



ಸೈಕಲ್ ಜೊತೆ ಡಾ.ಶ್ರೀನಿವಾಸಮೂರ್ತಿ

(39ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಇವರು ಹೀಗೆ ಸೈಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿರುಗುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಅನೇಕ ಜನ ಪೋಟೋ ಕ್ಲಿಪ್‌ಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರಂತೆ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಸೈಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದೆ ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರಂತೆ. “ನಮ್ಮ ಜನಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಬುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ತೋರಿಸಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿ 3-4 ಕಾರುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದು ಕಾರು ಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಾದ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಕೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ದುಡ್ಡು ಸುರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಬದಲು ಸೈಕಲ್‌ನಲ್ಲೇ ಸಂಚರಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಬಹುದಲ್ಲ..” ಎನ್ನುವುದು ಈ ವೈದ್ಯರ ಕಿವಿಮಾತು.

—ಇವು ಮೂರು ಉದಾಹರಣೆಗಳಷ್ಟೇ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸೈಕಲ್ ಸವಾರರ ಸಂಖ್ಯೆ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಏರುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಜಾತಿ-ವರ್ಗ-ವರ್ಣ ಬೇಧವಿಲ್ಲ. ಬಡವರು- ಶ್ರೀಮಂತರು ಎಂಬ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಇಲ್ಲ. ವಿಪರೀತ ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸೈಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಎನ್ನುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮಂತ್ರ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಸೈಕಲ್ ಒಂದು ವರದಾನವಿದ್ದಂತೆ. ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆಗುತ್ತದೆ, ಅನಗತ್ಯವಾದ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಗಂಟೆ ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿ, ಬುದ್ಧಿಯೂ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಇದೀಗ ಬಹುತೇಕ ವೈದ್ಯರ ಶಿಫಾರಸ್ಸೂ ಹೌದು.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಂತಹ ಜನನಿಬಿಡ, ವಾಹನ ನಿಬಿಡ ನಗರದಲ್ಲಿ ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವೇ? ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇಲ್ಲವೇ?

ಅದೂ ನಿಜ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನೂ ಪರಿಹರಿಸಲು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

“ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೈಕಲ್ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸೈಕಲ್ ಮೇಲೆ ಹೋಗೋರಿಗೆ ಮರ್ಯಾದೆ ಕೊಡೋದಿಲ್ಲ. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಸೈಕಲ್ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದರೂ ಕಾರು, ಬಸ್ಸಿನವರು ಹೋಗಲು ಸ್ಥಳ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗೃತೆಯಿಂದ ಓಡಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ದೂರದ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಶ್ರೀನಿವಾಸಮೂರ್ತಿ. “ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾನು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಇಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆವು. ಅಲ್ಲೊಂದು ಬಾಡಿಗೆ ಸೈಕಲ್ ಕೊಂಡು ಪೂರ್ತಿ ಊರನ್ನು

ಸುತ್ತಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದದ್ದು ಹಿತಾನುಭವ ನೀಡಿತು” ಎಂದೂ ಮಾತು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಹ್ಲಾದ ಮಹಿಷಿಯವರಿಗೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಅರಿವಿದೆ. “ಸೈಕಲ್ ರಿಪೇರಿ ಮಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಯಾವ ರಸ್ತೆಯ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ, ಯಾವ ಮರದಡಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸೈಕಲಿಂಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಚಾಲನಾ ನಿಯಮಗಳಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಕೈ ತೋರಿಸಿ ಸೈಕಲನ್ನು ತಿರುಗಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಳಗೆ ಇಳಿದು ಪೆಡಲ್ ಸರಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಕಷ್ಟ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ, ಸಂದಿಗ್ಧಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೈಕಲ್ ಬಳಸುತ್ತೇನೆ” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿಯನ್ನು ಜನಸ್ನೇಹಿ ಆಗಿಸಲು ಹಲವಾರು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬೈಸಿಕಲ್ ಶೇರಿಂಗ್. ದೇಶದಲ್ಲೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ ‘ಆಟೋಮೇಟೆಡ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಬೈಸಿಕಲ್ ಶೇರಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟಂ’ ಶೀಘ್ರ ಜಾರಿಗೆ ಬರಲಿದೆ. 150 ಡಾಕಿಂಗ್ ಸ್ಟೇಷನ್ ಗಳಲ್ಲಿ 2 ಸಾವಿರ ಸೈಕಲ್‌ಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಬಾಡಿಗೆಗೆ ದೊರಕಲಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಒಂಬತ್ತು ಕಡೆ ಈ ಸೇವೆ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಕರ್ಬರಾನ್ ಆಟೋಮೇಷನ್ ಪ್ರೈ.ಲಿ. ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾದ ಈ ಯೋಜನೆಗೆ ಸರ್ಕಾರವೂ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿದೆ. www.atcag.in ಮೂಲಕ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಂಪನಿಯವರು ಕೊಡುವ ಸ್ಪಾರ್ಟ್‌ಕಾರ್ಡ್ ಬಳಸಿ ಸೈಕಲ್‌ನ ಬಿಗಿ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಹುದು. ನಗರದ ವಿವಿಧೆಡೆ ಸ್ಟಾಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸೈಕಲ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯ. ಎಲ್ಲಿಗೆ ಬೇಕೋ ಅಲ್ಲಿಗೆ ತಿರುಗಾಡಿದ ಅಲ್ಲೇ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸೈಕಲ್ ಸ್ಟಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ತೆರಳಬಹುದು. ನಗರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಬೈಸಿಕಲ್ ಸ್ಟಾಂಡ್‌ಗಳಿವೆ ಎನ್ನುವ ಮಾಹಿತಿಯೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಕಾರು, ಬಸ್ಸುಗಳ ಓಡಾಟದ ಮಧ್ಯೆ ಸೈಕಲ್‌ಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ದಾರಿಯೇ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ವಾದವೂ ಬಲವಾಗಿದೆ.

ಗುಬ್ಬಿ ಲ್ಯಾಬ್‌ನ ಡಾ.ಎಚ್.ಎಸ್ ಸುಧೀರ್ ಮತ್ತು ಅವರ ಮೂವರು ಗೆಳೆಯರು ಸೇರಿ ‘ಬೈಸಿಕಲ್ ಸ್ನೇಹಿ ಪಥ’ ಎಂಬ ಯೋಜನೆಯೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜಯನಗರದ ಸುತ್ತಮುತ್ತ 4.5 ಕಿ.ಮೀ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಯೋಜನೆ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. “ಸೈಕಲ್ ಸವಾರರಿಗೆ ಜನ ಗೌರವ ಕೊಡೋದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಿದೆವು. ಒಂದೇ ಸಲ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡವರ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ. ನೂರಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೈಕಲ್ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆವು. ಚಿಕ್ಕವರಲ್ಲಿ ಸೈಕಲ್ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಬಂದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿಯಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯ” ಎಂಬುದು ಇವರ ಅಭಿಮತ.

“ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೈಕಲ್ ಬಳಸಲು ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಈಗ ಜಯನಗರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆಯೂ ಕೈಜೋಡಿಸಿದೆ. ಮುಂದೆ ಬೇರೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೂ ಈ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತೇವೆ” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಆದಂತೆ ಜನರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೂ ಬದಲಾಣೆಯಾಗಿದೆ. ವಿಲಾಸ ಜೀವನದ ಹಂಬಲ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಬೈಕು, ಕಾರುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿದೆ. “ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ವೇಗವಾಗಿ ಆಗಬೇಕೆಂಬ ಮನೋಸ್ಥಿತಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಹುಬೇಗ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಬಳಕೆ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಯೋಜನೆಯಿಲ್ಲ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದು ತಪ್ಪುಬೇಕು” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ.ಎಚ್.ಎಸ್. ಸುಧೀರ್.

ಅಂದ ಹಾಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಸೈಕಲ್ ಇಲ್ಲ? ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪ!