

SL. No. : NNN

ಒಟ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : 34]

CCE RF

[ಒಟ್ಟು ಮುದ್ರಿತ ಪುಟಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : 8

Total No. of Questions : 34]

[Total No. of Printed Pages : 8

ಸಂಕೇತ ಸಂಖ್ಯೆ : **90-EK**

NSQF LEVEL-2

Code No. : 90-EK

ಇಲ್ಲಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿ

ವಿಷಯ : ಬ್ಯೂಟಿ ಮತ್ತು ವೆಲ್‌ನೆಸ್

Subject : Beauty & Wellness

(ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಭಾಷಾಂತರಗಳು / English and Kannada Versions)

(ಶಾಲಾ ಅಭ್ಯರ್ಥಿ / Regular Fresh)

ದಿನಾಂಕ : 10. 04. 2017]

[Date : 10. 04. 2017

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.

RF-OK1054

[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, 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. ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರ

- (A) ಚಾಕೋಲೆಟ್ (B) ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು
(C) ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ (D) ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು

A good source of calcium rich food among the following is

- (A) chocolate (B) dairy products
(C) ice cream (D) cold drinks

2. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಲ್ಲ ?

- (A) ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಷರ್ (B) ಆರೋಮಾ ಥೆರಪಿ
(C) ಆರಿಕ್ಯುಲೋಥೆರಪಿ (D) ಅಲೋಪತಿ

Which of the following is not an alternative therapy ?

- (A) Accupressure (B) Aroma therapy
(C) Auriculotherapy (D) Alopathy

3. ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅನುಸರಿಸುವ ವಿಧಾನ

- (A) ಮಸಾಜ್ (B) ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್
(C) ಮ್ಯಾನಿಕ್ಯೂರ್ (D) ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್

The method adopted to avoid wrinkles on the skin is

- (A) massage (B) waxing
(C) manicure (D) pedicure

4. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬೇಡವಾದ ಕೂದಲನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಧಾನ

- (A) ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ (B) ಫೇಶಿಯಲ್
(C) ಥ್ರೆಡಿಂಗ್ (D) ಎಕ್ಸ್‌ಫೋಲಿಯೇಶನ್

The common method of removing unwanted hair on the face is

- (A) waxing (B) facial
(C) threading (D) exfoliation

5. ಫುಟ್ ಸ್ಕ್ರಾಪರ್ ಬಳಸಿ ತೆಗೆಯುವಂತಹ ಕೋಶಗಳು
- (A) ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುವ ಚರ್ಮ ಕೋಶಗಳು
- (B) ಮೃದುವಾದ ಚರ್ಮ ಕೋಶಗಳು
- (C) ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಚರ್ಮ ಕೋಶಗಳು
- (D) ನಿರ್ಜೀವ ಚರ್ಮ ಕೋಶಗಳು

Foot scrapper is used to remove the

- (A) bleeding skin cells (B) soft skin cells
- (C) whitening skin cells (D) dead cells of skin

6. ವಿದ್ಯುದ್ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ (ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲಿಸಿಸ್) ವಿಧಾನವನ್ನು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು,
- (A) ಬೇಡದ ಕೂದಲಿನ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ (B) ಮುಖದ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ
- (C) ಉಗುರುಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿ ತೀಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ (D) ಕ್ಯೂಟಿಕಲ್‌ನ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ

Electrolysis is a method used in

- (A) removing unwanted hair (B) face bleaching
- (C) trimming nails (D) removing cuticle

7. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿನ ಆರೈಕೆಯ ಭಾರತೀಯ ಬ್ರಾಂಡ್
- (A) ಸನ್‌ಸಿಲ್ಕ್ (B) ಲ್ಯಾಕ್ಮೆ
- (C) ಲೋರಿಯಲ್ (D) ಗಾರ್ನಿಯರ್

Indian hair care brand among the following is

- (A) Sunsilk (B) Lakme
- (C) L'oreal (D) Garnier

8. ಶ್ಯಾಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಯಾವುದೆಂದರೆ,
- (A) ಸೋಡಿಯಂ ಕೋಕೋಸಲ್ಫೇಟ್ (B) ಅಮೋನಿಯಂ ಕ್ಲೋರೈಡ್
- (C) ಪಾಲಿಸಾರ್ಬೇಟ್ (D) ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ

A common antioxidant used in the shampoos is

- (A) sodium cocosulphate (B) ammonium chloride
- (C) polysorbate (D) citric acid

9. ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನದ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಯಾವುದೆಂದರೆ,
 (A) ಡಬಲ್ ಬೈಸೆಪ್ ಕರ್ಲ್ ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ (B) ಪುಷ್-ಅಪ್
 (C) ಹಿಮ್ಮಡಿಯಿಂದ ಹೆಬ್ಬೆರಳ ನಡಿಗೆ (D) ಮೊಣಕಾಲಿನ ಚಾಚುವಿಕೆ

An example for a balance exercise among the following is

- (A) standing double bicep curl (B) push-up
 (C) heel-to-toe walk (D) knee extension

10. ಕ್ಲಾಸಿಕ್ ಮಸಾಜ್ ಅನ್ನು ಹೀಗೂ ಕರೆಯುವರು

- (A) ಸ್ವೀಡಿಷ್ ಮಸಾಜ್ (B) ಆನ್ಮಾ ಮಸಾಜ್
 (C) ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಮಸಾಜ್ (D) ಸ್ಟೋನ್ ಮಸಾಜ್

Classic massage is also known as

- (A) Swedish massage (B) Anma massage
 (C) Ayurvedic massage (D) Stone massage

- II. ಸೂಕ್ತವಾದ ಉತ್ತರದಿಂದ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ :

4 × 1 = 4

Fill in the blanks with suitable answers :

11. ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ನೈಲ್ ಬಫರ್ ಅನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಮಾಡಲು.

Nail buffers are used on the nails to

12. ಕೂದಲಿನ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಹೊಳಪನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವ ಕೂದಲ ಆರೈಕೆಯ ಉತ್ಪನ್ನ

The hair care product that alters the texture and appearance of hair is

13. ಪಾದಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಅಥವಾ ಕಾಪಾಡುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ

A person who is specialised in the treatment of feet with an aim to improve or maintain health through specialised treatment is a

14. ಉಗುರಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ

A person who is specialised in nail treatment is

- III. 15. **A-ಪಟ್ಟಿ**ಯಲ್ಲಿರುವ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಪಡೆದು ತೈಲಗಳನ್ನು **B-ಪಟ್ಟಿ**ಯಲ್ಲಿರುವ ಯಾವ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೆಂದು ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ : $4 \times 1 = 4$

Match the oils extracted from plants in **Column-A** with ailments they are used for in **Column-B**. Write the complete answer :

A-ಪಟ್ಟಿ	B-ಪಟ್ಟಿ
Column-A	Column-B
i) ನೀಲಗಿರಿ ತೈಲ Eucalyptus oil	a) ಉರಿಯೂತ inflammation
ii) ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್ ತೈಲ Lavender oil	b) ಶಿಲೀಂಧ್ರ, ಸೋಂಕು, ಅಥ್ಲೀಟ್ಸ್ ಫುಟ್ fungal infections, athletes' foot
iii) ಟೀ ಟ್ರೀ ತೈಲ Tea tree oil	c) ಅಜೀರ್ಣದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಸ್ನಾಯು ನೋವು digestive disorders, muscle ache
iv) ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮಿಂಟ್ Peppermint	d) ಅಸ್ತಮಾ, ಕೆಮ್ಮು-ನೆಗಡಿ Asthma, cough-cold
	e) ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು, ಗಾಯಗಳು burns, wounds
	f) ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ತಲೆನೋವು insomnia, headache
	g) ಕೀಲು ನೋವು joints pain

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

Answer the following questions :

16. ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ ?

How is aerobics useful as an exercise ?

17. ಸ್ಟೀಮಿಂಗ್ ಎಂದರೇನು ?

What is steaming ?

18. ಪೆಡಿಕೂರ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಭಾರತೀಯ ಬ್ರಾಂಡ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

Name any two Indian brands which manufacture pedicure products.

19. M.A.C. ಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ.

Expand M.A.C.

20. ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಮಾ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್ ಎಂದು ಯಾರನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ?

Who is called an aroma therapist in a beauty organisation ?

21. ವೀಣಾ ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚುವ ಮೊದಲ ನೈಲ್ ಪಾಲಿಷ್ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಕೈಗಳ ನಡುವೆ ಉರುಳಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು ?

Veena rolls the nail polish bottle between her hands before painting. What is its advantage ?

V. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ :

6 × 2 = 12

Answer the following questions :

22. ನಮ್ಮ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಾರದು. ಏಕೆ ?

We should not skip our morning breakfast. Why ?

23. ನೈಲ್ ಪಾಲಿಷ್ ರಿಮೂವರ್‌ಗಳು ಯಾವುದರಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ ? ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ಇದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವೇನು ?

What are nail polish removers made up of ? What is its effect on the skin and nail ?

24. ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್ ಮಾಡುವಾಗ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಬೇಕು. ಏಕೆ ?

Nails are soaked in soap water during manicure. Why ?

ಅಥವಾ/OR

ಸೌಂದರ್ಯ ಕುಶಲಿಯು ವ್ಯಾಕ್ಸ್‌ನ್ನು ಹಚ್ಚುವ ಮೊದಲು ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಬೇಕಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಬೇಬಿ ಪೌಡರ್ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಏಕೆ ?

A beautician should dust the area to be waxed with a baby powder before applying the wax. Why ?

25. ಪಾದದ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ನಿರ್ಜೀವ ಚರ್ಮಕೋಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

Explain the process of removing dead skin cells from the heels of the foot.

26. ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಷನ್ ಮಾಡುವಾಗ ಒಬ್ಬ ಸೌಂದರ್ಯಕುಶಲಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವಸ್ತ್ರ ಸಂಹಿತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

Explain your dress code during waxination as a beautician.

27. ಸಲೂನ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್‌ನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

Mention the duties of a saloon manager.

ಅಥವಾ/OR

ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲಜಿಸ್ಟ್‌ನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

Explain the duties of an electrologist in a beauty organisation.

VI. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ :

4 × 3 = 12

Answer the following questions :

28. ಮ್ಯಾನಿಕ್ಯೂರ್ ಮಾಡುವಾಗ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಕ್ಯೂಟಿಕಲ್ ರಿಮೂವಿಂಗ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುವಿರಿ ?

During a manicure, how do you help your clients in cuticle removing ?

29. ತೈಲಯುಕ್ತ ಶ್ಯಾಂಪೂ ಮತ್ತು ಕಂಡೀಷನರ್‌ಗಳ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ, ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

Name the active ingredients of oily shampoos and conditioners. Mention their uses.

ಅಥವಾ/OR

RF-OK1054

ತಲೆಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಕ ಶ್ಯಾಂಪೂ ಮತ್ತು ಕಂಡೀಷನರ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಘಟಕಗಳು ಯಾವುವು ?
What are the main ingredients of an anti-dandruff shampoo and conditioner ?

30. ಕೈಗಳ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

Explain the process of arm waxing.

31. ಲೇಸರ್ ಕೂದಲು ನಿವಾರಣೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಇದರಿಂದಾಗುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಅನಾನುಕೂಲಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

Explain Laser hair removal process. Mention any two disadvantages of the same.

VII. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ :

3 × 4 = 12

Answer the following questions :

32. ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ. ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ.

Name any two yoga poses and list their benefits.

ಅಥವಾ/OR

ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸಾಲಜಿ ತಂತ್ರದ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

Explain the steps of hand reflexology techniques.

33. ಮಸ್ಯರಾವನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಂತಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.

Explain briefly the steps of applying mascara.

ಅಥವಾ/OR

ಪ್ರತಿದಿನದ ಮೇಕಪ್‌ನ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.

Explain the steps for daily make-up.

34. ತಲೆಗೂದಲಿಗಿ ಶ್ಯಾಂಪೂ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗೆ ಹೆಸರಿಸಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು ?

What would happen if we follow the below mentioned practices while shampooing the hair ?

a) ಅತಿಯಾದ ಸ್ಕ್ರಬಿಂಗ್

Excessive scrubbing

b) ಹೇರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಬಳಸಿ ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಎಳೆದು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟುವುದು

Pulling the hair very tightly with hair band

c) ಒದ್ದೆ ಕೂದಲನ್ನು ಬಾಚುವುದು

Brushing wet hair

d) ಕೂದಲು ತೊಳೆಯಲು ಅತಿ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವುದು.

Using very hot water for washing hair.

