B

SL. No. : CCC

ಒಟ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : 34] [ಒಟ್ಟು ಮುದ್ರಿತ ಪುಟಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : 8

Total No. of Questions : 34] [Total No. of Printed Pages : 8

CCE RF
CCE RR
Revised & Unrevised

ಸಂಕೇತ ಸಂಖ್ಯೆ : 90-EK **Code No. : 90-EK**

NSQF LEVEL-2

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 : 04. 04. 2019] [Date : 04. 04. 2019

ಸಮಯ : ಬೆಳಗ್ಗೆ 9-30 ರಿಂದ ಬೆಳಗ್ಗೆ 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 ಅಂಕಿಗಳು 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.

ಇಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ

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. ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಆಹಾರದ ಗುಂಪು

(A) ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೋಟ್‌ಗಳು (B) ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು

(C) ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು (D) ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಶರ್ಕರಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳು

The food group that provides the body with lots of vitamins and minerals is

(A) Carbohydrates (B) fruits and vegetables

(C) proteins (D) fatty and sugary food.

2. ಕೂದಲನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುವ, ಹಣೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಒತ್ತಡ ಬಿಂದು

(A) ಅಮೋನ್ (B) ಹ್ಯಾಕ್ಯೂ

(C) ಶಿನ್‌ಟೈ (D) ಟಯೋ

The pressure point in the temple region that revitalizes the hair is

(A) Amon (B) Hyakue

(C) Shintei (D) Taiyo

3. ಉಗುರು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುವ ಫಿಲ್ಮ್ ಫಾರ್ಮಿಂಗ್ ಏಜೆಂಟ್

(A) ಬೆಳ್ಳಿಯ ಹ್ಯಾಲೈಡ್ (B) ನೈಟ್ರೋಸೆಲ್ಯುಲೋಸ್

(C) ಟಾಸಿಲಾಮೈಡ್ (D) ಬ್ಯೂಟೈಲ್ ಅಸಿಟೇಟ್

The film forming agent in a nail polish is

(A) Silver halide (B) Nitrocellulose

(C) Tosylamide (D) Butyl acetate

4. ಒಣ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜಲ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಬಹುದಾದ ಫೇಷಿಯಲ್‌ನ ವಿಧ

(A) ಸಾಧಾರಣ ಫೇಷಿಯಲ್ (B) ಮೊಡವೆ ಫೇಷಿಯಲ್

(C) ಗ್ಯಾಲ್ವಾನಿಕ್ ಫೇಷಿಯಲ್ (D) ಕೋಲಾಜಿನ್ ಫೇಷಿಯಲ್

The type of facial recommended for the persons with dry and dehydrated skin is

(A) Normal facial (B) Acne facial

(C) Galvanic facial (D) Collagen facial

5. ಎಡಭುಜದ ಪ್ರತಿಫಲಿತ ಬಿಂದುಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದು

(A) ಎಡಹಸ್ತದ ಕಿರುಬೆರಳಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ

(B) ಎಡಹಸ್ತದ ತೋರು ಬೆರಳಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ

(C) ಬಲಹಸ್ತದ ಕಿರುಬೆರಳಿನ ಕೆಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ

(D) ಬಲಹಸ್ತದ ತೋರು ಬೆರಳಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ

The reflex point of left shoulder is located in the

(A) bottom part of the little finger of left hand

(B) middle part of the forefinger of left hand

(C) bottom part of the little firger of right hand

(D) middle part of the forefinger of right hand

6. ಉಗುರುಗಳ ಅಂಚನ್ನು ನಯವಾಗಿ ತೀಡಿ, ಬೇಕಾದ ಆಕಾರ ಕೊಡಲು ಬಳಸುವ ಸಾಧನ

(A) ಹೊರಪೊರೆ ಕತ್ತರಿ (B) ಹೊರಪೊರೆ ಸಂಸ್ಕಾರಕ

(C) ಉಗುರು ಕತ್ತರಿ (D) ಉಗುರು ಅರ

The tool used to gently grind down and shape the edges of nail is

(A) cuticle cutter (B) cuticle softener

(C) nail cutter (D) nail filer

7. ಫೌಂಡೇಷನ್ ಹಚ್ಚುವ ಮೊದಲು, ಚರ್ಮದ ಹಳದಿ ಭಾಗಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ಣ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಹಾಕಲು ಬಳಸುವ ಕವರ್ ಸ್ಟಿಕ್ ಬಣ್ಣ

