

# PARSI TIMES

Volume 12 - Issue 42 • Saturday, 28 January, 2023 - Friday, 03 February, 2023 • English Gujarati Weekly • Mumbai • Pages 16 • Price ₹8/-

THE TRUTH. DELIVERED WEEKLY.

**Power Of Prayers**



05

**Republic Day Honours: Parsi Pride!**



06

**Community News**



07

## Help Save a Life!

**For Kidney failure patients, NO DIALYSIS means EARLY DEATH!**

**Nashik Dialysis Support Foundation**, a charitable non-profit trust provides dialysis and consumables to underprivileged kidney failure patients who are not eligible for any government schemes. Costs are subsidized through donations from like-minded citizens like yourself!

### Infrastructure & Activities of NDSF

- 22 state of the art dialysis machines, began with 4 machines in 2013
- Fully trained staff – 3 doctors, dialysis technicians, lab & office staff
- 4 top nephrologists as honorary consultants
- Modern, fully equipped pathology lab
- OPD at subsidized rates, INR 30 per visit with free medicines
- 55,000+ dialysis sessions conducted till date
- Dialysis technician course for poor students at subsidized cost

Monthly Expenses of a Kidney Failure patient on Dialysis & Medicines	Cost at Private Hospital	Cost at Nashik Dialysis Support Foundation
	₹ 24,560/- to ₹ 31,200/-	₹ 6400/- (Subsidized/ Free in most cases)



### Bank Details

**Nashik Dialysis Support Foundation**  
Bank of India  
Saving A/c No.:  
**080610110002729**  
IFSC Code :  
**BKID0000810**

### How you can Help!

No. of Dialysis sessions	Support a Patient	
	Your Donation	Days added to patients life
12 sessions	₹ 4,800/-	1 month
36 sessions	₹ 14,400/-	3 months
108 sessions	₹ 43,200/-	6 months

### Support the Subsidies provided by the Trust

- **Immediate Requirement** : To build facilities in Central Nashik and establish a non-profit charitable Nephrology hospital
- Annual Cost of Running the Centre: INR 84 Lacs

**Support a Student** : Dialysis Technician course cost INR 50,000 per student for 2 years course

### Contact Us :

## Nashik Dialysis Support Foundation

Shreeji Shopping Centre, Adgaon Naka, Panchavati, Nashik  
Mob.: **9225113309**, Email : [nashikdialysis@outlook.com](mailto:nashikdialysis@outlook.com)

**\*\*All donations are exempt under Section 80G.**

Courtesy your donations, we have been able to waive off charges upto ₹2500 per month per patient for 30 of our patients. Thank you for helping these underprivileged Kidney Failure patients and their families. Please continue supporting us wholeheartedly!



- 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](http://www.shapoorjipallonji.com)



## FROM THE EDITOR'S DESK

### Much Parsi Pride On Republic Day!

Dear Readers,

India's 74<sup>th</sup> Republic Day was indeed a moment of great celebration for our country, with an added sense of pride for our community, as some of our stalwarts were recognised and honoured for their bravery and dedication to our great nation. The Parsi presence, which shone brightly in the line of utmost duty to the nation, kept the proud Parsi flag fluttering ever so high!

Two shining beacons of our community - **Coomi Wadia** and late **Areez Khambatta** - were honoured with the Padma Shri Award (one of India's highest civilian honours) for their extraordinary achievements and distinguished services to the nation. Musical genius, 89-year-old Coomi Wadia is recognised as India's first female music conductor, renowned globally as a conductor of choral music, who headed the internationally renowned Paranjoti Academy Chorus for decades. Late Areez Khambatta - industrialist, philanthropist and one of the community's foremost leaders - was posthumously conferred the Padma Shri. He will always be remembered as the founder of India's most-loved soft-drink concentrate brand - 'Rasna', which is now a huge global success.

**Major General Zubin A. Minwalla**, from the Indian Army, was conferred the prestigious Ati Vishisht Seva Medal for Devotion to Duty, under the Gallantry awards approved by President Droupadi Murmu.

As a mark of honour to the recipients of the Param Vir Chakra (PVC) - India's highest military decoration - PM Narendra Modi named 21 Islands in Andaman and Nicobar after them. The second largest island in the Andamans has been named 'Tarapore Island', honouring our very own brave-heart and PVC awardee - **Lt. Col. Ardeshir Burzorji Tarapore**. And further fostering our sense of pride on Republic Day, **Major General Cyrus Addie Pithawalla, AC VSM**, - awarded India's highest peacetime decoration for gallantry, the Ashok Chakra (1981) - led a faction of the Republic Day Parade.

The community truly celebrated much Parsi-pride on Republic Day! It was a heart-warming moment of great delight to see our community continue its legacy of service to India, following in the footsteps of our magnificent and exemplary ancestors. Mahatma Gandhi's quote comes rushing to mind, "In numbers Parsis are beneath contempt, but in contribution, beyond compare!" Three cheers to our heroes! May their achievements, bravery, patriotism and honour motivate more Parsi youth to join the forces and continue to do our nation and our community ever proud!

Have a good weekend!

- Anahita  
anahita@parsi-times.com

**Kindly Note:** The news report of the FPZAI 2023 meeting will be provided in PT's next edition, on 4th February, 2023.

#### Religious TV Series

Frohar Films presents 'Vohumana': Episode titled 'Behram Yazad Tame Kyare Avso?', on 29th January, 2023, at 1:30 pm on DD - Girnar channel. This episode will feature a skit presented by KCYA Dhramgyan class students, about a Zarthosti who prays to Behram Yazad and how He comes to meet him in ten different forms and how Bheram Yazad - Mushkil Asaan gives His Divine help to devotees who pray sincerely.

#### PUBLIC NOTICE

This is to inform the public at large that my client **M/S. WEST AVENUE REALTY** intends to enter into joint development agreement and to obtain development rights from the Present Owner **M/s. Next Constructions** with respect to the Property mentioned in the Schedule herein and subject to permissions granted by SRA vide H-W/PVT/ 0081/20210226/LOI dated 27/5/2021 alongwith IOA & Commencement Certificate dated 18/8/2021 for Composite Bldg under 33 (11) scheme of DCPR 2034.

Any Company/Firm/LLP/Person/ Financial Institution/Bank/Purchaser or any third party having any claim/s, rights, title or interest to the Schedule Property either by way of any development rights, Sale, Mortgage, Charge, Lien, or by way of any litigation or any kind of claim, or any prohibitory order from court of law or in any other manner whatsoever is/are required to make the same known to the undersigned in writing with proof thereof within (25) Twenty Five days from the date of publication of this notice, failing which, any reference to such claims, if any, shall be considered as duly waived.

#### THE SCHEDULE PROPERTY

All that piece and parcel of land bearing CTS No. E/176, E/177, E/178 and E/179 admeasuring area 943.10 Sq. Mtrs. of Village - Bandra E, Taluka Andheri, in the Registration District and Sub-District of Mumbai and Mumbai Suburban alongwith an existing 20 tenants in respect of the proposed non slum project known as "Atlantis" having address as Junction of 16th and 1st Road, Khar (West), Mumbai.

Sd/-

**Bhavesh R. Bhoir**  
(Advocate - High Court)

121, Rohidas Sadan, P. B. Road, Dahisar (West), Mumbai - 400 068.

Place: Mumbai

Date : 21.01.2023

## Religious Announcements

#### Sarosh Roj Jashan And Humbandagi

A Sarosh Roj Jashan, organised by Trustees of Dadysett Charity Trust, will be performed at Dadysett Agiary (Fountain), on 29<sup>th</sup> January, 2023, at 4:30 pm, followed by a Humbandagi led by Er. Darayesh R. Katrak and light refreshments. All Parsi/ Irani Zoroastrians are invited.

#### 176<sup>th</sup> Salgreh Of Karani Agiary's Padshah Saheb

The 176<sup>th</sup> Salgreh of Seth N H Karani Agiary's Padshah Saheb, on 1<sup>st</sup> February, 2023, (Roj Behram, Mah Shehrevar; YZ 1392) will be celebrated elaborately, starting with a Havan Geh Machi at 7:15 am, followed by a Jashan ceremony at 10:30 am and an evening Huma Anjuman Jashan at 4:45 pm. Panthaky Er. Yazdi Aibara will lead a Hum Bandagi at 6:00pm, immediately followed by a welcome speech by Trustee Homi P. Ranina and a religious talk at 6:15 pm by Er. Dr. Parvez Bajan on 'From Iranian Plateau to the Shores of India... but for the Faith and Unity'. Chief Guest Justice Sharukh Kathawalla. (Retd.) will give a speech at 7:00 pm, followed by 10-minute speeches given by Trustee Homi P. Ranina, Managing Trustee Bomi H. Hansotia, Trustee Percy Sigantoria, Panthaky Er. Yazdi Aibara and Noshir Bulsara. The program will conclude at 8:00 pm with a vote of thanks and special prizes for children. All Parsi/Irani Zarathusthis are invited.

#### 24<sup>th</sup> Salgreh Of Dadgah Saheb At M F Cama Athornan Inst.

A Jashan ceremony will be held on the occasion of the 24<sup>th</sup> Anniversary of the Dadgah Saheb at the M. F. Cama Athornan Institute Prayer Hall, on 1<sup>st</sup> February, 2023, at 11:00 am. This will be followed by a contributory Machi, performed in the Aiwisuthrem Geh. Contributions for the above Machi and Dadgah Saheb to be given to the Manager, M F Cama Athornan Institute.

#### Behram Roj Jashan And Humbandagi

A Behram Roj Jashan, organised by Trustees of Dadysett Charity Trust, will be performed on 1<sup>st</sup> February, 2023, at Dadysett Atash Behram (Fanavadi) at 5:00 pm. This will be followed by a Humbandagi by Er. Darayesh R. Katrak at the Behram Yazad Shrine, along with a religious talk. Light refreshments will be served thereafter. All Parsi/Irani Zoroastrians are invited.

#### Tata Agiary Celebrates 139<sup>th</sup> Salgreh

The N R Tata Agiary will celebrate its 139<sup>th</sup> anniversary on 1<sup>st</sup> February, 2023 (Roj Behram, Mah Shehrevar; YZ 1392), with a Maachi in Havan Geh at 7:00 am (on behalf of the trustees). This will be followed by a Jashan at 10:00 am and another Jashan at 5:00 pm. All Parsi/Irani Zoroastrians are invited.

## BOMBAY PARSI PUNCHAYET

### Holiday Programme for Youth - 2023 "Striving for Excellence"

The 36<sup>th</sup> Holiday Programme for Youth - 2023 invites Parsi / Irani Zoroastrian Students who have appeared for the S.S.C., I.C.S.E., C.B.S.E. / IGCSE Exams in **March / April / May 2023** to enrol as Participants for a Vocational-cum-Educational-cum-Leadership Training Programme, full of fun and learning, specifically designed to suit their needs.

HPY also welcomes - Parsi/Irani Zoroastrian students who have appeared for their IGCSE (Class 10) Examinations in May/June 2022 to register for HPY- 2023.

The duration of the programme is from  
**Sunday, 7<sup>th</sup> May 2023 to Sunday, 28<sup>th</sup> May 2023**  
and it will be held at **Lady Engineer High School**  
Gamadia Colony, Tardeo, Mumbai 400 007.  
**Registration Forms can be downloaded from the**  
**HPY Website ([www.hpy.co.in](http://www.hpy.co.in))**

and can also be taken on any working day  
between **10.45 A.M. and 1.00 P.M.**  
and **2.45 P.M. and 5.30 P.M.**

from  
Mrs. Bakhtavar P. Dastur  
Senior Executive  
Bombay Parsi Punchayet Office  
209, Dr. D. N. Road, Fort  
MUMBAI 400 001

**Kindly register before 3<sup>rd</sup> May, 2023.**

## PARSEE GYMKHANA

MARINE LINES, MUMBAI 400002

### 8<sup>TH</sup> All-Parsee Open Table Tennis Tournament



TO BE HELD AT THE PARSEE GYMKHANA,  
MARINE LINES ON

**11th and 12th Feb., 2023**

IN THE FOLLOWING EVENTS:-



Open Singles	Teams	Open Doubles
Veteran Singles (40 & over)	Open Singles (U-14)	Jumbled Event

**ENTRY FEE: Singles- Rs. 100/- Doubles- Rs. 200/- Team- Rs. 300/-**

Entries will be accepted at the Gymkhana office till Monday, 6th February 2023 on payment of requisite entry fee.

For an event to be held, there should be minimum 8 entries.

No entries will be accepted over telephone.

While submitting the entry, players are requested to provide their T-shirt size, viz, S-36, M-38, L-40, XL-42, XXL-44.

