સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
ફોન : ૨૩૨૨૨૨૫૫

ઉપજે ન કોઇનું કંઇ, સૂરતે હીરા ઘસાય છે,
રહ્યા છે બધા નિષ્ફળ છતાં કસોટીએ કસાય છે,
ફશાય છે નેતૃત્વ જૂથોની જાળમાં, નથી તટસ્થ -
હાઇકમાન્ડ રમે ખો-ખો, કાર્યકરોમાં હસાય છે..
(ચીપે ચાર પત્તાનો ગંજીફો)

હાઈકુ

અડવાણીજી
કરી ગયા બેસણું -
વડાપદનું..

કોઇ જેલમાં,
કોઇ થયા ભાગેડુ
વફા નાં ફળ..

ચિંતન

જીવતુ મે શત્રુગણા સદૈવ યેષાં પ્રસાદાત ।
યદા યદા મે નિકૃતિ ભજન્તે માં પ્રતિ બોધયન્તિ ॥

'જેમની કૃપાથી હું બુદ્ધિશળી-ચતુર-શાણો થઇ શક્યો છું એવા મારા શત્રુઓ સદા જીવંત રહે અમર રહે એવી મારી પ્રાર્થના છે કારણ કે જ્યારે જ્યારે પણ મારામાં કંઇ પણ વિકૃતિ-દોષ જોવા મળે કે તરત મારા શત્રુઓ મને ચેનકેન પ્રકારેણ ચેતવી દેતા હોય છે. એ જ એમનો મોટો ઉપકાર છે.'

હિંદી સાહિત્યમાં પણ એક પ્રખ્યાત દોહો છે - નિંદક નિયરે રાખીએ આંગન કુટિર બસાય - નિંદા કરનાર શત્રુને આંગણામાં જ ઝૂંપડી બંધાવી નજીક જ રાખવો જોઇએ જે વગર પાણી-સાબુ દ્વારા આપણા મેલ-દોષ-પાપને ધૂએ છે. થોડી પણ નાની ભૂલ થાય તો એ હાઇગ્લાસથી મોટી કરીને સૌનું ધ્યાન ખેંચે છે અને આપણને ચેતવી દે છે - આમ આપણને આપણા દોષ અને વિકૃતિથી સજાગ રાખે છે.

આ શ્લોકમાં કવિશ્રીએ એટલે જ દોષ જોનાર શત્રુની આવરદા - આયુષ્યમાન થાય એવી પ્રાર્થના કરી છે જેથી કરીને આપણામાં આવતાં દોષ અને વિકૃતિઓને દૂર કરવા માટે માર્ગદર્શન અને સૂચના મળી શકે.

સુવિચાર

- ઉપકાર ભૂલે તે મૂર્ખ, પણ ઉપકારને કહી બતાવે તે મહામૂર્ખ - **ભાગવત**
- સાપ અને પાપ બંને લપાઇ લપાઇને આગળ વધે છે - **વેદવ્યાસ**
- મનની શાંતિ શોધવા આખું વિશ્વ ફરી વળશો તો પણ નહિં મળે પણ એકાદ પુસ્તક ખૂણામાં બેસી ને વાંચવામાં મળતી વિશ્રાંતિની તોલે બીજું કાંઇ નથી- **પોલો કોએલો**
- બેવ પ્રકારની કીર્તિ જોખમી છે. સારી કીર્તિથી ઇર્ષ્યા પેદા થાય છે અને ખરાબ કીર્તિથી શરમ પેદા થાય છે - **સંત રોબિન**
- સારા પુસ્તકની પ્રાપ્તિ માટે મને પૃથ્વીની પ્રદક્ષિણા કરવી પણ કબૂલ મંજૂર છે - **સોક્રેટિસ**
- જે પોતે કોઇની નિંદા કરતાં નથી પણ જેને બીજાની નિંદા સાંભળવી ગમે છે, તે બંને સરખા જ કહેવાય - **સ્વામિ રામતીર્થ**

બોધ કથા

આપણા સંત-મહાત્માઓ-કથાકાર કે વ્યાખ્યાનકારો બીજાને ઉપદેશ આપવામાં પંડિત હોય છે પણ જે એ બોલે છે તે બધું જ આચરણમાં મૂકે છે કેમ એ 'વિચારણીય' હોઇ શકે.

