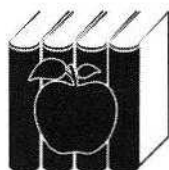


بسم الله الرحمن الرحيم

سلام دو چرخه

روایتی ساده، روان، آرام و بی صدا
برای همه

مؤلف و پژوهشگر:
علی اکبر میرزا آقایی (خوانساری)



انتشارات سیب صادق

بر شناسه: میرزا آقایی خوانساری، علی اکبر، ۱۳۳۶
عنوان کتاب: سلام دوچرخه: روایتی ساده، روان، آرام و بی صدا برای همه
نویسنده: علی اکبر میرزا آقایی (خوانساری)
ناشر: انتشارات سیب صادق (ع)
مشخصات نشر: تهران: سیب صادق- ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۰۷۱-۰۰-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیهای مختصر
موضوع: تحرک و زندگی فعال در شهرهای صنعتی
شماره کتاب شناسی ملی: ۳۸۱۴۹۳۰

سلام دوچرخه / روایتی ساده، روان، آرام و بی صدا

نویسنده: علی اکبر میرزا آقایی (خوانساری)

ناشر: انتشارات سیب صادق (ع)

حروفچین و صفحه آرا: شهریارو رسولی

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: چاپ اول

سال چاپ: ۱۳۹۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۰۷۱-۰۰-۸

قیمت: ۸۵۰۰۰ ریال

آدرس انتشارات سیب صادق (ع):

تهران- هفت حوض- جانبازان شرقی (گلبرگ) نبش چهارراه دردشت روبروی داروخانه نادر طبقه

فوقانی قنادی و انیل، پلاک ۲۷۱

تلفن: ۰۹۱۲۱۰۵۲۹۸۷/۷۷۲۴۸۳۱۱، دورنگار ۰۲۱-۷۷۱۸۷۵۳۵

ایمیل: Sibesadegh@gmail.com

Web: www.sibesadegh.blogfa.com

کلیه حقوق قانونی این اثر متعلق به انتشارات سیب صادق (ع) بوده و هرگونه برداشت، تکثیر و اقتباس از آن منوط به اجازه کتبی می باشد.



مقدمه:

از قرن ها پیش، در روزگاران قدیم و زمانی که بشر پا به عرصه وجود گذاشت به فکر سلامتی خود بود و برای حفظ آن از هیچ تلاشی دریغ نکرد. اتفاق جنگ جهانی دوم علاوه بر تغییر نقشه جغرافیایی باعث تحولات عظیمی در زندگی بشر امروز شد. زندگی ماشینی و خودرو آن چنان به صورت نرم و خزنده در افکار و زندگی انسان امروزی نفوذ پیدا کرد تا زندگی فعال و بانشاط را از او گرفت و بتدریج حرکت او را محدود و محدودتر کرد، هرچند سرعت زندگی چند برابر شده است؟ تردد با خودرو و شیوه زندگی انسان به گونه ای باعث تغییر شد تا وسیله ای که ابتداء در جهت تسهیل و رفاه او بود، کم کم موجب تفاخر و مرگ همנוعان را فراهم آورد و اینک این انسان امروزی حاضر نیست به هیچ وجه حتی به قیمت فدا کردن جان عزیز خود برای مدتی کوتاه از این ارابه مرگ دل بکند و پیاده حرکت نماید؟

در گذشته های دور بیماریهای امروزی شایع نبود، چون زندگی همه افراد از کوچک و بزرگ، جوان و پیر، زن و مرد در فعالیت حرکت بود ولی انسان امروزی گرفتار انواع بیماری هاست و هر روز و هر ساعت ندایی به گوش می رسد که فلان شخص از نزدیکان یا همشهریان یا هموطنان یا افراد سایر ملل دچار تصادف یا مرگ مغزی، بیماری قلبی یا قندی، پادرد یا آرتروز، ناراحتی گوارشی یا سردرد، سرطان یا چاقی، افسردگی یا ام. اس ... شده اند؟ البته بیشتر این بیماری ها بدلیل عجله، بی احتیاطی، آلودگی هوا، آلودگی صوتی، دوری از خدا، نماز و معنویت، پرخوری،

بدخوری، پشت میزنشینی، پشت رول نشینی، مدت ها روبروی تلویزیون نشستن، ساعتها با تلفن، موبایل و اینترنت همدم شدن، میباشد به عبارت دیگر زندگی ریموتی و سرعت سرسام آور تکنولوژی، خوردن غذای حاضری (Fast Food)، سفارش غذا با تلفن و پیک موتوری و دوری از زندگی سالم و سنتی ایرانی و اسلامی و تبعیت از الگوی زندگی غربی و راحت طلبی دلیل های دیگری است که موجب پیری زودرس و افسردگی در سنین زیر ۵۰ سال حتی پائین تر شده است؟

کتاب سلام دوچرخه قصه نیست! یک راهکار خوب و کاربردی است و روایت ساده، روان، آرام و بی صدای انسانی است که به تغییر فکر کرده و آن را در عمل به کار برده است. او تاکنون توانسته بیماریهای مختلفی مانند چاقی، قندخون بالا و... را شکست دهد و افراد متعددی را تشویق به انجام رکاب زدن نماید. او همه روزه پیام سلامتی را در گوش خانواده، نزدیکان، دوستان، همکاران، همشهریان، هموطنان و سایر مردم عالم زمزمه می کند تا شادی و نشاط زایدالوصفی را که به دست آورده با دیگران تقسیم کند، کتاب سلام دوچرخه روایت کودکی، نوجوانی، بزرگسالی و میانسالی و... این انسان مصمم بوده که با زبان ساده بیان شده، امید است مورد توجه قرار گیرد. انشاء...

در پایان از همکاری آقای امیرجعفرپور مدیرکل محترم حمل و نقل دهیاری ها و شهرداری های وزارت کشور بخاطر بازخوانی و سرکار خانم لیلا رسولی در تحریر کتاب سلام دوچرخه کمال تشکر و امتنان را داریم. در پایان از همه صاحب نظران و صاحبان قلم و خوانندگان خوب کتاب تقاضا داریم پیشنهادات کاربردی خود را جهت تصحیح در چاپهای بعدی کتاب با شماره تلفن ۰۲۱-۷۷۱۸۷۵۳۵ و ۰۹۱۲۱۰۵۲۹۸۷ یا Email:Sibesadegh@gmail.com اعلام نمایند.

متشکرم

انتشارات سیب صادق(ع)

فهرست مطالب

عنوان	شماره صفحه
مقدمه	۵
پیشگفتار	۱۳

فصل اول: قصه جابجایی و حمل و نقل بشر اولیه

۱- ۱ داستان پیاده روی، اسب چوبی و دوچرخه	۲۰
۲- ۱ ماجرای ورود دوچرخه به ایران	۲۱
۳- ۱ تهران با کوچه های خاکی و خانه های خشت و گلی	۲۲
۴- ۱ تهران کوچک تر از یک روستا	۲۳
۵- ۱ تهران با روزهای خوب و بد	۲۳
۶- ۱ من یک روستازاده مقیم تهران هستم	۲۴
۷- ۱ تهران شهری با درشکه و ماشین دودی	۲۵
۸- ۱ اتوبوس، اتوبوس، اتوبوس	۲۸
۹- ۱ قصه مهمانی ما با اتوبوس	۲۹
۱۰- ۱ صدای قطاری که آنرا ندیدم	۳۱
۱۱- ۱ دوچرخه، دوچرخه	۳۲
۱۲- ۱ من و دوچرخه پدرم	۳۵

فصل دوم: دوچرخه سواری در کودکی

۱- ۲ وقتی من دوچرخه خریدم	۴۰
۲- ۲ آسمان آبی و حوض حیات خانه کوچک ما	۴۴
۳- ۲ موتورسیکلت، موتورسیکلت	۴۴

