

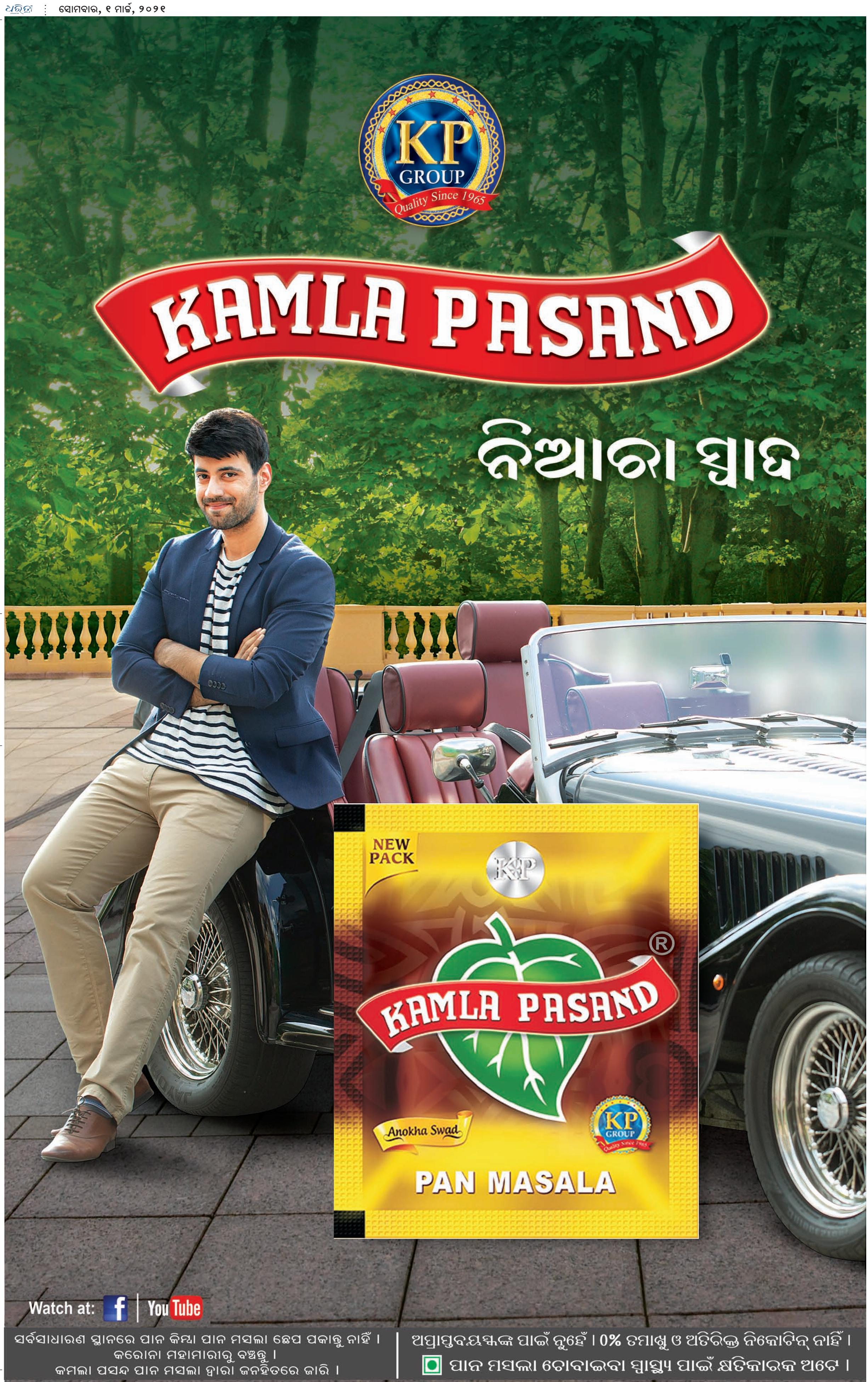


# Safal

PAN MASALA

କିଛି ଅତୁଳ୍ୟ ସ୍ଵାଦ  
ଶବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛୁ ନାହିଁ