(A) ಹಸಿರು (B) ನೇರಳೆ

(C) ಕಿತ್ತಳೆ (D) ಗುಲಾಬಿ

The colour of coverstic used to cover yellow areas and pigmentation marks on the skin before applying foundation is

(A) green (B) purple

(C) orange (D) pink

8. ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಗುರನ್ನು ಬಫ್ ಮಾಡುವ ಹಂತಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ

I. ಬಫರ್‌ನ ಅತಿಮೃದುವಾದ ಭಾಗದಿಂದ ಉಗುರನ್ನು ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದಂತೆ ಕಾಣುವ ಹಾಗೆ ಉಜ್ಜುವುದು.

II. ಬಫರ್‌ನ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಭಾಗದಿಂದ ಉಗುರನ್ನು ಒಂದು ಬದಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಗೆ ಉಜ್ಜಿ ಮೃದುವಾಗಿಸುವುದು.

III. ಬಫರ್‌ನ ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ಭಾಗದಿಂದ ಒರಟಾದ ಉಗುರನ್ನು ಒಂದು ಬದಿಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಬದಿಗೆ ಉಜ್ಜುವುದನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ ಮೃದುವಾಗಿಸುವುದು.

ಈ ಹಂತಗಳ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ :

(A) I, II, III (B) III, II, I

(C) II, III, I (D) I, III, II

Steps of buffing the nails in pedicure are given below :

I. polish the nail gently with the smoothest part of the buffer

II. smooth out the major ridges with pink portion of the buffer

III. repeat side to side motion on the nail with purple portion of the buffer

The correct order of these steps is

(A) I, II, III (B) III, II, I

(C) II, III, I (D) I, III, II

9. ಕೈಗಳ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಳಗಿನ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬಾರದ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸ,
   (A) ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಬೇಬಿ ಪೌಡರ್ ಅನ್ನು ಲೇಪಿಸುವುದು
   (B) ಕೂದಲು ಬೆಳೆದಿರುವ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ಸವರುವುದು
   (C) ಕೂದಲ ಉದ್ದವು 3 ಮಿ.ಮಿ.ನಿಂದ 6 ಮಿ.ಮೀ. ಇರುವಾಗ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸುವುದು
   (D) ವ್ಯಾಕ್ಸ್‌ಅನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಆ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒತ್ತುವುದು

   The practice that should NOT be followed among the following with reference to hand waxing is
   (A) dusting the area with a baby poder before waxing
   (B) applying wax in the opposite direction of hair growth
   (C) waxing the hair when they are 3 mm to 6 mm long
   (D) applying hand pressure to the area after removing the wax completely.

10. ಫುಟ್ ಕ್ರೀಮ್‌ನ ಬಳಕೆಯು
   (A) ಪಾದಗಳ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ
   (B) ಕೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ
   (C) ಕ್ಯೂಟಿಕಲ್ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ
   (D) ಪಾದದ ಉಗುರುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ

   The use of foot cream is to
   (A) maintain the moisture of feet
   (B) control the growth of hair
   (C) prvent the formation of cuticle
   (D) increase the growth of toe nails.

II. ಸೂಕ್ತವಾದ ಉತ್ತರದಿಂದ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ : $4 \times 1 = 4$

Fill in the blanks with suitable answers :

11. ಜೀವಿಯ ಅಂಗಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವ, ಕಠಿಣ ಆದರೆ ನಮ್ಯವಾದ, ಲವಣಾಂಶರಹಿತ ಹೊರಪೊರೆಯೇ ....

    A tough but flexible, non-mineral protective outer covering of any organ of an organism is ....

12. ಸೌಂದರ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉತ್ಪನ್ನ, ಸೇವೆ ಅಥವಾ ಕಂಪನಿಯ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್ ಅನ್ನು ಪ್ರವರ್ಧಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ....

    The person who promotes a particular product, service or company brand in a beauty sector is a ....

13. ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಅಕ್ಯುಸ್' ಎಂದರೆ ....

    In Latin language 'acus' means ....

14. ನಿರ್ಜೀವ ಚರ್ಮಕೋಶಗಳ ನಿವಾರಣೆಯ ಯಾಂತ್ರಿಕ ವಿಧಾನಕ್ಕಿರುವ ಹೆಸರು ....

    The mechanical method of exfoliation of dead skin is ....

III. 15. ***A*-ಪಟ್ಟಿ**ಯಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಕೂದಲಿನ ಕಂಡೀಷನರ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ ಮತ್ತು ***B*-ಪಟ್ಟಿ**ಯಲ್ಲಿರುವ ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ : $4 \times 1 = 4$

Different types of hair conditioners are given in **Column-A** and their uses are given in **Column-B**. Match them :

A*-ಪಟ್ಟಿ** ***Column-A	***B*-ಪಟ್ಟಿ** ***Column-B***
i) ಉಷ್ಣ ರಕ್ಷಕಗಳು Thermal protectors	a) ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಆರ್ದ್ರತೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡುತ್ತವ hold moisture in the hair
ii) ಸೀಕ್ವೆಸ್ಟ್ರೆಂಟ್‌ಗಳು Sequestrents	b) ಕಂಡೀಷನರ್ pH ಸುಮಾರು 3·5 ಇರುವಂತೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ maintain the pH of the conditioner at about 3·5
iii) ಆಮ್ಲೀಯಗಳು Acidifiers	c) ಕೂದಲಿನ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುತ್ತವೆ modify the hair surface
iv) ಡಿಟಾಂಗ್ಲರ್‌ಗಳು Detanglers	d) ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಾಖದ ವಿರುದ್ಧ ಕೂದಲನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ shield the hair against excessive heat
	e) ಕೂದಲನ್ನು ಗಡಸು ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ clean the hair in hard water also
	f) ಕೂದಲಿನೊಳಗಿಳಿದು ಕೂದಲಿನ ರಚನೆಯನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ penetrate the hair and strengthen its structure
	g) ಒಣ ಮತ್ತು ರಂಧ್ರಗಳಿರುವ ಕೂದಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮೃದುವಾಗಿಸುತ್ತವೆ make dry and porous hair more soft

IV. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ : $6 \times 1 = 6$

Answer the following questions :

16. ಒಣ ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲ ಉಗುರನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಐದು ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊತ್ತು ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಬಾರದು. ಏಕೆ ?

    A person with dry skin or fragile nails should not soak the nails in warm water for moe than five minutes. Why ?

17. ಅಂಗಮರ್ದನವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.

    Define body massage.

18. ಶ್ಯಾಂಪುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಕ್ಲೋರೈಡ್ (ಉಪ್ಪು) ಅನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆ ?

    Sodium chloride is used in manufacturing shampoos. Why ?

19. ಐಷಾಡೋನ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ವಿಧಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

    Name any two types of eyeshadows.

20. ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಭಾರತೀಯ ಬ್ರಾಂಡ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

    Name any two Indian brands that manufacture maincure kits.

21. ಶ್ಯಾಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಲಿಸಿಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಕಾರ್ಯವೇನು ?

    What is the function of salicylic acid in shampoos ?

V. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ : 6 × 2 = 12

Answer the following questions :

22. ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ತೋಳಿನ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ.

    Suggest tips for a first time practitioner for arm waxing.

23. ಸೌಂದರ್ಯ ಸಲಹೆಗಾರರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

    Explain the duties of a beauty consultant.

24. ಸಾರಭೂತ ತೈಲಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

    Explain the therapeutic properties of essential oil.

