બ્રાઉન રાઈસ સારા કે વ્હાઈટ? ભાત તાજા સારા કે ટાઢા?

સામાન્યપણે ભાત કે ચોખા સફેદ અને બ્રાઉન કલરમાં મળે છે, પરંતુ ભાત કાળા, લીલા, લાલ અને વાયોલેટ રંગમાં પણ હોય છે. આ રંગ કુદરતી હોઈ શકે છે. તુલસી ઈસ સંસાર મેં ભાત ભાત કે ભાત. ચોખા વિષે સૌથી વધુ ચર્ચા એ થતી હોય છે કે બ્રાઉન રાઈસ આરોગ્ય માટે સારા કે વ્હાઈટ રાઈસ? લોકોમાં સામાન્ય સમજણ છે કે બ્રાઉન રાઈસ વધારે સારા. જેઓ ડાયાબિટીસના દરદીઓ છે તેઓ કોઈપણ પ્રકારના રાઈસ આરોગવાનું ટાળે છે અને જો ખાય તો બ્રાઉન પસંદ કરે છે. અમુક જગ્યાએ લાલ કહી શકાય તેવા વધુ બ્રાઉન રાઈસ મળે છે. દરિયાકાંઠાના પ્રદેશોમાં તે ઊગે છે. ઘણા લોકો તેને વધારે આરોગ્યપ્રદ માને છે. તે આરોગ્યપ્રદ હશે પણ ખરા, કારણ કે તે પોલિશ કરેલા હોતા નથી. તેનો સ્વાદ પણ અલગ પડતો હોય છે. આ ચોખાની વધુ વૈજ્ઞાનિક તપાસ થાય ત્યારે તેના ગુણ-અવગુણની સમજ પડે. નવી સમજણ એ છે કે ચોખાના રંગો જેટલી જ મહત્ત્વની બાબત તેને કેવી રીતે પકવવામાં આવે છે અને તે કેવી રીતે ખવાય છે. ચોખા પર દુનિયાની અનેક વૈજ્ઞાનિક તેમ જ ખેતીવાડીની સંસ્થાઓ સંશોધનો કરે છે. નવાં નવાં તથ્યો સામે આવતા રહે છે, જે કાં તો લોકોની સામાન્ય સમજનું સમર્થન અથવા ખંડન કરે છે. દુનિયાની કુલ પ્રજા કેલેરી આહારમાં જે કેલેરી મેળવે છે તેમાંની પાંચમા ભાગની ચોખામાંથી મેળવે છે. આ એવો ખોરાક છે જેને વજનદાર, બીમાર લોકો ઉપર ઉપરથી નફરત કરે છે પણ અંદરથી ચાહે છે. દુનિયામાં ભાગ્યે જ કોઈ વ્યક્તિ હશે જેને ભાતનો ખોરાક પસંદ નહીં હોય. વધી રહેલા યુવાનોમાં ડાયાબિટીસ અને મેદસ્વિતા વધવાને કારણે ચોખાને વિલન બનાવી દેવાય છે. તેમાંયે સફેદ, પોલિશ્ડ રાઈસને હેલ્થ-કોન્શિયસ પ્રજા મેંદા બરાબર ગણે છે. સામાન્યપણે બ્રાઉન રાઈસને પોલિશ કરાય છે ત્યારે તે વ્હાઈટ રાઈસ બની જાય છે. એ પોલિશ કરાય ત્યારે બ્રાઉન રાઈસની ઉપરની ફોતરી, જેને અંગ્રેજીમાં 'બ્રાન' કહે છે, તેમાં ઘણા પોષક તત્ત્વો હોય છે. તે ફાઈબરથી ભરપૂર હોય છે, જે શરીરના આરોગ્ય માટે ખૂબ જરૂરી છે. તેમાં પોષક તેલ હોય છે, જે આજે બજારમાં 'રાઈસ બ્રાન ઓઈલ' તરીકે ખાદ્યતેલના રૂપમાં મળે છે. ચોખાના દાણાનું જર્મ, કે જ્યાંથી ફૂંપળ ફૂટે છે, તે પણ પોષક તત્ત્વોથી ભરપૂર હોય છે. પોલિશિંગ પ્રક્રિયામાં તે પણ દાણા પરથી દૂર થઈ જાય છે. આજકાલના ઉદ્યોગોએ તેલ કાઢવા જેવા ફાયદાઓ બ્રાન (જેને આવરણ, ચોકર અથવા ભૂસું પણ કહે છે) માંથી શોધી કાઢ્યા છે, તેથી તેમના માટે ચોખાને પોલિશ કરવાનું નફાકારક બને છે. બ્રાઉન અથવા પડના ઘણા ફાયદાઓ હોવાથી લોકો બ્રાઉન રાઈસ વધુ પસંદ કરતા થયા છે. અમુક સંશોધનો આ વાતને સમર્થન આપે છે કે બ્રાઉન રાઈસ વધુ સારા છે. પરંતુ જો ચોખાનાં સંશોધનોને બારીકાઈથી તપાસવામાં આવે તો એ પુરવાર થાય છે કે ચોખાનો રંગ પણ દરેક વખતે એટલો મહત્ત્વનો નથી. ચોખામાં સ્ટાર્ચનું પ્રમાણ ઊંચું હોય છે. શરીરમાં એ પચે ત્યારે તેનું ગ્લુકોઝ પ્રકારની સાકરમાં રૂપાંતર થાય છે, જેને આપણે બ્લડ સુગર અર્થાત્ લોહીમાંની ખાંડ તરીકે ઓળખીએ છીએ.

આ સંદર્ભમાં યોજાયેલા આઠ મહત્ત્વના અભ્યાસોની પુનઃસમીક્ષા કરવામાં આવી છે. એ અભ્યાસોમાં કુલ ૫,૭૭,૪૨૬ (લગભગ પોણા છ લાખ) લોકોને જોડવામાં આવ્યાં હતાં. બીએમજે ઓપન જર્નલમાં ૨૦૨૨માં તે સમીક્ષાનાં પરિણામો પ્રસિદ્ધ થયાં હતાં. તે મુજબ સફેદ રાંધેલા ચોખા ૧૫૮ ગ્રામની માત્રામાં બે વખતથી વધુ વખત ખવાય તો ત્રીજી વખત ૧૫૮ ગ્રામ ખાવાથી ડાયાબિટીસ લાગુ પડવાનું જોખમ ૧૩ ટકા વધી જાય છે. જો ચોથી વખત ખવાય તો ૨૬ ટકા વધી જાય છે. આમ, પ્રમાણ વધતું જાય તેમ જોખમ વધતું જાય છે. તેની સામે બ્રાઉન રાઈસ થોડું રક્ષણ આપે છે અને જોખમ ઘટાડે છે. બ્રાઉન રાઈસમાં ફાઈબરનું પ્રમાણ હોય છે, તેથી સ્ટાર્ચમાંથી ગ્લુકોઝમાં રૂપાંતર થવાની પ્રક્રિયા ધીમી પડે છે. તેથી લોહીમાં ગ્લુકોઝ અથવા સાકર ધીમે ધીમે ભળે છે. ડાયાબિટીસમાં તુરંત ઉછાળો આવતો નથી. બ્રાનમાં અને જર્મમાં મેગ્નેશિયમ, વિટામિન બી અને બીજા મહત્ત્વનાં પોષક તત્ત્વો હોય છે. તે તત્ત્વો અને વિટામિન્સ શરીરમાં સાકરનું નિયમન કરે છે. અગાઉ લગભગ બે લાખ લોકો પર ચૌદથી બાવીસ વર્ષ સુધી અભ્યાસ ધરાયો હતો. તેમાં જણાતું હતું કે દિવસમાં પચાસ ગ્રામ રાંધેલા સફેદ ચોખાની બદલે પચાસ ગ્રામ રાંધેલા બ્રાઉન ચોખા આરોગવામાં આવે તો ટાઈપ-ટુ ડાયાબિટીસ લાગુ પડવાનું જોખમ સોળ ટકા ઘટે છે.

પરંતુ આ સરખામણી સચોટ કે સંપૂર્ણ સાચી છે તેમ કહી શકાય નહીં. સામાન્યપણે જે લોકો બ્રાઉન રાઈસ આરોગવાને પ્રાધાન્ય આપે એ લોકો આરોગ્ય બાબતમાં સભાન હોય છે. તેઓ સિગારેટ, તમાકુ કે બીજા જોખમી વ્યસનો પાળતા હોતાં નથી. વ્યાયામ કરતા હોય અને અન્ય ખોરાકની પસંદગીમાં પણ જાત-આરોગ્યને મહત્ત્વ આપતા હોય છે. આ બધાની આરોગ્ય પર પોઝિટિવ અસર પડે છે. તેથી માત્ર બ્રાઉન રાઈસ ખાવાથી આ ફરક પડે છે તે સચોટપણે કહી શકાય નહીં. જોકે આ અભ્યાસોના સંશોધકોએ વિવિધ પરિબળોની આરોગ્ય પર થતી અસરને અલગ અલગ વજન આપવાનો પ્રયત્ન કર્યો હતો, પણ છતાં તે ચોક્કસ ન ગણી શકાય. હાલમાં તો એ પ્રકારની ચોક્કસ ગણતરી શક્ય નથી. ભવિષ્યમાં કદાચ એઆઈ મદદરૂપ બનશે. પરંતુ સંશોધકો લોકોને સફેદ ચોખાને બદલે ભૂરા કે બ્રાઉન ચોખા ખાવાનું કહે ત્યારે શું બને છે તે જાણવાથી ઘણોખરો અંદાજ મળી રહે છે, જે સત્યની વધારે નજીક હોય છે. એક હજારથી વધુ સ્વયંસેવકો પર પ્રયોગો હાથ ધરાયા. તેઓને બ્રાઉન ચોખા આરોગવાનું જણાવાયું. તેઓના લોહીમાં ટૂંકા સમયમાં તેમજ લાંબા સમય, બંનેમાં સાકરનાં પ્રમાણમાં કોઈ નોંધપાત્ર સુધારો જોવામાં આવ્યો નહીં.

