

PARSI TIMES

Volume 12 - Issue 13 • Saturday, 09 July, 2022 - Friday, 15 July, 2022 • English Gujarati Weekly • Mumbai • Pages 16 • Price ₹8/-

THE TRUTH. DELIVERED WEEKLY.



Fresh
to home

Great Deals or
Your Big Feast



Goat

(Curry Cut)

500g

Chicken

(Skinless Curry Cut)

500g

Code: 549GC

₹549*



Goat

(Curry Cut)

500g

Code: 425G

₹425*



Goat

(Biryani Cut)

500g

₹425*



Sardine/
Tarli

500g

₹139*



Chettinad
Chicken

250g Pack

₹99*



2000+
Products



32 Lakh+
Customers



100+
Quality Checks



No Antibiotic
Residue



No Added Chemicals

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

Order online at:

FreshToHome.com



120 Minute
Delivery



*Applicable only in
Mumbai & Pune.

*Express Delivery:
Applicable for Nashik, Aurangabad & Kolhapur.*

Visit your nearest
FreshToHome retail store

*T&C Apply. All prices are inclusive of taxes, except Ready To Cook. Offer is valid only for today and till stocks last. Images are for creative visualisation only. FreshToHome is only a brand name or trade mark and does not represent its true nature.



FROM THE EDITOR'S DESK

Times Of Change

Dear Readers,

The one thing that is impossible to escape in these times is the overwhelming change that we've had to deal with - it's taking place everywhere, at all levels, and very, very conspicuously. I doubt humanity has ever been subject to as many elements of change, simultaneously, before this. Be it the pandemic, the ongoing Ukraine-Russia war, climate change, governments failing globally, or then, a change in human perspective brought on by all these... there's no running away from these times of change.

There's not a soul amongst us who has not been touched or impacted, directly or indirectly, with what's going on in the world today. Just as there would hardly be anyone who hasn't stepped back in wonder and reflection, to gain greater insight into these happenings, if only just to ease the acceptance of these vicissitudes. While we need to manage the consequences of all these changes in our lives in real time, the effort would go unappreciated in its entirety if we didn't augment it with introspective afterthought.

It is said, 'Change is inevitable, growth is optional'. Even the thickest of us would have imbibed some learnings, if not lessons, from these life-altering, or should I say humanity-altering, experiences. And while change constantly establishes itself as the 'Law of Life', it is only those who have taken the initiative to reflect on and imbibe its deeper lessons, who will welcome change as the rule, but not as their ruler.

Have a good weekend!

- Anahita
anahita@parsi-times.com

Religious Announcements

Jashan At Anjuman Atash Behram

A Jashan ceremony will be held at Zarthoshti Anjumanna Atash Behram on 9th July, 2022 (Roj Zamyad, Mah Bahman; 1391 YZ) at 10:00 am. Devotees are requested to attend in large numbers.

UDVADA MUKTAD SCHEME

During the ten holy days of MUKTAD,

Afargan, Farokshi & Satum prayers

will be performed in

Iranshah Atash Behram.

The names of Asho Farohar

will be recited in all of the above prayers.



Amount per Name Rs. 500/-

Khurshed K. Dastoor

* OPP IRANSHAH ATASH BEHRAM. UDVADA - 396180

* P-7 CUSROW BAUG, COLABA, MUMBAI - 400001

Note: Names for the above will be accepted upto 01-08-2022
Roj 21, Mah 12.

Udvada Muktd Scheme - Y.Z. 1391

Payments can be made online through Net Banking:

Account name : Khurshed Dastoor
Bank : Axis Bank
Branch : Udvada
Account number : 919010032168875
IFSC Code : UTIB0002231

Please mention your name in 'Nature of transaction' while doing the bank transfer for our records.

Only on completion of the bank payment, please message, via SMS on mobile no. 9820341247, in the below format with ALL details:

Name of sender
Address
Mobile no.
Total Amount paid
Bank transaction no.
Names of Asho Farohars

Receipt will be acknowledged on your SMS message.

Last date for sending in the names is 1st August, 2022
Roj 21, Mah 12



'Wonder'ful Legends Liven Up The NCPA

A musical tribute to Chaka Khan and Stevie Wonder by Holly Petrie will get you grooving, as she takes you on a journey through popular music history, telling a story of the evolution of R&B, funk and soul. Bringing new dimension to some industry greats, Petrie puts together vocally challenging and well-known tracks from these two multi-genre legends to illustrate how widespread the artistes' influence has been. [Petrie and her band playing at the NCPA on Saturday, 23rd July, at 6:30 pm at Tata Theatre. Book tickets now on bookmyshow.com]



Appeal: AWARE Foundation



Ganeshpuri (town and rural), Wada-Bhiwandi and Mumbai City.

We reach out to you again for support to help us in making a difference in many more lives. We are in need of the following on a quarterly basis:

Food Support (Ashram & Outdoors) for 150 Animals: Rs. 2,41,423/-
Spay/Neuter and Vaccinations Camp: Rs.25,000/-
Medical, Surgical & Operational Expenses: Rs.2,33,300/-
Total Fund Required: Rs. 4,99,723/-
(Rupees Four Lakh Ninety-Nine Thousand, Seven Hundred Twenty Three Only.)

Kindly Donate to:
AWARE Foundation
HDFC Bank, Hughes Road Branch
Account Number: 50200009083407
IFSC/RTGS/NEFT: HDFC0000567
GPay /PayTm 9930041609

DONORS CAN AVAIL OF 80G TAX BENEFITS
AWARE Foundation
Registration Number: E-30655
PAN Card: AAETA5788M u/s Tax Exempted AAETA5788MF20221

Donations in kind are welcome.

Contact: ±91 9930041609/
±91 9021019097
Email: gdubash@gmail.com
Insta: aware_foundation

AWARE Foundation, Tansa Forest, Ganeshpuri, has been working in the sphere of animal care and continues to achieve milestones in doing so with our Parsi Times patrons' kindness, generosity and blessings. Along with complete management of the Ashram, AWARE Foundation has been extensively working on rescues/ treatment and feeding programs in

NISHAD INTERIORS
Shaping Your Imagination

Designers & Contractors
Exterior & Interior Painting
Furniture Manufacturing
Wood Polishing
False Ceiling

Electrical
Plumbing
Water Proofing
Civil Works
Turnkey Contractors

JAIPRAKASH NISHAD :: Mobile: 7045444588

SUBSCRIBE TO

PARSI TIMES

THE No. 1 PARSII PUBLICATION

ANNUAL SUBSCRIPTION

India and Upcountry Rs. 1000/-
E-paper sent to you via e-mail Rs. 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

BEST INVESTMENT PLATFORM

TO MANAGE YOUR MONTHLY FINANCIAL COMMITMENTS

CALL: 6381095123

FOR DETAILS

SUPER CHICKEN
CALL : 9326925204

Buy One Get One Free (Delicious)	WEIGHT	MRP
Chicken Frankfurter	500 + 500 gms	425
Chicken Italian Herb	300 + 300 gms	250
Chicken Caribbean Sausages	250 + 250 gms	250
Chicken Black Papper Salami		
Fresh Chicken (ku-koo-ch-ku)		
Chicken Boneless Breast	500 gms	190
Chicken Pre Cut With Bone	500 gms	130
Chicken Lollipop	300 gms	130
Chicken Durmsticks (Godrej) 5 pcs	500 gms	256
Ready To Cook (Venkys)		
Chicken Popcorn	300 gms	200
Chicken Tandoori Tikka	300 gms	280
Chicken Murg Malai Tikka	300 gms	300
Chicken Cheese Nuggets	300 gms	220
Chicken Burger Patty	300 gms	165
Chicken Marinated Lollipop	200 gms	200
Deenaji Eggs		
	6 PCS	55

EXTEND YOUR COMPASSION TO SAVE LITTLE KRISHNA'S LIFE

MY NAME IS SUDHIR. I HEREBY PLEAD YOUR COMPASSIONATE SUPPORT TO SAVE MY 3-YEARS-OLD SON KRISHNA WITH EMERGENCY CURE TO RECOVER HIS ILLNESS.

"Our little boy Krishna is an adoring son. As a poor family, we did not had much to look up, but our children's smile and happiness kept us elated even when the going was rough. Unfortunately, our happiness stayed with us only for a short term till Krishna completed his eighth month. Since then, we have been continuously running around hospitals for his treatment. It was the during the March 2020 lockdown period, my son began falling sick frequently. Initially he suffered from skin rashes and Pneumonia. Despite of undergoing the prescribed medical plan, there was no improvement, rather it worsened his health. Thereafter, undergoing with couple of medical investigations, he was diagnosed of a rare type of Primary Immuno deficiency known as "Wiskott Aldrich Syndrome." Since then, we have been promptly following the recommended treatment plan with monthly blood transfusion. During May 2022, Krishna's health moved towards deteriorated state with nose bleeding and other complications. Then we rushed him to hospital, thereafter doing BMT test, the only curative option suggested is an urgent Bone marrow transplant (BMT) treatment, for which the estimated cost is around **Rs. 25,00,000/- approx.** Basically we hail from Nashik. Currently, due to Krishna's treatment, we are staying in Mumbai at our relative's house. Earlier I worked as a daily wage labour in a small workshop. During the Covid-19 lockdowns, I lost my job, which was then followed by Krishna's illness. We have spent all our savings and sold our land for the treatment so far. Sadly, we fail to arrange this painful sum for his life-saving treatment. I plead for your generous support to Cancer Aid & Research Foundation (CARF) in saving my Krishna's life. We would be indebted to your kindness for the rest of our life!"

- Mr. Sudhir, Father of Krishna

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.

*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	30259036802
IDFC First Bank	Bhandup Branch	IDFB0040146	10051311955

*As per the new Income Tax rules, for Fom 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.

scan her to pay

CANCER AID AND RESEARCH FOUNDATION
MID: 037122020640504 TID: 97372338
ME Helpdesk: 18602332332 / 022-40426050
Upi ID: MAB.037122020640504@AXISBANK

CANCER AID & RESEARCH FOUNDATION
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

ACCOMMODATION WANTED

PG Accommodation Required
For A Single Young Working Parsi Girl, Preferably In Andheri Or Western Suburbs
Contact: 9909905915

ACCOMODATION WANTED
2 BHK Furnished, on Leave n Licence, in Dadar Parsi Colony.
Mobile: 9619354050

ASTROLOGY
महाइंद्र ज्योतिष
अशक्यने शक्य करनार
तांत्रिक लावेशभाई
निराश थयेला माता-भलेनो
अेकवार पास झेन करी
लव प्रोब्लेम, शत्रुविजय, तूटेला संबंध,
छुटाछेडा, संतानयोग, कोर्टकेस,
सगाई-वधमां इकावट, गुलकलेख,
वशीकरणना पास जाणकार
नोंधे: प्रेममां दगो पायेला प्रेमी अेकवार
लास्ट द्राय करी जुवो.
लव समस्यानुं समाधान
मवाड (वेस्) 9321386933

ASTROLOGY
No Taweez, No Samagri,
Solve All Intricate Problems Through Maukhils Shown Hajraat Anywhere in The World Finish Bad Activities In Minutes 30 Years Experience.
AAMIL KHAN
9359675442
MUMBAI.

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

 editor@parsi-times.com

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

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
3BHK SALE WALKESHWAR
Nr. Hanging Gardens.
2170 Carpet, 2 Balconies, Spectacular
Sea & Greenery View,
2 Parkings,
17 Cr. Negotiable
Prasad 9820102810

INTERIOR
DIMRO ENTERPRISES
Services
External /Internal Painting Work
Terrace Waterproofing
Interior - Modular Kitchen
Civil & Maintenance Works. etc
Contact 89763 70472

JEWELLERY
SUNIT SRIMAL
Family Jewellers Since 1902
We Cater To Your Aesthetics By Offering Huge Selection Of Gems, Jewels And Collectibles.
141 B Atria Mall
9920034769

JEWELLERY
We Buy Old Pearl & Colored Stone Jewellery at Good Price.....
Your Trusted Buyer
अपेरत
जूनता मोती अने रंगीन पत्थरोना दागीना
अमे सारी किंमते भरीदीअे छीअे...
तमारा विश्वासु भरीदनार...
Contact : Mr. Viren
+91 9920583173

MEDICAL
HEART Precious Take Care Trust- ed Ayurvedic Use 15 Days Finish Body Blockage. Reasonable Rate **8793412667 Mumbai.**

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

SITUATION VACANT
Looking For A Highly Motivated And Alert Person To Perform Numerous General Official, Computer Related (Data Entry) And Receptionist Duties.
Experience Candidates Preferred.
Contact admin@nppartners.net 022 41686666

Wanted COOK
Knowing Parsi Cooking. Age below 35. Live in Accommodation. For Parsi family in Cuffe Parade
A Cook also wanted for Dombivli.
Mobile: 81046-89110

Disclaimer :
The Classified Section of Parsi Times does not endorse any product or service advertised and will not be held responsible by any third party for the same.

Tribute To Field Marshal Sam Manekshaw - Padma Vibhushan, Padma Bhushan, Military Cross

[Courtesy: Col. Kaizad Bhaya (Veteran)]

On 27th June, 2022, which marked the death anniversary of Field Marshal Sam Manekshaw, a wreath-laying ceremony was organized by HQ MG and G Area at the Colaba Cantonment, in Mumbai where tributes were paid to 'Sam Bahadur' or Sam the Brave as he was fondly known - one of India's greatest war veterans of all times.

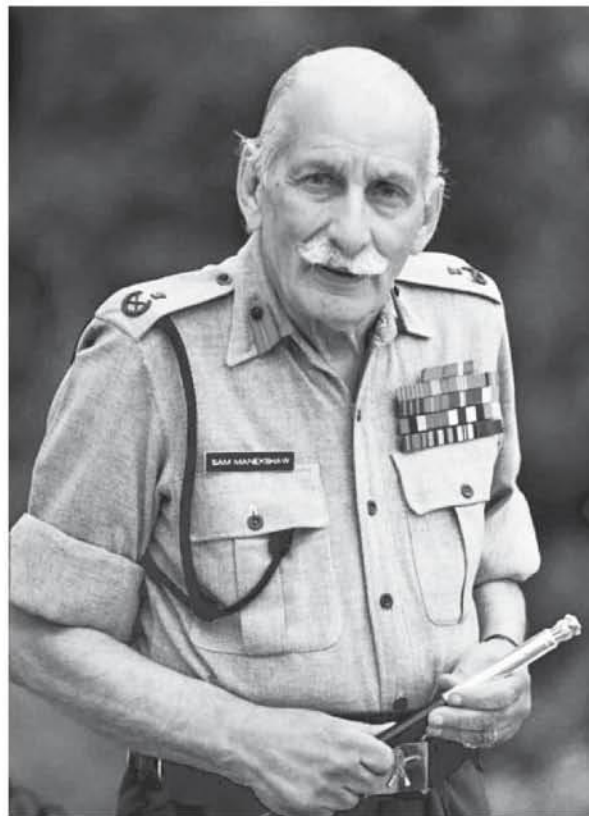
The event was coordinated by social workers - Perveen Daruwalla and Hoshidar Elavia. Lt. Gen. HS Kalon, SM, General Officer Commanding, graced the occasion, which was also attended by senior Parsi Veteran Officers of the three services, Scouts and Guides of the Zoroastrian Wing. Amongst those present were Jehan (Manekshaw's grandson) along with Sam's great grandson, Trustees of BPP and PPP, and other eminent community members. In Ooty, at the Parsi Cemetery, the wreath laying was organized by the Gorkha Brigade



Speaking on the occasion, Maj Gen Cyrus Adi Pithawalla, AC, VSM (Retd), said, "On the occasion of the death anniversary of FM Manekshaw, I pay my homage and humble tributes to him. FM Manekshaw was a great soldier-warrior and an outstanding military leader. He

will be remembered from generation to generation for his qualities of professional competence, decisiveness, absolute impartiality, physical and moral courage and management of men and resources. His contribution to our country in successive wars culminating in the 1971 Indo-Pak War will never be forgotten and his memories will never fade in our minds and hearts. Sir, you have been an epitome of an ideal military leader. We have grown in your shadow. The nation will always remain indebted to you for your contribution and selfless service."

Field Marshal Sam Manekshaw was born on 3rd April, 1914, in Amritsar to Hormusji Manekshaw (a doctor) and Heerabai. He completed his schooling in Amritsar and



passed the Junior Cambridge from Sherwood College, Nainital, finally graduating from Hindu College, Amritsar just prior to being selected as a Gentleman Cadet to join the IMA. He was married to Siloo Bode on 22nd April, 1939, in Bombay.

He became the Chief of Army in June 1969 and retired from active service in January 1973 to settle down with his wife in Conoor, Tamil Nadu, a civilian town next to Wellington Military Cantonment. He breathed his last in June 2008, in Wellington, at the age of 94. His last words were, "I am ok". He was buried in the Parsi Cemetery at Ooty. He is survived by his two daughters - Sherry and Maya, and grand-daughters and grand-sons.

Career Path...

Sam attended the first batch of 40 cadets where only 22 cleared the Indian Military Academy, also known as the Pioneers, standing high in the order of merit. He was commissioned to the 2nd Battalion Royal Scouts (a British Regiment). During the World War - II action in Burma, he was posted to the 4th Battalion (Sikh) of the 12th Frontier Force. Finally, post-Independence he was posted to the Gorkha Brigade, where he commanded 3rd Battalion, the 5th Gorkha Regiment (Frontier Force).

He was a ground soldier and professionally very competent. This is evident from the outcome of the victory of the 1971 war, which he has to his credit of being its architect (a meticulously planned operation that lasted merely 12 days, leading to absolute victory).

Sam was known for his legendary wit and sense of humour even in the gravest of circumstances. During the Second World War, Sam had suffered serious bullet injuries. When an Australian surgeon asked him what happened, Sam, in his inimitable style replied, he had been kicked by a mule! The surgeon amused by the humour, said, "By Jove! You need to be saved!" Sam was operated and the bullets lodged in his lungs, liver and kidneys were successfully removed. Nearly fated to die then, Sam defied destiny and lived to a ripe old age.

Honours And Awards...

In his exceptional and glorious 40-year military career, Manekshaw fought five wars - WW II; 1947 (Kashmir War against Pakistan and Afghan tribals); 1962 (Indo-Sino); 1965 (Indo-Pak); and 1971 (Indo-Pak).

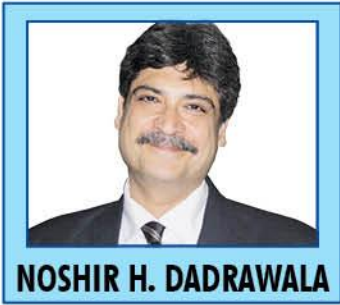
Contd. on Pg 07



14th Death Anniversary at Parsi Cemetery in Ootacamund - Tamil Nadu



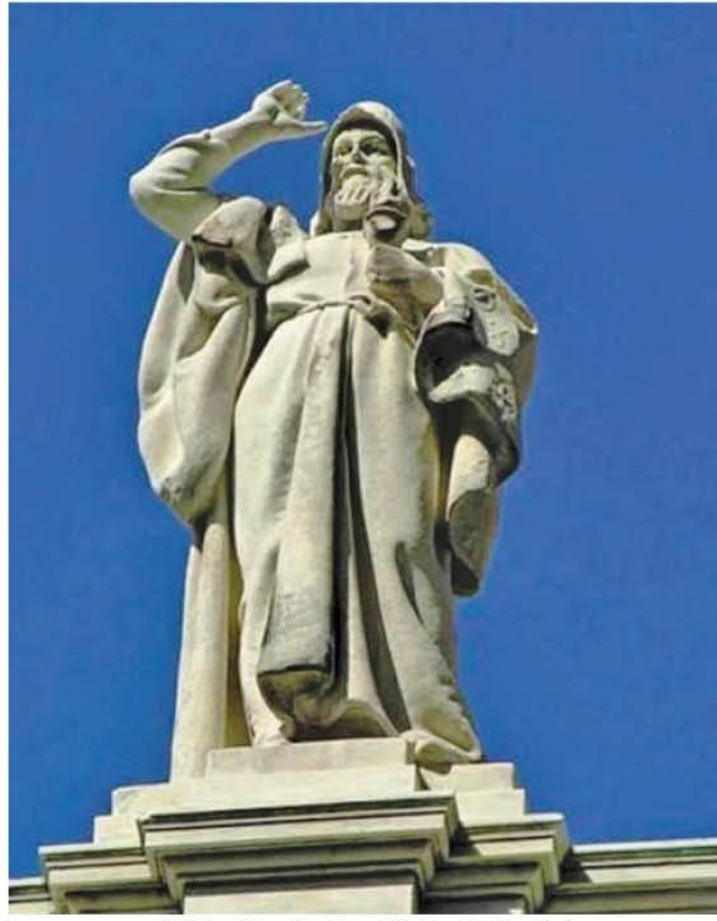
Ancient Zoroastrian Lawgivers



NOSHIR H. DADRAWALA

*"Before we lose the word
That bids new worlds to
birth,
Need must we loosen first
the sword
Of Justice upon earth!"*
- Rudyard Kipling

Parsi contribution to the field of Law in India has been tremendous. Over the years, our tiny community has produced iconic legal luminaries, from Kharshedji Bhabha, Jamshedji Kanga, Hormusji Seervai, Nani Palkhivala, Soli Sorabji to Fali Nariman, Rohinton Nariman and many others. Recently, Justice Jamshed Burjor Pardiwala of the Gujarat High Court was elevated as a Supreme Court Judge - other Parsis to be appointed to this high office include Justice Dinshaw Madon, Justice Sam Bharucha, Justice Sarosh Kapadia (who later became Chief



Statue of Zarathushtra at the Court in New York

Justice) and Justice Rohinton Nariman. It is possible that in the future, Justice Jamshed Pardiwala may become the second Parsi Chief Justice of the Supreme Court of India. This article is a tribute to the original law givers of Ancient Iran and it is written with the hope that it may inspire more Parsis to take up the study and practise of law...

Law As Protector For All: Laws are essentially rules and regulations that bind all people in a country or community. Laws protect general safety and ensure rights of all citizens. However, there is 'Rule of Law' and there is 'Rule by law'. The former is positive while the latter is negative.

'Rule of law' means all laws apply equally to all and no one can be above the law. Any crime or violation of law has

a specific punishment as well as a process through which the guilt of the person has to be established. However, 'Rule by law' is misuse of law as a tool of political repression and enforcing it unequally with a different set of rules favouring a few sections of the society.

Law of the Medes and Persians: Over two and half millennia ago, 'Rule of law' was referred to as 'The law of the Medes and

and unalterable nature of law, to throw Daniel into the lions' den. But God shuts the mouths of the lions and the next morning Darius was delighted to find Daniel unharmed. The king then decreed that the conspirators should be thrown in the Lion's den where they all perished and justice was not done but seen to be done.

Persian Lawgivers: Australian archaeologist William Culican observes that the "Laws of the Medes and Persians" became a by-word of judicial incorruptibility and harshness, throughout the subject lands. It was the Zoroastrians who gave the world legal principles enshrined in the law of evidence and procedure. Legal concepts like arbitration, release on bail and representation by a lawyer as also power of attorney and execution of wills are



Justice Jamshed Pardiwala taking oath as Judge of the Supreme Court of India

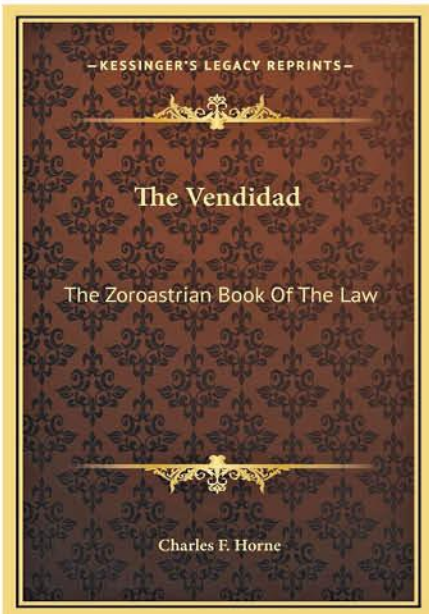
Persians', denoting something which cannot be altered. Reference to this phrase can be found in the 'Book of Daniel', Chapter VI. According to this text, Darius the Great had a lot of regard for Daniel who was a very devout Jew and elevated him to a high office. However, this gesture made some courtiers very jealous and insecure. They conspired to make the king issue a decree that anyone who, during the next thirty days, pays homage to any divinity or human being except to the King, shall be thrown into the lions' den.

Daniel continued to pray to his God and Darius was forced by his own decree

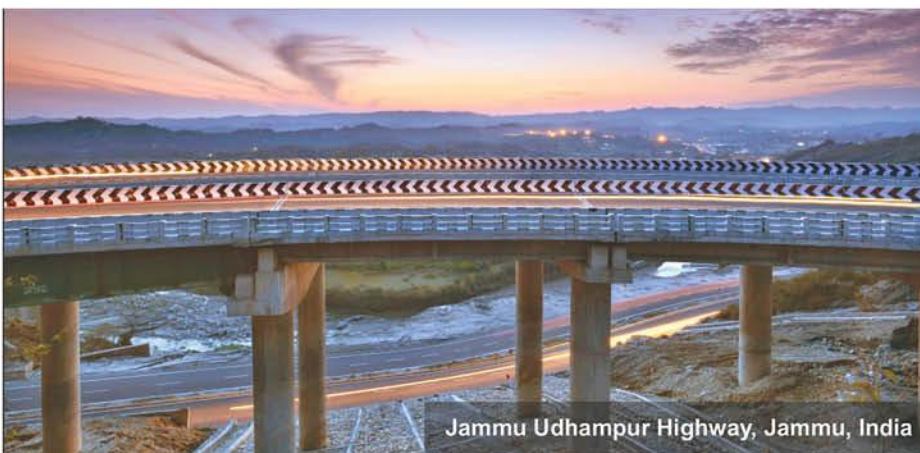
of Persian origin, later picked up by the Greeks and Romans.

Even the concept of issuing a passport is a Persian innovation. Reportedly, one of the earliest references to passports is found in the Biblical book of Nehemiah, circa 450 BC. Nehemiah, an official serving King Artaxerxes I of Persia, had requested leave to travel to Judea. The king gave a letter addressed 'to the governors beyond the river', requesting a safe passage.

In an age seeped in cruelty, slavery and the law of 'might is right', Cyrus the Great gave humanity the first



Vendidad - The Zoroastrian Book of Law



Jammu Udhampur Highway, Jammu, India

- 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



Contd. from Pg 05

He was the recipient of an array of eminent awards and honours:

- 1942 - Military Cross (Gallantry)
- 1968 - Padma Bhushan (Extraordinary service).
- 1972 - Padma Vibhushan (1971 Victory).
- In 1972, Nepal fêted Manekshaw as an honorary General of the Nepalese Army.
- In January 1973, he was

promoted to a 5-Star rank of a Field Marshall - the first ever Indian to receive this honour.

- In 1977, he was awarded the Order of Tri Shakti Patta, First Class (an order of Knighthood of the Kingdom of Nepal)

Sam Manekshaw was the 8th Chief of the Army and India's first Army officer to be promoted to the five-star rank

of Field Marshal. His decorated military career spanned four decades, which witnessed the transition of our armed forces from the British India Army to the Indian Army. From his early days, his wit and humour were the hallmark of his charismatic personality, besides being accepted as the epitome of leadership, not only in Defence, but even in the corporate arena.



