

# UP Board Notes for “Class 12 English Prose Chapter 5 “I am Johns Heart”

---

## LESSON at a Look

This lesson is an ‘autobiographical kind of description of the human coronary heart. It’s an fascinating and informative piece about heart-what it appears like, what fallacious notions we’ve about it, the way it works, when it’s actually in bother and eventually how we will maintain it.

A coronary heart weighs about 340 grams and is red-brown in color. It’s a 4 chambered pump, and pumps blood every day via about 96000 km of blood vessels. The center muscle tissue are very robust. It really works day and night time and solely rests between its beats, although just for half a second.

There are some fallacious notions about coronary heart. It isn’t romantic as some poets assume, neither it’s fragile and delicate. Actually it really works twice as onerous because the arm muscle tissue. Then, folks really feel that coronary heart typically skip coronary heart beat. It isn’t skipping a beat however solely a misfire, piling one beat on prime of one other. Every time an individual has fatigue or dizzy spells, he relates it to his coronary heart. He fears that his coronary heart is having bother. This isn’t all the time true. Principally the fatigue and dizzy spells come from his digestive tract. When the center is in bother, it sends ache sign solely after undue exertion or emotion. It signifies that coronary heart just isn’t getting sufficient nourishment to deal with the work man is loading on to it.

The center will get its nourishment from the blood. Coronary heart doesn’t extract nourishment from the blood passing via its 4 chambers. It’s fed by its personal two coronary arteries. If there may be any bother in these coronaries, it might trigger loss of life. Fatty deposits start to construct up within the coronary arteries. Progressively, they will shut or block an artery. Or a clot might kind to shut it all of a sudden.

Individuals, belonging to a household the place coronary heart illness has occurred usually, are kind of sure to have coronary heart bother. Such an individual can’t do something about heredity however he can do rather a lot to reduce the danger.

What one can do is—slim down a bit, take common train, calm down somewhat extra, minimize down on fat and smoking. If he would solely do these items, his coronary heart might carry on working for an extended time.

**पाठ का हिन्दी अनुवाद**

(1) Nobody might ..... all the way down to 55.

कोई भी नहीं कह सका कि मैं एक सुन्दर वस्तु हूँ। मेरा भार 340 ग्राम है, मेरा रंग भूरा-लाल है और मेरी शक्ल बड़ी भौड़ी है। मैं जॉन का वफादार सेवक, हृदय हूँ।

मैं नाशपाती के आकार का हूँ। चाहे आपने कवियों से मेरे विषय में कुछ भी सुना हो, मैं वास्तव में रोमांटिक नहीं हूँ। मैं तो एक परिश्रमी चार प्रकोष्ठों वाला पम्प हूँ। वास्तव में दो पम्प, एक रक्त को फेफड़ों तक पहुँचाने के लिए और दूसरा इसे शरीर के अन्दर भेजने के लिए। मैं प्रतिदिन 96000 किमी लम्बी रक्त शिराओं से रक्त को पम्प करता हूँ। इतनी पम्पिंग 18000 लीटर की क्षमता वाले टैंक को भरने के लिए पर्याप्त है।

जब कभी भी जॉन मेरे विषय में सोचता है, तब वह मुझे कमजोर तथा नाजुक समझता है। नाजुक! जबकि मैं अब तक उसका 300000 टन रक्त पम्प कर चुका हूँ। जितना कठिन कार्य एक भारी बोझ के बॉक्सिंग चैंपियन की बाँहों की मांसपेशियों का होता है या किसी दौड़ने वाले व्यक्ति की टाँगों की मांसपेशियों का होता है, मैं उससे भी चौगुना कठिन कार्य करता हूँ। उन्हें मेरी गति से कार्य करने दो और वे मिनटों में ही थककर चूर हो जाएँगे। शरीर की कोई भी मांसपेशी इतनी शक्तिशाली नहीं है जितना मैं, केवल एक स्त्री के गर्भाशय के अतिरिक्त; क्योंकि वह बच्चे को जन्म देती है। किन्तु गर्भाशय की मांसपेशियों को सत्तर वर्ष तक चौबीस घण्टे कार्य नहीं करना पड़ता जितनी कि मुझसे आशा की जाती है। हाँ, वास्तव में यह थोड़ी-सी अतिशयोक्ति है। मैं धड़कनों के बीच थोड़ा आराम करता हूँ। जॉन सोता है उस समय भी उसकी अधिकांश रक्तवाहिनियाँ निष्क्रिय रहती हैं। अतः मैं उनमें रक्त संचार नहीं करता और मेरी धड़कन सामान्यतः 72 से घटकर 55 रह जाती है।

(2) John hardly ..... on to me.

जॉन मेरे विषय में मुश्किल से ही सोचता है और यह अच्छा है। मैं भी नहीं चाहता कि उसकी दशा हार्ट न्यूरेटिक्स जैसी हो जाए और मुझे भी तथा स्वयं को परेशानी में डाल दे। जब कभी वह मेरे विषय में चिन्ता करता है तब सदा लगभग गलत बातों के विषय में। एक रात को जब जॉन नींद में खोता जा रहा था तब जॉन को अचानक ऐसा महसूस हुआ कि मैं एक धड़कन मिस कर गया अर्थात् छोड़ गया। वह बड़ा परेशान था, क्या मैं उसे धोखा दे रहा था। इसे इतना चिन्तित होने की आवश्यकता नहीं थी।

समय-समय पर जॉन की कार के ignition system की भाँति मेरा ignition system भी क्षणभर के लिए बिगड़ जाता है। मैं तो अपनी विद्युत शक्ति स्वयं पैदा करता हूँ और सिकुड़ने के लिए संकेत भेजता हूँ, किन्तु कभी-कभी मेरा धड़कना रुक जाता है और धड़कन के ऊपर दूसरी धड़कन इकट्ठा हो जाती है। तब ऐसा लगता है कि मैंने एक बीट (धड़कन) मिस कर दी है, किन्तु वास्तव में ऐसा नहीं होता। जॉन को इस बात से आश्चर्य होगा कि उसे बिना पता चले कितनी ही बार मैं ऐसा हुआ होगा।

धड़कन की गिनती-रात्रि के भयानक सपने के बाद कभी-कभी वह जाग जाता है और चिन्तित होता है, क्योंकि मैं दौड़ रहा होता हूँ। ऐसा इसलिए होता है कि सपनों में जब वह दौड़ता है तब मैं भी दौड़ता हूँ। जॉन की चिन्ताएँ वास्तव में बातों को और बिगाड़ देती हैं और मेरी गति और भी तेज हो जाती है। यदि वह शान्त हो जाये तब मैं शान्त हो जाता हूँ। किन्तु यदि वह शान्त न हो पाए तब मुझे शान्त करने का एक उपाय है। वेगस नामक नसे ब्रेक का कार्य करती हैं। वे कानों के पीछे जबड़ों के मिलने के स्थान से गर्दन से गुजरती हैं। यहाँ धीरे-धीरे मालिश करने से मेरी गति कम हो जाती है।

जॉन लगभग प्रत्येक बात के लिए मुझे दोष देता है, थकान से लेकर चक्कर आने तक; किन्तु उसकी थकान का मुझसे कोई सम्बन्ध नहीं और उसके चक्कर आने का सम्बन्ध उसके कानों से है। समय-समय पर जब वह अपनी मेज पर काम करता था तब बहुधा उसकी छाती में तेज दर्द हो जाता था। उसे यह भय हो जाता था कि शायद उसे दिल का दौरा पड़ने वाला है। किन्तु उसे चिन्ता करने की आवश्यकता नहीं। यह दर्द उसकी भोजन की नली से आता है। यह कुछ घण्टे पूर्व लिए गए भारी भोजन का परिणाम है। पर जब मैं परेशानी में होता हूँ, तब केवल असाधारण थकान या उत्तेजना के बाद ही मैं दर्द का संकेत भेजता हूँ। यही तरीका है। जिसके द्वारा मैं उसे यह बताता हूँ कि मुझे उतनी खुराक नहीं मिल रही है जो वह उस पर लादे जाने वाले काम के बोझ को उठा सके।

### (3) How do I get ..... reduce danger.।

मैं अपना पौष्टिक भोजन कैसे प्राप्त करता हूँ? वास्तव में, मैं इसे रक्त से प्राप्त करता हूँ। किन्तु यद्यपि मैं पूरे शरीर के बोझ के 2/100 भाग को ही प्रतिनिधित्व करता हूँ, मुझे रक्त की पूर्ण मात्रा का 1/20 भाग चाहिए। इसका अर्थ है कि जितनी पौष्टिक खुराक शरीर के अन्य सभी अंगों को चाहिए मुझे उसकी दस गुनी खुराक की आवश्यकता है।

किन्तु मैं अपनी खुराक उस रक्त से नहीं खींचता जो मेरे चारों प्रकोष्ठों से होकर गुजरता है। मेरा भोजन मुझे अपनी ही दो कॉरोनरी धमनियों से प्राप्त होता है जो पेड़ की शाखाओं की तरह फैलती हैं और इनका तना शर्बत पीने वाले कागज के पाइप से अधिक मोटा नहीं होता। यही मेरी कमजोरी है। यहाँ की गड़बड़ ही मृत्यु का अकेला सबसे बड़ा कारण है।

कोई नहीं जानता कि यह सब कैसे होता है। किन्तु कभी-कभी जीवन के आरम्भ में अथवा जन्म के समय ही कॉरोनरी आर्टरीज में चर्बी जमा होने लगती है। धीरे-धीरे वे उस धमनी के मार्ग को बन्द कर देती हैं अथवा। रक्त का थक्का (क्लाट) इसे अचानक बन्द कर देता है।