ઈન્સ્યુલિન પ્રત્યેની સંવેદનશીલતા વધી હોય તેવા કોઈ પુરાવા પ્રયોગોમાં મળ્યા નથી. જો એ સંવેદનશીલતા વધે તો લોહીના કોષો વધુ સાકર શોષી શકે છે. તે ઉપરાંત લોહીના દબાણમાં પણ કોઈ સુધારો જોવા મળ્યો ન હતો. આ પરથી સંશોધકો એ તારણ પર આવ્યા છે કે લોહીમાંની સાકર પર ચોખાના રંગ કરતાં પણ વધુ મહત્ત્વની બાબત એ છે કે ચોખાની કોઈ ચોક્કસ જાતમાં 'એમીલોઝ' તરીકે ઓળખાતા સ્ટાર્ચનું પ્રમાણ કેટલું છે? આ એમીલોઝ સ્ટાર્ચ ચોખાને જલ્દી પચતા અટકાવે છે. ધીમે ધીમે પચાવે છે અને તેથી લોહીમાં સાકરનો અચાનક ઊભરો આવતો નથી. ચોખા થકી લોહીમાં સાકરની વધઘટ થવા માટે આ એમીલોઝ સ્ટાર્ચને વિજ્ઞાનીઓ પ્રમુખ ઘટક માને છે. ચોખાની જાત પ્રમાણે તેમાં એમીલોઝની અલગ અલગ માત્રા હોય છે. જેમાં વધુ હોય તે બ્રાઉન હોય કે વ્હાઈટ હોય, પણ ડાયાબિટીસ માટે સારા ગણવા. ચોખા રાંધવાની રીત પણ મહત્ત્વની છે. ચોખાને મિલમાં છડવામાં, પોલિશ કરવામાં આવે તે અગાઉ તેને અડધા-પડધા બાફવામાં આવ્યા હોય તો તેની ચોખા પર અલગ અસર પડે છે.



શરીરમાં એ પચે ત્યારે તેનું ગ્લુકોઝ પ્રકારની સાકરમાં રૂપાંતર થાય છે, જેને આપણે બ્લડ સુગર અર્થાત્ લોહીમાંની ખાંડ તરીકે ઓળખીએ છીએ

કબીરા ખડા બજાર મેં
વિન્સી મરચન્ટ



બજારમાં આવા ચોખા મળે છે. તેને અડધા બાફવાની પ્રક્રિયા વખતે તેના બ્રાનમાં રહેલું વિટામિન બી ખસીને દાણાના મધ્ય ભાગમાં જતું રહે છે. પરિણામે એ સ્ટાર્ચ પચવામાં સમય લે છે. જેમને ડાયાબિટીસ ન હતો તેવા લોકો પર એક પ્રયોગ થયો હતો, જેમાં તેઓને સફેદ સાદા ચોખાને બદલે પોલિશ કરતાં અગાઉ અડધા બાફેલા ચોખા ખવડાવવામાં આવ્યા હતા. જેને આપણે ત્યાં બોઈલ્ડ ચોખા પણ કહે છે.

સાદા સફેદ ચોખા ખાવાની સરખામણીમાં બોઈલ્ડ ચોખા ખાવાથી, ખાવાના બે કલાક બાદ લોહીમાં સાકરનું ૩૮ ટકા ઓછું પ્રમાણ જણાયું હતું. એ રીતે રંગને બદલે પોલિશિંગ અગાઉ ચોખા ઉકાળવામાં આવે તે મહત્ત્વનું છે. ત્યાં સુધી કે સાદા બ્રાઉન રાઈસ કરતાં પણ અર્ધ-ઉકાળેલા સફેદ ચોખા વધુ ગુણકારી પુરવાર થાય છે. આ ટ્રીક ઘરે પણ અજમાવી શકાય. ચોખા બ્રાઉન હોય કે વ્હાઈટ, તે રાંધ્યા પછી અમુક કલાકો રેફ્રિજરેટરમાં રાખવામાં આવે તો તેના સ્ટાર્ચના ગુણો બદલાઈ જાય છે. તેના કારણે તે ધીમે ધીમે પચે છે. જેમ કે સવારે દસથી બાર વાગ્યા વચ્ચે રાંધેલા ભાતને ત્યારે ન ખાવા, તેનાથી લોહીમાં અચાનક સાકર વધતી નથી. આ પ્રક્રિયાને સ્ટાર્ચ રેઝિસ્ટન્સ કહે છે.

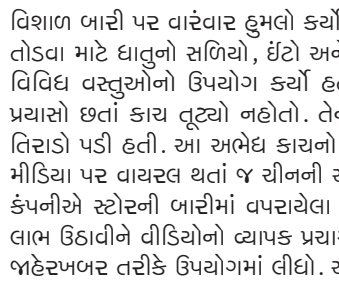
માટે તુરંત રાંધેલા બ્રાઉન ચોખા આરોગવા કરતાં સફેદ ચોખાને સાતથી દસ કલાક બાદ આરોગવાનું બહેતર છે. બ્રાઉન ચોખા પણ સાત-આઠ કલાક બાદ ખાવાના વધુ ફાયદા થાય છે કે નહીં, તે વધુ પ્રયોગો બાદ જાણવા મળશે.

