আলোকরশ্মি চক্ষুর (Retina) উপর পড়িয়া সেখানে পদার্থের একটি প্রতিবিম্ব উৎপন্ন করে এবং দর্শনস্নায়ু (Optic nerves) দ্বারা এই প্রতিবিম্বের কথাটি সংশ্লিষ্ট মস্তিষ্কাংশে নীত হয়। ইহাতেই আমাদের দৃষ্টি-জ্ঞান হয় এবং আলোকের অস্তিত্ব টের পাই। এই আলোকরশ্মি মস্তিষ্কের সমস্ত পোষণকেন্দ্রে গমন করিয়া দেহের গঠন এবং রক্ত চলাচলের সহায়তা করিতেছে। দেহে যতই বস্ত্র থাকুক না কেন—আলোকরশ্মি শরীরের সর্ব্বত্রই প্রবেশ করিতে পারে এ বিষয়ে কোনও সন্দেহ নাই। ইহা ছাড়া আলোকরশ্মি আমাদের চর্ম্মে লাগিয়া সাক্ষাৎভাবে আমাদের শরীরের উন্নতি করিতে পারে, তাহা পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে। অসভ্য জাতিদের মধ্যে বস্ত্র ব্যবহারের প্রচলন নাই, তাহারা উলঙ্গ অবস্থাতেই দিন যাপন করে। সেইজন্য সূর্য্যরশ্মি তাহাদের গাত্রে সাক্ষাৎভাবে প্রবেশ করিতে পারে এবং শুধু এই কারণেই তাহারা সভ্যজাতিদের অপেক্ষা স্বাস্থ্যে এবং শারীরিক সামর্থ্যে অনেকাংশে উন্নত।

সুতরাং দেখা যাইতেছে যে, স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে যতগুলি উপায় আছে তাহাদের মধ্যে সূর্য্যালোক প্রথম শ্রেণীর অন্তর্গত।

লাবণি

অধ্যাপক পুলিনবিহারী কর

(কবি Lyte-এর 'Agnes' কবিতার ছায়া অবলম্বনে)

দেখেছিনু তারে সুদিন ঊষায়
মধুর উজল অপূর্ব্ব রতন ;
ঊষা বিনোদিনী যেন রে ধরায় !
অরুণ উদয়ে নীহার যেমন !
শেফালি, গোলাপ চামেলি টগর
খেলিবার সাথী যারা দিনমান ;
প্রসূনের মত, প্রফুল্ল অন্তর,
সরল হৃদয় তাদেরি সমান !

দেখিছিনু তারে ফিরে পুনরায়
কুলে কুলে ভরা যৌবন জুয়ারে,
অঙ্গে অঙ্গে বিশ্বা লাবণি খেলায়
মনের মাধুরী সে রূপ আধারে!
সে মুখের বাণী সঙ্গীত নিঝর
চাঁদিমার হাসি সেরূপ লহর!
কত ভগ্ন হিয়া নিরাশা কাতর;
গরবিত শুধু প্রেমিক অন্তর!

গেল বর্ষা কত কালস্রোতে ভাসি,
আছিনু আবেশে সে পদ ধেয়ানে,
কুসুমিত কলি ফুটিল সে হাসি
ফলিত যৌবন হেরিনু নয়নে!
মাতৃমূর্ত্তি সেই কি শোভা সুন্দর
অঙ্কে লয়ে বসে ননীর পুতলী!
হেরিলাম তায় আর(ও) মনোহর
শত গুণে রূপ উঠেছে উথলি!

শেষের সেদিনে নাট্য অবসানে
হেরিনু তাহায় ফিরে আরবার;—
স্বরগের ভাতি প্রশান্ত বয়ানে
ত্রিদিব ঈশ্বর যেন পাশে তার!
কামনার ছায়া নাহিক আননে
ভীতি চিহ্ন নাই সে শান্ত বদনে
হেরিলাম তার অহো সেইক্ষণে
এতরূপ যাহা হেরিনি জীবনে!