**For further details contact Parsee Gymkhana:**  
**2281 1869/ 9167868817.**

(Hoshang Katrak)  
Organising Secretary  
9820998070

MEDIA PARTNER

**PARSI TIMES**  
THE TRUTH, DELIVERED WEEKLY.

# arihant

By Amar Parekh Since 1990s

## INTRODUCING

### 1 BHK FURNITURE PACKAGE @ 1,81,000/- onwards

### SOFA



3 Seater Sofa  
**₹ 15000/-**  
& Onwards

We Refurbish  
Old Sofa Sets

**₹ 5000/- OFF**  
On Exchange of  
Old Sofa

## CELEBRATING

# 26<sup>TH</sup>

JAN

## REPUBLIC DAY

# MATTRESS MELA

Till 29<sup>TH</sup> JAN. 2023

### WALLPAPER



**UPTO 35% OFF**  
on Wallpapers

### PILLOWS



**BUY 3 GET 1 FREE**  
Memory Foam Pillow  
Starting ₹ 1600/-  
**₹ 999/-**

### MATTRESS

# FLAT 70% OFF

on Orthopedic Mattress

- ❖ Get Any 3 Items FREE : 2 Cotton Pillows
- 2 Memory Foam Pillows | 1 Cotton Mattress
- 1 Cotton Protector | 2 Memory Foam Cushions
- ❖ Anti Allergic, Anti Fungal, Dustmite & 100% Water Proof Mattress ❖ 5 Year Warranty
- ❖ 125 Night Trial

**100% Customization | Sanitized Product**

### CURTAINS



7' x 7' Window  
Curtains Starting  
~~₹ 5700/-~~  
**₹ 4500/-**

Curtains with Heavy Discount  
Free Stitching

### HEADBOARD



Rexine Headboard  
**₹ 450/-** Per Sq.ft.  
Onwards

Free Delivery - for more details visit our website. • 0% EMI Available  
[www.arihantmattress.com](http://www.arihantmattress.com) | [support@arihantmattress.com](mailto:support@arihantmattress.com) • Monday Closed

Book Your Appointment & Visit us 📍 Zakaria Bunder Road, Krishna Cotton Press,  
Nr. Krypton Tower, Sewree (W) - 400015  
Mattress ☎ 92235 96088/92235 96075 Curtain/Headboard ☎ 86574 22581  
Furniture/Sofa ☎ 91679 32903

**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**

**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

**FLAT FOR SALE**

**IMMEDIATE CLOSURE  
FLAT WITH OWNERSHIP  
RIGHTS IN  
A TENANTED BUILDING**  
Nr Ambassador Hotel,  
CHURCHGATE  
3 BHK + SR/ST  
1720 sq ft Carpet  
Very good light & ventilation  
Nicely maintained  
1 CAR PARK  
Note: Collector Land  
(NOC Charges Applicable)  
Please Call for Details & Price  
**SHAM VYAS (BROKER)**  
**9769665570**

**FLAT FOR SALE**

**Walkeshwar**  
Near Hanging Gardens  
3 BHK of 2180 Carpet  
Spectacular  
Greenery & Sea View  
2 Large Balconies  
2 Car Parkings  
17 Crs Negotiable  
**Vighnahrata Properties**  
**9820102810**

**PROPERTY**

**GOOD NEWS**  
To Buy / Sell and Rent  
Flat / Plot & Bungalow  
in UDWADA, SANJAN,  
NARGOL & NAVSARI  
**Contact :**  
**Amit Tanna**  
**Mob. : 09978850067**

**FOR SALE**

**Alibaug**  
**We sell & Buy NA Land**  
near Mandwa for SCH  
Homes- Resorts- Flats  
Bungalows- Hotels  
Weekend Homes.  
Alibaug is the Next Goa  
**call or WhatsApp's -**  
**8879165005 /**  
**9137204759**  
to know more  
**Subash Gogia**  
RERA No: A51900025150

**RELIGIOUS ITEMS**

**Preeti's Parsi Point**  
*Dealers in all kind of  
religious & gift items*  
Lagan/Navjote Ses, Toran, Topi,  
Scarf, Kusti, Sadra, Lengha, Sap-  
at, Carpets, Silver Farohar Chain,  
Pendant & Coins, Muktd 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.

**MUSIC CENTRE**  
**BEST PRICE**  
We deal in all types of EMI Old  
Hindi CDs & English Blu ray Disc,  
Vinyl Records Hindi & English,  
Turntable, Hi End Music System,  
Old CD Games, G.I. Joe, HE Man  
Toy, Vintage Telephone, Rupee  
NOTE BUNDLES (1,2,5) & Coins.  
Zari Border & Sarees, LCD TV, Lap-  
top & All Electrical Items.  
We Collect all Material from your  
Doorstep!  
**Contact: 9920663443 /**  
**7738935999.**

**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"

**Available on  
L&L at Spenta,  
Malabar Hill**  
2 Bedroom  
Furnished  
Apartment In  
Immaculate Condition  
Please Email  
propertyinsobo@gmail.com

**BUYING OF ALL TYPES  
OF ANTIQUES &  
FURNITURE**  
E.g. Coins, Notes,  
Watches, Wall Clock etc.  
Maharashtra & Gujarat.  
Transportation of goods  
from one place to another  
throughout india  
**Contact. Mr. Irani**  
**8169835441**  
WhatsApp: 9322871171

**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

**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@parisi-times.com  
Or Call: (022) 22010704 / 05  
(Monday to Friday Between 10:30am – 6:00pm)

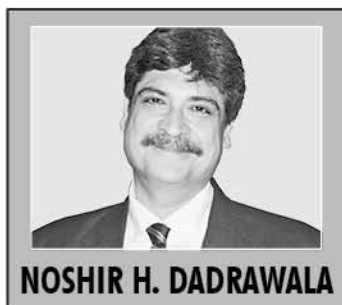
**PARSEE - HINDU  
COLONY / Matunga /  
Dadar / Parel / Lalbaug  
/ Worli to Mahim 2 - 3  
- 4 BHK Sale / Lease.  
Also Commercial.**  
**CHETAN**  
**9820971302**

**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.

**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.

**WANTED COOK**  
Wanted  
**COOK**  
Knowing Parsi, Continental  
and Indian dishes.  
Age below 35.  
Live in accommodation.  
For family in Cuffe Parade.  
Contact:  
Mobile: 81046-89110

# Power Of Prayers And Importance Of Rituals



**NOSHIR H. DADRAWALA**

A few days ago, I met a friend who argued that prayers and rituals are not in accord with the spirit of the *Gatha* or the message of Zarathushtra. His emphasis was only on wisdom, rational thinking and the simplistic notion of good thoughts, good words and good deeds. I concurred with him that the religion of Zarathushtra is not based on blind faith, superstition or fear of the unknown. I also agreed with him that no other religion has articulated or laid as much emphasis on truth and purity of thought or on kind and encouraging words or on good deeds, as much as the Zoroastrian faith has.

While my friend considered 'ritual' and 'reason' as being antithetical, I was of the view that both are complementary factors in the process of spiritual growth. Zoroastrianism, in totality, comprises both - the theology as well as the ritual practices of the Faith.



**Role Of Prayers And Rituals:** Prayers and rituals are born of man's adoration for that unseen power underlying the mystery of life. Each religion prescribes its own set of practices as a means of adoration or worship or to encourage humility and surrender, resulting in spiritual purification so necessary for inner growth. History affirms that prayers and rituals never completely die out, so long as they can offer the devout a spiritual link with Divinity or at another level, a sense of security.

*Prayers and rituals distinguish a religion from mere philosophy - they*



*help provide the spiritual experience of the celebration of religion. The purpose of prayers and rituals is to generate a conscious awareness which, in turn, provides the devout an insight into the nature of Divinity. Prayers and rituals also provide a medium through which a person can relate and bridge himself to the unseen spiritual world.*

**Importance Of Faith:** St. Thomas Aquinas believed that to one who has faith, no explanation is necessary, whereas to one without faith, no explanation is possible. In spiritual life, faith comes first, then knowledge and then experience. Faith begins where reason falters: faith falters where there is attention without intention.

Faith is necessary for gaining wisdom. It should not be confused with blind belief, rather, it's the aspiration of the soul to gain wisdom. If faith is constant, it takes the devotee to the realization of wisdom. Indeed, the way to wisdom is through faith. Faith does not remove pain, but it helps one to get through the pain. Trusting the Divine does not diminish or vanquish anguish, but it enables those with faith to endure it.

**Science And Religion:** Albert Einstein believed that science without religion was lame, and religion without science was blind. However, the debate over whether science and religion can co-exist has been going on since the dawn of mankind and continues to divide opinion even today.

Throughout history, it has been recognized that the human mind is capable of two kinds of knowledge or two modes of consciousness, termed: 'the Rational' and 'the Intuitive'. These have traditionally been associated with 'Science' and 'Religion', respectively. Unfortunately, the intuitive, religious type of knowledge is often devalued in favor of rational, scientific knowledge.

In the East, the values attributed to the two kinds of knowledge are often already apparent from the names given to them. The *Upanishads*, for example, speak about 'higher' and 'lower knowledge' and associates the 'lower knowledge' with various sciences and the 'higher knowledge' with religious awareness.

**Zoroastrian Prayers And Rituals:** Prayers and rituals, when performed with understanding, feeling and concentration, become a powerful tool in the process of religious awareness. Take, for example, the most basic and simple ritual of performing the *Kusti*. Each time a devotee performs this ritual, he/she makes an unswerving commitment to reject and fight evil and promote the Will of *Ahura Mazda*.

*Avesta* is not a dead language as some Parsis choose to call it. It is a 'Divine Language'. If Hindus consider Sanskrit as the language of the *Deva* (Divinity), devout Zoroastrians consider *Avesta* as the language of the *Yazata*. Our sacred *manthravani* chants are loaded with Divine Energy which can deeply influence the devotee and his or her surroundings when chanted with faith and devotion. In fact, our *Avestan manthravani* is Energy of the Divine which devotees can vocalize in order to attune the spirit within, with the Universal Spirit.

**Food For The Soul:** Just as food is

essential for physical sustenance, prayer is vital for spiritual sustenance. Pray the *Atash Niyaesh* before a consecrated Fire and see how it energizes you - both physically and spiritually. Pray the *Ardibehesht Yasht* regularly and see how it heals some of your chronic ailments. Recite the *Hormazd Yasht* as often as possible and get a sense of *Ahura Mazda's* all-round protection. Invoke *Sarosh Yazata* every day and observe the enhancement in your spiritual consciousness. Invoke *Behram Yazata* whenever in trouble or *Ava Yazata* for knowledge and wisdom. The list is long.....!

Every day, recite the two most powerful prayers of just twenty-one and twelve words respectively, the *Yatha* and *Ashem*. Pray one *Ashem* the moment you wake up in the morning and pray one just before you fall asleep. Pray one *Ashem* just before and after a meal or whenever a negative thought passes your mind. Make it a habit to pray one *Yatha* whenever you leave your home and before starting any new work.

On a personal note, everyday, as a matter of habit, I pray one *Yatha* before starting my computer or before writing an article or signing an important document. It gives me not just a sense of being blessed but it also gives me a sense of higher purpose and the inclusion of a spiritual essence in whatever I may be planning to do.

**Prayer A Day, Keeps Doctor Away!** Regular worship is believed to 'keep the doctor away'. In a study conducted by the Purdue University, researchers found that of 1,500 people, 36% of those who prayed regularly, claimed excellent health, versus only 29% of those who said that they do not regularly worship; and a higher percentage of non-worshippers claimed poor health. Researchers believe that religious people are probably able to adjust their lives better to changing circumstances and stressful situations.

Doubtlessly, it is regular prayer and ritual observances which sustain Faith. Even, the *Gatha* of *Asho Zarathushtra* has survived down the centuries, not through mere philosophical interpretations, but through constant ritual usage. Seventeen chapters of the *Gatha* are ensconced within the seventy-two chapters of the *Yasna*.

With due apologies to Martin Luther King Jr., I would like to conclude with an adaptation of his belief: 'To be a Zoroastrian without prayer is no more possible than to be alive without breathing!'

# Republic Day Honours: Padma Shri Awards for Coomi Wadia And Areez Khambatta (Posthumous); Island Named After Lt. Col. Ardeshir Burzorji Tarapore; Major Gen. Zubin Minwalla conferred Ati Vishisht Seva Medal



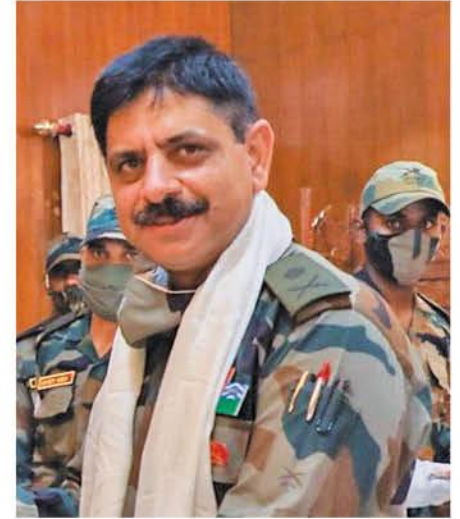
Padma Shri Awardee Coomi Wadia



Padma Shri Awardee Areez Khambatta



Lt. Col Tarapore



Major Gen. Zubin Minwalla

**P**arsi Times is delighted to share Republic Day honours in the form of the Padma Shri – one of the nation's highest civilian honours – bestowed upon two of our exemplary community members; An island named after a Param Vir Chakra (PVC) Awardee; and an Indian Army brave-heart conferred the prestigious Ati Vishisht Seva Medal.

