

INVITATION TO CONSIGN  
FOR UPCOMING  
HEIRLOOM JEWELLERY AUCTION



An Important Two Row Zambian Emerald Bead Necklace  
Winning Bid ₹ 1,37,65,500

*AstaGuru*  
India's Premium Auction House

For further enquiries contact:  
Mamta Rahate: +91 72089 74416 | mamta@astaguru.com  
Riddhi Gandhi: +91 72089 74418 | riddhi@astaguru.com

Register on our website to Bid Now at  
[www.astaguru.com](http://www.astaguru.com)

Hargovindas Building, 2nd Floor, Upper Level, K. Dubhash Marg, Kala Ghoda, Fort, Mumbai - 400 023.



**FROM THE EDITOR'S DESK**

**The Time Is: NOW!**

Dear Readers,

One of the biggest maladies of our times is procrastination. Putting things off for later is the worst habit, and let's be honest, many of us have been guilty of it at some point or the other. Procrastination is the natural assassin of both - talent and opportunity. The best skills, goals and plans amount to zilch if not acted upon. And the best time to act upon anything is NOW.

If there is anything that the past couple of years has taught, even the thickest of us, is that time is way more precious than we give it credit for, and life is way more unpredictable than we'd like it to be. But procrastination comes armed with good reasons. Truth is, in life, your happiness and your success boils down to which of the two you choose - Reason or Result. Reasons don't count. What matters are Results. And good results are the consequences of timely action.

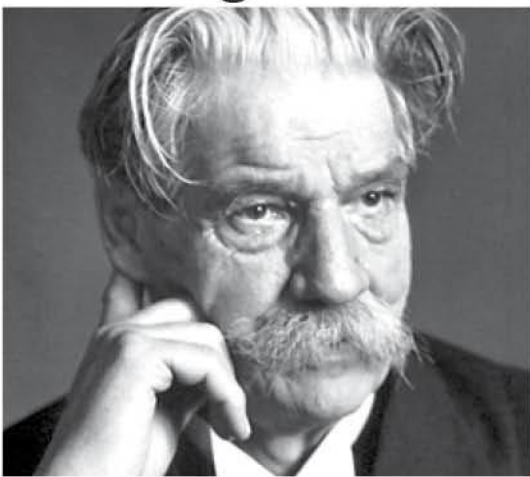
Even as the first half of the year bids us adieu, we still have the other half to kick-off or restart working on those aims or goals or resolutions we put away for later. This is your time... the time is: NOW!

They say that the main difference between being smart and being wise is that the smart know what they want, but the wise know what they don't want. And the wise don't ever want to procrastinate! So, seize the moment and make the rest of the year count!

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 10<sup>th</sup> July at 7 pm at the Tata Theatre.

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

Advertisement

**Religious Announcements**

**Idawala Agiary To Celebrate 179<sup>th</sup> Salgreh**

The glorious 179<sup>th</sup> Salgreh of the Bai Avabai Wadia Agiary, popularly known as the Idawala Agiary, (situated behind Anjuman Atash Behram), will be celebrated on 1<sup>st</sup> July, 2022 (Roj Behram, Mah Baman). A Hama Anjuman Maachi will be offered to Padshah Saheb in Havan Gah, and a Hama Anjuman Jashan will be performed at 10:00 am. This will be followed by a religious discourse by Er. Darayesh Katrak. Light refreshments will be served.

**Sarosh Roj Jashan & Humbandagi At Dadysett Agiary**

On June 28<sup>th</sup>, 2022, Dadysett Agiary (Fountain), will hold a Sarosh Roj Jashan, organised by Trustees of Dadysett Charity Trust, at 4:30pm, followed by a Humbandagi led by Er. Darayesh R. Katrak. Light refreshments will be served thereafter. All Parsi/ Irani Zoroastrians are cordially invited.

**Behram Roj Jashan & Humbandagi At Dadysett Atash Behram**

On July 1<sup>st</sup>, 2022, Dadysett Atash Behram (Fanasvadi), will hold a Behram Roj Jashan, organised by Dadysett Charity Trust Trustees, at 5:00pm, followed by a Humbandagi led by Ervad Darayesh R. Katrak, at the Behram Yazad Shrine. This will be followed by a religious discourse and light refreshments. All Parsi/ Irani Zoroastrians are cordially invited.

**Ba Humata Presents Global Webinar:  
'Serve And You Shall Be Served'**

On 3rd July, 2022, the Ba Humata (Good Thoughts) Webinar series presents its 19<sup>th</sup> monthly global Webinar themed, 'Serve And You Shall Be Served', covering the Ushtavaiti Gatha Yasna Ha 43.1, and related prayers, honouring Asho Zarathushtra. The Webinar will feature Er. Darayesh Katrak (India); Mobed Dr. Bahrom Firozgari, MD (Iran/USA); Dilshad Solan-Davar (UK/Pakistan); Gulshan Kavarana (UAE); Hutoxi Doodhwala (India); alongside Founder, Host and Moderator of Ba Humata - Dr. Karishma Koka, Zarathushti Neuro-scientist from Cambridge University (UK).

**When:** Sunday, 3rd July, 2022  
**Where:** ZOOM platform:  
<https://us02web.zoom.us/j/83408826220>  
[Meeting ID: 83408826220 & Passcode: BAHUMATA]  
**Time:** 8:30pm-IST; 8:00am-PST; 11:00am-EST;  
3:00pm-UK; 7:00pm-UAE; 6:30pm-Iran

**Speakers and biographies arranged by Mentor and Facilitator - Meher Amalsad. Technical support provided by Yazdi Tantra.**  
Note: When maximum Zoom participant capacity is exceeded, the Facebook stream will be available at: <https://www.facebook.com/BaHumataVohumana>

**CARF Celebrates 22<sup>nd</sup> Foundation Day**

On the occasion of its 22<sup>nd</sup> Foundation Day on 20<sup>th</sup> June, 2022, Cancer Aid & Research Foundation (CARF) organized few special inhouse events to serve the underprivileged cancer patients, with Guest of Honour - Social worker - Hemant Pamnani and CEO - Savita Nathani. Hemant Pamnani started the event with the auspicious lamp-lighting, alongside CARF Chairman - Shamshi Mulla and. Savita Nathani. This was followed by a speech by Shamshi Mulla about the functioning of CARF, progress and achievements, thanking all

the donors, supporters and the management. Next, Hemant Pamnani spoke, encouraging the dedication and hard efforts of CARF for human welfare, assuring his continued support for future activities. Cheque distribution programme was

followed by lunch for cancer patients. Free ration kits were also distributed. CARF's functions were supported by

M/s. Nadiadwala Grandsons Entertainment Pvt Ltd. CARF thanks all who helped make this event a success.



Advertisement



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



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

**₹ 575<sup>#</sup>**

Code: 575GC




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

**₹ 499<sup>#</sup>**




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

**₹ 389<sup>#</sup>**




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.

**ASTROLOGY**

**महाइंद्र ज्योतिष**  
अशक्यने शक्य करनार  
**तांत्रिक लापेशलार्थ**  
निराश थयेला माता-बाहेला  
ओकवार भास झोन करे  
लव प्रोब्लेम, शत्रुविजय, तूटेला संबंध,  
छुटाछेडा, संतानयोग, कोटिकेस,  
सगाठी-लघ्नमां इकावट, गृहकवेथ,  
वशीकरणना भास जाणकार  
नोंधे: प्रेममां दगो भाधेला प्रेमी ओकवार  
लास्ट ट्राय करी ज्यो.  
लव समस्यानुं समाधान  
मलाड (वेस्ट) **9321386933**

**ANTIQUES**

**SADGURU ANTIQUE**  
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**

**DRESS MAKER/TAILOR**

**SADRA LENGHA**  
ALL SIZE READYMADE SADRA AVAILABLE.  
YOU WILL ALSO GET SADRA STITCHED BY ORDER TOO.  
WE TAKE BACK SHRINKED SADRAS.  
TATA MALMAL 704 USED.  
FREE HOME DELIVERY.  
**MR. PITHAWALA**  
**9920269433**

**FLAT FOR SALE**

**Parsee Owned Flat**  
Measuring 1200 & 900 Sft.  
River Nest. Lane E, North Koregaon Park Pune.  
5Th Flr. 2 Entrances 1 Lift And Full Electric Back-Up.  
3 BHK But One Converted Into Dining Area.  
Attached Bath Toilet.  
Servants Bath Toilet.  
Also A Pantry, Balcony.  
Contact: **+919920756707.**

**MUSIC**

**BUYERS OF PHONOGRAPH RECORDS**  
We Buy All Types of Vinyl LP Records (Gramophone Records) in excellent condition.  
Top prices paid.  
**Please Contact:**  
**9833062221**

**ANTIQUES**

**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, Laptop & All Electrical Items.  
We Collect all Material from your Doorstep!  
Contact: **9920663443 / 7738935999.**

**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

**FLAT FOR SALE**

**FANTASTIC Deal**  
3 BHK New Build OC,  
12th Floor, 1175 Carpet,  
Two Car Parking.  
All amenities  
Costing 5.25 Cr.  
**CALL VISHNU**  
**9867311807**  
**9820002060**

**HEALTH**

**Spa@your home**  
Let us host you for Relaxing massages, Refreshing Stress free, depression, Thai, Swedish, Deep Tissue sports, Oriental, Aromatherapy Couple massage  
Rinkle free massage  
**For appointment**  
Whatspp on  
**9326988436 - Reetham**

**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

**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.

**COURIER**

**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**

**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)

**LUPIN DIAGNOSTICS**  
Good Health Starts Here.  
Ensure your Safety with RT-PCR Test  
**Call - 7045046300**  
**9619421962**  
Address: Shop No-7, Mulji Jetha CHS, Opp. Geeta Bhavan, 193, Princess Street, Marine Lines, Mumbai - 400002.  
**Lab Timing :**  
**Mon To Sat : 8am to 7pm & Sunday : 8am to 2pm.**

**REPAIR / SALES**

We Purchase & Repair Old REFRIGERATORS, AIR CONDITIONERS, DEEP FREEZER, WATER COOLER and all ELECTRICAL GADGETS.  
Contact : Farook Mansuri on 9323583460 / 8169042616.

Printed and Published by Cyrus Firoz Printer on behalf of Parsi Times Multimedia Pvt. Ltd.,  
Published at Annexe Building, 3rd Floor, Anandilal Podar Marg, Opp. Metro Cinema,  
Dhobi Talao, Mumbai - 400002 :: Printed at 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.: 22010704, Advt.: 22010705 ::  
Office Timing: 10 a.m. to 5.30 p.m. Mon - Fri.

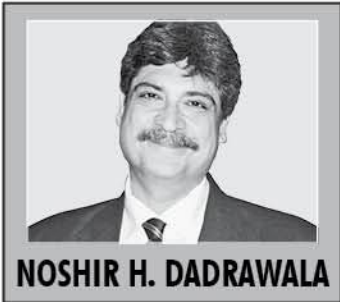
**PEDDAR ROAD KUMKUM Building**  
Lower Floor,  
One Floor  
One Apartment above 3000 Sq.ft.  
1 Closed Parking,  
Extremely Well Done Up Flat.  
**Contact : Deepak Gala**  
**9699027555.**

**JEWELLERY**

**JEWELLERY**  
We Buy Old Pearl & Colored Stone Jewellery at Good Price.....  
Your Trusted Buyer  
**अपेरत**  
जूनना मोती अने रंगीन पत्थरोना दागीना अमे सारी किंमते परीदीओ छीओ... तमारा विश्वासु परीदनार...  
**Contact : Mr. Viren**  
**+91 9920583173**

**TOURS & TRAVELS**

**NAVROZ HOLIDAYS**  
**CHALO PANCHGANI & MAHABLESHWAR**  
"Monsoon Special"  
Departure on 14th JULY, 2022  
3 Nights/ 4 Days in AC CAR with All Meals served.  
View from All Rooms facing the VALLEY.  
**Contact :**  
**+919821645463**



**NOSHIR H. DADRAWALA**

**M**onsoon 2022 finally seems to have arrived bringing relief from the sweltering heat of the Indian summer. In our opinion, monsoon is magical and mood enhancing. We agree that in cities like Mumbai, heavy rains along with high tide can cause flooding, disrupt traffic and even bring trains to a grinding halt. But this happens sporadically in the entire season of four months. Much of the season is otherwise, quite enjoyable.

