

આનંદનો ઓચ્છવ બનેલું કડવા પાટીદારોનું પ્રથમ વડીલ સંમેલન



રમેશ જાદવ

વર્જનીઆ બીચ, વર્જનીઆ: કડવા પાટીદાર સમાજ ઓફ નોર્થ અમેરિકાનું તા.૧૬થી ૧૮ જાન્યુઆરી, ૦૯ દરમ્યાન વર્જનીઆ બીચની સર્ફસાઇડ ઓશનફ્રન્ટ ઈનમાં યોજાયેલું વડીલોનું પ્રથમ સંમેલન તેમાં ભાગ લેનારા વડીલો માટે જીવનનું એક યાદગાર સંભારણું બની ગયું! ચાર દિવસનું એ સામૂહિક મિલન પરસ્પર પ્રેમ, સદ્ભાવ અને અંતરના ઉમળકાનો જાણે ઓચ્છવ બની રહ્યું!

સંમેલનના આયોજકો ને યજમાનોએ પણ કલ્પના કરી નહિ હોય કે તેમના વડીલો અંતરના હિલોળે એવા તો જૂલશે, એવા તો જૂલશે અને પછે પછે આનંદની છોળો ઉડાડી તેમની ભીતર વસેલા માંઘલાને એવો તો રાજી રાજી કરશે કે અહીંથી છૂટા પડવાનું કોઈને મન જ ન થાય! પરમાનંદની અલ્પજીવી પણ અલોકિક ઝાંખી કરાવતું કેપીએસએનએનું આ વડીલ સંમેલન સમાજ માટે એક નવી દિશા ચિંધનારો, નવો ઉત્સાહ જગાડનારો અવસર બની રહ્યો!

સંમેલનમાં કનેક્ટીકટથી લઈને કેલિફોર્નિયા અને ફ્લોરિડાથી લઈ જ્યોર્જિયા, નોર્થ કેરોલિના, મેરિલેન્ડ, પેન્સિલ્વેનીયા, ન્યુજર્સી, ન્યુયોર્ક, ઈલિનોય એમ આખા યુએસમાંથી ૧૨૦ જેટલા વડીલ ભાઈઓ ને બહેનોએ ભાગ લઈ તેને ભર્યુંભર્યું બનાવ્યું હતું. શુક્રવારે સાંજે મોટી વેનોમાં બેસીને વડીલો, અંજના ને અશ્વિનભાઈ જાવિયાની વર્જનીઆ બીચના રણિયામણા દરિયાકાંઠે આવેલી સર્ફસાઇડ ઓશનફ્રન્ટ ઈન પર આવી પહોંચ્યા ને વર્જનીઆમાં વસતા સમાજના પરિવારોને આટલા બધા વડીલોની આગતા-સ્વાગતા કરવાનો મહામૂલો અવસર સાંપડ્યો. પછી તો અતિથિદેવો ભવની પવિત્ર ભાવના વ્યવહારમાં મૂર્તિમંત થતી હોય તેમ તેમણે એ વડીલોની જે સેવા કરી, જાણે માબાપની સેવા કરતાં હોય તેમ, અને તે બદલ અંજના-અશ્વિનભાઈના વડીલો મનસુખભાઈ અને શારદાબેન જાવિયા તથા અમૃતલાલ અને કાંતાબેન વાણની સહિત તેમના સર્વે પરિવારોનો વડીલો જેટલો આભાર માને તેટલો ઓછો છે!

સંમેલનના પ્રારંભેજ સમાજના પૂર્વ પ્રમુખ ડૉ.જમન કોઠડિયાએ સંમેલનના આયોજન પાછળની પૂર્વભૂમિકા સમજાવતા કહ્યું કે સમાજ દર બે-ત્રણ વર્ષે કન્વેન્શનો યોજે છે, પણ એ મોટા કન્વેન્શનોમાં વડીલો માટે, તેમને ગમે એવી ખાસ કોઈ પ્રવૃત્તિઓ થતી નથી

તેથી સમાજ વડીલોનું અલગ સંમેલન કેમ ન યોજ શકે? એવો પ્રશ્ન અમને બધાને થતો. એટલે સમાજની કારોબારીએ વડીલોનું પ્રથમ સંમેલન યોજવાનો નિર્ણય કર્યો, વડીલોને વર્જનીઆ બીચ પધારવા અશ્વિનભાઈ તરફથી નિમંત્રણ મળ્યું અને આ સંમેલન શક્ય બન્યું.