# KAMLA PASAND

ନିଆରା ସାଧ



Watch at: [f](#) | [You Tube](#)

ଏହିପରିବାରର ସ୍ଵାନରେ ପାନ କିମ୍ବା ପାନ ମସଲା ଛେପ ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।  
କରୋନା ମହାମାରାଗୁ ବଞ୍ଚନ୍ତୁ ।  
କମଳା ପସନ୍ଦ ପାନ ମସଲା ହାରା ଜନହିତରେ ଜାରି ।

ଅପ୍ରାପ୍ରବୟନ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଦୁଇଁ । ୧୦% ଚମାଖୁ ଓ ଅଟିରିକ୍ ନିକୋଡ଼ିନ୍ ନାହିଁ ।  
 ପାନ ମସଲା ଚୋବାଇବା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ଅଟେ ।



























ଡା. ବସନ୍ତ କୁମାର ଷଡ଼ଳୀ

ଅ ମ ଓ ସୁରକ୍ଷା ତିନିମନ

ହେବାର ଆଶଙ୍କା ନ ଥାଏ । ଜଣେକଥିବା ଦେବାପରେ ଉଚ୍ଛ୍ଵସ ମୁଖୀବା ଓ ପାତା ହେଲେ ସେହି ମୁଖନରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିର ଓଦା କପତା କିମ୍ବା ବରଫ ଲଗାଇଲେ ଫୁଲାକମିବା ସହ ତୁରନ୍ତ ଉପଶମ ମିଳେ । ସେହିପରି ଶରୀରରେ ଗଣ୍ଠ ବ୍ୟଥା, ଅଣ୍ଟା ବ୍ୟଥା, ଆଷୁ ବ୍ୟଥା ଆଦିରେ ଗରମ ସେକ ଦେଲେ ତୁରନ୍ତ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ । ରାତ୍ରିରେ ଭଲ ନିଦ ନ ଆସିଲେ ଉଷ୍ଣମ ପାଣିରେ ପାଦକୁ କିଛି ସମୟ ବୁଡ଼ାଇ ରଖୁ ଶୁଖିଲା କପତାରେ ପୋଛି ଶଯନ କଲେ ଉଭମ ନିଦ ହୋଇଥାଏ । ଉଷ୍ଣମ ଜଳରେ ଲୁଣ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ପାଦକୁ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିବାପାରା ପାଦର ଯାବତୀୟ ଗୋଟ ଭଲ ହେବାସହ



“ଜନ୍ମତି ଶଶୁର ଓଜନର ଟାଙ୍କ ଭାଗ ହି ଜଳ । ମଣ୍ଡପିଷ୍ଠ ଓ  
ହୃଦୟରେ ତଣ ଭାଗ, ଫୁସଫୁସରେ ତଣ ଭାଗ, ଚର୍ମରେ  
ତଣ ଭାଗ, ମାଂସପେଶା ଓ ବୁଲ୍କରେ ତଣ ଭାଗ, ହାତରେ  
ତଣ ଭାଗ, ରକ୍ତରେ ତଣ ଭାଗ ଜଳ ରହିଥାଏ । ଏସବୁକୁ  
ଆମେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଜାଣିପାରିବା ଯେ ଆମ ଶରୀରର  
ଅଧିକାଂଶ ଭାଗ ହିଁ ଜଳ । ତେଣୁ ସ୍ଵର୍ଗ ଜଳ ସୁମ୍ଭବ ଶରୀର  
ଗଠନ ପାଇଁ ଅମୃତ ଭୁଲାଯି ।”

