

PARSI TIMES

Volume 12 - Issue 34 • Saturday, 03 December, 2022 - Friday, 09 December, 2022 • English Gujarati Weekly • Mumbai • Pages 16 • Price ₹8/-

THE TRUTH. DELIVERED WEEKLY.

**Apex Court
To List Plea
Against
Jury System
For Parsi
Matrimonial
Disputes In
Feb 2023**

Page 03

**Mystery
Of The
Winged
Human-Head
Motif**

Page 04

**The Forgotten
Festival
Honouring
Water -
Abanegan**

Page 05

**Community
News**

**nahindi
RACIN**

Page 08



*TBC APPLY, MARKETING BY VALUE PROPERTIES, MAHARERA REG. NO. MAHARERA REG. NO. A5190000588

THE LARGEST 3 & 4 BHK IN SOBO.

3 BHK: 1611 SQ. FT. : ₹ 5.99 CR+
3 BHK: 1955 SQ. FT. : ₹ 6.85 CR+
4 BHK: 2100 SQ. FT. : ₹ 7.5 CR+

**Ready To Move-In
Dadar (E)**

**40+ Amenities
Stunning Views**




Amit Gala

₹5.99 Cr* Onwards | For Enquiry Call: 9819800715

MASTER FOUNDATION


MASTERY IN SERVICE



The LIVING TREE OLD AGE HOME

Rooms	8 Twin Sharing Rooms	3 Single Rooms	Cost: Rs. 19,000/- Per Person - Per Month
Well Furnished	A/c Rooms	Toilet/Bath attached	Large Sitting Dining Area Library
Recreation	TV	Music	Wi-Fi Garden Lift Fresh Linen Every 7 Days
Cost Includes	Tea (Twice)	Breakfast	Lunch and Dinner
Health Check Up	Every 15 Days	On call Doctor available	Emergency tie up with nearby Hospital Medicines will be charged at actuals

Interested parties please contact on following email address for further information.
Master Foundation
Plot No 14 / 2 Sector 9, Next to Doongajee Agiary Compound,
Opp. Kalika Devi Mandir, Kopar Khairane, Navi Mumbai 400709
masterfoundation@mastergroups.com | +91 96192 31888





FROM THE EDITOR'S DESK

The Season Of Giving

Dear Readers,

Come December and the already festive spirit reaches its peak, even as one's social calendar starts running out of available dates, amid parties and gatherings and ceremonies and receptions - with everyone enthusiastically celebrating various crucial and/or fun events. December also marks the season of giving - making us more prone to opening our wallets along with our hearts, with many embarking on the 'shop-till-they-drop' spree, enthused to fulfil the wish lists of loved ones.

Unfortunately, commercialism makes the most of cherished traditions, serving more as a distraction and taking away from the deeper meaning of 'giving'. The onus on giving does not have to mean buying expensive gifts. The giving of time, love, attention, thoughts and prayers is far more valuable, even priceless, compared to things that money can buy... be it consciously spending more time with family, or reconnecting and raising a glass with long lost friends, or committing to a community cause for the welfare of our less-fortunate community members.

Often, the best gift you can give is simply being present and spending quality time with the people you love. Cooking or sharing a meal, creating handmade tokens of your appreciation, or organising and engaging in fun activities that nurture bonding, are great means to display your love and caring for those who mean the world to you, without having to break the bank!

While it's a good time for the fortunate who are surrounded by the people they love and the ensuing kinship, for those who have suffered a loss, or are survivors of broken homes, this time of the year can be heart-breaking. It serves as a reminder of loneliness, isolation and tragedy, as many struggle daily to survive the tough times with their loved ones, leave alone showering them with gifts. When we gift them our time, kindness and resources, we can spread seasonal cheer to those most in need. We can reach out to the elderly, the socially isolated, or a grieving neighbour or friend by visiting them or inviting them into our homes. Donations to charities, food drives or relief organizations can also be made in the name of a loved one.

Giving need not be about extravagance and excess, it's all about feeling that glow of generosity within our hearts, which is derived from lighting up the lives of our fellow humans. It's an opportunity to renew our bonds with those close to us and to forge new ones, especially those we know who are struggling with loneliness. It's a time for sharing and caring that exemplifies how we ought to treat those less fortunate than us, as well as treat each other, with kindness and compassion, all year long. Therein, would we have realised, the true essence of this Season of Giving!

Have a good weekend!

- Anahita
anahita@parsi-times.com



*Reader's
Corner*

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

The Union Of The Sky And The Sea
By Freyan S. Wadia

Her gown - long, fluid and aquamarine,
Her countenance - bold, clear and serene;
White foam ruffles line her shoulders,
Her green eyes those of one much older.

The sky-borne wind likes a dare,
He teases shells from her sandy hair,
The sea tosses salt spray towards the sky,
Into his mischievous, starry eyes.

The sun on his shoulder, wind at his back,
The sky knows no uncharted track;
His nature curious, he knows all,
But the depths beneath her watery wall.

Cradling life within cupped palms,
The sea exudes aged calm.
She glitters in the evening light,
Her music eclipsing her might.

But when watery grey shields mount to full height,
Against raining spears of jagged white light,
When lucid green eyes turn grey,
The living remembers how to pray.

But for now, the sea is as still as a lake,
She raises her arms to the sky to take
The sun from his arms - a sleeping child,
With blossoming dreams and a blissful smile.

The sea sings softly as she tucks him away,
Beyond the horizon, out of harm's way;
Beneath the gaze of starry eyes,
Celestial dust and fireflies.

At the horizon, hidden by mist,
Twilight observes these lovers' tryst;
The sky pins stars in her hair,
One for each secret that she shares.

By nightfall, they both become one,
Cocooned by the deep embrace they've spun,
Until the sea nudges the sky awake
And gives him the sun, at daybreak.



NAMC
INSTITUTE OF
ZOROASTRIAN STUDIES

Request Registration Form:
registrar.izs@namcmobeds.org



ONLINE COURSE
Understanding the Nyaeshes
(Hymns for elements of nature)

1st & 3rd Sundays of each month at 10am EST
January 15 to April 16, 2023

Presenter: Ervad Dr. Ramiyar Karanjia

Learn about the Nyaeshes, the hymns or songs of praise for the elements of nature (sun, sunlight, moon, water, and fire). Discover the knowledge and wisdom contained in these hymns. Understand the Zoroastrian teachings and practices relating to the reverence, praise, and worship of nature's elements. Learn the Zoroastrian answer to our modern ecological challenges.



Religious TV Serial

Frohar Films
'Dudh Ma Sakar'
Presentation

Frohar Films' presents
Vohumana '16th
Zochilday - III' on 4th
December, 2022, at
12:00 noon, on DD
Girnar channel. Watch
Parsi children from
across India participate
in various events
including dances and
martial arts.

For feedback, mail:
froharfoundation@gmail.com



BLIND AND CANCER CARE FOUNDATION

www.blindandcancercarefoundation.org
PAN No- AAKCB8255H • REGD NO - 380088

Contact no - 8850350200 • Email -accounts@blindandcancercarefoundation.org

PLEASE HELP BLIND CHILDREN



VAIBHAV TAYDE
Std - 8th



MASTER ALFAZ
Std - 2ND



NAGESH NAGRIK
Std - 8th



MAYUR KARCHE
Std - 7th



OMKAR KASPATE
Std - 6th



TANMAY PATIL
Std - 7th



MANISH SONAWANE
Std - 3rd



BHAWAN MORE
Std - 6th

Education is a fundamental right of every child in India. However, the children with disabilities are often excluded and not given opportunities for education. The schools are not prepared to deliver good quality education to these children. This project aims to provide good quality education to children with single and multiple disabilities, and mainly are orphans, or single parents. Through this project, the children will receive quality education, and be included in the Education System.

WITH YOUR SUPORT BRINGS THIS KIDS FROM DARKNESS TO BRIGHTNESS "NO BETTER WAY TO THANK GOD"

DONATION BY BANK TRANSFER

Account Name:
Blind and Cancer Care Foundation

Account No.: 922010033942849
IFSC Code: UTIB0000384
Bank Name: Axis Bank
Branch: Borivali East

Account No.: 50200070626655,
IFSC Code: HDFC00001 46
Bank Name: HDFC Bank
Branch: Thane West

Powered by
pine labs **HDFC BANK**

SCAN AND PAY WITH ANY UPI APP



Cheque in the favour of "BLIND AND CANCER CARE FOUNDATION"

Address - 101/102, Laxmibai Jawle CHS, Bharucha Road, Dahisar East,
Mumbai - 400068 • Contact 8850350200

Donations to BLIND AND CANCER CARE FOUNDATION are eligible for 50% tax Exemption under Sec 80-G Income tax Act 1961. In case you have donated directly through UPI, kindly WhatsApp your details such as Name, Address and PAN for 80G

www.blindandcancercarefoundation.org

Supreme Court Agrees To List Plea Against Jury System For Parsi Matrimonial Disputes Next Year



On 25th November, 2022, the Apex Court agreed to list a plea challenging several provisions of the Parsi Marriage and Divorce Act, 1936, which provides for a system of jury comprising community members to decide matrimonial disputes. A bench comprising Chief Justice of India - D Y Chandrachud and Justice Hima Kohli announced that it would hear the matter in February 2023, after an advocate mentioned it for listing.

The Supreme Court had issued notice on the plea filed in December 2017 by a Parsi woman - Naomi Sam Irani stating that the provisions of the Act violated Article 14 (Right to Equality) and Article 21 (Right to Life and Liberty) of the Constitution, while citing a top court verdict declaring the practice of instant triple talaq used by Muslim men unconstitutional and violative of Muslim women's right to live with dignity.

Questioning the validity of provisions of the Parsi Marriage and Divorce Act (PMDA), Irani had said the procedure under the 1936 personal law is exasperatingly cumbersome, involving a system akin to a jury decision, and grants no access to mediation and settlement as available to Hindu women under the family court system. The petition had challenged the

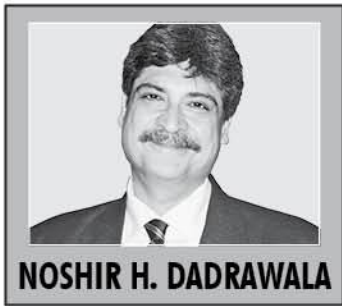
Constitutionality of sections 18, 19, 20, 21, 24, 30, 32(a), 46, 47(b) and 50 of the Parsi Marriage and Divorce Act, 1936.

Section 18 of the Act provides for the constitution of Special Courts at Calcutta, Madras and Bombay, titled 'Parsi Chief Matrimonial Courts'. Section 19 provides for the composition, as per which the Chief Justice of the High Court shall appoint the judge of such Parsi Matrimonial court. The judge of the matrimonial court shall be aided by five delegates. The petition stated that the five delegates are, for all practical purposes, a jury, as the delegates' verdict on facts is final and no appeal lies against the same. The plea termed the provision as "archaic" and said it pre-dated independence and abolition of the jury system "in our criminal jurisprudence in the 1960s" and cannot be retained for one community alone.

She had set out the drawbacks of the jury system, which had resulted in its abolition in India. "The jury delegates adjudicate a divorce petition based on their personal notion of societal norms, morality and ethics, which may not be in sync with the principles of natural justice and the ethos and dynamics of society," the petition stated.

[Courtesy: ANI]

Mystery Of The Winged Human-Head Motif



Zoroastrians seem to have adopted the *Fravahar* or *Farohar* (often pre-fixed with the term *Asho* which means pure) as a symbol of the Zoroastrian religion. However, is it really a Zoroastrian religious symbol? What does it represent? What is the origin of this symbol? These and several other questions require deeper introspection.

Is it a Zoroastrian symbol?

In the history of ancient Iran, the winged human-head figure appears to have been used only during the Achaemenian dynasty. Neither the Parthians nor the Sasanians who later ruled over Iran used this symbol. During the Sasanian dynasty, Zoroastrianism was the State Religion of Iran. However, this symbol was not used by the Sasanians.

Darius the Great appears to have used it for the first time on his rock relief at Mount Behistun. The head is seen facing left and the wings are rectangular, not curved. A later enlarged depiction at Persepolis is more stylish with curved wings and the head facing right. This motif can also be seen on the outer façade of the *Astodan* of all the Achaemenian Kings who were laid to rest at *Naqsh-e-Rustom* and at *Kuh-e-Rehmat* (mountain of mercy), above Persepolis.



Depiction at Persepolis

Even Parsis in India did not use it as a symbol till the ruins of Persepolis were discovered and excavated in the early twentieth century, and the community took a liking for this symbol. Thus, the winged human-head motif gained or re-gained popularity in India and Iran only around a century ago.

Pre-Iranian Roots: The symbol of the winged disk (i.e. without the human head) represents the sun, and long before the Achaemenians, it was associated with divinity, royalty and power in Egypt, Mesopotamia and Anatolia. It appears to have originated in ancient Egypt and due to its associations with the sun; the Winged Sun was linked to the sun god *Ra* in ancient Egypt. However, it's most common association was with *Horus*, the falcon god.

The Achaemenian kings ruled Egypt and they could have borrowed this

The theory that this figure

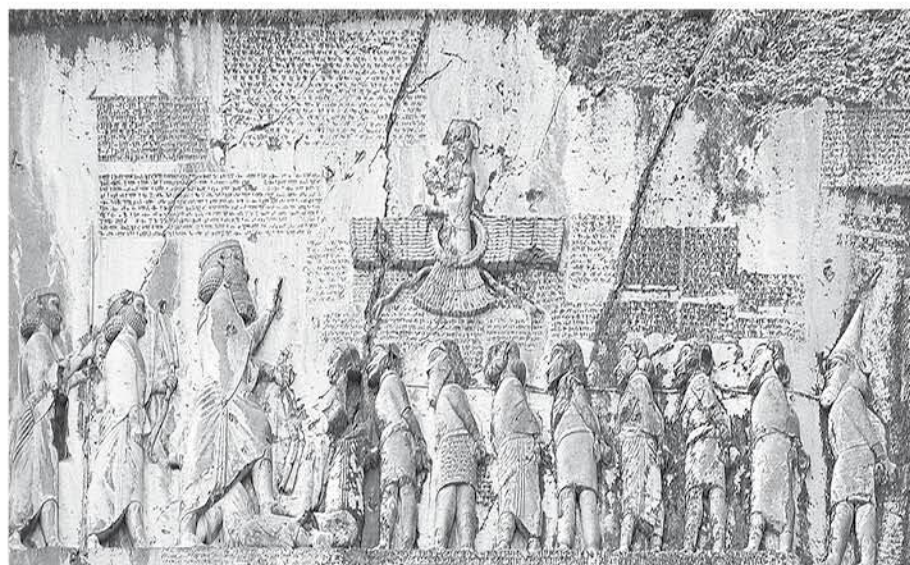
Egyptian symbol of power and royalty, albeit with their own styling adaptation. However, it's more likely that the Achaemenians borrowed it from Assyria. The Assyrian winged sun emblem, originally found at the North-West Palace of Nimrud in Nineveh (upper Mesopotamia), has a human head inside the disk. Archeologists speculate that this iconography later gave rise to symbol used by Darius the Great, around 520 BC.

What Does The Iranian Winged Figure Symbolize?

Unfortunately, none of the etchings or bas reliefs explain what the winged human head motif represents. Thus, scholars and archeologists continue to debate whether it represents Divinity (i.e. *Ahura Mazda*) or *Fravahar* (Guardian Spirit) or the King's *khvarenah* (*Khoreh*), also called *farr* (i.e. Divine Kingly Glory).



Feature - NOSHIR 3 - Male figure in an Assyrian winged sun emblem



Depiction of Winged humanhead at Behistun



Egyptian Winged Disk

represents *Ahura Mazda* does not seem plausible, as in the *Avesta*, *Ahura Mazda* is known as *An-aiyafah* or Incomprehensible (i.e. understanding the true nature of *Ahura Mazda* is beyond human comprehension), *An-ainah* (i.e., Without form) and *Mino-tum* (i.e., invisible spirit). Even Herodotus wrote: "They (the Achaemenian Persians) have no images of the Gods and consider their use a sign of folly."

Hence, the figure possibly represents *Fravahar* or the Guardian Spirit of every creation. The *Fravahar* or *Asho Farohar* or *Fravashi* is a spiritual component of all creation, including humans. It's not to be confused with *Urvan* or the soul. *Fravashi* is the pure companion of the soul. While *Urvan* is a personal spiritual component, the *Fravashi* is a universal component.

Theologically, while the *Urvan* (soul) may get corrupted by the choices made, the *Fravashi* remains pure and incorruptible. *Urvan* has the choice of seeking the *Fravashi's* assistance through quiet reflection or introspection. The term *Fravashi* comes from *Fra* (forward) and *Vaksh* (to grow). In other words *Fravashi* aids the soul and all creation to move forward and grow.

However, most likely this figure represents *khvarenah* (in *Avesta*) or *Farr* (in *Pahlavi* or middle Persian). We commonly know it today as *Khoreh* or (Divine) Glory. Like the *Fravashi*, *Khoreh* is also a spiritual companion of the soul. All three components work in concert in the person who thinks, speaks and acts with *Ashoi* (Truth, purity and righteousness). The scriptures assert that *khvarenah* is *Mazda-datem* or Lawfully Given by God to righteous leaders from the time of Shah Hushang of the pre-historic *Peshdad* (*Pesh* = first and *Dad* = Law i.e., first law givers) dynasty. However *khvarenah* flies away when a righteous leader turns corrupt.

According to *Zamyad Yasht* (19.34-35): "When he (King Jamsheed) began to find delight in words of falsehood

and untruth, the (*Kava* or *Kayani*) *khvarenah* was seen to flee away from him in the shape of a *Vareghna* bird towards the sun and the great monarch (spiritual and temporal leader) lost his Divine Right to Rule as a Leader.

Zamyad Yasht indicates that kingship and the mantle of leadership of the Aryan people must first be deserved. *khvarenah* is *Mazda-datem* or God-given to righteous leaders only. It flies away (wings depict flight) when an *Ashwan* (Pure, Truthful and Righteous person) get's corrupted by pride, dishonesty or other vices.

In Conclusion... The winged human-head motif is not originally Persian and nor is it a religious symbol. However, in modern times it has come to acquire religious significance. This motif appears to have been used only by the Achaemenian kings and not kings of other dynasties after them. It appears to have been adapted from similar motifs used earlier by the Egyptians and Assyrians.

No one can state with certainty whether this motif represents *Ahura Mazda* (Supreme Divinity) or *Fravashi* (Guardian Spirit) or *Khoreh* (Divine Glory). However, it most likely represents *khvarenah* or *Khoreh* (Divine Glory) which is bestowed by *Mazda* on truthful, just and righteous kings or leaders.

Ancient Aryans believed in the concept of 'Divine Right to Rule' and what is depicted at Mount Behistun and at Persepolis is probably the Divine Right to Rule, given by *Mazda* (*Mazda-datem*) to Darius, Xerxes, Artaxerxes and other Great Kings of Achaemenian Iran.

Hence, if you happen to be wearing the ancient Iranian winged human-head pendant or use it as an artifact at home or at your office, remember that it symbolizes *Khoreh* and *Mazda* (Divine Wisdom) may bestow you with real *khoreh* if you choose to be a truthful, pure (in thought, word and deed), just and righteous leader!

Abanegan – A Forgotten Festival Commemorating Water As Life Source

Jashan-e Abanegan or simply Abanegan is an ancient Iranian festival held to commemorate water as nature's most precious treasure, and pay tribute to Anahita, the deity assigned to water, fertility and prosperity. In ancient Iran, water - the element of life, was considered very sacred and the people believed they should never pollute water - in fact, this was considered a crime!

Celebrated on the day of Aban, which usually occurs around October 26th as per the special calendar used by Iranian Zoroastrians, Abanegan was widely considered a festival of gratitude and reflection, giving offerings to all the water sources including streams, lakes, ponds, rivers and oceans. It was celebrated by Zoroastrian communities in both - Pre-Islamic and Pahlavi times - as a commemoration of the life-giving and Mazda-blessed waters, with an emphasis on visiting shrines and temples dedicated to Anahita and the Abans.



Commemoration in Iran led by women



Anahita Persian Goddess of Water

the throne during which great works were conducted regarding water-related infrastructure. The festive celebrations in these times also included the inauguration of such projects on both - a community and imperial scale. Another story about Abanegan relates to a drought in Iran for eight years, where many lives were claimed in the famine.

Abanegan is still celebrated not just in Iran and other Iranian-adjacent countries, but also internationally, wherever the Iranian diaspora and Zoroastrians reside. On this day, Zoroastrian clergy traditionally organize Jashans, celebrate thanksgiving, and provide prayers and blessings to the laypeople. Believers still head out to the waters to offer thanks, gifts, and prayers to the waters, including the recitation of the Aban Yasht and the Aban

Niyayesh, both dedicated to the Abans and Anahita.

Most of the shrines surrounding tales of Sassanid princesses, saved by the grounds of the shrines, are likely to have been shrines to Anahita in pre-Islamic times. Records of Abanegan's celebration were noted by ancient and medieval authors as having occurred in pre and post-Islamic times, in not just core Iranian lands but also in Yemen, Egypt, China, India and other countries.

Anahita was believed to manifest in the spiritual realm as the source of all waters from the top of the holy mountain of Hara Berezaiti (connected to the Alborz Mountains of modern-day Iran). From here, water and wisdom would flow, which would flourish both - the soil and the mind - towards virtuousness and prosperity.

Legends of the *Shahnameh*, the Iranian poetic epic that consists mostly of Zoroastrian tales reinterpreted after the Islamic conquest of Persia, by poet Ferdowsi, were also incorporated into the stories surrounding the festival. Such stories include that Shah Zav, the son of Shah Tahmuras, instituted the celebration of his ascension to

Abangan was usually celebrated on the 10th day of Aban in the old calendars, but with the change of days in the new calendars, sometimes this celebration is held on the 4th day of Aban. In some communities, women are celebrated alongside the Abans as being divinely connected to the life-giving and Mazda-blessed waters, and sometimes women lead the festivities and rituals, especially in their households. It may not have the same pomp and ceremony as many of the other Zoroastrian festivals, but it is nonetheless still devotedly celebrated by Zoroastrians worldwide.

Many Zoroastrians may see Abanegan as a festival to not just honor how important the waters are to our very survival and development as individuals and communities but also as a warning of the continuing degradation, pollution, and utter disregard of what may be one of the most important substances of human existence, spiritual or otherwise.

Dalysya And Kianne Avari Share FIFA Football Spotlight!

Doha resident, 9-year-old Dalysya Avari, recently had the honour of escorting the captain of Netherland team - Virgil Van Dijk - during their match against Senegal at the FIFA Football World Cup, 2022, held in Qatar. Dalysya, who is a student at Park House English School, along with her fellow-student and elder sister - Kianne Avari (age 13) shared the honour of being the Flag-Bearers during tournaments.



Dalysya & Kianne

Dalysya was a player escort for Virgil Van Dijk, the Netherlands team captain, who also plays as a centre-back for Premier League club, Liverpool. Along with other children, Dalysya escorted the Netherlands team to the football pitch at the Thumama Stadium. Kianne was the flag bearer and held the Netherlands flag along with five other students, which is the standard practice before any football game.

The sisters participated based on an email received by parents from their school, in August 2022, asking if they

would be interested to send the children as a part of the 40-children-group to one of the FIFA games. There was much excitement about this once-in-a-lifetime opportunity for the children. Van Dijk spoke with Dalysya just before heading out on the field, asking her about her favorite food. Kianne was jumping with joy as all the players who passed by said hellos and gave fist bumps and high fives!



Dalysya with Captain of Netherlands team - Virgil Van Dijk

The daughters of proud parents, Zerxes and Parizad Avari, and granddaughters of Noshir K Avari, who shared the news with PT - Dalysya and Kianne play football at school as part of their PE curriculum. While Dalysya is in year 5, Kianne is in year 8, at school. They enjoy gymnastics and train in badminton. Dalysya enjoys music and anything to do with sports. Kianne is passionate about volleyball, reading, doodling and drawing and is also the illustrator for the school press team.

Racing Champ Jehan Daruvala Joins Mahindra Racing Formula E Team

24-year-old racing champ and pride of the Parsi community and the nation, Jehan Daruvala, has been signed up by Mahindra Racing as the team's Reserve Driver for Season 9 of the ABB FIA Formula E World Championship. Jehan is the first and only Indian F2 race winner, and recently completed three F1 tests with McLaren.

In his role at Mahindra Racing, Jehan will be at the team's Banbury HQ, working on the simulator alongside engineers, providing car development and race support for drivers Lucas Di Grassi and Oliver Rowland. There are plans for him to attend some races, including the team's inaugural home ePrix in Hyderabad, scheduled for February 2023.

Jehan, a four-time Formula 2 race winner and multiple-time podium sitter, has enjoyed an impressive single-seater career. He made a swift rise up the junior formula ladder to step up to the FIA Formula 3 Championship in 2019, where he achieved two wins and finished third in the championship in his rookie year. He was then promoted to FIA Formula 2, where he has been making an impact on track for the past three seasons. In 2021, he came third in the F3 Asian Championship, racing for Indian outfit Mumbai Falcons. He achieved three race wins and a further five podiums, as well as three pole positions and fastest laps.

Speaking about the signing, Asha Kharga, Chairperson, Mahindra Racing, stated, "We are delighted to welcome Jehan... a young, accomplished Indian race driver to our team. Jehan, with his experience and results across single-seaters, will add a great wealth of knowledge to our development program."

Speaking on the occasion, Jehan Daruvala said, "To be a part of an Indian motorsport team is a dream come true. Formula E is very competitive, and I am really excited about this new chapter of my career. Season 9 promises to be



very exciting with the all-new Gen 3 car and I am looking forward to learning and contributing, especially to car development and supporting the team. Mahindra Racing's pioneering efforts in promoting sustainability globally are commendable and I am grateful for the opportunity to contribute."

Mahindra Racing makes this signing at the dawn of a new era in the FIA Formula E World Championship. Season 9 will see the debut of the all-new Gen 3 car, as well as three exciting new race locations. Following the renewal of Rowland's contract and the signing of Formula E World Champion Lucas Di Grassi, the team looks to make a return to the front. Mahindra Racing has a strong set of partners, including powertrain partner ZF and e-fluids partner Shell. Maurice Lacroix, the luxury Swiss watchmaker, continues as the Official Timekeeper.

Mahindra Racing is a founding team - and the only Indian team - to compete in the ABB FIA Formula E World Championship, the world's first all-electric street racing series. The ABB FIA Formula E World Championship brings intense and unpredictable all-electric racing to the heart of iconic cities around the world.



GE Diesel Locomotive Factory, Bihar, 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

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.

ANTIQUES

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

FLAT FOR SALE

INDIABULLS SKY FOREST

DISTRESS DEALS
3/4 BHK DUPLEX
ATTRACTIVE PRICING
BUY - SELL - LEASE
BANDRA TO
SOUTH MUBAI

92-2277-2277

FLAT FOR SALE

MANDATED & EXCLUSIVE APARTMENTS IN SOUTH MUMBAI 2BHK Flats For Sale

Peddar / Altamount Road	
Woodlands	1090 sq ft
Prabhu Kutir	1050 sq ft
Venus	1010 / 1251 sq ft
Malabar Hill	
Jiwan	1250 sq ft
Nishat	1200 sq ft
Tenerife	1450 sq ft
Nepean Sea Road	
Paradise	1250 sq ft
Jaldarshan	1184 sq ft
Apurva	890 sq ft

Golden Homeland - 022 6840 0900
Sebastian 098210 76537/Prashant 098214 34672

INVESTMENT

MUTUAL FUND

Invest Rs. 5000 in
SIP and get Double in
6 years or invest
1 lakh and get Double
in 4.5 years.

