



## نکات و دانستی‌های مهم در هنگام سفر با دوچرخه



آمادگی روحی و جسمانی ندارید، پس حتماً سعی کنید در شرایط کامل آمادگی سفر خود را آغاز کنید. همیشه در هر سفری با هر وسیله‌ای باید در شرایط کامل آمادگی سفر کنید.

نکته دیگری که در هر سفری ممکن است رخ دهد این است که در حین سفر گاهی احساس خستگی شدید می‌کنید، در چنین شرایطی تصمیم‌گیری نکنید یا اینکه سفر خود را کنسل نکنید. پیشنهاد می‌کنیم، توقف کنید و چندساعتی استراحت نمایید و کمی بخوابید. سپس غذای مقوی میل کنید و با احساس آرامش و نیروی جدید به سفر خود ادامه دهید.

### ۹. حتماً دوچرخه مناسب انتخاب نمایید

انتخاب نوع دوچرخه در سفرهای این‌چنینی بستگی به طول مسیر سفر دارد. اساسی‌ترین نکته در این زمینه راحتی سفر با دوچرخه است. چراکه قرار است ساعت‌ها بر روی آن رکاب بزنید. از آنجایی که ممکن است در مسیر سفر با سراسیمگی و سربلایی‌های زیادی مواجه شوید پس بهتر است از دوچرخه دنده‌ای استفاده کنید. پیشنهاد می‌شود که حتماً از نصب کردن چراغ‌های هشدار خودداری نکنید. اگر مجبور شدید که در شب سفر کنید حتماً داشتن چراغ الزامی است. انتخاب دوچرخه سبک ولی محکم اساس کار است. مطمئن شوید دوچرخه شما قسمتی برای قرار دادن کیف داشته باشد تا در طول مسیر کیف خود را آنجا قرار دهید. چون قرار است مدت‌زمان زیادی از زین استفاده کنید، پس حتماً انتخاب نوع زین بسیار اساسی است.

چک‌لیست لوازم در هنگام سفر با دوچرخه:

- شورت دوچرخه‌سواری
- پیراهن دوچرخه‌سواری از جنس Coolmax
- جوراب دوچرخه‌سواری برای هر نفر
- کفش دوچرخه‌سواری
- کلاه دوچرخه‌سواری
- پوشش Gore-tex برای کلاه ایمنی
- شلوار کشی ساق بلند
- پیراهن ضد آب
- بادگیر
- جفت دستکش دوچرخه‌سواری
- عینک دوچرخه‌سواری
- شلوار دو کاره
- تی‌شرت آستین کوتاه
- دستمال دستی
- زیرپوش
- لباس شنا

سفر با دوچرخه! اکثر افرادی که خواستار سفری خودمحور هستند دوچرخه را برمی‌دارند و به سفر می‌روند. سفر با دوچرخه در دسر کمی دارد چراکه هرزمانی که اراده کنید می‌توانید جک دوچرخه را بزنید و برای استراحت و خوردوخوراک آماده شوید. پس سفر با دوچرخه حال و هوای خاص به خودش را دارد. اگر به دنبال نکاتی برای سفر با دوچرخه هستید، خواندن مقاله آموزش سفر با دوچرخه به کارتان خواهد آمد. چراکه در این مطلب سعی شده که از سیر تا پیاز اصول سفر با دوچرخه را برای شما مرور کنیم.

### سفر با دوچرخه

برای افرادی که دائماً در سفر هستند، گردشگری با دوچرخه می‌تواند یکی از لذت‌بخش‌ترین تجربیات باشد، البته این نوع تفریح را هرکسی می‌تواند تجربه کند. تجربه بسیار جالبی است که حین رکاب زدن، باد خنک به‌صورت شما برخورد نماید، از طرفی آسمان آبی هم بالای سرتان قرار دارد و می‌توانید بدون واسطه زیبایی‌های اطراف را نظاره‌گر باشید.

پیوته: افراد زیادی هستند که در حال حاضر سعی می‌کنند از دوچرخه برای سفرهای کوتاه یا بلندت خود استفاده کنند؛ اما در این راه خطرات مختلف و پیش‌بینی نشده‌ای هم وجود دارد. باین‌حال می‌توانید یک برنامه‌ریزی درست داشته باشید که طبق این برنامه‌ریزی می‌توانید سفر خود را بدون خطر پیش ببرید.

اگر تاکنون با دوچرخه به گشت‌وگذار نپرداخته‌اید، حتماً برای یک‌بار هم که شده آن را امتحان کنید. از این کار پشیمان نمی‌شوید. فکر نکنید که برای گشت زدن با دوچرخه تمرینات یا مهارت خاصی نیاز دارید، نه اصلاً این‌طور نیست. اگر شما می‌توانید این وسیله نقلیه دوچرخ را با رکاب زدن و حفظ تعادل به حرکت دربیارید، می‌توانید به یک سائکل توریست تبدیل شوید و با دوچرخه گشتی چندساعته در شهری جدید یا طبیعت داشته باشید یا به سفری یک روزه، چندروزه، چندهفته‌ای یا چندماهه با دوچرخه بروید.

