காரில் நீண்ட தூரம் பயணம் செல்கிறீர்களா?

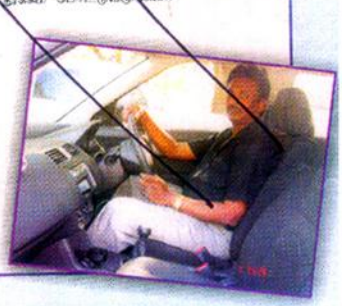
ஆண்கள் பக்கம்

● கார், பஸ், ரயில், விமானம் என்று எதில் பயணம் செய்தாலும் பயணம் முழுவதும் கட்டாந்து கொண்டே இருக்காதீர்கள். நிறுத்தி முழுத்து நடங்கள். இல்லாவிட்டால் காலில் இரத்தம் தேங்கி, கால் வீங்கிவிடும்.

●காரில் நீண்ட தூரம் பயணம் செல்கிறீர்களா? ஏஸி. காராக இருந்தாலும், கொஞ்ச நேரம் வெண்டிகாற்றுப் படும்படி கார் ஜன்னலைத் திறந்து வையுங்கள். மேலும், பயணம் முடிந்து இறங்கியவுடனே, குடுகுடுவென்று போய் காரிலிருந்து லக்கேஜைத் தூக்காதீர்கள். இது உங்கள் இடுப்பில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

●நீங்கள் எவ்வளவு பிஸியாக இருந்தாலும், குறிப்பாக இரவு 2 மணி முதல் காலை 6 மணி வரை வண்டி ஓட்டாதீர்கள். உடலின் இயல்பு நிலையினால், உங்களை அறியாமல், உங்கள் உடம்பு தூக்க நிலைக்குப் போய் விடும்.

(எதற்கு ரிஸ்க்? லேட்டின் ஓரமாக வண்டியை நிறுத்தி, தாராளமாக திறந்த வெளியில் ஒரு தூக்கம் போட்டுவிடுங்கள்!)



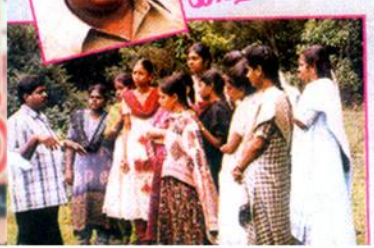
ஆண் முகங்கள்

ஒரு பஸ் கண்டக்டர் என்றவுடன், கக்கத்தில் ஒரு லெதர்பேக், கையில் டிக்கெட், விறுவிடன் பஸ்ஸில் நின்று கொண்டிருக்கும் உருவம்தானே உங்கள் கண்முன் தோன்றும்? ஆனால், சற்றி வர மாணவர் கூட்டத்தை வைத்துக் கொண்டு ஒரு கையில் மரக்கன்றுகள், மற்றொரு கையில் மண்வெட்டி, தண்ணீர் பாக்கெட்டுடன் வனில் காலியாக இருக்கும் இடங்களில், மரம் நட்டுக் கொண்டிருக்கிறார் கோவை யோகநாதன்.

யோகநாதன் தொழில்முறையில் கோவையில், அரசு போக்குவரத்துக் கழகத்தில் 92-ம் நம்பர் பஸ் கண்டக்டர்.

கண்டக்டர் யோகநாதன்

இந்த கண்டக்டருக்கு இயற்கையிடம் காதல்!



தனது வீட்டு முடி நீத்தும், மரக்கன்றுகள் நடுவது, மாணவர்களை அழைத்துக்கொண்டு அவர்களுக்குச் சுற்றுச்சூழல் பற்றி வினக்குவது, காடுகளுக்குக் கூட்டிக்கொண்டு போய், அவற்றின் பராமரிப்பு பற்றிச் சொல்வது என்று தனது ஒய்வு நேரத்தைச் செலவழித்திருக்கிறார். இதுவரை 20,000 மரக்கன்றுகள் நட்டிருக்கிறார். அதில் 15,000க்கு மேல் பெரிய மரங்களாக வளர்ந்திருப்பதே அவருடைய பராமரிப்புக்கு சாட்சி.

இவருக்கு இயற்கையின் மீது எப்படி காதல் ஏற்பட்டது? ஸ்கூல் படிக்கும் போது, கவிதை எழுதுவதற்காக, கோத்தகிரியில் உள்ள அக்கா வீட்டிற்குப் பக்கத்தில் இருக்கும் காடுகளுக்குச் செல்வாராம். அப்பொழுது மரங்களை நேசிக்க ஆரம்பித்தவர், மிருகங்கள், பறவைகள் என்று தனது காதலை விரிவுபடுத்தியிருக்கிறார்.

தன்னுடைய இந்த சேவைக்காக இவர் பணம் எதுவும் வாங்குவதில்லை. பல கல்லூரி, பள்ளிகளுக்குப் போய் சுற்றுச்சூழல் பற்றிய லெக்சர் கொடுக்கிறார். இப்போது உள்ள மாணவ-மாணவிகளுக்குக் கொஞ்சம் ஸ்பெஷல் காக விளக்க வேண்டி இருக்கிறது. அதனால், பாராவது லாப் டாப் மற்றும் ப்ரொஜக்டர் கொடுத்து உதவினால், காட்டின் பலவித இயற்கை யான சத்தங்களுடன் வீடியோ காட்சிகளாகக் காண்பித்து, அவர்களுக்கு சுற்றுச்சூழல் பற்றிய செய்தியை இன்ட்ரஸ்டிங்காகக் கொடுக்கமுடியும் என்று நினைக்கிறார் யோகநாதன்.

இவரைப் போன்றவர்கள் இருப்பதால்தான் பூமியில் இன்னும் மழை பெய்கிறது.

- எஸ்.பி.எஸ்.