સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

સલામી સવારની..

પાણીનું સંકટ દેખાય તો ખાડા ખોદાવે છે,
વિકાસની કબજીયાતમાં સંડાસ બંધાવે છે,
કરાવે આંખ બંધ યોગથી, પ્રજાની લાલ આંખ -
દેખાય છે કૌભાંડનો કચરો, સફાઈ કરાવે છે.

હાઈકુ

બનાવે મૂર્ખ
રોકી રાખે પ્રજાને -
અભિયાનમાં...
(ચિરાગના 'જીન'ની જેમ)

કાઢે છે રોજ
નવાં જ ગતકડાં -
દોડાવે પ્રજા...
(મિથ્યા મેરેથોન)

ચિંતન

તરુમૂલાદિપુ નિહિતં જલમાવિર્ભવતિ પલ્લવાગ્રેષુ ।
નિભૃતં યદુપક્રિયતે તદપિ મહાન્તો વહન્ત્યુ ચૈઃ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક સુભાષિત ભાંડાગારમાંથી લેવામાં આવેલ ચે.

જેમ ઝાડના મૂળમાં પાણી રેડવામાં આવે પરંતુ તે પાણી જેમ તેની ટોચે પલ્લવોમાં પુષ્પો ફળરૂપે પ્રગટ થાય છે, એ રીતે જો સરળ જનોનો ખાનગીમાં ઉપકાર કર્યો હોય તો તે પણ તેઓ આગળ આવીને રજૂ કરે છે.

સરળ - યોગ્ય - લાયક વ્યક્તિ પર કરેલા ઉપકાર કદીય નિષ્ફળ જતા નથી ઉલ્ટું વિશેષ પણે પ્રભાવિત થઈ પ્રગટ થાય છે. આ વાત વૃક્ષના મૂળમાં સીંચેલું પાણી જેમ વૃક્ષની ટોચ સુધી પહોંચી ફળ આપે છે એ દૃષ્ટાંત દ્વારા સમજાવી છે.

સુવિચાર

- જિન્હેં શક હો વો કરે, તલાશ ઔર ખુદાઓ કિ,
  હમ તો ઈન્સાન કો ખુદા સમજતે હૈ - **ફિરાક ગોરખપુરી**
- લોકોનું અહિત પણ લોકોની ભાગીદારીથી જ થાય તે લોકશાહી - **રતિલાલ અનિલ**
- ખુશ કિસ્મતે જેને છેતરેલ નથી એવા માણસને બદકિસ્મતે કદી કચડી નાખેલ નથી - **બેન જોન્સન**
- કેળવણીની કસોટી એ છે કે વિદ્યાર્થી જેમ જેમ મોટો થતો જાય,
  તેમ તેમ તેનામાં સ્વનિયમન વધતું જવું જોઈએ - **મનુભાઈ પંચોલી**
- સ્નેહ, સહિષ્ણુતા, સદ્ભાવ, સમજદારી,
  સબૂરી અને સહકારનો સુભગ સમન્વય એટલે જ સંયુક્ત કુટુંબ - **સ્વામિ સચ્ચિદાનંદ**
- ઈશ્વર ચોખ્ખા હાથને જુએ છે, ભરેલા હાથને નહિ - **સાઈરસ**
- આજનું ઔષધ : જીરૂનો નિયમિત ઉપયોગથી હોજરી, આંતરડા અને યકૃત બળવાન બને છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

સ્વામી રામતીર્થ જાપાનમાં હતા. ત્યાં સત્સંગનું આયોજન મોટા હોલમાં કર્યું હતું. જાપાની લોકો પણ તેમના હિન્દીભાષી મિત્રો સાથે રામતીર્થના સત્સંગમાં આવતા. જાપાન એટલે ધરતીકંપનો દેશ. એકવાર ચાલુ પ્રવચનમાં ધરતીકંપના આંચકા અનુભવાયા. સત્સંગમાં આવેલા સૌ શ્રોતાઓ ભાગીને મેદાનમાં ભેગા થઈ ગયા. થોડી વાર પછી ધરતીકંપના આંચકા બંધ થઈ ગયા. ભાગેલા સૌ સત્સંગ હોલમાં આવીને બેઠાં. સૌ એ જોયું કે સ્વામી રામતીર્થ તો અંર્તધ્યાન થઈ શાંત ચિત્તે આંખો બંધ કરી બેઠા હતા. સ્વામીને તો જાણે ધરતીકંપની કોઈ અસર જ થઈ ન હતી. એમને જોઈ એક ભાવિકે પૂછ્યું, 'ગુરુ, ધરતીકંપ આવતા ભયને લીધે અમે સૌ અહીંથી મેદાનમાં ભાગી ગયા હતા, આપણ પણ કેમ અમારી સાથે ન આવ્યા ?'

સ્વામી રામતીર્થ જવાબ આપતા કહ્યું, 'ધરતીકંપને કારણે હું પણ ભાગી જ ગયો હતો પણ તમારા ભાગવા અને મારા ભાગવામાં ફેર હતો. તમે સૌ બહાર ભાગ્યા, હું અંદર ભાગ્યો, તમે બહાર સલામત નહોતા પણ હું અંદર ભાગે લો પ્રભુને સઘળું સોંપી એમના ખોળામાં નિરાંતે સૂતો હતો. ધરતીકંપની ધ્રુજારીમાં ભોળાનાથનું ડમરું ના તાલે થતું નૃત્ય માણી નિજાનંદમાં મસ્ત હતો.' સૌ ભક્તો સ્વામી રામદાસના નિવેદનથી આશ્ચચર્ય થયું.

શાળાઓમાં બાળકોની મનોચિકિત્સા જરૂરી

તંત્રીસ્થાનેથી...

વડોદરાની જાણીતી શાળામાં નવમા ધોરણના વિદ્યાર્થીની થયેલી કરપીણ હત્યા આપણી કથળતી જતી શિક્ષણ વ્યવસ્થા અને બાળકોની દિનપ્રતિદિન વિકૃત થતી જતી મનોદશાનું અરેરાટી ઊપજાવે એવું ઉદાહરણ છે. બરાનપુરા જૂના શહેરનો વિસ્તાર છે અને કહેવાતી સંસ્કારનગરીના હાર્દ સમા માંડવી દરવાજા નજીક આવેલો છે. શાળાના શૌચાલયમાંથી મળી આવેલી લાશ પાસેથી બૅગમાંથી ઘાતક હથિયારો પણ મળી આવ્યાં છે. ક્રૂર રીતે ઉપરાછાપરી ઘા મારી લઈ સાથી વિદ્યાર્થીને મોતને ઘાટ ઉતારનાર પણ વિદ્યાર્થી જ છે, જેણે થોડા દિવસ પર એની સાથે થઈ રહેલ અન્યાય અંગે ફરિયાદ કરી હોવાનું કહેવાય છે. શાળા સંચાલકોએ આ બાબતને ગંભીરતાથી લીધી હોત તો કદાચ એક હોનહાર કિશોરનો જીવ બચાવી શકાયો હોત. અંદરોઅંદરની હૂંસાતૂંસી કે અન્ય મુદ્દે ઉશ્કેરાયેલા દસમા ધોરણના વિદ્યાર્થીએ નવમા ધોરણમાં દાખલ થયેલ કમનસીબ કિશોરને આટલી ક્રૂરતાપૂર્વક કેમ રહેંસી નાખ્યો તે તપાસનો વિષય છે અને પોલીસ એનું સાચું કારણ શોધી પણ કાઢશે, પણ એથી પેલા મરનાર કિશોરનો જીવ ગયો છે તે પાછો આવવાનો નથી કે જે માતાપિતાએ પોતાના લાડકાં સંતાનને મામા-મામી પાસે સોંપી દીધેલું. મામાએ હોંશે હોંશે સારી શાળામાં ભણવા મૂક્યું હતું. હત્યારો છોકરો મહેશ એની માતાના જણાવ્યા પ્રમાણે નાની અમથી વાતમાં ગુસ્સે થઈ જતો હોવાની સ્પષ્ટ રીતે એબ્નોર્મલ લાગે છે. શાળા પાસે એના દરેક વિદ્યાર્થીની શારીરિક અને માનસિક હાલતનો અપ-ટુ-જેટ ચિતાર હોવો જોઈએ. શાળામાં સિક્યુરિટી પણ અનિવાર્ય હોવી જોઈએ. સરકારી તંત્ર આવા નિયમો તો બનાવી દે છે પણ એ માત્ર કાગળ પર રહેતા હોય છે. શાળા સંચાલકોને તો વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા થાય અને ફી ભેગી થાય એમાં જ રસ હોય છે. શિક્ષકો અને આચાર્ય પોતાના યોગક્ષેમની અને બહુ બહુ તો સારી શૈક્ષણિક ગુણવત્તા તથા પરીક્ષાના પરિણામની ચિંતા કરતા હોય છે. એમને વિદ્યાર્થીના વ્યક્તિગત પ્રશ્નોમાં રસ લેવાનો વખત જ નથી હોતો.

ખરેખર તો હવે શાળાઓ અને સમગ્ર શિક્ષણતંત્રનું વર્તમાન સમયની માંગ મુજબ આધુનિકીકરણ કરવાની જરૂર છે. આવી ઘટનાઓ ભારતમાં જવલ્લે જ નોંધાઈ છે જ્યારે અમેરિકા અને અન્ય પશ્ચિમના દેશોમાં ઉશ્કેરાટમાં આવીને ટીન એજર છોકરડાં શાળાના શિક્ષકો અને સહપાઠીઓ પર પિસ્તોલની ગોળીઓ વરસાવતા હોવાના પ્રસંગો છાશવારે બનતા રહે છે. આ પ્કારની હિંસક માનસિકતા પાછળ સ્ટ્રેટ જવાબદાર છે, જે આપણી દોડધામ વાળી, વધુ અપેક્ષાઓ વાળી અને અભાવોથી તરબતર જીવનશૈલીને લીધે સરજાય છે, આવા સ્ટ્રેટનો ભોગ ખુદ હિંસા પર ઊતરનાર વિદ્યાર્થી તો બને જ છે, સાથે અનેક નિર્દોષ લોકો એનો ભોગ બને છે. ગુજરાત જેવા શાંતિપ્રિય રાજયમાં અમેરિકા જેવી બાળહિંસાની ઘટના બને ત્યારે તે બહુ લાંબો વિચાર માગી લે છે. આપણે શિક્ષણ વ્યવસ્થાને ધરમૂળથી તપાસવી પડશે. શાળાઓ અને સંચાલકોને વિશેષ જવાબદાર બનાવવા પડશે અને હિંસક મનોવૃત્તિ ધરાવતા બાળકોને પ્રવેશ આપતાં પહેલાં જ જુદા તારવીને મનોચિકિત્સકો પાસે સારવાર અપાવવી પડશે. વડોદરાની ઘટના સૌની આંખ ઉઘાડનારી છે. ફરી વાર આવી ક્રૂર ઘટનાનું પુનરાવર્તન ન થાય તેની કાળજી લેવાની સહિયારી જવાબદારી શાળા સંચાલકો, શિક્ષકો તથા સરકારી તંત્ર ઉપરાતં સમાજની પણ ગણાવી જોઈએ.

સોપારી અને નાગરવેલનું પાન

તન દુરસ્તી
મહેન્દ્ર ગજ્જર
ડૉ. દિનેશ રાઠોડ

નાગરવેલના પાન એકલા એટલે કે તમાકુ, ચુનો કે સોપારી લગાવ્યા સિવાય ખાવાથી ફાયદો થાય છે એ વાત આપણે બધાએ જાણી. તો તમે તરત જ પ્રશ્ન પૂછશો કે ભાઈ, એકલું નાગરવેલનું પાન ખાવાથી મોંમાં એક અજબ પ્રકારની અસર મોંમાં આવે છે કે જેનાથી જીભ અને મોંની અંદરનો ભાગ જેમાં એક બહેરાશપણું આવ્યું હોય એવું લાગે છે. પાનની અંદર સોપારી, ચુન વગેરે ઉમેરવાથી જ પાન સારુ લાગે છે. એકલા પાનની કોઈ આડઅસર નથી. પણ વધારે પડતા એકલા પાન ખાવાથી કોઈ વખત ઉલટી જેવું થતું હોય છે. એટલે લોકો સોપારી, ચુનો વગેરે નાખીને ખાય છે. તો તરત જ પ્રશ્ન થાય કે સોપારી નાખવાથી મજા તો આવે છે પણ સોપારીનો આડ અસર કાંઈ હોય ?? સોપારીને અંગ્રેજીમાં 'બીટલ નટ' કહે છે. અત્યારે તે જેમ આગળ કહ્યું તેમ દૂધ કરતા પાનના ગલ્લા વધારે છે. મતલબ કે જ્યાં દૂધ મળવું જોવે એની જગ્યાએ પાન મસાલા મળે છે. પાનના ગલ્લા ઉપર આખા દુનિયાની વાતો થતી હોય છે. શૅરબજારમાં કયા ભાવ ઉપર - નીચે થશે ?? ગામમાં શું ચાલેઓછે. કોની મશ્કરી થઈ ? કયા ઝઘડો થયો ? ટૂંકમાં ગામ પટલાઈ અને શહેર પટલાઈ ચાલતી હોય છે. ઈલેકશનમાં બાપુ કોણ આવશે ?? ભાજપ કે કોંગ્રેસ. કર્ણાટકમાં કોની સરકાર આવશે ??

મોદી સાહેબના કામની ભૂલો, રાહુલભાઈની ઠેકડી આ બધું જ પાનના ગલ્લે થાય. મતલબ કે દુનિયાની બધી જ ચર્ચા હું નહોતો કે'તો બોસ !! ટ્રમ્પ અને કીમ જોંગ બંને ભાઈબંધ જ છે. પણ આખી દુનિયાને સાલા રમાડે છે. આપણને એ સવાલ થાય કે આવું બધું પાનના ગલ્લે કેમ થાય ?? તો એનો સવાલ અને જવાબ છે સોપારી. સોપારી ખાવાથી મગજમાં યુફોરીયાના ચેન્જીસ આવે છે. એ ચેન્જીસના હિસાબે માણસ પોતાના રહેલી ખામીઓ અને ખુબીઓ જાહેરમાં બોલતો હોય છે. એટલે સાહેબ આ બધાનું કારણ છે સોપારી.

સોપારી ખાવાથી તમારું સલાઈવા વધારે પ્રમાણમાં મોંમાં ઉત્પન્ન થાય છે. યુફોરીયા ને સમજાવવા માટે શરીરમાં સોપારીની એવી અસર થાય કે વધારે પડતો દારૂ પિતાવથી જેમ શરીરમાં ચેન્જીસ થયાના લીધે મગજનો કાબૂ ગુમાવાય છે. એના કરતાં થોડી ઓછી ફણ એવી જ અસર થાય. સોપારીના ફાયદામાં પાચન શક્તિ સારી થાય છે. ભૂખ વધારે લાગે છે. સ્ફુર્તિમાં વધારો થાય છે. એટલે આવી સારી અસરો પણ સોપારીની છે અને એટલે જ ડાહ્યા માણસો કહે છે કે જમ્યા પછી મીઠું પાન ખાવાથી પાચન સારું થાય છે. આ બધી તો સારી વાત છે પણ ઘણા લોકો એમ પણ કહે છે કે વધારે પડતી સોપારી શરીર માટે હાનિકારક છે. વાત સાચી છે. જો વધારે પડતી સોપારી ખાવામાં આવે તો સોપારીમાં આલ્કલોઈડસ અને પોલીફઈનોલ્સ બે નામના કેમિકલ રહેલા છે. જે મોઢાના અથવા તો જડબાના જે લેરીંગ્સ અને ઈસોફેગસમાં કેન્સર માટે જવાબદાર છે. મોંની અંદર ચાંદા પડવા દાંતમાં સડો થવો, દાંત લાલ થઈ જવા કાળા થઈ જવા, આ બધું જ સોપારીને લીધે છે. અમુક જગ્યાએ એવું પણ લખ્યું છે. રોજની ૮ થી ૩૦ ગ્રામ સોપારી ખાવાથી કેન્સરની શક્યતા વધે છે. સોપારીથી હૃદયના ધબકારા વધે છે, બ્લડ પ્રેશર થવાની શક્યતા પણ રહેલી છે. અલ્કલોઈડસ અને પોલીફીનોલ્સ જે શરીરમાં રહેલા કોષ અથવા તો મોંમાં રહેલા કોષોનો ડીએનએને નુકશાન પહોંચાડે છે. અને એમાં કેન્સર થવાની શક્યતા બહુ જ રહેલી છે. એટલે સોપારી જેટલી સારી છે તેના કરતાં એના ભયસ્થાન ખુબ જ રહેલા છે. સોપારી ખાવ પણ સંયમીતતા રાખીને ખાવ.

ચાલો, ઊંઘને સમજીએ!

મોરપીંછના રંગ
ડો. કનૈયાલાલ ભટ્ટ

'ઊંઘ' સંદર્ભે શિકાગો યુનિવર્સિટીના વિદ્વાન વૈજ્ઞાનિક ડૉ. નેપોલિયન કિલટમેને સંશોધન કરીને જણાવ્યું છે કે ઊંઘનો સમય વ્યક્તિની માનસિક દશા પર આધારિત છે અને આ માનસિક અવસ્થાના ચાર પ્રકાર આપીને ઊંઘની સ્થિતિનું આલેખન કરી કેટલાંક તારણો પણ આપ્યાં છે... જે હોય તે... આપણે એ બધા તારણોમાં ઊંડા નહીં ઊતરતાં ઊંઘમાંથી ઊઠીને કે ઊંઘમાં જતાં પહેલાં ઊંઘ વિશેનો આ લેખ વાંચીને થોડા હળવા થઈએ.

ઊંઘ વિશેના અવનવા કિસ્સા સાંભળવા મળે છે. અમારા સંબંધી એક બહેન એમના છોકરાને સ્નાન કરાવતા - કરાવતાં બાથરૂમમાં જ ઊંઘી ગયેલા... છોકરો જાતે તૈયાર થઈ સ્કૂલે જતો રહ્યો અને બપોરે એક વાગે પાછો આવ્યો ત્યાં સુધી મમ્મી બાથરૂમના પાટણે બેઠાં બેઠાં ઊંઘતા રહેલા. મારા એક મિત્ર એક વખતે રાત્રે ઊંઘમાં મણિનગરથી ગીતા મંદિર સ્કૂટર ચલાવીને ગયેલા અને પાછા પણ આવેલા. સવારમાં એમને કશી જ ખબર નહોતી એ મિત્ર પાછા આવી સુઈ પણ જાય પરંતુ એ વખતે એમનું ચેતનાતંત્ર બંધ હોય છે. સવારે એમને કશી જ ખબર હોતી નથી. ધ્રાંગધ્રામાં કે ભાઈ છ મહિના સતત ઊંઘે છે અને છ મહિના જાગે છે. હવે આવી વાત તો આપણે રામાયણની કુંભકર્ણ સંદર્ભે સાંભળી હતી જયારે આ ભાઈ તો પ્રત્યક્ષ છે... છ મહિનાની ઊંઘમાં ખાવું પીવું અને બધી જ ક્રિયા ઊંઘમાં કરવી... ઘણા ડૉકટરોએ એમની ઊંઘ વિશે શોધખોળ કરી પરંતુ કોઈ તારાજી હજી સુધી નથી મળ્યું.

ઘણાય લોકો રાત્રે ઊંઘમાં

બોલતા હોય છે, ચાલતા હોય છે, ઊંઘમાં જમીને પાછા સૂઈ જતા હોય છે, ઊંઘમાં ગીતો ગાતા હોય છે, ઊંઘમાં રડતાં અને હસતાં પણ હોય છે. ઊંઘનું આ રહસ્ય હજી સુધી ઊંઘ જેટલું જ રહસ્યમય છે. આ રીતે જોઈએ તો ઊંઘ માણસના જીવનમાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. જો કે આમાં ઘણી વખત ગુપ્ત સંબંધો પકડાઈ જવાની પણ શક્યતાઓ રહેલી છે.

ઊંઘની એક વિશેષતા એ છે કે એ મોટાભાગે એની સાથે 'નસકોરા' લઈને જ આવે છે. ઊંઘની સાથે નસકોરાંનું આખું વિજ્ઞાન જોડાયેલું છે. જેવી રીતે અંધકાર વિના રાત, સંસ્કાર વિના સ્ત્રી, અને સત્ય વિના જીભ શોભતી નથી, તેમ નસકોરાં વિના ઊંઘ પણ શોભતી નથી. નસકોરાં સાથેની ઊંઘ એ ઊંઘનો સૌથી ઊંચો અને છેલ્લો પરાકાષ્ઠાનો તબક્કો છે. આપણે ભલે 'નસકોરાં' ના વિજ્ઞાનમાં ઊંડા ન ઉતરીએ પણ ઊંઘમાં અત્યંત નસકોરાં બોલાવતી વ્યક્તિની માનસિક સ્થિતિમાં ઊંડા ઉતરવા જેવું હોય છે. ઊંઘમાં તેજાબી નસકોરાં બોલાવતી વ્યક્તિ કાં તો અત્યંત ચતુર ચાલાક અને બુદ્ધિશાળી હોય છે અથવા તો માનસિક રીતે અસ્થિર અને બુદ્ધિહીન હોય છે. આ બેમાંથી પહેલાંની શક્યતાવાળા ખૂબ જ ઓછા હોય છે. મોટા ભાગે બીજી કેટેગરીમાં આવતા હોય છે. ઊંઘની જેમ નસકોરામાં પણ મારા સસરા (અને તેમના ચારેય સંતાનો પણ) કદાચ ગુજરાતમાં પ્રથમ સ્થાને આવે. તેમના નસકોરાં એટલા બધાં ખતરનાક કે જો બાજુમાં હૃદયરોગનો દર્દી સૂતો હોય અને રાત્રે તેમના નસકોરાં સાંભળી જાય તો કદાચ હાર્ટફેઈલ થઈ જાય. તેમની આજુબાજુના ત્રણ ચાર મકાનોમાં રાત્રે લોકો સૂઈ ન શકે એવા જોરદાર એમનાં નસકોરાં... એમનાં નસકોરાં એટલે એન્જીનવાળી ટ્રેનનો અવાજ, સૂતા હોય તો આજુબાજુની પથારીઓ સાથે જમીન પર થરથરતી હોય. રાત્રે ઊંઘમાં નસકોરાં ઢસડતી વ્યક્તિઓના ઊંઘમાં હાવભાવ ચહેરાની, નાકની, શ્વાસની ક્રિયા-પ્રતિક્રિયા પણ જોવા જેવી હોય છે. મારા પરમ પ્રિય સસરાની ઊંઘ અને નસકોરાં માણવા એ જીવનનો એક અકલ્પ્ય લ્હાવો છે. એ એવાં નસકોરાં બોલાવતા હોય છે કે આપણને એમ જ લાગે કે આ નસકોરું એમની જિંદગીનું છેલ્લું નસકોરું હશે. હમણાં એમના શ્વાસ અટકી જશે, હમણાં એમના શ્વાસ અટકી જશે, હવે એ કયારેય નહીં ઊઠે, પરંતુ બગડી ગયેલું એન્જીન ફરી પાછું ચાલુ થાય તેમ નસકોરાં ચાલુ થાય. ભરતી સમયે શાંત દરિયામાં એક મોજાં પછી બીજું અને બીજા પછી ત્રીજું મોજું આવે તેમ એક મોટાં નસકોરાં પછી બીજું-ત્રીજું - ચોથું તૈયાર જ હોય છે કયારેક તો આ નસકોરાં એવું વિકરાળ રૂપ ધારણ કરે છે કે આપણને એમ જ થાય કે હમણાં એમનું 'નાક' ફાટી જશે અથવા આ કર્કશ, ખરબચડો અને ખતરનાક ડરામણો અવાજ સાંભળીને આજુબાજુના ઘરના લોકો જાગીને પોલિસ ફરિયાદ કરવા જશે.

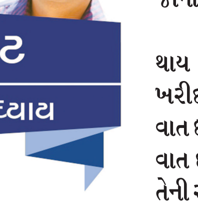
આપણા દેશમાં સૂવા માટેનું સૌથી શ્રેષ્ઠ જાહેર સ્થળ હોય તે 'સરકારી ઑફિસો' છે. બપોરે દોઢથી ત્રણ દરેક ઑફિસોમાં ટેબલ ઉપર માથાંઓ પડેલા હોય છે, જાણે કમળપૂજા કરવાની હોય. ખરેખર તો ઊંઘ માટેનો એક અલગ વિભાગ પણ હોવા જોઈએ, અલગ સમિતિ હોવી જોઈએ. એમાં સૌથી વધુ ભયાનક ઊંઘ અને નસકોરાં ધરાવનાર વ્યક્તિને ચેરમેન બનાવી પછી ઊંઘ-નસકોરાં વિશેનાં વ્યાખ્યાનો, ચર્ચાઓ, સેમિનારો, શિબિરો યોજવી જોઈએ. પછી ભલે એમાંય વકતાઓ અને શ્રોતાઓ ઊંઘતા હોય. આમ કરવાથી એક ફાયદો એ થશે કે સમાજમાં ઊંઘ વિશેની જાગૃતિ વધશે. ઊંઘની ગોળી લીધા વિના કુદરતી ઊંઘ કેમ આવે એનું જ્ઞાન લોકોને મળશે. લાફિંગ કલબની જેમ 'સ્લિપિંગ કલબ'ની સ્થાપના કરી સામૂહિક ઊંઘ સેમિનાર યોજવા જોઈએ. વળી, 'આર્ટ ઑફ સ્લિપીંગ' ની શિબિરો યોજી ઊંઘ જાગૃતિ અભિયાન આરંભવું જોઈએ. જેમ આખી આખી રાત જાગીને સતત લખતા રહેતા લેખકોને પણ ઊંઘવાની પ્રેરણા મળે અને જીવનમાં તેઓ ઊંઘનું મહત્ત્વ સમજે વળી જાગતા કે લખતા લેખક કરતાં ઊંઘતો લેખક વધુ ફાયદાકારક હોય છે. ઘણા લેખકો લખ્યા કરતા ઊંઘીને પણ સમાજ સેવા કરી શકે છે.

આ ઊંઘનો જો સદ્પયોગ કરવામાં આવે તો ઘણું બધું થઈ શકે. સામાન્ય રીતે કહેવાય છે કે માણસમાત્રને માટે છ કલાકની ઊંઘ બરાબર છે. પરંતુ આપણે દરરોજ કેટલા કલાક ઊંઘીએ છીએ એનો વિચાર કર્યો છે ખરો ? ધારો કે આપણે દરરોજના દસ કલાક ઊંઘીએ છીએ તો નિયત ઊંઘ કરતાં 'ચાર' કલાકથી ઊંઘ વધારે થઈ (દિવસની ઊંઘ હોય તો એ ઉમેરવી) રોજની ચાર કલાકની એટલે મહિને ૧૨૦ કલાક અને વર્ષની ૧૪૪૦ કલાક આપણે વધારાની ઊંઘમાં વ્યર્થ વેડફીએ છીએ. જો આ કલાકોનો સાચો ઉપયોગ કરીએ તો બીજું ઘણું બધું કરી શકાય છે.

નેપોલિનય, વિન્સ્ટન ચર્ચિલ અને થોમસ એડિસન માત્ર રાત્રે ૩ થી ૪ કલાકની જ ઊંઘ લેતા અને બાકીનો સમય તેઓની પોતાની શોધખોળ અને સંશોધનોમાં વિતાવ્યો છે. આવી વ્યક્તિઓ માટે દરરોજ આઠ-દસ કલાક ઊંઘવું એ કિંમતી સમયનો નાશ કરવા બરાબર છે.

પેઈન્ટીગ અને પૈસા : કળાકાર અને કદરદાન...!

રઝળપાટ
અજય ઉપાધ્યાય



'ધ ક્રાઈંગ બોય' આ છે ઈટાલીના ચિત્રકાર બ્રાગોલીન દ્વારા ૧૯૫૦ માં બનાવેલા એક ચિત્રનું નામ. આ ચિત્રમાં ચિત્રકારે એક રડતું બાળક બનાવેલું. આ ચિત્ર એ સમયે લોકોને એટલું બધું પસંદ આવ્યું કે પછીથી જેમ દરેક સફળ પેઈન્ટીગ સાથે થાય છે એમ બ્રાગોલીને આની એક આખી સીરીઝ જ બનાવી નાખેલી. ત્યાં સુધી તો બધું બરાબર હતું પણ ૧૯૮૦ની આસપાસ એવી અફવાઓ ફેલાવા માંડી કે આ ચિત્રને લીધે ઘરમાં આગ લાગી જાય છે !! જ્યાં જ્યાં આગ લાગી ત્યાં આગ બુજાવવા ગયેલા ફાયરબ્રિગેડના લોકોનું કહેવું હતું કે એ ઘરમાં આ પેઈન્ટીગ મોજુદ હતું અને નવાઈની વાત એ બની કે આગ લાગેલા દરેક ઘરમાં આગ વચ્ચે પણ આ પેઈન્ટીગ સહીસલામત દીવાલે લટકેલું મળ્યું..!! મોટાભાગનાએ આ પેઈન્ટીગને શ્રાપિત માની લીધું, ઘણાને તો એ ચિત્રમાં રહેલા રડતા બાળકના સાક્ષાત દર્શન પણ થયા અંતે બીકના માર્યા જે લોકો પાસે આ પેઈન્ટીગ હતું એ લોકોએ ' હેલોવન ફેસ્ટીવલ ' દરમ્યાન આ ચિત્રો સળગાવી દીધા પછી એમ કહેવાય છે કે આગની ઘટનાઓમાં કમી આવી. આના પર ટીવી સીરીયલ્સ પણ બની...!!! સારા અને સચોટ પેઈન્ટીગમાં આવી પણ તાકત રહેલી છે એનો આ દાખલો.

પેઈન્ટીગ અથવા તો ચિત્રની આ વાત યાદ આવવાનું કારણ એ છે કે હમણાં જ આપણા સન્માનીય દિવંગત ચિત્રકાર તૈયબ મહેતાનું ૧૯૮૯મા એમણે બનાવેલું પેઈન્ટીગ 'કાલી' ઓનલાઈન નીલામીમાં અધધધ કહી શકાય એવા ૨૬.૪ કરોડ રૂપિયામાં વેચાયું. તૈયબસાહેબ તો ૨૦૦૯મા જ અવસાન પામ્યા છે પણ આટલા વર્ષો પછી પણ એમના ચિત્ર 'કાલી' એ ભારતના સૌથી મોંઘા વેચાયેલા પાંચ પેઈન્ટીગમાં સ્થાન મેળવ્યું છે. 'કાલી' ની પહેલા પણ ૨૦૧૩ માં તૈયબ મહેતાની જ બનાવેલી પેઈન્ટીગ 'મહિષાસુર' ૧૯.૭ કરોડમાં વેચાયેલી. આ હિસાબે 'કાલી' એ તૈયબસાહેબનો જ રેકોર્ડ તોડ્યો ગણાય. ભારતીય ચિત્રકારોના પાંચ સૌથી મોંઘા ભાવે વહેચાયેલા પેઈન્ટીગમાં પહેલા નંબરે ૨૦૧૩મા આવી જ રીતે ઓનલાઈન વહેચાયેલું વી.એસ.ગાયતોંડેનું એક અનટાઈટલડ ચિત્ર છે જે અંદાજે ૩૦ કરોડમાં વહેચાયેલું.

ભારતીય ચિત્રકારોના નામ આવે એટલે પ્રસિદ્ધ ચિત્રકારોમાં અમૃતા શેરગીલ, એમ.એફ.હુસેન, એસ.એચ.રજા, મંજીત બાવા, જેવા નામો યાદ આવે પણ જો સૌથી વધુ કીમતે વેચાયેલા ચિત્રોની યાદી જુવો તો એમાં પ્રસિદ્ધ ગણાતા એમ.એફ.હુસેનનું નામ ક્યાય નથી...! આગળ લખ્યું એમ ગાયતોંડે અને તૈયબ મેહતા પછી નું નામ એસ.એચ.રાજા નું છે કે જેનું પેઈન્ટીગ 'લા તેરે ' ૧૮ કરોડમાં વેચાયેલું. એ જ રીતે અમૃતા શેરગીલ નું સેલ્ફ પોટ્રેટ પેઈન્ટીગ પણ અંદાજે ૧૮ કરોડમાં જ વેચાયેલું. નંબર વન રહેલા ગાયતોંડેનું જ ઓર એક પેઈન્ટીગ ૨૦૧૫માં જ ૧૮ કરોડમાં વેચાયેલું. ભારતીય ચિત્રકારોના ટોપ ૧૫ ઉંચી કીમતે વેચાયેલા પેઈન્ટીગનું લીસ્ટ જુવો તો મોટાભાગે તૈયબ મેહતા, અમૃતા શેરગીલ કે ગાયતોંડે જ છવાયેલા છે. જો કે હુસેને ઉભા કરેલા વિવાદો અને એના પોતાના વિચિત્ર વર્તનને બાજુએ રાખીને વાત કરીએ તો ભારતીય કલાકારોમાં ચિત્રોની મો - માંગી કિમતો મેળવવાના આ દોરની શરૂઆતનો આછો - પાતળો જશ આ વિવાદિત કલાકારને જાય છે. હુસેનની સાથે સાથે મંજીત બાવા, ભૂપેન ખખ્ખર, તૈયબ મેહતા, એસ.એચ.રઝા, સોઉઝા વગેરે જેવા કલાકારોના વર્ક ઉંચી કીમતે વેચતા અને ખરીદાતા રહ્યા છે.

આ તો ખાલી ભારતીય ચિત્રકારોની વાત છે, બાકી દુનિયાના સૌથી મોંઘા પેઈન્ટીગ વિષે વાત કરીએ તો આ ૨૬ કરોડની રકમ ચણા-મમરા જ લાગે. ગયા વર્ષે નવેમ્બરમાં નીલામ થયેલી મશહુર ચિત્રકાર લીયાનાર્ડો વિન્ચી ની પેઈન્ટીગ 'સાલ્વાટર મુંડી'અધધધ એવા ૨૯ અબજ રૂપિયામાં વેચાયેલી. એકદમ પ્રાચીન ગણાતી આ પેઈન્ટીગ ૧૦ વર્ષ પહેલા જાહેરમાં આવી ત્યારે ક્ષત-વિક્ષત હાલતમાં હતી જેને પછીથી કરોડો રૂપિયાના ખર્ચે રીસ્ટોર કરવામાં આવી. રીસ્ટોર મતલબ એને ફરીથી હમણાં જ બનાવી હોય એ હાલતમાં કરવામાં આવી. આ રહસ્યમય પેઈન્ટીગ માટે એમ કહેવાય છે કે લગભગ ૫૦૦ વર્ષ પહેલા લીયાનાર્ડો એ બનાવેલી આ પેઈન્ટીગમાં ઘણાને ઈસા મસીહ દેખાય છે તો ઘણા આને મોનાલીસાનો પુરુષ અવતાર માને છે તો ઘણા આને લીયાનાર્ડોની લાસ્ટ પેઈન્ટીગ માને છે. આને ખરીદનાર સાઉદીના પ્રિન્સને આમાં શું દેખાયું હશે એ ખબર નહિ પણ વિશ્વની સૌથી મોંઘી આ પેઈન્ટીગ હાલ સાઉદીના સંસ્કૃતિ અને પર્યટન વિભાગની શાન છે..! મજાની વાત એ છે કે ઘણા વર્ષો ગુમ રહેલી આ પેઈન્ટીગને ૨૦૦૫મા અમેરિકાના કોઈ આર્ટ ડીલરે માત્ર ૧૦૦૦૦ ડોલરમાં જ ખરીદેલી પણ ૨૦૧૭મા આ જ પેઈન્ટીગ ૪૫ કરોડ ડોલરમાં નીલામ થઈ...! છે ને અજબ — ગજબ..!

