

बायोडेटा प्रारूप का विवरण

- | | | |
|--------------------------|-------------------------|------------------------|
| 1. क्रमांक | 9. वर्ण | प्रत्याशी का नवीन फोटो |
| 2. प्रत्याशी का पूरा नाम | 10. व्यवसाय | |
| 3. स्वयं / मामा का गोत्र | 11. वार्षिक आय | |
| 4. जन्म दिनांक | 12. कुंडली मिलान | |
| 5. जन्म समय | 13. मंगली | |
| 6. जन्म स्थान | 14. पत्र व्यवहार का पता | |
| 7. शिक्षा | 15. फोन / मोबाईल नं. | |
| 8. कद | | |

- | | | |
|-------------------------|---------------------------------------|--|
| 1. 1061 | 11. 1.20 लाख | |
| 2. राहुल सनतकुमार जैन | 12. हाँ | |
| 3. पंचरत्न / लंगुर | 13. नहीं | |
| 4. 08.09.86 | 14. 53, विमलपार्क सोसायटी | |
| 5. 4.30 AM | 15. गौरी सिनेमा के पीछे, अहमदाबाद- 15 | |
| 6. अहमदाबाद | | |
| 7. इलोक इंजी (डिप्लोमा) | | |
| 8. 5'6" | | |
| 9. गोरा | | |
| 10. सर्विस, अहमदाबाद | | |

- | | | |
|-----------------------|---------------------------------------|--|
| 1. 1062 | 11. 1.80 लाख | |
| 2. नीलेश सनतकुमार जैन | 12. हाँ | |
| 3. पंचरत्न / लंगुर | 13. हाँ (तलाकशुदा) | |
| 4. 17.09.78 | 14. 53, विमलपार्क सोसायटी | |
| 5. 16.00 AM | 15. गौरी सिनेमा के पीछे, अहमदाबाद- 15 | |
| 6. अहमदाबाद | | |
| 7. बी.एस.सी. | | |
| 8. 5'7" | | |
| 9. गेहुआ | | |
| 10. सर्विस, अहमदाबाद | | |

- | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------------------|--|
| 1. 1091 | 11. 2.10 लाख | |
| 2. चेतन वीरेन्द्र कुमार जैन | 12. - | |
| 3. पंचरत्न / बिलोआ | 13. - | |
| 4. 06.03.84 | 14. 184, गोपुर कॉलोनी, सुदामा नगर के पास, इन्दौर | |
| 5. 6.45 | 15. 09827043270, 9685160860 | |
| 6. इन्दौर | | |
| 7. एम.कॉम, एम.बी.ए. | | |
| 8. 5'6" | | |
| 9. गेहुआ | | |
| 10. प्रोफेसर भिलाई | | |

- | | | |
|---------------------------|---------------------------------------------|--|
| 1. 1092 | 11. 3.00 लाख | |
| 2. नीलेश निर्मल कुमार जैन | 12. हाँ | |
| 3. पटवारी | 13. - | |
| 4. 10.05.86 | 14. कलाथ मर्चेन्ट, हरपालपुर जिला - छत्तरपुर | |
| 5. 12.00 पी.एम. | 15. 07685-261388 | |
| 6. - | 9424922318 | |
| 7. बी.ए., बी.एड. | | |
| 8. 5'0" | | |
| 9. गोरा | | |
| 10. व्यापार | | |

- | | | |
|----------------------|------------------------------------------------|--|
| 1. 1093 | 11. 2.40 लाख | |
| 2. मनीष कुमार जैन | 12. - | |
| 3. म्याने / गुडारे | 13. हाँ | |
| 4. 20.01.80 | 14. 587, सावित्री भवन, नया ममफोर्डगंज, इलाहबाद | |
| 5. 24 | 15. 9936638068 | |
| 6. झांसी | | |
| 7. एल.एल.बी. | | |
| 8. 5'6" | | |
| 9. गोरा | | |
| 10. एडवोकेट हाईकोर्ट | | |

- | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--|
| 1. 1094 | 11. 2.00 लाख | |
| 2. शंशाक फूलचंद जैन | 12. हाँ | |
| 3. पटवारी/बिलोआ | 13. नहीं | |
| 4. 11.08.82 | 14. किरण भवन, मयूर विहार कॉलोनी, मेडिकल कॉलेज गेट नं. 2 के सामने, झांसी | |
| 5. 16.00 | 15. 09793907189 | |
| 6. झांसी | | |
| 7. बी.ई.एस.टी. एमबीए (फायनेंस) | | |
| 8. 5'11" | | |
| 9. गेहुआ | | |
| 10. शेयर ब्रोकर | | |

- | | | |
|--------------------|--------------------------------------------|--|
| 1. 1095 | 11. 2.00 लाख | |
| 2. दीपक सूरजमल जैन | 12. हाँ | |
| 3. वैद्य / कणीश | 13. नहीं | |
| 4. 26.10.85 | 14. 33/3, जूनी इन्दौर, मुराई मोहला, इन्दौर | |
| 5. 02.00 | 15. 09425058636, 9424013136 | |
| 6. इन्दौर | | |
| 7. बी.कॉम | | |
| 8. 5'10" | | |
| 9. गेहुआ | | |
| 10. व्यवसाय | | |

- | | | |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|--|
| 1. 1096 | 11. 2.50 लाख | |
| 2. अर्पित अभय कुमार जैन | 12. हाँ | |
| 3. फणीश/पटवारी | 13. - | |
| 4. 24.11.83 | 14. सुभाष चौक, नानाजी वाली गली, वार्ड नं.3, गंजबासौदा | |
| 5. 13.00 | 15. 09926674505, 9713699441 | |
| 6. गंजबासौदा | | |
| 7. एम.बी.ए. | | |
| 8. 5'6" | | |
| 9. गेहुआ | | |
| 10. व्यवसाय | | |

- | | | |
|---------------------------|------------------------------|--|
| 1. 1097 | 11. - | |
| 2. प्रियम विलास कुमार जैन | 12. - | |
| 3. फणीश/वैद्य | 13. - | |
| 4. 12.02.88 | 14. 30/4, परदेशीपुरा, इन्दौर | |
| 5. 7.35 | 15. 09827309259, 07459222243 | |
| 6. - | | |
| 7. बी.एस.सी. | | |
| 8. 5'3" | | |
| 9. - | | |
| 10. मेडिकल रिप्रेजेंटेटिव | | |

- | | | |
|--------------------|-------------------------------------------------------|--|
| 1. 041 | 11. - | |
| 2. अलका बालचंद जैन | 12. - | |
| 3. फणीस/पटवारी | 13. - | |
| 4. 30.10.79 | 14. बी-9, मनु अपार्टमेंट, 27 नार्थ सिविल लाईन, जबलपुर | |
| 5. - | 15. 00761-2623052, 9425865119 | |
| 6. झांसी | | |
| 7. एम.बी.ए. | | |
| 8. 5'2" | | |
| 9. गोरा | | |
| 10. - | | |

- | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------------------|--|
| 1. 1098 | 11. - | |
| 2. ऋषि राज स्व. श्री श्रीनंदन जैन | 12. हाँ | |
| 3. वैद्य/पंचरत्न | 13. - | |
| 4. 01/07/80 | 14. राजश्री, 75 बी.टी. आई रोड, शेरपुरा, विदिशा | |
| 5. 23.35 | 15. 075992-250450, 9425463036 | |
| 6. विदिशा | | |
| 7. एम.सी.ए. | | |
| 8. 5'8" | | |
| 9. गोरा | | |
| 10. मस्टेक लि. मुंबई | | |

- | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------------------|--|
| 1. 042 | 11. - | |
| 2. रविश्री स्व. श्री श्रीनंदन जैन | 12. हाँ | |
| 3. वैद्य / पंचरत्न | 13. - | |
| 4. 13.03.83 | 14. राजश्री, 75 बी.टी. आई रोड, शेरपुरा, विदिशा | |
| 5. 8.10 | 15. 075992-250450, 9425463036 | |
| 6. विदिशा | | |
| 7. एम.सी.ए. | | |
| 8. 5'1" | | |
| 9. गोरा | | |
| 10. प्रोफेसर, विदिशा | | |

- | | | |
|----------------------|-------------------------------------------------|--|
| 1. 043 | 11. 6.00 लाख | |
| 2. बिनी राजाबाबू जैन | 12. - | |
| 3. चडारस/पंचरत्न | 13. हाँ | |
| 4. 26.09.82 | 14. जय भगवान, स्टेट बैंक कॉलोनी, रीवा रोड, सतना | |
| 5. 19.53 | 15. 7672227031/9425887787 | |
| 6. पन्ना | | |
| 7. एम.बी.ए. | | |
| 8. 5'2" | | |
| 9. गोरा | | |
| 10. सर्विस, मुम्बई | | |

- | | | |
|--------------------------|--------------------------------------------------------|--|
| 1. 044 | 11. - | |
| 2. अनिता संतोष कुमार जैन | 12. - | |
| 3. किरोरी / | 13. - | |
| 4. 10.09.85 | 14. बी-33, अजय टेनामेंट-2, ईश्वरकृपा सोसायटी, अहमदाबाद | |
| 5. 22.00 | 15. 09377381217 | |
| 6. करेरा | | |
| 7. एम.बी.ए. | | |
| 8. 5'2" | | |
| 9. गोरा | | |
| 10. - | | |

- | | | |
|----------------------------|------------------------------|--|
| 1. 045 | 11. - | |
| 2. अमिता स्व.श्री अनिल जैन | 12. हाँ | |
| 3. जमोरिया/दिवाकिर्ती | 13. - | |
| 4. 02.10.84 | 14. 11/15, विजय नगर, इन्दौर | |
| 5. 17.49 | 15. 0731-6540117, 9827355722 | |
| 6. - | | |
| 7. बी.कॉम | | |
| 8. 5'1" | | |
| 9. गोरा | | |
| 10. - | | |

- | | | |
|------------------------------|------------------------------|--|
| 1. 1200 | 11. 2.50 लाख | |
| 2. सुमित जिनेन्द्र कुमार जैन | 12. नहीं | |
| 3. बिलोआ/पटवारी | 13. - | |
| 4. 19.02.85 | 14. 356/9, तिलकनगर, इन्दौर | |
| 5. 20.30 | 15. 9425060975, 0731-2498552 | |
| 6. इन्दौर | | |
| 7. बी.कॉम. | | |
| 8. 5'5" | | |
| 9. गोरा | | |
| 10. प्रिंटिंग व्यवसाय | | |

- | | | |
|------------------------|-------------------------------------------|--|
| 1. 033 | 11. - | |
| 2. श्रृंखला लालचंद जैन | 12. हाँ | |
| 3. भंडारी/फणीश | 13. - | |
| 4. 11.11.86 | 14. रिसाला मंदिर के पास, आजादपुरा ललितपुर | |
| 5. 20.35 | 15. 05176-291648, 9415586522 | |
| 6. झांसी | | |
| 7. एम.ए., बी.एड. | | |
| 8. 5'2" | | |
| 9. गेहुआ | | |
| 10. - | | |

- | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--|
| 1. 1201 | 11. 6.00 | |
| 2. आभास अभय जैन | 12. - | |
| 3. पटवारी / | 13. - | |
| 4. 29.04.85 | 14. बी-2-13, वसुंधरा अपार्ट., एस.वी.रोड बोरीवली (वेस्ट), मुंबई-92 | |
| 5. - | 15. 09220988548 | |
| 6. इन्दौर | | |
| 7. बी.ई., एम.बी.ए. | | |
| 8. 5'8" | | |
| 9. गोरा | | |
| 10. सीनियर इंजी. विप्रो, मुंबई | | |

