

ਹੈਲੋ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ, ਮੈਂ ਆਹ ਬਾਇਓਮੈਲੀਕਿਊਲਸ ਆਹ 'ਤੇ ਲੈਕਚਰ ਸੀਰੀਜ਼ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਅੱਜ ਸਾਡਾ 11ਵਾਂ ਲੈਕਚਰ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਜ ਦੇ ਲੈਕਚਰ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਆਹ ਦੀ ਇਕ ਰੀਕੈਪ ਦੇਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਲੈਕਚਰ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਹ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਐਂਜ਼ਾਈਮ ਅਤੇ ਆਹ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੈਟਾਲਾਈਸਿਸ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਹ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਐਂਜ਼ਾਈਮ ਦੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੈਟਾਲਾਈਸਿਸ ah ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਹ ਮੈਂ ਆਹ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਚਰਚਾ ਕਰੇ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਆਹ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬੀਟਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਹ ਦੇ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਆਹ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਇਸ ਲਈ ਆਹ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਕਿੱਥੇ ਹੈ? ਮੈਂ ਛੱਡਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਰੈਡੀਕਲ ਇਨੋਟੋਰ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਲਈ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਹ ਟ੍ਰੈਪ ਰੈਡੀਕਲਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਟ੍ਰੈਪ ਰੈਡੀਕਲਜ਼ ਫਾਰਮ ਵਿੱਚ ਐਕੁਆਸਿਨਰ ਹਨ ਵਾਤਾਵਰਣ ਜਲਮਈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਰੈਡੀਕਲ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਪ ਕਰਦਾ ਹੈ ਰੈਡੀਕਲਾਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਧਰੁਵੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਗੈਰ ਪੋਲਰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਰੈਡੀਕਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ

ਇਸ ਲਈ ਹੁਣ ਮੈਂ ਇਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਵਿੱਚ ਜਾਵਾਂਗਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਬੀਟਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰੋਤ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਹ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਸਕੀਏ ਕਿ ਆਹ ਤੁਸੀਂ ਬਾਇਓਮੈਲੀਕਿਊਲਸ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਓ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਬੀਟਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ,

ਇਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਿਆਮਾਈਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਵਨ ਬਾਈਮਾਈਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਬੀਟਾਮਾਈਨ ਬੀ1 ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਸਰੋਤ ਕੀ ਹੈ ਇਸਦਾ ਸਰੋਤ ਖਮੀਰ ਦੁੱਧ ਦੁੱਧ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਅਨਾਜ ਇਹ ਸੋਝ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਘਾਟ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਲ ਖੜਦੀ ਹੈ ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਭੁੱਖ ਦੀ ਘਾਟ ਹਮਲਾਵਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕੀ ਐਪੇਨ ਦੀ ਘਾਟ ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ [_] ਵਿਕਾਸ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ [_] ਵਾਧਾ [_] ਵਾਧਾ ਦੂਜਾ ਬਿੱਟ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬੀਟਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਬੀ ਦੇ ਬੀਟਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬੀ ਦੇ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਦੇ ਨੂੰ ਰਿਬੋਫਲੇਵਿਨ ਰਿਬੋਫਲੇਵਿਨ ਰਿਬੋਫਲੇਵਿਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ b2 ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅੰਡੇ ਦਾ ਸਫ਼ੈਦ ਅੰਡੇ ਦਾ ਸਫ਼ੈਦ ਜਿਗਰ ਗੁਰਦਾ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਜੀਲੋਲੇਸਿਸ ਚਿਲੋਸਿਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕੀ ਹੈ ਕਿਲੋਸਿਸ ਚਿਲੋਸਿਸ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੋਨਿਆਂ 'ਤੇ ਫਿਜ਼ਰਿੰਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਦਾ ਹੈ

ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਲੋਸਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਲੋਸਿਸ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ। ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਨਿਆਂ 'ਤੇ ਫਿਜ਼ਰਿੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਹੁਣ ਤੀਜਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 6 ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 6 ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਾਈਰੀਡੋਕਸਾਈਨ ਪਾਈਰੀਡੋਕਸਾਈਨ ਪਾਈਰੀਡੋਕਸਾਈਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪੂਰਬ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਟਿੱਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬਾਈਮਾਈਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਾਈਰੀਡੋਕਸੀਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 1 ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 6 ਹੈ ਦੁੱਧ ਦਾ ਦੁੱਧ ਇਕ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤਿੰਨੋਂ ਬੀਟਾ ਦਾ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਦੇਣਾ ਹੈ

ਇਸ ਲਈ ਦੁੱਧ ਹੈ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅੰਡੇ ਦਾ ਤੇਲ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਛੇਲੇ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਮ ਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 6 ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਕਨਵੋਲਿਊਸ਼ਨਜ਼ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਹੁਣ ਚੌਥਾ ਬਿਟੂਮਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਹੈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਮੀਟ ਮੱਛੀ ਦੇ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਦੀ ਕਮੀ ਪੇਰੀਨੀਅਸ ਅਨੀਮੀਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ rbc ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਵਿਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਵਿਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਵਿਚ rbc ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ ਹੁਣ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਪੰਜਵਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਫਾਈਬ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬੀਟਾ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬੀਟਾ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸਦੀ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਆਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਐਸਕੋਰਬਿਕ ਐਸਿਡ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਾਰਬਿਕ ਐਸਿਡ ਹੈ ਐਸਕੋਰਬਿਕ ਐਸਿਡ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਂਵਲਾ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਂਵਲਾ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਕਰਵੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਕਰਵੀ ਅਤੇ ਉਹ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਇਸਦਾ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਬੀਟਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ। a ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਬਿਟੂਮੇਨ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੱਛੀ ਦੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਤੇਲ ਗਾਜਰ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਟੂਮੇਨ ਦੀ ਕਮੀ ਜ਼ੀਰੋ ਬਾਈਲਾਮੀਆ ਜ਼ੀਰੋ ਥਰਮੀਆ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਥੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ i ਦੇ ਕੋਰਨੀਆ ਦਾ ਸਖਤ ਹੋਣਾ i ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ ਬੀਟਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਦਫਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਨਾਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਗਠਨ ਲਈ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਓਕ ਫਿਸ਼ਨ ਅੰਡੇ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਕਮੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਰਿਕਟਸ ਰਿਕਟਸ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਕਟ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਵਿਗਾੜਤਾ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਮਲੋਰੀਆ ਮਲੋਸ਼ੀਆ ਓਸਟੀਓ ਮਲੋਸ਼ੀਆ ਨਰਮ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਨਰਮ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਆਹ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੀਜਾ ਇੱਕ ਹੈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਆਇਲਟਸ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੀਡ ਜਰਮ ਤੇਲ ਕੁਝ ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਤੇਲ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ ਆਦਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਆਰਬੀਸੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਆਰਬੀਸੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਲਈ ਵਧਦੀ ਹੈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਇਸ ਲਈ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਹ ਦੇ ਆਹ ਪੂਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਆਹ ਹੈ ਤਾਂ ਆਹ ਇਹ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਹ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ah ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸੰਤੁਲਨ ਹੋਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਧੇ ਹੋਏ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਗਿਆ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਇਸ ਲਈ ਬੀਟਾ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਦੁਬਾਰਾ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੇ ਵਰਗੀਕਰਨ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ ਇਸ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਬੀਟਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਬੀਟਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਾਈਮਾਈਨ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 1 ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਣਦੇ ਹੋ? b1 ਖਮੀਰ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 1 ਦੀ ਘਾਟ ਬੇਰੀਬੇਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੱਲ ਖੜਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਹ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਭੁੱਖ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ [_] ਵਾਧਾ ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 2 ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਘਾਟ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰਾਈਬੋਫਲੇਵਿਨ ਵਿੱਚ ਮੂਲ ਰੂਪ

ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਿਲੋਸਿਸ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਨਿਆਂ 'ਤੇ ਫਿਜ਼ਲਿੰਗ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 6 ਜਾਂ ਪਾਈਰੀਡੋਕਸਾਈਨ ਖਮੀਰ ਦੁੱਧ ਦੇ ਅੰਡੇ ਦੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਛੋਲਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 6 ਜਾਂ ਪੀਰੀਓਡੋਕਸਿਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਮੀਟ ਮੱਛੀ ਦੇ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਅਨੀਮੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਰਬੀਸੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਹੁਣ ਪੰਜਵਾਂ ਇੱਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਜਾਂ ਐਸਕੋਰਬਿਕ ਐਸਿਡ ਹੈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਫਲ ਆਂਵਲਾ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਕਰਵੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਲੱਛਣ ਮਸੂੜਿਆਂ ਤੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਆਹ ਉਸ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਮੱਛੀ ਦੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਤੇਲ ਗਾਜਰ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਜ਼ੀਰੋ ਬੈਲਮੀਆ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੋਰਨੀਆ ਦਾ ਸਖਤ ਹੋਣਾ ਲੱਛਣ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੇ ਐਕਸਪੋਜਰ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਿਆ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਆਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਸਹੀ ਪੱਧਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਘਾਟ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਿਕਟਸ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਮਲੋਸੀਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਰਮ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦਫਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਾ ਸਹੀ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਹਾਨਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਹ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਆਬਾਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਆਹ ਫਿਰ ਤੀਜਾ ਇੱਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਈ ਮਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਵਿਜ਼ਿਟਬਲ ਤੇਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਣਕ ਦੇ ਗਨੇਮਾਲ ਕਣਕ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਆਹਾਰ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਆਰਬੀਸੀਐਸ ਦੀ ਵਧਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚੌਥਾ ਇੱਕ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮੀ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਜੰਮਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਜ਼ਖ਼ਮ ਆਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਹ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਹ ਥੱਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਠੀਕ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਖੂਨ ਗੁਆ ਦੇਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਆਹ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਗਤਲਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਹ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੇ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਮੈਂ ਅੰਤਮ ਆਹ ਬਾਇਓਮੋਲੀਕਿਊਲ ਆਹ ਨਿਊਕਲੀਕ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਾਂਗਾ ਤਾਂ ਆਓ ਅਸੀਂ ਨਿਊਕਲੀਕ ਐਸਿਡ ਨਿਊਕਲੀਕ ਐਸਿਡ ਨਿਊਕਲੀਕ ਐਸਿਡ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਤੁਸੀਂ ਨਿਊਕਲੀਕ ਐਸਿਡ ਨਿਊਕਲੀਕ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਐਸਿਡ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬਾਇਓ ਮੋਲੀਕਿਊਲ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਆਹ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ ਆਹ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਉ ਆਓ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੀਏ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਆਹ ਦੀ ਬਣਤਰ ਕੀ ਹੈ। ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ ah ਮਿਸ਼ਰਣ ਆਹ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਣੂਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਥੇ ਨਿਊਕਲੀਕ ਐਸਿਡ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਸਮੂਹ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਤਾਂ ਆਹ ਅਸੀਂ ਨਿਊਕਲੀਕ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਨਿਊਕਲੀਕ ਐਸਿਡ ਨਿਊਕਲੀਕ ਐਸਿਡ ਚੇਨ ਹਨ ਇੱਕ 5 ਮੈਂਬਰ ਡਿੰਕ ਸੁਗਰ 5 ਮੈਂਬਰਡ ਰਿੰਗ ਸੁਗਰਜ਼ ਰਿੰਗ ਸੁਗਰ ਫਾਸਫੇਟ ਸਮੂਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿੰਕਡ ਫਾਸਫੇਟ ਸਮੂਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿੰਕ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨੋਟਸ ਹਨ ਕਿ ਲਿੰਕੇਜ ਫਾਸਫੇਟੀਏਸਟਰ ਹਨ ਇੱਥੇ ਨਿਊਕਲੀਕ ਐਸਿਡ ਨੋਟਿਸ ਵਿੱਚ ਹੈ ਕਿ ਲਿੰਕੇਜ ਫਾਸਫੇਟੀਏਸਟਰ ਹਨ ਫਾਸਫੇਟੀਏਸਟਰ ਫਾਸਫੇਟੀ ਐਸਟਰ ਫਾਸਫੇਟ ਡਾਈਸਟਰ ਆਰਐਨਏ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਮੈਂਬਰ ਰਿੰਗ ਸੁਗਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦੇ ਹਨ ਨਿਊਕਲੀਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਕਿਸਮ ਡੀਐਨਏ ਅਤੇ ਆਰਐਨਏ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਆਰਐਨਏ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਮੈਂਬਰ ਰਿੰਗ ਸੁਗਰ ਡੀ ਰਾਈਬੋਜ਼ 5 ਮੈਂਬਰਡ ਰਿੰਗ ਸੁਗਰ ਹੈ ਡੀ ਰਾਈਬੋਜ਼ ਰਿੰਗ ਸੁਗਰ ਡੀ ਰਿਬੋ ਹੈ ਡੀਐਨਏ ਵਿੱਚ se t ਰਾਈਬੋਜ਼ ਪੰਜ ਮੈਂਬਰ ਰਿੰਗ ਸੁਗਰ ਹੈ ਦੇ ਡੀ ਆਕਸੀਡ ਰਾਈਬੋਜ਼ ਰਿੰਗ ਸੁਗਰ ਹੈ ਦੇ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਰਾਈਬੋਜ਼ ਡੀ ਰਾਈਬੋਜ਼ ਹੈ ਹੁਣ ਆਓ ਡੀਐਨਏ ਅਤੇ ਆਰਐਨਏ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਨਿਊਕਲੀਕ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਨਿਊਕਲੀਕ ਐਸਿਡ ਨਿਊਕਲੀਕ ਐਸਿਡ ਪੰਜ ਸਦੱਸਾਂ ਦੀਆਂ ਚੇਨਾਂ ਹਨ। ਫਾਸਫੇਟ ਸਮੂਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜੋੜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਰਿੰਗ ਸੁਗਰਾਂ ਨੇ ਨੋਟਿਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਲਿੰਕੇਜ ਫਾਸਫੇਟ ਡੀਜ਼ਰ ਹਨ ਇਸਲਈ ਹਰ ਪੰਜ ਮੈਂਬਰ ਸੁਗਰ ਫਾਸਫੇਟ ਦੁਆਰਾ ਦੇ ਪੰਜ ਮੈਂਬਰ ਸੁਗਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫਾਸਫੇਟ ਦੁਆਰਾ ਲਿੰਕ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤਿੰਨ ਹਨ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਐਚ ਸੁਗਰ ਪੰਜ ਮੈਂਬਰ ਸੁਗਰ ਹੈ ਤਾਂ ਦੇ ਹੋਣਗੇ ਆਹ ਤੁਸੀਂ ਆਹ ਫਾਸਫੇਟ ਲਿੰਕੇਜ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਇਸਲਈ ਮੈਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਲਿੰਕੇਜ ਫਾਸਫੇਟੀਏਸਟਰ ਹਨ ਆਰ ਐਨ ਏ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਮੈਂਬਰ ਰਿੰਗ ਸੁਗਰ ਡੀ ਰਾਈਬੋਜ਼ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਡੀ ਐਨ ਏ ਪੰਜ ਮੈਂਬਰ ਰਿੰਗ ਸੁਗਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੇ ਡੀ ਆਕਸੀਡ ਰਾਈਬੋਜ਼ ਦੇ ਡੀ ਆਕਸੀ ਹੈ। rna ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ AH d ribose ਹੈ ਪਰ ਡੀਐਨਏ ਸੁਗਰ ਵਿੱਚ ਦੇ ਡੀ ਆਕਸੀਜਨ ਆਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇ ਆਕਸੀ ਡੀ ਡਾਇਬੋਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਹੁਣ ਆਓ ਆਪਾਂ ਡੀਐਨਏ ਅਤੇ ਆਰਐਨਏ ਦੀ ਬਣਤਰ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਆਧਾਰ i n dna ਅਤੇ rna ਦਾ ਅਧਾਰ dna ਅਤੇ rna ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ah dna ਅਤੇ rna ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਦੀ ਬਣਤਰ ਖਿੱਚਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫਾਸਫੇਟੀਏਸਟਰ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਫਾਸਫੇਟੀਏਸਟਰ ਕੀ ਹੈ ਇਹ ਫਾਸਫੇਟੀਏਸਟਰ ਲਿੰਕੇਜ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇੱਥੇ ਅਧਾਰ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਬੇਸ ਇੱਥੇ ਬੇਸ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੋਂ i ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ rna ਵਿੱਚ d ribose ਹੈ ਇਸਲਈ ਮੈਂ ਡੇਰੀਬੋਜ਼ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਵਾਂਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਹੋਰ ਫਾਸਫੇਟੀਏਸਟਰ ਲਿੰਕੇਜ ਬੇਸ ਹੈ ਇੱਥੇ ਦੁਬਾਰਾ oh ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਇਹ rna ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਭਾਗ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੇ ਪੇਨੀਸ਼ਨ 'ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਾਈਡ੍ਰੋਕਸਾਈਲ ਗਰੁੱਪ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਡੀ ਰਾਈਬੋਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਓ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਇਹ ਫਾਸਫੇਟ ਡੀਸਟਰ ਲਿੰਕੇਜ ਹੈ ਇਹ ਫਾਸਫੇਟੀਏਸਟਰ ਹੈ ਇੱਕ ਫਾਸਫੇਟੀਏਸਟਰ ਲਿੰਕ ਫਾਸਫੇਟ ਡੀਸਟਰ ਇੱਕ ਪੰਜ ਮੈਂਬਰ ਵਾਲੀ ਸੁਗਰ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਇੱਕ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਪੰਜ ਮੈਂਬਰ ਸੁਗਰ ਅਗਲੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਪੰਜ ਮੈਂਬਰ ਅਗਲੇ ਠੀਕ ਅਤੇ ਆਹ ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ah a phosphodiester ah ਲਿੰਕੇਜ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਇਸ d ribose ਨੂੰ r ਨਾਲ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਬਲਦ ਦੁਆਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ygen ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਫਾਸਫੇਟਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਓ ਘਟਾਓ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਓ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਹਨ ਇਹ ਉਹ ਹੋਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਰਿਬੋਜ਼ ਡੀ ਰਾਈਬੋਜ਼ ਇਹ ਇੱਕ ਡੀ ਰਿਬੋਜ਼ ਹੈ ਇਹ ਇੱਕ ਹੋਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਇੱਕ ਫਾਸਫੇਟੀਏਸਟਰ ਇਸ ਨੂੰ ਫਾਸਫੇਟੀਏਸਟਰ ਫਾਸਫੇਟੀਏਸਟਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਫਾਸਫੇਟਿਕ ਐਸਿਡ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ-ਜੁਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਫਾਸਫੇਟਿਕ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫਾਸਫੇਟਿਕ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੀ ਹੈ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕੇ s ਤਿੰਨ ਪੇ ਚਾਰ ਇਹ ਫਾਸਫੇਟਿਕ ਹੈ ਫਾਸਫੇਟਿਕ ਹੈ ਇਸਲਈ ਹੁਣ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਰਐਨਏ ਬਣਾਵਾਂਗਾ ਡੀਐਨਏ ਡੀਐਨਏ ਦੀ ਬਣਤਰ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਹ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਪਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪੰਜ ਮੈਂਬਰੀ ਰਿੰਗ ਸੁਗਰ ਵਿੱਚ ਦੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਡ੍ਰੋਕਸਾਈਲ ਗਰੁੱਪ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੀ ਹੈ ਇਸਲਈ ਇੱਥੇ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਅਧਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਬੇਸ ਇਹ ਬੇਸ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਸ ਨਾਲ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਆਰ ਐਨ ਏ ਹੈ ਇਹ ਆਰ ਐਨ ਏ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਡੀ ਐਨ ਏ ਹੈ ਹੁਣ ਮੈਂ ਤੁਲਨਾ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡੀਐਨਏ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦੇ ਪ੍ਰਾਈਮ ਓ ਗਰੁੱਪ ਨਹੀਂ ਦੇ ਪ੍ਰਾਈਮ ਓ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਡੀ ਰਿਬੋਜ਼ rna ਅਤੇ ਦੇ d ਬਲਦ ਵਿੱਚ y d ribose in dna ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਬੇਸ ਨਾਲ ਬੀਟਾ ਗਲਾਈਕੋਸੀਡਿਕ ਲਿੰਕੇਜ ਹੈ ਇਸਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਬੀਟਾ ਗਲਾਈਕੋਸੀਡਿਕ ਲਿੰਕੇਜ ਬੀਟਾ ਗਲਾਈਕੋਸੀਡਿਕ ਲਿੰਕੇਜ ਹੈ ਇੱਥੇ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੀਟਾ ਗਲਾਈਕੋਸੀਡਿਕ ਲਿੰਕੇਜ ਬੀਟਾ ਗਲਾਈਕੋਸੀਡਿਕ ਲਿੰਕੇਜ ਹੈ ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ah dna ਅਤੇ rna ਲਈ ਢਾਂਚਾਗਤ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਹੈ ah dn na ਅਤੇ rna ਵਿੱਚ ਮੂਲ ਅੰਤਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਖੰਡ ਜੋ ah ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, dna ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਢਾਂਚਾ ਸਕੈਫੋਲਡ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੇ ਡੀ ਆਕਸੀਡ ਰਾਈਬੋਜ਼ ਪੰਜ ਮੈਂਬਰ ਰਿੰਗ ਸੁਗਰ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਰ ਐਨ ਏ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ d ਰਾਈਬੋਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹਨ। ਉੱਥੇ ਹੋਰ ਅੰਤਰ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਅਧਾਰ ਆਰ ਐਨ ਏ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬੇਸ ਡੀ ਐਨ ਏ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਫਾਸਥੇਟੀਏਸਟਰ ਲਿੰਕੇਜ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਮੈਂ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਡੀਐਨਏ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ ਦੇ ਪੰਜ ਮੈਂਬਰੀ ਸ਼ੱਕਰ ਵੀ ਫਾਸਥੇਟੀਏਸਟਰ ਲਿੰਕੇਜ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਰ ਐਨ ਏ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੇ ਪੰਜ ਮੈਂਬਰੀ ਏਐਚ ਸ਼ੱਕਰ ਫਾਸਥੇਟੀਏਸਟਰ ਲਿੰਕੇਜ ਨਾਲ

ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ

ਇਸ ਲਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਧਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅੰਤਰ ਹਨ ਇੱਥੇ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਅਧਾਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਡੀਐਨਏ ਵਿੱਚ ਡੀਐਨਏ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਚਾਰ ਅਧਾਰ ਹਨ ਦੋ ਬਦਲੇ ਗਏ ਪਿਊਰੀਨ ਹਨ ਦੋ ਬਦਲੇ ਗਏ ਪਿਊਰੀਨ ਹਨ ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ਉਹ ਬਦਲੇ ਗਏ ਪਿਊਰੀਨ ਹਨ ਐਡੀਨਾਈਨ ਅਤੇ ਗੁਆਨਾਇਨ ਐਡੀਨਾਈਨ ਅਤੇ ਗੁਆਨਾਈਨ ਅਤੇ ਦੋ ਬਦਲੇ ਗਏ ਪਾਈਰੀਮੀਡੀਨ ਹਨ ਦੋ ਬਦਲੇ ਗਏ ਪਾਈਰੀਮੀਡੀਨ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਈਰੀਮੀਡੀਨ ਹਨ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਪਿਰਾਮਿਡਿਜ਼ਮ ਹਨ cytosine ਅਤੇ thymine cytosine ਅਤੇ thymine cytosine ਅਤੇ thymine, ਤਾਂ ਆਓ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਵਾਂ ਕਿ ਪਿਊਰੀਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਈਰੀਮੀਡੀਨ ਕੀ ਹੈ ਇਸਲਈ ਮੈਂ ਪਿਊਰੀਨ ਪਿਊਰੀਨ ਬੇਸ ਦੀ ਬਣਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਪਿਊਰੀਨ ਬੇਸ ਵਿੱਚ ਛੇ ਅਤੇ ਪੰਜ ਮੈਂਬਰ ਫਿਉਜ਼ਡ ਏਰ ਰਿੰਗ ਹਨ ਇਸਲਈ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੈ ਇੱਥੇ ਛੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਪੰਜ ਮੈਂਬਰ ਹੈ ਇਹ ਪਿਊਰੀਨ ਪਿਊਰੀਨ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੇ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਪੰਜ ਛੇ ਸੱਤ ਅੱਠ ਅਤੇ ਨੌਂ ਕਿਵੇਂ ਨੰਬਰ ਦੇਣਾ ਹੈ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਡੀਐਨਏ ਵਿੱਚ ਦੋ ਬਦਲਵੇਂ ਪਿਊਰੀਨ ਐਡੀਨਾਈਨ ਅਤੇ ਗੁਆਨਾਇਨ ਹਨ ਇਸਲਈ ਮੈਂ ਐਡੀਨਾਈਨ ਦੀ ਬਣਤਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਅਤੇ ਗੁਆਨਾਇਨ ਐਡੀਨਾਈਨ ਇਹ ਐਡੀਨਾਈਨ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਐਡੀਨਾਈਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਛੇਵੇਂ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੈ ਅਮੀਨੋ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਗੁਆਨਾਇਨ ਗੁਆਨਾਇਨ ਗੁਆਨਾਇਨ

ਇਸ ਲਈ ਐਡੀਨਾਈਨ ਅਤੇ ਗੁਆਨਾਇਨ ਅਤੇ ਫਿਰ pyrimidines ਦੇ ਬਦਲੇ ਹੋਏ pyrimidines ਤਾਂ ah ਮੈਨੂੰ pyrimidine pyrimidine ਦੀ ਬਣਤਰ ਲਿਖਣ ਦਿਓ ਦੋ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ah ਛੇ ਮੈਂਬਰ ਵਾਲੀ ਰਿੰਗ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸਨੂੰ 1 2 3 4 5 ਅਤੇ 6 ਤੋਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਈਰੀਮੀਡੀਨ ਸਾਇਟੋਸਾਈਨ ਅਤੇ ਥਾਈਮਾਈਨ ਦੇ ਦੋ ਬਦਲ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਈਟੋਸਾਈਨ ਸਾਇਟੋਸਾਈਨ ਅਤੇ ਥਾਈਮਾਈਨ ਇਹ ਥਾਈਮਾਈਨ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਹ ਡੀਐਨਏ ਦੇ ਦੋ ਪਿਊਰੀਨ ਬੇਸ ਐਡੀਨਾਈਨ ਅਤੇ ਗੁਆਨਾਇਨ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਪਾਈਰੀਮੀਡੀਨ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਪਾਈਰੀਮੀਡੀਨ ਹਨ। cytosine ਅਤੇ thymine ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ rna ਵਿੱਚ ਵੀ ਚਾਰ ਬੇਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ rna ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਿਰਫ ਚਾਰ ਬੇਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਿੰਨ ਐਡੀਨਾਈਨ ਗੁਆਨਾਇਨ ਅਤੇ ਸਾਈਟੋਸਾਈਨ ਤਿੰਨ ਐਡੀਨਾਈਨ ਗੁਆਨਾਇਨ ਅਤੇ ਸਾਈਟੋਸਾਈਨ ਐਡੀਨਾਈਨ ਗੁਆਨਾਇਨ ਅਤੇ ਸਾਈਟੋਸਾਈਨ ਉਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਡੀਐਨਏ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨੇ ਡੀਐਨਏ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਡੀਐਨਏ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਚੌਥਾ ਬੇਸ ਆਰਐਨਏ ਵਿੱਚ ਚੌਥਾ ਅਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਥਾਈਮਾਈਨ rna ਵਿੱਚ ਚੌਥਾ ਅਧਾਰ ਹੈ thymine ਦੀ ਬਜਾਏ uracil is you ratio thymine ਦੀ ਬਜਾਏ thymine ਦੀ ਬਜਾਏ I uracil ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ li ke ਤਾਂ ਇਹ ਯੂਰੇਸਿਲ ਯੂਰੇਸਿਲ ਹੈ ਇਸਲਈ ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਇਹ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ah nucleic acids ਦੀ ਬਣਤਰ ਬਾਰੇ ah rephrase ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ah rna ਵਿੱਚ d