

ಒಟ್ಟು ಮುದ್ರಿತ ಪುಟಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : 8]

Total No. of Printed Pages : 8]

ಒಟ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : 34]

Total No. of Questions : 34]

ಸಂಕೇತ ಸಂಖ್ಯೆ : **90-EK**

Code No. : **90-EK**

B

**CCE RF
CCE RR
Revised & Unrevised**

NSQF LEVEL-2

Question Paper Serial No. **91**

ಇಲ್ಲಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿ

ವಿಷಯ : **ಬ್ಯೂಟಿ ಮತ್ತು ವೆಲ್‌ನೆಸ್**

Subject : Beauty & Wellness

(ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷಾಂತರಗಳು / **Kannada and English Versions**)

(ಶಾಲಾ ಅಭ್ಯರ್ಥಿ & ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಶಾಲಾ ಅಭ್ಯರ್ಥಿ / **Regular Fresh & Regular Repeater**)

ದಿನಾಂಕ : 03. 04. 2020]

[Date : 03. 04. 2020

ಸಮಯ : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9-30 ರಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11-45 ರವರೆಗೆ]

[Time : 9-30 A.M. to 11-45 A.M.

ಗರಿಷ್ಠ ಅಂಕಗಳು : 60]

[Max. Marks : 60

ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿಗಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೂಚನೆಗಳು :

General Instructions to the Candidate :

1. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆಯು 34 ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಮತ್ತು ವಿಷಯನಿಷ್ಠ ಮಾದರಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.
This Question Paper consists of 34 objective and subjective types of question.
2. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖ ಜಾಕೆಟ್ ಮೂಲಕ ಮೊಹರು (ಸೀಲ್) ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆಯ ಬಲಬದಿ ಪಾರ್ಶ್ವವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪುಟಗಳು ಇವೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
This question paper has been sealed by reverse jacket. You have to cut on the right side to open the paper at the time of commencement of the examination. Check whether all the pages of the question paper are intact.
3. ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಮತ್ತು ವಿಷಯನಿಷ್ಠ ಮಾದರಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ.
Follow the instructions given against both the objective and subjective types of questions.
4. ಬಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಅಂಕಗಳು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗಿರುವ ಪೂರ್ಣ ಅಂಕಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.
Figures in the right hand margin indicate maximum marks for the question.
5. ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಓದಿಕೊಳ್ಳಲು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲಾವಕಾಶವು ಸೇರಿದಂತೆ, ಉತ್ತರಿಸಲು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾದ ಸಮಯವನ್ನು ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.
The maximum time to answer the paper is given at the top of the question paper. It includes 15 minutes for reading the question paper.

TEAR HERE TO OPEN THE QUESTION PAPER
ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ತೆರೆಯಲು ಇಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ

Tear here

- I. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಅಪೂರ್ಣ ಹೇಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆರಿಸಿ, ಕ್ರಮಾಕ್ಷರದೊಂದಿಗೆ ಬರೆಯಿರಿ : $10 \times 1 = 10$

Four alternatives are given for each of the following questions / incomplete statements. Choose the correct alternative and write the complete answer along with its question number and alphabet :

1. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೆಲೋಟೋನಿನ್ ಮತ್ತು ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಆಹಾರ

- (A) ಕಾಫಿ (B) ನಿಕೋಟಿನ್
(C) ನೀರು (D) ಹಾಲು

The food that helps to produce melatonin and serotonin hormones in our body is

- (A) coffee (B) nicotine
(C) water (D) milk

2. ಉಗುರುಗಳ ಮೇಲಿನ ಹಳೆಯ ಉಗುರು ಬಣ್ಣವನ್ನು ತೆಗೆಯಲು

- (A) ಕೈಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಉಗುರಿನ ಅರದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು
(B) ಉಗುರುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಹನಿ ಉಗುರುಬಣ್ಣ ನಿವಾರಕವನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಹಾಗೇ ಬಿಡಬೇಕು
(C) ಹತ್ತಿಯ ಉಂಡೆಯ ಮೇಲೆ ಉಗುರು ಬಣ್ಣ ನಿವಾರಕವನ್ನು ಹಾಕಿ ಉಗುರುಗಳ ಮೇಲೆ ನಯವಾಗಿ ಒತ್ತಬೇಕು
(D) ಉಜ್ಜುವನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೈ ಬೆರಳ ತುದಿಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು

To remove old nail polish on the nails

- (A) soak hands in warm water and grind the nails gently with nail filer
(B) pour few drops of nail polish remover on the nails and allow it to stay for some time
(C) press cotton swabs having nail polish remover and swipe on the nails
(D) rub the finger tips with the scrubber

3. ಫೇಷಿಯಲ್ ಮಾಡುವಾಗ ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ

- (A) ಎಕ್ಸ್‌ಫೋಲಿಯೇಷನ್ (B) ಸ್ಟೀಮಿಂಗ್
(C) ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್ (D) ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸಿಂಗ್

The method in facial used to open up the pores and remove impurities is

- (A) exfoliation (B) steaming
(C) cleansing (D) moisturizing

4. ಮೈಕ್ರೋಡರ್ಮಾಬ್ರೇಷನ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸುವುದು
- (A) ಸತ್ತ ಚರ್ಮಕೋಶಗಳನ್ನು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಲು
 (B) ಅನವಶ್ಯಕ ರೋಮಗಳನ್ನು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಲು
 (C) ಸತ್ತ ಚರ್ಮಕೋಶಗಳನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಲು
 (D) ಅನವಶ್ಯಕ ರೋಮಗಳನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಲು

Microdermabrasion is used to remove

- (A) dead skin cells mechanically (B) unwanted hair mechanically
 (C) dead skin cells chemically (D) unwanted hair chemically

5. ಶ್ಯಾಂಪೂವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿದಾಗ ನೊರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲು ಬೆರೆಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥ

- (A) ಸೋಡಿಯಂ ಲಾರೆತ್ ಸಲ್ಫೇಟ್ (B) ಸೋಡಿಯಂ ಕ್ಲೋರೈಡ್
 (C) ಅಮೋನಿಯಂ ಕ್ಲೋರೈಡ್ (D) ಪಾಲಿಸಾರ್ಬೇಟ್ 20

The chemical substance used to give lather when shampoo dissolves in water is

- (A) Sodium laureth sulphate (B) Sodium chloride
 (C) Ammonium chloride (D) Polysorbate 20

6. ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವಲಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉತ್ಪನ್ನ, ಸೇವೆ ಅಥವಾ ಕಂಪೆನಿಯ ಬ್ರಾಂಡ್‌ಅನ್ನು ಪ್ರವರ್ಧಿಸುವ ವೃತ್ತಿನಿರತ ವ್ಯಕ್ತಿ

- (A) ಮಾರಾಟ ಪ್ರತಿನಿಧಿ (B) ತರಬೇತುದಾರ
 (C) ಸ್ವಾಗತಕಾರ (D) ಸೌಂದರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕ

A professional in the beauty and wellness sector who promotes a particular product, service or company brand is a

- (A) sales representative (B) trainer
 (C) receptionist (D) beauty therapist

7. ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಕೈಗಳ ಒತ್ತಡ ಬಿಂದುಗಳು

- (A) ದುರ್ಬಲವಾಗಿವೆ (B) ಹೆಚ್ಚು ಆಳವಾಗಿವೆ
 (C) ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿವೆ (D) ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿವೆ

A reflexologist applies more pressure on the hand because, the reflex points are

- (A) weaker on the hand (B) much deeper
 (C) present in the finger tips (D) very delicate

8. ಕಾಲಿನ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಪ್ರದೇಶವು
 (A) ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಡಿಫ್ಯೂಸರ್ ಚಾಲನೆಯಲ್ಲಿರಬಾರದು
 (B) ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಡಿಫ್ಯೂಸರ್ ಚಾಲನೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು
 (C) ಮಂದವಾದ ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಡಿಫ್ಯೂಸರ್ ಚಾಲನೆಯಲ್ಲಿರಬಾರದು
 (D) ಮಂದವಾದ ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಡಿಫ್ಯೂಸರ್ ಚಾಲನೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು

The work area to carry out leg waxing should have

- (A) bright light with diffuser switched off
 (B) bright light with diffuser switched on
 (C) mild light with diffuser switched off
 (D) mild light with diffuser switched on

9. ಮಸೂರಾವನ್ನು ಹಚ್ಚುವ ಮೊದಲೇ ಕಣ್ಣುರೇಪೆಯ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಸುರುಳಿ ಮಾಡಬೇಕು, ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಕಣ್ಣುರೇಪೆಯ ಕೂದಲುಗಳು

- (A) ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ (B) ಮುರಿದು ಹೋಗುತ್ತವೆ
 (C) ಹೊಳಪನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ (D) ಒರಟಾಗುತ್ತವೆ

Eye lashes should be curled before applying mascara, otherwise, eyelashes

- (A) will stick to each other (B) will be broken
 (C) lose shining nature (D) become rough

10. ಕಕುಸಾನ್ ಒತ್ತಡ ಬಿಂದುವು ಇರುವ ಪ್ರದೇಶ

- (A) ಹಣೆ (B) ಮುಂದಲೆಯ ಮೇಲ್ತುದಿ
 (C) ಕಿವಿಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ತುದಿ (D) ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲಿನ ಕೂದಲಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗ

Kakuson is a pressure point located at

- (A) temple
 (B) upper corner of the forehead
 (C) slightly above the upper end of the ear
 (D) centre of the hair line on the forehead

- II. ಸೂಕ್ತವಾದ ಉತ್ತರದಿಂದ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ :

4 × 1 = 4

Fill in the blank with suitable answer :

11. ಗ್ಯಾಲ್ವಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕೂದಲು ತೆಗೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ

A person specialized in permanent hair removal using galvanic equipment is a/an

12. ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಕಾರಕ ಅಂಶಗಳಿಗೆ

According to Ayurveda, the pathogenic factor in the body is called

13. 1995 ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಗೊಂಡ ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್‌ನ ಮೊದಲ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬ್ರಾಂಡ್

The first international manicure brand that was launched in India in the year 1995 is

14. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿ ಹೋಗಿರುವ ಕೂದಲಿನ ಕೋಶಕಕ್ಕೆ ಇರುವ ಹೆಸರು

The clogged hair follicle in the skin is known as

- III. 15. **A-ಪಟ್ಟಿ**ಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು **B-ಪಟ್ಟಿ**ಯಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಿ, ಉತ್ತರವನ್ನು ಅದರ ಕ್ರಮಾಕ್ಷರದೊಂದಿಗೆ ಬರೆಯಿರಿ : $4 \times 1 = 4$
Match the function of nutrients given in **Column-A** with their nutrients given in **Column-B** and write correct answer along with its letter :

A-ಪಟ್ಟಿ**Column-A**

- i) ಜೀವಸತ್ವ A, D, E, K ಗಳ ಹೀರಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಗಾಣಿಕೆ
Absorption and transportation of vitamins A, D, E, K
- ii) ದಿನದ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯ ಬಿಡುಗಡೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ
Provide a long lasting release of energy and prevent energy loss
- iii) ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಪೂರೈಕೆ
Supply body with a lot of vitamins and minerals
- iv) ದೇಹದ ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ದುರಸ್ತಿ
Growth and repair of body cells

B-ಪಟ್ಟಿ**Column-B**

- a) ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು
Fruits and vegetables
- b) ಕೊಬ್ಬು
Fats
- c) ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು
Proteins
- d) ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು
Dairy products
- e) ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು
Carbohydrates
- f) ನೀರು
Water
- g) ನಾರು
Roughage

- IV. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ :

 $6 \times 1 = 6$

Answer the following questions :

16. ಕೂದಲಿನ ಸೀರಮ್ ಎಂದರೇನು ?

What is hair serum ?

17. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಮಸಾಜ್‌ನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಏನು ?

What is the importance of massage in the modern life style ?

18. ನಿರ್ಮಲೀಕರಣ ಎಂದರೇನು ?

What is sanitization ?

19. ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆಯಬಾರದು. ಏಕೆ ?

Hair should not be washed with very hot water. Why ?

20. ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಕೂದಲು ಸರಿಸುಮಾರು 3 mm ನಿಂದ 6 mm ಉದ್ದವಿರಬೇಕು. ಏಕೆ ?

The ideal length of hair for waxing should be between 3 mm to 6 mm. Why ?

21. ಒಂದು ಸೌಂದರ್ಯ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ತಯಾರಕರ (ಉತ್ಪಾದಕರ) ಪಾತ್ರವೇನು ?

What is the role of manufacturer in a beauty industry ?

V. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ :

6 × 2 = 12

Answer the following questions :

22. ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

Explain the importance of aerobics.

ಅಥವಾ/ OR

ಯೋಧ ಭಂಗಿ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

Explain the steps of practising warrior pose.

23. ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಲಹೆಗಾರರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

Write the duties of a beauty consultant in a beauty and wellness sector.

24. ನೈಲ್ ಪಾಲಿಷ್ ಲೇಪಿಸುವ ಹಂತಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.

Explain briefly the steps of applying nail polish.

25. ಯಾವ ಯಾವ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹೇರ್ ಸ್ಪಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬಾರದು ?

Persons suffering from what disorders should be exempted from hair spa treatment ?

26. ನಿಮ್ಮ ಪಾರ್ಲರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಅನುಸರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

Explain the steps you follow for infection control and hygiene in your parlour.

ಅಥವಾ/ OR

ನಾವು ಪಾದಗಳ ಆರೈಕೆಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಏಕೆ ?

We should give preference to the foot care. Why ?

27. ದೇಹದಾಡ್ಯತೆಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ.

Suggest a suitable diet to a person who wants to take part in body building competition.

VI. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ :

4 × 3 = 12

Answer the following questions :

28. ಗ್ರಾಹಕರ ಕೈಗಳ ಸುರಕ್ಷಿತ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ನೀವು ಅನುಸರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

Explain the procedure that you follow for a safe arm waxing to a client.

29. ಸೌಂದರ್ಯದಾಯಕ ನಿದ್ರೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

Explain the benefits of beauty sleep.

ಅಥವಾ/ OR

ಅರೋಮಾ ಥೆರಪಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಾರಭೂತ ತೈಲಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

- ಪುದೀನಾ
- ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್
- ನಿಂಬೆ

Explain the importance of the following essential oils used in aroma therapy :

- Peppermint
- Lavender
- Lemon

30. ಫೇಷಿಯಲ್‌ನ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

Explain the benefits of facial.

31. ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್ ಮಾಡಲು ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ಸಾಧನಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ.

Prepare a list of tools necessary for pedicure.

VII. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ :

3 × 4 = 12

Answer the following questions :

32. ಅನಾವಶ್ಯಕ ಕೂದಲನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳ ನಡುವಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

Explain the differences between the two methods of removal of unwanted hair.

ಅಥವಾ/ OR

ಮೆಹಂದಿ ತುಂಬಿಸುವ ಕೋನ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

Explain the steps of preparing mehendi filling cones.

33. ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸದೇ ಮುಖದ ಬ್ಲೀಚ್ ಮಾಡುವ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ.

Suggest any four methods of bleaching the face without using chemicals.

34. ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ? ತಲೆ ಹೊಟ್ಟು ಶ್ಯಾಂಪೂ ಮತ್ತು ಕಂಡೀಷನರ್‌ಗಳಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ಸಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

How is dandruff formed ? Name any three active ingredients in dandruff shampoos and conditioners and write their uses.

ಅಥವಾ/ OR

ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೂದಲಿನ ಹೇರ್ ಸ್ಪಾದ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

Explain the steps of hair spa for normal hair.

