

LDC - 2024

NATURAL SCIENCE CLASS - 1

ജീവക്കോളും

അപര്യാപ്തതാ രോഗങ്ങളും

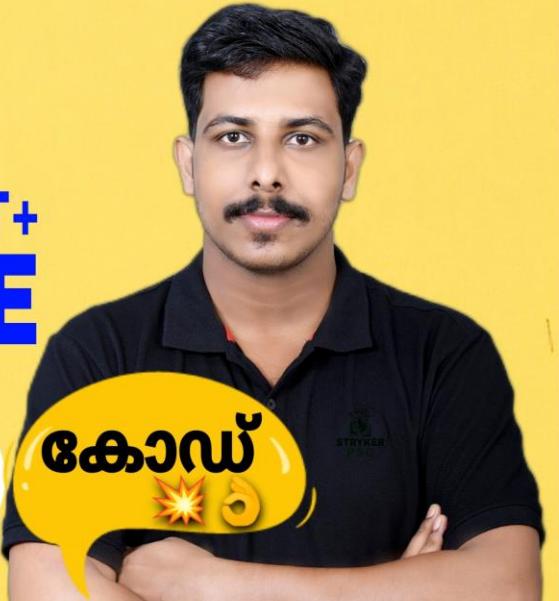
UNIVERSITY LGS MAINS
| LP - UP | +2 | DEGREE

CLASS - 1

LDC

SCERT+
NATURAL SCIENCE

വിറ്റാമിനുകൾ



മനസ്സിലാക്കി പഠിക്കാൻ വീഡിയോ ടീം കാണുക

Click on the link below

<https://youtu.be/okdZXXNW9i8>

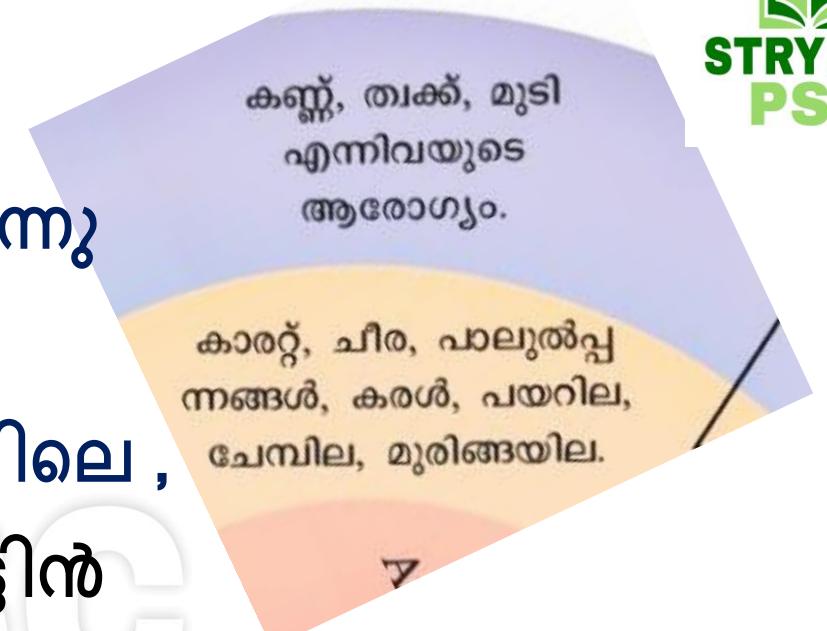




- ✓ 'ജീവകം' എന്ന പദം നാമകരണം ചെയ്തത് - കാസിമർ ഹക്ക്
- ✓ വൈറ്റുമിൻ കണ്ടുപിടിച്ചത്
ഫ്രെഡേറിക് ഗൗലാൻറ് ഹോപ്കിൻസ് (1929 നോബൽ)
- ✓ 'കോ എൻസെം' എന്നറിയപ്പെട്ടുന്ന ആഹാര ഘടകം - ജീവകം
- ✓ ആകെ 13 ജീവകങ്ങൾ , 8 എണ്ണം ബി കോംപ്ലക്സിൽ ഉൾപ്പെട്ടുന്നു
- ✓ റണ്ടായി തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നു
- ജലത്തിൽ ലിയിക്കുന്നത് (B, C ,)
- കൊഴുപ്പിൽ ലയിക്കുന്നത് (K, E , D , A)

