

ಒಟ್ಟು ಮುದ್ರಿತ ಪುಟಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : 12]

Total No. of Printed Pages : 12]

ಒಟ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : 34]

Total No. of Questions : 34]

ಸಂಕೇತ ಸಂಖ್ಯೆ : **90-EK**

Code No. : **90-EK**

A

CCE RR

NSQF LEVEL-2

Question Paper Serial No. **600**

ಇಲ್ಲಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿ

ವಿಷಯ : ಬ್ಯೂಟಿ ಮತ್ತು ವೆಲ್‌ನೆಸ್
Subject : Beauty & Wellness

(ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮಾಧ್ಯಮ / Kannada and English Medium)

(ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಶಾಲಾ ಅಭ್ಯರ್ಥಿ / Regular Repeater)

ದಿನಾಂಕ : 01. 07. 2022]

[Date : 01. 07. 2022

ಸಮಯ : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10-30 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12-45 ರವರೆಗೆ]

[Time : 10-30 A.M. to 12-45 P.M.

ಗರಿಷ್ಠ ಅಂಕಗಳು : 60]

[Max. Marks : 60

ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿಗಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೂಚನೆಗಳು :

General Instructions to the Candidate :

1. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆಯು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಮತ್ತು ವಿಷಯನಿಷ್ಠ ಮಾದರಿಯ ಒಟ್ಟು 34 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು.
This Question Paper consists of objective and subjective types of total 34 questions.
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 ನೀಡಲಾಗಿದೆ.
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.

600



RR(A)-(600)-13505



[Turn over


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, ಅದರ ಕ್ರಮಾಕ್ಷರದೊಂದಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಉತ್ತರವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ :

10 × 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. ಕೂದಲನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರೋಟೀನ್ 

(A) ಗ್ಲಾಬ್ಯುಲಿನ್

(B) ಫೈಬ್ರಿನೋಜಿನ್

(C) ಕೆರಾಟಿನ್

(D) ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್


The main protein that builds the hair is 

(A) Globulin


(B) Fibrinogen

(C) Keratin

(D) Haemoglobin

2. ಕೂದಲಿಗೆ ಶ್ಯಾಂಪೂ ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮ 


(A) ಒದ್ದೆ ಇರುವಾಗಲೇ ಕೂದಲನ್ನು ಬಾಚುವುದು

(B) ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು 

(C) ಒದ್ದೆ ಕೂದಲನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟುವುದು


(D) ಕೂದಲಿನ ತುದಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಚ್ಚುವುದು

The step to be followed after shampooing the hair is 

(A) brush the hair when it is wet 

(B) rinse thoroughly with water

(C) tie the wet hair tightly

(D) scrub the ends of the hair thoroughly 

3. ಕಾಮೆಡೋನ್ ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾಕ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಸೋಂಕನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಬಳಸುವ ದ್ರಾವಣ

(A) ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್

(B) ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ



(C) ನೀರು

(D) ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್

The solution used to sterilize in comedone extractor is

(A) Alcohol

(B) Coconut oil



(C) Water

(D) Moisturizer

4. ಪೇಷಿಯಲ್ ಮಾಡುವಾಗ ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಲುಬಳಸುವ ವಿಧಾನ

(A) ಸ್ಟೀಮಿಂಗ್

(B) ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್

(C) ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸಿಂಗ್

(D) ಎಕ್ಸ್‌ಪೋಲಿಯೇಷನ್



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

(A) steaming

(B) cleansing

(C) moisturizing

(D) exfoliation



5. ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್‌ನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಭಾರತೀಯ ಬ್ರಾಂಡ್

(A) ರೆವ್‌ಲಾನ್

(B) ಆಯುರ್

(C) ಮೆಬಿಲೈನ್

(D) ಚಾಂಬೋರ್



An Indian brand manufacturing the pedicure product is

(A) Revlon

(B) Ayur

(C) Maybelline

(D) Chambor



6. ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಲಿನ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ತಣ್ಣಗಾದ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು



- (A) ಕೂದಲಿಗೆ 90° ಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಎಳೆಯಬೇಕು
- (B) ಕೂದಲಿಗೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿಯೇ ಎಳೆಯಬೇಕು
- (C) ನೋವು ಉಂಟಾಗದಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಳೆಯಬೇಕು
- (D) ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಎಳೆಯಬೇಕು



While carrying out leg waxing in a pedicure the cooled wax strip should be pulled



- (A) at 90° to the hair
- (B) in the same direction of hair growth
- (C) slowly to avoid pain
- (D) in the opposite direction of hair growth



7. ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ನಿಧ್ರಿಸುವುದರಿಂದಾಗುವ ಒಂದು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ

- (A) ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವುದು
- (B) ಆಯಾಸ, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು
- (C) ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ
- (D) ಹೆಚ್ಚಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ



The One effect of less sleeping among the following is

(A) make clear decision, be happy

(B) fatigue, reduced creativity

(C) prevent weight gain, remembering things clearly

(D) better concentration and likely to get less ill

8. ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಮೂಲಭೂತ ಮಸಾಜ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಅಲ್ಲ ?

(A) ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್

(B) ಪೆಟ್ರಿಸ್ಸೇಜ್

(C) ಟಪೋಟ್‌ಮೆಂಟ್

(D) ನಕ್ಲಿಂಗ್

Which among the following is not a basic massage stroke ?

(A) Acupressure

(B) Petrissage

(C) Tapotement

(D) Knuckling

9. ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿಸ್ಟ್‌ರವರು ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೈಗಳಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡದ ಬಿಂದುಗಳು

(A) ದುರ್ಬಲವಾಗಿವೆ

(B) ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಗಳಲ್ಲಿವೆ

(C) ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿವೆ

(D) ಹೆಚ್ಚು ಆಳದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ

A reflexologists applies more pressure on the hand because in hands the reflex points are

(A) weaker on the hand

(B) present in the finger tips

(C) very delicate

(D) much deeper



10. ಒಂದು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸಾರಭೂತ ತೈಲದ ಸುವಾಸನೆಯು ಉಳಿಯುವ ಗರಿಷ್ಠ ಅವಧಿಯು

(A) 18 ಗಂಟೆಗಳು

(B) 16 ಗಂಟೆಗಳು

(C) 24 ಗಂಟೆಗಳು

(D) 14 ಗಂಟೆಗಳು



The aroma from a top note essential oil may last for a maximum period of

(A) 18 hours

(B) 16 hours

(C) 24 hours

(D) 14 hours



II. ಸೂಕ್ತವಾದ ಉತ್ತರದಿಂದ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ :

4 × 1 = 4

Fill in the blank with suitable answer :

11. ಟಿ.ವಿ., ಚಲನಚಿತ್ರ, ರಂಗಭೂಮಿ ಕಲಾವಿದರು, ಪೋಷೋ ಶೂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಕೇಶಾಲಕಾರವನ್ನು ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ



The person who styles the hairs of performers and artists in TV, film, theatre, photo shoot is

12. ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆ



An establishment dealing with cosmetic treatment for men and women is

13. ಎಲಿಡೋರ್, ಸೆಡಾ ಮತ್ತು ಸೆಡಲ್ ಎಂಬ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಬ್ರಾಂಡ್



The name of the brand having different names as Elidor, Seder and Sedal is




14. ಕೂದಲು ತೆಗೆಯುವಿಕೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರು



The another name of hair removal is

III. 15. A-ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರೀಮ್‌ನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ B-ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಕ್ರೀಮ್‌ನ ವಿಧಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಿ, ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಾಕ್ಷರಗಳೊಂದಿಗೆ ಬರೆಯಿರಿ : $4 \times 1 = 4$

Match the functions of the creams given in Column-A with the types of creams given in Column-B and write correct answer along with its letter :

A-ಪಟ್ಟಿ Column-A		B-ಪಟ್ಟಿ Column-B
i) ಮೇಕಪನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತದೆ Removes make-up		a) ರೋಮ ನಾಶಕಗಳು Depilatories
ii) ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಮೇಕಪ್ ನಡುವೆ ತಡೆಗೋಡೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ Forms a barrier between the skin and the make-up		b) ಫೌಂಡೇಶನ್ Foundation
iii) ಚರ್ಮವನ್ನು ಮಟ್ಟಸಮಾಡಿ ಚಿಕ್ಕ ಕುಂದು ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಹಾಕುತ್ತದೆ Makes the skin even and covers the small imperfections		c) ಟೋನರ್ Toner
iv) ಚರ್ಮದ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಹೇರ್ ಶಾಫ್ಟ್ ಅನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ Dissolves the hairshaft below the surface of the skin		d) ವ್ಯಾಕ್ಸ್ Wax
		e) ಕ್ಲೆನ್ಸರ್ Cleanser
		f) ಮಾಸ್ಕ್ Mask
		g) ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ Moisturizer

IV. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ :

6 × 1 = 6



Answer the following questions :

16. 'ಅನ್ನಾ ಮಸಾಜ್' ಅನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.

Define 'Anma massage'.

17. ಕ್ಯೂಟಿಕಲ್ ಪುಶರ್‌ನ ಕಾರ್ಯವೇನು ?



What is the function of cuticle pusher ?

18. ಕೈಗಳ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಕೂದಲು ಸರಿಸುಮಾರು 3 mm ನಿಂದ 6 mm

ಉದ್ದವಿರಬೇಕು. ಏಕೆ ?



The average ideal length of hair for waxing in hand care should be

3 mm to 6 mm. Why ?



19. ಕೂದಲನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು ಯಾವುವು ?

What are the permanent methods of hair removing ?

20. 'ಎಕ್ಸ್ಟ್ರಾಕ್ಷನ್' ಎಂದರೇನು ?



What is 'extraction' ?

21. 'ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲಜಿಸ್ಟ್' ಎಂದರೆ ಯಾರು ?



Who is 'Electrologist' ?

V. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ :



6 × 2 = 12

Answer the following questions :

22. ಆರೋಮಾ ಥೆರಪಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿರುವ ಪುದೀನಾ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್ ನಂತಹ ಸಾರಭೂತ ತೈಲಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

Explain the importance of Peppermint and lavender essential oils used in aroma therapy.

23. ಉಗುರು ಕತ್ತರಿ ಮತ್ತು ಉಗುರು ಫೈಲರ್‌ಗಳಿಗಿರುವ ಎರಡು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.



Mention the two differences between nail cutter and nail filer.

24. 'ಉಗುರು ಬಣ್ಣ ನಿವಾರಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಬಾರದು' ಕಾರಣ ಕೊಡಿ.

'Nail polish remover should not be used extensively.' Give reasons.

ಅಥವಾ/ OR

ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಗುರಿಗೆ ಆಕಾರ ನೀಡುವಾಗ ಉಗುರನ್ನು ಸಾಬೂನಿನ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ನೆನೆಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಏಕೆ ? ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ.



While shaping the nails, soaking of nails in soap water is necessary in manicure. Why ? Give reasons.

25. ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿವಿಧ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬ್ರಾಂಡ್‌ಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ.

List the international brands that manufacturing various pedicure products.

26. 'ಸ್ಕ್ರಬರ್' ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.



Write a short note on 'scrubber'.

27. ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಲಹೆಗಾರರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

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

ಅಥವಾ/ OR



ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

Write the duties of a sales representative in a beauty and wellness sector.

VI. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ :

4 × 3 = 12

Answer the following questions :

28. ಮೆಹೆಂದಿ ಕೋನ್ ತಯಾರಿಕೆಯು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

Explain the steps involved in preparing mehendi cone.

29. ಗ್ರಾಹಕರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಕೈ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ನೀವು ಅನುಸರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

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

30. ಮೇಕಪ್ ಬ್ರಷ್‌ಗಳ ವಿಧಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ.

List the types of make-up brushes.

ಅಥವಾ/ OR

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಮೇಕಪ್‌ನ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

Explain the steps for daily make-up.

31. ಯಾವ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹೇರ್ ಸ್ಪಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಾರದು ?

Persons suffering from which disorders hair spa treatment should not be given ?

VII. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ :

3 × 4 = 12

Answer the following questions :

32. ಸಾಧಾರಣ ಕೂದಲನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಸ್ಪಾದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

Explain the steps to be followed in the hair spa having normal hair.

33. ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

Write the importance of stair climbing.

ಅಥವಾ/ OR

ಸೇತು ಭಂಗಿ (ಸೇತುಬಂಧ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ) ಯೋಗಾಸನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

Write the benefits of Bridge pose in Yoga (setu bandha sarvangasana).

34. ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ.



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



ಅಥವಾ/OR

ಯೋಧ ಭಂಗಿಯ ಆಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

Explain the steps of practicing warrior pose of Yoga.