Call: 8356809075

PROPERTY

GOOD NEWS

To Buy / Sell and Rent
Flat / Plot & Bungalow
in UDWADA, SANJAN,
NARGOL & NAVSARI

Contact :
Amit Tanna
Mob. : 09978850067

RELIGIOUS ITEMS

Preeti's Parsi Point

Dealers in all kind of
religious & gift items

Lagan/Navjote Ses, Toran, Topi, Scarf, Kusti, Sadra, Lengha, Sapat, Carpets, Silver Farohar Chain, Pendant & Coins, Mukhad Vase, Sukhad, metal Zarhost, Ghoda pair, Soldier pair, Night lamp.

- We under take Polishing of Old german silver Ses, Vase etc.
- We also buy Old german silver items at Best Price.

Mob.: 9820770223

Near dadar parsi colony
Mumbai-31.

RETAIL PARTNER INSURANCE

India's Leading Financial Group is Seeking Invitation

for Partners/Franchisee.
Opportunity in Mumbai
Region. Long Term Biz Model,
High Income. Min 3 Years
Experience in Insurance
Industry a must.
Salary ranges between 19000
to 52000 pm + Inctives.

Please SMS on
9820164571 for Details

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, Kempes Corner, Mumbai-36

CAR HIRE

Innova Triple A/c Car available

for Outstations, Locals,
Airport, and Happy
Occasions with Utmost
Comfortable and
Reasonable Rates, also
available Per Seat Basis.

Benafsha
9987268013,
9987268015

FLAT FOR SALE

One BHK
Attractive Price
Ownership Basis
Most Convenient
Location in Jogeshwari

Call or Text
7506007750

BUYING OF ALL TYPES OF ANTIQUES & FURNITURE

E.g. Coins, Notes,
Watches, Wall Clock etc.
Maharastra & Gujarat.

Buying/Selling
Of Second Hand Cars

Contact. Mr. Irani

8169835441

WhatsApp: 9322871171

CAR WANTED

WANTED

VW BEETLE - RED

MODEL 1959 ONWARDS CAR
SHOULD BE IN WORKING
CONDITIONS
NON WORKING CARS
WILL ALSO BE CONSIDERED
CAR PAPERS SHOULD BE IN ORDER

CONTACT MR. MINIDON DOCTOR,
MOBILE: 9892465500

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"

Sale 1BHK Bandra

Good bldg with lift.
Quiet location Off Hill
Rd near Holy Family.
Vacant Flat.
Good interiors.

Call 9820013275
Broker

Flats 800 to 1300 sq.ft.
available at Shapoor Baug,
next to Aslaji Agiary on
Tenancy (pagdi) and
Leave & License.

Non-Parsee spouse allowed.
Special rates for Gr. Floor
Flats to Sr. Citizens.
Amenities include lifts,
24hrs Water, and Parking.

Contact Mr. Broacha for
Appointment -
9820280475

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

PRIME PROPERTY IN SURAT

with 4850 sq.ft.
Independent Floor
3BHK at First Floor
with a Commercial Office,
Two Car Parking
& Garden Area
at Ground Floor,
24*7 Water Supply.
GHOD DOD ROAD, SURAT.

CALL ON: 9016877852

PARSIS PREFERRED

Dubai Trip for two*

0% brokerage

Piramal : Aranya / Mahalaxmi
Byculla/ Mahalaxmi 60 acres Botanical
2 BHK Third Tower - 3.90 to 4.50cr
2 BHK - 1087sqft (5.5 cr onwards)
3 BHK- 1422~1565sqft (7.5cr onwards)
3.5 BHK-2076sqft (11cr onwards)
4 BHK-2844sqft (15cr onwards)
40,000 Sq.ft of Amenity Area

Fantasy Homes
+91-9920288812

A51800015446

WANTED BUNGLOW From Colaba To Worli

For Big Corporate
minimum 500 sq meter
to 2000 sq meter.

Call Ashok Shah
9821036552
Ashok@squarefeetrealty.in

Prelease Bank Property Mumbai
Call Raj 9820855056

Printed and Published by Cyrus Firoz Printer on behalf of Parsi Times Multimedia Pvt. Ltd., Published at Annexe Building, 3rd Floor, Anandilal Podar Marg, Opp. Metro Cinema, Dhobi Talao, Mumbai - 400002
* Printed at Dangat Media Pvt. Ltd., 22 Digha M.I.D.C., TTC Industrial Area, Vishnu Nagar, Digha, Navi Mumbai, Thane - 400 708. Editor: Anahita Subedar.

Contact Nos.: 22010704, Advt.: 22010705 :: Office Timing: 10 a.m. to 5.30 p.m. Mon - Fri.

All Bright Sparks At 'SPARK 2022'!



The Cusrow Baug United Sports & Welfare League organised SPARK 2022 - a literary arts and fine arts event, for the colony children, on 19th November, 2022 at the Cusrow Baug Pavilion. Divided into age groups - 'Under 5', 'Under 8' and 'Under 16', the children confidently showcased their creativity, through activities including colouring competitions, poetry



recitations, puppet making, debates and T-shirt designing. The event was judged by author and PT columnist - Veera Sanjana and Jasmine Palia, who were impressed with the amazing display of talent by all the bright sparks!

Hoshang J B Jal, Secretary of CBUSWL & Trustee, BPP gave away the prizes to the winners. A word of thanks was extended to Vahista Pallonji, Bezaan Shroff, Minaish Rustomji, Varun Bhowanagree and Rushan Bulsara for organizing and conducting the event on behalf of the CBUSWL.

XYZ Holds Fun Leadership Camp

Extremely Young Zoroastrians, the community's premiere association for kids and young adults, held its annual

Leadership Camp on 26th and 27th November, 2022, at Talegaon. A keenly awaited event, the Leadership Camp comprised 45 participants including XYZ Seniors, volunteers, office bearers and executive committee.

individual growth. The evening had participants engrossed in team building activities, in a fun and competitive atmosphere. A campfire at night was the highlight of the day with fashion shows where groups designed their own costumes with waste materials with themes like Arabian nights and beach wear.

service initiative exploring different themes. Points were given for each activity and then the camp concluded with the prize distribution, where Presidents group coming out on top.

winning games as a team with members who we probably don't know at all, each, and everything we do has some important lesson to learn," Kayhan Dee, President Nominee - Rustom's Rockstars said, "I have learnt what teamwork is, being more confident, exchanging and accepting others' ideas and most important I have made new friends. I have thoroughly enjoyed my freedom at the camp."

Day 1 started with ice breakers and fun Gujarati introductions, followed by workshops which enhanced personality development and

The second day started with group discussions for a social

Sharing their experiences, while XYZ senior - Zinta Avari shared, "There's so much that we learn here mostly through games and activities... from being on time for sessions to

Classifieds

SERVICE AVAILABLE

Knock Knock Kon Che?
Man Power For
Aaya Bai, Wardboys, Nurses,
Kids Care, Physiotherapy
Now Get It On Your Doorstep
Just Call On
9004759202, 9321912116
Share With Your Family And
Friends They Might Need Us.

VISAS

**USA
VISA
Consultation**
Jeroz Bharucha
9920408176



XYZ Future Gen



Activity

PARSI TIMES *PT Timeout*

The Bawa Word Search

Search out the following 16 Popular Queens of the World hidden in the word-jumble box below, in bi-directional, horizontal, vertical and diagonal forms:

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

- | | | | |
|--------------------------|-----------------------------|---------------------------|----------------------------|
| Queen Victoria (England) | Cleopatra (Egypt) | Marie Antoinette (France) | Mary Queen Of Scots |
| Nefertiti (Egypt) | Rani Laxmibai (India) | Constance (Sicily) | Maria José (Italy) |
| Jezebel (Israel) | Isabella Farnese (Spain) | Augusta (Prussia) | Saint Elizabeth (Portugal) |
| Atusa Shahbanu (Persia) | Rania al-'Abdullah (Jordan) | Catherine de Medici | Razia Sultan (India) |



TechKnow With Tantra

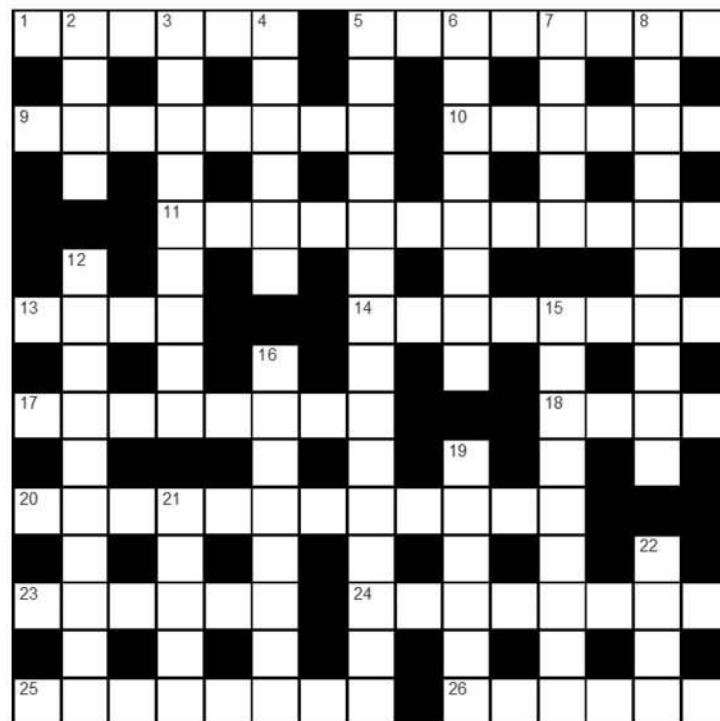
mParivahan

This App provides citizens instant access to information of various services and utilities related to the Transport Sector. It provides complete information about any vehicle which is registered in India, including Owner's Name, Registering Authority, Make / Model, insurance validity, etc. You could also download your Driving License and Registration Certificate on your phone with full details regarding name, address, validity, etc. In case of Registration Certificate, the validity, Insurance and PUC details are also available. The App provides much convenience acting as a valid document in lieu of the regular hard copy - a must have for vehicle owners and drivers.

Android: <https://bit.ly/3mK4rRc>

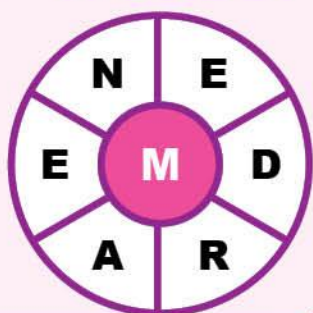
iOS: <https://apple.co/3CR7c8L>

BAWAJI BHEJA FRY



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

ACROSS

- Harbhajan Singh's petname (6)
- Veterans (3,5)
- He prefers to be by himself (4,4)
- Pretends or concocts (6)
- Freedom (12)
- Small length (4)
- Deviating from the usual (8)
- Twenty four months? (3,5)
- Search carefully (4)
- Partiality, preference (12)

DOWN

- River in W central Africa (6)
- Revenue (8)
- Missives (8)
- Ministers of religion (6)
- French electronic music duo (4,4)
- Tipped or inclined (5)
- Zoroastrian Affirmation of Faith prayer (3,2,5)
- Liable, accountable (10)
- Restore harmony (9)
- Leaping over (8)
- Of lemons (6)
- Sandhills (5)
- Eagerly excited (4)

CAPTION THIS!



Calling all our readers to caption this picture! Send in your captions at editor@parsi-times.com by 7th Dec, 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.

WINNING CAPTION!!!



Salman: Drishyam is a superhit - phir kyu rota hai?
 Ajay Devgn: Kyunki meri biwi ka attention tum pe khotra hai!
 Kajol: Kya karu haye, kuch kuch hota hai!

By Sarosh J. Patel (Mumbai)

BAWAJI BHEJA FRY ANSWERS Across : 1 Bhaji, 5 Old hands, 9 Lone wolf, 10 Feigns, 11 Emancipation, 13 Inch, 14 Abnormal, 17 Two years, 18 Comb, 20 Predilection, 23 Ubongji, 24 Earnings, 25 Messages, 26 Clergy. Down: 2 Hoot, 3 Jeejehoy, 4 Isobar, 5 Official secrets, 6 Datt Punk, 7 Atit, 8 Din no kaino, 12 Answerable, 15 Reconcile, 16 Vaulting, 19 Grit, 21 Dunes, 22 Agog.

Bombay Parsi Punchayet**PUBLIC NOTICE FOR AUCTION OF FLAT
AT KHAREGHAT COLONY**

The Bombay Parsi Punchayet is in possession of a 4 Rooms + Kitchen Flat admeasuring about 838.92 Square Feet Carpet area on the 2nd Floor, being Flat No. 5, Bldg No. 6, Old Khareghat Colony, Mumbai-400007, which has reverted to the Trust. The said flat is proposed to be offered on Leave & License basis to prospective bidders, who gives the highest quantum of Refundable Deposit. (Kindly contact Mr. R. F. Patel on 02222617421/22/23 or Mobile : 9819946387 from Monday to Friday between 11.00 am to 5.30 pm for Bid Start Value as well as inspection of Flat).

- Those interested are requested to attend the Auction to be held at BPP Head Office, 209, Dr. D. N. Road, Fort, Mumbai-400001 on **Wednesday, 14th December 2022 at 5.00 pm.**
- Interested Applicants to submit their proposal in a sealed envelope @ BPP Office (Tel: 02222617421/22/23 or (M) 9819946387, with a separate **Demand Draft of Rs. 1 Lakh** in the name of "**Funds & Properties of the Parsi Punchayet Bombay**" as Earnest Money Deposit, which will be returned if their proposal is not accepted. Please do not put the Demand Draft in the sealed envelope but hand it over separately.
- Interested bidders must quote value of the Flat in excess of (Reserve Security Deposit amount), exclusive of Stamp Duty and Registration Charges, as applicable for registration of Leave & License Agreement.
- The sealed envelopes will be opened in the presence of all the applicants on the same day on **Wednesday, 14th December 2022 at 5.00 pm.**
- The highest offer will be taken as the Second Reserve Security Deposit amount and the applicants will be requested to make an Open offer in excess of this Second Reserve Security Deposit amount.
- The highest Open Offer will be taken as the Third Reserve Security Deposit amount.
- The bidder will be guided beforehand by the **BPP Trustees and Administration** for all 3 Rounds Bidding process. Final Round will be conducted on One-to-One basis in close cover- confirmation for bid in excess of 2nd round highest bid amount.
- The flat will be allotted to the highest bidder in this Third & Final round. (If any tie it may occur, one more round will be conducted on same pattern of Third & Final round for Final Highest Figure)
- 50% of the full Security Deposit amount of the flat must be deposited by the bidder within **15 days** of the auction and the **balance 50% within one month** of the auction. Failure to make payments on the Due date will lead to cancellation of their offer and the forfeiture of the Earnest Money Deposit. The flat may again be re-auctioned, or offered to the second highest bidder, as decided by the Trustees.
- The Leave & license Agreement will be registered after the Full Security Deposit amount is received by the Trust. Possession of the flat will be given **only after** Leave & Licence Agreement is executed and registered.
- The Trustees reserve the right to refuse any or all offers at their discretion without assigning any reason.

By the order of BPP Trustees
A. F. Sarkari
CEO

**Tarot Predictions**

(As Per Your Birth Month)

Parsi Times brings you Dr. Jasvi's column on her unique Numero-Tarot monthly readings, based on your month of birth:

January (Lucky No. 3; Lucky Card: Empress): You are advised to follow your intuition. The month ahead will be good for your health. Travel is on the cards. A change in your residence or office in this month is indicated.

February (Lucky No. 4; Lucky Card: Emperor): Though you are aware of where your destiny lies, you are still in search of the path. You need to slow down. Learn to be practical first and then move ahead. Ultimately, only you are responsible for your success – always remember.

March (Lucky No. 19; Lucky Card: Sun): You will taste much success and victory across all kinds of endeavours that you take up in this month. Do not get confused. You are graced with the Divine Mother's blessings through this whole month.

April (Lucky No. 17; Lucky Card: Star): Keep in mind that everything that glitters is not gold. Be careful while taking decisions. An automatic balance will be restored in all situations. Your financial situation would be its peak this month.

May (Lucky No. 2; Lucky Card: High Priestess): You need to stop being seclusive and come out of your isolation. Enjoy life but take don't forget to take care of your health. Share your problems with an experienced person and you will have clarity of the mind.

June (Lucky No. 11; Lucky Card: Justice): Life is beautiful. Just take the world in your stride. Be happy with what you have instead of complaining about things that you don't have. Overall, this is a happy month for people born in June.

July (Lucky No. 5; Lucky Card: Hierophant): Pray to the Almighty and He will show you the path to your destination. You will have to deal with a great paradox, though emotions tell you the truth, you know that emotions cannot be trusted! You are advised to stabilize your emotions by wearing Pearl or Silver.

August (Lucky No. 8; Lucky Card: Strength): Remember - health is the ultimate wealth. Good and sound sleep is the key to your good health. Avoid pondering over unnecessary thoughts at night. Clear out your confusions and move on.

September (Lucky No. 6; Lucky Card: Lovers): It's time for you to clear your thoughts and get rid of the confusion. Short travel is indicated this month. Love is in the air. Emotionally, you will feel secure and content.

October (Lucky No. 1; Lucky Card: Magician): Learn to balance the situation and remember, all days are not the same. An end is necessary for a fresh new beginning. Don't overstretch yourself.

November (Lucky No. 21; Lucky Card: World): You need to clear the cobwebs from your mind. Have confidence in yourself to be yourself – an elegant, smart and intelligent individual. Learn to shoulder your responsibility instead of running away.

December (Lucky No. 10; Lucky Card: Wheel Of Fortune): Change is the only permanent thing in life – you have to learn to accept the change, if you can't embrace it. You need to move on and ahead in life. Forget the little heart burns. Financially, this very good month for females born in December.

**EXCLUSIVELY FOR
PARSI TIMES READERS!!**

**Book Your Personal Numero-Tarot Readings
by Dr. Jasvi herself! Get a 30-minutes**

Session worth Rs. 2,499/- for ONLY at Rs. 499/-!!

Meherbai's Mandli And Anahita Andoos!!



RUBY LILAOWALA

It was that time of the year when X'Mas was near and Parsi NRIs came to Mumbai in droves for the festive season and the *Lagan-Navjote na patras*. One such NRI was Anahita Andoos from Australia, who was in the same school as Meherbai's daughter and hence, Meherbai loved her and even called her 'baby' since she brought out the mom in her.

As soon as Anahita landed at Meherbai's doorstep, she complained about the exhaustive flight, the long lines at the airport and the rickety-wicket cabs of Mumbai and the polluted air.

Meherbai: Calm down Anahita, I'll make you a nice cup of tea - Parsi choy!!

Anahita: Oh please aunty! Please call me Annie. In *mahra Australia ma*, I am known as Annie. Secondly, I don't drink Parsi choy! Only green tea with a dash of lemon to detox my system.

Meherbai: Okies! No stress baby!

Annie: Oh *Khuda!* Mumbai is so dirty and it gets dirtier each year when I come. How do you guys breathe the polluted air?

Meherwanji: Oh, we breathe it like everyone else - through the nose, into the lungs.

Annie: Uncle, I hope you have kept *batlas* of 20 litres Bisleri water for me. I drink only French mineral water called *Perriere mahra Australia ma*. How do you guys manage to drink water in Mumbai?

Meherwanji: We drink like everyone else. It comes through *Aquaguard* and we drink it through the mouth saying *Shukrana* to God!! Now freshen up Annie as we have organised a lunch at home to introduce you to our *Mandli* boys and girls.

And soon, the *Mandli*-members turned up and Annie asked Meherbai, "Where are the boys and girls?"

Meherbai: We are the boys and girls - all over 80!!



Anahita: Yo Mate!! I'm Annie the Aussie from Down Under.

Abbhan Aban: You live under-ground?

Annie: What ignorance! Australia is called 'Down Under'! OK!?

Abbhan Aban: So, what do you do underground? I mean Down Under!

Annie: I do Bowen, Yoga, Pranic-healing, Aerobics, Reiki and Chanting. That's why I am so slim and trim!

Sohrab Soti-boti: And cooking and house-work?

Annie: Oh that! That's my husband's job.

Dolly Ding-Dong: Rab ne banayi jodi!!

Zenob-the-snob: Annie darling, just a few years ago, before you relocated to Aussie-land, we knew you as Anahita who used to take her two dogs, Behramji-boxer and Pilamai-poodle for walks in our colony.

Annie: True. But now I've reinvented myself. I am Annie the Aussie and I have two pet kangaroos, Behli and Bomy - who I walk in the park opposite my house.

Alamai Einstein: All *Fekum-fek!!* You haven't changed at all. We used to call you a *feku once* but now we shall call you *Dr. Feku*.

Annie: Why so Alamai?

Alamai Einstein: Because now, it seems you have earned a PH.D. in *Fekology* from Sydney University.

Annie: At least, *mahara Australia ma*, there are no stray animals on the road. I have never seen so many strays!!

Polly Pipyu: Here we have cows standing inside the bus-stops and bus passengers standing behind the cow-mother!

Mandli: Cow-mother? What's that?

Siloo Stengun: He is insulting my grandma's name in English. Her name was Gaimai!!

Polly Pipyu: Sillamai, you are so silly. I was merely referring to 'Gau-Mata' since the cow is a holy animal. Don't be like my Pilamai, taking offence where none is meant. Every time Pila reads a funny article in Parsi Times, she phones the Editor or writes anonymous letters to her, screaming that your writer uses the paper to settle personal agendas.

Noshir Nostradamus: Let's change the topic. Did you know that 2023 will be a very auspicious year since it adds up to 'seven' and number seven is *Sagan!*

Keki Kanjoos: That's why I always give *Sagan na Saat Rupiya ni Pehramni* when I go for *lagans* and *navjotes*. But if I take my greedy-pop wife, I give Rupees 51 because she can eat the equivalent of six people!

Rarti Roshan: Keks darling, you don't have to tell us. One look at your *Missus* and we know that your entire monthly income goes in feeding her!

Soon, beer and kheema kababs were served.

Annie: What meat is this?

Baji Bevdo: Kangaroo-meat!

Meherbai: Shut-up Baji. Baby, it's mince chicken! It will be followed by prawn curry-rice, fried pomfrets and caramel custard.

The Mandli: Three cheers for Meherbai. Hip Hip Hooray!!

Bomi Bachelor: Aney, *Bairao-thi-door-reh!!*

Annie: This is a very sexist remark, Bomi!

Bomi: Who cares? I am a confirmed bachelor. You guys are married, while I am happy!!

While the *Mandli* was enjoying lunch like there's no tomorrow, they talked about various topics, like slimming, diets, intermittent fasting, weight-loss, self-improvement etc.

Freny: Since I run Jane Fonda style aerobic classes, everyone calls me Freny Fonda.

Banoo Batak: But I am into Yoga these days. Tell me Annie, which is your favourite *Aasan*?

Annie: *SOFASAN!* *Mahra Australia ma toh huge sofas maley!* I relax on those and call it Sofasan!

Keki Kanjoos: Meherbai, I've brought my tiffin in case you have any left-over food. You see, I don't like to see any food being wasted. I would rather take it home and eat it the next day!

As always, Meherbai obliged!

Vikaji Vandro: Keks, you've taken home at least 10 to 12 tiffins in 2022. How about treating Meherbai and Meherwanji somewhere? At least for Ice-creams?

Keki Kanjoos: You know that I'm living off my wife's money and she controls every rupee I spend!

The Mandli: I scream, you scream, we all scream for ice-cream!!

Annie: *Mahra Australia ma toh...*

Baji Bevdo: If you are so happy in *tamaru Australia*, why do you keep coming here every December like a bad coin? No one invites you, nor does anyone miss you when you go!

Soona Sample: I miss her because she gets me a bunch of chocolates every year but with a catch! She forces me to take evening walks with her in the colony. I love the chocolate part but hate the walking part.

On this note, Keki Kanjoos took the *Mandli* to a near-by Ice-cream parlour where he grandly ordered the waiter: *Ek gola ice-cream aur pandra (15) spoons!!*

On seeing the disappointment on the face of her *Mandli* members, Meherbai ordered Peach Melba for everyone and Meherwanji picked up the bill as always, while Aussie Annie from Down Under (Anahita Andoos) regaled everyone with stories of *Mahra Australia Ma* which was free entertainment for all !!

પારસી ટાઈમ્સ

Volume 12 - Issue 34 • Saturday, 03 December, 2022 - Friday, 09 December, 2022 • English Gujarati Weekly • Mumbai • Page 12 • Price ₹8/-

THE TRUTH. DELIVERED WEEKLY.

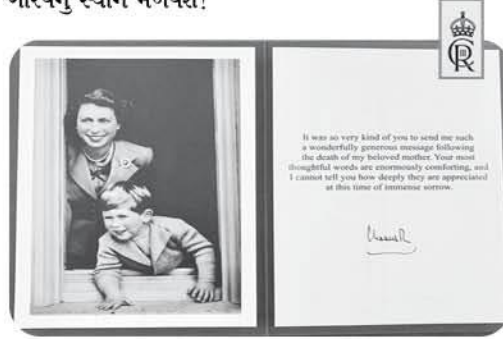
બકિંગહામ પેલેસ મુંબઈના ૭ વર્ષીય સિમોન માર્કરને આભારની નોંધ મોકલે છે



શ્રદ્ધાંજલિ આપી.

આનાથી પ્રભાવિત થઈને રોલિન્ટને આ પોટ્રેટ રાજા ચાર્લ્સ અને શોક પત્ર સાથે મોકલવાનું નક્કી કર્યું. રાજાને મળેલા હજારો લોકોમાં તે એક હશે તે જાણીને, પરિવાર પત્ર વિશે ભૂલી ગયો હતો. એટલે કે, ૨૩મી નવેમ્બરની સવાર સુધી, જ્યારે તેમને બકિંગહામ પેલેસ તરફથી ધન્યવાદની નોંધ પ્રાપ્ત થઈ, જે રોયલ કેસ્ટર્થી સજ્જ અને સિમોન માર્કર અને તેના પરિવારને સંબોધવામાં આવી હતી! એક બાળક તરીકે ચાર્લ્સ સાથેની યુવાન રાણીનો પ્રિય ફોટો માર્કર હોમમાં ગૌરવનું સ્થાન મેળવશે!

૮મી સપ્ટેમ્બર, ૨૦૨૨ના રોજ મહારાણી એલિઝાબેથ દ્વિતીયના નિધનથી સમુદાયમાં ઘણાને ખોટની લાગણી થઈ હતી, ખાસ કરીને આપણા વરિષ્ઠ સમુદાયના સભ્યોમાં, જેઓ હજુ પણ તેમને આપણી રાણી તરીકે ઓળખે છે. પરંતુ ડેલનાઝ અને રોલિન્ટને માર્કરને તેમની ૭ વર્ષની પુત્રી સિમોન માટે કુતુહલ વ્યક્ત કર્યું જ્યારે સિમોન, બીબીસી ચેનલ પર પરિવાર દ્વારા જોઈ રહેલા સમાચારથી પ્રભાવિત થઈને, તેના ઝમમાં જઈ તેણીએ રાણીનું પોટ્રેટ દોર્યું - જાણે કે તેણે એક સંવેદનશીલ બાળક બની રાણીને મોન



આદિલ સુમારીવાલાએ વેટિકન ખાતે સ્પોર્ટ ફોર ઓલમાં ભારતનું પ્રતિનિધિત્વ કર્યું

પોપ ફ્રાન્સીસના કોલને પ્રતિસાદ આપતા, સૌ માટે રમત, દરેક વ્યક્તિ માટે સુસંગત, સુલભ અને અનુરૂપ શીર્ષકવાળી આંતરરાષ્ટ્રીય સમિટ, ૨૯-૩૦ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૨૨ દરમિયાન વેટિકન ખાતે ન્યૂ સિનોડ હોલમાં યોજાઈ હતી, જ્યાં રમતપ્રેમીઓ અને મુખ્ય રમતો અને આંતર-સરકારી સંસ્થાઓ અને સંસ્થાઓના પ્રતિનિધિઓ રમતગમતની સામાજિક જવાબદારી અને કેવી



રોજ પોપ ફ્રાન્સીસને આખરી લેખિત ઘોષણા સાથે હસ્તાક્ષર કર્યા અને રજૂ કર્યા, જેમાં આધુનિક વિશ્વમાં રમતગમતની પ્રચંડ શક્તિને માન્યતા આપી. પોતાની લાગણીઓ શેર કરતા, આદિલ સુમારીવાલાએ વ્યક્ત કર્યું, આ મંચ પર ભારતનું પ્રતિનિધિત્વ કરવું, મહાન મન સાથે વાર્તાલાપ કરવો અને સુસંગતતા, સુલભતા અને અનુરૂપ અભિગમ દ્વારા રમત પ્રત્યેની મારી

રીતે રમતગમતમાં ભાગ લેવાથી માનવ, શૈક્ષણિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસને પ્રોત્સાહન મળી શકે તેની ચર્ચા કરવા માટે બેઠક મળી. આદિલ સુમારીવાલા, પ્રેસિડન્ટ - એથલેટિક્સ ડેવલપમેન્ટ ઓફ ઈન્ડિયા અને ઈન્ટર પ્રેસિડન્ટ - ઈન્ડિયન ઓલિમ્પિક એસોસિએશન - સમિટમાં ભારતનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે, જેમાં એથલેટ્સ, કોચ, મેનેજરો અને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્પોર્ટ્સ ડેવલપમેન્ટ સહિત રમતગમતની દુનિયામાંથી ૨૦૦ થી વધુ પ્રતિભાગીઓ આવ્યા હતા. સમિટના સહભાગીઓએ ૩૦મી સપ્ટેમ્બર, ૨૦૨૨ના

પ્રતિબદ્ધતાને મજબૂત કરવા માટે સન્માનની વાત છે. ૧લી જાન્યુઆરી, ૧૯૫૮ના રોજ જન્મેલા આદિલ સુમારીવાલાએ ૧૯૮૦ મોસ્કો ઓલિમ્પિક્સમાં એથલેટ અને દોડવીર તરીકે ભારતનું પ્રતિનિધિત્વ કરીને રાષ્ટ્રને ગૌરવ અપાવ્યું હતું. હાલમાં તેઓ એથલેટિક્સ ડેવલપમેન્ટ ઓફ ઈન્ડિયાના પ્રમુખ છે, તેઓ આઈએએએફની ૫૦મી કોંગ્રેસમાં કાઉન્સિલના સભ્યોમાંથી એક તરીકે ચૂંટાયેલા પ્રથમ ભારતીય છે. ઓગસ્ટ ૨૦૨૨ માં, તેમને ભારતીય ઓલિમ્પિક એસોસિએશનના વચગાળાના પ્રમુખ તરીકે સહ-પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા.

શુભ તીર મહિનો અને તિરંગાન

જ્યારે રોજ તીર શહેનશાહી કેલેન્ડર મુજબ માહ તીર સાથે એકરૂપ થાય છે, ત્યારે તે તિરંગાનના પરબ અથવા તહેવારનું સુચન કરે છે. જે પ્રાચીન ઈરાનના ત્રણ સૌથી વધુ વ્યાપકપણે ઉજવાતા મોસમી તહેવારોમાંનો એક છે. તિર, અથવા ટેસ્ટર (અવેસ્તાન તિષ્ટ્ય), એ દિવ્યતા છે જે



સ્ટાર સિરિયસ અથવા ડોગ સ્ટારની અધ્યક્ષતા કરે છે જે રાત્રિના આકાશમાં પૃથ્વી પરથી દેખાતો સૌથી તેજસ્વી તારો છે. મોટાભાગની પ્રાચીન સંસ્કૃતિઓ સિરિયસને પૃથ્વીના બીજા અથવા આધ્યાત્મિક સૂર્ય તરીકે પણ જોવામાં આવે છે.

તિરંગાન મુખ્યત્વે તીર (તીર) ની દંતકથા સાથે સંકળાયેલું છે, જેનો ટૂંકમાં તીર યજ્ઞમાં ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે, અમે તેજસ્વી, ખ્વારરાહ (ગૌરવ) સંપત્ર તારા તિષ્ટ્યનું સન્માન કરીએ છીએ તીર જે તીરંદાજ એરેક્ષા, ઈરાનીઓના શ્રેષ્ઠ તીરંદાજ, જે અલૌકિક તરીકે વૌરુ-કાશા સમુદ્રમાં માઉન્ટ એરીયો-ક્ષુધાથી માઉન્ટ



ક્ષાવાવાન્ટ સુધી ઝડપથી ઉડે છે. અહુરા મઝદા માટે તેને સહાય આપી હતી અને સાથે પાણીએ પણ...

એરેક્ષા (આધુનિક એરચશા) અથવા પહલવી એરીશ શિવાતીરની દંતકથા એટલે કે, સ્વિફ્ટ એરોનો આરીશ અન્ય ગ્રંથો જેમ કે ફિરદૌસીના શાહનામે (રાજાઓનું પુસ્તક) અને મિરકોન્ડના હિસ્ટ્રી ઓફ ધ અર્લી ક્રિસ્ટ ઓફ પરિશિયામાં પણ ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે, જેનો અનુવાદ

ડેવિડ શિયા દ્વારા કરવામાં આવ્યો છે. પછીના લખાણો મુજબ, ઈરિખા અથવા સ્વિફ્ટ એરોનો આરિશ ઈરાની સેનામાં શ્રેષ્ઠ તીરંદાજ હતો. જ્યારે પૂર્વ-ઐતિહાસિક ઈરાનના શાહ મિનોચેર અને અફસ્યાબે શાંતિ સ્થાપવાનું અને ઈરાન અને તુરાન વચ્ચેની સીમાઓ નક્કી કરવાનું નક્કી કર્યું, ત્યારે એવી સંમતિ થઈ હતી કે આરિશ ઉત્તર ઈરાનમાં દેમાવંદ પર્વત પર ચઢશે અને શિખર પરથી પૂર્વ તરફ તીર છોડશે, જ્યાં તીર ઉતરશે તે સ્થાન બે સામ્રાજ્ય વચ્ચેની સરહદ બનાવશે.

ત્યારપછી આરિશ પર્વત પર ચઢી ગયો, અને એક તીર છોડ્યું, જેનું ઉડાન દિવસના પ્રારંભથી બપોર સુધી ચાલુ રહ્યું, જ્યારે તે જિલુનના કિનારે પડ્યું. (મધ્ય એશિયામાં ઓક્સસ અથવા અમુ દરિયા, આધુનિક સમયમાં, તાજિકિસ્તાન અને અફઘાનિસ્તાનની આસપાસની સરહદ) દિવસ હતો તીર માહનો તીર રોજ. આમ, તિરંગાનનો તહેવાર પણ શાંતિ અને સ્વતંત્રતાની ભાવનાની ઉજવણી કરે છે.

ઝોરાસ્ટ્રિયન ધાર્મિક ગ્રંથોમાં, ટેસ્ટર-તિરને ખુશખુશાલ, ગૌરવપૂર્ણ તરીકે પૂજવામાં આવે છે અને વરસાદ લાવવા, લણણી વધારવા અને ડ્રાફ્ટના રાક્ષસને ખાડીમાં રાખવા માટે બોલાવવામાં આવે છે. થોડું આસ્થર્થ છે કે તે મૂળરૂપે વરસાદ અથવા ચોમાસાનો તહેવાર છે અને હજુ પણ જુલાઈ મહિનામાં ફસલ અથવા મોસમી કેલેન્ડર અનુસાર ઉજવવામાં આવે છે.

સમૃદ્ધિ અને સુખ માટે તીરનું આહ્વાન કરો: તીર યજ્ઞમાં, અમે તિષ્ટ્યને વરસાદ, મદદરૂપ અને આરોગ્ય આપનાર તરીકે આહ્વાન કરીએ છીએ. વાસ્તવમાં, તિષ્ટ્ય યજ્ઞાતા એ જ વિટાનીમાં પ્રતિજ્ઞા આપે છે, જે માણસો એ યસનથી મારી પૂજા કરશે જેમાં મારું પોતાનું નામ છે, તો હું વરસાદ વરસાવીને વિશ્વને સમૃદ્ધ અને ફળદ્રુપ બનાવીશ. તિર યજ્ઞ દુષ્કાળના રાક્ષસ અને માત્ર લોકો માટે જ નહીં પરંતુ તમામ વનસ્પતિ અને પ્રાણીઓ માટે સુખ સુનિશ્ચિત કરનાર અપોશા પર તિષ્ટ્યના વિજયની પણ નોંધ કરે છે.

એક નજર પારસી મરણો ઉપર

Deceased મરનાર	Age વય	Date તારીખ	Address ર. ઠે.	Relations સગાઈઓ
Tehmi Ratan Damanwalla તેહમી રતન દમનવાલા	91 ૯૧	25.11.2022	Sethna Bhabha Building, 2nd Floor, Dr. B. J. Jaykar Road, Thakurdwar, Mumbai 2. શેઠના ભાભા બિલ્ડિંગ, ૨જે માળે, ડો. બી.જે. જયકર રોડ, ઠાકુરદ્વાર, મુંબઈ ૨.	તે મરલુમો નાજમાય તથા બેહરામશા કુંવરજી પારડીવાલાના દીકરી તે રતનશા જહાંગીર દમનવાલાના ઘણીયાણી તે ખરશેદ તથા મરલુમો જાલભાઈ, શાવકશા, મીનોચહેર, કેકીના બહેન તે ડો. બેહરામ, નીના ઝરીર કલ્યાણીવાલા, ફરાહ ફરોખ જીજ્ઞા તે ઝરીર, પરસી, રશના આદીવ પુનીવાલા, ખુશરૂ ને કેઝાદના કુઈજી તે મરલુમો ધનમાય તથા જહાંગીર દમનવાલાના વલુ.
Amy Ratan Umrigar એમી રતન ઉમરીગર	91 ૯૧	25.11.2022	51, Mistry Park, 77 Bhulabhai Desai Road, Cumballa Hill, Mumbai 26. ૫૧ મીસ્ટ્રી પાર્ક, ૭૭ ભુલાભાઈ દેસાઈ રોડ, કંબાલા હીલ, મુંબઈ ૨૬.	તે મરલુમ રતન નસરવાનજી ઉમરીગરના વિધવા તે જમી ૨. ઉમરીગર, મીકી ૨. ઉમરીગર તથા નીલુફર બોમી ભોતના માતાજી તે મરલુમો કોલામાય તથા ધનજીશા બલસારાના દીકરી તે સનોબર જમી ઉમરીગર, બોમી ભોત તથા વીલુ મીકી ઉમરીગરના સાસુજી તે મરલુમો ખોરશેદ તથા નસરવાનજી ઉમરીગરના વલુ તે સનાયા કાર્વ પટેલ, મીહરાન જમી ઉમરીગર, કેરાફીદ ઝરસીસ ઉનવાલા તથા રચજાન મીકી ઉમરીગરના ગ્રાન્ડ મધર તે મરલુમો લોસી ધનજીશા બલસારા તથા પીલુ રૂસી દસ્તુરના બહેન.
Mani Maneck Vajifdar મની માનેક વજીફદાર	92 ૯૨	25.11.2022	M-15, Cusrow Baug, Shahid Bhagat Singh Road, Colaba, Mumbai 1. એમ-૧૫, ખુશરૂ બાગ, શહીદ ભગતસિંહ રોડ, કોલાબા, મુંબઈ ૧.	તે મરલુમ માનેકના ઘણીયાણી તે મરલુમો માનેકબાઈ ને રૂસ્તમજી રાનદેરીયાના દીકરી તે ખુરશેદ તથા શેરનાઝના માતાજી તે નાઝનીન ને બેહરામના સાસુજી તે રોશન તથા મરલુમો જમશેદ અને પેસીના બહેન તે રૂસ્તમ અને કેઝાદના બપયજી તે સાઈરસ, શાઈલા, કાપરા, કારલના મોટા બપયજી.
Behram Bapuji Daruwala બેહરામ બાપુજી દારૂવાલા	90 ૯૦	25.11.2022	H/7, Nowroze Baug, Dr.S.S.Rao Rd, Behind Ganesh Galli, Lal Baug, Mumbai 12. એચ/૭, નવરોઝ બાગ, ડો. એસએસ રાવ રોડ, ગણેશ ગલ્લી પાછળ, લાલબાગ, મુંબઈ ૧૨.	તે મરલુમો મોટલામાય તથા બાપુજી દારૂવાલાના દીકરા તે શ્રીતી બેહરામ દારૂવાલાના ખાવીદ તે ખુરશેદ દારૂવાલાના બાવાજી તે મહાદેખ ખુરશેદ દારૂવાલાના સસરાજી તે રૂસી તથા મરલુમો એરચ, ધનજીશાલ, દાદી, દીનુ તથા પીલુના ભાઈ તે માલફરીનાનાં બપાવાજી તે મરલુમો સુનામાય તથા નરીમાન માલેગામવાલાના જમાઈ.
Piloo Minoon Nanavaty પીલુ મીનુ નાનાવતી	86 ૮૬	26.11.2022	A-501, Gladioli Bldg. C.H.S, Poonch Marg, Off Yari Road, Versova, Andheri(W), Mumbai 61. એ ૫૦૧, ગલ્દીઓલી બિલ્ડિંગ, સીએચએસ, પુચ માર્ગ, યારી રોડ, વરસોવા, અંધેરી વેસ્ટ, મુંબઈ ૬૧.	તે મરલુમ મીનુ નોશીર નાનાવતીના ઘણીયાણી તે ફરોખ ને કેશમીરાના માતાજી તે આબાનના સાસુજી તે મરલુમો જાઈજી અરદેશર કોલાલના દીકરી તે સરોશ ને સનાયાના બપઈજી તે દાનેશના મમયજી તે મરલુમો સરોશ નોશીર નાનાવતીના વલુ.
Hoshang Rustom Karkaria હોશંગ રૂસ્તમ કરકરીયા	87 ૮૭	27.11.2022	1-3, Tehmi Terrace, 805, Dr. Ambedkar Road, Dadar(E), Mumbai 14. ૧-૩, તેહમી ટેરેસ, ૮૦૫, ડો. આંબેડકર રોડ, દાદર (પૂર્વ), મુંબઈ ૧૪.	તે બેહરોઝ હોશંગ કરકરીયાના ખાવીદ તે હોરમઝદ હ. કરકરીયાના બાવાજી તે મરલુમો તેહમીના તથા રૂસ્તમજી કરકરીયાના દીકરા તે મરલુમો ખોરશેદ તથા એરચ દસ્તુરના જમાઈ તે મર્ઝબાન તથા મરલુમો ફીરોઝ, જમશેદ, કેતાપુન તથા જેસમીન પરવેઝ દરોગાના ભાઈ.
Roshen Burjor Antia રોશન બરજોર આંતીયા	90 ૯૦	01.12.2022	72, Ocean View, colaba, Mumbai 5. ૭૨, ઓશન વ્યુ, કોલાબા, મુંબઈ ૫.	તે મરલુમ આલામાઈ રૂસ્તમજી તલાતીના દીકરી તે મરલુમ હોમી બિહીમોરીયાના દીકરી તે ડો. બરજોર હોરમઝજી આંતીયાના ઘણીયાણી તે દાદી તલાતી, મરલુમો જરૂ દાવર, કુમી મીસ્ટ્રી, જમી તલાતીના બહેન તે મરલુમો દીનામાય હોરમઝજી આતીયાના વલુ.

Death Announcements From Jabalpur

Dorab Cowasji Bajan (President - Jabalpur Parsi Anjuman) દોરાબ કાવસજી બાજન (પ્રેસિડન્ટ-જબલપુર પારસી અંજુમન)	88 ૮૮	15.11.2022	Jabalpur, Madhya Pradesh. જબલપુર, મધ્યપ્રદેશ.	તે ધન દોરાબ બાજનના ઘણી તે કાવસ બાજન તથા ફરનાઝ સુનાવાલાના પપ્પા.
--	----------	------------	--	---

Death Announcements From Prayer Hall

Siloo Kershasp Birdy સિલુ કેરસાસ્પ બરડી	93 ૯૩	25.11.2022	Gemfrina Co.op Hsg Ltd., 4th Floor, A wing, Khareghat Road, Dadar parsi Colony, Mumbai 14. જેમફ્રીના કો.ઓ.હાઉસિંગ, ૪થે માળે, એ વીંગ, ખરેઘાટ રોડ, દાદર પારસી કોલોની, મુંબઈ ૧૪.	તે મરલુમ કેરસાસ્પના ઘણીયાણી તે મરલુમ પેરીન અને મરલુમ કેખુશરૂના દીકરા તે સાયરસ અને પર્સીના મમ્મી તે હુફરીશના સાસુજી તે જેહાન અને શનાયાના ગ્રાન્ડ મધર તે મરલુમ મીનુ અને મરલુમ નવલના બહેન તે મરલુમ જરૂ અને મરલુમ કેખુશરૂના વલુ.
Freny Cavas Variava ફ્રેની કાવસ વરીયાવા	92 ૯૨	26.11.2022	Flat no 29, Asha Mahal, N. Gamadia Road, Pedder Road, Mumbai 26. ફ્લેટ નં. ૨૯, આશા મહલ એન ગામડીયા રોડ, પેદર રોડ, મુંબઈ ૨૬.	તે મરલુમ કાવસના ઘણીયાણી તે મરલુમ આલામાઈ અને મરલુમ કેખુશરૂના દીકરી તે નરગિશ, ફરીદા, કેશ્મીરાના મમ્મી તે નિર્મલ અને પંકજના સાસુ તે નયાબ, રેનિસા, કાર્તિક અને રેવાના ગ્રાન્ડ મધર તે કેરસી, ધન અને મરલુમ ફલીના બહેન તે મરલુમ બચુબાઈ અને મરલુમ દીનશાજીના વલુ.

પ્રગતિના પંથે..

દરરોજ સવારે ઉગતો સૂર્ય ક્યારેય કોઈ માટે અટકતો નથી. જ્યારે સવાર થાય છે, ત્યારે તે આખા વિશ્વને પ્રકાશિત કરે છે, ઊંઘનારાઓને જાગાડે છે અને કહે છે કે દિવસ પરિશ્રમ માટે છે, ઊંઘ માટે નથી. તો મારી સાથે ચાલો. જે વ્યક્તિ જીવનમાં સફળ થવા માંગતી હોય તેણે ક્યારેય કોઈની રાહ જોવી ન જોઈએ. ઉગતા સૂર્યની જેમ દરરોજ મહેનત કરો. યાદ રાખો કે વ્યક્તિ જેટલી જલદી સ્વીકારે છે કે મહેનતનો કોઈ વિકલ્પ નથી, તેટલી જલ્દી તે તેના સુખી જીવનમાં પહોંચી જાય છે. તેથી વિચારોમાં દિવસો બગાડવાને બદલે, સમયને સાર્થક કરવાનો પ્રયાસ કરો. વિચાર કરવાથી મન થાકી જાય છે પણ પ્રયત્નોથી વ્યક્તિ પ્રગતિના પંથે પહોંચે છે.





કર્મના નિયમો

મનની અપાર શક્તિ

લુઈસ એક અમેરિકન મહિલા હતા. તેના પાછલા જીવનમાં તેમને ૧૫ વર્ષની ઉંમરમાં ખૂબ જ શારીરિક શોષણનો ભોગ બનવું પડ્યું હતું. આ કારણે



દુનિયા પ્રત્યેનો તેમનો દષ્ટિકોણ એટલો નકારાત્મક હતો કે આખી દુનિયા ખરાબ છે. બધા માણસો ગંદા છે અને દુનિયા જીવવાને લાયક નથી.

ખ્રિસ્તી ધર્મ અનુસાર તેઓ નન બને છે અને તેમના ધર્મના આધ્યાત્મિક પુસ્તકો વાંચે છે. બાદમાં ૪૦ વર્ષની ઉંમરે તેમને કેન્સર થાય છે. તેમને ખ્યાલ આવે છે કે જેમણે આ કૃત્ય કરવાનું હતું તેઓ કરીને ચાલ્યા ગયા, તેમના જીવનમાં કંઈ બદલાયું નથી. જો કોઈ પીડિત છે (કેન્સર), તો હું છું. કારણ કે આટલા વર્ષોથી મેં આ બધા પ્રત્યે નકારાત્મક લાગણીઓ (ગુસ્સો, નફરત, અણગમો) પકડી રાખ્યો છે. જો મારે આમાંથી બહાર નીકળવું હોય, તો તે બધાને માફ કરવું ખૂબ જ જરૂરી છે. જેમણે તે કર્યું, શું તે ક્ષમાપાત્ર હતું? ચોક્કસપણે આપણી દષ્ટિએ નહીં, પણ લુઈસે મન સાફ કર્યું.

તેણે તે તમામ વ્યક્તિઓ પ્રત્યેનો પોતાનો બધો ગુસ્સો દૂર કર્યો અને તેમને દિલથી બધાને માફ કરી દીધા અને કોઈપણ ઓપરેશન (સર્જરી) વિના તેઓ સંપૂર્ણ રીતે સાજા થઈ ગયા. બાદમાં, તેઓએ ૯૦મા વર્ષ સુધી પ્રવચનો આપતા વિશ્વભરમાં પ્રવાસ કર્યો.

તેમણે એક સુંદર પુસ્તક યુ કેન લીવ ધોર લાઈફ લખ્યું છે. તે પુસ્તકના છેલ્લા

કેટલાક પાનામાં તેમણે એક ચાર્ટ આપ્યો છે, જેમાં પ્રથમ કોલમ બીમારીની યાદી આપે છે, બીજી કોલમમાં તેની પાછળની નકારાત્મક લાગણીઓ અને ત્રીજી કોલમમાં હકારાત્મક રીતે કેવી રીતે વિચારવું જોઈએ જેથી બીમારી દૂર થાય. તેમાં સામાન્ય શરદીથી લઈને કેન્સર સુધીની દરેક વસ્તુ પાછળની નકારાત્મક લાગણીઓનો સમાવેશ થાય છે. આ ચાર્ટ ચોક્કસપણે તમારા મનને સાફ કરવા માટે માર્ગદર્શક બની રહેશે.

બીજું ઉદાહરણ બ્રાન્ડન બેઝ છે. તેમના પેટમાં ફુટબોલ જેટલી મોટી ગાંઠ હતી. ડ્રીન ચેકઅપ માટે સોનોગ્રાફી કરી, જ્યારે ડોક્ટરને આટલી મોટી ગાંઠ



દેખાઈ ત્યારે તેમના હોશ ઉડી ગયા હતા. તેમને તરત હોસ્પિટલમાં દાખલ થઈ ઓપરેશન કરવા જણાવ્યું. પરંતુ મન, લાગણી અને શરીર વચ્ચેના સંબંધ વિશે સારી રીતે જાણતા બ્રાન્ડન બેઝે કહ્યું, મને એક મહિનો આપો. જો તે કામ ન કરે તો ઓપરેશન કરો. એક મહિના સુધી તેમણે પોતાનું મન સાફ કર્યું અને જૂની બિનજરૂરી યાદો ખોદીને કાઢી નાખી. તેમણે તેની સાથે જોડાયેલા લોકોને માફ કરી દીધા. એક મહિના પછી સોનોગ્રાફીમાં ગાંઠની સાઈઝ અડધી થઈ ગઈ અને પછીના ત્રણ મહિનામાં સોનોગ્રાફી સામાન્ય થઈ ગઈ. તેમણે ધર્મના નામનું પુસ્તક લખ્યું છે જેથી અન્ય લોકો તેનો લાભ લઈ શકે. આ પદ્ધતિ શીખવતો ત્રણ દિવસનો અભ્યાસક્રમ પણ શરૂ કરવામાં આવ્યો છે. તે કોર્સ ઘણા લોકો માટે ખૂબ જ ઉપયોગી હતો.

તેમજ આપણા દેશમાં ડો. દીપક ચોપરા એક પ્રખ્યાત એન્ડોક્રિનોલોજિસ્ટ છે અને અમેરિકાની એક પ્રખ્યાત

હોસ્પિટલમાં અગ્રણી હોદ્દા પર હતા. તેઓ કહેતા હતા કે મેં કેન્સરની ગાંઠો મૂળમાંથી કાપી નાખી હતી જેથી તે ફરી ન આવવી જોઈએ. હકીકતમાં, તે ફરી ક્યારેય ન થવું જોઈએ. પરંતુ કેન્સર ફરી થાય છે.

જ્યારે તેણે આ અંગે સંશોધન કરવાનું શરૂ કર્યું ત્યારે તેને સમજાયું કે જ્યારે આપણને ઘા થાય છે ત્યારે મલમ લગાવીએ તો ઘા ઝડપથી ઝાાય છે. પણ જો તે ન લગાવવામાં આવે તો પણ ઘા ઝાઈ જાય છે. આ ઘા કોણ મટાડે છે? તમારું પોતાનું શરીર.

ઘાની નજીકના માતા કોષોમાંથી પુત્રી કોષો બને છે અને ઘા ઝાાય છે. સામાન્ય રીતે માતાના સંસ્કાર અને માનસિકતા દીકરીમાં જાય છે. આપણી નકારાત્મક લાગણીઓ વિવિધ કોષોમાં સંગ્રહિત થાય છે. તેથી, ગાંઠ કાપવામાં આવે તો પણ, ત્યાંના ઘાને સાજા કરવાનું કામ માતા કોષો કરે છે.

પરંતુ જો નકારાત્મક લાગણીઓ સંગ્રહિત હોય તો ફરીથી કેન્સરના કોષો બને છે. તેથી ડાળીઓને ઉપર-નીચે કાપવી ઉપયોગી નથી, પરંતુ ઝાડને મૂળમાંથી કાઢી નાખવું જોઈએ. જ્યારે તેને આ સમજાયું, ત્યારે તેમણે તબીબી પ્રેક્ટિસ બંધ કરી દીધી અને હવે તે સંપૂર્ણપણે સેલ્યુલર લીવિંગ પર કામ કરે છે. એટલે કે દરેક વ્યક્તિના મનને શુદ્ધ કરવાનું શીખવે છે.