ગુર્જીએફ એક એવા ચિંતક હતા જે સોક્રેટિસની જેમ પ્રશ્નોત્તરી દ્વારા જ લોકોને સમસ્યાઓ સર્જીને જ જ્ઞાન-માર્ગદર્શન આપતા. એમની યશગાથા ખૂબ ફેલાઇ હતી.

એક પાદરી મહાશય પણ જ્ઞાની હતા અને એમને તો દરરોજ ચર્ચમાં વ્યાખ્યાન આપવાનું થતું. એમને વિચાર આવ્યો ગુર્જીફ સાથે ચર્ચા કરી સત્સંગ ગોઠવવામાં આવે. ગુર્જીફને જમવા માટે નિમંત્રણ આપ્યું.

જમવા બેઠા. વિશિષ્ટ વાનગીઓની મ્હેકથી ખંડ સુગંધીત હતો. ત્યાં ગુર્જીફે પોતાના સ્વભાવનો પરચો દીધો. પૂછ્યું 'આત્મા શું ખરેખર અમર છે?' જમવાની ટેબલ પર આવો પ્રશ્ન આવશે એવી પાદરીને કલ્પના ન હતી. તેથી કહ્યું, 'હાસ્તો, આત્મા અમર જ છે.' ગુર્જીફે તરત બીજો પ્રશ્ન પૂછ્યો, 'તમે ક્યારે મરી જવાના? અને પછી તમારો આત્મા ક્યાં જશે?

પાદરી લાલપીળા થઇ ગયા - તમે આવી અપશકનિયાળ વાણી કેમ બોલો છે?

ગુર્જીફે હસતાં હસતાં કહ્યું જૂઓ મૃત્યુ નિશ્ચિત જ છે અને આત્મા અમર જ છે છતાં એ વાતે આપણને દુઃખ થયું ને?! પાદરી શરમાઇ ગયા.'

E-mail : sureshchandrabhatt18@gmail.com

હવે બંને રોજ ધરતી ઉપર આવતાં અને બધા સાથે ખૂબ આનંદમાં સમય પસાર કરતાં, એક વખત મોડી રાત્રે ખૂબ થાક લાગ્યો હોઇ બંને ઘાસમાં થોડીક વાર સૂઇ ગયાં

પરીની પાંખો અને ચાંદની બાળવાર્તા

- હર્ષદરાય ઉપાધ્યાય

વર્ષો પહેલાં ચંદ્રમામાં ચંદ્રસેન નામનો જાદુગર રાજા રહેતો હતો. તેની પાસે એક જાદુઇ દંડ હતો. તેનો મહેલ પણ અજાયબીઓથી ભરેલો હતો. આ રાજાને ચાંદની નામની કુંવરી હતી. તે ખૂબ સુંદર અને રૂપાળી હતી. રાજા ચંદ્રસેનને તે ખૂબ વહાલી હતી. રાજાએ જાદુઇ દંડ વળે તેને પાંખો લગાવી આપી હતી. આથી ચાંદની પાંખો પહેરી જયાં ઊડીને જવું હોય ત્યાં જતી હતી.

ચોમાસામાં એક દિવસ ચાંદની ઊડીને જતી હતી ત્યાં ખુબ વરસાદ વરસવો શરૂ થયો. વરસાદમાં ચાંદની પલળી ગઇ અને તેથી તે ખૂબ બીમાર પડી. રાજાએ તેને સાજી કરવા સમગ્ર રાજયમાંથી દાકતરો, વૈદ્યો અને હકીમોને તેડાવ્યા. સૌએ ઉત્તમ ઉલાજ કર્યો પરંતુ કોઇનો ઉપાય કામ ન લાગ્યો. ચાંદની દિવસે દિવસે વધુને વધુ બીમાર થતી ગઇ. રાજા તો બહુ ચિંતિત બની ગયો. તેને રાતદિવસ ચાંદનીની ચિંતા થયા કરતી હતી.

ચંદ્રસેનના પ્રધાનની સલાહ મુજબ સમગ્ર રાજયમાં ઢંઢેરો પીટવામાં આવ્યો કે જે ચાંદનીની સાજી કરશે તેને મોં માગ્યું ઇનામ આપવામાં આવશે.

હવે આ નગરમાં એક ભાગમાં એક ઝૂંપડી હતી તેમાં એક ઘરડી માં અને તેની દીકરી રહેતાં હતા. તેનું નામ પરી હતું. તે રોજ માની સાથે જંગલમાં લાકડાં વિણવા જાય. તેની મા જયારે લાકડા વીણતી હોય ત્યારે પરી ઝાડ નીચે રમત રમતી હોય એક દિવસ રમતાં રમતાં પરીને પગે પથ્થર વાગ્યો અને લોહી નીકળવા લાગ્યું. પરી તો દર્દથી ચીસો પાડવા લાગી અને રડવા લાગી. તેની મા દોડતી ત્યાં આવી અને બાજુમાં એક છોડ હતો. તેનાં પાંદડાં પરીના ઘા ઉપર મૂક્યાં અને પાટા જેવું કપડું બાંધ્યું. સાંજે બંને તેમની ઝૂંપડીએ આવ્યા. પરીને ત્યારે દર્દ કે પીડા બંધ થઇ ગઇ હતી. તેણે પાટો ખોલ્યો તો તે આશ્ચર્યમાં પડી ગઇ. વાગ્યાની જગાએ બીલકુલ આરામ હતો. અરે! ઘા સુદ્ધાં રૂઝાઇ ગયો હતો. પરીને આશ્ચર્ય થયું હતું. અચાનક તેના મનમાં એક વિચાર આવ્યો કે જો આ છોડમાં પાનથી મને ફાયદો થયો હોય તો ચાંદની માટે આ ઉપાય કરવા જેવો ખરો! કદાચ તેને પણ આરામ થઇ જાય તો અમે ગરીબીમાંથી બહાર આવી શકીએ અને બિમાર રાજકુમારીને પણ આરામ થાય.

બીજા દિવસે તેણે એ છોડનાં પાંદડાં તોડી લીધાં અને સાંજે તે રાજાના મહેલે પહોંચી ગઇ. ત્યાં જઇ દરવાનને તેણએ આ ઔષધીની વાત કરી આથી તેને રાજકુમારી ચાંદનીનાં રૂમમાં લઇ જવમાં આવી.

સોનાના પલંગમાં મખમલની પથારીમાં ચાંદની બિમારીના દર્દથી કણસતી હતી. પરીએ પોતાની સાથે લાવેલ છોડનાં પાન ચાંદનીના શરીરે લગાડયાં. પરી ત્યાં બેસી રહી. આખી રાત તેણે ચાંદનીની પથારી પાસે પસાર કરી.

સવાર થતાં ચમત્કાર થયો હતો. ચાંદનીની બિમારી બિલકુલ દૂર થઇ ગઇ હતી. તે એકદમ સાજી થઇ ગઇ હતી. રાજા તો આ જોતાં રાજીને રેડ થઇ ગયો. તે ચાંદનીને ઊંચકીને નાચવા લાગ્યો. સૌ ખૂબ જ ખૂભ થઇ ગયાં હતા. રાજાએ પરીનો ખૂબ જ આભાર માન્યો. અને જે જોઇએ તે માંગવા કહ્યું.

પરી ખૂબ ગરીબ હતી પરંતુ હોશિયાર પણ હતી. તેણે વિચારીને રાજા પાસેથી જાદુઇ દંડ એ જાદુઇ પાંખો માંગ્યા. રાજાએ ખુશીથી તેને આ બે વસ્તુઓ આપી પરંતુ એક વાત પણ કરી કે તેમની પુત્રી રાજકુમારી ચાંદનીને કોઇ સહેલી નથી તો પરી તેની સહેલી બની રહેશે. પરી પણ ખુશ થઇ ગઇ. કેમ કે, તે પણ એકલી હતી. આ જાદુઇ દંડની મદદથી પરીએ સુંદર જીવન જીવવું શરૂ કર્યું. રહેવા સુંદર મકાન, કપડાં, ઘરેણાં, વગેરે સૌ પ્રાપ્ત કર્યું હતું.

હવે તે અને ચાંદની સાથે રમતાં અને સાથે દિવસ પસાર કરતાં હતા. ચંદ્રમામાં બધુ હતું પણ માત્ર બાગ-બગીચા અને રંગબેરંગી પતંગિયા, પક્ષીઓ, બાળકો વગેરે ન હતા.

એક દિવસ પરીએ વિચાર્યું કે ધરતી ઉપર આ બધું જ છે તો ત્યાં કેમ ન જવાય? તેમણે ચંદ્રસેન રાજાને પૂછ્યું તો રાજાએ જણાવ્યું કે ધરતી ઉપર જવાય ખરા પરંતુ સાંજે જઇને સવાર પહેલાં પાછાં આવવું પડશે. જો સવાર થઇ જશે. તો તમે કદી પાછા ચંદમામાં આવી શકશો નહીં.

પરી અને ચાંદની ખુશ થઇ ગયાં અને સાંજ પડતાં પરીએ જાદુઇ દંડની મદદથી ચાંદનીને પાંખો લગાવી આપી અને બંને ધરતી ઉપર આવ્યાં?

બગીચામાં સુંદર ઘાસ, છોડ, પતંગિયા, પક્ષીઓ અને બાળકો સાથે તે ખૂબ આનંદથી રમવા લાગ્યાં, ધરતી ઉપરનો તેમનો આ આનંદનો સમય તેમને ખૂબ જ ગમ્યો હતો. આમને આમ સવાર થવા આવ્યું હતું. રમતમાં ને રમતમાં સમય ક્યાં ગયો તેની તેમને ખબર જ ન રહી. ઝડપથી બંને ઉડ્યાં અને ચંદ્રમામાં પહોંચી ગયા.

હવે બંને રોજ ધરતી ઉપર આવતાં અને બધા સાથે ખૂબ આનંદમાં સમય પસાર કરતાં. એક વખત મોડી રાત્રે ખૂબ થાક લાગ્યો હોઇ બંને ઘાસમાં થોડીક વાર સૂઇ ગયાં.

પરંતુ ઘસઘસાટ ઊંઘ આવી ગઇ અને ક્યારે સવાર પડ્યું તેની બંનેને ખબર જ ન પડી. સૂર્યનાં કિરણો પડ્યાં ત્યારે બંને જાગ્યા. બંનેને સમજાઇ ગયું કે ખુબ મોડુ થઇ ગયું હતું. હવે ચંદ્રમાના દરવાજા હંમેશ માટે બંધ થઇ ગયા હતા. બંને છતાં ઉડ્યાં અને ચંદ્રમાએ પહોંચ્યા. ચંદ્રના દરવાજા બંધ હતા. બંને ખૂબ રડ્યાં અને ત્યાં બેસી રહ્યાં. રાત્રે દરવાજા ખૂલ્યા પણ દરવાનોએ તેમને ચંદ્રમામાં પ્રવેશવાની ના પાડી દીધી. અને ઉલ્ટાનું બંનેને બંદી બનાવી ચંદ્રસેન રાજા પાસે લઇ ગયા.

ચંદ્રસેન ખૂબ જ ગુસ્સે હતા અને ખીન્ન પણ હતા. બંનેએ કાયદો તોડયો હતો. હવે કાંઇ થઇ શકે તેમ ન હતું. ચંદ્રના કાયદા પ્રમાણે પરીની પાંખો અદૃશ્ય થઇ ગઇ હતી. અને તેને ધરતી ઉપર વૃક્ષ બની જીવવાની સજા થઇ હતી. પરી ત્યારથી ધરતી ઉપર વૃક્ષ બની રહેવા લાગી પરંતુ દયાળું સ્વભાવને લીધે વૃક્ષ સ્વરૂપે પણ તે દરેકને ફળ, ફૂલ, લાકડું, ઔષધ, પ્રાણવાયુ વગેરે આપવા લાગી અને આજે પણ આ બધું આપે છે.

જયારે ચાંદની ધરતી ઉપર કાયમ માટે સૂર્યનાં તેજમાં ઓગળી ગઇ હતી. પરંતુ તેણે ખૂબ રડી અને વારંવાર માફી માંગી ત્યારે રાજાએ તેને રાત્રે ખૂલ્લામાં ફરવાની છૂટ આપી છે અને તે પણ નિયમ પ્રમાણે. ત્યારથી પ્રથમ દિવસે ચાંદની થોડીક ફરી શકે છે. બીજે દિવસે સહેજ વધુ, ત્રીજે દિવસે એથી વધુ આમ પંદરમા દિવસે સંપૂર્ણ આખી રાત ફરવાની છૂટ મળી છે. વળી પાછો સમય ઘટતો જાય છે અને ત્રીસમાં એટલે કે અમાસના દિવસે બિલકુલ ફરવાની છૂટ નથી મળતી. અને ત્યારથી ચાંદનીમાં વધ-ઘટ નો ક્રમ ચાલ્યા કરે છે અને પરી વૃક્ષ બની સૌને ઘણું બધું આપે છે.

આયુર્વેદમાં ઘણા આચાર્યો આ વેલમાં માંસ કે સ્નાયુની વૃદ્ધિ માને છે, આયુર્વેદમાં કેટલાક ઔષધો તેમજ તેના યોગો ઉપલબ્ધ છે, જેના દ્વારા આંખની વેલ થતી અટકે છે તેમ જ તેની પ્રસાર અટકે છે

આંખની વેલ નિરામય

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

આયુર્વેદ એ સંપૂર્ણ ચિકિત્સાશાસ્ત્ર છે. આયુર્વેદના ઋષીઓ દ્વારા આઠ ભાગ પાડવામાં આવ્યા છે. જેને "અષ્ટાંગ આયુર્વેદ" પણ કહે છે. આ આઠ ભાગમાંથી એક ભાગ એટલે શાલાક્ય તંત્ર. આ શાલાક્યતંત્ર અંતર્ગત મુખ્યત્વે આધુનિક ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં આવતાં ઇ.એન.ટી. તથા ઓપ્થાલ્મોલોજીના ડિપાર્ટમેન્ટ કવર થાય. આંખ, કાન, નાક તથા મોં ના અનેક રોગોનું વર્ણન, તેના ઉપકારકો અને તેના લક્ષણ. ચિકિત્સા આદિનું વિસ્તૃત વિવરણ આપણા આયુર્વેદમાં ગ્રંથોમાં ઉપલબ્ધ છે.

શાલાક્ય અંતર્ગત આવતા આંખના રોગોમાંનો એક રોગ એટલે 'અર્મ'. આપણે તેને આંખની વેલ તરીકે ઓળખીએ છીએ. સામાન્ય રીતે ડોક્ટરો વેલને ઓપરેશન દ્વારા જ મટાડવાની સલાહ કરે છે. આ રોગ સફેદ અને કાળા ડોળાનો છે. નાકના ભાગેથી વેલની શરૂઆત થઇ તે પ્રસરે છે. ઓપરેશન કરી કઢાવી નાખ્યા બાદ ફરી થવાના દાખલા છે. આયુર્વેદમાં ઘણા આચાર્યો આ વેલમાં માંસ કે સ્નાયુની વૃદ્ધિ માને છે. આયુર્વેદમાં કેટલાક ઔષધો તેમજ તેના યોગો ઉપલબ્ધ છે. જેના દ્વારા આંખની વેલ થતી અટકે છે તેમ જ તેની પ્રસાર અટકે છે.

મહામંજીષ્ઠાદી ક્વાથ ચામડી તેમજ આંખો માટે હિતાવહ છે. પથ્યાદિ ક્વાથ પણ આવા જ ગુણો ધરાવે છે. આ ઉકાળાને વ્યક્તિનાં બળ - પ્રકૃતિ મુજબ સેવન કરાવવું જોઇએ. આ ઉપરાંત હરડે - બહેડા - આમળા - સાટોડીનો પાવડર કરી તેને મધ સાથે નાખી શકાય. ટીપા નાખવાથી આંખોમાં થોડી બળતરા - લાલાશ અને પાણી નીકળશે પરંતુ ધીરે ધીરે શાંત થઇ જશે. આ ઉપરાંત ત્રિફળા ઘૃત પણ એક ઉત્તમ ઔષધ છે. ત્રિફળાનું આ ઘી બજારમાં તૈયાર પ્રોડ્કટ સ્વરૂપે મળે છે. વ્યક્તિનાં બળ તેમજ પ્રકૃતિને આધારે તેનું દૂધ સાથે સેવન કરવું.

વેલની સારવાર ધીરજપૂર્વક કરવામાં આવે તો ચોક્કસ પરિણામો મળે છે. વળી, આ બધા ઔષધોના ગુણોને લીધે આંખને લગતા બીજા રોગો પણ થતાં આંખનું તેજ વધારવા માટે આયુર્વેદમાં અંજન પ્રયોગ (આંજણ)નું વર્ણન છે. આયુર્વેદમાં બે પ્રકારના અંજનનું વર્ણન છે. સૌવિરાંજન અને રસાંજન.

સુવીરા નામની નદીની માટીમાંથી મેળવાતું અંજન એટલે સૌવિરાંજન. આ અંજન રોજે-રોજ કરવાનું સૂચન છે. જયારે રસાંજન અઠવાડિયે એક-બે વખત કરવાનું સૂચન છે. રસાંજન લેખનીય ગુણ ધરાવે છે આથી ખૂબ આંસૂ આવે છે. જેના કારણે આંખોનો ચેપ દૂર થાય છે. રસાંજન માટે રસવંતીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જે દારહળદરમાંથી મેળવવામાં આવે છે.

આપણે જોયું તેમ ઋષિઓએ આયુર્વેદને આઠ ભાગોમાં વિભાજીત કરેલું. સમય સંજોગોને આધારે હાલનાં તબક્કે આ આઠ ભાગોમાંથી બે-ત્રણ ભાગો જ એવા છે જે વ્યાપક છે. બાકીનાં ભાગો ધીમે ધીમે લુપ્ત થવામાં છે. શાલાક્યતંત્રમાં પણ કાળક્રમે નવા નવા યંત્રો શોધાતા હાલ તો ખૂબ એડવાન્સ ટેકનીકથી તેમજ શલ્ય ક્રિયાઓથી જટિલ રોગોનું પણ નિરાકરણ આધુનિક ચિકિત્સા દ્વારા કરવામાં આવે છે જે ખરેખર પ્રશંસનીય છે. પરંતુ, આયુર્વેદમાં પણ આવા રોગો વિશે અમુક એવા ઉપાયોનું વર્ણન છે. જે ખૂબ કારગત સિદ્ધ થાય છે. તેમજ લાંબાગાળે ફાયદાકરતા છે. આ ઉપરાંત આયુર્વેદમાં વર્ણીત અમુક પ્રયોગોનું નિત્ય સેવક કરવાથી આવી આધુનિક ટેકનીકનો આશરો લેવાની નોબત પણ આવતી નથી. અનિવાર્યતા ફક્ત એટલી જ કે આયુર્વેદીય ચિકિત્સાઓ કે ડોશીવૈદ્યાઓના નામે આંધળુકીયા ન કરવા. લગભગ દરેક વ્યક્તિ દેશી દવાઓની બાબતમાં થોડું ઘઉં તો જાણતી જ હોય છે પરંતુ તે દવા જે - તે વ્યક્તિની પ્રકૃતિ તેમજ તેના બળને અનુરૂપ તથા રોગની અવસ્થાને અનુરૂપ આપવી ઘટે. આ માટે આયુર્વેદ ચિકિત્સાની સલાહ લેવી જરૂરી છે, જેથી સંપૂર્ણ ચોક્કસ પરિણામ નિયમ સમયે મળે.

ઊંઘમાં ચાલવું - એ કેવી ભ્રમણા છે?

ઊંઘમાં ચાલવાની બીમારી એ સામાન્ય બીમારી નથી. એની ગંભીરતા પ્રત્યે પણ ધ્યાન આપવું જરૂરી છે.

હકીકતમાં કોઇ માણસ ઊંઘમાં ચાલે છે, તો ના એ પૂરેપૂરી રીતે ઊંઘમાં હોય છે કે ના તે પૂરેપૂરી રીતે જાગૃત હોય છે. તે અર્ધજાગૃત અવસ્થામાં હોય છે. એવું કહેવાય છે કે જોવામાં તો તે અર્ધમૂર્છિત અવસ્થામાં લાગે છે, પણ તે બરાબર ચાલી શકે છે અને વાત પણ કરી શકે છે. ઊંઘમાં ચાલનારાઓને એમની બાજુબાજુનું ભાન નથી રહેતું. એનું કારણ એ હોય છે કે વ્યક્તિ ગાઢ નીંદરમાંથી ઊઠી હોય છે અને આજુબાજુની વસ્તુઓને એ વિચિત્ર રીતે જોતા હોય છે - જાણે એ વસ્તુઓને ઓળખવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા હોય; તો કેટલાક લોકો પથારીમાંથી ઊભા થઇને કપડાં બદલવા લાગી જાય છે અને કપડાં બદલી બહાર ભરવા માટે નીકળી જાય છે. આ પ્રક્રિયા પંદર મિનિટથી વધુ નથી ચાલતી. ઊંઘમાં ચાલનાર વ્યક્તિ સૂઇ જાય છે કે પછી જાગી જાય છે અને જે કંઇ બન્યું એ માટે આશ્ચર્ય વ્યક્ત કરે છે. ઊંઘમાં ચાલનાર વ્યક્તિને કદી જગાડવી ના જોઇએ, પરંતુ એને પકડીને પથારીમાં લઇ જઇને સુવાડી દેવી જોઇએ. સવારે એ જાગે ત્યારે તમે એને આ વિશે પૂછશો તો કશું જ એને યાદ નહીં રહ્યું હોય.

ઊંઘમાં ચાલવાની બીમારી તો સ્ત્રી-પુરૂષ બંનેને થઇ શકે છે. એ બાળકો અને કિશોરોને વધુ થતી હોય છે. ૧૫ ટકા બાળકોને આ બીમારી એક વાર તો અવશ્ય થાય છે. એકથી છ ટકા બાલકોને એ વારેવારે થાય છે. આ બાળકોમાં ફક્ત બે ટકાં જ એવાં હોય છે જેમને ઊંઘમાં ચાલવાની ટેવ મોટાં થાય ત્યાં સુધી રહેતી હોય છે. ઊંઘમાં ચાલવાની ટેવ વારસાગત હોય છે. જો મા-બાપને ઊંઘમાં ચાલવાની ટેવ હોય તો એમનાં બાળકોને ઊંઘમાં ચાલવાની ટેવ લગભગ સાઇઠ ટકા હોય છે. બાળકોને ભયના કારણે આકાર દેખાતો નથી હોતો, જેવો ભયાનક સ્વપ્નમાં દેખાતો હોય છે. એમને ગાઢ નિંદ્રામાં તે દેખાતો હોય છે. આવું રાત્રીમાં પૂર્વકાળમાં વધુ બને છે. ઘણી વાર અર્ધજાગ્રત અવસ્થામાં કે ગાઢ નીંદરમાં વધુ સ્વપ્નાં આવતાં હોય છે.

ઊંઘમાં ચાલવાનું મુખ્ય કારણ 'તનાવ' (ટેન્શન) છે. ખાસ કરીને ઘર બદલવું, નોકરી બદલવી કે જીવનમાં આવેલા પરિવર્તનના કારણે 'તનાવ' (ટેન્શન) આવતો હોય છે. લંડનમાં પ્રાકૃતિક સ્વાસ્થ્ય નિષ્ણાત હમીદા બેલ્લેની કહે છે -

"જો તમે તમારા શરીરને આરામ નથી આપતા, તો તમારા મગજને પણ આરામ નથી મળતો." હમીદા ઊંઘમાં ચાલવાની બીમારીના ઉપચાર પર ભાર મૂકતાં જણાવે છે કે, "પૌષ્ટિક આહાર શરીરને સપ્રમાણ રાખે છે અને પૌષ્ટિક આહારની અસર મન અને મગજ પર થતી હોય છે." અયોગ્ય આહાર લેવાથી તમે માનસિક રીતે વિચલિત (ડિસ્ટર્બ) થઇ શકો છો.

હમીદાની એક દર્દી (પેશન્ટ) મેરી અઠવાડિયામાં બે થી ત્રણ વાર ઊંઘમાં ચાલતી હતી. મેરી કહે છે, "મારૂં કામ ખૂબ જ તનાવભર્યું છે. હું જયારે ઊંઘમાં ચાલતી હતી, ત્યારે હું ખૂબ જ આક્રમક બની જતી હતી. ઘરની ચારે બાજુ એમ જ ભટકતી રહેતી હતી. હું મારા પ્રેમીને પણ હેરાન કરતી હતી. જાગી જતા મારૂં દિલ જોરજોરથી ધડકવા લાગી જતું હતું. જયારથી મેં આરામ કરવાનો શરૂ કર્યો, ત્યારથી મારૂં ઊંઘમાં ચાલવાનું ઘણું ઓછું થઇ ગયું અને ક્યારેક હું ઊંઘમાં ચાલવા માંડુ છું તો પહેલાં કરતાં વધુ શાંત રહું છું."

'સ્લીપ એબ્નોઇમા' નસકોરાં સંબંધી એક ઊંઘનો રોગ છે. એક હજાર વ્યક્તિઓમાંથી ત્રણ વ્યક્તિઓ આ રોગનો ભોગ બનતી રહી છે. આ રોગનો સંબંધ પણ ઊંઘમાં ચાલવા સાથે છે. આમાં દર્દી બે નસકોરાં બોલાવવાની વચ્ચે થોડીક વાર માટે શ્વાસ લેવો બંધ કરી દે છે. કેટલાક પ્રસંગોમાં તો રોગી શ્વાસ બંધ કરી દેતાં એકદમ જાગી જાય છે, જેથી એ ઊંઘમાં જ ચાલવા લાગે છે.

ઊંઘમાં ચાલનારા રોગીઓના ઇલાજ માટે તેમને હકીકતમાં 'સ્લીપ ક્લિનિક'માં મોકલી આપવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે રોગીઓને એક રાત માટે 'ક્લિનિક' માં જ સૂવા માટે કહેવામાં આવે છે. રોગીઓનાં લોહીમાં ઓક્સિજન, એની ઊંઘની પ્રકૃતિ, મનના તરંગોની પ્રકૃતિ, ઓક્સિજન-પ્રવાહનો 'રેકોર્ડ' નોંધવામાં આવે છે. એનાથી શ્વાસ-પ્રતિશ્વાસને કેટલીક વાર રોકવામાં આવે છે. બધા આંકડા ક્રમાનુસાર નોંધવામાં આવે છે, જેથી રોગનિષ્ણાત સંભવિત કારણનો તાગ મેળવી શકે. એક વાર આનું કારણ જાણી લીધા પછી રોગીની પોતાની જીવનશૈલીને નવી જ રીતે વ્યવસ્થિત કરવાનો સારો ઉપાય જાણી શકાય છે. આનાથી એનું ઊંઘમાં ચાલવાનું ઓછું થઇ જશે.

જેમ કેટલાંક લોકો ઊંઘમાં ચાલે છે, એ જ રીતે કેટલાક લોકો ઊંઘમાં ખાતા હોય છે. જો તમારૂં વજન કોઇ પણ સ્પષ્ટ કારણ વગર વધી રહ્યું હોય તો આ હધું સંભવિત છે. તમે ઊંઘમાંથી ઊઠીને ખાવાના રોગનો ભોગ બન્યા હોય, તો ઊંઘમાં ચાલનાર રોગીની જેમ, ઊંઘમાં ખાનાર રોગી પણ, અર્ધી રાતે ઊંઘમાંથી ઊઠીને વધુ પ્રમાણમાં ખાવાનું ખાય છે. જેમ દિવસમાં તમારા લોહીમાં ખાંડ (સુગર)નું પ્રમાણ ઓછું થાય છે, તો તમને ભૂખ લાગે છે. જો તમારી ઊંઘ વચમાં જ ઊડી જાય અને તમને ભૂખ લાગે તો સમજી લેવું કે તમે ઊંઘમાં ખાવાના રોગનો ભોગ બનવાના છો. ઊંઘમાં ખાવાનો ભોગ મોટા ભાગે સ્ત્રીઓ બનતી હોય છે. સૂવાની અને ખાવાની ટેવોમાં સુધારો કરીને એના પર કાબૂ મેળવી શકાય. સૂતાં પહેલાં ખાવાથી લાભ થઇ શકે છે.