SAMPLE PAPER (2026-27)

CLASS -9TH PHYSICAL EDUCATION

TIME ALLOWED: 3: OO HOURS MAX. MARKS: 60

पश 1 मलेरिया िग कि सि दाि फैलता है?
(A) नि एनोक्कलीज मच ि (B) मादा एनोक्कलीज मच ि
(C) मादा एकिस मच ि (D) घिलू मक ी

Which of the following transmits malaria to humans?
(A) Male Anopheles mosquito (B) Female Anopheles mosquito
(C) Addis mosquito (D) Housefly

उति: (B) मादा एनोक्कलीज मच ि

पश 2. बाल किि ह ि ा मुख दुष रिणाम क ा है?
(A) कि का ि ा अकिि ा िसमाप होना (B) स ा स प ि बुि ा असि
(C) ि म उम मे मातृत (D) उपयुक सभी

What is the main consequence of child marriage?
(A) Loss of right to education (B) Bad effect on health
(C) Early motherhood (D) All of the above

उति: (D) उपयुक सभी

पश 3 सूयु नमस ा मे ि ुल कि तने आसन (चिणि) होते है?
(A) 08 (B) 10 (C) 12 (D) 16
Q: How many (steps/asanas) are there in a Surya Namaskar?
(A) 08 (B) 10 (C) 12 (D) 16
उति: (C) 12

पश 4: कि का मे खेलोि ा मुख योगदान क ा है?
(A) ि ि ल मनोिजिन ि िना
(B) ि ाििििि औि मानकि ि कि ि ास ि िना
(C) समय बबादु ि िना
(D) ि ि ल पकयोकिता जीतना

What is the main contribution of sports in education?
(A) Only entertainment
(B) Physical and mental development
(C) Wastage of time
(D) Only Winning Competition

www.mseducationtv.com

उत ि: (B) ि ि ि ि ि औ ि मानिसक ि क ि ि ास ि ि ि ना

पश 5: हीट सटो ि (लू लगना) कि स मौसम मे मुख र प से होता है?
In which season does heat stroke mainly occur?
(A) सदी ि ा मौसम (B) गमी ि ा मौसम
(C) बिसात ि ा मौसम (D) बहा ि ि ा मौसम

In which season does heat stroke mainly occur?
(A) Winter season (B) Summer season
(C) Rainy season) (D) Spring season

उत ि: (B) गमी ि ा मौसम

पश 6: ि ा मि ग अप (Warm-up) ि ब कि या जाता है?
(A) मुख खेल ि ि बाद (B) मुख खेल से ठी ि पहले
(C) अ ि ि ा ि ि ि समय (D) भोजन ि ि ने ि ि बाद

When is warming up done in sports?
A) After the game B) Before the game
C) During the break D) After meal

उत ि: (B) मुख खेल से ठी ि पहले

पश 7 ि ू लि ग ि ाउन (Cooling down) ि ि ने से ि ि ि ि ि (................) स्थि ति मे आ जाता है ।
.By cooling down, the body returns to a .... state.

उत ि: सामान / वि शाम (Normal / Resting)

पश 8 पश: हडी ि ि टूटने ि ो (................) ि हा जाता है।
What is the condition of a partial or complete break or crack in a bone called?
उत ि: फैक ि (Fracture / अस्थि भंग)

पश 9 आउट ि ो ि खेल (...............) थ ि ान प ि खेले जाते है।

Outdoor games are played in (...............) place.

उत ि: खुले मैदान मे (in open spaces)

पश 10: पा ि ि ि ि ि खेल हमे मुख र प से क ा सि खाते है?

What do traditional games mainly teach us?

उत ि ि ि ि स ास , टीम भा ि ना औ ि सा ंस ृ ि त क मूल

पश 11 ि नयि मत योग अभ ास से ि ि ि ि प ि क ा पभा ि पडता है?

How does the regular practice of yoga affect the human body?

उत ि ि ि ि मजबूत, लचीला औ ि सु ि ौल बनता है I (healthy, strong, and flexible body).

पश 12: खेल प ि ि कण क ा है? What do you mean by Sports Training?

उत ि खेल प ि ि कण ि ा अ ि ि क सी ि खलाडी या टीम ि ो खेल प ि तयो ि गताओ ं मे उच पद ि न ि क े ि लए तैया ि ि ि ने ि ि एि ि ि ि जा ि नक ि , ि नयो ि जत औ ि ि ि कि मक प ि क या है। Sports training means a planned, scientific process to improve a player's physical fitness, skill, and game performance.

पश 13 **अ ि भकथन:** योग हमे ि ा ि ाम ि ो ि ि ना चा ि हए

कारण: योग सुबह सुबह ि ि ना अच ा होता है

(a) A औ ि R दोनो ं सत है, औ ि R, A ि ी सही व ाख ा है।

(b) A औ ि R दोनो ं सत है, ले ि कन R, A ि ी सही व ाख ा नही ं है।

(c) A सत है, ले ि कन R असत है।

(d) A असत है, ले ि कन R सत है।

उत ि (d) A असत है, ले ि कन R सत है।

पश 14 **अ ि भकथन:** ज ं ि फ ू ि स ास ि क े ि लए हा ि नका ि ि ि है

कारण: इसमे पौष ि तत ो ं ि ि ि मी होती है

(a) A औ ि R दोनो ं सत है, औ ि R, A ि ी सही व ाख ा है।

(b) A औ ि R दोनो ं सत है, ले ि कन R, A ि ी सही व ाख ा नही ं है।

(c) A सत है, ले ि कन R असत है।

(d) A असत है, ले ि कन R सत है।

उत ि (a) A औ ि R दोनो ं सत है, औ ि R, A ि ी सही व ाख ा है।

www.mseducationtv.com

पश 15 **अभि कथन:** ि मु-अप मुख खेल से पहले कि या जाता है।
कारण: ि ू क्रोग ि उन मुख खेलों ि बाद कि या जाता है।

(a) A औि R दोनोंसत है, औि R, A ि ी सही व ाख ा है।

(b) A औि R दोनोंसत है, लेकि न R, A ि ी सही व ाख ा नहींहै।

(c) A सत है, लेकि न R असत है।

(d) A असत है, लेकि न R सत है।

उत ि: (b) A औि R दोनोंसत है, लेकि न R, A ि ी सही व ाख ा नहींहै।

VERY SHORT ANSWER QUESTIONS
(2 MARKS EACH)

पश 16 ि ाि ीरि ि कि का ि ा क ा अि ु है?
What do you mean by physical education?

उत ि: ि ाि ीरि ि कि का ि ा अि ु है गक्लकि ि ि माध म से कि का पाप ि ि ना। यह ि ाि ीरि ि , मानक्लि ि , सामाकि ि औि भा ि नात ि ि कि ि ास ि ो बेहति बनाता है। इसमे खेलि ू द, योग, क्लि टनेस औि स ास   कि का ि ाक्लिल है। यह सामान कि का ि ा समि ु नि ि िता है। The simple Physical Education definition we use is that it is the planned and systematic way of teaching people about health, fitness, and movement for life

----

पश; 17 दैक्लि ि जीि न मे योग ि ा क ा महत है?

What is the importance of Yoga in daily Life?

उत ि: ि ाि ीरि ि स ास : योग ि ि ने से ि ि ीि लचीला, मजबूत औि ि ोग मुक बनता है। यह मन ि ो ि ांत ि खिता है औि तनाि, क्लि ंता ि ो दूि ि ि ता है। योग औि पाणायाम से ध ान लगाने ि ी क्षमता औि याददाश बढती है।ि ोजाना योग ि ि ने से ि ि ीि मे आलस ि म होता है औि पूि ा क्लि न ऊजाु बनी ि हिती है।

Answer: Yoga is vital for daily life because it improves physical health, reduces mental stress, and brings inner peace. Yoga helps make the body flexible,

www.mseducationtv.com

strong, and fit. It calms the mind and lowers stress and worry. Regular practice improves focus, memory, and attention.

पश 18 सोतुिलत आहाि से आपि ा क ा अिभपाय है?

What do you mean by Balanced Diet?

उति: सोतुिलत आहाि (Balanced Diet) िह भोजन है िजसमे, ि ाबोहाइड्रेट, ि सा, पोटीन, िकटािमन औि खिनज सही माता मे होते है। यह ि ीिि ि ो ऊजाु देता है औि स थ ि खिता है। A balanced diet is eating the right mix of food groups— The key components of a balanced diet are carbohydrates, proteins, and fats, along with vitamins, minerals, fibre, and water in proper amounts to give your body steady energy and good health.

पश 19 पािमिि ि िकिक त ा से आप क ा समझते है?

What do you mean by first aid?

उति: पािमिि उपचाि: िॉक ि ि आने से पहले घायल व िक्त ि ो दी जाने िाली तत ाल सहायता ि ो पािमिि उपचाि ि हते है। पािमिि उपचाि हमािे दैिनि जीिन मे, घि पि, स ू ल मे या खेल ि मैदान मे महत पूणु भूिमि ा िनभाता है। सभी ि ो पािमिि उपचाि ि बािे मे सीखना चािहए। पािमिि उपचाि देने ि बाद घायल व िक्त ि ो िॉक ि ि पास ले जाना चािहए। <u>Answer</u>: First aid is the immediate help or medical care given to an injured or sick person before a doctor or adult arrives. Its main goals are to save lives, stop pain, and keep an injury from getting worse

----

पश 20. एिोिबि गितििििि क ा है?

What do you mean by aerobic activities?

उति: एिोिबि ि ा ि ािसि ि अि ु "ऑक ीजन ि साि" या "ऑक ीजन ि ी उपिसित मे होने िाला" होता है। यह ऐसी ि ािीिि ि गितििििि है जो ऑक ीजन ि ा उपयोग ि ि ि े िदल औि सांस ि ी गित ि ो तेज ि िती है। उदहाििण: साइिकल चलाना ,पैिों ि ी बडी मांसपेिियों ि ा उपयोग, तैिना ।

Answer: Aerobic activity: "Aerobic" literally means "with oxygen", meaning your breathing controls the oxygen reaching your muscles to produce energy. For Examples: Brisk walking, Jogging and Cycling.

----

www.mseducationtv.com

पश्न21 योग एि जीनि ैली ि से है?
Why yoga is called a way of life?

उतत: योग ि ो एि जीनि ैली इसकलए ि हा जाता है क ोंकि यह ि ेिल ि ुछ कानटों ि ा ि ाररीरि ि व ायाम नहीं, बल्कि ि ीि , मन औ ि आत ा ि ो जोडने, अनु ा कसत ि िने तथा संतुकलत त री ि े से जीने ि ा संपूणु कजान है।

ANSWER: Yoga is called a way of life because it goes far beyond physical exercise, blending physical health, mental calm, and spiritual growth into daily habits. The word means "union," helping a person connect their body, mind, and breathe not just on a mat, but in every moment

---

SHORT ANSWER QUESTIONS
(3 MARKS EACH)

पश्न22 ि ुपोषण ि े मुख ि ाणि क ा है?
What are the main causes of malnutrition?

उतत: (1) ग रीबी औ ि भोजन ि ी ि मी: पयाुप औ ि पौकि ि भोजन ख रीदने ि े कलए पैसों ि ी ि मी होना। ।खि ाब आहा ि: ऐसे भोजन ि ा सेनि ि िना कजसमे ज रर ी किटाकमन औ ि पोटीन न हो।

(2) सं ि मण औ ि बीमारियां: दस (diarrhea) या मलेरिया जैसी बीमारियां, कजससे ि री ि पोषि तत ों ि ो सोख नहीं पाता।

(3) पोषण संबंधी जानि ा री ि ी ि मी है।

<u>Answer</u>: Main causes of malnutrition are poverty, repeated infections, and lack of dietary awareness. Poverty and Food Insecurity: Lack of money to buy enough healthy food. Infections and Illness. Poor Diet Quality: Eating food that lacks essential vitamins, minerals, and proteins. Lack of Education: Not knowing the right feeding practices for children.

पश्न23 खेल क ा है औ ि उसि ा महत क ा है?
What do you mean by sports, write their importance?

उतत: खेल पूि ु कनधा ुरि त कनयमों ि े तहत ि ी जाने ि ाली एि संगकठत गकतकिकि है, कजसि ा मुख उदेश ि ा री ि ि ि मानकसि ि ौ ि ल ि ा पद ु िनि ि िना, पकतसप ु ि ि िना औ ि मनोिंजन या

आनोद्द पाप िनिा है। यह व स्क्त गत र प से या टीम ि साि खेले जा सिते है। ािर्ीि िस ास : िीिि ि िी मजबूत औि स र्थ ि बनाते है। बीमार्ियाा दूि िहिती है।

महत :- मानक्सि ि कि ि ास: क्दमाग तेज होता है। तनाि औि ि ि ान ि म होती है।

अनु ासन औि क्ननयम: जीिन मे क्ननयमोंि ा पालन ि िना क्सखाते है।

टीम भािना: क्नलि ि ि ाम ि िना औि दूसिोंि ा सम ान ि िना क्सखाते है।

चरि त क्ननमाुण: हाि औि जीत ि ो समान भाि से स ीि ाि ि िना क्सखाते है।

पश्न 24 एि पाि क्नि ि उपचाि ि ता ि ि क ा-क ा मुख ि तुव है?

Enlist duty and responsibility of a first aider.

उति: एि पाि क्नि ि उपचाि ि ता ि ि मुख ि तुव औि क्नमे दार्ियाोंहै: स्स्थक्त ि ा आि लन ि िना, अपनी औि पीक्लत ि ी सुिक्ा सुक्ननक्ित ि िना, औि ि ॉक ि या एेंबुलेस आने से पहले तत ाल जीिन ि क्ि सहायता पदान ि िना।

मुख ि तुव :सुिक्ा जोाच: स योि ी, आसपास ि लोगोंि ी औि घायल व स्क्त ि ी सुिक्ा पहले सुक्ननक्ित ि ि। स्स्थक्त ि ा आि लन: िोत हि ि समझे कि क ा हआ है औि चोट कितनी गोंभीि है। पाि क्नि क्ननक्ित ा देना: सीपीआि देना, खून बहने से िोि ना या घाि पि पटी बाोंि ना। आशासन देना: पीक्लत ि ो क्दलासा दे औि िोंत िखे ताकि िह घबिाए नहीों। आपाति ालीन मदद: तुिोंत एम ुलेस या ि ॉक ि ि ो फोन ि ि या किसी औि से ि हे। पाि क्नि ि ता तय ि िना: यक्द एि से अकि ि घायल है, तो गोंभीि र प से घायल व स्क्त ि ो पहले सोंभाले।

पश्न 25 सोंतुक्नत आहाि औि उक्चत आिाम चोट ि ो ठीि ि िने मे ि से मदद ि िते है?

उति: सोंतुक्नत आहाि औि उक्चत आिाम खेल ि ी चोट (sports injury) ि ो ठीि ि िने मे मदद ि िते है क ोंकि ये ऊतिोंि ी मिम त ि िते है औि िीिि ि ी तािि त ि ो िापस लाते है।

(संतुभि त आहार की ि ूभमका)

(पोटीन):(टूटी माोंसपेक्ियोंऔि ऊतिोंि ी मिम त ि िता है।) (क्िटाक्मन सी औि क्जोंि):. (घाि जल ी भिता है औि हक्ियोंि ो जोडने िाले तत बनाता है।) (ि स्शि यम औि क्िटाक्मन ि ी): (हक्ियोंि ो मजबूत ि िते है औि फैक ि ठीि ि िते है।) (ओमेगा-3 फैटी एक्सि): (सूजन औि ददु ि ो ि म ि िते है।) (अखिोट औि अलसी ि बीज).

(आराम की ि ूभमका)

www.mseducationtv.com

(ऊतिोंि ि सुिाि): (ि िंिि ि िो कबना किसी दबाि िे खुद िो ठीि ििने िा समय कमलता है.)
(औि अकधि नुिसान से बचाि): (चोट िो औि जि ादा गंभीि होने से िोिता है.)

(हामोन संतुलन): (गहिी नींद से िोकििाओं िी मिम्मत िाले हामोन सकक्रय होते है.

Answer: A balanced diet and proper rest help in sports injury recovery by repairing damaged tissues, reducing internal inflammation, and restoring core physical strength.

Role of Balanced Diet

Protein: Rebuilds torn muscles, tendons, and ligaments. (. Vitamin C & Zinc): Speeds up wound healing and forms collagen. Sources: Citrus fruits, nuts, and seeds). Calcium & Vitamin D: Strengthens bones and heals fractures. Omega-3 Fats Lowers swelling and joint pain. Sources: Walnuts and flaxseeds

Role of Rest Tissue Repair: Gives the body time to heal broken fibres without extra stress. Prevents Further Damage: Stops the injured muscle or bone from getting worse through continuous movement. Hormone Balance.

पश्न 26 नशीले पदार्थो िा स्वखलाकड़यों पि क्या-क्या दुष्प्रभाि पडते है।
What are the adverse effects of drugs on athletes?

उत्ति: नशीले पदार्थो िा स्वखलाकड़यों पि शािीरिि क्षमता मे िमी, मानकसि असंतुलन औि िरियि िी बबाुदी जैसे गंभीि दुष्प्रभाि पडते है।

शारीररक दु ािव:

िमजोिी: मांसपेकशयों िी ताित औि ऊजाु िम होना।

कदल िी बीमािी: हदय गकत औि िक्तचाप िा असंतुकलत होना।

चोट िा खतिा: िािन िे िािण मैदान पि जल्दी चोट लगना।

मानकसक दु ािव:

~तनाि: अत्यकधि कचंता औि मानकसि अकस्थिता िहना।

~एिाग्रता मे िमी: खेल िे दौिान ध्यान िेंकद्रत न िि पाना।

~स्मृकत हाकन: सोचने औि समझने िी शक्ति िमजोि होना।

कररयर और सामाकजक प्रिाव

~बैन: िकसी खेल मे पकडे जाने पर खेल से हमेशा के िलए पितबंध।

~बदनामी: समाज और टीम मे समान का खतम होना।

~भिवष बबार्द: आजीिवका और वििक गत जीवन का पतन।

पश27 कुपोषण को िनयंितत करने के पमुख तरीके कौन-कौन से है?

What are the ways of controlling malnutrition?

उतर: कुपोषण को िनयंितत करने के पमुख उपाय संतुिलत आहार का सेवन, पौिषक ततो की खुराक और िनयिमत सास जांच है। ~संतुिलत आहार: रोज के खाने मे पोटीन, िवटािमन, काबोहाइडेट और िमनरल से भरपूर चीजे शािमल करे। ~थोडा-थोडा खाना: एक बार मे जादा खाने के बजाय िदन मे थोडी-थोडी माता मे कई बार भोजन करे। ~एनजी और पोटीन: शरीर को ताकत देने के िलए उच पोटीन और ऊजा वाले खाद पदाथो का उपयोग करे। ~सास और देखभाल: ~िवशेषज की सलाह: िकसी अचे आहार िवशेषज (िडिटिशयन) से िमलकर सही डाइट पान ले। ~सपीमेट्स: जररत पडने पर डॉकर की सलाह से िवटािमन और िमनरल के पूरक आहार (सपीमेट्स) ले। ~वजन की िनगरानी: महीने मे एक बार अपने या बचे के वजन की जांच जरर करे।

पश28 सास से आपका का अिभपाय है ? सास के कौन-कौन से आयाम है ?

What do you mean by Health? Enlist various aspects of health.

उतर: िवश सास संगठन (WHO) के अनुसार सास केवल बीमारी या कमजोरी न होने की िसित नहीं है, बिल यह पूणर शारीिरक, मानिसक और सामािजक कलाण की िसित है। सास के पमुख आयाम शारीिरक, मानिसक और सामािजक है, िजनके साथ भावनातक और आधािमक पक भी जुडे हए है। सास सात आयामों को िमलाकर एक गुणवतापूणर जीवन शैली बनाता है। इन आयामों मे शािमल है: शारीिरक (शरीर), बौिदक (मन), भावनातक (भावनाएं), सामािजक (पिरवार, िमत, संबंध), वावसाियक (कायर, करयर), पयारवरण (वायु, जल, भोजन, सुरका) और आधािमक (मूल , उदेश , अंतजार्न, जीवंतता)।

सास के मुख आयाम

<u>(1) शारीिरक आयाम:</u>

शरीर के अंगों का सही से काम करना।

संतुिलत आहार, िनयिमत वायाम और अची नींद।

रोगों और शारीिरक कमजोरी का न होना।

<u>**(2) मानिसक आयाम:**</u>

तनाव मुक और िचंता मुक िदमाग।

www.mseducationtv.com

सही फैसले लेने ि ी क्मता।

जीि न ि े पक्त स ि ाि ित ि े सोच ि खिना।

(3) सामाि भ ि क आयाम :

पि ि ि ि ाि औि समाज ि े लोगोोि े स ाि अच े सोबोि बनाना।

समाज मे मेल-जोल से ि हिना औि सहयोग ि ि िना।

(4) ि ािवनात क आयाम :

अपनी भाि नाओोि ो समझना औि क्रियोक्त ि ि िना।

सुख-दुख ि ी स्थक्त मे खुद ि ो सोभाले ि खिना।

आ ात्त क आयाम:

जीि न ि ा उदेश खोजना।

मन ि ी ि ाोक्त औि आोति ि ि सोतुलन बनाए ि खिना।

पश 29 खेल औि ि ि ीडाओोसे ि ौन-ि ौन से नैक्ति ि गुण कि ि क्त होते है।

उति: खेल औि ि ि ीडाओोसे अनुि ासन, ईमानदाि ी औि सहयोग जैसे नैक्ति ि गुणोोि ा कि ि ास होता है। ये गक्तकि कियााव स्थक्त मे टीम भाि ना औि क्तष कता ि ी समझ ि ो मजबूत ि ि िती है। ये गुण हमे जीि न मे ए ि अच ा इोसान बनने औि क्तलजुलि ि आगे बढने मे मदद ि ि िते है।

पमुख नैक्ति ि गुण

(1) अनुि ासन: क्तयमोोि ा पालन ि ि िना औि समय पि ि ाि यु ि ि िना क्तखाता है।

(2) सहयोग: टीम ि े स ाि क्तलि ि ि ाम ि ि िना औि ए ि -दूसि े ि ी मदद ि ि िना क्तखाता है।

(3) ईमानदाि ी (फेयि पे): खेल ि े क्तयमोोि ा सम ान ि ि िते हए क्तष क ि प से खेलना क्तखाता है।

(4) सहनि ीलता औि ि ैयु: हाि ि ो स ीि ाि ि ि िना औि दोबाि ा पयास ि ि िने ि ी ताि ि त देता है।
(5) नेतृत क्मता: टीम ि ा मागुदि ुन ि ि िना औि क्तजम ेदाि ी उठाना क्तखाता है।

(6) अनुि ासन औि समय ि ी पाबोदी

(7) समय ि ी ि ीमत: हि खेल तय समय पि ि ुि होता है औि खत होता है, क्तससे समय पि ि ाम ि ि िने ि ी आदत पडती है।

(8) क्तयमोोि ा पालन: खेल ि े दौि ान स्खलाडी ि ो तय कि ए गए क्तयमोोि ा सख ी से पालन ि ि िना पडता है, जो जीि न मे भी अनुि ासन क्तखाता है।

www.mseducationtv.com

पश 30: खेलोंमे ािमुअप से आप क ा समझते है? स्खलाक्डयोंपि इसि ि क ा पभाि पडते है?

What do you mean by Warm-Up in sports? Enlist effects of warm-up on athletes

उत:ि किसी भी ाििरि ि गक्तकिि ि क्लए ािमु-अप ि िना अक्तािय ु है। यह हदय गक्त, शसन दि औि ि िििि ि तापमान ि ि ि ि-ििि बढाि ि ि ििि ि ि व ायाम ि ि क्लए तैयाि ि िने मे मदद ि िता है। ािमु-अप महत पूणु है क ोंकि यह चोट ि ि जोस्खम ि ि ि म ि िने, पदि ुन मे सुिाि ि िने औि ऊजा ु स ि ि ि बढाने मे सहायि होता है ।

ति िाि़भ य ं पर पि ाव:

(1) चोट से बचाि: मांसपेक्कयोंलचीली बनती है क्जससे मोच या स्खचाि ि ि खति ि ि म होता है।

(2) पदि ुन मे सुिाि: ि िि ि ि ि ायुक्मता बढती है क्जससे स्खलाडी तेजी से औि बेहति पदि ुन ि ि पाता है।

(3) ऊजा ु औि गक्त ि ि बढना: ऑक ीजन ि ि पिाह मांसपेक्कयोंति सही से होता है, क्जससे ि ि ान देि से महसूस होती है।

(4) मानक्सि ि र प से तैयाि होना: स्खलाडी ि ि क्दमाग खेल पि ि ेंक्ित होता है औि तनाि ि ि म होता है। घबिाहट ि ि म होती है औि खेल ि ि पक्त आत क्िशास बढता है।

(5) ि ि ान मे ि मी: ििि अचानि पडने ि ाले दबाि ि ि क्लए तैयाि िहता है, क्जससे जल ी ि ि ान नहींहोती।

Complete

www.mseducationtv.com