ജീവകം ഫി (റെറ്റിനോൾ)

- പ്രകൃത്യാൽ കാണപ്പെടുന്നു
- ഇലക്രിക്കളിൽ നിന്നും ധാരാളമായി ലഭിക്കുന്നു
- തേൻ , പാൽ ഉൾപ്പന്നങ്ങൾ
- ജീവകം ഫി യുടെ സ്രോതസ്സ് - ചീര , മുരിങ്ങയില , കാരറ്റ് (ഓറഞ്ച് നിറത്തിനു കാരണം - കരോട്ടിൻ പ്രോബെവറ്റമിൻ ഫി ഫീനറിയപ്പെടുന്നു - ബീറ്റാകരോട്ടിൻ)
- കണ്ണിന്റെ അരോഗ്യത്തിന് വേണ്ട പ്രധാന ജീവകം
- ജീവകം ഫി സംഭരിക്കുന്നത് - കരളിൽ
- പല്ലുകളുടെ ക്രമരഹിതമായ വളർച്ചയ്ക്ക്
കരാണമാകുന്ന ജീവകം



ജീവകം എ (റെറ്റിനോൾ)

- പ്രതിരോധ കുത്തിവെപ്പിനോളം കുത്തെന്നിന് നൽകുന്ന വൈറ്റമിൻ
- രോഗങ്ങൾ - സിരോഹ്മ്താൽമിയ (മാലക്ക്ലീ),
നിശാസ്യത (രാത്രികാലങ്ങളിൽ വ്യക്തമായി വസ്തുക്കളെ
കാണാൻ സാധിക്കാത്തത്)
- കെരാറ്റോമലാസിയ
- ‘ആൻറി സിരോഹ്മ്താൽമിക്’ വൈറ്റമിൻ എന്നറിയപ്പെടുന്നു
- വൈറ്റമിൻ എ കണ്ടുപിടിച്ച്
 - എൽമർ മകുലം , മാർഗരറ്റ് ഡേവിസ്

ജീവകം ഡി (കാൽസിപ്പറോൾ)

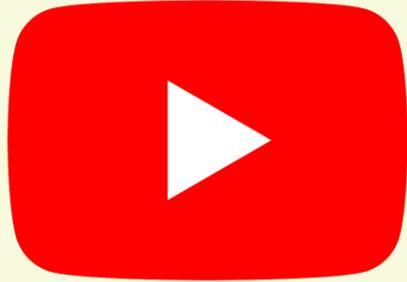
- സുരൂപ്രകാശത്തിലെ അൾട്ടാവയലറ്റ് റഷ്മികളുടെ സഹായത്തോടെ ത്രക്കിൽ നിർമ്മിക്കപ്പെടുന്ന ജീവകം
- ശരീരത്തിൽ കാൽസ്യത്തിൻ്റെ ആഗരിണിത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു
- അസ്ഥികളുടെയും പല്ലുകളുടെയും ആരോഗ്യകരമായ വളർച്ചയ്ക്ക് അത്യുത്താപ്പേക്ഷിതമായ വെറ്റമിൻ
- പച്ചക്കരികളിൽ നിന്നും ലഭിക്കാത്ത ജീവകം
- സണ്സ്ക്രഷൻ വെറ്റമിൻ ,
സ്റ്റീറോയ്ഡ് വെറ്റമിൻ എന്നിയപ്പെടുന്നു

ജീവകം ഡി (കാൽസിഫറോൾ)

- ജീവകം ഡി യുടെ 2 രൂപങ്ങളാണ്
- ജീവകം ഡി 2 - എർഗോസ്റ്റിരോൾ
- ജീവകം ഡി 3 - കോൾ കാൽസിഫറോൾ
- ജീവകം ഡിയുടെ ശ്രേണി - പാലുൽപന്നങ്ങൾ , മത്സ്യം , മീനണ്ണം
- രോഗം കൂടികളിൽ - റിക്രെറ്റ് (കൺ) ,
മുതിർന്നവരിൽ - ഓസ്റ്റിയോ മലേഷ്യ



PSC



- **PSC Study Plan**
- **Daily Current Affairs**
- **PYQ**
- **Study Notes**
- **Model Exams**

SUBSCRIBE NOW



വിശദ വിവരങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെടുക

What's up - **7306118242**

ജീവകം ഇ (ഡോക്യോഫറോൾ)



- ഹോർമോണായി കണക്കാക്കാവുന്ന ജീവകം
- ബ്രൂട്ടി വിറ്റാമിൻ
- പ്രത്യുൽപാദന വ്യവസ്ഥയുടെ ശരിയായ പ്രവർത്തനത്തിന് ആവശ്യമായ ജീവകം
- റോഗം (അവസ്ഥ) - വന്യത
- ഓരു നിരോക്സികാരികൂട്ടിയായ ജീവകം
- ഹൃദയത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്ന ജീവകം
- ഈ യുടെ സ്രോതസ്സ് - സസ്യ ഫൂളുകൾ, കുതിർത്ത കടല
- മുട്ടയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ജീവകം - ഈ

നാധികളുടെയും
ചുവന്ന രക്താണുക്കൈ
യുടെയും ആരോഗ്യം.

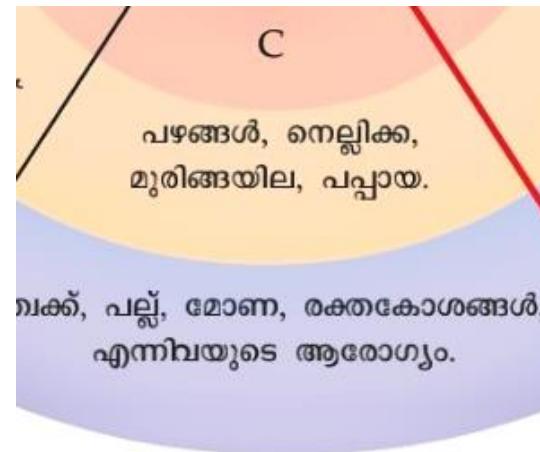
ജീവകം കെ (ഫില്ലോക്പിനോൺ)

- രക്തം കട്ടപിടിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ജീവകം
- കൊയാഗുലേഷൻ വൈറ്റമിൻ
- ആൻറി ഹോമറേജിക് വൈറ്റമിൻ
- കരളിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു
- ഗ്രേസാതസ്സ് - കാബേജ് , കോളിഫ്ലൈവർ , ചീര
- തണുപ്പിക്കുന്നേൻ നഷ്ടപ്പെടുന്ന ജീവകം
- ജീവകം കെ - യിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന രാസവസ്തു - പ്രോത്രാംബിൻ
- റോഗം - ഹീമോഹിലയ
(ഹീമോഹിലിയ ഡിനം - എപ്പിൽ 17)



ജീവകം സി (അസ്കോർബിക് ആസിഡ്)

- വെള്ളത്തിൽ ലയിക്കുന്ന വിറ്റമിൻ
- ക്രിതിമമായി നിർമ്മിച്ച ആദ്യ ജീവകം
- (സിട്ടിക് അടങ്ങിയ പ്രൂട്ടസ്) ഓറഞ്ച് , നാരങ്ങ , നെല്ലിക്ക എന്നിവയിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്നു
- യുവതപം നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്ന ജീവകം
- ആൺറികാൻസർ വെറ്റമിൻ എന്നറിയപ്പെടുന്നു
- രോഗപ്രതിരോധ ശക്തികൾ ആവശ്യമായ ജീവകം
- ജലദോഷത്തിന് ഉത്തമ ഔഷധം
- മുത്തതിലും വിസർജ്ജിക്കപ്പെടുന്ന ജീവകം



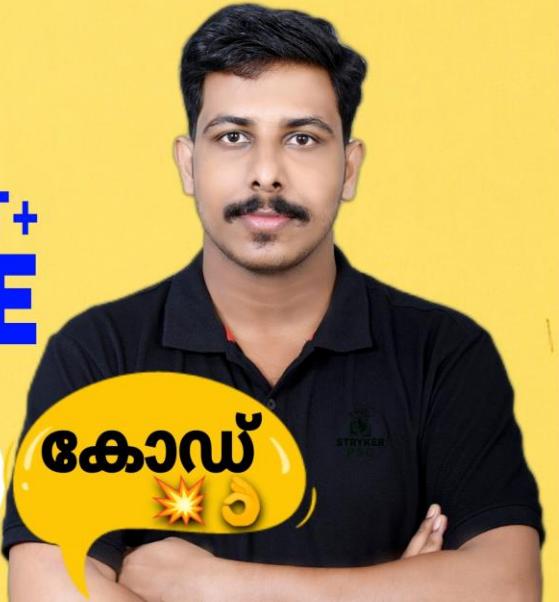
UNIVERSITY LGS MAINS
| LP - UP | +2 | DEGREE

CLASS - 1

LDC

SCERT+
NATURAL SCIENCE

വിറ്റാമിനുകൾ



മനസ്സിലാക്കി പഠിക്കാൻ വീഡിയോ ടീം കാണുക

Click on the link below

<https://youtu.be/okdZXXNW9i8>





ജീവകം സി (അസ്കോർബിക് ആസിഡ്)

- പാകം ചെയ്താൽ നഷ്ടപ്പെടുന്നു
- ശരീരത്തിലെ ഹരുന്നിൻറെ ആഗ്രഹിരണ്യത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന ജീവകം
- മുറിവുണ്ടാൻ കാലതാമസം ഫുട്ടുക്കുന്നത്
ജീവകം സിയുടെ അഭാവം മുലമാണ്
- പാൽ മുട്ട ഫൂനിവയില്ലില്ലാത്ത ജീവകം
- രോഗം - സ്കർവി (നാവികരുടെ പ്ലേഗ്)
മോണയിലെ രക്തസാവത്തിന് കാരണമാകുന്നു

അടച്ചവച്ചില്ലക്കിൽ

പഴങ്ങളും പച്ചക്കരികളും വേവിക്കു
ന്നോൾ അവയിലെ വിറ്റാമിൻ C നീരാ
വിയിൽ ലയിക്കുന്നു. ഈത് നീരാവി
യോടൊപ്പം എളുപ്പം പുറത്തു പോവു
ന്നു. അതിനാൽ അടച്ചു വേവിക്കുന്ന
താണ് നല്ലത്.

- ജീവകം എ - രെറ്റിനോൾ
- ജീവകം ബി 1 - തയാമിൻ
- ജീവകം ബി 2 - രെവോല്പാവിൻ
- ജീവകം ബി 3 - നിയാസിൻ (നിക്കോട്ടിനിക് ആസിഡ്)
- ജീവകം ബി 5 - പാൻറോതെനിക് ആസിഡ്
- ജീവകം ബി 6 - പിരിയോക്സിൻ
- ജീവകം ബി 7 - ബയോട്ടിൻ
- ജീവകം ബി 9 - ഹോളിക് ആസിഡ്
- ജീവകം ബി 12 - സയനോ കൊബാല്യൂമിൻ
- ജീവകം സി - അസ്കോർബിക് ആസിഡ്
- ജീവകം ഡി - കാൽസിഫറോൾ
- ജീവകം ഇ - ഡോക്സോഫറോൾ
- ജീവകം കെ - ഫിലോക്രിനോൺ

ജീവകം ബി

- തവിടിൽ ധാരാളമായി അടങ്ങിരിക്കുന്ന ജീവകം - ബി 1
- അമിത മദ്യപാനികൾക്ക് നൽകുന്ന ജീവകം - ബി 1
- കാർബോ പൈറ്റേറ്റിനെ ഉണ്ടാക്കി മാറ്റാൻ
സഹായിക്കുന്നു (അനാജത്തെ)
- രോഗം - ബെറി ബെറി (നാഡിവ്യവസ്ഥയെ)
- I can't I can't disease



ജീവകം ബി (Riboflavin)