While Coomi Nariman Wadia and late Areez Khambatta (posthumous award) were conferred the prestigious Padma Shri on the eve of India's 74th Republic Day, an island in the Andamans has been named after PVC Awardee - Lt. Col. Ardeshir Burzorji Tarapore, as 'Tarapore Island', on 23rd January, 2023, by PM Modi, where 21 Islands in Andaman and Nicobar were named after recipients of India's highest military decoration - the Param Vir Chakra. Major General Zubin A. Minwalla, from the Indian Army, was conferred the prestigious Ati Vishisht Seva Medal for Devotion to Duty, as part of the Gallantry awards approved by President Droupadi Murmu.

Areez Khambatta was posthumously conferred the Padma Shri in the field of Trade and Industry while Coomi Wadia was awarded the same for her contributions in the field of Arts.

89-year-old Coomi Wadia is recognised internationally as a Conductor of choral music and for her definitive first performances of new music from across the world, especially from India. During a time when women conductors were rare even in the West, Coomi Wadia blazed a trail as India's first female conductor. She rose to prominence with her innate talent and musical genius, bringing home the

1<sup>st</sup> prize for Overall Excellence at the IX International Choral Song Festival in Poland, in 1974. She has been the Music Director and Conductor of the Paranjoti Academy Chorus for 55 years, post the demise of founder Dr. Victor Paranjoti, in 1967.

Her mission was to introduce new western choral music into India and open the eyes of the West to the beauty and sonorities of Indian music. Western audiences were awed watching sari-clad women and men in bandh-galas singing western and Indian music. Coomi Wadia raised the awareness of Indian talent and has been a brand ambassador for India right from the 1960s. The musical excellence of the Paranjoti Academy Chorus under Conductor Coomi's baton has been acclaimed internationally. At the 'Stuttgart Partnersingen', a festival of the sister cities of Stuttgart in 1981, Coomi was selected to conduct the final concert, with over 700 singers.

Industrialist, philanthropist, ex-Chairman of WAPIZ, and Ex-President of the Ahmedabad Parsi Panchayat, most popularly and fondly remembered as the founder of 'Rasna' (the world-famous soft-drink concentrate), Areez Pirojsha Khambatta, passed away just a couple of months ago, on 19th November, 2022, in Ahmedabad, Gujarat, at the age of 85.

The Ahmedabad-based, family-owned firm today boasts of a diversified portfolio of spreads, beverage concentrates, soft-drinks, and energy drinks, with a presence in over 60 countries. It has nine manufacturing

plants, and a distribution network with 26 depots in India, besides 200 super-stockists and 5,000 stockists, with a sales force of 900 covering 1.6 million outlets.

Under Khambatta's watch, Rasna won various national and global awards including the prestigious Superior Taste Award 2008 instituted by The International Taste and Quality Institute, Belgium Cannes Lions London, Monde Selection Award, etc. Areez Khambatta contributed immensely to Indian industry, business and societal development as Commandant of Ahmedabad Home Guards and Civil Defence for twenty years. He was the recipient of the President of India's Home Guard and Civil Defence Medal, as also the Paschimi Star, Samarseva and Sangram medals. He was honoured with the National Citizen's Award for 'Outstanding Contribution In The Field Of Commerce' by then President of India - Shankar Dayal Sharma.

On 23<sup>rd</sup> January, 2023, Prime Minister Narendra Modi named 21 Islands in Andaman and Nicobar after recipients of India's highest military decoration, the Param Vir Chakra - the occasion being Netaji Subhash Chandra Bose's 126<sup>th</sup> birth anniversary, which is officially observed as Parakram Diwas (Day of Valor). The second

largest island in the Andamans was named after PVC Awardee Lt. Col. Ardeshir Burzorji Tarapore as 'Tarapore Island'.

Born in Bombay, Lieutenant Colonel Ardeshir Burzorji Tarapore, PVC (18 August 1923 - 16 September 1965), was an officer in the Indian Army and a recipient of the Param Vir Chakra, India's highest award for bravery. He participated in the World War II, in the Middle East. During the 1965 Indo-



Adding to the pride of the nation and the community on Republic Day 2023, Major General Cyrus Addie Pithawalla, AC VSM, at the lead of the Republic Day Parade. A former General officer of the Indian Army, he was awarded India's highest peacetime decoration for gallantry, the Ashok Chakra, in 1981, making him one of the most decorated flag officers in the history of the . In his 35-year career, he has held various instructional, staff and command positions across India. He also served as a Military observer in Cambodia as part of the the Deputy Commander of an Infantry Brigade Group in the UN Mission at the Democratic Republic of Congo.

### Tata Trusts To Appoint CEO And COO

For the first time in the history of the management structure of the 104-year-old foundation, Tata Trusts will adopt the CEO and COO system. While the role of the CEO was established in April 2020, it has now decided to create the COO designation, to help improve corporate governance.



At a Tata Trusts meeting on 21st January, 2023, the board of trustees, led by chairman Ratan Tata, decided upon installing the CEO-COO structure to ensure greater oversight on fund allocation (Tata Trusts has an annual distribution grant of over Rs 1,800 crore) and better governance standards at the foundation. Unlike in the past, where Tata Trusts offered education, medical and other grants only to individuals and institutions, it now supports large-scale projects like a Cancer Care Hospital Chain pan-India. It has granted more than Rs 1,000 crore over the last few years for building cancer care facilities and strengthening existing infrastructure in India.

On 24th January, 2023, Tata Trusts appointed Siddharth Sharma as the Chief Executive Officer (CEO) of the Trusts and Aparna Uppaluri as the Chief Operating Officer (COO). Their appointment comes into effect from 1 April, 2023, as per a statement released by Tata Trusts, which holds 66% stake in Tata Sons.

54-year-old Sharma, the Chief Sustainability Officer at Tata Sons, will succeed N

Srinath, who stepped down from the CEO's post in 2022, following his retirement. The company will create the COO post for the first time to accommodate Uppaluri, currently the Programme Director for India, Nepal and Sri Lanka at the Ford Foundation.

Sharma has been in government service for two decades where he handled important assignments in key ministries of the government, and as the financial advisor to the 13th and 14th Presidents of India. He subsequently joined the Tata group where he has been heading the newly formed sustainability portfolio. Aparna Uppaluri is a well-regarded professional with exposure in strategic planning and programme development in the fields of philanthropy, women's rights, public health, arts, and culture. With over twenty years of leadership and management experience, she has led the grant making initiatives at the Ford Foundation to advance programmatic commitment to strengthen gender justice and has also served as program director to oversee different verticals at the Ford foundation.

on 25th January, 2022. He was commissioned in 4/9 Gorkha Rifles in 1989 and has served many operational tenures in Eastern and Northern sectors of India. He has commanded a brigade on the LOC in North Kashmir as a Brigadier and was awarded the prestigious Yudh Seva Medal, on Republic Day 2017. Currently serving as the Commandant of the Indian Training Team in Bhutan, he was posted as Brigadier General Staff of a Desert Corps and has commanded a division in Arunachal Pradesh. He has been an alumnus of RIMC, NDA and NDC.

► Pakistani War, Tarapore led the regiment in several tank battles, and was martyred in one such battle at Butur-Dograndi, on 16th September. Under his leadership, the regiment destroyed sixty Pakistani tanks. Service towards the nation ran in the Tarapore blood, as Ratanjiba, one of Tarapore's ancestors, served as a military leader under Chhatrapati Shivaji.

Major General Zubin A. Minwalla, from the Indian Army, was conferred the prestigious Ati Vishisht Seva Medal, by the Indian President

### Prominent Pak-based Businessman Byram Avari Passes Away

Karachi-based prominent business personality, sportsperson and philanthropist, Byram Dinshawji Avari, passed away in a hospital in Karachi, on 22nd January, 2023, at the age of 81, after a prolonged illness. His funeral prayers were held the next day at Khorshed Villa, inside the compound of Beach Luxury Hotel. He is survived by his wife, Goshpi and his three children - Dinshaw, Xerxes and Zeena.



Byram Avari was the owner and the chairman of the Avari Group of companies - Pakistan's leading hotel management company, which owns and operates Avari Hotels including a 5-star deluxe hotel in Lahore, the 5-star Avari Towers and the seafont Beach Luxury Hotel in Karachi. The Avari Group, Pakistan's first organisation to obtain international hotel management contracts, currently operates the 200-room, 4-star hotel in Dubai, and manages the 200-room Ramada Inn, in Toronto (Pearson Airport, Canada).

In addition to his business prowess, Byram was a national-level sailor and had won two Asian Games gold medals for Pakistan in sailing, in 1978 (Bangkok) and in 1982 (with his wife, Goshpi, in New Delhi). He was well known for his contributions to the Parsi community as a philanthropist in Pakistan, and globally. He was awarded the Pakistan President's Pride of Performance award for his services to the country.

Sindh Governor, Kamran Khan Tessori expressed sadness at Avari's passing and hailed him as among those who created a positive image of Pakistan globally, in addition to playing a major role in the development of hotel industry in the

country. Sindh Chief Minister, Syed Murad Ali Shah expressed his grievance remembering him for always participating in philanthropic works and his services towards Pakistan's Parsi community country.

Born on February 7, 1941 in Karachi, to Dinshaw and Dinshaw Avari, who were also influential leaders of the Parsi community, Byram represented the Zoroastrian community in the National Assembly of Pakistan for several years and was the Chairman of the Karachi Parsi Anjuman (1990). He also served as the honorary diplomatic representative of Pakistan in Canada, in addition to being the Vice President of the Dastur Doctor Dhalla Memorial Institute Karachi (1982); Chairman of the Parsi New Year Celebration Committee (1988) and President of the Jehangir Peeroozshah Dubash Health Culture Institute (1989).

### Senior Parsi Couple's House Broken Into, Robbed

The Azad Maidan police station, Mumbai arrested a man for breaking into a senior Parsi couple's home, at Churchgate (South Mumbai), in the first week of the New Year, and robbing expensive items including gold jewellery, cash, silver and antique coins and foreign currency, worth Rs. 14 lakhs.

The accused scaled a seven-foot wall and used a lock cutter to break into the couple's house while they were away in Gujarat welcoming the New Year. He told police that he decamped with the valuables and used the stolen money to party and enjoy in Goa.

Teams of Assistant Police Inspectors - Kalubarne, Survase, Swami and PSI Avinash Dhere and detection staff, were formed to nab the accused. The accused, from Kerala, used to live in a shanty near JJ hospital junction and was engaged in the scrap and junk business. As per police reports, "During interrogation, the accused said that he had conducted a recce and identified the house that was broken into. He saw that the lights of the house were also off, which made him certain no one was at home. With no



cameras in or outside the house, it was time-consuming to identify the accused. Over 200 footage was scanned to identify him and trace his movements. Informers were also activated and we placed a trap near his residence, but he was in Goa. There were two important clues that helped in his arrest." He was remanded to police custody until 27th January, 2023, and booked under relevant sections for lurking house trespass, break-in and theft, the report said.

# Jehan Daruvala Joins Champions MP Motorsport For 2023 F2 Season

India's leading racing champ and the pride of our community - 24-year-old Jehan Daruvala, from Dadar, Mumbai, will race for reigning Formula 2 champions - 'MP Motorsport' of Netherlands, as he returns to the Formula One feeder series in 2023.

An established front-runner in the category, Jehan will drive alongside Norwegian Dennis Hauger, his Prema Racing team-mate from last year. He

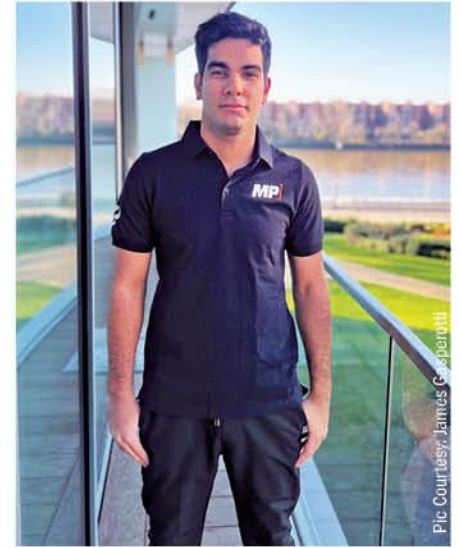
will combine his F2 campaign with his Formula E role with Indian manufacturer, Mahindra Racing, who announced him as their reserve driver in November.

Jehan, a four-time Formula 2 winner, got his first taste of MP Motorsport machinery in the post-season test in Abu Dhabi in November, 2022. He was immediately on the pace, setting the second-quickest time on the second day of the three-day test, and also gelled well with the team's mechanics and engineers. "I'm extremely excited to race for MP Motorsport. The team has progressed tremendously and impressed the entire F2 field with their performances last year. They showed consistent

front-running pace, wrapped up both the drivers' and team's titles and go into the 2023 season as the team to beat. I am confident Dennis and I can build on that success and lead the team to more race wins, podiums and hopefully, championship glory in 2023," said Jehan.

