

## आरंभ बैच - UPSSSC मुख्य सेवा - STUDY PLAN

DAY	DATE	FACULTY	Neelam Joshi Ma'am	Gaurav Choudhary Sir
		SUBJECT	11:00 AM	2:00 PM
		TIMINGS	GENERAL SCIENCE	General Awareness
16-Feb-23	Thursday		syllabus introduction	Syllabus Introduction
17-Feb-23	Friday		संतुलित आहार	स्वास्थ्य एजेन्सियां - WHO
18-Feb-23	Saturday		भोजन का कैलोरी मान	स्वास्थ्य एजेन्सियां - UNICEF
19-Feb-23	Sunday			
20-Feb-23	Monday		भोजन के आवश्यक तत्व 1	स्वास्थ्य एजेन्सियां - UNFPA
21-Feb-23	Tuesday		भोजन के आवश्यक तत्व 2	स्वास्थ्य एजेन्सियां - UNDP
22-Feb-23	Wednesday		भोजन के आवश्यक तत्व 3	स्वास्थ्य एजेन्सियां - TEST 01
23-Feb-23	Thursday		भोजन के आवश्यक तत्व 4	स्वास्थ्य एजेन्सियां - रेडक्रॉस
24-Feb-23	Friday		कमी से होने वाले रोग	स्वास्थ्य एजेन्सियां - इंडियन काउन्सिल फॉर चाइल्ड वेलफेयर
25-Feb-23	Saturday			
26-Feb-23	Sunday			
27-Feb-23	Monday		कमी से होने वाले रोग	स्वास्थ्य एजेन्सियां - फेमिली प्लानिंग एसोसिएशन ऑफ इंडिया
28-Feb-23	Tuesday		TEST 01	स्वास्थ्य एजेन्सियां - Miscellaneous
1-Mar-23	Wednesday		TEST 02	स्वास्थ्य एजेन्सियां - TEST 02
2-Mar-23	Thursday		गर्भधारण भाग 1	जनसंख्या विस्फोट,
3-Mar-23	Friday		गर्भधारण भाग 2	जनसंख्या वृद्धि एवं नियंत्रण
4-Mar-23	Saturday			
5-Mar-23	Sunday			
6-Mar-23	Monday		गर्भधारण जटिलताएं	Census
7-Mar-23	Tuesday			
8-Mar-23	Wednesday			
9-Mar-23	Thursday		गर्भधारण जटिलताएं	सामाजिक समस्याएं तथा विशेष रूप से बच्चों और महिलाओं से सम्बंधित मुद्दे - I
10-Mar-23	Friday		पोषण	सामाजिक समस्याएं तथा विशेष रूप से बच्चों और महिलाओं से सम्बंधित मुद्दे - I
11-Mar-23	Saturday			
12-Mar-23	Sunday			
13-Mar-23	Monday		प्रसव के चरण	मुख्य सेवा की भूमिका एवं जिम्मेदारियां
14-Mar-23	Tuesday		प्रसव के चरण भाग 2	विवाह, परिवार,
15-Mar-23	Wednesday		महिला स्वास्थ्य व गर्भपात	जाति लिंग की असमानता,
16-Mar-23	Thursday		महिला स्वास्थ्य व गर्भपात	धर्म और भाषाएँ
17-Mar-23	Friday		TEST 03	TEST - 03
18-Mar-23	Saturday			
19-Mar-23	Sunday			
20-Mar-23	Monday		मानव रोग भाग 1	गरीबी,
21-Mar-23	Tuesday		मानव रोग भाग 2	दहेज,

DAY	DATE	FACULTY	Neelam Joshi Ma'am	Gaurav Choudhary Sir
		SUBJECT	11:00 AM	2:00 PM
		TIMINGS	GENERAL SCIENCE	General Awareness
22-Mar-23	Wednesday		मानव रोग भाग 3	घरेलु हिंसा, तलाक,
23-Mar-23	Thursday		मानव रोग भाग 4	अंतर और अंतर-पीढ़ी संघर्ष, जातिवाद।
24-Mar-23	Friday		TEST 04	सामाजिक परिवर्तन तथा सामाजिक नियंत्रण - I
25-Mar-23	Saturday			
26-Mar-23	Sunday			
27-Mar-23	Monday		मानव रोग भाग 5	सामाजिक परिवर्तन तथा सामाजिक नियंत्रण - II
28-Mar-23	Tuesday		मानव रोग भाग 6	जीवन चक्र के दौरान पोषण : शैशावस्था, बचपन, किशोरावस्था,
29-Mar-23	Wednesday		TEST 05	भारत में शिशु मृत्यु दर एवं मातृ मृत्यु दर
30-Mar-23	Thursday		TEST 06	परामर्श : इसका अर्थ, आवश्यकता एवं तकनीकी, प्रभावी संचार और इसके कौशल
31-Mar-23	Friday		सार्वभौमिक टीकाकरण कार्यक्रम भाग 1	
1-Apr-23	Saturday			
2-Apr-23	Sunday			
3-Apr-23	Monday		सार्वभौमिक टीकाकरण कार्यक्रम भाग 2	परामर्श : इसका अर्थ, आवश्यकता एवं तकनीकी, प्रभावी संचार और इसके कौशल
4-Apr-23	Tuesday		सार्वभौमिक टीकाकरण कार्यक्रम भाग 3	परामर्श : इसका अर्थ, आवश्यकता एवं तकनीकी, प्रभावी संचार और इसके कौशल।
5-Apr-23	Wednesday		सार्वभौमिक टीकाकरण कार्यक्रम भाग 4	Practice Set - 01
6-Apr-23	Thursday		TEST 07	Practice Set - 02
7-Apr-23	Friday		TEST 08	Practice Set - 03
8-Apr-23	Saturday			
9-Apr-23	Sunday			
10-Apr-23	Monday		ऊर्जा बेसल उपापचय भाग 1	Practice Set - 04
11-Apr-23	Tuesday		ऊर्जा बेसल उपापचय भाग 2	Practice Set - 05
12-Apr-23	Wednesday		ऊर्जा बेसल उपापचय भाग 3	Practice Set - 05
13-Apr-23	Thursday		ऊर्जा बेसल उपापचय भाग 4	Practice Set - 06
14-Apr-23	Friday		TEST 09	Practice Set - 07
15-Apr-23	Saturday			
16-Apr-23	Sunday			
17-Apr-23	Monday		नवजात की देखभाल	Practice Set - 07
18-Apr-23	Tuesday		स्तनपान के तरीके	Practice Set - 08
19-Apr-23	Wednesday		कुपोषण	Practice Set - 09
20-Apr-23	Thursday		पूरक पोषण	Practice Set - 10
21-Apr-23	Friday		खाना पकाने के दौरान खाद्य पदार्थों का संरक्षण	
22-Apr-23	Saturday			
23-Apr-23	Sunday			
24-Apr-23	Monday		खाना पकाने के दौरान खाद्य पदार्थों का संरक्षण	
25-Apr-23	Tuesday		खाद्य पदार्थों का अंकुरण व किंदवन	
26-Apr-23	Wednesday		वृद्धि व विकास	
27-Apr-23	Thursday		वृद्धि व विकास भाग 2	
28-Apr-23	Friday		वृद्धि व विकास भाग 3	
29-Apr-23	Saturday		Practice Set 1	