National Skills Qualification Framework

Beauty & Wellness

Job role : Beauty Therapist

12th

B&WSSC
BEAUTY & WELLNESS SECTOR SKILL COUNCIL

NSQF LEVEL 4

Sushil Bisla

NCERT SYLLABUS BASED

BEAUTY & WELLNESS

JOB ROLE : BEAUTY THERAPIST

&

EMPLOYABILTY SKILLS

Class-12th
NSQF Level : IV

SUSHIL BISLA

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

SHIVAM PUBLICATIONS
NARWANA, JIND

Preface

यह पुस्तक छात्रों की सुविधा व गहन अध्ययन हेतु **NSQF** व **Psscive Bhopal** के नवीनतम पाठ्यक्रम पर आधारित कक्षा-12th या NSQF Level-IV के लिए लिखी गई है। छात्रों को असुविधा न हो, इसके लिए इसे **Bilingual** में लिखा गया है।

पुस्तक की भाषा को बहुत सरल रखा गया हैं ताकि छात्रों को परेशानी न हो। पुस्तक में कोई त्रुटी न हो इसके लिए काफी प्रयास किए गए हैं। फिर भी यदि कोई त्रुटि रह जाती है तो उन्हें आने वाले संस्करण में ठीक कर दिया जाऐगा। पुस्तक लेखन में स्किल विशेषज्ञों के सुझावों को भी शामिल किया गया है।

लेखक एवं प्रकाशक

Sushil Bisla

Shivam Publications

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

Edition: 2026, 2027

Copyright : All right reserved

ISBN No. 978-93-343-3287-2

Mrp. Rs. 250/-

Editing & Written by : SUSHIL BISLA

Publisher : Shivam Publications,
Narwana, Jind, Haryana

Email : Shivam.publications299@gmail.com

Mob.No. : 9468417776

BEAUTY & WELLNESS

Job Role : Beauty Therapist
NSQF Level-4 (12^{th}) Part-A

Unit 1	Makeup Services	1-85
Unit 2	Facial Beauty Services	86-115
Unit 3	Salon Reception Duties	116-136
Unit 4	Demonstrating Positive Impression and Personal Presentation	137-163

EMPLOYABILITY SKILLS

Content-12^{th} Part - B

Unit 1	Communication Skills	1-7
Unit 2	Self Management Skills	8-13
Unit 3	Entrepreneurship Skills	14-20
Unit 4	Green Skills	21-23
Unit 5	Information and communication Technology skills	24-43
	Model Test Paper & Previous Paper	44-52

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

Beauty And Wellness
Job Role: Beauty Therapist
NSQF Level-4 (12th) Part-A

Month	TOPIC	SUB-TOPIC	Page No
Unit 1: Makeup Services			
April	Session 1: Basic Skin Types and Skin Tones	Basic skin types, Basic skin tone	2-12
May	Session 2: Makeup Products	Foundation, types,Blusher ,types, Mascara, types, Eye shadow, types of eye liner	13-28
	Session 3: Selection and Application of Makeup	General guidelines for a Beauty Therapist, use of Foundation, Concealer, Face Powder/Loose Powder, Blusher/Shader/Highlighter, Eyeshadow, Eyeliner, Lip pencil,Lipstick,	29-44
July	Session 4: The Colour Wheel	Primary colours, Secondary colours, Tertiary colours, Terms Related to Colour Theory, Significance of colour wheel to makeup,	45-54
	Session 5: Basic Bindi Designs	Bindi and various type of design in bindi	55-63
August	Session 6: Saree Draping	Draping a Saree in Nivi Style or Air hostess Style, How to drape a Lehenga Dupatta?	64-74
	Session 7: Makeup Removal Methods	Makeup removal techniques and method	75-85
Unit 2 :Facial Beauty Services			
Septmber Half yearly Exam	Session 1: Facial Steaming and Massage	Steaming, Benefits of steaming, How to Steam Face?,Facial Massage	87-100

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

Month	TOPIC	SUB-TOPIC	Page No
October	Session 2: Electrical Facial Skin Treatment	Electrical facial, Electric brush, General guidelines for using any electric equipment, Galvanic Electro-facial skin treatment, Lymphatic drainage facial machine, Microdermabrasion or Ultrasonic Exfoliation,	101-115
Unit 3: Salon Reception Duties			
November	Session 1: Client Care	Client care, various responsibilities of a Receptionist, Personal grooming, Booking appointments, Dealing with calls, Scheduling an Appointment, Handle the clients, Guidelines	117-125
December	Session 2: Maintaining the Reception Area up Application	Maintaining the reception, Front Desk, Retail Area, Storage Area, Longue Area/Waiting Area	126-131
	Session 3: Payment Processing	Common methods of payment, Best Practices for Payment Processing,	132-136
Unit 4:Demonstrating Positive Impression and Personal Presentation			
January	Session 1: Creating Positive Impression at the Workplace	Reception Area, Salon Staff Room, Providing a Caring Environment, Making the Client Comfortable, Communication using a Telephone, Telephone Communication Difficulties, Responding to the customer's needs, Personal telephone call ethics for the staff, Code of Conduct, How to Handle Contraindications? Things to Avoid, Work effectively as part of a team	138-152
February Revision	Session 2: Personal Grooming and Presentation	Grooming. Hands and Feet Care, Makeup, Hair Care, Dental Care, Uniform and Work Accessories, Maintaining Good Health and Posture, Professional Etiquettes	153-163

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

Employability Skills
Contents-12th Part-B

Month	TOPIC	SUB-TOPIC	Page No
May July	Unit:-1 Communication Skills	Active Listening, steps, part of speech, capital word, punctuation, communication and communication process,	1-7
August	Unit:-2 Self Management Skills	Motivation, types, positive attitude, result orientation, self awareness, stress, goal setting, personality traits,	8-13
Septmber	Unit:-3 Entrepreneurship Skills	Entrepreneur and Entrepreneurship, Qualties, barriers, attitude, Competencies barriers, attitude, Competenciesur Theory, Significance of colour wheel to makeup,	14-20
October	Unit:-4 Green Skills	Green jobs, benefits of green jobs, green job in various sector,	21-23
November December & Revision January February	Unit:-5 Information and communication Technology skills	Spreadsheet,components, data formatting,formula,advance features, Libra office,presentation software, advance features,slides,	24-43
March	Final Examination		

SHIVAM PUBLICATION
SAMPLE

BASED ON BOARD OF SCHOOL EDUCATION HARYANA

Syllabus and Chapter wise division of Marks

Subject: Beauty & Wellness-12th

1. There will be an Annual Examination based on the entire syllabus
2. The Annual Examination will be of 60/2=30 marks, Practical Examination will be of 50 marks and 20 marks weightage shall be for Internal Assessment.
3. For Practical Examination:
   i) Practical File of 25 marks.
   ii) One activity of 10 marks.
   iii) Viva-voce of 15 marks.
4. For Internal Assessent:
   There will be Periodic Assessment that would include:
   i) For 6 marks Three SAT exams will be conducted and will have a weightage of 06 marks towards the final Internal Assessment.
   ii) For 2 marks One half yearly exam will be conducted and will have a weightage of 02 marks towards the final Internal Assessment.
   iii) For 2 marks Subject teacher will assess and give maximum 02 marks for CRP (Class room participation).
   iv) For 5 marks A project work to be done by students and will have a weightage of 05 marksowards the final Internal Assessment.
   v) For 5 marks Attendance of student will be awarded 05 marks as:

75% to 80%	- 01 Marks
Above 80% to 85%	- 02 Marks
Above 85% to 90%	- 03 Marks
Above 90% to 95%	- 04 Marks
Above 95% to	- 05 Marks

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

Course Structure
Subject: Beauty & Wellness-12th

Unit No.	Vocation Skill Unit Name	Unit Marks
1	Makeup Services	20
2	Facial Beauty Services	13
3	Salon Reception Duties	12
4	Creating Positive Impact at Work Place	5
Unit No.	**Employability Skill Units**	**Unit Marks**
1	Communication Skills	2
2	Self-Management Skills	2
3	Information and Communication Technology Skills	2
4	Entrepreneurship Skills	2
5	Green Skills	2
	Total	60/2=30
	Practical Examination	50
	Internal Assessment	20
	Grand Total	**100**

SHIVAM PUBLICATION
SAMPLE

Unit 1

Makeup Services

Session 1: Facial Steaming and Massage

Session 2: Client Care

Session 3: Selection and Application of Makeup

Session 4: The Colour Wheel

Session 5: Basic Bindi Designs

Session 6: Saree Draping

Session 7: Makeup Removal Methods

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

Unit 1

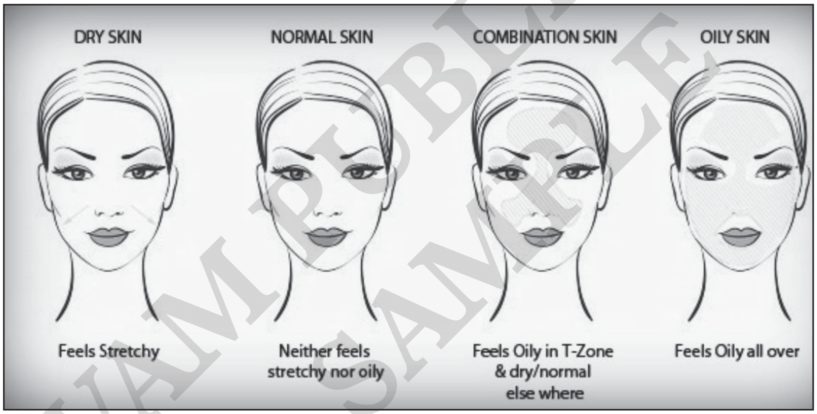
Session 1 : Basic Skin Types and Skin Tone

❑ Skin त्वचा

एक सौंदर्य विशेषज्ञ (Beauty Therapist) के लिए यह जानना अत्यंत आवश्यक होता है कि त्वचा कितने प्रकार की होती है और प्रत्येक प्रकार की देखभाल कैसे करनी चाहिए। त्वचा की पहचान और उसके अनुसार उपचार देना एक सफल ब्यूटी ट्रीटमेंट की नींव है। हर व्यक्ति की त्वचा की बनावट, तैलीयता, नमी और संवेदनशीलता अलग होती है, इसलिए उसकी जरूरतें भी अलग होती हैं। नीचे प्रमुख त्वचा प्रकारों की जानकारी दी गई है:

Basic Skin Types (त्वचा के मूल प्रकार)

1. **Normal Skin (सामान्य त्वचा)**–सामान्य त्वचा सबसे संतुलित प्रकार की त्वचा होती है। इसमें न ज्यादा तेल होता है और न ही ज्यादा सूखापन। यह मुलायम, चिकनी और स्वस्थ दिखाई देती है। इस प्रकार की त्वचा पर बहुत कम मुंहासे या फुंसी होती है और यह ज़्यादातर समय साफ और चमकदार बनी रहती है। सामान्य त्वचा की देखभाल के लिए हल्के क्लींजर और मॉइस्चराइजर का उपयोग पर्याप्त होता है। त्वचा का Ph range 5.5 to 5.8 होता है



(Skin Types)

2. **Dry Skin (शुष्क त्वचा)**–यह त्वचा रूखी और खिंची हुई महसूस होती है, विशेषकर सर्दियों में या वातानुकूलित (AC) वातावरण में। इस त्वचा में नमी की कमी के कारण यह फट सकती है या लाल हो सकती है। कभी–कभी इसमें खुजली भी हो सकती है। इसकी देखभाल के लिए भारी मॉइस्चराइजर, हाइड्रेटिंग मास्क और तेल आधारित उत्पादों की आवश्यकता होती है।
3. **Oily Skin (तैलीय त्वचा)**–इस प्रकार की त्वचा में सीबम (तेल) का उत्पादन अधिक होता है। इसका कारण हार्मोनल परिवर्तन, गर्म मौसम या आनुवांशिकता हो सकता है। चेहरे पर चमक, बड़े रोमछिद्र (pores), और मुंहासे सामान्य रूप से दिखाई देते हैं। तैलीय त्वचा की देखभाल के लिए तेल–नियंत्रण वाले फेसवॉश, टोनर और मैट फिनिश प्रोडक्ट्स का उपयोग किया जाता है।

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

4. **Combination Skin (मिश्रित त्वचा)**–मिश्रित त्वचा में कुछ भाग तैलीय होते हैं (जैसे माथा, नाक और ठुड्डी – जिसे T-zone कहा जाता है), जबकि अन्य भाग जैसे गाल सूखे या सामान्य होते हैं। इस प्रकार की त्वचा की देखभाल थोड़ा चुनौतीपूर्ण होती है क्योंकि इसके लिए अलग-अलग हिस्सों की अलग देखभाल करनी पड़ती है। हल्के क्लींजर, बैलेंस्ड टोनर और आवश्यकतानुसार मॉइस्चराइजर का चयन करना चाहिए।
5. **Sensitive and Allergic Skin (संवेदनशील और एलर्जिक त्वचा)**–यह त्वचा आसानी से जलन, खुजली, लालिमा या रैशेज का अनुभव करती है। इसके लिए विशेष देखभाल और हाइपोएलर्जेनिक (allergy-free) उत्पादों का प्रयोग आवश्यक होता है। सौंदर्य उपचार करते समय इस प्रकार की त्वचा पर बहुत हल्के और कम रसायन वाले उत्पादों का ही प्रयोग करना चाहिए।
6. **Matured Skin (परिपक्व त्वचा)**–यह त्वचा उम्र बढ़ने के साथ दिखाई देने लगती है। इसमें झुर्रियाँ, महीन रेखाएं, ढीलापन और चमक की कमी देखी जा सकती है। इस प्रकार की त्वचा को एंटी-एजिंग (Anti-aging) उत्पादों, सीरम और गहरी मॉइस्चराइजिंग की आवश्यकता होती है। अच्छी देखभाल से इसकी उम्र के लक्षणों को कुछ हद तक कम किया जा सकता है।