जब कोई धमनी इस प्रकार से बन्द हो जाती है तब हृदय का वह भाग, जिसे इससे खुराक मिलती, मर जाता है। यह एक घाव (Scar tissue) छोड़ जाता है जो छोटे से मार्बल के टुकड़े के बराबर या टेनिस की गेंद के बराबर हो सकता है। परेशानी कितनी गम्भीर है यह बन्द हुई धमनी के आकार तथा स्थिति पर निर्भर करता है।

जॉन को पाँच वर्ष पूर्व दिल का दौरा पड़ा था और उसे इसका पता भी नहीं। वह इतना व्यस्त था कि उसने अपनी छाती के दर्द की ओर कोई ध्यान नहीं दिया। जो आर्टरी बन्द हुई थी वह मेरे पीछे की दीवार पर एक छोटी आर्टरी थी। मुझे उस मृत ऊतक को हटाने में और जख्म के निशान वाले क्षेत्र को भरने में जो एक मटर से अधिक बड़ा नहीं था, लगभग दो हफ्ते लगे थे।

जॉन ऐसे परिवार का है जिसमें हृदय की बीमारियाँ बहुधा होती रहीं हैं, इसलिए आँकड़े यह कहते हैं कि मैं फिर उसे परेशानी में डालने वाला हूँ। वास्तव में, वह अपनी विरासत के विषय में कुछ नहीं कर सकता, लेकिन वह जोखिम को कम करने में बहुत कुछ कर सकता है।

### (4) Let's begin ..... puce for me.

अब हम अधिक भार से आरम्भ करें। जॉन अपनी प्रौढ़ावस्था में चर्बी बढ़ जाने का मजाक उड़ाता है किन्तु यह मजाक की बात नहीं है। इस बढ़ी हुई चर्बी के एक किलो भार में 700 किमी कैपिलरीज होती हैं जिनमें से मुझे खून पम्प करना पड़ता है। यह कार्य उसके अतिरिक्त है जो मुझे उसके प्रत्येक किलो भार को ले जाने में करना पड़ता है।

यह बात मुझे जॉन के रक्तचाप पर ले जाती है। यह 140-90 होता है जो उसकी उम्र के लिए ऊपरी सीमा है। जब मैं सिकुड़ता हूँ तब मेरे दबाव की नाप 140 होती है और 90 दबाव की वह नाप है जब मैं दो धड़कनों के बीच आराम करता हूँ। नीचे की संख्या ज्यादा महत्वपूर्ण है। यह संख्या जितनी बढ़ती जाती है, उतना ही कम आराम मुझे मिलता है और बिना पर्याप्त आराम के हृदय धीरे-धीरे मृत्यु की ओर पहुँच जाता है। बहुत-सी ऐसी बातें हैं जिन्हें करके जॉन अपने रक्तदाब को नीचे सुरक्षित स्तर पर ला सकता है। सबसे पहला है अधिक भार से छुटकारा पाना। उसे यह देखकर आश्चर्य होगा कि उसके रक्तचाप में कितनी गिरावट आ गई।

सिगरेट-बीड़ी पीना दूसरी बात है। जॉन एक दिन में चालीस सिगरेट पी जाता है जिसका अर्थ है कि वह चौबीस घण्टों में निकोटीन जहर की काफी मात्रा अपने अन्दर सोख लेता है। यह बहुत हानिकारक पदार्थ है। यह धमनियों को सिकोड़ देता है—विशेष रूप से हाथ और पैरों की—जिससे रक्तचाप बढ़ जाता है और मुझे उसके विपरीत अधिक काम करना पड़ता है। यह मुझे उत्तेजित भी करता है जिससे मैं और जोर से। धड़कता हूँ। एक सिगरेट मेरी धड़कनों को 72 से 80 तक बढ़ा देता है। जॉन स्वयं कहता है कि धूम्रपान अब छोड़ा नहीं जा सकता और जो हानि होनी थी वह हो चुकी। किन्तु यदि जॉन स्वयं को लगातार निकोटीन उत्तेजना से बचा सके तब उससे मेरे लिए समस्याएँ और आसान हो जाएँगी।

चोटी पर पहुँचने के लिए संघर्ष-जॉन अन्य ढंग से भी मेरी सहायता कर सकता था। वह प्रतिस्पर्धा वाला, महत्वाकांक्षी तथा एक सफल व्यापारी जैसा व्यक्ति है। वह यह नहीं अनुभव करता कि उसके लगातार इस प्रकार चिन्तित रहने से उसकी अधिवृक्क ग्रंथियाँ उत्तेजित होकर और अधिक adrenalin तथा noradrenalin नामक पदार्थ पैदा करती हैं। परिणाम वही होता है जो निकोटीन के पहुँचने से होता है अर्थात् तंग धमनियाँ, उच्च रक्तचाप और मेरे लिए तेज चाल।

(5) The purpose ..... a very long time.

