

Get Your  
Parsi Times  
Newspaper!  
Hard-Copy,  
Now Available  
With Vendors!

THE TRUTH. DELIVERED WEEKLY.

## High 'Weigh' to Corona!

Dr. Danesh Chinoy



Page 18

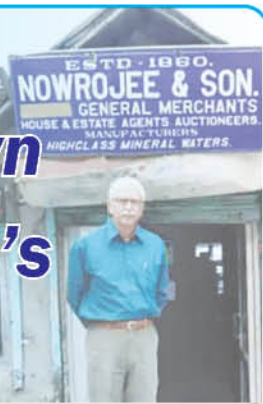
## The Community Deserves To Know.. The TRUTH!

Kersi Randeria Shares...



Page 03

## After 160 Years, It's Shutters Down For Dharamshala's Iconic Nowrojee Gen. Store



Page 07

## Gourmet Garnish by Shiraz



Page 10

## The Poona Zarthosti Seva Mandal's

### Dhun R Ratnagar Scholarship for Empowerment of Youth

Invites applications for scholarship from Parsi or Iranian Zoroastrian students of Pune who have completed class 10 and class 12 and wish to pursue graduate / postgraduate or vocational courses.

The last date for submitting applications is 19th September 2020. Shortlisted applicants will be called for a personal interview.

Applications must be made in the prescribed form available for Rs. 50/- from:-  
**The Poona Zarthosti Seva Mandal,**  
12, Mahatma Gandhi Road, Pune 411001.  
**The President, PZSM**

### PUBLIC NOTICE

THE TENANT MR. RUSI NARIMAN PATEL, OF FLAT 30, BLOCK M, NAWROZ BAUG, DR. S.S. RAO, MUMBAI - 400001, WHO RESIDED ALL BY HIMSELF EXPIRED ON 13/08/2020. THE FLAT HAS BEEN LOCKED BY THE TRUST ON HIS DEMISE.

ANY PERSON CLAIMING A RIGHT TO THE FURNITURE & BELONGINGS LYING IN THE FLAT IS REQUESTED TO CONTACT THE SECRETARY, BPP N.N. & R.N. WADIA BAUGS, NEVILLE HOUSE, 4<sup>TH</sup> FLOOR, CURRIMBHOY ROAD, BALLARD ESTATE, MUMBAI - 400001, TEL NO. 22618071 FROM MON - FRI BETWEEN 15.00 TO 17.00 HOURS WITH BONAFIDE PROOF OF THEIR CLAIM WITHIN 15 DAYS HEREOF.

SECRETARY  
BPP N.N. & R.N. Wadia Baugs



### PREETI'S PARSI POINT

973, Shop No.6, Next to Bank of India, Katrak Road,  
Near Dadar Parsi Colony, Wadala, Mumbai - 31 • Tel.: 9820770223, 9820787223

[www.preetiparsipoint.com](http://www.preetiparsipoint.com)

Dealers in all kind of religious & gift items.

**LAGAN / NAVJOTE SES,** Belgian Glass Bangles, Glass Beads Toran, Topi, Scarf, Kusti, Sadra, Lengha, Sapat, Iran Carpets, Silver Farohar Chain pendant & Coins. Mukhtad Vase, Sukhad, Loban, Agarbatti, Kakra Box, Magic Charcoal, Tazbi, Prayer Books, Afarghan, Chamach-Chippy, Borosil Diva Glass, Chimney, White metal Zarthost, Ghoda Pair, Soldier Pair, Farohar Sticker, Night Lamps Chowkna dabba.

- We undertake polishing of Old german silver Ses, Vase etc.
- We also buy Old german silver items at Best Price.
- We also send Sadra / Kusti to all countries.



SARFERE INTERIORS

WE'RE A FULL SERVICE INTERIOR DESIGN AND DECOR FIRM THAT OFFERS DESIGN AND DECOR SOLUTIONS TO RESIDENTIAL AND COMMERCIAL PROJECTS. INCREASED DEMAND DUE TO THE DIFFICULT SITUATION OF COVID19 HAS LED US TO NOW OFFER A VARIETY OF CONTRACTING AND SMALL JOB SERVICES SUCH AS CARPENTRY, CIVIL, PLUMBING, ELECTRICAL ETC ALONG WITH ANY MAINTENANCE AND REPAIR SERVICES NEEDED FOR ANY PROJECT, BIG OR SMALL. WE GUARANTEE THAT ALL SAFETY MEASURES WILL BE TAKEN BY OUR TEAM AT ALL TIMES.

FOR DETAILS CALL

FARZAN PATEL

9920445226



## FROM THE EDITOR'S DESK



Dear Readers,

Even as the world's top scientists and research organisations strive to develop the COVID-19 vaccine, every new day reports an increasing number of corona-positive cases and deaths. Along with the unfortunate lives lost to this virus, a lot of people have also lost their livelihoods and are forced into living with future uncertainty.

Measures like social distancing, meant to mitigate the Covid-19 contagion, only add to the mental incumbrance that comes alongside rising unemployment, constricted access to education and the general disruption of life as one knew it. The psychological impact has been debilitating, with many silently living with depression and anxiety, which, unaddressed over time, manifests into serious mental and physical ailments.

More than ever, it is now that we need to be proactive about taking care of our own mental health and that of those we love. If you notice a phase of negative change in yourself or a loved one, don't wait for the symptoms to flare. Start with simply talking about it. Addressing the issue empowers those suffering from mental illnesses with acceptability and seeking help to get on the road to recovery.

Mental health isn't just about mental illnesses, it's about maintaining a positive state of wellbeing, and that's where we all can play a helpful role. Sometimes an unprejudiced listening ear, a willing shoulder to cry on and a bit of reassurance goes a long way in infusing hope and positivity - the greatest ammunitions of mental wellbeing.

So, don't hold back on those good words and deeds - these could make all the difference to those in need.

Have a lovely weekend!

- Anahita  
anahita@parsi-times.com

GET TICKETS ON **Paytm insider**1  
SEPT

# The donkey & the palm tree

An hour-long writing workshop on connecting stuff

APPLICABLE TO:

JOKES  
PRESENTATIONS  
SOCIAL MEDIA POSTS  
ANY COMMUNICATIONS



BY KAJOL SRINIVASAN

10 PM • ZOOM • 150/-

## ઘર અને ઓફિસના સામાનની જાળવણી માટે સુરક્ષિત સ્ટોરેજ રૂમ સર્વિસ ગુરુકૃપા સ્ટોરેજ સોલ્યુશન

તમે શિક્ષક થવાનું વિચારો છો? એક શહેરમાંથી બીજા શહેરમાં જવું છે? વિદેશ જવાનું પ્લાનિંગ છે? કોરોના મહામારીને કારણે વર્ક ફ્રોમ હોમનું ઓપ્શન મળતાં થોડો વખત માટે લોમટાઉન જવું છે? મોટા ઘર કે ઓફિસમાંથી નાની જગ્યામાં સિક્કટ થવું છે? અથવા તો કોરોનાને કારણે થોડો વખત માટે ઘંઘો આટોપવો છે? ઘરમાં ઓફિસ કરવી છે? આ બધામાં સૌથી પહેલાં પ્રશ્ન આવે સામાન ક્યાં રાખશું? કેવી રીતે સાચવશું? પરંતુ તમારા મનપસંદ ફર્નિચર જેમ કે ટીવી, સોફા, બેડ, ફ્રિજ, કબાટ વગેરે સામાનને સાચવશે ગુરુકૃપા સ્ટોરેજ રૂમ સર્વિસ. તમારા ઘર અને ઓફિસના કિંમતી સામાનને સુરક્ષિત બાંહેધરી આપે છે. ગુરુકૃપા સ્ટોરેજ સોલ્યુશન આ સાથે તમારે મુંબઈની બહાર તમારા ઘર કે ઓફિસનો સામાન લઈ જવો હોય કે લાવવો હોય તે માટે પણ સંપર્ક કરો.



Since 2000  
**Gurukrupa**  
PACKERS & MOVERS  
Total Solution for Peace of Mind

ગુરુકૃપા સ્ટોરેજ સોલ્યુશન  
ફોન નંબર ૯૮૨૧૫૩૦૭૦૨  
૯૩૨૪૨૫૪૬૦



વધુ જાણવા માટે વેબસાઈટ વિઝિટ કરો  
[www.gurukrupastorage.com](http://www.gurukrupastorage.com)

## PUBLIC NOTICE for Farokshi Prayers on 3rd September 2020

DUE TO THE PANDEMIC COVID 19, AND AS PER THE BMC GUIDELINES, THE TRUSTEES OF THE BOMBAY PARSI PUNCHAYET HAVE BEEN ADVISED THAT THIS YEAR THE FAROKSHI PRAYERS ON MAH FARVARDIN ROJ FARVARDIN SHOULD NOT BE CONDUCTED AT THE VARIOUS PAVILIONS AT DOONGARWADI, BUT AT THE RESPECTIVE ATASH BEHRAMS AND AGIARIES

However keeping in mind the religious sentiments of paying homage to their dear departed family members at Doongerwadi, the Trustees have filed on Thursday 27th August 2020 an urgent Petition before the High Court for Special Exemption for the Farvardin prayers to be allowed on 3rd September 2020 just as the Jains got PARYUSHAN prayers for two special days from the Supreme Court of India.

It is likely that the Petition may be heard on Monday 31st August or Tuesday 1st September 2020 and Orders allowing or rejecting our Petition may be passed on that day.

Hence subject to the Outcome of the Petition, the Trustees may allow the Farokshi prayers at Doongerwadi but if the Petition fails then the community members will be requested to refrain from coming to the Doongerwadi for the Farokshi prayers.

The Trustees request the community members to await the outcome of the Petition when a final decision will be taken. However, the community in the meantime can make arrangements with their respective Agiaries and their Panthakies to avail of either outcome and to be prepared for both eventualities. Further reports of the decision of the High Court will be conveyed to the community members by WhatsApp and SMS.

FOR & ON BEHALF OF THE TRUSTEES OF THE BOMBAY PARSI PUNCHAYET

## P.T. CLASSIFIEDS

## ANTIQUES

**AARAV**  
OLD ANTIQUE ITEMS  
VALUE GIVEN IS MORE THAN MARKET RATE  
We also collect Goods & give free Home Service  
Gold & Silver Jewellery, Watches, Old Furniture, Gramophones, All Records, All Cameras, Old Fountain Pens, Gara, Kerba, Old Crockery, Zari Border, Old Notes, Coins, German Silver, Household Items  
**CONTACT: AARAV**  
9324503876 / 8169751275  
181, Shop No. 13, Bora Bazar, Fort, Mumbai-1

## SERVICES AVAILABLE

DATTA Tempo Service for hire, shifting with skilled labourers. We regularly service - Mumbai to Pune, Nashik, Deolali, Sanjan, Nargol, Udvada, Navsari.  
9821319228



www.parsi-times.com



/parsi.times

## PAC n DELIVER

INTERNATIONAL COURIER  
Send parcels to your Children & loved ones in CANADA, UK, USA & WORLD WIDE including Garments, Farsan, Chocolates, Sweets, Gifts, Eatables, Medicines & any permissible item & get benefited with SPECIAL rates.  
Contact - Mr. ANUJ SANGOI  
Tel. - 022-48932230 / 8879991866  
Email - sales@pacndeliver.com  
"20 Yrs of Quality Service"

## Good News

To Buy / Sell / Rent  
Flat / Plot / Bungalow  
in UDWADA  
and All Govt.  
Related Works

Call: Mr. Amit Tanna  
0 9978850067

Printed and Published by Cyrus Firoz Printer on behalf of Parsi Times Multimedia Pvt. Ltd., Published at 2nd Floor, Khaitan Chambers C.H.S. Ltd., 143-145 Mody Street, Fort, Mumbai 400 001. Printed at M/s. Dangat Media Pvt. Ltd., 22 Digha M.I.D.C., TTC Industrial Area, Vishnu Nagar, Digha, Navi Mumbai, Thane - 400 708. Editor: Anahita Subedar.  
:: Contact Nos.: 66330404 Advt.: 66330405.  
Fax: 66330406 :: Office Timing: 10 a.m. to 5.30 p.m. Monday - Friday.



# The Community Deserves To Know... The TRUTH!



## Kersi Randeria shares...

A published pamphlet, by the name of 'Parsi Junction', took birth when Mumbai Samachar publication's supplement - 'Metro Junction' - was stopped, mostly due to BPP Chairman Yazdi Desai's filing a Defamation Case against the Camas - the owners of Mumbai Samachar - and Dinshaw Mehta.

Parsi Junction is NOT a newspaper - it is a tool of propaganda. It is not registered, does not have an RNI number, and does not provide the mandatory specifics like the name of its publisher or where it is printed, etc. It is an attempt, in the form of a pamphlet, to bring out an anonymous publication which would be difficult to legally attack, in terms of complaints and defamation alternatives. It seems to be the perfect tool to attack individuals through lies, manipulative reporting and baseless allegations, secure in the knowledge that any legit action against the people behind this, would be difficult legally.

The first salvo was fired from the shoulders of a Mr. Parvez Driver (who is now passed away) - a long-time confidante and associate of Dinshaw Mehta, and one who had benefitted financially through 'his' largesse, at the cost of the BPP! Parvez Driver's name was used as Parsi Junction's Printer, Publisher and Editor trying to portray it as a one-man-show. However, those who knew the late Parvez Driver would tell you that English was never his strong point, and he would not have been able to string together five grammatically correct sentences in English, leave alone write the entire content.

**Even so, one need not go too deep to prove who is really behind this publication, as even when Parvez Driver was hospitalized, the publication continued! After his passing away, within a few weeks later, Parsi Junction emerged yet again, this time using one Kersi Sethna as its new frontman! Sethna, again, is an old friend and long-time acquaintance of Dinshaw Mehta, who lives in a flat in Cama Baug, which is in the name of Dinshaw Mehta's wife - Pansy.**

**It is popularly known that Dinshaw Mehta is Parsi Junction's whole and soul - printer, publisher and editor, et al. This is reinforced by the fact that it is Mehta himself who sends out this publication online to individuals and groups via e-mails and Whatsapp forwards from his personal e-mail ID, leaving no doubt as regards who is the real operator behind the scenes!**

This view is further strengthened by the fact that the entire correspondence between the current BPP Trustees, in terms of every detail that transpires in and between the Board Meetings is also available in this publication! One can safely presume that it is obviously current BPP Trustee and son of Dinshaw Mehta - Viraf Mehta who is sharing all the information and correspondence with his father.

I have often wondered why then, does Dinshaw Mehta not put his name to this pamphlet. Is it because he is scared of the legal cases that will follow? Or is it that since his name doesn't appear anywhere, he feels he can (and does) take the license to publish falsehoods and twisted, malicious and baseless allegations, without his name appearing in the byline or as the editor or publishers and therefore get away scot-free!?

**Only some months ago, Dinshaw Mehta asked me if I was going to re-contest the BPP elections in 2022. I laughed and asked him why he was so concerned about my future plans. He was brazen enough to tell me that if I stood for elections then I would be the BPP Chairman and if I didn't contest the elections, then his son, Viraf Mehta would be the Chairman! He had, of course, assumed that Noshir would not recontest. It's subtle political motivations as these that reason as to why Dinshaw Mehta attacks people like Yazdi Desai and me. The other reason is that Yazdi and I have stood firm on various issues to protect our properties and our funds, which gets in the way of his mala fide intents.**

Dinshaw Mehta has also found a willing ally in Phiroze Amroliwalla who does not hesitate to make the most vicious, dishonest and disgusting allegations and whose only purpose and aim in life is to try and sell off and profit from the **THREE BPP CHAIRTY FLATS** and migrate permanently to Canada to live with his son. And this, I've opposed, as should any Trustee, in his/her capacity as the guardian of these charity flats.

**It's rather unfortunate that Amroliwalla, in his spiteful need to malign me, didn't think it beneath himself to even target and attack my 92-year-old mother, who chooses to and lives in her marital home, which she has lived in since 1955, and happens to be the same building in which she was born. This, coming from a man, who is in illegal occupation of 3 flats, who refuses to pay the license fee and the service charges, and spews venomous lies about being bribed by me and so on!**

What such perverse and malicious behaviour deserves, I do not know, but I do know it doesn't deserve to be dignified with a response. It is beneath any respectful person to deal with a degenerate like Amroliwalla and I will most certainly not respond to his false and baseless allegations. Some diseases, hopefully, fade off on their own...

Since the last two years, I have been sincerely trying to make things work smoothly and peacefully at the BPP, to put aside all the old differences, personal attacks and senseless infighting.

My efforts started with putting on the BPP agenda, a request for developing an internal 'Code of Conduct' for the Trustees. My colleague Trustees Noshir Dadrawala, Zarir Bhathena and I had often discussed this, over numerous cups of tea. Noshir, therefore, immediately put forward a well-written document for all the Trustees to discuss, debate, edit and collectively accept and finalize, as a way of functioning, not so much for our personal egos or issues, but for re-building the image of the BPP and the overall benefit for the Community.

This attempt and Noshir's note languished on the agenda - forgotten and then buried over time. This was our first failed attempt.

However, not one to give up easily, I proposed 'BPP 2.0'. The idea was to bring in good people, into constituting a 'Consultative Committee' comprising people from various walks of life including ex-Trustees, stalwarts and men and women of stature.

'BPP 2.0' took off, and with Xerxes, Noshir and I pushing-started with a bang. The Consultative Committee and the present Trustees discussed the way forward, exchanged ideas about various projects and decided that the best way to improve and foster BPP's image, would be to deliver honest promises to our community.

March 2020 onwards, the combination of the coronavirus outbreak and some unfortunate, disruptive attempts, slowed down the progress that BPP 2.0 should have made by now. However, we continue to be hopeful...

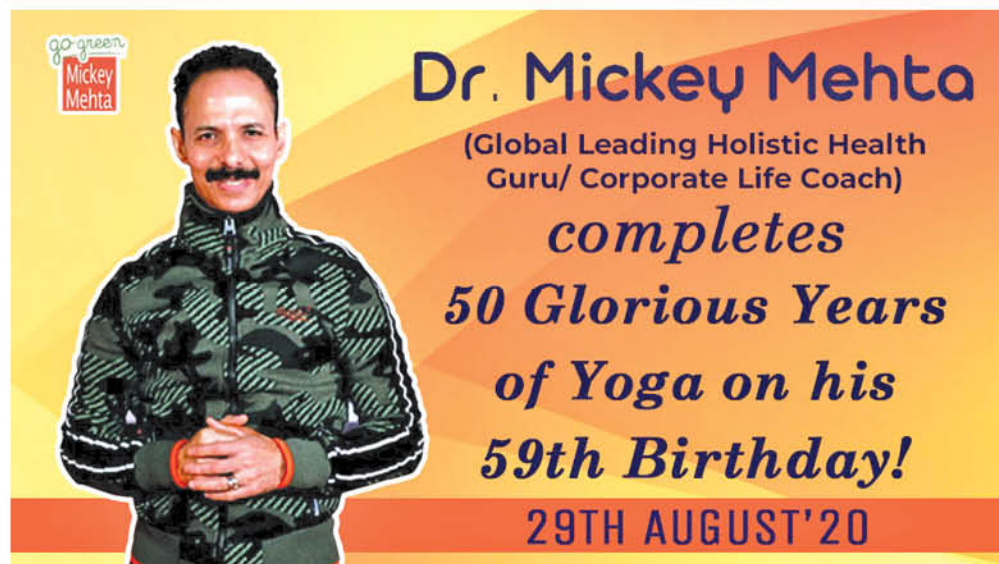
**From the end of March, after the lockdown began, the BPP Trustees started and took forward various initiatives, like setting up a Helpline; Distribution of Food Grains, Utility Items; Providing Medicines/Financial help; and finally, even providing cooked food to over 200 Parsi households across Mumbai. I believe, that the pro-active active role I played during this period upset some people, who then decided that the best way forward to counter my work was to try and malign me and spoil the goodwill that I've earned and cherish in the community.**



# Dr. Mickey Mehta Celebrates 50 Glorious Years Of Yoga On His 59th Birthday!



*Parsi Times caught up with the one and only Dr. Mickey Mehta, one of the world's foremost Holistic-Living and Wellness Guru, on the occasion of his 59th Birthday. PT writer, Razvin Namdarian shares an enlightening conversation with him and returns 'Mickeymized' with a crash course in Spirituality, Physiology, Mindfulness, and of course, Fitness!*



**A**pro Dr. Mickey Mehta is celebrating his 59<sup>th</sup> birthday today, on the 29<sup>th</sup> of August, 2020. It's a milestone for him as it marks 50 glorious years of his living and breathing Yoga! Few can believe that at the shy age of nine, Mickey took his first steps into what would become, not only a career, but a fulfilling way of life that would inspire millions!

His has lived a life of self-exploration and gained knowledge and inspiration from many learned gurus along the way. He says, "It has been more a case of Eklavya and Dronacharya. I have imbibed my learning from such greats as B K Iyengar, Maa Hansaji, Deepak Chopra, Baba Ramdev, and Sri Sri Ravishankar, among others. I believe that yoga is a non-religiously aligned ladder of evolution."

### 39 Years Dedicated To A Career In Wellness And Holistic Living...

One recalls that Dr. Mickey Mehta first came into the lime light as a coach who would, "teach swimming in 24 hours." He says, "For me, wellness and fitness cover the entire spectrum, including swimming, yoga and calisthenics in addition to other forms."

When we do a 'Google Search' for 'holistic health guru' on the internet, Dr. Mickey Mehta's name pops up first! "I'm proud to be the pioneer of holistic health in India. I guess I had the early mover advantage on my side. I have had

many firsts to my credit over the years, including being the First Columnist on Holistic Living, First Personal Trainer, First TV Presenter, and so on. Now I have my own series on holistic health on platforms that include Hotstar, Tata Sky and Airtel DTH."

He is recognized in this leading light, by not just our Parsi Community and our nation, but throughout the world. In April 2016, the KEISIE International University, South Korea, conferred upon him an honorary Doctorate in Philosophy, Wellness, and Holistic Science.

He is a published author with two books to his credit - 'The Shoonyam Quotient' and 'Lose Weight, Gain Shape'. He was invited to speak at the prestigious Harvard College, where he presented his paper titled, 'From Harlem to Harvard'. "I am currently working on a book titled, 'Immunity For Humanity', which, in the light of the current pandemic, will be invaluable for building invincible immunity for all. We did not realise that we had compromised

our bodies - more diseases will arise if we continue to abuse our outer (nature) and inner (our bodies) environment. The coronavirus pandemic has been a major wake-up call," he shares.

### Parsi Special...

The Parsi community will always hold a special place for Dr Mickey Mehta. "I would like to see our community, India and the whole world, adopt a more holistic lifestyle and get naturally immunized. However, I feel that on the one hand you cannot have 'khao, piyo Parsi' and then reconcile that with 'Jiyo Parsi' on the other! We have to wean away from our unhealthy eating habits - all the bhakras, popatjis, dhansak, sali boti and of course the beer and whiskey that go with them! You have to have control your diet to avoid disease, decay and death. Our genes are very good but you can't take them for granted. Remember, old age is the sum total of what you have consumed and how you have lived your life. I would like to do more to encourage holistic living amongst the Parsis; we need to use Yoga

and Ayurveda to prevent viruses from proliferating in our bodies. For those who feel that they can't do it, I would advise baby steps - just start with five minutes of stretching and bending and slowly increase the level and time of exercise."

### 59 And Raring to Go!

Dr. Mickey Mehta is certainly not one to rest on his laurels. He has a lot of projects in the pipeline, one of which is, of course, completing his new book - 'Immunity for Humanity', which is likely to be published in three months. "I am also planning an online/offline project titled, 'Woman - The Healer', which will equip every woman to heal herself and the members of her family."

The unstoppable energy that is Mickey Mehta wakes every morning by 6:00 am and eats 'breath' for breakfast and soaks in the sunlight. "I am a vegetarian and have only one meal a day, snacking consists of fruits and dry fruits. Also, I ensure that at least 50% of what I eat is raw or uncooked."

He believes, "If wellness is your religion, then your devotion will become million-fold. A human being is blessed with a superior consciousness and by adopting a life of faith, wisdom, learning and realization, one can become the choreographer of your own change. Get Energized, Get Optimized, Get Naturalized, Get Mickeymized!"

**Here's wishing Many, Many Happy Returns of the Day to our very own Fitness and Wellness Prodigy - Dr. Mickey Mehta! May he continue to shine and share his radiance and brilliance, and Mickeymize us all to elevated levels of all-round wellness!**

Contd. from Pg 12.

**Despite being repeatedly asked and advised by innumerable community members and well-wishers, to share the reality of such situation in Parsi Times, I have always hesitated and shied away from involving this publication in these unacceptable exchanges. I chose to rise above this melee, ignore these unpleasant and false allegations and continue to serve our community with sincerity and dignity. But when the attacks**

**got increasingly intolerable and crossed all lines of decency, I heeded the advice of my well-wishers, lest my silence be misconstrued otherwise, and therefore, over the past couple of months, I have shared the truth with the Community via Parsi Times, to counter and expose these miscreants spreading falsehoods.**

Hopefully, this will be the last time I would need to resort to publishing a response to the rubbish being

maliciously spread about me, over the last few months.

Truth is, those who know me, will never doubt me. But those who don't know me, need to be told at least once, that people whose sole agenda is to malign others - like Amroliwalla, who occupies three BPP flats, even as he spends half a year in Canada and who does not pay occupation charges - cannot and should not be given any cognizance.

The next time I address you in Parsi Times, I'm hopeful and fairly certain of sharing positive achievements of the Trust and welfare for the community.



### Let Thy Light Illumine My Mind, Ahura Mazda

Start your weekend with positive vibes with inspirational excerpts from the acclaimed book, 'Homage Unto Ahura Mazda' by Dasturji Dr. Maneckji Naserwanji Dhalla of Karachi.

When twilight merges into darkness, when the light of the sun is buried in the bosom of night, I see not. I see only in light. Thou alone that art light thyself, dost see eve through the thickest darkness. Thou dost fill my soul with sunshine, when all around darkness shadows my path. Where can I turn for light in my dark hour, but to Thee. Darkness flees before Thy word, for Thy words are light. Thy word is the religion that Thy holy torchbearer, Zarathushtra, gave me. Let the radiance of the light of his religion that fails not, illumine the path of my life.

Enchanting is the smile of the spring. It charms away the memory of cold and fog. Dark is my flesh and I cannot see Thee with my eyes of flesh. When thy light shines on me, I see Thee with my soul in my eyes. Let Thy light sublime flow from above and suffuse my soul. Bathed in Thy celestial light, I see Thee, wheresoever I turn.



The light of the countenance shines upon me. There is sunshine in my heart. Ever will I keep the light bright that Thou hast kindled in my heart. It fills my whole being with thy splendour. Devoutly will I give this light to those who grope in darkness. It will enable them to see Thy light and walk by it. Girt with the armour of light, I will fight mental and moral darkness all around.

Thou, yea, Thou alone, art light. Thou, invisible, dost become visible to me in the light. My soul, ever yearning to greet Thee, now greets Thee in Thy light that radiates around me, Ahura Mazda!

### Pehchaan Junction A Celebration of Bridges Built

A KurNiv Foundation Initiative

पहचान  
Bridging the Gap  
Junction

A CELEBRATION OF BRIDGES BUILT

AN OPEN TRIUMPH IN A CLOSED CITY

6th September 2020,  
Sunday at 6pm on Zoom

Invite your friends and family for the live broadcast on Youtube

Contact-Changemaker Ananya Mhatre : 9867739690

### The Yasht Series: Khordad Yasht 'Khordad Ameshaspand – The Perfect One!'



DAISY P. NAVDAR

Daisy P. Navdar is a teacher by profession and a firm believer in the efficacy of our Manthravani. She is focused on ensuring that the deep significance of our prayers is realized by our youth. She credits her learnings and insights, shared in her articles, to all Zoroastrian priests and scholars whose efforts have contributed towards providing light and wisdom for all Zarthostis.

Invite you to join me as I journey through the wonderful teachings shared in a Khordeh Avesta, which was printed in 1902 - more than a 100 years ago! Authored by Dinbai Sohrabji Engineer, the teachings, stories and notes in this book speak about the various powers of our prayers, while sharing anecdotes of people who have used these prayers and the tremendous achievements that each has accomplished.

#### Perfection is God's business – we are merely human.

Khordad Ameshaspand is also known as *Haurvatat* or perfection. Khordad is the ruler of the skies and the waters, the enhancer of the growth of crops. Even though the sky is not the same at any given moment during the day, it is perfect every second. The sea - whether it is the lashing waves of the storm or the gentle ripples of the calm, be it the incoming roar of the tide or the receding whisper of the ebb - is perfect!

The Khordad Yasht is one of the shorter Yashts in our prayers but the effects have far reaching benefits. This Yasht is particularly beneficial in combating the mal effects of Mercury (Budh) in our astrological charts. Just by looking at some of the ill effects brought by Mercury in a bad position (Dindasha) makes me wonder about the real healing properties of the Khordad Yasht!

I have shared herein some basic information about the Nature of the planet Mercury as taken from the writings of Mr. Subhash on his astrological website: 'Mercury is adored for bestowment of blessings of good education, business, sharp intellect, and pleasing appearance and also to keep off from

heat-induced ailments, general debility and depression. The planet also monitors the family affairs in life. It is related to peace of mind, earnings, intellect, education and business, if it is favorable. Mercury in Vedic astrology is known as BUDHA, the awakened discriminating intellect and the part of us that knows.

Mercury Diseases: When ill-aspected, Mercury gives chronic dysentery, constipation, lack of digestive fire, lung diseases, asthma, restlessness, kidney problems, fear, neurosis, and madness.'

Even if most of us do not fully comprehend or believe the relationship between astrological charts and our lives, we can still relate to some of the difficulties that are mentioned. When we fall ill, do we hesitate to approach a doctor so that we are cured of our malaise? No, we don't. Similarly, when it is categorically stated in our scriptures, that some prayers can assist in curing our sickness, then why should we not adopt the same?

Starting to pray an entire Yasht definitely takes a lot of discipline and dedication. But the most important question that you have to ask yourself is this - how much am I willing to give up so that I can heal myself or my loved one of their sickness. The answer itself will light the way forward. I humbly urge you that as we have a tremendous wealth of healing and light in our *manthra*, we must make it a point to induct it into our lives. Khordad Yasht is the vibration of perfection - it can make our lives - perfect!

**"Perfection consists not in doing extraordinary things, it lies in doing ordinary things, extraordinarily well!" – Arnold Angelique**

Over the past eight months, KurNiv Foundation's 'Team Pehchaan', has been instrumental in establishing a youth movement, working to find solutions for the less privileged, especially during the challenging times of the pandemic.

Right from conducting interviews in December 2019, to Leadership sessions from January to March, and then coming together in these unprecedented times to put together successful Online college Prep week, English classes, General knowledge sessions and Fun Friday sessions and much more with their mentees while constantly striving to serve more, this youth team has come a long way! To witness, applaud, support, inspire and celebrate this 'Youth for Youth Movement', Team Pehchaan invites you to a 1-hour program, titled 'Pehchaan Junction - Celebration of Bridges Built' on YouTube live, on the 6th of September, 2020, at 6:00 pm.

The dynamic team of 80 young Changemakers created 'Online Pehchaan' to overcome the obstacles of the national lockdown. A glimpse into

their achievements includes Creating an online version of Pehchaan, where they coached close to 100 municipal school graduates in the college admissions process, career counseling, confidence building, English speaking, college survival skills; Conducting a Virtual Slum Live to create much needed awareness about the Gap; Launching a Public Service Announcement urging their peers to stay at home and stay safe; Establishing Pehchaan 2.0 during the Lockdown to start the FYJC English college syllabus with mentees; Conducting weekly classes for their alumni in 12th grade to help study in the absence of college; and Providing food kits and other essentials to over 600 families in Colaba, Cuffe Parade and Bandra over the last 4 months.

In fact, they were also covered by national TV in June on the popular Hindi Talk Show, 'Unkhaee Baatein.' This team of 80 youths has achieved all this while fighting their own personal and family challenges. They look forward to your presence and support for their much anticipated online show - 'Pehchaan Junction - Celebration of Bridges Built'!



# Culling Out The Negative

Veera is a published Author ('Endured' and '#LoveBitesLifeHacks') and Columnist; a passionate Educator and Counsellor; Poet and Philosopher... but most of all, a lover of all things literary.



VEERA SHROFF SANJANA

Are you a lover of stars? I don't mean when they twinkle and paint a pretty picture in the night sky. As inspiring as the stars are in all their cosmic beauty, there has been a legitimate fan-following of these celestial beings since the inception of time. It is said that the position of stars and planets revolving somewhere beyond light years, in deep dark realms of infinite space, can predict your past, present and future.

Having said that, classifying astrology as a science seems mighty disrespectful to science as a whole and scientists in particular! Imagine a room full of astrophysicists at a convention, along with their erudite colleagues with certified degrees, tall claims and plausible tenures probably at NASA or the likes, subject to voluble pseudo-scientific and senseless chatter on discussions of the Moon-Saturn conjunction responsible for the virus's novel behaviour in recent times! Or that Mercury in retrograde was responsible for China's lack of any communication-oriented talks with India, in the month of June!!

Oh yes! I am fascinated with astrology - if a newspaper delivers the outcome of my day or week, I will undoubtedly read it. And if it claims that I am to meet an interesting stranger today, every random passerby invariably becomes a viable suspect. 'Someone you least expect may prove extremely HELPFUL to complete important tasks today'. Now who can pass that up without a day long reflection on all the possibilities? Could it be that random call from a friend informing you of those further reductions at Zara? Certainly proving to be most helpful in purchasing that cartload of stuff you absolutely didn't need but couldn't resist... after all, a 70% saving amounts to being HELPFUL right?

And so, you choose to believe horoscopes and predictions as per the choices you can make. But who can deny the lure of that feel-good factor packed in those scant lines! They say astrology is for bored housewives and for emotional little girls to grasp and understand why, Behram, Poras or Pappa did not respond to their texts! But ask a man and he

considers it as a nonsensical sidekick to every irrational act on the part of his wife! An Aquarius moon, Aries sun and Uranus rising - oh, all a perfect excuse to be temperamental, exasperating and downright unreasonable (truth be told that's everyday behaviour) but all the while claiming her signs are most certainly to blame for this behaviour!!

So while we will have some people reading this article also reading their horoscope at least once, we will have another group belonging to those who read theirs at least once every day. The believers and the non-believers are on two distinct sides of the fence, with one lot asserting how ludicrous astrological claims are to a science, while the other lot passionately argues on how ridiculous it is for science to unwittingly disregard astrology! Guess the non-believers have probably never been subject to a volatile Libran and a Gemini encounter at close quarters!

Now, anyone with the slightest knowledge of the stars could have prevented this explosive interaction with much the same care and caution that you would, while mixing sodium and sulphuric acid in a scientific laboratory. While the former studies behaviours and reactions based on a formula of planets and star positions, the latter simply is a reaction to chemical composition and combination. For the followers there it is - Simple Science!!

Astrology assigns meanings to celestial bodies that are, by and large, unconcerned with the daily goings-on of human life. Simply put, we love to believe the galaxy cares more about us than it actually does! Astrology has been treated as an arbiter of spiritual guidance, a predictive science and horoscopes are, undoubtedly, the most infuriating parts of astrology! Unlike most things people believe in - God, deities, spirits, fairies, flying

UFOs, or Nessie the Loch Ness Monster - the planets really are not conscious beings that go out of their way to interact or disrupt people's lives!

Whether or not Mercury actually had a physical effect on a person's life is irrelevant. You can't go blaming a lone planet closest to our sun as responsible for that atrocious haircut taken on your whim, or for that matter, that broken leg which was a result of slipping in the bathtub! You can't plan flights or surgeries based on the position of Saturn's position in your natal charts or believe that a run of bad luck will cease at the end of seven years, popularly known as *Sade-Sati*!

Believe me, planets are just uncaring giants, minding their own business and doing what they are supposed to do. They are just not that interested in you! Your well-being or misfortunes, jobs or businesses do not interest them in the least. No matter how many moons or rings they have, there are no sure-fire guarantees of that ring on your finger. Planets, stars and constellations are just orbs made of gas and floating rocks, not in the least fascinated with the daily workings of our minuscule planet earth! In all their cosmic glory, they have bigger plans for themselves.

Are you one of those who cherry-picks their character traits from a sign determined by their birth chart or moon calendar, or someone that reads a lot

into these claims specifically tailored for you, by the positions of the stars? Or someone who tied the knot only after the stars and the family pundit said, "Oh a match made in heaven!" Were you someone completely careless to the warnings of that malefic *Manglik* aspect in your horoscope to marry that girl of your dreams, believing its all hogwash anyways? Or were you a downright ingenious suitor going a step further by greasing the palm of that family astrologer the day before the reading of that compatibility chart?

In my opinion, the lack of dialogue between the individual and the heavens limit the footprint of the stars on one's life. Astrology has been given a bad name. Condemned as a science and denigrated by much of society as fluffy, woo-woo nonsense that helps the vulnerable and the weak to navigate the year ahead.

Whether you're a believer or a sceptic, whether you accept its modern contemporary flavour or the cosmic effects of it on the aspects of the universe, believe me, astrology is here to stay. Are you are one that reads the daily feel-good, pop-psychology variety of astrology growing like fungal spores throughout the millennial covens of the internet? Or perhaps you read texts and studied the insights that ancient practitioners proclaimed, believing that the unspoken truths there, have a basis for further investigation. But when you do have time, look up at



the sky, spot those stars in patterns and form so infallible and distinct and wonder what knowledge was possible to unfurl from them, that's so hard for us to understand or access even now! Could the stars hold secrets and hidden agendas weaving webs of intrigue and possibilities for time immemorial? The answers could leave most, starry-eyed!





Parsi Times congratulates and celebrates the success of our fab students and young achievers who have done achieved great success in their academic performances in Board exams across schools and colleges. We are delighted to feature our young, bright sparks who make our community proud! Do write in to us at [editor@parsi-times.com](mailto:editor@parsi-times.com) with details if you would like to celebrate your success with our community too and feature in PT's Parsi Pride Brigade!

*Here's extending our very Best Wishes for a Shining and Successful Future, alongside our Heartiest Congratulations to our Young Guns....*

### Zesty Zoish!

Pune's Zoish Motiwalla from St. Anne's High School, residing at Pune's Parsi Colony, scored 93.2% in her SSC examinations, much to the pride of parents Maharukh and Zubin Motiwalla. Also artistically Gifted, Zoish had secured A grade in the Elementary and Intermediate Drawing Exams. She has chosen to forge a career in the field of science, having opted for the Science stream.



### Hoorah Hufriya!

Hufriya Jijicawna, from Alexandra Girls English Institution, scored an aggregate of 86.6% in the SSC board exams. The daughter of delighted parents Daisy and Dara Jijicawna, 15-year-old Hufriya has opted for the Commerce stream and wishes to pursue a career in Banking.

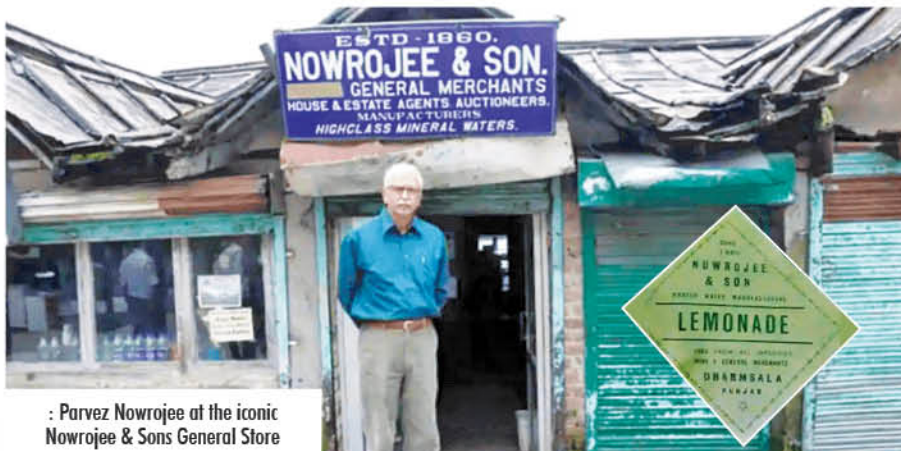


### Rockstar Rustom!

16-year-old Rustom Bilimoria, from St. Mary's School, Mazgaon scored an aggregate of 90.17% in the ICSE Board Exams. The son of proud parents - Firdaus and Jasmine and elder brother of Ashdin Bilimoria, Rustom has participated in many extra-curricular activities and headed his school band as Band Major. He has opted for the Commerce stream and plans to pursue MBA.



## Dharamshala's Iconic Nowrojee Gen Store Downs Shutters After 160 Years



Parvez Nowrojee at the iconic Nowrojee & Sons General Store

Located in the heart of McLeodganj town in Dharamshala (Himachal Pradesh) and barely a kilometre from Tibetan spiritual leader the Dalai Lama's abode, the iconic 'Nowrojee & Sons General Merchants' will down its shutter for good, next month, in September, after serving residents and tourists for a glorious 160 years, across. Run as a family business since generations, the store was being headed by Parvez Nowrojee, who hails from the sixth generation of the Parsi family. But business turned unviable due to which Delhi-based Nowrojee had to sell off one of the oldest stores of the British era in Himachal Pradesh.

The family is in the process of winding up the business. Though the store-cum-residence has seen six generations of the Nowrojee family at the helm, Nauzer

Nowrojee was the most popular and was a friend of the Dalai Lama, for over 60 years, before his death in 2002.

"It's been a tough decision but sometimes you have to let go of things," said Nauzer's younger son and Delhi-based owner Parvez Nowrojee, who is retired from a private company and was running the shop with the help of caretaker since 2010. Nauzer's elder son Kurush Nowrojee owns a tea business in West Bengal. Currently, Parvez and Kurush are in McLeodganj to collect their belongings and wrap up business.

Though currently the shop also sells newspapers, magazines and confectionary, it maintains its old-world-charm, exhibiting relics from a bygone era. Housed in the wooden structure are antiques, including a Petromax

## 71st EBZB Guides Contributes Masks, Sanitizers For Police



On August 20, 2020, Rangers from the 71<sup>st</sup> East Bombay Zoroastrian Bharat Guides Group visited Azad Maidan Police Chowkie and handed over 300 masks and 500 litres (230 bottles) of sanitizers to Inspector Vidyasagar Kalkude and Naik Sachin Savant for distribution to other Police Chowkies.

Besides engaging the Guides and Bulbuls at the Zoom meetings every

Saturday during the lockdown, the Group felt that it was important to sensitize the children to the current situation by making them understand the risk undertaken by frontline warriors including doctors, nurses, police and others.

Living up to their motto, 'Service', the Rangers fronted and delivered this project, which was made possible with generous contributions from parents and young members.

835 Special, which is a German-made hanging wick lamp. There are cases of imported cigarette brands such as Passing Show, Craven A, and Number Ten Virginia. Advertising posters from the British era, Blue Bird toffees and old wine and beer bottles are also available.

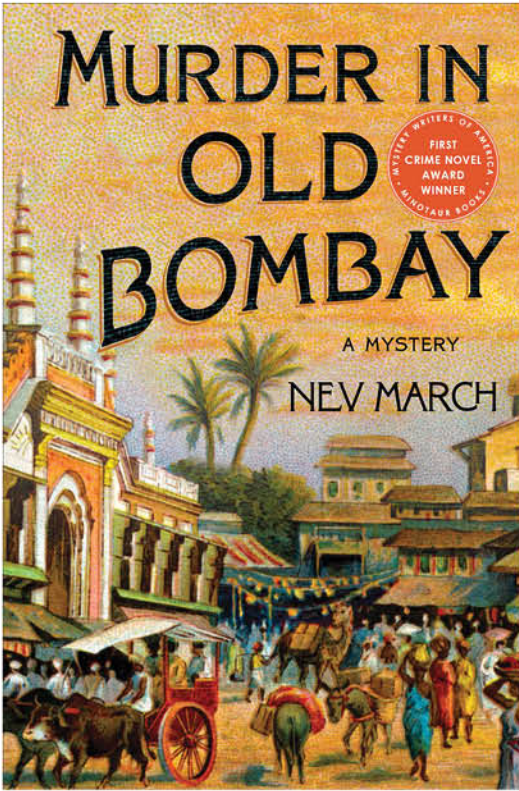
The Nowrojees manufactured aerated drinks and mineral water and sold wine, grocery brands, bakery products, tobacco, toiletries, and even arms and ammunition. The store's closure is a sad moment for

local residents. "This store is witness to many historic events and how the towns of Dharamshala and McLeodganj evolved," says Prem Sagar, 58, who runs a book shop and tour and travel business opposite the store. Another resident, Kul Prakash Sharma, 50, said, "We will miss this store that is synonymous with McLeodganj. I have a collection of labels and stickers from this shop. They will now become souvenirs. I've heard the wooden structure will be gone soon."

Courtesy: [Hindustantimes.com](http://Hindustantimes.com)



# Nawaz Merchant Makes Authorial Debut With Award-Winning Parsi Murder Mystery: 'Murder in Old Bombay'



it's a story of triumph over adversity, and the different forms that courage can take," says Parsi writer, Nawaz Merchant, writing under the pen-name, Nev March.

Nawaz won the prestigious 2019 'Minotaur Books/Mystery Writers of America First Crime Novel Award', and has, over the last two decades, written four books before submitting her manuscript for this contest, which jump-started her second career as a writer. This award is not given out each year, and had not been awarded in three years. This is the first time a writer of Indian origin, and a Zarthusti has won the award, drawing the attention of an industry giant, Macmillan Publishers,

and browse the daily papers. The case that catches Captain Jim's attention is being called the 'crime of the century': Two women falling from the busy university's clock tower in broad daylight. Moved by Adi, the widower of one of the victims - his certainty that his wife and sister did not commit suicide - Captain Jim approaches the Parsi family and is hired to investigate what happened on that fateful afternoon. But in a land of divided loyalties, asking questions is dangerous. Captain Jim's investigation disturbs the shadows that seem to follow the Framji family and triggers an ominous chain of events. And when lively Lady Diana Framji joins the hunt for her sisters' attackers, Captain Jim's heart isn't safe, either. Based on a true story, and set against the vibrant backdrop of colonial India, Nawaz Merchant's Minotaur Books/Mystery Writers of America First Crime Novel Award-winning lyrical debut brings this tumultuous historical age to life.

After working in business analysis for many years, in 2015, Nawaz returned full time to her passion - writing fiction. She is a member of the Mystery Writers of America and



the Hunterdon County Library Write-Group. Nawaz lives with her husband and two sons in New Jersey. 'Murder in Old Bombay' is her debut novel and will hit the stands this November!

Why did two beautiful and privileged Parsi young women drop from the University Clock-tower in broad daylight? An unsolved murder in colonial Bombay leads Captain James Agnihotri into dangerous adventures to reach the ultimate prize - a sense of belonging.

"Loosely based on the tragedy of the Godrej girls in 1891, my novel 'Murder in Old Bombay', is an action adventure with deeper themes of feminism and countering discrimination. It's an evocative journey through colonial India during the British Raj, describing the vibrant mix of sub-cultures and the danger of buried secrets. Ultimately,

who went on to publish the novel.

'Murder in Old Bombay' takes you back to 1892, when Bombay is the center of British India. Captain Jim Agnihotri lies in Poona military hospital recovering from a skirmish on the wild northern frontier, with little to do but re-read the tales of his idol, Sherlock



## Relief from Osteoporosis Pain & Thyroid - CalciYum

Team Pureganic has been working round the clock to meet the demand of esteemed customers by providing organic, herbal and natural health food products, with free prompt home delivery. In keeping with feedback received asking for assistance in ailments like Osteoporosis, Thyroid, Weak Bones, Hair fall, especially for women of all age groups, Pureganic is glad to offer 1 answer - CalciYum, which is 100% vegan, tasty, low in calories and contains no added sugar.

Pureganic CalciYum contains roots of khair tree, used by villagers for healing fracture or broken bones. Lotus seeds

present in CalciYum are a good source of magnesium, iron, zinc, potassium, protein & phosphorous. The extremely high nutrient content makes it an excellent healthy snack option. Low in calories, makhana's calcium contents promote strong bones, preventing and curing Osteoporosis. It also helps control Blood Pressure, detoxification of body, improved digestive health & nerve strengthening. Anti-ageing properties helps slow down the ageing process of the body. Dry dates powder in CalciYum due to its anti-oxidative properties stimulates metabolism, relieves constipation, acts as super energy booster, boon for skin, good solution

for all hair related problems & helps balance thyroid.

CalciYum is ideal for growing kids and adults of all age groups, especially women. It can also be consumed as "Farali Food" during fasting for instant energy levels & nutrition. The ingredients used in CalciYum are Makhana, Almonds, Water chestnuts, Lotus seeds, Dates & Elaichi powder.

Pureganic also offers Moringa Tablets made from Moringa leaves powder which is high in calcium and nutrients for maintaining strength of bones and joints. It has high contents of iron, potassium

& folic acid, which helps protect liver, treating stomach complaints, heal wounds, treating diabetes/asthma/anemia, controlling high BP & protecting kidneys. Pureganic Moringa Oil is high in Omega 3,6,9 proves healthy for heart, nerves, skin & hair. The anti-inflammatory properties help remove swelling from any part of the body such as joints, ligaments, muscles & sprains. It works wonders to remove dark circles below the eyes & promotes glowing skin.

**For more information on full range of Pureganic Products, their price, benefits & availability, Whatsapp/SMS on 9820812244.**



# XYZ Prays Together, Stays Together During Gathas

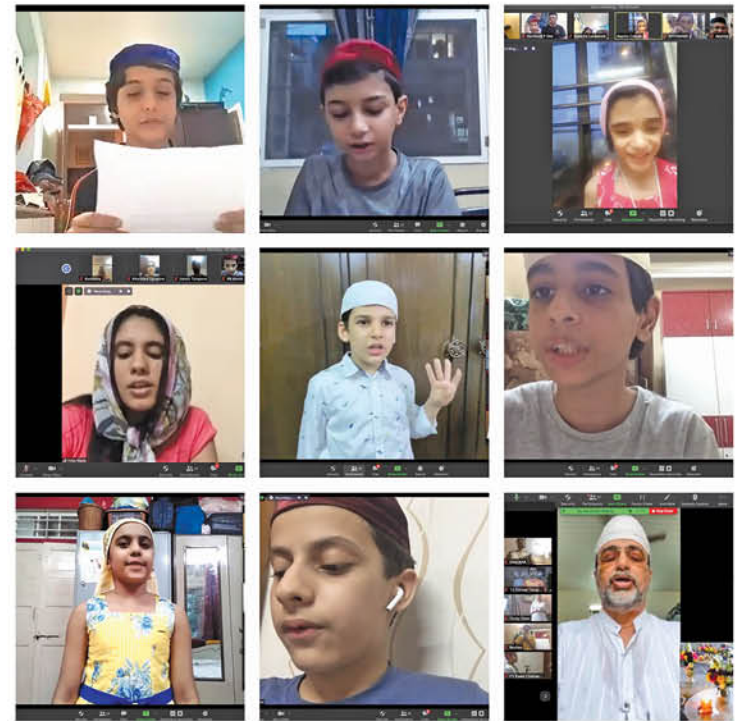
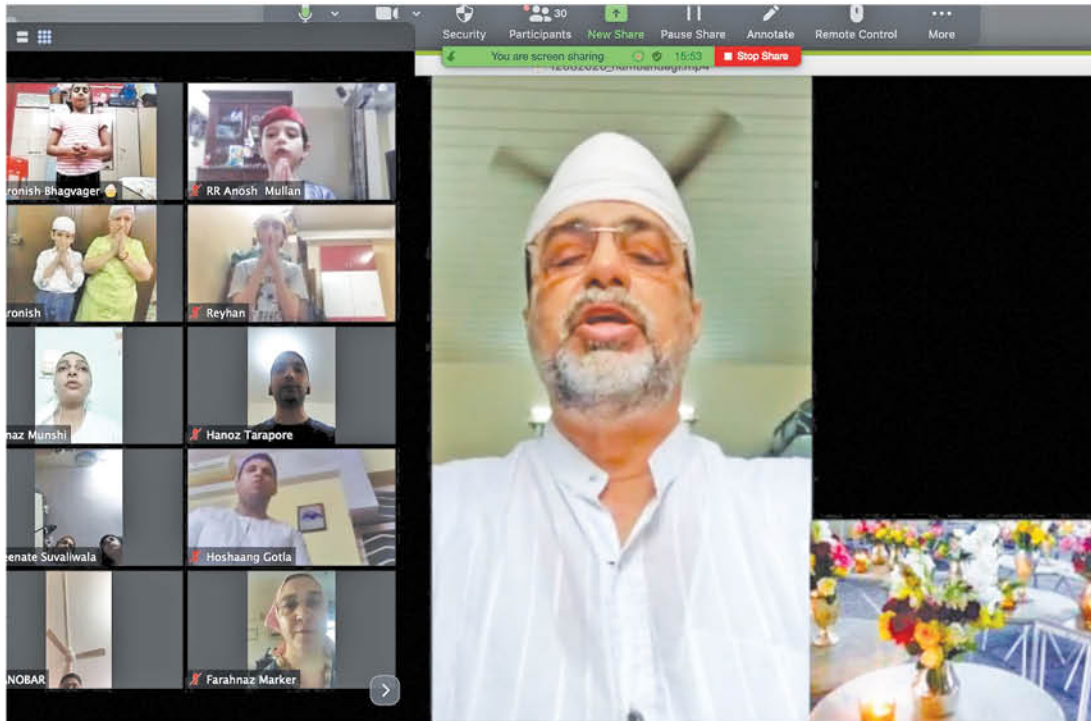
XYZ's Rustom's Rockstars (RR) hosted a special 5-Day online Humbandagi on Zoom during the holy days of Gathas from 11th August 2020 to 15th August 2020, every evening at 7 pm. The Humbandagi was open

to all XYZ groups - members, family and friends. Er. Noshirwan Tata of NR Tata Agiary (Bandra) graciously led the Humbandagi.

This worked out well as there was

no access to fire temples because of the ongoing pandemic, and led to everyone coming together online and praying together. Each day saw members and volunteers learn new religious information - on the significance

of Muktdas, understanding the five Gathas, customs followed during these pious days, etc. The online sessions and Humbandagis were enjoyed by all participants and attendees from India and overseas.



# Godrej Security Solutions Launches India's 1st Certified UV Case

The UV Sanitizer box with UV-C light based disinfection technology is proven to sanitise against viruses and bacteria including the covid-19 virus on everyday objects.

Godrej Security Solutions (GSS), the leading player in future technology of security solutions, announced its venture into the health security segment with the COVID Defence Security Range of products in May, 2020. To meet the growing demand for products in the health security space, Godrej has launched 'UV Case' and expanded its health security segment. The portfolio address the issue of sanitising daily objects, equipment and surfaces that come in contact with several people before entering a premise.

Commenting on the launch **Mehernosh Pithawalla, Vice President, Godrej Security Solutions** said, "Today, health security has become a priority for everyone. There is an increased need for a product that would sanitise anything that has been brought home from external environments. The Godrej UV Case meets this need; it disinfects and decontaminates almost everything used by an individual daily. From mobiles, masks, newspaper, clothes, accessories, books, bags and many other innumerable articles. It will also be helpful for the healthcare

sector for sanitisation of PPEs kits. As a market leader, it was incumbent on us to launch a product only after rigorous internal and external testing before it could reach consumers.

Godrej UV Case is successfully tested at CSIR (ICMR approved Laboratory) & CE Certified to destroy COVID-19 and other harmful viruses. We are one of

etc. Products that use the UV-C Light technology require rigorous testing to ensure items placed in it receive the prescribed dosage and the correct amount of exposure to the UV Light. The Godrej UV Case is equipped with aluminium reflective material on all 6 sides which ensure right and uniform dosage of UV-C light is imparted on all objects placed inside. Certification

dosage or leakage of light is higher. Therefore, for safety and reliability, one must consider products that are tested by reputed laboratories to understand and make an informed purchase to safeguard themselves against serious health hazards posed by such products. With the Godrej UV Case, we move one step closer to achieving our mission of making the world a safer and healthier place."



Homes, work-places of the future, as well as many industries, will have to ensure minimum human interference and combat spread of infectious diseases through surface contact. The product enables homeowners and commercial establishments to sanitise their daily-use items like watches, wallets, keys, mobiles, clothes, parcels, among others. Stationery, medical equipment, and salon products can be disinfected in the case to protect and sanitise them before use. Shop owners can disinfect their items for sale before and after customers have had a touch and feel of the same.

the very few brands that have ensured the product is thoroughly tested before putting into the market. The UV-C light based disinfection devices should be tested and certified as they are meant for use at homes or commercial spaces like hospitals, shops, hotels,

laboratories not only ensure the dosage and exposure required to kill bacteria and viruses but also check for leakage of UV-C light. The UV-C light if leaked, can be hazardous to one's health. While non-certified systems may come at a lower price, the risk of inadequate

Godrej Security Solution estimates the total addressable health security and safety market for FY-2021 in the country is around INR 200 Crore. "We seek to capture at least 20% share of the addressable market," added Mehernosh.



# Gourmet Garnish by Shiraz



SHIRAZ KOTWAL

*Parsi Times is delighted to present readers with our new column, 'Gourmet Garnish by Shiraz', which will provide expert insights and tips on how to improve and improvise all experiences related to – the 'Natural and National Sport of the Parsi Community' – FOOD! Having dedicated over three decades of his life into perfecting the art of crafting memorable gastronomic experiences, Shiraz Kotwal is an authority in Culinary Management, known for curating the most elegant-yet-fun culinary know-hows across the board – from Corporate Events, intimate Sit-Down Dinners, Restaurant Management, Casual Brunches, as also your everyday Home-Dinners and Kitchen Management! An avid educator, Shiraz currently conducts online sessions for professionals as well as enthusiasts looking to perfect their all culinary-relevant skills. Shiraz Kotwal offers a Special Discount to Parsi Times Readers who wish to avail his professional services and consultations; as also for his online courses in Restaurant/Kitchen Management. Connect: E-mail: shirazkotwal@gmail.com or Call/Message: +91 9833720369*

“What do I cook? Hoon su randhu?” sighed Freny Fatakia, with the perineal question in every household since time immemorial! As most of us continue working from home, juggling work and household chores, we realize it’s not getting any easier, even as the surging cases of coronavirus keep us cooped up at home, amid frayed tempers, surmounting work pressure, work calls at all odd hours, online classes for the kids... and NO MAIDS!! Oh, the list goes on!



my degustation tea-time soiree - Darjeeling Flowery Orange Pekoe and Green Label Mix, with Khari and Mawa Cake (yes, I do like an elaborate tea with the full tea-service). A current ritual at home has been using the precious ‘King Edward VII and Queen Alexandra’ tea set, as I sip on my tea with my feet on the Mucca Maasi’s antique foot stool. And I laid out a game plan for all my dear exasperated Frenys...

An emergency meeting was called at the Fatakia household on Sunday morning post Akoori and toast with Lily Choi, where Freny spoke at length. It was decided that henceforth, every Friday evening, post dinner, the family would get together and decide on the menu for the week. This menu would be diligently followed and if there were any sarcastic remarks passed or any faces made at the table, a penalty would be paid by the malefactor. A Swear bottle was introduced - the penalty being Rs. 100/- per remark/face. Once the bottle was filled, the receipts would be used to buy something for the house. (Am awaiting an update on the number of

Freny called me the other day congratulating me on my piece in the Community’s leading news weekly - Parsi Times, and on my embarking on a new métier after 30+ years in Hospitality. On a gallop, she went on a rant, grumbling how the husband and kids were being difficult. Both, Freny and her husband are working professionals, staying in South Bombay, stressed with demanding jobs, work pressure, targets to be met, cases to be reviewed and looking after house. Havana and Hoshang - their millennial kids, are home bound with limited activities like Netflix, Instagram and the ilk.

“Have you completed your Project” hollered Freny in an exasperated tone, “Firdose please see who is at the door - Hoon ketlu karoon??”

Moving the conversation forward I tried steering it towards food - the favorite topic amongst all us Parsis and a neutral zone. “What did you cook today, Freny?” I asked, little realizing I’d opened up lady Pandora’s Box!

“Shiraz, what do I tell you, whenever I ask the family what do you want to eat, the standard answer - Anything Ma! Firdose, What shall I cook, and he says, Freny, stop bothering me, I have so much work to do, cook anything you want! Then, meal time arrives and invariably I get *mona-daacha* from the family with ‘What is this mom?’ Or ‘Freny, why are we eating chicken again - don’t we have prawns at home?. All of which culminates into Hoshang saying that he’s ordering KFC ‘not at all in the mood for your Grilled Chicken!’”

Listening to Freny I got a feeling of Déjà vu. Post our 2-minute conversation, I realized the above scenario plays out in most households even though food is the one sure catalyst which binds a Parsi family. Planning, preparing, executing and masticating together is the unfailing key to a *sukhi* and *hastu-ramtu parivaar!*

I set off on a war footing looking for a solution for Freny Fatakia’s dilemma - her parting shot egging me on - “It’s like no one in my family appreciates that I stayed up all night overthinking for them!”

**THE SOLUTION:**

The quote by Virginia Woolf - “One cannot think well, love well, sleep well, if one has not dined well,” reinforced by that of Oscar Wilde - “After a good dinner, one can forgive anyone, even one’s own relations!” struck the right chords!

After a hectic work week and Khordad Saal Celebration, I dialed Freny, after

bottles filled so far!)



**THE GAME PLAN:**

**Start Small:** If you’re a meal-planning newbie, don’t bite off more than you can chew. Start by planning two meals a week and work yourself up to three, then four. Once you get the hang of it and find the system that’s working for you, you can progress to whatever is the best fit for your family. (I usually plan one week at a time, but on occasion I’ll look ahead and plan for a week and a half or two weeks, especially if a holiday week is coming up or I know I’ll be recipe-testing or out of town.) *Remember: There’s no right and wrong when it comes to meal planning. You do what’s best for your personal family needs.*





► **Map Out Your Menu:** This may seem really basic, but putting pen to paper makes all the difference when it comes to implementing a plan. It doesn't matter whether you use the notes section of your smart phone, a blank notebook or pad of paper. The act of putting down the menu helps you remember what you planned and also holds you accountable to it.

The most time-consuming part of meal planning is figuring out what will go on your menu. I use a combination of cookbooks, recipes I've ripped out of magazines, Pinterest, tried and true recipes of my own, and fellow dietitian and food blogger recipes I've come across that appeal to me. I also base my menu on what's in season, what ingredients are on sale at the supermarket, and what food I already have on hand.

**Grocery List:** With your menu set, you can now make your grocery list accordingly. I keep my grocery list on my phone and organize it based on the layout of the supermarkets I frequent the most. This helps save time at the supermarket and ensures I don't forget something in a particular section. Making a list also helps avoid those impulse buys - just because something looks good or is on sale. If a store is out of an ingredient you need or if your kids pick out something they want to try, it's perfectly fine to veer off the plan a bit, or buy the item and use it the following week as long as it won't spoil.

**Meal Prepping:** 'Meal Planning' and 'Meal Prepping' are two separate processes and you need to set aside time for both. Once you have your menu in place, sit down with the recipes and make a prep list for each one. Write down what needs to be done with every ingredient and how far in advance you can do the prep. For example, if you have frozen chicken you're making on Tuesday, you'll want to stick it in the fridge to defrost on Monday; or if you're making Mutton Mince burgers/cutlets, make a double batch of the mince and use half for the burgers and the other half to make Shepherd's Pie or Khichri-Kheemo/ Tatrelo-Kheemo on another day.

**Take Stock:** As mentioned, there are many ways I come up with my menu plan, but the number one way I decide what I'm cooking is based on what's currently in my refrigerator, freezer and pantry. It's the best way to avoid food wastage and ensures we use up the ingredients we have on hand before making fresh purchases.



**Cook In Bulk:** One of the benefits of thinking ahead and planning your meals is that you can make a bit extra of a dish, so you have enough for leftovers another night or to freeze for a busy week. Some of my favorite kinds of recipes to double or triple and freeze include Curries, Marinated Meats, Dhansak, Quiches and Biryani. The little bit of extra time it takes on that day of cooking is more than made up for when I have a defrosted meal on the table in no time!

**Make One Meal:** Not a separate meal for each child, not one meal for adults and one meal for the kids. "One meal - Period!" That's it!! This tip will not only help you with meal planning, but also get your children to eat a well-rounded diet and put an end to picky eating. Worried your kids won't eat that one meal? As long as there is one item on the table that you know your kids like, you don't need to make separate meals for everyone. I promise your children will not starve!

**Take A Night Off:** Monday through Friday are the main days of the week that I cook from scratch, with weekend meals consisting of leftovers, a dinner out as a family (pre-pandemic) to the new kids on the block and our all time favorites. Now we order-in. Cooking is time consuming and as much as I love being in the kitchen and making my own meals, everyone needs a break.

Nights off are a great time to use some of those batch-cooked meals you froze!

**Involve The Kids:** In my experience, kids are more likely to try new foods or eat what's put in front of them if they have some involvement in any part of the meal process, whether grocery shopping, cooking, or helping you plan the menu. Get the kids involved in the meal planning by giving them choices and making a couple of nights a week 'Children's Choice Dinner'. Older children may be more vocal about what they want on the menu based on their favorites you've made in the past. Beyond planning the menu, let the kids help you pick out ingredients at the supermarket and prep meals, come dinnertime.

**Plan Theme Nights:** Theme or special cuisine nights are a lot of fun - especially for the kids. And it makes planning the menu easier because you know exactly what kind of recipe you need for every night. Meal planning for busy families doesn't need to be complicated or time consuming. It just requires some forethought and motivation.



Three days later, I got a call from Firdose, thanking me for resolving the 'What to Cook' issue. Apparently, the children were so gung-ho with them being included by the lady of the house in preparing the week's menu, they checked what was available in the fridge and freezer and worked around a menu based on the availability!

His next request was that though Freny was an excellent cook, planning the menu to give a variety was not her forte. Hmm... Firdose you have got my work cut out for me and put me on the job to work on Menu Planning which I shall write about at length, in my next interlude with you lovely people!

**In the meantime, I would love to hear from you. Please feel free to connect with me on [shirazkotwal@gmail.com](mailto:shirazkotwal@gmail.com) or +919833720369**





# The Bawa Word Search

Search out National Animals Of 16 Countries Across The World hidden in the word-jumble box below, in bi-directional, horizontal, vertical and diagonal forms:

B P F B N G O C Z Y R H Y N S D W T C L U J Y U G  
 A H U B X S H A D V V A M A B L L Z T O I L U A D  
 C L B X Q M T R B Z Y C N C H B X G K H T O J H R  
 L C F G A Z E L L E M L F O G U A S N U S N N M A  
 B Q X I U Q K K Y M D P L A S Y K R N D X H O K E  
 A H W A E D L A E L F C C N O I H V Q L F O D K B  
 N N X D I G I E J U D X N Y F U B P J P U B Q C N  
 T F H B F B O X V Z U S D O Z A L N D S W D K B W  
 U R M E R H L E D U M B Y F G A T Q A G M V C C O  
 P Q A K A L P H N R U B G V V A M Y Z C Q J P I R  
 V K R Y F W N A D O L P H I N X R A G M I L G R B  
 Z T K C Y W H B Q K D I J T N A D D L A C R O B C  
 X J H A C I X C Z K T V J E E S L Q E L S L E O S  
 G R O R M D Q B R S T P N W L B R F K S O N C M U  
 L S R D D M X X X A U X Z J R J U V C L E R E E A  
 I C Y C A S J K H H Q L X K A W K C P A W N I K F  
 R Y S I O W I K A Q X V M G X G K H G H J I I U L  
 J H I W M H M A G N P B Y Q A E U P Z I L U J H Z  
 O J F B W W M E Z B G Y R N J J T A U L R R E J C  
 J J D X W T S C S U S A S O B G O H R M J A F F C  
 O W A S X J E R B O D I R U A L X S M R W K F D Y  
 U W L B F F R T H X O Z V O M I W Z T L Z R W F W  
 Y G V D S H Y H W H U M M K O O M D S J I C Q H E  
 P E P O L E T N A K O B G N I R P S H D X T H W O  
 O Q B U U N I C O R N U R X I A N X B U M O U U G

- Royal Bengal Tiger (India)
- Jaguar (Brazil)
- Kangaroo (Australia)
- Lion (England)
- Gazelle (Israel)
- American Bison (USA)
- Moose (New Zealand)
- Dolphin (Greece)
- Brown Bear (Russia)
- Chinese Dragon (China)
- Bull (Spain)
- Unicorn (Scotland)
- Markhor (Pakistan)
- Llama (Bolivia)
- Giraffe (Tanzania)
- Springbok Antelope (South Africa)



## TechKnow With Tantra

### LinkedIn - Slideshare

LinkedIn SlideShare is the world's largest community for sharing presentations and professional content, with over 60 million monthly unique visitors and 15 million uploads. Useful for academic research, industry knowledge, and exploring new areas of interest, there's infographics, videos, how-to guides, data and analytics reports, industry research, thought-leadership articles, Q&As, DIY instructions, visual guides and you can also follow your favourite organizations. You can save your favourites to read later (offline), clip content and organize your research into Clipboards, all in one place!

Android: <http://bit.ly/2Z3Mf6F>

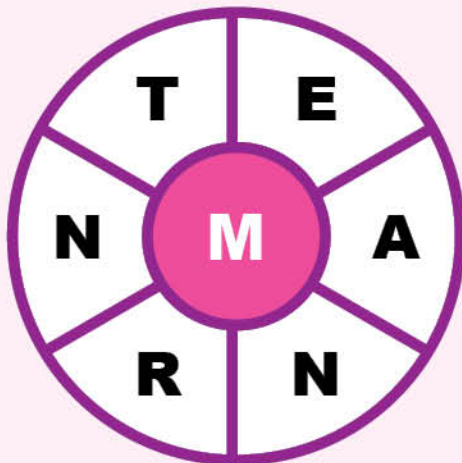
iOS: <https://apple.co/2Z17sh0>

## SUDOKU

			2	4				
			6	5				4
4	2							5
	9	8	1		3		5	
		1				8		
	3		5		7	9	6	
9							8	3
5				3	4			
				6	2			

## HOW MANY WORDS?

How many words of four or more letters can you make from the letters below? Every word must contain the letter in the center. You should make at least one word using all 7 letters.



**RESULTS:**  
 Average - 6 or more words  
 Good - 8 or more words  
 Outstanding - 10 or more words

## WINNING CAPTION!!!



"Samunder mein naha ke aur bhi namkeen ho gayee ho!"

By Rohinton D Dotiwala

## CAPTION THIS!



Calling all our readers to caption this picture!

The wittiest caption will win a fabulous prize!

Send in your captions at [editor@parsi-times.com](mailto:editor@parsi-times.com) by 2nd September, 2020

Disclaimer: Some of our 'Caption This' Contest photos are taken from freely available, public online resources and are published in a light and humorous vein, which is the mainstay of the Parsi spirit! No offence is intended to anyone or any situation.

### Thought of the Week

"Not only must we be good, but we must also be good for something."

- Henry David Thoreau



# પારસી ટાઈમ્સ

RNI NO. MAHBIL/2011/39373 • Regn. No. MCS/101/2018-20 • WWW.PARSI-TIMES.COM • VOLUME 10 • ISSUE 20 • PAGE 13 • ₹ 5/- • SAT, AUG 29, 2020 – FRI, SEP 04, 2020

THE TRUTH. DELIVERED WEEKLY.

## એસઆઈઆઈ રજીસ્ટર કરે છે કોવીડ રસી પરીક્ષણ

સલામત અને અસરકારક કોવીડ રસી વિકસાવવા માંગતા વૈશ્વિક મોરચામાં આગળ વધનારા પુણે સ્થિત સીરમ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઈન્ડિયા (એસઆઈઆઈ) એ ઓકસફર્ડ-એસ્ટ્રાઝેનેકા કોરોનાવાયરસ (કોવિડ-૧૯) રસી ઉમેદવાર - 'કોવિશિલ્ડ' ના બીજા અને ત્રીજા તબક્કાના પરીક્ષણો નોંધ્યા છે. - ભારતની ક્વિનકલ ટ્રાયલ્સ રજિસ્ટ્રી (સીટીઆરઆઈ) સાથે. સમગ્ર ભારતમાં ૧,૬૦૦



સ્વસ્થસહભાગીઓ પર પગેડૂલેવામાં આવશે. તંદુરસ્ત ભારતીય પુખ્ત વયના લોકોની રસીની સલામતી અને રોગપ્રતિકારક પ્રતિક્રિયા તપાસવા માટે, નવી દિલ્હીની પ્રતિષ્ઠિત ઈન્ડિયા મેડિકલ સાયન્સ (એઆઈઆઈએમએસ) એ તબક્કો ૧ અને ૨, નિયંત્રિત અભ્યાસ કરવા માટે પસંદ કરવામાં આવેલી સત્તર સ્થળોમાંની એક છે. ૭ મહિનાના અભ્યાસ તરીકે આયોજિત, પ્રથમ નોંધણી સીટીઆરઆઈ મુજબ ૨૪, ઓગસ્ટ, ૨૦૨૦માં સુનિશ્ચિત થયેલ હતી. વૈશ્વિક સ્તરે ઉત્પાદિત અને વેચાયેલી માત્રાની સંખ્યા દ્વારા વિશ્વની સૌથી મોટી રસી ઉત્પાદક, એસઆઈઆઈ એ ઓકસફર્ડ-એસ્ટ્રાઝેનેકા રસી ઉત્પન્ન કરવા માટે એસ્ટ્રાઝેનેકા સાથે ઉત્પાદક ભાગીદારી શેર કરે છે. એસઆઈઆઈના મુખ્ય તપાસનીસ ડો. પ્રસાદ કુલકર્ણી આંધ્ર મેડિકલ કોલેજ (વિશાખાપટ્ટનમ) સહિત ભારતની સત્તર હોસ્પિટલોમાં ટ્રાયલની આગેવાની લેશે; જેએસએસ એકેડેમી ઓફ ઉચ્ચ શિક્ષણ અને સંશોધન (મેસુર); શેઠ જી એસ. મેડિકલ કોલેજ અને કેઈએમ હોસ્પિટલ (મુંબઈ); કેઈએમ હોસ્પિટલ સંશોધન કેન્દ્ર (વડુ), બી જે મેડિકલ કોલેજ અને સસૂન જનરલ હોસ્પિટલ (પુણે). ન્યારે કેઈએમ હોસ્પિટલ રિસર્ચ સેન્ટરની એથિક્સ કમિટીને ટ્રાયલ માટે ફરજિયાત મંજૂરી મળી છે, ન્યારે બાકીની ૧૬ હોસ્પિટલોની મંજૂરી પ્રક્રિયા હેઠળ છે. કોવિશિલ્ડને ૧ અને ૨૯ દિવસના ૦.૫ મિલી ડોઝ ઈન્ટ્રામસ્ક્યુલરવી તરીકે બે ડોઝ શેડ્યૂલ તરીકે આપવામાં આવશે. પ્લેસબોને ૧ અને ૨૯ ના દિવસોમાં ૦.૫ મિલી ડોઝ ઈન્ટ્રામસ્ક્યુલરવી તરીકે બે ડોઝ શેડ્યૂલ તરીકે આપવામાં આવશે. પુરૂષો અને સ્ત્રીઓ બંને સ્વસ્થ સહભાગીઓ, અજમાયશ

માટે પસંદ કરાયેલા, ૧૮ વર્ષથી ઉપર છે. આ અગાઉ ૭મી ઓગસ્ટ, ૨૦૨૦ના રોજ, એસઆઈઆઈએ જાહેરાત કરી હતી કે તે ૨૦૨૧ની શરૂઆતમાં ભારત અને અન્ય ઉભર-તી અર્થવ્યવસ્થાઓ માટે ૧૦૦ મિલિયન કોવિડ-૧૯ રસી ડોઝ બનાવવા માટે બિલ અને મેલિન્ડા ગેટ્સ ફાઉન્ડેશન અને જીએવીઆઈ રસી જોડાણ પાસેથી ૧૫૦ મિલિયન ડોલરનું ભંડોળ મેળવશે. કોરોનાવાયરસ રસીના વિકાસપરવૈશ્વિકઅપેટસ:

ઓકસફર્ડ-એસ્ટ્રાઝેનેકા રસી ઉમેદવાર ભારત માટે પહેલી વાર ઉપલબ્ધ થઈ શકે છે, જે વર્ષના અંત સુધીમાં તેને જરૂરી મંજૂરી મળી જાય. એસઆઈઆઈને ઓક્સફર્ડ કોવિડ-૧૯ રસી પર તબક્કો-૨ અને ૩ ક્વિનકલ ટ્રાયલ્સ કરવા માટે ભારતની ટોચની ડ્રગ રેગ્યુલેટરી બોડી તરફથી મંજૂરી મળી ગઈ છે. વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન (ડબ્લ્યુએચઓ) એ કોવિડ-૧૯ રસી માટે સરળ અને ન્યાયી પ્રદાન કરવાના વૈશ્વિક કરારની હાકલ કરી છે. કોવેક્સ જોબલ રસી સુવિધા વિશ્વભરમાં શ્રીમંત દેશો અને બિન-નફાકારક નાણાં ભંડોળ ચલાવશે અને તેને વિશ્વભરમાં સમાનરૂપે વિતરિત કરશે. આ કાર્યક્રમ ૨૦૨૧ ના અંત સુધીમાં અસરકારક, માન્ય કોવિડ-૧૯ રસીઓના ૨ અબજ ડોઝ પહોંચાડવાનો છે. પીએમ સ્કોટ મોરિસન મુજબ, ઓસ્ટ્રેલિયાએ આશાસ્પદ રસીનો પ્રવેશ મેળવ્યો છે. ઓક્સફર્ડ યુનિવર્સિટી સાથે વિકસિત કરવામાં આવતી રસી મેળવવા માટે ઓસ્ટ્રેલિયાએ સ્વીડિશ-બ્રિટીશ ફાર્માસ્યુટિકલ કંપની, એસ્ટ્રાઝેનેકા સાથે તાજેતરમાં સોદા પર મહોર મારી દીધી છે. મોરિસને કહ્યું કે દેશ તેનું ઉત્પાદન કરશે અને સમગ્ર વસ્તીને મફત ડોઝ આપશે. સરકારની માલિકીની ચાઈનીઝ ફાર્માસ્યુટિકલ કંપની સિનોફાર્મ પણ જાણ્યાં હતાં કે તેની રસી ૨૦૨૦ ના અંત સુધીમાં વ્યાવસાયિક રૂપે ઉપલબ્ધ થશે. ચાઈનીઝ ટૈનિક મુજબ, ચેરમેન લિયુ જિંગઝેને ખાતરી આપી હતી કે આ રસીનો ખર્ચ ૧૦૦૦ યુઆન કરતા ઓછો થશે અને ૨૮-દિવસના ગેપ સાથે બે શોટમાં વહન કરવામાં આવશે. [Inputs: Hindustantimes.com]

## એસ્ટ્રોફિઝિસિસ્ટ નરગીશ મવાલવાલાની એમઆઈટી સ્કૂલ સાયન્સના ડીન તરીકે નિયુક્તી

૧૮મી ઓગસ્ટ, ૨૦૨૦ ના રોજ, પાકિસ્તાનમાં જન્મેલા, ઓરાસ્ટ્રિયન ક્યોન્ટમ એસ્ટ્રોફિઝિસિસ્ટ નરગીશ મવાલવાલાને મેસેચ્યુસેટ્સ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ટેકનોલોજી (એમઆઈટી)ની પાંચ શાખાઓમાંની એક પ્રતિષ્ઠિત એમઆઈટી સ્કૂલ સાયન્સના નવા ડીન તરીકે નિયુક્ત કરવામાં આવ્યા છે. ફિઝિક્સ વિભાગના અત્યાર સુધીના એસોસિયેટ વડા તરીકે, મવાલવાલા સાપ્ટેમ્બર ૧થી નવા ડીન તરીકેનો કાર્યભાર સંભાળશે, એમઆઈટી ન્યૂઝ અનુસાર, છ વર્ષની સેવા બાદ ગણિતના ડોનર પ્રોફેસર તરીકે ફેકલ્ટીમાં પાછા ફરશે, જે માર્કલ સિપર્સનું પદ સંભાળશે. મવાલવાલા ગુરુત્વાકર્ષણ-તરંગ તપાસમાં તેના અગ્રણી કાર્ય માટે પ્રખ્યાત છે, જે તેણે લેસર ઈન્ટરફેરોમીટર ગુરુત્વાકર્ષણ-વેવ ઓબ્ઝર્વેટરી (એલઆઈજીઓ) ના અગ્રણી સભ્ય તરીકે હાથ ધર્યું હતું. સત્તાવાર અહેવાલ મુજબ, તેણીને સંશોધન અને અધ્યાપન માટે અસંખ્ય પુરસ્કારો અને સન્માન મળ્યા છે, અને ૨૦૧૫ થી, ભૌતિકશાસ્ત્ર વિભાગના સહયોગી વડા છે. મવાલવાલા સ્કૂલ સાયન્સમાં ડીન તરીકે ફરજ બજાવનારી પહેલી મહિલા હશે. ડીન તરીકેની તેમની નવી ભૂમિકા વિશે 'ઉત્સાહિત અને આશાવાદી' તરીકે પણ તેમની પ્રશંસા કરવામાં આવી, તેમ છતાં, તેમણે એકંદરે શાળા અને સંસ્થાના અભૂતપૂર્વ પડકારોને સ્વીકાર્યા છે. આ પ્રસંગે મવાલવાલાએ જણાવ્યું હતું કે, અમે આ ક્ષણમાં છીએ જ્યાં મોટા પાયે પરિવર્તન થાય છે. અમે વૈશ્વિક રોગચાળા અને આર્થિક પડકારની મધ્યમાં છીએ, અને અમે



પણ એક ક્ષણમાં, ઓછામાં ઓછા યુએસ ઈતિહાસમાં, જ્યાં વંશીય અને સામાજિક ન્યાય ખૂબ જ મજબૂત હોય છે. કોઈ નેતૃત્વની સ્થિતિમાં હોવાથી, તેનો અર્થ એ કે તમારી પાસે મહત્વપૂર્ણ અને આસ્થાપૂર્વક સ્થાયી અસર કરવાની તકો છે. કરાચીમાં પારસી પરિવારમાં જન્મેલા મવાલવાલાએ પોતાનું પ્રારંભિક શિક્ષણ કોન્વેન્ટ જીસસ અને મેરી સ્કૂલમાંથી મેળવ્યું હતું. બાદમાં તે કિશોર વયે યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સ સ્થળાંતર થયા, વેલેસલી કોલેજમાં (મેસેચ્યુસેટ્સ) ભણ્યા. જ્યાં તેમણે ૧૯૯૦માં ભૌતિકશાસ્ત્ર અને ખગોળશાસ્ત્રમાં બી.એ. અને એમ.આઈ.ટી.માંથી ૧૯૯૭માં ભૌતિકશાસ્ત્રમાં પીએચડી કરી. તે પહેલાં, મવાલવાલા તે પોસ્ટડોક્ટોરલ સહયોગી હતા અને પછી કેલિફોર્નિયા ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ટેકનોલોજી (કલ્ટેક)માં સંશોધન સાયન્ટીસ્ટ હતા, જે એલઆઈજીઓ સાથે કામ કરતી હતી. ૨૦૧૦માં, તેમને પ્રતિષ્ઠિત મેકઆર્થર ફાઉન્ડેશન એવોર્ડ મળ્યો અને ૨૦૧૬માં, મવાલવાલા ગુરુત્વાકર્ષણ તરંગોની શોધનો શ્રેય સાયન્ટીસ્ટોની ટીમનો ભાગ હતો, જે બ્રહ્માંડના અભ્યાસ માટે નવી વિન્ડો હતી.

## ક્ષમા શોધવી

ન્યારે લોકો મરણ પથારીએ હોય છે ત્યારે તેઓ શું કરવાના હોય છે તે જાણતા નથી, પરંતુ એક વાત ચોક્કસ છે, માનવ હૃદય મૃત્યુના દરવાજા પર ક્ષમા માંગે છે. જીવન એક સ્વચ્છ સ્વેટ, એક ખાલી પુસ્તક તરીકે શરૂ થાય છે, ધીમે ધીમે તમારા પોતાના હાથથી તે ભરાય છે અને જે નસીબ ઉદારતાથી બહાર કાઢે છે અથવા પાછું આપે છે. પરંતુ, જેમ જેમ મૃત્યુના દિવસો નજીક આવે છે તેમ એક સભાન અને દોષિત મન બીમારીવાળું હૃદય છોડી દેવામાં આવેલા ભંગારમાંથી કાટમાળ સાફ કરવાનું શીખે છે. જેમ જેમ રાત પસાર થતી જાય છે તેમ તે સૂર્યની નીચે દરેક પ્રકારનો ભરાવો કરવો સ્વાભાવિક છે. દરરોજ તમે મોટા થતા જાઓ છો, ખાસ કરીને તમારા સમયની સાંજ પૃથ્વી પર, અને લાગણીઓ તેમની સ્વાલી સ્ક્રિપ્ટમાં લખેલા પૃષ્ઠો પર ફેલાવે છે જે ફક્ત તમે સમજો છો. તમે તમારા જીવનના પુસ્તકને ધીરે ધીરે, સ્પષ્ટ રીતે, દરેક શબ્દ વાંચો છો. દુઃખ અથવા અસ્વીકારની દુર્લભ સમજ વિના, વહેંચાયેલ, દોરેલા દરેક ક્ષણ, કે જીવનકાળને સમજતા તમને શરમ આવે છે. તમે તમારી જાતને એક સ્થળે મૂકી દો, શાંત અને સમજદાર બની ઈંડક અને ઘેર્ય રાખો, તે પહેલાં તમે તમારા અંત સુધીના દિવસો ગણવા માટે શરૂ કરો. જીવનના ઘણા ભાગોમાં આપણે છટકી શકતા નથી, બીજાના હાથે દુઃખી થવું તે આપણા માટે ખરેખર દુઃખદાયક છે. આપણા



જીવનમાં અન્ય લોકોને આવે છે જેનાથી ક્યાં તો આપણને દુઃખ થાય છે ક્યાં તો આપણે તેમને દુઃખ આપીએ છીએ. જીવન જીવવાના આ બધા પરિણામ છે તે કુદરતી છે. બદલામાં દુઃખ પહોંચાડવામાં અથવા ઘાયલ થવામાં આપણે સ્વાર્થી અથવા નિઃસ્વાર્થી હોઈએ છીએ. આપણને અજાણ્યાઓ અથવા મિત્રો દ્વારા પણ નુકસાન થઈ શકે છે. આપણે ક્યારેક અપશબ્દો બોલી જઈએ છીએ. ક્યારેક આપણને તકલીફ આપનારને આપણે કઈ પણ બોલી શકતા નથી. આપણે આપણી જાતને ફસાવેલા અનુભવીએ છીએ. હવે ક્ષમા એ એક સુંદર ખ્યાલ છે. ન્યારે આપણે કોઈ ભૂલ કરી છે, અયોગ્ય વર્તન કર્યું છે અથવા કોઈ બીજાને નુકસાન પહોંચાડ્યું છે ત્યારે આપણે ચોક્કસપણે ક્ષમા માંગીએ છીએ. ન્યારે આપણે ગંભીર રીતે ઘાયલ થયા હોઈએ ત્યારે ક્ષમા માંગવી મુશ્કેલ છે. (વધુ માટે જુઓ પાનુ ૧૬)





## સાંકેતિક પ્રેમ!

પરવેઝ અને કેશમીરા બંને દસમાં ધોરણથી સંજ્ઞાણની સ્કુલમાં સાથે જ હતા અને આગળ જઈને કોલેજમાં પણ બંને સાથે ભણતા હતા. બંને વચ્ચે સારી મૈત્રી થઈ હતી અને તેઓ એકબીજાના સારા મિત્રો પણ હતા. કોઈપણ જાતની મદદ જોઈતી હોય તો તેઓ બંને એકબીજાને અવશ્ય કહેતા અને એકબીજાની મદદ પણ કરી લેતા. ધીમે ધીમે કોલેજમાં આવ્યા પછી આ મૈત્રી પ્રેમમાં પરિવર્તન થવા લાગી અને બંનેને એકબીજાના પ્રેમમાં પડ્યા.

કોલેજ પૂરી થઈ ગઈ તોપણ તેઓ એકબીજાને કોઈ કારણસર મળી જ લેતા. પરવેઝ અને કેશમીરા બંને પારસી હતા. એટલે લગ્નની પરમીશન તરત જ મળી ગઈ. બંનેના ઘરવાળા આ લગ્નના સંબંધથી ખુબ જ ખુશ હતા. પરવેઝને વધુ અભ્યાસ માટે વિદેશ જવું હતું અને વિદેશ જવા માટેની બધી તૈયારીઓ તેણે કરી પણ લીધી હતી, એટલું જ નહીં તેને વિદેશ જવા માટે સ્કોલરશિપ પણ મળી ગઈ હતી કેશમીરાનો પરીવાર પણ આ વાતથી ખુબ આનંદીત હતો કે તેમનો થનારો જમાઈ વિદેશ ભણવા માટે જઈ રહ્યો છે. બંને પરિવારે અત્યારે સગાઈ કરવાનું નક્કી કર્યું.

ધામધૂમથી બંનેની સગાઈ કરવામાં આવી અને સગાઈના થોડાક દિવસોમાં પરવેઝ વિદેશ ભણવા માટે જતો રહ્યો. પરંતુ તેનું મન હંમેશા અહીંયા તેના પરિવાર અને કેશમીરામાં જ પરોવાયેલું રહેતું હતું.

વિદેશ ગયા પછી પણ તે પોતાના પરિવાર અને કેશમીરા સાથે વાત કરવાનું ચુકતો નહોતો. છ મહિનામાં પરવેઝ

વિદેશમાં સેટ થઈ ગયો. અને ધીરે ધીરે તેણે ભણવામાં પણ ધ્યાન આપવા લાગ્યું. આમ સમય પસાર થતો ગયો. પરવેઝને વિદેશ જઈ એક વરસ પૂરું થઈ ગયું. કેશમીરાની એક બહેનપણીના લગ્નમાં જવાનું હોવાથી કેશમીરા અને તેની કેટલીક સહેલીઓ કાર મારફતે મુંબઈ લગ્નમાં હાજરી આપવા ગઈ. આવતી વખતે કેશમીરાની કારને ભયંકર મોટો એક્સીડન્ટ થયો. બધા લોકોના જીવ તો બચી ગયા પરંતુ કેશમીરાના મુંગો માર લાગતા તે પોતાની બોલવાની શક્તિ



ખોઈ ચુકી હતી. ડોક્ટરના જણાવ્યા મુજબ કેશમીરા ફરી પાછી ક્યારે પણ બોલી શકવાની નહોતી.

અકસ્માત થયાના દિવસે જ દરરોજની જેમ વિદેશ ભણવા ગયેલા પરવેઝે તેને ઘણા બધા ફોન કોલ્સ કર્યા પણ જવાબ કોણ આપે? પરવેઝે બીજી રીતે પણ સંપર્ક કરવાનો ઘણો પ્રયાસ કર્યો પરંતુ કોઈપણ રીતે સંપર્ક થયો નહીં. કોશમીરાએ પોતાના ઘરવાળાને સમજાવ્યું કે તે પરવેઝ સાથે હવે લગ્ન કરવા નથી માંગતી તેનું જીવન બરબાદ કરવા માંગતી નથી કારણકે પરવેઝ ખૂબ જ બોલકણો છે અને હું તો એની સાથે હવે વાત કરી શકું તેમ પણ નથી તો આવી પરિસ્થિતિમાં અમારું આખું જીવન સાથે કઈ રીતે પસાર થાય?

અને કેશમીરાના કહેવાથી તેનો પરિવાર સંજ્ઞાણ છોડી, નવસારીમાં

આવીને વસવાટ કર્યો. પરવેઝના પરિવારે પણ કેશમીરાની ઘણી શોધખોળ કરી પરંતુ તેઓનો કોઈ પણ પત્તો લાગ્યો નહીં. છેવટે પરવેઝે પણ કેશમીરાને ફોન કરવાનું છોડી દીધું.

કેશમીરાને પણ લાગ્યું કે પરવેઝ હવે તેને ભુલી ગયો હશે. કેશમીરા ઘણીવાર પરવેઝને યાદ કરી રડી લેતી હતી. કારણ કે હવે તેની જીંદગી વિરાન બની ગઈ હતી. પરંતુ તેની પાસે કોઈ પણ ઓપ્શન નહોતું. હવે બે વરસ વીતી ગયા હતા. પરવેઝ સંજ્ઞાણ પાછો આવ્યો હતો અને તેને એક મલ્ટીનેશનલ કંપનીમાં નોકરી પણ મળી ગઈ હતી.

પરવેઝ આટલા જૂના પ્રેમને ભુલવા બિલકુલ તૈયાર નહોતો. તેણે કામની સાથે કેશમીરાને શોધવાનું ચાલુ રાખ્યું અને એક દિવસ કેશમીરાની એક બહેનપણી પરવેઝને ભેટી પડી. તેની બહેનપણીએ પરવેઝને કેશમીરાના એક્સીડન્ટથી લઈ તે બોલવાની શક્તિ ગુમાવી ચુકી છે તે બધી જ વાત જણાવી. અને હાલમાં તેઓ નવસારીમાં રહે છે તેમ જણાવ્યું.

એક દિવસ અચાનક બપોરના સમયે કેશમીરાના ઘરે તેની બહેનપણી મળવા આવી ગઈ અને હાથમાં પરવેઝના લગ્નનું ઈનવીટેશન કાર્ડ હતું. કેશમીરાના આંખમાંથી આંસુ નીકળી આવ્યા. તેણે ઈનવીટેશન કાર્ડ ખોલી જોયું તો પરવેઝ સાથે તેનું પોતાનું નામ હતું. તે કંઈ વિચારે તે પહેલાજ પરવેઝ ઘરમાં આવી જાય છે. કેશમીરા તેને જોઈ રડી પડે છે. પરવેઝ ઘરના બીજા સભ્યોની સામેજ કેશમીરાને પોતાની બાંહોમાં ભરી લે છે.

કેશમીરા તેને સાંકેતિક ભાષામાં કંઈ જણાવે છે અને પરવેઝ પણ તેને સાંકેતિક ભાષામાં જ જવાબ આપે છે અને જણાવે છે કે મને તારી પાસે આવતા થોડું મોડું થયું કારણ કે મેં પણ સાંકેતિક ભાષાનો કોર્સ કર્યો છે ફક્ત તારા માટે. કેશમીરાના હાવભાવ તરત જ બદલાઈ જાય છે અને હવે તે પરવેઝને ભેટી પડે છે.

## તંદુરસ્ત રહેવા...

### તમારા પરસેવા ને સાફ કરવો શા માટે જરૂરી છે

પરસેવો આવવો એ શરીરની કુદરતી વસ્તુ છે અને તે આપણા શરીર ને કુદરતી રીતે ઠંડી કરવા માટે બનાવવામાં આવેલ છે. અને શરીરના ઉત્સર્જન માટે પણ પરસેવો ખુબ જ જરૂરી છે. સામાન્ય રીતે પરસેવો તેની મેળે જ થોડા સમયની અંદર સુકાઈ જતો હોઈ છે અને જો એવું ના થાય તો તેવા સન્જોગોની અંદર આપણી પાસે તેને સાફ કરવા સિવાય કોઈ રસ્તો બાકી વધતો નથી. પરંતુ શું તમને ખબર છે કે જો તમે તમારા પરસેવા ને સાફ નહીં કરો અને તમારા શરીર ને ચોખ્ખુ નહીં રાખો તો તમારી સાથે શું થઈ શકે છે. પરસેવા ના બે પ્રકાર છે. એકીન અને એપોક્રીન પરસેવો. એકીન પરસેવો પાણીયુક્ત, ગંધહીન અને સરળતાથી બાષ્પીભવન કરે છે. આ એપોક્રીન પરસેવો ગ્રંથિ



દ્વારા ઉત્પન્ન થાય છે જે સમગ્ર શરીરમાં વહેંચાય છે. એપોક્રીન પરસેવો ગ્રંથિઓ બગલના વિસ્તારોમાં સ્થિત છે. એપોક્રીન ગ્રંથિઓનો શ્રાવ એકીન પરસેવા કરતા ઘન હોય છે. અને આવું થવાના કારણે બેક્ટેરીયા તેની અંદર સરળતાથી જન્મી શકે છે અને વધી પણ શકે છે. અને ઓડોર થઈ શકે છે. સામાન્ય રીતે થોડો પરસેવો આપણા શરીર માટે જરૂરી પણ છે પરંતુ જો તમે તેવા જ પરસેવાવાળા કપડાં પહેરી રાખો તો તમને હેલ્થને લગતી સમસ્યાઓ પણ સર્જાય શકે છે. શું તમને પરસેવો સાફ ન કરવાની આડ અસરો વિષે જાણો છો? સ્કિન રેશિસ શરીર પર વધારાનો પરસેવો ચામડીમાં બળતરા પેદા કરી શકે છે. તે પીડાદાયક ખંજવાળ તરફ દોરી જશે. જો તમે તમારો પરસેવોને સાફ નહીં કરો તો, વાતાવરણમાંથી બેક્ટેરિયા અને ફૂગ તેના સંપર્કમાં આવશે અને આ ત્વચા એલર્જી તરફ દોરી જશે. આનાથી ચામડી છિદ્રો બંધ થઈ જશે. તેથી પરસેવો સાફ કરો અને વિસ્તારોને સૂકા રાખો અને જો તમને વધુ પરસેવો થાય તો તમારે ડોક્ટર ને મળવું જોઈએ.

### હસો મારી સાથે

કરોના હવે તો તું જા.

તો અમે પણ ક્યાંક જઈએ..

\*\*\*

કરોનાની હાલત પાંચ મહિનામાં બનેવીથી કુવા જેવી થઈ ગઈ.

ડર છે બધા પણ ગણકારતું કોઈ નથી..

\*\*\*

સાફ થઈ કરોનો ૨૦૨૦માં આવ્યો, જો ૨૦૦૦માં આવ્યો હોત ને તો આખો દિવસ નોકિયા ૩૩૧૦માં નાગવાળી ગેમ રમીને બધા મદારી થઈ ગયા હોત..



## વર્કઆઉટ કરતા સમયે માસ્ક પહેરવું છે અત્યંત જોખમી

કોરોનાના કપરા કાળનાં માસ્ક પહેરવું અનિવાર્ય થઈ ગયું છે. જે લોકો માસ્ક નથી પહેરતા તેમના માટે સરકારે કાયદો બનાવ્યો અને માસ્ક ન પહેરેતો દંડની જોગવાઈ કરી છે. જોકે આ કાયદાથી મોર્નિંગ વોકર્સ, ડાયાબિટીસ, કાર્ડિયાકના દર્દી અને એથલિસ્ટ્સ હેરાન થઈ ગયા છે. કેમકે માસ્ક સાથે તેઓ યોગ્ય વર્કઆઉટ કરી શકતા નથી. જો કોરોનાથી બચવું હોય તો માસ્ક પહેરવો પડશે, પણ તે માસ્ક પહેરીની કસરત કે વર્ક આઉટ કંઈ રીતે કરવું એ મોટો પડકાર છે.

ફેફસાંના નિષ્ણાત ડોક્ટરના કહેવા પ્રમાણે, માસ્ક સાથે વર્કઆઉટ ન જ કરાય. કેટલાક લોકો સાથે વાત

કરતા જાણવા મળ્યું કે માસ્ક પહેરીને વર્કઆઉટ કરવું મુશ્કેલ પડે છે. સામાન્ય સંજોગોમાં જે શ્વાસ લેવાય છે, વર્કઆઉટ સમયે માસ્ક હોવાથી લઈ શકાતો નથી. વર્ક આઉટ સમયે શરીરને ઓક્સિજનની જરૂરિયાત વધારે હોય છે. પણ માસ્ક હોવાથી તે લઈ શકાતો નથી. આના પરિણામે ઘણીવાર અનિચ્છાએ વર્કઆઉટ ટૂંકાવી દેવું પડે છે. કોઈ પણ પ્રકારનું વર્કઆઉટ કરતી વખતે માસ્ક પહેરી શકાય નહિ અને ખાસ કરીને એન-ટપ માસ્કનો ઉપયોગ વર્કઆઉટ સમયે ક્યારેય ન કરવો. ડોક્ટરના કહેવા પ્રમાણે જ્યારે વર્કઆઉટ કરતા હોઈએ ત્યારે શરીરમાં લોહીનું પરિભ્રમણ ઝડપી

થાય છે અને આ માટે શરીરને વધારે ઓક્સિજનની જરૂર પડે છે. વર્કઆઉટ દરમિયાન માસ્ક પહેર્યો હોવાથી શરીરમાંથી ઉશ્વાસ રૂપે બહાર નીકળેલો કાર્બન ડાયોક્સાઈડ ફરી શરીરમાં જાય છે, જેના કારણે શર- પીરમાં કાર્બન ડાયોક્સાઈડનું પ્રમાણ વધવા લાગે છે અને વ્યક્તિને ચક્કર આવવા તથા માથું દુખાવાની સમસ્યા સર્જઈ શકે છે. ઘણા કિસ્સાઓમાં વ્યક્તિના ફેફસા ફેલ થવાની સમસ્યા પણ સર્જઈ શકે છે. જો કાર્ડિયક કે ડાયાબિટીસના દર્દીઓ વર્ક આઉટ કરવું ફરજિયાત હોય તો તેમણે પોતાના નિવાસ સ્થાને જ કોઈ વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.





### એક નજર પારસી મરણો ઉપર

Deceased મરનાર	Age વય	Date તારીખ	Address ર. ઠે.	Relations સગાઈઓ
Piloo Bejonji Nadodwalla પીલુ બેજનજી નાદોદવાલા	95 ૯૫	21-08-2020	Jagir Appt., Flat No 8, Fourth Floor, Turner Road, Bandra West, Mumbai 50. જાગીર એપાર્ટમેન્ટ, ફ્લેટ નં. ૮, ૪થે માળે, ટર્નર રોડ, બાંદ્રા, મુંબઈ ૫૦.	તે જીની બેજનજી નાદોદવાલાના દીકરી તે મરુલમો દીનુ, નરગેશ ને ડુસીના બહેન તે શેરી, પોલ ને દરાયસના માસી.
Nargish Rustom Mirza નરગીસ રૂસ્તમ મીરઝા	97 ૯૭	21-08-2020	No.13, Sant Savta Cross Road No.3, Byculla, Mumbai 27. નં. ૧૩, સંત સાવતા ક્રોસ રોડ નં. ૩, બાયબલા, મુંબઈ ૨૭.	તે મરુલુમ રૂસ્તમ કાવસજી મીરઝાના ઘણીયાની તે મરુલુમો વીરબાઈ ને સોરાબજી મીસ્ત્રીના દીકરી. તે સરોશ, ગુલ, યાસ્મીનના માતાજી તે મરુલુમ દીનામાય, ધનજીશા, હોમીના બેન તે સુન્નુ, યજદી, નોઝરના સાસુજી તે પરીનાઝના બપઈજી તે દેલનાઝ, દીના, શાનાઝ, દીનયાર, જીમીના મમઈજી તે ગ્રેટ ગ્રાન્ડ મધર ઓફ જેહાન, જીયા, આરી, અમાયા, દેરીયસ, કીયાના તે મરુલુમ શીરીન એરથ કેન્ટીનવાલાના ભાભી.
Pinky Farokh Jassawalla પીન્કી ફરોખ જસાવાલા	77 ૭૭	24-08-2020	44-E, Balliwalla Villa, Sodawaterwalla Bldg. No.2, Sleater Road, Grant Road, Mumbai 7. ૪૪-ઈ, બાટલીવાલા વીલા, સોડાવોટરવાલા બિલ્ડિંગ નં. ૨, સ્લેટર રોડ, ગ્રાન્ટ રોડ, મુંબઈ ૭	તે મરુલુમો પેરીન તથા રૂસ્તમજી તોડીવાલાના દીકરી તે મરુલુમ ફરોખ કાવસજી જસાવાલાના વિધવા તે હોશી ફરોખ જસાવાલાના માતાજી તે શેરઝાદ હોસી જસાવાલાના બપઈજી તે મહાડખ હોસી જસાવાલાના સાસુ તે રૂબી કેકોબાદ મીરઝા, મહાડખ હોસી બેલરામ ફરામ, ફેણી જીમી દાડવાલા ને રોહીન્ટન રૂસ્તમજી તોડીવાલાના બહેન તે મરુલુમો હીલ્લા કાવસજી જસાવાલા તથા કાવસજી ફરામરોજ જસાવાલાના વલુ.
Silloo Viraf Munsuf સીલ્લુ વીરાફ મુનશફ	74 ૭૪	24-08-2020	24, C-1, Nawazbai Contractor Baug, Mori Road, Mahim, Mumbai 16. ૨૪ સી૧, નવાઝબાઈ કોન્ટ્રેક્ટર બાગ, મોરી રોડ, માહીમ, મુંબઈ ૧૬	તે વીરાફ ધનજીશા મુનશફના ઘણીયાણી તે મેહરઝાદ વીરાફ મુનશફના માતાજી તે નૈનાઝ મેહરઝાદ મુનશફના સાસુજી તે મરુલુમો સુના તથા કેખશરૂ રાનાજી દસ્તુર (મેહરજી રાણા)ના દીકરી તે મેહર બરજોર સીધવા, સોલી ને રાણા દસ્તુરના બહેન તે મરુલુમો ગુલ તથા ધનજીશા જમશેદજી મુનશફના વલુ.
Dinshaw Edulji Lavangia દીનશા એદલજી લવંગીયા	90 ૯૦	25-08-2020	Bai Ratanbai Tata Bldg., Ground Floor, Flat No.5, 38Th Road, Bandra (W), Mumbai 50. બાઈ રતનબાઈ તાતા બિલ્ડિંગ, ભોઈ તળે, ફ્લેટ નં-૫, ૩૮ નં. રોડ, બાંદ્રા (વે.), મુંબઈ ૫૦.	તે ગુલના ખાવિંદ તે મરુલુમો ધનમાય એદલજી લવંગીયાના દીકરા તે મરુલુમો રતી સોલી ઉમરીગર, પીલુ ફરેદુન દાડવાલા, આલુ કાવસ ગાંધી તથા ગુલ એદલજી લવંગીયાના ભાઈ, તે કાલી સોલી ઉમરીગર, ડો. દીનયાર ફરેદુન દાડવાલા તથા ડેઝીના મામાજી, તે મરુલુમો આલામાય એરચશાહ દીવેચાના જમાઈ.
Khorshed Sam Sidhwa ખોરશેદ સામ સીધવા	77 ૭૭	22-08-2020	651-52, Dadar Athornana Institute, Firdosi Road, Dadar(E), Mumbai 14. ૬૫૧-૫૨ દાદર અથરનાન ઈન્સ્ટિટ્યુટ, દાદર (ઈ.) મુંબઈ ૧૪.	તે મરુલુમો ગુલબાઈ તથા નાજમાય બેજનજી આસાવેદના દીકરી તે મરુલુમ એરવડ સામ બેલરામશા સીધવાના ઘણીયાની તે મીસીસ હવોવી રામીયાર કરંજીઆના માતાજી તે એરવડ રામીયાર પરવેઝ કરંજીઆના સાસુજી તે અનાહીતા તથા એરવડ હોરમઝદના મમઈજી તે મરુલુમો સોલી, કેકી તથા દાલી બેજનજી આસાવેદના બહેન તે ઉદવાહેવા મરુલુમો ખોરશેદબાનુ તથા બહેરામશા દોરાબજી સીધવાના વલુ તે એરવદ બહેરામ તથા દારાયસ હોરમસજી સીધવાના કાકીજી તે કેટી તથા મરુલુમ એરવદ પરવેઝ રામીયારજી કરંજીઆના વહેવાણ તે ફવી ઘાલા તથા ફેની લીબુવાલા તથા હોમાય, વીલી, સોરાબ તથા મરુલુમો વીસ્પી અને સરોશના મામીજી તે ફીરોઝ તથા મરુલુમ કાવસ દારા આસાવેદના કુઈજી.
Moti Phiroze Kutar મોતી ફિરોઝ કુતાર	87 ૮૭	26-08-2020	8, Jenkins House, Henry House, Colaba, Mumbai 1. સી જેનકીન હાઉસ, હેનરી રોડ, કોલાબા, મુંબઈ ૧.	તે મરુલુમ ફીરોઝ નોશીરવાન કુતારના ઘણીયાણી તે ઝરીન નોશીરવાન કુતારના ભાભીજી તે ખુશુમા મહેરનોશ જેસીયાના મમાજી તે મરુલુમો ખોરશેદ નોશીરવાન કુતારના વલુમાય તે મહેરનોશ દારાયસ જેસીયાના સાસુજી તે અલાઈઝાના મમયજી તે મરુલુમો નાજમાય માણેકશાહ દેસાઈના દીકરી તે મરુલુમો રૂસ્તમ માણેકશા દેસાઈના બહેન તે દોલી રૂસ્તમ દેસાઈના નણંદજી.
Soli Faramroze Variava સોલી ફરામરોઝ વરીયાવા	84 ૮૪	26-08-2020	M4/21, M. Cama Park, Cama Road, Andheri (West), Mumbai 58. એમ-૪, ૨૧, કામા પાર્ક, કામા રોડ, અંધેરી (પશ્ચિમ), મુંબઈ ૫૮.	તે મરુલુમ ખોરશેદના ઘણી તે મરુલુમો દીનામાય ફરામરોઝના દીકરા તે મરુલુમો જાલામાય ફરામરોઝના જમાઈ તે ધનજીશાહ, ફેની તથા મરુલુમ ડોસુના ભાઈ તે યજદી, ફીરદોશ, ફરીદા, આદીલ, આરતીના કાકાજી તે બખતાવર અપ્પુના કઝીન તે ફરામર્ઝ, ઈશાનના મોટા કાકા.
Dinyar Darabsha Siganporia દીન્યાર દારબશા સીગનપોર્યા	76 ૭૬	26-08-2020	B35, Nawroze Baug, Dr. S.s Rao Road, Lal Baug, Mumbai 12. બી-૩૫, નવરોઝ બાગ, એસ. એસ. રાવ રોડ, લાલબાગ, મુંબઈ ૧૨.	તે મરુલુમો શેરા તથા દારબશા બેરામજી સીગનપોર્યાના દીકરા તે ગુલીસ્તાન દીન્યાર સીગનપોર્યાના ખાવિંદ તે દેલના જુબીન લથના બાવાજી તે યઝાનના મમાવાજી તે પરવેઝ દારબશા સીગનપોર્યા ને જીમી દારબશા સીગનપોર્યાના ભાઈ તે સીદ્ધુ જીમી સીગનપોર્યાના જેઠ તે દૌલત તથા મરુલુમો બરજોર સુતરીયાના જમાઈ તે યારમીન જીભાઈ આંબાપારડીવાલાના બનેવી તે મહેરનોશ અને રશ્ના સુતરીયાના બનેવી તે દીલનવાઝ રૂસ્તમજી લથના વહેવાઈ તે ઝકસીસ, રૂઝાન ને અરઝાનના કાકાજી તે પીરાન ને ઝીન્યાના માસાજી તે દીલશાદ, નાઝનીન ને કરીશ્માના કાકા સસરા તે જેસીકાના મોટા કાકા.
Gool Aspi Aspandiar Sidhwa ગુલ અસ્પી અસ્પનદીયાર સીધવા	81 ૮૧	26-08-2020	264, Dr. Cawasjee Hormasjee Street, Dhubhi Talao, Mumbai 2. ૨૬૪, ડો. કાવસજી હોરમસજી સ્ટ્રીટ, ઘોબીતળાવ, મુંબઈ ૨.	તે મરુલુમો બાનુબાઈ તથા મીનોચહેર બેહરામજી ઉનવાલાના દીકરી તે મરુલુમો હોશંગ, રોશન ધનજીશા મીસ્ત્રી ને પરવીઝ દારા માસ્તરના બહેન તે દારાયશ ધનજીશાહ મીસ્ત્રી, નવાઝ મેહરનોશ શ્રોફ, રીશાદ, દેલશાદ ને સરોશના માસી તે પર્વ દારાયશ મીસ્ત્રી ને મહેરનોશ લવજી શ્રોફના માસી સાસુ તે મરુલુમો બચામાય તથા સોરાબજી એદલજી સીધવાના વલુ તે સોલી સોરાબજી સીધવાના ભાભી તે કુવરબાઈ તથા મરુલુમ શીરીનના કુઈ સાસુ તે નરીમાન ધનજીશા બલસારાના ભાનજી.
Ervad Minoor Ardeshir Behramkamdin એરવદ મીનુઅરદેશીર બહેરામકામદીન	93 ૯૩	26-08-2020	Albless Building, 4th Floor, 266, Thakurdwar Road, Near Banaji Agiary, Mumbai 2. ઓલબ્લેસ બિલ્ડિંગ, ૪થે માળે, ૨૬૬ ઠાકુરદ્વાર રોડ, બનાજી અગિયારી નજીક, મુંબઈ ૨.	તે તેલમી મીનુ બહેરામકામદીનના ખાવિંદ તે ખુરશીદ, નવાઝ, જર તથા ઝીનોબ્યાના બાવાજી તે મરુલુમો એરવદ અરદેશીર તથા આલામાય બહેરામકામદીનના દીકરા તે કેરસી મ. ભંડારી, મહેરનોશ જ. કરકરીયા તથા પરમર્સીગના સસરાજી તે મરુલુમો એરવદ ફરામરોઝ અ. બહેરામકામદીન, એરવદ હોમી અ. બહેરામકામદીન તથા પરવેઝ અ. બહેરામકામદીનના ભાઈ તે ઝેરા મ. કરકરીયા, હોરમઝદ ક. ભંડારી, નેલી તથા દારાયસના મમાવાજી તે મરુલુમો ફેની તથા એરચશા એલાવ્યાના જમાઈ.



Deceased મરનાર	Age વય	Date તારીખ	Address ર. ઠે.	Relations સગાઈઓ
Hoshang Merwan Khosravi હોશંગ મેહરવાન ખોશરાવી	65 ૬૫	27.08.2020	Tyre House, 2Nd Floor, Flat No. 4, Above Alibhai Premji Tyrewalla, Lamington Road, Mumbai 7. તાઈરસ હાઉસ, બીજે માળે, રૂમ નં. ૪, લેમિંગ્ટન રોડ, અલીબાઈ પ્રેમજી તાપરવાલા ઉપર, મુંબઈ ૭.	તે મરહુમો ગોવર મહેરવાન ખોશરાવીના દીકરા તે સીમીન કેરસી દરવાલાના ભાઈ.
Ratan Bomanji Vakharia રતન બમનજી વાખરયા	92 ૯૨	27.08.2020	305/309, Zaveri Building, 3Rd Floor, Room No.10, Opp. Allbless Baug, Charni Road, Mumbai 4. ૩૦૫/૩૦૯, ઝવેરી બિલ્ડિંગ, ૩જે માળે, રૂમ નં. ૧૦, ઓલબ્લેસ બાગ સામે, ચર્નરોડ, મુંબઈ ૪.	તે મરહુમ શેર રતન વાખરયાના ખાવીદ તે માણેક ર. વાખરયા, મરહુમ હોરમજ ર. વાખરયા તથા મરહુમ ખુશરૂ ર. વાખરયાના બાવાજી તે મરહુમ બમનજી વાખરયાના દીકરા તે સ્ટેલા મ. વાખરયાના સસરાજી તે ફીરદોશી હોરમજ વાખરયાના બપાવાજી તે મરહુમ તેમુલ કામા તથા મરહુમ પરસી બાસ્તાના ભાઈ.
Roshan Jamshed Medhora રોશન જમશેદ મેધોરા	80 ૮૦	27.08.2020	No.2/8, Tata Colony, Ratan Tata Road, Tardeo, Mumbai 34. નં. ૮, તાતા કોલોની, રતન તાતા રોડ, તારદેવ, મુંબઈ ૩૪.	તે મરહુમ જમશેદ મંચેરશા મેધોરાના વિધવા. તે ફરજાના જમશેદ મેધોરાના માતાજી. તે મરહુમો જાલામાય તથા જાલેજર નાનાભાઈ પટેલના દીકરી. તે હોમાય મહેરજી મકાતી તથા રૂબી નોશીર પાઘડીવાલાના બહેન. તે મરહુમો શીરીનબાઈ તથા મંચેરશા મેધોરાના વડુ. તે પરસી, પરીઝાદ તથા જેનીફરના માસીજી તે દાનેશ તથા ચેરાગના મોટા માસીજી તે નોશીર પાઘડીવાલા તથા મરહુમો મેહેરજી મકાતી, કેકી, જરૂ તથા ફીરોઝના સીસ્ટર ઈન લો તે પરસી તથા મરહુમ ફીરદોશ સામ હીરામાણેકના મામીજી તે આદીલ, કયોમજ, હીરાઝ તથા મરહુમ આરમીન મેધોરાના કાકીજી.

Death Announcements from Prayer Hall

Daulat Farrokh Chichgar દોલત ફરોખ ચીચગર	80 ૮૦	22.08.2020	Victoria Building, 2nd Floor, Room No 7, Byculla, Mumbai 27. વિક્ટોરિયા બિલ્ડિંગ, ૨જે માળે, રૂમ નં. ૭, ડો. આંબેડકર રોડ, ભાયખલા, મુંબઈ ૨૭.	તે મરહુમ પિરોજા તથા મરહુમ એચ જહાંગીરજી ખંબાતાના દીકરી તે મરહુમ ફરોખના ઘણીયાણી તે ઝુબીન અને વિરાફના મમ્મી તે નરગીશ, અસ્પી અને મરહુમ વીરાના બહેન તે દિનાઝ અને દિલશાદના સાસુજી તે ફરહાદ અને નૈનાઝના ગ્રાન્ડ મધર.
Rustomji Kaikhushru Kappawala રૂસ્તમજી કેખુશરૂ કપ્પાવાલા	86 ૮૬	11.08.2020	Building No 11, Room No. 1, Tata Colony, Tardeo Mumbai 34. બિલ્ડિંગ નં. ૧૧, રૂમ નં. ૧, તાતા કોલોની, તારદેવ, મુંબઈ ૩૪.	તે મરહુમ નાજામાય અને મરહુમ કેખુશરૂના દીકરા તે પીલુના ઘણી તે મરહુમ શેરબાનુના ભાઈ તે વિરાંના પપ્પા તે ડીકી કારભારીના સસરા તે અનાહીઝ અને બરજીસના ગ્રાન્ડ ફાધર તે વિસ્પીના અંકલ.

શું તમે જાણો છો કે ભગવાન ગણેશની પૂજામાં તુલસીનો ઉપયોગ કેમ નથી થતો?

ભગવાન ગણેશના પૂજનમાં તુલસીનો ઉપયોગ વર્જિત છે. એમ તો તુલસી પવિત્ર છે અને દરેક ભગવાનની પૂજામાં તેનો ઉપયોગ થાય છે. પરંતુ ગણપતિ બાપ્પાની પૂજામાં તુલસીનો ઉપયોગ થતો નથી.



એક દિવસ શ્રી ગણેશ ગંગાના કિનારે તપ કરતા બેઠા હતા. અને આ સમયે ધર્માત્મજની પુત્રી તુલસીએ લગ્ન કરવા માટે તીર્થયાત્રા શરૂ કરી. દેવી તુલસી બધી યાત્રા કરી ગંગાના કિનારે પહોંચ્યા. દેવી તુલસીએ ગંગાના કિનારે નવયુવાન ભગવાન શ્રી ગણેશને તપ કરતા જોયા જે તપસ્યામાં વિલીન હતા. તેમના આખા શરીરમાં ચંદનનો લેપ હતો. ગળામાં પારીજાત પુષ્પનો હાર અને રતનજડિત માળાઓ હતી. કમરમાં પીળા રંગનું પીતાંબર હતું. દેવી તુલસી શ્રી ગણેશના આ રૂપને જોઈને મોહી પડ્યા. અને તેના મનમાં શ્રી ગણેશ સાથે લગ્ન કરવાની ઈચ્છા જાગૃત થઈ. તેમની ઈચ્છાએ શ્રી ગણેશનું ધ્યાન ભંગ થયું. ભગવાન શ્રી ગણેશ તુલસી દ્વારા થયેલા તપભંગને અશુભ કહ્યું અને તુલસીની ઈચ્છા જાણી પોતાને બ્રહ્મચારી કહ્યા અને વિવાહનો પ્રસ્તાવને નકારી કાઢ્યો. આ જોઈ દેવી તુલસી ખુબ નારાજ થયા. અને આવેશમાં આવી ભગવાન શ્રી ગણેશને બે લગ્નનો શ્રાપ આપ્યો.

