

PARSI TIMES

Volume 12 - Issue 29 • Saturday, 29 October, 2022 - Friday, 04 November, 2022 • English Gujarati Weekly • Mumbai • Pages 16 • Price ₹8/-

THE TRUTH. DELIVERED WEEKLY.

Fresh
to home

#NoShortcuts

Only Great Deals Delivered

Grab great deals on the FreshToHome range that's antibiotic residue-free and preservative-free.



Goat

(Curry Cut)
480g to 500g

+

Chicken

(Skinless Curry Cut)
480g to 500g

Code: 549GC

₹549[#]



Baasa

(Whole)
480g to 500g

Code: 89B

₹89[#]



Prawns

(Whole)
480g to 500g

Code: 279P

₹279[#]



**Mackerel/
Bangda**

480g to 500g

₹99[#]



**Chicken
Ghee Roast**

250g

Code: GHEE1

₹1[#]

Minimum order: ₹699

Sourced from dedicated farmers and fishermen | No Antibiotic Residue | No Preservatives*

Order online at:
[Freshtohome.com](https://www.freshtohome.com)



120 Minute Delivery

*Applicable only in
Mumbai & Pune.

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

Visit your nearest
FreshToHome retail store

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

*No Class II preservatives in Ready-To-Cook. #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

Are You Screening Your Screen-Time?

Dear Readers,

It's interesting how technology can today be considered both - one of the greatest boons as well as one of the greatest banes - of our times. As a concept, it presents itself as an interesting oxymoron related to the human brain - responsible for progress and regress! Life seems impossible without the convenience of our modern devices, which have us mesmerized, gawking non-stop into the screens of its various avatars - smartphones, computers - like desktops, lap-tops, tablets, etc., video-game consoles... and let's not forget the old faithful - television!

Be it work or play or leisure - all roads lead to the screen! Over the past two decades, we have been getting increasingly dependent, consumed by, and even addicted to, various tech-devices. Did you know, as per the latest global statistics, people average 7 hours of screen-time per day (thereby showing an increase of nearly 50 minutes per day, since 2013)! We are constantly glued to our screens - be it passively (watching TV or reading); interactively (gaming and internet-browsing); for work and content creation; or for communicating (video-chatting, social media, WhatsApp and other messenger services).

The prolonged use of watching TV, binge-playing video games, online shopping, online gambling, surfing social media - all culminates into an addictive 'digital drug' for our now over-stimulated brains. This addiction, which leads us into living a negative lifestyle, has cost us our health - physically, socially and psychologically.

With adults and children increasingly opting for online/virtual experiences, compared to real-life experiences, one is left wondering if our technological proclivity is morphing our very instincts - from that of being social animals to becoming stand-alone, tech-addicts. Ironically, the very technological progress that we pride our human intelligence on, seems to be turning into the anti-thesis of humanity itself!

Those who grew up in the 70s and 80s often reminisce those tech-free times when humans were smarter than their phones and gaming was done in person, in the outdoors... when the spinal cord was more active than its electronic counterpart... when 'stress' was not a constant medical condition. Isn't it counter-intuitive that the very technological inventions which were meant to convenience us have in fact, blitzed us into a more-hecktic-than-ever life!

But blaming technology for our current woes would be like blaming the gun for murder. It is the uncanny incapability of us humans to check ourselves when we cross the line from 'use' to 'overuse / misuse' and finally to 'abuse'. We have proven this across various genres - drugs, food, alcohol, and now we are abusing or over-dosing on technology.

Truth is - we need to take charge of our lives - and that will only happen when we start screening our screen-time! Experts say adults should limit their screen-time (outside of work) to less than two hours per day. Any time beyond that which you would typically spend on screens, should instead be spent participating in physical activity. The American Academy of Paediatrics discourages use by children younger than two years of age and recommends limiting older children's (up to twelve years) screen-time to no more than one or two hours a day.

Tech-addiction is very real - it is as potent and as harmful as any other addiction. It would serve you and your loved ones well to be cognizant of your screen-time and to take steps to nip in the bud this new-age evil, which has been slowly but surely making its way into our lives. For more information, do read up the informative article on 'Tech-Addiction' by our columnist, Psychologist Mehezabin Dordi (Pg. 14) and do mail us your queries.

Have a good weekend!

- Anahita
anahita@parsi-times.com

Religious Announcements

Banaji Atash Behram Celebrates 179th Salgreh

The Cawasjee Byramjee Atash Behram Trusts (Banaji Atash Behram) at Thakurdwar, Charni Road, will celebrate 179 glorious years on Monday, 31st October, 2022 (Kadim Roj Sarosh - Mah Tir; & Shahenshahi Roj Sarosh - Mah Khordad; 1392 YZ) with a Jashan at 9:00 am. The Trustees invite the devotees to attend in large numbers and receive the blessings of Padshah Saheb.

Sarosh Roj Jashan & Humbandagi At Dadysett Agiary

On 31st October, 2022, a Sarosh Roj Jashan will be performed at 4:30 pm, at Dadysett Agiary (Fountain) by the Trustees of Dadysett Charity Trust. This will be 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 Thursday, 3rd November, 2022, a Behram Roj Jashan will be performed at 4:30 pm at the Dadysett Atash Behram (Fanavadi), organised by Trustees of Dadysett Charity Trust. This will be followed by a Humbandagi led by Er. Darayesh R. Katrak at the Behram Yazad Shrine, with a religious talk. Light refreshments will be served thereafter. All Parsi/ Irani Zoroastrians are cordially invited.

SALE OF FLAT

Ownership 2 interconnecting flats of 1 BHK 600 Sqft each with clear title, Meherhomes C.H.S., Jogeshwari West, 2 mins walking from Jogeshwari Station, in compound parking, 24 hrs water, building with lift.

For genuine Buyers and Brokers only.

Price: 2.10(Cr) negotiable

Contact: Owner: 9820647130.

OFFICE ASSISTANTS & MARKETING STAFF WANTED:

A South Mumbai based, small and friendly organisation is looking to hire Office Assistants, Marketing Assistants - Part-time and Full-time.

Marketing Free-lancers on commission basis and Marketing interns are welcome to apply.

All Candidates Must Be:

- PROFICIENT IN SPOKEN & WRITTEN ENGLISH, WITH GOOD PHONE ETIQUETTE.
- Minimum Education: COMPLETED HSC / CLASS XII.
- COMPUTER/INTERNET SAVVY,
- SELF-MOTIVATED
- TEAM PLAYER WITH CORDIAL PERSONALITY.



Mail in your CV / resume at: ptjobopps@gmail.com



ASHA VAHISHTA THE ZOROASTRIAN CENTRE DADGAH

Fulfilling the spiritual & religious needs of
inter-married Parsis and other Zoroastrians

Asha Vahishta, Chandan Gardens, NIBM Road, Pune 411048 • Tel: 9821346601



Yazdi Desai

7th Oct 1959 - 2nd Nov 2021

A man always ready to extend a helping hand to those in need. A man for whom his community was his priority.

*Death leaves a heartache no one can heal
Love leaves a memory no one can steal
It's been one year since you left me
Your presence is still felt in every moment of my life
Your ideals remain a source of inspiration for me
May Ahura Mazda grant me the strength to take your legacy forward*

Loved and missed beyond measure...

Anahita



SPREADING RADIANCE EVERYWHERE...

KASHMIRA DOCTOR

from Pune, participated in 'Diva Pageants' Mrs. Maharashtra-Empress of Maharashtra 2022, Season 6 & won the Mrs. Maharashtra - Mrs. Radiance, Elite Category Title, held in Hyatt Regency, Pune on 16th October 2022.



ZOROASTRIAN TRUST FUNDS OF INDIA COMMUNITY FIRST

Invites you to its

ANNUAL FEST 2022

DATE: Saturday 12th November, 2022

VENUE: Cama Baug (Big Ota) Girgaon Mumbai 400004

Making our Commitment to perform Navjote Ceremonies of Zoroastrian children (Time: 5:00pm-6:30pm)

Followed by an unforgettable Gala Evening filled with Fun and Festivity-Function @6:30pm onwards

♥ LUCKY Raffle Winners!

♥ Dance away the Musical Evening with a LIVE BAND

♥ DINNER BY QUEEN OF CATERERS- TANAZ GODIWALA

♥ GARA COMPETITION (All ladies are requested to hereby come forward and showcase your best Garas.)

The perfect get-together for our Faith, Fun and Food loving community!

Menu: Drink, Achar, Rotli, Saria, Mutton Cutlet with tomato Gravy, Sali Chicken, Akuri, Chicken Pulav Dal and Ice-Cream.

Donation passes @ Rs. 600/- are available at

Colaba: Kerfegar Eduljee- 9819136931/ **Hughes Road:** Aspi Elavia- 9773777830/ **Grant Road:** Adv. Nevil Zaveri-8898961847/ **Tardeo-Mumbai Central:** Aban Karma-9820659151/ **Lal baug:** Filly Bhatena-9821928000/ **Byculla:** Aspi Tantra- 9819333292 **Mahim:** Kashmira Khambata- 9821459504/ **Dadar:** Arnavaz Mistry- 9821009289/ **Bandra:** Aspi Homji- 9821541866/ **Andheri:** Zubin Darabshaw- 9769990312/ **Goregaon:** Penaaz Bhatena- 9594899213



Alcohol & Smoking
Strictly Prohibited.

Media Partner

PARSI TIMES
The Truth. Delivered Weekly.

FOR DETAILS CONTACT Neville Zaveri- 8898961847 | ZTFI Admin- 8928372047 | Penaaz Bhatena- 9594899213

ANTIQUES

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

ANTIQUES

BUYING OF ALL TYPES OF ANTIQUES & FURNITURE
E.g. Coins, Notes, Watches, Wall Clock etc. Maharashtra & Gujarat.
Buying/Selling
Of Second Hand Cars
Contact. Mr. Irani
8169835441
WhatsApp: 9322871171

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"

FLATS FOR SALE

Pre Launch Offer - Avail 0% Stamp Duty
"Announcing a Launch of New Residential Tower - ADRINA @ Worli
A project spread across 17 Acres
Premium Apts with an Unmatched International Lifestyle
7 Level Podium + 60 Flrs
2 BHK- 938', 2.5BHK + study - 963',
3BHK-1140/ 1194/1260/1332'
Jodi Avible exclusively on hghr flr with sea view
Pricing from ₹ 5.33cr All in. PAYMENT PLAN
30/20/25/25 linked with OC, VASTU COMPLIANT HOMES WITH SEA LINK VIEW. Dec 2024
+91-9920288812.
P51900001339 * A51800015446

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.

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

FLATS FOR SALE

PARSEE - HINDU COLONY / Matunga / Dadar / Parel / Lalbaug / Worli to Mahim 2 - 3 - 4 BHK Sale / Lease. Also Commercial.
CHETAN
9820971302

VIJAY
OLD ANTIQUE SHOP
VALUE GIVEN IS MORE THAN MARKET RATE
We also collect Goods & give free Home Service
Gold & Silver Jewellery,
Watches, Old Furniture, Gramophones,
All Records, All Cameras,
Old Fountain Pens,
Gara, Kerba, Old Crockery,
Zari Border, Old Notes, Coins,
German Silver, Household Items
VIJAY
9653285127 / 9321101731
12/2nd Floor, 52/54 Haveliwala Building,
Mint Road, GPO, Fort, Mumbai 1

To Subscribe to the Digital or E-Paper Edition of Parsi Times Newspaper, And/Or To subscribe to the Physical Paper by Post Or Courier (Local, National and Global), kindly Call on 022-22010704 or 22010705 Or Email: advertise@parsi-times.com

Don't Miss Out On PT's Brand New Festive Dhamaka Offers!

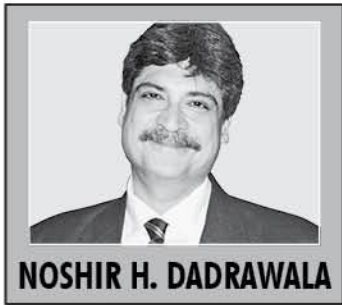
EARLY BIRD DEALS!
EXCELLENT SCHEMES!!
MASSIVE DISCOUNTS!!!

Book Your Classifieds & Advts NOW!!

For Details,
E-mail: advertise@parsi-times.com
Or Call: (022) 22010704 / 05
(Monday to Friday
Between 10:30am - 6:00pm)



The Practice Of Asha – The Achaemenians Lived It



NOSHIR H. DADRAWALA

Ask an average Zoroastrian the fundamental ethos of his/her religion and it is likely that he or she would say, “Humata, Hukata, Huvrashta” or good thoughts, good words and good deeds. However, the fundamental ethos of the religion does not require three words, just one would suffice... and that would be ‘Asha’.

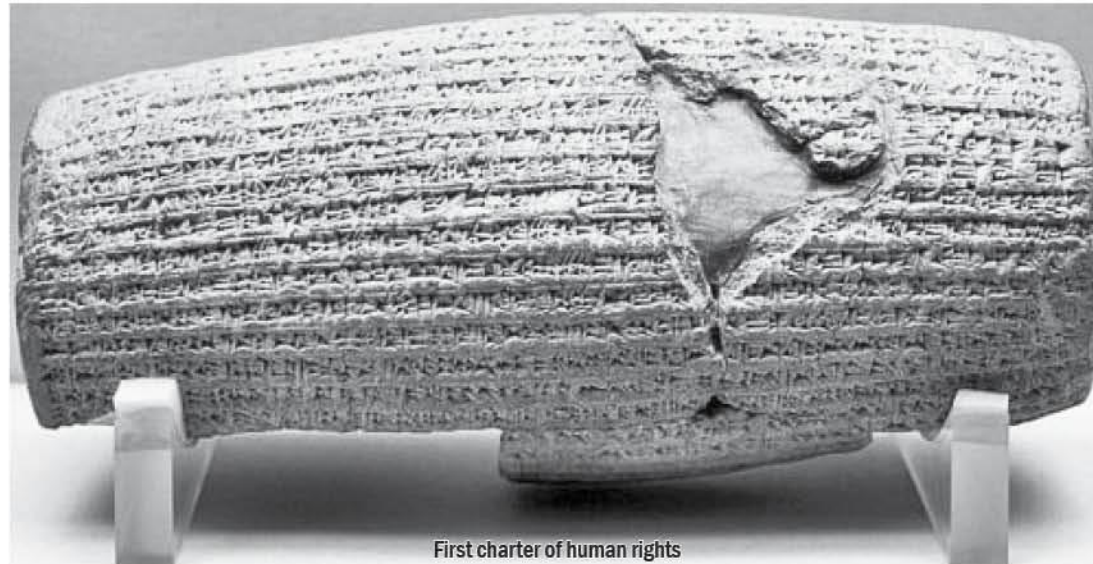
Asha, which is variously translated as ‘truth’, ‘righteousness’ and ‘(divine) order’ is the principle on which the religion of Zarathushtra is based.



Image of Xerxes the Great at Persepolis

How Cyrus The Great Established ‘Asha’ or Order...

The Achaemenians did not just pay lip service to the principle of Asha, they actually put it into practice. More than two and half millennia ago, Kurush II (more popularly known as Cyrus the Great) laid the foundation of the Achaemenian dynasty. Born in 599 BC, Cyrus is referred to by scholars and historians as,



First charter of human rights

“the most outstanding person of the ancient world,” and the architect of the first ‘World Empire’. Despite the vastness of his empire and the strength of his army, Cyrus remained a benevolent and tolerant King.

In an age seeped in cruelty, slavery and the law of ‘might is right’, he gave humanity the First Charter Of Human Rights declaring, among other rights and freedoms, man’s right to freedom of religion, creed, opinion, expression and free movement. This was establishing Asha or Order.

Cyrus ruled justly and benevolently. The law of the Persians and the Medes came to be known as immutable laws and applicable equally to the rich and poor, royalty and commoner! Cyrus the Great did not just talk about Asha, he

lived it, in thought, word and deed!

Darius The Great Ruled With Asha...

Darius the Great, whose empire extended from the river Indus to the river Danube, was yet another believer and practitioner of Asha.

In his famous Behistun inscription he wrote: “All that

I have done is by the grace of Ahura Mazda and is witness that it is true and not lies; all of it I indeed have done. By the Grace of Ahura Mazda, I did much more, which is not graven in this inscription. On this account it has not been inscribed lest he who shall read this inscription hereafter should then hold that which has been done by me to be excessive and not believe it and takes it to be lies. On this account Ahura Mazda brought me help, because I was not wicked, nor was I a liar, nor was I a despot, neither I nor any of my family. I have ruled according to righteousness. Neither to the weak nor to the powerful did I do wrong.”

Darius the Great proudly proclaimed that he ruled according to principle of Asha or righteousness and dedicated all that he achieved to the Grace of Ahura Mazda.

Xerxes – The Friend Of Truth...

Xerxes is the Greek version of the Persian name Khshayarsha. He was the son of Darius the Great and Atossa, the daughter of Cyrus the Great.

A stone tablet with one of the most famous inscriptions of Xerxes the Great is preserved to this date, in the Museum at Persepolis. The inscription states, “A great God is Ahura Mazda, who created excellent

work which is seen, who created happiness for man, who bestowed wisdom and activity upon Xerxes the King. By the favour of Ahura Mazda,



Inscription on Mount Behistun

I am of such a sort that I am a friend to the right. I am not a friend to the wrong. It is not my desire that the weak man should have wrong done to him by the mighty, nor is that my desire that the mighty man should have wrong done to him by the weak. What is Right is my desire. I am not a friend to the man who is a lie follower.

In another inscription found at Persepolis, Xerxes states, “By the favor of Ahura Mazda, these are the countries of which I was king apart from Persia. I had lordship over them. They bore me tribute. What was said to them by me, that they did. My law, that held them: Media, Elam, Arachosia, Armenia, Drangiana, Parthia, Aria, Bactria, Sogdiana, Chorasmia, Babylonia, Assyria, Sattagydia, Lydia, Egypt, Yaunâ, Maka, Arabia, Gandara, India, Cappadocia, Dahae, Sacae, Thrace, Âkaufaciya, Libya, Carian, Nubian. You

who may live hereafter, if you should think ‘Happy may I be when living, and when dead may I be blessed,’ have respect for that law which Ahura Mazda has established. Worship Ahura Mazda at the proper time and in the proper manner. The man who has respect for that law which Ahura Mazda has established and worships Ahura Mazda at the proper time and in the proper manner, he both becomes happy while alive and becomes blessed when dead.

Asha Ushers Happiness

Thousands of years before Thomas Jefferson wrote down his famous words, “Life, Liberty and the pursuit of Happiness” in the US

Declaration of Independence, Xerxes immortalized mankind’s ‘Right to Happiness’ as divinely given by Ahura Mazda (God). His words can still be found today written in ancient Persian cuneiform script on the walls of Persepolis, “A Great God is Ahura Mazda who created happiness for man.”

ETHOR

SECURITY DOORS

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

Contact: 9136409126
8369883354

Sassanid Era Zoroastrian Temple Discovered In Iran

Recently, the third largest Zoroastrian temple from the Sassanid era has been discovered during the ongoing archaeological excavations taking place in a valley near the village of Bazeh Hur, in North-eastern Iran.

As per archaeologist Meysam Labbaf-Khaniki, who is leading the excavation, "We discovered the third largest fire temple that was probably built in ancient Iran. During this archaeological season, we have collected remarkable evidence that includes engraved plasterwork and inscriptions suggesting the existence of an important fire temple."

The temple has been dated to the period of the Sassanid Empire, from about 224 to 651 AD. Researchers have found engraved plasterwork, inscriptions in Pahlavi, and columns that supported the temple's main hall. Scholars are now working to



arrange the inscriptions so that they can be deciphered.

Friya Jijina Hits Gold In Khelo India Women's Judo National League

Friya Khushnoor Jijina, studying B.VOC in Sports and Entertainment Management at South Mumbai's KC College, did the community proud by winning the gold medal in Judo in the Junior, Under-70 kgs category, at the 'Khelo India National Women's League', held at the Indira Gandhi Stadium in the country's capital - New Delhi. Friya was the only girl from Mumbai and Maharashtra to secure a gold medal at the 'Khelo India Women's Judo National League & Ranking Tournament', which was organised by the Judo Federation of India, from 20th - 23rd October, 2022.



Friya has been practicing Judo since the age of 3 and won

her first gold medal when at 4, in Dojo (Judo class), under her Sensei (teacher) Cawas Billimoria, Coach of Ippon Judo Academy. Friya's parents - Khushnoor and Kamal - are also students of Sensei Billimoria. Kudos to Friya on her fabulous achievement and here's wishing her the very best to continue excelling!

100 Toronto Zoroastrian Scout Group Celebrates 32nd Anniversary



On 4th October, 2022, the 100 Toronto Zoroastrian Scout Group celebrated its 32 Anniversary with a gathering of about 140 persons comprising parents, past and present Leaders and Scouts, all assembled once again at the Darbe Mehr, to celebrate this auspicious occasion. To inaugurate the celebration, the Scouts formed a circle, hoisted Canada's National Flag, sang the National Anthem and recited 2 Yathas and 1 Ashem. This was followed by Jashan led by Ervads Khushru Bharda, Mehbad Dastoor and his son Xerxes - all ex-Scouters of the 100 Toronto Scout Group.

ZSO President, Mitra Jam, congratulated the Scout Group on its services to the youth over the past three decades. The 100 Toronto Scout Group too thanked ZSO for steadfastly having been its sponsor. The festivities continued with 100 Scout Group Toronto Commissioners and Co-Chairs, Ferozshaw Ogra and Kersi Khambatta welcoming Chief Guest - Natalia Rutchanka, Scouter

from Toronto 69th Group, Khushru Bharda (Group Commissioner of sister Group - 100 Oakville) and other past Scouters of 100 Toronto.

Scouter Natalia handed out several Merit Awards, notably to the three Founders - Freddy Mirza, Noshir Dastoor and Vispi Patel; as also to the family of the deceased including that of Jimmy Mistry, Maneck Sattha, Noshir Mirza and Phiroz Dastoor. ZSO member - Dara Homavazir recalled the achievements of his grandfather, Ardeshir Byramjee Homavazir, Founder member of 11th CBDA (Central Bombay District Association) Scout Group.

A scrumptious lunch followed, catered by Master Chef Scouter Kersi Khambatta and Firozshaw, which also included serving fruits and nuts from the chasni. A celebratory afternoon made memorable with the efforts of all leaders and friends, with special mention of Anahita Ogra for her tireless efforts towards its success.

The 100 Toronto Zoroastrian Scout Group was founded in September 1990 as an idea that germinated outside the Darbe Mehr of the Zoroastrian Society of Ontario (ZSO), in Toronto. A group of parents, all ex-scouts from various Scout Groups in Mumbai thought it a good idea to start a Zoroastrian Scout Group for their children in Toronto. Thus was inaugurated the 100 Toronto Scouts Group, the first Zoroastrian Scout Group in all of North America - thanks to the vision and meticulous execution of its seven founders - Freddy Mirza, Jimmy Mistry, Maneck Sattha, Noshir Dastoor, Noshir Mirza, Phiroz Dastoor and Vispi Patel. Affiliated with Scouts Canada, ZSO stood up as its sponsor and continues to be so till date. Over 50 Zoroastrian boys and girls participated as 'Scouts' of 100 Toronto. In 2015, the group celebrated its Silver Anniversary, attended by about 150 patrons, at the Darbe Mehr. Here's commending the 100 Toronto Zoroastrian Scout Group for its efforts, with best wishes for continued success!

(Courtesy: Kersi Khambatta, Group Commissioner, 100 Toronto Scout Group)

Zerbanoo Gifford Shares Vision As New WZO President

In our last edition, Parsi Times was delighted to share that Zerbanoo Gifford, founder of the ASHA education centre in Flaxley, and one of the leading icons of our Zoroastrian community worldwide, was unanimously elected President of the World Zoroastrian Organisation (WZO) at its Annual General Meeting in London, on October 17, 2022.

Her extensive humanitarian work includes serving as director of Anti-Slavery International and of the Charities Aid Foundation. A former 'International Woman of the Year', Zerbanoo was an active figure in the movement to end apartheid in the 1980s, including the presentation of a key petition to then Prime Minister Margaret Thatcher in Downing Street calling for mandatory sanctions against South Africa and the release of Nelson Mandela. She made history in 1982 when she became the first British Asian woman to be elected as a Liberal councillor in England. She went on to establish the ASHA Centre in the Forest of Dean in 1996 as an international education centre for young adults of different nationalities and religions, with a focus on real-life skills and confidence, sustainable living and the arts.

More recently, Zerbanoo was presented with the 'Social Entrepreneur Award' for 2022 at the 12th World Zoroastrian Congress in New York. There, she launched a new online resource the ZASHA website, which highlights the lives and work of hundreds of inspirational Zoroastrian women.



She has also recently published a book about the religion called 'Z to A of Zoroastrianism', featuring a forward from former Leader of the House of Lords Janet Royall, Baroness Royall of Blaisdon.

Following in the footsteps of her father - Bailey Irani, the founding President of the WZO, Zerbanoo Gifford shares her joy, her plans and her vision, as the new President of the World Zoroastrian Organisation, with Parsi Times...

"Being elected President of The World Zoroastrian organisation (WZO) is one of the greatest honours of my life; it will also finally close the circle as I follow in my father's footsteps when daddy was chosen as WZO's

very first President. It was hoped that the newly formed WZO would be the unified body for Zoroastrians. It was to be our voice on world bodies to protect and strengthen our religion worldwide.

The youth needs to be our top priority. A few years before Covid struck, the ASHA centre hosted the first 10-day-long 'Young Zoroastrian Leader's Forum', and today, all our attendees are inspiring leaders in their own right! Those special individuals have a lifetime's connect with other Zoroastrian leaders across the world - a natural unity which lacks among the older generation. The ASHA centre will soon host and work closely with the Global Youngpreneur's Academy led by mentors Dilnavaz Shroff and Yazdi Tantra. Global Youngpreneur's Academy conducts life-skills and entrepreneurship workshops for children from ages 10 - 18, as also other workshops for young adults.

I will implement the WZO vision of representing us to decision-makers globally, with a presence in EU, the UN, and in every institution of power that maps out the world's future. We may be a very small minority of minorities, but we have so much to offer to the modern world. When we speak about our ancient faith and how our prophet's wisdom is so relevant for modern living there is an absolute fascination to know more. We should have a team of Zoroastrians that are willing and able to speak at every organisation that asks us to be present. WZO will invest in those willing to be speakers with voice training and

knowledge of our faith. We will add to the list of qualified speakers active in the Interfaith Movement and assist those already active with our support.

As someone who has been at the heart of the Women's Movement, WZO will support campaigns to empower women. It is only time and good sense before women take their place in all aspects of community life. A key mission of my Presidency will be to engage closely with our sisters to ensure they have the resources and encouragement to excel in life.

As it is the moral duty of all Zoroastrians to protect and beautify our earth, WZO will also invest and lead in the greening of our planet via the WZO Ecology and Environment committee, on planting trees and helping restore our shared planet with new life.

As the newly elected President of WZO I will work closely with the Zoroastrian Global Educators chaired by the dynamic Persis Driver in Chicago and the team from every part of our diaspora who teach our young about their faith in fun ways. There is a plan to bring out a guidebook written on how to teach and enthuse the young. In this way, we will ensure that the young have access to our faith. The young need to mix with each other and feel pride in our community. How wonderful for them and all of us to be a part of a world religion that in our prophet's words, "Seeks happiness in the happiness of all!"

Dr. Homi Darabshah Doodhwala Is New SPP President

At the board meeting of Surat Parsi Panchayat (SPP) trustees, on 18th October 2022, Dr. Homi Darabshah Doodhwala was unanimously elected as President of SPP, for three years, following the resignation of Jamshed Dotiwala, citing personal reasons.

Highly qualified with degrees including of MS (General Surgery), DHA and MT (Delhi) and FICS (Chicago), Dr. Doodhwala served the Surat Municipal Corporation for thirty-eight years before retiring and was the Medical Superintendent and Director (Medical Education and

Research), Professor and Head of the Department of Surgery, at SMIMER Medical College and Maskati Hospital of the SMC. He was also the advisor for Public Health Department of the SMC for a period of 2 years from 2017-2018.

He first became a Trustee of SPP in 1982 and over the years his assistance to the Parsi Community has been remarkable, which include his contributions through the COVID period as also in the matter of Dokhmanishini, where he led the fight on behalf of the community for respectful last rituals of Parsis.



SPP Trustee Yazdi Karanjia felicitates New President - Dr. Homi Doodhwala

REQUIRED FULL TIME / PART TIME ACCOUNTANT WITH KNOWLEDGE OF TALLY AND FINALISATION OF TRIAL BALANCE FOR REPUTED ORGANISATION IN SOUTH MUMBAI. SEND IN YOUR RESUME, WITH PHOTOGRAPH AND EXPECTED SALARY WITHIN 7 WORKING DAYS TO POST BOX NO: 1106. C/O PARSI TIMES MULTIMEDIA PVT LTD. FRAMJI COWASJI INSTITUTE, ANNEXE BUILDING, 3RD FLOOR, MARINE LINES, MUMBAI - 400002.

The Bawa Word Search

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

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

- Baseball (USA)
- Archery (Bhutan)
- Ice Hockey (Canada)
- Skiing (Switzerland)
- Oil wrestling (Turkey)
- Sepak takraw (Malaysia)
- Pesäpallo (Finland)
- Table Tennis (China)
- Gushtigiri (Tajikistan)
- Sumo Wrestling (Japan)
- Kabaddi (Bangladesh)
- Soccer (Greece)
- Volleyball (Nepal)
- Field Hockey (India)
- Football (Spain)
- Badminton (Malaysia)



TechKnow With Tantra

TechKnow With Tantra: Night Light Settings

All computer monitors emanate blue light which tire and hurt our eyes. Windows 10 allows us to change our display settings to reduce the strain on our eyes. On any blank area of the desktop, right click with your mouse and then select Display Settings. In the Find a Setting box on the top left, type Night Light and select the item displayed for Night Light. You can turn Night Light on or off manually, select the intensity of the light and also set the time when Night Light comes on and goes off. If you switch on your location settings for Windows, the system automatically turns it on at Sunset and off at Sunrise!

SUDOKU

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

Solution see below

WINNING CAPTION!!!



Trump: Forget the US-Russia enmity, let's kiss and make up?
 Putin: I'd rather surrender to Ukraine and maintain our break-up!

By Jenifer Patel (Baroda)

CAPTION THIS!



Calling all our readers to caption this picture!

Send in your captions at editor@parsi-times.com by 2nd Nov., 2022.

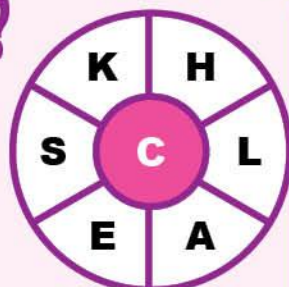
Winning Caption and Winner's Name Will Be Published Next Week.

We invite our readers to contribute funny / interesting pics that we could use for the 'CAPTION THIS' Contest.

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.

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

SUDOKU SOLUTION

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

Thought of the Week

Character is like a tree and reputation like a shadow. The shadow is what we think of it; the tree is the real thing.

- Abraham Lincoln

Parsi Rising Stars Of Cricket - Kayan And Saisha Ranina!



BINAISHA M. SURTI

England-based brother-sister duo - 16-year-old wicketkeeper-cum-batsman Kayan and 12-year-old right arm, leg spinner Saisha Ranina - have displayed extraordinary talent in the community's top-favourite game of Cricket and represent one of the leading cricket clubs in the United Kingdom - 'Old Northamptonians', and also play County Cricket for 'Northamptonshire CCC'. Having developed their distinct styles, their cricketing skills coupled with hard work and dedication, is sure to catapult them to the next level of greatness and perhaps bring back the glorious days when Parsis comprised some of the best cricketers in the world! Parsi Times Reporter Binaisha M. Surti brings you an exclusive interview with these dynamic and dashing young guns - Kayan and Saisha Ranina.

There can be no greater joy for a sportsperson to play for and represent one's team on various levels - local, national and international. Sibling cricketers - Kayan (16) and Saisha Ranina (12!!) are well on their way journey towards that glory, representing 'Old Northamptonians' - UK's leading cricket club, while also playing County Cricket for 'Northamptonshire CCC'.

Though Kayan displayed great prowess in multiple sports, including football, badminton and tennis, like a true-bawa, it was cricket that was closest to his heart, and which he selected to focus on. All of 9 when he started playing cricket, Kayan wanted to carve his niche in the world of cricket. "I went through the trials, played for my district and finally made my county debut for the Northamptonshire Under-11 team. There's been no looking back since," shares the teenager who recently clinched the 'Player's Player Award' for his club, in the Under-15 category.

Saisha, Kayan's equally talented sister, who recently won the 'Best County Bowler Of The Year Award' (Under-13) chose to become a right arm leg spinner champ! Influenced by Kayan and her father, also an avid sportsperson, Saisha decided to pursue cricket. They always looking out for each other, through practice or matches. "Kayan gives me valuable tips when I'm bowling because he's experienced. He's



always around to help me. Though we're super competitive on the field, at the end of the day we always want the best for each other."

Such resounding success, at such a young age, is always attributable to a solid family structure. Proud parents, Hushad and Tinaz Ranina have been their biggest support system all through. Their constant presence, encouragement and motivation have seen the siblings through the ups and downs in life, which can be especially difficult to navigate at this young age. While Hushad wisely guides Kayan in technical aspects of the game, Tinaz is Saisha's biggest cheer-leader, and the shining light in all their lives. And not to miss out the adorable 'Milo', their pet who they dearly love. "Milo is our good luck charm. Returning home to a wagging tail and unconditional love makes our day. He's our stress-buster and our specialist fielder in the garden, running and chasing the ball. Just that he grabs the ball and wanders off with it, finally dropping it where he wants!" laugh the siblings.

As a wicketkeeper-batsman, Kayan said, "I prefer wicketkeeping - that's my strength. Being a wicketkeeper also helps develop other skill sets. This year, I was captain of my team. From behind the stumps, I'd support my team, lift them up from challenging situations during games."

Having watched innumerable cricket matches and women's cricket in particular, Saisha excitedly expressed, "My county invited me to watch a game and I was doing the guard of honour. At the end, I got to meet few of the English women cricketers who were playing against Australia." Playing for Northamptonshire

CCC has been a magical experience for her. "Everyone at my county has been extremely kind and supportive all through. It's great to be with my team and share our talents," she added.

Having garnered much success early on in life, the steadfast siblings consistently put in that extra yard to have an edge over the rest. Kayan keenly follows English wicketkeeper - Ben Foakes and has learnt much just watching him play. "Ben's positioning is the key. He's never in a static position, always moving or bouncing about to get going... so that if there were an edge or a reaction-catch he needs to take, he'd pounce and grab it. That is something I look to emulate in my game too," explained Kayan.

Speaking of life lessons learnt through cricket, Saisha said, "I've learnt to be very patient. More importantly,



we learn that one learns that you cannot win all the time. There will be bad days, and you have to let them pass and focus on the good ones. You just have to keep an open mind and go it one step at a time."

Speaking of a memorable game, Kayan revealed, "In a match where I played for the Men's Team V/s Olde CC, we got off to a bad start, losing wickets quickly. I opened the batting and scored 71.

The feeling of bringing my team home to victory was very special. That knock helped us win a crucial encounter and was one of my most memorable knocks, being the youngest in the team!" Sharing her memorable cricketing moment, Saisha said, "During a County game, I picked four wickets, giving way just 12 runs in 5 overs, in a 30 overs contest! I received an award for it and was later honoured with, 'Bowler Of The Year (Under-13)' title, in 2022, for my performances in County Cricket."

Speaking about his debut for Parsee Gymkhana, when the team played 'The 1886 Trophy 2022' at Guilford, England, in August, Kayan expressed, "It was a magical experience playing with the whole team - it's like one big family. It was also an honour to meet legendary cricketer, Farokh Engineer. He gave me some great tips which I will employ while playing."

Kayan and Saisha work hard trying to balance playing cricket with their education and hobbies. No matter how tough it gets, they would continue playing the sport! Kayan shares an inspirational quote that motivates him: 'Hard work beats talent, when talent doesn't work hard'. Truly, it is one's drive and passion that's make you reach places, not just the skill that one possesses! For Saisha, the feeling of grabbing her first wicket remains ever so special, even as she and Kayan continues to dream big en route to achieving greater milestones and doing the community more proud!

We wish our Parsi rising stars of cricket - Kayan and Saisha, the very best! May they continue to rise and shine in cricket as also succeed in every endeavour of life!

પારસી ટાઈમ્સ

Volume 12 - Issue 29 • Saturday, 29 October, 2022 - Friday, 04 November, 2022 • English Gujarati Weekly • Mumbai • Page 10 • Price ₹8/-

THE TRUTH. DELIVERED WEEKLY.

મુંબઈમાં પરેલ ખાતે આવેલી બાળકો માટેની બાઈ જરબાઈ વાડિયા હોસ્પિટલ અમેરિકન એકેડિટેશન કમિશન ઈન્ટરનેશનલ (એએસીઆઈ) તરફથી માન્યતા પ્રાપ્ત કરનાર દેશની પ્રથમ હોસ્પિટલ બની ગઈ છે, આમ ભારતમાં દરરોજ મેળવનારી એકમાત્ર હોસ્પિટલ છે. રાજ્યપાલ ભગત સિંહ કોશ્યારીએ આ સિદ્ધિ અને માન્યતા માટે વાડિયા હોસ્પિટલના સીઈઓ ડો. મિની બોધનવાલાને સન્માનિત કર્યાં.

એએસીઆઈ (ભારત) એ ૨૫-૨૭ ઓગસ્ટ, ૨૦૨૨ની વચ્ચે, બાળકો માટેની બાઈ જરબાઈ વાડિયા હોસ્પિટલમાં તેનું પ્રથમ અમેરિકન માન્યતા કમિશન આંતરરાષ્ટ્રીય સર્વે પૂર્ણ કર્યું. આ આંતરરાષ્ટ્રીય માન્યતા ઉચ્ચ-ગુણવત્તાના ધોરણો અને પોષણ ક્ષમતા માટે વપરાય છે, અને દર્દીઓને સારવાર પૂરી પાડવા માટે હોસ્પિટલના પ્રયત્નોને પુનરોચ્ચાર કરે છે. ઉચ્ચ ગુણવત્તાની સંભાળ અને ૨૪-કલાક સેવા.

ડો. મિની બોધનવાલાએ કહ્યું, અમારી સર્વોચ્ચ પ્રાથમિકતા દર્દીઓને ઉચ્ચ ગુણવત્તા અને સંભાળ સાથે ક્લિનિકલ શ્રેષ્ઠતા પ્રદાન કરવાની છે. અમે અમારા દર્દીઓની જરૂરિયાતોને પ્રાધાન્ય આપીએ છીએ અને તેમના જીવનની ગુણવત્તા સુધારવા માટે સખત

એએસીઆઈ અમેરિકા આંતરરાષ્ટ્રીય ધોરણો માટે પ્રતિબદ્ધ એવી બાળકો માટેની બાઈ જરબાઈ વાડિયા હોસ્પિટલ ભારતની પ્રથમ હોસ્પિટલ બની



પ્રયાસ કરીએ છીએ. વાડિયા હોસ્પિટલ દર્દી-કેન્દ્રિત અભિગમ ધરાવે છે અને આંતરરાષ્ટ્રીય ધોરણોને પૂર્ણ કરે છે જે એએસીઆઈ દ્વારા સૂચિત છે અને અમને આ સિદ્ધિ પર ગર્વ છે અને હોસ્પિટલના દરેક સભ્યને બિરદાવવા માંગીએ છીએ જેમણે આ સીમાચિહ્ન હાંસલ કરવામાં યોગદાન આપ્યું છે. અમે અમારા દર્દીઓને વિશ્વ કક્ષાની સસ્તી સેવાઓ આપવા માટે પ્રતિબદ્ધ છીએ.

ધીરજ ખટોરેએ સીઈઓ અને વીપી - એએસીઆઈ (ભારત), ઉમેર્યું, વાડિયા હોસ્પિટલને આ માન્યતા સાથે ઓળખવામાં અમને આનંદ થયો કારણ કે હોસ્પિટલ દર્દીઓની સંભાળમાં અસાધારણ રીતે સારી કામગીરી કરી રહી છે. તે ઘણું આગળ નીકળી ગયું છે અને તેની કુશળતા, અદ્યતન ટેકનોલોજી અને બહુ-શાખાકીય અભિગમ સાથે તમામ પ્રકારની કટોકટીઓને હેન્ડલ કરવા માટે તૈયાર છે. અમે હોસ્પિટલને અભિનંદન આપીએ છીએ અને તેમના આગામી પ્રયત્નો માટે શુભેચ્છા પાઠવીએ છીએ.



થોડા મહિના પહેલા, ઓગસ્ટ ૨૦૨૨માં, પારસી ટાઈમ્સ એ જાણ કરતાં આનંદ થયો હતો કે આપણા પારસી સ્પોર્ટ્સ ઓર્ગેનાઈઝેશન - સુપ્રસિદ્ધ ભૂતપૂર્વ ભારતીય મહિલા ક્રિકેટ કેપ્ટન - ડાયના એદલજી અને એથલેટિક્સ ફેડરેશન ઓફ ઈન્ડિયા (એએફઆઈ) ચીફ - આદિલ સુમારીવાલા - ને પ્રતિષ્ઠિત સ્પોર્ટ્સ જર્નાલિસ્ટ એસોસિએશન ઓફ મુંબઈ (એસજેએએમ), ના વિકાસમાં તેમના યોગદાન બદલ રમતગમત, સમયના વિસ્તૃત સમયગાળામાં પ્રતિષ્ઠિત લાઈફ ટાઈમ અચીવમેન્ટ એવોર્ડથી સન્માનિત કરવામાં આવનાર હતા.

એસજેએએમ લાઈફટાઈમ અચીવમેન્ટ એવોર્ડ સાથે રમતવીર ડાયના એદલજી અને આદિલ સુમારીવાલાને સન્માનિત કરવામાં આવ્યા

૧૩મી ઓક્ટોબર, ૨૦૨૨ના રોજ, મુંબઈના ગરવારે ક્લબ હાઉસ ખાતે આયોજિત એક શાનદાર કાર્યક્રમમાં, એસજેએએમ એ એદલજી અને સુમારીવાલાને લાઈફટાઈમ અચીવમેન્ટ એવોર્ડ એનાયત કર્યાં. ભારતીય રમત-ગમતના દિગ્ગજો તેમના રમતના દિવસોની વાર્તાઓ અને ટુચકાઓ શેર કરતા સુમારીવાલાએ જણાવ્યું કે આજના એથલેટ્સની સરખામણીમાં અગાઉના સમયમાં રમતવીરોને જે પડકારોનો સામનો કરવો પડ્યો હતો તેના વિશે વાત કરી હતી, આજના સમયમાં જેમની પાસે યોગ્ય માળખું હોવાને કારણે તમામ સુવિધાઓ ઉપલબ્ધ છે. એદલજીની ક્રિકેટર તરીકેની તેજસ્વી કારકિર્દી થોડા વર્ષો પહેલા બીસીસીઆઈ ચલાવવા માટે સુપ્રીમ કોર્ટ દ્વારા નિયુક્ત કમિટી ઓફ એડમિનિસ્ટ્રેટર્સ (સીઓએ) ના સભ્ય તરીકે વિસ્તરી હતી.

શ્રી આદિલ સુમારીવાલા એક બહુપક્ષીય વ્યક્તિત્વ છે, જેઓ રમતગમતમાં અને કોર્પોરેટ

વિશ્વમાં સફળ કારકિર્દીનો આનંદ માણે છે. તેમણે ૧૯૮૦ની ઓલિમ્પિક ગેમ્સ, વર્લ્ડ યુનિવર્સિટી ગેમ્સ, એશિયનમાં ભારતનું પ્રતિનિધિત્વ કર્યું હતું તેમણે ૨૨ ગોલ્ડ સલિટ ૪૦ થી વધુ નેશનલ ચેમ્પિયનશિપ મેડલ જીત્યા છે. ૧૧-વખતના ૧૦૦એમ રાષ્ટ્રીય ચેમ્પિયન, શ્રી સુમારીવાલાએ ૧૮ વર્ષ સુધી આંતર-રાજ્ય રાષ્ટ્રીય રેકોર્ડ રાખ્યો હતો. તેઓ કોઈપણ રાષ્ટ્રીય રમતગમતના પ્રમુખ તરીકે ચૂંટાયેલા પ્રથમ ઓલિમ્પિયન અને અર્જુન પુરસ્કાર વિજેતા બન્યા ભારતમાં ફેડરેશન વખતે તેઓ ૨૦૧૨માં એથલેટિક્સ ફેડરેશન ઓફ ઈન્ડિયા (એએફએલ) ના પ્રમુખ બન્યા. એએફએલ પ્રમુખ તરીકેના તેમના કાર્યકાળ દરમિયાન જ ભારતે ગયા વર્ષે ટોક્યો ખાતે નીરજ ચોપરાના રૂપમાં એથલેટિક્સમાં પ્રથમ ઓલિમ્પિક સુવર્ણ ચંદ્રક જીત્યો હતો.

ડાયના એદલજીએ ૧૯૭૬ અને ૧૯૯૩ વચ્ચે ચાર કેપ્ટન તરીકે, અને ૩૪ વનડે, ૧૮ સુકાની તરીકે, ૨૦ ટેસ્ટમાં ભારતનું પ્રતિનિધિત્વ કર્યું છે



જેમાં તેમણે ટેસ્ટમાં ૬૩ વિકેટ ઝડપી હતી, જે વિશ્વમાં ત્રીજા નંબરે છે તેમણે પણ ઓડીઆઈમાં ૪૬ વિકેટ લીધી હતી. જીતેલી ભારતીય મહિલા ટીમનો ભાગ બનવું તેમની સૌથી મોટી ક્ષણોમાંની એક હતી.

તેમની પ્રથમ ટેસ્ટ, ૧૯૭૬માં પટના ખાતે વેસ્ટ ઈન્ડિઝ સામે હતી તેમણે ૧૯૭૮માં શિવ છત્રપતિ પુરસ્કાર, ૧૯૮૩માં અર્જુન પુરસ્કાર, ૧૯૯૧માં મહારાષ્ટ્ર ગૌરવ પુરસ્કાર અને ૨૦૦૨માં પદ્મશ્રીથી સન્માનિત કરવામાં આવ્યા હતા.

જો તમારે આગળ વધવું હોય તો આ રોગો પર કાબુ મેળવો

તમારામાં ઘણી પ્રતિભા હોવા છતાં, તમારી યોગ્યતા હોવા છતાં, તમે આજ સુધી સફળ થયા નથી. તમે વિચારો છો કે તમે સખત મહેનત કરી રહ્યા છો, પરંતુ તમને જોઈતી સફળતા નથી મળી રહી. મિત્રો, આ એક સામાન્ય બીમારી છે અને તમને દરેક ઘરમાં આવા દર્દીઓ જોવા મળશે

* કામ ઓછું, બકબક વધુ

તમે બહુ બોલો છો અને બહુ ઓછું કામ કરો છો. રાજકારણમાં દરેક વ્યક્તિએ કેવી રીતે વર્તવું અને બોલવું જોઈએ તે વિશે તમે બધું જાણો છો. તમે બધા જાણો છો કે નેતાજીએ શું કરવું જોઈએ? ક્રિકેટ મેચમાં કોને કયા નંબર પર મોકલવો જોઈએ? તમે જાણો છો કે યુકેન પર રશિયાના હુમલા પાછળ બીજી કોઈ શક્તિ હતી. તમે યુકેનના ઝેલેન્સ્કી કરતાં વધુ સારી રીતે જાણો છો કે યુકેનએ હુમલાનો કેવો જવાબ આપવો જોઈએ. તમારા ગામના રાજકારણમાં કોઈએ શું કરવું જોઈએ? તમે આ બધી



બાબતો જાણો છો, પરંતુ તેમ છતાં તમે આજે જ્યાં છો ત્યાં જ છો. આનું કારણ એ છે કે તમે લોકો ઘણી વાતો કરો છો. સતત બકબક કરો છો. તમે કોઈપણ વિષય પર જ્ઞાન આપવા માટે તૈયાર છો. એટલું જ નહીં, તમે દલીલમાં કોઈપણને હરાવી શકો છો. પણ તેનો શું ફાયદો? જો તમે કંઈ ન કરો અને માત્ર વાતો કરો તો તમે સફળતા કેવી રીતે મેળવી શકશો?

* વધારે વિચારવું

તમે વધુ પડતો વિચાર કરીને અનિચ્છનીય સમસ્યાઓ બનાવો છો. તમને એટલી ખરાબ આદત છે કે દરેક સમયે કોઈ પણ બાબત વિશે વધારે વિચારવાની. કાલે પાણી ન આવે તો શું? જો તમને દિવાળી પર બોનસ ન મળે તો શું થશે? શું બાળકો આવતીકાલનું ધ્યાન રાખશે? જો મારો વ્યવસાય કામ ન કરે તો શું? જો હું ઈન્ટરવ્યુ પાસ ન કરું તો શું? આવા અનેક નકામા પ્રશ્નો તમારા મનને પૂછીને તેમાં જ અટવાઈ જાવ છો. જાતે ટેન્શન લો અને બીજાને આપો છો આવતી કાલ સાથે આજને બગાડો છો. તેથી તમે તમારા જીવનમાં કંઈપણ પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી.

દરેકની સલાહ લેવી કરવું મનનું

મિત્રો, તમે દરેકની સલાહ લેવાનું પસંદ કરો છો. જો તમારે કંઈક કરવું હોય, તો તમારે તે કરતાં પહેલાં દસ લોકોને પૂછવું જોઈએ, મારે તે કરવું જોઈએ કે નહીં? શું આ શર્ટ મને સારું લાગશે? શું મારે આ કારકિર્દી પસંદ કરવી જોઈએ? હું ઘર કેમ ન ખરીદું? મારે આ તાલીમ કેમ ન લેવી જોઈએ? અને વધુ મહત્વની વાત એ છે કે તમે એવા લોકોની સલાહ

લઈ રહ્યા છો જેઓ આ વિષય વિશે કશું જાણતા નથી. તમે તમારી આસપાસના લોકોની સલાહ લો. તમે એવા લોકો પાસેથી સલાહ માગી રહ્યા છો જેઓ મફતમાં સલાહ આપશે. મહત્વની વાત એ છે કે તમે બધા લોકોની સલાહ લો અને જે સલાહ તમને સૌથી સરળ લાગે તેનું પાલન કરો. ઉદાહરણ તરીકે તમે તમારી બીમારી માટે ચાર ડોક્ટરો પાસે જાઓ છો. ત્રણ નિષ્ણાત ડોક્ટરો તમને ઓપરેશન કરવાની સલાહ આપે છે અને ચોથો ડોક્ટર તમને કહે છે કે તે ગોળીઓથી રોગ મટાડી શકે છે. મિત્રો, તમે કોની સલાહ સાંભળો છો? અલબત્ત, ચોથો ડોક્ટર... મતલબ કે તમે ઘણા લોકોની સલાહ લો છો, પરંતુ તમે ફક્ત તમને અનુકૂળ હોય તે જ અમલમાં મૂકવાનો પ્રયાસ કરો છો, જે તમને સરળ લાગે છે.

* સમયસર કામ ન કરવું

મિત્રો, તમે ઘણી બધી બાબતોનું આયોજન કરો છો પરંતુ ક્યારેક તમે પીછેહઠ કરો છો. તમે નક્કી કરો કે તમને કેવું ઘર જોઈએ છે, તમને કયું ઘર જોઈએ છે. તમે ઘરની પસંદગી કરો છો અને અમુક સમયે તમે કોઈને કોઈ કારણસર પાછી ખેંચી લો છો. તમે તમારા માટે સાડી ખરીદવા જાઓ. ઘણી બધી સાડીઓ જોયા પછી, તમે પસંદગી કરો છો અને ખરીદતી વખતે પણ તમે કોઈને કોઈ કારણસર દુકાનદાર સાથે દલીલ કરીને ખરીદી કરતા નથી. તમે ક્યાંક ફરવા જવાનું વિચારી રહ્યા છો. ટ્રેન બુકિંગ સમયે તમામ માહિતી એકત્રિત કરો અને કોઈ કારણસર તમે પ્રવાસ કરતા નથી આ એક બીમારી છે. ઘણી વખત, આયોજનમાં સમય વિતાવવો અને પગલાં ન લેવાથી તમે જે ઈચ્છો છો તે તમને નથી મળતું. તમે ઈચ્છો ત્યાં ફરવા જઈ શકતા નથી. તમે જોઈતા દાગીના ખરીદી શકતા નથી. ઘણી વખત અમુક લોકો કોઈ પણ નિર્ણય લઈને મુક્ત થઈ જાય છે. તેઓ આયોજન કરવામાં સમય પસાર કરતા નથી.

* તમે ટાઈમપાસ કરો છો,

સમયનું ઈનવેસ્ટમેન્ટ કરતા નથી

તમારી જાતને એક પ્રશ્ન પૂછો, તમે સોશિયલ મીડિયા પર ૫ કલાકથી વધુ સમય પસાર કરો છો. ખરું? જો તમને સોશિયલ મીડિયા જોવું જ હોઈએ, તો જુઓ કે તેનાથી તમને કેટલો ફાયદો થઈ શકે છે? તમારી વ્યવસાય જાહેરાત તે સ્થાને કેવી રીતે પહોંચશે તે જુઓ. તમારી પોતાની બ્રાન્ડ બનાવો, તમારા વ્યવસાયને તેમાંથી સારી રીતે ચલાવવા દો. અમુક સમયે તમારી જાતને તાલીમ આપવા માટે સોશિયલ મીડિયાનો પણ ઉપયોગ કરો. જો આ દુનિયામાં ગરીબથી લઈને અમીર સુધીના દરેકમાં એક વસ્તુ સમાન હોય તો તે સમય છે. તમે તમારા સમયનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરો છો તે નક્કી કરે છે કે તમે રાજા બનશો કે રંક. આજથી તમે સમયને પૈસા જેટલું મહત્વ આપતા શીખો. આપણે પૈસા ખર્ચતા નથી, રોકાણ કરીએ છીએ. આવી રીતે સમય બગાડો નહીં, રોકાણ કરો. તમને ખર્ચવામાં આવેલો સમય અને પૈસા પાછા મળતા નથી, પણ તમે રોકાણ કરેલા પૈસા અનેક ગણા પાછા મેળવો છો.

તંદુરસ્ત રહેવા...

રોજ સવારે ૧ કપ પાણીમાં ચપટી મુલેટી (જેટી મધ)નાપાઉડર નાખીને પીવો, નહીં થાય શરદી-ખાંસી, વજન પણ રહેશે કંટ્રોલમાં

મુલેટી (જેટી મધ)નો ઉપયોગ ઔષધી તરીકે કરવામાં આવે છે. ખાસ કરીને શરદી-ખાંસી માટે તેનો વધુ ઉપયોગ થાય છે અને હાલની પરિસ્થિતિ પ્રમાણે શરદી-ખાંસી કફમાં ધ્યાન આપવું ખૂબ જ જરૂરી છે. જો રેઝ્યુલર સવારે એક કપ નવશેકા પાણીમાં એક ચપટી મુલેટીનો પાઉડર મિશ્ર કરીને પીવામાં આવે તો સ્વાસ્થ્યને બહુ જ ફાયદા મળી શકે છે. મુલેટીમાં એન્ટીઓક્સીડન્ટ્સ, એન્ટીબેક્ટેરિયલ, એન્ટીફંગલ અને એન્ટીવાયરલ ગુણ હોય છે. જે ઘણી હેલ્થ પ્રોબ્લેમ્સને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. મોંમા છાલા પડ્યાં હોય ત્યારે જેટીમધમાં મધ લગાવીને ચુસવાથી રાહત મળે છે. મુલેટીમાં એન્ટીવાયરલ ગુણ હોય છે. જેથી તેને ખાસી અને ગળાની તકલીફમાં જેટીમધ ચુસવાથી ફાયદો થાય છે. આમાં એન્ટીઓક્સીડન્ટ ગુણ હોય છે. જેથી તેનો ઉકાળો પીવાથી બોડીમાં રહેલાં ખરાબ બેક્ટેરિયા દૂર થાય છે. મુલેટીને રોજ એક કપ પાણીમાં ઉકાળીને પીવાથી અથવા કટકો ચુસવાથી ડાઈજેશન સુધરે છે અને ભૂખ ન લાગવાની સમસ્યા પણ દૂર થાય છે.



મુલેટીનું ડેઈલી સેવન કરવાથી તે મેટાબોલિઝમ વધારે છે. જેનાથી વજન કંટ્રોલ કરવામાં મદદ મળે છે અને ખાધેલો ખોરાક સરળતા પચી જાય છે. જો તમે ગળામાં ઈન્ફેક્શન હોય અથવા વારંવાર ગાળું ખરાબ થઈ જતું હોય તો મુલેટીનું સેવન કરવાથી લાભ થાય છે. તેમાં રહેલી એન્ટીબેક્ટેરિયલ પ્રોપર્ટી આ સમસ્યાને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. મુલેટીમાં રહેલાં તત્વ હાઈપર એસિડિટીને દૂર કરે છે. સાથે જ તે પેટના અલ્સરની સમસ્યાને પણ ઠીક કરવામાં મદદ કરે છે. જો તમને કબજિયાતની તકલીફ રહેતી હોય તો રોજ મુલેટીનું સેવન કરો. તેનાથી કબજિયાતમાં આરામ પડી જશે. મુલેટીનું સેવન કરવાથી શરીરમાં રહેલાં બેડ કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ ઘટે છે અને ગુડ કોલેસ્ટ્રોલ વધે છે. જેનાથી હાર્ટ ડિસીઝ થવાનો ખતરો ઓછો થાય છે. મુલેટીમા એન્ટીફંગલ અને એન્ટીબેક્ટેરિયલ ગુણ હોય છે. જેથી તેનું સેવન કરવાથી સ્કિન સંબંધી ઈન્ફેક્શન અને સ્કિનની સમસ્યાઓ દૂર થાય છે. રોજ મુલેટીનું સેવન કરવાથી કફની સમસ્યા દૂર થાય છે અને ફેફસા સ્વસ્થ રહે છે. સાથે જ અસ્થમાની સમસ્યામાં પણ મુલેટી ખૂબ લાભકારી છે.

હસો મારી સાથે



પત્ની: તો વાસણ ઘસી નાખો.
પતિ: હું તો ઊંઘમાં બોલું છું.

પત્ની (પતિને): સાંભળો છો, તમારો મિત્ર જે છોકરી સાથે લગ્ન કરવા માંગે છે તે છોકરી સારી નથી, તમે તમારા મિત્રને રોકતા કેમ નથી.
પતિ: તેણે મને રોક્યો હતો?

પતિ: હવે તું ઝગડો બંધ કર, હું શાંતિ સાથે રહેવા માંગુ છું.
પત્ની: તમે રહો શાંતિ સાથે, હું રમણ સાથે રહેવા માંગુ છું.
પત્ની: બોલતા બોલતા આપણા લગ્નના ત્રીસ વર્ષ પુરા થઈ ગયા નહીં...!
પતિ: બોલતા બોલતા તારે થયાં છે... મારે તો સાંભળતા સાંભળતા થયાં છે.!

છગન: ભાભી જુઓ પેલી છોકરી ક્યારની ભાઈ સામે તાકી રહી છે
ભાભી: હા હું પણ જોઈ છું કે તમારા ભાઈ ક્યાં સુધી એમનું પેટ અંદર ખેંચીને રાખે છે.

પતિ: આજે ઊંઘ નથી આવતી



YOUR MOONSIGNS JANAM RASHI THIS WEEK

લખનાર: મરહુમ મહારાજ શ્રી સ્વચંચયોતિના સહકાર્યકર્તા જયેશ એમ. ગોસ્વામી

અઠવાડિક રાશિમ્ત્ર: તા. ૨૯.૧૦.૨૦૨૨ થી તા. ૦૪.૧૧.૨૦૨૨



Aries - મેષ - અ.લ.ઈ.

હવે તો તમને મિત્રગ્રહ ગુરૂની દિનદશા ૨૫મી ડિસેમ્બર સુધી ચાલશે. નાણાકીય બાબતમાં ધીરે ધીરે સારા સારી થતી જશે. જે પણ કામ હાથમાં વેશો તેમાં સફળતા મળશે. તંદુરસ્તીમાં ધીરે ધીરે સારા સારી થતી જશે. ધનની કમી નહીં આવે તે માટે દરરોજ 'સરોશ યજ્ઞ' ભણાવો.

શુકનવંતી તા. ૨૯, ૩૦, ૧, ૪ છે.

Lucky Dates: 29, 30, 1, 4

The onset of Jupiter's rule, up to 25th December, will help in slowly improving your financial condition. You will be successful in all endeavours you take up. Your health will start showing marked improvements as well. To ensure there is no financial shortage, pray the Sarosh Yasht daily.



Cancer - કર્ક - ડ.હ.

તમને બુધની દિનદશા ચાલુ થયેલી હોવાથી ૧૯મી ડિસેમ્બર સુધી તમારા ખોટા ખર્ચા પર કાપ મુકીને નાણાને બચાવવામાં સફળ થશો. રોકાણેલા નાણાને પાછા મેળવવા માટે ભાગદોડ કરી શકશો. રોજ બરોજના કામો બીજા કરતા તમારા કામ જલદી પુરા કરી વેશો. દરરોજ 'મહેર નીઆએશ' ભણાવો.

શુકનવંતી તા. ૩૦, ૧, ૩, ૪ છે.

Lucky Dates: 30, 1, 3, 4

Mercury's ongoing rule, till 19th December, will help you to practice control over your expenses and in saving money. You will be able to put in extra effort to retrieve your stuck funds. You will be able to complete your daily chores much faster than others. Pray the Meher Nyaish daily.



Libra - તુલા - ર.ત.

સુર્યની દિનદશા ચાલુ હોવાથી માથા પર ગરમી વધુ રહેશે. બપોરના સમયમાં કામ કરવાનો ખુબ કંટાળો આવશે. સરકારી કામમાં સફળતા નહીં મળે. નોકરી કરતા હશો તો સાથે કામ કરનાર તેમજ ઉપરી વર્ગ તમને નાની બાબતમાં પરેશાન કરવામાં કોઈ કસર નહીં મૂકે. વડીલવર્ગની ચિંતા રહેશે. દરરોજ ૯૬મુ નામ 'યા રયોમંદ' ૧૦૧વાર ભણાવો.

શુકનવંતી તા. ૨૯, ૩૦, ૨, ૪ છે.

Lucky Dates: 29, 30, 2, 4

The ongoing Sun's rule will keep you hot-headed. You will feel a lot of lethargy to work especially in the afternoons. Your government-related works will not find success. Those who are employed could get harassed by their senior colleagues at the workplace. Worries for the elderly will trouble you. Pray the 96th Name, 'Ya Rayomand', 101 times, daily.



Capricorn - મકર - ખ.જ.

દક્ષી નવેમ્બર સુધી રાહુ તમારા દિવસની ભુખ અને રાતની ઉઘ બન્ને ઉડાવી દેશે. તમારા અંગત વ્યક્તિ તમને માન સન્માન નહીં આપે તેનું દુઃખ લાગશે. વધુ ચિંતા કરવાથી તબિયત બગડી જવાના ચાન્સ છે. ઘણી-ઘણી ધાણીમાં નાની બાબતમાં મતભેદ પડતા રહેશે. દરરોજ 'મહાબોખ્તાર નીઆએશ' ભણાતા થોડી રાહત મળશે.

શુકનવંતી તા. ૩૧, ૧, ૨, ૩ છે.

Lucky Dates: 31, 1, 2, 3

Rahu's rule till 6th November will rob you of your sleep as well as your appetite. You will feel hurt as those close to you will not show you respect or appreciation. Too much worrying could lead to a fall in your health. Couples will frequently keep squabbling over small matters. For relief, pray the Mah Bokhtar Nyaish daily.



Taurus - વૃષભ - બ.વ.ઉ.

શનિની દિનદશા ચાલુ હોવાથી તમને કામ કરવામાં ખુબ કંટાળો આવશે. ખોટા કામ પાછળ સમય બગાડશો. હાલમાં નાણાકીય બાબતમાં ખુબ ખેચતાણુ રહેશે. આવક કરતા ખર્ચ ખુબ વધી જશે. તમારી નાની ભુલ મોટી મુસીબતમાં નાખશે. દરરોજ મોટી 'હમન યજ્ઞ' ભણવાથી થોડી શાંતિ મળશે.

શુકનવંતી તા. ૩૦, ૧, ૨, ૩ છે.

Lucky Dates: 30, 1, 2, 3

Saturn's ongoing rule makes you feel too lethargic to work. You could end up wasting time behind unnecessary tasks. Financial strain is indicated. Your expenses will greatly outweigh your income. A small mistake of yours could land you in big trouble. For peace of mind, pray the Moti Haptan Yasht daily.



Leo - સિંહ - મ.ટ.

મંગળની દિનદશા ચાલુ હોવાથી અચાનક તબિયત બગડી જાય તો નવાઈમાં પડી જતા નહીં. ઉતાવળમાં કરેલા કામમાં સફળતા નહીં મળે. હાઈ પ્રેશર, તાવ કે નાનું એક્સીડન્ટ થવાના ચાન્સ છે. બીજાને મદદ કરવા કરતા તમારા કામ પર વધારે ધ્યાન આપજો. દરરોજ 'તીર યજ્ઞ' ભણાવો.

શુકનવંતી તા. ૨૯, ૩૦, ૩૧, ૪ છે.

Lucky Dates: 29, 30, 31, 4

Mars' ongoing rule could lead to a sudden fall in health. Any work that you do in haste will not be successful. You could suffer from high BP, fever or even meet with a small accident. Focus more on your work as opposed to trying and helping others. Pray the Tir Yasht daily.



Scorpio - વૃશ્ચિક - ન.પ.

૧૬મી નવેમ્બર સુધી શુકની દિનદશા ચાલશે. તમારા અગત્યના કામ પહેલા પુરા કરી લેજો. શુકની કૃપાથી અપોઝીટ સેક્સ સાથે સારા સારી થતી જશે. નાણાકીય બાબતમાં સારા સારી રાખીને થોડી બચત કરવા માગશો તો બચત નહીં કરી શકો. મોજશોખ પાછલ કંટોલ રાખજો. દરરોજ 'બહેરામ યજ્ઞ'ની આરાધના કરજો.

શુકનવંતી તા. ૩૧, ૧, ૨, ૩ છે.

Lucky Dates: 31, 1, 2, 3

Venus' rule till 16th November. Prioritize on completing your important works first. With the grace of Venus, there will be an increase in cordial relations with the opposite gender. Despite doing well financially, you will not be able to save money. Try to control your expenses on fun and entertainment. Pray to Behram Yazad daily.



Aquarius - કુંભ - ગ.શ.સ.

તમે રાહુની સોનેરી જાળમાં ફસાઈ ગયેલા છો. હાલમાં તબિયતના બારામાં જરા પણ બેદરકાર રહેતા નહીં. તમારી નાની ભુલ તમને મોટી મુસીબતમાં નાખશે. લેતી દેતીના કામથી દૂર રહેજો. મિત્ર મંડળમાંથી કોઈ વ્યક્તિ તમારી સાથે ચીટીંગ કરી જશે. રાહુના પ્રકોપને ઓછો કરવા 'મહાબોખ્તાર નીઆએશ' ભણાવો.

શુકનવંતી તા. ૨૯, ૩૦, ૩૧, ૪ છે.

Lucky Dates: 29, 30, 31, 4

You cannot escape from Rahu's golden jail. You are cautioned to not be careless about your health. A small mistake could land you in grave trouble. Avoid indulging in any financial transactions regarding lending or borrowing money. A friend could cheat or deceive you. To placate Rahu's impact, pray the Mah Bokhtar Nyaish daily.



Gemini - મિથુન - ક.છ.ધ.

બુધ જેવા બુધિના દાતાની દિનદશા ચાલુ હોવાથી નાના કામો પ્વાન કરી આગળ વધી શકશો. તમે નાણાને વધુ કમાવા માટે વધુ કામ કરવામાં સફળ થશો. મિત્રોનો સાથ સહકાર મળશે. અધુરા કામ પુરા કરી શકશો. મિત્રોને મળવાથી ફાયદો થશે. દરરોજ 'મહેર નીઆએશ' ભણાવો.

શુકનવંતી તા. ૨૯, ૩૦, ૨, ૪ છે.

Lucky Dates: 29, 30, 2, 4

Under Mercury's rule, you will be able to move ahead, with good planning. You will be successful in earning extra income by working extra hours. Friends will be supportive. You will be able to complete your unfinished works. Meeting friends will prove beneficial to you. Pray the Meher Nyaish daily.



Virgo - કન્યા - પ.હ.ણ.

ચંદ્રની દિનદશા ચાલુ હોવાથી મનને ગમે તેવી વ્યક્તિ મળશે. ગામ પરગામ જવાના ચાન્સ છે. ઘરવાળાની ડિમાન્ડ પુરી કરવામાં સફળ થશો. મિત્રો સાથે થયેલા મતભેદને દૂર કરવા માટે મીઠી જબાન વાપરીને મતભેદ દૂર કરી શકશો. હાલમાં દરરોજ ૩૪મુ નામ 'યા બેસ્તરના' ૧૦૧વાર ભણાવો.

શુકનવંતી તા. ૩૦, ૧, ૩, ૪ છે.

Lucky Dates: 30, 1, 3, 4

The Moon's rule will bring to you your desired person. Opportunities to travel abroad are indicated. You will be able to cater to the wants of your family members. You will be able to resolve any misunderstandings with friends with the use of your sweet words. Pray the 34th Name, 'Ya Beshtarna', 101 times, daily.



Sagittarius - ધન - ભ.ધ.ફ.

૧૬મી ડિસેમ્બર સુધી મોજશોખમાં જેટલો ઘટાડો કરવા માગશો તેટલાજ મોજશોખ વધી જશે. ખર્ચ પર કાબુ નહીં રાખી શકો. નાણા કમાવા માટે કોઈ મુશ્કેલી નહીં આવે. શુકની કૃપાથી તમે કોઈને તન મન અને ધનથી મદદ કરી શકશો. દરરોજ 'બહેરામ યજ્ઞ'ની આરાધના કરજો.

શુકનવંતી તા. ૨૯, ૩૦, ૨, ૪ છે.

Lucky Dates: 29, 30, 2, 4

Till 16th December, all your attempts to curb your inclinations towards fun and entertainment will all go in vain. You will not be able to control your expenses. You will not face any challenges in earning money. With Venus' blessings you will be able to help another in every way. Pray to Behram Yazad daily.



Pisces - મીન - દ.ચ.ઝ.થ.શ.

૨૪મી નવેમ્બર સુધી દયાળુ માયાળુ ગુરૂની દિનદશા ચાલશે. જાણતા અજાણતા તમારા હાથથી કોઈની ભવાઈનું કામ થઈ જશે. ઘરવાળા તમારી વાતને ખુબ સારી રીતે સાંભળશે. કોઈના સાચા સલાહકાર બનીને તેની ભલી દુવા મેળવી લેશો. શાંતિ માટે દરરોજ 'સરોશ યજ્ઞ' ભણાવો.

શુકનવંતી તા. ૩૦, ૧, ૨, ૩ છે.

Lucky Dates: 30, 1, 2, 3

Jupiter rules you till 24th November. You will, unknowingly or knowingly, end up helping others. Family members will attentively listen to what you have to say. You will receive the blessings of someone by giving them sincere advice. For peace, pray the Sarosh Yasht daily.

એક નજર પારસી મરણો ઉપર

Deceased મરનાર	Age વય	Date તારીખ	Address ર. ઠે.	Relations સગાઈઓ
Farokh Shavak Bhowanagri ફરોખ શાવક ભાવનગરી	81 ૮૧	20.10.2022	Tata Mills Chs, 2-B, Flat No 12, J.B.Marg, Parel (E), Mumbai 12. તાતા મીલ્સ સી.એચ.એસ., ૨-બી, ઝમ. નં. ૧૨, જે. બી. માર્ગ, પરેલ (ઈ), મુંબઈ ૧૨.	તે મરુદુમો પેરીન તથા શાવક ભાવનગરીનાં દીકરા તે વીલુ એન્જિનિયર તથા પરવીન કાતરકના ભાઈ.
Farida Jehanbux Badhniwalla ફરીદા જહાંબક્ષ બધનીવાલા	75 ૭૫	20.10.2022	Flat No 507/508, B Wing, Vites Towers, Opp. Amboli Level Crossing, Andheri(E), Mumbai 16. ફ્લેટ નં. ૫૦૭/૫૦૮, બી વિંગ, વાઈટ્સ ટાવર્સ, અંબોલી લેવલ ક્રોસિંગ સામે, અંધેરી (પુ.) મુંબઈ ૧૬.	તે મરુદુમ જહાંબક્ષ ફારોઝ બધનીવાલાના ઘણિયાની તે પરસી જ. બધનીવાલા તથા વીઝાક જ. બધનીવાલાના માતાજી તે મરુદુમો નરગીશબાનુ તથા રતનશા ઘનજીશા મેઘોરાના દીકરી તે શીરાઝ પી. બધનીવાલા તથા બેરોસ વી. બધનીવાલાના સાસુજી તે કેઝર, પરાઝ તથા પાકઝાદના બપઈજી તે દારા, સાયરસ, મહાદુખ તથા મરુદુમો સરોશ તથા મીનુના બહેન તે દોલ્લી, કમલ, ફીરોઝ, હોમાય, મોતી, જસી તથા મરુદુમ વીજુના સીસ્ટર ઈન લો તે મરુદુમો તેહમીના તથા ફારોઝ બધનીવાલાના વહુ.
Dhunji Fakirji Lakdawala ધનજી ફકીરજી લાકડાવાલા	86 ૮૬	21.10.2022	4/54, A.H.Wadia Buag, G.D.Ambedkar Marg, Parel, Tank Road, Mumbai 33. ૪/૫૪, એ.એચ. વાડીયા બાગ, જી. ડી. આંબેડકર માર્ગ, પરેલ ટેંક રોડ, મુંબઈ ૩૩.	તે મરુદુમો મેહેરબાઈ તથા ફકીરજી લાકડાવાલાના દીકરા તે પોરસ તથા મરુદુમ એરીક લાકડાવાલાના બાવાજી તે રોશન પોરસ લાકડાવાલાના સસરાજી તે મરુદુમો ફીરોઝ તથા પેરીન લાકડાવાલાના ભાઈ તે સનાયા પોરસ લાકડાવાલાના બપાવાજી તે ખોરશેદ ફીરોઝ લાકડાવાલાના ભાઈ.
Pesi Dhunjishaw Wadia પેસી ધનજીશાહ વાડીયા	86 ૮૬	22.10.2022	F/5/54, Godrej Hill Side Colony, Near Godrej Petrol Pump, Vikhroli (W), Mumbai 79. અફ/૫/૫૪ ગોદ્રેજ હીલ સાઈડ કોલોની, નીયર ગોદ્રેજ પેટ્રોલ પંપ, વીક્રોલી, વેસ્ટ, મુંબઈ ૭૯.	તે મરુદુમો હીરાબઈ તથા ધનજીશાહ વાડીયાના દીકરા તે મેહરૂ પેસી વાડીયાના ખાવિંદ તે જેનીકર કાપડીયા તથા કેઝાદ વાડીયાના બાવાજી તે ફીરદોશ કાપડીયા તથા સનમય વાડીયાના સસરાજી તે રૂસી વાડીયા, બેપસી રાના તથા મરુદુમો જઈ બહેન, બાનુ, આલુ તથા ડેઝીના ભાઈ તે કાઝવીન અને હવાનીના મમાવાજી તે રસકીનના બપાવાજી તે મરુદુમો હીરાજી તથા હીજામાય પરબીયાના જમાઈ તે મીની વાડીયાના દેર.
Farookh Framroze Govadia ફરોખ ફરામરોઝ ગોવાડીયા	91 ૯૧	22.10.2022	Mota Mansion, Bai Dinbai Road, Tardeo, Mumbai 7. ૧/એ, મોતા મેનશન, બાઈ દીનાઈ રોડ, તારદેવ, મુંબઈ ૭	તે મરુદુમો ગુલબાનુ અને ફરામરોઝ એદલજી ગોવાડીયાના દીકરા તે શ્રીતી દારા વેસુના, હોશંગ, મેહેરનોશ તથા મરુદુમો આબાન મીનુ બવસારા, હોમાય નવલ બવસારા, જેહાનબક્ષ ક. ગોવાડીયાના ભાઈ તે રોશન સ. બસતાની, ખુશરૂ મ. બવસારા, ઝરીના ક. મેહતા, ખરશેદ, ફરહાદ, સાયરસના મામા તે આરશીશ અને તોસહરના કાકા.
Parvez Jal Unwalla પરવેજ જાલ ઉનવાલા	84 ૮૪	23.10.2022	782, Patel Building, Room No 7, M.Joshi Road, Parsi Colony, Dadar(E), Mumbai 14. ૭૮૨, પતેલ બિલ્ડિંગ, રૂમ નં. ૭, એમ. જોશીરોડ, પારસી કોલોની, દાદર (ઈ.), મુંબઈ ૧૪.	તે મરુદુમો જીવ અને માનેક ઉનવાલાના દીકર તે ઝરીન પરવેજ ઉનવાલાના ઘણી તે વેરોન નેવીલ કાપડીયા અને સનોબાર એચ ગોરવાલાના બાવાજી તે નેવીલ આદીલ કાપડીયા અને એચ પેસી ગોરવાલાના સસરાજી તે ઝીનોબીયા ક્યોઝ બોગા, રોહીનતન જીવ ઉનવાલા તથા મરુદુમ હોસી જીવ ઉનવાલાના ભાઈ તે દારાપસ નેવીલ કાપડીયા, ઝીઉસ નેવીલ કાપડીયા જેનાઈદા નેવીલ કાપડીયા અને અનાઈનાહ એચ ગોરવાલાના મમાવાજી તે દીવનાઝ ક્યોજ બોગા અને તેહેમતન ક્યોજ બોગાના મામા તે યજદ અને દીવશાહ હોસી ઉનવાલાના કાકા.
Bomi Framrose Mistry બોમી ફરામરોઝ મીસ્ત્રી	86 ૮૬	23.10.2022	Nowroz Baug, R/24, Dr. S.S Rao Road, Lalbaug, Mumbai 12. નવરોઝ બાગ, આર/૨૪, ડો. એસ. એસ. રાવ રોડ, લાલબાગ, મુંબઈ ૧૨.	તે મરુદુમો રતી તથા ફરામરોઝ મીસ્ત્રીના દીકરા તે મરુદુમ મેહેરૂ બોમી મીસ્ત્રીના ઘણી તે કમલ જુબીન મીસ્ત્રી અને રૂશના ખુશરૂ ફોબસના બાવાજી તે જુબીન મીસ્ત્રી અને ખુશરૂ ફોબસના સસરાજી તે હોસી ક. મીસ્ત્રી, ફેની પીરોજ મેહેરજી તથા મરુદુમો ધનજીશાહ, અદી, જીમીના ભાઈ તે અરબાન, સીમોન, ક્યાનના મમાવાજી તે આલુ સામ મીસ્ત્રીના વહેવાન તે રોહીનતન નરીમન ફોબસના વહેવાઈ તે વીહાના મહેરનોશ એન્જનીયરના ગ્રેટ ગ્રાન્ડ ફાધર તે શેહરૂ, કેતી, શેહેરનાજના જેઠ તે પીરોજ મેહેરજીના બનેવી તે મરુદુમો શીરીન અને કાવસજી ક. મહુવેવાલાના જમાઈ.
Nergis Jamshed Kermani નરગીસ જમશેદ કેરમાની	90 ૯૦	23.10.2022	Parekh Dharamshala, 34 Hughes Road, Khareghat Colony, Mumbai 7. પારેખ ધરમશાલા, ૩૪ હુજસ રોડ, ખરેઘાત કોલોની, મુંબઈ ૭.	તે મરુદુમો હુમાયુન તથા જમશેદ કેરમાનીનાં દીકરી તે શ્રીતી અરયાની તથા મરુદુમો અરપી અને ખોદાદાદ કેરમાનીનાં બહેન તે સુઝન કેરમાની તથા પરવીન અરપી ઈરાનીના ફૂઈજી તે રશીદ તથા દેવજીનનાં આન્ટી તે મરુદુમ બાનુ અરપી કેરમાનીનાં નણંદ તે લાડાન, કેવાન તથા અરમાનનાં માસીજી.
Katy Baji Makhania કેટી બજી માખનીયા	74 ૭૪	24.10.2022	18/4, Khareghat Colony, 1st Floor, Hughes Road, Grant Road, Mumbai 7. ૧૮/૪, ખરેઘાત કોલોની, ૧લે માળે, હુજસ રોડ, ગ્રાન્ડ રોડ, મુંબઈ ૭.	તે મરુદુમો બચામાય તથા પેતરસ્ય ભેસાનીયાના દીકરી તે બજી માખનીયાના ઘણીયાણી તે શાહરૂખ માખનીયાનાં માતાજી તે ઓસ્તી નરગીશ, હુનોશી તથા મરુદુમ આદરબાદના બહેન તે યહદી તથા હોમીયાર આઈબરા અને ઝીનોબીયા દાવર, અનાહીતા, પરીઝાદ, કેશમીરા અને ઝહીરનાં માસીજી તે મરુદુમો નરગીશ તથા જમશેદ માખનીયાના વહુ.
Dara Phirozshan Driver દારા ફીરોઝશાહ ડ્રાઈવર	80 ૮૦	25.10.2022	7, Qureshi Mahal, 4th Floor, Station Road, Mahim 16. ૭, કુરેશી મહલ, ૪થે માળે, સ્ટેશન રોડ, માહીમ, મુંબઈ ૧૬.	તે મરુદુમો અરનાવાઝ તથા ફીરોઝ શાહ ડ્રાઈવરના દીકરા તે મરુદુમ દીનાઝ દારા ડ્રાઈવરના ખાવિંદ તે મરુદુમ તનાઝ ડ્રાઈવરના બાવાજી તે ફેની નોશીર દસ્તુર તથા મરુદુમ ફરોબના ભાઈ તે હોરમઝ નોશીર દસ્તુરના મામાજી તે મરુદુમો રોઝા તથા નરીમાન જસાવાલાના જમાઈ તે દોલ્લી, કેશમીરા, જેરમીન, મહાદુખ અને મરુદુમ મેહેરના કઝીન.
Mehroo Dhunjishaw Cooper મેહરૂ ધનજીશાહ કુપર	97 ૯૭	25.10.2022	A-1, Ahura Co-Op.HSG.Soc.ltd., Dr.S.S. Rao Road, Next To M.G.Hospital Parel, Mumbai 12. એ-૧, અહુરા કો-ઓપ. હાઉસિંગ સોસાયટી લી., ડો. એસ.એસ. રાવ રોડ, પરેલ, મુંબઈ ૧૨.	તે મરુદુમો નાદીરશા અને દીનામાઈ ગાંધીના દીકરી તે મરુદુમ ધનજીશાહ કુપરના ઘણીયાણી તે જહાંગીર, હીજુ ડ્રાઈવર અને ડાયના પટેલના માતાજી તે હોશી ડ્રાઈવર અને બોમી પટેલના સાસુજી તે સરોશ તથા મરુદુમો જાલ, નવલ, વીરાફના બહેન તે ચીરાગ અને જેહાનના મમઈજી.
Freny Burjor Gimi ફેની બરજોર ગિમી	90 ૯૦	26.10.2022	8/8 Rustom baug, Sant Savta Marg, Nr. Masina Hospital, Byculla, Mumbai 27. ૮/૮ રૂસ્તમ બાગ, સંત સાવટા માર્ગ, માસીના હોસ્પિટલ પાસે, ભાયખવા, મુંબઈ ૨૭.	તે મરુદુમ બરજોર નરીમાન ગિમીના ઘણીયાણી તે મરુદુમો દીના તથા બેજનજી રૂસ્તમજી દાડવાલાના દીકરી તે મરુદુમો નાજુ તથા નરીમાન પેસ્તનજી ગિમીના વહુ દીનાઝ ભાદા, નરીમાન ગિમી ને આવા ઘડીયાળીના માતાજી તે એરવદ ઝર્કસીસ ભાદા ને ફરોખ ઘડીયાળીના સાસુજી તે બેનાઝ ફરશીદ પટેલ ને પર્વના ગ્રાન્ડ મધર તે એદન ફરશીદ પટેલના ગ્રેટ ગ્રાન્ડ મધર.
Dhun Homi Daruwalla ધન હોમી દારુવાલા	92 ૯૨	26.10.2022	D 315/Royal Tower, IC Colony, Borivali, Mumbai 103. ડી ૩૧૫/રોયલ ટાવર, આઈસી કોલોની, બોરીવલી (વે), મુંબઈ ૧૦૩.	તે મરુદુમ હોમી આદરજી દાડવાલાના વિધવા તે મરુદુમો બાનુ તથા નરીમાન નસરવાનજી પાઘડીવાલાના દીકરી તે ગુલશન નોઝર ઈરાની તથા મરુદુમ હોશી હોમી દાડવાલાના માતાજી તે નોઝર જહાંગીર ઈરાની ને દીલબર હોશી દાડવાલાના સાસુ તે મરુદુમો પીલુ લવજી મહેતા ને લવજી નરીમાન પાઘડીવાલાના બહેન તે નાવીદ, માઝરીન, દેવશા ને જેહાનના ગ્રાન્ડ મધર તે મરુદુમો ગુલબા, તથા આદરજી દાડવાલાના વહુ.
Palanji Sohrabji Taraporewala પાલનજી સોહરાબજી તારાપોરવાલા	88 ૮૮	26.10.2022	16, School Bldg., S.B. Road, Colaba, Mumbai 1. ૧૬, સ્કૂલ બિલ્ડિંગ, શહીદ ભગતસિંહ રોડ, કોલાબા, મુંબઈ ૧.	તે મરુદુમો નાજમાય અને સોહરાબજી પાલનજી તારાપોરવાલાના દીકરા તે દીનુ પાલનજી તારાપોરવાલાના ઘણી તે સેમી અને મરુદુમ ફવીના ભાઈ તે આદીલ રૂસી ડાંડીવાલાના માસા તે હોમાય રૂસી ડાંડીવાલા તથા મરુદુમો રોહિન્ટન દાદાવાનજી તથા નરગીસ સેમી તારાપોરવાલાના બનેવી તે મરુદુમો દોરાબજી અને તેહેમીના દાદા ચાનજીના જમાઈ.
Novzer Tehmurasp Colah નોઝર તેહમુરસપ કોલાહ	61 ૬૧	27.10.2022	679, Kudiana Bldg., Katrak Road, Wadala East, Mumbai 31. ૬૭૯, કુડીયાના બિલ્ડિંગ, કાતરક રોડ, વડાલા (ઈ), મુંબઈ ૩૧.	તે મરુદુમો રોશન તથા તેહમુરસપ કોલાહના દીકરા તે બેહરોઝ નોઝર કોલાહના ખાવિંદ તે રોકસાન તથા કેનાઝના બાવાજી તે આરમઈતી સરોશ પાગડીવાલા, ફરહાદ કોલાહ તથા મરુદુમ ફીરદોશ કોલાહના ભાઈ તે પીનાઝ તથા ઝહાનનાં મામાજી તે મેહેરદાદ તથા દાનેશ કોલાહનાં કાકાજી તે અનોશ બચાંના માસાજી તે જરૂ તથા બહમન બચાંના જમાઈ તે કમલ ફરહાદ કોલાહનાં જેઠ તે જેરમીન ફીરદોશ બચાંના બનેવી તે ફીરદોશ બચાંના સાહુભાઈ તે મરુદુમ સરોશ પાગડીવાલાનાં સાલાજી તે પરયુસ પાતરાવાલા તથા નાઝનીન ઝહાન પાગડીવાલાના મામા સસરાજી.

Death Announcements From Prayer Hall

Feroze Erachshaw Mistry ફિરોઝ એરચશા મીસ્ત્રી	85 ૮૫	20.10.2022	Lady Sakerbai Block, 1st Floor, Room no. 4, 12, Gilderlabe, Mumbai 8. લેડી સાકરબાઈ બ્લોક, રૂમ નં. ૪, પહેલા માળે, ગિલ્ડર લેબ, મુંબઈ ૮.	તે રોશનના ઘણી તે મરુદુમ ખોરશેદ અને મરુદુમ એરચશાના દીકરા તે હોમિયાર, શિરાઝ અને જુબીનના પપ્પા તે રશિતા અને ખુશરૂ અને ખુશીદના સસરાજી તે વાનાહ, ઝરેહ, કુરૂજ, ઝીબા, કરણ અને કાર્વના ગ્રાન્ડ ફાધર તે ડોલ્લી અને મરુદુમ જહાંગીરના બહેન તે મરુદુમ ગુલચેર અને મરુદુમ રતનશાના જમાઈ.
Rustom Kaikhushroo Jijibhai Khambata રૂસ્તમ કેખુશરૂ જીજીભાઈ ખંબાતા	79 ૭૯	22.10.2022	Windsor House, 138 M. Karve Marg, Churchgate, Mumbai 52. વીન્ડસર હાઉસ, ૧૩૮ એમ કર્વે માર્ગ, ચર્ચગેટ, મુંબઈ ૫૨.	તે આલુના ઘણી તે મરુદુમ મહેરૂ અને મરુદુમ કેખુશરૂના દીકરા તે શીરીન, ફિરોઝા, રૂકશાનાના પપ્પા તે ગ્રોરી અને સ્કોયના સસરાજી તે જેકબ, કાઈલ, લુકાસ, એરીનના ગ્રાન્ડ મધર તે જમશેદના ભાઈ તે મરુદુમ શેહરૂ અને એરચના જમાઈ.
Thrity Maneck Bhamgara શ્રીટી માણેક ભમગરા	85 ૮૫	27.10.2022	101, Kerwala Building, 307, Nana Chowk, Mumbai 7. ૧૦૧ કેરાવાલા બિલ્ડિંગ, ૩૦૭, નાનાચોક, મુંબઈ ૭.	તે માનેકના ઘણીયાણી તે મરુદુમ જરૂ અને મરુદુમ સોહરાબના દીકરી તે ફિરદોસ, માહરૂખ અને હોશંગના મમ્મી તે શેરનાઝ અને સુનિતાના સાસુ તે ટિનાઝ, આવાં, પારિસા, સનાયા અને ઝિન્યાના ગ્રાન્ડ મધર તે રોશન, યાર્મિન, ઝેનોબિયા, અરપી અને મરુદુમ ફેનીના બહેન તે મરુદુમ બાનુ અને મરુદુમ મિનુના વહુ.

Understanding Technology Addiction



MEHEZABIN DORDI

Psychologist Mehezabin Dordi practices at the Sir H N Reliance Foundation Hospital, where she assesses, formulates and implements comprehensive therapeutic interventions for patients with psychological / psychiatric problems, as also those undergoing organ transplants and other physical afflictions. Having counselled over two thousand COVID patients and caregivers, she has delivered multiple trainings and webinars. Connect with her: dordi.mehezabin@gmail.com

Waking up and reaching for the phone has become second nature to many. But, is this good for you? While a scroll down your social media at various intervals may seem like a good way to pass time, there's often a thin, blurry line between a hobby and an addiction.

It's common for both - youth and adults - to feel a need to constantly be 'plugged in' to social media and the internet. This often leads to a fear of missing out (FOMO in millennial-speak), and this coupled with the neurological changes that take place in the brain while being online, 'Technology Addiction' falls into a category of addiction termed behavioural addictions. Behavioural addictions are widely recognized by mental health and addiction professionals and include other behaviours such as gambling and sex. A behavioural addiction is characterized by a progressive inability to control, regulate or limit the behaviour. Technology addiction also shares similarities with obsessive-compulsive disorders.

Our modern world is characterized by increasing connectivity and technology usage. However, some of us cross from normal usage into a darker area, in which technology has a negative impact on daily life like school, work, family, and social life. Technology addiction includes an addiction to video games, social networking and surfing the web, among other things.

How Technology Addiction Impacts The Brain... On a neurological level, technology addiction operates similarly to chemical addictions, in that, expectation followed by reward leads the brain to release dopamine and other feel-good chemicals. This reward might



be winning a level of a video game or getting 'likes and comments' on a picture. Over time, a person begins to crave this dopamine release and often requires increasing stimulus to get the same effect.

While chemical addictions often have a magnified effect by blocking the re-uptake of these feel-good chemicals so that they stay in the brain longer and more powerfully, researchers are finding that the inconsistent rewards often associated with behavioural addictions, like gambling and video games, also increase the flow of dopamine.

Signs Of Technology Addiction...

Though spending excessive time on digital devices can be a sign of a technology addiction, frequency and duration of time spent on digital devices, in itself, does not necessarily denote a technological addiction. Many professionals in the field of mental health and addiction view digital addictions as a stand-alone mental health disorder. The American Society of Addiction Medicine has acknowledged that addictions are not limited to drugs and alcohol but can also be behavioural in nature. The cornerstone of all addictions is loss of control, changes

in mood, tolerance, withdrawal, and continuation of use despite adverse consequences, all of which are criteria that a digital dependence can meet. More importantly, a technological addiction is apparent if and when digital usage interferes with one's daily life and general wellbeing. Some signs of a technology addiction include:

- Inability to moderate or abstain from technology or a specific digital medium.
- Compulsive technological use or experiencing cravings and urges to use digital devices.
- Neglecting important life areas such as work, school or relationships at the expense of technology.
- Continuing to use digital devices despite it contributing to consequences in your life.
- Losing interest in social and leisure activities that you once enjoyed.
- Using digital devices in dangerous situations like while driving a car or walking across a busy street.
- Experiencing unwanted mental health symptoms such as feeling low, anxiousness, stress or irritability at the expense of technological usage.
- Using digital devices to induce pleasure or experience gratification.
- Lying or hiding digital usage from family, friends or colleagues as a result of guilt or shame.
- Using digital devices for longer durations than intended or finding yourself using digital devices with increased frequency over time.

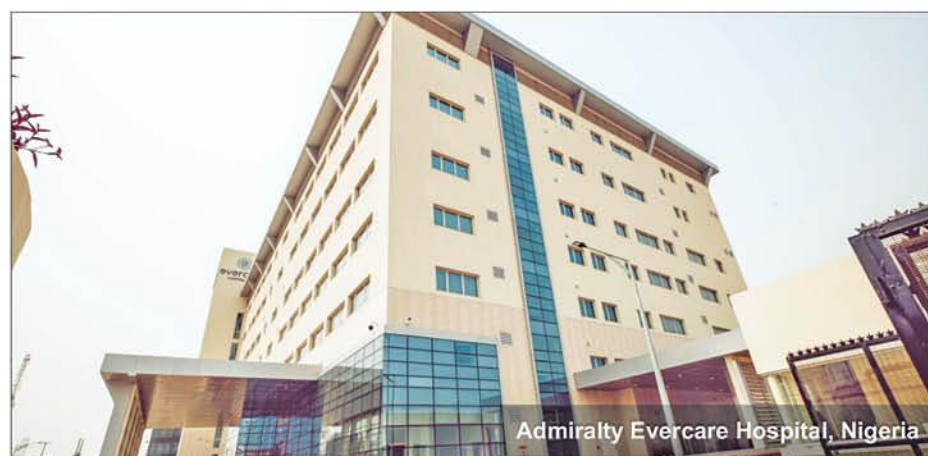
Impact Of Tech-Addiction... Problematic and excessive use of technology often significant impacts one's daily life. A person's employment performance or academic standing may fall, and relationships with family members, friends, and romantic partners may be impacted negatively. A person

could experience health concerns as fatigue, headaches, backaches, or carpal tunnel syndrome. Mental health concerns like as eating and food issues, depression, stress, and anxiety may also be associated with Internet addiction. Late-night log-ins are likely to disrupt sleep patterns and may lead to fatigue and long-term sleep deprivation which impacts health. Additionally, those addicted to the internet may become isolated as a result of the experienced addiction.

Treatment of Tech-Addiction: Currently, internet addiction is not a diagnosis in the Diagnostic and Statistical Manual. However, it is believed to share similarities with impulse control disorders and gambling addiction. Unlike other addiction treatments, researchers agree that completely avoiding the internet isn't effective. Instead, the treatment should focus on time management and balancing or controlling use. However, it may help to avoid certain applications if they're the cause of your addiction. Treatment strategies generally include:

- Suggesting a new schedule to disrupt patterns, using real events and activities
- Setting goals to help limit use time
- Quitting use of specific applications
- Reminding yourself the benefits of stopping
- Creating an inventory of missed activities due to excessive use of internet or technology
- Joining a support group
- Engaging in family therapy

Treating technology addiction could be a combination of therapies. Talk to a mental health care provider about your options, if you suspect you or someone you know has technology addiction or is struggling with moderation.



Admiralty Evercare Hospital, Nigeria

- 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

Tribute: Homi Jehangir Bhabha – ‘The Father Of Indian Nuclear Program’

3⁰th October marks the birth anniversary of the legendary physicist Homi Jehangir Bhabha, also revered as ‘The Father of Indian Nuclear Program’ known for his path-breaking contributions to Quantum Theory and Cosmic Radiation. He was the first Chairman of The Atomic Energy Commission of India as well as the Founding Director and Professor of Physics at the Tata Institute of Fundamental Research (TIFR). He was also a dedicated architect and a philanthropist.

He dreamt of India gaining self-reliance through progress in the field of nuclear power. Thanks to his experiments and tireless efforts, India emerged as one of the most important nuclear powers of the contemporary world.

Homi Jehangir Bhabha was born on 30th October, 1909, to an aristocratic family - Jehangir Hormusji Bhabha and Meherbai Bhabha. His father was a known lawyer while his mother was the daughter of Bhikaji Framji Pandey and granddaughter of the renowned philanthropist, Dinshaw Petit of Bombay. Named after his paternal grandfather, Hormusji Bhabha, Inspector General of Education in Mysore, Homi attended Cathedral School, post which he joined Elphinstone College at the age of fifteen. He passed the Senior Cambridge Examination at



the age of sixteen and went to Cambridge to attain a degree in Mechanical Engineering, at Gonville and Caius College. He then began research at the Cavendish Laboratories in Cambridge and his first paper was published in 1933. Two years later, he received his Ph.D. and stayed in Cambridge until 1939.

When the second World War broke in Europe, Bhabha returned to India in 1939 and this proved to be a landmark in his career and more so, for India in the development of science. He started his career with the Indian Institute of Sciences, Bangalore, as a Reader in Physics on the behest

of Nobel laureate, C V Raman, who headed the Physics department in the institute, at the time. In 1942, Bhabha was elected as a member of the Royal Society, and later as a Fellow of the Indian Academy of Sciences. In 1943, he was appointed as the President of the Physics section of the Indian Science Congress.

He convinced many senior leaders of the Congress Party to start an ambitious nuclear programme. As part of his vision, he first established the Cosmic Ray Research Unit at the Institute and later the Tata Institute of Fundamental Research (TIFR) in Bombay, in 1945, with financial help from JRD Tata. In 1948, he set up the Atomic Energy Commission and served as its first Chairperson. The same year, he was appointed by Jawaharlal Nehru as the Director of the Nuclear Program and was tasked to develop nuclear weapons. In 1950, he

represented India in IAEA conferences and served as President of the United Nations Conference on the Peaceful Uses of Atomic Energy in Geneva, Switzerland in 1955. From 1960 to 1963, he served as the President of the International Union of Pure and Applied Physics.

He rose to international prominence after deriving a correct expression for the probability of scattering positrons by electrons, a process now known as ‘Bhabha Scattering’. Widely known as

the Father of the Indian Nuclear Programme, Homi Bhabha formulated a strategy and focussed on extracting power from India’s vast thorium reserves rather than its uranium reserves. The theory proposed by him became India’s three-stage nuclear power programme.

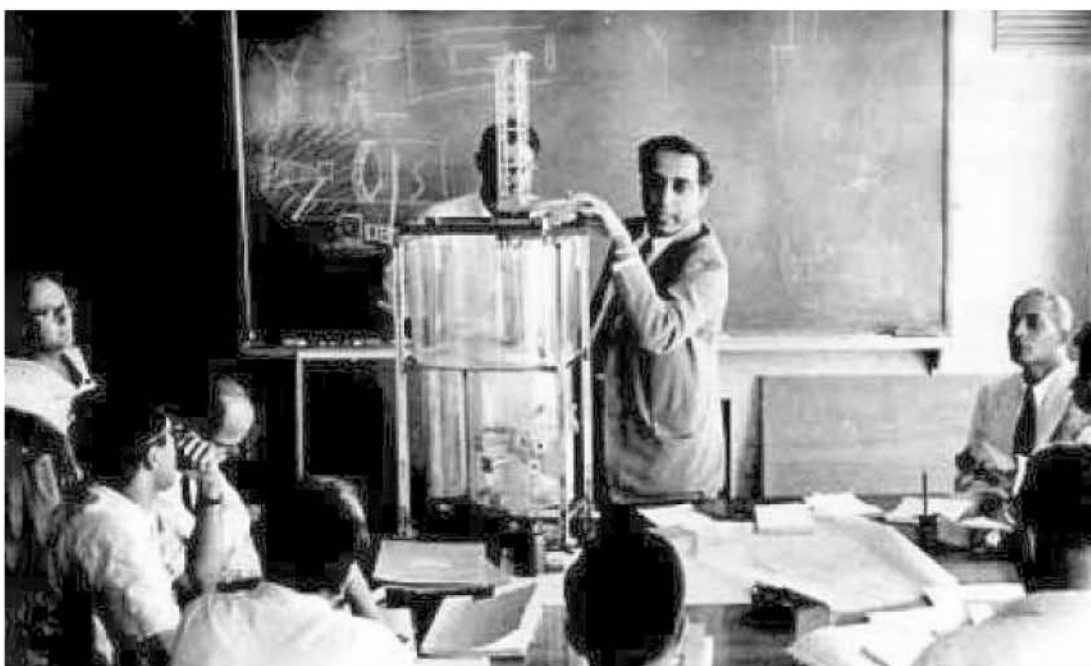
Homi Bhabha received numerous national and global rewards from Universities and was an associate of various societies of science, including the American National Academy of Sciences. Homi Bhabha received the Adams Prize from the University of Cambridge in 1942, and the Padma Bhushan, the third-highest civilian award, from the Government of India, in 1954. He was also nominated for the Nobel Prize for Physics in 1951 and 1953 -1956.

It is said his love for science didn’t leave much scope to accommodate a marriage, and Bhabha remained a bachelor during his life. Once, when he was asked about his marriage, he answered, “I am married to creativity!” It was due to his excellent groundwork done and right direction given in the field that India was able to perform its first atomic explosion in May 1974 at Pokhran in Rajasthan, and join the galaxy of nuclear power nations, becoming the sixth in the series.

Dr. Bhabha was an astute scientist and committed engineer, a dedicated architect, a meticulous planner and a perfect executive. An ardent follower of fine arts and music, he was a philanthropist too. His hobbies included painting, classical music and opera, and botany. In the words of the great physicist, Sir C V Raman, Bhabha was a great lover of music, a gifted artist, a brilliant engineer and an outstanding scientist.

Homi Bhabha died in mysterious circumstances, aged 56, when Air India Flight 101 crashed on January 24, 1966, near Mont Blanc, Switzerland, where he was headed to attend an international conference. Many assassination theories surfaced post his death.

Homi Bhabha’s Legacy: After his passing, the Atomic Energy Establishment in Mumbai was renamed the Bhabha Atomic Research Centre in his honour. A radio telescope in India’s Ooty was his initiative which became a reality in 1970. Homi Bhabha National Institute, an Indian deemed university, and the Homi Bhabha Centre for Science Education in Mumbai are the noted institutions in his name.



Homi Bhabha at TIFR

Spinal Decompression Therapy



DR. DANESH CHINOI

Around 80 per cent of adults claim to suffer back pain at some point in their lifetime. It is the leading contributor to absenteeism at the workplace. Unfortunately, the relief gained from pills is usually temporary. Treating the pain itself and not the cause, will only help so much, which is why many individuals turn to options in physiotherapy to improve the quality of their life. In recent years, Spinal Decompression Therapy (SDT), which is a non-surgical method, has gained a lot of popularity.

Spinal Decompression or traction essentially means the same thing. Traction is the force applied and spinal decompression is the result of that force. It has been used in one form or another for centuries. There are paintings and statues from ancient civilizations showing healing practitioners using their hands to apply traction and help people in pain. Traction can be performed either by hand or using a mechanical traction unit. Unfortunately, many people historically associate traction with a torture device though traction has a positive purpose to help and not harm. Traction, by hand or a mechanical unit, has been used commonly by physiotherapists since the 1940's.

SDT gently stretches the spine - forcing it to change its position. This positional change takes the pressure off the spinal discs and creates a negative intra-discal pressure to promote the repositioning of the herniated or bulging disc. Ultimately, this will promote movement of water, oxygen, and other nutrient-rich fluids into the disks to enhance function and healing. Surgical spinal decompression (eg., Laminectomy or Microdiscectomy) also exists,

but our focus is on the non-surgical version.

Old forms of spinal traction can be uncomfortable and not help relieve much pain due to our bodies' reaction to the steady pull of the traction machine. Under a steady traction pull our spinal muscles may involuntarily contract which makes unloading the injured spinal disc unsuccessful. The older form of traction is a simple steady force that is put on the patient's body with the intent of unloading the body's joints, muscles, and other structures. For example, hanging upside-down on an 'inversion table' is a common method to put the spine into traction. Inverse tables use one's body weight to put traction force on the spine, thus, the body weight is working to unload the spine while the person is upside down. Inversion tables may be unsuitable for patients with vascular disease, heart problems, high blood pressure and other health conditions.

SDT is a modern, computerized, updated form of traction. The Decompression Traction System uses computer technology to control variations in the unloading (traction pull) of the spine, effectively avoiding the body's muscle contraction response. Your physiotherapist will control how many progressive tension steps you experience before reaching maximum tension. Also, he/she has complete control over the duration and frequency of the tensions.

Decompression therapy may be an ideal choice for you if you are suffering from backache resulting from bulging or herniated disc. However, only a qualified physiotherapist or other healthcare practitioner who holds expertise in decompression techniques can make an accurate diagnosis and should provide treatment. He/she may advise against spinal decompression therapy if you are suffering from the following conditions including Pregnancy, Spinal surgeries, Broken vertebrae, Osteoporosis, Metastasized cancer, Spinal tumour or those with artificial

spinal implants, amongst others.

As already mentioned, SDT is a non-surgical procedure, during which the patient is positioned face down or face up on a computer-controlled table. The patient will be strapped onto the table using a pelvic harness while the physiotherapist monitors the computer, according to the patient's requirements. Each session lasts approximately 30 minutes, with the patient requiring at least 12 sessions, on an average.

The results of any medical treatment, including SDT, differ from patient to patient, as these rely on the patient's unique situation as well as the protocol used by the physiotherapist to ease the symptoms. In most cases, patients should not expect significant change after the first treatment; Results become more apparent towards the end of the treatment protocol.

Several different types of research to illustrate the benefits of decompression therapy are underway while many have shown immense benefits. For example, a study dating back to 1998 shows that 71% of patients getting SDT reported a substantial decrease in the intensity of their pain. Another study found that patients suffering from prolonged back pain claimed to experience a significant difference after treatment. Here, it should also be noted that 80% of the participants were suffering from back pain for over six months. They also admitted using at least two other modes of treatment before choosing SDT.

As a non-surgical and non-drug-based procedure, SDT is extremely safe with minimal chances of hurting the patient. During the treatment, however, many patients could experience discomfort lying in the same position for around 30 minutes. The therapist would need to help the patient relax, but due to the back pain, the posture may be painful, though it is not the procedure itself that causes discomfort. However, most

STAGE 1: BULGING/SLEPPED DISC
0-25% disc pushed outside its normal position

STAGE 2: HERNIATED DISC
25-50% outside normal position

STAGE 3: RUPTURED DISC
Typically, 50-75% outside of normal position, may also involve a disc tear

STAGE 4: SEQUESTERED/FRAGMENTED DISC
Typically, 75%-100% outside normal position and broken off into spinal cord/canal; requiring immediate surgery



patients don't feel any pressure during the actual treatment procedure. Hence, the treatment itself is pain-free, and most patients can carry on non-strenuous daily activities right after the procedure.

For those curious about surgical spinal decompression therapy, this is usually the last resort to relieve the patient from back pain. Through this method, surgeons help relieve the pressure on the spine using different surgical procedures. Unfortunately, surgeries come with risks including

infection, allergic reaction to anaesthesia, nerve or tissue damage, bleeding, and blood clots. Surgery also does not necessarily guarantee relief from the problem completely. There's a high probability that the symptoms will return even after the surgery is performed. The decision to opt for surgery is solely dependent on your specific situation and your physiotherapist's evaluation. In fact, it is critical that patients who consider the therapy consult thoroughly with their physiotherapist before opting for surgery.

NCPA There is no Orchestra, or is there? SOI symphony orchestra of india

EVERY GOOD BOY DESERVES FAVOUR

A Play for Actors and Orchestra

Written by Sir Tom Stoppard

Music by André Previn

Directed by Bruce Guthrie

Cast: Neil Bhoopalam | Denzil Smith
Sohrab Ardeshir, Deepika Deshpande Amin,
Mihaail Karachiwala

Fri. 4th Nov - 7:30 PM (Premiere)
Sat. 5th Nov & Sun. 6th Nov - 5 & 7:30PM

Jamshed Bhabha Theatre, NCPA

Tickets on book my show Associate Sponsor

Box Office : 66223724/54

An NCPA Production in collaboration with the Symphony Orchestra of India