ଉତ୍ତମ ସାହ୍ୟ ପାଇଁ କଳନ୍ତି ବିଭିନ୍ନ  
ଉପାୟରେ ପାନୀୟ ଜଳଭାବେ  
ସ୍ଵେଚ୍ଛାର କରିବା ପ୍ରଶାନ୍ତି ରହିଛି ।  
ଶରୀର ପାଇଁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ପାନୀୟ  
ନିମନ୍ତେ କୌଣସି ତମ୍ଭାପାତ୍ର, ତମ୍ଭାପାତ୍ର  
ଓ ତମ୍ଭା ବୋତଳରେ ପାଣି ରଖି  
ପିଇବା ପଢ଼ି ସାରା ପୃଥିବୀରେ ବହୁ  
ପ୍ରାଗନା । ଭାରତ, ଇତାଲୀ, ରୋମ,  
ଗ୍ରୀସ, ସୋମାଲିଆ, ଜଙ୍ଗିଯି, ଆଦି  
ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ତମ୍ଭା ପାତ୍ରରେ ପାଣି  
ରଖି ପିଇବା ବହୁ ଯୁଗରୁ କଳିଆସୁଛି ।

ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ର ମତରେ  
ପାନୀକୁ ଭଲଭାବେ ଫୁଲାଖ ଅଞ୍ଚା କରି  
ଛାଣି କିନ୍ତି ସମୟ ତମ୍ଭା ପାତ୍ରରେ ରଖି  
ଖାଲିପଟରେ ପ୍ରାୟତଃ ଏକବୁଦ୍ଧି ଦୂର  
ଖ୍ୟାତ ପିଇବା ସ୍ବାରା ଶରୀରରେ ବହୁ  
ଦୂର୍ଘତ ପଦାର୍ଥ ନିଷାନର ହେବାପାହ  
ବହୁ ଗୋଗରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ । କାରଣ  
ତମ୍ଭାପାତ୍ରରେ ଜଳକ ଅନ୍ତିମରେ ୩-୮

ବ୍ୟକ୍ତି ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଧାରା ଜୀବାଶୁ ଦୁଇ  
ହୁଏ । ତଥା ଏପରି ଏକ ଧାତୁ ଯାହାକି  
ପାଣିକୁ ଜୀବାଶୁ ସୁନ୍ତ କରିଥାଏ । ଉଚ୍ଚ  
ପାଣିକୁ ପିଲବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ  
ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକଷଣି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।  
ତଥା ପାତ୍ରରେ ରଖାଯାଇଥିବା ଜଳ  
ପ୍ରାତିକାଳରେ ପିଲବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ  
ବାତ, ପିର, କପ, ତ୍ରିଦୋଷର ସମାନତା  
ଆସିଥାଏ; ଯଦ୍ୱାରା ଉତ୍ସମରୂପେ  
ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହେବା, ବିଭିନ୍ନ ରମ୍ଫ  
ରୋଗ ଦୂରହେବା, ମନରେ ପ୍ରପୁଲ୍ଲତା  
ଆସିବା, ପ୍ରକନ୍ଧ କ୍ୟମତା ବୃଦ୍ଧିପାଇବା,  
ମହିଷ୍ମ ସୁଖ ରହିବା, ହୃଦ୍ରୋଗ ତଥା  
ରକ୍ତଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରଖିବା, ମେଦ  
ବୃଦ୍ଧି, ସାଇନୋଆଇଜେସନ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ  
ରଖିବା, ପେଚରେ ଅମ୍ବ ସୁର୍ବୀ ନ ହେବା,  
ଖାଡ଼ା ପରିଷାର ହେବା, ଡାଇବେଟିସ୍  
ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ମାରାମ୍ବକ ତଥା ଜଟିଳ  
ରୋଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବାରେ ସହାୟକ  
ହୋଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ତମ ପାତ୍ରରେ

ଅତ୍ୟଧିକ ସମୟ କମ୍ପ ଧାରାବାହକ  
ଭାବେ ପାଣିରଖ ପିଲବା ଦ୍ୱାରା,  
ବାନ୍ତି ଆସିବା, ପେଟ ବ୍ୟଥା, ମୁଣ୍ଡ  
ବୁଲାଇବା ଏବଂ ଲିଭର ଓ କିଣ୍ଟମା  
ଉପରେ ପ୍ରତିକୁଳ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବାର  
ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ତେଣୁ ବ୍ୟବସ୍ଥାର  
କରିଥିବା ଉପାୟ ମାତ୍ର କରି ଲାଗେ  
ହାତ ପାତ୍ରରେ ପରିଷାର ଜାହାନ  
ପିଲବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ସାଇୟପ୍ରଦ  
ଜଣେ ପୁରୁଷ ଦୈନିକ ୩.୬ ଲିଟର  
ଜଣେ ମହିଳା ୨.୭ ଲିଟର  
ପାଣି ପିଲବା ଆବଶ୍ୟକ । ଖାଦ୍ୟ  
ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ପରେ  
ମାତ୍ରାଧିକ ପାଣି ପିଲବା ଅନୁଚ୍ଛିତ

ପରିଷାର କରି ଜଳ ରଖୁ ପିଇବା ଉଚିତ ।  
ଟିକିଥା ଶାସ୍ତ୍ର ମନ୍ତ୍ରରେ ବୟକ୍ତ ମନୁଷ୍ୟର  
ଶରୀରର ଓଜନର ଗୁଣର ଗୁଣର ଗୁଣର ଗୁଣର  
ଜିନ୍ତା ଶିଶୁର ଓଜନର ୮୦ ଭାଗ ହେଉଛି ଜଳ ।  
ଜିନ୍ତା ଶିଶୁର ଓଜନର ୮୦ ଭାଗ ହେଉଛି ଜଳ ।  
ମନୁଷ୍ୟ ଓ ହୃଦୟର ଗୁଣର ଗୁଣର  
ପୂର୍ବପୂର୍ବରେ ଗୁଣ ଭାଗ, ରିମରେ ଗୁଣ  
ଭାଗ, ମାଂସପଣୀ ଓ କୃକକରେ ଗୁଣ  
ଭାଗ, ହାଡ଼ରେ ଗୁଣ ଭାଗ, ରକ୍ତରେ  
୫୦ ଭାଗ ଜଳ ରହିଥାଏ । ଏଥରୁକୁ  
ଆମେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଜାଣିପାରିବା  
ଯେ ଆମ ଶରୀରର ଅଧିକାଂଶ  
ଭାଗ ହେଉ ଜଳ । ତେଣୁ ସ୍ଵର୍ଗ ଜଳ ସ୍ଵର୍ଗ  
ଶରୀର ଗଠନ ପାଇଁ ଅମୃତ ହୁଲ୍ୟ ।  
ପ୍ରକୃତରେ ପ୍ରକୃତିଦର ସାଭାବିକ  
ତାପମାତ୍ରାର ଜଳ ସେବନ ଶରୀର  
ପାଇଁ ସ୍ଵାଧ୍ୟକାରକ । ଜଳକୁ ଫୁଟାଇ  
ଉଦ୍‌ଦେଶ୍ୟରେ ବେଳେ ପିଇବା ଉଚିତ ।

-ଗୋଟୀ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର,  
ଚନ୍ଦ୍ରହାତ୍ରି, ନବରାତ୍ରିପୁର  
ମୋ : ୯୯୭୭୭୪୮୦୯୮୮୮

# ସାହ୍ୟ ସୁନ୍ଦରୀ



ଛାତ୍ର ପାଠ୍ୟାବଳୀ

- ଘରେ ପାଷ୍ଠ ଏହିକିମ୍ବରଖୁଲେ ତା'  
ଭିତରେ ଥୁବା ଆବଶ୍ୟକ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକୁ  
ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଚେକ୍  
କରିନାହିଁଛୁ । କାରଣ ଅଧ୍ୟାବଶ୍ୟକ  
ଜିନିଷଟି ଖୋଜିଲେ ହୁଏତ ମିଳି ନ  
ପାରେ ।

➤ ଘରେ ଯଦି ମେଡ଼ିସିନ୍ ରଖୁଛନ୍ତି  
ଏବଂ ସେବୁଡ଼ିକ କିମ୍ବି ମାସ ହେଲା  
ରହିଛି, ତେବେ ସେବୁଡ଼ିକର  
ଏକ୍ଷପାଏରି ଡେର୍ କେବୁ କରନ୍ତୁ ।

➤ ଏବେ ତ ଖରଦିନ ଆରମ୍ଭ  
ହୋଇଗଲାଣି, ତେଣୁ ଶରୀରରେ  
ଯେପରି ଜଳୀୟ ଅଂଶ ସଞ୍ଚିତ  
ରହେ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅଛୁ ।  
ପ୍ରତିଦିନ ଆବଶ୍ୟକ ମୁଦ୍ରାବକ ପାଣି  
ପିଇବାକୁ ଭୁଲକୁ ନାହିଁ ।

➤ ବାହାରକୁ ବୁଲିବାକୁ ଗଲେ  
ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଅନେକେ  
ଫାଷ୍ଟଫୁଲ୍‌ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ

ମନ ବନାଇଥାଆନ୍ତି । ଏପରି  
ଅଭ୍ୟାସକୁ ନିୟମନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖନ୍ତୁ ।  
କାରଣ ସବୁବେଳେ ଫାଷ୍ଟଫୁଲ୍  
ଖାଇଲେ ତାହା ପାଚନକ୍ରିୟାକୁ  
ପ୍ରଭାବିତ କରିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା  
ରହିଛି ।

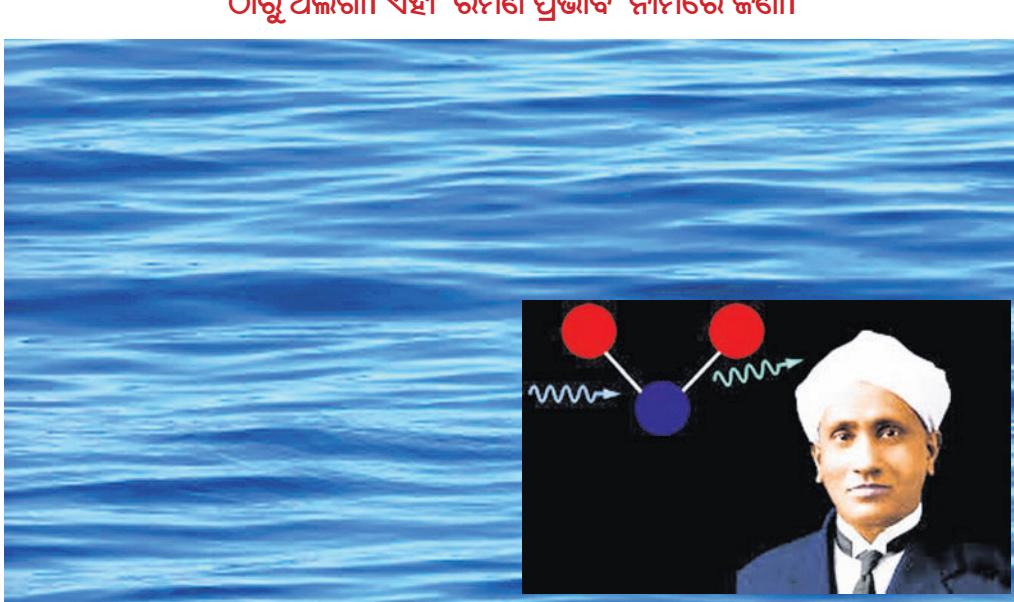
➤ କୌଣସି ରୋଗରେ ପାଇତ ଥିଲେ  
ଏବଂ ତାକୁରଙ୍ଗ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ  
ଓଶିପ ଖାଇଥିଲେ ଯଦି ମନରେ କିନ୍ତୁ  
ସମେହ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ହୁଏ ତେବେ ଅନ୍ୟ କାହା  
ସହ ପରାମର୍ଶ ନ କରି ତାକୁରଙ୍ଗ  
ନିକରନ୍ତୁ ଯାଇ ସେ ବିଷୟରେ କଥା  
ହୁଅଛୁ ।

➤ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଚିତ୍ର  
ଦେଖିବା ଅଭ୍ୟାସ ବଦଳାଇବାକୁ  
ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଶୋଇବାକୁ ଯିବା  
ପୂର୍ବରୁ ମନକୁ ହାଲୁକା ଏବଂ  
ମାନସିକତାକୁ ସକାରାମ୍ବନ ରଖନ୍ତୁ ।  
ଏହାଦ୍ଵାରା ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ ।



# ରମଣ ପ୍ରଭାବ

“କଳିକତାରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ସେ ଏହା ଉପରେ ଅଧିକ ଗବେଷଣା କଲେ ଏବଂ ତାହାର କାରଣ ମଧ୍ୟ ଜାଣିପାରିଲୋ । ତାହା ହେଉଛି ଆଲୋକ ରଶ୍ମି । ଆଲୋକ ରଶ୍ମି ଚାରିଆଡ଼କୁ ବିଜ୍ଞୁରିତ ହୋଇଥାଏ କିନ୍ତୁ କେତେକ ବିଜ୍ଞୁରିତ ରଶ୍ମିର ଆବୃତ୍ତି ହେଉଛି ଆପାତିତ ରଶ୍ମିର ଆବୃତ୍ତି ଠାର ଅଲଗା ॥ ଏହା ‘ରମଣ ପଞ୍ଚାର’ ନାମରେ ଜଣା ॥”



ତଗେ । ହାସାଳ କରିଥିଲେ । ଖାସ କଥା ହେଲା ଏହି ପରାକ୍ଷାଦ୍ୱୟରେ ସେ ଉଚ୍ଛ୍ଵେ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରଥମ ଛୁନ ଅଧିକାର କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥିଲେ । ତୁଳସୀ ଦୁଇ ପଡ଼ିବୁ ବାସିଲା ଭଲି କ୍ଷାତ୍ରାବସ୍ଥାରୁ ସେ ଜଂଲଶ୍ଵର ବିଖ୍ୟାତ ପତ୍ରିକା ଫିଲୋଗୋପିକାଳ ମାଗାଜିନରେ ଗବେଷଣାପ୍ରକାର ନିବର୍ଷ ପ୍ରକାଶ କରି ଖ୍ୟାତ ଅର୍ଜନ କରିଥିଲେ । ଶିକ୍ଷା ସମାପ୍ତ ପରେ ସେ ଭାରତୀୟ ଅର୍ଦ୍ଧ ସେବା ପରାକ୍ଷାରେ

କୃତିତ୍ୱ ଅର୍ଜନ କରି କଲିକତାରେ ସହକାରୀ ଆକାଉଣ୍ଡାଷ୍ଟ ଜେନେରା ପଦରେ ଯୋଗ ଦେଲେ । କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କ ନିଶା ଥିଲା ବିଜ୍ଞାନ । ତେଣୁ ସେ ଅଧି ସମାଯ ବାହାରେ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧି ସମାଯରେ କଲିକତାରେ ଥିବା ‘ଲକ୍ଷ୍ମିଆ ଆୟୋଦ୍ୟିକାନ ଫାର କଲିତିଭେଶ ଅଫ୍ ସାଲକ୍ଷ୍ମୀ’ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଗବେଷଣା କରୁଥିଲେ । ସେହି ସମାଯରେ ସେ ସଙ୍ଗ ଓ କମ୍ପନ ତତ୍ତ୍ଵ ଉପରେ ଗବେଷଣା

# ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶଳ୍କ ବୁଦ୍ଧି ପାଇଁ ...

ଆଜିକାଲିର ବ୍ୟସ୍ତମାୟ ଜୀବନରେ  
ନିଜକୁ କିପରି ସୁଖ ରଖିବା ସେଥିପ୍ରତି  
ଆମେ ସବେତନ ରହିବା ନିଷାଟି  
ଜରୁରା । ଅସଂଖ୍ୟିତ ଜୀବନଶୈଳୀ  
ପରୋକ୍ଷରେ କେତେକ ରୋଗକୁ  
ଡାକି ଆଣିଥାଏ । ଆମକୁ ରୋଗରୁ  
ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଆମ  
ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶଳ୍କ  
ରହିଛି । ଏହା ମଧ୍ୟ ସଙ୍କିଳ୍ପ ରହିବା  
ନିଷାଟି ଜରୁରା । ତେଣୁ ଆମକୁ  
ଖାଦ୍ୟପେଯ ପ୍ରତି ନିଜର ଦେବାକୁ

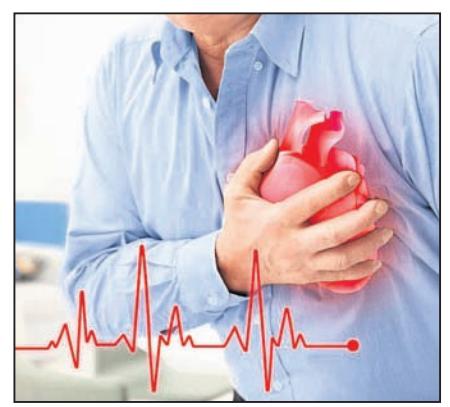
ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶଳ୍କ ହୁଏଇ ଆଶଙ୍କା  
ରହି ନ ଥାଏ । ବିଶେଷଭାବରେ ଭିତ୍ତିମିନ  
ଏ, ଭିତ୍ତିମିନ ତି, ଭିତ୍ତିମିନ ସି, ଲୌହ  
କ୍ୟାଲୀସିଯମ, ଜିଙ୍କ, ସେଲେନିୟମ ଆଦି  
ଅଧିକ ମାତ୍ରରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ଖାଦ୍ୟ  
ତାଳିକାରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ତା'ସହ  
ପୁଣ୍ୟବାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ  
ଭାତ, ଡାଳି, କ୍ଷାର, ଦହି, ଛେନା,  
ଚିନାବାଦାମ, ସୋଯାବିନ, ଶାଗ,  
ପନିପରିବା, ଫଳ, ମାଛ, ମାଦ୍ବ ଓ ଅଣ୍ଣ  
ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶଳ୍କ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ



ପଡ଼ିଥାଏ । ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ, ସକାରାମ୍ବଳ ମନୋଭାବ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନୁକୂଳ ଜୀବନଶୈଳୀ ଶରୀରରେ ଗୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ । ନିୟମିତ ପେଚପୂରା ଖାଦ୍ୟ ତଥା ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଲିଲେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । କମଳା, ସବୁଜ ରଙ୍ଗର ଫଳ ଓ ପନ୍ଦିପରିବା, ଗାଜର, ବନ୍ଦାକେବି, ବ୍ରୋକୋଲି, ଲେମ୍ବୁ, ଆଂଳା, ଅଦା, ରସ୍ବୁଣ, ହଳଦୀ, ଆଲମଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ଏଥୁପାଇଁ ବେଶ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

# ହୃଦୟାତ୍ ସୃଷ୍ଟି କରପାରେ ପାଠି ଇନ୍‌ଫେକ୍ଶନ

ଆମେ ଖାଇ ସାରିବା ପରେ  
ଭଲ ଭାବରେ ପାଟି ସପା କରିବା  
ଦରକାର। ନ ହେଲେ ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ  
ଖାସ୍ୟର ଅବଶିଷ୍ଟାଙ୍ଗ ରହି ପାଟିରେ  
ଜନଫେକଣନ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର  
ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ତା' ସହ ଦାନ୍ତଜନିତ  
ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଖିପାରେ।  
ପାରିବେ ଜନଫେକଣନ ରହିବା ଦ୍ୱାରା  
କମ୍ପାଇ ପାଇ ଏବନ୍ଦର ସମସ୍ୟାର



ଯୋଗ ଦେଖିଥିଲେ । ସେଠାରୁ ଫେରିବ ସମୟରେ ସେ ସମ୍ବୂଦ୍ଧ ଜଳ ନାଳ ଜଳରାଶିକୁ ଦେଖି ‘ସମ୍ବୂଦ୍ଧ ଜଳ ନାଳ କାହାଙ୍କି’ ଉପରେ ଏକ ନିବନ୍ଧ ଲେଖି ସାଉଠିଥିଲେ ବେଳେ ପ୍ରଶନ୍ସା । କଳିକିତାରେ ପାହଞ୍ଚା ପରେ ସେ ଏହା ଉପରେ ଅଧିକ ଗବେଷଣା କଲେ ଏବଂ ତାହାର କାରଣ ମଧ୍ୟ ଜାରିପାରିଲେ । ତାହା ହେଉଛି ଆଲୋକ ଗର୍ଭୀ । ଆଲୋକ ରଶ୍ମି ଗାରିଆ ଆତକୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହେଲାଥାଏ । କିନ୍ତୁ କେତେକ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ଗର୍ଭୀର ଆବୃତ୍ତି ହେଉଛି ଆପାତତ ରଶ୍ମିର ଆବୃତ୍ତି ଠାରୁ ଅଳଗା । ଏହା ‘ରମଣ ପ୍ରଭାବ’ ନାମରେ ଜଣା । ଏଣୁ ଆବୃତ୍ତି ଅଳଗା ହେଲେ ରଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ ଅଳଗ ହୋଇଥାଏ । ସମ୍ବୂଦ୍ଧ ଜଳ ନାଳ ହେବାରେ ଏହା ହେଉଛି କାରଣ । ସମ୍ବୂଦ୍ଧ ଜଳ ନାଳ ବୋଲି ସମୟେ ଦେଖାଯାଇଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ରମଣଙ୍କ ଉନ୍ନତ ମନ୍ତ୍ରଙ୍କ ଏହାର କାରଣ ଖୋଜିଥିଲା । ଏବଂ ସେଥିରେ ସପଳ ହୋଇଥିଲା । ଏଥୁପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ମିଳିଥିଲା ନୋବେଳ ପୁରକ୍ଷାର । ନୋବେଳ ପୁରକ୍ଷାର ବ୍ୟବାଳ ରମଣଙ୍କୁ ପ୍ରାଙ୍ଗଳିନୀ ପଦକ, ହିତକ୍ଷେତ୍ରର ପଦକ ସମେତ ଅନେକ ପୁରକ୍ଷାର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହାବ୍ୟବାଳ ବ୍ରିଟିଶ ସରକାର ତାଙ୍କୁ ସାନ୍ଧାନଜନକ କାନ୍ତି ‘ନାଇରୁ ଉପାଧିରେ ଭୂତି କରିଥିଲେ । ରୁଷ ତାଙ୍କୁ ‘ଲେନିନ ଶାନ୍ତି ପୁରକ୍ଷାର’ରେ ସାନ୍ଧାନିତି କରିଥିଲା । ଭାରତ ସରକାର ତାଙ୍କୁ ୧୯୪୪ରେ ଦେଶର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବେବୋମରିକ ସାନ୍ଧାନ ‘ଭାରତ ରତ୍ନ’ ଉପାଧି ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ରମଣ ୧୯୭୦ ନଭେମ୍ବର ୨୧ରେ ଜହଳାଳା ସମ୍ବରଣ କରିଥିଲେ ।





