

సైక్లింగ్ తో ఆరోగ్యం మెండు: ప్రకాశం జిల్లా ఎస్సీ శ్రీ ఏ.ఆర్ దామోదర్ ఐపియస్ గారు

వ్యాయమ సాధనతో ఒత్తిడి దూరం...కాలుష్య నివారణకు సైక్లింగ్ ఎంతో అవసరం

పర్యావరణ పరిరక్షణ అందరి భాద్యత.

పోలీస్ సిబ్బంది మరియు ప్రజలు సైక్లింగ్ ను అలవాటుగా మార్చుకోవాలి:జిల్లా ఎస్సీ గారు

కేంద్ర ప్రభుత్వం మరియు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వారి ఉత్తర్వుల మేరకు ఫిట్ ఇండియా కార్యక్రమంలో భాగంగా ఈ రోజు “Sunday’s on Cycle” కార్యక్రమాన్ని జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలో జిల్లా ఎస్సీ గారు ప్రారంభించారు. పోలీస్ అధికారులు మరియు సిబ్బంది అందరూ ఎంతో ఉత్సాహంగా పాల్గొని సైకిల్ ర్యాలీని నిర్వహించారు.

ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్సీ గారు మాట్లాడుతూ ఫిట్ ఇండియా సైకిల్ ర్యాలీ, ఒక ఆరోగ్యవంతమైన సమాజ నిర్మాణానికి ఒక కీలక అడుగు అభివృద్ధిచేస్తుంది. మనిషి ఆరోగ్యం కేవలం వ్యక్తిగత ప్రయోజనం మాత్రమే కాదని, సమాజాన్ని, దేశాన్ని బలోపేతం చేసే శక్తిగా మారుతుందన్నారు. నేటి వేగవంతమైన జీవన శైలిలో ప్రతిరోజూ మనం ఎక్కువగా బైకులు మరియు కార్లలో ప్రయాణించడం ఒక అలవాటుగా మారిందని, ఆధునిక సౌకర్యాలతో జీవనం సాగిస్తున్నప్పటికీ, శారీరక చురుకుదనం లేకపోవడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయని జిల్లా ఎస్సీ గారు తెలిపారు. మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం, ఆరోగ్యవంతమైన జీవితాన్ని గడపడం ప్రస్తుత కాలంలో అత్యంత ముఖ్యమని పేర్కొన్నారు.

అందులో భాగంగా సైక్లింగ్ సాధారణ ఆరోగ్యపరిరక్షణ కోసం ఒక సరళమైన, సురక్షితమైన మార్గమని, ఇది కేవలం శరీరానికి మేలు చేయడం మాత్రమే కాక, పర్యావరణానికి కూడా మేలు చేస్తుందని, అందరూ ప్రజలు దీనిని తమ దైనందిన జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోవాలని తెలిపారు. వాహనాల వాడకంతో పెరుగుతున్న కాలుష్యం ఓ సమస్యగా మారిందని, మనం రోజూ కొంతసేపు సైకిల్ వాడితే, ఆ పర్యావరణ భారం కొంతవరకూ తగ్గుతుందని, ప్రత్యేకించి పట్టణ ప్రాంతాల్లో, కొంత దూరం వరకు సైకిల్ వాడటాన్ని అలవాటుగా మార్చుకుంటే, అది భవిష్యత్ తరాల కోసం మనం చేసే గొప్ప బహుమతిగా నిలుస్తుందన్నారు.

పోలీస్ సిబ్బంది ప్రతి రోజు విధి నిర్వహణలో ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నారని, అలాంటి సమయంలో ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించుకోవడం తప్పనిసరని, రోజూ కొద్ది సమయం సైక్లింగ్ వంటి వ్యాయామానికి కేటాయిస్తే, మరింత ఫిట్గా ఉండగలుగుతారని, దీని వల్ల శారీరక సామర్థ్యంతో పాటు, మానసిక స్థైర్యం పెరుగుతుందని, ప్రజలకు ఇంకా మెరుగైన సేవలను అందించగలుగుతామన్నారు.

ప్రతి ఒక్కరు ఆరోగ్యంపై దృష్టి సారించాలని, ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అన్న మాటను మన పెద్దలు ఎంతో దూర దృష్టితో చెప్పారని, మన జీవితాల్లో ఆరోగ్యం బలంగా ఉన్నప్పుడు, మనం ఏ పనినైనా పూర్తి నిబద్ధతతో చేయగలుగుతామని, కుటుంబానికి, సమాజానికి, దేశానికి మనం మరింత మంచిగా సేవ చేయగలుగుతామని జిల్లా ఎస్పీ గారు పాల్గొన్నారు.

ప్రతి ఒక్కరిలో ఆరోగ్యపు అభిప్రాయాన్ని నాటాలని, ప్రతి మనిషి తన జీవితంలో కొంత సమయాన్ని వ్యాయామానికి కేటాయించాలని, నడక, జాగింగ్, సైక్లింగ్ సాధన ప్రతి రోజు ఆచరిస్తే ఆరోగ్యం కోసం మనం చేసే ఈ చిన్న చర్యలు, భవిష్యత్లో పెద్ద మార్పులకు నాంది అవుతాయి.

ఈ కార్యక్రమంలో ఏఆర్ డిఎస్పీ కె. శ్రీనివాసరావు , ఎస్పీ ఇన్స్పెక్టర్ రాఘవేంద్ర, ఆర్ఐలు రమణారెడ్డి, సీతారామరెడ్డి, ఆర్ ఎస్సెలు ప్రసాద్, సురేష్, తిరుపతి స్వామి మరియు పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