बात यह है कि यदि जॉन आराम से रहता है तो मुझे भी आराम मिलेगा। कभी-कभी की नींद भी सहायता कर सकती है। वह हल्के पढ़ने का कार्य (उपन्यास आदि) भी कर सकता है बजाय उन फाइलों के बोझ के जिन्हें वह दफ्तर से घर लाता है।

व्यायाम दूसरी वस्तु है। जॉन उन सप्ताहान्त खिलाड़ियों में से एक है जो आवश्यकता से अधिक व्यायाम करते हैं। वह अब भी पीछे से टेनिस के जाल के छोर तक भागना पसन्द करता है, किन्तु जब वह ऐसा करता है तब मेरा कार्य का बोझ सामान्य से पाँच गुना बढ़ जाता है।

जॉन को नियमित रूप से हल्का व्यायाम करना चाहिए। एक या दो किलोमीटर घूमना उसे लाभ पहुँचाएगा। दफ्तर की कुछ सीढ़ियों पर चढ़ना उसे हानि नहीं पहुँचाएगा। उसका दफ्तर दसवीं मंजिल पर है किन्तु वह दो मंजिल की सीढ़ियाँ चढ़ सकता है फिर लिफ्ट ले ले। ऐसी छोटी-छोटी बातें उसकी बहुत सहायता कर सकती हैं। जैसा कि मैं कह चुका हूँ कि चर्बी के इकट्ठा होने से मेरी धमनियों के मार्ग में रुकावट आयी है, किन्तु नियमित व्यायाम से रक्त प्रवाह के नये रास्ते विकसित हो जाएँगे। तब यदि एक धमनी बन्द भी हो जाएगी तब मुझे दूसरी धमनियों से खुराक मिल सकती है।

अन्त में भोजन की बात है। मैं जॉन को परहेज करने वाला व्यक्ति बनने को नहीं कह रहा हूँ। कुछ भी हो मेरी धमनियों में रुकावट पैदा करने में चर्बी को बहुत योगदान है। जॉन चर्बी से अपनी आवश्यकता की 45 प्रतिशत कैलोरी प्राप्त करता है और अन्य औद्योगिक देशों के समान, जो इसी प्रकार के भोजन खाते हैं, धमनियों के अवरुद्ध होने के कारण मरने वाले लोगों की सम्भावना पचास प्रतिशत है।

मैं ज्यादा माँग करने वाला व्यक्ति नहीं हूँ। प्रत्येक दशा में मैं जॉन के लिए जो भी कर सकता हूँ करूँगा। मैं चाहूँगा कि वह कार्य के बीच में आराम भी करे, थोड़ा-सा दुबला-पतला हो जाए, नियमित व्यायाम करे, थोड़ा निश्चित होकर आराम करे। चिकनाई वाले पदार्थों को खाने में और सिगरेट पीने में कमी करे। यदि वह इन बातों का पालन कर ले, तो मैं जॉन के लिए एक लम्बे समय तक काम कर सकूँगी।

## Understanding the Textual content

### Explanations

Clarify one of many following passages with regards to the context :

(1) Sometimes ..... hum figuring out.

**Reference :** These strains have been taken from the lesson 'I'm John's Coronary heart' written by J.D. Ratcliff. [ N.B.: The above reference will be used for all explanations of this lesson. ]

**Context :** The creator has made the human coronary heart converse out its story itself when the bearer of the center worries about it, he does so practically all the time about fallacious issues.

**Clarification :** Coronary heart says that it has to beat usually to provide power with the intention to set in movement the shrinking of its muscle tissue. It compares this technique to that of John's automotive. Someday, the mechanism for beginning combustion within the engine of John's automotive doesn't work. In the identical means, the center

additionally fails to start out and heaps one beat on prime of one other. It gives the look that the center has skipped a beat which it hasn't. John won't ever anticipate how continuously it so occurs.

(2) After a nightmare ..... gradual my beat.

**Context :** On this lesson the author offers with the construction and functioning of the human coronary heart. The center is the strongest organ of our physique. It really works all of the twenty 4 hours. Its operate is rather like a pump. It pushes the blood into the entire physique via blood vessels.

**Clarification :** On this passage we come to know in what situation the center beats enhance and the way they are often slowed down. After a frightful dream at night time the person is anxious very a lot. So, the center additionally runs sooner. If man is at peace, the center additionally comes at night time at its regular velocity. Furthermore, the velocity of coronary heart beating might be managed by rubbing the vagus nerves gently. They cross via the neck behind the ears. These nerves act as a brake.

(3) Sometimes ..... loading on to me. Or The ache comes ..... on to me.

**Context :** On this lesson the author offers with the construction and functioning of the human coronary heart. It really works all of the twenty 4 hours. Its operate is rather like a pump. It pushes the blood into the entire physique via blood vessels. However with psychological fear and nervousness of a person, the center beating additionally turns into sooner.

**Clarification :** On this passage the center makes it clear that he's to not be blamed for any bother of the physique. It tells John that his fatigue and giddiness are attributable to ear bother. Generally he feels a sudden sharp ache in his chest whereas working in his workplace. John connects this bother with the center. However in actuality it is because of over weight loss plan taken just a few hours in the past. Every time there may be any coronary heart bother attributable to pleasure or over work coronary heart itself sends out sign which signifies that it's not getting sufficient nourishment.