▶ Charter of Human Rights, declaring, among other rights and freedom, man's right to freedom of religion, opinion, expression, trade and free movement. In recognition of Zoroastrian contribution to the development of law, a statue of Zarathushtra stands in the Court of the Appellate Division (near Madison Square and 23rd Street) with other lawgivers like Moses, Manu, Charlemagne and Alfred the Great.

Law And Religion: In Pahlavi or Middle Persian, the term 'Dat' or 'Dad' means both law and religion. The dynasty in which the legendary Shah Jamsheed ruled was known as 'Peshdad' or the first (Pesh) to give the law (dad) or religious code of life and living. Similarly, the *Vendidad* is the book of religious laws against demonic forces. The *Pahlav Dinkard* defines *dad* as 'the beneficent regulating principle of Mazdayasni religion', the 'understanding of which is through wisdom'. But wisdom, in its turn, 'is the principle of *dad*'. It comes as no surprise, therefore, that Zoroastrianism is referred to as 'Dad-e-Ohrmazd' or the law or religion of Ohrmazd.

Respect The Law: Xerxes the Great in one of his stone tablets currently housed at the Museum at Persepolis decrees all the faithful to "have respect for that law (*dat*) which *Ahura Mazda* has established" because "*that man who has respect for that law which Ahura Mazda has established and worships Ahura Mazda reverently, he both becomes happy while living, and becomes blessed when dead*".

The Iranians were a free people, and although their Sovereign had great powers and privileges, he could not misuse them with impunity. The Grand Senate, in which the Nobles, the Prelates, the Grand Marshals and the Imperial Ministers and Secretaries sat, was always a power which the Great King respected and had constantly to consult.

The *Magistan* or the Imperial Parliament of the Arsacides or Parthians, appears to have continued even under the Sasanian empire in some form, for besides the Grand Senate, the great Popular Assembly is referred to more than once in the graphic descriptions of events in the *Shah Nama* which notes that Iran's Parliament

used to assemble in the Palace of *Gulshan-i-Shadagan* or 'Paradise of the Blest'.

The Right Of A Commoner: Not only was the Great King dependent on the vote of the Grand Senate and the Popular Assembly for confirmation on the royal throne, but he was likewise responsible to them for good governance and liable to be tried and deposed by them if he failed in that supreme function. While the king was made independent of the common law and its courts, he was not free from duties that he was required to fulfil towards the State and towards the people as a law-abiding Sovereign.

What is still more astonishing is that when the Great King granted public audience in the open to all his subjects on the festival days of *Nowruz* and *Mihrgan*, the humblest members of the population had the privilege to present to the King himself petitions and complaints which could be against the highest personages in the Empire, including the Sovereign himself. Both by law and by disposition the King was most solicitous to see that no was obstructed in doing so, and a

herald would pronounce the direst consequences to anyone attempting such obstruction.

Courts Of Justice: Under Sasanian Kings there were courts of justice throughout the Empire and in every district, town and city, to render justice easily and prompt for the litigants and the wronged persons. The Supreme Court of Justice was that of the Sovereign himself aided by the Chief Judge of the Empire. In the Roman Empire the judge was not always well versed in law and hence in such cases individuals who knew law were appointed to help the judges. However, in ancient Zoroastrian Iran, judges and magistrates had to personally know the law perfectly.

Lawyers too were regularly employed in ancient Iranian courts. Their appointment had to be formally recognized by the court and fees that lawyers charged had to be reasonable. A lawyer who charged his client excessively could be

fined by the court. For the ancient Persians, Justice was the constant and perpetual will to allot to every man and women, royal or commoner, his or her rightful due and at the roots of this justice system was the core of *Asho Zarathustra's* message of *Asha* - variously translated as truth, righteous conduct and Divine Order!

ETHOR

SECURITY DOORS

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

Contact: 9136409126
8369883354

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. 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...

Kudos Kenisha!!

16-year-old Kenisha Jilla from Hyderabad, studying at Villa Marie College, secured 96.2% in the Intermediate exams, standing fourth in her college. Daughter of proud parents Binaz and Raishad Jilla, Kenisha scored an excellent 10-on-10 GPA in her tenth grade and is the recipient of academic excellence awards as well! She aspires to be a Chartered Accountant.



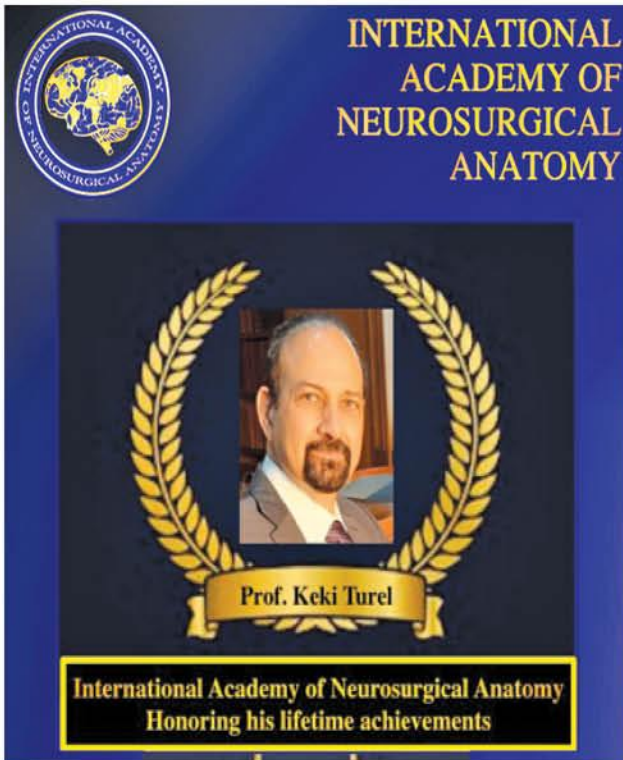
Upstanding Urvaksh!

Urvaksh Tirandaz Billimoria from Jai Hind College (Mumbai) secured 88% (98 in French & 95 in Maths & Stats) in the HSC Boards. Resident of DPC, 18-year-old Urvaksh is a junior black belt in karate and has won many City-level Karate and Judo championships. He wishes to pursue ACCA (Association of Chartered Certified Accountants) in the Commerce stream and build a career in the field of Finance.



International Academy of Neurosurgical Anatomy Honours Dr. Keki Turel

On 21st June, 2022, Professor Dr. Keki Turel was felicitated by the prestigious International Academy of Neurosurgical Anatomy (IANA) for his lifetime achievements, during its third global webinar. Having dedicated four decades in the intricate field of Neurosurgery, Dr. Keki Turel is the Managing Trustee at Mumbai Institute of Neurosciences; the Consultant Neurosurgeon, Chairman Emeritus, Dept. of Neurosurgery, Bombay Hospital Institute of Medical Sciences; as also the Chairman of WFNS (World Federation of Neurosurgical Societies) Committee on 'Complications in Neurosurgery'.



Faculties of IANA are hand-picked and comprise 40 leading neurosurgeon members from as many countries across the globe. This year, IANA honoured Dr. Turel for his Lifetime Achievements, hosting a webinar in recognition of his outstanding services, whence 22 lectures were delivered by presenters from 19 countries, all applauding Dr. Turel's amazing contribution in glowing terms.

In September 2021, the WFNS Foundation (estb. 1955) honoured him with 'Masters of Neurosurgery' Award, with a citation reading, "Dr. Keki Turel is not only a world-class neurosurgeon internationally recognized due to his vast experience in brain operations for top difficulty cases, but also a wonderful person whose charm captivates everybody."

The WFNS is a professional, scientific, non-governmental organization comprising 130 member Societies, consisting of 5 Continental Associations, 119 National Neurosurgical Societies and 6 Affiliate Societies, representing over 40,000 neurosurgeons worldwide. It aspires to promote global improvement in neurosurgical care, training and research worldwide, by working together with member societies to benefit patients. Over the years, Dr. Keki E Turel has been a part of some of them, serving the Committee on Education and Training for the longest period of nearly two decades, giving over 700 lectures worldwide.

As today coincides with Dr. Keki Turel's birthday, here's wishing the illustrious doctor Many Happy Returns of the Day; may he continue to do our community and our country proud!

Double Points Finish For Jehan At Silverstone



On 2nd July, 2022, Indian racing champ, Jehan Daruvala, endured a character-building weekend at the Silverstone round of the Formula 2 championship as he finished outside the top-three for only the second time in seven rounds but still came away with a double points finish. The 23-year-old finished 8th and 7th in the Sprint and Feature race. Respectively, taking home a total of seven points on a weekend of damage limitation for the lead Red Bull-backed racer in the standings.



Pic credits - James Gasperotti

Jehan started the Sprint race from pole on a wet track and established a comfortable early lead. But the car, set up for mixed conditions, did not allow the wet weather tyres to be used to their optimum which led to them overheating and Jehan struggling for grip.

Fired up to make amends in the next day's Feature race, Jehan, starting on the harder prime tyre, decided to play the long game. He looked after his tyres during the early stages of the race and, while briefly in the lead, unleashed his speed as

his pitstop approached. He continued lighting up the timing screens on the grippier option tyre as he fought his way back up the order. Jehan showed strong pace all weekend.

Speaking on the occasion, Jehan said, "This wasn't our weekend but that's motor-racing sometimes. While I'm naturally disappointed, there are still positives that we can take away. The next race at the Red Bull Ring is only a week away. It's a home race for us Red Bull juniors. We've shown both pace and consistency over the course of this season and I'm confident we can bounce back next weekend in Austria."

Idavala Agiary Celebrates 179th Salgreh



On 1st July, 2022 (Roj Behram, Mah Bahman), Idavala Agiary celebrated its glorious 179th Salgreh, with a Hama Anjuman Machhi offered to Padshah Saheb in Havan Gah, followed by a Hama Anjuman Jashan at 10:00 am, performed by four Mobeds, led by the young and dynamic Panthaki - Er. Shahvir Dastur. In addition to a large gathering of Humdins, this event was also attended by Trustees Godrej Dotivala, Siloo Bilimoria, Veera Wadia, Minoo Bamboat and Ervad Gayomard Panthaki.



two donors for renovating the frontage/ hall and the toilet block. He appealed for more donations as the main Agiary building also required extensive repairs. Those wishing to donate can call 9820102651 for details.

Next, a religious discourse on Bahaman Amsaspand was given by Er. Darayesh Kattrak in the newly renovated hall. In his address, Managing Trustee Godrej Dotivala thanked the

World Music Day Celebrated With Parsi Artists



Artists with Dr. Pheroza Godrej at the NCPA

To celebrate World Music Day, which fell on 21 June, 2022, Furtados celebrated the Indian chapter with a concert series at the NCPA and the Prithvi Theatre, where three of the five

artists were Parsis - Soprano Farah Ghadiali, Tenor Kersi Gazdar and Baritone Firdause Wadia. The theme was songs from around the world with songs sung in Korean, Maori, Russian, English, Spanish, Italian, French, Portuguese, German and more. The concerts were supported in memory of Sheroo and Jal Vakil.



Artists at Prithvi Theatre

BJP MLA Files PIL In High Court To Prevent 'Land Grab' Of Parsi Trust Property

Mumbai's BJP MLA, Ashish Shelar has filed a PIL before the Bombay High Court to challenge a March 12, 2021 urban development department notification by which a Bandra plot - a Parsi Trust property - was being "drastically reduced," for public use. He has sought judicial intervention to "prevent illegal siphoning of properties of Bai Avabai Petit Parsi Girls Orphanage for private gain".

As per Shelar's PIL, filed on February 24, the school was established in 1913 as a Parsi girls orphanage and converted into a cosmopolitan school for girls in 1963. The PIL seeks preservation of properties of the public charitable trust.

Shelar said he filed the PIL for the cause of people residing in his constituency, "as due to the arbitrary and illegal actions on behalf of state authorities", land reserved for the benefit of the public was being "illegally de-reserved and modified."

The PIL said that in the sanctioned Development Plan for 2034, over 35,000 sq metres was reserved out of the property for 'public purposes', but in June 2016 the orphanage filed its objection to the reservation, leading to de-reservation of plots owned by it. The PIL claimed that the orphanage reportedly appointed a builder to exploit the plot's development potential without taking

'mandatory' prior consent of the Charity Commission, before disposing of any public trust property.

The PIL has sought an order from the HC to direct the orphanage and the builder to not take any steps over the property and to the BMC to not process any application or grant any development permission and stay the March 2021 notification. As per the PIL, 'The Charity Commissioner is the custodian of all properties and assets of a public trust under the Maharashtra Public Trust Act and has a duty to ensure that trust properties are not alienated until it is in the interest of the trust'.

PT's Parsi New Year 2022 Special Issue

Offers

Bumper Opportunity For Advertisers!

Reach your brand to every Parsi Household
With Parsi Times -
the Community's No.1 Weekly!

Power-charge Your Brand
With Our Bumper Special Issue
To Be Published On
Saturday, 13th August, 2022.

GRAB Early-Bird Discounts NOW!
Advertising Schemes
to Suit ALL budgets!

