

## साइकिल का संक्षिप्त इतिहास : A brief history of the bicycle

प्रतिवर्ष विश्व साइकिल दिवस 3 जून को मनाया जाता है। (World Bicycle Day is celebrated every year on 3 June.) यूरोपीय देशों में साइकिल के प्रयोग का विचार 18वीं शताब्दी के उत्तरार्ध में ही लोगों के दिमाग में आ चुका था। संयुक्त राष्ट्र द्वारा पहला आधिकारिक विश्व साइकिल दिवस 3 जून, 2018 स्वच्छ तथा पर्यावरणीय रूप से फिट टिकाऊ साधनों को प्रोत्साहित करने के लिए मनाया गया था। (The first official World Bicycle Day was celebrated by the United Nations on June 3, 2018 to promote clean and environmentally fit sustainable means of transport.) भारत में साइकिल के पहियों ने आर्थिक तरक्की में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। आजादी के बाद कई दशकों तक साइकिल यातायात का जरूरी हिस्सा रही। 1960 से लेकर 1990 तक भारत में ज्यादातर परिवारों के पास साइकिल थी। यह महत्वपूर्ण और सस्ता साधन था। गांवों में किसानों के लिए फसलों को मंडियों/ बाजारों तक पहुंचाने का एक सस्ता तथा आसान साधन रहा, जो आज भी है। (It was a cheap and easy means for farmers in villages to transport their crops to the markets, which continues even today.) दूध बेचने वालों के लिए साइकिल आज भी महत्वपूर्ण साधन है। वही पर काम करने वाले मजदूर वर्ग के लोगों के लिए साइकिल बहुत अच्छा वाहन है। पहले भारतीय डाक विभाग का काम साइकिल से चलता था।

आज के समय में भी डाकिया साइकिल से चिट्ठियां बांटते हैं। (Bicycles remain an important means of transport for milk vendors. Similarly, for the working class, bicycles are a great vehicle. Previously, the Indian Postal Department operated on bicycles. Even today, postmen deliver letters on bicycles.)

साइकिल एक शून्य-उत्सर्जन परिवहन साधन है, जो वायु प्रदूषण को कम करने तथा पर्यावरण को बचाने में बहुत मदद करता है। (Bicycle is a zero-emission mode of transport, which helps a lot in reducing air pollution and saving the environment.) साइकिल को हर वर्ग के लोग आसानी से उपयोग कर सकते हैं। इस दिवस को मनाये जाने का मुख्य उद्देश्य साइकिल चलाने को प्रोत्साहित करना है। नीदरलैंड की राजधानी एम्स्टर्डम में 40% लोग काम पर जाने के लिए साइकिल का उपयोग करते हैं, यह संख्या विश्व में सर्वाधिक है। (In Amsterdam, the capital of the Netherlands, 40% of people use bicycles to commute to work, the highest number in the world.)

### साइकिल चलाने के फायदे/लाभ : Benefits of cycling –

- रोजाना 30 मिनट साइकिल चलाने से पेट की चर्बी कम होती है, रोजाना सुबह के समय साइकिल चलाने से आपका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य अच्छी रहती है। : Cycling for 30 minutes daily reduces belly fat. Cycling every morning keeps your physical and mental health good.
- स्वास्थ्य के साथ-साथ साइकिल चलाने से आपके पैसे की बचत भी होती है। : Apart from health benefits, cycling also saves your money.
- साइकिल सबसे सस्ता साधन है यह सभी वर्ग के लोग चला सकते हैं। : Bicycle is the cheapest means of transport and people from all classes can ride it.

- साइकिल चलाना घुटने तथा जोड़ों के दर्द से परेशान लोगों को आराम मिलता है। : Cycling provides relief to people suffering from knee and joint pain.
- वायु प्रदूषण को कम करने और पर्यावरण को बचाने में मदद करता है। : Helps in reducing air pollution and saving the environment.
- साइकिल चलाना सामाजिक समावेशन तथा शांति की संस्कृति को भी बढ़ावा देना है। : Cycling also aims to promote social inclusion and a culture of peace.
- आपको ये जानकार हैरानी होगी कि साइकिल चलाने से इम्यून सिस्टम ठीक तरीके से काम करता है। : You will be surprised to know that cycling helps the immune system function properly.
- साइकिल का उपयोग करने से ऊर्जा की बचत होती है। : Using a bicycle saves energy.
- एक शोध के अनुसार रोजाना 30 मिनट साइकिल चलाने वाले व्यक्ति का दिमाग साधारण व्यक्ति के मुकाबले ज्यादा एक्टिव रहता है। : According to a research, the brain of a person who cycles for 30 minutes daily remains more active than that of an ordinary person.