- വൈറ്റ്‌മിന് ജി പ്രൈമറിയപ്ലൈടൂൺ ജീവകം - ബി 2
- അരിബോഫ്ലാവിനോസിസ് (arriboflavinosis)
- രോഗം - വളരുന്നു മാന്യം , തപക്ക് സമ്പത്തമായ രോഗം
വായ്പുണ്ണ് ,
- ✓ പാലിന് നേരിയ മത്തെ നിരം നൽകുന്ന ജീവകം
 - രെബോഫ്ലാവിൻ ബി 2
- ✓ നേരിട്ടുള്ള സുരൂപ്രകാശമെൽക്കുന്നോൾ നശിക്കുന്ന
പാലിലെ ജീവകം ബി 2 (രെബോഫ്ലാവിൻ)



ജീവകം ബി

■ ജീവകം ബി 3 - പെല്ലഗ്ര

പ്രകാശം എൽക്കുന്ന ഭാഗത്തെ തപക്ക് പരുക്കനാകുന്ന അവസ്ഥ



- ✓ ബാധിക്കുന്നത് - മോൺ , തപക്ക്,അന്നപദം , നാഡിവ്യവസ്ഥ
- ✓ ആൻറിപെല്ലഗ്ര വെറ്റുമിൻ എന്നറിയപ്പെടുന്നു
- ✓ വെറ്റുമിൻ PP (Pellagra Prevention Vitamin)
- ✓ വിട്ടുമാറാത്ത മദ്യപാനികൾക്ക് ഈ രോഗം കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നു

ജീവകം ബി

- ജീവകം ബി 5 (പാൻറോത്തനിക് ആസിയ്)

അപര്യാപ്തതാ രോഗം - പരസ്തേഷ്യ

- ജീവകം ബി 6 - അപര്യാപ്തതാ രോഗം

- മെക്കാസ്റ്റിക് അനീമിയ

സ്ത്രീകൾ ഹോർമോൺ വ്യതിയാനം , മാനസികാവസ്ഥ , പെരുമാറ്റം
പെരിഫറൽ ന്യൂറോപ്പതി

- ബാക്ടീരിയകളുടെ പ്രവർത്തനപ്രലഭായി ചെറുകുടലിൽ

നിർമ്മിക്കപ്പെടുന്ന ജീവകങ്ങൾ

- വി 5 , വി 7



Convulsions

In this medical condition, body muscles are involuntarily contracted and relaxed due to disruption of nerve cell activity in the brain.

72. Which of the following vitamin deficiency causes convulsion ?

- A) Vitamin B₁ B) Vitamin B₂
C) Vitamin B₆ D) Vitamin B₁₂





ജീവകം ബി

- **ബി 7 (ബയോട്ടിന്) അപര്യാപ്തതാ രോഗം - ഡെർമറൈറ്റിസ്**

✓ ജീവകം എച്ച് എൻറിയപ്ലട്ടുന്ത്

✓ HIV പരിശോദനാ ടെസ്റ്റിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നു

- **ജീവകം ബി 9 - മെഗലോബൂൾസിക് അനീമിയ**

✓ രക്തകോശങ്ങളുടെ രൂപീകരണത്തന് ആവശ്യമായ ജീവകം

- **ജീവകം ബി 12 - പൊർന്നിഷ്യസ് അനീമിയ**

✓ കൊബാൾട്ട് അടങ്ങിയ വെറ്റമിൻ

✓ വൺകുടലിൽ നിർമ്മിക്കപ്ലട്ടുന്ന വെറ്റമിൻ

✓ മഴവെള്ളത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വെറ്റമിൻ

- പ്രഷ്ട് ഫ്രൂട്ട് വൈറ്റുമിൻ - സി
- സണ്റാഷൻ വൈറ്റുമിൻ - ഡി
- ആൺറി റിക്രൂട്ടിക് വൈറ്റുമിൻ - ഡി
- സ്റ്റിരോയിഡ് വൈറ്റുമിൻ - ഡി
- ബ്യൂട്ടി വൈറ്റുമിൻ - ഇ
- ആൺറി സ്ലൂറിലിറ്റി വൈറ്റുമിൻ - ഇ
- ഹോർമോൺ വൈറ്റുമിൻ - ഇ
- കൊയാഗുലോഷൻ വൈറ്റുമിൻ - വൈറ്റുമിൻ കെ
- ആൺറി പെല്ലുഗ്ര വൈറ്റുമിൻ - വൈറ്റുമിൻ ബി 3

UNIVERSITY LGS MAINS
| LP - UP | +2 | DEGREE

CLASS - 1

LDC

SCERT+
NATURAL SCIENCE

വിറ്റാമിനുകൾ



മനസ്സിലാക്കി പഠിക്കാൻ വീഡിയോ ടീം കാണുക

Click on the link below

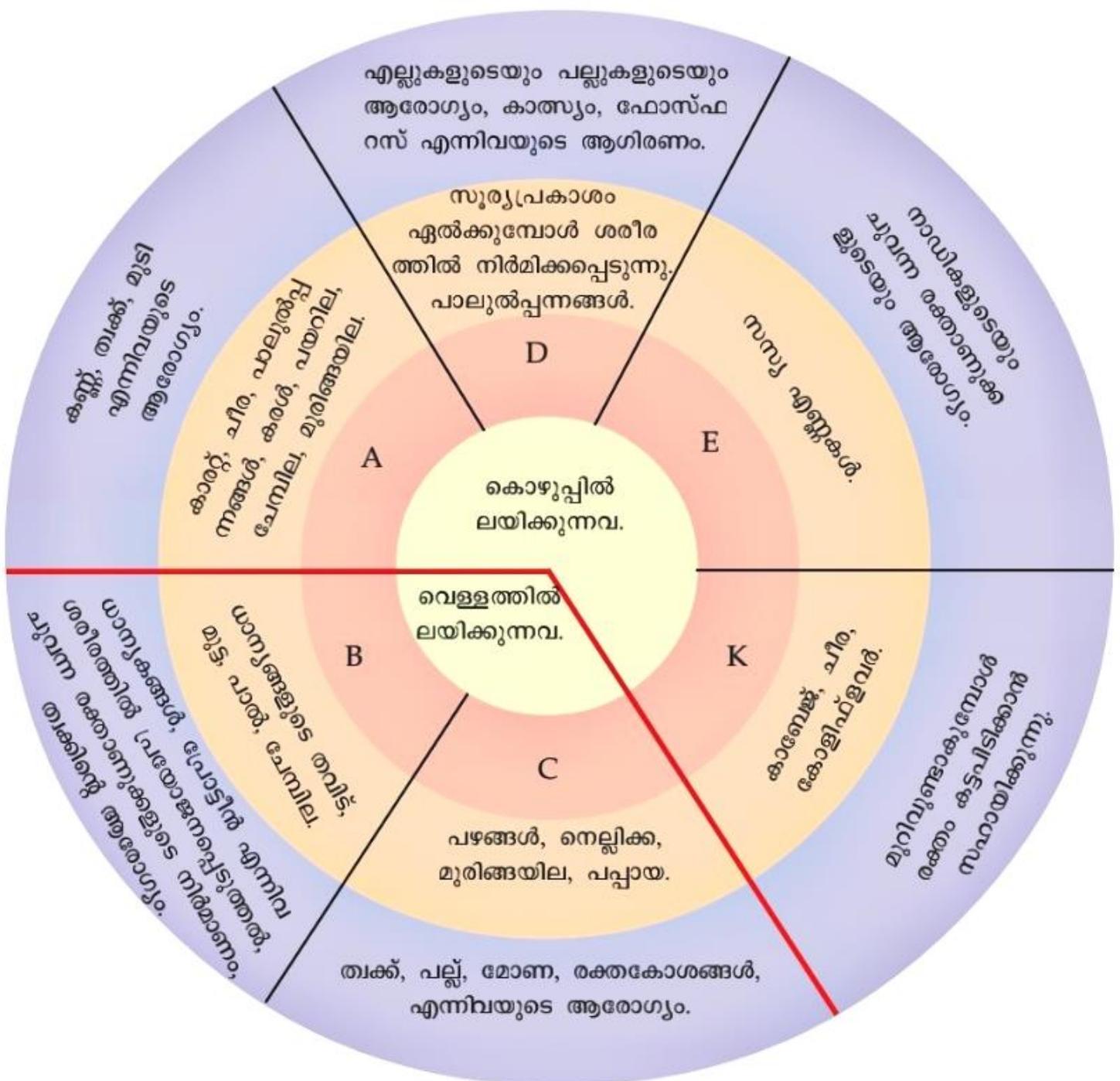
<https://youtu.be/okdZXXNW9i8>



പ്രോഫക്കാലടക്കം	അപര്യാപ്തതാരോധം	ലക്ഷണം
വിറ്റാമിൻ A	നിശാന്ത	മങ്ങിയ പ്രകാശത്തിൽ കാണാൻ കഴിയില്ല.
വിറ്റാമിൻ B	വായ്പുണ്ണ്	വായിൽ വ്രണങ്ങൾ.
വിറ്റാമിൻ C	സ്കർവി	മോണയിൽ പഴുപ്പും രക്തസ്രാവവും.
വിറ്റാമിൻ D	കൺ	അസ്ഥികൾ കനം കുറത്ത് വളയുന്നു.
ഇരുന്ത്	അനീമിയ	രക്തക്കുറവ്, വിളർച്ച.
അയഡിൻ	ഗോയിറ്റർ	തൊണ്ടയിൽ മുഴ.

➤ ജീവകാധിക്യം - വെറ്റമിൻസ് കൂടുന്നതു മൂലം
ഹൈപ്പർ വെറ്റമിനോസിസ്

- ജീവകം എ) - നിശ്ചായത , സിരോഫ് താൽമിയ
- ജീവകം ബി 1 - ബൈറിബെറി
- ബി3 - പെല്ലുത്ര
- ബി 9 - വിളർച്ച , മെഗലോബൂസ്റ്റിക് അനീമിയ
- ജീവകം ബി 12 - പെൻസിഷ്യൻ അനീമിയ
- ജീവകം സി - സ്കർവി
- ജീവകം ഡി- റിക്രൂട്ട്
- ജീവകം ഇ - വസ്യത
- കെ - രക്തസ്രാവം



ഇരുവർ

കെത്തതിലെ ഹീപ്പോറ്റോബിസ്ട് നിർമ്മാണം.

ഇലക്ട്രിക്കൾ,

മത്തൻകുരു, മുതിര,
ശർക്കര, കരർ.

കാൽസ്യം, ഷോസ്സേറസ്

എല്ലുകളുടെയും പല്ലുകളുടെയും
നിർമ്മാണത്തിനും പേശികളുടെയും
നാഡികളുടെയും പ്രവർത്തനത്തിനും.

എത്തച്ചം, മരച്ചിനി,
ചേന, ഇലക്ട്രിക്കൾ,
പാലുത്തുങ്ങാൻ.

ബോധിയം

ശരീരത്തിൽ ആവശ്യമായ
ജലം നിലനിർത്തുന്നു.

കരിയുശ്

അയയ്ക്കൽ

തെരോയ്സ് ഗ്രന്ഥിയുടെ ശരിയായ
പ്രവർത്തനത്തിന്, മാനസികവളർച്ചയ്ക്ക്.

കടൽവിവേദാൻ,
അയയ്ക്കൽ പ്രവർത്ത ഉൾ,
കടൽ മത്സ്യങ്ങളുടെ
തല.

വളർച്ചയ്ക്കു പിന്നിൽ

ശരീരനിർമ്മിതിക്കും വളർച്ചയ്ക്കും സഹായകമായ പ്രധാന ആഹാരംലടക്കമാണ് പ്രോട്ടീൻ. ശരീരത്തിലെ കോശങ്ങൾ, മുടി, ദഹനരസങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയുടെ നിർമ്മാണത്തിന് പ്രോട്ടീൻ ആവശ്യമാണ്. ധാന്യകങ്ങളുടെ അഭാവത്തിൽ ഉള്ളജ്ഞാൻപ്പാദനത്തിനും പ്രോട്ടീൻ പ്രയോജനപ്പെടുന്നു. ഫൈബ്രേസ്, കാർബൺ, ഓക്സിജൻ, സെന്ട്രൽ ഫ്ലൈംഗ് പ്രോട്ടീനിൽ അടങ്കിയിരിക്കുന്നത്. ഒരാളുടെ ശരീരഭാരത്തിന് അനുസരിച്ച് ഒരു കിലോഗ്രാമിന് ഒരു ഗ്രാം എന്ന തോതിൽ പ്രോട്ടീൻ ഓരോ ദിവസവും കേഷണത്തിൽ നിന്നു ലഭിക്കണം.

