

## STUDY PLAN

| DAY       | DATE         | Gaurav Choudhary Sir   | Neelam Joshi Ma'am        |
|-----------|--------------|--|---------------------------|
|           |              | 9:00 AM  | 12:00 PM                  |
|           |              | General Awareness  | GENERAL SCIENCE           |
| Thursday  | 15 June 2023 | Syllabus Introduction  | Syllabus Introduction     |
| Friday    | 16 June 2023 | स्वास्थ्य एजेन्सियां - WHO   | संतुलित आहार              |
| Saturday  | 17 June 2023 |  |                           |
| Sunday    | 18 June 2023 |  |                           |
| Monday    | 19 June 2023 | स्वास्थ्य एजेन्सियां - UNICEF  | भोजन का कैलोरी मान        |
| Tuesday   | 20 June 2023 | स्वास्थ्य एजेन्सियां - UNFPA   | भोजन के आवश्यक तत्व 1     |
| Wednesday | 21 June 2023 | स्वास्थ्य एजेन्सियां - UNDP  | भोजन के आवश्यक तत्व 2     |
| Thursday  | 22 June 2023 | Doubts & Test -1   | भोजन के आवश्यक तत्व 3     |
| Friday    | 23 June 2023 | Doubts & Test -2   | Doubts & Test             |
| Saturday  | 24 June 2023 |  |                           |
| Sunday    | 25 June 2023 |  |                           |
| Monday    | 26 June 2023 | स्वास्थ्य एजेन्सियां - रेडक्रॉस  | कमी से होने वाले रोग      |
| Tuesday   | 27 June 2023 | स्वास्थ्य एजेन्सियां - इंडियन कॉउन्सिल फॉर चाइल्ड वेलफेयर                    | कमी से होने वाले रोग      |
| Wednesday | 28 June 2023 | स्वास्थ्य एजेन्सियां - फैमिली प्लानिंग एसोसिएशन ऑफ इंडिया                    | कमी से होने वाले रोग      |
| Thursday  | 29 June 2023 | जनसंख्या विस्फोट,  | TEST-01                   |
| Friday    | 30 June 2023 | जनसंख्या वृद्धि एवं नियंत्रण   | गर्भधारण भाग 1            |
| Saturday  | 1 July 2023  |  |                           |
| Sunday    | 2 July 2023  |  |                           |
| Monday    | 3 July 2023  | CENSUS   | गर्भधारण भाग 2            |
| Tuesday   | 4 July 2023  | UP CENSUS  | गर्भधारण जटिलताएं         |
| Wednesday | 5 July 2023  | सामाजिक समस्याएं तथा विशेष रूप से बच्चों और महिलाओं से सम्बंधित मुद्दे - I   | गर्भधारण जटिलताएं         |
| Thursday  | 6 July 2023  | सामाजिक समस्याएं तथा विशेष रूप से बच्चों और महिलाओं से सम्बंधित मुद्दे - II  | पोषण                      |
| Friday    | 7 July 2023  | सामाजिक समस्याएं तथा विशेष रूप से बच्चों और महिलाओं से सम्बंधित मुद्दे - III | प्रसव के चरण -1           |
| Saturday  | 8 July 2023  |  |                           |
| Sunday    | 9 July 2023  |  |                           |
| Monday    | 10 July 2023 | मुख्य सेविका की भूमिका एवं जिम्मेदारियां                                     | प्रसव के चरण भाग -2       |
| Tuesday   | 11 July 2023 | विवाह  | महिला स्वास्थ्य व गर्भपात |
| Wednesday | 12 July 2023 | विवाह  | महिला स्वास्थ्य व गर्भपात |
| Thursday  | 13 July 2023 | परिवार   | Test 02                   |
| Friday    | 14 July 2023 | परिवार   | मानव रोग भाग 1            |
| Saturday  | 15 July 2023 |  |                           |
| Sunday    | 16 July 2023 |  |                           |

| DAY       | DATE           | Gaurav Choudhary Sir                       | Neelam Joshi Ma'am                                      |
|-----------|----------------|--|---|
|           |                | 9:00 AM                                    | 12:00 PM  |
|           |                | General Awareness                          | GENERAL SCIENCE   |
| Monday    | 17 July 2023   | जाति लिंग की असमानता,                      | मानव रोग भाग 2  |
| Tuesday   | 18 July 2023   | धर्म और भाषाएँ                             | मानव रोग भाग 3  |
| Wednesday | 19 July 2023   | धर्म और भाषाएँ                             | मानव रोग भाग 4  |
| Thursday  | 20 July 2023   | धर्म और भाषाएँ                             | मानव रोग भाग 5  |
| Friday    | 21 July 2023   | धर्म और भाषाएँ                             | Test 03   |
| Saturday  | 22 July 2023   |  |   |
| Sunday    | 23 July 2023   |  |   |
| Monday    | 24 July 2023   | गरीबी,                                     | सार्वभौमिक टीकाकरण कार्यक्रम भाग 1                      |
| Tuesday   | 25 July 2023   | दहेज़,                                     | सार्वभौमिक टीकाकरण कार्यक्रम भाग 2                      |
| Wednesday | 26 July 2023   | घरेलू हिंसा, तलाक,                         | Test 04   |
| Thursday  | 27 July 2023   | अंतर और अंतर-पीढ़ी संघर्ष, जातिवाद।        | ऊर्जा बेसल उपापचय भाग 1                                 |
| Friday    | 28 July 2023   | सामाजिक परिवर्तन तथा सामाजिक नियंत्रण - I  | ऊर्जा बेसल उपापचय भाग 2                                 |
| Saturday  | 29 July 2023   |  |   |
| Sunday    | 30 July 2023   |  |   |
| Monday    | 31 July 2023   | सामाजिक परिवर्तन तथा सामाजिक नियंत्रण - II | ऊर्जा बेसल उपापचय भाग 3                                 |
| Tuesday   | 1 August 2023  | Extra Class - 01                           | नवजात की देखभाल   |
| Wednesday | 2 August 2023  | Extra Class - 02                           | स्तनपान के तरीके  |
| Thursday  | 3 August 2023  | Extra Class - 03                           | कुपोषण  |
| Friday    | 4 August 2023  | Extra Class - 04                           | पूरक पोषण   |
| Saturday  | 5 August 2023  |  |   |
| Sunday    | 6 August 2023  |  |   |
| Monday    | 7 August 2023  | Extra Class - 05                           | खाना पकने के दौरान खाद्य पदार्थों का संरक्षण            |
| Tuesday   | 8 August 2023  |  | खाना पकने के दौरान खाद्य पदार्थों का संरक्षण            |
| Wednesday | 9 August 2023  |  | Test 05   |
| Thursday  | 10 August 2023 |  | खाद्य पदार्थों का अंकुरण व किंदवन                       |
| Friday    | 11 August 2023 |  | वृद्धि और विकास -1                                      |
| Saturday  | 12 August 2023 |  |   |
| Sunday    | 13 August 2023 |  |   |
| Monday    | 14 August 2023 |  | वृद्धि व विकास भाग 2                                    |
| Tuesday   | 15 August 2023 |  | भारत में शिशु मृत्यु दर एवं मातृ मृत्यु दर              |
| Wednesday | 16 August 2023 |  | जीवन चक्र के दौरान पोषण : शैशावस्था, बचपन, किशोरावस्था, |
| Thursday  | 17 August 2023 |  | भारत में शिशु मृत्यु दर एवं मातृ मृत्यु दर              |
| Friday    | 18 August 2023 |  | जीवन चक्र के दौरान पोषण : शैशावस्था, बचपन, किशोरावस्था, |