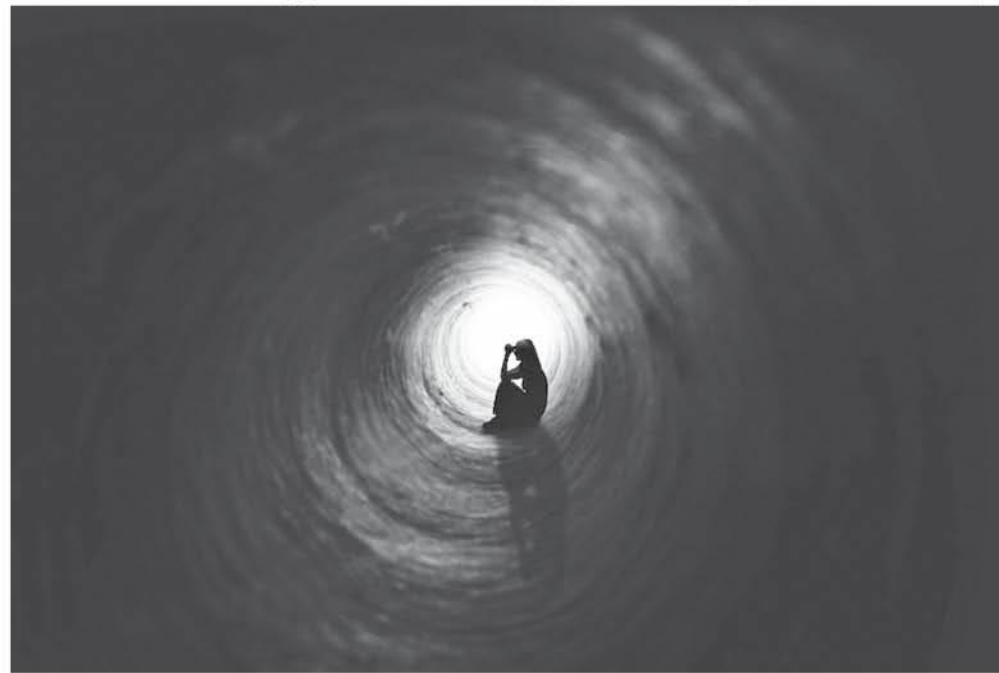
Last Date to Submit Advts: 2nd August, 2022
Connect with us NOW!

Phone: (022) 22010704 / 05
Email: advertise@parsi-times.com
www.parsi-times.com



MEHEZABIN DORDI

Demystifying Depression



Depression is a term often used loosely to describe how we feel after a bad week at work or when we're going through a breakup or some negative experience. However, clinical depression is much more complicated. Here are some insights to help you distinguish the difference between depression and other common negative emotions like sadness or grief.

Sadness Or Depression? Understanding the difference... Feeling sad is a natural reaction to situations that cause emotional upset or pain. Sadness is a normal human emotion that everyone experiences at various times in life. Unfortunate life events can leave people feeling varying degrees of sadness - loss or absence of a loved one, divorce, job-loss, financial trouble, or issues at home, failing an exam, etc.

However, a person experiencing sadness can usually find some relief from crying, venting, or talking out one's frustrations. Sadness is temporary and often, has links to a specific trigger. In this way, sadness differs from depression.

Depression on the other hand, is a longer-term mental illness. Depression is a mental disorder that has an overpowering and debilitating impact on many areas of a person's life. It alters behaviours and attitudes. It impairs social, occupational, and other important areas of functioning. Left untreated, symptoms of depression may last for a long time.

Depression Or Grief? Grief tends to decrease over time and occurs in waves that are triggered by thoughts or reminders of its cause. This is how it differs from depression, which is more pervasive and persistent throughout all situations. A grieving person may feel relatively better in certain situations, such as when friends and family are around to support them. But triggers like the birthday of a deceased loved one or going to a wedding after having finalized a divorce, could cause the feelings to resurface more strongly.

Depression tends to be present constantly, immaterial of the

circumstances. While grief usually causes a person to feel a longing for or an urge to see their lost loved one again, depression has the opposite result, where one may not feel the urge to do anything or see anyone.

Understanding Depression... Depression affects all aspects of your life, making it hard or even impossible to find joy or happiness in anything, including activities and people you used to enjoy. **Most importantly you need to understand that Depression is a mental illness, not an emotion.** Symptoms could include Constant feelings of sadness, Irritability, Fatigue, Changes in sleeping /eating patterns, Difficulty concentrating, Loss of interest and enthusiasm for things which used to provide pleasure, Feelings of deep, unwarranted guilt, Headaches or body aches that do not have a specific cause, Feelings of worthlessness, Constant thoughts about death or Suicidal thoughts or actions.

You may have some of these symptoms if you are sad, but they shouldn't last more than two weeks. Remember, suicidal thoughts are a sign of depression, not sadness.

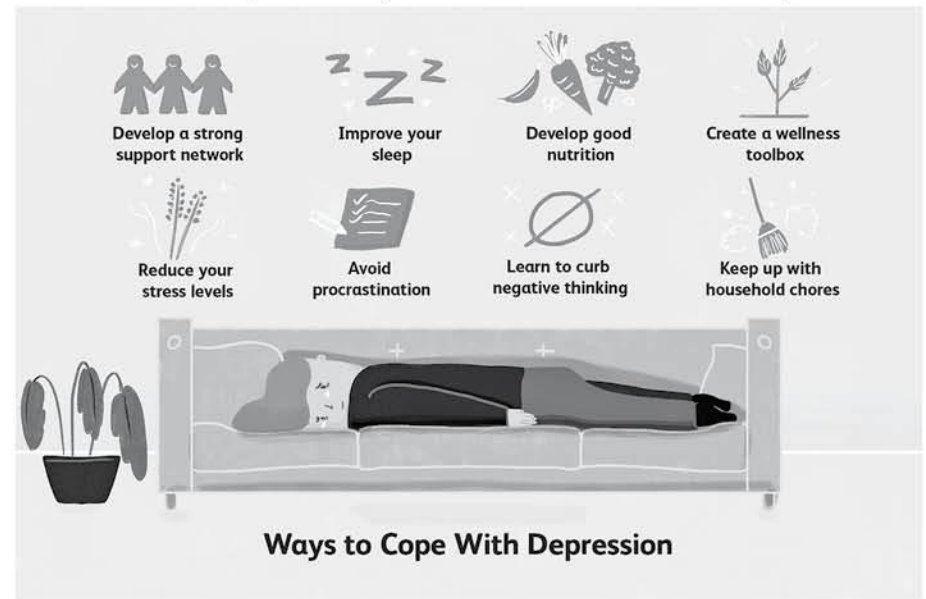
When Should You Seek Help? It is crucial to talk to your doctor if you experience sadness for longer than two weeks. And call emergency services to receive immediate medical help if you're having suicidal thoughts. Note if your feelings interfere with your ability to function normally or participate in everyday life activities or in experiencing joy. Speaking to a professional therapist, a family member or any trusted person, serves as a powerful first step toward recovery.

Treatment: Depending on the severity

and pattern of depressive episodes over time, health-care providers may offer a combination of options. Depression is treatable and managing symptoms usually involves three components:

- **Support:** This can range from discussing practical solutions and possible causes to educating family members.
- **Psychotherapy:** Also known as talking therapy, some options include one-to-one counselling and therapeutic

- 1. Get In A Routine:** Setting a daily schedule helps you get back on track and deal with the symptoms effectively.
- 2. Set Goals:** When you're depressed, you feel like you can't accomplish anything. That makes you feel worse about yourself. To push back, set daily goals for yourself. Small, simple daily goals are all that you need to begin with. As you start to feel better, you can add more challenging goals.
- 3. Exercise:** Physical activity daily is a must.
- 4. Eat Healthy:** There is no magic diet that fixes depression. Watch what you eat. If depression tends to make you overeat, getting in control of your eating will help you feel better and in control of yourself again.
- 5. Get Enough Sleep:** Depression makes it hard to get enough shut-eye. Sleep deprivation worsens depression. Practicing good sleep hygiene goes a long way.
- 6. Challenge Negative Thoughts:** The war with depression is fought mentally, we need to change how we think. The human mind tends to gravitate towards the negative / worst conclusions. This triggers more sadness and helplessness. When negative thoughts hit you - make a conscious effort to stop them and



interventions such as Cognitive Behavioural Therapy (CBT).

- **Medicines:** A doctor could prescribe anti-depressants.

Simple Tips For Those Dealing With Depressive Symptoms: Being depressed can make us feel helpless- but that's not the reality. Along with therapy and sometimes medication, there's a lot you can do to help yourself. Bringing about certain modifications in your physical activity, lifestyle, and even your way of thinking - all serve as useful tools in combatting depression. Here are a few things you can try:

- 7. Do Something New:** When you're depressed, you're in a rut. Push yourself, against all your mental resistance, to do something different - go to a park or garden, pick up a hobby, volunteer at a shelter.
- 8. Avoid Alcohol And Other Drugs:** These are highly preventable because these provide temporary escape, but could cost you dearly as these can become addictions.

The Bawa Word Search

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

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

- | | | | |
|--------------|-----------------|-------------|-------------------|
| Solkadhi | Jal-jeera | Mango Lassi | Rooh Afza Sharbat |
| Aam Panna | Jigar thanda | Khas Khas | Shikanjvi |
| Aamras | Sugarcane juice | Banta soda | Kala Khatta |
| Nariyal Pani | Kesar kasturi | Sattu Pani | |



TechKnow With Tantra Wizdom: Self Growth & Book Insights

Wizdom brings you insights from the world's best books, courses, podcasts, publications and more, in a first-of-its-kind, Audio Immersive Experience, with music and sound effects, which makes learning more engaging. Wizdom also contains Ideagram - an enriching social media feed that helps you grow through excellent insights. Non-fiction bestsellers are summarized in 15-minutes with immersive audio versions of summaries. The books are in categories like Productivity, Happiness, Sex and Relationships, Business and Entrepreneurship, History/Politics, etc. It has key concepts from courses from Stanford, Wharton and also key insights from World-class podcasts.

Android: <https://bit.ly/39PHnJI>

SUDOKU

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

Solution see below

WINNING CAPTION!!!



Biden: Modiji, I seriously hope our Press Conference rocks!
 Modi: Let's inform the Reporters that we know how to box!

By Kayomarz Dotiwalla

CAPTION THIS!



Calling all our readers to caption this picture!

Send in your captions at editor@parsi-times.com by 13th July, 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

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

Thought of the Week

"We generate fears while we sit. We overcome them by action."

- Dr. Henry Link

HOW MANY WORDS?

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

RESULTS:

- Average: 6 or more words
- Good: 8 or more words
- Outstanding: 9 or more words



પારસી ટાઈમ્સ

Volume 12 - Issue 13 • Saturday, 09 July, 2022 - Friday, 15 July, 2022 • English Gujarati Weekly • Mumbai • Page 12 • Price ₹8/-

THE TRUTH. DELIVERED WEEKLY.

ગંભારોનું સાચું મહત્વ અને સુસંગતતા

તાજેતરના સમયમાં, આપણે કમનસીબે ગંભાર શબ્દને ઘટાડી એક કપટી બનાવી દીધી છે. રાજકીય આકાંક્ષાઓ ધરાવનાર વ્યક્તિઓ દ્વારા હોસ્ત કરવામાં આવેલા ગંભારો હંમેશા ભૂખ્યા સમુદાયને લલચાવવા માટે એક પ્લેટફોર્મ તરીકે તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. આ પ્રકારના ગંભાર મુખ્યત્વે લોકોને ઈવેન્ટમાં આવવા માટે લલચાવવા માટે છે - સામાન્ય રીતે ત્યાં થોડા કંટાળાજનક વક્તાઓ હોય છે અને ઘણી ફૂલની માળાઓ અને શાલની આપ-લે કરવામાં આવે છે. કેટલીકવાર, ભીડનું સંચાલન કરવા માટે, ત્યાં એક ગંભાર પણ હોય છે.

જે એક સમયે ગૌરવપૂર્ણ, ધાર્મિક પ્રસંગ હતો તેમાંથી, આપણે તેને એક કોમેડી સર્કસમાં પરિવર્તિત કરી દીધું છે. જ્યાં ટિકિટો બેકમાં વેચાય છે; લોકો ચીસો પાડે છે અને બૂમો પાડે છે અને એકબીજાને ઘક્કો મારતા હોય છે જાણે તેઓ દુકાળગ્રસ્ત વિસ્તારોમાંથી પાછા આવ્યા હોય! તેથી, કદાચ, આ ગૌરવપૂર્ણ ઘટનાના સાચા મહત્વને સમજવાનો સમય આવી ગયો છે.

ગંભારનો અર્થ થાય છે સંગ્રહ કરવાનો સમય. સામાન્ય રીતે કહીએ તો, આ સારા કાર્યો અને કુદરતના આશીર્વાદ એકત્રિત કરવાનો સમય છે. આધુનિક સમયમાં, સંખ્યાબંધ પરોપકારી પારસી અને ઈરાની ઝોરોસ્ટ્રિયનો તેમના પ્રિયની નૈયતે (સ્મરણ)માં ગંભારને આધ્યાત્મિક યોગ્યતાના કાર્ય તરીકે પ્રાયોજિત કરે છે અને તેમના તરફથી અને તેમના માટે આશીર્વાદ માંગે છે.

ધાર્મિક અને પરંપરાગત સંદર્ભમાં, છ ગંભારો છે (પ્રાચીન કાળમાં, વર્ષમાં દરેક પાંચ દિવસની છ મહાન રજાઓ - પ્રારંભિક તેયારી માટે દરેક ગંભારના પ્રથમ ચાર દિવસ અને મુખ્ય તહેવારનો છેલ્લો દિવસ). ગંભારને યાદ કરવા માટે વર્ષ દરમિયાન ચોક્કસ સમયે ઉજવવામાં આવતો હતો:

એ) ઋતુઓ અને તેમની નિયમિતતા જેના પર વિશ્વની સમૃદ્ધિ નિર્ભર છે.

બ) તેમના ઉત્ક્રાંતિના ક્રમમાં અહુરા મઝદાની સારી રચનાઓ.