યુવા મતદારોનો મિજાજ, સત્તાધીશો માટે ચેતવણી!



અમેરિકાની મધ્યસત્રની ચૂંટણીમાં ડેમોક્રેટિક પાર્ટીની ભવ્ય જીત પાછળનું એક મહત્ત્વપૂર્ણ પાસું એ છે કે પક્ષને Gen - Z એટલે કે યુવા મતદારોનો જંગી ટેકો મળ્યો છે. ૧૮થી ૨૪ વર્ષની વયજૂથના ૭૬ % મતદારોએ ડેમોક્રેટિક ઉમેદવારોને મત આપ્યો હતો, જ્યારે ૨૫થી ૨૯ વર્ષની વયજૂથમાં આ પ્રમાણ ૬૮ % હતું. આ વયજૂથ લગભગ એ જ છે, જેના યુવાનોએ મોદી સરકારને જવાબદાર ઠેરવવાની માગ સાથે જંતરમંતર ખાતે યોજાયેલા પ્રથમ તબક્કાના આંદોલનમાં મોટી સંખ્યામાં ભાગ લીધો હતો. દરેક દેશની રાજકીય પરિસ્થિતિ એકસરખી હોતી નથી. જો કે, વિશ્વભરના લોકશાહી દેશોમાં યુવાનોમાં વ્યાપી રહેલા અસંતોષ અને આક્રોશની અસરથી શું ભારત અળગું રહી શકશે? અમેરિકાનાં ચૂંટણી પરિણામો ભાજપ અને તેની સરકાર માટે ચેતવણીરૂપ સાબિત થવાં જોઈએ.

મુરલી મનોહર જોશીની વાપસી પાછળ ભાજપની બ્રાહ્મણ મતબેન્કની ચિંતા!



ભાજપના સૌથી વરિષ્ઠ બ્રાહ્મણ નેતા મુરલી મનોહર જોશીને ફરી સક્રિય રાજકીય ભૂમિકામાં લાવવાનો નિર્ણય સૂચવે છે કે ઉત્તર પ્રદેશમાં બ્રાહ્મણ મતબેન્કને લઈને ભાજપની ચિંતા વધી રહી છે. વર્ષ ૨૦૧૪માં નરેન્દ્ર મોદીએ વડા પ્રધાન તરીકે કાર્યભાર સંભાળ્યા બાદ ટૂંક સમયમાં જ જોશીને માર્ગદર્શક મંડળમાં સ્થાન આપીને સક્રિય રાજકારણમાંથી નિવૃત્તિ આપી દેવામાં આવી હતી. પક્ષના વરિષ્ઠ નેતાઓને સક્રિય રાજકારણથી દૂર રાખવા માટે બનાવવામાં આવેલા આ મંડળને એક પ્રકારના રાજકીય નિવૃત્તિગૃહ તરીકે પણ જોવામાં આવે છે. જો કે હવે ઉત્તર પ્રદેશ વિધાનસભાની ચૂંટણીઓ નજીક આવી રહી છે ત્યારે જોશીને ફરી રાજકીય પ્રવૃત્તિમાં સામેલ કરવામાં આવ્યા છે. આગામી વર્ષની મહત્ત્વપૂર્ણ ચૂંટણીની જવાબદારી સંભાળનારી ઉત્તર પ્રદેશ ભાજપની નવી રચાયેલી રાજ્ય કારોબારી સમિતિમાં તેમને કાયમી આમંત્રિત સભ્ય તરીકે સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. જોશીની આ નિમણૂક એવા સમયે થઈ છે, જ્યારે ઉત્તર પ્રદેશના બ્રાહ્મણ સમુદાયમાં અસંતોષના ગણગણાટ વધી રહ્યા છે. ૧૯૮૦ના દાયકાના અંતમાં રામમંદિર આંદોલન શરૂ થયું ત્યારથી બ્રાહ્મણો ભાજપના વિશ્વાસુ મતદારો રહ્યા છે. આંતરિક અહેવાલો અનુસાર, રામમંદિર માટે એકત્રિત કરવામાં આવેલા દાનની રકમમાં થયેલી કથિત ચોરીને લઈને બ્રાહ્મણ સમુદાય નારાજ છે. આ ઉપરાંત, મુખ્ય મંત્રી યોગી આદિત્યનાથના શાસનમાં ઠાકુર સમુદાયનો વધતો પ્રભાવ પણ બ્રાહ્મણોમાં ઉપેક્ષાની લાગણી પેદા કરી રહ્યો છે. ઉલ્લેખનીય છે કે યોગી આદિત્યનાથ પોતે ઠાકુર સમુદાયના છે. એક સમય હતો જ્યારે ઉત્તર પ્રદેશના બ્રાહ્મણ નેતાઓ પર જોશીનો સારો પ્રભાવ હતો. જો કે છેલ્લાં ૧૨ વર્ષથી તેઓ મોટાભાગે સક્રિય રાજકારણથી દૂર રહ્યા છે. આવી સ્થિતિમાં ૯૨ વર્ષની વયે તેઓ ફરી કેટલા અસરકારક સાબિત થશે તે જોવું રસપ્રદ રહેશે. જોશીને ફરી સક્રિય કરવાની ઘટના એ પણ સૂચવે છે કે ઉત્તર પ્રદેશમાં ભાજપની ચૂંટણીની રણનીતિ ઘડવામાં રાષ્ટ્રીય સ્વયંસેવક સંઘ (RSS) મહત્ત્વની અને સક્રિય ભૂમિકા ભજવી રહ્યો છે. જોશી સંઘની નજીક રહ્યા છે અને આજે પણ તેની સાથે તેમના ગાઢ સંબંધો છે. નોંધનીય બાબત એ છે કે કેન્દ્રીય ગૃહમંત્રી અમિત શાહ, જેમને ઉત્તર ભારતમાં ભાજપનું મજબૂત ચૂંટણીતંત્ર ઊભું કરવાના કારણે પક્ષના ચાણક્ય માનવામાં આવે છે, તેમને આ સમિતિમાં સ્થાન આપવામાં આવ્યું નથી. બીજી તરફ, વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી અને કેન્દ્રીય સંરક્ષણમંત્રી રાજનાથ સિંહ સહિતના નેતાઓ આ સમિતિમાં સામેલ છે. વાસ્તવમાં, ૨૦૧૪થી ઉત્તર પ્રદેશમાં ભાજપની ચૂંટણી જીતવાની વ્યૂહરચના અમિત શાહ જ ઘડતા આવ્યા છે. ચૂંટણી માટે રચાયેલી કારોબારી સમિતિમાંથી તેમની ગેરહાજરીને પગલે ભાજપમાં અનેક અટકળો શરૂ થઈ છે. શું યોગી આદિત્યનાથને ઉમેદવારોની પસંદગી અને ચૂંટણીપ્રચાર પર સંપૂર્ણ નિયંત્રણ આપવાના હેતુથી અમિત શાહને જાણીજોઈને ચૂંટણી આયોજનથી દૂર રાખવામાં આવ્યા છે? એવું માનવામાં આવે છે કે યોગી આદિત્યનાથને RSSનું સંપૂર્ણ સમર્થન છે. સંઘ તેમને ભાજપના હિન્દુ મતદારોને પોતાની તરફ આકર્ષી શકે તેવા મહત્ત્વપૂર્ણ નેતા તરીકે જુએ છે.

ઈધર-ઉધરકી
આરતી જેરથ

ફ્રાન્સનાં રમખાણોનો વીડિયો ચીનની કંપની માટે મફત જાહેરખબર બની ગયો!



સોશિયલ મીડિયા દ્વારા આજે દુનિયા એટલી નજીક આવી ગઈ છે કે ફ્રાન્સમાં થયેલાં રમખાણોનો એક વાયરલ વીડિયો ચીનની કાચ બનાવતી કંપની માટે પોતાના ઉત્પાદનની જાહેરખબરનું માધ્યમ બની ગયો છે. અહેવાલો અનુસાર, ફ્રાન્સમાં વિરોધપ્રદર્શન કરી રહેલા લોકોએ એક મોંઘી ડિઝાઇનર બ્રાન્ડના સ્ટોરની કાચની વિશાળ બારી પર વારંવાર હુમલો કર્યો હતો. તેમણે કાચ તોડવા માટે ધાતુનો સળિયો, ઈંટો અને ખુરશી સહિતની વિવિધ વસ્તુઓનો ઉપયોગ કર્યો હતો. જો કે અનેક પ્રયાસો છતાં કાચ તૂટ્યો નહોતો. તેના પર માત્ર થોડી તિરાડો પડી હતી. આ અભેદ્ય કાચનો વીડિયો સોશિયલ મીડિયા પર વાયરલ થતાં જ ચીનની એક કાચ ઉત્પાદક કંપનીએ સ્ટોરની બારીમાં વપરાયેલા કાચને પોતાના ઉત્પાદન તરીકે ઓળખી લીધો હતો. કંપનીએ આ તકનો લાભ ઉઠાવીને વીડિયોનો વ્યાપક પ્રચાર કર્યો અને પોતાના કાચની મજબૂતાઈ તથા ટકાઉપણું દર્શાવવા તેને મફત જાહેરખબર તરીકે ઉપયોગમાં લીધો. આ કંપની વિસ્ફોટ સામે ટકી શકે તેવા કાચ, તોડવા મુશ્કેલ હોય તેવા કાચ અને બુલેટપ્રૂફ કાચના ઉત્પાદન માટે જાણીતી છે.આ સમગ્ર ઘટનામાં એક રસપ્રદ વિરોધાભાસ જોવા મળે છે. યુરોપના એક દેશમાં બનેલી દુ:ખદ ઘટના એશિયાના બીજા છેડે આવેલા દેશની એક કંપની માટે મોટો વ્યાવસાયિક ફાયદો બની ગઈ!

પ્રચંડ ધડાકા સાથે પોલીસ વડાની ઑફિસની બારીનો કાચ તૂટ્યો ને...

અરે હા, સોશ્યલ મીડિયા માટે કોઈને વીડિયો જોઈએ તો મારો નંબર આપજો. કાલે મળીએ 11 વાગ્યે.' સેબાસ્ટીયન ગોન્સાલવિસ ઉર્ફે સબાને વારંવાર ચિંચલી પોલીસ સ્ટેશનના ઈન્ચાર્જ ઈન્સ્પેક્ટર નિરવ ત્રિવેદીના આ વાક્યો સંભળાતા હતા. સાથે નિરવનો હસવાનો અવાજ મોટો થતો હતો.

સેબાસ્ટીયને નિરવના શબ્દોથી છુટકારો મેળવવા માથાને ઝાટકો માર્યો.

સવારે આઠ વાગ્યે એનો કૉફી ટાઈમ થયો તો મગ ભરીને ડાઈનિંગ ટેબલ પર બેસી ગયો. કૉફીની પહેલી ચુસકી મારીને તેની નજર સામે ટેબલ ફ્રેમમાં મૂકાયેલા આયેશાના ફોટા પર ગઈ. તે આયેશાને જોતો જ રહ્યો.

આંખ ચોળતો નાનકડો એન્થની આવ્યો અને મમ્મીના ફોટા સામે જોઈને રડી પડ્યો. 'પપ્પા, ક્યારે આવશે મૉમ? ક્યાં છે એ? ચાલો આપણે લઈ આવીએ? આઈ મિસ હર અ લોટ.'

સેબાસ્ટીયને એન્થનીને બાથમાં લઈ લીધો. 'બેટા, કોશિશ ચાલુ છે. જલ્દી આવી જશે તારી મૉમ.'

'રિયલી ડૅડ?'

'યસ માય સન. મારિયાને બોલ કે તને બ્રેકફાસ્ટ ને મિલ્ક આપે.'

સેબાસ્ટીયને મારિયાના નામની બૂમ પાડી તો થોડીવારમાં 52 વર્ષની લેડી આવીને દરવાજામાં ઊભી રહી ગઈ.

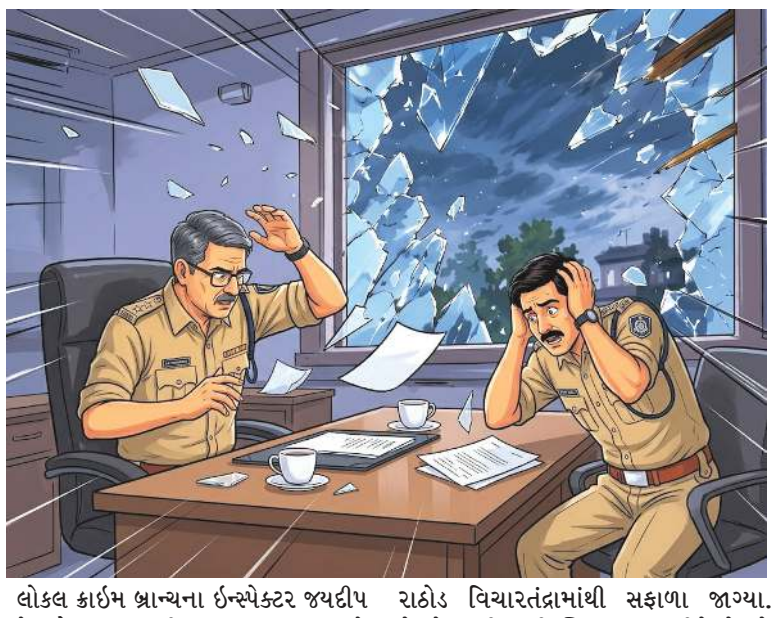
ક્રાઈમ કોડ
પ્રફુલ શાહ

'મારિયા, આને લઈ જા ને બ્રેકફાસ્ટ કરાવ.'

મારિયા જેવી એન્થનીને લઈ જવા લાગી તો અકળાઈને સેબાસ્ટીયન બોલ્યો, 'હમણાં 5-7 દિવસ હું દોડધામમાં રહેવાનો છું, તો તારે જ એન્થનીનું ખાસ ધ્યાન રાખવું પડશે.'

'પણ...' મારિયાનું વાક્ય સેબાસ્ટીયનના ફોનની બેલે અટકાવ્યું. સેબાસ્ટીયને વૉટ્સએપ કૉલરનું નામ જોઈને મારિયાને હાથથી જવાનો ઈશારો કર્યો.

સેબાસ્ટીયન ફોન ઉપાડીને બોલ્યો, 'શું છે અપડેટ? સમય ઓછો છે...'



લોકલ ક્રાઈમ બ્રાન્ચના ઈન્સ્પેક્ટર જયદીપ રાઠોડ એકાદ કલાકથી બાથરૂમમાં હતા. મૂળે તો ફટાફટ ફ્રેશ થઈને ઑફિસે જવાનો વિચાર હતો. પણ ગીઝર ચાલુ કરીને બાથરૂમમાં સ્ટીલના ટેબલ પર બેસીને તેઓ વિચારે ચડી ગયા.

તેઓ પોતાને ખૂબ બહાદુર માનતા અને ખરેખર હતા પણ હિંમતવાન, પરંતુ જયદીપને ASD - Atrial Septal Defect એટલે કે હૃદયમાં કાણું હોવાની હકીકતે હચમચાવી નાખ્યા હતા. પોતાની આવતીકાલની ફિકર ઊધઈની જેમ કોરી ખાતી હતી.

હકીકતમાં જયદીપે સ્વભાવથી વિપરીત હાસ્યને ફિક્સ ડિપોઝિટના ભંડકિયામાં ધકેલી દીધું હતું અને ટેન્શનને કરન્ટ ખાતામાં. બસ, ખાતું બદલવાની જ જરૂર છે. એ બદલાશે? ક્યારે? કોણ કરાવશે એ?

ડોલ ભરાઈ ગયા બાદ ન જાણે કેટલુંય ગરમ પાણી વહી ગયું, પણ અચાનક પાણી બંધ થઈ જતાં ગીઝરમાંથી અવાજ સાથે ધુમાડા નીકળવા માંડ્યા. આથી જયદીપ રાઠોડ વિચારતંદ્રામાંથી સફાળા જાગ્યા. જેમતેમ ગીઝરની સ્વિચ બંધ કરીને તેમણે ઉતાવળે સ્નાન આટોપી લીધું.

ટુવાલભેર બહાર આવ્યા તો મોબાઈલ ફોન વાઈબ્રેટ થતો જોયો. પોલીસ સુપરિન્ટેન્ડેન્ટ સુરેન્દ્ર પુષ્કર્ણાનો ફોન હતો. ફોન ઉપાડવો જ પડે.

'જય હિન્દ સર.'

'જય હિન્દ રાઠોડ. આજે બપોર પછી હેડક્વાર્ટર્સ મળી જાજો. નથિંગ અર્જન્ટ.'

રાઠોડને કાયમ નવાઈ લાગે અને માન ઉપજે કે પુષ્કર્ણા સર ક્યારેય આદેશ કેમ નથી આપતા. હોદ્દા કે સત્તાનો જરાય રોબ ન અજમાવે, આવો માણસ ક્યારેય જોયો નથી.

ફોન ધ્યાનથી જોયો તો અગાઉ પુષ્કર્ણાના બે ફોન હતા, બીજા કોઈ પોલીસ બૉસ હોત તો? પુષ્કર્ણા સર તો ભૂતો ન ભવિષ્યતિ, નિરવ ત્રિવેદીએ ય સવારે સવારે કૉલ કર્યો હતો અને દિલ, સાથે હૃદયની સ્માઈલી જેવા કૉલર નેમ પરથી આઠ-આઠ ફોન હતા.

જયદીપે 'દિલ'ના કૉલને રિડાયલ કર્યો અને પોતે જ સામેવાળાની કૉલર ટ્યુન ગણગણવા લાગ્યા: 'કિસી કી મુસ્કુરાહટો પે હો નિસાર, કિસી કા દર્દ મિલ સકે તો લે ઉધાર, કિસી કે વાસ્તે હો તેરે દિલ મેં પ્યાર, જીના ઈસી કા નામ હૈ...' પરંતુ સામેથી કૉલ ડિસકનેક્ટ કરી નાખવામાં આવ્યો.

ફોન ધ્યાનથી જોયો તો અગાઉ પુષ્કર્ણાના બે ફોન હતા, બીજા કોઈ પોલીસ બૉસ હોત તો? પુષ્કર્ણા સર તો ભૂતો ન ભવિષ્યતિ, નિરવ ત્રિવેદીએ ય સવારે સવારે કૉલ કર્યો હતો અને દિલ, સાથે હૃદયની સ્માઈલી જેવા કૉલર નેમ પરથી આઠ-આઠ ફોન હતા

જયદીપે ફરી નંબર ડાયલ કર્યો, પણ ફરી એ જ. આવું છ વાર થયું. ન જાણે કેમ એમના દિલમાં એક ટીસ ઊઠી: આવું કેમ કરે છે? જયદીપના મને જ જવાબ આપ્યો: 'કેમ નહિ? એ પણ બિઝી હોઈ શકે... કહો કે બહુ બિઝી જ છે...'

કેટલીક નામ વગરની ઈચ્છા ઝાકળ જેવી હોય છે, જેને પામવા જતાં હથેળી તો ભીંજાય, પણ હાથ ખાલીનો ખાલી જ રહે.

સવારે લગભગ 10:40એ સેબાસ્ટીયન ગોન્સાલવિસ ઉર્ફે સબા ચિંચલી પોલીસ સ્ટેશને પહોંચી ગયો. સામે જોતા હવાલદારને પૂછ્યા વગર તે રુક્ષતાથી બોલ્યો, 'તારા સાહેબે બોલાવ્યો છે મને.'

'બેસો, સર આવતા જ હશે.'

'એટલે હજી એ પોલીસ સ્ટેશને પહોંચ્યા નથી? મને 11 વાગ્યે બોલાવ્યો અને પોતે...'

'સર, સવારે સાડા આઠે જ આવી જાય. આજે ય આવ્યા હતા, પણ...'

'...પણ 8:35એ જ ફોન આવ્યો અને ઉતાવળે નીકળી જવું પડ્યું.'

સેબાસ્ટીયન ગુસ્સાથી બરાડ્યો, 'કેમ? ક્યાં? હું નવરો નથી કે આવીઆવીને બેસી રહું.'

એને ખબર નહોતી કે ક્રોધ વખતે જરાક થોભી જવાથી અને ભૂલ વખતે થોડુંક ઝૂકી જવાથી દુનિયાની ઘણી સમસ્યાઓ જન્મે જ નહીં અથવા આસાનીથી ઉકેલાઈ જાય, પણ એવી ઈચ્છા હોવી જોઈએ.

હવાલદારને જાણકારી હતી કે નિરવ ત્રિવેદી સર ક્યાં ગયા છે, પણ એ ચૂપ રહ્યો. એ હળવેકથી બબડ્યો, 'હવે ત્રિવેદી સર અને ડોન. શું થશે?'

સેબાસ્ટીયન ગોન્સાલવિસ ઉર્ફે સબાનાં કામવાળાં મારિયા બજારમાંથી ઘરે પાછાં ફરી રહ્યાં હતાં. પાછળથી અવાજ આવ્યો, 'ગુડ મોર્નિંગ મારિયા આન્ટી...'

મારિયા ઊભી રહી ગયાં તો ડાંગના દૈનિક 'આહવાની હવા'ની રિપોર્ટર સોનલી ભીલે આવીને એમનો હાથ પકડી લીધો.

'અરે સોનલી? ગૉડ બ્લેસ યુ માય ચાઈલ્ડ. ક્યાં છો તું કે દેખાતી જ નથી.'

'થેન્ક યુ આન્ટી. નવો જોબ છે એટલે વધુ દોડધામ છે બસ.'

'આઈ નો બેટા. સરસ કામ કરે છે તું હો.'

'થેન્ક યુ આન્ટી. તમારું ઘર મોટેભાગે બંધ જ હોય છે. બરાબર છે ને બધું?'

'યસ બેટા, ઑલ ફાઈન. હમણાં આઠેક મહિનાથી જે કામ મળ્યું છે એમાં 24 કલાક ત્યાં રહેવાનું છે.'

અતા-પતા-લાપતા -28

'ઓકે. ક્યાં, કોને ત્યાં?'

'ગામમાં જ. સેબાસ્ટીયનને ત્યાં.'

'સેબાસ્ટીયન ગોન્સાલવિસ? જેની વાઈફ લાપતા છે?'

'યસ, યસ. એનો દીકરો રડતો જ રહે છે મમ્મી માટે. પુઅર બૉય એન્થની. હું જાઉં હવે. બાય બેટા.'

સોનલી 'બાય આન્ટી' બોલી, પણ મગજે અલગ દિશા પકડી લીધી. એ સમજતી હતી કે ગમે તેવું સારું કામ કરી લો, પરંતુ તે સારા કામની ઉંમર આગલી ભૂલ સુધીની જ હોય. સારા કામ કરતા રહેવાની આદત પાડવા માગતી હતી. તે નજરથી દૂર જતાં મારિયા આન્ટીને જોઈ રહી.

સાંજે ચાર વાગે પોલીસ સુપરિન્ટેન્ડેન્ટ સુરેન્દ્ર પુષ્કર્ણા અને લોકલ ક્રાઈમ બ્રાન્ચના ઈન્સ્પેક્ટર જયદીપ રાઠોડ કૉફીના ગરમ કપમાંથી કૉફી પીતા હતા. વીસેક મિનિટ પહેલાં જ આવેલા રાઠોડ ક્યારના દિલગીરી વ્યક્ત કરતા હતા.

'ઈટ્સ ઓકે જયદીપ. પોલીસ તો છીએ જ, પણ માનવી ય ખરા. આપણને ય ફેમિલી, ઈમોશન ને પ્રૉબ્લેમ હોવાના. યાદ રહે કે મારા માટે આખું પોલીસ દળ પરિવાર છે. આઈ એમ ઑલ્વેઝ ધેર ફૉર યુ.'

'થેન્ક યુ સો મચ સર.'

'અરે, આ ત્રિવેદી કલાકોથી ક્યાં અટવાયા? ફોન તો કરો, ઉપાડે તો કંઈક ખબર પડે.'

જયદીપ રાઠોડે નિરવ ત્રિવેદીને ફોન લગાવ્યો, પણ બેલ વાગતી રહી. જયદીપે ચિંચલી પોલીસ સ્ટેશનના એક હવાલદારને ફોન કર્યો.

'નિરવ ત્રિવેદી સર ક્યાં છે?... અચ્છા... શું... સાથે કોણ છે?... એનો મોબાઈલ નંબર આપ... ઓહ શીટ...'

સટાક — કમલ