We also read about landslides and flash floods. However, these happen more because of human environmental disruption rather than the natural seasonal cycle. Old buildings collapsing too is more on account of lack of repairs rather than Nature's fury.

In India, monsoon is



considered as a unifying force since it binds the entire country, providing the much-needed natural resource of water in rural areas for agricultural activities and filling up dams, which provide water to the cities. No rains would not only lead to shortage of water but shortage of food and hydroelectricity. Rains also feed lakes, streams and fill up rivers which tend to dry up considerably during summer.

We often equate rain with gloom and despair while we equate sunshine with joy and hope. But this is quite cliched. We ought to see monsoon as mood enhancing - especially

# Magical Monsoon



over a spicy snack along with hot beverages, be it soup, tea or coffee. Yes, we all encounter the proverbial rainy days in our lives (problems, pain, loss or suffering) but they say, 'the sun after the rain is much more beautiful than the sun before



the rain' and 'if you want to see a rainbow, we must put up with the rains'.

**Zoroastrian Season Of Rain...**  
According to the *Shahenshahi* (Royal) Calendar observed by Parsis in India, it is currently the Holy Month of *Bahman*. However, as per the seasonally more accurate *Fasal* or *Fasli* calendar, it is the Holy Month of *Tir*, which commenced this year on 19<sup>th</sup> June. This is the month that heralds rain according to ancient Zoroastrian Iranian tradition.

*Tir*, or *Testar* (Avestan *Tishtrya*), is the divinity presiding over the Star Sirius

(Greek *Seirios* - which means glowing or scorching) or the Dog Star which is the brightest star visible from all parts of the earth in the night sky. Sirius is colloquially called the 'Dog Star', on account of its prominence in the constellation of Canis Major or Big Dog. Most ancient civilizations viewed Sirius as the earth's second or spiritual sun.

In the *Tir Yasht* we invoke *Tishtrya* as "Provider of rain, helpful and health giving". In fact, *Tishtrya Yazata* affirms in the same litany: "If men would worship me with the *yasna* in which my own name is invoked, then I would render the world prosperous and fertile by showering rain".

The *Tir Yasht* also records the victory of *Tishtrya* over *Apaosha* - the demon of drought, and ensuring happiness not just for people but all vegetation and animals.

**Testar-Tir - The Harbinger Of Rain...**

In the Zoroastrian religious texts *Testar-Tir* is venerated as radiant, glorious and invoked in order to bring rain, enhance harvest and keep the demon of draught at bay. This year (2022) *Tir Roj* of *Tir Mah* as per the *Fasal* calendar will fall on Friday, 1<sup>st</sup> July 2022. This day will be observed as the feast or festival of *Tirangan*.

**Vanquishing Draught...**

The *Rivayat* (essentially correspondence between the Zoroastrian Priests of Navsari in India and the Zoroastrian priests of Yazd in Iran) speak of a great draught in ancient (pre-historic) Iran as a result of the conflict between Iranians and Turanians. The legendary Shah Faridoon had segregated Iran and Turan under a covenant. However, the Turanians under Afrasiab breached the covenant and there was eight years of draught.

When the fabled archer Aresh fired his arrow from mount Damavand on *Roj Tir* of *Mah Tir* (to again demarcate Iran from Turan) Afrasiab with other Turanians also left Iran on the same day. It took them ten days to reach Turan. The tenth day was *Roj Govad* (dedicated to the good wind) and it rained heavily on that day and ended eight years of draught and ushered peace and prosperity for both, Iran and Turan.

**Celebrating Tirangan...**

The festival of *Tirangan* is one of the three most widely celebrated seasonal festivals of ancient Iran, and is even mentioned in the Jewish Talmud. While *Navruz* (*Mah Fravardin*, *Roj Hormuzd*) celebrates renewed life and the warmth of spring after the cold winter season and *Meherangan* (*Mah Meher*, *Roj Meher*) commemorates harvest

during autumn, *Tirangan* (*Mah Tir*, *Roj Tir*) welcomes the heat of summer and life-giving rain.

Late Professor Dr. Mary Boyce in her book, 'Persian Stronghold of Zoroastrianism', refers to the custom among Zoroastrians of Yazd in Iran, tying rainbow-colored bands on their wrists on *Tirangan*, wearing them for ten days and then throwing them in a stream. These colourful bands were worn as good-luck charms and during this period, children, in particular, found great joy in swimming or splashing around in the local village streams.

The *Rivayat* however records that priests used to write a *Nirang* (short prayer) which members of the community wore on their wrist or arm on *Roj Tir* of *Mah Tir* and removed it after ten days on *Roj Govad* and cast it into running brooks and streams, symbolically casting all calamities (particularly draught and hunger) to the flowing waters to carry away.

**Weathering The Storm...**

Let us welcome the rains with joy, for without rain, nothing grows. Let us learn to embrace the storms of life and enjoy every season. As John Ruskin aptly summed it, "Sunshine is delicious, rain is refreshing, wind braces us up, snow is exhilarating; There is no such thing as bad weather, only different kinds of good weather."

**ETHOR**

**SECURITY DOORS**

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

**Contact: 9136409126**  
**8369883354**

## Jehan Completes Successful Formula One Test With McLaren



Image Credits - Nick Dungan

Indian champion racer and toast of our community, 23-year-old Jehan Daruvala, made a successful Formula One Test debut this week, with world championship-winning team - McLaren. Jehan drove the Woking-based team's 2021 race-winning challenger - the MCL35M - on 21st and 22nd June, 2022, at British Grand Prix venue - Silverstone. Jehan ran trouble-free on both days.

The test was Jehan's first taste of Formula One machinery and he chalked up over 130 laps combined over two days, over twice the distance F1 drivers will cover during next weekend's British Grand Prix. Jehan is now eligible for a Formula One Superlicence.

Jehan said, "I really enjoyed my first time driving a Formula One car. I felt immediately at home and while it was physically more demanding than anything I have driven in the past, I didn't have any issues with my fitness. As a result, we were able to work through the run plan well and complete everything we had mapped out. We did a mixture of high-fuel long runs and as well as shorter, low-fuel runs on different tyre compounds. That gave me a good understanding of how teams operate on an F1 weekend. Overall, I'm very pleased with how the two days went, how I coped and the mileage we were able to complete. I felt I was able to



push closer to the limit with every lap and I can't wait to drive one of these cars again."

Jehan currently races with Italian team Prema in the Formula 2 Championship, the feeder series that sits one step below Formula One, and is third in the overall standings. The Red Bull-backed racer, who remains a part of the Red Bull Junior Team, is a three-time F2 winner and has scored 12 podiums in the category, including five Top-3 finishes from six rounds, this season alone. He aims at becoming the first Indian to win the Formula 2 title this season and only the third racer from the country to race in Formula One.

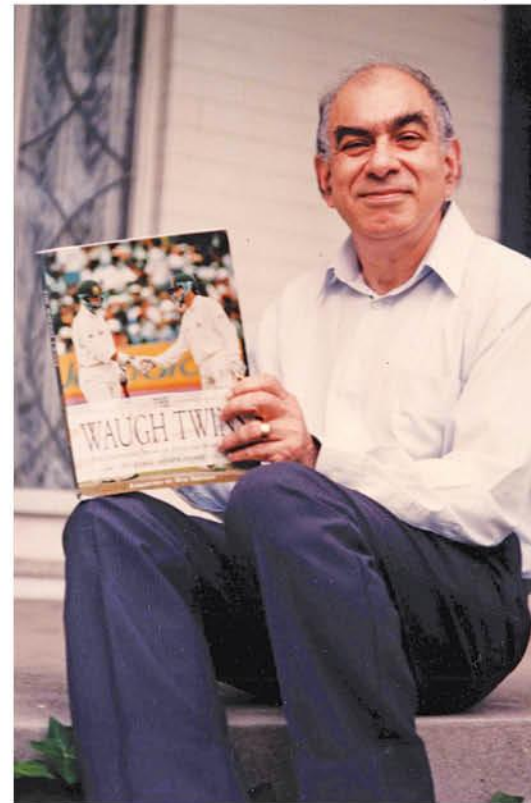


## Kersi Meher-Homji Honoured With Order of Australia Medal

Indian-born, Sydney-based cricket writer and historian, Kersi Meher-Homji was honoured with the prestigious 'Medal of the Order of Australia' in the (June) 2022 Queen's Birthday Honours for his "service to the multicultural community, and to cricket". The announcement which was made on 13<sup>th</sup> June, 2022, was part of the Queen's birthday honours; the actual presentation of the medal will be held in September, when the Governor General of Australia will honour the recipients.



viruses at NSW Blood Bank, Sydney. I was a Quality Control Officer assessing the performances of Blood Banks in Australia and New Zealand.



Also, writing on cricket is my speciality, I've been publishing articles in Indian and Australian publications for almost 60 years. My strength is statistics and providing less-known facts. In the past, I contributed feature articles in Times of India, Illustrated Weekly of India, Sportsweek, Australian Cricket, Cricketer, World of Cricket, The Roar website... and currently in The Sydney Morning Herald, Indian Down Under and Parsiana.

I've written 16 books on cricket; serious ones: 'Cricket's Great Families', 'Cricket's Great All-rounders', 'The Waugh Twins', 'Parsi Cricket Centenary'... and quirky ones: 'Out for a Duck', 'Nervous Nineties', 'Six Appeal', 'Cricket Quirky Cricket'. My latest one was 'From Bradman to Kohli - the Best of India-Australia Test Cricket'."

Speaking with Parsi Times about this excellent honour bestowed on him, Kersi Meher-Homji says, "The terrific news, receiving the prestigious Order of Australia Medal (OAM), came out of the blue and I was astounded. My first reaction? Singing the old Mary Poppins song, 'Supercalifragilisticexpialidocious' and rushing to my wife, Villie, to share the great news.

I believe I received this award in the Queen's Birthday Honours list for a few reasons: I'm one of few who initiated the formation of the Australian Zoroastrian Association (AZA), NSW in Sydney in 1971. The Association is flourishing now. I've edited nearly 100 issues of the AZA newsletter, 'Manashni', in the past. As a Virologist I did research on polioviruses in Bombay, on pox viruses at Sydney University and on HIV and Hepatitis

The nephew of former cricketer Khurshed Meherhomji, the impressive 82-year-old Kersi has authored 16 books on cricket. Famous test cricketers, including Sunil Gavaskar, Allan Border, Richie Benaud, Alan Davidson, Doug Walters, Greg Chappell and Steve Waugh, have honoured him by writing forewords to his books.

"Humourist PG Wodehouse inspired me to write short stories - 'Me Villain', being a prize winner, in 1992. As the Medals will be presented to the recipients by the Governor General of Australia this September, I've started humming the old song, 'Come September'," he concludes on a delightful note.

### WZCC-Pune Celebrate Member's Nite

The Pune Chapter of World Zarathushti Chamber of Commerce (WZCC) held a packed, gala Members' Nite, on 18<sup>th</sup> June, 2022, at a hotel. The members met after a gap of over two years due to pandemic restrictions and enjoyed the almost 4-hour long event, relishing fine conversations, cocktails and cuisine. Attending dignitaries included WZCC Global President - Captain Percy Master, India Region President - Behroze Daruwalla, CEO - Aspi Antia, Xerxes Dastur - International Director, Trustee of BPP and Chapter Chair of Mumbai; Jamshed Mistry - Vice-Chair of Mumbai, Viraf Deboo - International Director, Porus Dadachanji - Director India Region and many senior members from Pune and Mumbai Chapters, and guests.



Tehmasp Bharucha - Chapter Chair, Pune, gave a warm welcome address and briefed the audience about the activities of Pune Chapter. Keynote speaker, Noshir H. Dadrawala - CEO, Centre for Advancement of Philanthropy, enthralled the audience with his informative talk on 'Zoroastrian Ethics & Values as Drivers of Success in Business or Profession'. He touched upon the scientific side of our great religion, explaining its relevant even after thousands of years. The ethos and principles preached by our prophet Zarathustra are and will remain the guiding force in our professional and business world. He praised the working of Pune Chapter and thanked all for felicitating him.

Captain Percy Master felicitated Armene Modi from WZCC-Pune, awardee of the Outstanding Zoroastrian Social Entrepreneur Award, 2021, for her outstanding work in Pune's rural areas via her NGO - Ashta No Kai (ANK) - which successfully transformed the lives of thousands of women and girls across 10 villages.

Newly elected trustees, who are part of WZCC, Xerxes Dastur and Adil Malia (BPP) and Tehmasp Bharucha and Yezdi Motiwalla (Poona Parsi Panchayat), were felicitated, alongside Captain Percy Master on his elevation as WZCC Global President, Behroze Daruwalla

as India Region President, Viraf Deboo as Director on the International Board and Porus Dadachanji as Director, India Region.

Captain Master praised the Pune Chapter and lauded the good work done by Armene Modi. He explained various steps initiated by WZCC to provide funding for start-ups and education scholarships and appealed to Zoroastrians and specially to the youth to come forward to avail these opportunities. Viraf Deboo encouraged the growth and participation of members in the Pune chapter to further the promotion of trade, commerce and networking.

Farida Deboo gave a cordial vote of thanks to the Keynote speaker, the dignitaries and audience and emphasized Noshir Dadrawala's saying in that we have to live the religion and experience the power of religion in the successful approach for business and profession.

### PM Modi Launches Stamp Honouring 200<sup>th</sup> Anniversary Of Mumbai Samachar

On 15<sup>th</sup> June, 2022, Prime Minister Narendra Modi released a special postal stamp commemorating the 200<sup>th</sup> anniversary of Mumbai Samachar - Asia's oldest running newspaper. The Gujarati newspaper was first published in 1822 (then Bombay Samachar) as a weekly by Parsi scholar, Fardunjee Marzban.

Speaking at 'Dwishatabdi Mahotsav' of Mumbai Samachar, PM Modi lauded the iconic Gujarati daily for giving voice to the freedom movement as well as taking 75 years of independent India to readers of all ages. He shared that at a time when it was a challenge to get a newspaper in an Indian language like Gujarati, Mumbai Samachar expanded linguistic journalism of that era.

The office of this 200-year-old newspaper is housed in an iconic red building at Horniman Circle in Mumbai's Fort area. As per news reports, Mumbai Samachar's director, Hormusji Cama says that 20 years ago the newspaper conducted research and found that it is the oldest surviving publication in



India and the fourth oldest in the world. Bombay Samachar (as it was called then) started primarily to inform the readers about ship movements and commodities, and gradually evolved into a true city newspaper with a focus on trade that it is today. The paper exchanged several hands before the Cama family took over in 1933. It has since steadily grown. Cama, its present director and a passionate vintage car collector, insists that placing the reader in the centre is the key to the newspaper's success.

### ZAC Holds Sports Day



ZAC (Zoroastrian Association of California) held its 12<sup>th</sup> Annual Sports Day event on 12<sup>th</sup> June, 2022. Like last year, the event aimed at not just raising funds but also awareness of the unfortunate plight of some of our less-privileged community members, locally and globally.

The funds collected will be judiciously dispersed by their 'Welfare Subcommittee' to deserving Zoroastrians across the world.

"This is the day when we gather to have fun, play games and raise funds! All this could not have been achieved without the support of Ervads - Zarrir and Zerkxis Bhandara, who prepared a sumptuous lunch for all,

and our sous chef Xerxes Commissariat! No event can be a success without the collective interest, effort and goodwill of the community, volunteers and sponsors. We thank everyone who helped make this event a success and look forward to many more in the future," shares ZAC's Phiroze Gundevia.

Kudos to this spirit of sportsmanship and camaraderie, laced with kindness!

# When PM Modi Met Guinness World Record Holder - Neville Wadia... Again!



Russy Wadia, PM Modi and Neville Wadia



Jaloo Wadia, PM Modi and Neville Wadia in 2007

philosophy and vision - something every youth must adopt. I'm truly fortunate I got this precious opportunity!"

Since childhood, Neville Wadia nurtured a burning passion for cricket and even played in the Herring and Kent Cricket Tournament, Kanga League, Haji Adamji Latif Vapiwalal Open Tournament, Purshottam Shield, etc. Though he was unable to make a prominent career in cricket in his youth, he got his name registered in the Guinness World Records (GWR) at the age of 64, post retirement!

Not many may be aware of the fact that on 28th March, 2009, the then 63-year-old, Baroda-based, Neville Wadia, made it to the Guinness World Records as 'The Oldest Player To Score A Century In Minor Cricket', scoring 105 runs for Waghodia Road Cricket Team against Vrajdharm Vadil Pariwar Team, (Seniors Twenty20 Match format) at Sitabaug Ground, in Baroda, Gujarat. Neville Wadia was the opening batsman, scoring 3 sixes and 15 fours, and was declared 'Man of the Match'.

An educationist, cricketer, cricket coach, former member of Baroda Cricket Association, and Guinness World Record holder - Neville Wadia is a much-respected personality and commands a large number of well-wishers... and standing out conspicuously in that list is none other than the very PM of India - Shri Narendra Modi!

The 77-year-old dynamic Neville Wadia first made his acquaintance with Shri Narendra Modi in 2007, when the latter was CM of Gujarat, at an event where Neville's wife, Jaloo Wadia, was awarded the 'Laughter Queen' by the 'Laughter Clubs International Worldwide'.

Their next meeting took place two years later, in 2009, when Neville made it to the prestigious Guinness book of

world records and was invited by CM Modi to his office. Since then, a few pleasant communiques were exchanged, till recently, PM Modi invited Wadia as a special guest during his recent visit to Baroda, on 18th June, 2022 - a proud moment indeed for the Wadia family and the Parsi Community!

Speaking to Parsi Times, Neville Wadia shared, with delight, "I received a call on the 16th of June from the PMO (PM's Office), New Delhi, saying the PM would like to meet me on 18th June! I was as delighted as I was dumbstruck! My son, Russy coordinated the impeccable arrangements with the PMO. On 18th June, we left home mid-morning and were escorted to the VIP lounge where we waited for the function to conclude, after which we were taken to the PM's private chamber.

I will never forget how Shri Narendra Modi the honourable PM just sprang up from his seat on seeing me, he embraced me and said, "**Kya chhe tu? Ketla varsh pacchi malya Neville!**" (How have you been? We're meeting after so many years!). I was overwhelmed with emotions and speechless with this warm welcome! His aura is so contagious - meeting such a powerful soul is always a privilege. I increasingly admire and respect him - the man truly breathes, speaks, thinks, lives for our motherland India. He is a true

leader and to be his private guest was an honour. I'm humbled and truly appreciate our PM's grounded attitude and honoured to be invited to meet him."

Accompanying Neville on this momentous occasion was his youngest son, Russy Wadia - an entrepreneur, Trustee and MD of New Sunrise School - one of Baroda's leading schools (estb. 1976). Excited and proud about his father's achievements, Russy says, "I'll talk about two powerful people I respect to infinity. First, my father - Neville Wadia, a very simple human, always a kind, spiritual and benevolent man. It filled me with pride to see that the honourable PM got up to welcome him with a friendly, tight hug. I was grinning ear to ear, awed to witness the amiable and cordial moments exchanged between my daddy and Shri Narendra Modiji. And secondly, the honourable Prime Minister himself - a man with impeccable ethos, extremely grounded and humble. His affections towards dad and me were so warm and genuine. I was left amazed by his ideologies,



New Sunrise School

Neville Wadia continues serving as the Founder President and Trustee of the New Sunrise School, where his wife Jaloo Wadia serves as Chairperson. Famous cricketers - Hardik and Krunal have studied in this school and are now like family friends. Dillzan, their eldest son is an actor, entrepreneur and hotelier in India while younger son, Porus is an entrepreneur based in Australia.

And what's planned in the future? "As of now I am 77, and would continue to play cricket and give free coaching to budding cricketers," concludes the sprightly Neville Wadia.



## 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. 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...*

### Jubilant Jehan!

Jehan Bomanjee from MMK College, Bandra secured 90% in his HSC board exams, securing 98% in French. A Contractor Baug (Mahim) resident, Jehan is passionate about playing the keyboard, saxophone guitar and is a Formula One Racing enthusiast. He wishes to pursue BMS followed by an MBA in the future.



### Fabulous Farohar!

16-year-old Farohar Jehangir Batiwala secured 96% in the SSC Boards, (98% in Math and 97% in Social Science). A student of Hansraj Morarjee Public School, Farohar has earned trophies at State Level Interschool Robotics and Debate competitions in English and Hindi. The son of proud parents - Jehangir and Sandeepa and grandson of Rohinton Batiwala, Farohar has opted for the Science stream and plans to pursue a career in Aerospace Engineering.



### Hoorah Hufriya!

Hufriya Dara Jijicawna from Hinduja College, Mumbai, scored 76% in the HSC Board exams. The 18-year-old daughter of delighted parents - Daisy and Dara Jijicawna, Hufriya is an avid reader and swimmer. She looks to pursue her degree in Commerce, followed by an MBA to pursue a successful career in the field of Banking and Finance



### Praiseworthy Pinaz!

Pinaz Neville Wankadia secured 93.60% in the SSC board exams. A student of Udayachal High School (Vikhroli), Pinaz is creative and passionate about drawing and artwork, and enjoys reading, singing and cooking. She credits her success to her proud parents - Dinaz and Neville and her teachers for their support and guidance. She has chosen to pursue the Commerce stream enroute to a fruitful career in Chartered Accountancy.



### RECOVERY OF UNCLAIMED SHARES

Legal Services: Probate/ Letter of Administration/ Succession Certificate

Financial Services: Recovery of Unclaimed Shares and Dividends/ IEPF Claims and Consultation / DEMAT of Physical Shares/ Resolving Signature / Mismatch Issues / Resolving Address Change issues/ Obtaining Duplicate Share Certificate

Contact :- Arun D'Souza - Mob: 0091 9967770336  
Email- arundsouza@assettracersindia.com | www.assettracersindia.com

### First Death Anniversary



### In Loving Memory of Noshir Hormusjee Gundevia

29 June 2021,  
(Roj Rashne Mah: Bahman)  
Remembered By

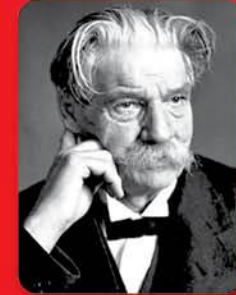
Wife Amy N. Gundevia,  
Children Gulshan Thanawalla & Hoshedar Gundevia,  
S/O Late Hormusjee & Ratamai Gundevia,  
Bro/O Aspi Gundevia & late Darayus Gundevia,  
BIL/O Bina Gundevia, G/O Perceeus Thanawalla,  
FIL/O Siamak Thanawalla & Kainaz Katrak  
Uncle of Sahil, Sonakshi & Tanishkaa Gundevia,  
Dheelu & Peelu

NCPA

## OGANGA!

A TRIBUTE TO THE LIFE OF Dr. ALBERT SCHWEITZER  
A MEDICAL MISSIONARY WHO REVERED LIFE

WRITTEN BY  
DR. FAROKH E. UDWADIA



A Staged Reading  
Starring Jim Sarbh

Directed by  
Soonil Taraporevala

10th July 2022 · 7:00 pm · Tata Theatre · NCPA

Box office: 66223724/54 · www.ncpamumbai.com

Fully Vaccinated Certificate as per the Government guidelines is compulsory



FPSO ARMADA STERLING, D1 Field, Bombay High, India

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

**Shapoorji Pallonji**  
Built to last...since 1865

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

## Drinking Water Podium And Pavement Reconstruction At Bhikha Behram Well

On 21<sup>st</sup> June, 2022, a number of community members gathered at the Holy Bhikha Behram Well, located in South Mumbai, to mark the Mahurat Ceremony of constructing a drinking water podium as well as renovating the pavement adjacent to the well. This remodelling took place, thanks to the initiative and efforts of Diniar Darab Mehta - President of Minority (Parsi) Cell and Vice-President of the Bharatiya Janata Party (Colaba Vidhan Sabha); and with the support of Municipal Corporator - Makrand Narvekar



Recently, the Trustees of the Bhikha Behram Well had approached Diniar Mehta - known for his dedication to Community Service, with a special request for the repair and reconstruction of the road adjacent to our well in order to avoid internal flooding during the monsoons, as the pathway is in a very dilapidated condition. They also requested that a drinking water podium be constructed for thirsty travelers.

