

परामर्श प्रमुख

श्री कैलाशचंदजी जैन, झाँसी
 श्री जिनेन्द्रकुमारजी जैन, अहमदाबाद
 डॉ. श्रेयांस कुमार जैन, बड़ौता, 9837043221
 डॉ. कपूरचंद जैन, खतौली, 9412678256
 प्रधान संपादक
 राजेन्द्र जैन "बागो", 9424013136
 सह संपादिका
 श्रीमती अर्चना अजय जैन, 9827796013
 श्रीमती अनुपमा रजनीश जैन, 9009066884
 कोषाध्यक्ष -
 सुधेश कुमार जैन, 9827254111
 प्रबंध संपादक
 राजेन्द्र कुमार जैन, सायकलवाले, 9425353972
 खुशालचन्द जैन, 9302123879
 कोमलचंद जैन, 9329524227
 (संयोजक एवं प्रकाशक)
 बाहुबली जैन, 9827247847

शिरोमणि संरक्षक, परम संरक्षक अपना संक्षिप्त परिचय सपत्नीक फोटो सहित एवं संरक्षक तथा विशेष सहयोगी सदस्य अपना संक्षिप्त परिचय फोटो सहित भेजे ताकि प्रकाशन किया जा सके।

परम संरक्षक
 श्री खुशालचंद जैन, महावीर नगर, इन्दौर संरक्षक
 श्री सुरेशचंद जैन, अनूप नगर, इन्दौर विशेष सहयोगी
 श्रीमती हीरा राजेन्द्र जैन, इन्दौर श्री बसंत कुमार जैन, भोपाल आजीवन सदस्य
 डॉ. अजितकुमार जैन, सतना श्री रविन्द्रकुमार जैन, झाँसी श्री सुयश सुभाष जैन, इन्दौर श्री सुयश दयाचंद जैन, पुणे

सदस्यता शुल्क

शिरोमणि संरक्षक (अ.जा.)	21000/-
परम संरक्षक (अ.जा.)	11000/-
संरक्षक (अ.जा.)	5100/-
विशेष सहयोगी (अ.जा.)	2100/-
आजीवन शुल्क (अ.जा.)	1100/-
सहयोग राशि	500/-

आप 'गोलालरीय दर्शन' के बैंक खाते में सहयोग राशि स्टेट बैंक ऑफ इंडिया के खाता क्र. 63048875855 IFSC Code: SBIN0030134 में चेक द्वारा ही जमा कर स्वीप की फोटोकॉपी व अपना नवीन फोटो मय जानकारी के हीरालाल एण्ड संस, 16 महारानी रोड व कार्यालय पते पर अवश्य भेजें ताकि आपको रसीद भेज कर आपका विवरण प्रकाशित किया जा सके।
 नोट - 8 मार्च 2014 से अन्य शहरों से जमा की जाने वाली राशि पर बैंक शुल्क न्यूनतम 50 रु. कर दिया है।

अतः बायोडाटा शुल्क मल्टीसिटी चेक के द्वारा ही पत्रिका के पते पर भेजे।

विज्ञापन शुल्क (B&W)

अंतिम पेज	6000/-
फुल पेज (अंदर)	5000/-
1/2 पेज	3000/-
1/4 पेज	1500/-
मांगलिक बधाई फोटो सहित	1000/-
शोक संदेश फोटो सहित	500/-
बायोडाटा फोटो सहित	150/-

बायोडाटा, समाचार व अन्य कोई जानकारी पत्रिका में प्रकाशित करने हेतु गोलालरीय दर्शन द्वारा श्री राजेन्द्रकुमार जैन, हीरालाल एण्ड संस, 16 महारानी रोड या पत्रिका कार्यालय इन्दौर पर भेजें।

विद्यार्थियों का भ्रमण करना हमारा नैतिक दायित्व है

ललितपुर। अपनी कड़ी मेहनत व लगन से विद्यार्थियों ने अच्छे अंक प्राप्त कर अपने परिवार के साथ समाज व शहर का नाम रोशन किया है। उपस्थित विद्यार्थियों को गुरुवाणी परिवार को आचार्यश्री विद्यासागर पुरस्कार से अलंकृत कर प्रोत्साहित करने की महत्वपूर्ण जवाबदारी पत्रिका संपादक शैलेश जैन 'पिन्दू' ने अपने सहयोगियों के साथ बखूबी निभायी। सम्मान समारोह के मुख्य अतिथि नगर पालिका अध्यक्ष सुभाष जायसवाल, दैनिक विश्व परिवार झाँसी के संपादक प्रवीण कुमार जैन, संजय रसिया थे। समारोह के विशिष्ट अतिथि एडवोकेट कपूरचंद जैन, नेमीचंद जैन, नरेन्द्र कंडकी, अशोक जैन, पत्रकार रविन्द्र दिवाकर, सुनील सिंघई, अनिल जैन, सतीश जैन एवं पंडित किरणप्रकाश शास्त्री सांगानर थे। सभी अतिथियों ने बच्चों को प्रशस्ति पत्र व प्रोत्साहन देकर उनके उज्वल भविष्य की कामना की। अतिथियों ने अपने उद्बोधन में बच्चों का उत्साह बढ़ाते हुए कहा कि सम्मान समारोह में बच्चों में एक नई ऊर्जा व स्फूर्ति भर देता है। मेधावी छात्रों का सम्मान करना हमारा नैतिक दायित्व होना चाहिए। होनहार छात्रों का सम्मान कर हम तो यही चाहेंगे कि बच्चे हमारे समाज व जिले का नाम रोशन कर अपने माता पिता को गौरवावित करें। नगर पालिका अध्यक्ष सुभाष जायसवाल ने गुरुवाणी परिवार की इस पहल की प्रशंसा करते हुए कहा कि ऐसे कार्यक्रमों से विद्यार्थियों का मनोबल बढ़ता है व आगे बढ़ने की प्रेरणा मिलती है। इनका सम्मान करना वास्तव में सराहनीय कार्य है। दैनिक विश्व परिवार झाँसी के संपादक प्रवीण कुमार जैन ने अपने उद्बोधन में कहा कि बच्चे देश के कर्णधार हैं, प्रत्येक माता पिता को अपने बच्चों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाकर उन्हें प्रोत्साहित करने के लिए समाज को उनकी उपलब्धियों की जानकारी अवश्य देवें ताकि समाजजन उनका सम्मान कर गौरवावित हो सके। कार्यक्रम में राजीव जैन अहिंसा, अशोक दैलवारा, राजेन्द्र धनवारा, एड. मुन्नालाल जैन, अनिल जैन नारियल, संतोष जैन, राजेन्द्र जैन स्टेनो, पंकज पार्षद, महेंद्र सिंघई पार्षद, अनुपम जैन पार्षद, मनीष जैन पूर्व पार्षद, पत्रकार विजय जैन, अनिल जैन बंटी, सुनील जैन व अनेक छात्रों के माता पिता व श्रेष्ठिजन कार्यक्रम में उपस्थित रहे।



इंडिया के जगह भारत शब्द के इस्तेमाल के लिए हम एकजुट हो।

आमोद जैन, कानपुर। देश के लिए इंडिया शब्द का संबोधन बंद कर केवल भारत शब्द का ही प्रयोग किया जाए। इसके लिए संविधान में संशोधन किया जाए। इस अभियान को अमल में लाने के लिए दो अक्टूबर से देशव्यापी अभियान की शुरुआत विदिशा से की जाएगी। अभियान के तहत देश भर में कलेक्टर, एसडीएम को ज्ञापन देने के साथ ही जनजागरण रैलियां निकाली जाएगी। यह अभियान विदिशा में चातुर्मास कर रहे आचार्य विद्यासागर महाराज के मार्गदर्शन में शुरू किया जा रहा है। संविधान में संशोधन के लिए क्षेत्रीय विधायकों एवं सांसदों को भी प्रेरित किया जाएगा। अन्य हिंदूवादी संगठनों का भी इस अभियान में सहयोग लिया जाएगा। उल्लेखनीय है कि विदिशा प्रवास के दौरान देश की विदेश मंत्री सुषमा स्वराज, केन्द्रीय मंत्री उमा भारती, प्रदेश के मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान सहित देश भर से आने वाले सांसद तथा विधायक आचार्यश्री से आशीर्वाद के दौरान उन्हें इस बारे में आश्वस्त कर चुके हैं। संविधान संशोधन के लिए देशव्यापी अभियान की शुरुआत 2 अक्टूबर से हो गयी है।

बुजुर्गों के आहार पर दे ध्यान

जैसे जैसे हमारी आयु बढ़ती है, हमें पोषण पर उतना ही अधिक ध्यान देना चाहिए। आयु बढ़ने के साथ शरीर में कोशिकाओं व ऊतकों की ग्रोथ धीमी हो जाती है। व्यक्ति पाचन में कमी, प्रतिरोधक क्षमता की कमी, हड्डियों व दैनिक क्रियाओं में कमजोरी महसूस करता है। हो सकता है कि वह मधुमेह, आस्टियोपोरोसिस, उच्च रक्तचाप, उच्च केलेस्ट्रॉल आदि बीमारियों से भी ग्रस्त हो जाए। इन सबका मतलब यह है कि 45-50 की आयु के बाद जो भी खाएं, अच्छा और सही खाएं। विटामिन, मिनरल, कार्बोहाइड्रेट्स की जरूरत पूरी हो, ऐसा खाना खाएं। जल्दी पचने वाले, जल्दी अवशोषित होने वाला आहार लें और एक बार में ज्यादा न खाकर थोड़े थोड़े अंतराल से खाएं। बुजुर्ग होना एक सामान्य क्रिया है। इसे रोकना तो नहीं जा सकता परन्तु बुढ़ापे में होने वाली कमजोरी पर थोड़ी लगाम तो कसी ही जा सकती है। महिलाओं को विशेष रूप से ध्यान देना चाहिए क्योंकि रजोनिवृत्ति के कारण कैल्शियम अवशोषण की क्षमता कम हो जाती है और इसे जोड़ व हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं। बुजुर्ग लोगों को सुपाच्य व मुलायम भोजन लेना चाहिए ताकि पाचन क्रिया पर ज्यादा भार न पड़े।

कुछ खास सुझाव - * भोजन में मौसमी फल शामिल करें। यह एंटी-ऑक्सीडेंट के रूप में काम करते हुए कब्ज से बचाव करते हैं। * भोजन पकाने में सरसों या आलिव आयल का उपयोग करें क्योंकि यह रक्त में उच्च कॉलेस्ट्रॉल की मात्रा से बचाव करते हैं। * दिन में तीन चार बार खायें लेकिन थोड़ी थोड़ी मात्रा में। इससे पाचन तंत्र बेहतर रहेगा। फल व सब्जियों का ज्यूस भी लिया करें। * बुजुर्गों के लिए दलिया सबसे अच्छा नाश्ता है। * क्षमतानुसार कसरत करें, योगा करें, टहलें और स्ट्रेस एक्सरसाइज करें। यदि नहीं हो पाती तो टहले अवस्था। * जीरा, नींबू, मैथी, नारियल पानी लेना फायदेमंद है। दही का सेवन करें, यह खाने की पोषिकता को बढ़ाता है। दांतों की समस्या से ग्रस्त लोग रोटी को इसमें भिगोकर मुलायम कर सकते हैं। * शरीर में पानी की कमी न होने दें। रोज करीब 15 गिलास पानी पीएं। * स्वास्थ्य की नियमित जांच करवाते रहें। - प्रीति आनंद जैन, इन्दौर



अभंगत्रण

गोलालरीय समाज के कार्यरत या सेवानिवृत्त प्रशासनिक अधिकारी, डाक्टर, इंजीनियर, सीए / सीएस, प्रोफेसर, वकील, धर्माचार्य, विख्यात कंपनियों के अधिकृत व्यापारीगण, बैंक व अन्य विभागों में कार्यरत देश-विदेश के अधिकारियों की जानकारी संपूर्ण विवरण के साथ 31 दिसम्बर 2014 तक अवश्य भेजें। आप स्वयं या अपने रिश्तेदार और परिचितों का निम्न जानकारियों के साथ - सदस्य का नाम, पत्र व्यवहार का पता, जीवन परिचय, संबंधित क्षेत्र में कार्य विवरण व वार्षिक आय के साथ पासपोर्ट साइज का तात्कालिक फोटो राजेन्द्रकुमार जैन 16, महारानी रोड या पत्रिका कार्यालय, इन्दौर पर भेजे। प्राप्त जानकारियों के आधार पर निकट भविष्य में पुस्तक प्रकाशन व सम्मान समारोह कार्यक्रम की रुपरेखा बनाई जा रही है।

कोरियर द्वारा पत्रिका भेजने की व्यवस्था

गोलालरीय दर्शन पत्रिका शासन के मापदण्डों के अनुसार साधारण डाक से आप तक पहुंचाने का हर संभव प्रयास करते हैं फिर भी कई परिवारों तक पत्रिका नहीं पहुंच पाती है, इस दुविधा को दूर करने के उद्देश्य से हमने मधुर कोरियर के माध्यम से पत्रिका भेजने का विचार करा है। आजीवन सदस्य ही इस सुविधा का लाभ ले पायेंगे। मधुर कोरियर के द्वारा मध्यप्रदेश में 150 रु. प्रतिवर्ष व मध्यप्रदेश के बाहर 200 रु. अग्रिम रूप से जमा करने पर ही यह सुविधा सुनिश्चित की जा सकेगी।
 - संपादक मंडल 'गोलालरीय दर्शन'
 संपर्क - श्री बाहुबली जैन 9425903301, 9424013136