

KIDNEY गुर्दे

① गुर्दे परासरण की प्रक्रिया पर कार्य करते हैं।
Kidneys are work osmosis process.

नोट → कैफड़े → विसरण diffusion
Lungs

② गुर्दे की खराबी होने पर हरिम तरीके से रक्त का शुद्धीकरण किया जाता है। जिसे डायलिसिस (अपोजन) हेमोडायलिसिस कहते हैं।
Artificial purification of blood is done when kidneys not function well. This is known as dialysis or Hemodialysis.

④ क्रम sequence →

{ निस्पंदन, चयनात्मक पुनः अवशोषण, निष्कासन }
Filtration, selective Reabsorption, excretion

मूत्र Urine

→ 24 घण्टे → 1-1.8 lit
24 hours

→ मूत्र का PH मान → ⑥ अम्लीय Acidic

→ गुर्दे की पथरी / पॉच → अल्ट्रासोनोग्राफी / Ultrasonography
stone / Test

→ Jaundice पीलिया → Bilirubin की अधिकता के कारण
More Amount of Bilirubin

→ गुर्दे में झटका Kidney tissue उपरुला झटका
epithelial Tissue

Nutrition

पोषण

Nutrition →

भोजन से पोषक पदार्थों को ग्रहण करने की क्रिया पोषण कहलाता है।

Absorption of Nutrients from the food is known as Nutrition.

Types of Nutrients

पोषक पदार्थों के प्रकार

मिलीग्राम
mg

Micronutrients

सूक्ष्मपोषक पदार्थ

इनकी कम मात्रा आवश्यक होती है।
Need

उदाहरण →
Ex

विटामिन, vitamin, खनिज पदार्थ
Minerals

gm

Macronutrients

बृहत् पोषक पदार्थ

इनकी अधिक मात्रा आवश्यक होती है।
Need large amount

Macronutrient

बृहत् पोषक पदार्थ

उदाहरण →
Ex

- (1) Protein प्रोटीन
- (2) Carbohydrates कार्बोहाइड्रेट्स
- (3) fat वसा
- (4) water जल 5-6 lit

Vitamin विटामिन

खोज

Discovery →

केसमीर फंक Casimir Funk 1911-1912

(2) ये कार्बनिक यौगिक हैं There are carbonic compounds.

(3) कार्य Function →

उपापचयी दर नियंत्रित करती है।
Metabolic Rate

② रोगों से बचाव करती है
Provide Immunity

Types of Vitamin
विटामिन्स के प्रकार

① Water soluble ⇒ B, C
जल में घुलनशील

② वसा में घुलनशील ⇒ K, E, A
Fat soluble

Vitamin B

↓
समूह ⇒
group

Vitamin B complex
विटामिन B समूह

B विटामिन vitamins

{ B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₇, (B₉), B₁₂
(B₁₁) }

Vitamin B₁

⇒ N₂ आवश्यकता होती है
Need N₂

① Chemical Name ⇒ Thiamin थायमीन
रासायनिक नाम

② अल्पता रोग Deficiency disease ⇒ बेरी-बेरी Beri-Beri
⇒ पैरों का लकड़ा Muscles paralysis

③ स्रोत Sources ⇒ फलियाँ, अनाज, काजू Beans, cereals, Cashewnut, मटर, Meat, अण्डे, दूध
केला Banana Pea मांस Egg milk

Vitamin B₂ ⇒

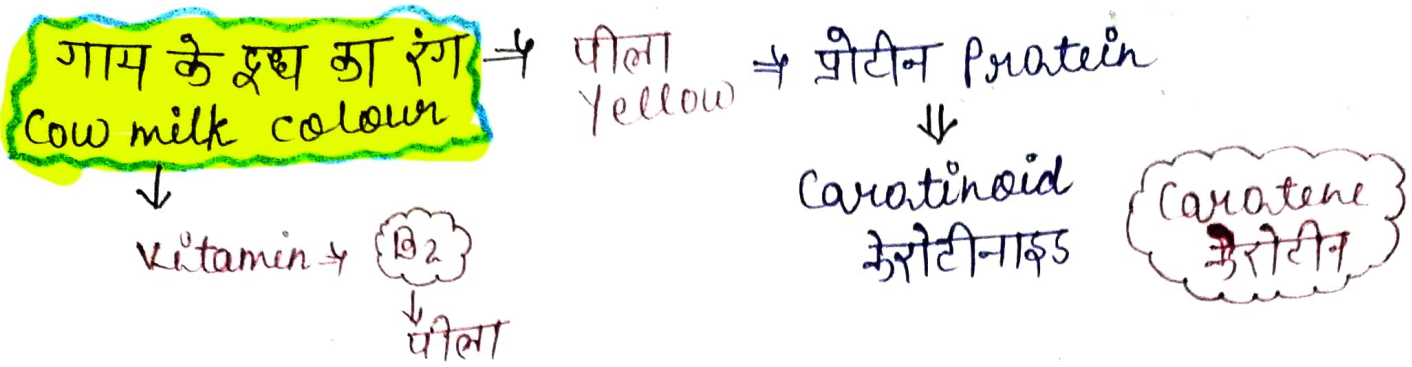
Yellow Vitamin पीली विटामिन

① Chemical Name ⇒ Riboflavin राइबोफ्लोविन
रासायनिक नाम

② अ/अ अल्पता रोग ⇒ Cheilosis क्लोसिस ⇒ मुँह में छाले Crater in mouth

③ Sources स्रोत ⇒ अनाज, पनीर, Meat, Egg, दूध, मूँगफली
Cereals cheese मांस अण्डा Milk peanut

Rojgar With Ankit



Vitamin B₃

- ① Chemical Name रसायनिक नाम ⇒ Niacine, Nicotinic Acid
(P.P) ⇒ Pellagra preventing
पैलगा से बचाव करती
- ② अल्पता रोग P.D ⇒ Pellagra पैलगा

पैलगा Pellagra

- 4 D-Diseases
4-D रोग कहते हैं।
- ① Dermatitis त्वचा रोग
- ② Diarrhea डायरिया
- ③ Dementia भाषाशक्त भूल जाना
- ④ Death मृत्यु