

## आरंभ बैच 2.0 - UPSSSC मुख्य सेवा - STUDY PLAN

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

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