(4) When an artery ..... plugged artery.

**Context :** Every time there may be any coronary heart bother, coronary heart sends out its sign. It signifies that it's not getting sufficient nourishment. The center doesn't get its nourishment from the blood passing via its 4 chambers. However it will get its nourishment by its personal coronary arteries.

**Clarification :** On this passage the center says how coronary heart assault occurs. Generally both fats is deposited or a clot is fashioned within the coronary arteries. It blocks the artery. So, a portion of coronary heart muscle which is fed by it dies and leaves a scar tissue. Thus, the availability via coronary arteries is interrupted and it causes coronary heart bother. Seriousness of the difficulty relies upon upon the dimensions and place of plugged artery.

(5) John comes from ..... reduce danger.

**Context :** John suffered from coronary heart assault 5 years in the past. However he was too busy to learn about it. There was a sudden sharp ache in his small arteries. The lifeless tissue swept away and it took two weeks to get better.

**Clarification :** In these strains the author says that John has hereditary character of coronary heart illness. So, it's sure that in the end John should face the center assault. Little doubt he's helpless as regards heredity however by following sure essential precautions he can decrease the danger of significant coronary heart illness.

(6) Smoking is ..... simpler for me.

**Context :** The center works like a pump all of the twenty 4 hours. However its velocity turns into sooner with the psychological fear or nervousness. It needs to be managed. Coronary heart assault is brought on by the plugging of the coronary arteries. The seriousness of the difficulty relies upon upon the dimensions and place of plugged artery.

**Clarification :** On this passage the center tells that smoking could be very injurious and it is without doubt one of the causes of coronary heart bother. Extra smoking means absorption of toxic substance named nicotine. It mixes within the blood and makes the blood vessels slim and onerous. It constricts arteries significantly within the fingers and toes, so the center has to make use of extra stress for pushing the blood. Coronary heart beatings turn out to be fast. If a person leaves smoking, the functioning of the center will turn out to be simpler.

(7) I'm not demanding ..... for a very long time.

**Context :** There are three important causes of coronary heart assault. First of them is the plugging of the coronary arteries. Second is extra smoking. Third trigger is the fixed fear and nervousness. The concern will increase the motion of adrenal glands which put extra adrenalin into the blood.

**Clarification :** On this paragraph the center says that he has no grudge with John or anyone else. It does its finest below all circumstances. However it tells us some precautions

which everyone ought to apply. We should always hold the load of physique below management. We should always not permit the blood stress increase increased. We should always keep away from smoking. We should always not fear. Furthermore, we should always stroll within the morning in recent air or ought to have a light-weight train.

### **Quick Reply Sort Questions**

Reply one of many following questions in no more than 30 phrases:

Q. 1. How does the center describe itself ?

(हृदय अपनी व्याख्या कैसे करता है ?)

Reply :

The center describes itself thus, "I'm not stunning, I've an unimpressive form. I'm red-

brown in color. My weight is 340 gm. I'm pear formed."

(हृदय स्वयं की व्याख्या इस प्रकार करता है, "मैं सुन्दर नहीं हूँ। मेरा आकार भी प्रभावशाली नहीं है। मेरा रंग लाल-भूरा है। मेरा भार 340 ग्राम है। मेरा आकार नाशपाती के समान है।")

Q. 2. What sort of machine is the center ?

(हृदय किस प्रकार की मशीन है ?)

Reply :

The center is sort of a pumping machine.

(हृदय पम्पिंग मशीन के समान है।)

Q. 3. How a lot blood does the center pump every day?

(हृदय प्रतिदिन कितना रक्त पम्प करता है ?)

Reply :

The center pumps about 18000 litres blood every day.

(हृदय प्रतिदिन लगभग 18000 लीटर रक्त पम्प करता है।)

Q. 4. What are the 2 false notions in regards to the coronary heart ?

(हृदय के बारे में दो झूठे विचार कौन-से हैं ?)

Reply :

The 2 false notions in regards to the coronary heart are:

(i) it's romantic the house of emotions.

(ii) it's a fragile and delicate factor.

(हृदय के विषय में 'दो झूठे विचार' हैं कि—

(i) यह रोमांटिक है, भावनाओं का घर है।

(ii) यह बहुत कमजोर और नाजुक वस्तु है।)

Q. 5. In what means does the center differ from the opposite muscle tissue of the physique?

(किस प्रकार हृदय शरीर की अन्य मांसपेशियों से भिन्न है ?)

**Or**

How robust is the center compared to different organs of the physique?

(हृदय मानव के अन्य अंगों की अपेक्षा मजबूत कैसे है ?)

Reply :

The muscle tissue of the center are stronger than the muscle tissue of every other organ of physique besides the uterus of a girl.

(हृदय की मांसपेशियाँ स्त्री के गर्भाशय को छोड़कर शरीर के अन्य समस्त अंगों की मांसपेशियों से अधिक मजबूत है।)

Q. 6. When John is awake his coronary heart has a relaxation interval of half a second between beats. Is the remaining interval longer or shorter when John is asleep?

(जब जॉन जागा हुआ होता है तब उसका हृदय धड़कनों के बीच आधे सेकण्ड के लिए आराम करता है। जब जॉन सोया हुआ होता है तब क्या यह अवधि लम्बी हो जाती है या छोटी ?)

Reply :

When John is asleep, the remaining interval is longer as a result of a big proportion of his capillaries are inactive and coronary heart doesn't push blood via them.

(जब जॉन सोया हुआ होता है तब आराम की अवधि लम्बी हो जाती है, क्योंकि उसकी अधिकांश धमनियाँ निष्क्रिय हो जाती हैं और हृदय को उनमें रक्त नहीं भेजना पड़ता।)

Q. 7. Why does the center not need John to be a coronary heart neurotic ?

(हृदय जॉन को coronary heart neurotic क्यों नहीं होने देना चाहता ?)

Reply :

The center doesn't need John to be a coronary heart neurotic as a result of then John will fear always. This fear will probably be troublesome to John in addition to to his coronary heart. (हृदय नहीं चाहता कि जॉन coronary heart neurotic हो जाए क्योंकि फिर जॉन लगातार चिन्ता करेगा । यह चिन्ता जॉन के लिए भी और हृदय के लिए भी परेशानी का कारण हो जाएगी ।)

Q. 8. What's the situation when the center beats enhance from regular beats ? How can the speed be introduced down ?

(वह कौन-सी स्थिति है जब हृदय की धड़कन सामान्य धड़कन से बढ़ जाती है ? धड़कनों की गति को कैसे कम किया जा सकता है ?)

Reply :

When a person is anxious, the center beats enhance from the traditional beats. Light therapeutic massage on vagus nerve will convey down the speed of beats.

(जब कोई मनुष्य चिन्तित होता है, तब हृदय की धड़कनें सामान्य धड़कनों से बढ़ जाती हैं । वेगस नामक नसों पर हल्की-हल्की मालिश से इन धड़कनों की गति को कम किया जा सकता है ।)

Q. 9. How does the center inform John, that he's going to have a coronary heart assault ?

(हृदय जॉन को कैसे बताता है कि उसे अब दिल का दौरा पड़ने वाला है ?)

Reply :

The center sends a sign within the type of ache in chest which signifies the approaching hazard of a heart-attack. ।

(हृदय सीने में दर्द के रूप में संकेत भेजता है जो दिल के दौरे के होने वाले खतरे के विषय में बताता है ।)

Q. 10. How does the center get its nourishment ?

(हृदय अपना आहार किस प्रकार प्राप्त करता है ?)

Reply :

The center will get its nourishment from the blood via its personal coronary arteries.

(हृदय अपना आहार अपनी ही coronary arteries के द्वारा रक्त में से प्राप्त करता है ।)

Q. 11. How do arteries get blocked ?

(धमनियों में रुकावट कैसे पैदा हो जाती है ?)

Reply :

As a result of fatty deposits the arteries get blocked.

(चर्बी जमा हो जाने के कारण धमनियों में रुकावट पैदा हो जाती है ।)

Q. 12. What's the weak spot within the coronary heart which is the best single reason behind loss of life?

(हृदय का सबसे कमजोर स्थान कौन-सा है जो अकेला ही सबसे बड़ा मृत्यु का कारण है ?)

Reply :

The coronary arteries is the weak spot within the coronary heart. If there may be any bother, it might trigger loss of life.

(हृदय में coronary arteries सबसे कमजोर स्थान है । यदि इसमें कोई गड़बड़ हो जाए, तब वह मृत्यु का कारण बन जाती है ।)



Q. 13. What are the 2 methods through which coronary arteries might get clogged ?

(वे दो कौन-से ढंग हैं जिनसे coronary arteries बन्द हो जाती हैं ?)

Reply :

Coronary arteries might get clogged if fatty deposits enhance within the arteries or a clot of blood is fashioned within the artery.

(Coronary arteries बन्द हो सकती हैं यदि धमनियों के अन्दर चर्बी जमा हो जाए या रक्त का थक्का बन जाए ।)

Q. 14. What kind of train ought to we take to maintain our coronary heart free from issues ?

(हृदय को समस्याओं से मुक्त रखने के लिए हमें किस प्रकार का व्यायाम करना चाहिए ?)

Reply :

A stroll of a kilometre or two, climbing a few flights of stairs or every other gentle train will hold our coronary heart free from issues.

(एक या दो किलोमीटर का घूमना, जीने की कुछ सीढ़ियाँ चढ़ना जैसे अन्य हल्के व्यायाम हृदय को समस्याओं से मुक्त रखेंगे ।)

Q. 15. How does fixed worrying trigger issues to coronary heart ?

(लगातार चिन्ता करना हृदय के लिए किस प्रकार समस्या पैदा करता है ?)

Reply :

Fixed worrying frequently stimulates adrenal glands to provide extra violent stuff. These stuffs tighten the arteries and the blood-pressure turns into increased.

(लगातार चिन्ता करने से एड्रीनल ग्रन्थियाँ और अधिक हानिकारक पदार्थ पैदा करने लगती हैं । यह पदार्थ धमनियों को तंग कर देता है और रक्तचाप बढ़ जाता है ।)

Q. 16. Who's extra prone to have the next blood-pressure-a fats or a lean particular person ? Why ?

(उच्च रक्तचाप किसे होने की सम्भावना है-मोटे आदमी को या पतले आदमी को ? क्यों ?)

Reply :

A fats man is extra prone to have the next blood-pressure. The surplus fats has quite a lot of capillaries. The center has to work more durable to push blood via these capillaries.

(एक मोटे आदमी को उच्च रक्तचाप होने की सम्भावना अधिक है । अतिरिक्त चर्बी में असंख्य धमनियाँ होती हैं । हृदय को इन धमनियों में रक्त भेजने के लिए बहुत कठिन परिश्रम करना पड़ता है ।)

Q. 17. If an individual has hypertension, what ought to he do to convey down the stress to safer ranges ?

(यदि किसी व्यक्ति को उच्च रक्तचाप है, तो उसे सही स्तर तक लाने के लिए क्या करना चाहिए ?)

**Or**

What ought to a person do to scale back excessive blood-pressure ?

(उच्च रक्तचाप को कम करने के लिए एक व्यक्ति को क्या करना चाहिए ?)

Reply :

To cut back excessive blood-pressure, a person ought to :

(i) eliminate extra fats,

(ii) keep away from smoking,

(iii) calm down somewhat, and

(iv) do gentle train usually.

(उच्च रक्त चाप को कम करने के लिए व्यक्ति को

- (i) अत्यधिक चर्बी से छुटकारा पाना चाहिए,
- (ii) धूम्रपान से बचना चाहिए,
- (iii) थोड़ा आराम करना चाहिए, तथा ,
- (iv) रोजाना हल्का व्यायाम करना चाहिए । )

Q. 18. How does smoking enhance blood-pressure ?

(धूम्रपान रक्तचाप को कैसे बढ़ाता है ?)

**Or**

How is smoking injurious to well being in line with J.D.Ratcliff ?

(जे०डी० रेटक्लिफ के अनुसार धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए कैसे हानिकारक है?)

Reply :

When an individual smokes, nicotine enters his blood. Nicotine is a toxic substance. It makes the arteries onerous and slim, particularly of fingers and legs. So, the center has to do extra work to push the blood via these blood vessels. So, the blood-pressure will increase.

(जब कोई व्यक्ति सिगरेट पीता है तब निकोटीन नामक पदार्थ उसके रक्त में मिल जाता है । निकोटीन एक जहरीला पदार्थ है । यह धमनियों को, विशेष रूप से हाथ और पैरों की धमनियों को, कठोर और तंग बना देता है । अतः दिल को इन नसों में खून भेजने के लिए अधिक कार्य करना पड़ता है । इसलिए रक्तचाप बढ़ जाता है । )

Q. 19. What explicit meals ought to the center affected person keep away from ?

(हृदय रोगी को किन-किन विशेष भोजनों से बचना चाहिए?)

Reply :

A coronary heart affected person ought to keep away from meals wealthy in fat and giving excessive variety of energy.

(हृदय रोगी को ऐसे भोजन से बचना चाहिए जिनमें चर्बी अधिक हो और जिनसे अधिक कैलोरी मिलती है । )

Q. 20. What part does heredity play in coronary heart troubles ?

(हृदय की परेशानियों में आनुवंशिकता की क्या भूमिका है ?)

Reply :

Heredity performs an essential position within the coronary heart troubles. It can't be prevented however its impact might be minimized.

(आनुवंशिकता हृदय रोगों में मुख्य भूमिका निभाती है । इससे बचा नहीं जा सकता, किन्तु इसके प्रभाव को कम किया जा सकता है । )

Q. 21. What ought to a person do to keep away from heart-attack ? Describe briefly.

(हृदय गति रुकने से बचने के लिए मनुष्य को क्या करना चाहिए? संक्षेप में वर्णन कीजिए । )

Reply :

To keep away from coronary heart assault man ought to comply with the next precautions :

- (i) ought to cut back obese,
  - (ii) ought to keep away from smoking,
  - (iii) ought to calm down extra and,
  - (iv) ought to have gentle train and balanced weight loss plan.
- (हृदय गति रुकने से बचने के लिए मनुष्य को निम्नलिखित सावधानियाँ बरतनी चाहिए
- (i) अधिक भ्र को घटना

- (ii) धूम्रपान से बचना
- (iii) अधिक आराम
- (iv) हल्का व्यायाम और संतुलित भोजन

Q. 22. What's coronary heart if it's not a romantic character?

(यदि हृदय एक रोमांटिक पात्र नहीं है तो यह क्या है ?)

Reply :

If coronary heart just isn't a romantic character, it's a pumping machine.

(यदि हृदय एक रोमांटिक पात्र नहीं है तो यह एक पम्प करने वाली मशीन है । )

### Vocabulary

Select probably the most applicable phrase or phrase that finest completes the sentence :

1. I weigh 340 grams, am red-brown in color and have an ..... form.

- (a) disagreeable
- (b) unimpressive
- (c) unfair
- (d) unsound

2. No matter you'll have heard about me (coronary heart) from poets, I'm not a really ..... character.

- (a) pathetic
- (b) romantic
- (c) heroic
- (d) basic

3. No muscle tissue within the physique are as robust as I'm besides these of a girl's ..... as she provides start.

- (a) abdomen
- (b) womb
- (c) stomach
- (d) uterus

4. We will decelerate coronary heart beat by ..... on imprecise nerves.

- (a) light therapeutic massage
- (b) light stress
- (c) brisk therapeutic massage
- (d) gradual working

5. John blames nearly every thing on me. However I (coronary heart) have ..... to do along with his fatigue.

- (a) somewhat
- (b) the little
- (c) little
- (d) nothing

6. After I (coronary heart) am in bother, I normally ship out ..... solely after undue exertion or emotion.

- (a) a light-weight sign
- (b) a ache sign
- (c) an alarm sign
- (d) a sound sign

7. Coronary heart is fed by his personal two .....

- (a) coronary arteries
- (b) pulmonary arteries
- (c) main arteries
- (d) minor arteries

8. The best single reason behind loss of life is .....

- (a) fatigue
- (b) inadequate sleep
- (c) fear and nervousness
- (d) bother in coronary arteries

9. Anyone can convey out his blood stress to safer ranges by lowering .....

- (a) his uncommon peak
- (b) his work load
- (c) extra weight
- (d) amount of meals

10. Smoking is harmful to coronary heart as a result of .....

- (a) it accelerates the center beat
- (b) it has a harmful substance named nicotine
- (c) it slows down coronary heart beats
- (d) it makes our veins inactive

11. Lowering the physique weight, common train, extra leisure and management on smoking are among the ..... for a wholesome coronary heart.

- (a) requirements
- (b) makes use of
- (c) precautions
- (d) harms,

12. Additionally, whereas John sleeps, a big proportion of his capillaries are ..... so, as I don't push blood via them, my beat slows from a traditional 72 a minute all the way down to 55.

- (a) energetic
- (b) inactive
- (c) blocked
- (d) open

13. John likes catapults ..... than the rest.

- (a) extra.
- (b) a lot
- (c) sufficient
- (d) little

14. All the identical ..... appear to play some position in increase these blockage forming in my arteries.

- (a) proteins
- (b) carbohydrates
- (c) fat
- (d) energy

15. From ..... my ignition system will get momentarily out of tune.

- (a) pillar to publish
- (b) starting to finish
- (c) prime to backside
- (d) time to time

16. Sometimes, my ignition system will get momentarily out of ..... similar to the ignition system of John's automotive. [2011]

- (a) tune
- (b) dune
- (c) pume
- (d) tone

17. I'm not getting sufficient ..... to deal with the work he's loading on to me.

- (a) power
- (b) nourishment
- (c) praise
- (d) complement

18. When John thinks of me in any respect, he thinks of me as ..... and delicate.

- (a) gentle
- (b) soggy
- (c) fragile
- (d) aromatic

19. How do I get my nourishment ? From the ..... in fact.

- (a) blood
- (b) coronary heart
- (c) tissues
- (d) arteries

20. Climbing a few flight of ..... to his workplace wouldn't harm both.

- (a) spares
- (b) stares

- (c) stairs
- (d) scarce

21. I dangle by ligament within the ..... of his chest.

- (a) center
- (b) core
- (c) centre
- (d) deep

22. You need to give ..... your unhealthy habits.

- (a) after
- (b) away
- (c) up
- (d) out

23. Then, if our artery closes down, ..... are others to nourish me..

- (a) right here
- (b) the place
- (c) there
- (d) their

24. Smoking is a ..... violent stuff.

- (a) gritty
- (b) nitty
- (c) fairly
- (d) petty

25. John hardly ..... thinks of me which is nice.

- (a) by no means
- (b) ever
- (c) all the time
- (d) typically

26. Fatty deposits start to ..... up within the coronary arteries.

- (a) construct
- (b) band
- (c) bang
- (d) bind

**Solutions :**

1. (b), 2. (b), 3. (d), 4. (a), 5. (c), 6. (b), 7. (a) 8. (a), 9. (c), 10. (b), 11. (c), 12. (b), 13. (a), 14. (c), 15. (a), 16. (a), 17. (b), 18. (c), 19. (a), 20. (c), 21. (c), 22. (c), 23. (c), 24. (c), 25. (b), 26. (a). A