કેપીએસએનએ એ સંમેલનમાં વડીલોને આવવા-જવા માટેની, હોટેલમાં રહેવાની, ભોજન-નાસ્તાની તથા કન્વેન્શનની અન્ય તમામ કાર્યક્રમોની જવાબદારી સંભાળી લીધી હતી.

સમાજના પ્રમુખ ડૉ.ભાણજીભાઈ કુંદરિયાએ સમાજના જરૂરતમંદ પણ તેજસ્વી વિદ્યાર્થીઓને સમાજ તરફથી અપાતી સ્કોલરશીપનો ઉલ્લેખ કર્યો હતો અને સમાજે હાલ સૌરાષ્ટ્રના ગામડાઓમાં શુદ્ધિકરણ પ્લાન્ટ નાંખી લોકોને પીવાનું ચોખ્ખું પાણી મળે તેવી યોજના વિશે પ્રકાશ પાડ્યો હતો અને કહ્યું હતું કે ખાંભલા ગામથી એ યોજનાનો આરંભ થઈ ચૂક્યો છે. તેમણે વધુમાં કહ્યું કે સમાજની કારોબારી સમિતિ દર મહિને કોન્ફરન્સ કૉલ પર મળે છે અને સમાજના



પ્રવીણ કાલરિયા



જોસેફ પરમાર

પ્રશ્નોની ચર્ચા કરી સમાજની વિવિધ ઘટનાઓથી વાકેફ રહે છે.

સમાજના મંત્રી શ્રી કિરણ ઘોડાસરાએ કમિટિના દરેક સભ્યોને સ્ટેજ પર નિમંત્રી તેમનો પરિચય કરાવ્યો જેમાં પ્રમુખશ્રી ડૉ.ભાણજી કુંદરિયા (કેલિફોર્નિયા), મનસુખ કોઠડિયા (નોર્થ કેરોલિના), સંજય કાલાવડિયા (કનેક્ટીકટ), ભગુભાઈ બથાણી (ઈલિનોય) હાજર હતા. સમાજના ટ્રેઝરર ડૉ.મનુભાઈ દેઢાણિયા બીજા

કેપીએસએસના વડીલ સંમેલનમાં વક્તાઓને ધ્યાનથી સાંભળતા સિનિયરો, અને (નીચે, જમણે), વર્જનિયા, હેમ્પ્ટનના હિન્દુ મંદિરની મુલાકાત દરમ્યાન મંદિરના પૂજારી દિલીપભાઈ શાસ્ત્રીજીએ મધુર સ્વરોમાં ભજનો સંભળાવી વડીલોને ભક્તિરસમાં રંગી દીધાં હતાં.



વિસામો

રમેશ જાદવ



દિવસે શનિવારે આવ્યા હતા. પ્રતિકૂળ હવામાન છતાં મોટી સંખ્યામાં સંમેલનમાં પધારવા માટે કિરણભાઈએ વડીલોનો હાર્દિક આભાર માન્યો હતો.

સમાજે સંમેલનના કાર્યક્રમના ભાગરૂપે વડીલોના



રમેશ જાદવ



વલ્લભદાસ કાલરિયા

સ્વાસ્થ્ય પર વિશેષ ભાર મૂક્યો હતો અને તે માટે વડીલોનું સંપૂર્ણ હેલ્થ ચેકઅપ કરવાની વ્યવસ્થા ઊભી કરી હતી, જે અનુસાર એકસોથી વધુ વડીલોનું ફી મેડિકલ સ્કીનીંગ કરવામાં આવ્યું હતું જેમાં બ્લડ સુગર, કોલેસ્ટરોલ ચેક, ઈકેજ, બીપી ચેક, જનરલ મેડિકલ સ્કીનીંગ અને પ્રાયમરી કેરના તબીબો પાસેથી વડીલોને સલાહ-સૂચનો મળે એવી વ્યવસ્થા ઉપલબ્ધ કરવામાં આવી હતી. આ બધી જ સેવા કડવા પાટીદાર સમાજના

ડૉક્ટરોએ જ પૂરી પાડી હતી. એટલું જ નહિ, ચેકઅપ દરમ્યાન વડીલોના સ્વાસ્થ્યમાં જે ઉણપો જોવા મળી એ વિશે જે તે વિષયના ડૉક્ટરો પાસે વડીલોને માર્ગદર્શન ને સલાહ સૂચનો મળે એવા પ્રવચનો પણ ગોઠવવામાં આવ્યા હતા, જે ઘણાં જ રસપ્રદ રહ્યા હતા.

હેલ્થ ચેકઅપ માટે સમાજના જ ડૉક્ટરોની ટીમમાં સર્વશ્રી કેતકી દેઢાણિયા, એમડી (ચીફ ઓફ મેડિસીન એટ એન્કોરા સાયકિયેટ્રી હોસ્પિટલ, એન્કોરા, ન્યુજર્સી) મનસુખ રામોલિયા, એમડી, નોરફોલ્ક, વર્જનીઆના ઈન્ટર્નીસ્ટ, વિજય કલોલા, એમડી, ઈન્ટર્નીસ્ટ, સોમરરોલ, ન્યુજર્સી, મનુ દેઢાણિયા, એમડી, એલજીસ્ટ, માર્લટન, ન્યુ જર્સી, જમન કોઠડિયા, નીઓનેટોલોજી, શાર્લોટ, નોર્થ કેરોલિના, અતુલ કણસાગરા, હેમેટોલોજીસ્ટ અને ઓન્કોલોજીસ્ટ, ડાલ્ટન, જ્યોર્જિયા, ભાણજી કુંદરિયા, હેમેટોલોજીસ્ટ અને ઓન્કોલોજીસ્ટ, સાન્તા મારીઆ, કેલિફોર્નિયા ને મધુ કણસાગરા, સાયકિયેટ્રીસ્ટ, ડાલ્ટન, જ્યોર્જિયાનો સમાવેશ થતો હતો. ઉપરાંત સંમેલનમાં સુધા દલસાણિયા (ઈકેજ અને ઈકો ટેકનીશ્યન) એડીસન, ન્યુ જર્સી તથા ચંપા સિરોદિયા, ડાયેટિશ્યન, કૉલેજવિલ, પેન્સિલ્વેનિયા તથા ન્યુ જર્સીના મૃદુલાબેન પટેલે પણ સેવાઓ આપી હતી. એ ઉપરાંત વર્જનીઆ

મેડિકલ કૉલેજના વિદ્યાર્થીઓએ શનિ-રવિ બંને દિવસ હાજર રહી ૮૦થી વધુ વડીલોનું જામર માટે આંખોનું ચેકઅપ પણ કરી આપ્યું. આ સેવા કોંગ્રેશનલ ગ્લુકોમા કોક્સ ફાઉન્ડેશનના આશ્રયે પૂરી પાડવામાં આવી હતી. વડીલોના હેલ્થ ચેકઅપના પરિણામોની નુકતેચીની કરતાં ડૉ.મનસુખ રામોલિયાએ કહ્યું હતું કે ઘણાબધા વડીલોનું બ્લડ સુગર હાઈ છે. ડાયબીટીશનું પ્રમાણ આપણે ખાવામાં નિયંત્રણ ન રાખીએ એટલે વધે છે ડાયબીટીશની ગંભીર અસરોથી તમે પીડા ન અનુભવો અથવા તમારા પરિવાર પર તમે બોજરૂપ ન બની રહો એટલા માટે પણ તેનો ઉપચાર કરવો, નિયમિત દવાઓ લેવી કે ખાવામાં પરેજી પાડવી એ અતિશય જરૂરી છે. સુગર હાઈ હોય તો જઈર અને લીવર પર તેની વિપરિત અસરો પડે છે. કાર્બોહાઈડ્રેટ-સ્ટાર્ટ્યુક્ત ખોરાક ઓછા કરો, ઘી-માખણને બદલે માજરીનનો ઉપયોગ કરો, તો સુગર જરૂર કંટ્રોલમાં રહેશે એમ ડૉ.રામોલિયાએ કહ્યું હતું.