- | | | |
|-------------------------|--------------------------------------------------|--|
| 1. 1067 | 11. 1.30 लाख | |
| 2. भूपेन्द्र मखनलाल जैन | 12. हाँ | |
| 3. लंगुर/पंचरत्न | 13. - | |
| 4. 24.03.84 | 14. ई-75, III, लवकुश आवास विहार, सुखलिया, इन्दौर | |
| 5. 22.30 | 15. 0731-4204279, 9827563010 | |
| 6. अहमदाबाद | | |
| 7. बी.कॉम. | | |
| 8. 5'4" | | |
| 9. गेहुआ | | |
| 10. नौकरी, इन्दौर | | |

प्राप्त बायोडेटा को प्रकाशित करने में हम पूरी सावधानी रखते हैं, जिन प्रत्याशियों का संबंध हो गया है उनके अभिभावकों से सादर निवेदन है कि वे संबंध की सूचना हमें प्रेषित करें ताकि "गोलालरीय दर्शन" के माध्यम से नवदंपति को बधाई संदेश (मय फोटो) प्रेषित किया जा सके। यदि आप बायोडेटा का पूरा प्रकाशन चाहते हैं तो निर्धारित शुल्क एवं उपरोक्त प्रारूप के साथ गोलालरीय दर्शन कार्यालय पर भेज सकते हैं।

बायोडेटा के प्रकाशन में यदि कोई त्रुटि रह गई हो तो संयोजकद्वय को सूचित करें ताकि आगामी अंक में संशोधन के साथ निशुल्क प्रकाशन किया जा सके।

सेहत

गठिया यानी आर्थराइटिस में क्या खाएं और क्या न खाएं

आर्थराइटिस यानी गठिया एक बेहद तकलीफ देने वाली बीमारी है। महिलाओं में यह बीमारी ज्यादा पाई जाती है। मेनोपॉज के बाद तो यह और अधिक बढ़ जाती है, लेकिन खानपान में विशेष सावधानी से इससे काफी हद तक निजात पाया जा सकता है। आर्थराइटिस पेशेंट के लिए एक-एक कदम चलना और उठना-बैठना मुश्किल होता है। ऐसे में अगर आर्थराइटिस पेशेंट प्रॉपर डाइट लें तो काफी हद तक उन्हें दर्द से आराम मिल सकता है।

क्या खाने: आर्थराइटिस पेशेंट के लिए सबसे जरूरी होता है संतुलित

आहार, जिसमें विटामिन्स और मिनरल्स भी शामिल होने चाहिए। अखरोट, सोयाबीन और इसका तेल प्रयोग में लाया जाना चाहिए।

- विटामिन-सी के लिए फलों मसलन-नींबू, आंवला और संतरे का प्रयोग करें।
- विटामिन-ए के लिए गाजर और हरी पत्तीदार सब्जियाँ खानी चाहिए।
- अधिक तला हुआ खाना खाने की बजाय भुना या फिर उबला खाना अधिक खाना चाहिए।
- खाने में अनाज, चावल, सब्जियों की मात्रा बढ़ा दें।
- पानी अधिक पीना चाहिए, क्योंकि पानी की कमी से डिहाइड्रेशन होता है, जिससे दर्द बढ़ता है।
- गठिया के

मरीज को प्रतिदिन 500 मिलीग्राम या इससे अधिक कैल्शियम लेना चाहिए।

क्या न खाएं: आर्थराइटिस के पेशेंट को टमाटर, आलू, तम्बाकू और कालीमिर्च के सेवन से बचना चाहिए। ● चाय और कॉफी भी आर्थराइटिस पेशेंट को नुकसान पहुंचाते हैं। ● प्रोसेस्ड फूड न खाएं। यानी बाजार में बिकने वाले डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ आपकी परेशानी बढ़ा सकते हैं। ● किसी भी तरह का फैट नहीं खाना चाहिए, अन्यथा दर्द बढ़ सकता है।

- सपना अंचल जैन, इतवारिया बाजार, इन्दौर