

JULY 2016							AUGUST 2016										
Sun	31	3	10	17	24	Sun	7	14	21	28	Sun	1	8	15	22	29	
Mon	1	4	11	18	25	Mon	2	9	16	23	30	Tue	2	9	16	23	30
Tue	2	5	12	19	26	Tue	3	10	17	24	31	Wed	3	10	17	24	31
Wed	3	6	13	20	27	Wed	4	11	18	25	Thu	4	11	18	25		
Thu	4	7	14	21	28	Thu	5	12	19	26	Fri	5	12	19	26		
Fri	5	8	15	22	29	Fri	6	13	20	27	Sat	6	13	20	27		
Sat	6	9	16	23	30	Sat	7	14	21	28							

July  
16 20:15  
31ST WEEK

THURSDAY

28

② VITAMIN DEFICIENCIES DISEASES.

08:00  
विटामिन की कमी से अनेक रोग उत्पन्न होते हैं।  
09:00  
अनेक रोगों को ठीक करने के लिए विटामिन की आवश्यकता होती है।  
10:00  
यदि किसी व्यक्ति में विटामिन की कमी हो जाए, तो वह अनेक रोगों से ग्रस्त हो सकता है।  
11:00  
विटामिन A, B, C, D, E, K, P-की कमी से अनेक रोग उत्पन्न होते हैं।  
12:00  
विटामिन की कमी से अनेक रोग उत्पन्न होते हैं।  
13:00  
विटामिन की कमी से अनेक रोग उत्पन्न होते हैं।  
14:00  
किसी रोग को ठीक करने के लिए विटामिन की आवश्यकता होती है।

③ VITAMIN "A" →

15:00  
विटामिन "A" 2 प्रकार का होता है।  
16:00  
रेटिनॉल और कारोटीन।  
17:00  
रेटिनॉल को ठीक करने के लिए विटामिन A की आवश्यकता होती है।  
18:00  
कारोटीन को ठीक करने के लिए विटामिन A की आवश्यकता होती है।  
Notes  
विटामिन A की कमी से अनेक रोग उत्पन्न होते हैं।  
विटामिन A की कमी से अनेक रोग उत्पन्न होते हैं।  
विटामिन A की कमी से अनेक रोग उत्पन्न होते हैं।  
विटामिन A की कमी से अनेक रोग उत्पन्न होते हैं।

Sun	1	8	15	22	29
Mon	2	9	16	23	30
Tue	3	10	17	24	31
Wed	4	11	18	25	
Thu	5	12	19	26	
Fri	6	13	20	27	
Sat	7	14	21	28	

Sun	5	12	19	26	
Mon	6	13	20	27	
Tue	7	14	21	28	
Wed	1	8	15	22	29
Thu	2	9	16	23	30
Fri	3	10	17	24	
Sat	4	11	18	25	

## 2- प्रोटीन -

08.00

शरीर में विटामिन A की हमारे न होने के लिए चुड़चुड़ा, आँसू, पी

09.00

पनीर, दूध, टमाटर, हल्के सादे जवा, पीले रंग के फल, खाने-पीने। इतने

10.00

विटामिन A भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो शरीर में इतनी

11.00

पूर्ति करता है।

12

## 2) VITAMIN "B" -

13.00

विटामिन B हमारी कोशिकाओं में पाए जाते हैं जो जीव, DNA को

14.00

बनाते और उनकी मरम्मत में सहायता करते हैं। इतने

15.00

कामपलेबल होते हैं B1, B2, B3, B5, B6, B7, पशु, B12 व. यह बुद्धि, रीढ़, की

16.00

हड्डी, और नती के कड़े तंतुओं को बनाते हैं। मसूले बनाने में भी

17.00

सहायता करते हैं। विभाजन में सहायता देते हैं।

18.00

विभाजित करने में सहायता देते हैं। रक्त रचना, विभाजित हो जाती है।

Notes

इतना आनुवंशिक कारण भी हो सकता है।

आता है। रक्त, अंग, अंगों की मरम्मत करने में सहायता देता है।

शरीर में इतने लिए जिम्मेदार है। मरता है। शरीर में इतनी इतनी मात्रा में पाया जाता है क्योंकि यह विटामिन