Putting to use his good offices, Diniar Mehta wrote to the Municipal Corporator, Makrand Narvekar - known for his dynamic and proactive approach towards resolving residents' civic inconveniences - and collectively, they got the requisite permissions to get the project started. Newly elected BPP Trustee, Hoshi Jal, was also present at the event, alongside Homiar Vakil and Shahrukh Davar - Trustees of Bhikha Behram Well.

Speaking on the occasion Diniar Mehta said, "I have been a regular devotee of our Bhikha Behram Kua for decades. It was my privilege that I could play a small role in helping with this reconstruction of the pavements and facilitating the noble deed of setting up a drinking water podium. I thank Shri



Makrand Narvekar for all his support in getting this project started."

The auspicious coconut-breaking was done by Makrand Narvekar and others, in the presence of BMC officials. The project is slated to take two to three weeks for completion. The remodelling and clearing of the adjacent pavements will provide greater convenience and safety for pedestrians, especially Parsi community members who regularly visit the Holy Bhikha Behram Well.



Diniar Mehta is also the owner of the popular travel agency, 'Dini Travels'. As a community worker, he looks to help Parsis with genuine causes. Connect with him at 09892242994 or email: [dinitravels@gmail.com](mailto:dinitravels@gmail.com).

## 'ACC Top 10 30-Somethings' Award For Pervin Taleyarkhan

On 21<sup>st</sup> June, 2022, Pervin Rusi Taleyarkhan, a US-based Parsi attorney, was honoured with the '2022 ACC Top 10 30-Something' Award by the Association of Corporate Counsel (ACC), the world's largest organization of corporate and in-house attorneys. This award recognizes the top twelve in-house legal counsels from around the world between the ages of 30 and 39, who demonstrate stellar innovation, novel and efficient approaches to challenges, well-rounded perspectives, contributions to the in-house community, and pro bono and volunteer work.

TOP 10  
30  
somethings  
2022



In Pervin's case, the judges were particularly impressed by her constant desire to both learn and share her learnings with her global legal community. As observed by the ACC, "Whether as in-house counsel, active bar member, or adjunct professor, [Pervin] cultivates a learning environment around her."

As in-house counsel, active bar member, and adjunct professor, Michigan-based Pervin R. Taleyarkhan cultivates a learning environment around her. "Knowledge and best-practices sharing are crucial," she says of the legal profession. At Whirlpool Corporation, Legal Counsel Pervin creates opportunities for idea exchanges on how to approach pressing issues. As a member of the global law department's growth and development committee, Pervin

supports the professional development and learning opportunities among Whirlpool's entire law department. Outside of her work at Whirlpool, Pervin serves as adjunct professor and Director of the Indiana University Law School's Intellectual Property Clinic. "The best way to learn is to teach," she says.

When asked what motivates Pervin to both continuously learn and give back to her community in so many globally-recognized and impactful ways, Pervin's reply draws on her strong roots and appreciation for our powerful Zoroastrian prayers and their principles of seeking truth, doing the right thing, and paying kindness forward: "I've been blessed to have mentors who never held back advice and told me to never give up an opportunity to learn. And that's my motivation for trying to pay it forward."

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](mailto:editor@parsi-times.com)

### The Bawa Word Search

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

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

- |                  |                     |                  |                    |
|------------------|---------------------|------------------|--------------------|
| Temple Magnolia  | Frangipanis         | Ganges Primrose  | Lotus              |
| Jasmine          | Hibiscus            | Sunflowers       | Fox Brush Orchid   |
| Jungle Germanium | Saussurea Obvallata | Delonix Regia    | Small Warty Acampe |
| Hemerocallis     | Tiger Lily          | Marigold Flowers | White Rain Lily    |



### TechKnow With Tantra

#### Check Your Privacy Settings

When we install Apps, they ask for a variety of permissions, some of which aren't necessary, especially those wanting access to your camera, contacts or mic, when not warranted. To routinely check on app permissions, open the Settings menu (Android phone), search for Privacy or App Permissions. Here, look up which of your apps are using your Camera and Microphone. Each will display the apps in four parts: 'Allowed all the time', 'Only while in use', 'Ask Everytime' and 'Disabled'. You may choose any option as per requirement. If you're unsure of an App, you can disable the permission and if the app will not work if the permission is not granted, just uninstall the app immediately.

## SUDOKU

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

Solution see below

## WINNING CAPTION!!!



Jackie: From 'Hero' to zero, it's been quite a fall.  
 Sanjay: From 'Rocky' to acting cocky, ain't no fun at all!  
 Salman: You guys shoulda stayed single - I'm still having a ball!!

By Hector Patel (Ahmedabad)

## CAPTION THIS!



Calling all our readers to caption this picture!

Send in your captions at [editor@parsi-times.com](mailto:editor@parsi-times.com) by 29th June, 2021

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

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

### Thought of the Week

"No wind favors he who has no destined port."

- Montaigne

## 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: 7 or more words
- Outstanding: 8 or more words

# પારસી રાઈમ્સ

Volume 12 - Issue 11 • Saturday, 25 June, 2022 - Friday, 01 July, 2022 • English Gujarati Weekly • Mumbai • Page 12 • Price ₹8/-

THE TRUTH. DELIVERED WEEKLY.

## વિશ્વમાં હકારાત્મકતા વધારો



ધ્યાન પ્રાર્થના દ્વારા તમારા મનને શાંત કરીને તમારા તણાવ અને તમારા બોજને મુક્ત કરો. આ બધું દાદાર અહુરા મઝદા પર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ અને આસ્થા સાથે છોડી દો અને જ્યારે તમે આમ કરો છો, ત્યારે તમે તેની સાથે જોડાઈ રહ્યા છો. તેના સમય અને તેના માર્ગો પર વિશ્વાસ કરવાનું યાદ રાખો. નિરાશ ન થાઓ, ખુદ્દા દરવાજા અને બંધ દરવાજા પર વિશ્વાસ કરો. તે જાણે છે કે તમારા માટે શું શ્રેષ્ઠ છે. તમારામાં વિશ્વાસ રાખો કારણ કે ભગવાન તમારામાં વસે છે અને તેથી, તમે તક્ષવત લાવવા માટે સક્ષમ છો.

તમારા આશીર્વાદોની ગણતરી કરીને તમારી પાસે જે છે તેના માટે આભારી બનો, તમારી પાસે જે છે અને તમે જે પ્રાપ્ત કરી રહ્યાં છો તેના માટે આભારી બનો, પછી ભલે તે તમને ગમે તેટલું નજીવું લાગે. જીવનમાં પુષ્કળ સારી વસ્તુઓ મેળવવા માટે, તમારા રોજિંદા જીવનમાં સારા વલણ સાથે હકારાત્મક વિચારસરણી રાખો ગમે તે થાય, સારું કરવાનું ચાલુ રાખો અને તમે જે સારું કરશો તે અનેક ગણું થઈ તમારી પાસે પાછું આવશે.

ઉક્તા - સુખ: હસતા શીખો અને બીજાને હસાવતા શીખો; ખુશી ફેલાવો - વિશ્વને તેની જરૂર છે! હસવું તમારા હૃદય, ઘર, સમુદાય, સમાજ અને વિશ્વમાં ખુશી લાવે છે.

સારા અને પ્રસંશાકારી શબ્દો કહીને પોતાને અને અન્યને પ્રોત્સાહિત કરો જે અંદરના અગ્નિને પ્રેરણા આપે અને પ્રજ્વલિત કરે. સૌથી અગત્યનું, જીવનમાં એક સારા શોધક બનો, તમારી જાતમાં અથવા અન્ય લોકો અથવા પરિસ્થિતિઓમાં ભૂલો શોધવાને બદલે, કંઈક સારું શોધો. યાદ રાખો કે તમે ખૂબ મૂલ્યવાન છો.

વાસ્તવિકતા: તમે જે ઈચ્છો છો તે અથવા તમે તમારી જાતે કરવા માંગો છો તે મેળવવા માટે સક્ષમ ન હોઈ શકો, પરંતુ જ્યારે તમે અહુરા મઝદામાં ૧૦૦% વિશ્વાસ કરો છો, ત્યારે તમે અહુરા મઝદાને કહીને તમારા સપનાને પ્રાપ્ત કરી શકો છો. જે હું મારી જાતે કરી શકતો નથી. તમારા સક્રિય મનને બંધ કરો અને તમારા સબ/સુપર કોન્સિયસ મનને અનંત સુપર કોન્સિયસ વિઝડમના પૂલ સાથે જોડો.

અમુક સમયે, અહરીમન, શેતાન, તમારી આસપાસના લોકો તમને નકારાત્મકતાથી નીચે ધકેલવાની કોશિશ કરશે. તેને મંજૂરી આપશો નહીં. નકારાત્મક વિચારોમાંથી સકારાત્મક તરફ સ્વિચ કરીને ભગવાનની સકારાત્મકતા સાથે રહો. જ્યારે તમે બીજાને આપો છો, ત્યારે તે તમારી પાસે અનેક ગણું બની પાછું આવે છે.

## યજ્ઞના ધબકતા હૃદયને જોવા માટે પ્રવાસીઓ માટે નવો રૂટ રજૂ કરવામાં આવ્યો

૨૪મી મે, ૨૦૨૨ના રોજ, તેહરાનમાં સ્થિત યજ્ઞના પર્યટન સત્તાવાળાઓએ અસંખ્ય પ્રાંતીય અને સ્થાનિક અધિકારીઓ, શિક્ષણ વિદો, યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓ, દૂર ઓપરેટરોની હાજરીમાં એક સમારોહમાં ઈરાની ઓએસિસ શહેરના ધબકતા હૃદય તરફ પ્રવાસીઓને લઈ જવા માટે એક નવા માર્ગનું અનાવરણ કર્યું.



યજ્ઞના પર્યટન વડાના જણાવ્યા મુજબ, યજ્ઞના પર્યટનના કાર્યક્રમોનું આ વૈવિધ્યતા પ્રવાસીઓના રોકાણના સમયગાળા પર નોંધપાત્ર અસર કરશે. અધિકારીઓના જણાવ્યા મુજબ હાલમાં, યજ્ઞમાં પર્યટન પ્રવાસને ત્રણ મુખ્ય શ્રેણીઓમાં વિભાજિત કરી શકાય છે.

પ્રાચીન શહેરનું ઐતિહાસિક કેન્દ્ર: પ્રાચીન જળ વ્યવસ્થાપન સુવિધાઓ અને સાર્દસ્; અને ઝોરાસ્ત્રિયન સાંસ્કૃતિક સ્થળો.

જુલાઈ ૨૦૧૭ માં, યજ્ઞ શહેરને યુનેસ્કો વર્લ્ડ હેરિટેજ તરીકે નામ આપવામાં આવ્યું હતું. ઉત્તરીય દક્ષ-એ કવિર અને દક્ષિણી દક્ષ-એ લુટ વચ્ચે સપાટ મેદાનમાં વસેલું, ઓએસિસ શહેર એક સુમેળભર્યું જાહેર-ધાર્મિક સ્થાપત્યનો આનંદ માણે છે જે વિવિધ યુગની તારીખો છે. તેના મુલાકાતીઓ દ્વારા આહવાદક સ્થળ તરીકે ઓળખવામાં આવતા યજ્ઞ માટીના ઈંટોથી ભરેલા ઘરો નવીન બેડગીર્સ

(વિન્ડ પકડનારા), વાતાવરણીય માર્ગો અને ઘણા ઈસ્લામિક અને ઈરાની સ્મારકોથી સજ્જ છે જે તેના આકર્ષક શહેરના લેન્ડસ્કેપને આકાર આપે છે.

નિષ્ણાતો માને છે કે યજ્ઞ એ અસ્તિત્વ માટે રણમાં ઉપલબ્ધ મર્યાદિત સંસાધનોના બુદ્ધિશાળી ઉપયોગનો જીવંત સાક્ષી છે. યજ્ઞ આજે તેના પરંપરાગત જિલ્લાઓ, પરંપરાગત ઘરો, બજારો, હમ્મામ, પાણીના કુંડ, મસ્જિદો, સિનાગોગ, પારસી મંદિરો અને દોલત-આબાદના ઐતિહાસિક બગીચા સાથે અસ્તિત્વ ધરાવે છે. આ શહેર ત્રણ ધર્મોના શાંતિપૂર્ણ સહઅસ્તિત્વનો આનંદ માણે છે: ઈસ્લામ, યહુદી અને પારસી ધર્મ.

