

धेरैजसो व्यक्तिको दुईवटा मृगौला हुन्छ, प्रत्येकको आकार वयस्कको मुट्टी जत्रो हुन्छ, रिब केजको ठिक तल मेरुदण्डको दुवै छेउमा रहन्छन्। साना भए तापनि तपाईंको मृगौलाले शरीर सन्तुलनमा राख्ने जस्ता धेरै जटिल र महत्वपूर्ण काम गर्छन्। उदाहरणका लागि, मृगौलाहरू:



फोहोर र बढी भएका तरल पदार्थ बाहिर फाल्न मद्दत गर्छ



रगत शुद्धिकरणले केही यौगिक पदार्थ राखी बाँकीलाई हटाउछ



रातो रक्तकोशिकाहरूको उत्पादनमा नियन्त्रण



वृद्धि नियन्त्रण गर्ने भिटामिनहरू बनाउँछ



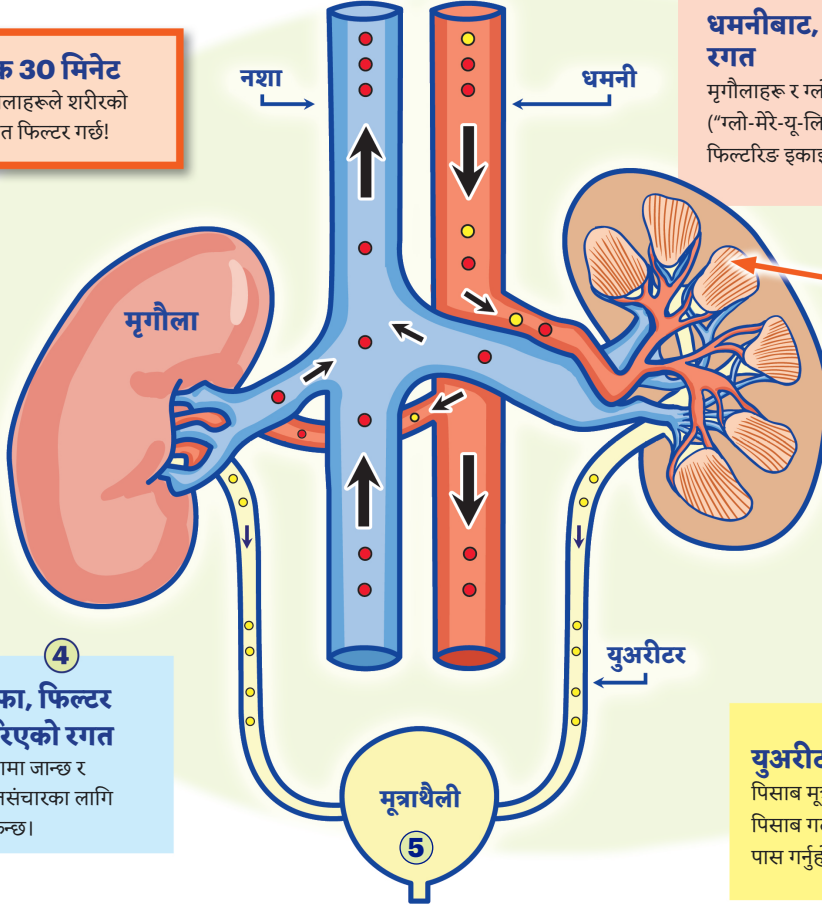
रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्ने हार्मोनहरू रिलीज गर्दछ



रक्तचाप, रातो रक्तकोशिका र शरीरमा हुने निश्चित पोषक तत्वहरू जस्तै क्याल्सियम र पोटासियमको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ

# स्वस्थ मृगौला

**प्रत्येक 30 मिनेट**  
मा मृगौलाहरूले शरीरको  
सबै रगत फिल्टर गर्छ!



**1**  
**धमनीबाट, रगत**  
मृगौलाहरू र ग्लोमेरुली  
("ग्लो-मेरे-यू-लि") भनिने लाखौं  
फिल्टरिङ इकाइहरू हुँदै बग्छ।

● रक्तकोशिकाहरू  
● फोहोर

**2**  
**विस्तार गरिएको ग्लोमेरुलस**

**ग्लोमेरुलीले**  
तपाईंलाई आवश्यक पर्ने र नपर्ने  
कुराहरू बिच फरक बताउँछ।  
तिनीहरूले फोहोर र रगतमा  
धेरै भएका तरल पदार्थलाई  
पिसाब बनाउन फिल्टर गर्छन्।

**4**  
**सफा, फिल्टर गरिएको रगत**  
नशामा जान्छ र  
रक्तसंचारका लागि  
फर्कन्छ।

**3**  
**युअरीटर भनिने ट्यूबहरूले**  
पिसाब मूत्राथैलीमा लैजान्छन्। तपाईंले  
पिसाब गर्दा पिसाब खाली हुन्छ ("पानी  
पास गर्नुहोस्," "बाथरुम जानुहोस्")।

**यहाँ मृगौलाले कसरी आफ्ना महत्वपूर्ण काम गर्छ भन्ने कुरा छ:**

1. रगत मुटुको धमनीबाट मिर्गौलामा प्रवेश गर्छ
2. रगत लाखौं साना रगतका फिल्टरहरू पार गरेर शुद्ध हुन्छ
3. फोहोर पदार्थ युरेटरबाट जान्छ र पिसाबको रूपमा मूत्राशयमा जम्मा हुन्छ
4. भर्खरै शुद्ध भएको रगत नशाहरूका माध्यमबाट रक्तप्रवाहका लागि पठाउँछ
5. पिसाब थैली भरिएपछि र पिसाब नली हुँदै पिसाब शरीरबाट बाहिर निस्कन्छ

मिर्गौलाले प्रत्येक 24 घण्टामा करिब 200 क्वार्टर तरल पदार्थ फिल्टर गरी रक्तप्रवाहका लागि पठाउने काम गर्छ। लगभग दुई क्वार्टर पिसाबका रूपमा शरीरबाट निकालिन्छ, त्यसैगरी बाँकी, लगभग 198 क्वार्टर, शरीरमा राखिन्छ। हामीले फाल्ने पिसाब लगभग एकदेखि आठ घण्टासम्म मूत्राथैलीमा जम्मा भएको हुन्छ।

**थप जानकारीका लागि राष्ट्रिय मृगौला फाउन्डेसनमा सम्पर्क गर्नुहोस्**

टोल फ्री हेल्प लाइन: **855.NKF.CARES** वा इमेल: **nkfcares@kidney.org**