તેથી જો આપણે બધા દરરોજ ૧૫ મિનિટનો સમય કાઢીએ અને આપણા મનને સાફ કરીએ, તો આપણે બીમાર થવાની શક્યતા ઓછી કરીશું. મન સાફ કરતી વખતે એક દિવસ ખૂબ જ સરસ અને હલકું લાગે છે પણ બીજા દિવસે ફરીથી કંઈક થાય છે અને મનમાં નકારાત્મક વિચારો આવવા લાગે છે. દાડ પીવો એ ખરાબ છે એવું તમે દાડડિયાને ગમે તેટલું સમજાવો પણ તે સમજશે નહીં. તેઓ દાડડી દુકાન જુએ છે અને તેમનું મન ત્યાં વળી જાય છે. નકારાત્મક વિચારોનું પણ કંઈક આવું જ છે. જે રીતે ઘરની ઘૂળને રોજ સાફ કરવી જરૂરી છે તેવી જ રીતે મનને પણ રોજ સાફ કરવાની જરૂર છે. આ પ્રયોગ તરીકે અજમાવી જુઓ. મને ખાતરી છે કે એકવાર તમે તમારા મનને સાફ કરવાની ટેવ પાડશો, જેમ તમે તમારા દાંત સાફ કરવાનું, સ્નાન કરવાનું અને જ્યારે તમે સવારે જાગો ત્યારે નાહવાનું ભુલતા નથી તેમજ દરરોજ તમારા મનને સાફ કરવાની આદત ક્યારેય છોડશો નહીં.

આશા છે કે તમે અન્ય લોકોને સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે પ્રેરણા આપો!

તંદુરસ્ત રહેવા...

વજન ઓછું કરવું છે? અજમાવો આ ટિપ્સ અને મેળવો સફળતા

જો ખરેખર તમે વજન ઘટાડવા માંગતા જ હોવ તો તેના માટે યોગ્ય ખાન-પાન સાથે યોગ્ય ડાયેટ અને વ્યાયામ ખુબ જ જરૂરી છે. આજે ઘણા લોકો વજન ઘટાડવાની લોભામણી જાહેરાતો કરે છે. પરંતુ વજન ઘટાડવા માટે ચોક્કસ સમય લાગે છે. છેલ્લા બે વર્ષથી કોરોનાની મહામારી સમગ્ર વિશ્વ સહિત ભારતમાં પણ વર્ક ફ્રોમ હોમનું પણ ચલણ વધ્યું છે. ઘરે જ રહેવાના કારણે વજન પણ રોકેટગતિથી વધતું જઈ રહ્યું હોવાની પણ ઘણી જ ફરિયાદો ઉઠી રહી છે. વર્ક ફ્રોમ હોમ અને ટેકનોલોજીના પગપેસારાના કારણે લોકોનું જીવન પણ બેઠાડું થઈ રહ્યું છે. જેથી વજન પણ વધી રહ્યું છે. પરંતુ વજન ઉતારવાની યોગ્ય રીત કઈ છે? શું તેના માટે વહેલી સવારે ઉઠીને જીમ જવું જોઈએ કે પછી યોગ્ય ડાયેટની મદદથી જ વજન ઘટી શકે છે?

ગરમ અને હૂંફાળું પાણી પીવો: આયુર્વેદમાં એ જણાવવામાં આવ્યું છે કે હંમેશા ગરમ અને હૂંફાળું પાણી પીવું ખૂબ જ અસરકારક માનવામાં આવે છે. ગરમ પાણીને આયુર્વેદમાં અક્ષીર ઈલાજ ગણવામાં આવ્યો છે. જે તમારા શરીરમાં રહેલા દરેક હાનિકારક તત્ત્વોને નાશ કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.

પૂરતી ઉંઘ લેવી: વજન ઘટાડવા માટે તેમજ વજન વધારવા માટે પણ કેટલીક યોગ્ય રીત હોય છે. ફેશ લાગવા માટે એક સારી અને પર્યાપ્ત સમયની ઉંઘ પૂરતી હોય છે. આ કારણે જ રાતે ૧૦.૦૦ કલાકથી લઈને સવારે ૬.૦૦ કલાક સુધી સૂવા માટેનો સૌથી યોગ્ય સમય છે. જો પૂરતી ઉંઘ નહીં લો તો માનસિક અને શારીરિક થાક પણ લાગશે.

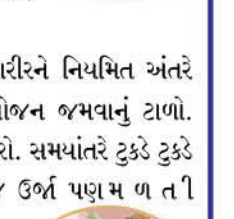
રાતે હળવો ખોરાક: દિવસે ભલે ભારે ખોરાક લો તે પચવામાં સરળ રહે છે કારણકે આખો દિવસ દોડધામ કરવી પડે છે જેથી પાચનતંત્ર પણ વ્યવસ્થિત મહેનત કરે છે. રાતે ડિનરમાં હળવો ખોરાક જ પસંદ કરવો જોઈએ. જેનાથી પાચનતંત્રને પણ ઓછી મહેનત કરવી પડશે અને સારી ઉંઘ આવશે.

ટુકડે ટુકડે આરોગવાનું રાખો: શારીરિક ઉર્જા માટે શરીરને નિયમિત અંતરે ખોરાક આપતા રહો. હંમેશા એક જ સમયે ભરપેટ ભોજન જમવાનું ટાળો. દિવસમાં ત્રણ વાર નિયમિત અંતરે ભોજન લેવાનું નક્કી કરો. સમયાંતરે ટુકડે ટુકડે અને હળવું ભોજન લેવાથી શરીરને યોગ્ય પોષણ તેમજ ઉર્જા પણ મળી રહેશે.

ભોજન કરી ચાલવાની ટેવ: શારીરિક રીતે એક્ટિવ હોવું એ દરેક મનુષ્ય માટે મહત્વનું છે. જો તમે જિમમાં ન જઈ શકો તો સામાન્ય રીતે રોજ થોડું-થોડું ચાલવાનું રાખો. તમારા દૈનિક સ્ટેપ્સમાં રોજ ૧૦-૨૦ મિનિટ સુધી ચાલવાનું રાખો. આ તમારા મેટાબોલિઝમને વધારવામાં મદદ કરશે અને ભૂખ પણ વધારશે તેમજ તમને હળવાશ લાગશે.

સિઝનલ ભોજન લેવું: હંમેશા સિઝન અનુસાર જ યોગ્ય ભોજન લેવું જોઈએ. સિઝન અનુસાર એટલે કે ઉનાળામાં શરીર ઠંડુ રહે તે અનુસાર અને શિયાળામાં શરીર ગરમ રહે તે અનુસાર ભોજન લેવું હિતાવહ છે. આયુર્વેદમાં સ્વાદના આધારે ભોજનના છ પ્રકાર પાડવામાં આવ્યા છે. ખાટો, તીખો, તૂરો, મીઠો, કડવો, ખારો. જેથી મહત્વનું છે તમામ પ્રકારના રસનું તમારા ભોજનમાં મિશ્રણ કરવું હોય. વધુ પ્રમાણમાં ખાંડ અને મીઠું એટલે કે ખારાશ તેમજ મીઠાશ તમારા શરીરમાં રોગનું કારણ બની શકે છે.

તમારા ખોરાકમાં ઔષધિનું પ્રમાણ: તમારા ખોરાકમાં હળદર, આદુ, અશ્વગંધા, ગૂણ, ત્રિફળા અને તજ તેમજ લવિંગ જેવી ઘરમાં જ રહેલી ઔષધિનું પ્રમાણ વધારતા જાઓ. આમ કરવાથી પણ તમારા વજનમાં ઘણો જ ફરક જોવા મળશે.



YOUR MOONSIGNS JANAM RASHI THIS WEEK

લખનાર: મરહુમ મહારાજ શ્રી સ્વચંચયોતિના સહકાર્યકર્તા જયેશ એમ. ગોસ્વામી

અઠવાડિક રાશિક્ષણ: તા. ૦૩.૧૨.૨૦૨૨ થી તા. ૦૯.૧૨.૨૦૨૨



Aries - મેષ - અ.લ.ઈ.

૨૧મી ડિસેમ્બર સુધી ગુરૂની દિનદશા ચાલશે. તમે જાણતા નહીં હોય તેવી વ્યક્તિ તમને સાથ આપવા તૈયાર થઈ જશે. નાણાકીય બાબતમાં સારા સારી હોય તો થોડું ઈનવેસ્ટમેન્ટ અવશ્ય કરજો. ધર્મના કામ કરવાથી મનને શાંતિ મળશે. દરરોજ ભુલ્યા વગર 'સરોશ યજ્ઞ' ભણજો.
શુકનવંતી તા. ૩, ૪, ૮, ૯ છે.

Lucky Dates: 3, 4, 8, 9

Jupiter's rule till 25th December will have even strangers coming to your help. With finances looking good, you are advised to make investments. Doing religious works will bring you mental peace. Ensure to pray the Sarosh Yasht daily.



Cancer - કર્ક - ડ.હ.

બુધની દિનદશા ચાલુ હોવાથી તમારા નાના મોટા કામો બુદ્ધિ વાપરીને કરવામાં સફળ થશે. બીજાને સમજાવી પટાવીને મુશ્કેલીભર્યા કામને સહેલા બનાવી દેશે. ધનલાભ મલતા રહેશે. તમારી પીઠ પાછળ તમારા શત્રુઓને તમે ઓળખી શકશો. હીસાબી લેતી દેતીના કામ પર વધુ ધ્યાન આપજો. બુધની વધુ કૃપા મેળવવા દરરોજ 'મેહેર નીઆએશ' ભણવાનું ચાલુ રાખજો.
શુકનવંતી તા. ૩, ૫, ૭, ૮ છે.

Lucky Dates: 3, 5, 7, 8

Mercury's ongoing rule helps you execute all your tasks with intelligence. You will be able to get even the challenging tasks done easily by convincing others to help you. You will continue to prosper financially. You will be able to identify your enemies who speak behind your back. Focus on transactions related to lending and borrowing of money. To gain the added graces of Mercury, pray the Meher Nyaish daily.



Libra - તુલા - ર.ત.

૨૬મી ડિસેમ્બર સુધી ચંદ્રની દિનદશા ચાલશે. તમને મનની શાંતિ મળે તેવા કામ કરવામાં સફળ થશે. ચંદ્રની કૃપાથી લાભમાં જે પણ ડીસીઝન લેશો તે ડીસીઝન તમને ભવિષ્યમાં મદદગાર બની રહેશે. તમારી તબિયતમાં સારો સુધારો થતો રહેશે. નાની મુસાફરીનો ચાન્સ મળતો હોય તો મુકતા નહીં. લાભમાં ૩૪મુ નામ 'યા બેસ્તરના' ૧૦૧વાર ભણજો.
શુકનવંતી તા. ૪, ૫, ૬, ૯ છે.

Lucky Dates: 4, 5, 6, 9

The Moon's rule till 26th December helps you do tasks which bring you peace of mind. With the blessings of the Moon, any decisions you make at this point will prove helpful to you in the future. Your health will continue to improve well. Do not pass off any opportunity for short travels. Pray the 34th Name, 'Ya Beshtarna', 101 times, daily.



Capricorn - મકર - ખ.જ.

શુકની દિનદશા ચાલુ હોવાથી ૧૪મી જાન્યુઆરી સુધીમાં તમારા મનની નેક મુશ્કેલી પુરી કરવામાં કોઈ મુશ્કેલી નહીં આવે. શુકની કૃપાથી અપોઝીટ ચેક્સનો ભરપુર સાથ સહકાર મળતો રહેશે. નાણાકીય મુશ્કેલી જરાપણ નહીં આવે. નવા કામની શરૂઆત કરવામાં સફળ થશે. દરરોજ 'બહેરામ યજ્ઞ' ભણવાનું ચાલુ રાખજો.
શુકનવંતી તા. ૩, ૪, ૬, ૮ છે.

Lucky Dates: 3, 4, 6, 8

Venus' ongoing rule till 14th January, helps make all your sincere wishes come true, without any hitch. You will get a lot of support from member of the opposite gender. You will not face any financial constraints. You will be able to start new work ventures. Pray to Behram Yazad daily.



Taurus - વૃષભ - બ.વ.ઉ.

હવે તો તમને ધર્મના દાતા ગુરૂની દિનદશા શરૂ થયેલી છે. તમારા કામમાં પ્રમોશન કે વધુ ધન મળવાના ચાન્સ છે. તમારા કામ કરવાની સ્ટાઈલથી ઉપરીવર્ગ ખુશ થઈ જશે. તબિયતમાં વધુ સારા સારી થતી જશે. તમે બીમારીમાંથી બહાર આવી જશો. વધુ એનરજી મેળવવા દરરોજ સરોશ યજ્ઞ ભણવાનું ચાલુ રાખજો.
શુકનવંતી તા. ૫, ૬, ૭, ૮ છે.

Lucky Dates: 5, 6, 7, 8

With the onset of Jupiter's rule, you could expect a promotion or increment in your salary. Your senior colleagues will be pleased with your style of working. Health will continue to improve. You will get healed of any illnesses. To enhance your energy, pray the Sarosh Yasht daily.



Leo - સિંહ - મ.ટ.

૧૮મી જાન્યુઆરી સુધી બુદ્ધિ બળ વધારતા બુધની દિનદશા ચાલુ રહેશે. તમે પોતાની જાતને ખુબ ચેન્જ કરી શકશો. અટકેલા કામ ફરી ચાલુ કરવામાં સફળ થશો. જે કોઈ જગ્યાએ ધન ફરસાઈ ગયેલ હશે તો બુધની કૃપાથી થોડી ઘણી રકમ મેલવી શકશો. તમે ભુલ્યા વગર દરરોજ 'મેહેર નીઆએશ' ભણવાનું ચાલુ રાખજો.
શુકનવંતી તા. ૪, ૫, ૬, ૯ છે.

Lucky Dates: 4, 5, 6, 9

Mercury's rule till 18th January will help you bring about the needed changes in yourself. You will be able to restart your stalled works. With the grace of Mercury, you will be able to retrieve a part of your stuck funds. Pray the Meher Nyaish daily.



Scorpio - વૃશ્ચિક - ન.પ.