પ્રાચીન જળ વ્યવસ્થાપનના ક્ષેત્રમાં, યજ્ઞ વોટર મ્યુઝિયમ એક ટોચનું સ્થળ છે, જે લગભગ ૨૦૦૦ વર્ષથી કાર્યરત અનન્ય સિંચાઈ માળખું ચાર્ટ કરે છે, તેમ છતાં પ્રાચીન શહેર સુધી વિસ્તરેલા ભૂગર્ભ જળ નેટવર્કના ડ્રિલિંગનું વર્ણન કરે છે.

## કેરસી દેબુને ઉપાધ્યક્ષ તરીકે નામાંકિત કરવામાં આવ્યા - એનસીએમ



એડવોકેટ અને સામાજિક કાર્યકર - કેરસી કે. દેબુ, જેઓ રાષ્ટ્રીય લઘુમતી આયોગ (એનસીએમ) ના ઝોરાસ્ત્રિયન (પારસી) સભ્ય તરીકે સેવા આપે છે, તેમની હવે કેન્દ્ર સરકાર દ્વારા વાઈસ-ચેરપર્સન તરીકે નિમણૂક કરવામાં આવી છે.

ઔપચારિક જાહેરાત મુજબ, દેબુને એનસીએમના ઉપાધ્યક્ષ તરીકે સેવા આપવા માટે નામાંકિત કરવામાં આવ્યા છે, સભ્ય તરીકે કાર્યભાર સંભાળવાની તારીખ ૨૪મી નવેમ્બર ૨૦૨૧થી બાકીના ત્રણ વર્ષના સમયગાળા માટે.

### એક નજર પારસી મરણો ઉપર

Deceased મરનાર	Age વય	Date તારીખ	Address ર. ઠે.	Relations સગાઈઓ
<b>Shehernaz Keki Asavaid</b> શેહેરનાઝ કેકી આસાવૈદ	68 ૬૮	16.06.2022	Flat No. B 11/603, Margosa Heights, SR. No.57/58, Mohammad Wadi, Pune City, Maharashtra - 411060. બી-૧૧/૬૦૩, મારગોસા હાઈટ્સ, એસ. આર. નં. ૫૭ / ૫૮, મહમદવાડી, પુને સીટી, પુને, મહારાષ્ટ્ર ૪૧૧૦૬૦.	તે રયોમંદ વીરાઈ બાગવાલાના ઘણીયાણી તે મરુદમો માણેક તથા કેકી આસાવૈદના દીકરી તે અદી આસાવૈદના બહેન તે માણેક આસાવૈદના નણંદ તે ફરીદા તથા વીરાઈ બાગવાલાના વહુ.
<b>Hoshang Ardishar Bhiwandiwalla</b> હોશંગ અરદીશર ભીવંડીવાલા	75 ૭૫	16.06.2022	Parsi Panchayet, Ambewadi, Room No 8, Malbar Hill, Mumbai 6. પારસી પંચાયત આંબેવાડી, રૂમ નં. ૮, બી. જી. ખેર માર્ગ, હેંગ્ગિ ગાર્ડન, મલબાર હીલ, મુંબઈ ૬.	તે મરુદમો આલુ તથા અરદેશીર પ. ભીવંડીવાલાના દીકરા તે મરુદમો પરવીન ફ. પટેલ તથા ફરીદા બ. પ્રીનતરના ભાઈ તે શાફુખ ફ. પટેલના મામાજી તે મરુદમો ફરોખ ડ. પટેલ તથા બોમી ફ. પ્રીનતરના સાલાજી.
<b>Khoshed Dara Daruwalla</b> ખોરશેદ દારા દારુવાલા	75 ૭૫	17.06.2022	B11/B12, Gool Dhunabad, 2nd Floor, Opp. Malcolm Baug, Jogeshwari(W), Mumbai 102. બી-૧૧/૧૨, ગુલ ધનબાદ, બીજે માળે, ઓ. માલકમ બાગ, જોગેશ્વરી, (વે), મુંબઈ ૧૦૨.	તે મરુદમો ફેની દારબ શરોફનાં દીકરી તે મરુદમ બોમી નસરવાનજી મોદીના ઘણીયાણી તે મરુદમ દારા એરચશાહ દારુવાલાના ઘણીયાણી તે મેહરનાઝ નેઉશાદ મિસ્ત્રી તથા મરુદમ ઝીનીયા દારા દારુવાલાના માતાજી તે નેઉશાદ જીમી મિસ્ત્રી તથા તુશાદ મહેતાના સાસુજી તે ફવી દારબ શરોફ તથા રશનાના બહેન તે આરિશ તથા ફરીયાનાના બપઈજી તે સેમીના કુઈજી તે ફરીશના માસીજી તે મરુદમો આલુ એરચશાહ દારુવાલાના વહુમાય.
<b>Eruch Pheroze Dalal</b> એરુચ ફિરોઝ દલાલ	89 ૮૯	17.06.2022	16, B, Palace Court, I, KYD Street, Kolkata, West Bengal, 16. ૧૬- બી, પેલેસ કોર્ટ, ૧, કે.વાય.ડી. સ્ટરીટ, કોલકાતા, વેસ્ટ બંગાળ, ૧૬.	તે મરુદમો શેહરા ફિરોઝ દલાલનાં દીકરા તે કેટી એરુચ દલાલના ખાવૈદ તે પરીઝાદ શેહનાઝ તથા કેરસાસ્ય દલાલના બાવાજી તે સુદીપ રોય તથા મરુદમ ફિરોઝ હોશંગ દલાલનાં સસરાજી તે મરુદમો હોશંગ, દાદી તથા ઝરીનનાં ભાઈ તે ફરહાદ તથા જેનાઈના મમાવાજી તે ફીરોઝા, ફરીદા, મેહર, તેલમાસ, રૂક્ષાના, અનીતા, નવઝર વારેઝ, યજ્ઞદીયાર તથા ગુલનારના અંકલ તે મરુદમો સાકર સાવક મહેતાના જમાઈ.
<b>Soli Kharshedji Jokhi</b> સોલી ખરશેદજી જોખી	81 ૮૧	18.06.2022	Room No A-11, Radha C.H.S., Plot No 7, Sector 14, Vashi, Navi Mumbai 400703. રૂમ નં-એ.૧૧, રાધા સી.એચ. એસ, પ્લોટ નં. ૭, સેક્ટર-૧૪, વાશી, નવી મુંબઈ ૪૦૦૭૦૩.	તે મરુદમો રતનબાઈ ખરશેદજી જોખીનાં દીકરા તે ઓસ્તી પીલુ સોલી જોખીના ખાવૈદ તે બહાદુર તથા મરુદમ બમનશાહ ખરશેદજી જોખીનાં ભાઈ તે ડેઝી તથા નવરોઝ ગાર્ડ તથા મરુદમ નૌઝર બહાદુર જોખીનાં અંકલ તે મરુદમો ઓસ્તી હોમાય તથા એરવદ તેલમુરસ્ય પંથકીના જમાઈ તે વીરાઈ, જેસમીન તથા ફેનીના કાકાજી તે હવોવી બીલીમોરયાના મામાજી.
<b>Phiroze Ardeshir Dastoor</b> ફીરોઝ અરદેશીર દસ્તુર	-	18.06.2022	C-1-18, N.Contractor Baug, 2nd Floor, Opp. Andhra Bank, Mahim(W), Mori Road, Mumbai 16. સી-૧/૧૮, એન. કોન્ટ્રેક્ટર બાગ, બીજે માળે, આંધ્ર બેન્કની સામે, મોરી રોડ, માહીમ (વે), મુંબઈ ૧૬.	તે મરુદમો રતનમાય તથા અરદેશીર દસ્તુરના દીકરા તે નરગીશ ફીરોઝ દસ્તુરના ખાવૈદ તે પોરસ કેકી ઈરાની, શાહ બેહરામ કેકી ઈરાની ને ઝકસીઈ કેકી ઈરાનીના બાવાજી તે શેહરનાઝ પોરસ ઈરાનીના સસરાજી તે મરુદમો હોમાય તથા ફસ્તમજી અરદેશીર ઈરાનીના જમાઈ.
<b>Gool Kershasp Sadri</b> ગુલ કેરસાસ્ય સદરી	81 ૮૧	18.06.2022	39, Dev Chhaya Bldg., 3rd Floor, Tardeo Road, Opp. Shahkar Niwas, Mumbai 34. ૩૯, દેવ છાયા બિલ્ડિંગ, ત્રીજે માળે, તારદેવ રોડ, ઓ. સહકાર નિવાસ, મુંબઈ ૩૪.	તે મરુદમો ફેનીમાય તથા ફસ્તમજી પસ્તાકીયાના દીકરી તે મરુદમ કેરસાસ્ય હોરમજી સદરીના વિધવા તે આદીલ કેરસાસ્ય સદરી, ખુશરૂ કેરસાસ્ય સદરી ને સોહરાબ કેરસાસ્ય સદરીના માતાજી તે ડેરીના આદીલ સદરી, વીરા ખુશરૂ સદરી ને અનાઈતા સોહરાબ સદરીના સાસુજી તે આરિયન આદીલ સદરી, કેઝીન ખુશરૂ સદરી, કાપરા ખુશરૂ સદરી, યાસ્ના સોહરાબ સદરી, શોન સોહરાબ સદરીના ગ્રાન્ડ મધર તે મરુદમ બહાદુર ફસ્તમજી પસ્તાકીયાના બહેન તે મરુદમો જાલામાય તથા હોરમસજી સોરાબજી સદરીના વહુ.
<b>Mehru Homi Gandhi</b> મેહરૂ હોમી ગાંધી	84 ૮૪	19.06.2022	764/F, Sarosh Court, Tilak Road, Parsi Colony, Dadar(E), Mumbai 14. ૭૬૪/ એફ, સરોશ કોર્ટ, તીલક રોડ, પારસી કોલોની, દાદર (પૂ.) મુંબઈ ૧૪.	તે મરુદમો પીલુ તથા હોમી નવરોઝ ગાંધીના દીકરી તે કેરસી અને હેક્ટર ગાંધીના બહેન તે નેલી કેરસી ગાંધીના નણંદ તે દાયેના પોરસ મિસ્ત્રી તથા પોરસ સોલી મિસ્ત્રીના કુઈજી તે આવાં તથા એશદીન પોરસ મિસ્ત્રીના ગ્રાન્ડ કુઈજી.
<b>Framroze Kaikhusru Batliboi</b> ફરામરોઝ કેખશરૂ બાટલીબોઈ	93 ૯૩	19.06.2022	Pleasant Park, 48 Ridge Road, Near Rekha Bldg., Tin Batti, Malabar Hill, Mumbai 6. પલેઝન્ટ પાર્ક, ૪૮ રીજ રોડ, નીયર રેખા બિલ્ડિંગ, તીન બત્તી, મલબાર હીલ, મુંબઈ ૬.	તે મરુદમો ગુલબઈ તથા કેખશરૂ બાટલીબોઈના દીકરા તે અનાહીત કેખશરૂ બાટલીબોઈ તથા મરુદમો સોરાબજી, કમલરૂખ અને આરમઈતીના ભાઈ તે રશના તથા હોરમજી બાટલીબોઈના કાકાજી તે ઝહાન તથા સાયરસનાં ગ્રાન્ડ અંકલ.
<b>Pesi Hormusji Dadiburjor</b> પેસી હોરમસજી દાદીબરજોર	90 ૯૦	18.06.2022	Sir Ratan Tata Bldg. No 3, Flat No 1, Tata Blocks, S.V.Road, Bandra(W), Mumbai 50. સર રતન તાતા બિલ્ડિંગ નં-૩, ફ્લેટ ૧, તાતા બ્લોક્સ, એસ. વી. રોડ, બાંદ્રા (વેસ્ટ), મુંબઈ ૫૦.	તે મરુદમો નવાઝબાઈ તથા હોરમસજી દાદી બરજોરના દીકરા તે મરુદમ ધન પેસી દાદી બરજોરના ખાવૈદ તે ઝીનોબ્યા પરસી ફીટર, મરઝબાન પેસી દાદી બરજોર, તે અબનવાઝ મરઝબાન દાદી બરજોર ને પરસી ધનજીશા ફીટરના સસરા તે જાલ હોરમસજી દાદી બરજોર તથા મરુદમો માઝરીન હોરમસજી દાદી બરજોર, ટેલમી હોરમસજી દાદી બરજોર આબાન જાલ મુકાદમ ને ફવી હોરમસજી દાદી બરજોરના ભાઈ તે કેઝીન પરસી ફીટર, દાનેશ પરસી ફીટર, સનાયા મરઝબાન દાદી બરજોર, ફીયાના મરઝબાન દાદી બરજોરના ગ્રાન્ડ ફાધર તે અરઝાન જાલ દાદીબરજોરના કાકા તે ફરોખ ભાઈના ને ગુલશન મોગલના માસા.
<b>Viloo Sam Batlivala</b> વીલુ સામ બાટલીવાલા	79 ૭૯	19.06.2022	6/7, Rustom Baug, Sant Savta Marg, Byculla, Mumbai 27. ૬/૭, ફસ્તમ બાગ, સંત સાવતા માર્ગ, ભાયખલા, મુંબઈ ૨૭.	ડો. સામ એદલજી બાટલીવાલાના ઘણીયાણી તે નીલુફર જમશીદ બનાજી, જુબીન સામ બાટલીવાલા અને ખુશનુમા સાઈરસ ખંબાતાના માતાજી તે નાજમાય તથા એદલજી કાવસજી બાટલીવાલાના વહુ તે નાજમાય તથા નરીમાન સોરાબજી મેઘોરાના દીકરી તે જમશીદ પેસી બનાજી, એવા જુબીન બાટલીવાલા તથા સાયરસ કેરસી ખંબાતાના સાસુજી તે જેનીફર, ઝીન્યા, કરીમાના મમઈજી તે યોહાન, એદનના બપઈજી તે શહેરૂ દેસાઈ, જહાંગીર, અસ્પી, હોમીયાર મેઘોરા, બાનુ ખરાસ, મની જશાવાલાના બહેન.
<b>Rustamji Jahangirji Randelia</b> રૂસ્તમજી જહાંગીરજી રાંદેલીયા	89 ૮૯	19.06.2022	B/3, Nowroze Baug, Dr.S.S.Rao Road, Parel, Mumbai 12. બી/૩, નવરોઝ બાગ, ડો. એસ. એસ. રાવ રોડ, પરેલ, મુંબઈ ૧૨.	તે મરુદમ જરબાનુ રૂસ્તમજી રાંદેલીયાના ખાવૈદ તે નવરોઝ, આરમીન હેક્ટર ખરાડી તથા રોશની રૂમી ભાયેનાના બાવાજી તે મરુદમો સુનામાય તથા જહાંગીરજી સોરાબજી રાંદેલીયાના દીકરા તે હેક્ટર ગુસ્તાદજી ખરાડી તથા રૂમી માણેકશા ભાયેનાના સસરાજી તે મહાફીન અને ડેલ્હીના મમાવાજી તે મરુદમો નરગીશ તથા હોરમસજી પટેલના જમાઈ.
<b>Homi Framroze Colombowalla</b> હોમી ફામરોઝ કોલંબોવાલા	93 ૯૩	19.06.2022	Lady Dorab Tata Bldg. No 1, Tata Blocks, S.V.Road, Bandra (W), Mumbai 50. લેડી દોરાબ તાતા બિલ્ડિંગ નં-૧, તાતા બ્લોક્સ, એસ. વી. રોડ., બાંદ્રા (પૂ), મુંબઈ ૫૦.	તે મરુદમ ખોરશેદ હોમી કોલંબોવાલાના ખાવૈદ તે મેહરનોશ હોમી કોલંબોવાલા તથા અરનાઝ કાવસી ધનભુરાના બાવાજી તે મરુદમો પીરોજા તથા ફામરોઝ કોલંબોવાલાના દીકરા તે કાવસી મ. ધનભુરાના સસરાજી તે રીયા ક. ધનભુરા તથા કાર્વ ક. ધનભુરાના મમાવાજી તે મરુદમો લીલા તથા માણેકશા બીલીમોરીયાના જમાઈ તે મરુદમો કાવસ ફ. કોલંબોવાલા તથા સોલી ફ. કોલંબોવાલાના ભાઈ તે મરુદમો મેહરૂ ક. કોલંબોવાલા તથા સનમ સ. કોલંબોવાલાના બ્રધર ઈન લો તે નૌઝાદ સ. કોલંબોવાલા તથા ફામરોઝ સ. કોલંબોવાલાના કાકાજી.



# પારસી રાશિમંત્ર

## YOUR MOONSIGNS JANAM RASHI THIS WEEK

લખનાર: મરહુમ મહારાજ શ્રી સ્વચંજયોતિના સહકાર્યકર્તા જયેશ એમ. ગોસ્વામી

અઠવાડિક રાશિમંત્ર: તા. ૨૫.૦૬.૨૦૨૨ થી તા. ૦૧.૦૭.૨૦૨૨



### Aries - મેષ - અ.વ.ઈ.

આજથી મંગળની દિનદશા શરૂ થયેલી છે. તમે તમારા ગુસ્સા પર કાબુ નહીં રાખી શકશો. તબિયતની સાર સંભાળ રાખવા છતાં તાવ, શરદી અને માથાના દુખાવાથી સંભાળજો. ખર્ચનું પ્રમાણ વધી જશે. ખાસ કરીને ડોક્ટર અને દવા પાછળ ખર્ચ વધી જશે. દસ્તાવેજ કામ કરતા નહીં. રોજ 'તીર યજ્ઞ' ભણજો. શુકનવંતી તા. ૨૭, ૨૮, ૩૦, ૦૧ છે.

**Lucky Dates: 27, 28, 30, 01**

Mars' rule starting today will make it impossible for you to control your temper. Despite taking care of your health, you could have to protect yourself to not catch a fever, cold and headaches. Expenses will rise, especially towards doctors and medications. Avoid getting into or signing any agreements. Pray the Tir Yasht daily.



### Cancer - કર્ક - ડ.હ.

શુકની દિનદશા ચાલુ હોવાથી તમને નવા વિચારો નવા કામ કરવામાં સફળ થાય તેવું વિચારશો. શુકની કૃપાથી તમારો સેલ્ફકોન્ફીડન્સ વધી જશે. ધનની ચિંતા જરાબી નહીં આવે. ધન મેળવવા થોડી ઘણી મહેનત કરવાથી ચિંતા દૂર થઈ જશે. ખાવા પીવામાં ખર્ચ કરવામાં કોઈ કસર નહીં મૂકો. દરરોજ 'બહેરામ યજ્ઞ'ની આરાધના કરજો. શુકનવંતી તા. ૨૫, ૨૬, ૨૭, ૨૮ છે.

**Lucky Dates: 25, 26, 27, 28**

Venus' ongoing rule will have you being creative and innovative about new works in which you will taste success. Your self confidence will increase. There will be no financial strain. A little effort will bring in good income. You will spend excessively over food and entertainment. Pray to Behram Yazad daily.



### Libra - તુલા - ર.ત.

તમોબી રાહુની સોનેરી જાળમાં ફસાઈ ગયેલા છો. આજથી તમને નાના કામમાં પણ મુશ્કેલી આવશે. તમારા દુશ્મન તમને પીઠ પાછળ પરેશાન કરશે. પ્રેમી પ્રેમિકા એકબીજાને કોઈ પણ પ્રોમીસ આપતા નહીં સંબંધો ખરાબ થવાના ચાન્સ છે. દરરોજ 'મહાબોખ્તાર નીઆએશ' ભણજો. શુકનવંતી તા. ૨૬, ૨૭, ૨૮, ૩૦ છે.

**Lucky Dates: 26, 27, 29, 30**

Rahu's ongoing rule starting today makes it difficult for you to do even your small chores. Your detractors will harass you behind your back. Couples are advised to not make any promises to each other. Relationships could deteriorate. Pray the Mah Bokhtar Nyaish daily.



### Capricorn - મકર - ખ.જ.

શનિની દિનદશા ચાલુ હોવાથી તમે આળસુ બની જશો. રોજના કામો સારી રીતે નહીં કરી શકો. શનિને કારણે તમારી તબિયત અચાનક બગડી જશે. સાંધાના દુખાવાથી પરેશાન થશો. વડીલવર્ગ સાથે મતભેદ પડતા વાર નહીં લાગે. થોડું સહન કરજો. દરરોજ મોટી 'હમન યજ્ઞ' ભણજો. શુકનવંતી તા. ૨૫, ૨૬, ૨૮, ૦૧ છે.

**Lucky Dates: 25, 26, 28, 01**

Saturn's rule makes you lethargic. You will not be able to do your daily chores effectively. Your health could suddenly go down. You could suffer from joint pains. You could end up having arguments with the elderly - you are advised to be tolerant. Pray the Moti Haptan Yasht daily.



### Taurus - વૃષભ - બ.વ.ઉ.

૨૬મી જુલાઈ સુધી ચંદ્રની દિનદશા ચાલશે તમારા મનની શાંતિ વધી જાય તેવા કામ કરવામાં સફળ થશો. તમે કરેલા કામમાં જાણી સાથે ધન પણ મળતું રહેશે. તમે કમાયેલા નાણાં સારી જ્યાએ ઈન્વેસ્ટ કરી શકશો. ગામ પરગામ જવાથી ફાયદામાં રહેશે. દરરોજ ૩૪મુ નામ 'યા બેસ્તરના' ૧૦૧વાર ભણજો. શુકનવંતી તા. ૨૫, ૨૬, ૨૮, ૩૦ છે.

**Lucky Dates: 25, 26, 29, 30**

The Moon's rule till 26<sup>th</sup> July will make you succeed in doing works that increase your mental peace. You will receive monetary rewards along with fame, in all your endeavours. You will be able to profitably invest your earned income. Travel abroad will prove beneficial. Pray the 34<sup>th</sup> Name, 'Ya Beshtama', 101 times, daily.



### Leo - સિંહ - મ.ટ.

૧૬મી ઓગસ્ટ સુધી શુક જેવા મોજલા ગ્રહની દિનદશા ચાલશે તમારા મોજશોખ ખુબ વધી જશે. મોજશોખ પાછળ ખર્ચ કરવા છતાં ધનની કમી નહીં આવે. ઘરમાં નવી ચીજ વસ્તુ વસાવવામાં સફળ થશો. નવા મિત્રો મળવાના ચાન્સ છે. ઘણી-ઘણીયાણીમાં પ્રેમ ખુબ વધી જશે. એકબીજાના મનની વાત સમજી શકશો. દરરોજ 'બહેરામ યજ્ઞ' ભણવાનું ચાલુ રાખજો. શુકનવંતી તા. ૨૬, ૨૮, ૩૦, ૦૧ છે.

**Lucky Dates: 26, 29, 30, 01**

Venus' rule till 16<sup>th</sup> August will increase your inclinations towards fun and entertainment. Despite your expenses, you will not face shortage of money. You will be able to make purchases for the house. You could make new friends. Affection between couples will blossom and mutual understanding will greatly increase. Pray to Behram Yazad daily.



### Scorpio - વૃશ્ચિક - ન.પ.

૨૩મી જુલાઈ સુધી ગુરૂની દિનદશા ચાલશે. તમે જેટલી મહેનત કરશો તેટલું ફળ મેળવી લેશો. સોશીયલ વર્ક સારી રીતે કરી શકશો. નાણાકીય મુશ્કેલીમાંથી બહાર આવવા કોઈની મદદ મળી જશે. કામકાજમાં પ્રમોશન મળવાના ચાન્સ છે. અટકેલા પૈસા પાછા મેળવવા 'સરોશ યજ્ઞ' ભણજો. શુકનવંતી તા. ૨૫, ૨૭, ૨૮, ૦૧ છે.

**Lucky Dates: 25, 27, 28, 01**

Jupiter's rule till 23<sup>rd</sup> July will bring you as much reward as the effort you put in. You will be able to effectively do social work. You will receive help from someone to get you out of a financial difficulty. You could get a promotion at your workplace. To retrieve your stuck funds, pray the Sarosh Yasht daily.



### Aquarius - કુંભ - ગ.શ.સ.

૨૦મી જુલાઈ સુધી બુધિના દાતા બુધની દિનદશા ચાલશે તમારા બધા કામો પુરા કરવા પહેલા લીસ્ટ બનાવી કામ કરશો તો કામ વીજળીવેગે પુરા કરી શકશો. નાણાકીય ફાયદા થાય તેવા હાલના ગ્રહો છે. જૂના કામ પર વધુ ધ્યાન આપજો. કોઈ સારા સમાચાર મળવાના ચાન્સ છે. દરરોજ 'મહેર નીઆએશ' ભણજો. શુકનવંતી તા. ૨૭, ૨૮, ૨૯, ૩૦ છે.

**Lucky Dates: 27, 28, 29, 30**

Mercury's rule till 20<sup>th</sup> July suggests that if you make a list of all the things you need to do, you will be able to complete your works with lightning speed. Financial gains are indicated. Focus on your old tasks. You will receive good news this week. Pray the Meher Nyaish daily.



### Gemini - મિથુન - ક.ઇ.ધ.

સુર્યની દિનદશા ચાલુ હોવાથી મગજ પરનો બોજો વધી જશે. માથાનો દુખાવો તથા તાવ ખાસી જેવી બીમારીથી પરેશાન થાય તેવા હાલના ગ્રહો છે. સરકારી કામ કે બેન્કમાં કામ કરતા હો તો તમારાથી કામમાં ભુલ થવાના ચાન્સ છે. સાથે કામ કરનાર વ્યક્તિ પણ તમને પરેશાન કરવામાં કોઈ કસર નહીં મૂકે. દરરોજ ૯૬મુ નામ 'યા રયોમંદ' ૧૦૧વાર ભણજો. શુકનવંતી તા. ૨૬, ૨૭, ૨૮, ૦૧ છે.

**Lucky Dates: 26, 27, 28, 01**

The ongoing Sun's rule increases your mental tensions. You could suffer from headaches, fever or cough. There is a chance that you will make mistakes in any government-related work. Your colleagues will go all out to harass you. Pray the 96<sup>th</sup> Name, 'Ya Rayomand', 101 times, daily.



### Virgo - કન્યા - પ.ક.ણ.

૫મી જુલાઈ સુધી રાહુની દિનદશા ચાલશે. તમારા વિચારોમાં ખોવાયેલા રહેશે. દરેક બાબતમાં નેગેટીવ વિચાર આવતા રહેશે. પૈસાની ખુબ તંગી આવતી રહેશે. કોઈ અંગત વ્યક્તિ તમારા ઉપર નાની બાબતમાં નારાજ થશે. તે વ્યક્તિને મનાવવા જતા નહીં. દરરોજ 'મહાબોખ્તાર નીઆએશ' ભણજો. શુકનવંતી તા. ૨૫, ૨૭, ૨૮, ૦૧ છે.

**Lucky Dates: 25, 27, 28, 01**

Rahu's rule till 5<sup>th</sup> July will have you lost in your thoughts. You will find yourself clouded with negative thoughts in all aspects. Monetary constraints predicted. Someone close will get upset with you over a petty matter. Avoid trying to win that person back. Pray the Mah Bokhtar Nyaish daily.



### Sagittarius - ધન - ભ.ધ.ક.

તમારી રાશિના માલિક ગુરૂની દિનદશા શરૂ થયેલી છે. તમારા દરેક કામમાં સફળતા મળશે. ચેરીટીના કામો કરી આનંદમાં આવી જશો. તમારી અગત્યની વ્યક્તિ તમને માન આપશે. ધનની કમી નહીં આવે. અચાનક ધનલાભ મળી જશે. આજથી દરરોજ 'સરોશ યજ્ઞ' ભણજો. શુકનવંતી તા. ૨૬, ૨૭, ૨૮, ૩૦ છે.

**Lucky Dates: 26, 27, 29, 30**

The onset of Jupiter's rule will bring you success in all your endeavours. Doing works of charity will bring you much happiness. Someone important to you will show you much respect and admiration. There will be no shortfall of money. Sudden financial gains are predicted. Starting today, pray the Sarosh Yasht daily.



### Pisces - મીન - દ.ચ.ઝ.થ.શ.

તમને બુધની દિનદશા ૨૩મી જૂનથી શરૂ થયેલી છે. ૨૦મી ઓગસ્ટ સુધી હિસાબી કામ સારી રીતે કરી શકશો. નવા કામ કરવામાં સફળ થશો. જો ચાલુ કામમાં ધ્યાન આપશો તો ત્યાં પ્રમોશન મળવાના ચાન્સ છે સાથે નાણાકીય ફાયદો પણ થશે. આજથી રોજ 'મહેર નીઆએશ' ભણજો. શુકનવંતી તા. ૨૫, ૨૬, ૨૮, ૦૧ છે.

**Lucky Dates: 25, 26, 28, 01**

Mercury's rule from 23<sup>rd</sup> June till 20<sup>th</sup> August, will help you do your accounts-related works effectively. You will be successful in your new endeavours. You could get a promotion in your current work, alongside an increase in income. Starting today, pray the Meher Nyaish daily.

પાના નં. ૧૩ થી ચાલુ

એક નજર પારસી મરણો ઉપર

Deceased મરનાર	Age વય	Date તારીખ	Address ર. ઠે.	Relations સગાઈઓ
Dali Homi Hansotia દાલી હોમી હાંસોટીયા	71 ૭૧	20.06.2022	1/7, Lam Bldg., N.m. Joshi Marg, Near Lower Parel Station, Mumbai 13. ૧/૭, લામ બિલ્ડિંગ, એન. એમ. જોશી માર્ગ, લોઅર પરેલ સ્ટેશનની પાસે, મુંબઈ ૧૩.	તે મરુદુમો ધનમાય તથા હોમી નાદીરશાહ હાંસોટીયાના દીકરા તે બુરઝીન દાલી હાંસોટીયાના બાવાજી.
Freny Gustadji Irani ફ્રેન્ટી ગુસ્તાદ ઈરાની	79 ૭૯	20.06.2022	12 A, 3rd Floor, Kashinath Bldg.no 2, Tardeo, Mumbai 34. ૧૨એ, ૩જે માળે, કાશીનાથ બિલ્ડિંગ, નં. ૨, તારદેવ, મુંબઈ ૩૪.	તે મરુદુમો સુનામાય તથા અખરદેશર તાફ્ટીના દીકરી તે મરુદુમો ગુસ્તાદના ઘણીયાણી તે શાવીન વિરાફ ચીનીવાલા તથા શિરાઝના માતાજી તે મરુદુમો બાનુ, રૂસ્તમ, જમશેદ, કેકોબાદ, શાહપુર, બહેરામ તથા ફીરોઝના બહેન તે હરવેસ્પ અને શાઝનીન પેશોતન એન્જિનિયરના ગ્રાન્ડ મધર તે મરુદુમો શીરીન અને સોરાબના વલુ તે કેટીમાય તથા રૂસ્તમ, ઝીનોબ્યા, સોલી, અરનવાઝ, લીલીના કઝીન તે રૂમીના, ફેડી, મેરવીન, ચેરાગ, ઝરીર, ડાયના, રોશની, ફરોખ, શીરીન, નસરીન, રશના, ઝરીન, ફરઝાના, શેનાઝના આન્ટી.
Perin Sorab Mogrelia પેરીન સોરાબ મોગરેલીયા	88 ૮૮	21.06.2022	Block No H, Room No 19, Drs.s.rao Road, Near Income Tax, Navroz Baug, Lal Baug, Mumbai 12. બ્લોક નં. એચ, રૂમ નં. ૧૯, ડો. એસ. એસ. રાવ રોડ, નિયર ઈન્કમ ટેક્સ, નવરોઝ બાગ, લાલબાગ, મુંબઈ ૧૨.	તે મરુદુમો દીનામાય તથા જહાંગીરજી નરસંગના દીકરી તે સોરાબ એરચશાહ મોગરેલીયાના ઘણીયાણી તે આદીલ સોરાબ મોગરેલીયાના માતાજી તે જેનીફર તથા તાનીયાના બપઈજી તે મરુદુમો જાઈજી તથા એરચશાહ હોરમસજી મોગરેલીયાના વલુમાય તે મેહેર આદીલ મોગરેલીયાના સાસુજી.
Khursheed Homi Bhagwagar ખુરશીદ હોમી ભગવાગર	86 ૮૬	20.06.2022	576, Chandan Wadi Naka, 1st Floor, Chirabazar, Mumbai 2. ૫૭૬, ચંદનવાડી નાકા, પહેલે માળે, ચીરા બજાર, મુંબઈ ૨.	તે મરુદુમો એમી દાદી કાપડીયાના દીકરી તે મરુદુમો હોમી ભગવાગરનાં ઘણીયાણી તે આબાન ડુમસીયાના માતાજી તે ઝુબીન ડુમસીયાના સાસુજી તે રેહાનના મમઈજી.
Cyrus Jehangir Mondagar સાયરસ જહાંગીર મોન્ડાગરી	67 ૬૭	22.06.2022	New Contractor Bldg., 3rd Floor, Room No 17, Dr.B.A.Road, Opp. Railway Hospital, Byculla(E), Mumbai 27. ન્યુ કોન્ટ્રાક્ટર બિલ્ડિંગ, ત્રીજે માળે, રૂ. નં. ૧૭, ડો. બી. એ. રોડ, ઓ. રેલવે હોસ્પિટલ, ભાયખલા (ઈ.), મુંબઈ ૨૭.	તે હોમાય તથા મરુદુમ જહાંગીર કેખશઝ મોંટેગરીના દીકરા તે શીરાઝ, જીમી મિસ્ત્રી (મોંટેગરી)ના ખાવિંદ તે ફેની તથા મરુદુમ જીમી હોરમસજી મિસ્ત્રીના જમાઈ તે ફિરોઝ જહાંગીર મોંટેગરીના ભાઈ તે અનાલીતા ફિરોઝ મોંટેગરીના જેઠ તે સનાયા તથા નતાશાના કાકા તે કેશમીરા શાહવીર મીસ્ત્રીના અનેવી તે શીરોય શાહવીર મીસ્ત્રીના માસા.
Jehanbux Tehmuras Bilimoria જહાંબુક્ષ તેહમુરસ બીલીમોરીયા	82 ૮૨	22.06.2022	13, 1st Floor, Plot No 286C, Irani Chawl, Dr. Babasaheb Ambedkar Road, Parel, Mumbai 12. ૧૩, પહેલે માળે, પ્લોટ-૨૮૬સી, ઈરાની ચાલ, ડો. બાબાસાહેબ આંબેડકર રોડ, પરેલ, મુંબઈ ૧૨.	તે મરુદુમો જરબઈ તથા તેહમુરસ એદલજી બીલીમોરીયાના દીકરા તે દીના જહાંબુક્ષ બીલીમોરીયાના ખાવિંદ. તે યજ્ઞદેગરડના બાવાજી તે નરગીશ પેસી ખોલીયા તથા મરુદુમો ખોરશેદ અને બેજનના ભાઈ તે મેહરનોશ પેસી ઓલીયાના મામાજી તે મરુદુમો હોમાય જમશેદ કોન્ટ્રેક્ટરના જમાઈ તે રોલીન્ટન શરોફનાં કઝીન તે કોમોડોર અસ્પી મારકર, મરઝી મારકર અને કેરમાન મારકરના સાવાજી.
Ervad Jehangir Pirojsha Dastoor એરવદ જહાંગીર પીરોજશા દસ્તુર	88 ૮૮	22.06.2022	D-4, Flat No 44, Bharucha Baug, S.V. Road, Andheri(W), Mumbai 58. ડી-૪, ફ્લેટ નં. ૪૪, ભરૂચા બાગ, એસ. વી. રોડ, અંધેરી (વે.), મુંબઈ ૫૮.	તે મરુદુમ હોમાયના ખાવિંદ તે મરુદુમો નાજમાય તથા પીરોજશા ફરામજી દસ્તુરના દીકરા તે મરુદુમો જરબાઈ તથા જમશેદજી ઝાપવાલાના જમાઈ તે આલામાય ને અદીના અનેવી તે એરવદ નોશીરવાન તથા મરુદુમો તેહમીના, એરવદ દાદીબા, એરવદ શાવકશા, પેશોતન, ખોરશેદબાનુ કેરસાસ્પ પટેલ, એરવદ કેકોબાદના ભાઈ તે પરવેઝ ને રોહિન્ટન અદી ઝાપવાલા ને યારમીન ખુશઝ કોન્ટ્રેક્ટરના ફૂવાજી.

