



## Dita Botërore e B biçikletës — 3 Qershori

### HYRJE

Për ta ngritur vetëdijen për përfitimet e rekreacionit dhe transportit të qëndrueshëm, në prill të vitit 2018 Asambleja e Përgjithshme e OKB-së e shpalli 3 qershorin si Ditën Botërore të B biçikletës. Kjo rezolutë globale feston traditën shekullore të biçikletës si simbol i mjeteve të pastra, të arritshme dhe të sigurta të transportit që kontribuon në mënyrë aktive në mbrojtjen e mjedisit jetësor, por edhe në përmirësimin e shëndetit fizik dhe mendor të njerëzve.

Pas kësaj iniciative të rëndësishme qëndron një fushatë frymëzuese nga baza e udhëhequr nga sociologu polak Profesor Leszek Sibylski. Së bashku me klasën e tij të sociologjisë në Shtetet e Bashkuara, ai arriti të nisë një lëvizje globale dhe të fitojë mbështetjen e Turkmenistanit dhe 56 vendeve të tjera, gjë që përfundimisht rezultoi në shpalljen zyrtare të kësaj dite nga OKB-ja.

Identiteti vizual i kësaj dite rumbullakoset nga logoja e dallueshme blu dhe e bardhë e projektuar nga Isaac Feld, e shoqëruar nga një animacion nga Profesor John E. Swanson. Duke përshkruar lloje të ndryshme çiklistësh që ngasin nëpër botë nën hashtagun **#June3WorldBicycleDay**, kjo logo përcjell mesazhin kryesor dhe më të rëndësishëm — se biçikleta nuk njuh kufij, por i përket dhe i shërben të gjithë njerëzimit.

### Pse ta festojmë Ditën e B biçikletës?

Aktiviteti fizik i rregullt me intensitet të moderuar - siç është ecja, çiklizmi ose sporti - ka përfitime të mëdha shëndetësore. Në të gjitha moshat përfitimet e lëvizjes i tejkalojnë shumë rreziqet e mundshme (siç janë aksidentet rrugore). Çdo aktivitet fizik është më i mirë se asnjë. Duke u bërë më aktivë gjatë gjithë ditës në mënyra relativisht të thjeshta, njerëzit mund ta arrijnë lehtësisht nivelin e rekomanduar të aktivitetit.

Rezoluta e miratuar e OKB-së njuh "**veçantinë, jetëgjatësinë dhe llojlojshmërinë e biçikletës si një mjet transporti i thjeshtë, i arritshëm, i besueshëm, i pastër dhe i qëndrueshëm nga ana ekologjike**". Mbështetësit e kësaj lëvizjeje e inkurajojnë përdorimin e biçikletës si një mjet për ta:

- Zhdukur varfërinë dhe për ta promovuar zhvillimin e qëndrueshëm;
- Forcuar edukimin fizik tek fëmijët dhe të rinjtë;
- Parandaluar sëmundjet dhe për ta përmirësuar shëndetin e përgjithshëm;
- Lehtësuar përfshirjen sociale dhe për të ndërtuar një kulturë paqeje.

Sipas **Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSH)**, infrastruktura e sigurt për ecje dhe çiklizëm është çelësi për arritjen e barazisë më të madhe shëndetësore. Për më të cenueshmit në qytete, të cilët shpesh nuk mund ta përballojnë makinën e tyre, çiklizmi është një mjet efikas transporti që gjithashtu e zvogëlon rrezikun e sëmundjeve të zemrës, goditjes në tru, diabetit dhe obezitetit.

**Statistikat e OBSH-së:** Aktiviteti i pamjaftueshëm fizik është faktori i katërt kryesor i rrezikut për vdekshmërinë globale në botë. Vetëm 30 minuta çiklizëm në ditë mund ta zvogëlojë rrezikun nga sëmundjet kardiovaskulare deri në **40%** dhe rrezikun nga diabeti për **30%**.

Përmbushja e nevojave të çiklistëve i ndihmon qytetet ta shkëputin rritjen e popullsisë nga rritja e emetimeve të gazrave të dëmshëm. Pandemia COVID-19 i ka nxitur edhe më shumë qytetet më të mëdha në të gjithë botën t'i rishqyrtojnë sistemet e tyre të transportit. Në kulmin e pandemisë qytetet evropiane investuan mbi **1 miliard euro** në infrastrukturën e çiklizmit dhe ndërtuan më shumë se **2.300 km shtigje të reja për çiklizëm**, duke e pozicionuar çiklizmin si një alternativë të shëndetshme, të gjelbër dhe ekonomike. Kjo u përforcua nga rezoluta e re e OKB-së e vitit 2022 mbi "Integrimin e çiklizmit në sistemet e transportit publik".

