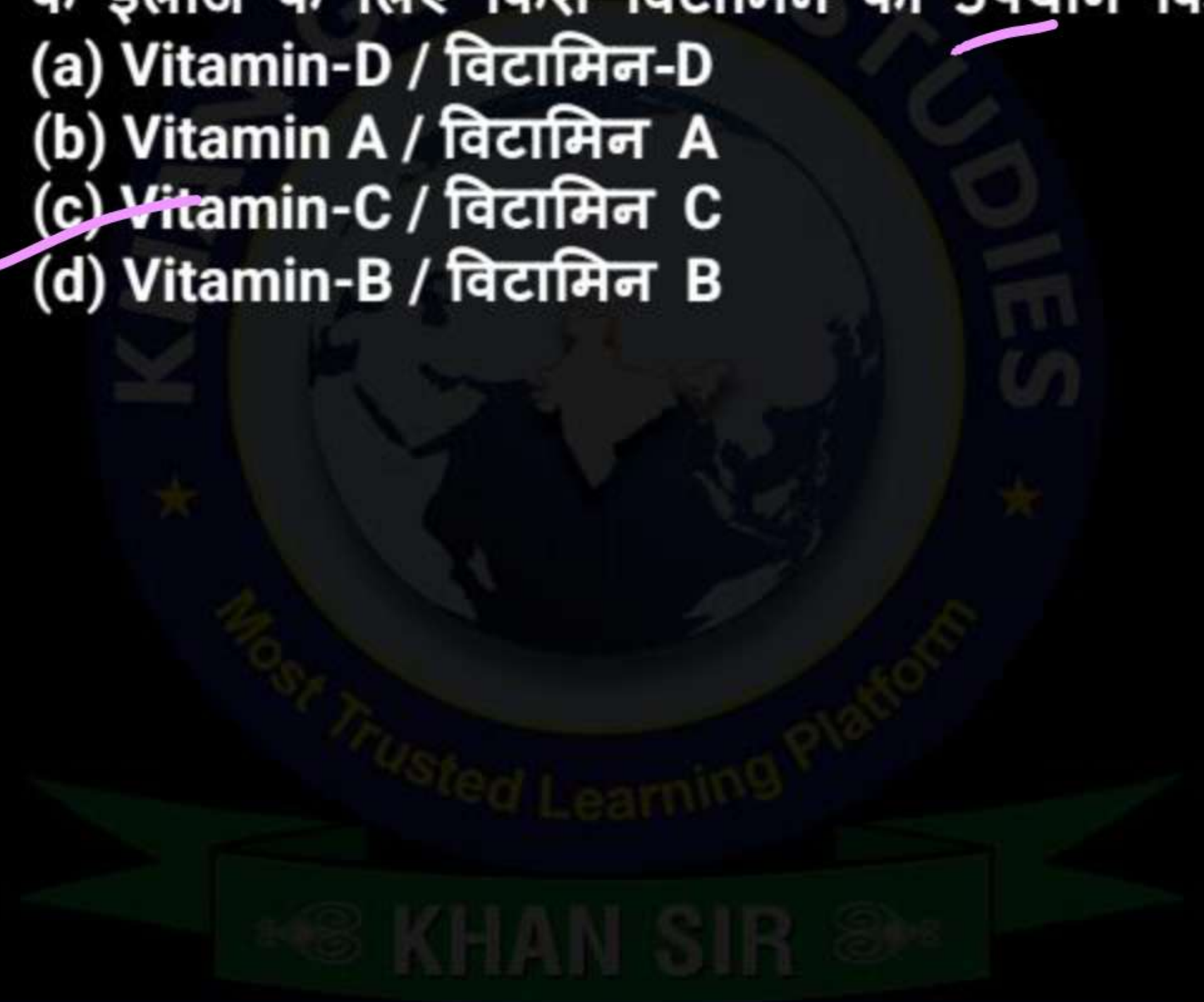
3. Pellagra is caused due to deficiency. पेलेग्रा की कमी के कारण होता है।

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



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



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



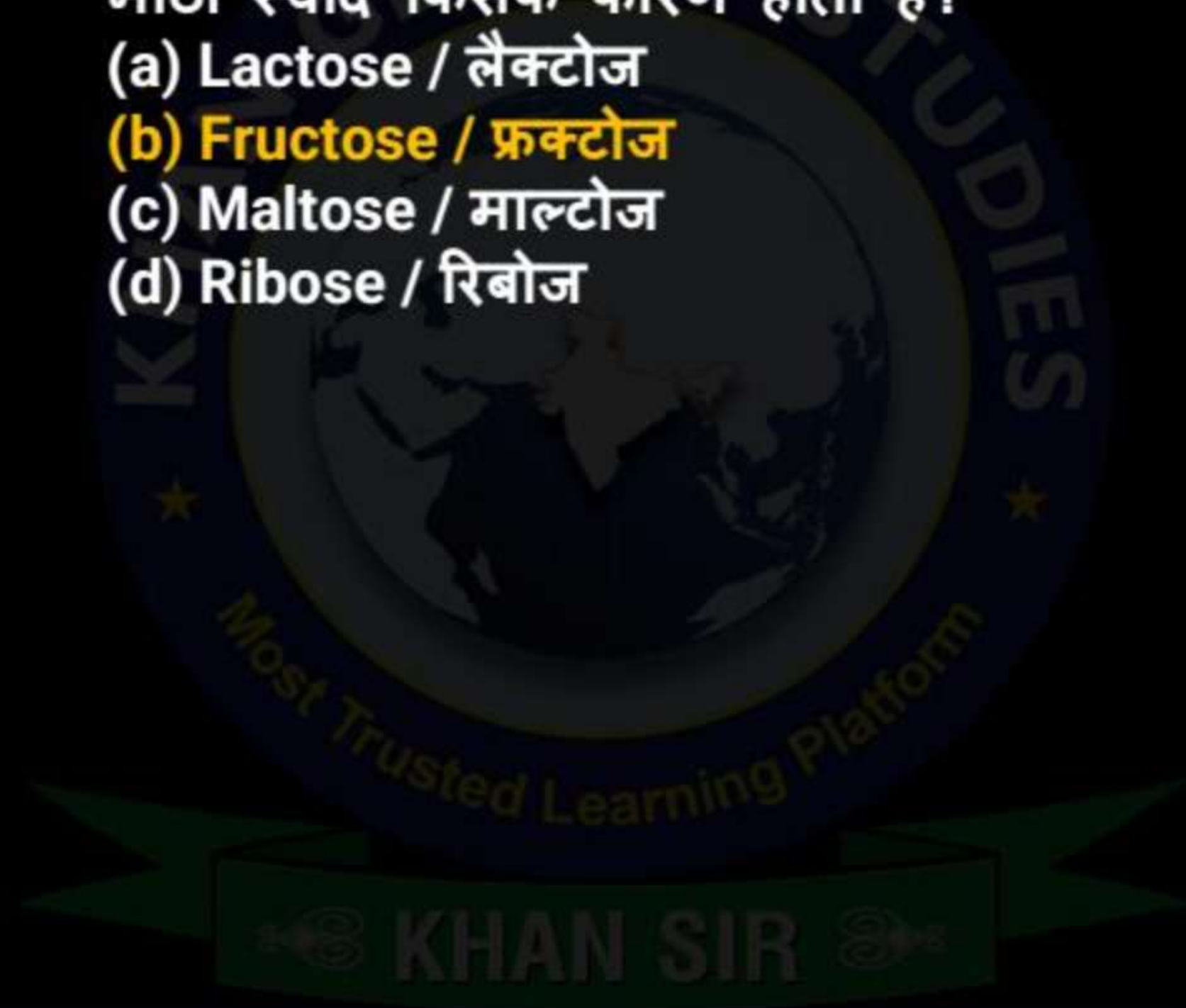
5. The sweet taste of fruits is due to what? फलों का मधुर / मीठा स्वाद किसके कारण होता है?

- (a) Lactose / लैक्टोज