### Death Announcements From Sydney

Percy Maneck Bulsara પરસી માનેક બલસારા	70 ૭૦	07.06.2022	2, Glamis Place, Castle Hill, NSW2154, Sydney Australia. ૨ ગ્લેમીસ પ્લેસ, કાસલ હીલ, એન.એસ. ડબલ્યુ ૨૧૫૪ સીડની, ઓસ્ટ્રેલિયા.	તે સનોબરના ઘણી તે મરુદુમો દોલી ને માનેક હોરમજી બલસારાના દીકરા તે શેરવીન તથા સીમોન જીમી કાસદના પપ્પા તે જેનીફર ને જીમીના સસરાજી તે બઈઝાન શેરવીન બલસારાના બપાવાજી તે મેજર જેનરલ ખુરશેદ માનેક બલસારા ના ભાઈ તે મરુદુમો હોમાય ને દારા જહાંગીર દાદાભાઈના જમાઈ તે પરી ખુરશેદ બલસારા, મેહરોઝ દારા મીસ્ત્રી ના સાલા તે જેનીફર ને તીનાઝના કાકાજી તે માહાડખના જેઠ તે ફેદીને વીસ્તાસના ફુવાજી તે દુતોક્ષી ને એરચ કાસદ તથા હોશંગને મરુદુમ બાઈમાય તાદીવાલાના વેવાઈ.
---	----------	------------	--	--

### Death Announcements From Prayer Hall

Rumi Phirozshah Titina રૂમી પિરોજશા ટીટીના	86 ૮૬	17.06.2022	Motabhojy Mansion, 130 Mahershhi Karve Road, Mumbai 20. મોટા ભોય મેન્શન, ૧૩૦ મહર્ષી કર્વે રોડ, મુંબઈ ૨૦.	તે મરુદુમ મહેરના ઘણી તે મરુદુમ શેરા અને મરુદુમ ફિરોજશાના દીકરા તે ફિરોજ, મરુદુમ શ્યાવક્ષના પપ્પા તે મરુદુમ સેમના ભાઈ તે શેરાના અંકલ તે મરુદુમ હોમાય અને મરુદુમ પેસ્તનજી ગઝદરના જમાઈ.
Noshir Padamji Kapadia નોશીર પદમજી કાપડીયા	89 ૮૯	20.06.2022	B4-301, Mahindra Vivante, Suren Road, Andheri East, Mumbai 93. બી૪-૩૦૧, મહિન્દ્રા વિવાન્ટે, સુરેન રોડ, અંધેરી ઈસ્ટ, મુંબઈ ૯૩.	તે મેહરુના ઘણી તે મરુદુમ દીનામાય અને મરુદુમ પદમજીના દીકરા તે શેરનાઝ, પરવીન, બહેરામના પપ્પા તે પ્રવીનના સસરાજી તે સિદ્ધાર્થના ગ્રાન્ડ ફાધર તે મરુદુમ હોમાય અને મરુદુમ મીનોચેરના જમાઈ.
Savak Adi Engineer સાવક અદી એન્જિનિયર	85 ૮૫	20.06.2022	315, Indian Surveyours House, 3rd Floor, Shahid Bhagat Singh Road, Near Fort Market, Mumbai, Maharashtra 1. ૩૧૫ ઈન્ડિયન સર્વેયર હાઉસ, ૩જે માળે, શહીદ ભગતસિંહ રોડ, ફોર્ટ માર્કેટ, મુંબઈ ૧.	તે મરુદુમ મની અને મરુદુમ અદીના દીકરા તે પ્રોચી અને મરુદુમ એરચના ભાઈ તે વિરાફ, અસ્પી, પરસીસ, કેરસીના અંકલ.

### Death Announcements From Poona Parsee Panchayat (Trust Office)

Nani Ardeshar Desai નાની અરદેશર દેસાઈ	93 ૯૩	14.06.2022	Amar Ambience, Sopan Baug, Pune 1. અમર અંબીયંસ, સોપણ બાગ, પુણે ૧.	તે તેહમીના તથા અરદેશર દેસાઈના દીકરા તે દોગડોના ખાવિંદ તે મરુદુમ નેવીલ તથા નોશીર નાની દેસાઈના બાવાજી તે દાયના તથા અસીમાના સસરાજી તે રીયા કાર્વ તથા કાયરાના બપાવાજી તે મરુદુમ ફલીના ભાઈ તે પ્રીતી મીસ્ત્રી ને શીરીન ઉમરીગરના કાકા.
Sarosh Sohrabji Bharucha સરોશ સોહરાબજી ભરૂચા	74 ૭૪	16.06.2022	4/50, Guru Prasad Society, Bund Garden Road, Pune 411001. ૪/૫૦, ગુરૂ પ્રસાદ સોસાયટી, બન્ડ ગાર્ડન રોડ, પુના ૪૧૧૦૦૧.	તે મરુદુમ ગુલ તથા સોહરાબજી ભરૂચાના દીકરા તે શીરીનના ખાવિંદ તે ફરાહ/સુશીલ, અનાલીતા, રોહીત, સનાયા, ગૌરવના બાવાજી તે શાયન તથા ફેયાનના મમાવાજી તે મ. ખુરશેદના ભાઈ તથા બખતાવરના દેર તે મહેરનગીઝ, સની, સોહરાબ, યાસ્મીનના કાકા.
Roshan Sarosh Master રોશન સરોશ માસ્તર	87 ૮૭	15.06.2022	12/7 Rustam Baug, Sant Savta Marg, Mumbai 27. ૧૨/૭ રૂસ્તમ બાગ, સંત સાવતા માર્ગ, મુંબઈ ૨૭.	તે ડો. સરોશ બોમનશા માસ્તરના ઘણીયાણી તે મરુદુમ અરનવાઝ અને મરુદુમ જહાંગીરજી દાદાદેમેરીના દીકરી તે મરુદુમ જરબાનુ અને મરુદુમ બોમનશાહ માસ્તરના વલુ તે ખુરશીદ ભરૂચાના મમ્મી તે ખુરશેદ મીનુ ભરૂચાના સાસુજી તે ઝર્કસીસ, ફરહાદના ગ્રાન્ડ મધર તે પેસી, બેહરામના બહેન તે રોશન, પરવીઝ દલાલ, રોશની, પદમીનીના સીસ્ટર ઈન લો તે કેટાયુનકયામસ પાલીયા, શીરીન હોફમોન, ઝુબીન, દારાયસ, રીશાદનાઆન્ટ.

# Headache – A Pain In The Neck!

*Dr. Danesh D. Chinoy is a leading and award-winning Health and Wellness Coach, Sports Physiotherapist and Psychologist. His mission is to empower you to reach your highest levels of wellness/fitness. You can connect with him at: daneshchinoy@gmail.com .*



DR. DANESH CHINYOY

Two of the most common complaints I receive from my patients, are that of back-ache and neck-pain. Of late, there's also been a growing number of patients complaining of headaches, especially after the pandemic. You might wonder why a patient with a headache would consult a physiotherapist, when one could simply pop in a few pills and get done! Friends, there's numerous reasons which cause headaches... certainly your better half cannot take all the credit for yours!

Have you ever experienced a headache-like pain that starts from the base of your skull, through the temple, and sometimes even behind the eye? This typical pattern of pain occurs with a condition called 'cervicogenic headache'. It is defined as, "pain perceived as occurring in a part of the body other than its true source; it is perceived in the head from a source in the neck." Therefore, a cervicogenic headache is a secondary headache, meaning it is caused by another illness or physical issue. Such headaches are quite literally a pain in the neck! These arise when the nerve tissue in the upper neck becomes irritated, often as the result of abnormal pressure or tightness in the area of the upper neck muscles, joints and ligaments.

Often, the cervical spine and its component bone, disc and/or soft tissue elements are responsible for the headache. This is because numerous pain-sensitive structures exist in the upper neck and back of head regions. This accounts for the shooting pain born out of any existing dysfunction in this region of the body. Many of us work in a sustained sitting position - perhaps at a desk, work from home on computer or simply too much of texting on the cell phone. Poor posture contributes to tension in these areas.

A less common cause of cervicogenic headaches can be attributed to any injury to this area, such as a whiplash or a blow to the head.

Fortunately, all of the above cases can be healed via physiotherapy. A



physiotherapist will evaluate the smaller joints of the neck that have developed dysfunction and can assist by performing hands-on treatment which can involve mobilizing and stretching the joints and muscles of the neck, in order to get them to optimum performance again.

In conjunction with this, those suffering from cervicogenic headache typically lack strength in the muscles at the front of their neck. These muscles counter a forward head posture and help maintain a more neutral head and neck position. The Physiotherapist will teach you how to perform safe and appropriate exercises to build the required strength and flexibility back again.

A rolled towel may help you at home. While lying on your back, place a rolled towel under your neck. Now, tuck your chin. Keeping your neck in contact with the towel, lift your head only, and don't let your chin poke forward - in other words maintain your tucked chin position. Now see how long you can comfortably hold this position.

If you find this task difficult to do and suffer from headaches, do consider an appointment with a physiotherapist. A complete assessment of your neck, and a combination of hands-on treatment in conjunction with exercises for mobility and strength will bring you relief from your headaches.

Work demands and activities at home can predispose you to developing poor habits and posture. The following tips will help you avoid injury, improve your posture and reduce your risk of developing cervicogenic headaches:

1. When repetitively turning your head in each direction through the workday, try to incorporate full

body rotation, rather than just neck rotation. Using a rotating office chair or stool can help.

2. When sitting for prolonged periods of time at a desk, use a lumbar spine roll to align your spine in a more neutral posture. For more suggestions, please refer to my earlier article on Ergonomics in Parsi-Times.

3. If you have to lift repetitively or lift heavy objects such as boxes, bend at your knees and squat to the floor versus bending at your back. Bending at your knees will help to keep your spine in a more neutral and safer

position with improved posture.

4. If you are required to lift objects at home or work, keep the object you are lifting close to your body as this will reduce strain on your spine.

5. When sitting for prolonged periods at home, avoid soft couches or chairs that you sink into will encourage poor posture. Instead, sit on a firmer

surface with a lumbar roll for better spinal alignment.

6. When sleeping on your back or side, only use enough pillows (often one) to keep your neck neutral and not bent to either side. Sleeping with too many pillows can shift your head forward or to the side and place strain on the neck throughout the night.

7. Avoid texting too much on the cell phone. If you must then hold the phone with one hand and use the index finger of the other hand to type the msg.

8. Do not sleep on the stomach with the head turned to one side throughout the night.

9. Do not read or watch television while sleeping.

Cervicogenic headaches are manageable if properly identified and addressed. Please consult your physiotherapist if you suspect you have a cervicogenic headache and would like more specific physical therapy intervention on your way to reduced or abolishing headaches!

**SURPRISINGLY LOWEST RATE OF INTEREST ON HOME LOANS!**

**6.50%\***

Breathe a sigh of relief with Zero Processing Fees within 7 working days!!

#### Key features

- Interest Rate - Starting from 6.50%\* p.a.
- Processing Fee - NIL
- Repayment Period - up to 20 years
- Maximum Loan - up to Rs. 140 lakh
- No Guarantor
- Interest charged on Daily Reducing Balance
- No Lock-in Period
- No Prepayment Charges
- No Hidden Charges
- Quick Process and Disbursement

**LIMITED PERIOD OFFER**

**Make your dream home come true with The Zoroastrian Co-operative Bank Ltd.**

Contact : - Mr. Sanjay D. Loklikar – 8446670458 / Mr. Bahadur C. Irani – 9820336093  
Mr. Santosh R. Yerandekar – 9821117018 or write on customercare@zcbli.in



The Zoroastrian  
Co-operative Bank Ltd.  
(Multi-State Scheduled Bank)

Nirlon House, 5<sup>th</sup> Floor,  
Dr Annie Besant Road, Worli,  
Mumbai: 400 030  
Visit us at [www.zoroastrianbank.com](http://www.zoroastrianbank.com)