### **Çiklizmi dhe zhvillimi i qëndrueshëm**

Çiklizmi kontribuon për një ajër më të pastër, më pak trafik dhe e bën arsimin, kujdesin shëndetësor dhe shërbimet e tjera sociale më të arritshme për popullatat më të cenueshme. Një sistem i qëndrueshëm transporti që promovon rritjen ekonomike, zvogëlon pabarazitë dhe forcon luftën kundër ndryshimeve klimatike është thelbësor për arritjen e **Qëllimeve për Zhvillim të Qëndrueshëm (QZHQ)** të OKB-së.

**Të dhëna ekologjike:** Hulumtimet tregojnë se nëse vetëm **10%** e udhëtimeve urbane kryhen me biçikletë, emetimet globale të karbonit nga transporti urban do të reduktohen për rreth **11%**. Çiklizmi dërgon një mesazh pozitiv në lidhje me inkurajimin e konsumit të qëndrueshëm dhe ka një ndikim të drejtpërdrejtë ndaj klimës.

### **Tradita dhe rëndësia**

Vetë biçikleta është një traditë. Pothuajse të gjithë kemi kujtime të bukura të fëmijërisë kur shëtitja me biçikletë nëpër lagje ishte një "rit i vërtetë kalimi" në botën e të rriturve. Dita Botërore e Biçikletës e kremton pikërisht këtë emocion. Në këtë ditë, nga biçikletat e vjetra fshihet pluhuri dhe shëtitet me ato me miqtë dhe familjen.

Përveç promovimit të përfshirjes sociale dhe tolerancës, Dita Botërore e Biçikletës tani lidhet fuqishëm edhe me mbështetjen e njerëzve që jetojnë me diabet tip 1 dhe tip 2, si një mjet për menaxhimin e gjendjes së tyre përmes aktivitetit fizik.

### **Përfitimet familjare dhe shëndetësore të përdorimit të biçikletës**

Angazhimet në punë dhe shkollë lënë gjithnjë e më pak kohë për të kaluar kohë me të dashurit. Shëtitja me biçikletë me fëmijët ose partnerin tuaj është një mënyrë e përsosur dhe falas për t'i përforcuar lidhjet familjare.

### **Arsyet kryesore për shëtitje familjare me biçikletë:**

- **Shëndet për të gjithë familjen:** shëtitja me biçikletë me një ritëm më të shpejtë djeg rreth **600 kalori në orë**, e përshpejton metabolizmin dhe ndihmon në parandalimin e

obezitetit tek fëmijët. Fëmijëve u duhen të paktën **1 orë (60 minuta) aktivitet fizik** në ditë për të zhvilluar kocka dhe muskuj të fortë dhe të shëndetshëm.

- **Ulja e stresit:** Aktiviteti fizik në dy rrota është vërtetuar se ul nivelet e kortizolit (hormoni i stresit) si tek të rriturit ashtu edhe tek fëmijët. Pas vetëm **20 minutash** trupi fillon të sekretojë endorfinë (hormoni i lumturisë).

- **Shëndeti i zemrës:** Lëvizja e rregullt me biçikletë e forcon muskulin e zemrës, ul tensionin e gjakut dhe sjell energji shtesë në jetën e përditshme. Studimet tregojnë se njerëzit që udhëtojnë për në punë me biçikletë janë për 46% më pak të rrezikuar nga zhvillimi i sëmundjeve të zemrës.

- **Larg ekraneve:** Në vend që të ulen para një kompjuteri ose televizori, loja me biçikletës u ofron fëmijëve një ndjenjë lirie dhe aventure në natyrë. Jini modeli i tyre - fëmijët bëjnë atë që i shohin prindërit e tyre se bëjnë.

- **Njohja e mjedisit:** Rrugët e përbashkëta janë një mundësi e shkëlqyer edukative për fëmijët që të mësojnë se si të orientohen në hapësirë dhe ta njohin më mirë qytetin e tyre.

- **Përqendrim më i mirë në shkollë:** Studimet (përfshirë ato nga Norvegjia) tregojnë se nxënësit që shkojnë në shkollë në këmbë ose me biçikletë tregojnë **përqendrim dukshëm më të mirë** që zgjat deri në 4 orë pas mbërritjes në klasë, krahasuar me fëmijët që vijnë me makina.

- **Kujdesi për planetin:** Nëse zëvendësoni vetëm **30% të udhëtimeve tuaja me makinë më të shkurtra se 6 km me biçikletë**, do të zvogëloni emetimet e CO<sup>2</sup> nga trafiku për **4%**. Në këtë mënyrë, praktikisht u mësoni fëmijëve se si ta mbrojnë të ardhmen e tyre.

## Burime dhe referenca:

- [1], [2], [5] *C3O u OH (Официјални кампањи за World Bicycle Day)*
- [3] *National Today - Историја на празници*
- [4] *Wikipedia - World Bicycle Day*
- [6] *SkopjeInfo.mk - Придобивки од велосипедизмот*