Tue	5	12	19	26	Tue	2	9	16	23	30
Wed	6	13	20	27	Wed	3	10	17	24	31
Thu	7	14	21	28	Thu	4	11	18	25	
Fri	1	8	15	22	Fri	5	12	19	26	
Sat	2	9	16	23	Sat	6	13	20	27	

July

'16 212-154 31ST WEEK

SATURDAY

# व्यापारक जानवरों में पाया जाता है।

08.00  
 09.00  
 10.00  
 11.00

वैटामिन B व्यापारक मांसाहारी पशुओं जैसे मकड़ी, मीठ, अंडा, आदि में पाया जाता है। शाकाहारी जंगल दलहने, आयुर्वेद पौधे और दलहने विनन वाले उत्पादों, जमीन के अंदर, जिन वातावरण में जहाँ आलू, गाजर, मूली में आणविक रूप में पाया जाता है।

12

## ③ VITAMIN "C" →

13.00  
 14.00  
 15.00  
 16.00  
 17.00  
 18.00

वैटामिन "C" शरीर की मूलभूत रासायनिक क्रियाओं में योगदान का निर्माण और उन्हें सहायता करता है। तंत्रिकाओं तक पहुंच पहुंचाना या कोशिकाओं तक ऊर्जा प्रवाहित करवा आदि।

वैटामिन "C" मानव शरीर के सामान्य कामकाज के लिए आवश्यक है। यह एक ठोस अम्ल होता है जो 31 Sunday हर तरह के सिद्ध फल में, जले, नींबू, नीतरा, आमर-प, मौसमी आदि में पाया जाता है।

वैटामिन "C" की कमी से एक ही नामक रोग हो जाता है जिसमें शरीर में धड़ान, सांनिपेशियों की कमजोरी हो जाती है। और मानपेशियों में सूख, मांसुह से आना और रोगों में चक्रे पूरमें जले कि कठोर हो जाती है।

वैटामिन "C" की कमी से शरीर कोटी - 2

Notes

01

August

MONDAY

214-132  
D WIKI 16

JUNE 2016					JULY 2016						
Sun	5	12	19	26	Sun	31	3	10	17	24	
Mon	6	13	20	27	Mon		4	11	18	25	
Tue	7	14	21	28	Tue		5	12	19	26	
Wed	1	8	15	22	29	Wed		6	13	20	27
Thu	2	9	16	23	30	Thu		7	14	21	28
Fri	3	10	17	24	Fri	1	8	15	22	29	
Sat	4	11	18	25	Sat		9	16	23	30	

08.00 लीमारिया से जगने की ताकत भी, रक्त  
 फेला है जिसका नवीजग बीमारियां क  
 रूप में सामने आता है.

09.00 स्रोत -> विटामिन "D" स्वयं रक्तकार फल जैसे  
 10.00 आंवला, तारंगी, नींबू, खरग, बेर, कुटहल,  
 11.00 पुदीना, अमर, टमाटर, अशरफ, लंब, पुष्प  
 चुकण्ड, आंवला पालक, विटामिन क अंडे  
 12.00 स्रोत है। इसके अलावा पाला में भी  
 विटामिन "D" साया जाता है। विटामिन के  
 13.00 वसा में घुलनशील है इसकी कमी से रक्त  
 का घनत्व कम हो जाता है।  
 14.00 इसके स्रोत हैं सासज-याँ, अंडित चने  
 और फल हैं।

15.00 (9) VITAMIN "D" ->

16.00 विटामिन "D" का सबसे अच्छा स्रोत सूर्य  
 17.00 की किरण है। जब हमारे शरीर की खुली  
 18.00 त्वचा सूरज की अल्ट्रावायलेट किरणों  
 के संपर्क में आती है तो ये किरणें  
 त्वचा में अवशोषित होकर विटामिन  
 "D" का निर्माण करती हैं। अगर लप्ताह  
 में दो बार दोपहर 10-15 मिनट तक  
 शरीर की खुली त्वचा पर सूर्य की  
 अल्ट्रा वायलेट किरणें पड़ती हैं तो  
 शरीर की विटामिन D की पूर्ति हो जाती है।

Sun	7	14	21	28	
Mon	1	8	15	22	29
Tue	2	9	16	23	30
Wed	3	10	17	24	31
Thu	4	11	18	25	
Fri	5	12	19	26	
Sat	6	13	20	27	

