



# **JILA NASHA MUKTI ABHIYAN SANGHATHAN**

**w.n.1 Bhatara Chouki Balaghat 481001**

**REGISTERED UNDER THE MP SOCIETIES ACT. 1973 R.No. - 5136/24-01-2001**

**ISO 9001:2015 Certificate No. GCS / QMS /1767**

## **SAHARA OLD AGE HOME**

**Kendatola Th.Birsa Dist. Balaghat. M.P.**











सर्व प्रथम स्तर - नवम वर्ष  
सहकारी पुस्तक - नवम वर्ष  
महिला शक्ति - 2013/14 (2011)

राष्ट्रीय पुस्तक - 10 वें वर्ष  
सहकारी पुस्तक - 10 वें वर्ष

सांस्कृतिक विद्यालय एवं अभियुक्तता मंत्रालय बाह्य संस्करण  
वेबसाइट: www.nv.nic.in

### महारा वृद्धा आश्रम

कैदाटोला (बिरसा) जिला - बालाघाट (म.प्र.)

म. 798720165, 9407307126, 9302031203\_email: mahamukhab@gmail.com



# महत्त्वपूर्ण सूचना

रोजगारियों को वही दैनिक दिनचर्या

समय सारणी

क्र.	समय	कार्यक्रम
1.	प्रातः 6 से 7 बजे	जागरण एवं मित्युत्सर्ग
2.	7 से 8:30 बजे तक	योग, व्याज व प्रार्थना
3.	8:30 से 9:30 बजे तक	स्वतन्त्राहार, चाय
4.	9:30 से 10:30 बजे तक	सोशल मीडिया व कार्य-विचार
5.	10:30 से 12:30 बजे तक	कार्यसिखन
6.	1 से 2 बजे तक	भोजन
7.	2 से 3 बजे तक	विद्यार्जन
8.	3 बजे 3:30 बजे तक	घर, विस्तृत
9.	3:30 से 5:30 बजे तक	संज्ञक आउटडोर, इनडोर मनीषण
10.	5:30 से 6:30 बजे तक	प्रार्थना, व्याख्यान
11.	7 से 8 बजे तक	भोजन
12.	8 से 9 बजे तक	मनोरंजन
13.	10 बजे	हस्त

## सुष्मा की प्रार्थना

हे प्रभु- आज का दिन जो आपने हमें जीने के लिये दिया इसके लिए आपका धन्यवाद।

हे प्रभु- आज के दिन हमें कोई ऐसी समस्या मत देना जिसका हम समाधान न कर पायें और विवर्तित होकर आपका नाम भूल जायें।

हे प्रभु- हम जितने कार्य के लिये यहाँ आये हैं, उसमें हमें दिव्य मिले इसमें हमारी सहायता करना।

हे प्रभु- हम सभी भाई मिलकर आपसे प्रार्थना करते हैं, हमारी प्रार्थना शीघ्र करेना।

# मेन्यू चाट

क्र.	दिन	वाय का समय		नाश्ता का समय			खाना का समय	
		सुबह	शाम	सुबह	शाम	नाश्ते का प्रकार	सुबह	शाम
1	सोमवार	7:30	4:00	8:30	8:00	आलू/पोहा	11:40	7:00
2	मंगलवार	-	-	-	-	उपमा	दाल - अमरगंध	दाल - अमरगंध
3	बुधवार	-	-	-	-	रोटी/सब्जी	दाल - चण्डिका, मटर	दाल - चण्डिका, मटर
4	गुरुवार	-	-	-	-	खिचड़ी	दाल - चण्डिका, मटर	दाल - चण्डिका, मटर
5	शुक्रवार	-	-	-	-	आलू/पोहा	दाल - जमी	दाल - जमी
6	शनिवार	-	-	-	-	उपमा	दाल - चण्डिका, मटर	दाल - चण्डिका, मटर
7	रविवार	-	-	-	-	रोटी/सब्जी	दाल - जौकी	दाल - जौकी