લેખની શરૂઆતમાં જે વાત લખી છે એ પણ કળા અને પેઈન્ટીગની માન્યતા પર વધુ પ્રકાશ પાડે છે. જેમ લીયાનોર્ડોની આ બહુમુલી કૃતિનું મહત્વ છે એનું અતિ પ્રાચીનપણું એવી જ રીતે હમણાં જ ૭૭૩ કરોડમાં ખરીદાયેલ પિકાસોની કૃતિ નું મુલ્ય પણ એ ૧૯૦૫ માં બનેલી એ તો છે જ પણ સમાજસેવી ડેવિડના અંગત કલેકશનમાં રહેલા આ પેઈન્ટીગ ના વેચાણની આવક ચેરીટીમાં જવાની હતી એ પણ એક કારણ હતું. પિકાસો કે વિન્ચી તો સમજ્યા કે સ્ટાર ચિત્રકાર કહેવાય પણ ગયા વર્ષે સ્વર્ગસ્થ અમેરિકન ચિત્રકાર બાસ્કીયાનું એક પેઈન્ટીગ ૧૨ કરોડ ડોલરમાં વેચાયેલું કે જેની પ્રાઈઝ થોડા જ સમય પહેલા વેચાયેલા પિકાસોના પેઈન્ટીગ 'ન્યુડ' કરતા વધુ હતી જેને કોઈ જાપાનીઝ આર્ટ ડીલરે ખરીદેલું. કલાજગતની દૃષ્ટીએ આ એક ભંગાર પેઈન્ટીગ હતું કે જેમાં કેનવાસ પર એક ભીસાયેલા દાંતવાળી ખોપરી, કલરના લસરકા અને ખોપડીના માથા પર ગણિતનો કોઈ હિસાબ અને કેજી ના બાળકે લખેલા અક્ષરોમાં એ અને ડી એવું બનાવેલું. પણ ખરીદારનું માનવું હતું કે આ પેઈન્ટીગ અમેરિકન કલ્ચરમાં ઘુસેલા ડ્રગ ના ડ્રેગન, હિંસા અને નસલ્વાદનું પ્રતિક છે. કળાનીવેશકો અને કલાવીવેચકોને માટે આ બદસુરત પેઈન્ટીગ હતું પણ છતાયે વેચાયું પિકાસોના પેઈન્ટીગ કરતા પણ વધુ કીમતે...! કળા ની આ જ મજા છે જોનાર દરેકને એમાં જુદું જુદું દેખાઈ શકે છે...!

અબજો રૂપિયામાં ખરીદાતી આ પેઈન્ટીગના સમાચારો વાંચીને એમ થાય કે એવું તે શું હશે આ પેઈન્ટીગમાં કે પછી એવું શું જોઈ ગયો હશે ખરીદનાર? ખેર, અસલમાં આર્ટ જોવું, એની સરાહના કરવી એ અલગ વાત છે અને કરોડો અને અબજોમાં કોઈ આર્ટ ખરીદવું એ પણ એક અલગ વાત છે. પહેલા તો અબજો કરોડોની આ રકમ જ અધધધ લાગી શકે તો તેની સાથે સાથે એ પણ વિચાર આવે કે ચિત્રો માટે કેમ આટલી મોટી રકમદ? એવું તો શું મુલ્યવાન હશે આમાં? પણ આમાં કળા અને રોકાણ બંનેનો સુભગ સમન્વય છે. જેમકે મોટાભાગે અધ્ધ્ધ કીમતોમાં ખરીદાતી આ પેઈન્ટીગ એક પ્રકારનું આર્ટ ઈન્વેસ્ટમેન્ટ જ કહેવાય પણ એ ઈન્વેસ્ટમેન્ટમાં કળા પ્રત્યેની જાગરૂકતા અને કળા પ્રત્યેનો લગાવ પણ ભળતો હોય છે. એક સમયે ઠીક છે ચિત્રો દોરે છે કે ચીતકડા કાઢે છે જેવા સમયમાંથી પસાર થયેલા ભારતીય ચિત્રકારોની કળાને છેલ્લા થોડા વર્ષોમાં રાષ્ટ્રીય અને

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર