



PARSI TIMES

HAPPY Father's DAY



Volume 12 - Issue 10 • Saturday, 18 June, 2022 - Friday, 24 June, 2022 • English Gujarati Weekly • Mumbai • Pages 16 • Price ₹8/-

THE TRUTH. DELIVERED WEEKLY.



FRESH OR FREE*

Fresh[™]
to home

If Your Order Isn't 100% Fresh,
We'll Give Your Money Back*.



Goat
(Curry Cut)
500g
+
Chicken
(Curry Cut)
500g

₹525[#]

Code: 525GC



Chicken
(Curry Cut)
500g
+
Mathi/Sardine
(Cleaned)
500g

₹449[#]



Chicken
(Curry Cut)
500g
+
**Chicken
Cubes**
500g

₹349[#]



100+
Quality Checks



Vacuum Sealed
For Freshness



Sourced From Dedicated
Farmers & Fishermen



No Antibiotic
Residue



No Added
Chemicals

We deliver in: Ahmednagar | Aurangabad | Karad | Kolhapur | Sangli | Satara

Order online at:

Freshtohome.com  

90* Minute
Delivery



*Applicable only in
Mumbai, Pune & Nashik.

*T&C Apply. All prices are inclusive of taxes. Offers valid only for today and till stocks last.

*T&C Apply. Money back will be credited as FreshCash. Refer website for more details. Images used are for representative purposes only and may differ from the actual products. FreshToHome is only a brand name or trade mark and does not represent its true nature.



FROM THE EDITOR'S DESK

Dear Readers,

The past week saw residents of Mumbai experience the onset of the monsoons, waking up to moderate rainfall a couple of mornings, and a few nightly thunder-showers. Along with the sense of relief from the heat brought on by the rains, we also experienced our first taste of the infamous annual waterlogging in many parts of the city.

While the monsoons did arrive on time this year, unlike the previous few, it has made but a meek start. We are, however, braced, to experience the full force of the monsoons in all its special Mumbai glory, starting the fourth week of June, as predicted by the Met Department.

Soon, Mumbai and most parts of India will once again be overwhelmed as the lashing rains go about causing floods and paralysing life, disrupting power and drinking water supplies, and exposing the precarious state of our infrastructure. Even so, we are grateful for the bounteous blessing of water - the most crucial of all factors for the very sustenance of all life.

While the volume and duration of rains becomes increasingly unpredictable, the intermittent torrents, with crippling impacts on cities, are becoming more frequent, thanks to global warming. This long-term heating of Earth's climate system is caused due to human activities, primarily the burning of fossil fuel, which increases heat-trapping greenhouse gas levels in our Earth's atmosphere.

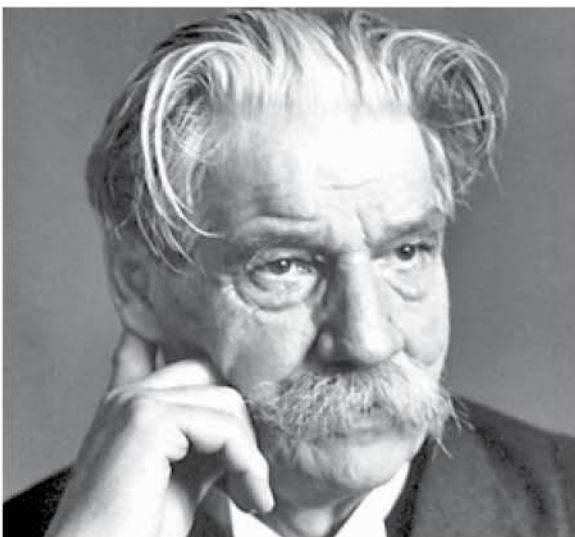
As grateful as we are for the rains, we need to be more responsible and conscious about our role in the overall ecosystem. Because when we don't, we learn the hard way... the pandemic being a case in point! Mother Nature, just like a patient mother, waits tolerantly for her children to get things right... but just as any mother would have to finally resort to pasting a tight one on the stubbornly errant child, so do we get to experience Her wrath, time to time.

Be it a hurricane, a storm, a pandemic or any other natural disasters, the first realisation that hits us, in the face of these titanic occurrences, is our powerlessness and the negligible of our existence. It's a humbling reminder to all of humanity... to understand our place in the universe so that we don't get too ahead of ourselves based on our material acquisitions and gains. But more than that, to respect the power of nature and not be so foolhardy as to take it for granted. In the words of British writer, Barbara Ward, "We have forgotten how to be good guests, how to walk lightly on the earth as its other creatures do."

Have a good weekend!

- Anahita
anahita@parsi-times.com

NCPA Presents 'OGANGA': A Saga Of Humanitarian Pursuit



'OGANGA' - A tribute to the life of Dr. Albert Schweitzer, traces the journey of a medical missionary, who forsook a comfortable life and lived in the jungles of Equatorial Africa, offering a lifetime of service to the poorest and most wretched of his fellow human beings. A great humanist, he was also a musician, a virtuoso organist, an author, and a philosopher. *This work, written by eminent physician and author, Dr. Farokh E. Udawadia, and directed by Dr. Sooni Taraporevala, comes alive as a staged reading by Jim Sarbh, on 10th July, at 7:00 pm, at the Tata Theatre.*

[Box Office: +91 22 66223754 / 66223724.
Website: www.ncpamumbai.com]

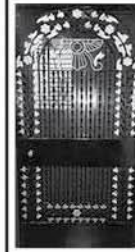
Required

MOBED
for Mukta Prayers
for 10 days
at the
Agiary in NAVSARI.
Contact No.
09825728883

મોબેદ જોઈએ છે
નવસારીની અગિયારીમાં
મુક્તાદના ૧૦ દિવસની પ્રાર્થના માટે
મોબેદ જોઈએ છે.
કોન્ટેક્ટ ૦૯૮૨૫૭૨૮૮૮૩

ETHOR

SECURITY DOORS



Unlimited Door
Desgin
Special Locking
System, Hinges,
Box Grill &
Aluminium
Sliding Windows

Contact: 9136409126
8369883354

**Monetary aid to
Parsis/ Zoroastrians / Iranis
who are registered with Karani Agiary
and Kookardaru Trust
will be distributed on Sunday 26th June, 2022**

**Kindly bring a copy of your
Aadhar Card and Registration Number.**

PUBLIC NOTICE

TENANT Late MR. DARAIUS KHAIKHUSHROO MULLA OF FLAT C-12, 'NESS BAUG, NANACHAWK, GRANT ROAD MUMBAI 400007 WHO RESIDED AS A LONE OCCUPANT EXPIRED ON 29-05-2022. THE FLAT HAS BEEN LOCKED BY THE TRUST'S ADMINISTRATION ON HIS DEMISE (TO PROTECT TRUST PROPERTY & CONTENTS OF THE FLAT -FURNITURE & BELONGINGS). 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, 4TH FLOOR, J N HEREDIA MARG, BALLARD ESTATE, MUMBAI - 400001, TEL NO. 22615871 OR Mobile: 9833964746 FROM MON - FRI BETWEEN 15.00 TO 17.00 HOURS WITH BONAFIDE PROOF OF THEIR CLAIM & PROOF ON RELATIONSHIP (INCLUDING FAMILY TREE CHART) WITHIN 15 DAYS HEREOF.

P.N. SIGANPORIA
SECRETARY
For & on behalf of
BPP N.N. & R.N. Wadia Baugs

SUBSCRIBE TO

PARSI TIMES

THE No. 1 PARSİ PUBLICATION!

ANNUAL SUBSCRIPTION
India and Upcountry 1000/-
E-paper sent to you via e-mail 1500/-

PLUS 5%
GST

Kindly write your Cheques in favour of: Parsi Times Multimedia Pvt. Ltd

Address: Framjee Cawasjee Institute
Annexe Building, 3rd Floor, Opp Metro Cinema,
Dhobi Talao, Mumbai - 400 002

Tel. No.: (022)22010704/05

To receive the newspaper (hard copy) in countries out of India,
kindly e-mail us at: editor@parsi-times.com

Beware Of Phishing!



Yazdi Tantra

In the good old days, our bank accounts were susceptible to forgery - if you were not very careful, someone could forge your signature and clean up your account. In the current day and age, unscrupulous elements just steal your identity!

Fear and Greed are the two emotions most scammers use, to induce you to share your sensitive information. They will either scare you into submission with: "Your account will be suspended / blocked"; or then,



tempt you with a fabulous gift, with: "You have won a lottery!" They will then redirect you to a fake site (which looks deceptively like your original bank site) to update your personal information, and get access to it. We need to be extra careful and smart, not to fall for such E-mails, WhatsApp / SMS messages.

Phishing is a cybercrime in which scammers try to

lure you into parting your sensitive information or data, by disguising themselves as a trustworthy source. Phishing could be in various forms:

- 1. Email Phishing:** Scammers create emails that impersonate legitimate companies;
- 2. Spear Phishing:** Similar to e-mail phishing, but the messages are more personalized. For example, they may appear to come from your boss or from someone from within your organization;
- 3. Clone Phishing:** Scammers intercept an e-mail on the way and include a dangerous attachment or link; and
- 4. Pop-up Phishing:** Fraudulent pop-ups trick users into installing malware on their machine which then conveys sensitive information back to the scammers.

All the above can also come to you by way of Whatsapp or SMS

How can one protect oneself from phishing attempts?

- When visiting bank websites, always look for the padlock icon and https:// in the address bar. Verify that the

address bar has the correct spelling of your Bank.

- Don't open suspicious emails and do not click on suspicious links in emails - if in doubt - just trash it.
- Don't send financial information through email. If you have to send information on email, use confidential mode in Gmail or use a third-party self-destructing mail service.
- Do not click on pop-up ads.

- Use a strong, paid anti-spam service and antivirus protection program.
- Use long passwords which are difficult to guess and change them periodically.
- Never ever give your OTP to anyone on phone or on a software which they ask you to install.

And most of all, do not fall prey to **fear and greed!!**

Happy Banking!



NCPA
An NCPA Production in association with QTP

LUNGS

By Duncan Macmillan
A play about the planet, people and parenthood

Directed by Q
Performed by Dilnaz Irani & Prashant Prakash

18th & 19th June | 4.00 & 7.30 pm
JBT Box, NCPA
Box office: 66223724/54
www.ncpamumbai.com

Environment Partner
Sanctuary
NATURE FOUNDATION

QR Code
tickets available on
book my show



MASTER SIDDHARTHA



A SON'S BATTLE IS A FATHER'S BATTLE, SUPPORT THEM WITH YOUR GENEROSITY THIS FATHER'S DAY!

"I, Debidas, hereby plead your kindness to save my son - Master Siddhartha with desired treatment that can help him to recover his illness. Siddhartha is my precious child. All our family members were eager to hear the chirping of a child and god has been kind enough to bless us. Unfortunately, we are on the verge of losing our blessing and our ripping pain cannot be described here. It began just when he turned eight months old, he suffered from Jaundice. As advised by our pediatrician, we underwent the entire prescribed medical plan for him. Later, we noticed of certain abnormalities with him such as lack of physical growth and his body complexion changed to blackish. On consulting the doctor, we were suggested for certain medical examinations; in which he was diagnosed of a rare type of blood disorder known as "Beta Thalassemia." Since then, we promptly followed the suggested treatment plan of periodic blood transfusion. During July 2021, Siddhartha's health moved towards deteriorated state. Then we rushed him to hospital, thereafter doing BMT test, the only curative option suggested is an urgent Bone marrow transplan (BMT) treatment as Siddhartha is undergoing certain severe complications. Also, he has a B-negative blood, due to which after years of praying, we could finally get a matched unrelated donor. The estimated treatment plan is around **Rs. 35,00,000/-** approx, which is far beyond our reach. By profession, I am a part time school teacher, earning a petite income, which barely makes enough to feed the family. Nothing is more painful than watching Siddhartha battling for life, unable to sleep like other children or have food of his choice. I plead to save my son with your generous donations to Cancer Aid & Research Foundation (CARF) and give me a chance to preserve fatherhood. Without your support, we will lose our battle!

- Mr. Debidas, Father of Siddhartha

We appeal you to send your donations, by Cheque / D.D. in the name of "CANCER AID & RESEARCH FOUNDATION" addressed to Cancer Aid & Research Foundation, Unit No. 103, Shivkripa Industrial Estate, Vikhroli West, Mumbai - 400 083, INDIA. Please write the patient's name on reverse side of your cheque and also your PAN No.

Estd. 2001
CANCER AID & RESEARCH FOUNDATION
Regd. No. E - 19625 (Mumbai)
Tel.: 022-2300 5000 / 7000 / 8000 / 2301 6000 / 2305 3602/3607 / 2306 4443/0088 / 2307 0088

• Website : www.cancerarfoundation.org
• Email : carf@cancerarfoundation.org, cancerarfoundation@yahoo.com

*Your donation is entitled for exemption under section 80G of Income Tax act 1961. Other donors can donate through their bank directly to

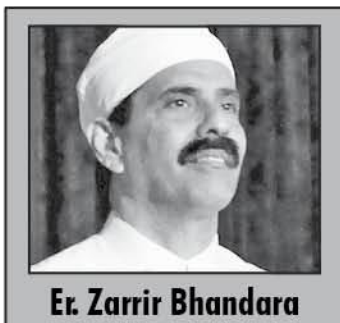
| Name | Branch | IFSC Code | Account No. |
|---------------------|--------------|-------------|--------------|
| State Bank of India | Vikhroli (W) | SBIN0001406 | 10041949740 |
| ICICI Bank | Mahalaxmi | ICIC0000546 | 054601001624 |

*As per the new Income Tax rules, for Form 10BE Donor Pan number is Mandatory, So kindly Provide your Pan Number.

*You can also donate by Credit Card through our website - www.cancerarfoundation.org

*Any surplus amount collected will be used towards provision of care and services for other deserving CARF patients.

Ahuro Takesho - Increase Positivity In The World



Ex. Zarrir Bhandara



Release your stress and your burdens by calming your mind through meditative prayers. Leave it all to Dadar Ahura Mazda with total faith, trust, and belief... and when you do so, you are aligning up with Him. Remember to trust His timing and His ways. Do not get discouraged, trust open doors and shut doors. He knows what is best for you. Believe in yourself as God resides in you and hence, you are capable of making a difference.

Be thankful for what you have by counting your blessings, be thankful for what you have and what you are receiving, no matter how insignificant it might appear to you. To receive good things in abundance in life, have a positive mindset with a good attitude in your daily life... No matter what

happens, continue doing good and the good that you do will come back to you, manifold.

Ushta - Happiness: Learn to laugh and make others laugh; Spread happiness - the world needs that! Laughing is contagious, it brings happiness to your hearts, homes, community, society, and to the world.

Encourage yourself and others by saying uplifting and complimentary words that inspire and ignite the fire within. Most importantly, be a good finder in life, instead of looking for wrongs and mistakes in yourself, or in other people or situations, look for something

you will achieve your dreams by telling Ahura Mazda I can do what I cannot do on my own. Turn off your active mind and connect your sub/super conscious mind with the pool of infinite super conscious Wisdom.

At times, Ahriman, the devil, will work through people around you to push you down with negativity. Do not

good. Just take one day at a time, remember you are very valuable.

The Reality: You may not be able to get something you desire or something that you want to do on your own, but when you believe in Ahura Mazda with 100% faith and belief,

allow that. Be with God's positivity by switching over from negative thoughts to positive. When you give to others, it will come back to you multi-folds.

I thank you for reading this and applying it in your lives to create an impact. Remember - you are very valuable, gifted, and talented and you have a purpose, a mission in life to fulfil. By reciting your prayers with faith in Ahura Mazda, and following the



tenets of our religion, you will be very successful spiritually and physically, as we all are spiritual beings in a physical body. Thus, Ahura Mazda will exceed your expectations!

Removing Negativity From Your Life

As per our Zoroastrian religion, Spenta Mainyu represents the Good Force and Angre Mainyu represents the Evil Force. Often, we find ourselves in a negative or adverse state of mind, which leads to negative instances happening to us - as we are surrounded by negative energy, outside or even within. It is thus important for us to understand what causes the negativity and how to identify the symptoms of negative forces; but most importantly, how to rid ourselves and our lives from negatives forces.

Understanding Symptoms Of Negativity...

These include mental turmoil, physical ailments in the body, disputes within the family leading to uncordial home atmosphere, disputes amongst relatives or amongst friends; setbacks at work or challenges in business, etc. On a medical level, blood circulation and brain-related ailments, as also anxiety and depressions are a result of negativity from surrounding environments. Indicators also include ailments like insomnia, restlessness, a confused state of mind, lethargy in the morning, broken sleep patterns, loss of interest in one's work as also a waning interest in life. Reduction and cessation of income is also an indication of negativity.

The Causes...

Numerous causes bring on negativity. One could suffer from the effects of others' negative thoughts or jealousy - what is commonly known as the 'evil eye' (purposeful or subconscious), wishing bad for others. Even bad intentions of visitors, relatives or friends cause negativity - taunting or making fun of people's misfortunes, feeling happy on another's downfall - all results in negativity building inside of one's self. Negative or jealous emotions within give rise to bad thoughts, bad words and ultimately bad deeds - resulting in 'Dushmat, Duzukht and Duzvarsh't. It has been proven that the rust of a single nail spreads in the entire bunch of nails. Similarly, 'Dushmat, Duzukht and Duzvarsh't has the potential of being transmitted from just one person to the entire family, friend circles and surroundings as a whole, much like a wild forest fire!

How To Remove Negative Energy From One's Life...

As Zoroastrians we are blessed with a treasure of powerful prayers that not only corrects such situations but also protect us from negativity. Here are a few prayers that help:

- Pray the 'Vanant Yasht' followed by its Nirang. The Nirang should be prayed

three times compulsorily on completion of praying the 'Vanant Yasht'. This prayer can be prayed in all five Gehs, whenever one is attacked mentally by negativity or feels negative.

- Many Parsis believe in astrological issues like 'Mangal Dosh', 'Kalsarp Dosh', 'Nadi Dosh', 'Pitru Dosh' and 'Shani's Sadesatti' which are believed to contribute to the cause and presence of negativity. Praying the 'Moti Haptan Yasht' helps in solving these problems. For those who are unable to devote enough time or are physically disabled, praying the 11th, 12th, 13th, and 14th paragraph of the 'Moti Haptan Yasht' in the Avesta in Roman Script, helps tremendously.
- If possible, once a year, get the 'Asfandarmad Ameshaspand' Jashan performed at home.
- Lighting of Loban / Loban cups / Kapur or Incense Sticks and circulating these in the house, immediately after sunrise and before sunset, removes negativity.
- Lighting of our regular Divo or electric lamp outside the doorstep before sunset also helps vanquish any evil from entering.



- When you leave the house or even keep it locked due to travel or vacations, ensure that a small electric lamp is kept on (Zero-watt bulb) at all times, till your return.
- Grow plants - keeping flower-pots and nurturing plants infuses positivity. Planting a Pomegranate or Tulsi Tree outside the house especially keeps negativity at bay.
- Daily, light the Diva in the East or West direction.
- To cleanse the home atmosphere, sweep and swab/mop the floors with Rock Salt dissolved in water.
- Place pieces of Sea Salt in a glass bowl in the bathroom or toilet for a month and then flush away the same after the month is over. It is known to absorb negative energy. Pieces of Alum or Phitkari wrapped in red cloth and placed at entrance of your main door at home or office also help.

ASTROLOGY

મહાફર જ્યોતિષ

અશક્યને શક્ય કરનાર

તાંત્રિક ભાવેશભાઈ

નિરાશ થયેલા માતા-બહેનો

એકવાર ખાસ ફોન કરો

લવ પ્રોબ્લેમ, શત્રુવિજય, નૂટેલા સંબંધ,
છુટાછેડા, સંતાનયોગ, કોર્ટકેસ,
સગાઈ-લગ્નમાં રૂકાવટ, ગૃહકલેશ,
વશીકરણના ખાસ જાણકાર

નોંધ: પ્રેમમાં દગો ખાધેલા પ્રેમી એકવાર
લાસ્ટ ટ્રાય કરી જુવો.

લવ સમસ્યાનું સમાધાન

મલાડ (વેસ્ટ) **9321386933**

ANTIQUES

RK OLD ANTIQUE SHOP

Buying all Types of ANTIQUES
& HOME FURNITURE

Zari & Gara Border, Wrist Watch,
First Day Cover Stamp, Old Wall or
Table Clock, Old Furniture, Fountain
Pen, Old Crockery, Vaz, Zoomer, Old
Kerba, Old Indian & British Notes /
Coins. Old German Silver Khumcha,
Silver Items & Old Medals.

Contact Laljibhai

9769881863

Shop 68/70, B. Jer Mansion,
A.K. Marg, August Kranti Maidan,
Gowalia Tank, Mumbai -26.

CATERING

WANTED A CATERER AT V.T.

WHO CAN CATER TO
VEG AND NON VEG
(PARSI CUISINE)
FOR OUR CLUB.

INTERESTED PARTY MAY
CONTACT ON

9930402514

FLAT FOR SALE

FLAT FOR SALE

Dosti Acres, Wadala
3 BHK - Spacious
Carpet Area: 900 sq ft
Higher Floor,
Semi-furnished
Club House &
Swimming Pool
Two Car Parks,
Well-connected

Price: Rs. 2.75 Cr

Call: **9867334550**
(Owner)

PACKERS & MOVERS

DATTA'S SKYPACK

PACKERS & MOVERS
LOCAL | DOMESTIC &
INTERNATIONAL

OUR SERVICES

- HOUSEHOLD SHIFTING
- ANTIQUE FURNITURE MOVING
- OFFICE SHIFTING
- FINE ART HANDLING
- CORPORATE RELOCATIONS
- HEAVY MACHINERY / SAFE
- STORAGE
(SHORT / LONG FACILITY)

CONTACT :
9821319228
9820006236

Email: dattaugalmugle662@gmail.com

શ્રીનાથજી જ્યોતિષ

(હવેલીવાળા) દરેક કાર્ય ધાર્મિક વિધિથી
કરવામાં આવશે. નિરાશ વ્યક્તિ ખાસ
મળો, તમારો છોકરો કે છોકરી કોઈના
પ્રેમમાં પડેલા છે, કોઈના વશમાં છે,
ખવડાવેલું, પીવડાવેલું, મેલીવસ્તુ,
બીમારી, હસ્તરેખા, જન્મકાર,
લવમેરેજ, કોઈનું કરેલું.
ફીઝ ૫૦૦/- પરફેક્ટ સમાધાન.

૦૨, સી- વિંગ, મૈત્રી હાઈટ્સ,
શિવસાગર હોટલ પાસે, નૂતન સ્કુલ
સામે, માર્વેરોડ, મલાડ (વેસ્ટ).

૯૮૩૩૩૯૦૮૯૮,
૯૯૨૦૯૯૧૩૪૪, ૨૮૮૯૮૫૦૦

SADGURU ANTIQU

We Buy more than Market Rate
Jerba, Crockery item, German,
Silver, Kerba, Old Resha kora,
Toys, Pens, Zari Border,
Old watches, Old Furniture,
Camera, Old TV, Computer
item and House Holds items.
Coins and Notes, Company Scrap,
Old New Papers

Bharat Shah

9167388771 / 9987202060

Shop No. 11, Purushottam Bldg.,
Tribhuvan Marg, Lamington Road,
Grant Road (East) - 400004.

GST No. 27CFGPP8601DIZH

PHARSAK

(Home Made)

Baffena (Kesar Keri)

Rs. 110/- each

Saffron & Cardamom Murabba

Rs. 260/- Kg.

(Courier Charges Extra)

KERBANOO

Mobile: **9825757759**

9727071076

COURIER

Flat No 43 (403)

Sheth Jivanji Jamsaji
Mistry Adariyan Appt,
Near Mistry Adariyan,
Parsiwad, Saiyyed Pura,
Surat 395003.

Land Mark: Near
Shahenshah Atashbehram

Fully Renovated.

583/ SF.

Jimmy Kolah
9825150805

SITUATION VACANT

Govt. Recognized
Company requires
Retired,
VRS Housewives.
Opportunity to Earn
Good Income.

Contact:
8689918282

ANTIQUES

DHIRAJ

Old Antique Shop

VALUE GIVEN IS
MORE THAN MARKET RATE

We also collect Goods
& give free Home Service

Old Furniture, Watches,
Old Fountain Pens, Kerba,
Old Crockery, Old Resham Kore
And Zari, Old Toys, Old Camera,
Old Notes And Coins,
German Silver.

CONTACT: DHIRAJ
9819774578 / 8369666193

99, Sai Shop, Next to Cumballa Hill
Hospital, Kemps Corner, Mumbai-36

MUSIC CENTRE

BEST PRICE

We deal in all types of EMI Old
Hindi CDs & English Blu ray Disc,
Vinyl Records Hindi & English,
Turntable, Hi End Music System,
Old CD Games, G.I. Joe, HE Man
Toy, Vintage Telephone, Rupee
NOTE BUNDLES (1,2,5) & Coins.
Zari Border & Sarees, LCD TV, Lap-
top & All Electrical Items.
We Collect all Material from your
Doorstep!

Contact: **9920663443 /**

7738935999.

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"

FLAT FOR SALE

3 Rooms Plus Kitchen

Measuring Approximately

850 Sq Ft Carpet Area

For Sale In Parsi Locality

Contact :

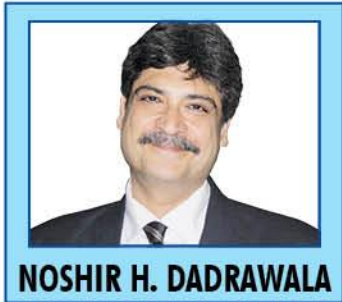
+8356048180

TUITION

20 Years Of Experienced
Accounts Tutor Gives
Free Tutions To Parsee
And Irani Zoroastrian
Students Of Fyjc (11Th Std)
And Syjc (12Th Std) At His
Residence At Panthaky Baug.

Contact: Minoo Sir
9833049291

Father As Best Friend In Life!



NOSHIR H. DADRAWALA

Father's Day, celebrated annually on the third Sunday of June, will be observed this year on 19th June, 2022.

History: Did you know that 'Father's Day' was conceptualised in the USA in the early twentieth century to complement Mother's Day? Reportedly it was first celebrated one hundred and twelve years ago on 19th June, 1910 at the YMCA in the city of Spokane, Washington by Sonora Smart Dodd. Sonora was inspired to start the Father's Day movement after hearing a sermon on Anna Jarvis, who had earlier started Mother's Day. Sonora felt Father's deserved equal recognition. After all, she had herself witnessed her father William Jackson Smart (a Civil War Veteran) raise his six children as a single parent.

Sonora was just sixteen when her mother died in childbirth with her sixth child. Being the only daughter, she shared the responsibility of raising her five younger brothers, including her new infant brother, Marshall.

Daddy Cool! Anyone can father a child, but being a dad takes a lifetime...

A common trait among all cool dads is total acceptance of responsibility and wearing it well. Cool dads don't complain about their children not listening to them; they simply stay aware of the fact that the children are watching them and knowingly that they will mimic how daddy thinks, speaks or behaves.

Cool dads are not always rich but they are always caring, loving and make the time, despite all odds, to be with their children at school-sports, dramatics, award functions... cheering for them when successful, and consoling them when not. A dad not only influences who we are inside, but also how we have relationships with people as we grow. The way a father treats his child deeply influences what he or she looks for in other people. The patterns a father sets in the relationship with his children dictates how his children relate with other people.

Young girls, in particular, depend on

"A good father is one of the most unsung, unpraised, unnoticed, and yet one of the most valuable assets in our society."

— Billy Graham



their fathers for security and emotional support. A father demonstrates to his daughter what a good relationship with a man is like. If a father is loving and gentle, his daughter will look for those qualities in men when she's old enough to begin dating.

However, unlike girls, who model their relationships with others based on their father's character, boys' model themselves after their father's character. If a father is caring and treats people with respect, the young boy will grow up much the same.

Where the father is concerned, his world changes from the moment he holds up his first born. His children colour every aspect of his life. While children may sometimes complicate life, at the end of it all, the experience is usually enriching and ennobling. Moments of fatigue and frustration often play hide-and-seek with moments of pride and joy. However, as the saying goes: *"when a father gives to his son, both laugh; when a son gives to his father, both cry!"*

When Child Batters The Father... There is no joy greater for a father than to see his child excel. Legend says that when young

Sohrab threw his mighty father Rustom to the ground in the first round of battle, the heavens rejoiced for Rustom had sired a son greater than himself.

Unlike the Persian tragedy where Rustom unknowingly kills his son Sohrab, in Greek mythology, one discovers a persistent theme where fathers are killed by their sons. Uranus is killed by his son, Cronos - the Titan. Cronus, in turn, is killed by his son, Zeus - the Olympian! Hindu mythology, however, is more in sync with Iranian mythical

tradition where the father wins but the son's defeat is glorified.

Role Of Father In Ancient Iran: According to the *Madayan-e-Hazar-Dadestan* (Book of a Thousand Judgements) which is Pahlavi Law-Book from the late Sasanian period (first half of the seventh century), the role of the patriarch of the household was to support his wife as long as she lived and his daughters until they married, and his sons until they came of age. What's more, as father he was not entitled to give his daughter in authorized marriage without her consent.

In Zoroastrian tradition, a father is expected to instil qualities of truth, righteous conduct, knowledge, wisdom, piety and wisdom in his children. This is a reflection of Zarathustra's vision of *Ahura Mazda* in the *Gatha* where he sees *Ahura Mazda* as the father of *Spenta Mainyu* (Good Spirit of purity and piety), of *Asha Vahishta* (Truth, righteousness and justice) and of *Vohu Manah* (Wise Thinking).

A father is the most loving and best friend that a son or daughter can ever have and here again, Zarathustra addresses *Ahura Mazda* in the *Gatha* as his *Friya* or loving or beloved friend - a friend who is loving and not to be feared. A friend whose friendship can be attained by walking on the right and truthful path; a beloved friend to share joy and success with and a compassionate and caring friend to go to when in despair!



A Poetic Tribute To Dads

*The depth of a father's positive influence reflects in his children's eyes.
What he knows, be it love or care is what he gives, day in and day out.
A foundation he builds not on empty words but empathic actions
Commitments made are kept and promises are seldom, if ever, broken!
Fatherhood is an emotion so immense and intense,
That nothing in this world can compare or erase.
A relationship so special that words cannot express
And, so immaculate, it's apparent that, by Divinity, it was planned*

New Route Introduced For Tourists Visiting Yazd



On 24th May, 2022, tourism authorities of Yazd, situated in Tehran, unveiled a new route to lead sightseers to the beating heart of the Iranian oasis city, in a ceremony attended by numerous provincial and local officials, academics, university students, tour operators and other travel insiders.

As per Yazd's Tourism Chief, this diversification of Yazd's tourism programs would have a significant impact on the duration of travellers' stay. Currently, tourism itineraries in Yazd can be divided into three main categories - the Historical Core of the ancient city: Ancient Water Management Facilities and Sites; and Zoroastrian Cultural Sites, as per officials.



"In this regard, several tourism routes have been defined so far, and today, we are witnessing a new one aimed to highlight the arts and culture of this ancient city," said Mohsen Abbasi who presides over the World Heritage site.

In July 2017, the city of Yazd was named a UNESCO World Heritage. Wedged between the northern Dasht-e Kavir and the southern Dasht-e Lut

on a flat plain, the oasis city enjoys a harmonious public-religious architecture that dates from different eras. Referred to as a delightful destination by its visitors, Yazd is full of mudbrick houses with innovative badgirs (wind catchers), atmospheric alleyways, and many Islamic and Iranian monuments that shape its eye-catching city landscape.

Experts believe that Yazd is a living testimony to the intelligent use of limited available resources in the desert for survival. Yazd survives today with its traditional districts, traditional houses, bazaars, hammams, water cisterns, mosques, synagogues, Zoroastrian temples, and the historic garden of Dolat-Abad. The city enjoys the peaceful coexistence of three religions: Islam, Judaism and Zoroastrianism.

Yazd is also home to numerous qanats which have supplied water to agricultural and permanent settlements for thousands of years. Its earliest water supply construction is estimated to date from the Sassanid era (224 to 651 CE). However, many others have been continually repaired and used over time, and most surviving Ab-Anbars (traditional mudbrick cisterns) can be today traced to the late Safavid and Qajar periods.

In the realm of ancient water management, Yazd Water Museum is a top destination, which charts nearly 2000 years of unique irrigation structure that has been in operation, yet describes the drilling of mother wells and associated underground water networks stretched to the ancient city.

The concept of Persian Qanat was registered on the UNESCO World Heritage list in 2016. According to the UN cultural organization, the qanats provide exceptional testimony to cultural traditions and civilizations in desert areas with an arid climate.

Diniar Mehta Appointed President - Minority (Parsi) Cell And VP – BJP's Colaba Vidhan Sabha

Diniar Darab Mehta, owner of the famous Dini Travels and social worker, has been appointed as the President of Minority (Parsi) Cell and Vice-President of the Bharatiya Janata Party, Colaba Vidhan Sabha.

Heading Dini Travels, he is an enthusiastic tour operator known for taking passengers to Iran, Dubai, Bahrain and Muscat, for more than three decades now. As a social worker, Diniar Mehta was the youngest Special Executive Magistrate. Other community initiatives that he headed include 'Parsi Fiesta' where he helps portray Parsi Culture, food and entertainment (nataks); as well as 'Navroze Dhamaka' - an entertainment program that the community looks forward to, every March on Jamshedi Navroze and in August on Parsi New Year.

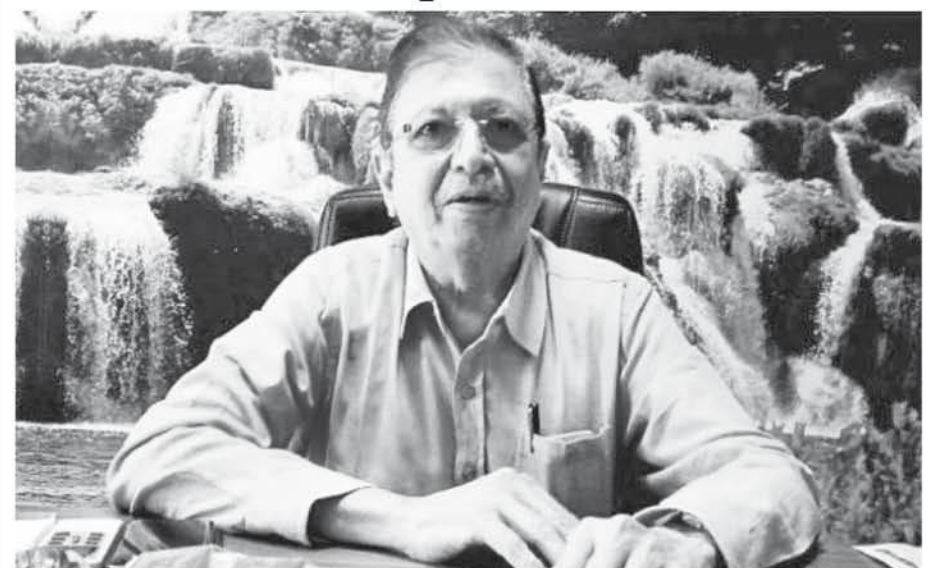
After a gap of two years due to the pandemic, he will resume the 'Navroze Dhamaka' program



which will feature well-known stage legend - Padmashri Yazdi Karanjia and his group. (For ticket bookings: 9892242994).

Parsis looking for assistance or guidance can connect with Diniar Mehta at 09892242994 or email him at dinitravels@gmail.com.

Kersi Deboo Nominated As Vice-Chairperson - NCM



Advocate and social worker - Kersi K Deboo, who serves as the Zoroastrian (Parsi) member of the National Commission for Minorities (NCM), has now been appointed as its Vice-Chairperson, by the Central Government.

As per the formal announcement, Deboo has been nominated to serve as the Vice-Chairperson of the NCM, "for the remaining period of three years from the date of assumption of office as Member, i.e. 24th November, 2021."

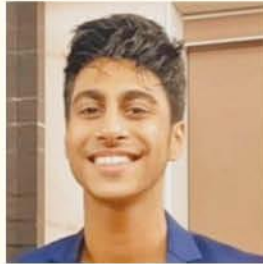
Parsi Pride Brigade

PT's Parsi Pride Brigade celebrates the academic performances of our young achievers who have triumphed in the Board exams, across schools and colleges, as well as in other areas! We are delighted to feature our bright sparks who make our community proud! We invite you to celebrate your success too with our community and feature in PT's Parsi Pride Brigade! Mail us at editor@parsi-times.com with details

Heartiest Congratulations and Best Wishes for a Shining and Successful Future to our Young Guns...

Amazing Aryan!

18-year-old Aryan Kanga from K C College (Mumbai) scored 93% in the HSC Board exams, scoring 98% in Accounts. Son of proud parents, Mahrukh and Khushroo Kanga, residing in Godrej Baug, Aryan enjoys playing cricket, football and swimming. He wishes to pursue a successful career in Law in the future.



Wonderful Vaspan!

Vaspan Jeejeebhoy secured 88% percent in his HSC Boards in the Commerce stream. A student from Mumbai's Mithibai College, Vaspan resides at Panthanki Baug with his delighted parents - Rayomand and Bakhtawar Jeejeebhoy. A techie who loves following Formula One racing, listening to music and watching cricket, Vaspan plans to pursue CA / BMS, followed by an MBA.



Jehan Narrowly Misses Out On Baku F2 Win

Indian racing champ, Jehan Daruvala came within half a second of his first Formula 2 win of the season in Azerbaijan round's Sprint race in Baku, on 11th June, 2022. The Red Bull-backed Prema driver crossed the line just 0.380 seconds behind ART's Frederik Vesti, at the end of a safety car-disrupted race.



Pic Courtesy: James Gasperotti

23-year-old Jehan started third and, having vaulted into the lead with a masterful display of race-craft at the start, was on course for a dominant win around the unforgiving streets of Baku. He had even kept the lead through the first of three safety car periods, which wiped out his 4-second advantage. But a slight lock up on cold brakes at the second safety car restart allowed Vesti to slip past just three laps from the finish.

Jehan said, "I would be lying if I said I wasn't disappointed but I'm still happy with the race I did. I had a great start,

had everything under control and felt I deserved the win. It's a shame to miss out by such a narrow margin but we'll take the positives from this and now focus on Sunday's feature race."

This second-place finish was Jehan's fifth from six rounds this season and 12th overall in Formula 2. It is also the fourth time this season that he has finished in the runner-up spot and keeps him third in the overall drivers' standings. Jehan, a three-time Formula 2 winner, will get another shot at scoring a strong result on Sunday when he lines up for the longer Feature race ahead of the Azerbaijan Formula One Grand Prix.

IASAP Holds Tree Plantation Drive With FoT, XIE

Indian Association of Secretaries & Administrative Professionals (IASAP), in association with the National Society of the Friends of the Trees (FoT) and the Xavier Institute of Engineering (XIE), initiated a tree plantation drive on 11th June, 2022 at the XIE campus at Mahim, Mumbai.



The tree plantation drive kick-started with the first plant being planted by Kashmira Gamadia, IASAP President, All-India along with Dr. A D Sawant, President FoT. This was followed by Dr. Pheroza Godrej, President Emeritus, FoT planting along with IASAP members, whose enthusiastic participation in the plantation drive resulted in planting a total of 80 trees.

Dr. Sawant explained the importance of growing trees and plants in Mumbai city as these purify the air. Jitendra Pardesh, BMC Garden Superintendent, commended IASAP, FoT and XIE for the good work done. Father Dr. John Rose, Director - XIE, thanked IASAP for this

initiative and for the donation given to XIE for the upkeep of the trees planted.

IASAP also organized a special Environment Day fun Quiz in this first of its kind event, which advocated that for human race to progress, it must stay connected with Mother Nature, as there is 'Only One Earth'. Primarily an organization for Secretaries and Administrative Professionals, IASAP also aims at promoting environmental consciousness for the welfare of oncoming generations.

Parzor | **JIYO PARSI**
MINISTRY OF FINANCIAL AFFAIRS
GOVERNMENT OF INDIA

SIBLINGS AS FRIENDS, GROWING WITH YOU WHATEVER LIFE SENDS

If you are ready to have a second child, Jiyo Parsi is here to help you.

Monetary support of upto Rs. 1.8 lakh given to Parsi couples having their second child even if no ART is necessary (i.e naturally conceived)

- Support for Pregnancy and Delivery Expenses
- For couples with total income upto Rs. 30 lakh per annum

*Conditions apply

Know More
jiyoparsi.org | 9822291743 | jiyoparsi151@gmail.com

Meherwan Irani's 'Chai Pani' Restaurant Named Best Restaurant In USA



On June 13th, 2022, US-based chef Meherwan Irani's restaurant, 'Chai Pani', (in Asheville, North Carolina), which is known for serving affordable Indian street food, was awarded 'The Best Restaurant In America' at the prestigious 'James Beard Foundation's Restaurant and Chef Awards', in a live ceremony, held at the Lyric Opera, in Chicago, after the forced break due to the pandemic. Chai Pani's owners, chef Meherwan Irani and his wife, Molly, were present to receive the award and were delighted on being declared the winners.

He and Chai Pani co-founder, Molly, were present at the award ceremony.

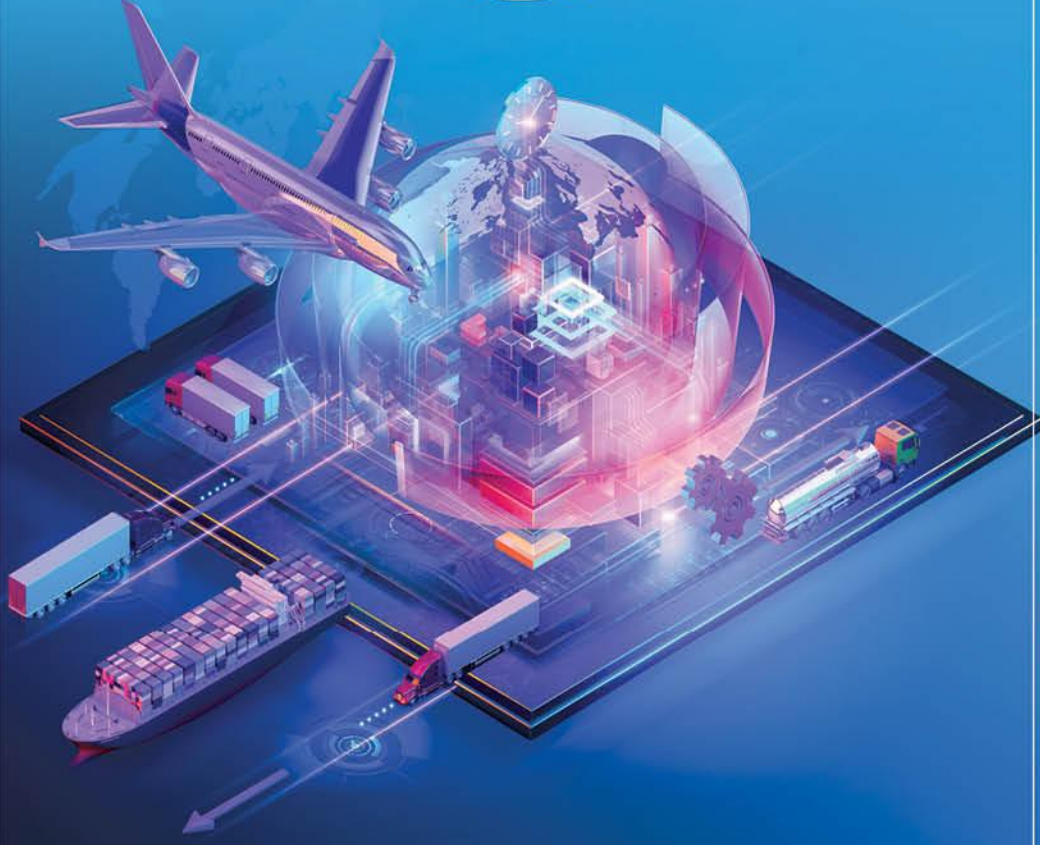
"Restaurants are so much greater than the sum of what's inside the four walls. A restaurant has the power to transform the people that work there, transform the people that come in, transform the communities we are in, transform society. Restaurants can transform the world," Meherwan Irani said at the ceremony.

The Outstanding Restaurant award is given to one that, "demonstrates consistent excellence in food, atmosphere, hospitality, and operations while contributing positively to its broader community." *Meherwan Irani has been nominated as well as been the recipient of several awards.*

Chai Pani restaurant is famous for its delectable street food fare including *chaats, tikkis and pakoras*, along with South Indian thalis. Established by the Iranis in 2009, 'Chai Pani' restaurant boasts of its presence across seven locations, including Georgia. Their condiments 'Spicewalla' is a hit with other chefs and is used regularly in many kitchens across the country.

kithestudio@gmail.com

www.mastergroups.com



SURVEY • INSPECTION • TESTING • SHIPPING • LOGISTICS • POWER

- Master Marine Services Pvt. Ltd.
- Meher Container Terminals Pvt. Ltd.
- Master Marine Digitech 3
- EXM Project Movers Pvt. Ltd.
- Master Power
- Master Industries Pvt. Ltd.
- Master Logitech Pvt. Ltd.

Corporate Office:

C-901, Marathon Innova, Off. Ganpatrao Kadam Marg, Lower Parel (W), Mumbai - 400013
T: +91 22 6198 3838 | F: +91 22 6198 3890 | E: info@mastergroups.com



Hotel Fairmont Bab Al Bahr, Abu Dhabi, UAE

- 157 years in business
- Presence in 40+ countries
- 40,000+ global workforce



Shapoorji Pallonji And Company Pvt. Ltd.
Corporate Office: SP Centre, 41/44 Minoo Desai Marg, Colaba, Mumbai - 400 005
Tel: +91 22 6749 0000 Website: www.shapoorjipallonji.com

The Bawa Word Search

Search out 16 popular Indian Trees hidden in the word-jumble box below, in bi-directional, horizontal, vertical and diagonal forms:

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

- | | | | |
|--------------|-----------------|---------------------|----------------|
| Coconut Palm | Gulmohar | Java Plum | Banyan |
| Indian Beech | Queen's Flower | Flame of the Forest | Jacaranda |
| Pink Cassia | Indian Laburnum | Golden Champa | Scarlet Cordia |
| Sheesham | Bullet Wood | Red Sandalwood | Marwar Teak |



TechKnow With Tantra

Iriun Webcam

The Iriun app on the Play Store and App Store, allows you to use your superior mobile phone camera on your PC or Mac, wirelessly. Install the app on your phone, PC or Mac and run Iriun on it, then start your web-meeting software (Zoom / Teams / Skype) and select Iriun webcam as your camera. And, your phone camera is enabled and available online! Excellent quality and basic options to use it in portrait or landscape mode and also the choice to use the front or back camera are available. With a powerful, speedy wi-fi connection, it can broadcast in 4k mode also!

Android: <https://bit.ly/3wzHiUt>

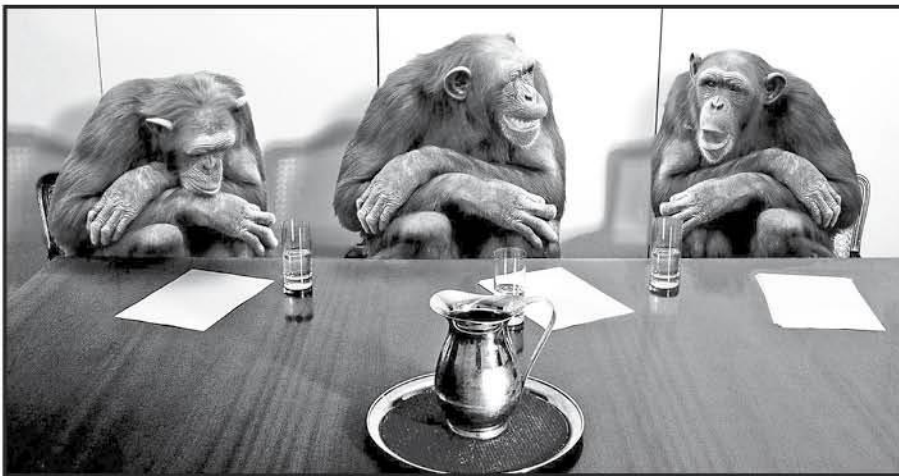
iOS: <https://apple.co/3fLDYQ8>

SUDOKU

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

Solution see below

WINNING CAPTION!!!



Monkey (Right): It's great to get elected, but do we have it within us?
 Monkey (Middle): Look around pal - who better than us to conduct this monkey business!!

By Meherwan H Hansotia (Mumbai)

CAPTION THIS!



Calling all our readers to caption this picture!

Send in your captions at editor@parsi-times.com by 22nd June, 2022

Winning Caption and Winner's Name Will Be Published Next Week.

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.

SUDOKU SOLUTION

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

Thought of the Week

"Success is the sum of small efforts repeated day in and day out."

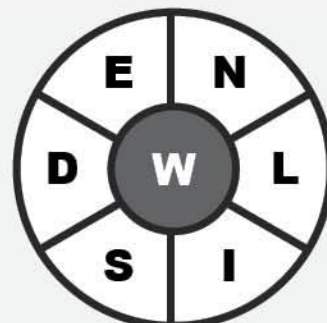
- Robert Collier

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: 8 or more words
- Good: 9 or more words
- Outstanding: 11 or more words



Myths And Facts About Therapy



MEHEZABIN DORDI

Psychologist Mehezabin Dordi practices at the Sir H N Reliance Foundation Hospital, where she assesses, formulates and implements comprehensive therapeutic interventions for patients with psychological / psychiatric problems, and others. Connect with her: dordi.mehezabin@gmail.com

Therapy (or psychotherapy) can be a helpful and fulfilling experience. Therapy (or psychotherapy) is meant to be a safe and private relationship between a therapist and the patient. However, because therapy is private, it is easy to believe the various myths and misconceptions concocted around the vague idea of what therapy truly is and can achieve. Unfortunately, these myths

growth; support when going through a rough patch; optimising their potentials; to change a habit, health and lifestyle corrections, etc. Most importantly, they go because they want to make a change, but don't know how to start. A therapist helps you spot the signs and work towards handling the situation before it gets the better of you.

Myth 2: I Can Fix This Myself Without Therapy... In a culture like ours, seeking help from a mental health professional is often viewed as a stigma and equated with weakness. The reality is that getting help, especially for mental health, is a sign of intelligence, strength and courage. We often hesitate to take help from anyone when it comes to talking about

Myth 4: Therapy Is Forever... Therapy is an ongoing process - you are in charge of determining when you want to start and end it. As few as one to four sessions can help you make significant changes in your life. And the benefits go beyond relieving stress and anxiety. Short-term therapy can help you improve relationships, brush up parenting skills, sleep better, manage your weight, adopt healthy habits, and become more effective in pursuing your goals.

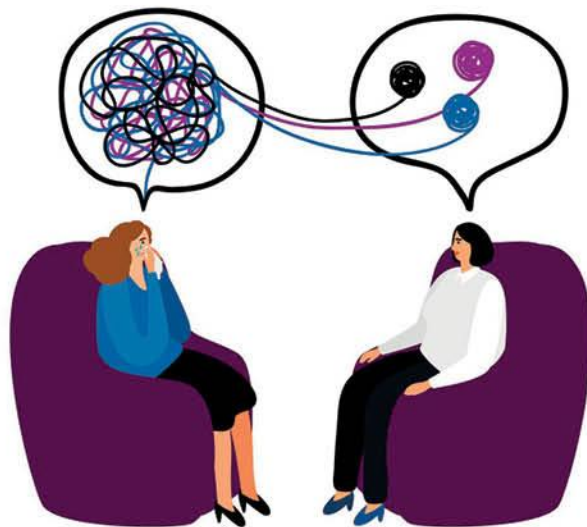
Myth 5: Therapists Just Listen... While listening is a critical part of the job, therapeutic sessions include asking targeted questions, helping you set goals and teaching skills that help you meet those goals. Your therapist may even assign homework to help you practice your new skills.

Myth 6: Therapy Makes Clients Feel Instantly Better After The Session... This scenario might be convenient for a storyline, but nothing is further from the truth. Clients are not cars, and therapists aren't mechanics. Clients are active participants while therapists help them face and uncover whatever is bothering them. That process takes time and can be initially difficult and painful. Having feelings stirred up is part of the therapeutic process. When psychotherapists describe the healing trajectory, we often say sometimes things get worse before they get better.

Myth 7: Therapy Puts An Over-Emphasis On Childhood... The relationship with your parents and our childhood plays a significant role in our life. Most people think that in order to have been affected by their childhood, there would be some form of abuse inflicted. But it's never black and white. People start therapy because they have an issue in their adult life that they want to talk about with a professional. Therapy brings an objective, bird's-eye perspective to help clients see the water they're swimming in

and allow them to take responsibility for their lives. Professional therapists never admonish, blame or shame clients into change.

The bottom line is to remember that it's okay to not be okay - however, don't hesitate to seek help!



and stereotypes make people lose out on the help which could lead them to mental wellness.

Here are some common myths that hold people back from reaching out for therapy:

Myth 1: You Have To Be At Your Worst - 'Rock Bottom' Or 'Crazy' To Start Therapy... Many believe therapy is for those who are insane or those who have hit rock bottom or then for those who are 'out of control'. Truth is, people consider therapy successfully, for various reasons including: Personal

mental health, but we take no shame in showing a broken leg to a doctor. The same should be true for our mental health too - especially because our brain is the most important organ of our body.

Myth 3: Therapy Is Too Expensive... We tend to believe that therapy is for the rich and we can't afford it. However, not all therapy sessions are expensive - you always have a choice to opt for something affordable yet very helpful, especially with digital healthcare platforms attempting to make therapy affordable and safe.



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

Home or High Seas? By Freyan S. Wadia

How would I fare when sky and sea
Are endless blue plains in front of me?
No master of water or wind am I,
So how could I kiss the shore goodbye?

Land where I have lived my whole life,
With little purpose and little strife,
And I am content to stay this way
Till I see the sun set past the bay.

Many a sailor I've seen cause pain,
When his vessel comes not again,
Folks curse those that leave the shore,
Never to find what they're looking for.

I am terrified of the sea,
And of being at her wild mercy;
"Pray, be content by the shore,
With all you need and nothing more."

Yet another sun dips into the sea,
Like the sailors, it knows more than me,
Yet another day goes past once more,
I dream of treasures past the shore.

I stand at the harbour at midnight
The wind's alive and stars are bright
If only one more step I take,
I'll pass the horizon by daybreak.

Sleeping houses lie behind me,
And before lies the frothing sea,
My heart thuds wildly in my chest,
On which side does Fortune rest?

પારસી રાષ્ટ્ર

Volume 12 - Issue 10 • Saturday, 18 June, 2022 - Friday, 24 June, 2022 • English Gujarati Weekly • Mumbai • Page 12 • Price ₹ 8/-

THE TRUTH. DELIVERED WEEKLY.

ડબલ્યુએડઓ ટ્રસ્ટ ફેડેરેશન ઓફ યુનિટી માટે બાળકોની સફરનું આયોજન કર્યું

STATUE OF UNITY



૪થી જૂન, ૨૦૨૨ના રોજ, ડબલ્યુએડ ટ્રસ્ટ ફેડેરેશન ૧૦ થી ૧૭ વર્ષની વયના કુલ ૪૦ પારસી બાળકો માટે પ્રખ્યાત સ્ટેચ્યુ ઓફ યુનિટીની એક દિવસીય સફરનું આયોજન કર્યું હતું.

૨૮ છોકરાઓ અને ૧૨ છોકરીઓ, ૩ ટ્રસ્ટીઓ અને ૪ સ્વયંસેવકો સાથે મળીને મુસાફરી કરી અને આનંદદાયક દિવસ પસાર કર્યો, જેની શરૂઆત સવારે ૫:૪૫ કલાકે જૂનાઠાણા સર્કલ, નવસારીની બસ સ્ટેશન થઈ. તમામ બાળકોએ ડબલ્યુએડ ટ્રસ્ટ કેમ્પ પહેરી હતી અને સવામતી માટે તેમને વ્યક્તિગત ઓળખ કાર્ડ આપવામાં આવ્યા હતા. બાળકોએ ગાતા-નૃત્ય કરતા, જોક્સ અને સ્વાદિષ્ટ નાસ્તા કરતા પ્રવાસનો આનંદ માણ્યો હતો.

ગાંધી સ્થાન પર પહોંચ્યા પછી, તેઓએ જંગલ સફારી, સરદાર પટેલ જૂઓલોજિકલ પાર્ક જેવી અનેક મનોરંજક પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લીધો હતો. આકર્ષણનું મુખ્ય કેન્દ્ર વિદેશી પ્રાણીઓ અને પક્ષીઓનો વિભાગ હતો, જ્યાં સુંદર

પક્ષીઓ મોટા ગુંબજ વિસ્તારોમાં મુક્તપણે ઉડતા જોવા મળ્યા હતા. તેઓએ વેલી ઓફ ફાવર્સ અને યુનિટી ઓફ ગાર્ડનની પણ મુલાકાત લીધી હતી. ૧૮૨ મીટર (૫૯૭ ફીટ) ઉંચી વિશાળકાય પ્રતિમાને નજીકથી નિહાળવાથી તેઓ બધા રોમાંચિત થયા હતા અને જ્યારે તેઓ ૪૫માં માળે પહોંચ્યા ત્યારે તેઓ ખૂબ જ આનંદિત થયા હતા, પ્રતિમાની છાતીનો વિસ્તાર જે એક તરફ સરદાર સરોવર ડેમ અને બીજી તરફ નર્મદા નદીના સ્ફટિકીય વહેતા પાણીનું ભવ્ય દર્શન પ્રદાન કરે છે.

પરત ફરતી વખતે તેઓએ અંકલેક્ષર ખાતે સ્વાદિષ્ટ રાત્રિભોજનનો આનંદ માણ્યો હતો. બાળકોએ દિનશા કે. તંબોલી, ચેરમેન - ડબલ્યુએડ ટ્રસ્ટ, તેમની સુંદર પત્ની - બધી આન્ટી અને આ અદ્ભુત સફરના આયોજન માટે તમામ ટ્રસ્ટીઓ અને સ્વયંસેવકો બાળકોએ આભાર માન્યો હતો. તે બાળકો માટે ખરેખર એક રોમાંચક અને સમૃદ્ધ દિવસ હતો, જેઓ ભવિષ્યમાં આવી ઘણી વધુ શૈક્ષણિક સફરની રાહ જોઈ રહ્યા છે.

યાર્સ્મીન જાલ મિસ્ત્રીને મીસીસ વર્લ્ડ ઈન્ટરનેશનલનો તાજ પહેરાવ્યો

૫મી જૂન, ૨૦૨૨ના રોજ, વર્લ્ડ ઈન્ટરનેશનલ બ્યુટી પેજન્ટ મુંબઈમાં, ગતિશીલ અને ખૂબસૂરત બિઝનેસ વુમન અને ઉદ્યોગપતિ, જે આપણા સમુદાયમાં સમાજ સેવા પ્રત્યેના તેમના જુસ્સા માટે જાણીતા છે એવા યાર્સ્મીન જાલ મિસ્ત્રી જેમને પ્રતિષ્ઠિત મીસીસની ૨૦૨૨ની આવૃત્તિમાં મીસીસ વર્લ્ડ ઈન્ટરનેશનલનો તાજ પહેરાવવામાં આવ્યો હતો. પેજન્ટ જીતવા માટે તેમના સાથી પર ફાઈનલિસ્ટને હરાવી, ફોટો જેનિક તાજ જીતવાની સાથે યાર્સ્મીન મિસ્ત્રીને મીસીસનો તાજ પહેરાવવામાં આવ્યો હતો.



મીસીસ વર્લ્ડ ઈન્ટરનેશનલ માટે ઓડિશન દિલ્લી-એનસીઆર, મુંબઈ, અમદાવાદ, બેંગ્લોર, કોલકાતા, હૈદરાબાદ, લખનૌ, જયપુર, દુબઈ, લંડન, ન્યુયોર્ક અને મેલબોર્નમાં મે ૨૦૨૨ સુધી યોજાઈ હતી. આ સ્પર્ધાની તૈયારી કરવા માટે સ્પર્ધકોને ૧લી થી ૪થી જૂન સુધી વ્યાપક યુરિમિંગ સત્રો દ્વારા મૂકવામાં આવ્યા હતા.

પેજન્ટ જીતવાથી રોમાંચિત અને ઉત્સાહિત યાર્સ્મીન મિસ્ત્રીએ આ પ્રસંગે કહ્યું, ભગવાનની કૃપા અને મારા સ્વર્ગસ્થ પિતાના આશીર્વાદ અને મારી માતાના સતત પ્રેમ અને સમર્થનથી હું આ સફળતા હાંસલ કરવામાં સફળ રહી છું. વિજેતા મીસીસ વર્લ્ડ ઈન્ટરનેશનલ અતિવાસ્તવ અનુભવ છે - તે સખત તાલીમ અને અસંખ્ય પેટા-સ્પર્ધાઓનું લાંબુ, વિકટ સમાહ રહ્યું છે, પરંતુ હું રોમાંચિત છું કે આખરે બધી મહેનતનું ફળ મળ્યું!

મીસીસ વર્લ્ડ ઈન્ટરનેશનલ મહિલાઓની સફળતાની ઉજવણી કરે છે અને તેમને વિશ્વ સમક્ષ તેમની પ્રતિભા અને સુંદરતા દર્શાવવા માટે પ્લેટફોર્મ પૂરું પાડે છે. આ પેજન્ટનું મુખ્ય ધ્યેય લાખો પરિણીત મહિલાઓને મોટું વિચારવા અને ઉચ્ચ ધ્યેયો પ્રગટ કરવા માટે પ્રેરિત અને પ્રેરણા આપવાનું છે.

સમુદાય સેવા અને સામાજિક સેવા માટે સમર્પિત હોવા ઉપરાંત, યાર્સ્મીન મિસ્ત્રી ૧૭ વર્ષની હતી ત્યારથી ફેશન અને મોડેલિંગ ક્ષેત્રનો ભાગ છે. તેણીએ દિલ્લીમાં ૧૯ વર્ષની વયે સુપરમોડેલ ઈન્ડિયા સ્પર્ધા જીતી હતી અને મિસ ગુજરાત પણ રહી હતી. તેણીએ ઉમેર્યું, મારી માતા, અરનવાઝ મિસ્ત્રી, મારા જીવનમાં મારી સૌથી મોટી શક્તિ અને ટેકો છે, અને આ કિસ્સામાં પણ, તે તેમનો પ્રેમ અને સમર્થન છે જેનાથી મને જીત મળી. હું તમામ મહિલાઓને કહેવા માંગુ છું કે તમારી જાતની સારી સંભાળ રાખો - તમે વિશ્વને જીતવા માટે તૈયાર છો. તમારી જાતને જવા ન દો - તમારી માનસિક અને શારીરિક સુખાકારી પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. હું દરેકનો તેમના પ્રેમ, સમર્થન અને પ્રશંસા માટે આભાર માનું છું.

બહમન મહિનાનું સ્વાગત - શાણપણની ઉજવણી



બહમન (પહલવી વહમન)નો પવિત્ર મહિનો શરૂ થઈ ગયો છે. અવેસ્તામાં, બહમનને સંસ્કૃત વાસુ માનસની જેમ વોલુ (સારા) મન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. વોલુ મન દ્વારા જ શાણપણ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. તેથી, બહમનના આ પવિત્ર મહિનામાં ચાલો શાણપણની ભાવના અથવા સાર ઉજવીએ.

અહુરા મઝદા દ્વારા બનાવવામાં આવેલ બ્રહ્માંડની પ્રકૃતિ એવી છે કે તે ન તો આપણને સજા કરે છે અને ન તો આશીર્વાદ આપે છે. તે ફક્ત વિચાર, શબ્દ અને કાર્યમાં આપણે જે પસંદગીઓ કરીએ છીએ તેનો જવાબ આપે છે. જે આપણે સકારાત્મક રીતે વિચારીએ, તો

બહમનમાં બ્રહ્માંડ તે જ પ્રતિબિંબિત કરે છે. આપણે જે બ્રહ્માંડમાં મૂકીએ છીએ તે પડઘાની જેમ આપણી પાસે પાછું આવે છે. તેથી, આપણે આપણા વિચારો, આપણા શબ્દો અને આપણા કાર્યો દ્વારા બ્રહ્માંડમાં શું રજૂ કરીએ છીએ તે સમજદારીપૂર્વક પસંદ કરવું જોઈએ. પારસી ધર્મશાસ્ત્ર અનુસાર, શાણપણ પ્રાપ્ત કરવાનો એક માર્ગ શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક શુદ્ધતાના દૈનિક અભ્યાસ દ્વારા છે. વિશ્વમાં કોઈપણ વ્યક્તિ પોતાના સ્વ માટે શુદ્ધતા જીતી શકે છે, એટલે કે, સારા વિચારો, શબ્દો અને કાર્યોથી પોતાની જાતને શુદ્ધ કરે છે. અશો જરથુસ્ત્રના પ્રબુદ્ધ મન દ્વારા, આપણને જણાવે છે કે આપણા પોતાના હોય કે બીજાના વિચારો, શબ્દો અથવા ક્રિયાઓ આપણામાંના દરેકે પહેલા આપણે માનીએ તે પહેલાં

વિચારવું જોઈએ. ધનવાન લોકોમાં તે ગરીબ છે જે તેની સાથે સંતુષ્ટ નથી, અને ગરીબોમાં તે છે દરેક વસ્તુના વધારાની ચિંતા સહન કરે છે, તે સમૃદ્ધ છે જે તેની પાસે જે આવ્યું છે તેનાથી સંતુષ્ટ છે અને કોઈ પણ વસ્તુના વધારાની ચિંતા કરતો નથી. આમ, સંતોષ માનવો એટલે ખુશ રહેવું.

મેનોગી ખ્રદનો અંતિમ અધ્યાય આપણને જણાવે છે કે દરેક સંજોગોમાં આભાર માનવા અને દરેક માટે સુખની ઈચ્છા રાખવામાં શાણપણ રહેવું છે. કૃતજ્ઞતા દરેક સારા કાર્ય કરતાં વધુ અને શ્રેષ્ઠ છે અને તેના પ્રદર્શન માટે કોઈ વિશેષ પ્રયત્નોની જરૂર નથી.

નિષ્કર્ષમાં, શાણપણ કૃતજ્ઞતા અને સંતોષ સાથે જીવવામાં આવેલું છે. ચાલો આપણે આ પવિત્ર મહિનાને કૃતજ્ઞતા સાથે ઉજવવાનું શાણપણ કરીએ!

એક નજર પારસી મરણો ઉપર

| Deceased મરનાર | Age વય | Date તારીખ | Address ર. ઠે. | Relations સગાઈઓ |
|---|-----------|---------------|---|---|
| Sam Gustadji Hiramaneck સામ ગુસ્તાદજી હીરામાનેક | 82 ૮૨ | 10.06.2022 | G-1/7, Shapur Baug, Vitthalbai Patel Road, Next To Congress House, Girgaum, Mumbai 4. જી-૧/૭ શાપુર બાગ, વીઠ્ઠલભાઈ પટેલ રોડ, નીપર કોંગ્રેસ હાઉસ, ગીરગાંવ, મુંબઈ ૪. | તે મરુદુમો બાનુબઈ તથા ગુસ્તાદજી હીરામાનેકના દીકરા તે કેની તથા મરુદુમ જરૂ સામ હીરામાનેકના ખાવિંદ તે મરુદુમ ફીરદોસ તથા પરસી સામ હીરામાનેકના બાવાજી તે રશને તથા ઈરાનાતાના સસરાજી તે મરુદુમ આબાન સોલી ડોકટર તથા શેહરૂ ગુસ્તાદજી હીરામાનેકના ભાઈ તે કાઈલ ફીરદોશ હીરામાનેકના બપાવાજી તે જહાંગીર સોલી ડોકટરના મામાજી તે ફરઝાના જમી મેઘોરાના કુઆજી તે મરુદુમો શીરીનબાઈ તથા મંચેરશાહ મેઘોરાના જમાઈ. |
| Sam Eruchsha Parekh સામ એરુચશાહ પારેખ | 92 ૯૨ | 10.06.2022 | Bhiwandiwala Terrace, D Block, 2nd Floor, Room No 81-82, 618 . J S S Road, Dhobitalao, Mumbai 2. ભીવંદીવાલા ટેરેસ, ડી બ્લોક, ૨જે માળે, રૂમ નં. ૮૧-૮૨, ૬૧૮ જે એસએસ રોડ, ધોબીતાલાવ, મુંબઈ ૨. | તે મરુદુમ સીહુ સામ પારખના ખાવિંદ તે રૂખશાના સામ પારખ તથા વીલુ સામ પારખ ના બાવાજી તે મરુદુમો ગુલબાઈ તથા એરુચશાહ મ. પારખના દીકરા તે લોમી એરુચશાહ પારખ તથા નાજુ જેહાંગીર પંથકીના ભાઈ તે મરુદુમો જરૂ સામ બીલીમોરીયા, આલુ તથા કેકી કાવસજી મેરામેન (જંગબારવાલા)ના સાલા તે કેરસી, તેલમારુપ, ફરોખ, લોસંગના કાકા તે દારાપસના મામા તે પરસીસ લોસંગ સીગનપોરીઆના માસા. |
| Burjor Dinyar Bharucha બરજોર દીનયાર ભરૂચા | 84 ૮૪ | 10.06.2022 | B/52, Twin Towers, Prabhadevi, Mumbai 25. બી / ૫૨, ટવીન ટાવરસ પ્રભાદેવી, મુંબઈ ૨૫. | તે મરુદુમો દીનયાર અને માનેકબાઈ ભરૂચાના દીકરા તે રોશન બરજોર ભરૂચાના ખાવિંદ તે બીનાઈફર કાલ સહુકાર અને હેમીનના બાવાજી તે કાલ કેરસી સહુકાર અને મેહર હેમીન ભરૂચાના સસરાજી તે ફરેદુન અને સીલુ વાડીયા તથા મરુદુમો નરગીસ, મની, લોમાઈ, દોલીના ભાઈ તે ફરહાન અને પરનાના મમાવાજી તે મરુદુમો દીનયાર અને ગુલ કોલસાવાલાના જમાઈ. |
| Parvez Manekshah Vankadia પરવેઝ માણેકશા વાંકડીયા | 85 ૮૫ | 12.06.2022 | 17/D, 34, Rustom Baug, Sant Savta Marg, Mumbai 27. ૧૭/ડી-૩૪ રૂસ્તમ બાગ, સંત સાવતા માર્ગ, મુંબઈ ૨૭. | તે મરુદુમ આબાન પરવેઝ વાંકડીયાના ખાવિંદ તે બુરજીન પ. વાંકડીયા તથા ફરહાદ પ. વાંકડીયાના ડેડી તે મરુદુમો સરોશબાનુ તથા માણેકશાહ અ. વાંકડીયાના દીકરા તે મેહરંગીજ બ. વાંકડીયા તથા નાઝનીન ફ. વાંકડીયાના સસરાજી તે વીવાન અને વીવયાના ફ. વાંકડીયાના બપાવાજી તે મરુદુમો પીલામાય તથા ભીખાજી ઘ. વરીયાવા (સોડગામવાલા)ના જમાઈ તે દીનાજ અદી ભરૂચા તથા મેહરૂ અરુપી રૂવાલાના વેવાઈ તે મરુદુમો ઘનમાય કેકી રૂડીના, પલુ (સામ) રૂસી કોલાબેવાલા, જરૂ ફરેદુન શાસ્ત્રી, સરોશ સોહરાબ રૂડીના, રોડા રૂડીના, લોમાય નરીમન રૂડીના ના ભાણેજ તે કેની, મહારૂખ, જમશેદ, નેન્સી તથા મરુદુમો ઘનજીશા, બેહરામ, ફરોખ, નોશીર, રોલીન્ટન તથા જાલના બનેવી. |
| Moti Dara Mistry મોતી દારા મીસ્ત્રી | 83 ૮૩ | 12.06.2022 | Lady Ratan Tower, Flat No 303, A Wing, Dainik Shivner Marg, Worli, Mumbai 18. લેડી રતન ટાવર, ફ્લેટ નં. ૩૦૩ એ, એ વીંગ, દૈનિક શીવનેર માર્ગ, વરલી, મુંબઈ ૧૮. | તે મરુદુમો લોમાય તથા જહાંગીર ફરેદુન ઈરાનીના દીકરી તે મરુદુમ દારા ફીરોઝ મીસ્ત્રીના વિધવા તે જુબીન દારા મીસ્ત્રીના માતાજી તે મેહર જુબીન મીસ્ત્રીના સાસુજી તે ઝીનીયા જુબીન મીસ્ત્રી તે મહાફીન જુબીન મીસ્ત્રીનાં બપઈજી તે ગુલચહેર પરસી પ્રીન્ટર ને દીવનવાઝ શર્માના બહેન તે મરુદુમો દોલી તથા ફીરોઝ મીસ્ત્રીના વલુ તે સમંધા, દાના, રાયન, ટીરનના માસીજી. |
| Katty Hoshang Anklesaria કેતી હોશંગ અંકલેસરીયા | 73 ૭૩ | 13.06.2022 | Flat No 3, J.N.Mody C.H.S.Ltd., Off Mahakali Caves Road, Andheri(E), Mumbai 93. ફ્લેટ નં. ૩, જે. એન. મોદી કો. ઓ. હા સોસાયટી લીમીટેડ, ઓફ મહાકાલી કેવ્સ રોડ, અંધેરી(ઈ) મુંબઈ ૯૩. | તે મરુદુમો સાવકશા અને રતનબાઈ ગમીરના દીકરી તે હોશંગ ફકીરશા અંકલેસરીયાના ઘણીયાણી તે યજ્ઞના માતાજી તે મેલોરીના સાસુજી તે દીના, સરોશ, જમી, પરવેજ, નોશીર, બેહરામ તથા મરુદુમો દીનશા, અદી, કાવસ, એલીસના બહેન તે એલીસ, દોલી, સનોબર અને મનીજેહના ભાભી તે ગોદરેજ, યજ્ઞદીના દેર તે સરોશ તથા મરુદુમ તેલમરુપના જેઠ તે યજ્ઞમીન અને રોશનના દેરાણી તે ગવેર અને નીનાઝના જેઠાણી તે મરુદુમો ફકીરશા અને બાનુબાઈ અંકલેસરીયાના વલુ. |
| Rohinton Feroze Dastoor રોહીન્ટન ફીરોઝ દસ્તુર | 76 ૭૬ | 14.06.2022 | S.S.Parukh Dharamshala, Old Khareghat Colony, Hughes Road, Mumbai 7. એસ. એસ. પારખ ધર્મશાલા, ઓલ્ડ ખરેઘાટ કોલોની, હુજીસ રોડ, મુંબઈ ૭. | તે મરુદુમો ટેલમીના તથા ફીરોઝ બમનજી દસ્તુરના દીકરા તે રયોમંદ ફીરોઝ દસ્તુરના વડા ભાઈ તે કવિતા રયોમંદ દસ્તુરના જેઠ તે પ્રિયંકા રયોમંદ દસ્તુર ને વરૂન રયોમંદ દસ્તુરના કાકા. |
| Shahrukh Naval Parekh શાહરૂખ નવલ પારેખ | 86 ૮૬ | 15.06.2022 | Mani Mount, 1st Floor, 24 Altamont Road, Cumballa Hill, Mumbai 26. મની માઉન્ટ, ૧લે માળે, ૨૪ અલ્ટા માઉન્ટ રોડ, પુશપક ઓપાર્ટમેન્ટ સામે, કમબાલા હીલ, મુંબઈ ૨૬. | તે જેસમીન શાહરૂખ પારખના ખાવિંદ તે મરુદુમો પેરીન તથા નવલ ફરેદુનજી પારખના દીકરા તે મરુદુમ તાઝ નરીમનના ભાઈ તે ઉરવજા નરીમન, રૂખશાના અંકલેસરીયા, બીનાઈફર પટેલ તથા પોરસ પટેલના અંકલ તે નરગીશ પટેલ તથા મરુદુમ નવરોજી લોયવોઈના સીસ્ટર-ઈન-લો તે મરુદુમો કેની તથા જહાંગીર રૂસ્તમજી મકુજીના જમાઈ તે શેરનાઝ અને માલકમના અંકલ. |
| Zubin Dorab Vankadia ઝુબીન દોરાબ વાંકડીયા | 61 ૬૧ | 15.06.2022 | Patel Bldg. No 9, Room No 10, 2Nd Floor, Gamadia Colony, Opp. Bhatia Hospital, Tardeo, Mumbai 7. પટેલ બિલ્ડિંગ નં. ૯, રૂમ નં. ૧૦, ૨જે માળે, ગામડીયા કોલોની, ભાટિયા હોસ્પિટલ સામે, તારદેવ, મુંબઈ ૭. | તે દોરાબ તથા મરુદુમ કેની દ. વાંકડીયાના દીકરા તે વીરાફ જ. વાંકડીયાના બાવાજી તે રોહીન્ટન દ. વાંકડીયા તથા કેશ્મીરા સ. દુમર્યાના ભાઈ તે એરીક તથા આદીલના કાકાજી તે જેનીફર, ગુલીસ્તાન, ઝરીર તથા હોરમઝના મામાજી તે લોમાય વાંકડીયાના દેર તે શાહરૂખ સ. દુમર્યાના સાલાજી તે બેબી કીયારા જ. મહેતાના ગ્રાન્ડ અંકલ. |
| Najoo Fareedonji Shroff નાજુ ફરેદુનજી શ્રોફ | 99 ૯૯ | 15.06.2022 | 784/B, Ready Money Bldg., M.joshi Road, Opp. Parsi Fire Temple, Dadar(E), Mumbai 14. ૭૮૪/બી, રેડીમની બિલ્ડિંગ, મ. જોશી રોડ, રૂસ્તમ ફરામ અગિયારીની સામે, દાદર ઈસ્ટ, મુંબઈ ૧૪. | તે મરુદુમો હીરજીભાઈ અને આંવાબાઈ વેસુનાના દીકરી તે મરુદુમ ફરેદુન જમશેદજી શ્રોફના ઘણીયાણી તે દોલત, ઝીનોબીયા, ઝરીર, કેતી, મહીયારના માતાજી તે ઝવેરા મહીયાર શ્રોફના સાસુ તે ખુશનુમ, દેલશાદના બપઈજી તે મરુદુમો જમશેદજી અને તેલમીના શ્રોફના વલુ. |
| Pahali Eruch Sumariwalla પહાલી એરુચ સુમારીવાલા | 59 ૫૯ | 16.06.2022 | 1-A/304, Salsette Parsi CHS LTD, Pump House, Andheri East, Mumbai 93. ૧-એ/૩૦૪, સાલસેટ પારસી સીએચએસ લીમીટેડ, પંપ હાઉસ, અંધેરી ઈસ્ટ, મુંબઈ ૯૩. | તે રોશનનીના ઘણી તે એરુચ રતનશા સુમારીવાલા તથા મરુદુમ રોદાના દીકરા તે રૂકશાહ ને કેનાઝ હનોશ સંતોકના પપ્પા તે સુનુના ભાઈ તે હનોશના સસરાજી તે કેવીઝીયાના બપાવાજી તે પરીસાના મમાવાજી તે દીના પોરસ આરીયાના મામાજી તે મરુદુમો બાનુ સામ બલસારાના જમાઈ તે પોરસના બનેવી. |

Death Announcements From Prayer Hall

| | | | | |
|--|----------|------------|--|--|
| Rashna Jamshed Daruwalla રશ્ના જમશેદ દારૂવાલા | 65 ૬૫ | 11.06.2022 | 611 J B Dalal Block, Flat No 2, Jame Jamshed Road, Dadar East, Mumbai 14. ૬૧૧ જે. બી. દલાલ બ્લોક, ફ્લેટ નં. ૨, જામે જમશેદ રોડ, દાદર ઈસ્ટ, મુંબઈ ૧૪. | તે મરુદુમ નાજુ અને મરુદુમ જમશેદના દીકરી તે જાસમીન, ખુરશીદના બહેન તે ફરઝાના, બરજોર, રોશનના આન્ટી. |
| Nozar Bahadur Jokhi નોઝર બહાદુર જોખી | 48 ૪૮ | 15.06.2022 | A-11 Radhika CHS, Sector 14, Plot No 7, Juhi Nagar, Vashi, Navi Mumbai 703. એ-૧૧, રાધીકા સીએચએસ, સેક્ટર ૧૪, પ્લોટ નં ૭, જુહી નગર, વાશી, નવી મુંબઈ ૭૦૩. | તે જેસીવીનના ઘણી તે મરુદુમ રોડા અને બહાદુરના દીકરા તે ઝાપરસના પપ્પા તે ડેઝીના ભાઈ તે જોસેવીન અને ફીદિલના જમાઈ. |

પપ્પાની લાડલી..

આજે ફાધર્સ ડે હતો. સવારથી આદિલ પર ફોન ને મેસેજ્સનો મારો ચાલુ હતો. વિદેશમાં રહેતા દીકરાનો ખાસ ફોન આવ્યો હતો. તેની ચાલુ પરીક્ષાએ પણ તેને આદિલ માટે સમય કાઢીને દસ મિનિટ વાત કરી હતી. આદિલ પોતે સ્કુલમાં શિક્ષક હતા તેથી તેમના વિદ્યાર્થીઓ જે તેમને પિતાતુલ્ય ગણતા તેઓના પણ બધાના ફોન આવી રહ્યા હતા. ત્યાં સુધી કે દીકરાના દોસ્તોએ કે જેને તેઓએ માર્ગદર્શન આપેલ અમુક સમયે તે પણ ફેસબુકમાં તેમને ફાધર્સ ડે ની શુભકામના આપી રહ્યા હતા. બહારગામ પીકનીકમાં ગયેલી તેમની લાડલી ભત્રીજીનો ખાસ ફોન આવ્યો હતો, કાકા તમે મારા પિતા સમાન છો. ફાધર્સ ડે ની ખુબ શુભકામનાઓ. ભાણેજના પણ ફોન આવી ગયો, મામા, તમારું વહાલ ને હેત તો પિતાને પણ પછાડે તેવું છે. ઘણીયાણી શરીને ખાસ તેમના માટે તેમને ભાવતો શિરો બનાવ્યો હતો. આજે ધાનશાકનો કાર્યક્રમ હતો. જન્મદિવસથી પણ વધારે મહત્વ તેમને આ ફાધર્સ ડે પર મળી રહ્યું હતું. કારણ કે આદિલ ટીચર હતા અને બાળકોને તે સાચી રીતે સમજાવતા ગુસ્સો કર્યા વગર. તેથી સ્ટુડન્ટ્સો તેમને ખુબ માન આપતા.



પરંતુ ખબર નહીં તેઓ બેચેન હતા. કઈક હતું જે અધૂરું હતું. આ બધી ખુશીઓમાં એક હાસ્ય કરતો ચહેરો, એ મલકતું મુખું તેમને યાદ આવી રહ્યું હતું. પાણીદાર એવી એ બે આંખો, કે જેમાંથી સદાય કડ્ડણ નીતરતી રહેતી હોય. ગુલાબની પાંખડી જેવા હોઠ, અને એ મધુર અવાજ કે જે હંમેશ આદિલને આકર્ષિત કરતો. તેને માટે તેમણે પોતાનું સઘળું સમર્પિત કર્યું હતું.

અચાનક ફોનની રિંગ વાગી.

હલો, પપ્પા સોરી થોડું મોડું થઈ ગયું પણ મને રાતના બાર વાગ્યાનું યાદ હતું પણ જુઓને ઘરના કામમાંથી નવરાશ જ ના મળી. મારા સસરાને આજે ડોક્ટર પાસે લઈ જવાના હતા. સાસુના મોસાળથી બધા મેલમાન આવવાના હતા. અનોશ પણ સવારથી રડતો હતો ને એમાં પાછા તમારા જમાઈનું ટિકિનેને બધું તો ખરું જ. પણ તોય તમારો ચહેરો મારી નજર સામે જ તરવરતો હતો સતત. મારા વહાલા પપ્પા, ફાધર્સ ડે પર તમને એક કીસી કોટી.. તમે આ જ રીતે સુખી અને સમૃદ્ધ રહો બસ એ જ ઈચ્છું.

આદિલ ઘુસકે ચડી ગયા. તેને તેની દીકરીની યાદ બાળપણમાં લઈ ગઈ. જ્યાં સુધી આદિલ પોતાના ટ્યુશન અને કામ પતાવી ઘરે નહીં આવતા ત્યાં સુધી તેની લાડલી નીલુફર જમતી નહીં. તેને તેની મમ્મી કરતા પપ્પા વધારે વહાલા હતા. લગ્ન પણ નીલુફરે આદિલની પસંદથી જ કર્યા હતા. અને કહ્યું હતું મારા પપ્પા મારું સાઈ જ વિચારશેને. લગ્નની વિદાય વખતે આદિલ અને નીલુફર બન્ને ખૂબ રડયા હતા. આજે ફાધર્સ ડે ના દિવસે બધાના ફોન આવી ગયા પરંતુ તે પોતાની લાડલીના ફોનની જ રાહ જોતા હતા.

મારી વહાલી દીકરી. સાસરવાધી થઈ ગઈ તું મીઠી બસ તારા જ ફોનની રાહ જોતો હતો. હવે મારો ફાધર્સ ડે ખરા અર્થમાં થયો.

પિતૃત્વ માનવ સંસ્કૃતિનો પાયો

ઘરમાં પિતાની ગેરહાજરીથી પડતી નકારાત્મક અસરો વિષે ઘણું લખાય છે પણ પિતાની હાજરીના મહત્વ વિષે ખાસ લખાતું નથી.

એક વૃક્ષ એના બીજને પવન દ્વારા માર્ગલો દૂર મોકલી આપે છે. એ ફળીભૂત થશે કે નહિ તેની એને ખબર નથી. એક માછલી અગણિત ઈંડા ઉપર પોતાના સ્પર્મ વહાવીને પાણીમાં તરતા આગળ વધી જાય છે. આ ઈંડા ફળીભૂત થશે કે નહીં તેની દરકાર તેઓ કરતાં નથી. પક્ષીઓ પોતાના બાળકોને ખવડાવે છે અને ઉડતા શીખવે છે. જાનવરો પણ પોતાના બાળકોને ખવડાવે છે મોટા કરે છે. અને પછી છોડી મૂકે છે.

પરંતુ માનવ જાતમાં પિતા એક છાયા સમાન હોય છે. દીકરો હોય કે દીકરી હોય પિતૃત્વની છાયામાં તેઓ સુરક્ષિત હોય છે. તેઓને માર્ગદર્શન આપનારા પિતા હોય છે.

સંતાનો સાથે સંવાદિતા, સંતાનો માટે સમય અને સંતાનો માટે સંપદા ફાળવનાર પિતા ઉત્તમ પિતા કહેવાય. સક્રિય પિતા એના બાળકો માટે સારા માનવી બનવા, સારા પતિ અને સારા માતા-પિતા બનવા ઉત્તમ ઉદાહરણ પુરું પાડે છે અને આવા પિતા ધરાવનાર બાળકો શારીરિક, માનસિક અને સમાજિક રીતે વધુ સારા હોય છે.



ઘણા પિતા પાસે બહુ સમય હોતો નથી. ૧૦-૧૨ કલાક કામ કરવું પડતું હોય છે. એમની પાસે એમના બાળકના બાળોતિયાં બદલવાનો કે સ્કૂલની પેરેન્ટ મિટિંગમાં હાજરી આપવાનો સમય હોતો નથી. પણ એ તમામ ટ્યૂશન ફી, પુસ્તકો વગેરે ખર્ચા ભોગવતા જ હોય છે. બાળકોના ઉચ્ચ શિક્ષણ માટે, ઉચ્ચ લવિષ્ય માટે ઓવરટાઈમ જોબ કરીને ખર્ચો પૂરો પાડતા હોય છે.

કેટલાક પપ્પાઓ ખુબ ગુસ્સાવાળા હોય છે પરંતુ તેઓ પોતાના બાળકો માટે નરમ પડી જતાં હોય છે. નવો અભ્યાસ જણાવે છે કે બાળકો સાથે રાત્રે સૂઈ જતા પિતામાં ડિપ્રેશન લેવલમાં થોડો ઘટાડો થતો હોય છે.

ભારતમાં મધર્સ-ડે સફળ વ્યાપારીક તહેવાર બની ચૂક્યો છે. કેટલાય રૂપિયાના ફૂલો, ગિફ્ટો, ઝવેરાતો, ગ્રીટિંગ કાર્ડ પાછળ વાપરતાં હોય છે. સૌથી વધારે ફોન પણ આ જ દિવસે થતા હોય છે, કુદરતે આપેલી ફરજિયાત માતૃત્વની જવાબદારી જગતની તમામ માતાઓ નિભાવતી જ હોય છે, પણ પિતૃત્વનો આનંદ ખાલી મનુષ્યો જ માણતાં હોય છે. માનવ સમાજમાં માતાનું મહત્વ તો છે જ પણ પિતાનું મહત્વ જરાય ઓછું નથી હોતું.

જીવન જીવી લે!

જગમાં આવ્યો છે તું શું કામ?
ખુદાને ઓળખ ઈન્સાન,
યહા નથી તારું કાયમ મુકામ,
તું યહાં છે ચંદ રોજનો મહેમાન,
હોય કરવું તુજ ને નેક કામ,
તો ખુશીથી કરી લે ખતમ,
જીવન જીવી લે તું યહાં ખુશીમાં કે,
જીવન કદી ન બને ઉદાસ તારું...

- મીનુ બી. તારાપોર

હસો મારી સાથે

જીવનના સફરમાં ચુપચાપ ચાલી રહ્યા હતા અને રસ્તામાં મળી ગયા ફેસબુક, વોટ્સઅપ, ઈન્સ્ટાગ્રામ, મેસેન્જર અને પછી જીંદગી બની ગઈ અબ્બા ડબ્બા જબ્બા!!

ઉદવાડામાં ૧૨ કેસ, સંજાણામાં ૧૫ કેસ, વાપીમાં ૨૦ કેસ, વલસાડમાં ૨૧ કેસ, સુરતમાં ૨૨ કેસ, આ આંકડા કોરોના ના નથી. પણ ગઈકાલે વરસાદમાં ઘરે ભજ્યા નહીં બનાવી આપવાના કારણે થયેલ માથાકૂટ ના આંકડા છે.

આજે તો મજા પડી ગઈ તમે કલેશો કેમ, પત્નીએ ગુસ્સામાં કહ્યું, ચા પીવી હોય તો જાતે બનાવી લો..
ચાના ડબ્બામાંથી ૪૫૦૦ રૂપિયા નીકળ્યા.



પાના નં. ૧૩થી ચાલુ

| Deceased મરનાર | Age વય | Date તારીખ | Address ર. કે. | Relations સગાઈઓ |
|-------------------|-----------|---------------|-------------------|--------------------|
|-------------------|-----------|---------------|-------------------|--------------------|

Death Announcements From Navsari Samast Parsi Zoroastrian General Fund

| | | | | |
|--|----------|------------|---|---|
| Coomi Jamshedji Bulsara કુમ્મી જમશેદજી બલસારા | 80 ૮૦ | 15.06.2022 | Sod Faliya, Gaam Udawada, Tal. Pardi, Jilla Valsad. સોડ ફાળિયા, ગામ ઉદવાડા, તા. પારડી, જી. વલસાડ | તે મરહુમ જમશેદજી માણેકશા બલસારાના ઘણીયાણી તે મરહુમ ગુલબાઈ અરદેશર બુધિયાના દીકરી તે મરહુમ આવાંબઈ માણેકશાના વહુ તે રૂસી, રૂબે તથા મરહુમ કેસીરાના મમ્મી તે અરનવાઝ, નીલુફર, કેકીના સાસુજી તે પૌરૂષ, માફરીન, બકતાવર, દીનાઝના બપઈજી તે યજદ મહેરનાં મમઈજી તે દાલીના બહેન તેમજ યારમીનના નણદ તે મરહુમો શેહરા, ટેલમી, શાવક તથા રોહિન્ટન, ઓસ્તી દોલતના બહેન. |
|--|----------|------------|---|---|

Death Announcements From Poona Parsee Panchayat (Trust Office)

| | | | | |
|---|----------|------------|--|--|
| Aloo Pestonjee Bharucha આલુ પેસ્તનજી ભરૂચા | 94 ૯૪ | 07.06.2022 | The Rajkumar College, Rajkot, Gujarat. રાજકુમાર કોલેજ, રાજકોટ, ગુજરાત | તે મરહુમ એરવદ ભીખાજી અને રતનમાઈ કટેલીના દીકરી તે એરવદ પેસ્તનજી કે. ભરૂચાના ઘણીયાણી તે વાલબીઝ, મીનોચહેર, ફરઝાનાના મમ્મી તે જહાંબક્ષ જે. ડોક્ટર, મહેર એમ. ભરૂચા, મરહુમ મહેરનોશ ઈ. મહેતાના સાસુજી તે આશદીન, અનોશ, આપેશા, આરીશના ગ્રાન્ડ મધર તે સુનેના ભરૂચા અને સંદેશા મહેતાના ગ્રાન્ડ મધર ઈન લો અને કાવેલ અને રેહાનના ગ્રેટ ગ્રાન્ડ મધર. |
|---|----------|------------|--|--|

YOUR MOONSIGNS JANAM RASHI THIS WEEK

લખનાર: મરહુમ મહારાજ શ્રી સ્વચંચયોતિના સહકાર્યકર્તા જયેશ એમ. ગોસ્વામી

અઠવાડિક રાશિક્ષણ: તા. ૧૮.૦૬.૨૦૨૨ થી તા. ૨૪.૦૬.૨૦૨૨



Aries - મેષ - અ.લ.ઈ.

આવતા સાત દિવસમાં તમારા અગત્યના કામ પુરા કરી લેજો. અંગત વ્યક્તિ, મિત્ર કે સગાઓને કોઈ પણ જાતનું પ્રોમીસ આપતા નહીં. ઉત્તરતી ચંદ્રની દિનદશા મનને મજબૂત કરશે. ઘરમાં જોઈતી ચીજ વસ્તુ લેવામાં કસર કરતા નહીં. બીજાની ભલાઈનું કામ કરી તેની દુવા મેળવી લેજો. દરરોજ ૩૪મુ નામ 'યા બેસ્તરના' ૧૦૧વાર ભણજો.

શુકનવંતી તા. ૧૯, ૨૦, ૨૩, ૨૪ છે.

Lucky Dates: 19, 20, 23, 24

Ensure to complete all your important works in the next seven days. Avoid making promises to any close friends or relatives. The descending rule of the Moon will strengthen you mentally. Do not hesitate to purchase any items for your household. Do help out others and receive their blessings. Pray the 34th Name, 'Ya Beshtama', 101 times, daily.



Cancer - કર્ક - ડ.દ.

શુકની દિનદશા ચાલુ હોવાથી તમારા મોજશોખ પાછળ ખર્ચ ખુબ વધી જશે. કોઈ નવી રીવેન્શનશીપમાં પડશો. રોજ બરોજના કામમાં ચેન્જસ લાવી શકશો. પૈસાની ચિંતા ઓછી કરવા કોઈની મદદ મેળવી શકશો. અપોઝીટ સેકસનો સાથ સહકાર મળતો રહેશે. દરરોજ 'બહેરામ યઝદ'ની આરાધના કરજો.

શુકનવંતી તા. ૧૮, ૧૯, ૨૦, ૨૧ છે.

Lucky Dates: 18, 19, 20, 21

Venus' ongoing rule will have you greatly increasing your spending on fun and entertainment. You could enter into a new relationship. You will be able to bring in changes in your daily work. You will be able to get help from someone to reduce your financial issues. You will continue to receive support from the opposite gender. Pray to Behram Yazad daily.



Libra - તુલા - ર.ત.

૨૩મી જૂન સુધી ગુરુની દિનદશા ચાલશે. તમે બીજાના મદદગાર બની શકશો. ચેરીટીના કામ કરી શકશો. ગુરુની કૃપાથી કોઈક વ્યક્તિને સારી સલાહ આપી તેનું દિલ જીતી લેશો. નાણાકીય મુશ્કેલીમાં નહીં આવો. ગુરુ તમને દરેક બાબતમાં ઈનવીઝીબલ હેલ્પ આપશે. ઈનવેસ્ટમેન્ટ અવશ્ય કરજો. દરરોજ 'સરોશ યજ્ઞ' ભણજો.

શુકનવંતી તા. ૧૯, ૨૦, ૨૩, ૨૪ છે.

Lucky Dates: 19, 20, 23, 24

Jupiter's rule till 23rd June will have you being helpful to others. You will be able to do works of charity. You will win over someone by giving your sincere advice to them. There will be no financial concerns. With Jupiter's grace, you will receive anonymous help in everything that you do. Ensure to make investments. Pray the Sarosh Yasht daily.



Capricorn - મકર - ખ.જ.

આજથી શનિની દિનદશા શરૂ થયેલી છે. આવતા ૩૬ દિવસમાં કોઈ પણ જાતનું જોખમનું કામ કરતા નહીં. તાવ-શરદી જેવી બીમારીથી પરેશાન થશો. શનિ તમને નેગેટીવ વિચારવાળા બનાવી દેશે. મિત્રો સાથે સંબંધ ખરાબ ન કરવા માંગતા હોતો તેમની સાથે ઓછું બોલવાનું રાખજો. દરરોજ 'મહેર નીઆએશ' ભણજો.

શુકનવંતી તા. ૧૮, ૨૦, ૨૩, ૨૪ છે.

Lucky Dates: 18, 20, 23, 24

Saturn's rule starting today for the next 36 days, advises you to avoid getting into anything that involves any kind of risk. You could suffer from fever and cold. Saturn will fill your mind with negative thoughts. You are advised to minimize your communication with your friends, to not spoil your relationship with them. Pray the Meher Nyash daily.



Taurus - વૃષભ - બ.વ.ઉ.

ચંદ્રની દિનદશા ચાલુ હોવાથી જો તમને ગામ પરગામ જવાનો ચાન્સ મળે તો મુકતા નહીં. જે પણ કામ કરો તે ખ્યાનીંગ બનાવીને કરજો. નાણાકીય મુશ્કેલીમાંથી બહાર નીકળવા થોડી મહેનત કરી લેજો. ઘણી-ઘણીયાણી એકબીજાને સમજ શકશે. દરરોજ ૩૪મુ નામ 'યા બેસ્તરના' ૧૦૧વાર ભણજો.

શુકનવંતી તા. ૧૮, ૧૯, ૨૧, ૨૨ છે.

Lucky Dates: 18, 19, 21, 22

The ongoing Moon's rule will provide you with travel opportunities - do not forego these. Ensure to plan out things at work before doing anything. Put in some effort to help you come out of any financial constraints. There will be mutual understanding between couples. Pray the 34th Name, 'Ya Beshtama', 101 times, daily.



Leo - સિંહ - મ.ટ.

૧૬મી ઓગસ્ટ સુધી શુક જેવા મોજલા ગ્રહની દિનદશા ચાલશે. જ્યાં પણ જશો માન ઈજ્જત મળતા રહેશે. રીસાપેલા મિત્ર ફરી પાછા દોસ્તી કરશે. મોજ-શોખ હરવા ફરવાનું ફરી ચાલુ કરી શકશો. દરરોજ 'બહેરામ યઝદ'ની આરાધના કરજો.

શુકનવંતી તા. ૨૦, ૨૨, ૨૩, ૨૪ છે.

Lucky Dates: 20, 22, 23, 24

Venus' rule till 16th August will have you being showered with respect and admiration, anywhere you go. Friends who have been upset with you will be back to renew the friendship. You will be able to resume your fun and entertainment times. Pray to Behram Yazad daily.



Scorpio - વૃશ્ચિક - ન.પ.

તમને ગુરુની દિનદશા ચાલુ હોવાથી નાણાકીય બાબતમાં સારા સારી થતી જશે. ગુરુની કૃપાથી ધનલાભ થવાના ચાન્સ છે. ફેમીલીમાં મતભેદ ઓછા થતા જશે. મનગમતી વ્યક્તિ મળવાના ચાન્સ છે. ધનનો ઉપયોગ સારી જગ્યાએ કરી શકશો. ધર્મસ્થળે ફરવા જઈ શકશો. દરરોજ ભુલ્યા વગર 'સરોશ યજ્ઞ' ભણજો.

શુકનવંતી તા. ૧૮, ૨૧, ૨૩, ૨૪ છે.

Lucky Dates: 18, 21, 23, 24

Jupiter's ongoing rule will result in constant financial progress. You could receive profits as prosperity is predicted for you. Squabbles in the family will lessen. You could bump into a favourite person. You will be able to employ your money gainfully. You could go on a pilgrimage. Ensure to pray the Sarosh Yasht daily.



Aquarius - કુંભ - ગ.શ.સ.

બુધિના દાતા બુધની દિનદશા ચાલુ હોવાથી તમારા કામમાં કોઈ પણ જાતની ભુલ નહીં કરો. આવેલા ધનની સારી રીતે સંભાળ રાખવામાં સફળ થશો. ૨૦મી જુલાઈ સુધી ફસાપેલા ધનને પાછું મેળવવામાં સફળ થશો. કોઈ કામ કરવામાં શરમ નહીં આવે. દરરોજ 'મહેર નીઆએશ' ભણજો.

શુકનવંતી તા. ૧૯, ૨૦, ૨૧, ૨૨ છે.

Lucky Dates: 19, 20, 21, 22

Mercury's ongoing rule ensures that you do not make any mistake in your work. You will be successful in effectively managing your incoming finances. You will be able to retrieve your stuck funds, by 20th July. Remember that there is no shame in doing any honest work. Pray the Meher Nyash daily.



Gemini - મિથુન - ક.ઇ.ધ.

પમી જુલાઈ સુધી સુર્યની દિનદશા ચાલશે. સરકારી કામમાં વધુ ધ્યાન આપજો. ટેકસના કામોમાં ભુલ ન થાય તેનું ધ્યાન આપજો. સુર્યને કારણે વડીલવર્ગની તબિયત અચાનક બગડી જશે. તમે હાઈ પ્રેશર, માથાના દુખાવાથી પરેશાન થશો. ઉપરીવર્ગ તમને ખોટી રીતે પરેશાન કરશે. સુર્યને શાંત કરવા હૃદય નામ 'યા રયોમંદ' ૧૦૧વાર ભણજો.

શુકનવંતી તા. ૨૦, ૨૧, ૨૩, ૨૪ છે.

Lucky Dates: 20, 21, 23, 24

The Sun's rule till 5th July suggests that you pay special attention to any government-related works. Also focus on any tax-related works to ensure no mistakes take place. The health of the elderly could come in question. You could suffer from High BP and headaches. Your seniors at work could harass you unnecessarily. To placate the Sun, pray the 96th Name, 'Ya Rayomand', 101 times, daily.



Virgo - કન્યા - પ.ઠ.ણ.

રાહુની દિનદશા ચાલુ હોવાથી નાની બાબતમાં પરેશાન થતા રહેશો. બીજાનું ભુલ કરવા જતા તમારું ખરાબ થઈ જશે. નોકરી કરતા હશો તો ઉપરીવર્ગ તમને ખોટી રીતે પરેશાન કરશે. નાણાકીય મુશ્કેલીમાં આવી જશે. અચાનક વધુ પડતો ખર્ચ કરવો પડશે. ઘરની અંગત વ્યક્તિની ચિંતા થશે. દરરોજ 'મહાબોખ્તાર નીઆએશ' ભણજો.

શુકનવંતી તા. ૧૮, ૧૯, ૨૧, ૨૨ છે.

Lucky Dates: 18, 19, 21, 22

Rahu's ongoing rule will have you getting upset over petty matters. Trying to help others will end up messing things for you. Those who are employed could get unnecessarily harassed by their seniors at work. Financial constraint is predicted. You could suddenly be faced with unexpected heavy expenditures. You will have cause to worry about a close family member. Pray the Mah Bokhtar Nyash daily.



Sagittarius - ધન - ભ.ધ.ફ.

તમારે દરેક બાબતમાં સંભાળવું પડશે. તમારી નાની ભુલ મોટી મુશ્કેલીમાં નાખશે. શનિની દિનદશાનું છેલ્લું અઠવાડિયું બાકી છે. ઘરમાં નવી ચીજ વસ્તુ લેવાની ભુલ કરતા નહીં. તમે જોઈન્ટ પેઈનથી પરેશાન થશો. રોજના કામ કરવામાં આળસ આવશે. દરરોજ મોટી 'હમન યજ્ઞ' ભણજો.

શુકનવંતી તા. ૧૯, ૨૦, ૨૧, ૨૨ છે.

Lucky Dates: 19, 20, 21, 22

You are advised to practice caution in each and every matter. Even a small mistake of yours will land you in big trouble. A week remains for you under Saturn's rule - so do not make any purchases for the house. You could suffer from joint-pains. You could feel lethargic doing your daily chores. Pray the Moti Haptan Yasht daily.



Pisces - મીન - દ.ચ.ઝ.થ.શ.

છેલ્લું અઠવાડિયું મંગળની દિનદશામાં પસાર કરવાનું બાકી છે. વાહન ખુબ સંભાળીને ચલાવજો. તબિયતમાં ખાસ હાઈપ્રેશરની માંદગીથી સંભાળજો. મનગમતી વ્યક્તિ તમારાથી નારાજ થશે. તમારા વાંક ગુના વગર તમારા મિત્ર તમારાથી દૂર થતા જશે. મિત્રો કરતા દુસ્મન વધી જાય નહીં તેવા લાલચા ગ્રહ છે. મંગળને શાંત કરવા દરરોજ 'તીર યજ્ઞ' ભણજો.

શુકનવંતી તા. ૧૮, ૨૦, ૨૩, ૨૪ છે.

Lucky Dates: 18, 20, 23, 24

This is the last week under Mars' rule. You are advised to practice absolute caution while driving/riding your vehicles. You could suffer from high BP. Your sweetheart could get upset with you. Your friends will alienate you without any fault of yours. An increase in the number of your detractors is predicted. To pacify Mars, pray the Tir Yasht daily.



**Conscious Living by
DR. TRISHALA CHOPRA**

The Importance Of Sleep For Managing And Reversing Diabetes

Parsi Times presents the third part of our exclusive wellness series on Diabetes Reversal, with Dr. Trishala Chopra – an alternative medicine specialist commanding 8 years of resounding success in managing Diabetes, PCOD/PCOS, Obesity, Metabolic Disorders, Gut-health and Sleep-disorders. A much sought-after Health and Lifestyle Coach, Dr. Trishala empowers your body's potential to heal itself through a balanced 'Gut-Mind-Body' approach and helps you achieve your health goals, making self-care a fun and fulfilling experience. To connect with Dr. Trishala, Call/Message: (+91) 9930831317.

Diabetes affects more than 537 million people all over the globe and it is the seventh leading cause of death. The most common form of diabetes, 'Type 2 Diabetes', develops due to Insulin-resistance. Insulin is a hormone that helps transfer glucose from the blood to the cells where it can be used for energy. Insulin resistance occurs when insulin fails or finds it difficult to transfer glucose into these cells, which results in the build-up of glucose in the blood. This is seen as elevated blood sugar levels. People consider diabetes as a problem of high blood sugar levels, but at the root, it is the problem of insulin.

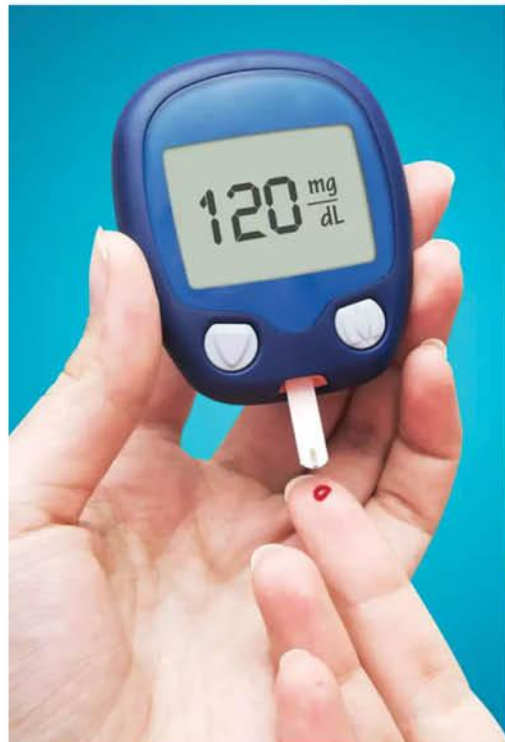
Did you know that poor sleep directly increases the risk of Type 2 diabetes? In fact, many people with Type 2 Diabetes face sleep issues. Once you are diagnosed with diabetes, poor sleep makes it difficult for you to manage or reverse the same.

First, Let's Understand How Diabetes Impacts Your Sleep...

One in two people with Type 2 Diabetes suffer from sleep problems due to uncontrolled sugar levels. Fluctuation in sugar levels could lead to insomnia and low energy levels the following day. When sugar levels are high, your kidneys are overworking.

Kidneys overcompensate by causing you to urinate more. At night, these frequent trips to the washroom cause sleep disruption. Elevated blood sugar levels can also cause headaches, polydipsia i.e increased thirst and extreme tiredness that can cause difficulty falling asleep.

Certain diabetic medications also increase the risk of low blood sugar levels at night. Following the low blood sugar levels, people report nightmares or bouts of excessive sweating which disrupts their sleep. Please talk to your doctor or healthcare provider if you are facing any of the above symptoms. Sleep is extremely essential for growth and repair.



And Now, How Does Poor Sleep Affect Blood Sugar Levels?

Diabetes can affect your sleep. Similarly, poor sleep also plays an important role when it comes to managing diabetes. Poor sleep quality has been linked to higher blood sugar levels in people with diabetes or someone who has a prediabetes tendency. Research shows that sleep restriction affects blood sugar levels due to its effect on hormones - insulin and cortisol.

Research shows that a fourth of people with diabetes report sleeping less than 5 hours a day, which puts them at a higher risk of getting diagnosed with diabetes. Poor sleep is responsible for worsening Insulin resistance, which in turn makes it difficult for you to reverse your diabetes

Poor sleep also raises levels of ghrelin (the hormone which makes you feel hungry) and decreases levels of leptin (the hormone that makes you feel full). Low energy levels caused by poor sleep are more likely drawn to eating more food to get their energy which puts them at a risk of obesity which is one of the risk factors for diabetes. In addition to its effect on blood sugar levels, poor sleep can take a complete toll on your mental health. Poor sleep, in combination with diabetes, has been reported in cognitive decline in people.

In most cases, a person is not aware that this is happening, but those sharing the bed or the room will observe snoring and gasping. These lapses interfere with the natural sleep progression which impairs sleep quality. OSA is typically seen in people who are obese as they often have thick neck circumferences which interfere with the airway. OSA is also found in people with a typical jawline and normal weight. Please get in touch with your healthcare provider in case you snore or wake up multiple times during the night, to rule out OSA, which might negatively affect or stall your diabetes reversal process.

Careful management of blood sugar levels can help improve sleep for people with Type 2 diabetes. As a sleep coach, I am sharing a few tips which can help you cope with sleep issues to a greater extent:

- Keep a regular sleep schedule. Keep a fixed sleep time and wake-up time.



Two Common Disorders Caused By Type 2 Diabetes:

(I) RLS (Restless Leg Syndrome): 1 in 5 people with Type 2 diabetes have RLS, which is marked by tingling or other sensations in the legs that disrupt sleep. People with elevated blood sugar levels are also at risk of Peripheral Neuropathy, caused by nerve damage. Neuropathy symptoms are very similar to RLS symptoms, which include numbness, tingling and pain in the lower extremities. If you experience these symptoms, do consult your healthcare provider to discuss ways to reduce these lifelong complications.

(II) Obstructive Sleep Apnea (OSA): is a disorder in which you (unconsciously in your sleep) stop breathing for a moment, at recurring intervals, through the night.

- Focus on getting your blood sugar levels in control and discuss with your health-care provider regarding your medicines, if any of the same is causing sleep disruption.
- Focus on getting into a regular schedule with physical activities
- Avoid consuming stimulants like caffeine and nicotine 5 hours before bedtime
- Keep your bedroom cool, dark and quiet. Keep all the gadgets away or in a different room
- Take counselling sessions or talk to your therapist if needed

Based on your individual needs, your doctor or health-care provider can recommend sleep aids or additional ways to get better sleep.