Sun	4	11	18	25	
Mon	5	12	19	26	
Tue	6	13	20	27	
Wed	7	14	21	28	
Thu	1	8	15	22	29
Fri	2	9	16	23	30
Sat	3	10	17	24	

08.00 इसकी कमी से हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। हाथ और पैर में हड्डियां टूटती हैं।  
 09.00 जो लोग मोटापा बढ़ने से लाय हो शरीर में, विटामिन D की कमी होना, जाता है।  
 10.00 है, उन्हें विटामिन D की कमी को पूरा करने के लिए -2 मोटापे को भी कम करना चाहिए।

11.00 स्रोत → सूर्य विटामिन "D" का सबसे अच्छा स्रोत माना जाता है। इसके अलावा, दुग्ध, अंडे, तिलहन, नोथाकिन और मछलियों में भी विटामिन "D" पाया जाता है।

14.00 (5) VITAMIN "E" →  
 15.00 विटामिन "E" शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि करने, शरीर की रक्त को संचार करने की क्षमता को नियंत्रित करने में प्रमुख भूमिका निभाता है। विटामिन "E" वसा में घुलनशील विटामिन है। यह एक एंटीऑक्सीडेंट के रूप में भी कार्य करता है। इसके अलावा, यह भी कार्य करता है। इसका अर्थ रूप होने है। इसकी कमी से जनन शक्ति में कमी आ जाती है।

स्रोत : - विटामिन "E" अंडे, सूखे मेवे, बादाम और अरबशत, धूरजमुखी व बीज,

Sun	5	12	19	26	
Mon	6	13	20	27	
Tue	7	14	21	28	
Wed	1	8	15	22	29
Thu	2	9	16	23	30
Fri	3	10	17	24	
Sat	4	11	18	25	

Sun	31	3	10	17	24
Mon		4	11	18	25
Tue		5	12	19	26
Wed		6	13	20	27
Thu		7	14	21	28
Fri	1	8	15	22	29
Sat	2	9	16	23	30

हरी पत्तदार सब्जियाँ, शकरबूट, सरसु म

08.00 पीना जीवन है शक्ति, आलूव विटामिन

09.00 "E" पत्तदार सब्जियाँ, गाँड़, हरे भाँग, चना, जी, खजूर, चावल के भाँड़ में पाया जाता है।

10.00

### ⑥ VITAMIN - "K" -

11.00

डेनमार्क के वैज्ञानिक डा० डैन ग्रे

12.00

VITAMIN "K" की खोज 1934 ई० में की और शक्ति प्रभाव रक्त - संकुचन पर पाया।

13.00

14.00 इस लक्षणा में रक्तस्राव की बीमारी के लक्षणों का विकास होता रहा।

15.00

उन्हें मंझी, पूर्ण दिया गया तो वे अच्छे होन लगे।

16.00

पाया गया वह रक्त में प्रजनशील था।

17.00

विटामिन "K" की कमी से बच्चों में है जिस विटामिन की कमी से बच्चों में

18.00

प्रारंभिक रूप किया जा रहा है।

Notes

अपयत्न मात्रा में लक्ष्य है, यदि मात्रा नो बच्चों में विटामिन "K" नहीं है तो बच्चों की रक्तस्राव की बीमारी हो सकती है।

AUGUST 2016				
Sun	7	14	21	28
Mon	1	8	15	22
Tue	2	9	16	23
Wed	3	10	17	24
Thu	4	11	18	25
Fri	5	12	19	26
Sat	6	13	20	27

SEPTEMBER 2016				
Sun	4	11	18	25
Mon	5	12	19	26
Tue	6	13	20	27
Wed	7	14	21	28
Thu	1	8	15	22
Fri	2	9	16	23
Sat	3	10	17	24

04

August

16 1ST LAD 10DAY WEEK

THURSDAY

स्रोत →  
 08.00 विटामिन 'K<sub>1</sub>' वनस्पतीय स्रोत -  
 पदार्थों में एवं 'K<sub>2</sub>' सूक्ष्म जीवाणुओं में  
 पाया जाता है। पालक, ब्रसिका, लहसुन-  
 पत्रा और अन्य हार्डिजियाँ 'K<sub>1</sub>' के स्रोत  
 09.00 स्रोत हैं। फूलगोभी, गेहूँ का चोंड़ा, पोपकान  
 10.00 गेहूँ का अंकुर, मीरे अलक (हायन) हैं।