۴-۲ وقتی من موتور خریدم ۴۹

۵-۲ قصه موتورسواری پدرم ۵۰

۶-۲ به یاد ایام گذشته ۵۳

۷-۲ ماشین، رانندگی و حرکت ۵۴

۸-۲ وقتی آژیر مرگ در جاده بندرعباس نواخته شد ۵۷

فصل سوم: دوچرخه در زندگی خانوادگی

۱-۳ دوچرخه، دوچرخه است ۶۴

۲-۳ وقتی پسرم دوچرخه سوار شد ۶۶

۳-۳ بازل بهم ریخته و دزد دوچرخه ۶۷

۴-۳ وقتی سرعت در زندگی مهم تر می شود ۶۸

۵-۳ زمانی که از ماشین سواری افراطی خسته شدم ۷۱

۶-۳ تاکسی خوبه یا آژانس، اتوبوس خوبه یا مترو؟ ۷۳

۷-۳ رویداد فعال زندگی من ۷۴

۸-۳ یک تصمیم، برای تغییر یک سرنوشت کافی است ۷۶

فصل چهارم: دوران بازنشستگی با دوچرخه؛ دوران بازنشستگی شما

۱-۴ زندگی و دوچرخه ۸۰

۲-۴ با پنج هزار تومان دوچرخه سوار شدم ۸۲

۳-۴ دوچرخه سواری که شاعر شما ۸۴

۴-۴ بسم الله الرحمن الرحيم ۸۵

۵-۴ چراغ زرد را جدی بگیرید! ۸۶

۶-۴ طرح ترافیک و کلاه ایمنی ۸۸

- ۷-۴ غلبه بر موانع مهم دوچرخه سواری ۹۲
- ۸-۴ اگر دوچرخه ات پنجر شود، چه می کنی؟ ۹۳
- ۹-۴ ای دوچرخه سوار با این هوای آلوده چه می کنی؟ ۹۵
- ۱۰-۴ یک نکته مهم ۹۷
- ۱۱-۴ از دوچرخه سواری در سربالائی لذت ببر چون ۹۸

فصل پنجم: اشک ها و لبخندها

- ۱-۵ وقتی دوچرخه ثابت پدرم از حرکت ایستاد ۱۰۴
- ۲-۵ لطفاً به تغییر فکر کنید ۱۰۷
- ۳-۵ کمک همسر عزیزم در کسب موفقیت هایم ۱۰۸
- ۴-۵ زکات علم نشر آن است ۱۱۱
- ۵-۵ وقتی اراده ها به میدان می آید ۱۱۳
- ۶-۵ دوچرخه سواری آداب دارد ۱۱۴
- ۷-۵ فرصت ها مانند ابر می گذرد ۱۱۴
- ۸-۵ چند روایت از دوچرخه سواری ۱۱۶
- ۱-۸-۵ دوچرخه سواری در سفارت سابق آمریکا ۱۱۶
- ۲-۸-۵ دوچرخه سواری در کاخ سعدآباد ۱۱۷
- ۳-۸-۵ دوچرخه سواری در زندان اوین ۱۱۹
- ۹-۵ با دوچرخه بالای برج میلاد ۱۲۰
- ۱۰-۵ استان به استان با دوچرخه ۱۲۴

فصل ششم: شادی ها را تقسیم کنیم

- ۱-۶ دوچرخه و سلامتی ۱۲۸

- ۲-۶ هر کس غذا می خورد باید حرکت کند ۱۳۳
- ۳-۶ دوچرخه سواری را هدف دار کنید ۱۳۳
- ۴-۶ دوچرخه سواری با یک سید محبت ۱۳۴
- ۵-۶ دوچرخه و مسجد ۱۳۵
- ۶-۶ دوچرخه و مسافرت ۱۳۶
- ۷-۶ با دوچرخه روی دریای خزر رکاب می زدم ۱۳۸
- ۸-۶ سفر به بندر عباس با دوچرخه ۱۳۹
- ۹-۶ فاصله شمال و جنوب کشور را با دوچرخه و قلم بهم پیوند زدم ۱۴۱
- ۱۰-۶ سفر به جزیره قشم با دوچرخه ۱۴۳
- ۱۱-۶ دوچرخه سواری در شهر پیامبر رحمت (صلی ا... علیه و آله و سلم) ۱۴۷

