

**CLASS : 10th (Secondary) Code No. 2728**

**Series : Sec. M/16**

Roll No. 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**BEAUTY & WELLNESS**

National Skills Qualification Framework (NSQF)

[ Hindi and English Medium ]

**Level - 2**

**1st Semester**

(Only for Re-appear Candidates)

**(Morning Session)**

*Time allowed : 2 hours ]*

*[ Maximum Marks : 60*

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 8 तथा प्रश्न 43 हैं।  
*Please make sure that the printed pages in this question paper are 8 in number and it contains 43 questions.*
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिये गये कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख्य-पृष्ठ पर लिखें।  
*The Code No. on the right side of the question paper should be written by the candidate on the front page of the answer-book.*
- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।  
*Before beginning to answer a question, its Serial Number must be written.*

2728

P. T. O.

- उत्तर-पुस्तिका के बीच में खाली पन्ना/पन्ने न छोड़ें।  
*Don't leave blank page/ pages in your answer-book.*
- उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं मिलेगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें और लिखा उत्तर न काटें।  
*Except answer-book, no extra sheet will be given. Write to the point and do not strike the written answer.*
- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें।  
*Candidates must write their Roll Number on the question paper.*
- कृपया प्रश्नों का उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न-पत्र पूर्ण व सही है, परीक्षा के उपरान्त इस सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।  
*Before answering the questions, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.***

**नोट :** (i) प्रश्न क्रमांक 1 से 3 में से कोई दो प्रश्न करें। शेष सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

*Attempt any **two** questions from question number 1 to 3. **Rest are compulsory.***

(ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिये गये हैं।

*Marks are indicated against each question.*

1. पूर्ण-भुजा शक्ति विकासक का वर्णन कीजिए। 5  
Explain Purna-bhuja shakti Vikasaka.

2. सुखासन का वर्णन करें। 5  
Explain Sukhasana.
3. मैनीक्योर में करने योग्य व न करने योग्य बातें लिखें। 5  
Write the Do's and Don't of manicure.
4. मैनीक्योर में विभिन्न प्रकार के मसाज मूवमेंट का वर्णन करें। 3  
Explain types of massage movements in manicure.
5. हाइड्रोथेरेपी के प्रकारों का वर्णन करें। 3  
Explain types of hydrotherapy.
6. पेडीक्योर के लाभ क्या हैं ? 3  
What are the benefits of pedicure ?
7. किन दशाओं में पेडीक्योर को क्लाइंट पर सम्भाल कर करना चाहिए ? 3  
In what cases pedicure should be performed cautiously on a client ?
8. रेगुलर और पैराफिन पेडीक्योर का वर्णन करें। 3  
Explain regular and paraffin pedicure.
9. डिसइन्फेक्टेंट क्या है ? 1  
What is disinfectant ?

( 4 )

2728

10. टो सेपरेटर क्या है ? 1  
What is toe separator ?
11. बफिंग पेस्ट क्या है ? 1  
What is buffing paste ?
12. मैनीक्योर के कोई **दो** लाभ बताएँ। 1  
Give any **two** benefits of manicure.
13. खराब पोषण के परिणाम क्या हैं ? 1  
What are the outcomes of poor nutrition ?

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

(Objective Type Questions)

14. WHO का पूरा नाम ..... है। 1  
Full form of WHO is ..... .
15. विटामिन और मिनरल ..... कहलाते हैं। 1  
Vitamins and minerals are called ..... .
16. .... पानी का लगभग 99.5 प्रतिशत हिस्सा है। 1  
..... is about 99.5% water.

2728

17. 1 ग्राम कार्बोहाइड्रेट ..... *kcal* के बराबर है। 1  
1 gm of carbohydrate equals ..... *kcal*.
18. विटामिन K .....सोल्यूबल विटामिन है। 1  
Vitamin K is ..... soluble vitamin.
19. .... न्यूट्रिएंट की जरूरत RNA और DNA के संश्लेषण में होता है। 1  
..... nutrient is required in synthesis of RNA and DNA.
20. .... सोल्यूबल विटामिन शरीर में संचित नहीं होते । 1  
..... soluble vitamins are not stored in body.
21. .... विटामिन की कमी से स्कर्वी होता है। 1  
Deficiency of ..... vitamin causes Scurvy.
22. .... विटामिन की कमी से कुपोषण होता है। 1  
Deficiency of ..... vitamin causes malnutrition.
23. निर्जलीकरण का ठीक होना ..... कहलाता है। 1  
Correction of dehydration is called .....

24. .... मिनरल की कमी से बच्चों में रिकेट्स की दिक्कत होती है। 1  
Deficiency of ..... mineral causes rickets in children.
25. योग को लिखित रूप में ..... ने दर्शाया था। 1  
Yoga was presented in written form by ..... .
26. .... योग घुटनों को मजबूत करने के लिए होता है। 1  
..... Yoga is for strengthening the knees.
27. .... योग पैर की उँगली को बढ़ाने के लिए होता है। 1  
..... Yoga is for developing toes.
28. .... आसन को कोबरा मुद्रा भी कहते हैं। 1  
..... asana is also known as cobra pose.
29. .... आसन को कमल मुद्रा भी कहते हैं। 1  
..... asana is also known as lotus pose.
30. प्रकृति ..... तत्वों से बनी है। 1  
Nature is made up of ..... number of elements.

- 31.** आयुर्वेद के अनुसार शरीर के तत्त्वों को ..... कहते हैं। 1  
According to Ayurveda, elements in body are called .....
- 32.** प्रकृति का ..... तत्त्व जीभ से सम्बन्धित है। 1  
..... element of nature is related to tongue.
- 33.** रंग चिकित्सा में लाल रंग ..... चक्र को दर्शाता है। 1  
In colour therapy red colour represent ..... chakra.
- 34.** आयुर्वेद का श्रेय ..... को जाता है। 1  
Ayurveda is attributed to .....
- 35.** नाखून को हमेशा ..... कोण पर घिसते हैं। 1  
Always file nail at ..... angle.
- 36.** हूफस्टिक को ..... भी कहते हैं। 1  
Hoofstick is also called .....
- 37.** अँगूठे की मदद से ..... लगाकर विभिन्न रिफ्लेक्स पर कार्य किया जाता है। 1  
..... is applied on various reflexes using thumb.
- 38.** गर्म वैक्सिंग को ..... तरीका भी कहते हैं। 1  
Hot waxing is also known as ..... method.

39. रिफ्लेक्सोलॉजी शरीर को ..... बराबर लम्ब हिस्सों में बाँटती है। 1  
Reflexology divide the body in ..... equal vertical zones.
40. सबसे साधारण केमिकल स्टेबिलाइज़र ..... है। 1  
The most common chemical stabilizer is ..... .
41. नेल फाइल को ..... भी कहते हैं। 1  
Nail file is also called ..... .
42. .... का प्रयोग पाँव से सख्त खाल खत्म करने के लिए होता है। 1  
..... is used to remove hard skin from the feet.
43. .... पाँव और पैर की उंगलियों की कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट को बताता है। 1  
..... refers to cosmetic treatment of feet and toes.