Sander Dorsman, MP Motorsport's Team Principal, said, "We are delighted to welcome Jehan to our FIA F2 team. He has been a consistent frontrunner right from his debut in the category, taking wins in every F2 season he has competed in. His experience will be of great value to the team, we very much aim for a repeat of last year's form."

Headquartered in the Netherlands, in 2022, MP Motorsport became only the second team in Formula 2 history to achieve the title double. Jehan made his single-seater motorsport debut in 2015 in the Formula Renault 2.0 Northern European Championship



Pic Courtesy: James Gasparini



series. He has won in every category he raced in and finished third in the 2019 FIA F3 championship. He made the step up to F2 in 2020 and has raced to four wins and 15 podiums. Last year, he successfully completed three Formula One test sessions with former champions McLaren, making him eligible for a Formula One superlicence. Jehan has also been signed up by Mahindra Racing to serve as the Indian manufacturer's Formula E reserve driver.

# Malcomn Baug Holds Exciting 'Anand Mela'



On 22<sup>nd</sup> January, 2023, Malcolm Baug Parsi Gymkhana and Malcolm Baug Zoroastrian Association jointly organised a day-long fun exhibition, 'Anand Mela'. The event started at 10:00 am with the inauguration by Chief Guest Dolly Bhagalia, who expressed delight about the same.

Numerous stalls had the visitors engrossed through the day - including ceramic products, clothes and sari collection, refillable home care liquids, food items, groceries, et al. Three stalls were dedicated to entertaining children with their product ideas and games, as also eco-friendly arts and

crafts workshops for transforming natural foliage into beautiful decorative items. An array of food stalls offered a variety of cuisines and desserts.

The evening drew in a large crowd which partook of fun activities and

games like Housie, Raffles etc. All in all, the 'Anand Mela' turned out to be a huge hit, with over 30 participants and 800-plus walk-ins who enjoyed a fun Sunday. The organisers thank Media partner - Parsi Times for always supporting their activities.

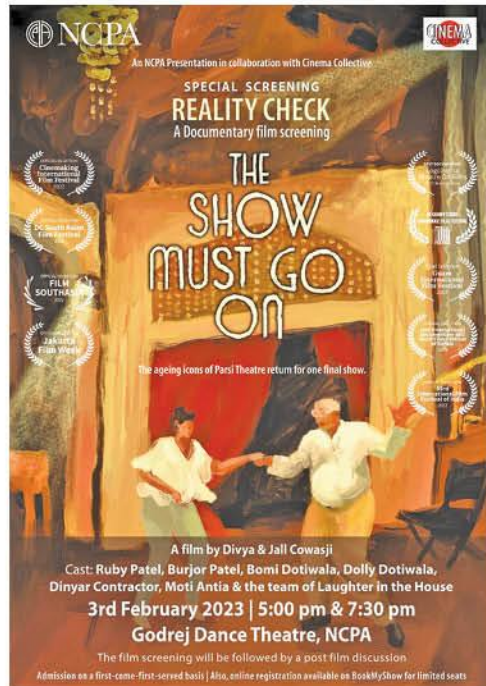


## Don't Miss The Screening Of 'The Show Must Go On' At NCPA!

The Show Must Go On is an award-winning documentary that chronicles the creation of the successful and hilarious Parsi revue, 'Laughter In The House'.

After decades of dormancy, the ageing icons of Parsi Theatre return to the stage, putting aside their walking sticks and wheelchairs for one final curtain. Plunging into rehearsals, this documentary chronicles the resilience of a singular cast of characters that want nothing more, than to go out with a bang!

For most of them it will be the last time on stage after careers spanning over half a century. As the film tumbles headfirst into the creative chaos of rehearsals, we get an intimate portrait of the bonds shared between the veteran stars and the youngsters, along with a distinct flavour of their sensibilities, marked by a particular



**A great tragedy befalls the cast on the eve of the Final Show!!! Will it change everything? Or will the show go on, despite all odds?**

The film has been directed by Divya Cowasji and stars Ruby and Burjor Patel, Bomi and Dolly Dotiwala, Sam Kerawala, Dinyar Contractor, Moti Antia and the cast of 'Laughter In The House'. It premiered at Film Southasia in Kathmandu and has since played in several festivals around the world, won Best Documentary at the 8th Logcinema Theatre on Films, Buenos Aires, and was most recently selected as the opening film at IFFI Goa, 2022.

brand of not so subtle (and sometimes downright potty) humour, that is uniquely their own.

The players wish to put up the best show they can, not one that's simply good enough given its 'senior citizen' tag. In a way, this film is very much about debunking and celebrating old age. About how people considered well past their prime, still have so much to give and be, and are themselves - living, breathing, flawed and joyous beings.

There will be two screenings of 'The Show Must Go On', at the NCPA Godrej Dance Theatre on Friday, 3<sup>rd</sup> February, 2023, at 5:00pm and 7:30pm, followed by a post-film discussion. Admissions are on a first-come-first-served basis.

## SII Launches 'CERVAVAC' - India's First Indigenously Made Cervical Cancer Vaccine



Serum Institute of India (SII), the world's largest vaccine manufacturer by number of doses produced and sold globally (more than 1.5 billion doses), launched 'CERVAVAC' - a vaccine against cervical cancer, and India's first indigenously developed quadrivalent human papillomavirus (qHPV) vaccine, on 24th January, 2023, on the occasion of India's National Girl Child Day. January is also Cervical Cancer Awareness month. 'CERVAVAC' has been jointly created by the SII and the Department of Biotechnology (DBT).

Adar Poonawalla, the dynamic CEO of SII, tweeted, "On the occasion of India's National Girl Child Day and Cervical Cancer Awareness Month, @SerumInstIndia is pleased to launch the first made-in-India HPV vaccine by the hands of our Hon'ble Home Minister Shri @AmitShah Ji."

Cervical cancer is the fourth most common cancer in women after breast, lung, and colorectal cancer, with India accounting for nearly a fourth of the

world's cervical cancer deaths. An estimated 1.25 lakh (reported and underreported cases) women are diagnosed with cervical cancer yearly, and over 75,000 succumb to it.

With the launch of the vaccine, the Union Government plans to target girls in the 9-14 years age group for vaccination against cervical cancer with SII keeping the price of the vaccine to around Rs. 200 - Rs. 400 per dose. Cervical cancer is a cancer of the cervix or the lower-most part of the uterus, where the malignant tumor can be prevented by screening and an HPV vaccine. Upto now, the imported HPV vaccine is only available at private hospitals for Rs. 3,500 to Rs. 4,000 per dose, with two doses required to complete the vaccination.

According to the International Classification of Disease by WHO (2022), in India, 65,978 females were detected with cervical cancer in 2015. The figure climbed to 75,209 in 2017 and is expected to reach 85,241 in 2025.

**3BHK Flat for Rs. 16 Crores, along with 3Car Parking, at Breach Candy, Mumbai.**

**3BHK flat along with 3car parking at 12th floor admeasuring 1735 sq.ft. Carpet area**

**FOR ENQUIRES PLEASE CONTACT ON 9829322130**

in the Building known as 'Breach Candy Apartments' now New Breach Candy Co-operative Housing Society Limited', situate at Bhulabhai Desai Road, Mumbai - 26 available for sale in auction.

For details terms and conditions of the sale, visit the below website:  
<https://www.edelweissarc.in/PropertySale>  
<https://edelweissarc.auctiontiger.net>

# The Bawa Word Search

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

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

- |          |          |           |            |
|----------|----------|-----------|------------|
| Lovage   | Thyme    | Allspice  | Holy Basil |
| Cassia   | Bergamot | Rosemary  | Oregano    |
| Terragon | Sage     | Cilantro  | Parsley    |
| Paprika  | Marjoram | Coriander | Angelica   |



## TechKnow With Tantra

### CANVA

Canva is a free, versatile tool to design anything - brochures, mailers, banners, greeting cards or Social Media material - on your phone directly with ease. To use, just log on to Canva.com, select what you want to design, define its size and you're presented a blank canvas to which you can add text, images, videos, etc. Canva offers loads of free design content alongside lots of choices in orientation, size, colors and more. Once your design is ready, you can download it as pdf or png. The paid version provides advanced features and flexibility. (www.canva.com)

Android: <https://bit.ly/3EyNZd4>

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

## SUDOKU

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

Solution see below

## WINNING CAPTION!!!



Cat: Cummon sing with me 'Jhoom jo Pathaan' or has a cat got your tongue?  
 Dog: Don't be so dogged! Don't you know I prefer 'Besharam Rang'!!

By Phiroze Z. Mehta (New Delhi)

## CAPTION THIS!



Calling all our readers to caption this picture!

Send in your captions at [editor@parsi-times.com](mailto:editor@parsi-times.com) by 1st Feb., 2023.

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?

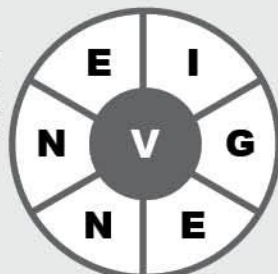
How many words of four or more letters can you make from the letters below? Every word must contain the letter in the center. You should make at least one word using all 7 letters.

### RESULTS:

Average: 6 or more words

Good: 8 or more words

Outstanding: 9 or more words



### SUDOKU SOLUTION

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

### Thought of the Week

"Just one small positive thought in the morning can change your whole day."

- Dalai Lama



**Conscious Living by  
DR. TRISHALA CHOPRA**

# Your Stools And Your Gut Health

*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]*

Dear friends, I have a question for you - Do you have a healthy gut? If your answer is, "I guess," or "I don't know," or "I'm not sure," you're not alone!

It's challenging to know what's 'normal' for everyone or if there's an issue that needs to be discussed or shared. The good news is that there's a factor which can provide ample information about your gut health - your stools (faeces). It's an excellent indicator - right from shape, consistency and frequency of bowel movements - it provides important clues about the ongoings inside your stomach or microbiome.

### What Your Stools Say About Your Health...

**FREQUENCY:** How often you pass stools depends on your diet (what you eat, how much you eat and how often you eat). Ideally, pooping 2 - 3 times a day is perfect for optimal elimination of hormones, toxins and chemicals that find their way into your food and water (which is inevitable).

**CONSISTENCY:** The ideal poop is soft and long enough to form a curled-up 'snake-like' shape, when passed. The 'Bristol Stool Scale' makes it easier for you to understand by breaking your bowel movements into seven types, as under:

**Type 1:** Little hard pellets indicate severe constipation and should not ever happen.

**Type 2:** Super hard, lumpy log shape is another sign of constipation, but a mild case compared to Type 1

**Type 3:** A log-shaped poop with a few cracks, that is quick and easy to push out, is considered normal.

**Type 4:** This is where the 'snake-shaped' stool, the gold standard of healthy poop.

**Type 5:** Passing soft, separate blobs of poop indicates moving into diarrhoea.

**Type 6:** When your stools are super soft but still intact.



**Type 7:** No solid pieces, passage is watery and extremely quick - this is full-blown diarrhoea.

**COLOUR:** Ideally, stools should be a standard brown colour. This is what the following different colours likely indicate:

**Black:** Stools usually turn black when you're consuming certain supplements / medications. Even so, it's best to check with your doctor, if it doesn't revert to normal.

**Green:** This happens mostly if you've eaten something that was in that colour family.

**White/Cream:** This could be connected to your diet, indicating the presence of too much fat in your diet, or that you aren't absorbing enough nutrients, or in extreme cases, a blocked bile duct.

**Red:** If you ever experience blood in your stools, you should speak with your doctor right away, as it can be a sign of haemorrhoids or intestinal bleeding.

If you have a healthy gut, you should be able to pass your stools and be out of the loo withing a few minutes. Anything longer than that, or any straining or long waits, might be a sign of underlying gut dysfunction.

**Congratulations to those who have identified with Type 3 and 4 category - you have a healthy gut! For the rest, here are a few tips on how to better your gut-health:**

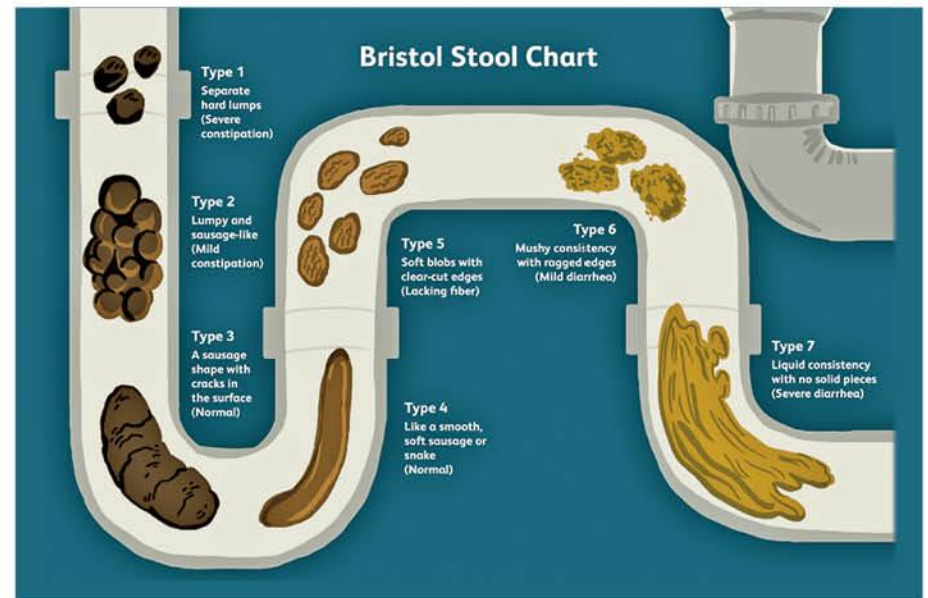
**Identify Any Food Sensitivities:**

bulk and weight to your faeces, so it's not so watery.

