

گپ و گفتی خواندنی با ۲ بانوی دوچرخه‌سوار بالای ۶۰ سال بعد از ۳۸۰۰ کیلومتر رکاب‌زدن

ایرانگردی در دوران بازنشستگی



عکس‌ها از جمیله و کیلی



نسیم سهیلی | روزنامه‌نگار

پرونده

بعضی از ما وقتی پا به سن می‌گذاریم و از میان‌سالی عبور می‌کنیم، دنیا پر ایمان به‌آخر می‌رسد و به‌محض بازنشسته‌شدن، خودمان را نیز از همه‌تفریحات بازنشسته می‌کنیم! اما هنوز کسانی پیدا می‌شوند که گوش‌شان به این حرف‌ها بدھکار نیست و دنبال آرزوها و اهداف‌شان هستند. برای این آدم‌ها سن واقعا مصداق یک عدد در شناسنامه است! به همین منظور و چندروز مانده به‌آمدن فصل زیبای بهار با دو بانوی دوچرخه‌سوار مشه‌دی هم‌کلام می‌شویم که گرچه از سنین میان‌سالی گذر کرده‌اند اما عشق و امید به‌زندگی، شور دیدن ایران و سفر کردن هنوز در دل‌شان جوان است.

سفرهایی ساده، ارزان و بدون آلایندگی

«جمیله و کیلی» و «شیرین کامرانیان» دو بانوی دوچرخه‌سوار و ایرانگرد که هر دو بیش از ۶۰ سال دارند، نخستین و طولانی‌ترین سفرشان را شهریور ماه امسال از مشهد آغاز کردند. آن‌ها در این سفر تا ردیبل پیش‌رفتند و در همدان، رکاب‌زنی مسیری به‌طول ۲۳۰۰ کیلومتر در ۳۷ روز را به‌پایان رساندند. دومین سفر آن‌ها رکاب‌زنی در خط ساحلی جنوب بود که اول بهمن از آبادان شروع شد و پس از طی شهرها و بنادر به بندر لافت رفتند و در جزایر قشم، هرمز و هنگام نیز به‌طور کامل رکاب‌زنی کردند. مسافت طی‌شده در این سفر نیز ۱۵۰۰ کیلومتر بود. این دو بانو شعار گردشگری رکاب‌زنی‌شان را «پیش به‌سوی دنیای عاری از زباله» انتخاب کرده‌اند. آن‌ها همچنین می‌خواهند نشان دهند که می‌توان سفرهایی ساده، ارزان‌قیمت، پر از تجربه جذاب و فراموش‌نش‌دنی را بدون آلایندگی محیطی تجربه کرد.



«جمیله و کیلی»، ۶۱ ساله و کارشناس زبان انگلیسی:

هدفم دیدن نقطه نقطه سرزمین زیبای مان است

«جمیله و کیلی» متولد ۱۳۳۶ و کارشناس زبان انگلیسی است. این بانوی دوچرخه‌سوار و گردشگر قبل از دوچرخه‌سواری، پیگیر کوهنوردی، سنگ‌نوردی و غارنوردی بوده و پنج رشته‌کوه بلند ایران را فتح کرده است. او سپس دوچرخه‌سواری را از ابتدای راه آغاز کرد و به‌گفته خودش حتی بلد نبود سوار دوچرخه شود و طبیعتا آن قدر زمین‌خورد تا یاد گرفت. «و کیلی» در خصوص چگونگی برخورد خانواده با سفرهایش می‌گوید: «خانواده همیشه مشوق من بودند اما قبل از شروع سفر، ما و خانواده‌هایمان به این دلیل که دو خانم تنها بودیم می‌خواستیم مسیر ناآشنایی را رکاب بزیم از بابت امنیت نگرانی‌هایی داشتیم اما خوشبختانه به هیچ مشکل خاصی برخوردیم».

● در سفر با دوچرخه، سختی نمی‌بینم

این بانوی ایرانگرد شناخت ایران را اهداف اصلی خود می‌داند و بیان می‌کند: «عاشق این ورزش هستم. با دوچرخه می‌توانی قدم به قدم کشور را ببینی. در صورتی که ماشین این امکان را ندارد و از خیلی جاها عبور می‌کند. ایران همه جایش زیباست و من معتقدم تازمانی که نقطه نقطه ایران را ندیده‌ام، به خارج از کشور سفر نکنم. برنامه بعدی من دیدن غرب کشور است.» او درباره سختی‌های این نوع سفر می‌گوید: «زمانی که رکاب می‌زنم تنها لذت می‌برم و سختی خاصی در برنامه‌ها نمی‌بینم چون قبلا کوهنوردی کردم و به شرایط سخت عادت دارم. در مسیر گردنه‌های حیران‌ده، سربالایی‌ها و سرازیری‌های زیادی داشت، من تنها لذت می‌برم و تلاطم این است تا انتهای هر برنامه‌ای بروم. دوست ندارم



آن را نیمه‌را کنم.»
● از مهمان‌نوازی مردم شوکه‌ام
او به مهمان‌نوازی مردم اشاره می‌کند و می‌گوید: «مردم به‌ویژه جنوبی‌ها بر ایمان سنگ تمام گذاشتند، برخوردشان عالی بود و همیشه از ما استقبال می‌کردند در حدی که گاهی شوکه می‌شدم. شبی نبود که بخواهیم جایی را اجاره کنیم و در طول این مدت تنها دو شب از مسجدها برای اقامت استفاده کردیم. حتی کسانی که از کنارمان عبور می‌کردند، بطری آب، میوه و خوراکی به‌ما تعارف می‌کردند. در سفر جنوب، در جاده بودیم که ماشینی با این که فاصله زیادی داشت خودش را به‌ما رساند و راننده فلاسک چای و مقداری شکلات به‌ما داد و گفت که همین کار از دستش برمی‌آید».

● مردم عکس‌ما را به‌والدین‌شان نشان می‌دهند

این بانوی ایرانگرد در باره یکی از جالب‌ترین خاطره‌هایش می‌گوید: «چیزی که برای اغلب مردم جالب بود و به خاطر آن با ما عکس می‌گرفتند، این بود که می‌خواستند آن‌ها را به پدر و مادرهایشان که همسن ما بودند با درو زندگی می‌کردند، نشان دهند. به نظر من انسان‌تازمانی که زنده است باید زندگی کند. در فرهنگ ما وقتی به ۵۰ سالگی می‌رسیم، فکر می‌کنیم دیگر همه چیز تمام شده و دست از هر نوع فعالیت می‌کشیم اما من می‌گویم از ۵۰ سال به بعد تازه دوره جدیدی از زندگی انسان شروع می‌شود که باید برای خودش زندگی کند. چون پیش از آن متعلق به خانواده و جامعه بوده و وظایفی داشته که حالا تا حدودی از آن فارغ شده است.»

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

دوشنبه ۲۷ اسفند ۱۳۹۷
۱۱ رجب ۱۴۴۰ | ۱۸ مارس ۲۰۱۹
شماره ۲۰۰۶۴

۱۲۸۷

«شیرین کامرانیان»، ۶۳ ساله، استاد دانشگاه:

باور کنید با دوچرخه هم می‌شود سفر کرد

«شیرین کامرانیان» دیگر بانوی دوچرخه‌سوار نیز متولد ۱۳۳۴ در مشهد است و کارشناسی پرستاری دارد. او در سال ۹۰ بازنشسته شد و تا پنج سال پس از آن نیز در دانشگاه آزاد به عنوان مدرس مشغول به کار بود. رشته اصلی ورزشی‌اش کوهنوردی است و ارتفاعات زیادی در ایران، همچنین تعدادی از قله‌های خارجی از جمله آارات ترکیه، آراگاتس ارمنستان، آدامز پیک در سریلانکا و بلندترین قله آفریقای یعنی کلیمانجارو را فتح کرده است. این بانو در خصوص شروع دوچرخه‌سواری و ایرانگردی می‌گوید: «از ۱۰ سال پیش در رشته دوچرخه سواری کوهستان و از سال ۹۴ در رشته سایکل توریستی فعالیت جدی خود را آغاز کردم. در ضمن در هفته به‌طور متوسط سه برنامه دوچرخه سواری تمرینی دارم.»

● دوچرخه سواری به انسان انرژی می‌دهد

او هدفش از این سفرها را گسترش فرهنگ دوچرخه سواری برای کمک به حفظ محیط زیست بیان می‌کند و می‌افزاید: «بزرگ‌ترین انگیزه من برای دوچرخه سواری علاقه مندی به آن بود و این که این وسیله، ساده و بدون آلایندگی است و می‌تواند محیط زیست را از مشکلاتی که امروز با آن دست به‌گریبان است نجات دهد. دوچرخه و سفر انرژی لازم را به انسان می‌بخشد، سلامتی روح و جسم را تضمین می‌کند و باعث قدرتمند شدن فرد می‌شود.»

● رفتار جالب زوج گرگانی با این مسافران

«کامرانیان» در باره خاطرات تلخ و شیرین سفرهایش می‌گوید: «نکته جالب برای مردم این بود که ما دو تا خانم بالای ۶۰ سال بودیم که در مسیری طولانی قرار بود رکاب بزیم و زیباترین لحظات در سفر برای من زمانی بود که لبخند رضایت و تشویق زنان و دختران هموطن‌ما می‌دیدم. خوشبختانه در طول مسیر سفر چه ساحل شمالی و چه ساحل جنوب مردم بهرمان کشورمان ما را حمایت و پشتیبانی کردند و ما با امنیت کامل توانستیم سختی‌های سفر را پشت سر بگذاریم. محبت‌های بی‌دریغ مردم کشورمان هر کدام خاطره‌ای بس زیبا و شیرین برای ما ساخت. مثلا در سفر شمال هنگامی که وارد گرگان شدیم یک زوج گرگانی با اصرار بسیار زیاد از ما که تعدادمان هم زیاد بود، دعوت کردند به منزل‌شان برویم. آن‌ها با وجود داشتن فرزند کوچک آپارتمان خودشان را ترک کردند و به منزل پدری‌شان رفتند تا ما بتوانیم استراحت کنیم».

● دوچرخه سواری جاده‌ای نیازمند حمایت است

او درباره مسیر جاده‌ای کشور گلایه‌هایی دارد که شنیدنی است: «بدیهی است که دوچرخه سواری شهری و جاده‌ای هنوز در کشور ما جایگاه خودش را به دست نیاورده و رکاب‌زنی در جاده به خصوص جاده‌های بدون شانه خاکی با وجود رفت و آمد ماشین‌های سنگین فوق‌العاده خطرناک است. دولتمردان و دلسوزان جامعه باید توجه بیشتری به این رشته ورزشی برای حفاظت از محیط زیست و کمک به حل مشکلات آلودگی هوا داشته باشند. مانند سفرهای پیش‌رفته که بسیاری از مشکلات را با فرهنگ استفاده از دوچرخه به حداقل رسانده‌اند.»



جدول متوسط [شماره ۷۳۶۰]

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
افقی:																				
۱																				
۲																				
۳																				
۴																				
۵																				
۶																				
۷																				
۸																				
۹																				
۱۰																				
۱۱																				

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۱																				
۲																				
۳																				
۴																				
۵																				
۶																				
۷																				
۸																				
۹																				
۱۰																				
۱۱																				

حل جدول شماره ۷۳۵۹

برجستگی لاستیک ۶- ماه پرتابی
دستاویز ۷- سرحال و تندرست
رود مرزی ۸- پیکر- غول پیکر ۹-
سخت- عرصه ۱۰- خال- ابزار بنایی
اسب آذری ۱۱- فرمان هنری- موثر
دستور ۱۲- نوار- درنگ ۱۳- مقنی-
گیاه رنگریزی ۱۴- اندیشه- اقوام ۱۵-
مسما- رستنی ۱۶- دریا- ملاقات
نمر ۱۷- ابزار- مظهر استقامت- مزد
۱۸- لقبی اشرافی در اروپا- سحر
۱۹- توانا ۲۰- فراموشی- درجه‌ای در ارتش

عمودی:
۱- بیفوله- شتر مرغ آمریکایی ۲-
ماشین کشاورزی ۳- پناه- استوار ۴-
پسوند حفاظت- نشانه- مومعه
۵- زانوترسان- پیچیدگی و شبهه

جدول سخت [شماره ۵۷۱]

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
افقی:																				
۱																				
۲																				
۳																				
۴																				
۵																				
۶																				
۷																				
۸																				
۹																				
۱۰																				
۱۱																				

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۱																				
۲																				
۳																				
۴																				
۵																				
۶																				
۷																				
۸																				
۹																				
۱۰																				
۱۱																				

حل جدول شماره ۵۷۰

۹- نت ششم- ابزار جنگی قدیم- ارباب
۱۰- روستای گردشگری گلستان - ماه
قیصری ۱۱- تشخیص معایب و محاسن اثر
ادبی- شتر مرغ آمریکایی ۱۲- طایفه دار
اعداد- آگهی- علامت مفعولی ۱۷- گریه و
زاری- نخست- روان ۱۴- بندی- نقصان
۱۵- گسیل- فنی در کشتی ۱۶- خون-
قسمی از حربه که با آرد برنج و شیر و شکر
ساخته می‌شود ۱۷- منقار پرنده- اهل
یمن- عدد ۱۸- عداوت- شوخ و ظریف
رشد ۱۹- کندن علف‌های هرز- رود اروپا
۲۰- چوبدستی پاسبانان - قضاوت

عمودی:
۱- پرنده‌ای سبزرنگ که درختان را با متقار
سوراخ می‌کند- تسمه‌ای که در عقب زین
اسب می‌دوزند و زیر دم حیوان می‌افتد
۲- چیستان- نشان دهنده ۳- آبگیر-
شکاف- قطیفه ۴- مشقت- نامی ایرانی به
معنی همانند شیر- پهلوان ۵- چفت- وزغ
۶- بزرگ‌ایل- آبراهه ۷- مته برقی- خالص
و پاک ۸- میغ- درشت و خشن- قوم آتپا