નીચે આપેલ કોષ્ટક છ ગંભારોની યાદી આપે છે, વર્ષ દરમિયાનનો સાચો સમય જ્યારે આ ઉજવણી કરવી જોઈએ અને અનુરૂપ ઋતુ અથવા રચના તેની ઉજવણી કરે છે: અમારા રિવાયત અનુસાર, પારસી પાસે છ મહત્વપૂર્ણ ફરજો છે:

- ૧) છ ગંભારમાં પ્રદર્શન અથવા ભાગ લેવો;
- ૨) રપિથવિનને પવિત્ર કરવો;
- ૩) સરોશ યજ્ઞતાને પૂજા અર્પણ કરો;
- ૪) મૃતકોના ફવાશીસને યાદ રાખો;
- ૫) દિવસમાં ત્રણ વખત ખુર્શદ અને મહેર નિયાયેશનો પાઠ કરો;
- ૬) મહિનામાં ઓછામાં ઓછા ત્રણ વખત માહ બોખ્તાર નિયાયેશનો પાઠ કરો.

મિનોખેરાદ (અધ્યાય ૯) સદાચારના સાત મુખ્ય કાર્યોની



યાદી આપે છે, જેમાંથી પ્રથમ ત્રણ દાન (રાદીલ), સત્ય (રાસ્તિલ) અને ગંભારની ઉજવણી છે.

શાયસ્ત લા શાયસ્ત અને સદ-દાર ગંભારની ઉજવણીને યોગ્યતાના ધાર્મિક કાર્યોની યાદીમાં ટોચ પર રાખે છે. બલ્તન યક્ત (ઝંડ-એ-વલુમાન યસ્ના) જણાવે છે: જ્યારે ગંભાર ઉજવવામાં આવશે નહીં ત્યારે તે વિશ્વ માટે એક દુષ્ટ દિવસ હશે (એટલે કે, તે એક દુષ્ટ દિવસ હશે જ્યારે ઝોરાસ્ત્રિયનો અહુરા મઝદાનો આભાર માનવામાં નિષ્ફળ જશે.)

પેશદાદીયન વંશના રાજા જમશીદે ગંભાર ઉજવવાની પરંપરા સ્થાપિત કરી હોવાનું માનવામાં આવે છે.

રાજા જમશીદે પણ કર્તી પહેરવાની પરંપરા શરૂ કરી હોવાનું માનવામાં આવે છે, અને કર્તીના અંતે છ ઝાંખરા પહેરનારને (કસ્તીના) છ ગંભારની ભલાઈ સાથે પોતાની જાતને જોડવાની યોગ્યતા પૂરી પાડે છે.

ગંભાર ઉજવણીના બે ઘટકો છે:

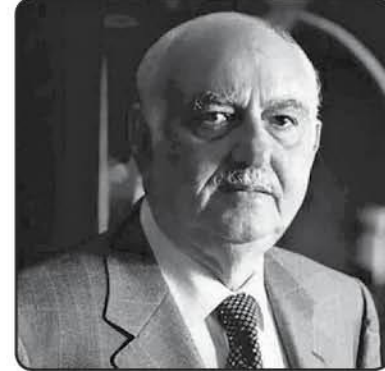
- ધાર્મિક સેવાઓ (જેમાં આઈગન, બાજ, યાસ્ના અને ગંભારની પાવીનો સમાવેશ થાય છે) અને
- મિજબાની (ગંભાર-ની-ચાસની).

પરંપરાગત રીતે, પારસી લોકો ગંભાર માટે રોકડ, અનાજ, વાઈન અથવા મેન્યુઅલ સેવાઓનું યોગદાન આપે છે. ગરીબમાં ગરીબ વ્યક્તિ રસોઈ માટે લાકડા અથવા બળતણના ટોકન ભાગનું યોગદાન આપી શકે છે.

શાયસ્ત લા શાયસ્ત અનુસાર, ગંભારથી પાછા ફરતી વખતે, એક પારસીએ જ યથા અહુ વૈયોસિ (પાદરીઓ ગંભારના આઈન પહેલાં જ યથાઓનું પાઠ કરે છે) નો પાઠ કરવો જોઈએ.

જ્યાં વાજબી સંખ્યામાં પારસી લોકો રહે છે ત્યાં યોગ્ય સમયે ગંભાર ઉજવવાની પરંપરાને પુનઃજીવિત કરવી જોઈએ. પરંપરા અનુસાર, ગંભાર દિવસો દરમિયાન, અહુરા મઝદા તેમની રચનાઓ પર વિશેષ આશીર્વાદ (ગિર્જા) વરસાવે છે. તે દિવસે વિધિઓ કરીને, અમે સમગ્ર બ્રહ્માંડની સમૃદ્ધિ અને સુખ માટે આ શક્તિઓને આહવાન આપવામાં આવે છે. ઉપરાંત, પરંપરાગત રીતે, ગંભારમાં, ક્રમ અને વર્ગના તમામ અવરોધોને તોડીને શ્રીમંત અને ગરીબ એક સામાન્ય લંચ અથવા ડિનર ટેબલ પર બેસે છે, નિઃશંકપણે, એક સમુદાય જે પ્રાર્થના કરે છે અને તહેવારો સાથે રહે છે. પરંતુ, તેનાથી વિપરિત, એક સમુદાય કે જે ફક્ત કૃતજ્ઞતા અથવા થેંક્સગિવિંગ વિના જ ભોજન કરવામાં માને છે, તે અંધકારમય ભાવિ દર્શાવે છે!

પાલનજી શાપુરજી મીસ્ત્રીને શ્રદ્ધાંજલિ



શાપુરજી પાલનજી ગ્રુપ ઓફ કંપનીઝના ૯૩ વર્ષો ય વડા પાલનજી શાપુરજી મીસ્ત્રીનું ૨૭મી જૂન, ૨૦૨૨ના રોજ દક્ષિણ મુંબઈમાં તેમના નિવાસસ્થાને નિંદ્રામાં શાંતિપૂર્વક નિધન થયું હતું. ડુંગરવાડી (મુંબઈ)માં, સંપૂર્ણ રાષ્ટ્રીય અને રાજ્ય સન્માન સાથે ૨૯મી જૂનના રોજ પરંપરાગત અંતિમ સંસ્કાર સેવા યોજાઈ હતી. દોઢસો

વર્ષ પહેલાં સ્થપાયેલ, શાપુરજી પાલનજી ગ્રુપ હાલમાં વિશ્વભરના દેશોમાં પચાસ હજારથી વધુ લોકોને રોજગારી આપે છે. વેપાર અને ઉદ્યોગ ક્ષેત્રે તેમના યોગદાન બદલ તેમને જાન્યુઆરી ૨૦૧૬માં ભારત સરકાર દ્વારા ભારતના સર્વોચ્ચ નાગરિક પદ્મભૂષણમાંથી એક પુરસ્કાર એનાયત કરવામાં આવ્યો હતો.

શાપુરજી પાલનજી ગ્રુપે મુંબઈની કેટલીક પ્રતિષ્ઠિત ઈમારતો બનાવી છે, જેમાં હોંગકોંગ બેંક, ગ્રિન્ડલેઝ બેંક, સ્ટાન્ડર્ડ ચાર્ટર્ડ બેંક અને રિઝર્વ બેંક ઓફ ઈન્ડિયાનો સમાવેશ થાય છે. તેમના વિદેશી સીમાચિહ્ન પ્રોજેક્ટ્સમાં ઓમાનના સુલતાનનો વાદળી અને સોનાનો અલ આલમ મહેલ છે. ટાટા સન્સમાં પણ પરિવારનો ૧૮.૪% હિસ્સો છે. બ્લૂમબર્ગે વર્ષ ૨૦૨૧માં તેની કિંમત લગભગ ૩૦ બિલિયન યુએસ ડોલર હોવાનો અંદાજ મૂક્યો હતો.

તેમની પ્રચંડ સંપત્તિ અને વ્યવસાયમાં સફળતા હોવા છતાં, પાલનજી શેઠ તેમને આદરપૂર્વક કહેવામાં આવતું હતું, તેઓ સાદું જીવન અને ઉચ્ચ વિચારના સિદ્ધાંત પર જીવતા હતા. તે ધાર્મિક પણ હતા અને તેમની પારસી ધર્મની નૈતિકતા દ્વારા જીવતા હતા. થોડાં વર્ષો પહેલાં, પાલનજી પરિવાર અને જૂથે ઉદવાડા - ઈરાનશાહ ખાતે સૌથી જૂની અને પવિત્ર ઝોરોસ્ટ્રિયન પવિત્ર અગ્નિ ધરાવતી ૧૩૦ વર્ષ જૂની ઈમારતનું નવીનીકરણ કરવાનું મુશ્કેલ કાર્ય હાથ ધર્યું હતું.

પાલનજી એક મૌન પરોપકારી હતા, તેમના સખાવતી હિતોની શ્રેણીમાં વરિષ્ઠ નાગરિકોની સંભાળ, આરોગ્ય સંભાળ, સહાયક શિક્ષણ અને સંશોધનનો સમાવેશ થાય છે. તેમણે તેમના બે પુત્રો - શાપુર અને સાયરસે પણ તેના ઉમદા લક્ષણોનો વિકાસ કર્યો.

પાલનજી પરિવારને પણ કલા અને સંસ્કૃતિમાં ઘણો રસ હતો. રસપ્રદ વાત એ છે કે, હિન્દી સિનેમામાં તેના સમયની સૌથી મોટી બોલોક્બસ્ટર ફિલ્મ, મુગલ-એ-આઝમ (૧૯૬૦), પાલનજીના પિતા દ્વારા બનાવવામાં આવી હતી અને ૨૦૦૪માં તે ડિજિટલી રંગીન થયા પછી પરિવાર દ્વારા તેને ફરીથી રિલીઝ કરવામાં આવી હતી. થોડા વર્ષો પહેલાં, એનસીપીએ દ્વારા આ મહાકાવ્યનું સ્ટેજ વર્ઝન અને પરિવારે ફરી એકવાર તેને સ્પોન્સર કર્યું.

૨૦૦૩માં, પાલનજીએ આઈરિશ નાગરિક બનવા માટે તેમની ભારતીય નાગરિકતા છોડી દીધી. આયર્લેન્ડમાં પરિવારની રૂચિ, અંશતઃ ઘોડાઓ પ્રત્યેના તેમના પ્રેમને આભારી છે. આયર્લેન્ડના નાગરિક હોવા છતાં, પાલનજીએ તેમના જીવનના અંતિમ વર્ષો ભારતમાં વિતાવવાનું પસંદ કર્યું. તેઓ હૃદયથી ભારતીય હતા, નાગરિકત્વ દ્વારા આઈરિશ હતા અને વચ્ચે, તેઓ એક દયાળુ અને ઉદાર પારસી પણ હતા.

પાલનજી મિસ્ત્રીના કુટુંબમાં તેમની પત્ની પેટસી અને તેમના બે પુત્રો - શાપુર અને સાયરસ, તેમજ બે પુત્રીઓ - લૈલા અને આલુ છે.