**Get A Stool Test Done After Discussing This With Your Doctor:** If you really want to know what's going on with your gut health, ask your doctor about a comprehensive stool test, which involves collecting samples from the toilet over multiple days. This can reveal fungal, bacterial or parasitic overgrowth as well as beneficial bacteria levels, giving you a complete look at the microbiome.

**Add Magnesium To Your Diet:** If you are struggling with constipation, a magnesium supplement is a great natural mineral to lean on. Certain forms of magnesium, like magnesium oxide and citrate, can help pull water into the intestines, which helps you pass stool more often and with greater ease.

There is no one diet which is right for everyone. While there are some foods that might irritate a lot of people, (like



gluten and dairy), there are many other foods that have to be approached on a person-to-person basis. The good news is that an elimination diet, which I also call a 'gut reset', can help you identify any underlying food sensitivities, which leads to having healthier bowel movements. It's better to discuss this with a healthcare practitioner.

**Add More Fibre To Your Diet:** More specifically, insoluble fibre, which doesn't dissolve in water and is important for healthy poop excretion because it helps the movement of material get past our digestive system. It also keeps it softer, making it easier to pass, thus getting you closer to Type 3 or 4 poop consistency. In fact, insoluble fibre is important even if you struggle with diarrhoea because it adds

**Add More Resistant Starch To Your Current Routine:** R.S. i.e Resistant Starch provides the benefits of both, soluble and insoluble fibre to your diet. Resistant starch, also known as prebiotic fibre, doesn't get digested in your stomach and ends up in your intestines, where it provides food for your beneficial gut bacteria. Some sources of resistant starch include green bananas and plantains, cooked and cooled potatoes and potato starch.

Talking about stools can be uncomfortable at first but there's so much to learn to your benefit, by paying attention to colour, shape and frequency, which helps you guide yourself towards healthy lifestyle choices. Your gut health will thank you!

# પારસી રાઈમ્સ

Volume 12 - Issue 42 • Saturday, 28 January, 2023 - Friday, 03 February, 2023 • English Gujarati Weekly • Mumbai • Page 12 • Price ₹8/-

THE TRUTH. DELIVERED WEEKLY.

## મુંબઈની મેરેથોનમાં મોબેદજી

દાદીશેઠ અગિયારી (ફાઉન્ટેન, મુંબઈ)ના પંથકી (મુખ્ય ધર્મગુરૂ) એરવદ જહાંગીરજી મોબેદજી, ૫૦ વર્ષથી વધુ સમયથી અને તેમના પુત્ર યજ્ઞદ, અનુક્રમે ૨૦૦૭ અને ૨૦૧૧માં મેરેથોનમાં ભાગ લેતા મુંબઈ મેરેથોનમાં નિયમિત સહભાગી રહ્યા છે.

પિતા-પુત્રની જોડીએ તાજેતરમાં મુંબઈ મેરેથોનની ૨૦૨૩ની આવૃત્તિ પૂર્ણ કરી, રમત પ્રત્યેના તેમના દૃઢ નિશ્ચયને પુનરોચ્ચાર કર્યો. ૭૧ વર્ષથી જહાંગીરજી અને તેમના ૪૦ વર્ષથી યજ્ઞદે સાડા ત્રણ કલાકમાં લાફ મેરેથોન પૂરી કરી, જેમાં ૫૫,૦૦૦ થી વધુ સહભાગીઓ હતા, જેમાં મોટી સંખ્યામાં સોપ્ટ્યુએજનેરિયન્સનો સમાવેશ થાય છે. જે આ જોડીને બાકીના લોકોથી અલગ બનાવે છે તે છે યજ્ઞદની અસાધારણ યાત્રા જે બધા માટે પ્રેરણારૂપ છે. ગંભીર ગૂંચવણો સાથે ૧૯૮૩માં જન્મેલા યજ્ઞદ ચાર વર્ષની ઉંમર સુધી ઊભા રહેવામાં પણ અસમર્થ હતા. ૧૯૮૭ અને ૨૦૦૦ ની વચ્ચે, યજ્ઞદે મોટી શસ્ત્રક્રિયાઓ (એક ઓપન હાર્ટ અને અન્ય ન્યુરો-સર્જરીઓ સહિત)ની શ્રેણીમાંથી પસાર થઈ, જેના કારણે તે



ગંભીર જન્મજાત વિકલાંગતાઓને દૂર કરવામાં સક્ષમ બન્યા. આજે યજ્ઞદે અનેક ક્ષેત્રોમાં પોતાની ઓળખ બનાવી છે.

કોવિડ રોગચાળા દરમિયાન પણ, શિખર માવજત સ્તર જાળવવા માટે બંનેએ દરરોજ પ્રેક્ટિસ કરી હતી. જે તેમના દોડવાના નિર્ભેળ આનંદને ચાલુ રાખે છે.

## દક્ષિણ આફ્રિકાના સ્વતંત્રતા સેનાની ફેની જીનવાલાનું નિધન



દક્ષિણ આફ્રિકાના ભારતીય મૂળના સ્વાતંત્ર્ય સંગ્રામના પીઠ અને નેશનલ ઓર્ડર્સ પુરસ્કાર હાંસલ કરનાર ડો. ફેની નોશીર જીનવાલા, ૧૨મી જાન્યુઆરી, ૨૦૨૩ના રોજ તેમના ઘરે ૯૦ વર્ષની વયે અવસાન પામ્યા હતા. ૧૯૯૪માં નેલ્સન મંડેલા દેશના પ્રથમ લોકતાંત્રિક રીતે ચુંટાયેલા રાષ્ટ્રપતિ બન્યા પછી ફેની દક્ષિણ આફ્રિકાના પ્રથમ સંસદીય સ્પીકર હતા.

દક્ષિણ આફ્રિકાના પ્રમુખ સિરિલ રામાફોસાએ શ્રદ્ધાંજલિ શેર કરી, આપણા દેશને બદલવામાં સક્ષમ ફેની જીનવાલાએ આપણા તત્કાલીન

નવા બંધારણની નેતિકતા અને અપેક્ષાઓ દર્શાવી હતી અને કાર્યકર્તાઓ અને નેતાઓના કાયદા ઘડવૈયાઓમાં રૂપાંતર દ્વારા સંસદની ક્ષમતાના નિર્માણમાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવી હતી. આફ્રિકન કિનારાઓથી આગળ, તેણીએ વૈશ્વિક દાખલાઓ અને અનુભવોમાંથી શીખી યોગદાન આપ્યું હતું આપણા યુવા લોકશાહીને એક તરિકે સ્થાન આપ્યું હતું. રાષ્ટ્ર અને રાજ્યના કાયદાકીય, કારોબારી અને ન્યાયિક ઘટકો વતી હું, ડો. જીનવાલાના પરિવાર, તેમના ભત્રીજાઓ સાયરસ, સોહરાબ અને ઝવેરેહ અને તેમના પરિવારો પ્રત્યે નિષ્ઠાપૂર્વક સંવેદના પાઠવું છું.

૨૫ એપ્રિલ, ૧૯૩૨ના રોજ જન્મેલા ફેની જીનવાલા ભારતમાંથી સ્થળાંતર કરીને આવેલા કેટલાક પારસી પરિવારોમાંના એકના પૌત્રી હતા. તેણીએ તાંજાનિયામાં દેશનિકાલમાં આફ્રિકા નેશનલ કોંગ્રેસની સ્થાપના કરવામાં મદદ કરી હતી. તેમણે રંગબેદ વિરોધી સંઘર્ષમાં ભાગ લીધો અને એક શૈક્ષણિક, વકીલ, કાર્યકર, પત્રકાર અને રાજકીય નેતા તરીકે દક્ષિણ આફ્રિકાના લોકશાહી વ્યવસ્થા માટે લડ્યા હતા.

વાસ્તુ અનુસાર, ઉત્તર દિશાને સારી માનવામાં આવે છે તે કુબેરનું ક્ષેત્ર છે - સંપત્તિના દેવતા.

ઉત્તર-પૂર્વ વધુ સારી માનવામાં આવે છે. બીજી બાજુ, દક્ષિણ દિશાને યમનું ક્ષેત્ર માનવામાં આવે છે, મૃત્યુનું દેવત્વ અને તેથી તે દિશા સારી નથી. જો કે, પારસી પરંપરામાં વિરૂધ્ધતા છે તે દક્ષિણને સારું અને ઉત્તરને સારું નહીં માનવાનું જણાવે છે. અમને તાજેતરમાં પૂછવામાં આવ્યું કે પારસી દ્રષ્ટિકોણથી ઉત્તર દિશા સારી છે કે ખરાબ અને શા માટે.

ઐતિહાસિક રીતે, ઐતિહાસિક સમય પહેલાથી, ઝોરાસ્ત્રિયનો ઉત્તરથી વિવિધ સ્વરૂપોમાં વિનાશક દળો દ્વારા મુલાકાત લેતા હતા. આમાં ઉત્તર તરફથી આવતા દુષ્ટ આક્રમણકારો અને કડવા ઠંડા ઉત્તર પવનોનો સમાવેશ થાય છે. ધર્મશાસ્ત્રની દૃષ્ટિ મુજબ, ઐતિહાસિક અને સાંસ્કૃતિક રીતે, પારસી લોકોએ ઉત્તરને યુદ્ધ, માંદગી, દુઃખ અને દુષ્કાળના અગ્રદૂત તરીકે જોયો હતો.

વન્દીદાદ, દુષ્ટ-એ-નાશુ (રાક્ષસ અથવા સડન) ઉત્તર દિશાથી શબ પર લુપ્ત કરવા આવે

છે. ઉપરાંત, પ્રાર્થના કરતી વખતે, દાદર-એ-ગેહાન શબ્દો ઉચ્ચારતી વખતે આપણે દક્ષિણ તરફ મોઢું કરવું જરૂરી છે, જો કોઈ ઉત્તર તરફ મુખ કરીને પ્રાર્થના કરે છે, તો તેનો અર્થ એ થાય કે દાદર-એ-ગેહાન તરફ તેની પીઠ/પાછળ હોવું, જે સન્માનજનક નથી. દાદર-એ-ગેહાન, સૈદ્ધાંતિક રીતે દાદર અહુરા મઝદાના ગેટવે/પાથ/ નિવાસનો સંદર્ભ આપે છે. દક્ષિણ હોવાના ઉત્તરની વિરુદ્ધ દિશાને દાદર અહુરા મઝદાના ગેટવે/પાથ/ નિવાસસ્થાનથી વિરુદ્ધ દિશામાં જતી દિશા તરીકે જોવામાં આવે છે અને તેથી, સૈદ્ધાંતિક રીતે, પ્રાર્થના કરતી વખતે ત્યાં મોઢું કરવાની ભલામણ કરવામાં આવતી

## પ્રાર્થના દરમિયાન યોગ્ય દિશા



બ્લડ પ્રેશર સંબંધિત સમસ્યાઓ થાય છે અને ચુંબકીય ક્ષેત્રની આ અસમપ્રમાણતાને દૂર કરવા માટે આપણા હૃદયને વધુ સખત મહેનત કરવી પડે છે. બીજું કારણ એ છે કે આપણા શરીરમાં આપણા લોહીમાં આયર્નની નોંધપાત્ર માત્રા હોય

નથી. પરંપરાગત રીતે, ભારતીયો ઉત્તર તરફ માથું રાખીને સૂતા નથી. પૂર્વ અથવા દક્ષિણ તરફ માથું રાખીને સૂવું શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવે છે. એવું માનવામાં આવે છે કે જ્યારે આપણે ઉત્તર તરફ માથું રાખીને સૂઈએ છીએ, ત્યારે આપણા શરીરનું ચુંબકીય ક્ષેત્ર પૃથ્વીના ચુંબકીય ક્ષેત્ર સાથે સંપૂર્ણપણે અસમપ્રમાણ બની જાય છે. આનાથી

બ્લડ પ્રેશર સંબંધિત સમસ્યાઓ થાય છે અને ચુંબકીય ક્ષેત્રની આ અસમપ્રમાણતાને દૂર કરવા માટે આપણા હૃદયને વધુ સખત મહેનત કરવી પડે છે. બીજું કારણ એ છે કે આપણા શરીરમાં આપણા લોહીમાં આયર્નની નોંધપાત્ર માત્રા હોય

છે. જ્યારે આપણે આ સ્થિતિમાં સૂઈએ છીએ, ત્યારે આખા શરીરમાંથી આયર્ન આપણા મગજમાં એકઠું થવા લાગે છે જે માથાનો દુખાવો અને અન્ય બિમારીઓનું કારણ બની શકે છે. અલબત્ત, જો કોઈ પ્રસંગોપાત ઉત્તર તરફ માથું રાખીને સૂઈ જાય તો કોઈ ખરાબ અસર નહીં થાય પરંતુ એવું માનવામાં આવે છે કે લાંબા ગાળાની અસરો સંભવિત રૂપે નુકસાનકારક હોઈ શકે છે. વાસ્તુ અનુસાર, પૂર્વ તરફ માથું રાખીને સૂવું એ એક આદર્શ ઊંઘની સ્થિતિ છે, ખાસ કરીને વિદ્યાર્થી ઓ માટે, કારણ કે આ દિશા યાદશક્તિ વધારે છે, ઊંઘને પ્રોત્સાહન આપે છે અને એકાગ્રતામાં વધારો કરે છે. આ તમામ પરિબળો એકંદરે સારા સ્વાસ્થ્યમાં ફાળો આપે છે. ચાર દિશાનો નમસ્કાર અથવા ચારે દિશાઓને અંજલિ/નમસ્કાર એ દરેક ધર્મપ્રેમી ઝોરાસ્ત્રિયનની દૈનિક ફરજિયાત પ્રાર્થનાનો એક ભાગ છે. તે આપણને શીખવે છે કે બધી દિશાઓ આરાધના લાયક છે અને કોઈ ભૌગોલિક દિશા ખાસ કરીને સારી કે ખરાબ નથી.

