



ಮೊತ್ತಮೊದಲು ಮರದಿಂದ ಸೈಕಲ್ ನಿರ್ಮಿತವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಅಪಘಾತಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಇದರ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಮಸುಕಾಯಿತು, ನಿಷೇಧಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು.

ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸುಮಾರು 15 ಮಿಲಿಯನ್ ಸೈಕಲ್‌ಗಳು ಗುಜರಿ ಸೇರುತ್ತಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಚೀನಾ ಪಾಲು ಹೆಚ್ಚಿದೆ.



ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅಂದಾಜು **3,64,000** ಬೈಸಿಕಲ್‌ಗಳು ತಯಾರಾಗುತ್ತಿವೆ. ಗಂಟೆಗೆ **15000**, ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ **253**, ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗೆ **4** ಬೈಸಿಕಲ್ ತಯಾರಾಗುತ್ತಿದೆ.



ಬೈಸಿಕಲ್‌ಗಳು 8ಎಂಪಿಎಚ್ (ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಗೆ ಕ್ರಮಿಸುವ ಮೈಲು) ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬಾಲಕನಿಲ್ಲದೆಯೂ ಸಮತೋಲಿತವಾಗಿ ಚಲಿಸಬಲ್ಲವು.

1886ರಲ್ಲಿ ಪರಿಚಿತವಾದ ರೋವರ್ ಸೇಪ್ಲಿ ಬೈಸಿಕಲ್, ಮೊದಲ ಆಧುನಿಕ ಸೈಕಲ್ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ರಿಯರ್ ವೀಲ್ ಡ್ರೈವ್, ಬೈನ್, ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಈ ಸೈಕಲ್ ಹೊಂದಿತ್ತು. ಡನ್‌ಲೋಪ್ ನ್ಯೂಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಟೈರ್ ಅನ್ನು **1888**ರಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು.

ಇಬ್ಬರು ಓಡಿಸುವ ಸೈಕಲ್‌ಗಳನ್ನು 'ಟ್ರಾಂಡೆಮ್ ಬೈಸಿಕಲ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಟ್ವಿನ್ ಸೈಕಲ್' ಎಂಬ ಹೆಸರೂ ಇದೆ. 1880ರಲ್ಲಿ ಇದರ ಪೇಟೆಂಟ್ ನೋಂದಣಿಯಾಗಿದೆ.



ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ

ಸೈಕಲ್ ಓಡಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಸದೃಢತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಾಯಾಮದಂಥ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಈ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಅಂಶಗಳು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಲಿವೆ.

ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಸೈಕಲ್ಸ್
ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಪುಣೆಯನ್ನು 'ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಸೈಕಲ್ಸ್ ಇನ್ ಇಂಡಿಯಾ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶಿಕ್ಷಣ, ಕೈಗಾರಿಕೆ ಹಲವು ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿನವರಿಗೆ ಸೈಕಲ್ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವೇ ಆಗಿದ್ದ ಕಾರಣ ನಗರಕ್ಕೆ ಈ ಹೆಸರು ಬಂದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಬದಲಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಚಿತ್ರಣವೂ ಬದಲಾಗಿದೆ.

- ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಆಗುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಸಂತಸಕಾರಕ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಾದ ಡೊಪಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಆಸ್ಟಿಟೋಸಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಂತಸದಿಂದ ಇರಬಲ್ಲ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಸಹನೆಯನ್ನೂ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.



- ನಡಿಗೆಗಿಂತ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ವೇಗ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್‌ನದ್ದು. ನಡಿಗೆಯಷ್ಟೇ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ವೇಗವನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಬಹುದು.

ನೆದರ್‌ಲೆಂಡ್‌ನ ಯೂಟ್ರೆಕ್ಟ್, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೈಕ್ಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ನಗರ. ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್‌ಗೆ ಅಗತ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯದ ಕಾರಣವಾಗಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಸೈಕಲ್ ಬಳಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಲ್ಲಿನ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಅರ್ಧದಷ್ಟಿದೆ.

- ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಹಳ ನಾಜೂಕಾಗಿ, ಆರಾಮವಾಗಿ ಎಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತದೆ 2014ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನ. ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಉದಾರತೆ, ಆರಾಮವಾಗಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಮೈಗೂಡಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಹೃದಯದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಇರುವ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಲ ತುಂಬುವುದಲ್ಲದೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಸೈಕಲ್ ತುಳಿತಕ್ಕಿದೆ. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕಾರ್ಡಿಯೋವಾಸ್ಕುಲರ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದೇ ಇದು ಕರೆಸಿಕೊಂಡಿದೆ.



- ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲ ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ಕಾರ್ಡಿಸೋಲ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿ. ಇತರೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಬಿಡುಗಡೆಯಾದಷ್ಟು ಸಂತೋಷದ ಭಾವ ಕೂಡ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ.



- ದಿನನಿತ್ಯದ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ, ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ದೂರವಿಡಬಲ್ಲದು. ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ತಡೆಯುವಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ಸ್ತೂಲಕಾಯ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದ್ದು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೊಜ್ಜು ನಿಯಂತ್ರಣವೂ ಕ್ರಮೇಣ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿದೆ.