



ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕಿರಣ್ ಕುಮಾರ್ ರಾಜು ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಮೀಸಲು ಪಡೆಯ ಸೈಕ್ಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳೂ ಭಾಗವಹಿಸಲಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ದೀಪಕ್ ಮಾಲಿಪಾಟೀಲ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

### ಮನೋದೈಹಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸೈಕಲ್

ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಗಳಿಸಿದೆ. ಅದಲ್ಲದೇ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಸಾಧನವೂ ಇದಾಗಿದೆ. ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವ ರೂಢಿಯಿರುವವರಿಗೆ ಮನೋದೈಹಿಕ ಸಬಲತೆ ಅಪಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಆನ್‌ಲೈನ್ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಯು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿಯೊಂದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ.

ಪೆಡಲ್ ಮಾಡುತ್ತ ಸಾಗುವ ಸೈಕಲ್‌ನಿಂದ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ಖಿನ್ನತೆ, ಅತಿಕೋಪ, ಹೈಪರ್ ಆಕ್ಟಿವ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಇರುವವರಿಗೆ ಸೈಕಲ್ ಸಂಜೀವಿನಿಯೇ ಸರಿ. ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಟೆಂಪೊಸ್ಟಿರಾನ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

### ಕ್ಯಾಂಪಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ..

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾದ ಒಂದು ಆ್ಯಪ್ ತಯಾರಿಸಿರುವ ವಿ.ವಿ. ಯು ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಕ್ಯಾಂಪಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೈಕಲ್ ಟ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಗೆ ಅಳವಡಿಸಿದೆ.

ಇದೀಗ ಇನ್ಫೋಸಿಸ್ ನಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಕಂಪೆನಿಯ ಕ್ಯಾಂಪಸ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಗೆ, ಮಾಲಿನ್ಯ ತಪ್ಪಿಸಲು ಸೈಕಲ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ಫೋಸಿಸ್ ಕ್ಯಾಂಪಸ್ ಒಳಗೆ ದೊಡ್ಡ ವಾಹನಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ತ ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಸೈಕಲ್ ಗಳದ್ದೇ ಕಾರುಬಾರು. ನೂರಾರು ಸೈಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ಕ್ಯಾಂಪಸ್‌ನ ಒಳಗೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಸೈಕಲ್ ಬಳಸಿ ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಓಡಾಡಬಹುದು.

ಈಗ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೆಟ್ರೊ ರೈಲು ನಿಲ್ದಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದಿಳಿಯುವವರಿಗೆ ಸೈಕಲ್ ಗಳನ್ನು ಬಾಡಿಗೆಗೆ ನೀಡುವ ಯೋಜನೆಯೂ ಬಂದಿದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಪರಿಸರವನ್ನು ಉಳಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಸೈಕಲ್ ಗಳು ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಸಾರಿಗೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜ. ಹಾಗೆಂದು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ.

ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗಿನ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ನೋವು ಮತ್ತು ಬಳಲಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಜನನಾಂಗದ ತೊಂದರೆಗಳೂ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಬಾಣಂತಿಯರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದವರೂ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

'ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರು ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಮತ್ತು ದ್ರವಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಕಿಡ್ನಿ, ಜಠರ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಮೈಸೂರಿನ ಫಿಜಿಯೊಥೆರಪಿಸ್ಟ್ ಡಾ.ಉಮೇಶ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

### ಸೈಕಲ್‌ಗೆ 200 ವರ್ಷ

1817ರಲ್ಲಿ ಜರ್ಮನಿಯ ಬೇರನ್ ಕಾರ್ಲ್ ವೊನ್ ಡ್ರೇಸ್ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಎರಡು ಗಾಲಿಯ ಸೈಕಲ್ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿದರು ಎಂದು ಅಧಿಕೃತ ದಾಖಲೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನವೇ ಸೈಕಲ್ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸುವ ಹಲವು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದಿದ್ದವು.

ಪೆಡಲ್ ಮತ್ತು ಚೈನ್ ಗಳು ಇಲ್ಲದ ಸೈಕಲ್ ಗಳು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ದ್ವಿವು. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಸೈಕಲ್‌ಗಳು ಹಲವು ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ಕಂಡು, ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡವು.

ಈಗೀಗ ಗೇರ್ ಸೈಕಲ್ ಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಜಿಪಿಎಸ್ ಅಳವಡಿಸಿರುವ ಸೈಕಲ್ ಗಳೂ ಇವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ದೂರ ಹಾದಿಯ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಮ್ಯಾಪಿಂಗ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಸಾಹಸಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಸೈಕಲ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಹಲವು ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡ ವರ್ಷ. ಈ ವರ್ಷ ಈ ರೀತಿಯ ಹೊಸ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಫಿಂಗರ್‌ಪ್ರಿಂಟ್ ಸೆನ್ಸರ್, ಜಿಪಿಎಸ್ ಸಿಸ್ಟಂ ಮತ್ತು ಮೀಡಿಯಾ ಸೆಂಟರ್- ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಸೈಕಲ್‌ಗಳ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಹೈಡ್ರಾಲಿಕ್ ಬ್ರೇಕ್ ಸಿಸ್ಟಂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡ ಸೈಕಲ್‌ಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