

**Bachelor of Science in Home Science Examination:
April/May - 2023**

Day & Date	Semester	Subject Name	Time	Code	Marks
Monday 08-05-2023	VI (Fresh/ Repeater)	Nutrition and Life Style Modifications for Wellness	11:00 AM To 01:30 PM	0763	75

**Instructions: 1) Attempt any five questions.
2) All questions carry equal marks.**

- Q.1 a) Explain the following terms: (Any Five) 10**
- 1) Stamina
 - 2) ATP
 - 3) Coenzyme Q 10
 - 4) Active Immunity
 - 5) VO₂ Max
 - 6) Flexibility
- b) Discuss the importance of 'warm-up' and 'cool-down' during exercise. 05**
- Q.2 Write short notes: (Any three) 15**
- a) Phosphagen Energy System
 - b) Shoulder Flexibility test
 - c) Assessment of body composition
 - d) Advantages and disadvantages of using appetite suppressants
- Q.3 a) Lifestyle modifications are the cornerstone for the management of chronic degenerative diseases. Explain. 08**
- b) Discuss the roles of Vitamin A, C and E in the maintenance of immunity 07**
- Q.4 a) What are 'Ergogenic Aids'? List the different types of Ergogenic Aids. Describe any two types of ergogenic aids used for performance enhancement. 08**
- b) Discuss the nutritional needs for the maintenance of optimum bone health. 07**
- Q.5 a) What are Fad Diets? Explain any two types of Fad Diets. 08**
- b) Discuss the advantages and disadvantages of using meal replacers for weight management. 07**
- Q.6 a) Discuss the health benefits of including functional foods in our diets. 07**
- b) Discuss the causes, signs & symptoms and management of PCOS 05**
- c) Write a note on Kegel exercises. 03**
- Q.7 a) Explain the term 'Stress'. Elaborate on the causes of stress and its management strategies 10**
- b) Write a note on the significance of hydration during workouts 05**

**Bachelor of Science in Home Science Examination:
April/May - 2023**

Day & Date	Semester	Subject Name	Time	Code	Marks
Monday 08-05-2023	VI (Fresh/ Repeater)	Nutrition and Life Style Modifications for Wellness	11:00 AM To 01:30 PM	0763	75

**Instructions: 1) Attempt any five questions.
2) All questions carry equal marks.**

- प्र.1 अ) खालील संज्ञा स्पष्ट करा. (कोणत्याही पाच) 10
- 1) तग धरण्याची क्षमता
 - 2) एटीपी
 - 3) को एन्झाइम Q 10
 - 4) सक्रिय प्रतिकारशक्ती
 - 5) व्ही ओ 2 मॅक्स
 - 6) लवचिकता
- ब) व्यायामादरम्यान 'वॉर्म अप' आणि 'कूल-डाउन' चे महत्व यांची चर्चा करा. 05
- प्र.2 खालील वर संक्षिप्त टिपा लिहा. (कोणत्याही तीन) 15
- अ) फॉस्फेजन ऊर्जा प्रणाली
 - ब) खांद्याची लवचिकता चाचणी
 - क) शरीराच्या रचनेचे मूल्यांकन
 - ड) भूक शामकांचे फायदे आणि तोटे
- प्र.3 अ) "जीवनशैलीतील बदल हे जुनाट डीजनरेटिव्ह रोगांच्या व्यवस्थापनाची आधारशिला आहेत स्पष्ट करणे. 08
- ब) रोगप्रतिकार शक्ती राखण्यासाठी जीवनसतव अ, क आणि इ च्या भूमिकांची चर्चा करा. 07
- प्र.4 अ) एर्गोजेनिक एड्स म्हणजे काय? एर्गोजेनिक एड्सची विविध प्रकारांची यादी करा. कामगिरी वाढीसाठी वापरल्या जाणाऱ्या कोणत्याही दोन प्रकारच्या एर्गोजेनिक एड्सचे वर्णन करा. 08
- ब) हाडांचे इष्टतम आरोग्य राखण्यासाठी पोषण गरजांची चर्चा करा. 07
- प्र.5 अ) फॅड आहार म्हणजे काय? कोणत्याही 2 तपशीलवार समजावून सांगा. 08
- ब) वजनाच्या व्यवस्थापनामध्ये मील रिप्लेसर्स वापरण्याचे फायदे आणि तोटे यांची चर्चा करा. 07
- प्र.6 अ) आपल्या आहारात फंक्शनल फूड्स चा समावेश करण्याच्या आरोग्य फायद्यांची चर्चा करा. 07

- ब) PCOS ची कारणे, चिन्हे आणि लक्षणे आणि व्यवस्थापनावर चर्चा करा. 05
- क) केगल व्यायामावर टीप लिहा. 03
- प्र.7 अ) 'ताण' या शब्दाचे स्पष्टीकरण द्या. तणावाची कारणे आणि त्याचे व्यवस्थापन धोरण याविषयी सविस्तर माहिती द्या. 10
- ब) वर्क आउट्स दरम्यान हायड्रेशन महत्त्वावर एक टीप लिहा. 05

Bachelor of Science (Home Science) Examination: April/May-2023

Day & Date	Semester	Subject Name	Time	Code	Marks
Saturday 29-04-2023	VI (Fresh/ Repeater)	Community Nutrition	11:00 AM To 01:00 PM	0761/ 0261	50

Instructions: 1) All questions carry equal marks.
2) Attempt any five questions.

- Q.1 Explain the Terms. (Any five) 10**
- a) MMR
 - b) Vital Statistics
 - c) IDD
 - d) PEM
 - e) MDMP
 - f) Census
- Q.2 Short Notes (Any Two) 10**
- a) Green Revolution
 - b) WHO
 - c) Women To Women Strategy
- Q.3 List the different methods of nutrition education and elaborate on two methods which can be used for educating pregnant women in urban slums. 10**
- Q.4 a) Explain the Vitamin A prophylaxis programme. 05**
b) Discuss the poverty - malnutrition vicious cycle. 05
- Q.5 List methods of Diet Surveys and elaborate on any 2 in detail. 10**
- Q.6 a) Define community and write the characteristics of a community. 05**
b) ICMR 05
- Q.7 Explain the importance of anthropometric measurements and explain any 2 in detail. 10**

Bachelor of Science (Home Science) Examination: April/May-2023

Day & Date	Semester	Subject Name	Time	Code	Marks
Saturday 29-04-2023	VI (Fresh/ Repeater)	Community Nutrition	11:00 AM To 01:00 PM	0761/ 0261	50

Instructions: 1) All questions carry equal marks.
2) Attempt any five questions.

- प्र.1 संज्ञा समजवा. (कोणत्याही पाच) 10
अ) एम एम आर
ब) जैवविषयक सांख्यिकीय
क) आ डी डी
ड) पी ई एम
इ) एम डी एम पी
फ) जनगणना
- प्र.2 टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन) 10
अ) हरितक्रांती
ब) डब्ल्यू एच ओ
क) स्त्रियांकडून स्त्रियांकडे धोरण
- प्र.3 पोषण शिक्षणाच्या विविध पद्धतींची यादी करा आणि शहरी झोपडपट्टी भागातील गर्भवती स्त्रियांना शिक्षण देण्यासाठी वापरण्यात येणाऱ्या कोणत्याही दोन पद्धती सविस्तर लिहा. 10
- प्र.4 अ) जीवनसत्व अ प्रोफाइलक्सिस कार्यक्रम स्पष्ट करा. 05
ब) गरिबी – कुपोषण दुष्टचक्र याविषयी चर्चा करा. 05
- प्र.5 आहार सर्वेक्षणाच्या पद्धतींची यादी करा आणि कोणत्याही दोन पद्धती सविस्तरपणे लिहा. 10
- प्र.6 अ) समाजाची व्याख्या लिहा आणि समाजाची वैशिष्ट्ये लिहा. 05
ब) आय सी एम आर 05
- प्र.7 मानवमितीच्या परिमाणांचे महत्त्व स्पष्ट करा आणि कोणतेही दोन सविस्तरपणे स्पष्ट करा. 10

**Bachelor of Science in Home Science Examination:
April/May-2023**

Day & Date	Semester	Subject Name	Time	Code	Marks
Wednesday 03-05-2023	VI (Fresh/ Repeater)	Food Processing and Product Development	11:00 AM To 01:00 PM	0762	50

**Instructions: 1) All questions carry equal marks
2) Attempt any 5 questions out of the 7 given below**

- Q.1 Explain the Terms (Any 5) 10**
- 1) Instant Coffee
 - 2) Oil blends
 - 3) Winterization of oils
 - 4) Macaroni
 - 5) Cocoa mass
 - 6) Fat substitutes
- Q.2 Short Notes (Any 2) 10**
- a) Effect of processing on vegetables
 - b) Soya products
 - c) Hydrogenation of oils
- Q.3 List non-fermented milk products and explain the manufacture of any 2 non-fermented milk products with flow diagrams. 10**
- Q.4 Differentiate between: (Any 5) 10**
- a) Whole wheat flour and Refined wheat flour
 - b) Conching and tempering in chocolate manufacture
 - c) Cocoa fat and cocoa powder
 - d) Orange pekoe and Pekoe tea leaves
 - e) Batch and HTST pasteurization
 - f) Cured meat and smoked meat
- Q.5 Explain the significance of the following processes (Any 5) 10**
- a) Fermentation of cocoa beans
 - b) Hydrogenation of fat
 - c) Ageing of meat
 - d) Withering of tea leaves
 - e) Decortication of pulses
 - f) Desugaring of eggs
- Q.6 Explain the manufacture of the following; 10**
- a) Bottled water
 - b) Green Tea.
- Q.7 Explain the classification of convenience foods with examples and state the advantages and disadvantages of convenience foods 10**

**Bachelor of Science in Home Science Examination:
April/May-2023**

Day & Date	Semester	Subject Name	Time	Code	Marks
Wednesday 03-05-2023	VI (Fresh/ Repeater)	Food Processing and Product Development	11:00 AM To 01:00 PM	0762	50

**Instructions: 1) All questions carry equal marks
2) Attempt any 5 questions out of the 7 given below**

- प्र.1 संज्ञा स्पष्ट करा. (कोणतेही पाच) 10
अ) इन्स्टंट कॉफी
ब) तेलाचे मिश्रण
क) तेलाचे हिवाळयातीलीकरण
ड) मॅकरोनी
इ) कोको मास
ई) चरबी पर्याय
- प्र.2 थोडक्यात लिहा. (कोणतेही दोन) 10
अ) पालेभाज्यांवर प्रक्रिया केल्यानंतर होणारा परिणाम
ब) सोया प्रोडक्ट
क) तेलाचे हायड्रोजनेशन
- प्र.3 आंबवलेल्या दुधाच्या उत्पादनांची यादी करा आणि कोणत्याही दोन आंबवलेल्या दुग्धजन्य पदार्थांचे उत्पादन आकृतीच्या सहाय्याने स्पष्ट करा. 10
- प्र.4 फरक स्पष्ट करा. (कोणतेही पाच) 10
अ) संपूर्ण गव्हाचे पीठ आणि शुद्ध गव्हाचे पीठ
ब) चॉकलेट उत्पादनामधील कॉचींग आणि टेम्परिंग
क) कोको फॅट आणि कोको पावडर
ड) नारंगी पेको आणि पेको चहाची पाने
इ) एच. टी. एस. टी. पाश्चरायझेशन आणि बॅच
ई) वाफविलेले मांस (स्मोक मीट) आणि रोग मुक्त (क्युअड) मांस
- प्र.5 खालील प्रक्रियांचे महत्व स्पष्ट करा.(कोणतेही पाच) 10
अ) कोको बीन्सचे किण्वन
ब) चरबीचे हायड्रोजनेशन
क) एजींग ऑफ मीट
ड) चहाची पाने कोमेजणे
इ) डीकॉर्टीकेटेड ऑफ पलसेस (डाळींची साल काढणे)
ई) डी शुगरिंग ऑफ एग

- प्र.6 खालील उत्पादने स्पष्ट करा. 10
अ) बाटलीबंद पाणी
ब) ग्रीन टी
- प्र.7 सोयीस्कर खादयपदार्थांचे वर्गीकरण उदाहरणांसहीत स्पष्ट करा आणि सोयीस्कर खादयपदार्थांचे फायदे व तोटे लिहा. 10

Bachelor of Science (Home Science) Examination: June-2022

Day & Date	Semester	Subject Name	Time	Code	Marks
Thursday 02-06-2022	VI (Fresh/ Repeater)	Community Nutrition	10:30 AM To 01:00 PM	0761/ 0261	50

Instructions: 1) All questions carry equal marks.
2) Attempt any five questions.

- Q.1 Explain the terms. (Any five).** **10**
- a) Growth chart
 - b) Vital statistics
 - c) MMP
 - d) IMR
 - e) White Revolution
 - f) Biochemical assessment
- Q.2 a) What is clinical assessment and write its advantages and limitations?** **06**
- b) Explain vital statistics and its sources?** **04**
- Q.3 a) List various methods of nutrition education? Discuss any one with its merits and demerits?** **06**
- b) Briefly explain the causes of malnutrition among preschool children of India.** **04**
- Q.4 a) Explain Green revolution and its influence in increasing food production in India.** **06**
- b) Explain Vita prophylaxis program?** **04**
- Q.5 Short notes. (Any two)** **10**
- a) Women to women strategy
 - b) WHO
 - c) ICMR
- Q.6 a) Enlist sampling techniques and discuss any two in detail.** **06**
- b) What are the characteristics of a community?** **04**
- Q.7 List the objectives of Diet surveys and explain any one method in detail?** **10**

Bachelor of Science (Home Science) Examination: June-2022

Day & Date	Semester	Subject Name	Time	Code	Marks
Thursday 02-06-2022	VI (Fresh/ Repeater)	Community Nutrition	10:30 AM To 01:00 PM	0761/ 0261	50

Instructions: 1) All questions carry equal marks.
2) Attempt any five questions.

- प्र.1 संज्ञा समजवा. (कोणत्याही पाच) 10
अ) वाढीचा आलेख (चार्ट)
ब) महत्त्वपूर्ण आकडेवारी (व्हायटल स्टॅटिस्टिक्स)
क) एम.एम.पी.
ड) आय.एम.आर.
इ) सफेद क्रांती
फ) रासायनिक मूल्यमापन पध्दत
- प्र.2 अ) वैद्यकिय मूल्यमापन पध्दती म्हणजे काय? त्याचे फायदे व मर्यादा काय आहेत? 06
ब) महत्त्वपूर्ण आकडेवारी म्हणजे काय? त्याचे स्रोत कोणते आहेत? 04
- प्र.3 अ) पोषणशास्त्राचे शिक्षण देतांना वापरात असलेल्या विविध पध्दती बद्दल लिहा. 06
त्यापैकी कोणत्याही एक पध्दतीचे वर्णन करा व त्याचे फायदे व मर्यादा काय आहेत ते लिहा.
ब) शाळापूर्व बालकांमध्ये आढळणाऱ्या कुपोषणाची कारणे घ्या. 04
- प्र.4 अ) हरित क्रांती समजवा व त्याचा अन्नधान्य उत्पादनावर काय परिणाम झाला ते लिहा. 06
ब) जीवनसत्व 'अ' प्रतिबंध योजना समजवा. 04
- प्र.5 टिपा लिहा. (कोणत्याही दोन) 10
अ) वुमेन टु वुमेन स्ट्रॅटिजी
ब) डब्ल्यु.एच.ओ.
क) आय.सी.एम.आर.
- प्र.6 अ) नमुना सर्वेक्षणाच्या पध्दतींची यादी घ्या. त्यापैकी कोणत्याही दोन पध्दती विस्ताराने लिहा. 06
ब) समुदायाची वैशिष्ट्ये कोणती आहेत? 04
- प्र.7 आहार सर्वेक्षणचे उद्दिष्ट्ये काय आहेत? त्याची यादी द्या व सर्वेक्षणाच्या कोणत्याही एक पध्दती संबंधात सविस्तर लिहा. 10

Bachelor of Science (Home Science) Examination: June-2022

Day & Date	Semester	Subject Name	Time	Code	Marks
Monday 06/06/2022	VI (Fresh / Repeater)	Food Processing And Product Development	10:30 AM To 01:00 PM	0762	50

Instructions: 1) Question No.1 is compulsory.
2) Attempt any two questions from the remaining.

- Q.1 a) Explain the following terms. (Any five) 10**
- 1) Extruded products
 - 2) Skim milk
 - 3) Fat substitutes
 - 4) Fish Protein concentrates
 - 5) Winterization
 - 6) Breakfast cereals
- b) Explain the significance of the following. (Any five) 10**
- 1) Conching of chocolate
 - 2) Salting and drying of fish
 - 3) Polishing of rice
 - 4) Roasting of cocoa beans
 - 5) Curing of meat
 - 6) Blending of oil
- Q.2 Write short notes. (Any three) 15**
- a) Dehydration of poultry
 - b) Effect of processing on any two pigment
 - c) Textured vegetable protein
 - d) Hydrogenation of fat
 - e) Parboiling of rice
- Q.3 a) Explain in detail processing of coffee. 07**
- b) Explain in detail milling of wheat. 08**
- Q.4 Discuss the following products. (Any five) 15**
- a) Cocoa powder
 - b) Freezing fish
 - c) Bottled water
 - d) Macaroni products
 - e) Tempeh
 - f) Carbonated beverage
- Q.5 Explain in detail processing of the following. (Any two) 15**
- a) Egg products
 - b) Any 4 milk products
 - c) Black tea

Bachelor of Science (Home Science) Examination: June 2022

Day & Date	Semester	Subject Name	Time	Code	Marks
Monday 06/06/2022	VI (Fresh / Repeater)	Food Processing And Product Development	10:30 AM To 01:00 PM	0762	50

Instructions: 1) Question No.1 is compulsory.

2) Attempt any two questions from the remaining.

- प्र.1 अ) खालील संज्ञा स्पष्ट करा. (कोणतेही पाच) 10
- 1) एक्सट्रुडेड प्रोडक्ट (बाहेर काढलेले उत्पादन)
 - 2) स्किमड मिल्क
 - 3) फॅट सबस्टीट्युट
 - 4) फीश प्रोटीन कॉन्सनट्रेट्स
 - 5) शीतकरण
 - 6) ब्रेकफास्ट रिरीयलस्
- ब) खालील गोष्टीचे महत्व स्पष्ट करा. (कोणतेही पाच) 10
- 1) कोचींग ऑफ चॉकलेट
 - 2) माशांना वाळविणे आणि खारवणे
 - 3) तांदुळाला पॉलिश करणे
 - 4) कोकोबीन्स भाजणे
 - 5) क्युरींग ऑफ मीट
 - 6) ब्लेंडींग ऑफ ऑइल
- प्र.2 थोडक्यात लिहा. (कोणतेही तीन) 15
- अ) पोल्टी निर्जलीकरण
 - ब) कोणत्याही दोन रंगद्रव्यावर प्रक्रियेचा प्रभाव
 - क) प्रथिनेयुक्त पालेभाज्यांचे पोत
 - ड) फॅटचे हायड्रोजनेशन
 - इ) तांदूळ उकळणे
- प्र.3 अ) कॉफीच्या प्रक्रियेचे सविस्तर वर्णन करा. 07
- ब) गहू दळण्याच्या प्रक्रियेचे सविस्तर वर्णन करा. 08
- प्र.4 खालील पदार्थाबद्दल चर्चा करा. (कोणतेही पाच) 15
- अ) कोको पावडर
 - ब) गोठवलेले मासे
 - क) बॉटल वॉटर
 - ड) मॅकोरोनी प्रोडक्स
 - इ) टेम्पेह
 - फ) कार्बोनेटेड पेय

प्र.5 पुढील प्रक्रियेचे सविस्तर वर्णन करा. (कोणतेही दोन)

15

- अ) अंड्याचे पदार्थ
- ब) कोणतेही चार दूधाचे पदार्थ
- क) काळा चहा

**Bachelor of Science In Home Science Examination:
June-2022**

Day & Date	Semester	Subject Name	Time	Code	Marks
Thursday 09-06-2022	VI (Fresh/ Repeater)	Nutrition And Life Style Modifications For Wellness	10:30 AM To 01:40 PM	0763	75

Instructions: 1) Attempt any five questions.
2) All questions carry equal marks.

- Q.1 a) Explain the following terms: (Any five) 10**
- 1) VO₂ Max
 - 2) MHR
 - 3) Hydrostatic Weighing
 - 4) Phosphocreatine
 - 5) Exercise intensity
 - 6) Carnitine
- b) What is Physical fitness? Describe the four components of physical fitness? 05**
- Q.2 Write short notes: (Any three) 15**
- a) Aerobic system of energy transfer
 - b) Significance of pre-exercise evaluation
 - c) The 12-Minute Run test
 - d) Changes in body composition through the lifespan
- Q.3 a) Explain the term 'Flexibility'. Describe in detail the following tests for the measurement of flexibility: 10**
- 1) Sit and Reach Flexibility test
 - 2) Shoulder Flexibility test
- b) Write a note on the importance of 'warm-up' and 'cool-down' during exercise. 05**
- Q.4 a) Explain the term 'Immunity'. Discuss the roles of Vitamin E and Selenium in the maintenance of immunity. 08**
- b) Lifestyle modifications are the cornerstone in the management of chronic degenerative diseases. Explain. 07**
- Q.5 a) What are 'Appetite Suppressants'? Discuss the advantages and disadvantages of using different types of appetite suppressants for weight management. 08**
- b) Discuss the importance of good nutrition in the maintenance of optimum bone health. 07**
- Q.6 a) What are Fad Diets? List the different types of Fad Diets and elaborate on any two types of Fad Diets. 08**
- b) Describe the different types of ergogenic aids used for performance enhancement. 07**

- Q.7** a) Elaborate on the various causes of stress and outline effective strategies for the management of stress. **07**
- b) Discuss the causes, signs & symptoms and management of PCOS. **05**
- c) Write a note on Kegel exercises. **03**

**Bachelor of Science In Home Science Examination:
June-2022**

Day & Date	Semester	Subject Name	Time	Code	Marks
Thursday 09-06-2022	VI (Fresh/ Repeater)	Nutrition And Life Style Modifications For Wellness	10:30 AM To 01:40 PM	0763	75

**Instructions: 1) Attempt any five questions.
2) All questions carry equal marks.**

- प्र.1 अ) खालील संज्ञा स्पष्ट करा. (कोणत्याही पाच) 10
- 1) व्ही.ओ 2 मॅक्स
 - 2) एम. एच. आर
 - 3) हायड्रोस्टॅटिक वेइंग
 - 4) फॉस्फोक्रिएटीनीन
 - 5) व्यायामाची तीव्रता
 - 6) कार्निटीन
- ब) शारीरिक तंदुरुस्ती म्हणजे काय? शारीरिक तंदुरुस्तीच्या चार घटकांचे वर्णन करा. 05
- प्र.2 खालील वर संक्षिप्त टिपा लिहा. (कोणत्याही तीन) 15
- अ) ऊर्जा हस्तांतरणाची एरोबिक प्रणाली
 - ब) व्यायामापूर्वीच्या मूल्यांकनाचे महत्त्व
 - क) 12 मिनिटे धावण्याची चाचणी
 - ड) आयुष्याच्या कालावधीत शरीराच्या रचनेत होणारे बदल
- प्र.3 अ) 'लवचिकता' ही संज्ञा स्पष्ट करा. लवचिकता मोजण्यासाठी खालील चाचण्यांचे तपशीलवार वर्णन करा. 10
- 1) सिट अँड रिच लवचिकता चाचणी
 - 2) शोल्डर लवचिकता चाचणी
- ब) व्यायामादरम्यान 'वॉर्म अप' आणि 'कूल डाउन' च्या महत्वावर टीप लिहा. 05
- प्र.4 अ) 'इम्युनिटी' या संज्ञेचे स्पष्टीकरण करा. रोग प्रतिकारशक्ती राखण्यासाठी व्हिटॅमिन ई आणि सेलेनियमच्या भूमिकांवर चर्चा करा. 08
- ब) जीवनशैलीतील बदल हा क्रॉनिक डिजनरेटिव्ह डिसेसच्या व्यवस्थापनाचा आधारस्तंभ आहे. स्पष्ट करा. 07
- प्र.5 अ) भूक शमनके म्हणजे काय? वजन व्यवस्थापनासाठी वेगवेगळ्या प्रकारच्या भूक शमनकांचा वापर करण्याचे फायदे आणि तोटे यांची चर्चा करा. 08
- ब) हाडांचे आरोग्य उत्तम राखण्यासाठी चांगल्या पोषणाच्या महत्वावर चर्चा करा. 07

- प्र.6 अ) फॅड डाएट म्हणजे काय? विविध प्रकारच्या फॅड डाएटची यादी करा आणि कोणत्याही दोन प्रकारच्या फॅड डाएट बदल विस्तृतपणे लिहा. 08
- ब) कार्यक्षमता वाढविण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या विविध प्रकारच्या एर्गोजेनिक सहाय्यांची चर्चा करा. 07
- प्र.7 अ) तणावाची विविध कारणे विस्तृत करा आणि तणावाच्या व्यवस्थापनासाठी प्रभावी धोरणे तयार करा. 07
- ब) पी.सी.ओ.एस.ची कारणे, चिन्हे आणि लक्षणे आणि व्यवस्थापनावर चर्चा करा. 05
- क) केगल व्यायामावर टीप लिहा. 03