R.N.I. No. 14593/1957

પગદંડી

PAGDANDI

VOL.69 ISSUE NO. 6 - SEPTEMBER 2026 - 52 PAGES - RS. 15/-

'ખાલીપાને આપો ખો' વિશેષાંક

Shree Kutchi Visha Oswal Seva Samaj
C.V.O.D., Jain Mahajanwadi, 3rd Floor, 99-101, Keshavji Naik Road, Chinchbunder, MUMBAI - 400 009.
Phone : 23714674 / 2377 3032 - E-mail : pagdandi@kvoss.org

We Navigate
Your Financial Adventure
& Ensure You
a smooth journey of life
from where you are
to where you want to be

A COMPLETE TOUR OF THE FINANCIAL WORLD

We are truly a one stop-shop for all your
Investment & Insurance and other allied services:

- Mutual Fund & Specialized Investment Funds Distributors
- Company FD, NCD, Bond, RBI Bond, Capital Gain Bond, Perpetual Bond
- Tax Planning
- Will Writing and Estate and Succession Planning
- Life Insurance (Through business associates of LIC of India,
- HDFC Life, Birla Sun Life Insurance)

We are your Map for Financial Freedom

GADA & HARIA™
FINANCIAL SERVICES
With you, For you, Always...

Registered Office:
Gada & Haria Financial Services
5, Framroz Court, 2nd floor, Dada Saheb Phalke Road,
Dadar (CR), Mumbai-400014.
Tel: 40794141
www.gadaharia.com
AMFI Registered MF & SIF Distributors - ARN:279933

CA, CFP Rajesh Gada	CA Vipul Bheda	Vikas Vira
Village: Bada	Village: Samaghoga	Village:Nagalpur
98676 23250	98202 22750	98205 20268
rajesh@gadaharia.com	vipul@gadaharia.com	vikas@gadaharia.com

પગદંડી

સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૬

અનુક્રમણિકા

'ખાલીપાને આપો ખો' વિશેષાંક

લેખ	લેખક	પાના નં
તંત્રીસ્થાનેથી... ખાલીપો - ઉંમર નહીં મનની અવસ્થા	અશ્વિન લક્ષ્મીબેન પોપટલાલ માલદે	૫
પ્રમુખશ્રીની કલમે ... ખાલીપો - બહાર નહીં, ભીતર જોવાનો સમય	બિમલ જવેરબેન લાલજી વોરા	૧૧
બાળપણથી વૃદ્ધાવસ્થા - ખાલીપાના બદલતા ચહેરા	લોપા ઈલેશ ધરોડ	૧૪
સાથે છતાં કેટલા દૂર	હિના અનિલભાઈ છેડા	૧૯
ખાલીપો ખોવા, જીવનને શોધો	માધુરી દેવચંદ ગાંગજી ગડા	૨૨
મન વ્યસ્ત, જીવન મસ્ત	હેમાલી નિર્મલ ચંદ્રકાંત ગાલા	૨૭
When People Slowly Disappear from Life	ભાવેશ મંજુલાબેન વસંત ધરોડ	૨૯
Build Connections, Overcome Loneliness	રિધ્ધી મિનલ નિમેશ સાવલા	૩૧
Understand Modern Life Emptiness	અતુલ જવેરબેન રામજી ગાલા	૩૫
When Life Feels Empty Within	બીના ભવાનજી લાલજી છેડા	૩૮
એકલતાથી એકાંત સુધી	દીના ધીરજ ગાંગજી મારુ	૪૧
Connection - Answer to Emptiness	ટીના નિરવ છાડવા	૪૩
પગદંડી મેળાવડો - અહેવાલ	...	૪૭
સાંત્વન	...	૪૮
મુખપૃષ્ઠ ચિત્ર	ChatGPT	

ટાઈપસેટીંગ : ધીરેન તારાબેન મુરજી ગાલા (કોટડા (રોહા) - ફોર્ટ) મોબાઈલ : ૯૮ ૩૩ ૫૪ ૧૦ ૪૦

પગદંડી કાર્યાલય ફોન :૨૩૭૧ ૪૬૭૪ ટેલી ફેક્સ - ૨૩૭૭ ૩૦૩૨

Printed and Published by **Aswin Popatlal Malde** on behalf of **K.V.O. Seva Samaj.** Printed at **Meghart Colour Crafters**, 42, Ideal Indl. Estate Mathuradas Mill Compound, Senapati Bapat Marg, Lower Parel, Mumbai-400013. and published from Shri Kutchhi Visa Oswal Seva Samaj, C.V.O.D. Jain Mahajanwadi, 3rd Floor, 99/101, Keshavji Naik Road, Chinch Bunder, Mumbai -400009. Editor : **Aswin Popatlal Malde**

ATUL GALA
MO. 93 2222 1205
ROHIT GALA
MO. 98200 99251
Gala Caterers®
FINEST IN FOOD INDUSTRY
SINCE 1977
RAJESH GALA
MO. 98200 32010/50
CHIRAG GALA
MO. 97 0202 9280
Catering Services
Celebrate The Joy Of Togetherness With Flawless Food Catering...!
Birthday Party
Wedding Catering
Buffet Catering
Corporate Catering
Business Event
Special Occasions
5, Natraj Building, Laxmi Narayan Lane, Matunga (C.R), Mumbai - 400019.
www.galacaterers.in
info@galacaterers.in

તંત્રીસ્થાનેથી

ખાલીપો – ઉંમર નહીં મનની અવસ્થા

હાલમાં ખાલીપો શબ્દ અને વિષય ચર્ચાના ચગડોળે છે.

સેવા સમાજ પુરસ્કૃત એકાંકી નાટક દ્વારા ખાલીપો વિષય પર અને એની વ્યથા પર પ્રકાશ પાડવામાં આવ્યો છે.

ખાલીપો એટલે શું ?

વૃદ્ધાવસ્થામાં જ્યારે વ્યક્તિને સાથ, સહકાર અને હૂંફની જરૂરિયાત હોય છે, ત્યારે હૂંફનો અભાવ એટલે ખાલીપો.

વયની સાથેસાથે જીવન જીવવાની શૈલી બદલાતી રહે છે. કેટલાક બદલાવ સમાજસર્જિત છે, જ્યારે કેટલાક માનવસર્જિત છે.

સંતાનો, જેની આસપાસ તમારી દુનિયા ગુંથાયેલી હતી તે સંતાનોની દુનિયા સમયના તકાદાને કારણે બદલાતી જતી હોય છે.

તમારી લાડકી દીકરી પરણીને સાસરે ગઈ છે. પુત્ર ભણવા માટે પરદેશ ગયો છે. કદાચ ત્યાં વસી પણ ગયો હોય. પુત્રો હવે પરણીને અલગ રહેવા લાગ્યા છે.

તમારા ખોળાને ખૂંદનાર પૌત્ર, પૌત્રીઓ, તમારી સાથે સતત રમનાર પૌત્ર-પૌત્રીઓ હવે મોટાં થઈ ગયાં છે. પોતાની જિંદગીમાં મસ્ત થઈ ગયાં છે.

ક્યારેક જો બધા સાથે રહેતા હોય તો પણ તમારી સાથે વાતો કરવા એમને સમય નથી મળતો અને ક્યારેક વિષય નથી મળતો અને તમને એક ખૂણે બેસવાનો વારો આવે છે.

આજના બદલાતા જતા જમાનામાં, નવી શોધો, નિતનવાં સાધનોનો ઉપયોગ તમારી સમજ બહાર છે. તમારા જમાનામાં તમારી જે વિશિષ્ટતા હતી, ખાસિયત હતી, એની કદાચ હાલમાં જરૂરત નથી રહી.

તમો નિવૃત્ત થઈ ગયા છો. તમારો વર્ષો જૂના સહકાર્યકરોનો સંગાથ છૂટી ગયો છે. તમારી વ્યસ્તતા હવે રહી નથી. સમય પસાર કરવા હવે ફાંફાં મારવા પડે છે.

તમારી આવકના સ્રોત મર્યાદિત થઈ ગયા છે. કદાચ તમો સંતાનો પર અવલંબિત થઈ ગયા છો.

કદાચ તમો બેમાંથી એકલા થઈ ગયા છો. પોતીકા પાત્રની ગેરહાજરી તમને ડગલે અને પગલે સાલે છે.

જિંદગી જાણે ધ્યેય વિનાની થઈ ગઈ છે

અને આ છે ખાલીપો, વૃદ્ધાવસ્થાનો ખાલીપો.

પરંતુ શું આ ફક્ત વૃદ્ધાવસ્થાની જ વ્યથા છે ?

ખાલીપો એ એક માનસિક અવસ્થા છે. શૂન્યતા છે. એક Emptiness છે. જે કોઈ પણ વયે અનુભવી શકાય છે.

માણસ એક સામાજિક પ્રાણી છે. એને દરેક તબક્કે હૂંફ અને ઉષ્માભર્યા સંબંધોની જરૂરિયાત હોય છે. એ સંબંધોની આસપાસ એની જિંદગી ગુંથાયેલી હોય છે.

એ સંબંધોના હૂંફની ઊણપ એટલે ખાલીપો.

કારણ ઘણાં બધાં હોઈ શકે છે.

ક્યારેક ફક્ત ઉપરછલ્લા સંબંધોને કારણે પણ, માત્ર ઓળખાણ અને Hi & Helloના સંબંધો. સામાન્ય વાતચીતથી ભાવાત્મક સંતોષ મળતો નથી અને આવા ઉપરછલ્લા સંબંધોને કારણે ભલે તમો ભીડની વચ્ચે હો, ભલે તમો ઘણા બધા લોકોની વચ્ચે હો તો પણ અંદરથી એકલતા અનુભવો છો. જાણે વરસતા વરસાદમાં પણ કોરાધાકોર.

ક્યારેક તમારી અંતરંગ વ્યક્તિઓ તમારી ભાવના, લાગણીઓને અવગણે છે. યોગ્ય મહત્ત્વ આપતી નથી, કદર તો દૂરની વાત થઈ. આવા સમયે તમો તમારી સાચી લાગણીઓ વ્યક્ત કરવાનું ટાળો છો. સમય જતાં જીવનમાં ભાવશૂન્યતા આવી જાય છે અને તમો જિંદગી જીવી નથી રહ્યા, ફક્ત પસાર કરી રહ્યા છો એવી ભાવના મનમાં ઘર કરી જાય છે.

જીવનની સફર દરમ્યાન દરેકને મિત્રો, સંબંધીઓ, સમાજ, સગાં-વહાલાં વગેરે પાસેથી કંઈક ને કંઈક અપેક્ષા હોય છે. આ અપેક્ષાને બદલે જ્યારે ઉપેક્ષા થઈ જાય છે તો નિરાશા જન્મે છે અને આવા લોકોની સાથે સંબંધ વધારવા નિરર્થક જણાય છે.

વ્યક્તિ ઘણાં બધાં કારણોસર એકલતા અનુભવે છે. અર્થપૂર્ણ સંબંધનો અભાવ એમાં મુખ્ય ભાગ ભજવે છે અને લાંબા ગાળે વ્યક્તિ પોતાની આસપાસ એક વાડો બાંધી લે છે અને યંત્રવત જીવન જીવતો થઈ જાય છે.

આ ખાલીપો એ ફક્ત વૃદ્ધાવસ્થાની અવસ્થા નથી. આ ખાલીપો જીવનના દરેક તબક્કે, દરેક ઉંમરે અનુભવાય છે. ક્યારેક ટૂંકા ગાળાનો તો ક્યારેક લાંબા ગાળાનો. લાંબા ગાળાના ખાલીપાથી ક્યારેક અન્ય તકલીફો પણ સર્જાઈ શકે છે.

- ❑ કોઈક દુઃખનો બનાવ દુઃખ એટલે ફક્ત સ્વજનનું મૃત્યુ નહીં. અન્ય કોઈ પણ દુઃખ, જેમાંથી તમે પૂર્ણપણે બહાર નીકળી નથી શક્યા. મન ભરીને રડી નથી શક્યા. એ અંદર ને અંદર ઘુંટાવાના દુઃખનો ખાલીપો.

- ❑ લગ્ન ન થતાં હોય. યોગ્ય પાત્ર ન મળતું હોય. તમારી અપેક્ષાને અનુરૂપ ન મળતું હોય કે કોઈક તમને પસંદ ન કરતું હોય. આ પોતાનામાં કંઈક ખૂંટતું હોવાના અહેસાસનો ખાલીપો.

- ❑ લગ્નજીવનમાં અણબનાવ, વાતવાતમાં તું તું - મેં મેં. એના લીધે છૂટા પડવું. એની વ્યથાનો અનુભવ, સમજણ બન્નેને હોય, પરંતુ પહેલ કોણ કરે. અહમ્‌નો ટકરાવ પણ કોશિશ કરતા રોકે અને એમાં સમય નીકળી જાય અને આવી જાય ખાલીપો.

- ❑ યોગ્ય નોકરી નથી. યોગ્ય ધંધો નથી. કદાચ મળ્યા પછી પણ સંતોષ નથી. આપણી યોગ્યતા પર સંશય અને એ સંદેહનો ખાલીપો.

- ❑ સતત બીજાની સાથે સરખામણી, આપણે કેમ એવા નથી. આપણે કેમ ઊણા ઊતર્યા. આપણી સાથે જ આવું શા માટે થાય છે. આપણી યોગ્ય કદર નથી, યોગ્ય મૂલ્યાંકન નથી આ સરખામણીનો ખાલીપો.

- ❑ અન્યોની જેમ જિંદાદિલ અને મસ્તીસભર મિત્રવર્તુળ ન હોવાનો અહેસાસ અને એમાંથી અનુભવાતી એકલતાનો ખાલીપો.

- ❑ ક્યારેક તમો કુટુંબની મુખ્ય જવાબદાર વ્યક્તિ છો. કુટુંબમાં કે અન્યત્ર બધું સમુંસૂતરું રહે, શાંતિ રહે એની જવાબદારી તમારા શિરે અને એ જવાબદારીઓનું વહન કરતાં કરતાં તમો તમારી અંગત લાગણીઓ, સંતાપો, ગુસ્સો, અજંપો કોઈની સાથે વ્યક્ત કરતા ખચકાવ છો. એ અંદર ને અંદર ઘુંટાવાનો ખાલીપો.

- ❑ પોતે સર્વોત્તમ છે, પોતાની વાત જ ખરી છે, પોતાની માન્યતા સાચી છે અને આ કારણે બીજાને યોગ્ય મહત્ત્વ નહીં. આવા વર્તનને કારણે ઉદભવતી અન્યો દ્વારા અવગણના, એ અવગણનાનો ખાલીપો.

- ❑ પ્રેમસંબંધમાં ભંગાણ, પ્રિયતમ/પ્રિયતમાથી દૂરી અને અંદરથી તૂટી પડવાનો અહેસાસ. કશું જ કરી ન શકવાનો અજંપો, ફક્ત વિરહનાં ગીતો ગાવાથી દૂર ન થતો આ ખાલીપો.

- ❑ બધી બાબતમાં વાંકું દેખવાની આદત, પ્રશંસા ઓછી અને ટીકા વધુ, આ વ્યવહારથી લોકચાહનાનો અભાવ, આ ચાહના વગરની એકલતાનો ખાલીપો.

ખાલીપો એટલે ક્યારેક અંત્યત પીડાદાયક પરિસ્થિતિ, અંદરથી તૂટી પડ્યા હોય, ભાવનાઓ ભાંગી પડી હોય, પણ ચહેરા પર અંદરનો અહેસાસ ન આવવા દેવાનો.

માણસ પાસે બધું છે. પૈસા, સુવિધા વગેરે વગેરે, પરંતુ છતાં ખાલીપો. ખાલીપો ભરવા માટે સામાન નહીં, સંબંધ જોઈએ. રડવા માટે કોઈકનો ખભો, સાંભળવા માટે કોઈકના કાન અને હૂંફ માટે કોઈક સાથીની જરૂરિયાત દરેક તબક્કે હોય છે.

પરંતુ શું આ ખાલીપો બીમારી છે.

નહીં. ખાલીપો બીમારી નથી, એક મનોનીય અવસ્થા છે. હા, જો કદાચ લાંબું ચાલે તો ડિપ્રેસન આવી શકે. દરેક વ્યક્તિને જીવનમાં ક્યારેક અને ક્યારેક ખાલીપો કનડે છે અને દરેક વ્યક્તિને એની સામે ઝઝૂમવું રહ્યું.

ખાલીપો એટલે દુઃખ અથવા ઉદાસીનતાની અનુભૂતિ નથી, પરંતુ ક્યારેક લાગણીશૂન્ય અનુભૂતિ હોઈ શકે. ન ખુશી, ન આંનદ, ન ઉદાસીનતા અને ન દુઃખ.

વૃદ્ધાશ્રમ કદાચ વડીલોને સાચવી શકે, પરંતુ ખાલીપાનો પર્યાય ન બની શકે.

વડીલો માટેના આધુનિક સગવડોવાળા વિશ્રામધામ, જેમાં સમવયસ્કો રહેતા હોય એ કદાચ ઉપયોગી થઈ શકે.

કોઈના પણ જીવનમાં ખાલીપો દૂર કરવા, એ જીવનને આંનદ, કલ્લોલભર્યું, ચેતનવંતું અને હેતુપૂર્વકનું બનાવવું જરૂરી છે. તમારી જીવનશૈલીમાં થોડા ફેરફાર કરો.

વૃદ્ધો અને વયસ્કો માટે કદાચ એટલું સહેલું ન હોય, પરંતુ બીજા બધાને એ માટે પ્રયત્નો કરવા જરૂરી છે.

વાર્તાલાપને, સંવાદને વધુ રસદાર અને હેતુપૂર્વકનો બનાવો. કેમ છો, કેમ નહીં જેવી ઠાલી વાતોને ટાળો. આત્મીયતા કેળવવા તમો શ્રેષ્ઠ છો એવી ભાવના ઊભી કરવાનું ટાળો. તમે એક અદના આદમી છો, તમારામાં પણ ખામીઓ છે, ત્રુટીઓ છે એ દર્શાવો. સામેવાળાની પસંદગી, શોખ વગેરેને સમજી એના પર વાતો કરો. નામ લઈને વાતો કરો. લુખ્ખાં વખાણ ન કરો. કદાચ બધાને તમારી સાથે વાત કરવાનું ગમશે અને કદાચ તમારું વર્તુળ મોટું થતું જશે.

દરેકને પોતાનું એક કુટુંબકીય, સામાજિક વર્તુળ હોય છે. ઓળખાણો હોય, જેમને કદાચ વારંવાર મળવાનું થતું હોય, બધી વ્યક્તિઓ સરખી નથી હોતી. કેટલીક વ્યક્તિઓ ઉષ્માભરી હોય, જીવંત હોય એની સાથે તમારે સમય ગુજારવો પસંદ પડે. જ્યારે કેટલીક નકારાત્મક હોય, સોગિયા હોય, કોઈક ઊર્જા આપનારા હોય, કોઈક ઊર્જા ખેંચી જનારા હોય. આવી વ્યક્તિઓને ઓળખો. ઊર્જા આપનારી, ચેતનવંતી વ્યક્તિઓ સાથે વધુ સમય ગુજારો.

એવું એક વર્તુળ કેળવો જેમાં વારંવાર બધાને મળવાનું થાય. કોઈક રમત, કોઈક શોખ કે

કોઈક પ્રવૃત્તિ, જેના માટે વારંવાર મળવું સંભવ થાય અને વારંવાર મળવાથી એ વર્તુળમાં આત્મીયતા વધશે અને જિંદગી હેતુસભર બની રહેશે.

ફક્ત વૉટ્સઍપના મૅસેજીસથી વાર્તાલાપને ટાળો. વ્યક્તિગત ફોન કરી ખબરઅંતર પૂછો. લાગણી જતાવો અને સમયાંતરે મળીને વાતો કરવાવાળા સંબંધ વધારો.

નકારાત્મક વાતો ટાળો. રાજકારણની બાબતોમાં અભિપ્રાય આપવાનું ટાળો. સકારાત્મક રીતે હસી હસીને વાત કરો.

એવું વર્તુળ કેળવો જેમાં બધા સરખા હોય. અભ્યાસ, પૈસા, ધંધા ભલે અલગ લેવલના હોય, પણ આ વર્તુળમાં બધા સરખા, બધા એકબીજાની મજાક કરી શકે. ક્યારેક ટાંગ પણ ખેંચી શકે એવું વર્તુળ.

વખતે વખતે પ્રવાસ કરવાની ટેવ-આદત કેળવો. તમારી સાથે આવી શકે એવા મિત્રોની સાથે રોજબરોજની જિંદગીમાંથી વખતોવખત બહાર આવો.

તમને ગમે એવા શોખ કેળવો. પછી એ સંગીતનો હોય, રમતગમતનો હોય, હરવા-ફરવાનો હોય, પાના રમવાનો હોય (જુગાર નહીં), વાંચનનો હોય વગેરે વગેરે.

કુદરતને માણો.

તમારા જીવનસાથી સાથે સંવાદ કરવાની આદત કેળવો. સંવાદ એટલે ચીલાચાલુ નહીં. જ્ઞાનગોષ્ઠિ કરી એકમેકના પૂરક બનો.

વર્તમાનમાં જીવો. Mindfulness. ભૂતકાળ એ ભૂતકાળ જ છે અને ભવિષ્યકાળ કોઈને ખબર નથી. વર્તમાનની ક્ષણો માણો.

કૃતજ્ઞતાની ભાવના કેળવો. Gratitude બધાનો, ઈશ્વરથી લઈ નાનામાં નાના માણસનો.

No option શબ્દ માણસને ક્યારેક હતાશાની ખાઈમાં ધકેલી દે છે. ચાલો આ No optionને પોઝિટિવ Optionમાં ફેરવીએ અને આ ખાલીપાવાળી જિંદગીને લાગણીસભર બનાવવાના પ્રયત્ન કરીએ.

- અશ્વિન લક્ષ્મીબેન પોપટલાલ માલદે (ભુજપુર)

મો : ૯૮૨૦૨ ૧૬૦૩૧

પગદંડીનો આ અંક 'ખાલીપાને આપો ખો' વિશેષાંક તરીકે રજૂ કરતાં આનંદ અનુભવીએ છીએ. 'ખાલીપાને આપો ખો' વિષય પર આયોજિત નિબંધ સ્પર્ધામાં વિજેતા બનેલી કૃતિઓને આ વિશેષાંકમાં સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. આ અંકમાં અન્ય કોઈ લેખનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો નથી. સમગ્ર અંક વિજેતા લેખકોના વિચારો અને અભિવ્યક્તિઓને સમર્પિત છે.

- તંત્રી

AMBIKA

અંબીકા બેગ હાઉસ

: ઉત્પાદક અને વિક્રેતા :

સર્વ પ્રકારની લેડીઝ બેગ્સ, સ્કૂલ બેગ્સ,
મની પર્સીસ અને કોમ્પલીમેન્ટરી આઈટમસ

૩૨૧, અબ્દુલ રહેમાન સ્ટ્રીટ, કોફર્ડ માર્કેટ પાસે, મુંબઈ–૪૦૦૦૦૩.
ફોન : ઓફિસ : ૨૩૪૩ ૫૪૨૬, ૨૩૪૩ ૮૪૬૪ • ફેક્સ : ૫૬૩૫ ૯૦૪૪

લકી બેગ હાઉસ

૯૫, મારલેન રોડ, BST ક્વાટર્સ સામે, મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૮.
ટેલિફોન : ૨૩૦૨ ૧૯૪૨, ૨૩૦૨ ૧૯૪૪
www.luckybaghouse.com

પ્રમુખશ્રીની કલમે

❊ બિમલ જવેરબેન લાલજી વોરા ❊

ખાલીપો - બહાર નહીં, ભીતર જોવાનો સમય

જીવનની એક વિશેષતા છે - તે સતત બદલાતું રહે છે. બાળપણમાં માતા-પિતા આપણું વિશ્વ હોય છે. યુવાનીમાં અભ્યાસ અને કારકિર્દી જીવનને વ્યસ્ત રાખે છે. પછી પરિવાર, સંતાનો, વ્યવસાય અને સામાજિક જવાબદારીઓ જીવનના કેન્દ્રમાં આવી જાય છે, પરંતુ જીવનના એક પડાવે જવાબદારીઓ ઓછી થવા લાગે છે. સંતાનો પોતાના જીવનમાં વ્યસ્ત થાય છે, વ્યવસાય કે નોકરીમાં આપણું સ્થાન બદલાય છે અને અચાનક આપણને લાગે છે કે દિવસમાં કલાકો વધી ગયા છે. આ વધેલા કલાકોનું જ બીજું નામ કદાચ 'ખાલીપો' છે.

ક.વી.ઓ. સેવા સમાજના પ્રમુખ તરીકે 'ખાલીપો' વિષય પર થયેલી સમગ્ર વિચારયાત્રા જોતા મને એક વાત વિશેષ રીતે સ્પર્શે છે - ખાલીપાનો ઉકેલ શોધવા આપણે ઘણી વાર બહાર જોઈએ છીએ, જ્યારે તેના મોટા ભાગના ઉકેલો આપણી અંદર જ રહેલા છે.

ખાલીપો કોઈ બીજો માણસ આવીને ભરી આપે એવી ખાલી જગ્યા નથી. સંતાનો વધુ સમય આપે, પરિવાર આપણી અપેક્ષા પ્રમાણે વર્તે, સમાજ આપણને પહેલાં જેટલું મહત્ત્વ આપે કે મિત્રો આપણને સતત યાદ કરતા રહે - આ બધી અપેક્ષાઓ પર આપણા આનંદનો આધાર રાખીશું તો ખાલીપો ઘટવાને બદલે વધતો જશે. ઉંમર વધે તેમ અપેક્ષાઓનું વજન ઓછું કરતાં જવાનું અને સ્વીકારનું પ્રમાણ વધારતાં જવાનું શીખવું પડશે. સંબંધોમાં પ્રેમ રાખવો, પરંતુ પ્રેમના બદલામાં સમય, ફોન, મુલાકાત કે પ્રતિભાવનો સતત હિસાબ ન રાખવો - કદાચ આ જ માનસિક સ્વતંત્રતાની શરૂઆત છે.

આપણે જીવનભર બીજા બધા સાથે વાત કરી છે; હવે થોડો સમય પોતાની સાથે વાત કરવાનો પણ છે. પોતાને પૂછવાનું છે - જે વાંચવાનું રહી ગયું હતું તે શું હતું? ક્યું સંગીત સાંભળવાનું ગમતું હતું? કઈ કળા શીખવાની ઈચ્છા હતી? પ્રવાસ, લેખન, વાંચન, બાગકામ, સંગીત, રમત, સેવા, અધ્યાત્મ કે નવી ટેક્નૉલૉજી-ઉંમર કોઈ શોખની Expiry date નથી. નિવૃત્તિ કામમાંથી હોઈ શકે, જીવનમાંથી નહીં.

ખાલીપા સામેનું એક અત્યંત અસરકારક ઔષધ છે - મિત્રતા. ખાસ કરીને પોતાની ઉંમરના મિત્રો. સંતાનો અને નવી પેઢી સાથેનો સંબંધ અમૂલ્ય છે, પરંતુ દરેક પેઢીની પોતાની દુનિયા હોય છે. આપણી ઉંમરના મિત્ર સાથે પાંચ મિનિટની વાતમાં જે સંદર્ભ સમજાઈ જાય, તે સમજાવવા નવી પેઢીને કદાચ પંદર મિનિટ લાગે. એટલે જૂના મિત્રો શોધીઓ, નવા મિત્રો બનાવીએ અને મિત્રતાને માત્ર લગ્ન-પ્રસંગ કે WhatsAppના શુભેચ્છા સંદેશા સુધી મર્યાદિત ન રાખીએ.

અને મિત્રતા માટે દર વખતે દૂર જવાની જરૂર પણ નથી. આપણી જ સોસાયટી, બિલ્ડીંગ, શેરી કે આસપાસ રહેતા સમાન વયના લોકો સાથે સંબંધો વિકસાવીએ. સવારે ચાલવા જવું સાથે ચા પીવી, પુસ્તકની ચર્ચા કરવી, કોઈને હોસ્પિટલ સુધી સાથ આપવો કે અઠવાડિયામાં એક વખત મળવું - આ નાની લાગતી બાબતો જીવનના મોટા ખાલી ખૂણા ભરી શકે છે. દૂર રહેતા સંતાનની રાહ જોતા રહેવા કરતાં નજીક રહેતા મિત્રના દરવાજા સુધી પહોંચવું ઘણીવાર આપણા પોતાના હાથમાં હોય છે.

આ જ વાત ભાઈ-બહેન અને સમવયસ્ક સ્વજનોને પણ લાગુ પડે છે. જીવનની દોડમાં ક્યારેક બે ભાઈઓ વચ્ચે, બે બહેનો વચ્ચે કે પિતરાઈ-મામેરાઈ સંબંધોમાં અંતર વધી ગયું હોય છે, કારણ આજે યાદ પણ ન હોય, પરંતુ અંતર યથાવત્ હોય. ઉંમરના આ પડાવે જૂના હિસાબ સાચવવા કરતાં જૂના સંબંધ સાચવવા વધારે જરૂરી છે. કોણે પહેલા ફોન કરવો, કોણ સાચું હતું, કોણે માફી માગવી - આ બધા પ્રશ્નોમાંથી એક પ્રશ્ન મોટો છે, આ સંબંધ ગુમાવવા જેવો હતો ખરો ?

ક્યારેક માત્ર અહંકારની એક નાની દીવાલ બે માણસો વચ્ચે વર્ષોનું અંતર ઊભું કરી દે છે. જીવનના ઉત્તરાર્ધમાં આવી દીવાલો તોડવાની હિમંત રાખીએ. જે મિત્ર સાથે વર્ષોથી વાત નથી થઈ તેને ફોન કરીએ. જે ભાઈ સાથે અબોલા છે તેના ઘરે જઈએ. કોઈ જૂની ગેરસમજ હોય તો તેને પૂર્ણવિરામ આપીએ. દરેક સંબંધ ફરી પહેલાં જેવો થશે જ એવું નથી; પરંતુ આપણા તરફથી દરવાજો ખોલવાનો પ્રયત્ન તો થઈ શકે.

પરંતુ આ બધાની સાથે ત્રણ પ્રકારની સ્વતંત્રતા જાળવવી અત્યંત જરૂરી છે - શારીરિક, માનસિક અને આર્થિક સ્વસ્થતા.

શરીર સાથે આપે ત્યાં સુધી તેને સાથ આપીએ - ચાલવું, યોગ્ય આહાર, નિયમિત તપાસ અને સક્રિય જીવનશૈલીને પ્રાથમિકતા આપીએ. મનને પણ એટલું જ સાચવીએ - નવી વસ્તુ શીખતા રહીએ, વાંચતા રહીએ, લોકો વચ્ચે રહીએ અને જરૂર પડે ત્યારે મદદ માગવામાં સંકોચ ન રાખીએ અને શક્ય હોય ત્યાં સુધી પોતાની આર્થિક સ્વતંત્રતા તથા નાણાકીય વ્યવસ્થા એવી રાખીએ કે જીવનના નિર્ણયો માટે સતત બીજાની તરફ જોવું ન પડે.

ખાલીપાનો ઉકેલ એટલે પોતાને સતત વ્યસ્ત રાખવો એવું પણ નથી. એકાંત અને ખાલીપો એક જ વસ્તુ નથી. પોતાની પસંદગીનું એકાંત આનંદ આપી શકે છે; અનિશ્ચિત એકલતા પીડા આપે છે. એટલે જીવનને એટલું ભરવાનું નથી કે પોતાની સાથે રહેવાનો સમય જ ન મળે અને એટલું ખાલી પણ નથી રાખવાનું કે પોતાની હાજરી જ ભાર લાગવા માંડે.

મને લાગે છે કે આપણે ખાલીપાને માત્ર Senior citizen problem તરીકે જોવાની ભૂલ પણ ન કરવી જોઈએ. જીવનના અલગ-અલગ પડાવે તેનું સ્વરૂપ બદલાય છે. કોઈને સંતાનો વિદેશ ગયા પછી અનુભવાય,

કોઈને જીવનસાથી ગુમાવ્યા પછી, કોઈને નિવૃત્તિ પછી, કોઈને વ્યવસાયમાંથી અલગ થયા પછી અને આજની યુવા પેઢીને તો હજારો Online connections વચ્ચે પણ એકલતા અનુભવાય છે. એટલે પ્રશ્ન માત્ર ઉંમરનો નથી - પ્રશ્ન પોતાના જીવન સાથેના જોડાણનો છે.

આથી મારા માટે 'ખાલીપો'ની ચર્ચાનો અંત કોઈ એક તૈયાર ઉપાયમાં નથી. કદાચ તેનો આરંભ થોડા સરળ પ્રશ્નોથી થાય છે.

અપેક્ષા થોડી ઓછી કરી શકું ? પોતાની સાથે થોડો વધુ સમય વિતાવી શકું ? જૂનો કોઈ શોખ ફરી જીવંત કરી શકું ? તન, મન અને ધન - ત્રણેયને સ્વસ્થ રાખી શકું ? મારી ઉંમરના મિત્રોનું વર્તુળ વધારી શકું ?

નજીક રહેતા લોકો સાથે નજીક થઈ શકું ? ભાઈ-બહેન વચ્ચે વધેલું અંતર ઘટાડી શકું ? અને સૌથી અગત્યનું - મારો અહંકાર બાજુએ મૂકીને કોઈ એક કીમતી સંબંધ આજે ફરી શરૂ કરી શકું ?

આમાંથી એક પ્રશ્નનો જવાબ પણ જો 'હા' હોય, તો કદાચ ખાલીપો ભરવાની શરૂઆત થઈ ચૂકી છે.

અંતે એટલું જ - ખાલીપો ભરવા માટે હંમેશાં કોઈના આવવાની રાહ ન જોઈએ. ક્યારેક આપણે જ આપણી તરફ એક ડગલું ભરવાનું હોય છે; ક્યારેક કોઈ જૂના મિત્ર તરફ, કોઈ ભાઈ-બહેન તરફ, કોઈ અધૂરા શોખ તરફ અને ક્યારેક માત્ર પોતાના તરફ અને કદાચ એ જ ડગલું જીવનના ઉત્તરાર્ધને માત્ર લાંબું નહીં, સમૃદ્ધ બનાવી શકે.

છેલ્લે ભરત ભટ્ટ 'પવન'ની પંક્તિઓ સાથે વિરમું છું

જેવી રીતે મોટા ઘરમાં લાગે છે બસ ખાલીપો,
મોટુ મન રાખું છું, તો વાગે છે બસ ખાલીપો,
આડે પડખે પડતાં એણે ચિંતાની ચાદર તાણી.
ઓશીકા પર અરધો-પરધો જાગે છે બસ ખાલીપો.
બેસૂરું આ જીવન આખું, બેસૂરા આ શ્વાસો છે,
બેસૂરી આખી વસ્તીમાં વાગે છે બસ ખાલીપો.
મૈં પણ ત્રાગાં કરવાની લત ખોટી પાળી રાખી છે,
તેથી મારી સામે આજે ત્રાગે છે બસ ખાલીપો.
પુસ્તક : (યાદ તો આવેજ ને) (૨૦૧૯)

ગામ : નવીનાર, મો : ૯૮૨૧૦ ૭૫૭૦૧

બાળપણથી વૃદ્ધાવસ્થા - ખાલીપાના બદલતા ચહેરા

✻ લોપા ઈલેશ ધરોડ ✻

‘‘ખાલીપો’’! કેટલો નાનકડો શબ્દ, છતાં કેટલો ‘ખાલી’, જે મજબૂત હાડવાળાને પણ નરમ ઘેંસ જેવો કરી દે છે. એ હદે વ્યક્તિની મનોદશા બગાડે કે... વ્યક્તિ સારા-નરસાની સમજ ભૂલી, જીવ લેવા કે જીવ આપવા, એકલતામાં પીડાવા કે માર-ધાડ કરવા મજબૂર બની જાય છે. મારું મન વિચારે ચડી ગયું. ‘‘ખાલીપા’’ને ‘‘ખો’’ આપવો હોય તો... તેના મૂળ સુધી પહોંચવું જરૂરી છે. જેમ રોગને જડમૂળમાંથી કાઢવા તેનું સચોટ કારણ મળે તો જ નિરાકરણ થાય, તેમ ‘‘ખાલીપા’’ને ‘‘ખો’’ આપવા સમજીએ તેનું વિસ્તરણ અને બહાર નીકળવાનો રસ્તો મારી નજરે.

હું તો શરૂઆત કરીશ દરેક વય જૂથથી. મારા માટે ખાલીપો દરેક અવસ્થામાં હોય છે. દરેક વર્ગમાં, દરેક જાતિમાં, દરેક વયમાં જોવા મળે છે. તો હું શરૂ કરીશ ‘બાલ્યાવસ્થાથી’. ત્રણ વર્ષ સુધીનાં બાળક તો નાદાન હોય છે. પોતાની દુનિયામાં જ રત હોય છે. આ વય જૂથ એટલે ચારથી બાર વર્ષ કહેવાય છે. બાળપણ ગુણવત્તાવાળું હોવું જોઈએ. સમૃદ્ધ બાળપણ એટલે પૈસેટકે, વૈભવમાં સમૃદ્ધ નહીં, પણ સ્વજન, મિત્ર, આડોશ-પાડોશ, પરિવારના વિચાર, સંસ્કાર, શીખની સમૃદ્ધિ. તમને થશે ‘‘ખાલીપો’’ અને બાલ્યાવસ્થામાં ?

લગભગ છેલ્લા ત્રણ દાયકાથી, એક દંપતી-એક બાળકનો ચિલો ચાલે છે. સાથે વિભક્ત પરિવાર અને મમ્મી-પપ્પા લગભગ બંને કાર્યરત - ત્યાંથી એક ડગલું આગળ એટલે પરિવારનો રચનાત્મક-ભાવનાત્મક સમય સોશિયલ મીડિયાએ લઈ લીધો છે. આધુનિક દંપતી, શનિ-રવિની રજામાં મૉલ, બગીચા, હોટેલમાં બાળકો સાથે ભલે સમય પસાર કરે, પણ બાળક પાસે તેની નટખટ યોજના, ધીંગા-મસ્તી, ખટમીઠા લડાઈ-ઝઘડા, મમ્મી-પપ્પાની ફરિયાદ કરવા કોઈ જોડીદાર નથી. તેમને મોબાઈલ પર ચિત્ર વાર્તા, કવિતા, જોડકણાં, જમતી વખતે, મુસાફરીમાં, મમ્મી-પપ્પાને ખલેલ ન પહોંચે તે માટે બતાવાય. ત્યારે આ વય જૂથ, દાદા-દાદી કે નાના-નાનીની યાદોથી વંચિત જ હોય છે.

એટલે જ કદાચ સાંભળવા મળે છે; આ વયજૂથનાં બાળકો પણ માનસિક તણાવમાં છે. કલાકોના કલાકો એકલાં બેસી રહે છે, પોતાને રૂમમાં પૂરી પણ દે છે. જિદ્દી બને છે. નાના-નાની વાતમાં ગુસ્સે થવું, ખોટું બોલવું, મારામારી કરવી, ગુમસુમ બેસી રહેવું ‘‘ખાલીપા’’ની જ તો નિશાની છે. તો આનો ઉપાય શું ? સૌથી સરળ ઉપાય બે બાળકની જવાબદારી લઈ લો. બાળક નાનપણથી જ એકલું નહીં પડે. ભલે સંયુક્ત પરિવારમાં, કામકાજ કે બીજાં કારણસર ન રહેતા હો... પરિવાર, વતન, સમાજ સાથે મળવાનું રાખો. પરિવાર સાથે બહાર જવાના વર્ષમાં બેથી ત્રણ કાર્યક્રમ બનાવો. પરિવાર એટલે અહીં ભાઈ-બહેનો

સાથેનો મેળાવડો. દરરોજ બાળક સાથે પૂર્ણ દિનચર્યાની ચર્ચા કરો. તે કેટલું સમજે તે મહત્ત્વનું નથી. મહત્ત્વનું છે તેને જતાવવા, નાનામાં નાની વાત તણાવ વગર તે કરી શકે છે. જ્યારે વાતચીત થાય ત્યારે ''ખાલીપા''ને ''ખો'' કેમ ન કહેવાય?

હવે વાત કરીએ 'કિશોરાવસ્થા' - એટલે તેરથી પચીસ વર્ષનાં વય જૂથની. આ વય જૂથ એટલે જે મોટા થઈ રહ્યા છે, છતાં નાના છે. એક તરફ યુવાની આકર્ષે છે, તો બીજી તરફ બાળપણની ચંચળતા છોડવા તૈયાર થતી નથી. અહીં નિરંતર સ્પર્ધા, પરિવારની અપેક્ષા, પોતાનાં સજાવેલાં શમણાં, પોતાને જોઈતી સ્વતંત્રતામાં આ વય જૂથ જાણે અથડાયા કરે છે. આ એવી વય છે જ્યાં પરિવાર સાથે દરેક વાત વહેંચી ન શકે, હમઉંમરનાં ભાઈ-બહેન ઘરમાં હોય નહીં. તેરથી પંદરની વયમાં તો હજી ક્યાંક વડીલોનો ડર હોય. મહાવિદ્યાલય એટલે કૉલેજનાં પગથિયાં તો પતંગિયાં જેવા હોય. જેમ કેદી જેલમાંથી છૂટતા, બિંદાસ બની જાય, તેમ રંગબેરંગી પોશાકમાં રંગીન દોસ્તોની મહેફિલ મળે તો આ વય જૂથ હાથમાંથી નીકળી જાય છે. અહીં વ્યક્તિત્વમાં થોડું અભિમાન, થોડી શરારત, થોડો ગુસ્સો, થોડું જોમ ભળે છે.

એવું વય જૂથ જ્યાં ભીડમાં પણ એકલતા - ખાલીપો અનુભવાય છે. મોટું મિત્ર-વર્તુળ અને સોશિયલ મીડિયાની અગણિત Likes વચ્ચે આ વય જૂથ હિલોળા ખાય છે. સતત કારીકર્દી માટે તણાવ, બદલાતા મિત્રો, વિજાતીય સંબંધોના ચડાવ-ઉતાર ''ખાલીપો'' સર્જે છે. આપણેં ત્યાં છાશવારે પરીક્ષાની તાણમાં, સફળ ન થવાના ડરમાં, મિત્રો સાથેની તકરારમાં, વિજાતીય પાત્રની 'ના' માં, માતા-પિતાના નજીવા ઠપકાથી, સોશિયલ મિડિયા પરની ઓછી Likesથી, આત્મહત્યા કરનાર, મારામારી કરનાર, ઘર છોડી ભાગી જનાર કિસ્સા સંભળાય છે. આ છે ''ખાલીપો'', જે વિચાર શક્તિને જ ''ખો'' આપી દે છે. અને આકાર લે છે દુર્ઘટના. આ ''ખાલીપા''ને ''ખો'' કેવી રીતે આપી શકાય? કઈ રીતે આ દેશના ભાવિને બચાવી શકાય?

મારા મતે આ ''ખાલીપો'' જિંદગીની અવસ્થામાં સૌથી ભયંકર છે. કારણ! આ વય જૂથ 'સ્વ'માં જ રત હોય છે. બીજાનાં સલાહ-સૂચન, વિચારો સ્વીકારવા અસમર્થ છે. મારા મતે ઘરમાં રોજ રાત્રે - Healthy- એટલે તંદુરસ્ત વાતચીતની જરૂર છે. દરેક પોતાની દિનચર્યા, એકબીજાની સલાહ, એકબીજાની વાતનો આદર કરવો જરૂરી છે. પરિવારે - પુત્ર હોય કે પુત્રી, પોતાના ઘરની મર્યાદા, સમાજમાં પરિવારની ઓળખ, સીમાં બતાવવી જરૂરી છે. પુત્ર-પુત્રી સાથે તેમનાં મિત્રવર્તુળની ચર્ચા, તેમના નજીકના મિત્ર-પરિવાર સાથે ઘરોબો કેળવવો જરૂરી છે, પરિવારના દરેક સભ્યએ ક્યાં, કોની સાથે, કઈ જગ્યાએ જઈએ છીએ તે વાતચીત જરૂર કરવી જોઈએ. જેમ વડીલોને બાળકોનાં મિત્ર-પરિવારની ખબર હોય તેમ બાળકોને પણ વડીલો-પરિવારના મિત્રવર્તુળની જાણ જરૂરી છે. જેથી વિશ્વાસનો સેતુ રચાય. મૂંઝવણમાં પરિવાર સાથે હશે તો સથવારો મળશે. ખોટું પગલું ભરતાં પહેલાં, સાથે વીતી રહેલી ક્ષણ રોકી રાખશે.

હવે આગળ ચાલીએ છવ્વીસથી પિસ્તાલીસ વયની ઉચ્ચ યુવાવસ્થા તરફ. આ વય તો હતાશા-નિરાશા, ઘેલછા, લગ્ન-જવાબદારીની છે. પોતાના અસ્તિત્વને ઓગાળી, પરિવારનાં શમણાં પૂરાં

કરવાની જવાબદારીની છે. દસ બાય દસ ફૂટની નાનકડી ઓરડીમાં સમાતા સંયુક્ત પરિવાર સામે આજે હજાર ચોરસ ફૂટમાં જગ્યામાં અંગતતા નથી મળતી. આજે આધુનિકતા દરેકને ગમે છે, પણ આ આધુનિકતાની ઘેલછામાં આ વય જૂથ ઝટપટ પૈસો મેળવવાના માર્ગ શોધે છે. દરેક વસ્તુ 'લોન'થી લે છે. શનિ-રવિની દરેક રજાની મજા લેવા પર્યટન પર નીકળી પડે છે.

આ ''ખાલીપો'' વળે છે વણમાગેલી બીમારીમાં, હજી વધુની દોટમાં, સતત માનસિક તણાવમાં, લગ્નેતર સંબંધમાં, નશા-જુગારની લતમાં. આ ''ખાલીપા''ને ''ખો'' કેમ આપવો? સૌથી પહેલા સ્વીકારી લેવું મન અશાંત છે. સતત એકલું રહેવા તત્પર છે. બધું છોડીને ભાગી જવા તૈયાર છે. ત્યારે વિશ્વાસુ મિત્ર, પરિવાર સાથે ચર્ચા કરો. આજે તબીબી ક્ષેત્રે અનેક પર્યાય છે. મનોચિકિત્સકની સારવાર લો. આંતરિક નકારાત્મકને બહાર ફેંકી, નવેસરથી સકારાત્મક પાસાથી દુનિયાને જોવાની શરૂઆત કરો. વર્ષો પહેલાં છોડી દીધેલા શોખ જેમ કે લેખન-વાંચન - રમત-ગમતને સજીવન કરો. બીજાની પરવા ન કરતા 'સ્વ'ને નવું રૂપ આપવા તત્પર થઈ જાવ. ઘરની ચાર દીવાલ છોડી શોધવામાં આવતું સુખ મિથ્યા છે. ઘરની ચાર દીવાલની અંદર સુખ શોધવાનું શરૂ કરો.

આગળ વધીએ 'મધ્યમ યુવાવસ્થા' એટલે વર્ષ છેતાલીસથી સાઈઠ સુધીના. જ્યાં મન વર્ષોથી ચાલી આવેલ જવાબદારીને બોજ માનવા લાગે છે. શરીર સતત કામ કરે છે, પણ મન જાણે છૂટું પડી જાય છે. પરિવારની જવાબદારી તો ખરી, સાથે નવા પરિવાર સાથે સંબંધો આગળ વધરાતા પહેલાંની સતત તાણ દીકરા-દીકરીનાં લગ્નની ચિંતા, શારીરિક બીમારીની શરૂઆતની સમસ્યા પણ ખરી. નિવૃત્ત થવાની વય છે. છતાં ઘણી વાર, પરિવારને સાહેબી ન આપી એટલે, જીવનમાં ખોટું કર્યું હોય તે ભીતરથી ડર, સંતાનો સાથેની ચડભડ, આવનાર ખર્ચાને પહોંચી વળવા માટેની તાણ આ વય જૂથને ''ખાલીપા'' તરફ વાળે છે. એક તરફ શરીરને થાક લાગે છે, બીજી તરફ જવાબદારી જાણે પૂરી થતી નથી. આ ''ખાલીપો'' ચીડ-ચીડ, સંબંધોમાં કડવાશ, નાની-નાની વાતમાં તડફડ અથવા ગુમસુમ જીવન આપે છે.

આનો ઉપાય શું? આ ''ખાલીપા''ને ''ખો'' આપવા નિવૃત્તિ પછીના જીવનનું પહેલું પગથિયું શરૂ કરો. રચનાત્મક પ્રવૃત્તિ તરફ વળો. સંગીત, તરણ, બેડમિન્ટન, ચેસ જેવી રમતો શીખો. પોતાની જેવા પ્રકૃતિવાળા હમઉંમર મિત્રોનું વર્તુળ બનાવી, તેમની સાથે હળવા-મળવા-ફરવાનો કાર્યક્રમ બનાવો. 'યોગ', ધ્યાન જેવી પ્રવૃત્તિ સાથે અધ્યાત્મ તરફ વળો. પેઢી દર પેઢી મતભેદ થવાના જ છે. તે મતભેદને મનભેદ સુધી પહોંચવા ન દો. વધતા સમય સાથે પોતાને સતત બદલતા રહો. આવનારા પરિવર્તનને સ્વીકારી લેશો તો ''ખાલીપા''ને ''ખો'' આપતા જરૂર શીખી જશો.

સૌથી છેલ્લે આવશે ''પ્રૌઢાવસ્થા'' સાઈઠ વર્ષની ઉંમર નિવૃત્તની પળો. આજના સમયમાં સરેરાશ વ્યક્તિની ઉંમર ૭૦ થી ૮૦ વર્ષની છે. ત્યારે આ વય જૂથ જ્યાં સમય જતો નથી અને

સંતાનો પાસે નજીક બેસવાની ફુરસદ નથી. મન કહે છે ફરવા જઈએ, પણ શરીર સાથ આપતું નથી. ઘણા પોતાનાં જીવનસાથીનો સાથ પણ ગુમાવી ચૂક્યા હોય છે. વાતો કરવી હોય તો કદાચ પુત્ર-પુત્રી વિદેશમાં, મુંબઈ બહાર હોય. ખાવાનું ઘણું મન હોય, પણ દાંત-પેટ સાથ ન આપે. દિવસ પસાર ન થાય અને રાતોની ઊંઘ ઊડી જાય.

આજકાલ આ વડીલો મોબાઈલની લતમાં પડી જાય છે. ત્યાંથી ન અટકતા સાઈબર ફ્રોડના શિકાર પણ બને છે. પોતાની એકલતા - ''ખાલીપો'' દૂર કરવા લેભાગુ વ્યક્તિનો વિશ્વાસ કરે છે. સોશિયલ મીડિયા પર કાર્યરત થાય છે. આ ''ખાલીપા''ને ''ખો'' કઈ રીતે આપવો ? વૃદ્ધાશ્રમ એટલે નિરાધાર માટેનો આશરો નથી. તેનું આધુનિકીકરણ એટલે વડીલોનો વિસામો જ્યાં પોતાના જેવા, હમઉંમરના મુસાફીર સાથે, ગાતા-રમતા જીવનની ક્ષણ વિતાવી શકાય. આ પર્યાય છે, નિરાકરણ નથી. પરિવાર સાથે જ અંત સુધી રહેવું હોય તો પ્રથમ પોતાને મન-તનથી સુદૃઢ રાખો. પરિવારને ઉપયોગી થાવ, ધર્મની પ્રવૃત્તિમાં સહભાગી થાવ - સંતાનને સમજવાના પ્રયત્ન કરો. જે કામ થઈ શકે, મનભાવક હોય તે શરૂ કરો. કોઈ સાથે, પરિવારની નકારાત્મક ચર્ચા ન કરો.

''બાલ્યાવસ્થા''થી શરૂ થયેલ ''ખાલીપા''નું ચક્ર ''પ્રોઢાવસ્થા''માં પહોંચે. જે પરિવારે ''બાલ્યાવસ્થા'માં સંતાનને સમય-Quality Time નથી આપ્યો, તેમના બાળક દૂર જવા તૈયાર જ હોય છે. જૈન ધર્મ કર્મના સિદ્ધાંતમાં માને છે ''જેવું વાવો તેવું લણો''. બાળપણથી જ સંતાનને દરેક સવલત સાથે, 'તંદુરસ્ત સમય' આપવો ખૂબ જરૂરી છે. દરેક અવસ્થા એ જ સંદેશ આપે છે. તમે સંતાન સાથે વિતાવેલ સમય જ તમારા આવનાર ''ખાલીપા''ની ઓળખ છે.

મારા મતે : સ્ત્રી-પુરુષના ''ખાલીપા''ની ઓળખ પણ અલગ છે. કુદરતે નારીમાં સહનશીલતાના ગુણ રોપ્યા છે. જ્યારે નર આવેશની પ્રવૃત્તિ ધરાવે છે. જીવનની દરેક અવસ્થામાં 'નારી'ની જતું કરવાની ભાવના અને 'નર'નો અહમ્ જ ''ખાલીપા''ને આવકારે છે. દર વખતે સમય સાથે વહેવા માટે 'નારી' તો, દર વખતે વિચારથી અલગ થવાથી ઘવાતો 'પુરુષ' ''ખાલીપા'' તરફ સરકતો જાય છે. જાણે - અજાણે જો આ ''આકાર થઈ રહેલા ખાલીપા''ને હવા લાગે તો, મોટું સ્વરૂપ ધારણ કરી શકે છે.

મારા મતે તો ''ખાલીપો'' દરેકના મનમાં ધરબાયેલો છે. તેને ''ખો'' આપવાની શક્તિ પણ અજ્ઞાત મન પાસે જ છે. સૌથી પહેલાં તો વિચારવાનું છોડી દો. હું જે પહેરીશ, ખાઈશ, ફરીશ, મોજશોખ કરીશ તો સમાજ, પરિવાર, લોકો શું વિચારશે ? તમારું જીવન તમારું પોતાનું છે. હા! આ નામ પર લાંછન લાગે તેવું પગલું કદી ન ભરો. તમારા જીવનને પ્રેમથી, સકારાત્મકતાથી જીવો.

બીજી વાત : સ્વીકારીને ચાલો... પંખીને પાંખ આવતા ઊડી જાય છે. પોતાનો માળો અલગ બનાવે છે. તેમ... તમારું સંતાન પાંખ આવતાં પોતાનો માળો રચવા ઊડી જશે. તમારા હાથમાં છે તમારા બનાવેલા માળાને ''ખાલીપો'' આપવો છે કે નવી ઊર્જાથી ભરવો છે.

ત્રીજી વાતઃ જૈન ધર્મ તો એ જ શીખવે છે. એકલા જ આવ્યા અને એકલા જ જવાનું છે. તો મોહ કોનો ? માયા કોની ? અધ્યાત્મ તરફ વળવાનું એટલે માત્ર પૂજા-પાઠ, વ્રત-પચ્ચક્ખાણ નહીં, ધર્મમાં ભલે માત્ર નવકાર મંત્ર જ આવડે, પણ તેના મર્મને સમજો. ''ખાલીપા''ને ''ખો'' આપવા - નિવૃત્તિ પછીની પ્રવૃત્તિમાં મન ઢાળો. નવો વ્યવસાય, સામાજિક પ્રવૃત્તિ શરૂ કરો. નવરાશની પળોને ટી.વી., મોબાઈલમાં ન વેડફતા, સાધના, આશ્રમની મુલાકાત, સરખેસરખા ભાઈબંધ સાથે સહેલગાહ પર નીકળો.

ચોથી વાત : ''ખાલીપો''- ખાલી મન સાથે આવે છે. માટે હવે શું ઉંમર છે? સરખા તૈયાર થવાની? ટાપટીપ કરવાની? નવાં કપડાં પહેરવાની? પિકચર જોવાની? તે ન વિચારતા - પોતાના બહારી વ્યક્તિત્વને નિખારતા રહો. તે પોતે જ તમારા ''ખાલીપા''ને ''ખો'' આપી દેશે.

પાંચમી - છેલ્લી વાત : ''ખાલીપો'' તોડી નાંખે તે પહેલાં, ''ખાલીપા''ને દૂર કરનાર સાથી જરૂર શોધી કાઢજો. એ સાથી કોઈ પણ હોઈ શકે, તમારા ધરબાયેલા શોખ, તમારી પ્રવૃત્તિ, અકાળે છૂટી ગયેલ જીવનસાથીની જગ્યા લેનાર વ્યક્તિ.

દરેક વર્ગને ''ખાલીપો''ને ''ખો'' આપવા, પોતે જ્યાં છે, તે પરિસ્થિતિને મનથી સ્વીકારી, અનુરૂપ થવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. તો જ મળશે ''ખાલીપો''ને ''ખો'' આપતી નવી કેડી.

ગામ : પત્રી
મો.: ૯૯૮૭૭ ૨૩૬૯૭

ગાલા ભણસાલી
સ્ટોક બ્રોકર્સ પ્રા. લિ.
તરફથી
હાર્દિક શુભેચ્છા

સાથે છતાં કેટલા દૂર

* હિના અનિલભાઈ છેડા *

નાટક પૂરું થયું, પડદો પડી ગયો, કલાકારોને તાળીઓ પણ મળી ગઈ, પરંતુ ''ખાલીપો''ની વાર્તા ત્યાં પૂરી થઈ નહોતી. થિયેટરમાંથી બહાર નીકળ્યા પછી પણ કેટલાંક પાત્રો મનમાં જીવંત રહ્યાં. કલ્યાણજીભાઈ, ઊર્મિલાબેન, રમણીકભાઈ, પ્રભાબેન અને શાંતિભાઈ માત્ર નાટકનાં પાત્રો નહોતાં લાગતાં, જાણે આપણી આસપાસ જ જીવતા-જાગતા લોકો હોય એવું લાગતું હતું.

ખાસ કરીને એક પ્રશ્ન વારંવાર મનમાં આવતો રહ્યો કે શું ખરેખર આપણા સમાજના ઘણા વડીલો પણ આવું જ કંઈક અનુભવી રહ્યા છે? શું એકલતા અને ખાલીપો માત્ર નાટકનો વિષય છે કે પછી આપણા સમયની સૌથી મોટી મૌન વાસ્તવિકતા?

શ્રી કચ્છી વીસા ઓસવાળ સેવા સમાજ પ્રસ્તુત ''ખાલીપો'' નાટક માત્ર એક કથા નથી, પરંતુ બદલાતા સમય ને બદલાતા સંબંધો વચ્ચે થયેલા ભાવનાત્મક અંતરની સંવેદનશીલ અભિવ્યક્તિ છે.

એક સમય હતો જ્યારે સંયુક્ત પરિવારોમાં વડીલો ઘરના કેન્દ્રબિંદુ હતા. તેમના અનુભવને માન મળતું હતું. તેમની સલાહને મહત્ત્વ મળતું હતું અને તેમની હાજરી આખા પરિવાર માટે આશીર્વાદ સમાન ગણાતી હતી, પરંતુ આજે શિક્ષણ, કારકિર્દી, નોકરી અને વૈશ્વિક તકોના યુગમાં બાળકો દેશ-વિદેશમાં વસવાટ કરવા લાગ્યાં છે. તેઓ સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે, પરંતુ ઘણી વાર પાછળ રહી જાય છે તેમનાં માતા-પિતા.

જીવવા માટે કમાવું જરૂરી છે, પરંતુ કમાવાની દોડમાં જો સંબંધો પાછળ રહી જાય તો સફળતા પણ અધૂરી રહી જાય છે. માતા-પિતાએ આખું જીવન સંતાનોના ભવિષ્ય માટે સમર્પિત કર્યું હોય છે, પરંતુ જીવનના અંતિમ પડાવે ઘણી વાર તેઓ એકલતાના સાથી બની જાય છે.

ખાલીપો માત્ર એકલતા નથી. ખાલીપો એ રાહ જોવાનું નામ છે. ખાલીપો એ દરવાજા પર થતી દરેક આહટમાં સંતાનના આગમનની આશા છે.

ખાલીપો એ કે મોબાઈલની રિંગ વાગે ત્યારે હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે. ખાલીપો એ છે જ્યારે ઘરમાં બધું હોય, છતાં વાત કરવા માટે કોઈ પોતાનું ન હોય. ખાલીપો એ છે જ્યારે જન્મદિવસની કે પછી લગ્નદિવસની શુભેચ્છા વીડિયો કૉલથી મળે, પરંતુ સંતાનનો સ્પર્શ ન મળે.

પરંતુ ખાલીપાની સૌથી મોટી વ્યથા એ છે કે તે ક્યારેય ઘરમાં જન્મતી નથી, તે સંબંધોમાં જન્મે છે. ખાલીપો દીવાલો વચ્ચે નહીં, દિલો વચ્ચેનું અંતર છે. ઘણી વાર માણસ એકલો હોવા છતાં ખુશ હોય છે, પરંતુ પોતાની વચ્ચેના લોકો હોવા છતાં એકલતા અનુભવે ત્યારે ખાલીપો જન્મે છે.

આ ખાલીપો ધીમેધીમે ચક્રવ્યૂહ બની જાય છે. જેમાંથી બહાર નીકળવું મુશ્કેલ. એકલતા, નિરાશા, અવગણના અને મૌન મળીને એવો ઘેરો બનાવે છે કે વ્યક્તિ પોતાની અંદર જ કેદ થઈ જાય છે.

નાટકનાં પાત્રો, કલ્યાણજીભાઈ, ઊર્મિલાબેન, રમણીકભાઈ, પ્રભાબેન અને શાંતિભાઈ આ જ વાસ્તવિકતાના પ્રતિનિધિ છે. તેઓ જીવનના એવા તબક્કે છે જ્યાં બાળકો પોતાની દુનિયામાં વ્યસ્ત છે, પરંતુ તેઓ પોતાનું જીવન ખાલીપાના ભરોસે છોડતાં નથી.

તેઓ નક્કી કરે છે કે જીવનને માત્ર પસાર નથી કરવું, પરંતુ જીવવું છે. તેઓ હિમાલય યાત્રાનું સ્વપ્ન જુએ છે. પ્રથમ વખત તેમના ફૉર્મ રદ થાય છે. ઘણા લોકો માટે આ આશાનો અંત હોત, પરંતુ તેમના માટે તે નવી શરૂઆત બને છે. તેઓ હિંમત હારતાં નથી. ફરીથી તૈયારી કરે છે, પોતાના સ્વાસ્થ્ય પર ધ્યાન આપે છે, ફિટનેસ સુધારે છે અને અંતે સફળતા પ્રાપ્ત કરે છે.

આ પ્રસંગ આપણાને શીખવે છે કે ઉંમર વધે છે, પરંતુ સપનાં વૃદ્ધ થતાં નથી. જ્યાં સુધી મન જીવંત છે ત્યાં સુધી જીવન જીવંત છે. ‘‘હેલ્થ ઈઝ વેલ્થ’’નો સંદેશ પણ આ નાટક ખૂબ સુંદર રીતે આપે છે.

નાટકનું સૌથી સ્પર્શી જતું પાત્ર એક નાનકડો બાળકલાકાર છે. ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ સાથે આવતું તેમનું આ બાળક થોડા સમયમાં જ સૌના હૃદયનો ટુકડો બની જાય છે. તેની નિર્દોષતા, હાસ્ય, પ્રેમ અને સૌને ‘‘દાદા’’ કહીને બોલાવવાની રીત સમગ્ર વાતાવરણમાં નવી ઊર્જા ભરી દે છે.

આ બાળક માત્ર એક પાત્ર નથી, પરંતુ જીવન જીવવાની કળાનો જીવંત પાઠ છે. તે બતાવે છે કે ઉંમરથી નહીં, લાગણીથી સંબંધો બંધાય છે.

પરંતુ જીવન હંમેશાં આપણી ઈચ્છા મુજબ નથી ચાલતું. આ બાળક જીવલેણ રોગનો ભોગ બને છે અને અંતે મૃત્યુ પામે છે. આ ઘટના માત્ર નાટકનાં પાત્રોને જ નહીં, પરંતુ દર્શકોને પણ ભાવવિભોર કરી દે છે.

પરંતુ તે બાળકનો પ્રેમ મૃત્યુ પામતો નથી. તેની લાગણીઓ મૃત્યુ પામતી નથી. તેની યાદો મૃત્યુ પામતી નથી.

તે જાણે દેવદૂત બનીને સૌને શીખવે છે કે જીવનની લંબાઈ નહીં, પરંતુ જીવનની ગુણવત્તા મહત્ત્વની છે. તેની યાદો વડીલોના જીવનમાં નવી આશા, નવી દિશા અને નવી ઊર્જા ભરી દે છે.

આ નાટક આપણને એક ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રશ્ન પૂછે છે, શું ખાલીપો માત્ર વડીલોની સમસ્યા છે?

આ સમગ્ર સમાજ સામેનો પડકાર છે.

કારણકે આજે જે યુવાન છે તે આવતી કાલનો વડીલ બનવાનો છે. જો આપણે આજે આ સમસ્યાનો ઉકેલ નહીં શોધીએ તો આવનારી પેઢીઓ પણ આ જ એકલતાનો સામનો કરશે.

તો પછી ઉકેલ શું? શું માત્ર વૃદ્ધાશ્રમો બનાવી દેવાથી સમસ્યા હલ થઈ જશે? શું માત્ર મનોરંજન કાર્યક્રમો પૂરતા છે? શું માત્ર ફોન પરની વાતચીતથી લાગણીઓનું અંતર ઘટી જશે?

જવાબ છે, નહીં.

''મજાની લાઈફ'' જેવાં સેન્ટરો અત્યંત જરૂરી છે. આવાં કેન્દ્રો વડીલોને મિત્રતા, પ્રવૃત્તિ, હાસ્ય અને જીવવાનો ઉત્સાહ આપે છે. દરેક સમાજમાં આવાં સિનિયર એક્ટિવિટી સેન્ટરો હોવા જોઈએ, જ્યાં યોગ, સંગીત, વાંચન, રમતગમત, પ્રવાસ, સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો અને સામાજિક મેળાપનું આયોજન થાય.

વડીલો માટે હેલ્થ ક્લબ, વૉકિંગ ગ્રુપ, કાઉન્સેલિંગ સેન્ટર અને ટેક્નૉલૉજીની તાલીમ પણ જરૂરી છે. યુવાનો અને વડીલોને જોડતા કાર્યક્રમો શરૂ થવા જોઈએ, જેથી નવી પેઢી ટેક્નૉલૉજી શીખવે અને વડીલો જીવનનાં મૂલ્યો શીખવે.

સમાજસેવી સંસ્થાઓ દ્વારા ''દત્તક દાદા-દાદી'' જેવા પ્રોજેક્ટ પણ શરૂ થઈ શકે, જેમાં યુવાનો અને વડીલો વચ્ચે લાગણીનો સેતુ બંધાય.

પરંતુ આ બધું હોવા છતાં ખાલીપાનો સાચો ઉકેલ કોઈ બિલ્ડિંગમાં નથી. ખાલીપાનો સાચો ઉકેલ સંબંધોમાં છે.

સાચો ઉકેલ તો એ છે કે સંતાન પોતાનાં માતા-પિતાને જીવનનાં છેલ્લાં વર્ષોમાં પણ એટલું જ મહત્ત્વ આપે જેટલું માતા-પિતાએ સંતાનના પહેલા વર્ષોમાં આપ્યું હતું.

કદાચ આપણા વડીલોને સંપત્તિની નહીં, ઉપસ્થિતિની જરૂર છે. કદાચ તેમને ભેટોની નહીં, બે મિનિટની વાતચીતની જરૂર છે. કદાચ તેમને દવાઓની નહીં, લાગણીઓની જરૂર છે.

સેન્ટરો બનાવવાથી પહેલાં સંવાદોને જીવંત બનાવવાની જરૂર છે. સંતાનોને સફળ બનાવતાં પહેલાં સંવેદનશીલ બનાવવાની જરૂર છે.

કારણકે વૃદ્ધાવસ્થા કોઈ સમસ્યા નથી, એકલતા સમસ્યા છે. ઉંમર કોઈ બોજ નથી, ઉપેક્ષા બોજ છે.

અંતિમ ઉકેલ...

જો આપણે ખરેખર ''ખાલીપો'' દૂર કરવો હોય, તો સમાજ, પરિવાર અને વ્યક્તિ ત્રણેય સ્તરે પરિવર્તન લાવવું પડશે. દરેક પરિવારે અઠવાડિયામાં થોડો સમય વડીલો સાથે વિતાવવાનો સંકલ્પ લેવો જોઈએ. દરેક સમાજે વડીલો માટે સક્રિય જીવનના અવસર ઊભા કરવા જોઈએ, દરેક યુવાને પોતાનાં માતા-પિતાને જવાબદારી નહીં, પરંતુ જીવનના આશીર્વાદ તરીકે સ્વીકારવા જોઈએ.

જે દિવસે સંતાનો પોતાનાં માતા-પિતાના હાથમાં ફરીથી પોતાનો હાથ મૂકશે, જે દિવસે ઘરોમાં ફરીથી સંવાદ જીવંત બનશે, જે દિવસે વડીલોને સમય આપવો ફરજ નહીં, પરંતુ સૌભાગ્ય માનવામાં આવશે, જે દિવસે એકલતાની જગ્યાએ આત્મીયતા અને ઉપેક્ષાની જગ્યાએ લાગણી આવશે, એ દિવસે ''ખાલીપો'' શબ્દ શબ્દકોશમાં જ જોવા મળશે. જીવનમાં નહીં.

અને કદાચ ત્યારે જ આપણે સાચા અર્થમાં કહી શકીશું....

''ખાલીપા ને આપો ખો અને કરો નવી શરૂઆત, શરૂઆત''

ગામ : ભુજપુર

મો. ૯૬૧૯૫ ૮૪૬૬૮

ખાલીપો ખોવા, જીવનને શોધો

✻ માધુરી દેવચંદ ગાંગજી ગડા ✻

આપણે ૨૧મી નહીં, પણ એક વસમી સદી જીવી રહ્યા છીએ. ખંત-ખમીર અને ખાંખત આપણને વિરાસતમાં મળી છે. સત્તા-સંપત્તિ-સંતતિ-સફળતા-સગવડ-સદ્ધરતા-સાહસ-શિક્ષણ બધું જ મળવા છતાં બાળક, યુવાન, વડીલ બધાને કોઈક ને કોઈ વાતનો છે ખાલીપો. આ ખાલીપો સતાવે છે એમને, જે નબળા મનના હોય, એકલા રહેતા હોય, મનની વાત કોઈને ન કહેતા હોય, મિત્રો જેને ન હોય, વસ્તુ કે વ્યક્તિનો વિયોગ કરે, પોતાની જાતને Update ન કરે, જે સતત રોદણાં રોવે, બીજાની ભૂલ જોવે, ખુદ પર વિશ્વાસ ન હોય, સમજાવ્યા સમજે નહીં, રાઈ જેવા Problem ને પહાડ જેવો સમજે, સતત ચિંતા કરે, નેગેટિવ વિચારે.

જીવનનો ભાતીગળ ચંદરવો સુખ-દુઃખના તાણાવાણાથી ગુંથાયેલો છે. પ્રેમના કોડિયામાં શ્રદ્ધાનું ઘી પૂરી આશાથી પ્રજ્વલ્લિત કરી જીવતરને અજવાળવાનું છે. ભીતરમાં ઉત્સાહના ઉજાસની જરૂર છે. તો વાત કરીએ ખાલીપાને દૂર કરવાની.

જીવ માત્ર કર્મોને આધીન છે. ખોળિયું ગમે તે હોય, કર્મો આત્માને ગોતી જ લે છે. જેવું, જેટલુ, જેવી રીતે, જે તીવ્રતાથી, જે ભાવથી જેની સાથે જે કર્મ બાંધ્યું છે એવું જ ફળ મળશે. ફરજ કરી મુક્ત થઈ જાવ. બીજાને દોષ ન આપો. બધાને માફ કરો, બધાની માફી માંગી લ્યો, પાપ સાફ કરી લ્યો. પકડીને નહીં છોડીને મુક્ત બનો. ક્રોધ કરી ખુદને સજા ન આપો. થાય, હશે, જવા દે, છોડને યાર, બોલ બીજુ શું, આ બધું વિચારો. દિલથી બાળક જેવા નિખાલસ બનો. પંખીને પાંખ આવે એટલે ઊડી જાય, બસ આપણાં સંતાનોનું એવું જ છે. એમને એમની જિંદગી એમની રીતે જીવવા દો. દૃષ્ટિ બદલો, સૃષ્ટિ બદલાઈ જશે. મોંઘી ઘડિયાળ પહેરવાથી સમય સારો નથી આવતો. કોઈ પણ જાતના ખાલીપાને દૂર કરવા જોકર બની જાવ. મનમાં ભરીને ન જીવો, મન ભરીને જીવો. કુછ હટકે વિચારો, Think out of the Box. Proud ન કરો. રોમેન્ટિક બનો. Innocent બનો. Funny બનો. Pratical બનો. એનરજેટિક બનો. Restart કરો. દુનિયાદારી સાચવવામાં ખુદ માટે જીવવાનું ભૂલી ગયા. ગમતાનો કરો ગુલાલ. જલસા કર બાપુ જલસા કર. બાળકોને પોતાના પ્રશ્નો હોય છે, પણ બચ્ચે મન કે સચ્ચે. ભણતરનો ભાર લાગે છે. મા-બાપાનું ચાલે તો શ્વાસ પણ Englishમાં લેવડાવે. પર્સન્ટેજની દોડમાં બાળકને તોલે છે. સિંગલ ચાઈલ્ડને એકલતા લાગે છે. આપણા અભણ બાપે પણ પાંચ બાળકોને ભણાવ્યા. આજકાલ ભણેલાં મા-બાપ મૂંઝાય છે. જે જોઈએ, જ્યારે જોઈએ એ ન લઈ આપો. બાળકોને શાંતિથી સમજાવો. શિસ્ત શિખવાડો Indoor outdoor ગૅમ રમાડો. શારીરિક કસરત કરાવો. સુપાચ્ય ખોરાક, ટાઈમસર ખવડાવો. પૂરતી ઊંઘ કરાવો. ઘરનાં નાના કામો કરાવો. મોબાઈલ જરૂર પૂરતો વાપરવા આપો. ભવિષ્યનાં સપનાં દેખાડો એ પૂરાં કરવા મહેનત શિખવાડો. પોતાનો ભૂતકાળ થોપો નહીં. ટીકટોકના જમાનામાં એમને બધું કટકટ લાગશે. મોકો જોઈ ચોક્કો મારો બચપણથી ધર્મના માર્ગે વાળો. શ્રદ્ધા શિખવાડો, પતિ-પત્ની બાળકોની સામે લડો નહીં. બાળક કુમળી કળી છે. જેમ વાળો વળશે. રાત્રે સૂતાં પહેલાં પ્રાર્થનાની આદત પાળો.

આજકાલના કપલમાં શરૂમાં તું જો હા તો હા, ના તો ના. પછી થોડા દિવસમાં બધું ઓસરવા માંડે. લગ્ન પહેલાં લાડો સુપરમૅન, પછી સ્પાઈડરમેન. વર્કિંગ કપલને ઑફિસના કામ, ઘરના કામનું પ્રેસર રહે. એકબીજાને સમય ન આપી શકે, વીકએન્ડમાં ફરવા, બહાર ખાવા, ગાડી, ફ્લેટ મોટો ને રજવાડી શોખને લીધે તું તું મે મે થાય છે. પ્રેમ બાષ્પીભવન થઈ જાય છે. થશે, લેશું, મળશે એવું વલણ અપનાવો. ગજાબહારના પ્રોમિસ ન કરો. એક બોલે ત્યારે બીજાએ ચુપ રહેવું. જીતવું, જીવવું, પ્રેમ કરવું, બધું સરળ છે, પણ સરળ બનવું મુશ્કેલ છે. એકબીજાને સહન કરવાને બદલે સમજવાનું શરૂ કરો. સવાર રોજ પડે છે. તમે ક્યારે જાગો એ મહત્ત્વનું છે. સંસાર અસાર છે, પણ રમ્યા તો દાવ પૂરો કરવાનો. બેસીને ઉકેલ લાવો બગાડીને નહીં. કલહથી નહીં કુનેહ કુશળતાથી ઉકેલ લાવો. જિંદગીને પહેલી નહીં, સહેલી બનાવો. ખબર છે વર બર્થડે ભૂલી જાય છે. હક્કથી આગલે દિવસે યાદ અપાવી ગિફ્ટ માંગી બર્થ ડે માણો. લડીને નહીં આકાશની મોજ માણવા પતંગ બનવું પડે. સ્મિતથી કામ લ્યો, સામેવાળાનો ગુસ્સો ગાયબ. આપણે પામર માનવી... મધુર વાણીથી સંસારને સુખનું ઉપવન બનાવો. આવેશ ટાળો. મોટી મોટી હસ્તી તમારી સાથે ન હોય કંઈ નહીં. હસતી જીવનસાથી હોય તો બેડો પાર. કુંડી-ધોકાથી કમ્પ્યુટર સુધીની સફર કરનાર જીવનસાથીનું સન્માન કરો. મા-બાપનું ઘર છોડી તમારે આંગણે સાથિયો પૂરનારનું સન્માન કરો. ક્યારેક મીઠી તકરાર થાય ત્યારે પત્ની સામે ઈગો છોડી આઉટgoingનો પ્રોગ્રામ બનાવવો. બીજાનું જોઈ પતિને ન સંભળાવવું. એક જ કૅસેટ પર અટકવા કરતાં ૧૦-૨૦ ઍંગલ વિચારવા. તમે તમારાં બાળકો માટે lesson બનો એવું જીવો. ઝઘડીને નહીં જતું કરીને જીતો. આમ ને આમ 60+ બની જઈએ છીએ. દીકરા-દીકરીનાં લગ્ન થાય. Job માટે ફૉરેન જાય ત્યારે ભર્યા ઘરમાં ખાલીપો લાગે છે. એકલુ અને એકલુ બંને અસહ્ય છે. વધુ વિચારવાથી ઊંઘ ઊડી જાય છે. સમય નીકળતો નથી. કામ થતું નથી. યે દુનિયા ભીડકા મેલા અંદર સે ઈન્સાન અકેલા. સંબંધો પર્ણ જેવા, આજ લીલા, કાલ પીળા - પરમ દહાડે સુકાયેલા. અવરોધમાંથી બોધ લો. સાચી ને સારી સમજણ સુખનું સરનામું છે. ક્યારેક મુશ્કેલી મજબૂત બનાવે છે. અપેક્ષા જેટલી ઓછી શાંતિ એટલી વધુ. સમસ્યાનું રણ નહીં. નિવારણ ગોતો. સમયનો સદ્ઉપયોગ કરો. ક્યારેક બીજાની ખુશી માટે જીવી જુઓ. જેટલું જીવ્યા એટલું જીવવાના નથી. ભાર રાખીને નહીં બધાનો આભાર માનીને જીવો. કણ-ક્ષણ-જણ-મણ-ચણ-લણ-પણ આ સાતની કિંમત કરો. મૈં ભીતર ગયા, મૈં ભી તર ગયા આ વાક્યની તાકાતને સમજો. જુસ્સો રાખીને જીવો, ગુસ્સો રાખીને નહીં. યોગી નહીં ઉપયોગી બનો. ખુદની આવડત બીજાને શિખવાડો ભણાવ્યા તમે, વધુ પગાર માટે વિદેશની હામી ભરી, હવે વિયોગને વ્હાલમાં પલટો. વિદેશની સારી વસ્તુ અપનાવો. બધાના જ બાળકો સાથે ન રહે, કોઈ અહીં પણ અલગ રહેતાં હોય. એમને એમની જિંદગી જીવવા દો. બધું કર્મનું ફળ છે. જે જેમ છે સ્વીકારી લ્યો. મતલબની વાત બધા સમજશે. વાતનો મતલબ જે સમજે તે આપણા. શ્રદ્ધા ભક્તિની રાહ પર ચાલો. ત્યાં બધું જ સમાધાન છે. આશા રાખો, જિંદગીના અંધારા ખૂણા રોશન થાશે. નકશામાં ગામ ગોતવા ન જવાય. રોજ ખુદને મોટીવેટ કરો. You can do it ખુદને કહો. થોડું ચલાવી લ્યો. ઘણું બધું ચાલો. મિત્રો બનાવો. જૂના મિત્રોને મળો.

એ બધા દુઃખ-દર્દની દવા છે પ્રાર્થના, પ્રેમ, ત્યાગ, નમ્રતા, હસી, મજાકથી જીવન જીવવા લાયક બનાવો. ફરિયાદ કરવાનું છોડી દયો, લોકો તમને ફરીફરી યાદ કરશે. આજનો માનવી શાંત જળમાં કાંકરી નાખી વમળની ફરિયાદ કરે છે. પ્રભુ સાથે હેત-પ્રીતના માંડવા એવા રોપો કે અંતરની દીવાલ નોર્મલ થાય. હરિ કરે તે કરું. મક્કમ મનથી મુસીબતને મૂંઝવી નાંખો. જ્ઞાન વગર સંકટ મેરુ જેવું લાગશે. જ્ઞાનથી અણુ જેવડો બનાવો. સમય - સંબંધ - પૈસા ભેગાં કરતાં કરતાં જાત માટે વાપરો. નવા ઉપકરણ વસાવો. વાપરતા શીખો.

મળ્યો છે માનવભવ, તો આનંદ મંગલ કરતો જા,
સ્નેહ, સદ્‌ભાવ ને સમજણના સાથિયાં તું પુરતો જા,
ક્ષમા છે સૌથી મોટું દાન, બસ તું દાતાર બનતો જા,
હાસ્ય છે મોટું ઔષધ, સહુને મલકાટ પીરસતો જા.

નાનામાં નાની વ્યક્તિ, ડ્રાઈવર, નોકરવર્ગ, વૉચમૅન સાથે કૂણી લાગણીથી વર્તો. એમની સામે મદ નહીં, મદદ કરો. તમારી માટે હાય-હાય નહી, હાશ અનુભવે એવું જીવો. પ્રેમ હોય તો ઝૂંપડીનું રોકાણ ગમે, નહીંતર મહેલમાં મોકાણ લાગે. હું કંઈક છું સમજનારે સ્મશાનમાં એક આંટો મારવો. રાખ બધાની સરખી છે, બધી હોંશિયારી નીકળી જશે. ભોગવટાના ભૌતિક સાધનો, ધન, વિષયોનું આકર્ષણ બધું જ નાશવંત છે. અમર એવા આત્માની ચિંતા કરો. સીધા-સદાચારી બનો. દીપની જેમ બીજા માટે બળો. બીજાથી ન બળો. ખાલીપો નડે જ નહીં, જ્યાં સુમતિ હોય. વર્તનથી ખબર પડે સંસ્કાર પણ, અહંકાર પણ. મિત્ર જીવન રંગીન બનાવે છે. સાચા અને સારા કલ્યાણ મિત્રનો સંગ કરો. વિદાય વેળાએ સુવાસનું સ્મારક મૂક્તા જવાનું છે. સંકટ-કંટક માર્ગમાં આવવાના જ છે.

''ખાલીપો'' દૂર કરવા એના વાતાવરણની દૂર જઈ ઘણી સંસ્થામાં તન-મન-ધનથી સાથ આપી અનાથનો સહારો બનો. મળેલા સમયનો સદ્‌ઉપયોગ કરી જીવન સાર્થક બનાવો. કાગડો નાત બોલાવી ખાય. તમે જાતભાઈને મદદ કરો. સુખની ચાવી બધા ગોતે, પણ સુખને તાળું જ નથી. બીજાની થાળીમાં જોનારની ખુદની રોટલી ઠંડી થઈ જાય છે. ખુદને તપાસો. Hobbyથી Problem દૂર કરો. નવી ઓળખાણ બનાવો. જિંદગીનો ફ્યૂઝ ઊડી જાય એ પહેલાં સારા કામમાં એને યુઝ કરીલ્યો. તમને નાસમજ સમજનારને સમજાવવામાં શક્તિ ન ખર્ચો. દુઃખનું કારણ નહીં, મારણ શોધો. કોણ સાચું, એના કરતાં શું સાચું છે એ માર્ગ પર ચાલો. બીજાનું સારું વિચારો. સમસ્યા આવે ત્યારે ખુદને Space આપો. ભૂલ હોય તો ખુદને વઢવાનું રાખો. ગમતાનો કરો ગુલાલ. કોઈકને ડર છે પ્રભુ બધું જુએ છે. કોઈકને નિરાંત છે પ્રભુ બધું જુએ છે. જાતને તપાસો, હું ક્યાં છું. આપણે ગણતરીમાં રહીએ છીએ અને અગણિત પામવાથી ચૂકી જઈએ છીએ.

જીવન લે પરીક્ષા તો ગભરાવાનું નહીં,
કામ કદી જો બગડે તો ડરવાનું નહીં,
લોકો કદી કહી દે તો મન પર લેવાનું નહીં,
મહેનત કરી, સત્યના માર્ગે ચાલવાનું છોડવાનું નહીં.
જિંદગી ઐસી બના, જિંદા રહે દિલ સાદ તું. જબ તકલીફ હો લોગ તેરા નામ લે.

સમૃદ્ધ એવો આપણો સમાજ મુંબઈમાં વસ્તી વધુ છે. ત્યાં Area wise 6 to 10 - 11 to 14 - 15 to 20, 20 + 40, 40 to 60 - 60+ ageના ગ્રુપ બનાવીએ. એકવાર ભેગા મળી લીડર, સબલીડર - ટીમ બનાવીએ. ખુલ્લા દિલે સમસ્યાની ચર્ચા કરીએ. જે તે વિષયોના નિષ્ણાતોની પૅનલ બનાવીએ. અનુભવીઓની સલાહ

લઈએ. કાઉન્સેલિંગ કરાવીએ. પારકી મા જ કાન વીંધે મારા Problemનું Solution મને ના દેખાય. બીજા કહે તો સમજાય. શારીરિક શ્રમ-યોગ કરાવો. સમાજના Young Star બીજી જ દિશામાં ફંટાઈ પરિવારથી દૂર થઈ રહ્યા છે. અભિયાનોથી બધા જોડાયેલા રહેશે. યુવા ધન નાની વાતમાં સુસાઈડ કરી નાંખે છે. Long Vision શિખવાડો. ભણતર સાથે ઘડતરની જરૂર છે. ૧૦ વર્ષથી નીચેનાં બાળકોનું Group બનાવો. જેથી એના માતા-પિતા, દાદા-દાદી-નાના-નાની બધાં Involve થશે. સાધર્મિકોની ઓળખાણ થશે. આપણા વડવાઓએ જે મહાજન વાડી, ઉપાશ્રય બંધાવ્યા એ એમની ભવિષ્યની દૂરંદેશી હતી. Areawise ઉપયોગ કરીએ. આવવા-જવાની સગવડ રહેશે. સમયની બચત થશે. અલગ-અલગ વિષયો પર હરીફાઈ રાખો. બહેનો Free timeમાં સમાજલક્ષી પ્રવૃત્તિઓ કરાવી શકે છે. ખાલીપો સર્જવામાં મહદ્અંશે બહેનોના ખોટા ખર્ચા, દેખાદેખી - ડિઝાઈનર કપડાં દાગીનાના ખર્ચ જવાબદાર છે.

હોટેલમાં ઘર જેવું, ઘરમાં હોટેલ જેવું જમવા જોઈએ છે. ઘરની ધરી અને પ્રાણ નારી છે. નારી જાગે તો ખાલીપો ભાગે.

બચપણમાં કંઈ નોતી ખબર
યૌવનમાં ઘૂમ્યો મદ-ભર
વૃદ્ધાવસ્થા છે વળતી સફર
હે માનવી સમજુ થઈને પાછો ફર

અહમ્-અસત્ય-અક્કડતા-અભિમાન લાવે છે ખાલીપો. સજ્જનતા, સરળતા, સમજણ, સહાનુભુતિ ઘટાડે છે ખાલીપો. વિજ્ઞાનની શોધોએ આપસમાં સર્જ્યો છે ખાલીપો. નીરાભિમાનતા મદદ, બીજાની ખુશીથી ખુશીએ ઓછો કર્યો ખાલીપો. સર્વોપરિતા, ધન માટે નંબર વનની દોડે આણ્યો ખાલીપો. બાળક જેવી નિખાલસતા, નિસ્વાર્થ જ્ઞાનથી નહીંવત્ રહેશે ખાલીપો. કટ્ટરતા, જલદતા, વેર, ક્રોધ, સ્વાર્થતાએ ખીલવ્યો છે ખાલીપો. કોમળતા, કર્તવ્ય, કષાયની મંદતા, કરકસરથી કૂણો થશે ખાલીપો. અપરાધ, ગુનાખોરી, દેખાડો, આડંબરથી આવશે ખાલીપો. ભૂલની કબૂલાત, ગુનાની માફી, સરળતાથી સર કરી શકાશે ખાલીપો. આક્રોશ, અપમાન, અહંકાર, બદલાની ભાવનાથી ભડકશે ખાલીપો. વાત્સલ્ય, સમતા, સજ્જનતાથી સુધરશે ખાલીપો. હું કાંઈક છું, બધા મારું માને, હું જ સાચો આ વિચાર વધારશે ખાલીપો. પાપનો ડર, પૉઝિટિવિટી, પ્રામાણિકતા, પાવનતા પહોંચી વળશે ખાલીપાને. બીજા ખોટા, બીજાને હેરાન ન કરું, બીજાનું ન માનું, બોજ બનાવશે ખાલીપાને. ખાલી સારી વાતો નહીં, એને અમલમાં લાવવાથી અટકશે ખાલીપો. અસત્યને સાથ, અરાજકતા, અદેખાઈ, અશાંતિથી આખલા જેવા થશે ખાલીપો. સારા વિચાર - સારા વર્તન-સાચી સારી વાણીથી, સમસ્યા જશે ખાલીપાની.

રાયધણજર - ચેમ્બુર
મો. : ૯૭૭૩૪ ૬૮૬૦૧

આ વિશેષાંકમાં 'ખાલીપાને આપો ખો' સ્પર્ધાની દસ વિજેતા કૃતિઓ દ્વારા ખાલીપાના અનેક પાસાં અને તેના ઉપાયો સુંદર રીતે રજૂ થયા છે. આમ છતાં કેટલાંક Out-of-the Box વિચારો હજુ અસ્પર્શ રહ્યા છે. આવા થોડા નવા, પ્રયોગાત્મક અને વિચારપ્રેરક ઉપાયોને અમે આ વિશેષાંકમાં વિવિધ સ્થળે વિશેષ બોક્ષમાં રજૂ કરી રહ્યા છીએ - કદાચ આમાંથી કોઈ વિચાર આવતી કાલે એક નવી પહેલ બની શકે.

મન વ્યસ્ત, જીવન મસ્ત

✻ હેમાલી નિર્મલ ચંદ્રકાંત ગાલા ✻

આપણે સૌ એકલા આવ્યા અને એકલા જવાના, પરંતુ મનુષ્યભવના સફરમાં જન્મ લેતાંની સાથે નીતનવા સંબંધોમાં લાગણીના સથવારે આપણે બંધાતા જઈએ છીએ. હા, સમય જતા કુદરતી કે માનવસર્જિત આફતો કે પછી ઉદ્‌ભવતી પરિસ્થિતિને કારણે જીવનમાં સર્જાય છે ખાલીપો.

ઉચ્ચ અભ્યાસ અર્થે થતું બાળકોનું વિદેશાગમન કે પછી ટેક્નૉલૉજીમાં અટવાયેલા કે રચ્યાપચ્યા રહેવાને લીધે કે પછી વિભક્ત કુટુંબ પ્રથા જેવાં અનેક કારણોથી સર્જાતો ખાલીપો એ આબાલથી વૃધ્ધ કોઈમાં પણ હોઈ શકે. ભવિષ્યમાં એની ટકાવારી હજી વધશે. તો પછી એને પકડીને રડવા કરતાં કે પછી મારી સાથે જ આવું કેમ થયું એવું વિચારવા કરતા એનો સહજ સ્વીકાર કરીને ચાલો. આજે એમાંથી બહાર નીકળવાના રસ્તાઓને વિચાર કરીએ.

સૌ પ્રથમ તો આખું વિશ્વ એક કુટુંબ છે એ સત્યને આત્મસાત કરી સ્વ કુટુંબના કુંડાળામાંથી બહાર નીકળી જગ આખા સાથે મિત્રતા કરીએ. હા, પણ આ મિત્રતા એકબીજાના અર્થે કલ્યાણકારી હોય એ બાબતે સજાગ રહીએ. પોતાના મનને સતત મૂંઝવતા પ્રશ્નોને કોઈની સાથે શેર કરી તેના નિરાકરણમાં સહાયરૂપ થાય એવા મિત્રો સંગ મિત્રતા કેળવીએ.

નિસર્ગ સાથે નાતો જોડીએ. લટાર મારતાં મારતાં પક્ષી, પ્રાણી, વૃક્ષો, પર્વત, નદી ને ઝરણાં સંગ વાર્તાલાપ કરીએ. મોટાં મોટાં શહેરોની આસપાસ 'જી સભરતા વન' જેવા જિંદગીમાં સભરતા ભરે એવા આવાસ ઊભા કરીએ જ્યાં નજીવા દરે ખાલીપાને દૂર કરવા લોકો અલ્પકાળ માટે આવ-જાવ કરે. નિસર્ગપ્રેમી બની ત્યાં લોકો વૃક્ષ દત્તક લે, તેની સારસંભાળ રાખે, વનમાં લટાર મારતાં પ્રસન્નતા અનુભવે, ઓટલે બેસી નવાનવા મિત્રો બનાવી મેળાવડો કરે, આવાસમાં રહેલી પાંજરાપોળમાં પ્રાણીઓની સંભાળ લે, નિત્ય પક્ષીઓને ચણ આપે, ધાર્મિક પ્રવૃત્તિઓ કરે, નાના- મોટા ઔદ્યોગિક એકમ એ જ ક્ષેત્રમાં હોય જ્યાં પોતાને વ્યસ્ત રાખતી પ્રવૃત્તિઓ કરે, કંઈક નવું જીવનકૌશલ્ય શીખે જે આગળ જતા ખાલીપાને દૂર કરવા કે પછી પગભર થવા પણ ઉપયોગી બને.

સમાજ 'સથવારો કે Buddy' યોજના ચાલુ કરે જેમાં બે, ત્રણ કે ચાર વ્યક્તિના ગ્રુપ હોય. ધારો કે કોઈકના ઘરમાં પુત્રના વિદેશાગમનથી કે અકાળે મૃત્યુથી ખાલીપો સર્જાયો હોય, તો બીજાના ઘરમાં માતા-પિતાની છત્રછાયા છીનવાઈ જવાથી બાળક ખાલીપો અનુભવતો હોય તો એમને એકબીજા સાથે મળાવી આપવા અથવા તેઓ ગ્રુપમાંથી જાતે પસંદગી કરી સંબંધોનો વિસ્તાર વધારી શકે તેવી સવલત આપીએ.

સમાજની દરેક વ્યક્તિને ટેક્નૉસેવી બનાવીએ. એટલે તે ખાલીપાને દૂર કરવા

એન્ડ્રોઈડ ટીવી, મોબાઈલ, લેપટોપ વગેરેનો ઉપયોગ કરી દરરોજ પંદર મિનિટ ગ્રુપમાં વૉટ્સઍપ કૉલ કરે, તો ક્યારેક વીડિયો કૉલ, ગ્રુપ મિટિંગમાં જોડાય. ફેસબુક, ઈન્સ્ટાગ્રામ આદિ સોશિયલ મીડિયાના સથવારે એકબીજાના સંપર્કમાં આવતા ગ્રુપમાં ગાર્ડનમાં, હોટેલમાં મળવાના પ્લાન બનાવી નીત નવી પ્રવૃત્તિઓના આયોજનની યોજનાઓ ઘડવા સક્ષમ બને.

વિવિધ એરિયા કે લતાવાર ખાલીપાને દૂર કરવા માટે 'ખાલીપાને આપો ખો સેન્ટર' ઊભા કરીએ. આ સેન્ટરની ટીમ ખાલીપાગ્રસ્ત લોકો માટે વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ જેવી કે સ્પોર્ટ્સ ઈવેન્ટ (ઈનડોર અને આઉટડોર) પિકનિક, મેળાવડાનું આયોજન, આવકના સ્રોત નિર્માણ કરતી ટ્રેનિંગ, હેલ્થ ઈઝ વેલ્થ રીલેટેડ સેમિનાર, ધ્યાન અને યોગા વર્કશોપ, સંગીત-નૃત્ય-ડ્રામા આદિના વર્ગો ચલાવવા તથા નાટક પિકચર બતાડવા, પ્રવાસનું આયોજન કરવું. તદ્ઉપરાંત જે લોકો ઘરેથી બહાર નીકળવા સક્ષમ નથી એવા લોકો માટે સેન્ટરની ટીમ તેમના ઘરે અઠવાડિયામાં એકવાર જાય અને તેમને મૂંઝવતા પ્રશ્નોનું સમાધાન લાવવામાં તેમને જોઈતી મદદ કરે, તેમના ઘરે ગ્રુપમાં ધાર્મિક પ્રવૃતિઓ પૂજન, ભજન, સામાયિક, વ્યાખ્યાનમાળા આદિનું આયોજન અને સાથે સાથે ક્યારેક જૂનાં નવાં ગીતોની મહેફિલ, કવિ સંમેલન, નાનકડી પાર્ટીનું આયોજન તથા કથા-કથન, મોનો ઍક્ટિંગ, ટેલેન્ટ શો જેવા કાર્યક્રમો દ્વારા સુષુપ્ત કૌશલ્યને બહાર લાવવાના પ્રયત્નો કરી શકાય. આ ટેલેન્ટને આધારે સમાજની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં તેમને રસ લેતા કરી શકાય.

વિદ્યાર્થી દત્તક યોજના, લાડકી દીકરી યોજના જેવી સ્કીમ ચાલુ કરી નવા સંબંધોના નિર્માણમાં મદદરૂપ થઈ શકાય. સેન્ટરના સભ્યો જ્યારે કોઈના ઘરની મુલાકાત લે તો તેમને મદદ કરવાના આશય સાથે પાણી કે શરબત સિવાય યજમાનને કોઈ વધારાની ઝંઝટ ન કરવી પડે તેની ખાસ તકેદારી રાખે.

ઉચ્ચ અભ્યાસ અર્થે વિદેશાગમન કરેલ બાળક કદાચ એ પ્રદેશ કે ત્યાં રહેનારી નારીના પ્રેમમાં પડી ત્યાં કાયમી વસવાટ કરે ને સાથે ઊંચા પગારને કારણે પૈસે ટકે તો વડીલોને સહાયરૂપ પણ થઈ શકે, પણ સમય ન આપી શકે તો આ સેન્ટરના યુવાનો તેનો રોલ નિભાવી તે વડીલોનો ખાલીપો દૂર તો જરૂરથી કરી શકે. સમાજના ઉદારદિલ દાતાઓથી આવનારા ડોનેશન કે પછી નોમિનલ ફી લઈને આવાં સેન્ટરો ચલાવી શકાય.

તો ચાલો 'જાગ્યા ત્યાર થી સવાર' આ કહેવતનો ગહન અર્થ સમજતા આવાં સેન્ટરોને વહેલી તકે ઊભા કરીએ.

અંતે, સંબંધોથી ઘેરાયેલા મને નહોતી ખબર કે નડશે ખાલીપો; સંજોગોથી વિવશ હું ઈચ્છું સમાજ પાસેથી ભેરપો, એકલતાનો સહજ સ્વીકારી હું ડગલું માંડવા છું તૈયાર જો સમાજના તરવરિયા યુવાનો કે સમકક્ષનો મળે સથવાર, પ્રવૃત્તિમય જીવનમાં આત્મવિશ્વાસ વધારી રેડું હું પ્રાણ, ખાલીપો અંત નથી પણ આરંભ છે એની છે મને જાણ.

ગુંદાલા

મો.: ૯૮૧૯૦૬૪૦૮૪

WHEN PEOPLE SLOWLY DISAPPEAR FROM LIFE

Bhavesh Manjulaben Vasant Dharod

There is a peculiar kind of loneliness that does not arrive with a goodbye. It comes quietly.

One day, you are sharing your dreams with someone, laughing over things nobody else would understand, convinced that the friendship will last forever. Then life begins to move. School ends. Careers start. People relocate. Families grow. Responsibilities multiply. And somewhere in the middle of all this, people slowly disappear from each other's lives.

Not because they stopped caring. Not because they wanted to leave. But because life kept moving forward.

Most of us are prepared for obvious endings. We understand breakups, farewells, and losses. What catches us off guard is the quiet disappearance of people who once felt permanent. The friend whose house felt like your second home. The classmate who knew all your secrets. The neighbour who spent every evening with you.

The truth is disturbing....one day, you had your last conversation with them. You just didn't know it.

If someone had told you, "This is the last time you'll walk home together," you would have paid attention. If someone had whispered, "This is the final vacation you'll spend side by side," you would have cherished every moment. But life never offers such warnings. It simply turns pages while we are busy living inside the current chapter.

Years later, an old photograph, a familiar song, or a forgotten message suddenly brings everything back. Faces appear in your mind. Voices echo from another time. And a simple question emerges.... Where did everyone go?

The answer is simple yet thoughtful. They grew. And so, did you.

Growth is something we celebrate. We admire promotions, achievements, degrees, marriages, and success stories. Yet growth comes with a cost that few people talk about. Every new chapter requires leaving something behind.

The child who spent entire afternoons playing outside becomes an adult checking work email. The teenager with endless time for friends becomes someone balancing responsibilities and deadlines. None of these changes are wrong. In fact, they are necessary. But they often arrive with invisible sacrifices. As we move forward, pieces of our old lives quietly drift into memory.

What makes this realization difficult is that it forces us to confront a truth many people spend years avoiding... Nothing stays the same. Not friendships. Not circumstances. Not identities. Not even ourselves., Many

people, especially our Parents who are now Senior Citizens, resist this reality. They revisit old memories repeatedly, wishing they could return to simpler times. But life was never designed to stand still. A river remains alive because it flows. The moment it stops moving, it becomes stagnant. Human life works the same way. The challenge is not learning how to hold on forever. The challenge is learning how to appreciate what was while continuing to move forward. This is where nostalgia becomes both beautiful and dangerous. In small doses, nostalgia reminds us of who we have been. But when we begin living inside nostalgia, it makes us feel lonely and can prevent us from fully embracing the present. The purpose of looking back is not to become trapped in the past. It is to remember what truly mattered.

Think about the people you miss. Do you really miss the exact circumstances? or do you miss how those relationships made you feel? Perhaps you miss feeling understood without explanation. Perhaps you miss belonging. Perhaps you miss simplicity.

One of the greatest mistakes people make is assuming that the best moments of life are already behind them. Yet every treasured relationship in your life once began as a conversation with a stranger. The people you miss today were once people you had not yet met. The same possibility still exists.

There are people you haven't met who may become central to your story. There are experiences waiting for you that could change your perspective forever. There are friendships that have not yet begun. Life continues to create opportunities for connection.

The problem is that we are often looking backward when life is trying to introduce us to something new. This does not mean forgetting the past. It means carrying its lessons without allowing its absence to define you. As we grow older, this lesson becomes even more importat. Loneliness is not simply the absence of people; it is often the absence of meaningful connection.

Many people prepare financially for retirement, but very few prepare socially and emotionally. A retirement plan without a relationship plan can become an invitation to isolation.

A personal example comes from my own father. He retired in his early fifties. Like many people, he suddenly found himself without the daily structure, conversations, and social interactions that work had provided for decades. As we relocated to a new residence in a different area, his old circle gradually became less active, and many of the relationships built around his childhood, his youth and while he was at work naturally faded.

Instead of allowing loneliness to take root, he deliberately built a new routine. Every morning, he continued going for swimming. Every evening, he walked in a nearby garden. What began as a health habit gradually became a social habit. Over time, he met new people, exchanged stories, shared laughs, and built genuine friendships.

Today, his social circle looks very different from the one he had during his working years. Most of his former contacts are no longer part of his daily life, but in their place stands a new community built around shared routines and regular interaction.

His experience taught me an important lesson.... **loneliness is rarely overcome by waiting for old connections to return. It is often overcome by creating opportunities for new Connections to emerge.**

For parents and older adults, this lesson is invaluable. Build a life bigger than your work. Develop hobbies that bring you into contact with others. Join a walking group. Learn music. Volunteer. Read. Garden. Teach a skill. A hobby is not merely a pastime; it is often a gateway to community.

At the same time, don't make your children your only social circle. Children grow up, move away, and become busy building lives of their own. This is not abandonment; it is life. Parents who maintain friendships and independent interests often navigate old age with greater resilience.

Technology can help too. For example, be part of your family WhatsApp group. Have Weekly video calls with relatives. Have Voice notes exchanged between generations. Technology cannot replace human connection, but it can reduce distance and keep relationships alive.

Another powerful remedy to loneliness is usefulness. Many people believe they need company when what they actually need is purpose. Mentoring younger people, helping a community group, sharing knowledge, or teaching a skill creates a sense of contribution that combats isolation. People rarely feel lonely when they feel needed. Perhaps this is why gratitude becomes so important.

The people who disappear from our daily lives rarely disappear from who we become. Every relationship leaves a mark. Every friendship teaches a lesson. Every chapter contributes something to the person we are becoming. So if you find yourself thinking about people who have faded into memory, don't just ask where they went. Ask what they left behind. Ask what they taught you. Ask how they helped shape the person you are today. And then ask yourself something even more important... Who are you becoming now?

Because one day, your present will become a memory too. The people around you today may become tomorrow's nostalgia. The conversations you are having right now may one day feel priceless. The ordinary moments you barely notice today may become the memories you cherish most. Life is not asking us to hold on forever. Life is asking us to be present while we can. To appreciate people while they are here. To express what we feel before opportunities pass. To create memories worth remembering.

Life continues to offer new beginnings to those willing to embrace them. Perhaps the answer is not finding a way back to the people who disappeared, but carrying their memories with gratitude while remaining open to the people who have not yet arrived. **Perhaps the beauty of life is that while some people become memories and loneliness visits us from time to time, life continues to introduce new people into our story, offering fresh Connections, deeper purpose, and unexpected possibilities.**

Village: Patri
Mob.: 98700 06633

BUILD CONNECTIONS, OVERCOME LONELINESS

Riddhi Minal Nimesh Savla

In today's fast-moving world, people are becoming more connected through technology, yet emotionally more distant from one another. Mobile phones, social media, and busy schedules have changed the way people interact. Earlier, families and friends spent time together, shared feelings, and supported each other during difficult times. Today, many people spend hours online but still feel emotionally empty inside. This feeling of emotional emptiness is known as loneliness, or "Khalipo".

Loneliness is no longer a problem faced only by elderly people. Today, small children, teenagers, adults, and senior citizens all experience loneliness in different ways. A person may have a large house, many relatives, or thousands of followers on social media, yet still feel alone deep inside.

This is why the idea of "Khalipa ne aapo Kho" is so meaningful. It reminds us that loneliness should not be ignored. Instead, society should come together to create emotional support, warmth, and human connection for everyone.

Loneliness cannot always be solved with money or technology. Real solutions come from communication, understanding, care and emotional bonding. Even small acts of kindness can make a huge difference in someone's life.

Why Loneliness Is Increasing

Busy Lifestyles

Today, both parents in many families work long hours. Students are busy with school, tuition, and academic pressure. Even though family members live in the same house, they often do not spend meaningful time together.

Excessive Mobile Phone Usage

Technology is useful and important, but too much use of social media and mobile phones has reduced real-life communication. Instead of talking with family members or friends, many people spend most of their time scrolling through screens.

Nuclear Families

Earlier, joint families provided empowerment, emotional support, and companionship. Nowadays, many families live separately, and elderly people are often left alone when children move away for higher studies or jobs.

Fear of Expressing Feelings

Many people hesitate to share their emotions because they fear judgement, rejection, or misunderstanding. As a result, they silently suffer from loneliness.

Competitive and Fast-Paced Life

Modern life has become highly competitive. People focus so much on success, careers, and achievements that emotional well-being is often ignored.

Loneliness Among Senior Citizens

Senior citizens are among those most

affected by loneliness. After retirement, many elderly people lose their daily routine, social interaction, and sense of purpose. Their children become busy with work and responsibilities, leaving them feeling isolated.

Most elderly people simply need someone who will listen to them, talk to them, and make them feel important and respected. Sometimes, even a few minutes of conversation can bring happiness to their hearts.

Loneliness Among Teenagers and Young People

Teenagers and young people also face loneliness in today's world. Academic pressure, social comparison, emotional confusion, and unrealistic expectations created by social media often make young people feel isolated.Many students hesitate to share their feelings and struggles because they fear being misunderstood.

Therefore, loneliness is not limited to one age group. It is an issue that affects people of all ages.

Practical Solutions to Fight Loneliness

One Hour of Togetherness

Every family should dedicate at least one fixed hour every day to spending quality time together. During this time :

Mobile phones should be kept aside; The television should remain switched off; Family members should sit together peacefully; They can play games, share stories, tell each other what happened during the day, discuss their feelings, or simply talk openly with each other.

Listening with Patience

Sometimes people do not need advice or solutions. They simply need someone who listens to them with patience and without judgement. Good listening itself can reduce emotional pain.

Society-Level Gatherings

Communities and societies can organise tea gatherings, yoga groups, music clubs, storytelling sessions, and festival celebrations. These activities help people interact and reduce feelings of isolation.

Hobby Clubs

Schools and societies can create art clubs, reading groups, gardening clubs, dance classes, and sports groups. People naturally form friendships when they share common interests and activities.

Intergenerational Bonding

Young people can help senior citizens learn technology, while elders can share life lessons, experiences, and values with younger generations. This creates emotional bonding between age groups.

Daily Emotional Check-Ins

Families should ask simple but caring questions such as:

How was your day?Are you feeling okay?Do you need anything?

These small conversations make people feel valued and cared for.

Balanced Use of Technology

Technology itself is not harmful if it is used wisely. Video calls, online hobby classes, and positive digital communities can help people stay emotionally connected.

Community Support for Elderly People

Societies and volunteers can create support systems through which elderly people receive regular visits or phone calls, so they never feel abandoned or forgotten.

Shared Living Concepts
Shared-living communities for senior citizens can provide companionship, healthcare support, and emotional comfort.

Helping Others
Volunteering and helping other people in need also reduces loneliness because it creates emotional satisfaction and meaningful social connections.

Emotional Wellness in Schools and Colleges
Schools and colleges should focus not only on marks and academic performance but also on emotional well-being. They can organise:
Friendship-building activities; Emotional wellness sessions; Teamwork projects; Mentorship programmes
Teachers should encourage inclusive behaviour so that no student feels left out or ignored.

Friendship-Building Activities
Students should be encouraged to participate in activities that help them form meaningful friendships. Strong friendships provide emotional support and help reduce feelings of loneliness.

'No One Eats Alone' Initiative
Another wonderful idea is the "No One Eats Alone" initiative, where students sitting alone during lunch breaks are encouraged to join others and interact socially. Such initiatives promote inclusion and friendship.

Festivals as Opportunities for Togetherness
Festivals can become opportunities to spread happiness and togetherness through Garba nights, festive dinners, talent shows & community celebrations. These events bring people together and strengthen social bonds.

Stronger Neighborhood Relationships
Neighbourhood relationships should become stronger again. Simple actions such as greeting neighbours, helping during emergencies, or checking on elderly residents can bring emotional warmth back into society.

Social Events in Public Places
Public places such as parks and libraries can organise social events where people interact instead of remaining isolated.

Mental Health Awareness
Mental health awareness is equally important. People should understand that loneliness is not a weakness. Every person experiences emotional struggles at some point in life.

Small Acts of Kindness
Small acts of kindness may seem simple, but they can deeply affect someone emotionally. Even a smile, a kind conversation, or a helping hand can brighten another person's day.

Companionship Through Pets
Even pets can help reduce loneliness by providing companionship, comfort, and emotional support.

Memory-Sharing Circles
Another meaningful idea is creating memory-sharing circles, where elders share stories, experiences, and life lessons with younger generations.

Technology Connects, Humanity Bonds
As society progresses technologically, it should also progress emotionally and socially. While scientific advancements and digital innovations have made life more convenient, they should never replace genuine human interaction.

In many situations, people communicate through messages and social media posts but rarely engage in meaningful conversations. As a result, individuals may remain connected online while feeling disconnected emotionally. Therefore, it is important to maintain a healthy balance between digital communication and face-to-face interaction.

Educational institutes, workplaces, and communities should encourage activities that bring people together in person. Group discussions, cultural programmes, community service projects, and social gatherings can help individuals build stronger bonds and create lasting memories.

The future of a successful society depends not only on technological development but also on the quality of human relationships. A society that values kindness, cooperation, understanding, and emotional support will always be stronger than one that focuses only on material progress.

Personal Responsibility

Every individual has a responsibility to reduce loneliness around them. I can:Spend more time with my grandparents; Reduce unnecessary screen time; Check on friends who may feel lonely; Create a positive emotional environment around me.Even a smile, a simple talk, or asking someone about their well-being can brighten their entire day.

Conclusion

Loneliness is becoming one of the biggest emotional challenges in modern society but loneliness can be reduced through simple, practical, and humane efforts. Families, schools, societies, workplaces, and individuals all have an important role to play in creating an environment where people feel valued, heard, and supported.

The fight against "Khalipo" does not begin with technology or wealth; it begins with humanity, compassion, and meaningful responsibility. "Khalipa ne aapo Kho" is not just a slogan; it is a powerful reminder that every person deserves to feel connected, understood, and loved too.

"The greatest gift you can give someone is your time, because when you give your time, you are giving a portion of your life that you can never get back. A simple act of kindness can light a lamp of hope in someone's darkest moment."

Village : Nagrecha
Mob. : 88795 85176

'ખાલીપાને આપો ખો' - Out-of-the Box Idea - Time Bank

જાપાનની Fureai Kippu વ્યવસ્થામાં આજે કોઈ વડીલને સંગાથ કે મદદ માટે આપેલો સમય Time Credit તરીકે જમા થાય છે અને ભવિષ્યમાં પોતાની જરૂરિઆત વખતે તે સમયના બદલામાં સેવા મેળવી શકાય છે. અમેરિકાના Time Dollars અને UKના Time Banks માં પણ એક કલાકની સેવા સામે એક કલાકનો મૂળ સિદ્ધાંત છે - પછી તે સેવા Companionship, teaching, shopping, gardening કે બીજી કોઈ મદદ હોય. ઑસ્ટ્રિયાનું Zeitpolstor (Time-Cushion) આ વિચારને વૃદ્ધાવસ્થાની સંભાળ સાથે જોડે છે.

આજે બીજાને આપેલા કલાકો પોતાના ખાતામાં જમા થાય અને કાલે જરૂરી પડે ત્યારે તેનો લાભ મળે. આમ Time Bank બે કામ કરી છે - આજે કોઈના ખાલીપામાં આપણો સમય આપે છે અને આવતીકાલના આપણા ખાલીપા માટે સંબંધોની મૂડી ઊભી કરે છે.

UNDERSTANDING KHALIPO (LONELINESS) IN MODERN SOCIETY

Atul Zaverben Ramji Shah

Earlier, people lived in joint families, and houses were much larger. In villages, 15 to 20 people could easily live together in one big house. The head of the family was respected by everyone.

Since people stayed together and ate together, the feeling of being one united family was very strong. There were no mobile phones, no television, and the use of technology was very limited. Because of joint families, everyone had more time for one another, and people genuinely cared for each other. Family members shared happiness, sadness, responsibilities, and emotional support. Nobody felt alone because there was always someone to talk to and spend time with.

As time changed, people started moving to cities, and homes became smaller. Families also became smaller. Brothers began living separately in small flats, and the feeling of being one united family slowly started disappearing. Nowadays, in our community, most families have only one child. When that child grows up and settles in a foreign country, or when a daughter moves to her husband's home after marriage, the problem of loneliness often begins. Many parents spend their old age alone. Even though they may be financially secure, they often feel emotionally empty because they miss daily family interaction, conversation, and companionship. This emotional emptiness is what we call Khalipo. Technology has connected people through phones and social media, but emotional connections between family members have weakened. Today, many people have hundreds of online contacts but very few genuine emotional relationships. This growing loneliness is becoming a serious issue in modern society and needs attention from families as well as the community.

Earlier, people spent time together, visited relatives frequently, and actively participated in community functions. Today, because of busy schedules, mobile phones, stress, migration, and changing lifestyles, human connections have become weaker. Many people are financially successful but emotionally unhappy. Today, we often cannot visit our relatives without making a prior appointment. Khalipo is a Gujarati word for loneliness. It means feeling empty, alone, and disconnected from others—even when people are around. It is not simply about living by yourself.

A person can be in a full house, a crowd, or on a busy street and still experience Khalipo. It is a feeling deep within the heart. Today, many people, especially elders, widows, widowers, and even young people, are facing this challenge.

After retirement, after children move away, after losing a spouse, or after relocating to a new city, Khalipo can enter quietly. If we do not talk about it, it grows like a weed. Therefore, it is important to understand Khalipo and learn how to overcome it.

What is Khalipo? Why Does It Happen? Khalipo is the pain of missing real human connection. Human beings are social by nature.

We need to talk, share meals, laugh, be heard, and feel needed. When these needs remain unmet for a long time, the mind starts feeling heavy.

Common Reasons for Khalipo

1. **Age and Retirement**
   After retirement, daily routines change. Friends may pass away, children become busy, and days often feel long and silent.

2. **Loss of Loved Ones**
   The death of a spouse, parent, or close friend leaves a deep emotional gap in life.

3. **Children Living Far Away**
   Many children now live in different cities or countries. Parents feel proud of their achievements but often miss their presence.

4. **Health Issues**
   When mobility, hearing, or vision declines, people go out less often and become socially isolated.

5. **Lack of Purpose**
   When a person feels, "Nobody needs me anymore," loneliness increases significantly. Khalipo is not a weakness. It is a human signal, like hunger or thirst. It tells us that we need connection, purpose, and care.

Effects of Khalipo

Emotional Effects

Sadness, Anxiety, Low confidence, Negative thinking, Anger and frustration, Feelings of hopelessness,

Physical Effects

Lack of sleep, High blood pressure, Fatigue, Weak immunity, Headaches Poor and overall health

Social Effects

Weak family relationships, Reduced trust, Isolation from society, Less participation in community activities, If loneliness is ignored, it can gradually affect mental health, physical health, relationships, and community unity.

A lonely person may often feel: Nobody understands me. I have no one to talk to. I am not important. I feel left out. My life has no meaning. I feel emotionally empty. Severe loneliness may even lead to depression. Therefore, emotional health should receive the same attention as physical health.

Importance of Community Support : The KVO community has always believed in unity, care, charity, and strong relationships. These values can help reduce loneliness if we actively practice them. A strong community provides: Emotional support Friendship A sense of belonging, Motivation, Hope, Confidence. When people feel accepted and valued, loneliness naturally decreases.

Measures to Overcome Khalipo:

Loneliness cannot be removed in one day, but small daily efforts can create a significant change.

1. **Accept the Feeling :** The first step is to accept it. "Yes, I feel lonely." Acceptance is not weakness; it is honesty.

2. **Encourage Open Conversations** : People should feel safe sharing their emotions without fear of judgment. Families and community groups should encourage honest communication. Sometimes one caring conversation can save a person from deep emotional pain.

3. **Spend Quality Family Time** Families should: Eat together, Talk regularly, Celebrate

small moments, Listen patiently, Reduce mobile phone usage during family time , Strong family bonding reduces emotional emptiness.

4. **Maintain a Daily Routine** Empty time makes Khalipo louder. A structured day helps keep the mind active and engaged.

For example:

6:00 a.m. – Morning walk

7:00 a.m. – Read the newspaper

7:30 a.m. – Meditation

8:00 a.m. – Breakfast

8:30 a.m. – Bath

9:00 a.m. to 11:30 a.m. – Derasar & Vyakhyan. Meet people & socialize

1:30 p.m. – Lunch, Rest

4:30 p.m. – Tea with a neighbour

5:00 p.m. – Visit the garden or market

6:00 p.m. – Dinner

6:30 p.m. – Call a relative or friend

7:00 p.m. – Watch TV or read a good book

Keeping ourselves busy and engaged is one of the best ways to overcome Khalipo.

An advocate friend once shared a message that highlights an important truth:

idleness can increase loneliness.

He described an elderly couple whose son and daughter-in-law provided them with every possible comfort. They hired a cook, attendants, and home services so the parents would not have to do any work.

However, instead of becoming happier, the parents became depressed, dependent, and emotionally distressed. The father became irritable and angry, while the mother gradually withdrew from daily life. The problem was not a lack of comfort. The problem was a lack of purpose.

Earlier, they had meaningful daily responsibilities—shopping for vegetables, planning meals, preparing food, organizing the household, and caring for each other. These activities gave structure, movement, and relevance to their lives. The lesson was simple: human beings do not need comfort alone. They need purpose.

When the family gradually gave the parents responsibilities again, their happiness slowly returned.

This story teaches us several important lessons: Luxury alone does not create happiness. Small daily responsibilities keep people mentally active. Every person wants to feel needed. Purpose gives meaning to life. The feeling of waking up and knowing that someone needs you today is one of the greatest sources of happiness.

Conclusion

Khalipo, or loneliness, is becoming a major challenge in modern society. It affects emotional well-being, relationships, and overall happiness. Money, success, and technology cannot replace genuine human connection. The KVO community has strong cultural values based on unity, care, relationships, and service. By working together, we can reduce loneliness and build a more emotionally connected society.

Every person can contribute by: Listening to others Spending time with family Supporting elders Guiding youth Participating in community activities Promoting kindness and understanding.

A simple phone call, kind word, visit, or caring conversation can change someone's life. If we create a community where every person feels valued, heard, and supported, Khalipo will gradually decrease, and happiness, unity, and emotional strength will grow within society.

Let us work together to build not only a successful community, but also a caring, compassionate, and emotionally healthy community.

WHEN LIFE FEELS EMPTY WITHIN

Beena Bhavanji Lalji Chheda

Having understood the causes and Impact of Khalipo, the more important question is : how do we fight it? The answer may not lie in one big change, but in small, conscious steps that bring purpose, connection and joy back into every day.

- Spend time with them making them read books for you/ you read out to them one page at a time - learning / encouraging them to share their experience and wisdom.
- Spend time with them making your / their favourite recipe or a recipe they are expert in... Make your notesandcompile them as a recipe treasure book.
- Spend time with them sharing a common hobby e.g. play antakshari or religious bhajans.
- Gather and document their insight about frugal living; how they used to manage with limited resource. It can beenriching experience
- Schools to include even great grandparents in families and not only father, mother, siblings and grandparents.
- Learn more about your family lineage from them.else one would be left only with friend as familyandchildren would not know extended families
- Importantly involve them is all discussions; make them feel a part of family in the real senseandnot limit their presence to just member / acknowledge them during events.
- Try and understand why they are acting is a particular way, so it given a chance to break any karmic (hereditary karmic lineage)
- Do not make them shut up saying you won't understand; or that times have changed now.. These pearl of wisdom would be hard to get once they are limited to just a photo frame / or as one of the saved contacts whose voice / phone you would die to listen
- Community can organize programs to understand what is expected from them as behavioursandunderstanding... (To avoid passing on generational trauma based on their bitter experience)
- Keep / recharge certain amount of money in their account, so that they feel independent for spending on things they like
- Make them involved if they are good in certain skills of gardening, pickle making, any traditional art which needs to be presented (even regarding medicines found in our kitchen ingredients)
- Make younger generation call them on birthdays, anniversary, all big religious days, new year's. your one phones call makes a whole lot of difference in their –¾²ÀªË
- Make them required in social gatheringsanddon't treat them as a burden.
- Maintaining their health will ensure you that they don't treat themselves as a burden / liability

- If they feal like listening to music of their choice, do not disregard it as outdated.Let them get connected to their olden times
- Karaoke is a good way to maintain their cognitive skills.
- If swimming facilities are available, make sure they go under water even if they do not know swinging... Just being in water reduces stress drastically
- Timeandagain visit old photographs, to keep their memory active.Every time they might remember some incidence with respect to that photo
- Identify communities for elder citizens where may can spend time with their aged people.
- Certain times elder people can be realty difficult to stay with. Senior citizens communities can be a great help is these times.
- Take their help to identity plants, their method of cultivation, their cultivations season etc... one never know we might be ignorantabout the vast treasure in our surroundingsandmay also help us develop a 2nd income based on their knowledge, wisdomandexperience.
- One can identity a circle of 5-7 people whom they can contact without hesitation, for maintaining active relationship before loneliness becomes severe.
- Help them develop a contributing mindset i.e. who can benefit from my presence today, so as to shift attention to where one can contribution rather than focussing on what is missing.
- Teach them operation of certain basic social media apps - which can help them stay connected to what is happening outside in the world.
- Do not stop physical of newspaper saying who reads physical copies now... They can revisit certain articles whenever they want
- Most importantly - make them do certain strength training exercises, help them maintain physical health (so may don't become dependent on anyoneandfeel like a liability on children.)
- Children do not mind looking after parents, but once work demands increase and they are expected to pay more attention / focus on work, they would not be able to look after you howmuch ever they want to
- For children staying away / abroad, make sure you are well connected of their acquaintance, list of member/contact numbers of whom to be contacted in emergency.
- Do call them at least once in a day but make sure not to call only when you get free from work / while your travel time (This will ensure you are not disturbing their sleep routine.They might be staying awake just to make sure they get to speak to you, even at the expense of disturbing their sleep)
- If they feel like doing certain thing by themselves- let them doandbe occupied.
- If they feel like going to bankandgetting passbook filled let them. they visit the bank not just to get the passbook filled but to meet peopleandbuild connections.
- Let them build their micro connections, e.g. vegetable vender, fruit vender, grocery store, security guards, fellow walkers, etc.
- Enrolthem for weekly/monthly/ quality meets withlike-minded / same aged people/book reading clubs.
- Just like small children, they may like to get their hands dirty in mud. Let them dirty their

hands in mud (for gardening/ for clay or pottery making etc).... one of the best remedies for Alzheimer, Dementia, etc.

- With social media, make sure they are not glued to the screen whole day when they have nothing to do.... Set repeated reminderson their phones for them to take regular water break, to get up from their seat at regular interval for 1 minute walk.
- Norming wrong in solitude; only thing is it should become loneliness. Praying, meditation, learning proper breathing technique, learning how to eat healthy high protein dietor learning how to maintain fitness - helping them lead independent life is most important
- Invest in relationships before you need them.i.e. be mindfulof your behaviour / language not ruining relationshipandthen struggling whom to contact when in need.
- Makeandmaintain right connection. Know that your presence matters to someone.
- If someone is not so vocal / not to expressive, do not hesitate to take the first step of communication... you never know it might nurture into a lifelong friendship
- Listen to seniorsand do not make them feel that they are blabbering something.
- Most importantly elders should not give away everything to children... they can make them nominees /mention them is their will (preferably registered) / even if they gift any property to children,they should know that they have all the rights to revoke the willandtake the property back from children.Our community should provide free/nominal fee legal advice is such cases

Since 2000
100% Pure Vegetarian

श्री गणेश श्री
मिठाई फरसाण बेकरी

Our Products
Bakery & Confectionery • Cakes & Patisserie
Indian Sweets • Hot Farsan
Dry Farsan • Low Calorie Food (Diet Food)

100% PURE JAIN PRODUCTS

3, Minesh Park, Chandavarkar Road, Borivali (W), Mumbai - 400 092
✆ 72 77 88 33 55 / 800 9955 443

એકલતાથી એકાંત સુધી

✳ દીના ધીરજ ગાંગજી મારુ ✳

'ન જાણ્યું જાનકી નાથે, સવારે શું થવાનું છે? આ વાત આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે શ્રીરામ અયોધ્યાની રાજગાદી પર બેસવાને બદલે બીજે દિવસે ૧૪ વરસના વનવાસ માટે નીકળી પડ્યા. આપણા જીવનનું પણ આજ સત્ય છે. કઈ ઘડીએ શું થશે, કઈ તકલીફો આવશે કે ક્યા બનાવો બનશે તેની રજમાત્ર પણ આપણને કલ્પના હોતી નથી. આપણા જીવન દરમ્યાન આપણે કેટલી આકાંક્ષાઓ રાખીએ છીએ, ઈચ્છાઓ રાખીએ છીએ અને ઘરની, કુટુંબની કે અન્ય વ્યક્તિઓ પાસેથી અપેક્ષાઓ રાખીએ છીએ. શું આપણી બધી ઈચ્છાઓ પૂરી થાય છે? ના.. ના.. ઈચ્છાઓ રાખવી, અપેક્ષાઓ રાખવી એ માનવ સહજ સ્વભાવ છે. પણ જ્યારે એ ઈચ્છાઓ કે અપેક્ષાઓ પૂરી નથી થતી કે એના વિપરીત પરિણામો ભોગવવા પડે છે ત્યારે આપણને દુઃખ થાય છે. ધીરે ધીરે એ દુઃખમાં આપણે એટલા ઊંડા ઉતરતા જઈએ છીએ કે આપણને આપણા વર્તનનું ભાન રહેતું નથી.