એક નજર પારસી મરણો ઉપર

Deceased મરનાર	Age વય	Date તારીખ	Address ર. ઠે.	Relations સગાઈઓ
Jehangir Dinshawji Chaina જહાંગીર દીનશાહજી ચાઈના	91 ૯૧	30.06.2022	Rosary Co.op.hsg.soc, B-Block, 6th Floor, Flat No 11, 297 Gunpowder Road, Mazgaon, Mumbai 10. રોઝરી કો-ઓપરેટીવ હાઉસિંગ સોસાયટી, બી બ્લોક, ૬ઠે માળે, ફ્લેટ નં.૧૧, ૨૯૭ ગનપાવડર રોડ, મઝગાંવ, મુંબઈ ૧૦.	તે મરુદુમો માણેકબાઈ તથા દીનશાહજી પીરોજશા ચાઈનાના દીકરા તે મરુદુમ ખોરશેદના ખાવીદ તે નેવીલના બાવાજી તે મરુદુમો કુકામાઈ તથા જાલેજર ખંબાતાના જમાઈ તે મરુદુમો ફીરોજ, પેરીન, પીલુ બલસારાના ભાઈ તે લીલીના સસરાજી તે રયોમંદના બપાવાજી તે ફીયાના રયોમંદ ચાઈનાના મોટા સસરાજી તે નાઝનીન મેહરજીના કાકાજી તે કેટાપુન બંધાડિયા, પરવીન મીસ્ત્રી, એરવદ પૌરુશાસ્ત્ર બલસારા, મહીયારના મામાજી તે એરવદ આદીલ ને એરવદ ફેડી પાલનજી ખંબાતા, હોમાય, જાલ, આદીલ બલસારાના કુવાજી તે મરુદુમો જર (જીની), પરવીજ કપાદીયા, મરુદુમો પેરીન તથા હોમી અરદેશર બલસારાના સાહુભાઈ તે મરુદુમો ખોરશેદ, એરવદ પાલનજી જાલેજર ખંબાતા તથા મરુદુમો ઓસ્તા જહાંગીર ખંબાતાના સાલાભાઈ તે મરુદુમો ઓસ્તા જર, ઓસ્તા હોમી પટેલના વહેવાઈ.
Vispi Sorabji Taraporewalla વીસ્પી સોરાબજી તારાપોરવાલા	65 ૬૫	30.06.2022	6/13, P.C.Shroff Building, Gamadia Colony, Tardeo, Mumbai 7. ૬/૧૩ પી. સી. શ્રોક બિલ્ડિંગ, ગામડીયા કોલોની, તારદેવ, મુંબઈ ૭.	તે આરમાઈતી વીસ્પી તારાપોરવાલાના ખાવીદ તે મેહરંગીજી બુરજીન તવડીયાના બાવાજી તે મરુદુમો દોલતબાનુ તથા સોરાબજી દીનશા તારાપોરવાલાના દીકરા તે બુરજીન બોમી તવડીયાના સસરાજી તે મરુદુમો શાફુખ તથા દીનશાના ભાઈ તે ફરોખ મીનુ મીસ્ત્રી, હુનોકી જ. સાગર તથા જહાંગીર ન. સાગરના બનેવી તે નાઝનીન ના માસાજી તે મરુદુમો એમી તથા મીનુ જહાંગીરજી મીસ્ત્રીના જમાઈ તે આશીશ તથા બોમી તવડીયાના વેવાઈ.
Dadiba Cawasji Edibam દાદીબા કાવસજી એદીબામ	90 ૯૦	01.07.2022	A-2 Wing, Flat No 704, Ascent Residency, Near Kokan Nagar, Poonam Nagar, Jogeshwari East, Mumbai 60. એ-૨ વીન્ગ, ફ્લેટ ૭૦૪, એસેન્ટ રેસીડન્સી, કોકણ નગરની પાસે, પૂનમ નગર, જોગેશ્વરી (ઈ), મુંબઈ ૬૦.	તે મરુદુમો મેહરામાય તથા કાવસજી પેસ્તનજી એદીબામના દીકરા તે મરુદુમ ફેની દાદીબા એદીબામના ખાવીદ. તે વીલુ નોશીર મોટીશાહ ને શાહજી દાદીબા એદીબામના બાવાજી તે સનોબર શાહજી એદીબામ તથા મરુદુમ નોશીર જાલ મોટીશાહના સસરા તે મરુદુમો પેસી જમશેદ ગઝદર ને ફૂસી કાવસજી એદીબામના ભાઈ તે કેરોજ નોશીર મોટીશાહ, ફીરોજ અંકલેસરીયા ને ફરાજાદ નોશીર મોટીશાહ, કેઝાદ શાહજી એદીબામ ફેઝીન શાહજી એદીબામના ગ્રાન્ડ ફાધર તે ખુશન સોરાબ અંકલેસરીયા, રૂશાદ અંકલેસરીયા, યજદ મોટીશાહ, નીલ ફરાજાદ મોટીશાહ, ઝારા મોટીશાહના ગ્રેટ ગ્રાન્ડ ફાધર તે મરુદુમો રોડા તથા સોરાબજી અંકલેસરીયા જમાઈ તે આરમેતી જીમી રાનીખેટવાલા ને દારાયશ ફૂસી એદીબામના કાકાજી.
Dina Dadiba Chhapgar દીના દાદીબા છાપગર	92 ૯૨	01.07.2022	D1/15, Shapurji Bharucha Baug, S. V. Road, Andheri(W), Mumbai 58. ડી૧/૧૫, શાપુરજી ભરુચા બાગ, એસ. વી. રોડ, અંધેરી (વે), મુંબઈ ૫૮.	તે મરુદુમો ટેલમીના તથા ફૂસ્તમજી દાદાભાઈ લીલાઉવાલા (રેડીમની)ના દીકરી તે મરુદુમ દાદીબા જહાંગીર છાપગરના વિધવા તે હુતોક્ષી કેરસી છાપગર, હોશંગ દાદીબા છાપગર ને હુફરીશ દારા નરીમાનના માતાજી તે કેરસી હોમી છાપગર ને દારા રતનશાહ નરીમાનના સાસુજી તે મેહરનોશ કેરસી છાપગર, પરવેજ કેરસી છાપગરને અરના દારા નરીમાનના ગ્રાન્ડ મધર તે મરુદુમો જમશેદજી ફૂસ્તમજી લીલાઉવાલા, રતામાય ભીખાજી તાતા, કેકોબાદ ફૂસ્તમજી લીલાઉવાલા, માનેક ફૂસ્તમજી લીલાઉવાલાના બહેન તે મરુદુમો જરબાઈ તથા જહાંગીરજી છાપગરના વલુ તે બેઝાદ મેહરનોશ છાપગર, તનાજ પરવેજ છાપગર ને રૂબે પરવેજ છાપગરના ગ્રેટ ગ્રાન્ડ મધર.
Rustom Nusserwanji Mistry રૂસ્તમ નસરવાનજી મીસ્ત્રી	85 ૮૫	01.07.2022	Lodha Eternis Bldg. No 1, Flat No 101, M.I.D.C. Road No 11, Andheri East, Mumbai 93. લોઢા એટરનીસ બિલ્ડિંગ નં. ૧, ફ્લેટ નં. ૧૦૧, એમ આઈડીસી રોડ નં. ૧૧, અંધેરી ઈસ્ટ, મુંબઈ ૯૩.	તે મરુદુમો નાજમાય તથા નશરવાનજી રૂસ્તમજી મીસ્ત્રીના દીકરા તે હોશી રૂસ્તમ મીસ્ત્રીના ખાવીદ તે કેશીરા રૂમી મરચન્ટ ને શાફુખ રૂસ્તમ મીસ્ત્રીના બાવાજી તે રૂમી મેહરવાનજી મરચન્ટ ને હવોવી શાફુખ મીસ્ત્રીના સસરાજી તે પરસી મરચન્ટ, બુરજીન મરચન્ટ, નાઝનીન મીસ્ત્રી ને વહીસ્તા મીસ્ત્રીના ગ્રાન્ડ ફાધર તે મરુદુમો નાજમાય તથા પેસ્તનજી પટેલના જમાઈ.
Roda Minu Patel રોડા મીનુ પટેલ	75 ૭૫	05.07.2022	B-301, Joy Alka Society, Ceaser Road, Opp. Asha Medical Amboli, Andheri West, Mumbai 58. બી-૩૦૧, જોય અલકા સોસાયટી, સીઝર રોડ, અપો. આશા મેડીકલ, અમબોલી, અંધેરી વેસ્ટ, મુંબઈ ૫૮.	તે મરુદુમો હીલ્લામાય જહાંગીરશાહ સુખેશવાલાના દીકરી તે મીનુ બરજોરજી પટેલના ઘણીયાની તે રશનાના માતાજી તથા સોનેશના સાસુજી તે મેહર, બેહરામ તથા ગુલશન સુખેશવાલાના બહેન તે બોમી તથા નીલુફર શરોષ દુમસીયાના મામી તે નીલુફર રોહીન્ટન કંચ્યા, દીલશાદ, હુફરીશ, હવોવીના કાકી તે મરુદુમો ગુલબાઈ, બરજોરજી પટેલના વલુ તે કેકી તથા મરુદુમો દીના, પેરીન, શેહરીયાર તથા હોમીના ભાભી તે રોશન તથા પેરીનના દેરાણી તે ઈન્દુ તથા મરુદુમ ચંદ્રના વેવાન.
Parizad Mahiar Irani પરીઝાદ મહીયાર ઈરાની	44 ૪૪	06.07.2022	35, Vilhervin, Perry Road, Bandra W, Mumbai 50. ૩૫, વીલ્હરવીન, પેરી રોડ, બાન્દ્રા (વે.), મુંબઈ ૫૦.	તે પરવીજ તથા મરુદુમ મહીયાર અરદેશર ઈરાનીના દીકરી તે ફીરદોશ મહીયાર ઈરાનીના બહેન.
Amy Dinshaw Mistry એમી દીનશાહ મીસ્ત્રી	83 ૮૩	06.07.2022	Shireen Mansion, B-Block, 2nd Floor, J. Dadaji Road, Mumbai 7. શીરીન મેન્સન, બી બ્લોક, બીજે માળે, જે. દાદાજી રોડ, મુંબઈ ૭.	તે મરુદુમો જરબાઈ તથા દીનશાહ મંચેરજી મીસ્ત્રીના દીકરી તે મરુદુમ મીનુ દારબશાહ મીસ્ત્રીના વિધવા તે દારાયશ મીનુ મીસ્ત્રી દીકરા.
Eruch Kaikhurshroo Cooper એરુચ કેખશરુ કુપર	89 ૮૯	06.07.2022	20, Garda Building, B.S.Panthaky Baug, Opp. Vishal Hall, Andheri(E), Mumbai 69. ૨૦, ઘરડા બિલ્ડિંગ, બી. એસ. પંથકી બાગ, વિશાલ હોલની સામે, અંધેરી (પૂ.), મુંબઈ ૬૯.	તે મરુદુમ પરવીજ એરુચ કુપરના ખાવીદ તે ક્યોમર્દ એરુચ કુપરના બાવાજી તે મરુદુમો દોલતબાનુ તથા કેખશરુ કુપરના દીકરા તે શીરીન ક. કુપરના સસરાજી તે મરુદુમો મીનુ, રૂસ્તમ તથા હોમાયના ભાઈ તે યોહાન તથા ઝહાનના બપાવાજી તે કેરસી પેસ્તનજી કુપર તથા મરુદુમ હોમી પેસ્તનજી કુપરના બનેવી તે મરુદુમો ખોરશેદબાનુ તથા પેસ્તનજી કુપરના જમાઈ.
Rohinton Minocher Mehta રોહીન્ટન મીનોચહેર મેહતા	87 ૮૭	07.07.2022	6/3, Khan Estate, M.M.Chhotani Road, Mahim (W), Mumbai 16. ૬/૩, ખાન એસ્ટેટ, એમ. એમ. છોટાની રોડ, માહીમ (વેસ્ટ), મુંબઈ ૧૬.	તે મરુદુમો પીલામાય મીનોચહેર મેહતાના દીકરા તે પુતલા રોહીન્ટન મેહતાના ખાવીદ તે ઝીનોબીયા દાનેશ કેરમાની તથા ખોરમંડ રોહીન્ટન મેહતાના પપ્પા તે દાનેશ કેરમાની તથા ઝીનોબીયા મેહતાના સસરાજી તે જમશેદ, રયોમંદ તથા યારમીન કેરસી અવારી અને મરુદુમો નરગીશ નાડીરશાહ, કેટી સરકારી તથા ફેની અને પરસી મેહતાના ભાઈ તે વરઝાંવદ અને પારઝોન કેરમાનીનાં મમાવાજી તે પરસીઅસ મેહતાના બપાવાજી અને વરાઝાનાં ગ્રેટ ગ્રેન્ડ ફાધર તે શેલનાજ, રોશની, જેહાન, વીરાક, વીસ્પી અને બેહરૂઝનાં મામા તે રૂઝવેના કાકા તે ડેઝી, પરસીસ, બીનાઈફર, દીલશાદ અને રૂખશાનાના કુઆ તે ઝરીનના માસા તે રતામાય તથા કેખશરુ સહીયારના જમાઈ તે કેરસી અવારીના સાલા તે મહેનાથ મેહતાના જેઠ તે મરુદુમો બમનશાહ નાદીરશાહ તથા બોમી સરકારીના સાલા તે મરુદુમો નાદર, કેરસી અને જીમીના બનેવી તે રોશન અરુપી કટીવાના બનેવી તે દોવી તથા પેરીનના નણાંદવઈ.

Death Announcements From Las Vegas, Nevada, USA

Nergish Fali Lakdavala નરગીસ ફલી લાકડાવાલા	91 ૯૧	05.07.2022	Las Vegas, Nevada, USA. લાસ વેગાસ, નેવાડા, યુએસએ.	તે ઝેન્ડ અને ફરાહ ઉનવાલાના મમ્મી તે નીલુફર અને એરવદ ખુશરો ઉનવાલાના મધર ઈન લો તે અરીયાન, રોશાન, રીયાનાના ગ્રાન્ડમધર
---	----------	------------	--	--

Death Announcements From Paris (France)

Shiraz Cyrus Vesavevala શિરાઝ સાયરસ વેસાવેવાલા	53 ૫૩	02.07.2022	Paris, France. પેરીસ, ફ્રાંસ	તે ગાયત્રીના ઘણી તે આયેશા અને ઝારાના પપ્પા તે મરુદુમ સાયરસ અને મરુદુમ આબાનના દીકરા તે મરુદુમ કવિતા અને રમેશ ખત્રાના જમાઈ તે રૂસ્તમ સાયરસ વેસાવેવાલાના ભાઈ તે મહેરનવાઝ (માલુ) વેસાવેવાલાના બ્રધર ઈન લો.
---	----------	------------	---------------------------------	--

Death Announcements From Prayer Hall

Naheed Homi Irani નાહિદ હોમી ઈરાની	61 ૬૧	30.06.2022	D-512, R. P. Masani Road, Matunga, Mumbai 19. ડી-૫૧૨, આર. પી. મસાણી રોડ, માટુંગા, મુંબઈ ૧૯.	તે હોમીના ઘણીયાણી તે મરુદુમ પેરિન અને મરુદુમ ફિરોજના દીકરી તે જમશેદ અને જેનાપનાના મમ્મી તે રેઉતનાં સાસુ તે મરુદુમ યઝદીના બહેન તે ફિરોજ, દાનેશ, ઝાલ, ઝારાના આન્ટી તે મરુદુમ બયુ અને જીમીના વલુ.
---------------------------------------	----------	------------	--	--

ઈશ્વર જે કરે છે તે આપણા ભલા માટે જ કરે છે



એક મંદિરમાં એક સેવક દરરોજ વહેલી સવારે મંદિરની સાફ-સફાઈ કરે, ઈશ્વરનું ભજન કરે, ઈશ્વરમય રહે.

એક દિવસ તેની અનન્ય સેવાથી રાજ થઈ મંદિરમાં રહેલી મૂર્તિમાં વસેલા ઈશ્વરે સેવકને કહ્યું, હું તારી નિઠાભરી ભક્તિથી રાજ છું. તને કશુંક વરદાન આપવા માગુ છું.

પેલા ભક્તએ કહ્યું, પ્રભુ એક દિવસ મને તમારી ભૂમિકા ભજવવા દો. પ્રભુએ કહ્યું, આમ કરવા માટે રૂપની અદલાબદલી તો થઈ શકશે પણ સ્વભાવની અદલાબદલી નહીં થાય.

તું મારી જગ્યાએ સંપૂર્ણ મૌન ધારીને ઊભો નહીં રહી શકે, થતું હોય તેને થવા દઈ નહીં શકે, પૂર્ણ તાટસ્થ તારામાં નહીં પ્રગટે.

સેવકે વચન આપ્યું એટલે સેવક ભગવાનની મૂર્તિ બન્યો અને ભગવાન સેવકનું રૂપ લઈ નીકળી ગયાં.

થોડીવારમાં જ એક ઉદ્યોગપતિ મંદિરમાં આવ્યા. ભગવાનને પગે લાગ્યા, સામ્રાજ વંદન કરી ભગવાનને કહ્યું, હે ભગવાન, મારું સુખ, મારી સમૃદ્ધિ વગેરે હજી પણ વધારજે.

આ દરમિયાન તેમના ખિસ્સામાંથી પૈસા ભરેલું પાકીટ મંદિરમાં પડી ગયું અને ઉદ્યોગપતિ રવાના થયા.

મૂર્તિ બનેલા સેવકને ગૂંચળામણ થઈ. સાદ પાડવાનું મન થયું પણ ભગવાને આપેલી સૂચના યાદ આવી એટલે મૌન ધારણ કર્યું. પછી એક ગરીબ ભક્ત આવ્યો.

તેણે ભગવાનને કહ્યું, હે ઈશ્વર, મારી પાસે આજે આ એક રૂપિયાનો છેલ્લો સિક્કો છે તે તને અર્પણ કરું છું. તું મારી લાજ રાખજે હવે.

આમ કહીને નીચા નમીને વંદન કરતાં તેના હાથમાં પેલું પાકીટ આવ્યું. તે તેણે ઈશ્વરની ભેટ ગણીને રાખી લીધું અને મંદિરમાંથી નીકળી ગયો. મૂર્તિમય બનેલો ભક્ત અકળાયો. તેને થયું કે મેં તો આ પાકીટ આપ્યું નથી. હવે શું કરવું ? પણ ઈશ્વરનું વચન યાદ આવતાં ફરી મૌન ધારણ કર્યું.

આ પછી થોડીવારે એક નાવિક આવ્યો. તેણે ભગવાનને પ્રાર્થના કરી, હે ઈશ્વર, હું ૧૫ દિવસ માટે દરિયો ખેડવા જાઉં છું. તું મારું રક્ષણ કરજે. મારા કુટુંબની સાર-સંભાળ લેજે. કાયમ દરિયામાં જતી વખતે હું તને પ્રાર્થના કરીને જાઉં છું અને કાયમ તું મારું રક્ષણ કરે છે એ રીતે જ મારું રક્ષણ કરજે.

નાવિકની પ્રાર્થના પૂરી થઈ ત્યાં જ પેલો ઉદ્યોગપતિ પોલીસને લઈને આવ્યો અને મંદિરમાં પોતાની પછી આ જ માણસ આવ્યો છે એમ

જણાવી પોલીસને નાવિકની ધરપકડ કરવા કહ્યું. પોલીસે નાવિકની ધરપકડ કરી અને મંદિરમાંથી લઈ જતાં હતાં ત્યાં જ મૂર્તિમાં રહેલા પેલા ભક્તની સંચળ વૃત્તિ સતેજ થઈ ગઈ.

તેનાથી ન રહેવાયું. તેને થયું કે આવો અન્યાય હું ઈશ્વરના રૂપમાં હોઉં ત્યારે કેવી રીતે સહી શકું ?

એટલે તે મૂર્તિ સ્વરૂપે જ બોલ્યો, સબૂર, આ નાવિક ચોર નથી. ઉદ્યોગપતિનું પૈસા ભરેલું પાકીટ તો આની અગાઉ આવેલા પેલા ગરીબ ભક્તને લીધું છે. તેને પકડો અને આ નિર્દોષ નાવિકને છોડો.

પછી નાવિકને મુક્ત કરાયો અને પેલા ગરીબ માણસને શોધીને તેને જેલમાં લઈ જવાયો.

ઈશ્વર બનેલા ભક્તને થયું કે મેં આજે ઉત્તમ કામ કર્યું છે.

રાત્રે ઈશ્વર મંદિરમાં પરત આવ્યા. સેવકને ભેટ્યાં. આખા દિવસની હિલચાલ પૂછી. કામચલાઉ ઈશ્વર બનેલા પેલા ભક્તએ હરખબેર પોતે કરેલા પરાક્રમની વાત કરી.

ઈશ્વરે કહ્યું, તેં મારા આખા આયોજન પર પાણી ફેરવી દીધું છે.

ભક્તને પૂછ્યું, પ્રભુ, એ કેવી રીતે ?

ત્યારે ઈશ્વરે જવાબ આપ્યો, પ્રથમ જે ઉદ્યોગપતિ આવ્યો તેના તમામ પૈસા પાપમાંથી અને શોષણમાંથી પ્રાપ્ત થયેલાં છે.

તેનું પાપ ઓછું કરવા મેં તેનું પાકીટ પડી જાય એવી વ્યવસ્થા ગોઠવી. પછી જે ગરીબ માણસ આવ્યો તેં જગતનો ઉત્તમ અને પવિત્ર પુરુષ હતો. સેવાનો એ ભેખધારી હતો. પાકીટમાં રહેલા પાપી પૈસા જો આવા પવિત્ર વ્યક્તિના હાથમાં આવે તો તેનું લક્ષ્મીમાં પરિવર્તન થાય અને તે પુણ્ય સ્વભાવિક જ પેલા ઉદ્યોગપતિને મળે. હવે જે નાવિક આવેલો તેની ધરપકડ થાય અને જેલમાં પુરાય એ સર્વથા ઈશ્વરે કરાણ કે આવતી કાલે જ દરિયામાં ભયંકર તોફાન થવાનું છે અને તેમાં તેનું વલાણ અને તે ડૂબી મરે તેમ છે.

એ ભક્ત કાયમ ધંધાની નાવડી દરિયામાં નાખે ત્યારે જીવનની નાવડી મને સોંપતો જાય છે.

તેનું રક્ષણ કરવાની જવાબદારી મારી ઉપર આવી જાય છે.

એટલે તેને બચાવવા મારે તેને કામચલાઉ રીતે જેલમાં મોકલવો પડે તેમ હતો. તેં મારું કર્યું બધું ધૂળમાં મેળવી દીધું.

મેં તને અગાઉ પણ કહ્યું હતું કે અહીં ઊભા રહેવું બહુ અઘરું છે.

મૂર્તિ બનીને જ ઊભા રહેવાનું છે. પણ તું તે કરી શક્યો નથી. માનવ જગતનું આ જ મોટું દુઃખ છે. તમારી શ્રદ્ધા ક્યારેય સ્થિર થતી નથી. સંચળ જ રહે છે. જે તમારા દુઃખનું કારણ છે.

આ વાર્તા સંદેશો એવો આપે છે કે જ્યારે તમામ માર્ગ બંધ થઈ ગયેલા જણાય, ભાવિ અંધકારમય લાગે, શ્રદ્ધા ખલાસ થઈ જાય ત્યારે અચૂક સમજવું કે તેની પાછળ ઈશ્વરનો કોઈ પ્લાન હશે. દુઃખ માત્ર આપણને જ આપે છે એવો ભાવ જાગે ત્યારે સમજવું કે વિચ્છિન્ની આટલી મોટી વસ્તીમાં એ માત્ર તમને જ ટાગેટ કરે એટલો અકલ્લ વગરનો નથી જ. તેનાં આયોજન પ્રમાણે જ બધું થાય છે.

www.mastergroups.com




SURVEY • INSPECTION • TESTING • SHIPPING • LOGISTICS • POWER

- Master Marine Services Pvt. Ltd.
Master Marine Digitech 3
Master Power
- Master Logitech Pvt. Ltd.

- Meher Container Terminals Pvt. Ltd.
- EXM Project Movers Pvt. Ltd.
- Master Industries 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

kithestudio@gmail.com

પાના નં. ૧૩થી ચાલુ

એક નજર પારસી મરણો ઉપર

Death Announcements From Udvada

Viraf Eruchshah Poonawala વીરાફ એરચશાહ પુનાવાલા	67 ૬૭	27.06.2022	Parsi Panchayet Quarters, Ambawadi, Room No. 7, Malbar Hill, Mumbai 6. પારસી પંચાયત ક્વોર્ટર્સ, રૂમ નં. ૭, આંબાવાડી, મલબાર હીલ, મુંબઈ ૬.	તે મરહુમો બાનુબાઈ તથા એરચશાહ પુનાવાલાના દીકરા તે ઝરીન તથા મરહુમો પરવેઝ, રૂમી ને યાસ્મીનના ભાઈ તે મહાદુખ પટેલના કઝીન તે આરમેતી જાલ અમરોલ્યાના ફ્રેન્ડ.
---	-----------------	-------------------	---	---

Death Announcements From Poona Parsee Panchayat

Jasmin Zubin Shroff જાસ્મીન ઝુબીન શ્રોફ	55 ૫૫	21.06.2022	826/C Dastur Meher Road, Pune 411001. ૮૨૬/સી, દસ્તુર મહેર રોડ, પુણે ૪૧૧૦૦૧.	તે ઝુબીન ખુરશેદ શ્રોફના ઘણીયાણી તે હોશેદાર અને કાયરસના મમ્મી તે અવનીત કોરના સાસુજી તે ગુલશન અને જાલ દુમર્યાના દીકરી તે બેપસી અને ખુરશેદ શ્રોફના વલુ તે હુતોક્તી દારાપસ મીચ્છીના બહેન તે દેવારા અને કેરકેગરના માસી તે પરીઝ મહેરનોશ કાપડીયાના સીસ્ટર ઈન લો.
---	-----------------	-------------------	---	---

YOUR MOONSIGNS JANAM RASHI THIS WEEK

લખનાર: મરહુમ મહારાજ શ્રી સ્વચંચયોતિના સહકાર્યકર્તા જયેશ એમ. ગોસ્વામી

અઠવાડિક રાશિક્ષણ: તા. ૦૯.૦૭.૨૦૨૨ થી તા. ૧૫.૦૭.૨૦૨૨



Aries - મેષ - અ.લ.ઈ.

૨૪મી જુલાઈ સુધી મંગળની દિનદશા ચાલશે તબિયતની ખાસ દરકાર લેજો. ખાવાપીવામાં ખુબ કાળજી રાખજો. નહીં તો તબિયતને બગાડતા વાર નહીં લાગે. ન્યામ કામ કરતા હશે ત્યાં ઉપરી વર્ગ તમને નાની બાબતમાં ઈરીટેટ કરશે. ખર્ચનું પ્રમાણ વધી જશે. રોજ 'તીર યજ્ઞ' ભણજો.

શુકનવંતી તા. ૦૯, ૧૦, ૧૪, ૧૫ છે.

Lucky Dates: 09, 10, 14, 15

Mars' rule till 24th July calls for you to take special care of your health. Be careful of your diet, else you could fall ill. Your seniors at the workplace could end up causing you irritation over petty matters. Expenses could increase. Pray the Tir Yasht daily.



Cancer - કર્ક - ડ.હ.

છંદું અઠવાડિયું શુકની દિનદશામાં પસાર કરવાનું બાકી છે. તમારા આપેલા પ્રોમીશ આ અઠવાડિયામાં પુરા કરી લેજો. નહીં તો તમારી આપેલી જવાબની કોઈ કીમત નહીં રહે. ઉતરતી શુકની દિનદશા નાણાકીય બાબતમાં મુશ્કેલી નહીં આપે. તમને ઈનવેસ્ટમેન્ટ કરવામાં શુક મદદ નહીં કરે. દરરોજ 'બહેરામ યજ્ઞ'ની આરાધના કરજો.

શુકનવંતી તા. ૧૧, ૧૨, ૧૩, ૧૪ છે.

Lucky Dates: 11, 12, 13, 14

This is the last week under Venus' rule, hence ensure to deliver all the promises you have made to other within this week, else you would lose all trustworthiness. The descending rule of Venus will not cause any financial issues or be helpful towards making right investments. Pray to Behram Yazad daily.



Libra - તુલા - ર.ત.

ધનની ખેંચતાણ ખુબ રહેશે. આવક આવતા પહેલા ખર્ચનું લીસ્ટ તૈયાર થઈ જશે. રાહુની દિનદશા તમારા દિવસની ભુખ અને રાતની ઉઘ બન્ને ઉડાવી દેશે. તમારી અગત્યની ચીજ વસ્તુ સંભાળીને રાખજો. ખોટા વિચારો ખુબ આવશે. કોઈ પણ કામ પુરું કરતા નાકે દમ આવશે. દરરોજ 'મહાબોખ્તાર નીઆએશ' ભણવાનું ચાલુ રાખજો.

શુકનવંતી તા. ૧૨, ૧૩, ૧૪, ૧૫ છે.

Lucky Dates: 12, 13, 14, 15

Financially, there will be difficulties. Your list of expenses will exceed even your income. Rahu's rule will steal you of your appetite and your sleep. You are advised to be careful about not misplacing any important documents or things. Your mind will get flooded with negative thoughts. It will be very tough for you to complete any work. Pray the Mah Bokhtar Nyaisht daily.



Capricorn - મકર - ખ.જ.

શનિની દિનદશા ચાલુ હોવાથી મોટા સુધી આવેલા કામ પુરા નહીં કરી શકો. શનિ તમને આળસુ બનાવી દેશે. રોજના કામ સમય પર પૂરાં નહીં કરી શકો. ખર્ચ વધુ થવાથી કોઈ પાસે ઉધાર નાણા લેવાનો સમય આવશે. બીજાનું ભલુ કરવા જતાં તમારું ખરાબ થઈ જશે. શનિનું નિવારણ કરવા દરરોજ મોટી 'હમન યજ્ઞ' ભણજો.

શુકનવંતી તા. ૦૯, ૧૧, ૧૪, ૧૫ છે.

Lucky Dates: 09, 11, 14, 15

Saturn's ongoing rule will pose challenges in completing even those tasks which were close to completion. You will feel lethargic. You might not be able to complete your daily chores in time. An increase in expenses could lead to your having to borrow money. Trying to help another will end up spoiling things for yourself. To placate Saturn, pray the Moti Haptan Yahst daily.



Taurus - વૃષભ - બ.વ.ઉ.

૨૬મી જુલાઈ સુધી ચંદ્ર જેવા શાંત ગ્રહની દિનદશા ચાલશે. તમે જે પણ ડીસીઝન લેશો તે મનને શાંત રાખી લેવામાં સફળ થશો. નાની મુસાફરીનો ચાન્સ મળશે. ઘરવાળાની ડિમાન્ડ પુરી કરી તેમનું દિલ જીતી લેશો. દરરોજ ૩૪મુ નામ 'યા બેસ્તરના' ૧૦૧વાર ભણજો.

શુકનવંતી તા. ૧૧, ૧૨, ૧૩, ૧૪ છે.

Lucky Dates: 11, 12, 13, 14

The Moon's rule till 26th July helps you to take all your decisions successfully with a calm mind. You will get opportunities for short travels. You will win over the hearts of family members by catering to their wants. Pray the 34th Name, 'Ya Beshtama', 101 times, daily.



Leo - સિંહ - મ.ટ.

શુકની દિનદશા ચાલુ હોવાથી તમારા કામમાં સફળતા મળીને રહેશે. નાણાકીય બાબત માટે સમય ખુબ સારો છે. અટકેલા નાણા પાછા મેળવવા થોડીગણી ભાગદોડ કરી પાછા મેળવી શકશો. સગાઓ તરફથી સાથ સહકાર મળવાના ચાન્સ છે. દરરોજ 'બહેરામ યજ્ઞ' ભણવાનું ચાલુ રાખજો.

શુકનવંતી તા. ૦૯, ૧૦, ૧૩, ૧૫ છે.

Lucky Dates: 09, 10, 13, 15

Venus' ongoing rule ensures that you taste success in all endeavours you undertake. This is a good time for you financially. You will be able to retrieve your stuck funds, with a little effort. Relatives will be supportive. Pray to Behram Yazad daily.



Scorpio - વૃશ્ચિક - ન.ય.

ગુરુ જેવા ધર્મના દાતાની દિનદશા ચાલુ હોવાથી તમારા હાથથી કોઈની ભલાઈનું કામ થઈ જશે. ગુરુની કૃપાથી સાથે કામ કરનાર વ્યક્તિને મદદ કરી તેનું દિલ જીતી લેશો. એકરૂઢા ઈન્કમ કમાઈ શકશો. ફેમીલી મેમ્બર તરફથી મનને આનંદ મળે તેવા સમાચાર મળશે. ધનને બચાવવામાં સફળ થશો. દરરોજ 'સરોશ યજ્ઞ' ભણજો.

શુકનવંતી તા. ૦૯, ૧૦, ૧૧, ૧૩ છે.

Lucky Dates: 09, 10, 11, 13

Jupiter's ongoing rule will have you doing a noble deed for another. You will win over your colleagues by helping them out. You will be able to earn extra income. You will receive news from a family member which will make you happy. You will be able to save money. Pray the Sarosh Yasht daily.



Aquarius - કુંભ - ગ.શ.સ.

૨૦મી જુલાઈ સુધી તમને તમારા મિત્ર ગ્રહ બુધની દિનદશા ચાલશે. તમારા કામો પુરા કરવામાં ભુધિનો ઉપયોગ વધુ કરશો. થોડી બચત કરીને સારી જગ્યાએ ઈનવેસ્ટમેન્ટ કરવામાં સફળ થશો. જો ફેમીલી મેમ્બરમાં કોઈ સાથે મતભેદ થયેલા હશે તો તમારી મીઠી વાણી વાપરી મતભેદ દૂર કરી શકશો. દરરોજ 'મહેર નીઆએશ' ભણજો.

શુકનવંતી તા. ૧૦, ૧૧, ૧૨, ૧૩ છે.

Lucky Dates: 10, 11, 12, 13

Mercury's rule till 20th July will help you use your intelligent in greater measure to complete your tasks. You will be able to save income and invest your savings beneficially. You will be able to smooth things out with an upset family member with your sweet language. Pray the Meher Nyaisht daily.



Gemini - મિથુન - ક.ઇ.ધ.

તમને ચંદ્રની દિનદશા ૨૬મી ઓગસ્ટ સુધી ચાલશે. ચંદ્રની કૃપાથી કામ-ધંધા નોંકરીમાં સારા સારી થતી જશે. તમારા ઘરેલા કામ સમય પર પુરા કરી શકશો. અપોઝીટ સેકસ સાથે જો મતભેદ પડેલા હશે તો કોઈ વ્યક્તિ તમારી સુલેહ કરાવી આપશે. ધનની કમી નહીં આવે. દરરોજ ૩૪મુ નામ 'યા બેસ્તરના' ૧૦૧વાર ભણજો.

શુકનવંતી તા. ૦૯, ૧૦, ૧૨, ૧૫ છે.

Lucky Dates: 09, 10, 12, 15

The ongoing Moon's rule till 26th August will bring in much prosperity in your work and business. You will be able to complete your work as per your time-plan. Some person will take the initiative of smoothening out any discord you may have with the opposite gender. There will be no financial shortfall. Pray the 34th Name, 'Ya Beshtama', 101 times, daily.



Virgo - કન્યા - પ.ઠ.ણ.

વેબવ, સુખ શાંતિ આપે તેવા શુકની દિનદશા ચાલુ થયેલી હોવાથી મોજશોખ પાછળ ખર્ચ ખુબ વધી જશે. જેટલો ખર્ચ કરશો તેટલું ધન કમાવી લેશો. બીજાને તન, મન અને ધનથી મદદ કરી શકશો. ગામ-પરગામ જવાના ચાન્સ મળી રહેશે. નવા કામ મળશે. દરરોજ 'બહેરામ યજ્ઞ'ની આરાધના કરજો.

શુકનવંતી તા. ૦૯, ૧૦, ૧૧, ૧૫ છે.

Lucky Dates: 09, 10, 11, 15

The current phase brings in immense happiness and financial prosperity under the rule of Venus. You will be greatly inclined towards spending on fun and entertainment. You will be able to earn back the amount that you spend. You will be able to help others in every way possible. You could get an opportunity to travel abroad. You will get new work projects. Pray to Behram Yazad daily.



Sagittarius - ધન - ભ.ધ.ફ.

તમારી રાશિના માલિક ગુરુ જેવા શુભ ગ્રહની દિનદશા ચાલુ હોવાથી તમને નાણાકીય મુશ્કેલી નહીં આવે. અચાનક ધન મેળવી લેશો. મિત્રો તરફથી ફાયદો થશે. ફેમીલીની ડિમાન્ડ પૂરી કરવા એકરૂઢા કામ કરવું પડશે. ગુરુની વધુ કૃપા મેળવવા દરરોજ 'સરોશ યજ્ઞ' ભણજો.

શુકનવંતી તા. ૧૦, ૧૨, ૧૩, ૧૪ છે.

Lucky Dates: 10, 12, 13, 14

Jupiter's rule keeps you away from any financial challenges. You will receive sudden unexpected income. Friends will prove beneficial. You would need to put in extra hours at work to meet the wants of your family members. To receive Jupiter's greater blessing, pray the Sarosh Yasht daily.



Pisces - મીન - દ.ચ.ઝ.થ.શ.

બુધ જેવા શુભ ગ્રહની દિનદશા ચાલુ હોવાથી તમારા ફાયદાની વાત પર વધુ ધ્યાન આપશો. કોઈના સાચા સલાહકાર બની શકશો. બુધની કૃપાથી ધનલાભ મળતા રહેશે. નોંકરી કરતા હશે ત્યાં એકરૂઢા ધન કમાઈ શકશો. જૂના રોકાણમાંથી ફાયદો થવાના ચાન્સ છે. જૂના મિત્રો સાથે મનમેળાપ સારો થશે. દરરોજ 'મહેર નીઆએશ' ભણજો.

શુકનવંતી તા. ૦૯, ૧૦, ૧૪, ૧૫ છે.

Lucky Dates: 09, 10, 14, 15

Mercury's ongoing rule will have you focusing on profitable deals. You will be able to provide sincere advice to someone. You will continue to prosper. Those who are employed will be able to earn extra income. Old investments will yield profits. There will be good bonding with old friends. Pray the Meher Nyaisht daily.

Understanding Obesity And Your Guide To Healthy Weight Loss



Conscious Living by DR. TRISHALA CHOPRA

Dr. Trishala Chopra is an alternative medicine specialist commanding nearly a decade of resounding success in managing Diabetes, PCOD/PCOS, Obesity, Metabolic Disorders, Gut-health and Sleep-disorders. As a Health 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

The art of medicine is quite peculiar. Sometimes, medical treatments get established without adequate proof of effectiveness. These are then handed over from one generation of doctors to the next. The medical treatment of obesity is one such example, an area that requires a lot of research and needs to be constantly updated.

Medically, if your Body Mass Index or BMI is greater than 30, you are deemed 'obese'. [BMI = kg/m² where a person's weight in kilograms is divided by square of their height in metres.]

For over four decades, doctors have recommended low fat, low-calorie diets as a treatment for obesity. Despite this, obesity is now an epidemic, having tripled over these past decades.

We all know, one needs to eat (intake) fewer calories and burn more (output) calories to lose weight. The approach advises you to eat low-calorie



foods that will fill you up, eliminate highly processed foods, reduce fats, stop sugar and maintain proper nutrition. I'm sure a lot of us have already tried this in the past with fewer modifications.

It sounds easy to do, right? But if it's so easy to do, why do we struggle so much with weight loss? Many blame it on our mighty willpower. I often hear statements like...

- ... I cannot control my hunger
- ... I don't have the will power to do it
- ... I don't think I can do this

Sure - willpower is one aspect, but did you know that the key aspect about weight loss, is most times, mainly related to your hormones? Insulin is the hormone which plays a crucial in obesity.

Another aspect we must understand about diets is while we were busy counting calories and reducing fats, we do not realise that our diet ends up going heavy on carbohydrates. Let me make it easier for you:

High carbohydrates, Frequent meals → Elevated Insulin levels → Higher Fat Storage

Low carbohydrates, Less frequent meals → Lower Insulin levels → Lower Fat Storage

Did you realise that "Calories" is not mentioned here at all? When we talk about calories without understanding insulin, we completely lose the plot and that's where the real issue lies.

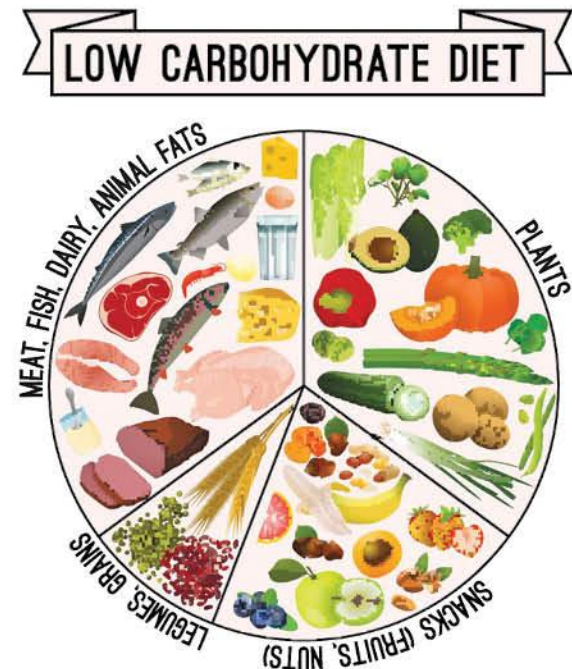
You don't need to focus only on 'low calorie diet', you need to shift your focus on 'low carb diet' to achieve your healthy weight loss.

Here are Top 10 Weight Loss tips that can bring you out of the zone of 'low calorie' and help you achieve your goals:

- Avoid having foods rich in carbohydrates and fats

fibrous vegetables, which will keep you full for extended time periods and also reduce your cravings.

- Add healthy fats to your meals as per your taste, but remember not to overdo it.
- If you're feeling very hungry, always begin your meal with proteins first, followed by some veggies and leave the carbohydrates for the end.
- Find foods that you enjoy eating and that fit in the above criteria. Don't make it boring, do it in a way which will sustain you for the rest of your life.
- Keep yourself physically active. This doesn't mean that you need to spend hours in gym to shed the weight. FACT CHECK:



together like cookies, pizza, chips which can increase your overall cravings.

- Focus on eating minimum 15-20 grams of proteins in each meal, as per your daily requirement, which will keep you satiated for a longer period of time
- Start focusing on reducing your carbohydrates by 10% of the current daily quantity and focus on getting to as low-carb as possible. Research shows that keeping your carbohydrates less than 100 grams per day has shown positive results in helping people lose weight and sustaining it for longer periods of time.
- Along with proteins, focus on keeping your plates full of

Workouts don't help you lose as much weight. Staying active along with a healthy diet will help you prevent muscle loss, which is extremely crucial.

- Good quality sleep is the direct key to weight loss. If you're doing everything right, eating well, staying active and not sleeping well, unfortunately the body won't be able to function well and not show desired results.
- Start cooking your own meals. You are responsible for what goes inside your body, so take charge now!

We will discuss more about obesity and ways to deal with the same in our upcoming articles. Stay tuned!

NCPA LEGENDS
 TRIBUTE TO CHAKA KHAN & STEVIE WONDER
 BY HOLLY PETRIE

HOLLY PETRIE-VOCALS | MALCOLM MCCARTHY-KEYS
 DAVID GERRISH-GUITARIST | CHRISTOPHER WEBB-BASS
 GARETH BROWN-DRUMS

23RD JULY 2022 | TATA THEATRE, NCPA | 6:30 PM

BOX OFFICE: 66223724/54 | WWW.NCPAMUMBAI.COM
 Fully Vaccinated Certificate as per the Government guidelines is compulsory