પહેલા ત્રણ દિવસ સુર્યની ગરમીમાં પસાર કરવાના છે. ઉતરતી સુર્યની દિનદશા તમને માંદગી આપશે. ખાવા પીવા પર ધ્યાન આપજો. બાકી દૈહીયી ચંદ્રની દિનદશા તમારા દુઃખને ઓછા કરી નાખશે. તમારા ગરમ મગજ ને શાંત કરી નાખશે. આ અઠવાડિયામાં સહી સિકકાના કામ કરતા નહીં. ૯૬મુ નામ 'યા રયોમંદ' સાથે ૩૪મુ નામ 'યા બેસ્તરના' ૧૦૧વાર ભણજો.
શુકનવંતી તા. ૩, ૪, ૭, ૮ છે.

Lucky Dates: 3, 4, 7, 8

You have 3 days remaining under the rule of the Sun. The descending rule of the Sun could cause an illness. Be careful of your diet. The Moon's rule, starting 6th December, will elevate you of all your pains and problems. It will have a cooling effect on the heated mind. Avoid signing any important documents in this week. Pray the 34th Name, 'Ya Beshtarna', along with the 96th Name, 'Ya Rayomand', 101 times each, daily.



Aquarius - કુંભ - ગ.શ.સ.

પહેલા ત્રણ દિવસ રાહુની દિનદશામાં પસાર કરવાના બાકી છે. ત્રણ દિવસમાં બને તો કોઈ પણ જાતનું રીસ્ક લેતા નહીં. બાકી દૈહી ડિસેમ્બરથી ૭૦ દિવસ માટે શરૂ થતી શુકની દિનદશા તમને તમારા દરેક દુઃખમાંથી બહાર કાઢશે. માથાનો બોજો ઓછો થશે. દરરોજ 'મહાબોખ્તાર નીઆએશ' સાથે 'બહેરામ યજ્ઞ' ભણજો.
શુકનવંતી તા. ૬, ૭, ૮, ૯ છે.

Lucky Dates: 6, 7, 8, 9

You have 3 days under Rahu's rule. Do not take any kind of risk during these days. Venus' rule, starting 6th December, for the next 70 days, will remove all the pains you are going through. Mental pressures will reduce. Pray to Behram Yazad, along with the Mah Bokhtar Nyaish, daily.



Gemini - મિથુન - ક.છ.ધ.

૨૬મી ડિસેમ્બર સુધી શનિ મહારાજ ચારે બાજુથી પરેશાન કરતા રહેશે. લાભમાં એક કામ પૂરું કરશો ત્યાં બીજી જગ્યાએ ચાર કામ કરવાની જવાબદારી તમારા પર આવી જશે. ધનનો ખોટી જગ્યાએ ખર્ચ થતો જશે. તમે કરેલી અચતનો ખર્ચ કરવાનો સમય આવી જશે. તમારા કામ પ્રમાણે તમને વળતર નહીં મળે. શનિના પ્રકોપને ઓછો કરવા દરરોજ મોટી 'હમન યજ્ઞ' ભણજો.
શુકનવંતી તા. ૩, ૪, ૬, ૯ છે.

Lucky Dates: 3, 4, 6, 9

Saturn's rule till 6th December will have you surrounded by problems. Even as you are able to complete one work project, you will find yourself having to answer to four new work projects. You could spend money in the wrong places. You might have to dig into your savings. You will not get paid your due. To placate Saturn, pray the Moti Haptan Yasht daily.



Virgo - કન્યા - પ.હ.ણ.

૨૪મી ડિસેમ્બર સુધી મંગળની દિનદશા ચાલશે. તમારું બોલવાનું કોઈને કડવું ઝેર જેવું લાગશે. સાચું બોલવાથી વધુ પરેશાન થશો. લાભમાં વાલન ચલાવતા હો તો વાલન સંભાળીને ચલાવજો. પડવા કે વાગવાના બનાવ બની જશે. ઘરવાળા નાની બાબતમાં નારાજ થઈ જશે. લાભમાં દરરોજ 'તીર યજ્ઞ' ભણવાનું ભુલતા નહીં.
શુકનવંતી તા. ૩, ૫, ૭, ૮ છે.

Lucky Dates: 3, 5, 7, 8

Mars' rule till 24th December will make your words seem like poison to some. Speaking the truth could bring you more trouble. You are advised to ride/drive your vehicles with great caution as there are chances of a fall or an accident. Family members will get upset over petty matters. Pray the Tir Yasht daily.



Sagittarius - ધન - ભ.ધ.ફ.

શુકની દિનદશા ચાલુ હોવાથી મોજશોખ ઘટવાની જગ્યાએ વધતા રહેશે. બીજાની ભવાઈનું કામ કરવામાં સફળ થશો. નાણાકીય બાબતમાં મુશ્કેલી નહીં આવે. શુકની કૃપાથી જેટલો ખર્ચ કરશો તેટલા નાણા કમાઈ લેશો. ફેમીલીના લોકોને ખુશ રાખી શકશો. દરરોજ 'બહેરામ યજ્ઞ' ભણવાનું ચાલુ રાખજો.
શુકનવંતી તા. ૫, ૬, ૭, ૯ છે.

Lucky Dates: 5, 6, 7, 9

Venus' ongoing rule ends up increasing (instead of decreasing) your inclinations towards fun and entertainment. You will be able to help others. There will no financial concerns. With Venus' graces, you will be able to earn back as much as you spend. You will be able to keep your family members happy. Pray to Behram Yazad daily.



Pisces - મીન - દ.ચ.ઝ.થ.શ.

૧મી જાન્યુઆરી સુધી રાહુની દિનદશા તમને જરાબી શાંતિથી બેસવા નહીં દે. એક જગ્યાએથી નીકળશો ત્યાં સામે બીજી ત્રણ જગ્યાએ ફરસાઈ જશે. ઘણી ઘણી ઘણીમાં નાની બાબતમાં મતભેદ પડશે. બીજાનું ભલું કરવા જતા તમારે પરેશાન થવું પડશે. રાહુની પીડા ઓછી કરવા દરરોજ 'મહાબોખ્તાર નીઆએશ' ભણજો.
શુકનવંતી તા. ૩, ૪, ૬, ૮ છે.

Lucky Dates: 3, 4, 6, 8

Rahu's rule, till 5th January, does not allow you to be in peace. By the time you are able to extricate yourself from one situation, you will be caught in three other situations! Couples will squabble over small matters. Trying to help others will cause your trouble. To placate Rahu, pray the Mah Bokhtar Nyaish daily.

Alternatives For Overcoming Anxiety And Depression

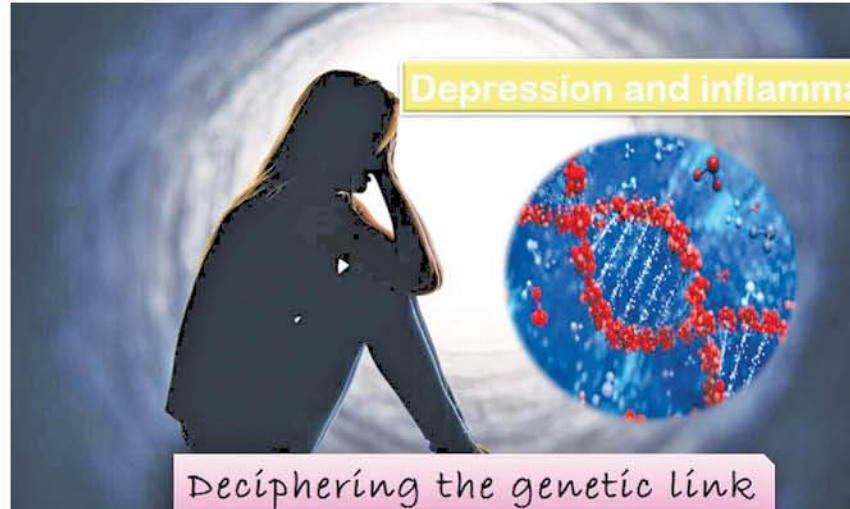


**Conscious Living by
DR. TRISHALA CHOPRA**

I was recently treating a new patient struggling with anxiety, depression, brain fog and fatigue. In her mid-40s, she couldn't even get out of bed on some days because her life is hampered by various health problems - which mostly seem to be psychological! Over the past few years, she has seen numerous, has had multiple blood tests and scans done - all of which came out normal. After this, she was put on antidepressants and various anti-anxiety pills. Even after all this, somewhere she knew that her problem wasn't being addressed at its root. Everything felt superficial and that's when she decided to speak to me.

This is not an isolated incident. The patient is just one of many I've seen over the years, especially post-pandemic with similar experiences - unexplained symptoms with no answers. However, one often tends to overlook 'inflammation' as the rogue factor which impacts one's mental condition. So, *How Are Anxiety And Depression Related To Inflammation?* Depression was the first mental health condition to be related to inflammation, but due to its similarities with anxiety - and the fact that these often

Dr. Trishala Chopra is an alternative medicine specialist commanding a decade of success in managing Diabetes, Obesity, PCOD/PCOS, Metabolic Disorders, Gut-health and Sleep-disorders. As a Health Coach, Dr. Trishala empowers your body's potential to self-heal through a balanced 'Gut-Mind-Body' approach and achieve your wellness goals. [To connect: Call/Message: (+91) 9930831317 or Email ID: drtrishalachopra@gmail.com]



occur together - anxiety wasn't far behind. Research has shown that anxiety symptoms are correlated with inflammation. Higher levels of inflammation have also been observed in patients with post-traumatic stress disorder (PTSD), panic disorders and generalized anxiety disorder.

I've experienced my close ones dealing with anxiety and depression in the past, so I'll be the first one to agree that it's a real challenge. Every piece of the anxiety puzzle is unique. The factors on this list are interconnected because your body is brilliantly interconnected as well. *Let's Explore Some Common Lifestyle Triggers Of Anxiety And Depression...*

Caffeine: Everybody digests a cup of tea or coffee differently. If you have a gene which works normally, caffeine might not be a big trigger. In other cases, every sip of caffeine can feed your anxiety. To understand this better with regard to you, connect with your healthcare provider

Sugar: The sweet stuff fuels the fire of anxiety. Many studies have shown that the more sugar you consume (especially white, refined sugar), the worse your anxiety can get. And it all can be traced back to your microbiome. The correct balance of bacteria in your microbiome is responsible for your health. You can either feed good bacteria or bad bacteria through the foods you choose to eat. Sugar is the perfect fuel for all types of bad bacteria.

Irregular Menstrual Cycles: Many of my patients dealing with anxiety usually have an underlying hormonal imbalance during different times of their cycle, especially before menstruation, when there is an imbalance between the female hormones - all of which can fuel anxiety.

Thyroid problems: Each cell in your body has a thyroid site - meaning, if your thyroid isn't working well, then nothing is. Underlying thyroid pathway problems like autoimmune thyroid (Grave's or Hashimoto's disease) or

thyroid conversion issues can contribute to anxiety.

Alcohol intake: Alcohol is often misunderstood to curb anxiety. That's not a good idea. Research proves that alcohol consumption is associated with worsening of anxiety disorders, over time. Studies have also shown that alcohol abuse can rewire the brain and contribute to feelings of anxiety.

Food Intolerances: It all comes down to the food that



you eat or don't eat. Clinically, I've seen that just removing a patient's particular food sensitivity, like gluten or dairy or any other allergy, reduces or even eliminates their anxiety!

Diabetes: Blood glucose balance is essential for brain health. If your blood sugar goes up and down, it is anything but fun. Thankfully, you can do a lot to naturally balance your blood sugar.

Nutritional Deficiencies: Your body needs each vitamin and mineral for a specific purpose. Magnesium and Vitamin D deficiencies can contribute to anxiety

The following Lifestyle changes will help you naturally manage Anxiety and Depression:

- 1) **Heal Your Second Brain - 'The Gut':** Fixing your gut will fix half of your problems. Working with a specialist not only helps in healing your gut but also in alleviating your mood.
- 2) **Go The Low-Carb Way:** Research has shown that reducing carbohydrates in your everyday routine has a direct impact on reducing your anxiety.
- 3) **Intermittent Fasting:** Going without food for a specific time period helps in reducing inflammation.
- 4) **Improve Nutritional Deficiencies:** Correcting your vitamin D levels and adding magnesium and B12 supplement has been known to reduce anxiety levels.
- 5) **Talk It Out:** CBT (Cognitive Behavioural Therapy) is one of the most effective therapies known to reduce depression episodes

A few foods that help reduce anxiety and depression include Chamomile tea, Rooibos tea, Kefir (dairy-based probiotic), Turmeric (active component - curcumin), Organ meats, Avocados, 70% & above dark chocolate, Asparagus, and Leafy green veggies.

Anxiety and depression can be extremely difficult to overcome all on your own. It's really alright to ask for help! It is never about putting a band-aid over your symptoms, it's about helping you truly heal and have more freedom over your body, mind and soul!

**GAMBHAR
(GAMBHOR)**

**IN THE LOVING MEMORY OF
LATE BEHRAM SHERIAR IRANI**

**Date: December 18, 2022
Time: 6.45 pm onwards**

Venue: Sir J.J. Agiary, Dastur Meher Road, Camp, Pune - 1

For Parsi / Irani Zoroastrians only.

Free dinner coupons will be available at :-

1. The Poona Kadmi and Shenshai Anjuman Dare Meher, 893, Synagogue Street. Camp, Pune - 1.
2. Sir J.J. Agiary, Dastur Meher Road, Camp, Pune - 1.
3. Jeejeebhoy Building (Parsi Colony), Lullanagar, Pune - 40.
4. C.T. Pundole & Sons, Camp, Pune.

**Dinner coupons shall be available from
November 26, 2022
upto December 17, 2022 6 p.m.**

With Best Compliments from

Irani & Faridani Family
M/s Ahura Warehousing Corporation Pune

*** *NB:- Passes shall be distributed against photo ID only***