    ಅಥವಾ / OR

    ಸ್ಟೋನ್ ಮಸಾಜ್ ಅನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

    Explain stone massage.

25. ಒಂದು ಸೌಂದರ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಗತಕಾರರೆಂದರೆ ಯಾರು ? ಅವರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

    Who is a receptionist in a beauty sector ? Mention their duties.

26. ಒಬ್ಬ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞರಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾರ್ಲರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಸಲಕರಣೆಗಳ ನಿರ್ಮಲೀಕರಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುವಿರಿ ?

    As a beautician, how do you implement sanitization of materials in your salon ?

    ಅಥವಾ / OR

    "ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆಯನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು." ವಿವರಿಸಿ.

    "Sterilization should be followed compulsorily in the parlours." Explain.

27. "ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ." ಈ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿ.

    "It is a better practice to consume whole grains than refined grains in our daily diet." Justify this statement.

VI. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ : 4 × 3 = 12

Answer the following questions :

28. ಮೆಹಂದಿ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

    Explain the steps of mehendi paste preparation.

29. ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಹಕರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬ್ಲಾಕ್‌ಹೆಡ್‌ಗಳು, ವೈಟ್‌ಹೆಡ್‌ಗಳು, ಗುಳ್ಳೆಗಳು (ಪಿಂಪಲ್ಸ್) ಇವುಗಳ ಕುರಿತಾದ ಗೊಂದಲಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಗೆಹರಿಸುವಿರಿ ?

    How do you clarify the doubts of your client who is confused about the blackheads, whiteheads and pimples.

30. ನಾಯಿಯಂತೆ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಬಾಗುವ ಯೋಗ ಭಂಗಿಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

    List the benefits of downward dog pose.

    ಅಥವಾ / OR

    ಮೆಟ್ಟಿಲು ಅಥವಾ ಬೆಟ್ಟ ಹತ್ತುವ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

    Mention the importance of the exercise climbing stairs or hills.

31. ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞೆಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು ಹಾಗೂ ಕೂದಲನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಎಳೆದು ಪೋನಿಟೈಲ್ (ಜುಟ್ಟು) ಕಟ್ಟಬಾರದೆಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿ.

A beautician suggests her clients not to use very hot water to wash the hair and not to pull the hair back in tight ponytails. Justify her suggestions.

VII. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ : $3 \times 4 = 12$

Answer the following questions :

32. ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್‌ನ ಹಂತಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ :

Arrange the following steps of pedicure in their correct order :

a) ಪಾದ ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನಯವಾಗಿ ಉಜ್ಜುವುದು

filing the heels of the feet

b) ಉಗುರನ್ನು ಬಫ್ ಮಾಡುವುದು

buffing the nails

c) ಉಗುರನ್ನು ಕತರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತುಂಬುವುದು

nail cutting and filing

d) ಮೆರುಗು ನೀಡುವುದು

polishing

e) ಉಗುರು ಬಣ್ಣವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು

removing the nail polish.

f) ಸ್ಕ್ರಬಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಫುಟ್ ಲೋಷನ್ ಹಚ್ಚುವುದು

scrubbing and applying foot lotion

g) ಕ್ಯೂಟಿಕಲ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು

removing the cuticle

h) ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆನೆಸುವುದು

soaking the feet in warm water.

ಅಥವಾ / OR

ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್‌ಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಉಪಕರಣ ಮತ್ತು ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

List the tools and equipment used in pedicure.

33. ಸೈನಸ್‌ನ ತೊಂದರೆ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೈ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿ ಅಧಿವೇಶನದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ. ಈ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ನೀಡಲು ನೀವು ಅನುಸರಿಸುವ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

A person with sinus problem needs hand reflexology session. Describe the step that you follow for this session.

34. ಲೂಸ್ ಪೌಡರ್ ಹಚ್ಚುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

Explain the application of loose powder and list its applications.

ಅಥವಾ / OR

ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಯ ಚರ್ಮದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

Explain the characteristic features of the four types of skin.