કોઈત થઈ ગયા અને દેવી તુલસીને શ્રાપ આપ્યો કે તારા લગ્ન એક અસુર સાથે થશે. આ સાંભળી દેવી તુલસીએ માફી માંગી ત્યારે ભગવાન શ્રી ગણેશે કહ્યું કે તારા લગ્ન શંખચૂર રાક્ષસ સાથે થશે. પરંતુ તમે શ્રી વિષ્ણુ અને શ્રી કૃષ્ણના પ્રિય બની જશો. અને કલિયુગમાં તમે મોક્ષ આપનાર બનશો. પરંતુ મારી પૂજામાં તુલસી ચઢાવવામાં નહીં આવે. ત્યારથી ભગવાન શ્રી ગણેશની પૂજામાં તુલસી ચઢાવવામાં નથી આવતી.

એક અનોખી કહાની

જીવન ની રાહમાં, મળયા મને લોકો અનોખા અનેક;  
પણ મન હૃદયમાં સમાયો તું જ, પળ હતી વિશેષ એ એક.  
એજ એક પળ થી, માન્યો તને જ, મારો જનમ જન્મનો મીત  
લાખો માં થી, તેં લુભાવ્યુ દિલ; કેવી અનોખી છે મારી આં પ્રીત  
જોતાં જ મે તને, માની લીધો મારો; પણ તે કદી જ માની નહિ મને તારી.  
નથી તું મારો, નથી હું તારી, તો પણ રચાઈ એક અનોખી પ્રેમ કહાની.  
વિના કોઈ શરત, વિના કોઈ મુલ્ય, બસ થઈ ગઈ હું તારી ;  
પણ તારે માટે તો, સદા રહી હું એક અજબબી, પરાઈ  
ભગવાનના ભક્તો તો હોય અનેક; અને તુંને તો ચાહે ઘણા, માની ભગવાન  
પણ મારી પ્રીતથી મારા ભગવાન , અને આં આખું જગત છે અણજાણ.  
હું મંદિરમાં ન પ્રવેશી શકે એવી, બીજાં હઝારો જેવી, તારી એક પુજારણ;  
ક્યાં હું, એક ચાહનારિ અને ક્યાં તારી રાધા રાની, ઓ મનમોહન !!!  
કરજે તારાં સર્વ ચાહકો, આં મારા જેવા ઓ પર, એક ઉપકાર  
આપજે અમને બી એક મોહક સ્મિત, અને થોડો પ્યાર.  
- આફ્રિદ દસ્તુર

ક્ષમા શોધવી

(પાના નં. ૧૩થી ચાલુ)

માફ કરવા માટે કંઈક ન હોય ત્યાં સુધી દરેક જણ માફીને એક સુંદર વિચાર માને છે. કોઈએ ભારે દુઃખ સહન કર્યું છે તે જાણે છે કે સાચી ક્ષમા માંગવી ખરેખર કેટલી મુશ્કેલ છે. કેટલીકવાર ઘાવ એટલા ઊંડા હોય છે કે તમારી આખી આંતરિક દુનિયા વિશ્લેષિત થાય છે.

જીવનસાથી અથવા માતાપિતાની કલ્પના કરો કે તમે તમારા વિશ્વાસ સાથે દગો કરી રહ્યા છો, અથવા તમે કોઈ અપરાધિક ગુનાનો ભોગ બનશો અથવા જીવનમાં બદલાવ લાવનારા કેટલાક દુર્ઘટનાઓનો ભોગ બનશો. માફ કરવું કે ભૂલી જવું જે એક વિકલ્પ લાગતો નથી. માફ કરવાની માંગણી ભૂલી જવું એ ભાવનાત્મકરૂપે વિનાશકારી હોઈ શકે છે. કેટલીક વાર તમે બીજાની પાપી ક્રિયાઓ અથવા દુષ્કર્મથી એટલા ઘાયલ થઈ ગયા હોવ છો કે ક્ષમા એ અયોગ્ય લાગે છે. જેણે તમારા જીવનમાં ભરપુર પીડા આપી હોય તેને માફ કરવું કેવી રીતે શક્ય છે?

કોઈને માફ કરવાનો અર્થ એ નથી કે તમે તેના ગુનાની પીડા લાંબા સમય સુધી અનુભવો નહીં. કેટલીકવાર તમ-ારી પાસે આ બધી ઈજાઓથી આગળ વધવા સિવાય કોઈ વિકલ્પ નથી. તો ક્ષમા ખરેખર શું છે? સામાન્ય રીતે ક્ષમાની વ્યાખ્યા કોઈ વ્યક્તિ કે જેણે

તમને નુકસાન પહોંચાડ્યું છે તેના પ્રત્યે રોષ અથવા વેરની લાગણીઓ આપણે અનુભવીએ છીએ. ક્ષમા એ ભૂલવાનો અર્થ નથી. ક્ષમા ક્યારે માંગવામાં નથી આવતી પણ તે આપવામાં આવે છે.

સાચી ક્ષમા એક જ છે જે તમે બીજાના ખોટા કામો માટે આપો છો. તે તમારા માટે એક ભેટ છે અને આગળ વધવા માટે સકારાત્મક પગલું છે. તે તમારા આત્મા અને આરોગ્યને સ્વચ્છ રાખવાનો પ્રારંભ છે.

પરંતુ તે બધા સમય વિશે શું જ્યારે માફી માંગવામાં ન આવી, અથવા ત્યાં કોઈ પરતાવાના સંકેતો ન હતા. જો, હકીકતમાં, જે વ્યક્તિએ તમને સૌથી વધુ નુકસાન પહોંચાડ્યું છે, તે માને છે કે તેઓ હજી પણ નિર્દોષ છે? કોઈને ક્ષમા કરવું મુશ્કેલ છે. ક્ષમા એ પોતાને સ્વસ્થ કરવા વિશે છે. પરંતુ જો તમે ક્ષમા કરવાનું પસંદ કરો છો, તો તમે જે બદલો છો તે તમારા આત્મા માટે સારી ભાવના છે. ક્ષમા એટલે કોઈ અને નારાજગી અને ભૂતકાળના અવશેષો વગરના જીવનને જોવું અને માણવું. સરળ શબ્દોમાં કહીએ તો, તેઓએ તમને જે બધી રીતે નુકસાન પહોંચાડ્યું છે તેના માટે માફ કરશો નહીં, પરંતુ તેઓ તરફથી તમે જે પાઠ ભણ્યા તે બધાને માફ કરો!

-વીરાં શ્રોફ સંજ્ઞાણા





## YOUR MOON SIGNS JANAM RASHI THIS WEEK

લખનાર: મરહુમ મહારાજ શ્રી સ્વયંજયોતિના સહકાર્યકર્તા જયેશ એમ. ગોસ્વામી

અઠવાડિક રાશિક્ષણ: તા. ૨૯.૦૮.૨૦૨૦ થી તા. ૦૪.૦૯.૨૦૨૦



### Aries - મેષ - અ.લ.ઈ.

૨૦મી સપ્ટેમ્બર સુધી બુધની દિનદશા ચાલશે તમારા અટકેલા કામ ફરીથી શરૂ કરી શકશો. જે પણ કામ કરતા હશો ત્યાં પ્રમોશન મળવાના ચાન્સ છે. તમારા કરેલા કામનો બદલો મળી જશે. મિત્રો તરફથી માન સન્માન સાથે સાચી સલાહ પણ મળી જશે. દરરોજ 'મહેર નીઆએશ' ભણાવો. શુક્રવંતી તા. ૦૧, ૦૨, ૦૩, ૦૪ છે.

Lucky Dates: 01, 02, 03, 04.

With Mercury's rule extending till 20th September you will be able to restart any stalled projects. You will be able to make investments from your earnings. You could get a promotion at your place of work. You will receive the fruits of your labour. Friends will show you great respect and admiration as well as sincere advice. Pray the Meher Nyaish daily.



### Cancer - કર્ક - ડ.હ.

૨૬મી સપ્ટેમ્બર સુધી ચંદ્રની દિનદશા ચાલશે. તેથી વધુ પડતા ઈમોશનલ બની જશો. તમારા મનની વાત બીજાને સમજાવી શકશો. નાણાકીય બાબતમાં ફાયદો થશે. મનને બજબૂત કરી જે પણ કામ કરશો તેમાં સફળતા મળશે. ફેમીલી મેમ્બરનો સાથ મળતો રહેશે. દરરોજ ૩૪મુ નામ 'યા બેસ્તરના' ૧૦૧વાર ભણાવો. શુક્રવંતી તા. ૨૯, ૩૧, ૦૨, ૦૩ છે.

Lucky Dates: 29, 31, 02, 03.

The Moon's rule till 26th September making you a little extra emotional. You will be able to express your thoughts to others. Financial gains indicated. You will taste success in all you do if you strengthen your mind and focus on it. Family members will be supportive. Pray the 34th Name, 'Ya Beshtarna', 101 times daily.



### Libra - તુલા - ર.ત.

તમારી રાશિના માલિક શુક્રની દિનદશા ચાલુ હોવાથી તમે લીધેલા ડીસીઝન ચેન્જ કરવાની ભુલ કરતા નહીં. તમારા સલાહકારે આપેલી સલાહ પ્રમાણે ચાલવાથી ફાયદામાં રહેશો. નાણાકીય બાબતમાં સારા સારી થતી જશે. તમારા કામની અંદર જશની સાથે ધનલાભ મળવાના ચાન્સ છે. ઓપોઝીટ સેક્સનો સાથ સહકાર મળી રહેશે. ઘણી-ઘણીયાણીમાં પ્રેમ વધી જશે. દરરોજ 'બહેરામ યઝદ'ની આરાધના કરજો. શુક્રવંતી તા. ૩૦, ૩૧, ૦૧, ૦૪ છે.

Lucky Dates: 30, 31, 01, 04.

Venus' ongoing rule advises you against changing any decisions you have already made. You will gain from following the advice given by your mentor/guide. Financial situation will continue to get better. Your work will bring you fame and profits. You will receive support from the opposite gender. Affection between couples will bloom. Pray to Behram Yazad daily.



### Capricorn - મકર - ખ.જ.

૨૪મી સપ્ટેમ્બર સુધી ગુરૂની દિનદશા ચાલુ હોવાથી તમારા હાથેથી ધર્મ અને ચેરીટીના કામો થશે. બીજાના મદદગાર બની શકશો. તમારાથી નારાજ થયેલી વ્યક્તિ પોતાની ભુલ સમજાઈ જશે. નાણાકીય મુશ્કેલી દૂર થતી જશે. નાણાકીય બાબતમાં ઈનવીઝીબલ હેલ્પ મળી રહેશે. ઘરવાળાની ડિમાન્ડ પૂરી કરી શકશો. ફસાયેલા નાણા પાછા મળવાના ચાન્સ છે. દરરોજ 'સરોશ યશ્ત' ભણાવો. શુક્રવંતી તા. ૨૯, ૩૧, ૦૨, ૦૩ છે.

Lucky Dates: 29, 31, 02, 03.

Jupiter's rule till 24th September will incline you into doing works of religion and charity. You will be helpful to others. Those annoyed with you will understand their own faults. Financial difficulties will get resolved. You will receive anonymous help financially. You will be able to cater to the wishes of the family. You will be able to retrieve money from your debtors. Pray the Sarosh Yasht daily.



### Taurus - વૃષભ - બ.વ.ઉ.

તમારા રાશિના માલિક શુક્રના પરમ મિત્ર ગ્રહ બુધની દિનદશા ચાલુ હોવાથી ૨૧મી ઓક્ટોબર સુધી તમને તમારા કરેલા કામમાં શાંતિ મળશે. કસ્ટોમર કરી ધન અચાવવાનું શીખી જશો. ગામ-પરગામથી સારા સમાચાર મળવાના ચાન્સ છે. કામકાજને વધારવા માંગતા હશો તો સફળતા મળશે. તમારા ઘરવાળાનો સાથ મેળવવામાં સફળતા મળશે. દરરોજ 'મહેર નીઆએશ' ભણાવો. શુક્રવંતી તા. ૨૯, ૩૦, ૩૧, ૦૩ છે.

Lucky Dates: 29, 30, 31, 03.

Jupiter's ongoing rule till 21st October brings you peace in your professional life. You will learn how to save money with a little effort. Good news from abroad is indicated. Plans of business expansion will be successful. Family members will be supportive. Pray the Meher Nyaish daily.



### Leo - સિંહ - મ.ટ.

૬ઠી સપ્ટેમ્બર સુધી સુર્યની દિનદશા ચાલશે તેથી માથાનો બોજો ઓછો થવાની જગ્યાએ વધી જશે. સરકારી કામમાં સફળતા નહીં મળે. તમારી અગત્યની ચીજ વસ્તુ ગુમાઈ જવાના ચાન્સ છે. ઘરમાં વડીલવર્ગની તબિયત સંભાળજો. તમે પણ પ્રેશર અથવા આંખની બળતરાથી પરેશાન થશો. નકામા કામ પાછળ સમય ખરાબ થશે. ૯૬મુ નામ 'યા ર્યોમંદ' ૧૦૧ વાર ભણાવો. શુક્રવંતી તા. ૩૦, ૦૧, ૦૨, ૦૪ છે.

Lucky Dates: 30, 01, 02, 04.

The Sun's rule till 6th September could end up increasing your mental pressures. Government related works will not go through. You could end up misplacing important items. The health of the elderly at home needs to be paid attention to. You could suffer from blood pressure or eye-burns. You could end up wasting time behind unnecessary chores. Pray the 96th Name, 'Ya Rayomand', 101 times, daily.



### Scorpio - વૃશ્ચિક - ન.પ.

૬ઠી સપ્ટેમ્બર સુધી રાહુની દિનદશા ચાલશે તેથી તબિયતની ખાસ સંભાળ લેજો. તમારી નાની બેદરકારી મોટી મુસીબતમાં મુકશે. ઉત્તરતી રાહુની દિનદશા તમારા કામમાં તમને સફળ નહીં થવા દે. નાની બાબતમાં પરેશાન થતા રહેશો. ઘણી-ઘણીયાણીમાં મતભેદ પડતા વાર નહીં લાગે. તમારા વિચારો નહીં મળે. ભુલ્યા વગર દરરોજ 'મહાભોખ્તાર નીઆએશ' ભણાવો. શુક્રવંતી તા. ૨૯, ૩૦, ૦૨, ૦૩ છે.

Lucky Dates: 29, 30, 02, 03.

Rahu's rule till 6th September calls for you to take special care of your health. Your small carelessness could land you in big trouble. The descending rule of Rahu does not allow you to be successful at work. You could keep encountering challenges even in small matters. Squabbles amongst couples could take place due to mismatch in thoughts. Pray the Mah Bokhtar Nyaish daily.



### Aquarius - કુંભ - ગ.શ.સ.

હવે તો તમને ધર્મના દાતા ગુરૂની દિનદશા ચાલુ હોવાથી તમારા બધાજ કામમાં જશ મળવા લાગશે. તમારા દુસ્મન તમારો વાળ પણ વાંકો નહીં કરી શકે. ૨૫મી ઓક્ટોબર સુધી નાણાકીય સ્થિતિ ખુબ સુધરતી જશે. જૂના ઈનવેસ્ટ કરેલા ધનમાંથી ફાયદો મેળવી શકશો. નવા કામ મળશે. ફેમીલીમાં આનંદ રહેશે. દરરોજ 'સરોશ યશ્ત' ભણાવો. શુક્રવંતી તા. ૩૦, ૩૧, ૦૧, ૦૪ છે.

Lucky Dates: 30, 31, 01, 04.

With the blessings of Jupiter, you will receive fame and appreciation in all your works. You detractors will not be able to affect you. Financially things will improve greatly till the 25th of October. Old investments will prove greatly beneficial. You will get new projects. Your family will be content. Pray the Sarosh Yasht daily.



### Gemini - મિથુન - ક.છ.ધ.

૨૪મી સપ્ટેમ્બર સુધી મંગળની દિનદશા ચાલશે તમારો સ્વભાવ ખૂબ ચીડીયો બની જશે. નાની વાતમાં ગરમ થઈ જશો. તમારી અંગત વ્યક્તિ નાની બાબતમાં તમને ઈરીટ કરશે. તમારા ઘરવાળા તમને સમજ નહીં શકે. તબિયતનું ધ્યાન રાખજો. માથાના દુખાવા તથા તાવથી પરેશાન થશો. ડોક્ટરનો ખર્ચ વધી જશે. મંગળને શાંત કરવા દરરોજ ૩૪મુ નામ 'યા બેસ્તરના' સાથે 'તીર યશ્ત' ભણાવો. શુક્રવંતી તા. ૩૦, ૦૧, ૦૨, ૦૪ છે.

Lucky Dates: 30, 01, 02, 04.

Mar's rule till 24th September makes you irritable and short tempered about petty matters. Those closest to you will seem to annoy you over a small matter. Family members will not seem to understand you. Take care of your health - you could have to endure headaches or a fever. Medical expenses could increase. To placate Mangal, pray the Tir Yasht along with the 34th Name 'Ya Beshtarna', 101 times, daily.



### Virgo - કન્યા - પ.હ.ણ.

૧૬મી સપ્ટેમ્બર સુધી શુક્રની દિનદશા ચાલશે. તમારી નેક મુરાદ પૂરી થઈને રહેશે. મુશ્કેલી ભર્યા કામ સહેલાઈથી કરી શકશો. અપોજીટ સેક્સનો સાથ સહકાર મળી જશે. મુશ્કેલીમાં તમારા મિત્રોની મદદ મળી જશે. નાણાકીય બાબતમાં સારા સારી થતી જશે. નાના ફાયદા થવાથી તમે આનંદમાં રહેશો. મનગમતી વ્યક્તિ સામેથી મળવા આવશે. દરરોજ 'બહેરામ યઝદ'ની આરાધના કરજો. શુક્રવંતી તા. ૨૯, ૩૧, ૦૨, ૦૩ છે.

Lucky Dates: 29, 31, 02, 03.

Venus' rule till 16th September brings to fruition your sincere wishes. You will be able to execute even challenging tasks smoothly. You will receive support from the opposite gender. Friends will prove helpful in a crisis. Financially things will get better. Monetary profits will bring you contentment. You could get a visit from a person you desire. Pray to Behram Yazad daily.



### Sagittarius - ધન - ભ.ધ.ફ.

૬ઠી ઓક્ટોબર સુધી રાહુની દિનદશા ચાલશે. તમારા રોજના કામ બરાબર નહીં કરી શકો. સીધા કામમાં પણ મુશ્કેલી આવશે. નાણાકીય મુશ્કેલી આવવાથી કોઈ પાસે ઉધાર નાણા લેવાનો વારો આવશે. ગામ પરગામ જવાનો પ્લાન બનાવતા નહીં. ઘરવાળા તમને સમજ નહીં શકે. તમારા મનની વાત કોઈને કરતા નહીં. રાહુને શાંત કરવા માગતા હો તો દરરોજ 'મહાભોખ્તારની આએશ' ભણાવો. શુક્રવંતી તા. ૩૦, ૩૧, ૦૧, ૦૪ છે.

Lucky Dates: 30, 31, 01, 04.

Rahu's rule up to the 6th of October will pose challenges in your daily chores. You will face difficulties in the straight-and-easy tasks. Financial difficulties might push you towards borrowing money from others. Avoid making any travel plans. Your family members will not be able to understand you. Avoid sharing your thoughts with others. Pray the Mah Bokhtar Nyaish daily.



### Pisces - મીન - દ.ય.અ.થ.ફ.

૨૬મી સપ્ટેમ્બર સુધી શનિની દિનદશા ચાલશે. તમારા બનતા કામો સમય પર પૂરા નહીં કરી શકો. નાણાકીય બાબતમાં બ્યારે પેસાની જરૂરત હશે તે સમયે તમારા હાથમાં પેસા નહીં હોય. લેતી-દેતીના કામ કરવામાં તમે નુકસાનીમાં જશો. ઘરમાં નવી ચીજ વસ્તુ વસાવી નહીં શકો. શનિને કારણે મિત્રો સાથે મતભેદ થશે. દરરોજ 'મોટી હમન યશ્ત' ભણાવો. શુક્રવંતી તા. ૨૯, ૩૦, ૦૨, ૦૩ છે.

Lucky Dates: 29, 30, 02, 03.

Saturn's rule till 26th September will pose challenges in letting you complete your work in time. Financially, you might not have cash at hand when needed. Transactions of lending-borrowing could lead to losses. You might not be able to make purchases for the house. Misunderstanding with friends is indicated. Pray the Moti Haptan Yasht.



# High 'Weigh' to Corona!



DR. DANESH CHINYOY

**Dr. Danesh D. Chinoy** is a leading Health and Wellness Coach, Sports Physiotherapist and Psychologist. He is also a prominent Facilitator, Educator and Administrator, Physiotherapist (Sports & Manual Therapy), Corporate Trainer and Psychologist. He is dedicated to guiding clients to succeed while inspiring an insatiable passion for learning and helping all to heal holistically and remain fighting fit for life. With a Doctorate in Sports Physiotherapy and a Masters in Psychology, Dr. Chinoy's two-decades' rich expertise has won him innumerable awards, nationally and globally. He is on a mission to serve society by empowering all to reach their peak performance..

It's a given to say that the most important weapon to fight the corona virus is in our own hands - taking the onus to maintain optimum levels of health and fitness - only then can the vaccination work as a desirable adjunct to help combat the virus. It's a rather unfortunate fact that health officials and pandemic response authorities, by and large the world over, are completely oblivious to the role a healthy lifestyle plays in the COVID-19 war, focusing instead, almost exclusively, on the necessity for a vaccine.

I am most certainly in favour for the vaccine being developed, but is a vaccine really going to be the answer that we all are waiting for? Will the vaccine put an end to wearing masks? Or social distancing? Or complete return to pre-Covid life at work and at home? Excuse me for the spoiler, but a Vaccine will be in addition to what we are told to do now, not a replacement. If any of the vaccines reach 90% effectiveness - an extremely optimistic projection - people with high-risk health conditions will need to continue wearing masks as also continue the hygiene drill learnt and practiced to perfection in 2020. In addition, as most governments have given a nod to fast track vaccine development and trials, there will always be the danger of auto-immune disorders and other hazards from the novel mRNA vaccines.

Let's accept the fact that the SARS COV2 is an addition in the medical syllabus to be studied by our future generations. The Atlantic succinctly states this truth of the matter in its August 4, 2020, article, 'The Corona-virus Is Never Going Away': "If there was ever a time when this corona-virus could be contained, it has probably passed. One outcome is now looking almost certain: This virus is never going away ... We will probably be living with this virus for the rest of our lives ..."

What does the future of COVID-19 look like? That will depend on the strength and duration of immunity against the virus. Grad, an infectious-disease researcher at Harvard, and his colleagues have modeled a few possible trajectories... If immunity lasts only a few months, there could be a big pandemic followed by smaller outbreaks every year. If immunity lasts closer to two years, COVID-19 could peak every other year.

In SARS, the antibodies wane after two years. Antibodies to a handful of other corona-viruses that cause common colds fade in just a year. The faster protection goes away, the more difficult for any project to try to move toward eradication."

I know many of you would not want me telling you this as it seems a road leading to nowhere. But, every cloud has a silver lining and so is true with Covid too. Sooner than later, the world of medicine is going to have a paradigm shift and will focus on health and wellness. Today's treatment options are far from satisfactory but they however are the reality. Covid-19 seems unlikely to be eradicated in the near future, so if we haven't contracted it already, chances are we all will at some point in the years to come. At present, it's still unclear whether you can contract



it more than once, but if that's the case, then flu season will likely include the possibility of COVID-19 outbreaks as well. We may be able to hide from the virus, but we cannot hide the virus from us; as we simply cannot stop breathing!

Facing reality head-on is the best way forward, and that means your best bet is to get yourself in your best health and immunity through nutritious diet and exercise. At this point, it may be worth reminding yourself that life involves the risk of illness and death. Every day of every year of your life, you face the possibility of illness, be it an infectious disease or chronic illness. Each year of your life, you've faced the possibility of influenza, for example. Maybe a mild case,

maybe a really serious one. Regardless, you've probably never considered giving up on doing the things you love for fear you might die. The good news about Covid is, that much like with influenza, your chances of staying well, or only getting a mild case, are primarily dependent on your immune function, and this is something you can do a lot about. We now have a significant amount of data which shows that certain comorbidities raise your risk of severe COVID-19 illness and death. One amongst the top of the list is obesity, so addressing excess weight will go a long way towards lowering your risk.

In the UK, treating obesity is now a part of the country's corona-virus prevention strategy. In an announcement, Prime Minister Boris Johnson said he intends to ban junk food advertising before 9:00 pm and limit in-store promotions. Johnson's decision was in large part influenced by his own bout with COVID-19, which his doctors believe was made more serious by his excess weight. Several studies support their suspicion. A recent article in the Journal of Virology says, "Over the years, humans have adopted sedentary lifestyles and dietary patterns have shifted to excessive food consumption and poor nutrition. Over nutrition has led to the constellation of metabolic abnormalities that not only contributes to metabolic reprogramming







▶ *but also limits host innate and adaptive immunity. Impaired immune responses and chronic inflammation in metabolically diseased micro-environments provide the ideal conditions for viral exploitation of host cells and enhanced viral pathogenesis.”*

Simply put, it means excess weight is ideal for a severe viral attack. We need to address the proverbial elephant in the room. Take utmost care of your diet because with COVID-19, you're twice as likely to have a poor outcome if you're overweight. Obesity has always killed us, albeit slowly; mixed with COVID, it kills you fast. It's like you do not want to add one more killer in your glass full of liquor. I understand and resonate with the logic of the lockdown to prevent the spread of the virus but unfortunately, it has also increased its fatality amongst those whose weighing scales are feeling the excess burden.

There's little doubt that processed foods, junk snacks and sugar laden drinks are key culprits in the rise of obesity and chronic diseases that also inflates the risk of death from COVID-19. As such, they should be the first to be eliminated. India is a land of festivals and every few days we celebrate some or the other festivity. With it, people send 'Mithai' or sweetmeats to their loved ones. This tradition needs to be changed. Someone needs to tell Big B to stop saying 'Kuch mitha ho jaaye' otherwise 'aap lambe ho jaaoge'! (pun intended)

If anything good is to come of this pandemic, it would be the widespread recognition of the impact obesity has - not just on chronic diseases, but also on viral contagions such as SARS-CoV-2. A recent editorial published in the most reputed British Medical Journal (BMJ) highlights the importance of diet and the significant yet hidden influence the processed food industry has had in the COVID-19 pandemic. It is now clear that the food industry shares the blame not only for the obesity pandemic but also for the severity of COVID-19 disease and its devastating consequences.

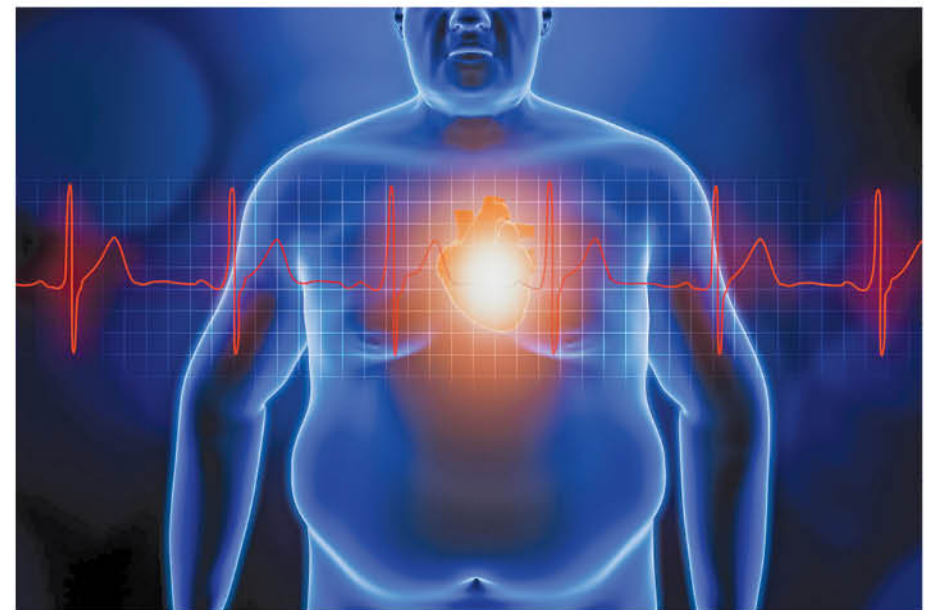
During the COVID-19 pandemic lockdown, fears about food scarcity due to disruptions in distribution chains and limited access to fresh foods have caused consumers to tilt towards buying and stocking up on processed foods with a long shelf life, which are usually laden with salt, sugar and trans-fat, apart from chemical formulations that are good tongue twisters. Moreover, since the start of the COVID-19 pandemic the food industry has launched campaigns and corporate social responsibility initiatives, often with thinly veiled tactics using the outbreak as an excellent marketing opportunity. Take for example, a popular milk brand in India advertising its sugar and chemical laden milk as an immunity booster tonic.

In my opinion, there should be a mass movement to not only call on the food industry to immediately stop promoting unhealthy food and drinks, but also call on governments to enforce reformulation of junk foods to better support health, as compelling research shows that being obese doubles the risk of being hospitalized for COVID-19. Scientific studies also very strongly suggest that modification of lifestyle may help to reduce the risk of COVID-19 and could be a useful adjunct to other interventions, such as social distancing and shielding from high risk.

Research by Johns Hopkins University has suggested that 'obesity' eventually shifts the burden of COVID-19 onto younger patients. According to this research, even mild obesity can influence COVID-19 severity, as obese youngsters need hospitalisations much more frequently and many a times succumb to fate. Researchers from the University of Bologna, Italy, analyzed 482 COVID-19 patients, who were hospitalized between March 1 and April 20, 2020, concluding in their research, "Obesity is the only risk factor for respiratory failure, admission to the ICU and ultimately causing death among COVID-19 patients."

Thus, health care practitioners should be made aware that people with any grade of obesity, not just the heavily obese, are a population at risk. Extra precautionary measures should be used for hospitalized COVID-19 patients with obesity, as they are likely to experience a quick deterioration towards respiratory failure, and to require an immediate intensive care unit.

Inflammation triggered by obesity is thought to be responsible for the threefold greater risk of pulmonary embolism (dislodged blood clot reaching the lungs) seen in obese COVID-19 patients. Obesity-related dysregulation of lipid synthesis (fat metabolism) can also aggravate lung inflammation (injury), thereby contributing to increased disease severity in viral respiratory infections such as Covid. In addition to that, excess body weight and fat deposition around the internal organs put pressure on your diaphragm, which makes it more difficult to breathe when you have a respiratory infection. Patients with mild obesity have a 2.5 times greater risk of respiratory failure and a five times greater risk of being admitted to an ICU compared to non-obese patients. But get this, those with severe obesity are 12 times more likely to die from COVID-19.



The take-home message here is that if you are obese, even on the mild side, focus on achieving your healthy weight which will help you against viral illnesses, including COVID-19. Losing weight will also help you avoid other obesity-related health problems such as diabetes, high blood pressure and heart disease — all of which, by the way, raise your risk of COVID-19 complications and a certain death.

Please ensure more movement with regular exercise routine and decrease the typical 'khavanu pivanu' sedentary lifestyle. As I write this, there is additional data pouring in on the role Vitamin D plays in the prevention and fight against the Corona infection. Since I've already dwelled at length on the sunshine vitamin in my previous writings, will only make a passing remark as a reminder to keep your Vitamin D levels in the optimum range. Make sure you're getting sufficient sleep (seven to eight consecutive hours) and reflecting on your emotional health as an important factor that can influence your general health and well-being. Chronic stress, for instance, may increase your risk for visceral fat gain over time, which means addressing your stress levels is imperative for maintaining your ideal weight. Taking steps to lead a healthy lifestyle overall will have a snowball effect, helping you to reach a healthy weight while also reinforcing your resilience and well-being.

My intention to write this article today is not to grip you with fear but to genuinely help you in your resolve to walk the journey towards your wellness. After-all, being forewarned is being forearmed!

God bless!!

**(Remember to keep writing in with your comments, suggestions and questions as always to me at: [daneshchinoy@gmail.com](mailto:daneshchinoy@gmail.com) / 8454800869.)**



# Of Mothers And Daughters



RUBY LILAOWALA

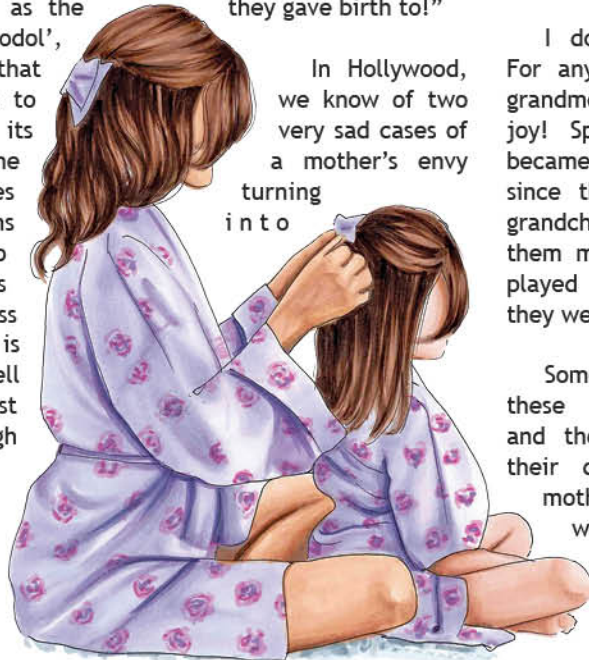
In the Egyptian book of the dead as well as the Buddhist 'Bardo Thodol', it is mentioned that when a soul is about to incarnate, it chooses its own mother with the help of Karmic-angles within the limitations of its Karma. It also says that not all souls come to give happiness to the mother. This is because friends as well as enemies from past births may come through you as your children.

Now, as we all know, a mother-daughter relationship is a complex, intense one, since no one can love totally or hate totally. However, it cannot be denied that its very special between a mother and her daughter. The bond of the umbilical-cord is so strong that however much these two women argue, disagree, exchange words that they may regret later, their love never diminishes.

I've just finished reading two unbelievably disturbing books by American authors who seem to suggest, even support, the theory that some mothers can be bitterly jealous of their daughters! Michale Hanson, in her 'Motherly Envy', writes, "As a daughter grows up, her mother grows older and she doesn't feel good about it. She starts being envious of her daughter's lifestyle and tries to recapture her own youth. Today, mothers have tremendous pressure to look attractive with dieting, workouts, face-lifts, implants etc. because the days of the old cuddly mother have gone."

Child psychologist, Razika Parker, writes in her book, 'Torn Into Two', about the conflicts that mothers and daughters

have, "We are all ambivalent, but since mothers are so idealized and expected to be always loving and giving, it's very difficult to own up to bad and negative feelings for the children she bears; and jealousy is one of them. Today's mothers want to look just as attractive as women a generation younger than themselves - and that includes the young woman they gave birth to!"



In Hollywood, we know of two very sad cases of a mother's envy turning into

physical abuse. Joan Crawford's adopted daughter had revealed this sad abuse in her book, 'Mommy Dearest', which was later made into a film called, 'Whatever Happened To Baby Jane'. The second case is that of Carrie Fisher, the daughter of yesteryear's famous film star, Debbie Reynolds, who had written a very sad novel about living with a jealous mother, which was later made into the movie - 'Postcards From The Edge', with Meryl Streep playing Carrie's role. In the end, they show the once-gorgeous filmstar mother battling with cancer, her thick hair, eyelashes and eyebrows gone due to chemotherapy and her daughter wrecked by drugs due to fights, abuse, rivalry and competition with the over-demanding, difficult mother.

We can't imagine such a relationship, but these things happen. Just read Nancy Reagan's autobiography and you'll know that a mother can be so cruel as to lock up her daughter in a room or in Carrie's case, cut off the daughter's hair or even burn her best dress. Psychoanalyst Judith Jackson,

author of 'The Face In The Mirror', has a theory that some mothers feel envious when they become grandmothers. She says, "Here is a daughter doing something that her mother can no longer do (produce a child). It reminds the mother that her productive time is over and she envies the daughter's womb just as she herself is coming to terms with menopause."

I don't buy that at all. For any woman, becoming a grandmother is a tremendous joy! Speaking for myself, I became a granny at forty and since then, I've enjoyed my grandchildren and played with them much more than I ever played with their moms when they were growing up!

Somewhere between these unfortunate women and those who over indulge their daughters are normal mothers (like you and me) who want only the best for their daughters, pray for them and bless them, no matter what. However, to expect only sweetness in any relationship is unrealistic because most mothers and daughters have some area of conflict.

The mother-daughter relationship can be so rewarding, fulfilling and loving. It can be a lifelong friendship between two women of different generations. We Indian mothers are so lucky to have strong family ties which rule out jealousy and envy.

So can a mother envy her daughter and be hurtful against her own flesh and blood? Mostly, the answer is 'no', but there can be a few exceptions - because it takes all sorts to make this world and there are mothers and mothers! Friends as well as enemies of the past birth can be in a mother-daughter relationship and karma has various ways of being resolved! A mother-daughter relationship is like life itself - which means that it is wonderful, varied, desperately hard work, moving, tender, complex, infuriating, frustrating, full of laughter, tears, joys, disappointments, high-highs and low-lows - but definitely worthwhile!



## Reader's Corner

Parsi Times is delighted to present the writings of our talented readers with the Community, via our promotional platform - Reader's Corner. We encourage and promote our budding writers, to share your original works - poetry or prose, by offering the opportunity of getting your work published in Parsi Times - the Community's leading Newspaper! Mail us with your contributions at [editor@parsi-times.com](mailto:editor@parsi-times.com)

### The River And Life By Gulshan D Morawala

From the serene silence of the mountain high,  
From where you can see the deep blue sky;  
Where the air is fresh, and the breeze is cool,  
Seeps out a river, from a little pool.

From icy crags and on rocky beds,  
She flows, undeterred just forging ahead;  
Finding her way to a destination afar,  
It seems she has a will, that none can mar!

Some time she ripples, as her motion slows,  
At times she gushes into a rapid flow;  
Then many a times, she falls into a ravine deep  
Tumbling.. rolling.. thundering, her waters sweep!

Crashing into the valley below,  
She shouts with joy at her feats galore;  
For now, she is calm, and now, on the run...  
Oh! her journey is all exciting and fun.

She winds, she loops, she gurgles and sings,  
As she saunters through summers and springs,  
Passing through forests lush and thick,  
Sometimes in leisure, sometimes quick.

When she flows over plains and grassy lands,  
She cries her "hello" to the animals that stand  
On her banks to quench their scorching thirst,  
As they immerse themselves to get relief from heat and dust.

On a moon-lit night, from atop a hill,  
You can see her shimmering down, in free will;  
As she courses along through the silent night -  
A spectacle indeed, Oh! what a sight!

As dawn breaks, she meanders along,  
Joining the birds in their merry song;  
And when the sun rises, casting its rays,  
The river glitters as she is on her way.

On and on and on, she flows,  
Friends or foes - none she knows;  
She's happy and merry, going place to place,  
She's on the move, as if in a race.

Eager to merge with the ocean vast,  
She's got to move, right till the last,  
O'er hills and plains and marshy lands,  
Till the ocean and she, can clasp their hands!

"Hurrah! I made it", she joyously cries,  
"My water sweet, have made salty ties.  
A river once, now I'm the sea,"  
She mingles away in joy and glee.

Our lives too, may a river be,  
Flowing through hard times or ecstasy;  
Passing each day till the very end,  
When in God, we merge - our Father, our Friend.