ribose ਸ਼ੁਗਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ d ribose ਸ਼ੁਗਰ ah phosphodiester ਲਿੰਕੇਜ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਕਿ dna ਵਿੱਚ 2d ਹੈ ਆਕਸਾਈਡ ਰਾਈਬੋਜ਼ ਸ਼ੁਗਰ ਅਤੇ ਇਹ 2d ਆਕਸਾਈਡ ਰਾਈਬੋਜ਼ ਸ਼ੁਗਰ ਇਹ 5 ਮੈਂਬਰ ਰਿੰਗ ਸ਼ੁਗਰ ਫਾਸਫੋਏਸਟਰ ਲਿੰਕੇਜ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੱਕਰ ah ਬੇਸ ਨਾਲ ਬੀਟਾ ਗਲਾਈਕੋਸੀਡਿਕ ਲਿੰਕੇਜ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਡੀਐਨਏ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਅਧਾਰ ah ਦੇ ah ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੋ ਪਾਈਰੀਮੀਡੀਨ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਪਾਈਰੀਮੀਡੀਨ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋ ਬਦਲੇ ਗਏ ਆਹ ਪਿਊਰੀਨ ਮਾਫ ਕਰਨਾ ਡੀਐਨਏ ਵਿੱਚ ਦੋ ਏਐਚ ਪਿਊਰੀਨ ਐਡੀਨਾਈਨ ਅਤੇ ਗੁਆਨਾਇਨ ਹਨ ਅਤੇ ਆਹ ਵਿੱਚ ਦੋ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਪਾਈਰੀਮੀਡੀਨ ਸਾਈਟੋਸਾਈਨ ਅਤੇ ਥਾਈਮਾਈਨ ਹਨ ਇੱਥੇ ਪਿਊਰੀਨ ਬੇਸਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਹੈ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿੱਚ ਐਡੀਨਾਈਨ ਵਿੱਚ ਛੇ ਅਮੀਨੋ ਪਿਊਰੀਨ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਗੁਆਨਾਇਨ ਹੈ ਛੇ 'ਤੇ oxo ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਦੋ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਮੀਨੋ ਗਰੁੱਪ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਪਿਊਰੀਨ ਅਤੇ ਪਾਈਰੀਮੀਡੀਨ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡੀਐਨਏ ਵਿੱਚ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਇਹ ਇੱਕ ਸਾਈਟੋਸਾਈਨ ਅਤੇ ਥਾਈਮਿਨ ਹੈ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ i t ਇੱਕ ਬਦਲਿਆ ਹੋਇਆ pyrimidines rna ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਬੇਸ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿੰਨ ਐਡੀਨਾਈਨ ਅਤੇ ਸਾਈਟੋਸਾਈਨ ਉਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਡੀਐਨਏ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ rna ਵਿੱਚ ਚੌਥਾ ਅਧਾਰ uracil ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਥਾਈਮਾਈਨ ਇੱਥੇ uracil ਦੀ ਬਣਤਰ ਹੈ ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਆਹ ਨਿਊਕਲੀਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਬਣਤਰ ਆਹ ਹੁਣ ਮੈਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗਾ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਬਾਇਓਮੋਲੀਕਿਊਲ ਆਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਨਿਊਕਲੀਓਸਾਈਡਜ਼ ਨਿਊਕਲੀਓਸਾਈਡਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿ ਨਿਊਕਲੀਓਸਾਈਡ ਇੱਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਧਾਰ d ਰਾਈਬੋਜ਼ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ d ribose are two d oxid ribose ਦੇ d oxy are two d oxy d ribose ਨੂੰ nucleoside ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇੱਕ nucleoside ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ rna ਵਿੱਚ nucleoside ਕੀ ਹਨ rna ਵਿੱਚ nucleosides in rna nucleosides in the rna nucleosides rna ਵਿੱਚ nucleosides ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬੇਸ ਹੈ4 rna ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਬੇਸ ਨਿਰਭਰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਇਸ ਲਈ ਇੱਥੇ d ਰਾਈਬੋਜ਼ ਐਡੀਨਾਈਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਐਡੀਨੋਸਾਈਨ ਐਡਰੇਨੋਸਾਈਨ ਡੀ ਰਾਈਬੋਜ਼ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਗੁਆਨਾਇਨ ਗੁਆਨੋਸਿਨ ਡੀ ਰਾਈਬੋਜ਼ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸਾਈਟੋਸਾਈਨ ਸਾਈਟਿਡਾਈਨ ਡੀ ਰਾਈਬੋਜ਼ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ uracil ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ uridine ਹੈ ਇਸਲਈ ਇਹ ਨਿਊਕਲੀਓਸਾਈਡਸ ਹਨ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਰੁਕਾਂਗਾ ਅਤੇ ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਾਂਗਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਨਿਊਕਲੀਓਸਾਈਡਸ ਦੀ ਬਣਤਰ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