- നിങ്ങളുടെ ശരീരഭാരം എത്രയാണെന്ന് അറിയാമോ?
- നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ദിവസം എത്ര ഗ്രാം പ്രോട്ടീൻ ആവശ്യമുണ്ട്?

ക്രാഫ്റ്റിംഗ്

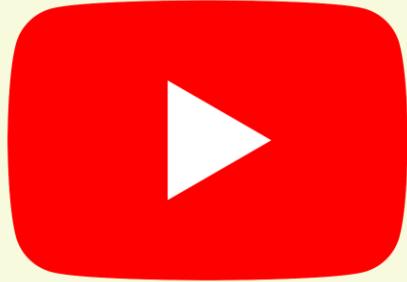
പ്രോട്ടീൻ കുറയുന്നത് വളർച്ച മുട്ടിക്കുന്നതിന് കാരണമാവുന്നു.



1. യാന്യകം (Carbohydrate)

കാർബോൺ, പഹിയജൻ, ഓക്സിജൻ എന്നിവ കൊണ്ടാണ് ധാന്യകം നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത്. ശരീരപ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ ഉറർജ്ജം നൽകുക എന്നതാണ് ഇതിന്റെ മുഖ്യധർമ്മം. അന്നജം, പദ്ധതികൾ, ഗൃഹക്കാസ്, സെല്ലുലോസ് എന്നിവ ധാന്യകങ്ങളുടെ വിവിധ രൂപങ്ങളാണ്. ധാന്യങ്ങൾ, കിഴങ്ങുവർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവയിൽ അന്നജരൂപത്തിൽ ധാന്യകം ധാരാളമായി അടങ്കിയിട്ടുണ്ട്.





- **PSC Study Plan**
- **Daily Current Affairs**
- **PYQ**
- **Study Notes**
- **Model Exams**

SUBSCRIBE NOW



വിശദ വിവരങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെടുക

What's up - **7306118242**

1 ശരിരത്തിൽ ഇരുന്നില്ലെന്ന് അഭിരണം ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന വിസ്താരിൽ.

- A) വിസ്താരിൽ കൈ . **STRYKER PSC** (SKT) B) വിസ്താരിൽ ബി
C) വിസ്താരിൽ സി D) വിസ്താരിൽ എ .

2 രക്തം കൊടുപിടിക്കുന്നതിനു അവധ്യം വേണ്ട ജീവകം.

- A) ജീവകം കൈ B) ജീവകം ബി
C) ജീവകം സി D) ജീവകം ഇ

3. പ്രചക്രികളിൽ കൂടിലഭിക്കാതെ ജീവകം എത്?

(SKT)

A. സി

B. എ

C. ഡി

D. ബി

**4. വിറ്റാമിൻ ബി 1 നേര കുറവുമുലമുണ്ടാകുന്ന
രോഗമേതാണ്**

A. റിക്രെറ്റ്‌സ്

B. സ്കർവി

C. പെറി പെറി

D. നിശാന്തര

5. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവയിൽ തെറ്റായ ജോടി എത്ര ?

- I. B 6 – പിരയോക്സിൻ
 - II. B 7 – പാൻറേതനിക് ആസിഡ്
 - III. B 9 – ഹോളിക് ആസിഡ്
 - IV. B 12 – അസ്കോർബിക് ആസിഡ്
-
- A. 1 & 2
 - B. 2 & 4
 - C. 1 & 2 & 3 4
 - D. 1 & 3

UNIVERSITY LGS MAINS
| LP - UP | +2 | DEGREE

CLASS - 1

LDC

SCERT+
NATURAL SCIENCE

വിറ്റാമിനുകൾ



മനസ്സിലാക്കി പഠിക്കാൻ വീഡിയോ ടീം കാണുക

Click on the link below

<https://youtu.be/okdZXXNW9i8>