આજે સંબંધો પણ પહેલા જેવા રહ્યા નથી. બધે જ ઔપચારીકતા વર્તાઈ રહી છે. સગા દીકરા-દીકરીઓ કે ભાઈ-બહેન સાથેના સંબંધોમાં મીઠાશ કે નિકટતાનો અભાવ વર્તાય છે. એવા સમયે માણસ પોતાના જીવનમાં ખાલીપો મહેસુસ કરે છે. પણ હું કહીશ કે આવી મનોધારણા શા માટે? પોતાના જ બાળકો પોતાના ભણતર કે કામકાજમાં વ્યસ્ત થઈ ગયા છે, કોમ્પીટીશનના સમયમાં તેઓનું ધ્યાન પોતાની કૅરિયર તરફ વધારે હોય ત્યારે તેમને ડીસ્ટર્બ ન કરવા જોઈએ, પરંતુ તેમને સપોર્ટ આપવો જોઈએ, જરૂર પડે માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ. પરણિત દીકરીને તેના સાસરિયા માટેની ફરજ બજાવવા માર્ગદર્શન આપી તેના તરફથી વધારે અપેક્ષાઓ રાખવી નહીં.

આજે દરેક સમાજમાં, ખાસ કરીને આપણા ક.વી.ઓ. સમાજમાં ઘણી પ્રવૃત્તિઓ થઈ રહી છે. ઘણા વિવિધ ક્ષેત્રના ગ્રુપો બનેલા છે. આપણને જે પ્રવૃત્તિમાં રસ હોય, તેમાં આનંદથી જોડાઈ જવું જોઈએ. આમ કરવાથી થોડા થોડા સમયે વિવિધ કાર્યક્રમો માણવા મળે, અનેક વ્યક્તિઓના સંપર્કમાં અવાય, હરવા-ફરવાનું થાય. એકબીજા સાથે વિચારોની આપ-લે થાય. આપણા જેવા જ બીજા માણસોને મળવાથી મન સહેજ હળવાશ અનુભવે. બીજું આપણા સમાજમાં જીવદયાની ઘણી પ્રવૃત્તિઓ થઈ રહી છે. પાંજરાપોળની મુલાકાત, ત્યાંની સમયસ્યાઓ અને તેનો ઉકેલ, પશુઓની સારવારનો મુખ્ય પ્રશ્ન, ત્યાનું, સંચાલન જેવી ઘણી વસ્તુઓને તેના પાસાઓને ધ્યાનમાં રાખીને કોઈક પ્રવૃત્તિમાં જોડાઈ જવાથી મનને આનંદ મળે, સાથે-સાથે પોતાનામાં રહેલી કાબેલિયતનો પણ ઉપયોગ થાય, જેથી સતકર્મ ર્ક્યાનો સંતોષ અનુભવાય.

આપણા સમાજમાં વનવિહાર, વડીલ મિલન, ગાર્ડન ગ્રુપસ, લાફિંગ કલ્બ તો છે જ. આમાં અનેક કાર્યક્રમો યોજાય છે અને લોકો આ પ્રવૃત્તિઓમાં ઉમંગભેર જોડાય પણ છે. સાથે સાથે પોતાની ઉંમર કે શારીરિક તકલીફોને ભૂલી જઈ ખૂબ જ મોજથી જીવે છે, આનંદ કરે છે, ખૂશ રહે છે.

જો તમારામાં બીજાને જ્ઞાન આપવાની

આવડત હોય તો નાના-મોટા બાળકોને, વયસ્કોને પણ વિવિધ વિષયનું જ્ઞાન આપી શકો છો, શિખવાડી શકો છો. તમારા જ્ઞાનનો ઉપયોગ થશે અને વિદ્યાદાન એ સૌથી મોટું મહાદાન છે.

બહેનો તો બીજી બહેનોને ભરતકામ, સિવણ ક્રાફટસ, લિંપણકળા શિખવાડી શકે, સંગીત પણ શિખવાડી શકાય. રાંધવાના નવા-નવા નુસખાઓ શિખવી શકાય. ઘરગથ્થુ ઉપાયો બતાવી શકાય. કલા- એટલે કે અનેક પ્રકારની વસ્તુઓ બનાવતા શિખવાડી શકાય, શિખી પણ શકાય તે બનાવીને, તેનું વેચાણ કરીને આવકનું. ઉપાર્જન પણ શક્ય બને છે.

વિવિધ વિષયોનું વાંચન કરો, લખાણ કરો. જેથી તમારી અંદર રહેલ સુષુપ્ત શક્તિ બહાર આવશે. મનોરંજનના કેટલાય પ્રકારો અસ્તિત્વમાં છે. તેમાંથી તમારા મનપસંદ માર્ગને અપનાવી લો-સંગીત તો સૌથી સાચો સાથી છે. ગીતો સાંભળો, સંભળાવો. નૃત્ય જૂઓ, કંઈક એમાંથી પોતાને અનુરૂપ, શરીરના અંગોને ઊંચા-નીચા કરી શકો. ઉંમરનો 'હાઉ' મગજમાં પેદા ન કરો. હમણાંજ 'ચિત્રલેખા'માં એક આર્ટીકલ વાંચ્યો કે ૮૦ વર્ષના એક બહેને નૃત્ય શીખી, તેને પોતાની હોબી બનાવી છે. કોઈપણ ઉંમરે, કંઈપણ સારું કરતાં શરમાવ નહીં, જે કરવાથી તમારા મનને સંતોષ થાય, ખુશી મળે. મનને આનંદ મળે તે પ્રવૃત્તિ કરતા જ રહો. અલગ-અલગ જગ્યાઓએ ફરીને તેની ફોટોગ્રાફી કરો અને તેનું વર્ણન લખો, જેને ગમે તેને સંભળાવો પણ ખરા.

સૌ પ્રથમ તો મગજમાંથી ખાલીપાને કાઢી નાખો. જેના પ્રત્યે લગાવ છે, તેના સંપર્કમાં આવો, તેમની સાથે થોડી વાતો કરો અને મનના, હૃદયના ભાવોને વ્યક્ત કરો જેથી હૃદય થોડી હળવાશ અનુભવશે. શક્ય હોય તો મનગમતા મિત્રોનું અનુકૂળતા પ્રમાણે સંગઠન કરો અને જીવનનાં આનંદના દિવસો યાદ કરીને, તેમની સાથે થોડી ક્ષણો કે કલાકો વિતાવીને પોતાનામાં નવજીવનનું સંચાર કરો.

આજકાલ આપણી શાળાઓએ સંમેલનો કરી આપણા સૌ જૂના મિત્રોને મળવાની શરૂઆત કરાવી છે તેને કન્ટીન્યુ રાખો. શાળા છોડયાના ૫૦ વર્ષ બાદ પણ જ્યારે જૂના મિત્રો-સખીઓ-મળીએ છીએ ને ત્યારે બધીજ તકલીફો ભૂલી જઈએ છીએ અને શરીરમાં, મનમાં નવશક્તિનો સંચાર થાય છે. તમારામાં આ કાર્યશક્તિ હોય તો એનો ઉપયોગ કરો અને જે કરતા હોય એને જરૂર સાથ આપો.

ક્રિકેટ, વોલીબોલ, ભેરપો, ઓલિમ્પિયા, નારી ઉત્કર્ષ સમિતિ, લેડી ગ્રેજ્યુએશન, મહિલા ફેડરેશન, વનવિહાર, સેવા સમાજ, કચ્છ યુવક સંઘ, વિવિધ ગામના મહિલા મંડળો, યુવા મંડળો, મુંબઈના દરેક એરિયાની સંસ્થાઓ ખૂબ જ પ્રશંસનીય કાર્યો કરે છે. ઓછામાં ઓછી કોઈ એક પ્રવૃત્તિમાં તો આપણે જોડાવું જ જોઈએ.

આપણો સમાજ એક ખૂબ જ સુંદર ઉદાહરણ છે. લોનાવલા, દેવલાલી જેવા બીજા સ્થળો પણ તૈયાર થવા જોઈએ, જ્યાં કંઈકને કંઈક પ્રવૃત્તિઓ થતી રહે મેડિકલ સગવડ પણ મળી રહે. સમાજના દાનવીરોને હું અપીલ કરીશ કે ફક્ત નવા-નવા ધાર્મિક સ્થળો કે તેના કાર્યક્રમો પાછળ દાન આપવાની સાથે આવા સંકુલો તૈયાર કરવામાં પોતાની લક્ષ્મીનો વધુ ઉપયોગ કરે.

જો આપણે આપણી અપેક્ષાઓને ઓછી કરશું, આપણા મનને પોઝીટીવીટીથી ભરી દેશું તો ખાલીપો અનુભવાશે જ નહીં. તો જલ્દી કરો, શેની રાહ જૂઓ છો... ખો આપો ખાલીપા ને અને મસ્ત જિંદગી જીવો !

ગામ : રતાડીયા ગણેશ
મો.: ૯૮૨૧૦૧૦૪૩૨

CONNECTION - ANSWER TO EMPTINESS

Tina Nirav Chhadva

We live in an age where a message can travel across the world in seconds, yet many hearts remain completely untouched. We have smart phones, high-speed internet, advanced social media algorithms, instant video calls, and endless digital ways to communicate. Ironically, while our devices are becoming smarter, our relationships are becoming weaker, superficial, and fragile. Never before has humanity been so closely connected digitally, and yet so deeply disconnected emotionally. This silent, creeping disconnection has given rise to a growing, profound societal challenge—emptiness.

Emptiness is not merely loneliness or being physically alone. It is the deep, hollow feeling of being surrounded by crowds of people yet feeling completely unseen, unheard, and unimportant. It is the painful, exhausting burden of carrying a bright smile on the face while hiding a heavy sadness in the secret corners of the heart. Today, this emptiness is no longer an isolated issue; it has transformed into a widespread problem affecting people across all age groups. It is starkly visible in youngsters struggling with constant comparison, academic pressure, and identity crises, and it is equally heartbreakingly visible in our elderly people, who spend their days waiting for a sliver of love, attention, respect, and meaningful companionship.

Young people today live in a highly demanding world driven by constant competition and unrealistic expectations. From a very tender age, they are expected to achieve more, score higher marks, look flawless, and achieve financial success faster than the generations before them. The digital world of social media constantly magnifies these pressures by forcing them to compare their regular, unedited lives with the seemingly perfect, curated, and glamorous lives of others online. They may have hundreds of virtual followers and thousands of digital friends, yet they often lack a single true, trustworthy friend to share their deepest worries, anxieties, or failures with. They receive hundreds of digital likes on their pictures, yet they go to bed feeling completely unloved and empty inside.

"All that glitters is not gold."

This truth has never been more relevant than it is today. The superficial happiness, luxury, and laughter displayed on digital screens are almost always edited, heavily filtered, and incomplete. Real, authentic life is entirely different. It naturally includes messy struggles, painful failures, quiet insecurities, and imperfections. When young people forget this basic human truth and chase after a flawless digital illusion, deep feelings of worthlessness and emotional emptiness begin to firmly take root in their minds. They isolate themselves in virtual realities, losing the beautiful art of face-toface conversation, which in turn deepens their isolation.

However, among all those silently suffering from this modern problem of emptiness, our elderly citizens suffer the most. In traditional Indian society, and particularly within our close-knit Kutchi community, there was a beautiful time when grandparents were the living heart, soul, and pillar of every single family. Their rich stories filled our long evenings, their deep wisdom guided our

difficult life decisions, and their heartfelt blessings were considered our most priceless treasures. They willingly sacrificed their own comforts, desires, and personal savings without a second thought, solely so that their children and grandchildren could enjoy a brighter, happier, and more prosperous future. They poured their youth into building our lives, expecting nothing but a little warmth in return.

Today, however, the structure of our society has rapidly shifted. With the rise of urban migration, busy career schedules, and the preference for independent nuclear families, many elderly people find themselves living in a quiet, painful state of abandonment—even when sharing the same house. They spend their long, slow days simply waiting. They wait for a phone call that never comes. They wait for a busy grandchild to return home. They wait for an evening visit. They wait for someone to sit beside them for just ten minutes, hold their wrinkled hands, and simply ask with genuine care, "How was your day?"

Many elders repeat their old stories and memories over and over again. They do this not because they have lost their memory or forgotten that they have told the story before, but simply because they miss the feeling of being listened to. They miss being relevant. They miss feeling like they still matter to the world they helped build. Some live in physically beautiful, luxurious, and modern homes, yet they remain entirely lonely and empty inside. Their greatest, most urgent need in the sunset of their lives is never materialistic wealth, expensive gifts, or money; it is simple, pure human love, basic respect, and undivided attention.

Our elders have spent their entire lives providing shade, protection, unconditional guidance, and emotional support to our families. They shielded us from the harsh storms of life when we were small and helpless. It is our greatest moral duty to ensure that we do not allow them to spend their final, fragile years sitting in the harsh, cold sunlight of emotional neglect and loneliness.

The truth is that technology itself is not our enemy. Technology has brought incredible medical advancements, connected long-lost friends, and made information accessible to all. The real problem begins when technology completely replaces authentic human relationships instead of strengthening them. A mobile phone can connect two distant voices perfectly, but it can never connect two human hearts. A text message can deliver precise words across the world instantly, but it can never deliver human warmth. A video call can show a pixelated face on a screen, but it can never replace the deep comfort, security, and reassurance of a loving, physical presence. Human beings are, by nature, deeply social and emotional creatures. We fundamentally need authentic relationships, mutual trust, a sense of true belonging, and deep, unhurried conversations. When these essential elements are missing from our lives, emptiness quietly and firmly enters our homes.

D D D

To truly say goodbye to emptiness, or as the community beautifully puts it, Saying Goodbye to "Emptiness", the solution does not require massive financial investments or complex grand strategies. The answer begins within our own homes through very small, conscious, daily human actions. We must actively choose to spend more quality time with our families without the distraction of notifications. We must sit down with our grandparents, listen to their life experiences, and learn from their immense wisdom. We must encourage authentic family conversations instead of constant digital comparisons. A simple rule like putting away all mobile phones during family meals can completely transform

the atmosphere of a home. Our schools, institutions, and community organizations must step forward to build generational bridges. Schools can regularly organize mandatory visits to old-age homes and create beautiful programs where youth and elders interact. Our community can arrange regular storytelling sessions, traditional hobby clubs, and social gatherings where senior citizens are invited to lead, teach, and share. When an elder teaches a traditional skill or a Kutchi recipe to a youngster, a deep bond is formed that completely wipes out loneliness for both individuals. When senior citizens feel valued, active, and included, their emotional health thrives, and the youth gain a grounded sense of identity.

Most importantly, each one of us must consciously practice active kindness in our daily lives. A warm smile offered to a lonely neighbor, a surprise phone call to an uncle, a short visit to an aging relative, a word of genuine encouragement to a struggling child, or a few minutes of undivided attention given to a parent—these small gestures may seem ordinary, but they possess extraordinary power. They have the power to instantly fill the deep emptiness in someone's aching heart.

"A candle loses absolutely nothing by lighting another candle."

Similarly, when we actively spread happiness, love, and comfort, we do not lose our own peace or time. Instead, we create an abundance of it within ourselves. By filling another person's empty life, we unknowingly fill the voids within our own souls. The absolute best cure for emptiness is never wealth, fame, luxury, or material success. Money can buy comfort, but it can never buy genuine companionship. Success can earn public admiration, but it can never guarantee true love. Technology can connect millions of digital devices, but only human kindness can connect hearts. Therefore, let us collectively make a promise to replace loneliness with deep friendship, comparison with sincere gratitude, neglect with consistent care, and cold silence with meaningful conversation. Let us intentionally build homes where our elders feel deeply cherished and respected, schools where empathy is taught as a core subject, and a community where absolutely nobody feels forgotten or left behind. Because emptiness simply cannot survive in a place where pure love exists. It cannot stay where kindness is actively grown, and it cannot breathe where human hearts truly connect. The world today does not need more social media followers, more sophisticated gadgets, or more virtual friendships. It deeply, urgently needs more understanding, more compassion, and more genuine, heartfelt human connection.

Lakhapar

Mob 9892415626

શ્રી ક.વી.ઓ. સેવા સમાજનું
બિનધંધાદારી મુખપત્ર

સ્થાપના : ૧૯૪૭ વર્ષ : ૭૯

પગદંડી

અંક : ૬ સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૬

તંત્રી : અશ્વિન લક્ષ્મીબેન પોપટલાલ માલદે

સંકલન : CA સંજય ચંદનબેન વિસનજી છેડા

મુદ્રક -પ્રકાશક : **શ્રી અશ્વિન પી. માલદે**

પ્રકાશન સ્થળ: શ્રી ક.વી.ઓ. દે. નવી મહાજન વાડી, ૩જે માળે,
૯૯/૧૦૧, કેશવજી નાયક રોડ, મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૯.
ફોન નં : ૨૩૭૧ ૪૬૭૪
pagdandi.kvoss.org. - email:pagdandi@kvoss.org

ટાઈપસેટીંગ : **ધીરેન તારાબેન મુરજી ગાલા** (કોટડા(રોહા) - ફોર્ટ)
મોબાઈલ : ૯૮૩૩૫૪૧૦૪૦

મુદ્રણ સ્થાન : **મેઘાર્ટ કલર ક્રાફટર્સ,**
૪૨, આઈડિયલ ઈન્ડ. એસ્ટેટ, સેનાપતિ બાપટ માર્ગ,
લોઅર પરેલ, મુંબઈ -૪૦૦૦૧૩. ફોન : ૨૪૯૨ ૧૯૬૪

-: લવાજમ :-

૧૦ વર્ષ : રૂા. ૧,૦૦૦/- છૂટક નકલ : રૂા. ૧૫/-

ચેક/ડ્રાફટ શ્રી ક.વી.ઓ. સેવા સમાજને નામે લખવા.

'ખાલીપાને આપો ખો' - Out-of-the Box Idea

વૃદ્ધાવસ્થામાં ફરી સાથે - ભાઈબહેનનો સહારો

સંતાનો પરણીને અલગ રહેતાં હોય, વિદેશમાં સ્થાયી થયાં હોય કે અન્ય કારણોસર માતા-પિતા સાથે ન રહેતા હોય ત્ારે વૃદ્ધાવસ્થામાં એકલતા અનુભવાય છે. આવા સમયે સગાં ભાઈ-બહેન કે પિતારાઈ ભાઈ-બહેન ફરી એકબીજાની નજીક રહી શકે - એક જ બિલ્ડિંગ, સોસાયટી કે નજીકના વિસ્તારમાં રહેવું પણ પૂરતું છે.

બાળપણ સાથે વિતાવનાર ભાઈ-બહેન વચ્ચે યાદો, સંસ્કાર અને એકબીજાને સમજવાની સ્વાભાવિક આત્મીયતા હોય છે. સાથે ભોજન, બહાર જવું, તહેવારો ઉજવવા અને જરૂરિઆત સમયે એકબીજાની સંભાળ - સંતાનો દૂર હોય ત્યારે ભાઈ-બહેન વૃદ્ધાવસ્થામાં ફરી એકબીજાનો પરિવાર બની શકે.

'ખાલીપાને આપો ખો' - Out-of-the Box Idea

બે પરિવાર, એક સહિયારું ઘર

આજના એક સંતાનના યુગમાં જ્યારે એકની એક દીકરીનાં લગ્ન એકના એક દીકરા સાથે થાય, ત્યારે લગ્ન પછી બંને પક્ષનાં માતા-પિતા એકલાં રહી જાય એવી પરિસ્થિતિ સર્જાઈ શકે છે. નવદંપતી સ્વતંત્ર રહેવાનું પસંદ કરે અથવા ભવિષ્યમાં વિદેશ સ્થાયી થાય ત્યારે એક નવો વિચાર કેમ નહીં - દીકરી અને દીકરાનાં માતા-પિતા જ એકબીજાના સહજીવનના સાથી બને ?

એક જ ઘરમાં કે નજીક રહીને બંને પરિવારો સ્વતંત્રતા જાળવતાં ભોજન, પ્રવાસ, તહેવાર, આરોગ્ય અને રોજિંદી જરૂરિઆતોમાં એકબીજાનો સહારો બની શકે. વિચાર આજે થોડો ક્રાંતિકારી લાગે, પરંતુ પરિવારોનું સ્વરૂપ બદલાઈ રહ્યું છે ત્યારે સંબંધોની વ્યાખ્યા પણ બદલવી પડશે. જે સંબંધ સંતાનોનાં લગ્નથી શરૂ થયો, એ જ સંબંધ વૃદ્ધાવસ્થાના ખાલીપાને ભરતો નવો પરિવાર બની શકે.

મુલચંદ લાલજી એન્ડ કં.

MULCHAND LALJI & CO.

Importers & Wholesale Dealers in:

One Side Coated Paper, Wet Strength Paper, Mettalized Paper, Glassine Paper, CCK Paper

Admn. Office : 229/231, Perin Nariman (Bazar Gate) Street, 1st Flr., Fort, Mumbai - 400 001.

Phone: (+91-22) 2261 7273 • 2261 7878 • 2261 7299 • **Fax:** 2261 1207

Email : info@mulchandlalji.co • **Mobile :** +91 98201 27299

Shop & Reg. Office : 202/203, Bora Bazar Street, Near Jain Temple, Fort, Mumbai - 400 001.

પગદંડી મેળાવડો

શ્રી કચ્છી વીસા ઓસવાળ સેવા સમાજ - 'પગદંડી'ના ઉપક્રમે રવિવાર, તા. ૨૩ ઑગસ્ટ, ૨૦૨૬ના રોજ શ્રી ક.વી.ઓ. સ્થાનકવાસી જૈન મહાજન વાડી ખાતે એક આત્મીય અને યાદગાર સન્માન સમારોહ યોજાયો હતો. અંદાજે ૨૦૦થી વધુ સભ્યોની ઉપસ્થિતિએ કાર્યક્રમને વિશેષ ઉષ્મા અને ગૌરવ આપ્યું હતું.

સમારંભની શરૂઆતમાં તંત્રીશ્રી અશ્વિન લક્ષ્મીબેન પોપટલાલ માલદેએ પગદંડીના ૮૦ વર્ષના ગૌરવવંતા ઈતિહાસ અને પગદંજી એ જાળવી રાખેલ સિદ્ધાંતોની માહિતી આપી હતી. પ્રમુખશ્રી બિમલ જવેરબેન લાલજી વોરાએ શ્રી ક.વી.ઓ. સેવા સમાજની પ્રવૃત્તિઓથી માહિતગાર ક્ર્યા હતા. કાર્યક્રમનું સંચાલન પ્રો. ગુલાબભાઈ પાનબાઈ રવજી દેઢિયાએ પોતાની લાક્ષણિક શાલીમાં કર્યું હતું.

કાર્યક્રમના પ્રથમ ચરણમાં પગદંડીમાં વર્ષોથી પોતાના વિશિષ્ટ, વિચાર પ્રેરક અને સાતત્યસભર લેખન દ્વારા અમૂલ્ય યોગદાન આપનાર છ વ્યક્તિ વિશેષને પ્રતિષ્ઠિત 'પાર્શ્વચંદ્રસૂરીશ્વરજી શિલ્ડ અર્પણ કરી સન્માનિત કરવામાં આવ્યા. આ સન્માન ડૉ. ગુલાબ પાનબાઈ રવજી દેઢિયા, CA ચંદ્રકાંત હીરબાઈ શિવજી નંદુ, જ્યોતિ ધનવંતીબેન જેવંત મોતા, નરેન્દ્ર અમૃતબેન ટોકરશી દેઢિયા, ડૉ. શિરીષ ભાનુમતીબેન ચુનીલાલ માલદે અને રાજેન ભાનુમતીબેન કાંતિલાલ ધરોડને અર્પણ કરવામાં આવ્યું.

ત્યારબાદ પગદંડીની સંપાદકીય સફરમાં લગભગ બે દાયકાનું મહત્વપૂર્ણ યોગદાન આપનાર પાંચ તંત્રીઓનું સન્માન કરવામાં આવ્યું. શ્રી લીલાધર હંસરાજ માણેક ગડા (અધા), ડૉ. રમેશ મેઘબાઈ રતનશી દેઢિયા, CA અશ્વિન લક્ષ્મીબેન પોપટલાલ માલદે, CA ચંદ્રકાંત હીરબાઈ શિવજી નંદુ અને CA શાંતિલાલ હીરબાઈ કુંવરજી રાંભિયાને તેમની દીર્ઘકાલીન અને સમર્પિત સંપાદકીય સેવાઓ બદલ સન્માનિત કરવામાં આવ્યા. આ પ્રસંગ માત્ર વ્યક્તિઓનું સન્માન નહોતો. પરંતુ પગદંડીની લાંબી સાહિત્યિક અને વિચારયાત્રાને ઘડનારા સર્જકો અને તંત્રીઓ પ્રત્યે સમાજની કૃતજ્ઞતાની અભિવ્યક્તિ હતી.

કાર્યક્રમનું અન્ય વિશેષ આકર્ષણ પગદંડી દ્વારા આયોજિત ખાલીપાને આપો ખો. લેખનસ્પર્ધાના વિજેતાઓની જાહેરાત અને સન્માન હતું. પ્રથમ પારિતોષિક લોપા ઈલેશ ધરોડ અને હીના અનિલ છેડા દ્વિતીય પારિતોષિક હેમાલી નિર્મલ ચંદ્રકાંત ગાલા અને માધુરી દેવચંદ ગાંગજી ગડા. તૃતીય પારિતોષિક ભાવેશ મંજુલાબેન વસંત ધરોડ અને રિદ્ધિ મિનલ નિમેષ સાવલા, જ્યારે પ્રોત્સાહન પારિતોષિક અતુલ જવેરબેન રામજી ગાલા, બીના ભવાનજી લાલજી છેડા, દીના ધીરજ મારુ અને ટિના નિરવ છાડવાને એનાયત કરવામાં આવ્યા. સ્પર્ધાના નિર્ણાયક તરીકે સોલિસિટર ધીરેન રંજનબેન હેમેન્દ્ર નંદુ અને ડિમ્પલ રાકેશ કોરડિયાએ જવાબદારી નિભાવી હતી.

સમગ્ર કાર્યક્રમ દરમિયાન પગદંડીને વર્ષોની સફર, તેના સર્જકો, તંત્રીઓ અને વાચકો સાથે જોડાયેલી અનેક સ્મૃતિઓ ફરી જીવંત થઈ. જૂની યાદોને વાગોળતા, પરસ્પર મળવાના આનંદને માણતા અને અંતે સ્વાદિષ્ટ કચ્છી જમણ સાથે કાર્યક્રમનું આત્મીય વાતાવરણમાં સમાપન થયું. સર્જન, સન્માન, સ્મરણ અને સ્વાદનો સુંદર સંગમ બનેલો આ પ્રસંગ પગદંડી પરિવાર માટે ખરેખર એક યાદગાર સ્મૃતિ બની રહ્યો.

લિ. પગદંડી અને સાંસ્કૃતિક સમિતિ

સાંત્વન

(તા. ૧ જુલાઈ, ૨૦૨૬ થી તા. ૩૧ જુલાઈ, ૨૦૨૬)

ચક્ષુદાન : 👁   દેહ /ત્વચાદાન : ❂   અવયવદાન : ✷

પ્રાર્થના રાખેલ નથી

નામ	ઉંમર	ગામ	હાલે
હેમચંદ નાનજી ભોજા દેઢિયા	૮૪	બિદડા	કાંદિવલી
કલ્પના નવીન લાલજી ગાલા	૫૬	કાંડાગરા	અંધેરી
રવિન્દ્ર ભવાનજી પાંચારિયા વીરા	૬૯	બિદડા	સાંતાક્રુઝ
અ.સૌ. હેમાબાન રમેશ માલશી ગોસર	૭૧	રાયણ	ચીરાબજાર
મીઠીબેન ડુંગરશી નાનજી વિસરિયા	૯૩	બાડા	ઘાટકોપર
જયંતીલાલ ભવાનજી નાગશી ગાલા	૮૩	રાયણ	ઘાટકોપર ❂
દિલીપ હરખચંદ ખીમજી ફુરિયા	૫૮	બિદડા	બોરીવલી
બાબુલાલ ધનજી ભારમલ વિસરિયા	૬૨	કોટડા (રોહા)	મુલુંડ
સુશીલા વિરેન્દ્ર કુંવરજી દેઢિયા	૭૨	નાની ખાખર	ઘાટકોપર 👁 ❂
મા. નિર્મળાબેન નેમજી ઉમરશી છેડા	૮૧	રતાડિયા ગણેશ	પાલઘર ❂ 👁
કિશોર હીરજી ઘેલા શાહ /કેનિયા	૭૨	મુંદ્રા	બોરીવલી
વિનોદ દેવશી કરમશી દેઢિયા	૭૫	રાયણ	લોઅર પરેલ 👁
વલ્લભજી જેઠા હીરજી દેઢિયા	૭૬	ગોધરા	ગ્રાંટ રોડ
મા. અમૃતબેન માવજી હંસરાજ રાંભિયા	૮૫	રામાણિયા	મુલુંડ
મા. ગંગાબેન પ્રેમજી તેજશી નીસર	૮૭	દેવપુર	અગાશી (વિરાર)
પાનબાઈ તલકશી ગગુભાઈ દેઢિયા	૯૫	બિદડા	અમેરિકા ❂
શૈલેશ કાંતિલાલ ઓભાયા ગડા	૪૧	બાડા	મલાડ
કરણ નરેન્દ્ર લીલાધર ગાલા	૪૨	દેવપુર	સાંગલી
દેવેન્દ્ર પદમશી તલકશી ગડા	૭૪	નાના રતાડિયા	ડોંબિવલી
નવીનચંદ્ર દામજી વેરશી હરિયા	૭૪	શેરડી	થાણા
વનિતાબેન હરખચંદ વસનજી સોની	૭૭	લુણી	ઘાટકોપર
મંજુલાબેન વલ્લભજી હીરજી છેડા	૭૩	પુનડી	ભાયખલા
હરખચંદ વાલજી ભાણજી ગોગરી	૭૭	ભુજપુર	વિક્રોલી
દમયંતીબેન હીરજી મુરજી દેઢિયા	૮૭	નાના આસંબિયા	જોગેશ્વરી
અતુલ નવીનચંદ્ર ખીંયશી શાહ/ગોસર	૫૬	શેરડી	ચેમ્બુર
દિના જગદિશ પ્રેમજી હરિયા	૬૨	બિદડા	નાલાસોપારા
હિતેન્દ્ર હેમચંદ રામજી ગોગરી	૬૪	નાંગલપુર	ડોંબિવલી
કસ્તૂરબેન જયંતીલાલ હરશી છેડા	૮૫	મોટા લાયજા	મલાડ
ચંચળબેન રામજી ભાણજી છાડવા	૯૩	બાડા	માટુંગા
અ.સૌ. મીનાબેન દામજી ભવાનજી ફુરિયા	૬૦	ડેપા	બોરીવલી
અ.સૌ. રેખા વસંત કલ્યાણજી ગડા	૬૪	મોટા લાયજા	થાણા
મહેન્દ્ર હીરજી જેવત ગંગર	૭૩	બિદડા	મલાડ
ભવાનજી શિવજી માલશી છાડવા	૯૦	નાંગલપુર	સાંતાક્રુઝ
કુસુમબેન રાજેન્દ્ર ટોકરશી ગાલા	૬૪	મોટા લાયજા	કાંદિવલી
પ્રકાશ શાંતિલાલ લાલજી ગાલા	૬૦	મેરાઉ	દહિંસર
અ.સૌ. મીના હરીશ વાલજી કેનિયા	૬૨	બારોઈ	મુલુંડ
જયંતિલાલ ઠાકરશી કાનજી રાંભિયા	૭૨	વડાલા	મુલુંડ
લક્ષ્મીચંદ દેવરાજ નરશી ફુરિયા	૭૩	બિદડા	દહિંસર
ભોગીલાલ નાનજી મોણશી કેનિયા	૮૪	બારોઈ	મુલુંડ
કેતન જેઠાલાલ દેવજી હરિયા	૫૭	ગોધરા	ડોંબિવલી
જવેરબેન લીલાધર દેવજી સંગોઈ	૮૭	કપાયા	તારદેવ
નૈનીલ તલકશી મેઘજી ગાલા /શાહ	૭૨	મોટી ખાખર	ઘોલવડ

નામ	ઉંમર	ગામ	હાલે
મા. ભાનુમતી સુંદરજી નરશી સાવલા	૮૪	નાની તુંબડી	ખારઘર
કેતકી જેઠાલાલ આશારિયા ગોગરી	૬૮	કપાયા	મુંદ્રા
મણિલાલ પ્રેમજી વેલજી ગડા	૭૮	બિદડા	કાંદિવલી
પિયુષ કેશવજી ભાણજી સોની	૪૯	દેશલપુર (કંઠી)	માટુંગા
શ્રીમતી ભારતીબેન હીરજી મેઘજી ગોગરી	૭૭	ત્રગડી	બોરીવલી
ગુણવંતીબેન લક્ષ્મીચંદ કલ્યાણજી મારુ	૮૦	ગોધરા	વડાલા
ભાઈલાલ દામજી લાલજી ગાલા	૭૫	વડાલા	સાંતાક્રુઝ
સુભાષ પ્રેમજી લાલજી પોલડિયા	૭૩	બિદડા	ચિંચપોકલી
સુંદરબેન ખીમજી વેલજી દેઢિયા	૯૦	ફરાદી	પરેલ વિલેજ
નાનબાઈ મેઘજી માલશી મારુ	૯૪	કપાયા	મુલુંડ
હરખચંદ કાનજી પાસુ ગાલા	૭૪	મોટા આસંબિયા	વિદ્યાવિહાર
નિર્મલાબેન નીતીન વિશનજી શાહ/લાલન	૭૬	કોડાય	મલાડ
ખેતબાઈ ભાણજી ગોપુ છેડા	૮૬	કાંડાગરા	કાંડાગરા
મા. પુષ્પાબેન ખીમજી ચના છેડા	૮૬	નાના આસંબિયા	દહિંસર
મા. કાંતાબેન વસનજી લખમશી શાહ/સાવલા	૯૪	નવાવાસ	કેમ્પસ્ કૉર્નર
લિલેશ હીરજી ચાંપશી મામણિયા	૬૬	પુનડી	થાણા
કુસુમ ધીરજ વેલજી વીરા	૬૭	મેરાવા	મલાડ
જયંતીલાલ મીઠુભાઈ હીરજી સાવલા	૭૨	ગુંદાલા	ડૉંબિવલી
નવલ કિશોર જેઠાલાલ હરિયા	૬૫	ગોધરા	ઘાટકોપર
મીનાબેન પ્રેમજી વેલજી છેડા	૬૮	ગુંદાલા	ડોંગરી
વસનજી કુંવરજી વીરજી સતરા	૮૪	ગુંદાલા	નાલાસોપારા
સુરેશ કુંવરજી મોનજી છેડા	૮૧	મોટી ખાખર	બોરીવલી
ભાણજી મુરજી દેવજી ગાલા	૮૨	કોટડી (મહા.)	ડૉંબિવલી
ભારતી રમેશ કુંવરજી દેઢીયા	૬૨	ગુંદાલા	કલ્યાણ
નયનાબેન રતનશી કાનજી નાગડા	૭૦	ડુમરા	ડૉંબિવલી
જયંતીલાલ કાનજી પુનશી બોયડ (શાહ)	૭૪	ગુંદાલા	ઘાટકોપર
મા. લક્ષ્મીબેન ગાંગજી જેવત વિકમાણી	૮૩	કોટડા (રોહા)	ડૉંબીવલી
ટેકચંદ જેઠાલાલ ગાલા	૭૦	ભારાપુર	કાંદિવલી

નામ	ઉંમર	ગામ	હાલે
પ્રાર્થના રાખેલ છે			
શૈલેશ રતનશી ખીંયશી ગડા	૪૬	રાયધણજર	ડૉંબિવલી
ભારતીબેન કિશોર રતનશી ગાલા	૭૭	મોટા લાયજા	દાદર
શ્રુતિ જિગર મનીષ દેઢિયા	૭૯	મેરાઉ	માટુંગા
પ્રવીણ શિવજી મુરજી ગાલા	૭૯	છસરા	દાદર
નીતીન કાનજી હંસરાજ છેડા	૬૮	નાના આસંબિયા	પુના
જેઠાલાલ વીરજી રવજી સાવલા	૭૫	મોથારા	માટુંગા
શાંતાબેન ગાગંજી ધારશી ગાલા	૯૩	મોખા	થાણા
મા. પ્રભાવતીબેન અમૃતલાલ ધરમશી ગાલા	૯૦	સમાઘોઘા	વાપી
મનોજ જયંતીલાલ વીરજી ગાલા	૫૧	દેશલપુર (કંઠી)	ચેમ્બુર
શ્રીમતી રમીલાબેન નાનજી રતનશી છેડા	૬૭	બિદડા	ભાંડુપ
રાજીવ વસંતલાલ ચાંપશી દેઢિયા	૫૩	કુંદરોડી	થાણા
યોગેશ ગાંગજી ખીમજી રાંભિયા	૬૩	રચાડિયા ગણેશ	બોરીવલી
ધીરજલાલ પ્રેમજી ઓભાયા કેનિયા	૭૯	બારોઈ	મુલુંડ
જયંતીલાલ ભીમશી નાગશી છેડા	૮૩	બિદડા	થાણા
વેલબાઈ ઠાકરશી ગાંગજી ગોસર	૮૪	દેવપુર	દેવપુર
કાંતિલાલ રતનશી રવજી દેઢિયા	૭૦	તલવાણા	ભાંડુપ
ભાઈલાલ દામજી હંસરાજ પાસડ	૭૯	ભોજાય	વિલેપાર્લે
અ.સૌ. ચંદન રજનીકાંત પ્રેમજી નંદુ	૬૪	વાંઢ	નાલાસોપારા
ભોગીલાલ ભાણજી વેલજી ગંગર	૭૮	છસરા	મલાડ
સુશીલા વશનજી દેવજી સાવલા	૭૭	વાંકી	મલાડ
મા. નવલબેન વલ્લભજી કુંવરજી /ખેતશી મારુ	૯૦	ભોજાય	માટુંગા
સુરેશ મુલજી વિજપાર પેથાણી દેઢિયા	૭૮	બિદડા	ચેન્નાઈ
કાંતિલાલ પ્રેમજી ભારમલ શાહ/કારાણી	૭૨	ડુમરા	કાંદિવલી
કૌશિક કરમશી ધરમશી દેઢિયા	૫૪	ભુજપુર	બોરીવલી
મા. ચંચળબેન મુરજી રણશી છેડા	૯૦	કાંડાગરા	સાંતાક્રુઝ
શાંતિલાલ દેવશી જીવન રાંભિયા	૭૫	ગુંદાલા	બોરીવલી
મા. મણિબેન શામજી કાનજી ગાલા	૮૨	ડોણ	નાલાસોપારા

નામ	ઉંમર	ગામ	હાલે
પ્રાર્થના રાખેલ છે			
રંજન દિનેશ વેલજી શેઢિયા	૬૬	કારાઘોઘા	ડોંબિવલી
પોપટલાલ માઉણ અરજણ ગાલા	૭૨	ભચાઉ	ઘાટકોપર
રતનબેન નાનજી તેજશી છેડા	૮૩	ગગોદર	વલસાડ
મા. ભાનુબેન વસનજી ભાણજી ભેદા	૮૮	કપાયા	ઘાટકોપર
મા. વિમળાબેન શાંતિલાલ કેશવજી રાંભિયા	૮૧	રામાણિયા	અમદાવાદ
ચંદ્રકાંત પોપટલાલ વલ્લભજી પાસડ	૬૧	દેઢિયા	ડોંબિવલી
દિનેશ નેમચંદ શામજી મોતા	૬૮	નવાવાસ	દહિંસર
અ.સૌ. કસ્તૂરબેન મનસુખલાલ માવજી પોલડિયા	૭૪	તલવાણા	થાણા
મા. આશાબેન કલ્યાણજી શિવજી બોયડ	૭૮	ગુંદાલા	સાંતાક્રુઝ
મા. આસબાઈ લીલાધર ખેરાજ દેઢિયા	૧૦૭	ગઢશીશા	ભાયખલા

નામ	ઉંમર	ગામ	હાલે
પ્રાર્થના રાખેલ છે			
આદેશ હરેશ નાનજી રાંભિયા	૩૧	ગુંદાલા	ગિરગામ
ગીરીશ પોપટલાલ કુંવરજી છેડા	૬૭	મોટા લાયજા	પરેલ
જ્યોતિબેન મુલચંદ રતનશી ગાલા	૭૩	બિદડા	દહિસંર
ચંપકલાલ દેવરાજ કાનજી પાસડ	૭૩	કોટડી (મહા.)	ઘાટકોપર
નાગજી દેવજી ધરમશી નિસર	૯૧	વડાલા	સાંતાક્રુઝ
જિતેન્દ્ર નાનજી નરશી ગાલા	૭૫	ફરાદી	ઘાટકોપર
પંકજ લાલજી નેણશી ગાલા	૭૪	દેશલપુર (કંઠી)	પરેલ
ઝવેરબેન પ્રેમજી વેલજી ગંગર	૮૭	છસકા	ઘાટકોપર
કાળધર્મ પામેલ છે			
બા. બ્ર. પ.પૂ. હર્સાબાઈ મ.સા.	૮૪		

પ્રિય વાચકો,

આપના પ્રતિભાવ, પ્રતિસાદ, પગદંડીને પત્ર માટે ત્રણ માધ્યમ :

૧ વૉટ્સઍપ/સંદેશ

(માત્ર પ્રતિભાવ, પ્રતિસાદ, પગદંડીને પત્ર)

CA સંજય ચંદનબેન વિસનજી છેડા

૯૮૯૨૮૧૫૩૬૭

૨ ઈમેલ - pagdandi@kvoss.org

૩ પત્રવ્યવહાર

પગદંડી, શ્રી ક.વી.ઓ. સેવા સમાજ
શ્રી ક.વી.ઓ. દેરાવાસી નવી મહાજન વાડી,
ત્રીજે માળે, ૯૯/૧૦૧, કેશવજી નાયક રોડ,
ચિંચબંદર, મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૦૯.

- તંત્રી

આપના ઘરે, ક.વી.ઓ. સેવા સમાજનું માસિક મુખપત્ર પગદંડી ન આવતું હોય, તો ઉપર આપેલ ક્યૂઆર કોડ સ્કેન કરીને અથવા નીચે આપેલ લિંક પર ક્લિક કરી, આજે જ આપનું લવાજમ ભરો.

cutt.ly/pagdandi

n network techlab
Adding Values to Work
Smart Data Centers
Robust DC Infrastructure for your every need
Highlighting Features:
Inbuit UPS Backup
Inbuilt Cooling Systems
No floor or ceiling required
Single & Multiple rack options
Enclosed Cabinet Access
Easy Monitoring & Management
info@netlabindia.com | +91 88790 04536 | www.netlabindia.com
Head- Office: - 41, Sarvodaya Ind. Est., Off. Mahakali Caves Road, Andheri (E.), Mumbai, 400093
Main Branch: - Plot no. A-142, Rd Number 23, Wagle Industrial Estate, Thane (W.), Thane, 400604

PAGDANDI (Monthly) SEPTEMBER2026 RNI-14593/1957
Posted at Patrika Channel Sorting Office, Mumbai - 400 001

શ્રી ક.વિ.ઓ.સેવા સમાજ
સમાજ ઉત્કર્ષના સાતત્યભર્યા ૭૮ વર્ષ
સંપ, સંગઠન, સમર્પણ

શ્રી ક.વિ.ઓ. સેવા સમાજ

સંસ્થાની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ

PAGDANDI

If undelivered, please return to

To,

Shri K.V.O. Seva Samaj
Shri C. V. O. D. Jain Mahajanwadi,
99/101, Keshavji Naik Road, Mumbai - 400 009.
Tel. : 022 2371 4674 / 4961 4242 / 4343
E-mail : ksevasamaj@gmail.com
Website : www.kvoss.org