KHAN GLOBAL STUDIES

The Most Trusted Learning Platform

SSC GD FOUNDATION 2024 -25

Bilingual

GYAN SIR

Copper (ताँबा)

⇒ स्रोत :- अनाज, फल, मांस, चॉकलेट, हरी पत्तेदार सब्जी

⇒ ये हमारे शरीर में Iron को absorb करने में help करता है

⇒ Copper (↓) :- Anemia (अरक्तता)

⇒ Copper (↑) :- Wilson disease
विलसन रोग

Cobalt

⇒ Source :- दूध, अनाज, फल, सब्जी, मांस, बादाम

⇒ ये $Vit B_{12}$ के निर्माण में help करता है

⇒ ये RBC के निर्माण में help करता है

⇒ Cobalt (↓) :- Anemia (अरक्तता)

MACROMINERAL (अधिमात्र खनिज)

1.) Calcium & Phosphorus

= Ca^{++} → ये blood clotting में help करता है।

⇒ Source :- दूध, अंडा, मांस, केला आदि

⇒ ये हड्डियों तथा दाँतों के निर्माण में help करता है।

⇒ हमारी हड्डियाँ तथा दाँत Tricalcium phosphate से निर्मित होता है।

फूलों का अध्ययन
↳ "Anthology"

2.7 Sodium, Chlorine
(Na) (Cl)

⇒ Source :- साधारण नमक, समुद्री भोजन, Fish, Prawns
(NaCl) मछली झींगा मछली

⇒ Sodium हमारे blood pressure को नियंत्रित करता है।

⇒ Sodium हमारे मांसपेशीय कार्यों में help करता है।

⇒ Sodium हमारे शरीर में तंत्रिका आवेग के प्रसार में help करता है।

3) Florine (F)

⇒ Source :- Drinking water
(पेय जल)

⇒ ये हमारे दाँतों की रक्षा करता है।

⇒ Florine (↓) :- Dental caries (दंत क्षय)

⇒ Florine (↑) :- Florosis (फ्लोरोसिस)

4.7 Potessium (K)

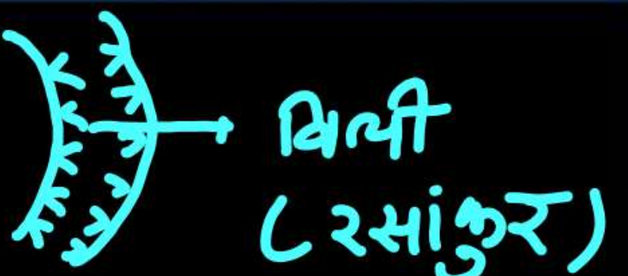
⇒ Source:- मांस, दूध, फल, सब्जी, टमाटर, दाल, नारियल पानी

⇒ ये मांसपेशियों के फैलने एवं सिकुड़ने में help करता है।

⇒ ये तंत्रिका आवेग के संचार में help करता है

⇒ ये heart beat को Regulate करता है।

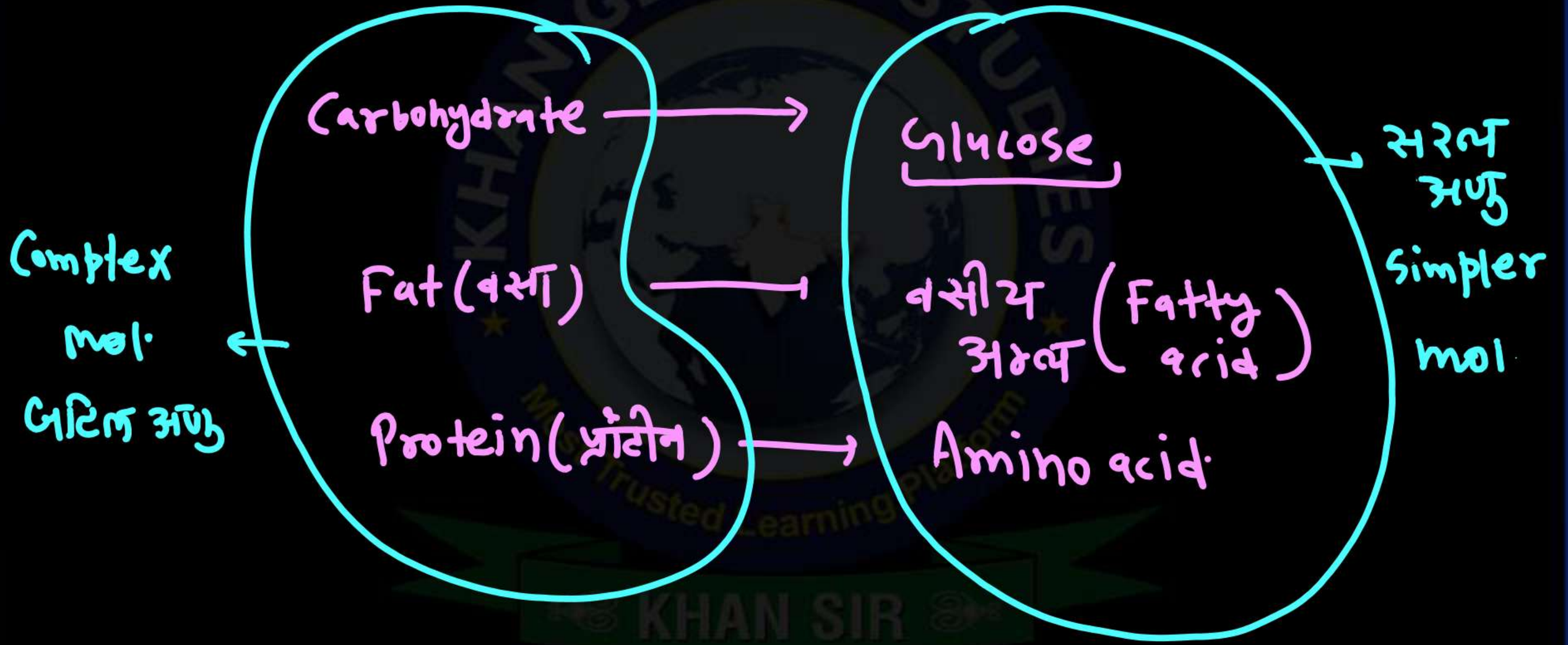
DIGESTIVE SYSTEM
पाचन तंत्र



⇒ Digestion (पाचन) :- हमारे शरीर में जटिल अणुओं का सरल अणुओं में टूटना

→ पाचन एक अपचयी प्रक्रिया है।

Digestion is a catabolic process.