ડૉ.વિજય કલોલાએ તેમનો રિપોર્ટ આપતાં કહ્યું કે વડીલોના બીપીમાં એક જ દિવસમાં ૧૦ થી ૧૫ પોઈન્ટસનો વધારો થાય તો સાવધ રહેવા જેવું ખરું. તેના માટે વડીલો ખાવા પર નિયંત્રણ રાખે, વજન ઓછું કરે એ જરૂરી છે.



મહિદાસ દાદા નવરાસની થોડી પળો પણ મળે એટલે રાસ-ગરબા અને દુહાઓથી સંમેલન ગજવતા રહ્યા અને સિનિયર બહેનોએ તેમની ફરતે ગરબે ધૂમીને આનંદ માણેલો, તો નીચે વહેલી સવારે વડીલોને સૂચનમસ્કાર શીખવતા યોગના અભ્યાસુ (ઈન્સ્ટ) પ્રવીણ કાલરીઆ.



વર્ષનિયા બીચ વચ્ચે અસલી કાઠિયાવાડી માહોલ સર્જતા વડીલો

કેટલાક વડીલોને બ્લડ સુગર છે, એ પહેલી જ વાર પકડાયું છે. કોલેસ્ટ્રોલ નિયંત્રણ હેઠળ છે અને તમે લાઈફ સ્ટાઈલને પ્રમાણસરની રાખો તો લાંબે ગાળે પણ એ નિયંત્રણમાં રહી શકે.

સંમેલનનો સૌથી રસપ્રદ અને માહિતીલક્ષી કાર્યક્રમ ત્રણ મહામાન વક્તાના પ્રવચનોનો રહ્યો. વક્તાઓમાં ન્યુ યોર્કના પ્રતિષ્ઠિત ઈમિગ્રેશન એટર્ની અને સમાજના અગ્રણી સભ્ય પ્રવીણભાઈ કાલરિયા, મેડિકેર-મેડિકેઈડ અને સોશ્યલ સિક્યુરિટીના નિષ્ણાત માર્ગદર્શક જોસેફ પરમાર તથા યોગના અભ્યાસુ ને વરીષ્ઠ પત્રકાર રમેશ જાદવનો સમાવેશ થતો હતો.

શ્રી પ્રવીણ કાલરિયાએ ઈમિગ્રેશનની સમસ્યાઓ વિશે માહિતીપૂર્ણ અને રસપ્રદ છણાવટ કરીને વડીલોને કાયદાના ભયસ્થાનો અને તેની છટકાબારીઓની વિગતે સમજણ આપી હતી. તેમણે સંતાનોને બોલાવવાનો પ્રશ્ન, તેને લગતા નવા કાયદા-ચાઈલ્ડ સ્ટેટસ પ્રોટેક્શન એક્ટ(સીએસપીએ) તથા ફેમિલી સ્પોન્સર ઈમિગ્રેશન એક્ટની વિગતે ચર્ચા કરી વડીલોને સાચું માર્ગદર્શન આપ્યું હતું. સિટિઝન થવા માટેની લાયકાત, ઓવરસીઝ સિટિઝનશીપ ઓફ ઈન્ડિયા (ઓસીઆઈ) જેવા પ્રશ્નો વિશે પણ તેમણે ઉપયોગી માહિતીઓ પૂરી પાડી હતી. પ્રવીણભાઈએ કહ્યું કે અમેરિકાનું ઈમિગ્રેશન ડિપાર્ટમેન્ટ પણ ભારતના સરકારી તંત્રને ભૂલાવી દે એવું, તેમની વચ્ચે બહુ ઝાઝો ફરક નથી. પ્રવચન બાદ તેમણે સૌના પ્રશ્નોના સંતોષકારક ઉત્તરો આપ્યા હતા.