- (b) Fructose / फ्रक्टोज ✓
- (c) Maltose / माल्टोज
- (d) Ribose / रिबोज



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



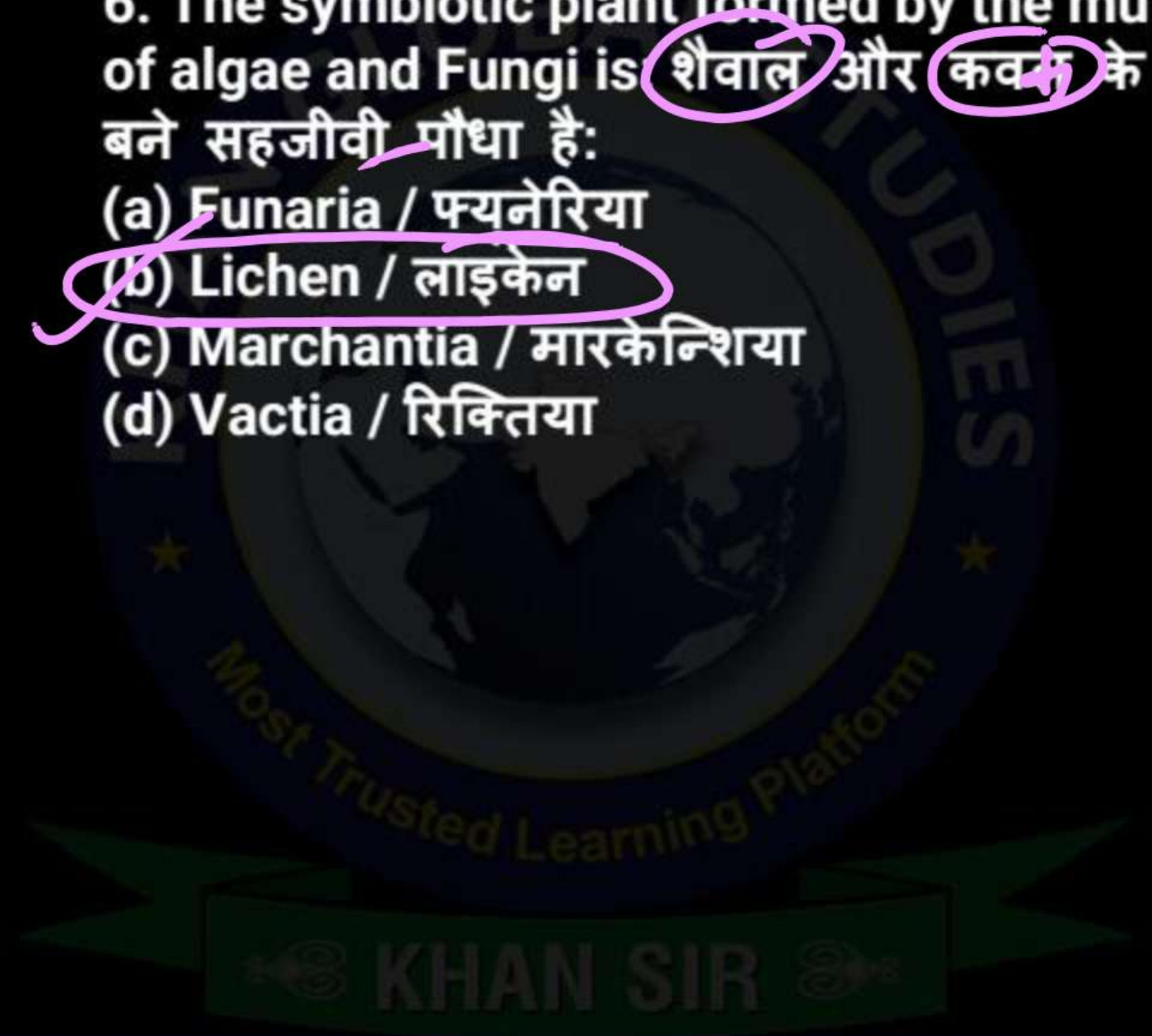
6. The symbiotic plant formed by the mutual cooperation of algae and Fungi is शैवाल और कवक के परस्पर सहयोग से बने सहजीवी पौधा है:

(a) Funaria / फ्यनेरिया

(b) Lichen / लाइकेन

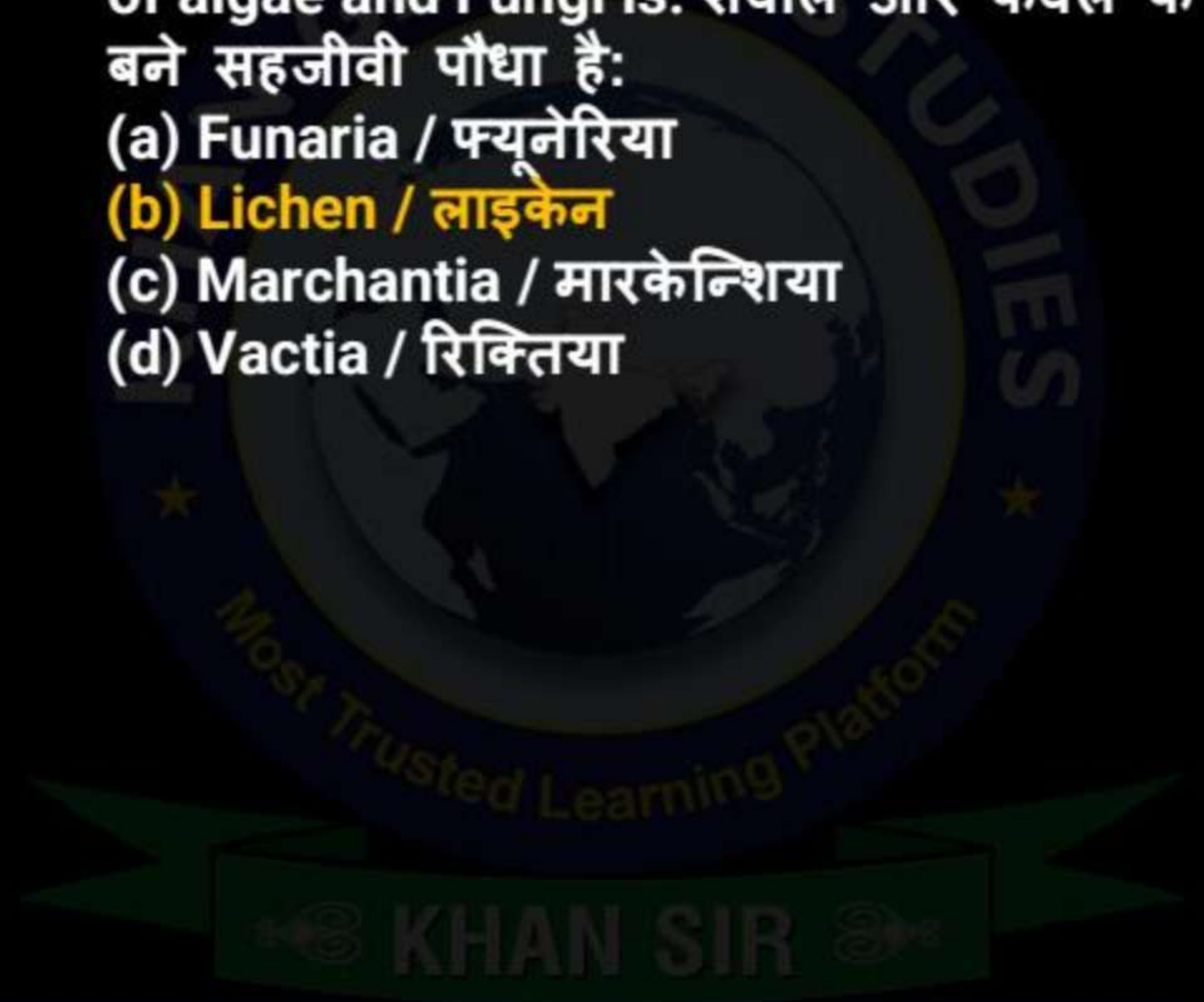
(c) Marchantia / मारकेन्शिया

(d) Vactia / रिक्तिया



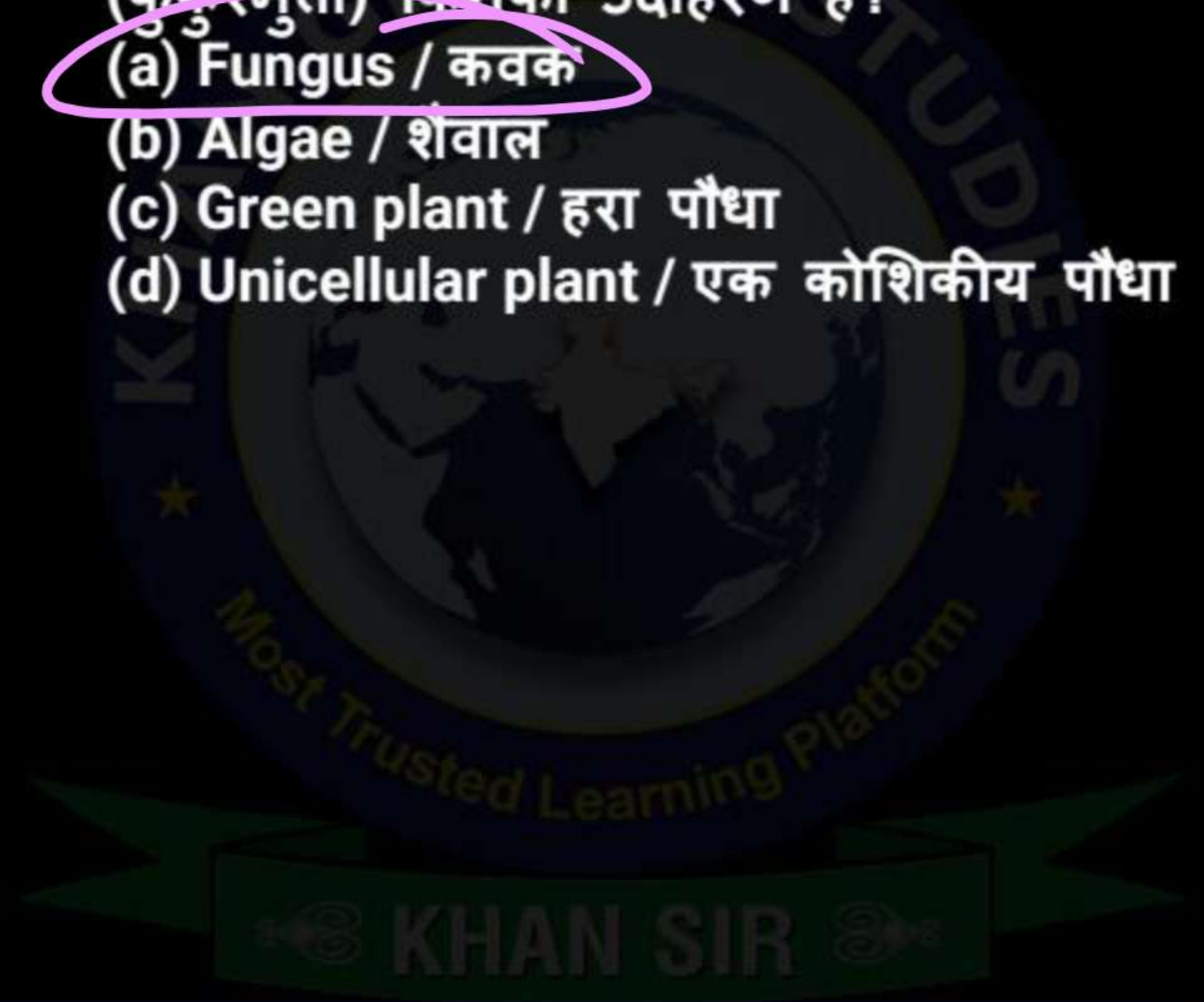
6. The symbiotic plant formed by the mutual cooperation of algae and Fungi is: शैवाल और कवच के परस्पर सहयोग से बने सहजीवी पौधा है:

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



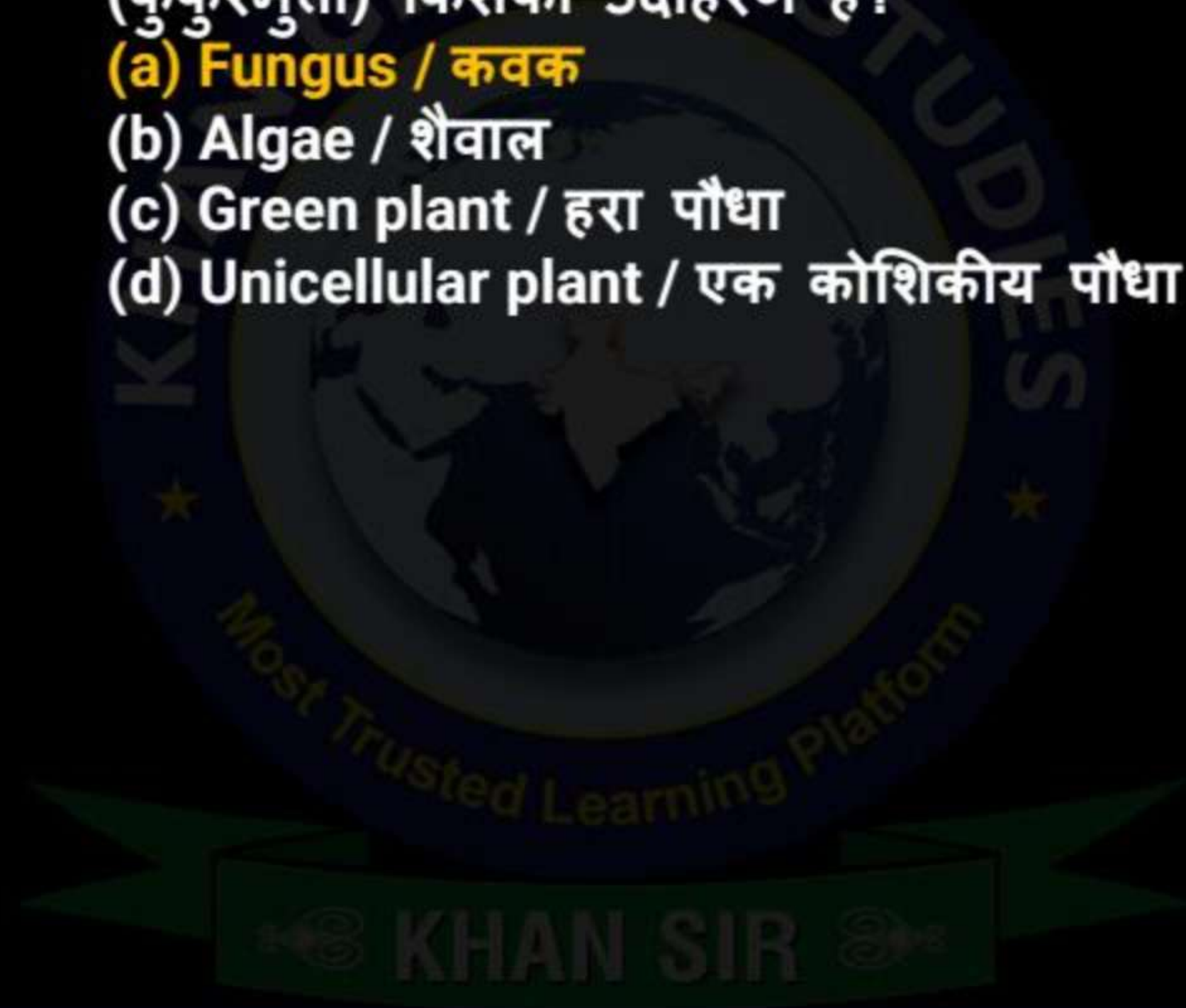
7. Mushroom (Kukurmutta) is an example of? मशरूम (कुकुर्मुत्ता) किसका उदाहरण है?

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



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



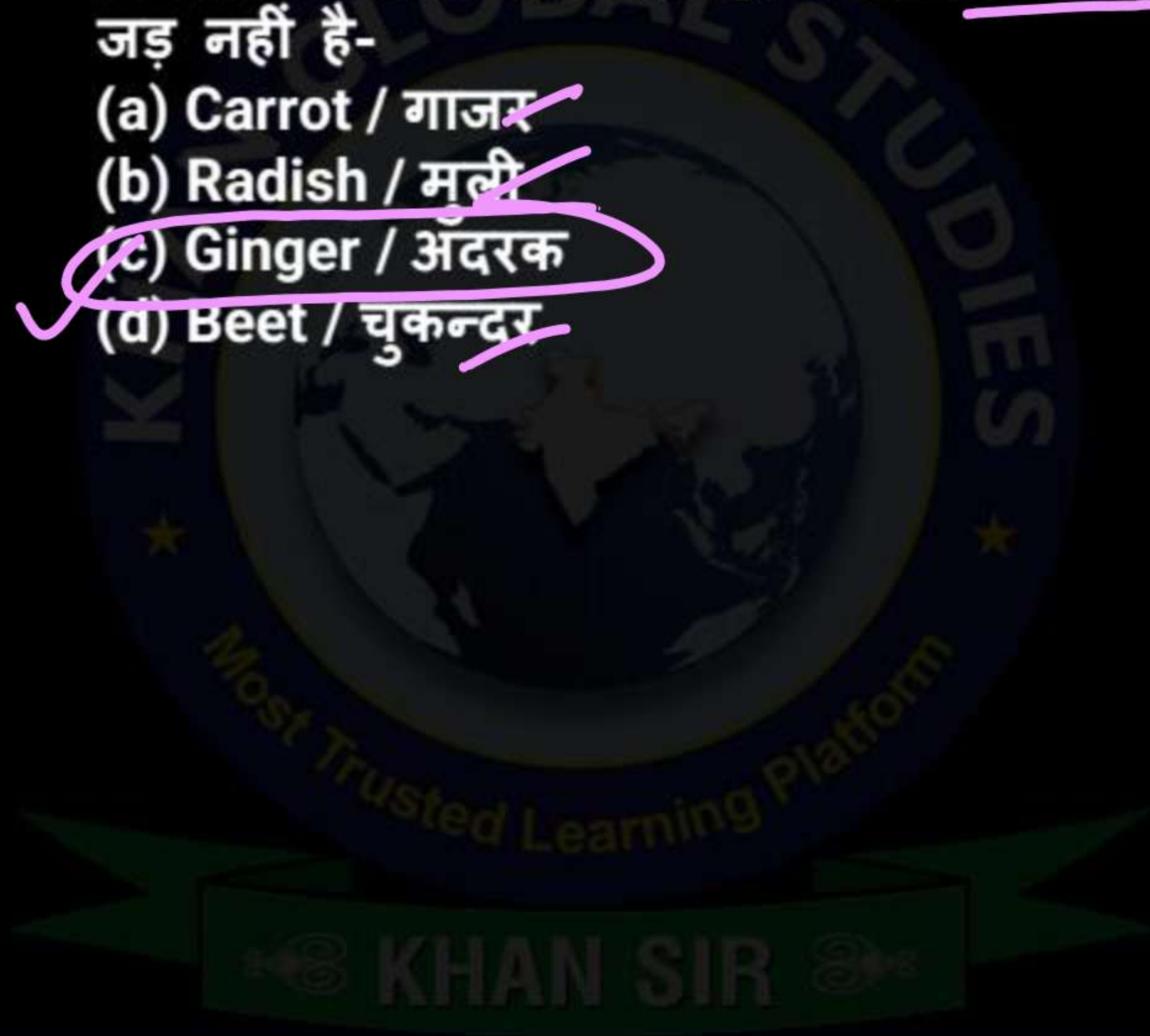
8. Which of the following is not a root? निम्न में से कौन-सी जड़ नहीं है-

(a) Carrot / गाजर

(b) Radish / मूली

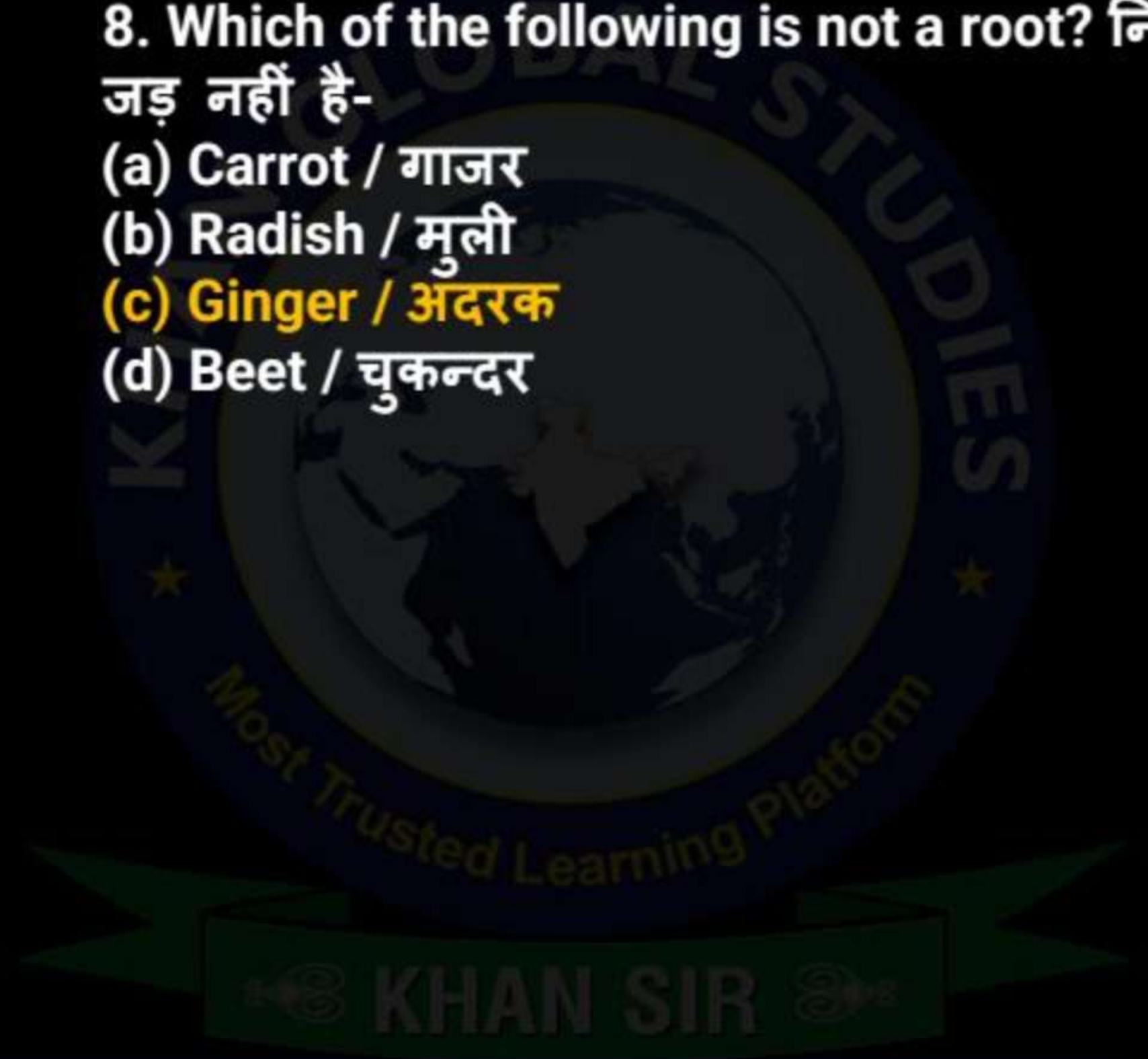
(c) Ginger / अदरक

(d) Beet / चुकन्दर



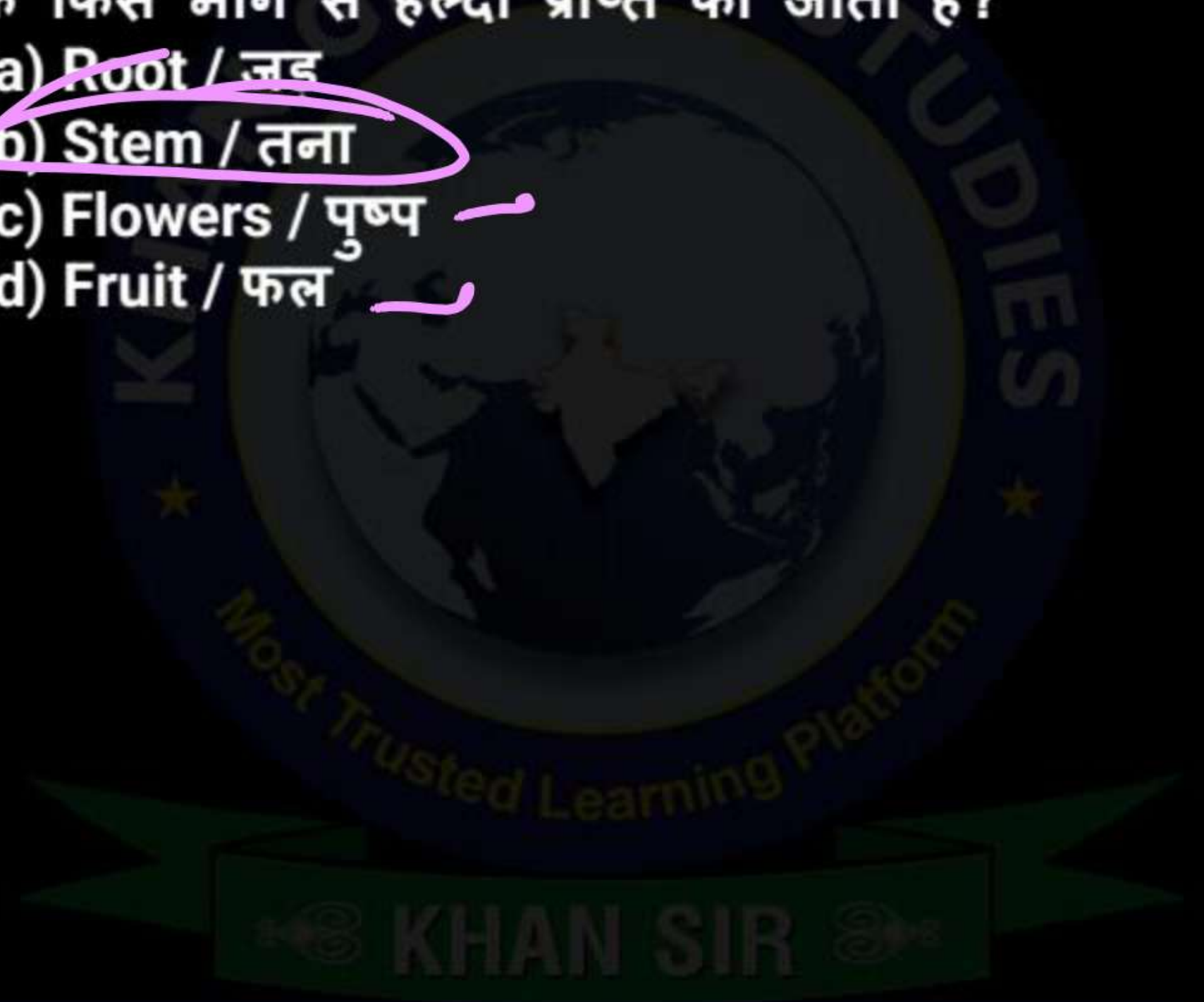
8. Which of the following is not a root? निम्न में से कौन-सी जड़ नहीं है-

- (a) Carrot / गाजर
- (b) Radish / मुली
- (c) Ginger / अदरक
- (d) Beet / चुकन्दर



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



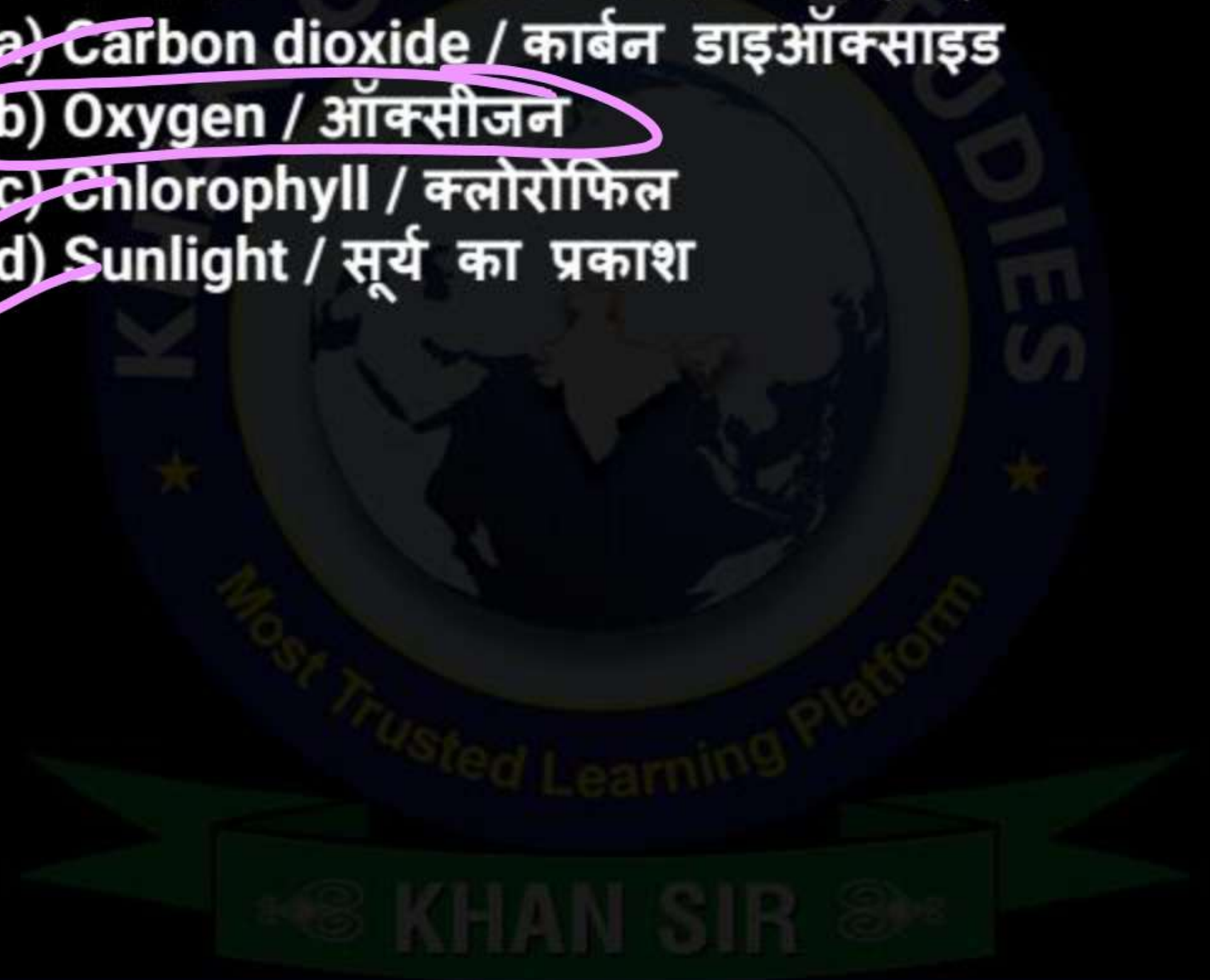
10. Which is not necessary for photosynthesis? कौन सा प्रकाश संश्लेषण के लिए आवश्यक नहीं है?

(a) Carbon dioxide / कार्बन डाइऑक्साइड

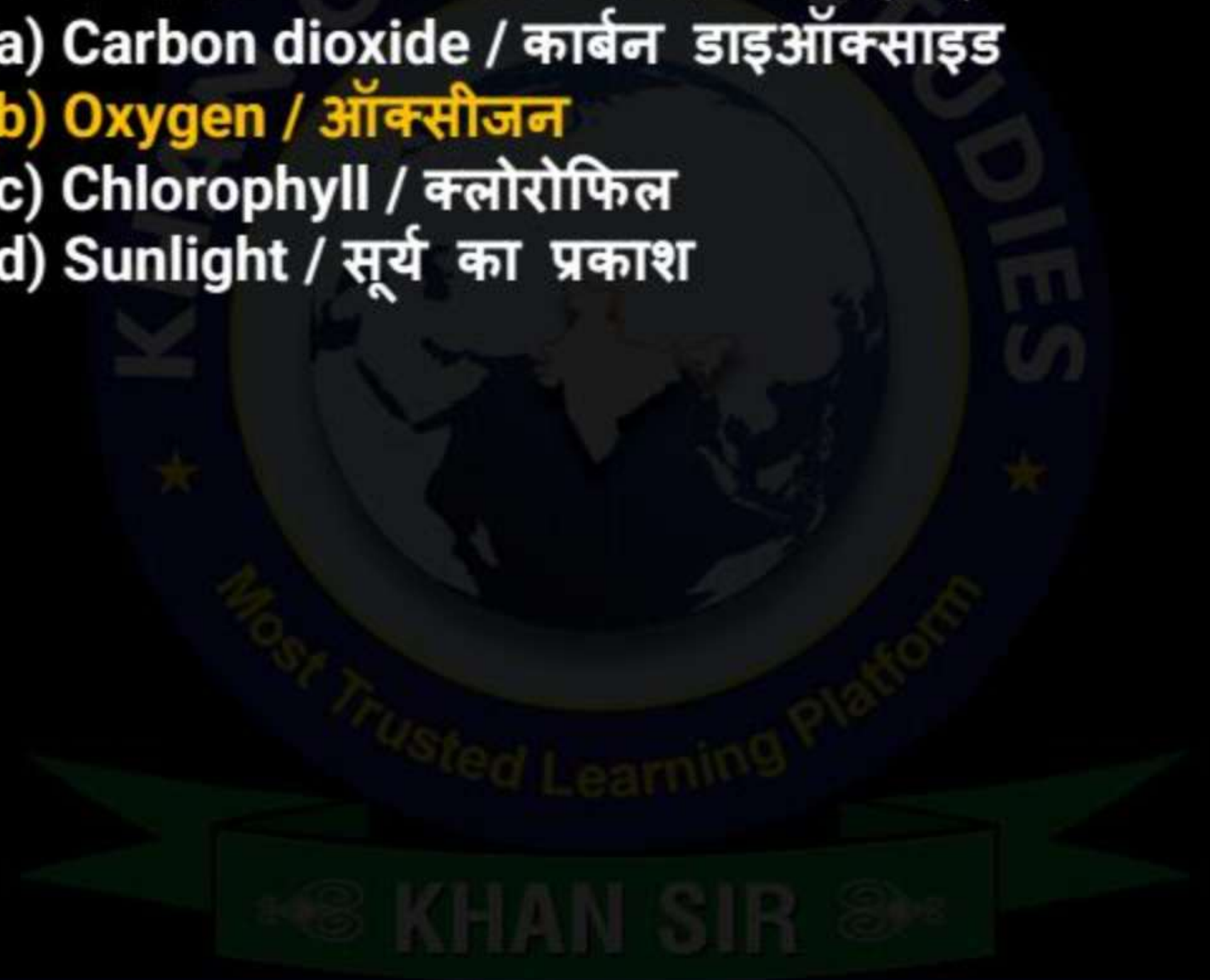
(b) Oxygen / ऑक्सीजन

(c) Chlorophyll / क्लोरोफिल

(d) Sunlight / सूर्य का प्रकाश



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





KHAN GLOBAL STUDIES

The Most Trusted Learning Platform

THANKS FOR WATCHING