- નોશીર દાદરાવાલા

એક નજર પારસી મરણો ઉપર

Deceased મરનાર	Age વય	Date તારીખ	Address ર. ઠે.	Relations સગાઈઓ
Ketayun Rohinton Ardeshir Jehangirji Madon કેટાયુન રોહીન્ટન અરદેશીર જહાંગીરજી માદન	74 ૭૪	20.01.2023	1101 Primordial House, Opp August Kranti Maidan, Gowalia Tank, Mumbai 26. ૧૧૦૧, પ્રાઈમારડીયલ હાઉસ, ઓગસ્ટ ક્રાંતિ મેદાનની સામે, ગોવાલીયા ટેન્ક, મુંબઈ ૨૬.	તે રોહીન્ટન અરદેશીર જહાંગીરજી માદનના ઘણીયાણી તે હવાના ફરજાન આઈબરા તથા હરમાન રોહીન્ટન માદનના માતાજી તે મરલુમો બાનુ તથા કેકી મામાના દીકરી તે ફરજાન જહાંગીર આઈબરા તથા અમન જયોત હરમાન માદનના સાસુજી તે મરલુમ મીનોચેર કેકી મામાના બહેન તે પોરસ તથા અરનાઝ આઈબરાના મમઈજી તે મેહર તથા બાની માદનના અપઈજી તે મરલુમો મની તથા અરદેશીર માદનના વલુ.
Armaity Zarir Panthaky આરમાયતી ઝરીર પંથકી	73 ૭૩	20.01.2023	K1/51, Merwanjee Cama Park C.h.s., Cama Road, Andheri(West), Mumbai 58. કે૧/૫૧, મેરવાનજી કામા પાર્ક, સી. એચ. એસ. કામા રોડ, અંધેરી (પ), મુંબઈ ૫૮.	તે ઝરીર નવરોઝ પંથકીના ઘણીયાણી તે બરઝીઝના માતાજી તે મરલુમો ગુલામાય તથા નોશીરવાન મિસ્ત્રીના દીકરી તે મરલુમો બાનુબાઈ તથા નવરોઝ પંથકીના વલુ તે રતન અને મરલુમ આબાનના બહેન.
Dhunjishaw Kavasji Bilimoria ધનજીશા કાવસજી બીલીમોરીયા	96 ૯૬	21.01.2023	118 B, Taradeep, Behind Motimahall Restaurant, Bandra(W), Mumbai 50. ૧૧૮બી, તારાદીપ, મોટી મહલ રેસ્ટોરન્ટની પાછળ, બાન્દરા વેસ્ટ, મુંબઈ ૫૦.	તે મરલુમ નાજુ ધનજીશા બીલીમોરીયાના ખાવિંદ તે કાર્વ બીલીમોરીયા તથા નીલુફર ભટનાગરના બાવાજી તે મરલુમો તેલમીના તથા કાવસજી બીલીમોરીયાના દીકરા તે પુનીત ભટનાગરના સસરાજી તે મરલુમો રૂસી, એરચ, ગુલબાનુ બીલીમોરીયા, ખોરશેદ કોન્ડ્રેક્ટર, એમી દસ્તુર તથા જોવી મેધોરાના ભાઈ.
Fali Pirojshaw Daruwalla ફલી પીરોજશા દાઝવાલા	80 ૮૦	22.01.2023	Opp. Andheri Bus Depot, K 4/12, Cama Park, Cama Park Road, Andheri(W), Mumbai 58. અંધેરી (પ) બસ ડેપો સામે, કે-૪-૧૨, કામા પાર્ક, કામા રોડ, અંધેરી (પ), મુંબઈ ૫૮.	તે પરવીન ફલી દાઝવાલાના ખાવિંદ તે ફરોખ ફલી દાઝવાલાના બાવાજી તે મરલુમો તેલમીના તથા પીરોજશા દાઝવાલાના દીકરા તે મરલુમો નરગીસ, એરચ તથા પેસીના ભાઈ તે મરલુમો ધન તથા શાવકશા પારદીવાલાના જમાઈ.
Silloo Eruchshaw Bhagwager સીલુ એરચશાહ ભગવાગર	82 ૮૨	23.01.2023	53, Rewa Apartment, Bhulabhai Desai Road, Mumbai 26. ૫૩, રીવા અપાર્ટમેન્ટ, ભુલાભાઈ દેસાઈ રોડ, મુંબઈ ૨૬.	તે મરલુમો બાનુબાઈ તથા એરચશાહ જમશેદજી ભગવાગરના દીકરી તે પરવીઝ ફીરોઝ મુસ તથા મરલુમ શ્રીતી ટેલમતન પીઠાવાલાના બહેન.
Katy Baman Irani કેટી બમન ઈરાની	82 ૮૨	23.01.2023	Flat No 3, 1st Floor, Behramabad, 4th Road, T.p.s. 4, Near Bhabha Hospital, Bandra (W), Mumbai 50. ફ્લેટ નં.૩, ૧લે માળે, બેહરામ આબાદ, ૪થો રસ્તો, ટી.પી.એસ.૪, ભાભા હોસ્પિટલ પાસે, બાંદરા (વેસ્ટ), મુંબઈ ૫૦.	તે મરલુમ બમન સોરાબજી ઈરાનીના વિધવા તે મરલુમ રોશન તથા ખુદાબક્ષ હોરમઝદીના દીકરી તે બેહરામ તથા ફઝબેલ બમન ઈરાનીના માતાજી તે માધવી અને આઝમીન ઈરાનીના સાસુજી તે જહાંગીર તથા બોમી હોરમઝદીના બહેન તે મરલુમો શીરીનબાઈ તથા સોરાબજી ઈરાનીના વલુ તે ઈશાન તથા તરોનીશ ઈરાની, વડન, તીયાનાઝ ઈરાનીના અપઈજી તે ઈનેશ ઈશાન ઈરાનીના મોટા અપઈજી.
Sheri Framroze Elavia શેરી ફરામરોઝ એલાવ્યા	79 ૭૯	22.01.2023	Apurva Pt., Flat No 53, 5th Floor, 5 Nepeansea Road, Next To St. Stephen Church, Mumbai 36. અપૂર્વ એપાર્ટમેન્ટ, ફ્લેટ નં. ૫૩, ૫મે માળે, ૫ નેપીયન્સી રોડ, સેન્ટ સ્ટીફન ચર્ચની પાસે, મુંબઈ ૩૬.	તે ફરીદા શેરી એલાવ્યાના ખાવિંદ તે કેશમીરા અને જમશેદના બાવાજી તે મરલુમો ગુલબાનુ તથા ફામરોઝ એલાવ્યાના દીકરા તે ટીમુશ અને કેટરીનાના સસરાજી તે બીયાન્કા અને આરચના મમાવાજી તે કીયાનના અપાવાજી તે દોલી માસ્તર તથા મરલુમ સરોશ એલાવ્યાના ભાઈ તે મરલુમો બાનુ તથા એદલજી પાવરીના જમાઈ.
Mahroukh Jamshed Meher Shahi માહરુખ જમશેદ મેહેરશાહી	73 ૭૩	24.01.2023	Building No 18, Gamadia Colony, Flat No 5, 3rd Floor, Tardeo, Mumbai 7. નં.૧૮, ગામાડીયા કોલોની, ન-૫, ૩જે માળે, તારદેવ, મુંબઈ ૭.	તે મરલુમ જમશેદ અસ્પનદીયાર મેહેરશાહીના ઘણીયાણી તે મરલુમો રતા તથા પેટરાસપ દારાબશા પટેલના દીકરી તે શાહીન, શાહરૂખ અને શાહીસતાના માતાજી તે ફીઝા અને પીનકી મેહેરશાહીના સાસુજી તે ખુશરૂ, અરુષી, જેસમીન અને ફીરોજના બહેન તે અલુનાવર, શાહઝનીન, રતોસ્તે, પઝાનંદના અપઈજી તે મરલુમો દોલત તથા અસ્પનદીયાર અરદેશર મેહેરશાહીના વલુ.
Kety Pirojshaw Bacha કેટી પીરોજશાહ બચા	85 ૮૫	25.01.2023	A-15, Navroze Baug, Dr. S.S. Rao Road, Lalbaug, Mumbai 12. એ-૧૫, નવરોઝ બાગ, ડો. એસએસ રાવ રોડ, લાલબાગ, મુંબઈ ૧૨.	તે મરલુમો પીરોજશાહ એદલજી બચા તથા ધનમાય પીરોજશાહ બચાના દીકરી તે મરલુમો હીદ્રા, ફરોખ, નરગીશ તથા ખોરશેદના બહેન.
Khushroo Maneck Dubash ખુશરૂ માનેક દુબાશ	68 ૬૮	26.01.2023	1601, Supreme Artveda, Pali Mala Road, Padmashri Rajendra Kumar Chowk, Pali Hill, Bandra, Mumbai 50. ૧૬૦૧, સુપ્રીમ આર્ટવેડા, પાલી માલા રોડ, પદ્મશ્રી રાજેન્દ્ર કુમાર ચોક, પાલીહિલ્લ, બાન્દરા, મુંબઈ ૫૦.	તે શીરીન ખુશરૂ દુબાશના ખાવિંદ તે મરલુમો ખોરશેદ તથા માનેક દુબાશના દીકરા તે નતાશા તથા સોફીયાના બાવાજી તે ફરોખ માનેક દુબાશના ભાઈ તે મરલુમો શેહરૂ તથા દોરાબજી નાગપોરવાલાના જમાઈ.

### Death Announcements From Poona Parsee Panchayat

Dinyar Noshir Adajaniya દીન્યાર નોશીર અડાજાન્યા	66 ૬૬	06.01.2023	Natasha Enclave Society, C-3 Building, NIBM Road, Kondhwa, Pune 411048. નતાશા એન્ક્લેવ સોસાયટી, સી-૩ બિલ્ડિંગ, એનઆઈબીએમ રોડ, કોંઢવા, પુણે ૪૧૧૦૪૮	તે મેહરૂ તથા નોશીર અડાજાન્યાના દીકરા તે કેટી તથા એરચશાહ પટેલના જમાઈ તે ખુશીદના ઘણી.
--	----------	------------	---	---

### Death Announcements From Los Angeles, California, USA

Silloo Firoze Dordi સીલુ ફીરોઝ દોરડી	83 ૮૩	26.01.2023	Los Angeles, California, USA. લોસ એન્જલેસ, કેલીફોર્નિયા, યુએસએ.	તે પીરોજ અને મીનોચેર દાઝખાનાવાલાના દીકરી તે ફીરોઝના ઘણીયાણી તે ખુશરૂ અને ફીરદોશના મમ્મી તે ત્રીક્ષા, મેતીયો, સાન્તીયાગો, કરીનાના ગ્રાન્ડ મધર તે રેશમા અને માનસીના સાસુજી.
---	----------	------------	--	---

### Death Announcements From Karachi, Pakistan

Kawas Behram Aga કાવસ બહેરામ આગા	-	18.01.2023	227, El Lines, Karachi, Pakistan. ૨૨૭, ઈઆઈ લાઈન્સ, રાંચી, પાકીસ્તાન.	તે નવાઝ આગાના ઘણી તે મરલુમ બહેરામ અને મરલુમ આલામાઈ આગાના દીકરા તે પીઝી સાયરસ ખુશીગરા, બેહરામ, નારીયસ આગાના પપ્પા તે સાયરસ ખુશીગરા, ઝીના આગાના સસરાજી તે એરચ, એમી, કેકુ, યાસ્મીનના ભાઈ તે રૂસ્તમ, દારાયસ, કાવસ, ફીઓના, ઝીયસના ગ્રાન્ડ ફાધર તે મરલુમ ગોદરેજ અને ધનમાઈ માજાઈનાહના જમાઈ.
-------------------------------------	---	------------	---	--



## ટેક ઈટ ઈઝી

મિત્રો, આપણને સતત ટેન્શન લેવાની આદત છે. ઓફિસ જતી વખતે જો તમે તમારી સામાન્ય બસ/ટ્રેન ચૂકી જાઓ તો તમને કેટલું ટેન્શન આવે છે? હવે કેવી રીતે થશે? મને મોડું થશે, બોસ શું કહેશે? જે કામ માટે હું નીકળ્યો છું, મારું કામ મોડું થશે વગેરે. માત્ર એક ઘટના વિશે આપણે કેટલું વિચારીએ છીએ.