પ્રવીણભાઈ પોતે યોગ અને વ્યાયામના શોખીન હોવાથી તેમણે રોજ સવારે ૬-૩૦ થી ૭-૩૦ એક કલાક યોગ ને સંલગ્ન કરાવતો કરાવી વડીલોને આરોગ્યની જાળવણીમાં યોગ-પ્રાણાયામનું મહત્વ સમજાવ્યું હતું એટલું જ નહિ તેનું પ્રત્યક્ષ દર્શન કરાવી તે કેમ કરવા તેનું વડીલોને માર્ગદર્શન આપ્યું હતું. રાતે ૧૧-૧૨ સુધી મનોરંજન કાર્યક્રમોમાં વ્યસ્ત વડીલો સવારે ૬-૩૦ વાગ્યે ઊઠીને યોગ-પ્રાણાયામ કરવા કેટલી સંખ્યામાં આવશે એવી ખુદ પ્રવીણભાઈને દ્વિધા હતી. પણ પહેલે જ દિવસે સવારે ૬-૩૦ કલાકે લગભગ ૫૦થી પણ વધુ વડીલો હાલમાં રૂમાલના આસનો પાથરી સુખાસનમાં બેસી ગયેલા તે નિહાળી સૌકોઈએ આશ્ચર્ય અનુભવ્યું હતું. બંને દિવસના યોગ સત્રમાં છેલ્લે રમેશ જાદવે પણ વૃધ્ધજનો આસાનીથી કરી શકે એવી કરોડરજજીની થોડી કસરતો કરી બતાવી વડીલોને ઉત્સાહીત કર્યા હતા.

સંમેલનના બીજા પ્રમુખ વક્તા જોસેફ પરમાર હતા. અમેરિકામાં ભાગ્યે જ કોઈ સિનિયર એવા હશે જેમણે જોસેફભાઈનું નામ ન સાંભળ્યું હોય. છેલ્લા ચૌદ વર્ષથી સિનિયરોને સોશ્યલ સિક્યુરિટી તથા મેડિકેર અને મેડિકેઈડ અંગે સામે ચાલીને માર્ગદર્શન આપી રહેલા જોસેફભાઈને સાંભળવાનો મોકો ચૂકવા જેવો નથી એવી કડવા પાટીદાર સમાજના સિનિયરોને પણ પ્રતીતિ થઈ. તેમણે સિનિયરોના સ્વજનો દ્વારા અહીં તેમના ઈમિગ્રેશન માટે અરજી ફાઈલ થાય ત્યારથી ને અમેરિકામાં પગ મૂકે ત્યારથી તેમને કેવા કાયદાઓ અને નીતિનિયમો લાગુ પડે છે, તેમને રાજ્ય તથા ફેડરલ(કેન્દ્ર) સરકાર તરફથી કેવા કેવા લાભો મળે છે અને તે મેળવવા શું શું કરવું જોઈએ તેની વિગતે ચર્ચા કરીને વડીલોને અતિ ઉપયોગી એવી માહિતીઓ પૂરી પાડી હતી.

અને છેલ્લે જોસેફભાઈએ સ્વરચિત કવિતા ‘બચ્યા આયુના વર્ષો રૂપેરી ગાળવા ખુશી ખુશી, નિવૃત્તિમાં પ્રવૃત્ત થઈ મ્હાલવા ખુશી ખુશી’ સંભળાવી વડીલોને વડીલોનું હેલ્થ ચેકઅપ કરી રહેલા સમાજના ડૉક્ટરો અને પટેલ, સુધા દલસાણિયા, વિજય કલોલા, સમાજના પ્રમુખ ભાણજી કુંદરિયા, તથા પાછળ અતુલ કણસાગરા તથા અન્ય કાર્યકરો. (તમામ ફોટો: રમેશ જાદવ)



પુશ ખુશ કરી દીધા હતા.

વરિષ્ઠ પત્રકાર રમેશ જાદવે પતંજલિ યોગસૂત્રો ને અધ્યાત્મ વિશેના તેમના પ્રવચનમાં વડીલોને યોગ વિશેની તેમની ચીલાચાલુ કલ્પનાઓથી તદ્દન જુદી એવી નવી સમજણ અને નવી દૃષ્ટિનો રસપ્રદ શૈલીમાં પરિચય કરાવ્યો હતો. તેમણે સ્વામી વિવેકાનંદે કરેલી ધર્મની વ્યાખ્યાનો ફોડ પાડી માનવીની ભીતર રહેલા દિવ્ય તત્ત્વને પીછાણવાનો, તેને પ્રકટાવવાનો તેમાં હેતુ રહેલો છે, એમ કહી એ હેતુ પાર પાડવા ભક્તિયોગ, કર્મયોગ, જ્ઞાનયોગ ને રાજયોગ (પતંજલિ યોગ) એમ યોગના ચાર પ્રકારો દર્શાવ્યા હતા. પછી રમેશભાઈએ પતંજલિ યોગસૂત્રોનું બંધારણ, તેની રચના અને તેનો ઇતિહાસ વર્ણવી પતંજલિ યોગદર્શનના હાર્દસમો દૃષ્ટા, દૃશ્ય ને દર્શનના આંતરભેદનો મહિમા સમજાવ્યો હતો. માનવીની ભીતર રહેલો સાચો દૃષ્ટા કોણ છે અને સાચું દર્શન કેવી રીતે થાય તેની ખૂબી રસપ્રદ ઉદાહરણો સાથે સમજાવી, અધ્યાત્મ વિશે નવીજ દૃષ્ટિનો ઉઘાડ કર્યો હતો. વડીલોએ તેમનું પ્રવચન ધ્યાનપૂર્વક સાંભળી તેમાંથી કશુંક નવું પામ્યાની અનુભૂતિ કરી હતી.

સમાજના નિવૃત્ત જનરલ સર્જન ડૉ.વલ્લભભાઈ



ડૉ. મધુ કણસાગરા



ડૉ. વિજય કલોલા

કાલરિયાએ ગીતા પરના તેમના પ્રવચનની શરૂઆત વસુદેવસુતમદેવમ્ કંસયાણૂરમર્દનમ, દેવકીપરમાનંદમ્ કૃષ્ણમવંદે જગતગુરુ શ્લોક સાથે કરી તેનું અર્થઘટન કર્યું હતું અને પછી ભગવાન કૃષ્ણે આપેલા ગીતાના સંદેશની પૂર્વભૂમિકા સમજાવી ગીતામાં દર્શાવેલા કર્મ યોગ, જ્ઞાનયોગ ને ભક્તિ યોગની વિગતવાર છણાવટ કરી તેની સમજણ આપી હતી.

સમાજના હેમેટોલોજિસ્ટ-ઓન્કોલોજિસ્ટ ડૉ. અતુલ કણસાગરાએ તેમના પ્રવચનમાં ભારત ને અમેરિકામાં કેન્સરનું પ્રમાણ, કેન્સર થવાના વિવિધ કારણો અને કેન્સરને રોકવા માટે શું શું થઈ શકે એની વિગતવાર છણાવટ કરી, વડીલોને ઉપયોગી માહિતી પૂરી પાડી હતી. તેમણે કેન્સરને રોકવા આપણી લાઈફ સ્ટાઈલ, આપણી ખાવા-પીવાની પદ્ધતિ તથા આપણી આદતો, કસરતો એ બધાનું શું મહત્વ છે તે સમજાવ્યું હતું. કેન્સર એ મૃત્યુનું બીજું સૌથી મોટું કારણ છે, એમ જણાવી અતુલભાઈએ બ્રેસ્ટ કેન્સર, કોલોન, લંગ, બ્લડ

મેડિકલ ટેકનીશ્યનો (ડાબેથી) જમન કોઈડિયા, મનુભાઈ દહાણિયા, વિજય કલોલા, કેતકી દહાણિયા, (બાજુમાં) મધુબેન કરવામાં ન આવે તો તે હાનિકારક પૂરવાર થઈ શકે એમ મધુબેને કહ્યું હતું.



સમાજના પૂર્વ પ્રમુખ જમન કોઈડિયાને સમાજ વતી પ્લેક આપી સન્માનતા તેમના જ માતા-પિતા મહિદાસ દાદા ને ઉજમબેન કોઈડિયા (જમણે) સંમેલનના યજમાન અધિનભાઈ અને (વચ્ચે) અંજના બેનના માતા-પિતા મનસુખ લાલ અને શારદાબેન જાવિયા તથા અમૃતલાલ અને કાંતાબેન વાઘાણીને સન્માનતા પ્રમુખ ડૉ.ભાણજી કુંદરિયા.

વગેરે જુદા જુદા પ્રકારના કેન્સરોની સમજણ આપી તેમને રોકવા શું શું થઈ શકે તેનું માર્ગદર્શન આપ્યું હતું.

સમાજના સાયકિયેટ્રીસ્ટ ડૉ.મધુ કણસાગરાએ ડિપ્રેસનની માનસિક બીમારી અંગે વડીલો સમજી શકે એવી સરળ ગુજરાતી ભાષામાં માહિતીપૂર્ણ પ્રવચન કર્યું હતું તેમણે ડિપ્રેસન થવાના કારણો, માનસિક આઘાતો, તેમાંથી ઉદ્ભવતી હતાશા અને ડિપ્રેસન તેમજ તેનાથી શું નુકસાન થાય તેનો વિગતવાર ખ્યાલ આપ્યો હતો. તેમણે કહ્યું કે ડિપ્રેસન માનવીને આત્મહત્યા ભણી દોરી જાય છે, તેથી ડિપ્રેસનમાંથી બહાર નીકળવા શું કરવું જોઈએ અને શું કરી શકાય તે સમજાવ્યું હતું અને શરમ કે સંકોચ રાખ્યા વિના નિષ્ણાત તબીબો પાસે તપાસ કરાવી તેનો ઉપચાર



ચંપાબેન સરોદિયા



ડૉ. મનસુખ રામોલિયા

કરવામાં ન આવે તો તે હાનિકારક પૂરવાર થઈ શકે એમ મધુબેને કહ્યું હતું.

સમાજના ડાયેટિશ્યન ચંપાબેન સરોદિયાએ સ્વાસ્થ્ય જાળવણીમાં ડાયેટના મહત્વ વિશે વડીલોને જ્ઞાન સાથે ગમ્મત મળે એ રીતે માર્ગદર્શન આપી સૌની ચાહના મેળવી હતી. તેમણે કહ્યું કે અહીં અમેરિકામાં આવ્યા પછી આપણી જીવન પદ્ધતિમાં મોટા ફેરફારો આવે છે, તેથી ખોરાકમાં પણ ફેરફારો થાય છે. આ બધી બાબતો પર આપણે ધ્યાન ન આપીએ તો સ્વાસ્થ્યને હાનિ પહોંચે છે અને બીમારીઓને બઢાવો મળે છે.

સંમેલનમાં સમાજના ભૂતપૂર્વ પ્રમુખ ડૉ. જમન કોઈડિયાને તેમણે કરેલી સમાજની સેવાઓ બદલ પ્લેક આપીને સન્માનિત કરવામાં આવ્યા હતા. આ પ્લેક ડૉ. જમનને તેમના પિતા શ્રી મહિદાસભાઈ અને માતા ઉજમબેનના હસ્તે અર્પણ કરવામાં આવ્યો હતો એ એક યાદગાર અવસર કહેવાય.

સંમેલનમાં નવરાશની પળો મળે એટલે મયાદાદા અસલી કાઠિયાવાડી રંગમાં ઝળકવા લાગે. કાઠિયાવાડી સૂર-હલકથી ગીતો, ભજનો અને રાસ-ગરબા ગાઈને તેમણે તમામ સિનિયર બેનોને બેઠાં બેઠાં, ઊભાં ઊભાં કે પછી દાદાની ફરતે ગોળ ગોળ ગરબે ધૂમીને જે નાચતાં-કૂદતાં કર્યાં છે, એ તો નજરે જોઈએ તો જ માની શકાય એવી સંમેલનની એ અદભૂત ઘણો હતી! મયાદાદાની હલકદાર વાણીમાં દુહા-મુક્તકોની રમઝટે વર્ષનિયા બીચના દરિયાઈ વાતાવરણ વચ્ચે અસલી કાઠિયાવાડી માહોલ સર્જ્યો હતો. સૌ વડીલોના ચહેરા પર પરમાનંદની એક ઝલક તરી આવતી હતી. આનંદની એ અલૌકિક ઘણો સંમેલનમાં હાજરી આપનાર પ્રત્યેક વડીલોના જીવનનું એક અવિસ્મરણીય સભારણું બની ગયું અને એ સંભારણું દિલમાં સાચવીને સૌ વડીલો સોમવારે સવારે વર્ષનિયા બીચથી પોત પોતાના નિવાસે રવાના થયા હતા.