Basic Skin Tone (मूल त्वचा रंग)

Basic skin tone का मतलब होता है हमारी त्वचा का प्राकृतिक रंग जो हमें जन्म से मिलता है। यह रंग मेलानिन (Melanin) नामक तत्व की मात्रा पर निर्भर करता है, जो त्वचा में पाया जाता है और सूरज की रोशनी से बचाव करता है। हर व्यक्ति की त्वचा का रंग अलग होता है और यह उसकी नस्ल, आनुवांशिकता और वातावरण के अनुसार बदलता है।

Types of Basic Skin Tones (त्वचा के मूल प्रकार)

1. **Light Skin Tone (हल्की त्वचा)**–इस तरह की त्वचा का रंग गोरा या बहुत हल्का होता है। इसमें अक्सर गुलाबी या हल्का पीला अंडरटोन दिखाई देता है। इस स्किन टोन वाले लोगों की त्वचा धूप में जल्दी जल सकती है और लाल हो जाती है। इस पर हल्के रंग जैसे पेस्टल शेड्स, सॉफ्ट पिंक, पीच, लाइट ब्लू आदि बहुत अच्छे लगते हैं। मेकअप में भी हल्के और नैचुरल शेड ज्यादा सूट करते हैं।

Skin Tones

2. **Medium Skin Tone (मध्यम त्वचा)**–इस त्वचा का रंग न ज्यादा गोरा होता है और न ज्यादा सांवला, बल्कि बीच का होता है। इसे व्हीटिश (गेहुआँ रंग) भी कहा जाता है। इसमें पीला, गोल्डन या ऑलिव अंडरटोन हो

SHREE M PUBLICATION SAMPLE

सकता है। इस स्किन टोन पर ज्यादातर रंग अच्छे लगते हैं, खासकर वार्म कलर्स जैसे ऑरेंज, रेड, मस्टर्ड और गोल्ड। यह स्किन टोन काफी बैलेंस्ड होती है, इसलिए मेकअप और कपड़ों में ज्यादा ऑप्शन मिलते हैं।

3. **Dark Skin Tone (गहरी त्वचा)**–इस त्वचा का रंग सांवला या गहरा होता है। इसमें ब्राउन, डीप गोल्डन या रेडिश अंडरटोन होता है। यह स्किन टोन धूप में जल्दी टैन नहीं होती बल्कि पहले से ही गहरी होती है। इस पर ब्राइट और बोल्ड रंग जैसे रेड, मैरून, पर्पल, नेवी ब्लू और गोल्डन बहुत अच्छे लगते हैं। सही मेकअप और कलर चॉइस से यह स्किन टोन बहुत आकर्षक और ग्लोइंग लगती है।

❑ How to determine skin tone

(त्वचा का अंडरटोन) पहचानने के तीन आसान तरीके में समझाए गए हैं:

1. **नॉर्मल लाइट टेस्ट (Normal Light Test)**–इस टेस्ट में आपको अपनी त्वचा को प्राकृतिक रोशनी यानी दिन की धूप में देखना होता है। कोशिश करें कि आप बिना मेकअप के खिड़की के पास खड़े हों। अब ध्यान से देखें कि आपकी त्वचा का रंग कैसा लग रहा है। अगर त्वचा में हल्का पीला या गोल्डन टोन दिखे तो आपका अंडरटोन ूतउ (गरम) होता है। अगर त्वचा गुलाबी या हल्की लाल दिखाई दे तो वह बववस (ठंडा) अंडरटोन होता है। और अगर आपको समझ ही न आए कि पीला है या गुलाबी, दोनों का थोड़ा-थोड़ा लगे, तो आपका अंडरटोन neutral होता है। यह तरीका सबसे बेसिक और आसान है क्योंकि इसमें सिर्फ सही रोशनी में ध्यान से देखना होता है।
2. **कलाई टेस्ट (Wrist Test)**–इस टेस्ट में आप अपनी कलाई की नसों (veins) का रंग देखते हैं। अपनी कलाई को रोशनी में रखें और नसों का रंग पहचानने की कोशिश करें। अगर नसें हरी (green) दिखाई दें तो आपका अंडरटोन warm है। अगर नसें नीली या बैंगनी (blue/purple) दिखें तो अंडरटोन बववस होता है। और अगर आपको नसों का रंग साफ-साफ समझ न आए या दोनों रंग का मिश्रण लगे, तो आपका अंडरटोन neutral माना जाता है। यह टेस्ट बहुत जल्दी और आसानी से किया जा सकता है।
3. **सन टेस्ट (Sun Test)**–इस टेस्ट में देखा जाता है कि धूप में आपकी त्वचा कैसे रिएक्ट करती है। अगर आप धूप में जाते ही जल्दी टैन (गहरा) हो जाते हैं और आपकी त्वचा जलती नहीं है, तो आपका अंडरटोन warm होता है। अगर धूप में जाने पर आपकी त्वचा लाल हो जाती है या जल जाती है और टैन कम होता है, तो आपका अंडरटोन cool होता है। और अगर आपकी त्वचा कभी टैन होती है और कभी हल्की जलती भी है, तो आपका अंडरटोन neutral होता है। यह तरीका आपके स्किन के नेचुरल रिएक्शन पर आधारित होता है इसलिए काफी भरोसेमंद माना जाता है।

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

Self Assessment
(NCERT Based)

A. Multiple Choice Questions-

1. एक ग्राहक की त्वचा मिश्रित प्रकार (Combination Skin) की है। तेलीयता का उपचार करते समय चेहरे के किस भाग पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए और कौन-सा उपचार उपयुक्त रहेगा ?

a. गालय मोटा मॉइस्चराइजर लगाना b. टी-जोनय ऑयल-कंट्रोल टोनर का उपयोग

c. ठुड्डीय एक्सफोलिएटिंग क्रीम लगाना d. माथाय हाइड्रेटिंग तेल लगाना

2. एक ग्राहक जिसकी त्वचा पर झुर्रियाँ और शुष्कता (Dryness) है, वह सुधार चाहती है। कौन-सा स्किनकेयर घटक सबसे उपयुक्त रहेगा ?

a. सैलिसिलिक एसिड | b. रेटिनोल
c. बेंजॉइल पेरोक्साइड | d. टी ट्री ऑयल

3. एक ऑयली स्किन वाली ग्राहक ऐसा मेकअप चाहती है जो पूरे दिन टिका रहे और तैलीय न दिखे। कौन-सा फाउंडेशन उपयुक्त रहेगा ?

a. क्रीम-बेस्ड फाउंडेशन | b. ऑयल-फ्री, मैट फाउंडेशन
c. स्टिक फाउंडेशन | d. हेवी लिक्विड फाउंडेशन

4. एक संवेदनशील त्वचा (Sensitive Skin) वाली ग्राहक फेशियल ट्रीटमेंट चाहती है। निम्न में से किससे बचाव करना चाहिए जिससे जलन न हो ?

a. एलोवेरा-आधारित उत्पाद | b. अल्कोहल और सुगंध वाले उत्पाद
c. हायल्यूरोनिक एसिड-बेस्ड मॉइस्चराइजर | d. कैमोमाइल एक्सट्रैक्ट मास्क

5. कौन-सा लिपस्टिक शेड एक माध्यम त्वचा टोन और गर्म अंडरटोन (Warm Undertone) वाली ग्राहक के लिए सबसे उपयुक्त है ?

a. डीप बेरी | b. कूल पिंक
c. कोरल ऑरेंज | d. पेल पीच

6. एक डार्क स्किन टोन वाली ग्राहक शाम के इवेंट के लिए अपनी नैचुरल खूबसूरती को हाईलाइट करना चाहती है। कौन-सा हाईलाइटर शेड सबसे उपयुक्त रहेगा ?

a. सिल्वर | b. पर्ली व्हाइट
c. शैम्पेन गोल्ड | d. आइस लैवेंडर

Ans-: 1. b, 2. b, 3. b, 4. b, 5. c, 6. c

B. Very Sort Answer Questions-

प्र॰1 बेसिक स्किन टाइप क्या होते हैं ? समझाइए।

उत्तर: स्किन टाइप त्वचा की प्रकृति को दर्शाता है और मुख्य रूप से चार प्रकार के होते हैं-ऑयली (तेलीय), ड्राय (शुष्क), नॉर्मल और कॉम्बिनेशन। ऑयली स्किन में ज्यादा तेल निकलता है, ड्राय स्किन में रूखापन होता है, नॉर्मल स्किन संतुलित होती है और कॉम्बिनेशन स्किन में कुछ हिस्से ऑयली और कुछ ड्राय होते हैं। सही स्किन टाइप पहचानना जरूरी है ताकि सही स्किन केयर किया जा सके।

प्र॰2 कॉम्बिनेशन स्किन क्या होती है ? उदाहरण सहित समझाइए।

उत्तर: कॉम्बिनेशन स्किन वह होती है जिसमें चेहरे के अलग-अलग हिस्सों की प्रकृति अलग होती है। जैसे टी-जोन (माथा, नाक और ठुड्डी) ऑयली होता है जबकि गाल ड्राय होते हैं। इस प्रकार की त्वचा में देखभाल करते समय अलग-अलग हिस्सों के अनुसार प्रोडक्ट का उपयोग करना पड़ता है।

प्र॰3 बेसिक स्किन टोन क्या होता है ? समझाइए।

उत्तर: स्किन टोन त्वचा के रंग या रंगत को दर्शाता है, जैसे फेयर (गोरा), मीडियम (गेहुँआ) और डार्क (सांवला)। यह व्यक्ति की बाहरी त्वचा का रंग होता है, जो जेनेटिक्स और सूरज की रोशनी से प्रभावित होता है। स्किन टोन

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

के अनुसार मेकअप और स्किन केयर प्रोडक्ट चुने जाते हैं।

प्र॰4 ऑयली स्किन और ड्राय स्किन में अंतर बताइए

बिंदु	ऑयली स्किन (Oily Skin)	ड्राय स्किन (Dry Skin)
परिभाषा	ऑयली स्किन में त्वचा की तेल ग्रंथियां (sebaceous glands) ज्यादा तेल बनाती हैं जिससे चेहरा चमकदार और चिपचिपा लगता है	ड्राय स्किन में तेल का उत्पादन कम होता है, जिससे त्वचा रूखी और खिंची हुई लगती है
लक्षण	चेहरे पर ज्यादा चमक, बड़े पोर्स, पिंपल और एक्ने होने की संभावना ज्यादा होती है	त्वचा में रूखापन, खिंचाव, सफेद परत (flakiness) और कभी-कभी खुजली होती है
देखभाल	ऑयल कंट्रोल फेस वॉश, हल्का मॉइस्चराइजर और नियमित क्लीनिंग जरूरी होती है	गाढ़ा मॉइस्चराइजर, हाइड्रेशन और माइल्ड क्लीनिंग जरूरी होती है
समस्या	गंदगी और तेल जमा होने से ब्लैकहेड्स और पिंपल्स बढ़ते हैं	त्वचा जल्दी फटती है और एजिंग (झुर्रियां) जल्दी दिखती हैं

प्र॰5 स्किन टोन और स्किन टाइप में अंतर बताइए

बिंदु	स्किन टोन (Skin Tone)	स्किन टाइप (Skin Type)
परिभाषा	स्किन टोन का मतलब त्वचा के रंग से होता है जैसे गोरा, सांवला, डार्क आदि	स्किन टाइप का मतलब त्वचा के व्यवहार से होता है जैसे ऑयली, ड्राय, नॉर्मल या कॉम्बिनेशन
आधार	यह मुख्य रूप से मेलेनिन (melanin) की मात्रा पर निर्भर करता है	यह तेल उत्पादन, नमी और त्वचा की स्थिति पर निर्भर करता है
बदलाव	स्किन टोन आमतौर पर स्थायी होता है, केवल थोड़ा बहुत धूप या टैनिंग से बदल सकता है	स्किन टाइप समय, मौसम, उम्र और देखभाल के अनुसार बदल सकता है
महत्व	मेकअप और कलर चुनने में मदद करता है	स्किन केयर प्रोडक्ट्स और रूटीन तय करने में मदद करता है

C. Very Sort Answer Questions.

प्र॰1 त्वचा के मुख्य प्रकार कितने होते हैं ?

उत्तर: मुख्यत: 5 प्रकार होते हैं नॉर्मल, ऑयली, ड्राई, कॉम्बिनेशन और सेंसिटिव।

प्र॰2 नॉर्मल स्किन क्या होती है ?

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

उत्तर: यह संतुलित त्वचा होती है, न ज्यादा ऑयली न ज्यादा ड्राई।
प्रप्र॰3 ऑयली स्किन की पहचान क्या है?
उत्तर: चेहरे पर ज्यादा तेल, चमक और पिंपल्स जल्दी होना।
प्र॰4 ड्राई स्किन कैसी होती है?
उत्तर: त्वचा रूखी, खिंची-खिंची और कभी-कभी पपड़ीदार होती है।
प्र॰5 कॉम्बिनेशन स्किन क्या है?
उत्तर: इसमें कुछ हिस्सा ऑयली और कुछ हिस्सा ड्राई होता है (जैसे T-zone ऑयली)।
प्र॰6 सेंसिटिव स्किन क्या होती है?
उत्तर: यह त्वचा जल्दी रिएक्ट करती है, लालिमा और जलन हो सकती है।
प्र॰ 7 T-zone क्या होता है?
उत्तर: माथा, नाक और ठोड़ी का हिस्सा ज्,वदम कहलाता है।
प्र॰8 ऑयली स्किन में पिंपल्स क्यों होते हैं?
उत्तर: ज्यादा तेल पोर्स को बंद कर देता है जिससे पिंपल्स बनते हैं।
प्र॰9 ड्राई स्किन की देखभाल कैसे करें?
उत्तर: मॉइस्चराइजर और हाइड्रेशन जरूरी होता है।
प्र॰10 सेंसिटिव स्किन के लिए क्या सावधानी रखें?
उत्तर: हल्के (माइल्ड) प्रोडक्ट्स इस्तेमाल करें और नए प्रोडक्ट का पैच टेस्ट करें।
प्र॰11 स्किन टोन क्या होता है?
उत्तर: त्वचा का प्राकृतिक रंग स्किन टोन कहलाता है।
प्र॰12 स्किन टोन के मुख्य प्रकार कौन-से हैं?
उत्तर: फेयर (गोरा), मीडियम (गेहुआं), और डार्क (सांवला/गहरा)।
प्र॰13 फेयर स्किन टोन क्या है?
उत्तर: हल्का और गोरा रंग।
प्र॰14 मीडियम स्किन टोन क्या है?
उत्तर: ना बहुत गोरा ना बहुत सांवला, बीच का रंग।
प्र॰15 डार्क स्किन टोन क्या है?
उत्तर: गहरा या सांवला रंग।
प्र॰16 अंडरटोन क्या होता है?
उत्तर: त्वचा के अंदर का रंग (जैसे वॉर्म, कूल, न्यूट्रल)।
प्र॰17 वॉर्म अंडरटोन क्या है?
उत्तर: जिसमें त्वचा में हल्का पीला या गोल्डन असर दिखता है।
प्र॰18 कूल अंडरटोन क्या है?
उत्तर: जिसमें त्वचा में गुलाबी या नीला असर दिखता है।
प्र॰19 न्यूट्रल अंडरटोन क्या है?

SHIVAM PUBLICATION
SAMPLE

उत्तरः जिसमें वॉर्म और कूल दोनों का संतुलन होता है।

प्र०20 स्किन टोन जानना क्यों जरूरी है?

उत्तरः सही मेकअप और स्किन केयर प्रोडक्ट चुनने में मदद मिलती है।

D. Answer the following Questions-

Q1. एक क्लाइंट को कंबीनेशन स्किन है जिसमें गालों पर रूखापन और टी-जोन (माथा, नाक और ठोड़ी) पर अतिरिक्त तेल है। आप उनकी स्किनकेयर रूटीन को कैसे एडजस्ट करेंगे? उत्पादों का चयन कैसे करेंगे?

उत्तरः कंबीनेशन स्किन के लिए स्किनकेयर को इस तरह विभाजित किया जाता है कि रूखी और तैलीय दोनों क्षेत्रों की जरूरतें पूरी हों।

- **क्लीनजरः** सौम्य, pH बैलेंस्ड फेस वॉश का प्रयोग करें जो त्वचा को सुखाए नहीं पर अतिरिक्त तेल को हटाए।
- **टोनरः** एलोवेरा या विच हेजल युक्त टोनर उपयोग करें जो पोर्स को छोटा करे और स्किन को शांत करे।
- **मॉइस्चराइजरः** गालों पर हाइड्रेटिंग क्रीम और टी-जोन पर ऑयल-फ्री जेल-बेस्ड मॉइस्चराइजर लगाएं।
- **स्पॉट ट्रीटमेंटः** जहां जरूरत हो वहां पर ही मैटिफाइंग या ऑयल कंट्रोलिंग उत्पाद लगाएं।

इस तरह दोनों स्किन जोन की अलग-अलग जरूरतों को पूरा किया जा सकता है।

Q2. एक क्लाइंट की त्वचा संवेदनशील है और मेकअप लगाने के बाद लालिमा और जलन हो जाती है। आप मेकअप को सुरक्षित रूप से कैसे लगाएंगे और कौन से उत्पाद सुझाएंगे?

उत्तरः संवेदनशील त्वचा के लिए सावधानीपूर्वक उत्पादों का चयन और सही तकनीक आवश्यक हैरू

- **पहला कदमः** त्वचा को पहले एंटी-रेडनेस सीरम या एलोवेरा युक्त मॉइस्चराइजर से शांत करें।
- **प्राइमरः** हाइपोएलर्जेनिक और सिलिकॉन-बेस्ड प्राइमर का उपयोग करें जिससे त्वचा पर एक सुरक्षा परत बन जाए।
- **फाउंडेशनः** फ्रेगरेंस-फ्री, ऑयल-फ्री और मिनरल-बेस्ड फाउंडेशन का उपयोग करें।
- **ब्रश/स्पॉन्जः** साफ और सॉफ्ट टूल्स का उपयोग करें और हर बार सैनिटाइज करें।
- **सेटिंग स्प्रेः** एंटी-इंफ्लेमेटरी अवयवों वाला सेटिंग स्प्रे इस्तेमाल करें।

इन कदमों से त्वचा की जलन को रोका जा सकता है और मेकअप लंबे समय तक टिकता है।

Q3. एक कस्टमर की त्वचा पर उम्र के निशान ॎपिदम सपदमेॎ हैं और उन्हें हाइड्रेशन व एंटी-एजिंग ट्रीटमेंट चाहिए। आप कौन-से फेशियल ट्रीटमेंट और उत्पादों का प्रयोग करेंगे?

उत्तरः मच्योर स्किन को हाईड्रेशन और कोलेजन बढ़ाने वाले ट्रीटमेंट्स की जरूरत होती हैरू

क्लीनजिंगः क्रीम-बेस्ड या मिल्क क्लीनजर से कोमल सफाई करें।

एक्सफोलिएशनः हल्के एंजाइम-बेस्ड स्क्रब या। HA युक्त एक्सफोलिएंट का उपयोग करें।

सीरमः हायालूरोनिक एसिड और पेप्टाइड्स वाला सीरम लगाएं जो त्वचा को गहराई तक हाइड्रेट करे।

मास्कः कोलेजन बूस्टिंग और एंटी-एजिंग शीट मास्क या जेल मास्क लगाएं।

मसाजः एंटी-एजिंग फेस मसाज तकनीकों का उपयोग करें जैसे कि अपवर्ड स्ट्रोक्स।

मॉइस्चराइजरः रेटिनॉल, विटामिन C और सेरामाइड्स युक्त रिच क्रीम लगाएं।

यह प्रक्रिया स्किन को टाइट, मुलायम और युवा बनाती है।

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

Q4. एक मीडियम स्किन टोन और वॉर्म अंडरटोन वाली क्लाइंट के लिए मेकअप लुक तैयार करना है। फाउंडेशन, ब्लश और लिपस्टिक के कौन से शेड्स चुनेंगे और क्यों ?

उत्तर: वॉर्म अंडरटोन के लिए ऐसे शेड्स चुनने चाहिए जो स्किन की गर्माहट को उभारें:

फाउंडेशन: येलो या गोल्डन अंडरटोन वाला फाउंडेशन चुनें जो स्किन में अच्छे से ब्लेंड हो।

ब्लश: पीच, कोरल या ब्रॉन्ज शेड्स जो स्किन में नेचुरल चमक लाएं।

लिपस्टिक: टेराकोटा, पीच, वार्म रेड, या ऑरेंज-ब्राउन शेड्स चुनें क्योंकि ये वॉर्म स्किन को खूबसूरत दिखाते हैं।

इन रंगों से मेकअप लुक नैचुरल और ग्लोइंग लगेगा।

Q5. फेशियल ट्रीटमेंट के दौरान ऑयली स्किन के साथ किन समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है ? और खुले रोमछिद्र (open pores) व मुहांसों (acne) से निपटने के लिए कौन-सी तकनीक और उत्पाद उपयोग करेंगे ?

उत्तर: ऑयली स्किन में निम्नलिखित समस्याएं हो सकती हैं:

1. ऑयली स्किन में सबसे बड़ी समस्या ज्यादा तेल निकलना होता है जिससे चेहरा चिपचिपा लगता है।
2. खुले पोर्स और ब्लैकहेड्स जल्दी बनते हैं क्योंकि गंदगी पोर्स में जमा हो जाती है।
3. एक्ने और पिंपल की समस्या भी ज्यादा होती है।
4. क्लीनिंग के लिए सैलिसिलिक एसिड वाला फेस वॉश इस्तेमाल करें, इससे ऑयल कंट्रोल होता है।
5. एक्सफोलिएशन के लिए चारकोल या क्ले बेस्ड स्क्रब उपयोग करें ताकि पोर्स की गंदगी साफ हो।
6. फेस मास्क हमेशा मड या क्ले बेस्ड लगाएं, इससे एक्स्ट्रा अश्वयल निकलता है और स्किन मैट रहती है।
7. टोनर में टी ट्री या विच हेजल हो तो पोर्स टाइट होते हैं और पिंपल कम होते हैं।
8. मॉइस्चराइजर हल्का, जेल बेस्ड और ऑयल-फ्री होना चाहिए ताकि स्किन हाइड्रेट भी रहे और ऑयली भी न लगे।
9. सही केयर से ऑयली स्किन बैलेंस में रहती है और पिंपल्स भी कंट्रोल में आते हैं।

E. Test the Knowlegde and Tick ✓ the correct Answer

1. निम्नलिखित में से कौन-सी एक सामान्य त्वचा प्रकार है ?

   a. चिपचिपी त्वचा   b. शुष्क त्वचा
   c. पतली त्वचा   d. मोटी त्वचा

2. तैलीय त्वचा की विशेषता क्या होती है ?

   a. परतदार सतह   b. मैट लुक
   c. अतिरिक्त चमक और ब्रेकआउट्स   d. लालिमा

3. शुष्क त्वचा आमतौर पर कैसी होती है ?

   a. चिकनी   b. चमकदार
   c. रूखी और परतदार   d. अत्यधिक तैलीय

4. मिश्रित त्वचा में आमतौर पर किस क्षेत्र में तेलीयता होती है ?

   a. गाल   b. माथा, नाक और ठुड्डी (T-Zone)
   c. आंखें   d. गर्दन

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

5. संवेदनशील त्वचा की एक आम पहचान क्या है ?

a. अत्यधिक चमक
b. पसीना आना
c. जलन, खुजली या लालिमा
d. झुर्रियाँ

6. त्वचा की कितनी मूल प्रकार होती हैं ?

a. 2
b. 3
c. 4
d. 5

7. तटस्थ त्वचा टोन कैसा दिखता है ?

a. बहुत पीला
b. बहुत गुलाबी
c. न बहुत ठंडा, न बहुत गर्म
d. नीला

8. गर्म त्वचा टोन में अंडरटोन क्या होता है ?

a. नीला
b. हरा
c. पीला या सुनहरा
d. बैंगनी

9. ठंडे अंडरटोन वाली त्वचा का संकेत क्या है ?

a. कलाई की नसें हरी दिखती हैं
b. त्वचा सुनहरी दिखती है
c. कलाई की नसें नीली या बैंगनी होती हैं
d. त्वचा नारंगी दिखती है

10. कौन-सी स्किन टोन सूरज में जल्दी जल जाती है ?

a. डार्क
b. फेयर
c. टैन
a. ऑलिव

11. सामान्य त्वचा कैसा महसूस होती है ?

a. खुरदरी
b. चिकनी और संतुलित
c. अत्यधिक तैलीय
d. बहुत सूखी

12. ऑलिव स्किन टोन किस श्रेणी में आता है ?

a. तटस्थ
b. ठंडा
c. गर्म
d. कोई नहीं

13. तैलीय त्वचा किस कारण से अधिक मुहाँसों से ग्रसित होती है ?

a. नमी की कमी
b. सेबम का अत्यधिक उत्पादन
c. विटामिन C की कमी
d. मेकअप

14. संवेदनशील त्वचा वाले लोगों को किससे बचना चाहिए ?

a. एलोवेरा
b. हल्के क्लिंजर
c. हार्श स्क्रब
d. हाइड्रेटिंग मॉइस्चराइजर

15. डार्क स्किन टोन के लिए उपयुक्त अंडरटोन क्या हो सकता है ?

a. केवल ठंडा
b. केवल गर्म
c. दोनों ठंडा और गर्म
d. केवल तटस्थ

16. कौन-सी स्किन टाइप में ब्लैकहेड्स अधिक पाए जाते हैं ?

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

a. शुष्क
b. संवेदनशील
c. तैलीय
d. सामान्य

17. किस स्किन टोन को धूप में टैन होने में आसानी होती है?
a. फेयर
b. मीडियम
c. डार्क
d. सभी

18. स्किन टोन को परखने का एक तरीका क्या है?
a. बालों का रंग देखना
b.होंठों का रंग
c. नसों का रंग देखना
d. नाखूनों का रंग

19. मिश्रित त्वचा के लिए कौन-सा उत्पाद उपयुक्त होता है?
a.ऑयल बेस्ड क्लिंजर
b. हैवी क्रीम
c. बैलेंस्ड फॉर्मूला
d. नमी हटाने वाला टोनर

20. फेयर स्किन टोन में किस तरह की समस्याएँ आम होती हैं?
a. सनबर्न
b. अधिक ऑयल
c. पिग्मेंटेशन
d. ब्लैकहेड्स

21. त्वचा की जांच करने का सही समय क्या है?
a. नहाने से पहले
b. मेकअप लगाने के बाद
c. चेहरा धोने के तुरंत बाद
d. रात को सोते समय

22. कौन-सी स्किन टाइप सबसे कम समस्यायुक्त मानी जाती है?
a. तैलीय
b. शुष्क
c. संवेदनशील
d. सामान्य

23. किस स्किन टोन में अधिक ब्रॉन्जर उपयुक्त रहता है?
a. ठंडा
b. तटस्थ
c. गर्म
d. फेयर

24. गर्म अंडरटोन वाले लोग आमतौर पर कौन-से रंग में अच्छे लगते हैं?
a. नीला और सिल्वर
b. पिंक और बैंगनी
c. पीला और नारंगी
d. ग्रे और काला

25. सामान्य त्वचा को किस प्रकार की देखभाल की आवश्यकता होती है?
a. अत्यधिक ट्रीटमेंट
b. संतुलित देखभाल
c. मेकअप ही पर्याप्त है
d. किसी भी देखभाल की जरूरत नहीं

26. संवेदनशील त्वचा में कौन-सी समस्या जल्दी होती है?
a. टैनिंग
b. एलर्जी और जलन
c. अत्यधिक ऑयल
d. टाइटनेस

27. मिश्रित त्वचा का सबसे बड़ा संकेत क्या है?
a. रूखापन पूरे चेहरे पर
b. तैलीयता पूरे चेहरे पर

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

c. अलग–अलग क्षेत्र में अलग–अलग समस्याएं   d. कोई भी नहीं

28. स्किन टाइप को जानना क्यों जरूरी होता है ?

a. फैशन के लिए   b. सही प्रोडक्ट चुनने के लिए

c. पैसे बचाने के लिए   d. फोटो खींचने के लिए

Answer Key:

1. b, 2. c, 3. c, 4. b, 5. c, 6. d, 7. c, 8. c, 9. c, 10. b, 11. b, 12. a, 13. b
14. c, 15. c, 16. c, 17. d, 18. c, 19. c, 20. a, 21. c, 22. d, 23. c, 24. c, 25. b, 26. b, 27. b

❑ गतिविधि 1 : ब्यूटी थेरेपिस्ट की भूमिका पर चर्चा करें

1. सबसे पहले ब्यूटी थेरेपिस्ट की जिम्मेदारियों के बारे में समझाइए। इसमें विशेष रूप से यह बताइए कि प्रभावी मेकअप और त्वचा देखभाल सेवाएँ देने के लिए त्वचा के प्रकार (Skin Type) और त्वचा के रंग/टोन (Skin Tone) को समझना कितना महत्वपूर्ण है।
2. यह भी बताइए कि अलग–अलग त्वचा प्रकार और त्वचा टोन के अनुसार विभिन्न उत्पादों का उपयोग किया जाता है, ताकि ग्राहक की व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुसार सही सेवा प्रदान की जा सके।

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

Unit 1

Session 2 : Makeup Products

एक ब्यूटी थेरेपिस्ट क्लाइंट की जरूरतों के अनुसार मेकअप सेवाएं देने के लिए विभिन्न उत्पादों का उपयोग करती है। कुछ सामान्य रूप से इस्तेमाल किए जाने वाले मेकअप उत्पाद निम्नलिखित हैं:–

A. **Foundation (फाउंडेशन) :** त्वचा की टोन को एक समान बनाने और आधार देने के लिए लगाया जाता है।

B. **Blusher (ब्लशर) :** गालों को रंग देने और चेहरे को ताजगी भरा लुक देने के लिए लगाया जाता है।

C. **Mascara (मस्कारा) :** पलकें लंबी और घनी दिखाने के लिए उपयोग किया जाता है।

D. **Eye Shadow (आई शैडो) :** आंखों को उभारने और सुंदर दिखाने के लिए पलकों पर लगाया जाता है।

Details explaination

❑ A. Foundation (फाउंडेशन)

फाउंडेशन मेकअप का एक प्रमुख उत्पाद है जिसका उपयोग चेहरे की त्वचा की टोन को समान बनाने, त्वचा की खामियों को छुपाने और मेकअप के लिए एक स्मूद बेस तैयार करने के लिए किया जाता है। यह त्वचा पर एक परत की तरह काम करता है जिससे चेहरा एकसमान, साफ–सुथरा और खूबसूरत दिखाई देता है। फाउंडेशन को त्वचा के प्रकार, टोन और अवसर के अनुसार चुना जाता है।फाउंडेशन का मुख्य उद्देश्य चेहरे की प्राकृतिक बनावट को निखारना होता है, न कि उसे पूरी तरह छुपाना। यह त्वचा पर हल्का या गहरा कवरेज दे सकता है, जो व्यक्ति की जरूरतों और पसंद पर निर्भर करता है। फाउंडेशन कई रूपों में उपलब्ध होता है जैसे कि लिक्विड, क्रीम, पाउडर, स्टिक आदि।

Foundation

Types of Foundation / फाउंडेशन के प्रकार

प्रमुख प्रकार के फाउंडेशन और उनके उपयोग की जानकारी दी गई है:

1. **स्पुनपक (Cream) Foundation / लिक्विड (क्रीम)** फाउंडेशन–यह सबसे सामान्य और लोकप्रिय प्रकार का फाउंडेशन होता है जो तरल रूप में आता है। यह ड्राय से लेकर ऑयली स्किन तक सभी प्रकार की त्वचा पर

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

लगाया जा सकता है। इसमें हाई कवरेज देने की क्षमता होती है और यह चेहरे की झाइयों व दाग-धब्बों को अच्छी तरह छिपा सकता है।

2. **Tinted Moisturiser / टिंटेड मॉइस्चराइजर**-यह एक हल्का फाउंडेशन होता है जिसमें मॉइस्चराइजर और हल्का रंग मिला होता है। यह विशेष रूप से उन लोगों के लिए उपयुक्त है जिन्हें मेकअप में नैचुरल लुक पसंद है। यह त्वचा को नमी प्रदान करता है और हल्का कवरेज देता है।

3. **Oil Based Foundation / ऑयल बेस्ड फाउंडेशन**-यह फाउंडेशन खासतौर पर ड्राय स्किन के लिए बनाया गया होता है। इसमें तेल की मात्रा अधिक होती है जिससे यह त्वचा को हाइड्रेटेड बनाए रखता है और एक चमकदार लुक देता है।

4. **Sheer Foundation / शीर फाउंडेशन**-यह बहुत ही हल्का और ट्रांसपेरेंट फाउंडेशन होता है। इसका उपयोग तब किया जाता है जब बहुत ही हल्का मेकअप लुक चाहिए होता है। यह त्वचा को नेचुरल रूप में चमक देने के लिए उपयुक्त होता है।

5. **Matte or Oil-Free Foundation / मैट या ऑयल-फ्री फाउंडेशन**-यह फाउंडेशन विशेष रूप से ऑयली स्किन वालों के लिए होता है। यह अतिरिक्त तेल को सोख लेता है और चेहरे को एक मैट फिनिश देता है जिससे त्वचा देर तक ऑयल-फ्री बनी रहती है।

6. **Mousse or Whipped Foundation / मूस या व्हिप्ड फाउंडेशन**-इस प्रकार का फाउंडेशन हल्का और फोम जैसा होता है जो आसानी से स्किन में मिल जाता है। यह सेंसिटिव स्किन के लिए अच्छा होता है और स्किन को सॉफ्ट और फ्लॉलेस लुक देता है।

7. **Stick Foundation / स्टिक फाउंडेशन**-यह फाउंडेशन एक स्टिक के रूप में होता है जो पोर्टेबल और इस्तेमाल में आसान होता है। इसे डायरेक्ट चेहरे पर लगाया जा सकता है और फिर ब्लेंड किया जाता है। यह ट्रैवलिंग के समय काफी उपयोगी होता है।

8. **Powder or Compact Foundation / पाउडर या कॉम्पैक्ट फाउंडेशन**-यह फाउंडेशन पाउडर रूप में आता है और इसे ब्रश या पफ की मदद से लगाया जाता है। यह विशेष रूप से ऑयली स्किन के लिए उपयुक्त होता है और जल्दी-जल्दी टच-अप के लिए भी फायदेमंद है।

9. **Shimmer Foundation / शिमर फाउंडेशन**-इस फाउंडेशन में हल्के चमकदार कण होते हैं जो चेहरे को ग्लोइंग और ब्राइट लुक देते हैं। इसे खास मौकों पर इस्तेमाल किया जाता है जैसे पार्टी या फंक्शन आदि में।

10. **Waterproof Foundation / वॉटरप्रूफ फाउंडेशन**-यह लंबे समय तक टिकने वाला और पानी से खराब न होने वाला फाउंडेशन होता है। यह गर्मी, पसीने या नमी वाली जगहों के लिए बहुत उपयुक्त होता है।

11. **Foundation Primer / फाउंडेशन प्राइमर**-यह फाउंडेशन नहीं होता लेकिन इसका इस्तेमाल फाउंडेशन से पहले किया जाता है। यह स्किन को स्मूद बनाता है और फाउंडेशन को लंबे समय तक टिकने में मदद करता है। प्राइमर से मेकअप बेस मजबूत बनता है और मेकअप जल्दी खराब नहीं होता।

❑ B. Blusher / ब्लशर

ब्लशर एक ऐसा कॉस्मेटिक उत्पाद है जो चेहरे को ताजगी और रंगत देने के लिए गालों पर लगाया जाता है। इसका मुख्य उद्देश्य चेहरे को हेल्दी और ग्लोइंग लुक देना होता है, जिससे व्यक्ति की सुंदरता में निखार आता है।

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

ब्लशर कई प्रकार के होते हैं, और हर प्रकार की त्वचा तथा अवसर के अनुसार इन्हें चुना जाता है। नीचे ब्लशर के तीन प्रमुख प्रकारों की जानकारी दी गई है:

ब्लशर के प्रकार (Types of Blusher)

1. **पाउडर ब्लशर (Powder Blusher)**–यह सबसे ज्यादा इस्तेमाल होने वाला ब्लशर होता है। यह खासकर ऑयली स्किन के लिए अच्छा रहता है क्योंकि यह चेहरे का अतिरिक्त तेल सोख लेता है। इसे ब्रश की मदद से आसानी से लगाया जाता है और यह चेहरे पर नैचुरल फिनिश देता है। शुरुआत करने वालों के लिए यह सबसे आसान विकल्प माना जाता है।

(Powder Blush) (Cream Blush)

2. **क्रीम ब्लशर (Cream Blusher)**–यह ब्लशर क्रीम जैसा होता है और ड्राई या नॉर्मल स्किन वालों के लिए बहुत अच्छा रहता है। यह स्किन को मॉइस्चर देता है और चेहरे को सॉफ्ट और ग्लोइंग लुक देता है। इसे उंगलियों या स्पंज से आसानी से ब्लेंड किया जा सकता है, जिससे यह स्किन में अच्छे से मिल जाता है।

(Shimmer Blusher) **(Stick Blusher)**

3. **लिक्विड ब्लशर (Liquid Blusher)**–यह बहुत हल्का और नेचुरल लुक देने वाला ब्लशर होता है। यह स्किन में जल्दी सेट हो जाता है इसलिए इसे जल्दी–जल्दी ब्लेंड करना पड़ता है। यह खासकर उन लोगों के लिए अच्छा है जो मेकअप में हल्का और फ्रेश लुक चाहते हैं।

4. **जेल ब्लशर (Gel Blusher)**–यह ब्लशर जेल फॉर्म में आता है और स्किन पर बहुत हल्का महसूस होता है।

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

यह ज्यादा देर तक टिकता है और चेहरे को फ्रेश और ग्लोइंग लुक देता है। गर्मियों में इसका इस्तेमाल ज्यादा किया जाता है क्योंकि यह पसीने में भी ज्यादा नहीं फैलता।

5. **टिंट ब्लशर (Tint Blusher)**–यह ब्लशर पानी जैसा हल्का होता है और स्किन को अंदर से रंगत देता है। यह बहुत नेचुरल लुक देता है और लंबे समय तक टिकता है। इसे गालों के साथ–साथ होंठों पर भी लगाया जा सकता है, इसलिए इसे मल्टीपर्पज प्रोडक्ट भी कहते हैं।

6. **स्टिक ब्लशर (Stick Blusher)**–यह लिपस्टिक की तरह स्टिक में आता है और बहुत आसान होता है लगाने में। इसे सीधे गालों पर लगाकर उंगलियों से ब्लेंड किया जाता है। यह ट्रैवल के लिए बहुत सुविधाजनक होता है और जल्दी मेकअप करने में मदद करता है।

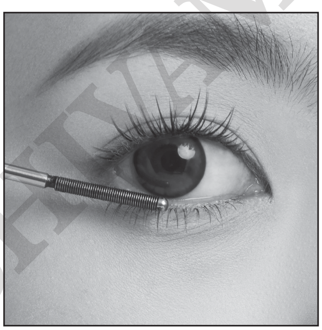
7. **शिमर ब्लशर (Shimmer Blusher)**–इसमें हल्की चमक होती है जो चेहरे को ग्लोइंग और हाईलाइटेड लुक देती है। यह खासकर पार्टी या फंक्शन के लिए अच्छा रहता है। लेकिन इसे ज्यादा मात्रा में लगाने से चेहरा बहुत चमकीला लग सकता है, इसलिए इसे संतुलित मात्रा में लगाना चाहिए।

❑ C. Mascara (मस्कारा)

मस्कारा एक महत्वपूर्ण मेकअप उत्पाद है जिसका प्रयोग पलकों को घना, लंबा और आकर्षक दिखाने के लिए किया जाता है। यह आंखों की सुंदरता को निखारता है और उन्हें अधिक स्पष्ट और जीवंत बनाता है। मस्कारा अलग–अलग प्रकारों में उपलब्ध होता है, और हर प्रकार की अपनी विशेषताएँ होती हैं। नीचे मस्कारा के तीन प्रमुख प्रकारों की जानकारी दी गई है:

Types of Mascara (मस्कारा के प्रकार)

1. **Powder Mascara (पाउडर मस्कारा)**–पाउडर मस्कारा सबसे पुराने प्रकार का मस्कारा है। यह सूखे पाउडर के रूप में आता है जिसे उपयोग करने से पहले पानी या एक विशेष एक्टिवेटर के साथ मिलाना पड़ता है। इसे एक पतली ब्रश की मदद से पलकों पर लगाया जाता है। यह मस्कारा प्राकृतिक और हल्का लुक देने में मदद करता है, लेकिन इसका उपयोग थोड़ा कठिन और समय लेने वाला होता है। आजकल इसका उपयोग बहुत कम होता है क्योंकि यह आधुनिक विकल्पों की तुलना में कम सुविधाजनक होता है।



(Liquid Mascara)

(Powder Mascara)

2. **Cream Mascara (क्रीम मस्कारा)**–क्रीम मस्कारा की बनावट गाढ़ी और चिकनी होती है, जिससे यह पलकों पर गहराई और मोटाई प्रदान करता है। यह मस्कारा विशेष रूप से उन लोगों के लिए उपयुक्त होता है जो अधिक वॉल्यू म और बोल्ड लुक चाहते हैं। क्रीम मस्कारा को लगाने के लिए एक मजबूत और मोटे ब्रश की

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

आवश्यकता होती है ताकि यह पलकों पर समान रूप से फैल सके। इसकी स्थिरता के कारण यह लंबे समय तक टिका रहता है, लेकिन यह कभी-कभी पलकों को चिपचिपा भी बना सकता है अगर सही तरीके से न लगाया जाए।

3. **Liquid Mascara (लिक्विड मस्कारा)**-लिक्विड मस्कारा आज के समय में सबसे अधिक उपयोग किया जाने वाला मस्कारा है। यह तरल रूप में होता है और इसे लगाने के लिए एक विशेष वैंड या ब्रश आता है, जो पलकों को एक-एक कर के सटीक रूप से रंग देता है। यह मस्कारा पलकों को लंबा और परिभाषित लुक देता है। लिक्विड मस्कारा वॉटरप्रूफ और नॉन-वॉटरप्रूफ दोनों रूपों में उपलब्ध होता है, जिससे इसे मौसम या अवसर के अनुसार चुना जा सकता है। यह जल्दी सूखता है और पूरे दिन तक टिका रह सकता है।

❑ D. Eye Shadow (आई शैडो)

आई शैडो एक महत्वपूर्ण मेकअप उत्पाद है जो आँखों की सुंदरता को उभारने और चेहरे को आकर्षक लुक देने में मदद करता है। इसे पलकों पर लगाया जाता है ताकि आँखों को गहराई, आकार और रंग में सुंदरता दी जा सके। आई शैडो विभिन्न रंगों, बनावटों और प्रभावों में आता है जैसे कि मैट, शिमरी, ग्लिटर और क्रीमी फॉर्म। हर अवसर और त्वचा के टोन के अनुसार आई शैडो का चुनाव किया जा सकता है।आई शैडो का उपयोग मुख्यत: आँखों को हाइलाइट करने, बड़ी और चमकदार दिखाने के लिए किया जाता है

Types of Eye Shadow (आई शैडो के प्रकार)

1. **Powder Eyeshadow (पाउडर आई शैडो)**-यह सबसे सामान्य और पारंपरिक प्रकार का आई शैडो है, जो आमतौर पर एक छोटे से पैन में आता है और ब्रश की मदद से लगाया जाता है। पाउडर आई शैडो मैट या शिमरी फिनिश में उपलब्ध होता है। यह आई शैडो शुरुआती मेकअप करने वालों के लिए आसान होता है और इसे अच्छे से ब्लेंड किया जा सकता है।
2. **Cream Eyeshadow (क्रीम आई शैडो)**-क्रीम आई शैडो एक मुलायम और चिकनी बनावट वाला होता है जो पलकों पर आसानी से फैलता है। यह उंगलियों या ब्रश दोनों से लगाया जा सकता है। इसका फिनिश आमतौर पर चमकदार या ग्लॉसी होता है, जो एक ड्यूई लुक देता है। यह ड्राय स्किन वालों के लिए अच्छा होता है, लेकिन ऑइली स्किन पर जल्दी फैल सकता है।
3. **Liquid Eyeshadow (लिक्विड आई शैडो)**-लिक्विड आई शैडो एक ट्यूब या बोतल में आता है, जिसमें एक ऐप्लिकेटर ब्रश भी होता है। इसे सीधे पलक पर लगाया जाता है और फिर उंगलियों या ब्रश से ब्लेंड किया जाता है। इसका रंग आमतौर पर बहुत गहरा और चमकीला होता है। यह जल्दी सूख जाता है और लंबे समय तक टिका रहता है।
4. **Loose Powder Eyeshadow (लूज पाउडर आई शैडो)**-यह एक ढीले पाउडर के रूप में आता है और इसे लगाने के लिए विशेष सावधानी की आवश्यकता होती है। यह बहुत ही पिगमेंटेड होता है और आंखों को गहराई देने के लिए परफेक्ट होता है। इसे लगाने के बाद एक्स्ट्रा पाउडर को झाड़ना जरूरी होता है ताकि चेहरे पर फैल न जाए।

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

(Powder Eyeshadow)

(Cream Eyeshadow)

(Crayon)

5. **Crayon Eyeshadow (क्रेयॉन आई शैडो)**–यह आई शैडो एक पेंसिल या क्रेयॉन की तरह होता है, जिसे सीधे पलक पर लगाया जा सकता है। यह टच–अप के लिए बहुत आसान होता है और यात्रा के दौरान इस्तेमाल करने के लिए उपयुक्त होता है। इसका टेक्सचर क्रीमी होता है और यह जल्दी से ब्लेंड हो जाता है।
6. **Baked Eyeshadow (बेक्ड आई शैडो)**–यह विशेष रूप से तैयार किया गया पाउडर आई शैडो होता है जिसे ओवन में बेक किया जाता है। बेक्ड आई शैडो को गीले या सूखे दोनों तरीकों से इस्तेमाल किया जा सकता है। सूखे रूप में हल्का लुक देता है, जबकि गीला करने पर इसका रंग और चमक बढ़ जाती है।

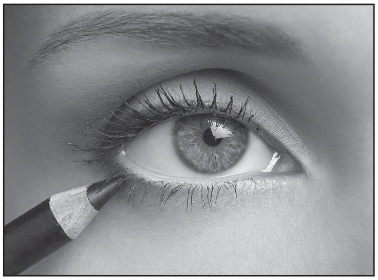
❑ E. Eyeliner (आईलाइनर)

म्लमसपदमत एक कश्वस्मेटिक उत्पाद है जिसका उपयोग आँखों की सुंदरता को बढ़ाने और उन्हें अधिक आकर्षक बनाने के लिए किया जाता है। यह पलकों की रेखा को स्पष्ट और परिभाषित करता है। आईलाइनर लगाने से आँखों की गहराई बढ़ती है और चेहरा अधिक निखर कर आता है। आजकल बाजार में विभिन्न प्रकार के आईलाइनर उपलब्ध हैं, जिनका चुनाव व्यक्ति की आवश्यकता, त्वचा के प्रकार और मेकअप के लुक के अनुसार किया जाता है। नीचे प्रमुख प्रकार के आईलाइनर की जानकारी दी गई है:

Types of Eyeliner (आईलाइनर के प्रकार)

1. **Liquid Eyeliner (तरल आईलाइनर)**–यह आईलाइनर एक पतली ब्रश या पेन–टिप के साथ आता है और इसकी बनावट पानी जैसी होती है। इससे बहुत ही सटीक और परफेक्ट लाइन बनाई जा सकती है, इसलिए यह विंग्ड और कैट आई लुक के लिए आदर्श माना जाता है। इसका उपयोग थोड़ा अभ्यास मांगता है, क्योंकि यह जल्दी सूखता है और फैलने की संभावना रहती है।
2. **Felt-tip Eyeliner (फेल्ट–टिप आईलाइनर)**–यह एक पेन के रूप में आता है जिसमें स्पंज जैसा टिप होता है। इसका उपयोग आसान होता है और यह उन लोगों के लिए उपयुक्त है जिन्हें लिक्विड आईलाइनर से परेशानी होती है। इससे कंट्रोल बेहतर रहता है और रेखाएं आसानी से बनाई जा सकती हैं।
3. **Gel or Cream Eyeliner (जेल या क्रीम आईलाइनर)**–यह छोटे डिब्बों में आता है और इसे ब्रश की सहायता से लगाया जाता है। इसका टेक्सचर थोड़ा मोटा होता है लेकिन यह स्मूदली अप्लाई होता है। यह आईलाइनर स्मोकी आई लुक के लिए अच्छा होता है और लंबे समय तक टिकता है।

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE



Kajal Eyeliner **Pencil Eyeliner** **Kohl Pencil Eyeliner**

4. **Kohl Pencil Eyeliner (काजल पेंसिल आईलाइनर)**–यह एक पारंपरिक प्रकार का आईलाइनर है जो मुलायम होता है और पानी की लाइन (वॉटरलाइन) पर उपयोग किया जाता है। यह गहरा रंग देता है और आँखों को बोल्ड लुक देता है। हालांकि, यह जल्दी फैल सकता है इसलिए इसे लगाने के बाद सेट करना जरूरी होता है।
5. **Kajal Eyeliner (काजल आईलाइनर)**–काजल भारतीय मेकअप में प्राचीन काल से प्रयोग में लाया जा रहा है। यह आँखों को ठंडक देता है और सौंदर्य में वृद्धि करता है। आधुनिक काजल अब स्टिक, पेंसिल या जेल रूप में भी उपलब्ध हैं और इन्हें आईलाइनर की तरह इस्तेमाल किया जा सकता है।
6. **Regular Pencil Eyeliner (सामान्य पेंसिल आईलाइनर)**–यह सबसे आम प्रकार का आईलाइनर है। इसका उपयोग आसान होता है और यह शुरुआती लोगों के लिए उपयुक्त होता है। इसकी नोक को समय-समय पर तेज करना पड़ता है ताकि सटीक रेखा बनाई जा सके। यह कई रंगों में उपलब्ध होता है।
7. **Mechanical Twist-Up Eyeliner (मैकेनिकल ट्विस्ट-अप आईलाइनर)**–यह पेंसिल के जैसा होता है लेकिन इसे तेज करने की आवश्यकता नहीं होती क्योंकि इसकी नोक को घुमा कर बाहर निकाला जाता है। यह सुविधाजनक और यात्रा के लिए आदर्श होता है। इसकी बनावट मुलायम होती है और यह वॉटरप्रूफ विकल्पों में भी मिलता है।

Self Assessment
(NCERT Based)

A. Multiple Choice Questions.

1. मेकअप में फाउंडेशन का मुख्य उद्देश्य क्या है?
   a. गालों को रंग देना b. आँखों को उभारना
   c. समान त्वचा टोन बनाना और खामियों को छिपाना d. चेहरे की विशेषताओं को हाईलाइट करना
2. निम्न में से कौन-सा फाउंडेशन सबसे प्राकृतिक और हल्का कवरेज देता है?
   a. फुल कवरेज फाउंडेशन b. टिंटेड मॉइस्चराइजर
   c. स्टिक फाउंडेशन d. पाउडर फाउंडेशन
3. निम्न में से कौन-सी त्वचा टोन को आमतौर पर पीले या गर्म अंडरटोन वाले फाउंडेशन की आवश्यकता होती है?,

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

a. फेयर स्किन b. ऑलिव स्किन
c. डार्क स्किन d. कूल-टोन स्किन

4. मेकअप में ब्लशर का मुख्य उद्देश्य क्या है ?
a. गाल की हड्डियों को उभारना और स्वस्थ चमक देना b. चेहरे को कंटूर करना
c. खामियों को छिपाना d. त्वचा का रंग गहरा करना

5. ड्राय स्किन के लिए कौन-सा ब्लशर सबसे उपयुक्त होता है ?
a. पाउडर ब्लश b. क्रीम ब्लश
c. जेल ब्लश d. लिक्विड ब्लश

6. ब्लशर को आमतौर पर चेहरे के किस हिस्से पर लगाया जाता है ?
a. जबड़े की रेखा पर b. पलकों पर
c. गालों के उभरे हिस्से (एपल्स ऑफ द चीक्स) d. माथे पर

7. फेयर स्किन टोन के लिए कौन-सा ब्लश शेड सबसे अच्छा होता है ?
a. ब्राइट पिंक b. डीप रेड
c. सॉफ्ट पीच d. ब्रॉन्ज

8. मस्कारा का मुख्य कार्य क्या है ?
a. पलकों को गहरा, लंबा और स्पष्ट बनाना b. भौंहों को भरना
c. स्मोकी आई लुक बनाना d. गालों को रंग दे

Ans: 1. c, 2. b, 3. b, 4. a, 5. b, 6. c, 7. c, 8. a

B. Short Answer Questions.

प्र॰1 फाउंडेशन (Foundation) क्या है और इसका उपयोग कैसे किया जाता है?

उत्तर: फाउंडेशन मेकअप का बेस होता है, जो चेहरे की त्वचा को एक समान रंग और स्मूद लुक देता है। यह दाग-धब्बे, पिगमेंटेशन और असमान स्किन टोन को छिपाने में मदद करता है। फाउंडेशन को हमेशा अपनी स्किन टोन के अनुसार चुनना चाहिए। इसे ब्रश, स्पंज या उंगलियों से पूरे चेहरे और गर्दन पर समान रूप से लगाया जाता है। लगाने से पहले त्वचा को मॉइस्चराइज करना जरूरी होता है ताकि मेकअप लंबे समय तक टिके और नेचुरल दिखे।

प्र॰2 ब्लशर (Blusher) क्या है और इसका सही उपयोग कैसे किया जाता है?

उत्तर: ब्लशर का उपयोग गालों पर हल्का रंग देने के लिए किया जाता है, जिससे चेहरा फ्रेश और आकर्षक दिखता है। यह चेहरे को हेल्दी और नैचुरल ग्लो देता है। ब्लशर को गालों के ऊपरी हिस्से (cheekbones) पर हल्के हाथ से लगाना चाहिए। इसे ज्यादा मात्रा में लगाने से चेहरा ओवरमेकअप जैसा दिख सकता है, इसलिए सही मात्रा और सही ब्लेंडिंग बहुत जरूरी है। स्किन टोन के अनुसार ब्लशर का रंग चुनना चाहिए।

प्र॰3 मस्कारा (Mascara) क्या है और इसका महत्व क्या है?

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

उत्तर: मस्कारा आंखों की पलकों को घना, लंबा और आकर्षक दिखाने के लिए उपयोग किया जाता है। यह आंखों को ज्यादा एक्सप्रेसिव और सुंदर बनाता है। मस्कारा को ऊपर और नीचे दोनों पलकों पर सावधानी से लगाया जाता है। लगाने से पहले पलकों को साफ रखना चाहिए। ब्रश को जड़ों से ऊपर की ओर चलाना चाहिए ताकि पलकें अच्छी तरह कवर हों और चिपके नहीं। यह आई मेकअप का महत्वपूर्ण हिस्सा है।

प्र॰4 आई शैडो (Eye Shadow) क्या है और इसे कैसे लगाया जाता है?

उत्तर: आई शैडो आंखों की पलकों पर लगाया जाने वाला रंगीन मेकअप होता है, जो आंखों को आकर्षक और डिफाइंड बनाता है। यह कई रंगों और टेक्सचर में आता है जैसे मैट, शिमर आदि। आई शैडो को ब्रश की मदद से पलकों पर हल्के हाथ से लगाया जाता है और अच्छे से ब्लेंड किया जाता है ताकि रंग स्मूद दिखे। इसे ड्रेस या अवसर के अनुसार चुना जाता है।

प्र॰5 आई लाइनर (Eye Liner) क्या है और इसका उपयोग क्यों किया जाता है?

उत्तर: आई लाइनर आंखों की लाइन को डिफाइन करने के लिए लगाया जाता है। यह आंखों को बड़ा और शार्प लुक देता है। इसे पलकों के ऊपर (lash line) पर पतली या मोटी लाइन के रूप में लगाया जाता है। आई लाइनर लगाने से आंखों का आकार उभर कर आता है और मेकअप पूरा लगता है। इसे सावधानी और स्थिर हाथ से लगाना जरूरी होता है ताकि लाइन साफ और सही बने।

C. Short Answer Questions-

Q1. फाउंडेशन क्या होता है?

उत्तर. फाउंडेशन त्वचा का रंग एक जैसा करने और दाग-धब्बे छिपाने के लिए लगाया जाता है।

Q2. फाउंडेशन लगाने का मुख्य उद्देश्य क्या है?

उत्तर. त्वचा को स्मूद और एकसमान दिखाना।

Q3. फाउंडेशन के मुख्य प्रकार कौन-कौन से हैं?

उत्तर. लिक्विड, क्रीम, पाउडर, स्टिक फाउंडेशन।

Q4. लिक्विड फाउंडेशन किस स्किन के लिए अच्छा होता है?

उत्तर. सामान्य और ड्राई स्किन के लिए।

Q5. पाउडर फाउंडेशन किसके लिए सही है?

उत्तर. ऑयली स्किन के लिए।

Q6. ब्लशर क्या होता है?

उत्तर. गालों पर गुलाबी या नैचुरल ग्लो देने के लिए लगाया जाता है।

Q7. ब्लशर लगाने का सही स्थान कौन सा है?

उत्तर. गालों के ऊपरी हिस्से (चीकबोन) पर।

Q8. ब्लशर के प्रकार कौन-कौन से हैं?

उत्तर. पाउडर, क्रीम, जेल ब्लशर।

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

Q9. क्रीम ब्लशर किस स्किन के लिए अच्छा है ?

उत्तर. ड्राई स्किन के लिए।

Q10. मस्कारा क्या होता है ?

उत्तर. पलकों (Eyelashes) को लंबा और घना दिखाने के लिए लगाया जाता है।

Q11. मस्कारा लगाने का फायदा क्या है ?

उत्तर. आंखें बड़ी और आकर्षक दिखती हैं।

Q12. मस्कारा के प्रकार कौन–कौन से हैं ?

उत्तर. वॉटरप्रूफ, नॉन–वॉटरप्रूफ, वॉल्यूमाइजिंग, लेंथनिंग।

Q13. वॉटरप्रूफ मस्कारा कब इस्तेमाल किया जाता है ?

उत्तर. शादी या लंबे समय तक मेकअप के लिए।

Q14. आई शैडो क्या होता है ?

उत्तर. आंखों की पलकों पर रंग देने के लिए लगाया जाता है।

Q15. आई शैडो के प्रकार कौन–कौन से हैं ?

उत्तर. पाउडर, क्रीम, लिक्विड आई शैडो।

Q16. आई शैडो का उपयोग क्यों किया जाता है ?

उत्तर. आंखों को आकर्षक और डेफिन्ड लुक देने के लिए।

Q17. आई लाइनर क्या होता है ?

उत्तर. आंखों की आउटलाइन बनाने के लिए लगाया जाता है।

Q18. आई लाइनर के प्रकार कौन–कौन से हैं ?

उत्तर. लिक्विड, जेल, पेंसिल, स्केच लाइनर।

Q19. पेंसिल आई लाइनर किसके लिए आसान होता है ?

उत्तर. शुरुआती (Beginners) के लिए।

Q20. आई लाइनर लगाने से क्या फायदा होता है ?

उत्तर. आंखें ज्यादा शार्प और सुंदर दिखती हैं।

D. Answer the following Questions-

Q1. फाउंडेशन लगाने से पहले त्वचा को तैयार करने की प्रक्रिया क्या है?

उत्तर. फाउंडेशन लगाने से पहले त्वचा को सही ढंग से तैयार करना बहुत जरूरी है ताकि मेकअप लंबे समय तक टिका रहे और फिनिशिंग समान दिखाई दे। इसके लिए निम्नलिखित चरणों का पालन करना चाहिएरू

1. **साफ–सफाई (Cleansing):** सबसे पहले चेहरे को फेसवॉश या क्लींजर से अच्छी तरह साफ करें ताकि धूल, गंदगी और तेल हट जाएं।
2. **टोनिंग (Toning):** टोनर का इस्तेमाल करके त्वचा के पोर्स को टाइट करें और पीएच बैलेंस बनाए रखें।

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

3. **मॉइस्चराइजिंग (Moisturizing):** एक हल्का मॉइस्चराइजर लगाएं जिससे त्वचा हाइड्रेट रहे और फाउंडेशन स्मूद लगे।

4. **प्राइमर लगाना (Primer):** प्राइमर त्वचा की सतह को स्मूद बनाता है, पोर्स को कम दिखाता है और फाउंडेशन को लंबे समय तक टिकने में मदद करता है।

Q2. फाउंडेशन शेड चुनते समय आम गलतियाँ क्या होती हैं और इन्हें कैसे रोका जा सकता है ?

उत्तर. लोग अक्सर फाउंडेशन शेड चुनते समय निम्न गलतियाँ करते हैं:-

- ❑ **हाथ पर टेस्ट करना:** फाउंडेशन को हाथ पर टेस्ट करना गलत है, क्योंकि हाथ की त्वचा का रंग चेहरे से अलग होता है।
- ❑ **बहुत गोरा या बहुत गहरा शेड लेना:** कुछ लोग अपने चेहरे को गोरा दिखाने के लिए बहुत हल्का शेड चुनते हैं, जिससे मेकअप नकली लगता है।
- ❑ **नेचुरल लाइट में टेस्ट न करना:** स्टोर की लाइट में टेस्ट करने से गलत शेड चुना जा सकता है।

सही तरीका:-

- ❑ फाउंडेशन को जबड़े (jawline) पर टेस्ट करें और देखें कि वह स्किन टोन से मेल खा रहा है या नहीं।
- ❑ नेचुरल लाइट में शेड का मिलान जरूर करें।
- ❑ अगर दो शेड के बीच कंफ्यूजन हो, तो डार्कर शेड लेना बेहतर होता है क्योंकि वह ब्लेंड होकर नेचुरल लगेगा।

Q3. मस्कारा को हर कुछ महीनों में बदलना क्यों जरूरी है? पुराने या एक्सपायर्ड मस्कारा से क्या खतरे हो सकते हैं?

उत्तर. मस्कारा को हर 3 से 6 महीनों में बदलना जरूरी होता है क्योंकि:

- ❑ **बैक्टीरिया का विकास:** मस्कारा में लगातार ब्रश डालने से उसमें बैक्टीरिया पनप सकते हैं, जिससे आंखों में संक्रमण हो सकता है।
- ❑ **सूख जाना:** समय के साथ मस्कारा सूख जाता है और उसे लगाना कठिन हो जाता है।
- ❑ **गंध और बनावट में बदलाव:** एक्सपायर्ड मस्कारा से बदबू आने लगती है और उसकी बनावट गांठदार हो जाती है।

जोखिम:-

1. आंखों में जलन, लालिमा या संक्रमण
2. पलकों के झड़ने का खतरा
3. कंजंक्टिवाइटिस (आंख की सूजन)

Q4. मैट, शिमर और सैटिन आईशैडो में क्या अंतर है, और इनका उपयोग कब करना चाहिए ?

उत्तर. तीनों प्रकार के आईशैडो का अलग-अलग लुक और उपयोग होता है:

मैट (Matte): इसमें कोई चमक नहीं होती। यह स्मूद और फ्लैट फिनिश देता है।

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

उपयोग: प्रोफेशनल लुक, डे टाइम मेकअप और जब आप आंखों की प्राकृतिक बनावट को छिपाना चाहें।

शिमर (Shimmer): इसमें हल्की चमक और ग्लिटर होता है।

उपयोग: पार्टी, शादी या रात के समय के मेकअप में, जब चमकदार लुक चाहिए हो।

सैटिन (Satin): यह मैट और शिमर के बीच का विकल्प है, हल्की सी चमक होती है पर बहुत तेज नहीं।

उपयोग: सॉफ्ट और ग्लोइंग लुक के लिए, डे और नाइट दोनों समय इस्तेमाल किया जा सकता है।

Q5. आइलाइनर लगाने में आम गलतियाँ कौन-सी होती हैं, और इन्हें कैसे ठीक किया जा सकता है?

उत्तर. 1. लाइन का असमान होना (Uneven Line)-कई बार दोनों आंखों पर लाइन अलग-अलग दिखती है, एक पतली तो दूसरी मोटी या शेप अलग हो जाती है। इससे चेहरा बैलेंस्ड नहीं लगता।

सुधार: हमेशा पहले हल्के हाथ से छोटी-छोटी डॉट्स या गाइड लाइन बनाएं। फिर धीरे-धीरे उन्हें जोड़कर पूरी लाइन बनाएं। एक आंख पूरी करने के बाद दूसरी आंख को उससे मैच करें।

2. **एक ही बार में बहुत मोटी लाइन बना लेना**-जल्दी के चक्कर में लोग सीधे मोटी लाइन खींच देते हैं, जिससे लाइन खराब या टेढ़ी हो सकती है।

सुधार: हमेशा पतली लाइन से शुरुआत करें। जब शेप सही लगने लगे तब धीरे-धीरे उसे मोटा करें। इससे कंट्रोल बना रहता है।

3. **आईलाइनर का फैल जाना (Smudging)**-ऑयली स्किन या खराब क्वालिटी प्रोडक्ट की वजह से लाइनर फैल जाता है और आंखों के नीचे काला-सा दिखने लगता है।

सुधार: पहले आंखों पर प्राइमर या हल्का कॉम्पैक्ट पाउडर लगाएं ताकि ऑयल कंट्रोल रहे। हमेशा वॉटरप्रूफ और स्मज-प्रूफ लाइनर का इस्तेमाल करें।

4. **इनर कॉर्नर (आंख के कोने) पर लाइनर बह जाना**-आंखों के अंदरूनी कोने पर ज्यादा प्रोडक्ट लगाने से लाइनर जमा हो जाता है और फैल जाता है।

सुधार: कोने में बहुत हल्का और पतला लाइनर लगाएं। चाहें तो वहां लाइन को थोड़ा स्किप भी कर सकते हैं। सेटिंग के लिए हल्का पाउडर लगा सकते हैं।

5. **हाथ का स्थिर (Steady) न होना**-हाथ कांपने से लाइन टेढ़ी-मेढ़ी बनती है।

सुधार: आईलाइनर लगाते समय अपनी कोहनी (Elbow) को टेबल पर टिकाएं और छोटे-छोटे स्ट्रोक्स में लाइन बनाएं। जल्दीबाजी न करें।

6. **गलत टाइप का आईलाइनर चुनना**-हर किसी के लिए हर लाइनर आसान नहीं होता, जैसे लिक्विड लाइनर beginners के लिए मुश्किल हो सकता है।

सुधार: अगर आप नए हैं तो पेंसिल या स्केच लाइनर से शुरुआत करें, ये कंट्रोल में आसान होते हैं।

7. **आईलिड को खींचकर लाइनर लगाना**-कई लोग लाइन सीधी करने के लिए पलकों को खींचते हैं, जिससे बाद में लाइन टूटी-फूटी दिखती है।

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

सुधार: आंख को नॉर्मल रखें और बिना खींचे धीरे-धीरे लाइन बनाएं।

8. **आंख का सही शेप ध्यान में न रखना**-हर आंख का शेप अलग होता है, लेकिन सभी एक जैसा लाइनर लगाते हैं, जिससे लुक अच्छा नहीं आता।

सुधार: अपनी आंखों के शेप (छोटी, बड़ी, हुडेड आदि) के हिसाब से लाइनर स्टाइल चुनें।

9. **सूखने से पहले आंख झपकना**-लाइनर लगाने के तुरंत बाद आंख झपकाने से वह ऊपर ट्रांसफर हो जाता है।

सुधार: लाइनर लगाने के बाद कुछ सेकंड आंखें आधी बंद रखें ताकि वह सूख जाए।

10. **पुराना या खराब लाइनर इस्तेमाल करना**-पुराना लाइनर सूख जाता है और स्मूद लाइन नहीं बनती।

सुधार: हमेशा अच्छा और फ्रेश प्रोडक्ट इस्तेमाल करें, जरूरत पड़ने पर नया खरीदें।

E. Test the Knowlegde and Tick ✓ the correct Answer

❑ **Foundation (फाउंडेशन) पर आधारित MCQs 7 प्रश्न**

1. फाउंडेशन का मुख्य कार्य क्या होता है?
   a) होंठों को चमक देना b) त्वचा की रंगत को एक समान बनाना
   c) आँखों को उभारना d) गालों को लाल करना

2. लिक्विड फाउंडेशन का प्रयोग किस प्रकार की त्वचा पर किया जाता है?
   a) तैलीय त्वचा b) सूखी त्वचा
   c) संयमित त्वचा d) सभी प्रकार की त्वचा

3. पाउडर फाउंडेशन का उपयोग अधिकतर कब किया जाता है?
   a) पार्टी में b) रोजाना मेकअप के लिए
   c) गीले मेकअप के लिए d) मॉइश्चराइजिंग के लिए

4. फाउंडेशन लगाने से पहले किसका प्रयोग आवश्यक होता है?
   a) ब्लश b) प्राइमर
   c) मस्कारा d) काजल

5. किस उपकरण से फाउंडेशन सबसे अच्छे से ब्लेंड किया जाता है?
   a) ब्रश b) स्पंज
   c) हाथ d) सभी विकल्प सही हैं

6. फाउंडेशन का सही शेड कैसे चुना जाता है?
   a) गर्दन पर लगाकर b) हाथ पर लगाकर
   c) गाल पर लगाकर d) माथे पर लगाकर

7. मैट फिनिश फाउंडेशन किसके लिए उपयुक्त है?
   a) रूखी त्वचा b) तैलीय त्वचा
   c) शुष्क त्वचा d) मिश्रित त्वचा

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

❑ Blusher (ब्लशर) पर आधारित MCQs ✓ 7 प्रश्न

8. ब्लशर किस अंग पर लगाया जाता है?
   a) आँखों पर b) होंठों पर
   c) गालों पर d) माथे पर
9. ब्लशर लगाने का उद्देश्य क्या होता है?
   a) चेहरे को नमी देना b) होंठों को रंगना
   c) चेहरे को प्राकृतिक लालिमा देना d) त्वचा की सफाई
10. क्रीम ब्लशर किस प्रकार की त्वचा के लिए अच्छा माना जाता है?
   a) सूखी त्वचा b) तैलीय त्वचा
   c) सामान्य त्वचा d) कोई नहीं
11. ब्लशर लगाने का सही स्थान कौन सा होता है?
   a) जबड़ा b) गाल की ऊपरी हड्डी
   c) ठोड़ी d) माथा
12. ब्लशर लगाने के लिए कौन सा टूल प्रयोग होता है?
   a) मस्कारा वैंड b) ब्लश ब्रश
   c) फाउंडेशन स्पंज d) आई शैडो ब्रश
13. बहुत अधिक ब्लशर लगाने से चेहरा कैसा दिखता है?
   a) ताजा b) प्राकृतिक
   c) बनावटी d) सुंदर
14. ब्लशर कितने प्रकार के होते हैं?
   a) एक b) दो
   c) तीन d) चार

❑ Mascara (मस्कारा) पर आधारित MCQs ✓ 7 प्रश्न

15. मस्कारा का मुख्य उपयोग किसके लिए किया जाता है?
   a) आँखों के नीचे b) पलकों को मोटा और लंबा दिखाने के लिए
   c) भौंहों के लिए d) आई शैडो के रूप में
16. मस्कारा लगाने से आँखें कैसी लगती हैं?
   a) छोटी b) थकी हुई
   c) बड़ी और आकर्षक d) धुंधली
17. वॉटरप्रूफ मस्कारा का क्या लाभ है?
   a) जल्दी हट जाता है b) पानी से नहीं हटता

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

c) जलन करता है	d) रंग बदलता है

18. मस्कारा लगाने से पहले किसका उपयोग कर सकते हैं ?

a) आई क्रीम
b) आई लाइनर
c) लैश कर्लर
c) फाउंडेशन

19. मस्कारा को कितने समय तक इस्तेमाल करना सुरक्षित है ?

a) 3 महीने
b) 6 महीने
c) 1 साल
d) 2 साल

20. मस्कारा हटाने के लिए किसका प्रयोग किया जाता है ?

a) पानी
b) साबुन
c) मेकअप रिमूवर
d) फेस वॉश

21. ज्यादा बार मस्कारा लगाने से क्या हो सकता है ?

a) पलकें झड़ सकती हैं
b) आँखें चमकेंगी
c) रंग हल्का होगा
d) कुछ नहीं होगा

❑ Eye Shadow (आई शैडो) पर आधारित MCQs ✓ 7 प्रश्न

22. आई शैडो का प्रयोग क्यों किया जाता है ?

a) पलकें साफ करने के लिए
b) आंखों को रंग और गहराई देने के लिए
c) भौंहों को ढकने के लिए
d) गालों को चमकाने के लिए

23. किस प्रकार की आई शैडो का टेक्सचर क्रीमी होता है ?

a) पाउडर
b) पेंसिल
c) क्रीम
d) जेल

24. आई शैडो लगाने से पहले क्या लगाना चाहिए ?

a) मस्कारा
b) आई प्राइमर
c) ब्लश
d) फाउंडेशन

25. स्मोकी लुक के लिए कौन सा रंग उपयुक्त होता है ?

a) नीला
b) काला और ग्रे
c) हरा
d) गुलाबी

26. आई शैडो ब्रश का प्रयोग क्यों किया जाता है ?

a) लाइनर लगाने के लिए
b) रंगों को ब्लेंड करने के लिए
c) फाउंडेशन के लिए
d) काजल के लिए

27. कौन–सी आई शैडो लंबे समय तक टिकती है ?

a) पाउडर
b) क्रीम
c) जेल
d) वाटरप्रूफ

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

28. आँखों के भीतरी कोने पर हल्का आई शैडो लगाने से क्या होता है ?

a) आँखें छोटी दिखती हैं
b) आँखें भारी लगती हैं
c) आँखें खुली और चमकदार दिखती हैं
d) कोई अंतर नहीं पड़ता

Answer Key

1. b, 2. d, 3. b, 4. b, 5. d, 6. a, 7. b, 8. c, 9. c, 10. a
11. b, 12. b, 13. c, 14. c, 15. b, 16. c, 17. b, 18. c, 19. a, 20. c
21. a, 22. b, 23. c, 24. b, 25. b, 26. b, 27. d, 28. c

❑ गतिविधि 1: मेकअप में उपयोग होने वाले विभिन्न उत्पादों की पहचान करना

आवश्यक सामग्री:–इस गतिविधि के लिए निम्नलिखित सामग्री की आवश्यकता होगी:

- ❑ फाउंडेशन (Foundation)
- ❑ ब्लशर (Blusher)
- ❑ मस्कारा (Mascara)
- ❑ आईशैडो (Eyeshadow)
- ❑ आईलाइनर (Eyeliner)

चरणबद्ध प्रक्रिया:

चरण 1:–विभिन्न मेकअप उत्पादों को प्रदर्शित करें।

चरण 2:–एक उत्पाद उठाइए और उसकी पहचान कीजिए। उसके उपयोग के बारे में लिखिए।

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

PART -B
EMPLOYABILITY SKILLS

Class - 12th

NSQF
LEVEL - 4

SHIVAM PUBLICATION
SAMPLE

Unit 1 Communication Skill

- **Active Listing**
- **Part of speech**

Communication (संचार)

संचार किसी भी तरीके से सूचना को एक स्थान से दूसरे स्थान पर पहुँचाने की प्रक्रिया होती है तथा यह एक दो तरफा प्रक्रिया होती है जिसमें भाषा प्रतीक संकेतों आदि का प्रयोग करके विचारों या जानकारी को व्यक्तियों के बीच आदान–प्रदान किया जाता है। बोलना, सुनना, पढ़ना तथा लिखना संचार के मुख्य अंग हैं। भाषा को सीखने के लिए एक व्यक्ति को चार मुख्य कौशलों को विकसित करने की जरूरत होती हैरू–

(1) Listing (सुनना) : सुनना संचार का मुख्य कौशल है जिसमें हम दूसरों के विचारों, भावनाओं व जानकारी को अपने कानों का इस्तेमाल करके ध्यान से सुनते व समझते हैं।

(2) Reading (पढ़ना) : इस कौशल में हम लिखित व छुपी हुई जानकारी को शब्दों में पढ़ते है व समझते है इसके किताबें, पत्रिकाएं लेख व ब्लॉग आदि को पढ़ते है व समझते है।

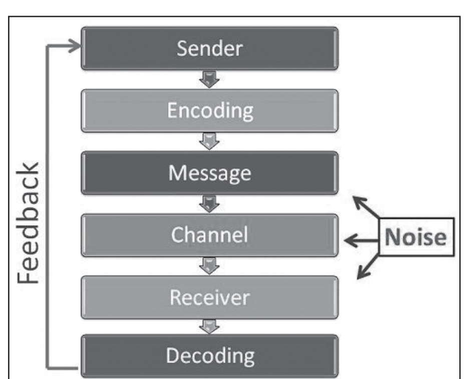
(3) Speaking (बोलना) :– बोलना भाषा का प्रमुख अंग है जिसमें व्यक्ति अपने विचारों भावनाओं व जानकारी को शब्दों के माध्यम से व्यक्त करता है।

(4) Writing (लिखना) : लिखना संचार का भाग है जिसमें विचारों को शब्दों, अक्षरों व वाक्यों के रूप लिखते है लिखित संचार में विचारों व जानकारी को लिखकर जैसे पत्र, ई–मेल आदि द्वारा एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के पास भेजा जाता है।

Communication Process (संचार प्रक्रिया)

विचारों के आदान प्रदान की प्रक्रिया होती है जो निम्नलिखित है:–

1. Sender (प्रेषक) : प्रेषक वह व्यक्ति है जो संदेश को एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक भेजता है।
2. Encoding (इंकॉडिंग) : इंकोडिग में संदेश को एक फॉर्मेट से दूसरे फॉर्मेट में परिवर्तित करके उसको सुरक्षित किया जाता है और फिर उसे भेजा जाता है।
3. Message (संदेश) : प्रेषक संदेश के रूप में कोई सूचना, विचार प्राप्तकर्ता को भेजता है, वह संदेश है।
4. Channel (माध्यम) : जब हम संदेश को विभिन्न माध्यमों जैसे



SHIVAM PUBLICATION
SAMPLE

ईमेल, टेलीफोन या पोस्टकार्ड आदि द्वारा प्राप्तकर्ता को भेजते है। ये संचार के साधन ही माध्यम कहलाते है।

5. Receiver (प्राप्तकर्ता) : प्राप्तकर्ता वह व्यक्ति है जो प्रेषक से संदेश के रूप में सूचना प्राप्त करता है।
6. Decoding (डि-कॉडिंग) : डि-कॉडिंग प्रेषक से प्राप्त संदेश को समझने और व्याख्या करने की प्रक्रिया है।
7. Feedback (प्रतिपुष्टि) : जब संचार प्रक्रिया में प्राप्तकर्ता प्रेषक से संदेश प्राप्त करता है तो प्रेषक उसे संदेश पर प्रतिक्रिया देता है, वही प्रतिक्रिया प्रतिपुष्टि है।

Listening Skill (सुनना कौशल)

एक प्रभावशाली संचार की शुरूवात हमेशा सुनने की स्किल से होती है। यह संचार का सबसे मुख्य अंग होता है। इस कौशल में व्यक्ति वक्ता की बातों को ध्यानपूर्वक सुनता है। सुनना इतना महत्वपूर्ण क्यों है इसके पीछे कुछ कारण है जो निम्नलिखित है:

1. हम जानकारी हासिल करने के लिए सुनते हैं।
2. हम समझने के लिए सुनते है।
3. हम आनन्द प्राप्ति के लिए सुनते है।
4. हम समस्या के समाधान के लिए ध्यानपूर्वक सुनते है।
5. हम कुछ नया सीखने के लिए सुनते है।

Active Listening (सक्रिय श्रवण)

सक्रिय श्रवण का तात्पर्य एक तरह से ध्यानपूर्वक सुनना व समझना होता है। यह एक कौशल है जिसमें सुनने वाला व्यक्ति स्पष्टता से पूरी तरह समझने का प्रयास करता है। सक्रिय श्रवण के दौरान, व्यक्ति न केवल शब्दों कोसुनता है, बल्कि उनकी भावनाओं, आवाज शरीर की भाषा का भी ध्यान रखता है वह संवाद को समझता है तथा प्रश्न पूछता है। सक्रिय श्रवण को प्रभावित करने वाले कारक निम्नलिखित है:-

1. Eye Contact (आँख से संपर्क) : जिस भी व्यक्ति से आप बात करे, उसके साथ आँख से आँख मिलाकर बात

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

करे, इससे आपका आत्म विश्वास प्रकट होता है और यह संचार का हिस्सा होने के नाते संचार भी प्रभावी होता है।

2. Gestures: (इशारे): इससे वक्ता को यह पता लगता है कि आप विषय को ध्यान से सुन रहे है या नहीं। सुनने वाले को अपने हाथ पैर स्थिर रखने चाहिए।

3. Avoid Distractions: (ध्यान न भटकाए): आप पहले ही यह ध्यान कर ले कि आप का ध्यान किन-किन चीजों से भटक सकता है जैसे फोन की रिंगटोन आदि अंत अवरोधक पहले ही दूर कर दें।

4. Give Feedback: (प्रतिपुष्टि दें): बडे ही विनम्र तरीके के वक्ता को अपनी फीडबैंक प्रदान करे चाहे प्रतिक्रिया सकारात्मक हो या नकारात्मक प्रतिक्रिया किसी व्यक्ति को आहत करने वाली नहीं होनी चाहिए।

Stages of Active Listing: (सक्रिय श्रवण के चरण):-

1. Receiving (ग्रहण करना): इसमें ध्यानपूर्वक सुनना शामिल है।
2. Understanding (समझ): इसके तहत विषय को अच्छी तरह सुनकर समझना होता है।
3. Remembering (याद रखना): इसका अर्थ जानकारी व बातों को याद रखने से है।
4. Evaluating (मूल्यांकन करना): इसमें किसी वस्तु या व्यक्ति के महत्व का मूल्यांकन करना होता है।
5. Responding (प्रतिक्रिया देना): जब आप किसी व्यक्ति से बात करते उसे ध्यानपूर्वक सुनते है तो अपनी प्रतिक्रिया भी देनी जरूरी है।

How to Ensure Active Listing (आप कैसे सुनिश्चित करेंगे की सक्रिय श्रवण है?)

सक्रिय श्रवण को सुनिश्चित करने के लिए आप संक्षिप्त नाम RESPECT याद रख सकते है। जैसे

R-Remove (हटाना)

वार्तालाप के दौरान कोई अवरोध उत्पन्न हो तो उन्हे हटा देना चाहिए जैसे मोबाईल फोन आदि ।

E-Eye Contact (आँखों का संपर्क) वक्ता को सुनते वक्त उसके साथ आखों को संपर्क बनाए रखना चाहिए इससे आप का आत्मविश्वास प्रकट होगा।

S-Show (दिखाए): आप यह दिखाएं की वक्ता की बातें आप ध्यान से सुन रहे हैं।

P-Pay (ध्यान दें) : वक्ता क्या संदेश दे रहा है वह क्या बोल रहा है उस पर अपना ध्यान दें।

E-Empathise (सहानुभूति): वक्ता की भावना को समझना चाहिए व उसके प्रति सहानुभूति प्रकट करनी चाहिए।

C-Clarify Doubts (संदेह स्पष्ट करें): यदि आपको वक्ता की बातों की जानकारी से सम्बंधि संदेह है तो आप प्रश्न पूछ कर उन्हें दूर करें।

T-Tune (लय): वक्ता के समय के अनुसार स्वयं को समायोजित करे वक्ता के समाप्त करने पर ही प्रश्न करें।

सक्रिय श्रवण के सामने आने वाली बाधाँए:-

1. सक्रिय श्रवण के दौरान अवरोधकों का अवरोध पैदा करना जैसे मोबाईल की रिंगटोन बरतना आदि।
2. शोर व अशांति के माहौल में सक्रिय श्रवण असफल हो जाता है।

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

3. उचित प्रतिक्रिया न देना सक्रिय श्रवण की एक कमी है।

4. अपने हाथों व पैरों की स्थिर न रखना।

Self Assessment (NCERT Based)

A. Multiple Choice Questions

1. निम्नलिखित में से सक्रिय श्रवण में बाधा कौन सी है ?

A. शोर युक्त वातावरण | B. वक्ता से आँखों का सम्पर्क न होना
C. ध्यान न देना | D. उपरोक्त सभी

2. निम्नलिखित में से सक्रिय श्रवण का चरण नहीं है ?

A. ग्रहण करना | B. समझना
C. जवाब न देना | D. समझना

3. एक आदर्श संदेश की क्या विशेषताए है ?

A. स्पष्ट | B. सटीक
C. सक्षिप्त | D. उपरोक्त सभी

Answer: 1. D 2. C 3.D

B. Short Answer Questions

1. सक्रिय श्रवण क्या है इसको प्रभावशाली बनाने वाले घटक कौन से है।
2. सक्रिय श्रवण के चरण लिखों।
3. सक्रिय श्रवण की बाधाएँ कौन सी है।
4. आप कैसे सुनिश्चित करोगे कि सक्रिय श्रवण है ?

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

Part of Speech:

जब हम बोलते है या लिखते है तो वाक्यों का प्रयोग करते है इसलिए महत्वपूर्ण वाक्य ही होते है। वाक्य शब्दों का एक समूह होता हैजो संचार करने में अहम भूमिका निभाता है।

Using Capitals:

सभी वाक्य बड़े अक्षर से शुरू होते है किस चीज को बड़े अक्षरों में लिखना है

MINTS सरल नियमों का एक समूह है।

M&Months : महीनों के नाम कैप्टिल लेटर में लिखे जाते है जैसे June, July etc.

I& I ward use capital in sentanse: एकेला I हमेशा केप्टिल में लिखा जाता है।

N&Names: व्यक्ति, स्थान, नदी, समुद्र, पहाड़ व दिनों के नाम कैप्टिल में लिखे।

T&Titles: नाम के आगे पद सम्बधि हमेशा कैप्टिल होते है जैसे Dr, Mr etc.

S&Starting Letter: वाक्य के शुरू होते समय पहला शब्द कैप्टिल लेटर में होता है।

Examples:

1. I will go to school in April.
2. I play tennis daily.
3. Gangel is in Ragasthan.
4. Dr- Shab, Mr- Kapil.
5. The dog ran out of the home.

Punctuation:

अग्रेजी में 15 मुख्य Punctuation व चिहनों का प्रयोग किया जाता जो निम्नलिखित हैरू–

1. Full Stop
   It show end of the sentence like Ram is my son.
2. Comma
   Comma Indicate pause in sentence
   Like, I bought, pen, Notebook, apple and orange.
3. Question Mark?
   It is used end of the sentence
   Like: & Are you late?
4. Exclamation Sentence to indicate
   Mark ! Strong feeling, surprise shock or Anger
   Like Hurra! You are late!
5. Apostrophe (') indicat e shortened form of same word
   Like Let's go
   He is n't- I don't etc.
   Basic Part of speech:-

1. Noun (संज्ञा) Wards that represant a person] place] thing or idea
   Like..... Ram, स्कूल, मेज etc.
2. Pronoun (सर्वनाम) word used in place of
   Noun to avoid repetition

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

Like He/She, it

3. Adgective (विशेषण) words the describe noun or pronoun like, beautiful, big, red
4. Verb (क्रिया) words that express action Like, play- go, like etc.
5. Adverb (क्रिया-विशेषण) words that modify verb adjectives or other adverb
   Like Reena Quickly wrote a Letter

Supporting part of Speech

1. Articles: & The word a and the are known as articles
   Like A book, An apple The Earth etc.
2. Conjections:
   Conjections are wards that Join two nouns Like and, or, but Ram and Ravi are playing football.
3. Prepositions:
   It connect one ward with another to show relationship between them
   Like I live in Delhi
   The dog is on the roof-
4. Interjections:
   These wards express Strong emotions such as Happiness anger or pain Like wow! Oh! Oh No!
   Thanks! Help!

A. Multiple Choice Questions

Self Assessment (NCERT Based)

1. वाक्य क्या है ?
   A. विचारों का समूह B. शब्दों का समूह
   C. नियमों का समूह D. शब्दों का समूह जिसमें विराम चिहन शामिल है
2. इनमें कौनसा वाक्य सही ढंग से बड़े अक्षरों में लिखा गया है।
   A. I am Hungary B. Divy and Sunil are reading
   C. The bucket is full of water D. She lives in Delhi
3. किस वाक्य में विराम चिहन सही लगाए गए हैं ?

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

A. Where are you going		B. I have a pen a notebook and a pencil
C. I am so Happy to see you!		D. This is my House

Answer: 1. b 2.d 3. d

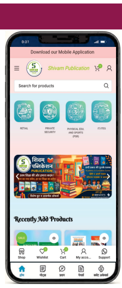
B. Multiple choice questions:

1. Identify the subject in the sentence, "The children played football".
   A. The Children		B. Children Played
   C. Played		D. Football
2. Identify the object in the sentence, "The children played football".
   A. The children		B. Children played
   C. played		D. football
3. Which of these sentences has/have both indirect and direct objects\
   A. I am working on a presentation-		B. She bought a blue pen-
   C. The girls played cricket-		D. He wrote a letter to his sister-
4. Which of these sentences is are in passive voice\
   A. They are watcing a movie-		B. The clock was repaired by Raju.
   C. He is sleeping in the mom-		D. My pet dog bit the postman-

Answer: 1. A , 2. D , 3. D, 4. B

SHIVAM PUBLICATION SAMPLE

NSQF BOOK AVAILABLE



Shivam Publications की पुस्तकों व सैम्पल की जानकारी व बुक खरीदने के लिए Google Play Store व स्कैनर से APP Download करें और आर्डर करें।

स्टेप 1: अपने मोबाइल के कैमरा या QR Scanner से नीचे दिए गए QR को स्कैन करें।

स्टेप 2: दिए गये लिंक पर क्लिक करके सर्च करें।

स्टेप 3: APP Download करें और पुस्तकों का आर्डर करें ।

QR कोड स्कैन करें या लिंक पर जाएँ
www.shivampublications.in

Shivam Publications

SHIVAM PUBLICATION

Vishwakarma Chowk, Narwana (Jind) 126116 (HR) M. 9991415776

Follow us on

ISNB No. 978-93-343-3287-2
MRP: 250/-