પણ હવે કહો કે ઘટના બની ગઈ છે તો પછી વિચારવાનો શો ફાયદો? તેના બદલે, તમે તમારો મૂડ શા માટે બગાડો છો? આગલી ટ્રેન પકડો અને કામ પર જાઓ. ટેક ઈટ ઈઝી.

આજે કામવાલી નથી આવી, તને શું લાગે છે? આજે

તે છુટ્ટી કરવા માંગતી હતી. હવે મારે એકલાએ બધું કરવાનું છે. આજે મારે ખરેખર બહાર જવું હતું, હું વધુ ટેન્શનમાં આવી. બોલો, વધુ ટેન્શનમાં શું થશે? એ વાત સાચી છે કે તે નથી આવી. તો પછી ટેન્શન શા માટે. તમારું કામ ખુશીથી થોડું એડજસ્ટમેન્ટ કરો. ટેક ઈટ ઈઝી.



તમારા દીકરા કે દીકરીને પરીક્ષામાં ઓછા માર્ક્સ આવ્યા. તમને શું લાગે છે? તમે જાણતા તો હતા કે તેણી ભણવામાં હોશિયાર નથી. અમે અભ્યાસ, અભ્યાસ.. કહીને થાકી ગયા છીએ. હવે આપણે શું કરીશું? અમે તેના ભાગ્ય વિશે અને અહીંથી તે શું કરવા જઈ રહી છે તેના વિશે ઘણા અનિચ્છનીય વિચારો વિચારી રહ્યા હતા, પરિણામ આવ્યું, માર્ક્સ ઓછા આવ્યા છે. આગળ એડમિશન ક્યાં લેવું તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. ટેન્શનમાં ન રહો. કોઈ કોલેજમાં તો એડમિશન મળશે. ટેક ઈટ ઈઝી.

તમારી રજા, તમારા બોસે નકારી કાઢી. તો તમે શું વિચારો છો? ઓહ, આ મારો બોસ છે, તે ખૂબ જ અસંસ્કારી છે. તેને કોઈની પરવા નથી. પણ મારે ગામ જવું પડશે, હું કંઈપણ કરીશ ભલે તે ના કહે તો પણ હું જઈશ. ઓહ તો તું કેમ ટેન્શનમાં આવે છે. તારે ગામ જવું જરૂરી છે, તો તારે જવું પડશે. તો ખુશીથી જાવ, બહુ ટેન્શન ન કરો. આગળ જે થશે તે જોઈ લેવાશે. ટેક ઈટ ઈઝી.

જ્યારે તમે બીમાર થાઓ ત્યારે તમે શું વિચારો છો? આ મારી પાછળ બીમારી કેમ પડી છે? હવે મારે દવા પર ખર્ચ કરવો પડશે.. આટલા પૈસા ક્યાંથી લાવવા? અમારું બધું બરાબર ચાલતું હતું, હવે તમે બીમાર પડો તો ડોક્ટરની સલાહ લો, ડોક્ટરે આપેલી દવા સમયસર લો, તમારું ધ્યાન રાખો તમે આજ સુધી તમારું ધ્યાન નથી રાખ્યું, અહીંથી કાળજી લેવાનું શરૂ કરો ટેન્શન ન લો. ટેક ઈટ ઈઝી.

મિત્રો, આપણા જીવનમાં આવી ઘણી નાની-મોટી ઘટનાઓ બને છે. તે પરિસ્થિતિનો હિંમતથી સામનો કરો. તંગ ન થાઓ કારણ કે બધું તમારી રીતે ચાલતું નથી. બીજા કોઈને દોષ ન આપો અને તમારી જાતને ઓછી આંકડો નહીં. પરિસ્થિતિને ખુશીથી સ્વીકારો અને આગળ વધો.

## બાળપણમાં પાછા જઈએ...

બાળપણમાં ખુટ્ટી અગાસી પર સુતા હતા, પણ ફોટો પાડવાનો યાદ નહોતો આવ્યો. ન તો પાણીપુરીનો ફોટો લીધો કે ન તો બરફનો ગોલા ચૂસવાનું રેકોર્ડિંગ કર્યું. વગર એસી વાળી ટ્રેનમાં શાક ને થેપલા, સાથે પાણીની માટલી, એના પણ ક્યાં ફોટા લીધા, પણ હા એક એક પળ બરાબર યાદ છે કારણકે કદાચ, એ સમયે તસવીરો દિલમાં છપાતી હતી, કેમેરામાં નહીં. હા અને ઘડિયાળ જો લોય તો ફક્ત પપ્પા પાસે જ લોય, પરિવાર પાસે ફક્ત સમય જ સમય હતો.

રીસેસમાં ફક્ત લંચ બોક્સના નહિ, આપણે લાગણીઓના ઢાંકણાં પણ ખોલતા. કિટ્ટા કર્યા પછી, ફરી પાછા બોલી જતા, એમ ફરી એક વાર બોલીએ, ચાલ ને યાર, એક જૂની નોટબુક ખોલીએ, ચાલુ ક્લાસે એકબીજાની સામે જોઈને હસતા હતા, કોઈપણ જાતના એગ્રીમેન્ટ વગર, આપણે એકબીજામાં વસતા હતા.



એક વાર મારું લોમવર્ક તેં કરી આખું હતું, નોટબુકના એ પાનાને મેં વાળીને રાખ્યું હતું. હાંસિયામાં જે દોરેલા, એવા સપનાઓના ઘર હશે, દોસ્ત, મારી નોટબુકમાં આજે પણ તારા અક્ષર હશે. એક પણ પ્રશ્નન પૂછ્યા વગર જ્યાં આપણા આંસુઓ કોઈ લૂછતું હતું.

એકલા ઉભા રહીને શું વાત કરો છો? એવું ત્યારે ક્યાં કોઈ પૂછતું હતું? ખાનગી વાત કરવા માટે સાવ નજીક આવી, એક બીજાના કાનમાં કશુંક કહેતા હતા, ત્યારે ખાનગી કશું જ નહોતું, અને છતાં ખાનગીમાં કહેતા હતા, હવે બધું જ ખાનગી છે પણ કોની સાથે શેર કરું?

નજીકમાં કોઈ કાન નથી. દોસ્ત, તું ક્યા દેશમાં છે? ક્યા શહેરમાં છે? મને તો, એનું પણ ભાન નથી. બોક્સના ખોખાને દોરી બાંધીને ટેલીફોનમાં બોલતા, એમ ફરી એક વાર બોલીએ, ચાલ ને યાર, એક જૂની નોટબુક ખોલીએ..

## તંદુરસ્ત રહેવા...

### ચહેરા પર ઈન્સ્ટન્ટ જ્યો મેળવવા માટે આવી રીતે કરો નારંગીની છાલના પાવડરનો ઉપયોગ

ચહેરાને જ્યોઈંગ બનાવવા માટે વિટામીન સી ખૂબ જ જરૂરી છે. જો તમે ઈન્સ્ટન્ટ જ્યોની સાથે સ્કિનના પણ ઘણા પ્રોબ્લેમથી છુટકારો મેળવવા માંગો છો તો તમે વિટામિન સીથી ભરપૂર નારંગીની છાલનો પાવડર લગાવી શકો છો.



નારંગીની છાલનો પાવડર વિટામિન સી થી ભરપૂર હોય છે. નારંગીની છાલમાં ઘણા એન્ટીબેક્ટેરિયલ પ્રોપર્ટિઝ હોય છે તેથી ચહેરા પર બનતા એકનેના બેક્ટેરિયાને પણ સમાપ્ત કરે છે. વધારે પડતા વિટામિન સી થી ભરપૂર ફળ એક બ્લીચીંગ એજન્ટની જેમ કામ કરે છે. અને તે બ્લીચિંગ એજન્ટની જેમ કામ કરતી વખતે ચહેરા પર આવતા ડાર્ક સ્પોટને દૂર કરે છે.

સ્કિનને એક્સફોલિએટ કરવામાં તેમાં ઉપસ્થિત ડેડ સ્કિનને સમાપ્ત કરી શકાય છે. જો તમે નારંગીની છાલના પાવડરનો સ્ક્રબ તરીકે ઉપયોગ કરશો તો તેનાથી નવા સેલ બનશે અને સ્કિન ઉપર નિખાર આવશે.

વિપ બામ બનાવીને લોકની ટેનિંગને પણ દૂર કરી શકાય છે એ બનાવવા માટે નારંગીની છાલનો પાઉડર યોગ્ય માત્રામાં લો અને બદામનું તેલ ઉમેરો. તેને સરખી રીતે મિક્સ કરો તેની એક પેસ્ટ બની જાય ત્યાં સુધી. ત્યારબાદ તેને એક કંટેનરમાં રાખો અને લગભગ છ કલાક સુધી ફ્રિજમાં મૂકો હવે તેને એક બામની જેમ ઉપયોગ કરો.

નેચરલ જ્યો ફેસપેક બનાવવા માટે એક બાઉલમાં બેથી ત્રણ ચમચી નારંગીની છાલનો પાઉડર લો અને તેમાં બે ચમચી ખાંડ અને નારિયેળનું દૂધ ઉમેરો. હવે આ પેસ્ટને સ્ક્રબની જેમ ઉપયોગમાં લો અને તમારી સ્કિન પર નિખાર મેળવો.

સ્કિન પર નિખાર મેળવવા માટે ઊબટન પણ લગાવી શકો છો. તેની માટે યોગ્ય માત્રામાં નારંગીની છાલનો પાઉડર લો અને તેમાં ગુલાબ જળના ટીપા ઉમેરો. જો તમારી સ્કિન ડ્રાય છે તો તેની માટે આ પેસ્ટમાં મધનો ઉપયોગ પણ કરી શકો છો તેને ચહેરા પર ૧૦ મિનિટ સુધી લગાવો અને હલકા ગરમ પાણીથી ધોઈ લો.

નારંગીની છાલનો પાવડર બનાવવા માટે નારંગીની છાલને છાયડામાં સૂકવી લો ત્યારબાદ તેને ગ્રાઈન્ડરમાં પીસીને તેનો પાવડર બનાવવો.

### હસો મારી સાથે

બાથરૂમમાં હજી તો ન્હાવા માટે અંદર જાઉં એ પહેલા.. ટીવી પર સમાચાર જોયા ઠંડી ને કારણે ડાહ્યા મૃત્યુ પાછા કપડાં પહેરી લીધા જીવતા હશે તો ઉનાળામાં પણ નાહી લેશું..

અત્યારના છોકરાઓને ઓછા માર્ક્સ આવે તો આત્મહત્યા કરી લે છે અને એક અમે હતા અમારા માર્ક્સ જોઈને ટીચર્સ આત્મહત્યા કરવાનું વિચારી લેતા આ રખડેલને આટલા આવ્યા ક્યાંથી?

પત્નીનો તાવ માપવા ડોક્ટરે મોંમાં થરમોમીટર મુક્યું અને મો બંધ રાખવા કહ્યું, ઘડીવાર સુધી પત્નીને ખામોશ બેઠેલી જોઈ એટલે પેલા ભોળા પતિએ ડોક્ટરને હળવેકથી પુછ્યું આ ડાંડી કેટલાની આવે?

## YOUR MOONSIGNS JANAM RASHI THIS WEEK

લખનાર: મરહુમ મહારાજ શ્રી સ્વચંજયોતિના સહકાર્યકર્તા જયેશ એમ. ગોસ્વામી

અઠવાડિક રાશિક્ષણ: તા. ૨૮.૦૧.૨૦૨૩ થી તા. ૦૩.૦૨.૨૦૨૩



### Aries - મેષ - અ.લ.ઈ.

૩૭ ફેબ્રુઆરી સુધી તમારા કામકાજમાં જરા પણ હિંમત નહીં આવે. ખોટા ડરથી પરેશાન થશો. ઉત્તરતી રાહુની દિનદશા તમને ડોક્ટરના દરવાજા બતાવશે. અગત્યની વાતો ૩૭થી શરૂ કરજો. થોડા સમય પછી સાડું રીજલ્ટ મેળવી લેશો. હાલમાં મિત્રો તમને દગો આપી શકે છે તેમનાથી સાંભાળજો. દરરોજ ભુલ્યા વગર 'મહાબોખ્તાર નીઆએશ' ભણજો.  
શુકનવંતી તા. ૨૮, ૩૦, ૩૧, ૩ છે.

**Lucky Dates: 28, 30, 31, 03**

You will feel a lack of confidence in all your works till 3rd February. False fears will trouble you. Rahu's descending rule could have you knocking on the doctor's door. You could start doing any important tasks post 3rd February. You will get good results in a little while. You are advised to be wary of friends could betray you. Ensure to pray the Mah Bokhtar Nyaish daily.



### Cancer - કર્ક - ડ.હ.

હવે તો તમને ગુરૂની દિનદશા શરૂ થયેલી છે તમે જે પણ કામ હાથમાં લેશો તે પુરા કરીને મુકશો. નાણાકીય મુશ્કેલીમાંથી બહાર આવી જશો. તમારો વિરોધ કરનાર તમને સાથ આપવા તૈયાર થઈ જશે. જીવનસાથી શોધતા હશો તો મળવાના પુરે પુરા ચાન્સ છે. આજથી તમે પણ રોજ 'સરોશ યજ્ઞ' ભણજો.  
શુકનવંતી તા. ૨૯, ૩૦, ૧, ૨ છે.

**Lucky Dates: 29, 30, 1, 2**

The onset of Jupiter's rule will help you complete all tasks that you take on. You will be able to rise above all financial difficulties. Those opposing you will want to support you. Those looking for a life partner could find one during this phase. Starting today, pray the Sarosh Yasht daily.



### Libra - તુલા - ર.ત.

૧૮મી માર્ચ સુધી બુધની દિનદશા ચાલશે. હાલમાં તમે વાણીયા જેવા બની જશો. હાલમાં કામમાં કાયદો મળશે. પૈસાની બચત કરી શકો તેવા કામ કરશો. ખોટા ખર્ચા પર કાબુ મેળવશો. થોડી રકમ લાંબા સમય માટે અવશ્ય ઈનવેસ્ટ કરજો. બુધની કૃપાથી ગામ પરગામથી કોઈ સારા સમાચાર મળશે. દરરોજ 'મહેર નીઆએશ' ભણજો.  
શુકનવંતી તા. ૨૯, ૩૦, ૩૧, ૧ છે.

**Lucky Dates: 29, 30, 31, 01**

Mercury's rule till 18th March will make you financially savvy. Your current work will earn you profits. You will take on works which help you to save money. You will be able to get a control over unnecessary expenditures. You are advised to invest a small part of your income in long term investments. You will get good news from abroad. Pray the Meher Nyaish daily.



### Capricorn - મકર - ખ.જ.

છેલ્લું અઠવાડિયું સુર્યની દિનદશામાં પસાર કરવાનું બાકી છે. કોઈ પણ જવાબદારીવાળા કામ હાથમાં લેવા નહીં. સરકારી કામમાં પરેશાન થશો. વડીલવર્ગની ચિંતા વધુ સતાવશે. મનમાં શાંતિ નહીં રહે. સુર્ય તમને માથાનો દુખાવો અને બેક પેઈન જેવી માંદગી આપશે. સુર્યને શાંત કરવા હદમુ નામ 'યા રયોમંદ' ૧૦૧વાર ભણજો.  
શુકનવંતી તા. ૨૮, ૩૧, ૧, ૩ છે.

**Lucky Dates: 28, 31, 1, 3**

This is the last week for you under the Sun's rule. Do not take on any works that call for your accountability. Government-related works could trouble you. Your worry for the elderly will increase. You will not feel at peace mentally. The Sun's rule could have you suffering from headaches and back-pain. To placate the Sun, pray the 96th Name, 'Ya Rayomand', 101 times, daily.



### Taurus - વૃષભ - બ.વ.ઉ.

૪થી માર્ચ સુધી રાહુની દિનદશા ચાલશે. તમારા અંગત માણસો તમારા વિચારોને સમજી નહીં શકે. સાડું કરવા જતા ખરાબ થઈ જશે. ઘરવાળા સાથે નાની બાબતમાં મતભેદ પડતા રહેશે. રાહુને કારણે નાણાકીય બાબતમાં વધુ પરેશાન થશો. બીજા પાસે ઉધાર પૈસા લેવાનો સમય આવશે. ભુલ્યા વગર 'મહાબોખ્તાર નીઆએશ' ભણજો.  
શુકનવંતી તા. ૨૯, ૩૦, ૧, ૨ છે.

**Lucky Dates: 29, 30, 1, 2**

Rahu's rule till 4th March will have you feeling like even those close to you are unable to understand you. Trying to even do good will reap negative results. Frequent squabbles with family members over petty issues are predicted. Rahu could cause greater financial worries for you. You might need to borrow from others. Ensure to pray the Mah Bokhtar Nyaish daily.



### Leo - સિંહ - મ.ટ.

શનિની દિનદશા ચાલુ હોવાથી નાના કામમાં પણ અડચણ આવતી રહેશે. શનિ તમને થોડા આળસુ બનાવી દેશે. કોઈપણ નવું વાહન ખરીદવાની ભુલ કરતા નહીં. ઘર અને ઘરવાળાની પાછળ ખર્ચ વધુ થઈ જશે. તમારું સાચું બોલવાથી કોઈને ખરાબ લાગી આવશે. દરરોજ મોટી 'હમન યજ્ઞ' ભણવાનું ચાલુ રાખજો.  
શુકનવંતી તા. ૨૯, ૩૧, ૧, ૨ છે.

**Lucky Dates: 29, 31, 1, 2**

Saturn's ongoing rule continues to pose challenges even in your smallest chores. Saturn could make you feel lazy. Do not make the mistake of buying any new vehicle. You could end up spending a lot of money on your house and family members. The truth you utter could upset someone. Pray the Moti Haptan Yasht daily.



### Scorpio - વૃશ્ચિક - ન.પ.

મંગળ જેવા ઉગ્ર ગ્રહની દિનદશા ચાલુ હોવાથી કેમીલી મેમ્બર તમારાથી ઉલટી દિશામાં ચાલશે. સીધું કામ પણ સમય પર પૂરું કરી શકશો નહીં. અચાનક હાઈ પ્રેશરથી પરેશાન થશો. ખાવાપીવામાં બેદરકાર બનતા નહીં. વાહન સંભાળીને ચલાવજો. મંગળને શાંત કરવા રોજ 'તીર યજ્ઞ' ભણજો.  
શુકનવંતી તા. ૨૮, ૩૧, ૨, ૩ છે.

**Lucky Dates: 28, 31, 2, 3**

Mars' ongoing rule will have your family members walking away from you. You will not be able to complete even your simple chores on time. You could suffer suddenly from high Blood Pressure. Do not be careless about your diet. Drive/ride your vehicles with great caution. To placate Mars, pray the Tir Yasht daily.



### Aquarius - કુંભ - ગ.શ.સ.

૧૩મી સુધી શુક્રની દિનદશા ચાલશે. તમારી સાથે અપોઝીટ સેક્સના કામો પહેલા પુરા કરી લેજો. શુક્રની દિનદશા તમારા મોજશોખને ખુબ વધારી દેશે. તેમજ તમારું મોજશોખ ઓછા કરી ધન અચાવવાની કોશિશ કરશો તો ધન અચાવી શકશો. ઘણી ઘણીવાણીમાં ખુબ સારા સારી થતી જશે. દરરોજ 'બહેરામ યજ્ઞ' ભણવાનું ચાલુ રાખજો.  
શુકનવંતી તા. ૨૯, ૩૦, ૨, ૩ છે.

**Lucky Dates: 29, 30, 2, 3**

Venus' rule till 13th February suggests that you prioritize on completing all your tasks as well as tasks with the opposite gender. Venus' rule will greatly increase your inclinations toward fun and entertainment. You will be able to save some money if you control your indulgences. Affection will blossom between couples. Pray to Behram Yazad daily.



### Gemini - મિથુન - ક.છ.ધ.

૨૧મી ફેબ્રુઆરી સુધી ગુરૂની દિનદશા ચાલશે. હાલમાં તમારા હાથથી કોઈની ભલાઈનું કામ થઈ જશે. જૂના અધુરા કામ પુરા કરવામાં મિત્રનો સાથ સહકાર મળી રહેશે. કટુંબીક વ્યક્તિ પોતાના મનની વાત તમારી સાથે કરી શકશે. કામ ધંધામાં સારા સારી રહેશે. થોડું ઈનવેસ્ટમેન્ટ કરી શકશો. ગુરૂની વધુ કૃપા મેળવવા માટે 'સરોશ યજ્ઞ' ભણજો.  
શુકનવંતી તા. ૨૮, ૩૦, ૩૧, ૩ છે.

**Lucky Dates: 28, 30, 31, 3**

Jupiter's rule till 21st February will have you doing good deeds for others. Friends will help you to complete old and unfinished works. A family member will be able to speak their mind openly with you. Work will prosper. You will be able to make small investments. For greater graces of Jupiter, pray the Sarosh Yasht daily.



### Virgo - કન્યા - પ.હ.ણ.

૧૭મી ફેબ્રુઆરી સુધી બુધની દિનદશા કેમીલીમાં ચાલતા મતભેદ દૂર કરવામાં સફળ બનાવશે. લાંબા સમય માટે ઈનવેસ્ટમેન્ટ અવશ્ય કરજો તંદુરસ્તીમાં સારા સારી રહેશે. પ્રેમી કે પ્રેમીકાને મનની વાત કરી લેજો. દરરોજ 'મહેર નીઆએશ' ભણવાનું ચાલુ રાખજો.  
શુકનવંતી તા. ૨૮, ૨૯, ૨, ૩ છે.

**Lucky Dates: 28, 29, 2, 3**

Mercury's rule till 17th February will help you succeed in resolving any conflicts within the family. You are advised to ensure you make long term investments. Health will be good. Speak up what's on your mind to your sweetheart. Pray the Meher Nyaish daily.



### Sagittarius - ધન - ભ.ધ.ક.

ચંદ્રની દિનદશા ૨૩મી ફેબ્રુઆરી સુધી ચાલશે. તમને તન મન અને ધન ત્રણેની શાંતિ મળશે. ચંદ્રની કૃપાથી તમને જોઈતું ધન મેળવવામાં કોઈ મુશ્કેલી નહીં આવે. મનને મજબૂત બનાવી કામ કરી શકશો. શારીરિક સુખ સાડું રહેશે. ઘરમાં કોઈ નવી વ્યક્તિ આવશે. હાલમાં દરરોજ ૩૪મું નામ 'યા બેસ્તરના' ૧૦૧વાર ભણજો.  
શુકનવંતી તા. ૨૯, ૩૦, ૧, ૨ છે.

**Lucky Dates: 29, 30, 1, 2**

The ongoing Moon's rule till 23rd February, brings you much contentment on all levels - mental, physical and financial. You will be able to earn the income that you set your sights on, with the Moon's graces. You will be able to work with a solid mind. Physical health will be good. You could expect someone new to come to your home. Pray the 34th Name, 'Ya Beshtama', 101 times, daily.



### Pisces - મીન - દ.ચ.ઝ.થ.શ.

ચંદ્રની પુરેપુરી નજર તમારી રાશિ પર હોવાથી તમે શાંત મનથી બધાજ કામ પુરા કરી શકશો. બગડેલી તબિયતમાં સુધારો થતો જશે. નાની મુસાફરી કરી શકશો. મિત્રોના સાચા સલાહકાર બની શકશો. થોડીગણી મહેનત કરવાથી વધુ ધન મેળવવામાં સફળ થશો. હાલમાં દરરોજ ૩૪મું નામ 'યા બેસ્તરના' ૧૦૧વાર ભણજો.  
શુકનવંતી તા. ૨૮, ૨૯, ૩૧, ૩ છે.

**Lucky Dates: 28, 29, 31, 3**

The Moon's rule helps you complete all your tasks with a calm mind. There will be an improvement in the health for those with health issues. You will be able to take short trips. You will be a sincere advisor to your friends. A little added effort will bring in a lot of extra income. Pray the 34th Name, 'Ya Beshtama', 101 times, daily.



*Masterfully Crafted*  
**3 BHK FULLY FURNISHED RESIDENCES**

JACOB CIRCLE,  
MAHALAXMI

**₹6.75 Cr+**



PIRAMAL  
MAHALAXMI  
SOUTH MUMBAI



PIRAMAL  
ARANYA

RANI BAUG,  
BYCULLA

**₹5.99 Cr+**

**CALL: 8450997242**

**EXPERIENCE  
UNCOMPROMISED  
LUXURY**

**Biggest Opportunity Ever In  
Byculla**



**2 BHK : ₹3.25 CR ++**

**3 BHK : ₹4.51 CR ++**

• A Massive Project of  
12.5 Acres

• Flats Above 50 Floor  
& Above

• Plethora Of Lifestyle  
Amenities

• Private Decks To Enjoy  
Stunning Views

• Ready To Move &  
Under-Cons.  
Options Available



**JAIN DERASAR  
IN PREMISES**

JODI OPTIONS AVAILABLE

**Call: 9326173446**