فصل هفتم: عمر آن قدر طولانی نیست با تجربه خوب دیگران زندگی را ادامه بده

- ۱۰-۷ گاهی به ندای بدنت گوش کن ۱۵۰
- ۲-۷ زمنه عوض شده برادر ۱۵۱
- ۳-۷ آیا دوچرخه سواری خجالت دارد؟ ۱۵۲
- ۴-۷ الفبای دوچرخه سواری ۱۵۴
- ۵-۷ زیارت حضرت عبدالعظیم (ع) با دوچرخه ۱۵۷
- ۶-۷ دوچرخه سواری در باران، برف و سرما ۱۵۸
- ۷-۷ دوچرخه سواری در شب ۱۶۰
- ۸-۷ وقتی سگ ها به دوچرخه سوارها حمله می کنند! ۱۶۲
- ۹-۷ سربازان دوچرخه سوار ۱۶۶
- ۱۰-۷ کارگران افغانی و دوچرخه سواری ۱۷۰

فصل هشتم: دوچرخه من، دکتر من (رکاب بزن، سالم باش)

- ۱-۸ عروس و دامادهایی که با دوچرخه به خانه بخت رفتند ۱۷۴
 - ۲-۸ وقتی خانم ها دوچرخه سوار می شوند ۱۷۴
 - ۳-۸ بهشت را به بها می دهند ۱۷۷
 - ۴-۸ راهکارهایی برای دوچرخه سواری، رکاب بزن و سالم باش ۱۷۹
 - ۵-۸ درمانگاه دوچرخه سواران ۱۸۲
 - ۶-۸ سلام به جای بوق و زنگ ۱۸۵
 - ۷-۸ دوچرخه من، دکتر من، سلام دوچرخه، خداحافظ بیماری ۱۸۷
 - ۸-۸ باد دوچرخه تان را تنظیم کرده و هوای بدنتان را داشته باشید ۱۹۰
- فصل نهم: در کنگره ها، گردهمایی ها و در تصمیمات و بخشنامه ها... در مورد دوچرخه چه می گویند و چه می نویسند؟
- ۱-۹ در اولین کنگره بین المللی دوچرخه در ایران چه گذشت؟ ۱۹۴
 - ۲-۹ قصه مترو و قصه دوچرخه مثل هم است ۱۹۷
 - ۳-۹ سهم ایران از ۱۰۰ میلیون دوچرخه چه تعداد است؟ ۲۰۱
 - ۴-۹ کشورهای جدی در امر دوچرخه سواری را بشناسیم ۲۰۲
 - ۵-۹ دوچرخه سواری و رونق اقتصادی ۲۰۴
 - ۶-۹ پیشنهاد مسیر دوچرخه از معابر شهری و حومه ۲۰۴
 - ۷-۹ پیشنهاد حمل دوچرخه با اتوبوس و قطارشهری (Rack) دوچرخه بر ۲۰۷
 - ۸-۹ پیشنهاد ایمنی دوچرخه و دوچرخه سوار ۲۰۷
 - ۹-۹ پیشنهاد کرایه دوچرخه و ایستگاههای کرایه دوچرخه ۲۰۸

فصل دهم: آیا وعده مسئولان در مورد دوچرخه اجراء می شود؟

- ۱-۱۰ بارقه امید برای دوچرخه سواران تهرانی ۲۱۴
- ۲-۱۰ نظامنامه دوچرخه سواری در تهران قدیم ۲۱۶
- ۳-۱۰ آئین نامه راهنمایی و رانندگی برای دوچرخه سواری ۲۱۹
- ۴-۱۰ غذای خودرو، غذای دوچرخه ۲۲۲
- ۵-۱۰ نوشیدن و خوردن متفکرانه ۲۲۴
- ۶-۱۰ نظم در خوردن موجب سلامتی و کاهش وزن است ۲۲۵
- ۷-۱۰ نکته اول تصمیم جدی و فوری ۲۲۸
- ۸-۱۰ نکته آخر: به کالری غذاها فکر کن ۲۲۹
- ۹-۱۰ نتیجه پایانی، یکصدا بگوئیم: سلام دوچرخه، خداحافظ بیماری ۲۳۱