

Syllabus of Theory Paper

Part A Introduction			
Program: Certificate Course		Class: B.A.	Year: I
Session: 2025-2026			
Subject: Fashion Design			
1	Course Code		
2	Course Title	BEAUTY AND WELLNESS (Theory)	
3	Course Type (Core Course/Elective/Generic Elective/Vocational/.....)	Vocational/ SEC	
4	Pre-requisite (if any)	No Pre-requisite	
5	Course Learning outcomes (CLO)	After completing the course, the student will be able to- 1. identify Indian philosophical and cultural perspectives on beauty, style and wellness. 2. apply traditional Indian practices of wellness and personal care (skincare, haircare, nail, hand & foot care and wellness therapies) 3. use basic makeup and grooming techniques. 4. demonstrate eco-conscious beauty and wellness practices rooted in Indian wisdom.	
6	Expected Job Role/career opportunities	• Hair Stylist • Beauty and wellness Consultant • Entrepreneur (beauty parlour, wellness centres, Yoga classes) • Blog Writer • Makeup Artist Beautician	
7	Credit Value	1	
8	Total Marks: 100	Max. Marks:100	Min. Passing Marks: 35
Part B- Content of the Course			
Total No. of Lectures + Practical (in hours per week): L- 1 Hr./P-2 Lab Hr			
Total No. of Lectures/Practical L- 15 hrs/P- 30 X 2= 60 hrs			
Unit	Topics		No. of Hours
I	Introduction to Beauty and Wellness 1. Indian beauty and wellness traditions 1.1 Meaning of <i>Saundarya</i> (beauty) and <i>Swasthya</i> (health) 1.2 <i>Panchakosa</i> theory of holistic wellness 1.3 Historical views from Vedas, Charak Sanhita, and other classical texts 1.4 Indian culture and grooming rituals 2. Indian herbs and natural beauty ingredients 2.1 Lepas 2.2 Ubtans		4

Dr. Vandana Bharti
Chairperson, CBoS (Fashion Design)

Syllabus of Practical Paper

Part A Introduction			
Program: Certificate		Class: B.A.	Year: I
Session: 2025-2026			
Subject: Fashion Design			
1	Course Code		
2	Course Title	BEAUTY AND WELLNESS (Practical)	
3	Course Type (Core Course/Elective/Generic Elective/Vocational/.....)	Vocational/ SEC	
4	Pre-requisite (if any)	No Pre-requisite	
5	Course Learning outcomes (CLO)	After completing the course, the student will be able to- 1. identify Indian philosophical and cultural perspectives on beauty, style and wellness. 2. apply traditional Indian practices of wellness and personal care (skincare, haircare, Nail, Hand & Foot Care and wellness therapies) 3. use basic makeup and grooming techniques. 4. demonstrate eco-conscious beauty and wellness practices rooted in Indian wisdom.	
6	Credit Value	2	
7	Total Marks:100	Max. Marks: 100	Min. Passing Marks: 35
Part B- Content of the Course			
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week):2x2=4			
L-T-P: 0-0-30 (30x2=60)			
Unit	Topics		No. of Lectures
I	Skin and Facial Care 1. Skin Care Techniques: ➤ Skin analysis ➤ Skin Care Techniques :Cleansing, Toning and Moisturising ➤ Preparing and using home-made and herbal face packs and scrubs.		50

Dr. Vandana Bharti
Chairperson, CBoS (Fashion Design)

	2. Ayurvedic facial and body massage techniques 3. Basic Depilation Techniques: ➤ Threading ➤ Waxing ➤ Bleaching Hair Care and Styling 1. Process of scalp massage 2. Preparation of hair mask and its application 3. Oil preparation and head massage 4. Techniques of Henna application 5. Practical exercises in hair styling: ➤ Making of braids, buns and ponytails. (two each) ➤ Creating hair styles using different techniques. ➤ Ironing and crimping of hair with various attractive styles. Nail, Hand and Foot care 1. Identifying and use of various manicure and pedicure tools (clippers, nail filer, cuticle nippers etc.) and products (cuticle remover, lotions, nail polish etc.) 2. Manicure : ➤ Preparation: Sanitizing hands, removing old nail polish, shaping nails, and soaking hands. ➤ Cuticle Care: Applying cuticle remover, pushing back or removing cuticles, and moisturizing the area. ➤ Nail Treatment: Filing, buffing, and applying base coat, nail polish, and top coat. ➤ Finishing: Moisturizing hands 3. Pedicure : ➤ Preparation: Sanitizing feet, removing old nail polish, and soaking feet. ➤ Foot Care: Exfoliating, removing calluses, trimming and shaping toenails, and cuticle care. ➤ Nail Treatment: Applying base coat, nail polish, and top coat. ➤ Finishing: Moisturizing feet. 4. Nail art inspired by Indian motifs Makeup and Personal Grooming 1. Organising the work space 2. Using various types of makeup essentials 3. Process of Makeup application 4. Creating ethnic looks: bridal, festival, classical 5. Creation of bindi designs.	
II	Wellness and Health 1. Categorization of food items- Rajasic, Tamasic, and Sattvic . 2. Performing various Asana and Dhyan sessions with reflections on their impact. 3. Preparation of Herbal drinks. 4. Preparation of <i>Sattvik Bhojan</i>	10

Keywords/Tags: Health, Wellness, Grooming rituals , Yoga, Nutrition, Beauty, Herbs, Cleaning, Scrubbing, Skin and facial care, Nail, Hands and Foot care, Hair, Scalp, Hair structure, Types of hair, Hair massage, Shampooing, Hair conditioning, Personal Grooming, Makeup, Indian weddings, classical dance and festivals, disinfectants , Sterilisation of equipment.

Part C-Learning Resources

Text Books, Reference Books, Other resources

Suggested Readings:

1. Agnivesha, "Charaka Samhita", revised by Charaka and Dridhabala with "Ayurveda
2. Batra Dr Akshay ,1 January 2012, Hair: everything you ever wanted to know Your Hair.
3. Bhagwan Dev, A. "Sara Yog Shiksha", Anil Prakashan, January 2021.
4. Chaturvedi Vidya Suresh, "Beauty and Health through Ayurveda" Sterling Publishers , January 2007
6. Giovanni Megighiandicran, "Facial Beauty - Easy and Natural Steps to Ageing Well ", The Times Group Books.
7. Dua shiv, " Nail care", B Jain publishers Pvt. Ltd.30 May 2006
8. Emily Draher, "Nail Art", publisher, Penguin books, 1 June 2015
9. Fonceur La, 16 April 2024, Secret of Healthy Hair: Your Complete Food & Lifestyle Guide for Healthy Hair with Season Wise Diet Plans and Hair Care Recipes, Notion Press.
10. Leigh Toselli, "A complete guide to Manicure and Pedicure", published by New Holland publisher Ltd., March 2005
11. Parvesh Handa (2009) "Encyclopaedia of Beauty and Health", Atlantic Publisher
12. Pope Nicky, 1 January 2013, Illustrated Guide to Professional Haircare and Hairstyles: With 280 Style Ideas and step-By-Step Techniques, Hermes House.
13. Sachs Melanie, Ayurvedic beauty care : ageless techniques to invoke natural beauty, Twin Lakes, Wis. : Lotus Press (1994) Sthana 8/96, pg. no. 277
14. Wadeson Jacki, 31 December 2016, The Complete Guide to Hairstyling and Haircare (Practical Handbook S.), Lorenz Books; Illustrated edition.
15. Charles Worthington, 2002, The complete book of hairstyling, Willowdale, Ont.; Buffalo, NY: Firefly Books.
16. भगवान देव, ए. सरल योग शिक्षा. अनिल प्रकाशन, जनवरी 2021
17. रामदेव, बी. योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य. दिव्य प्रकाशन, जनवरी 2004
18. शहनाज ब्यूटी कोर्स, वीएलसीसी और पर्ल एकेडमी की स्टडी मटेरियल
19. स्वामी रमेश चंद्र शुक्ल, "पतंजलि अष्टांगिक योग", वी एंड एस पब्लिशर्स
20. देवेन्द्र कुमार (2019):कॉस्मेटोलॉजी थ्योरी (प्रथम वर्ष) हिन्दी संस्करण अरिहंत प्रकाशन।
21. शहनाज हुसैन(2014) ब्यूटी बुक ओरिएन्ट एल पेपर बैक्स की प्रिन्टर्स नई दिल्ली।
22. दीक्षित राकेश, केशो की रोग सुरक्षा और चिकित्सा, रोजगार प्रकाशन , मथुरा।

Suggestive Digital Platforms Web Links-

1. http://x2.sdimgs.com/sd_static/a/216322/Personal%20Grooming.pdf?v=20150403185041
2. https://cpur.in/library/Books/95.%20Herbal%20Ingredients_%20Natural%20source%20for%20skin%20care%20and%20treatment.pdf
3. <https://www.moice.gov.bt/wp-content/uploads/2020/07/Herbal-Cosmetics.pdf>
4. <https://ijrmst.com/admin1/upload/82%20Krishan%20Kumar.pdf>

Suggested equivalent online courses:

Dr. Vandana Bharti
Chairperson, CBoS (Fashion Design)

3. https://onlinecourses.swayam2.ac.in/nos21_ge08/preview

4. <https://www.mgmakeovers.com/post/free-nail-art-extension-course-2024>

Part D-Assessment and Evaluation

Suggested Continuous Evaluation Methods:

Internal Assessment	Marks	External Assessment	Marks
Class Interaction /Quiz		Viva Voce on Practical	10
Attendance		Practical Record File	40
Assignments (Charts/ Model Seminar / Rural Service/ Technology Dissemination/ Report of Excursion/ Lab Visits/ Survey / Industrial visit)		Table work / Experiments	50
TOTAL	00		100

Any remarks/ suggestions:

Dr. Vandana Bharti
Chairperson, CBoS (Fashion Design)

सैद्धांतिक प्रश्नपत्र के पाठ्यक्रम हेतु प्रारूप

भाग अ - परिचय			
कार्यक्रम: प्रमाण पत्र		कक्षा : बी.ए.	वर्ष: प्रथम
सत्र: 2025-2026			
विषय: फैशन डिजाइन			
1	पाठ्यक्रम का कोड		
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	सौंदर्य एवं स्वास्थ्य कल्याण (सैद्धांतिक)	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार :(कोर कोर्स/इलेक्टिव/जेनेरिक इलेक्टिव/वोकेशनल/....)	वोकेशनल /एस.ई.सी.	
4	पूर्वापेक्षा (Prerequisite) (यदि कोई हो)	कोई पूर्वापेक्षाएँ नहीं	
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (कोर्स लर्निंग आउटकम) (CLO)	इस पाठ्यक्रम के पूरा होने पर, विद्यार्थी निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे: 1. सौंदर्य, शैली एवं स्वास्थ्य के भारतीय दार्शनिक एवं सांस्कृतिक दृष्टिकोण की पहचान करने में। 2. स्वास्थ्य एवं सौंदर्य देखभाल (त्वचा, केश, नाखून, हाथ एवं पैर) की भारतीय पारंपरिक प्रथाओं को अपनाने में। 3. आधारीय मेकअप एवं सौंदर्य तकनीकों का उपयोग करने में। 4. भारतीय ज्ञान में निहित पर्यावरण के प्रति जागरूक सौंदर्य एवं स्वास्थ्य प्रथाओं को प्रदर्शित करने में।	
6	अपेक्षित नौकरी भूमिका/कैरियर अवसर	• हेयर स्टाइलिस्ट • ब्यूटी तथा वेलनेस कंसल्टेंट • उद्यमी (ब्यूटी पार्लर, वेलनेस सेंटर, योगा क्लासेस) • ब्लॉग लेखक • मेकअप आर्टिस्ट • ब्यूटीशियन	
7	क्रेडिट मान	1	
8	कुल अंक: 100	अधिकतम अंक: 100	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 35
भाग ब- पाठ्यक्रम की विषयवस्तु			
व्याख्यान की कुल संख्या (प्रति सप्ताह घंटे में): 1 घंटा			
व्याख्यान की कुल संख्या: L- 15 घंटे			
इकाई	विषय		व्याख्यान की संख्या

Dr. Vandana Bharti
Chairperson, CBoS (Fashion Design)

I	सौंदर्य एवं स्वास्थ्य कल्याण का परिचय 1. भारतीय सौंदर्य एवं स्वास्थ्य कल्याण परंपराएँ 1.1 सौंदर्य एवं स्वास्थ्य का अर्थ 1.2 समग्र स्वास्थ्य कल्याण का पंचकोष सिद्धांत 1.3 वेद, चरक संहिता एवं अन्य शास्त्रीय ग्रंथों से ऐतिहासिक दृष्टिकोण 1.4 भारतीय संस्कृति और सौंदर्य-संवर्धन रीतियाँ 2. भारतीय जड़ी-बूटियाँ और प्राकृतिक सौंदर्य सामग्रियाँ 2.1 लेप 2.2 उबटन 2.3 तेल 2.4 सुगंधि (इत्र, सेंट एवं परफ्यूम) 2.5 पारंपरिक श्रृंगार: काजल, कुमकुम, मेहंदी, आलता गतिविधियाँ: 1. सौंदर्य संवर्धन में उपयोग की जाने वाली जड़ी-बूटियाँ, पौधे एवं इसके भागों का संग्रह कर हर्बेरियम फाइल बनाना। 2. स्थानीय हर्बल कॉस्मेटिक इकाइयों का भ्रमण।	4
II	स्वास्थ्य, स्वास्थ्य कल्याण, योग एवं पोषण 1. स्वास्थ्य एवं स्वास्थ्य कल्याण 1.1 स्वास्थ्य एवं स्वास्थ्य कल्याण की अवधारणा 1.2 स्वास्थ्य एवं स्वास्थ्य कल्याण की परिभाषा 1.3 स्वास्थ्य कल्याण के आयाम (शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक) 2. पोषण 2.1 पोषण की मूल अवधारणाएँ 2.2 भोजन, पोषण और स्वास्थ्य के मध्य संबंध 2.3 पोषक तत्व एवं उनके कार्य 3. योग 3.1 यौगिक आहार: ➤ राजसिक ➤ तामसिक ➤ सात्विक 3.2 अष्टांग योग ➤ यम (सिद्धांत या नैतिक संहिता) ➤ नियम (व्यक्तिगत अनुशासन)	4

	➤ आसन (योग मुद्राएँ या यौगिक मुद्राएँ) ➤ प्राणायाम (योगिक श्वास) ➤ प्रत्याहार (इंद्रियों की वापसी) ➤ धारणा (वस्तु पर एकाग्रता) ➤ ध्यान (ध्यान) ➤ समाधि (मोक्ष) गतिविधियाँ- 1. शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक आदतों का साप्ताहिक अभिलेख का संधारण करना। 2. पोषक तत्वों और उनके कार्यों के आधार पर खाद्य पदार्थों का वर्गीकरण। 3. स्वास्थ्य एवं स्वास्थ्य कल्याण पर राजसिक, तामसिक और सात्विक खाद्य पदार्थों के प्रभावों की तुलना करना। 4. वास्तविक जीवन के अनुप्रयोगों के साथ आसन, प्राणायाम और ध्यान को सम्मिलित करते हुए योग सत्र आयोजित करना।	
III	सौंदर्य देखभाल, अभ्यास एवं उपचार 1. त्वचा एवं चेहरे की देखभाल 1.1 त्वचा: परिचय, प्रकार, त्वचा की देखभाल का महत्व 1.2 त्वचा की देखभाल के लिए विभिन्न भारतीय जड़ी-बूटियों का उपयोग (सफाई, स्क्रबिंग, त्वचा की समस्या के उपचार) 1.3 पारंपरिक मास्क: (मुल्तानी मिट्टी, चंदन, हल्दी, एलोवेरा). 2. केश 2.1 केश एवं केश की शारीरिक रचना - परिभाषा, संगठन, स्कैल्प एवं केश की संरचना। 2.2 केश के प्रकार - तैलीय, शुष्क, सामान्य 2.3 केश की देखभाल ➤ मालिश ➤ शैंपू करना ➤ कंडीशनिंग 3. नाखून, हाथ एवं पैर की देखभाल 3.1 महत्व एवं स्वास्थ्य लाभ 3.2 नाखून की देखभाल के सामान्य औज़ार एवं उपकरण 3.3 मैनीक्योर- अर्थ, उपकरण, प्रकार, घरेलू मास्क/उत्पाद, प्रक्रिया एवं उपवर्ती देखभाल 3.4 पेडीक्योर- अर्थ, उपकरण, प्रकार, घरेलू मास्क/उत्पाद, प्रक्रिया एवं उपवर्ती देखभाल 4. व्यक्तिगत सौंदर्य एवं मेकअप 4.1 व्यक्तिगत सौंदर्य एवं आत्म-प्रस्तुति: अर्थ, भूमिका एवं महत्व।	5

	4.2 मेकअप का परिचय: प्रकार (कैजुअल, पार्टी, ब्राइडल), उपकरण, सामग्री, विधियाँ, सावधानी एवं उपवर्ती देखभाल। 4.3 मेकअप का सांस्कृतिक महत्व: भारतीय विवाह, शास्त्रीय नृत्यों एवं त्यौहारों में मेकअप। गतिविधियाँ- 1. आयुर्वेदिक फेस मास्क बनाना। 2. हेयर स्टाइलिंग के विभिन्न उत्पादों, औजारों एवं उपकरणों के चित्रों का संकलन 3. विभिन्न प्रकार के हेयर स्टाइल का रेखाचित्रण करना। 4. मैनीक्योर तथा पेडीक्योर के लिए घरेलू मास्क तैयार करना (प्रत्येक का एक) 5. कृत्रिम नाखूनों पर नेल आर्ट (कोई 5 डिज़ाइन) 6. घरेलू काजल, उबटन और स्क्रब तैयार करना। 7. भारतीय दुल्हनों के मेकअप के चित्रों का संकलन (किन्हीं दो राज्यों का)	
IV	सैलून और ब्यूटी पार्लरों में स्वच्छता बनाए रखना 1. व्यक्तिगत स्वच्छता 2. औजारों और उपकरणों का विसंक्रमण 3. कीटाणुनाशकों का उचित उपयोग 4. सैलून की स्वच्छता एवं कीटाणुशोधन (उपकरण एवं सतही) गतिविधियाँ- 1. स्थानीय रूप से उपलब्ध विभिन्न प्रकार की कीटाणुनाशक सामग्री पर स्ट्रैप बुक तैयार करना: ➤ प्राकृतिक और हर्बल ➤ रासायनिक ➤ घर का बना 2. स्टैराइज़ेशन और स्वच्छता प्रथाओं का निरीक्षण करने स्थानीय सैलून / ब्यूटी पार्लर का भ्रमण एवं इसका प्रतिवेदन तैयार करना।	2
सार बिंदु (की बर्ड)/टिप: सौंदर्य, स्वास्थ्य, पंचकोष सिद्धांत, सौंदर्य-संवर्धन रीतियां, जड़ी बूटी, सफाई, स्क्रबिंग, त्वचा एवं चेहरे की देखभाल, नाखून, हाथ एवं पैर की देखभाल, स्कैल्प केश की संरचना, केश के प्रकार, मालिश, शैंपू करना, केश की कंडीशनिंग, व्यक्तिगत सौंदर्य, भारतीय विवाह, शास्त्रीय नृत्य और त्यौहार में मेकअप, कीटाणुनाशक, उपकरणों का विसंक्रमण।		
भाग स- अनुशंसित अध्ययन संसाधन		
पाठ्य पुस्तकें, संदर्भ पुस्तकें, अन्य संसाधन		
Suggested Readings: 1. भगवान देव, ए. सरल योग शिक्षा. अनिल प्रकाशन, जनवरी 2021 2. रामदेव, बी. योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य. दिव्य प्रकाशन, जनवरी 2004 3. शहनाज ब्यूटी कोर्स, वीएलसीसी और पर्ल एकेडमी की स्टडी मटेरियल 4. स्वामी रमेश चंद्र शुक्ल, "पतंजलि अष्टांगिक योग", वी एंड एस पब्लिशर्स		

5. देवेन्द्र कुमार (2019):कॉस्मेटोलॉजी थ्योरी (प्रथम वर्ष) हिन्दी संस्करण अरिहंत प्रकाशन।
6. शहनाज़ हुसैन(2014) ब्यूटी बुक ओरिएन्ट एल पेपर बैग्स की प्रिन्टर्स नई दिल्ली।
7. दीक्षित राकेश, केशों के रोग सुरक्षा और चिकित्सा, रोज़गार प्रकाशन मथुरा।
8. Agnivesha, "Charaka Samhita", revised by Charaka and Dridhabala with Ayurveda
9. Batra Dr Akshay ,1 January 2012, Hair: everything you ever wanted to know Your Hair.
10. Bhagwan Dev, A. Saral Yog Shiksha. Anil Prakashan, January 2021.
11. Chaturvedi Vidya Suresh, "Beauty and Health through Ayurveda" Sterling Publishers , January 2007
12. Giovanni Megighiandicran, "Facial Beauty - Easy and Natural Steps to Ageing Well ", The Times Group Books.
13. Dr. Dua shiv, " Nail care", B Jain publishers Pvt. Ltd.30 May 2006
14. Emily Draher, "Nail Art", publisher, Penguin books, 1 June 2015
15. Fonceur La, 16 April 2024, Secret of Healthy Hair: Your Complete Food & Lifestyle Guide for Healthy Hair with Season Wise Diet Plans and Hair Care Recipes, Notion Press.
16. Leigh Toselli, "A complete guide to Manicure and Pedicure", published by New Holland publisher Ltd., 1 March 2005
17. Parvesh Handa (2009) "Encyclopaedia of Beauty and Health", Atlantic Publisher।
18. Pope Nicky, 1 January 2013, Illustrated Guide to Professional Haircare and Hairstyles: With 280 Style Ideas and step-By-Step Techniques, Hermes House.
19. Sachs Melanie, Ayurvedic beauty care : ageless techniques to invoke natural beauty, Twin Lakes, Wis. : Lotus Press (1994) Sthana 8/96, pg. no. 277
20. Wadeson Jacki, 31 December 2016, The Complete Guide to Hairstyling and Haircare (Practical Handbook S.), Lorenz Books; Illustrated edition.5. Charles Worthington, 2002, The complete book of hairstyling, Willowdale, Ont.; Buffalo, NY: Firefly Books.

Suggestive Digital Platforms Web Links-

1. http://x2.sdimgs.com/sd_static/a/216322/Personal%20Grooming.pdf?v=2015040318

2. https://cpur.in/library/Books/95.%20Herbal%20Ingredients_%20Natural%20source%20for%20skin%20care%20and%20treatment.pdf
3. https://bhu.ac.in/Images/files/4-%20Priya%20Paijwar%2C%20H_%20H_%20Awasthi%20and%20Prof_%20Deepa%20Mishra.pdf
4. <https://www.moice.gov.bt/wp-content/uploads/2020/07/Herbal-Cosmetics.pdf>
5. <https://ijrmst.com/admin1/upload/82%20Krishan%20Kumar.pdf>

Suggested equivalent online courses:

1. https://onlinecourses.swayam2.ac.in/nos21_ge08/preview
2. <https://www.mgmakeovers.com/post/free-nail-art-extension-course-2024>

भाग द - अनुशंसित मूल्यांकन विधियां:

अनुशंसित सतत मूल्यांकन विधियां:

अधिकतम अंक: 100

सतत व्यापक मूल्यांकन (CCE) अंक : 00 विश्वविद्यालयीन परीक्षा (UE) अंक: 100

आंतरिक मूल्यांकन:	क्लास टेस्ट	00
सतत व्यापक मूल्यांकन (CCE):00	असाइनमेंट/ प्रस्तुतीकरण (प्रेजेंटेशन)	
बाह्य मूल्यांकन: 100		100
समय- 02.00 घंटे		
कुल		100

कोई टिप्पणी/सुझाव:

प्रायोगिक प्रश्नपत्र का पाठ्यक्रम

Dr. Vandana Bharti
Chairperson, CBoS (Fashion Design)

भाग अ - परिचय			
कार्यक्रम: प्रमाण पत्र		कक्षा : बी.ए.	वर्ष: प्रथम
सत्र: 2025-2026			
विषय: फैशन डिजाइन			
1	पाठ्यक्रम का कोड		
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	सौंदर्य एवं स्वास्थ्य कल्याण (प्रायोगिक)	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार :(कोर कोर्स/इलेक्टिव/जेनेरिक इलेक्टिव/वोकेशनल/.....)	वोकेशनल /एस.ई.सी	
4	पूर्वपेक्षा (Prerequisite) (यदि कोई हो)	कोई पूर्वपेक्षाएँ नहीं	
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (कोर्स लर्निंग आउटकम) (CLO)	इस पाठ्यक्रम के पूरा होने पर, शिक्षार्थी निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे: 1. सौंदर्य, शैली एवं स्वास्थ्य के भारतीय दार्शनिक एवं सांस्कृतिक दृष्टिकोण की पहचान करने में। 2. स्वास्थ्य एवं सौंदर्य देखभाल (त्वचा, केश, नाखून, हाथ एवं पैर) की भारतीय पारंपरिक प्रथाओं को अपनाने में। 3. आधारिय मेकअप एवं सौंदर्य तकनीकों का उपयोग करने में। 4. भारतीय ज्ञान में निहित पर्यावरण के प्रति जागरूक सौंदर्य एवं स्वास्थ्य प्रथाओं को प्रदर्शित करने में।	
6	क्रेडिट मान	02	
7	कुल अंक- 100	अधिकतम अंक: 100	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 35
भाग ब- पाठ्यक्रम की विषयवस्तु			
व्याख्यान की कुल संख्या-ट्यूटोरियल- प्रायोगिक (प्रति सप्ताह घंटे में): 2x2= 4 घंटे प्रति सप्ताह L-T-P: 0-0-30 (30x2=60 घण्टे)			
इकाई	विषय	व्याख्यान की संख्या	
I	त्वचा और चेहरे की देखभाल 1. त्वचा देखभाल की तकनीक: ➤ त्वचा विश्लेषण	50	

Dr. Vandana Bharti
Chairperson, CBoS (Fashion Design)

	➤ त्वचा देखभाल तकनीक: सफाई, टोनिंग और मॉइस्चराइजिंग ➤ घरेलू एवं हर्बल फेस पैक और स्क्रब तैयार करना एवं उसका उपयोग । 2. चेहरे तथा शरीर की मालिश की आयुर्वेदिक तकनीक 3. आधारीय डेपिलेशन (रोम/बाल हटाना) तकनीक: ➤ थ्रेडिंग ➤ वैक्सिंग ➤ ब्लीचिंग केश की देखभाल एवं स्टाइलिंग 1. स्कैल्प मसाज की प्रक्रिया 2. हेयर मास्क तैयार करना एवं उसका अनुप्रयोग 3. तेल तैयार करना एवं सिर की मालिश 4. मेंहदी लगाने की तकनीक 5. हेयर स्टाइलिंग का व्यावहारिक अभ्यास: ➤ चोटी, जूडा एवं पोनीटेल बनाना। ➤ विभिन्न तकनीकों का उपयोग कर हेयर स्टाइल बनाना। ➤ विभिन्न आकर्षक शैलियों के साथ आयरनिंग और क्रिम्पिंग। नाखून, हाथ एवं पैर की देखभाल 1. विभिन्न मैनीक्योर और पेडीक्योर उपकरणों (क्लिपर, नेल फाइलर, क्यूटिकल निपर्स आदि) एवं उत्पादों (क्यूटिकल रिमूवर, लोशन, नेल पॉलिश आदि) के उपयोग पहचान । 2. मैनीक्योर: ➤ तैयारी: हाथों को स्वच्छ करना, पुरानी नेल पॉलिश हटाना, नाखूनों को आकार देना और हाथों को भिगोना। ➤ क्यूटिकल देखभाल: क्यूटिकल रिमूवर लगाना, क्यूटिकल को हटाना एवं उस क्षेत्र को मॉइस्चराइज़ करना ➤ नाखून उपचार: फाइलिंग, बफिंग और बेस कोट, नेल पॉलिश और टॉप कोट लगाना। ➤ फिनिशिंग: हाथों को मॉइस्चराइज़ करना 3. पेडीक्योर: ➤ तैयारी: पैरों को स्वच्छ करना, पुरानी नेल पॉलिश हटाना और पैरों को भिगोना। ➤ पैरों की देखभाल: एक्सफोलिएट करना (मृत त्वचा हटाना), कॉलस (दृढ़ मृत त्वचा) हटाना, पैर के नाखूनों को काटना एवं आकार देना, तथा क्यूटिकल (उपचर्म) की देखभाल। ➤ नाखूनों का उपचार: बेस कोट, नेल पॉलिश और टॉप कोट लगाना ➤ फिनिशिंग: पैरों को मॉइस्चराइज़ करना। ➤ भारतीय रूपांकनों से प्रेरित नेल आर्ट मेकअप और व्यक्तिगत सौंदर्य	
--	---	--

	1. कार्यस्थल को व्यवस्थित करना 2. विभिन्न प्रकार के मेकअप की आवश्यक वस्तुओं का उपयोग करना 3. मेकअप करने की प्रक्रिया 4. एथनिक लुक उत्पन्न करना : ब्राइडल, त्यौहार, क्लासिकल 5. बिंदी डिज़ाइन्स की रचना करना। स्वास्थ्य एवं स्वास्थ्य कल्याण 1. खाद्य पदार्थों का वर्गीकरण - राजसिक, तामसिक और सात्विक। 2. विभिन्न आसन और ध्यान सत्र का प्रदर्शन, प्रभाव पर चिंतन करना। 3. हर्बल पेय तैयार करना। 4. सात्विक भोजन तैयार करना।	10
--	--	----

सार बिंदु (की बर्ड)/टैग: सौंदर्य, स्वास्थ्य, सौंदर्य-संवर्धन रीतियां, जड़ी बूटी, सफाई, स्क्रबिंग, योग, पोषण, त्वचा एवं चेहरे की देखभाल, नाखून, हाथ एवं पैर की देखभाल, स्कैल्प, केश की संरचना, केश के प्रकार, मालिश, शैपू करना, केश की कंडीशनिंग, व्यक्तिगत सौंदर्य, भारतीय विवाह, शास्त्रीय नृत्य और त्यौहारों में मेकअप।

भाग स- अनुशंसित अध्ययन संसाधन

पाठ्य पुस्तकें, संदर्भ पुस्तकें, अन्य संसाधन

Suggested Readings:

1. भगवान देव, ए. सरल योग शिक्षा. अनिल प्रकाशन, जनवरी 2021
2. रामदेव, बी. योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य. दिव्य प्रकाशन, जनवरी 2004
3. शहनाज ब्यूटी कोर्स, वीएलसीसी और पर्ल एकेडमी की स्टडी मटेरियल
4. स्वामी रमेश चंद्र शुक्ल, "पतंजलि अष्टांगिक योग", वी एंड एस पब्लिशर्स
5. देवेन्द्र कुमार (2019): कॉस्मेटोलॉजी थ्योरी (प्रथम वर्ष) हिन्दी संस्करण अरिहंत प्रकाशन।
6. शहनाज हुसैन(2014) ब्यूटी बुक , ओरिएन्टएल पेपर बैग्स की प्रिन्टर्स नई दिल्ली।
7. दीक्षित राकेश, केशों के रोग सुरक्षा और चिकित्सा, रोजगार प्रकाशन मथुरा।
8. Agnivesha, "Charaka Samhita", revised by Charaka and Dridhabala with "Ayurveda
9. Batra Dr Akshay ,1 January 2012, Hair: everything you ever wanted to know Your Hair.
10. Bhagwan Dev, A. Saral Yog Shiksha. Anil Prakashan, January 2021.
11. Chaturvedi Vidya Suresh, "Beauty and Health through Ayurveda" Sterling Publishers , January 2007
12. Giovanni Megighiandicran, "Facial Beauty - Easy and Natural Steps to Ageing Well ", The Times Group Books, ISBN9789382299691
13. Dr. Dua shiv, " Nail care", B Jain publishers Pvt. Ltd.30 May 2006
14. Emily Draher, "Nail Art", publisher, Penguin books, 1 June 2015

15. Fonceur La, 16 April 2024, Secret of Healthy Hair: Your Complete Food & Lifestyle Guide for Healthy Hair with Season Wise Diet Plans and Hair Care Recipes, Notion Press.
16. Leigh Toselli, "A complete guide to Manicure and Pedicure", published by New Holland publisher Ltd., 1 March 2005
17. Parvesh Handa (2009) "Encyclopaedia of Beauty and Health", Atlantic Publisher
18. Pope Nicky, 1 January 2013, Illustrated Guide to Professional Haircare and Hairstyles: With 280 Style Ideas and step-By-Step Techniques, Hermes House.
19. Sachs Melanie, Ayurvedic beauty care : ageless techniques to invoke natural beauty, Twin Lakes, Wis. : Lotus Press (1994) Sthana 8/96, pg. no. 277
20. Wadeson Jacki, 31 December 2016, The Complete Guide to Hairstyling and Haircare (Practical Handbook S.), Lorenz Books; Illustrated edition.5. Charles Worthington, 2002, The complete book of hairstyling, Willowdale, Ont.; Buffalo, NY: Firefly Books.

Suggestive Digital Platforms Web Links-

1. http://x2.sdimgs.com/sd_static/a/216322/Personal%20Grooming.pdf?v=20150403185041
2. https://cpur.in/library/Books/95.%20Herbal%20Ingredients_%20Natural%20source%20for%20skin%20care%20and%20treatment.pdf
3. https://bhu.ac.in/Images/files/4-%20Priya%20Paijwar%2C%20H_%20H_%20Awasthi%20and%20Prof_%20Deepa%20Mishra.pdf
4. <https://www.moice.gov.bt/wp-content/uploads/2020/07/Herbal-Cosmetics.pdf>
5. <https://ijrmst.com/admin1/upload/82%20Krishan%20Kumar.pdf>

Suggested equivalent online courses:

1. https://onlinecourses.swayam2.ac.in/nos21_ge08/preview
2. <https://www.mgmakeovers.com/post/free-nail-art-extension-course-2024>

भाग द - अनुशंसित मूल्यांकन विधियां:

अनुशंसित सतत मूल्यांकन विधियां:

आंतरिक मूल्यांकन	अंक	बाह्य मूल्यांकन	अंक
कक्षा में संवाद / प्रश्नोत्तरी	-	व्यावहारिक पर मौखिक परीक्षा	10
उपस्थिति	-	प्रैक्टिकल रिकॉर्ड फ़ाइल	40
असाइनमेंट (चार्ट/मॉडल/सेमिनार/ग्रामीण सेवा/प्रौद्योगिकी प्रसार/भ्रमण(कस्कर्शन) की रिपोर्ट/ सर्वेक्षण/प्रयोगशाला भ्रमण (लैब विजिट)/औद्योगिक यात्रा	-	टेबल कार्य / प्रयोग	50
कुल अंक	00		100
कोई टिप्पणी/सुझाव:			

Dr. Vandana Bharti
Chairperson, CBoS (Fashion Design)