Carbohydrate
Fat (वसा)
Protein (प्रोटीन)
Glucose
वसीय अम्ल (Fatty acid)
Amino acid
सरल अणु
Simpler mol.
Complex mol.
जटिल अणु

पाचन के कुल पाँच चरण हैं।

1.) अंतर्ग्रहण (Injestion) :- भोजन में मुंह में रखना।

2.) Digestion (पाचन) :- जटिल अणुओं का सरल अणुओं में टूटना।

3.) Absorbtion (अवशोषण) :- छोटी आँत में Ileum में Villi (रसांकुर) के द्वारा पोषकतत्वों का अवशोषण होना।

4.) Assimilation :- Blood के द्वारा पोषक तत्वों का शरीर के अलग-अलग अंगों तक पहुंचाना ।
(स्वांगीकरण)

5.) Ejestion / Defacation :- undigested Food / waste (अनपचा भोजन / बेकार पदार्थ) का body से बाहर निकालना ।
(परित्याग)

1. मानव शरीर में सर्वाधिक प्रचुर मात्रा में पाया जाने वाला तत्व है?
a. आयोडीन
b. लोहा
c. सोडियम
d. ऑक्सीजन

The most abundant element found in the human body is?
a. iodine
b. Iron
c. sodium
d. oxygen

1. मानव शरीर में सर्वाधिक प्रचुर मात्रा में पाया जाने वाला तत्व है?
a. आयोडीन
b. लोहा
c. सोडियम
d. ऑक्सीजन

The most abundant element found in the human body is?
a. iodine
b. Iron
c. sodium
d. oxygen

2. Which one of the following is not a natural source of Vitamin A?

a) Carrot
b) Papaya
c) Mango
d) Milk

निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन ए का प्राकृतिक स्रोत नहीं है?

a) गाजर
ख) पपीता
ग) आम
घ) दूध

KHAN GLOBAL STUDIES Most Trusted Learning Platform KHAN SIR

2. Which one of the following is not a natural source of Vitamin A?

a) Carrot

b) Papaya

c) Mango

d) Milk

निम्नलिखित में से कौन सा विटामिन ए का प्राकृतिक स्रोत नहीं है?

a) गाजर

ख) पपीता

ग) आम

घ) दूध

KHAN GLOBAL STUDIES Most Trusted Learning Platform KHAN SIR

3. Milk protein is digested by which of the following enzyme?

a) Renin

b) Trypsin

c) Pepsin

d) Erepsin

दूध प्रोटीन का पाचन निम्नलिखित में से किस एंजाइम द्वारा होता है?

ए) रेनिन

बी) ट्रिप्सिन

ग) पेप्सिन

घ) एरेप्सिन

KHAN GLOBAL STUDIES Most Trusted Learning Platform KHAN SIR

3. Milk protein is digested by which of the following enzyme?

a) Renin

b) Trypsin

c) Pepsin

d) Erepsin

दूध प्रोटीन का पाचन निम्नलिखित में से किस एंजाइम द्वारा होता है?

ए) रेनिन

बी) ट्रिप्सिन

ग) पेप्सिन

घ) एरेप्सिन

4. The deficiency of Vitamin D causes the disease
a) Osteoporosis
b) Beri-beri
c) Rickets
d) Both (A) and (C)

विटामिन डी की कमी से यह रोग होता है
ए) ऑस्टियोपोरोसिस
ख) बेरी-बेरी
ग) सूखा रोग
घ) दोनों (ए) और (सी)

4. The deficiency of Vitamin D causes the disease
a) Osteoporosis
b) Beri-beri
c) Rickets
d) Both (A) and (C)

विटामिन डी की कमी से यह रोग होता है
ए) ऑस्टियोपोरोसिस
ख) बेरी-बेरी
ग) सूखा रोग
घ) दोनों (ए) और (सी)

5. Which of the following is not correctly matched?

a) Table salt - Sodium

b) Haemoglobin - Iron

c) Chlorophyll - Magnesium

d) Washing soda – Potassium

निम्नलिखित में से कौन सा सही सुमेलित नहीं है?

ए) टेबल नमक - सोडियम

बी) हीमोग्लोबिन - आयरन

ग) क्लोरोफिल - मैग्नीशियम

घ) धोने का सोडा - पोटैशियम

NaCl

Na_2CO_3

Sodium Carbonate

5. Which of the following is not correctly matched?

a) Table salt - Sodium

b) Haemoglobin - Iron

c) Chlorophyll - Magnesium

d) Washing soda – Potassium

निम्नलिखित में से कौन सा सही सुमेलित नहीं है?

ए) टेबल नमक - सोडियम

बी) हीमोग्लोबिन - आयरन

ग) क्लोरोफिल - मैग्नीशियम

घ) धोने का सोडा - पोटैशियम

KHAN GLOBAL STUDIES

The Most Trusted Learning Platform

THANKS FOR WATCHING