### نکات مهم قبل از سفر با دوچرخه

#### ۱. ساده و سبک‌بار سفر کنید

سفر با دوچرخه و یا تور دوچرخه‌سواری اساساً ساده است. قبل از سفر باید دوچرخه خود را به‌خوبی بررسی کنید تا در راه به مشکل برنخورید. در ضمن این سفر نیاز به تجهیزات خاص خود را دارد. می‌توانید این تجهیزات را به‌طورکلی خریداری کنید و یا وسایل ضروری و موردنیاز مانند کیسه‌خواب، تجهیزات آشپزی، تجهیزات مربوط به ایمنی و... را تک‌تک تهیه کنید. وسایل زیاد هم برنذارید. مثلاً در این سفر به لباس زیاد احتیاجی نخواهید داشت.

#### ۲. آماده و با برنامه‌ریزی سفر کنید

شما نیاز به نقطه آغاز و درنهایت نقطه پایان دارید. باید نسبت به راه و مسیری که در پیش دارید، آگاهی‌های لازم را کسب کنید. علاوه بر این بدن شما نیز باید آمادگی‌های لازم برای رکاب زدن را داشته باشد. شما باید بدن خود و توانایی آن را به‌خوبی بشناسید تا عضلاتتان دچار گرفتگی نشود.

مشخص کنید که چند ساعت در روز را رکاب خواهید زد و خود را آماده کنید. اگر تازه دوچرخه‌سواری را شروع کرده‌اید، پس آرام حرکت کنید و زوده‌زود کمپ بزنید و استراحت کنید.

#### ۳. می‌توانید تنها باشید

برخی ترجیح می‌دهند و یا رؤیای آن را دارند که تنها به سفر بروند. اگر قصد دارید که به‌تنهایی به این سفر بروید، پس باید بیشتر مراقب باشید. تجهیزات شما باید کامل و بدون عیب و نقص باشد. خانواده از این موضوع اطلاع داشته باشند و با آنها در ارتباط باشید. مسیر و زمانی را هم که برای رکاب زدن انتخاب می‌کنید باید ایمن و مناسب باشد.

#### ۴. آرام سفر کنید و در طول سفر لذت ببرید

همان‌طور که گفتیم این سفر پر از هیجان و ماجراجویی است و قطعاً از سفرهای دیگر زمان بیشتری را خواهد گرفت و طولانی‌تر خواهد بود. فقط به پایان سفر فکر نکنید. در طول سفر از همه‌چیز لذت ببرید و در پی کشف چیزهای جدید باشید. بر روی یک دوچرخه، بیشتر از ماشین و یا قطار می‌توانید از طبیعت لذت ببرید و هر جا که دوست داشتید توقف کنید.

#### ۵. تجهیزاتی برای باران به همراه داشته باشید

بدون وسایلی مثل پانچو و کلاه لبه‌دار که کمک می‌کند تا دید خوبی در باران داشته باشید، مسافرت نکنید.

#### ۶. تناسب‌اندام خود را حفظ کنید

واضح است که بایستی برای مسافرت با دوچرخه آمادگی جسمانی کافی را داشته باشید، اما باین‌حال مکانی در نزدیکی محل زندگی خود پیدا کنید تا بتوانید آنجا تمرین کنید. به یاد داشته باشید که در هنگام دوچرخه‌سواری حتماً با سربلایی نیز مواجه خواهید شد.

#### ۷. گوشی را جک کنید و یک نقشه نیز به همراه داشته باشید

به همراه داشتن کاربردی‌ترین شارژرها، هوشمندانه‌ترین کار یک دوچرخه‌سوار است؛ مطمئن شوید که منبع تغذیه‌ای متناسب با مقصد پیش رو به همراه دارید و برای احتیاط یک نقشه کاغذی از مسیر و هدف خود داشته باشید.

#### ۸. سفر خود را زمانی آغاز کنید که کاملاً آماده هستید

گاهی اوقات پیش می‌آید که برنامه‌ریزی شما بدون نقص انجام گیرد، ولی برای سفر هنوز

## معرفی امامزاده بی‌بی حکیمه

صغری.

پدر ایشان حضرت باب‌الحوایج امام موسی بن جعفر (ع) و مادر وی به قولی «ام احمد» از زنان زاهد و نجیب عصر خویش بود، حضرت بی‌بی حکیمه (س) فرزند امام و خواهر شهید، عالمه، محدثه، حجت و امین امام رضا (ع) بوده است.

داستان آمدن بی‌بی حکیمه خاتون به ایران به روایت ساکنان منطقه به این شرح است که بی‌بی حکیمه به دعوت علی بن موسی‌الرضا برای دیدار او به همراه «گل گل خاتون» و «کاکا مبارک» به ایران می‌آیند و در طی مسیر کفار و یا مأموران مأمون به آنها حمله می‌کنند، «کاکا مبارک» کشته می‌شود و «بی‌بی حکیمه» و «گل گل خاتون» به داخل غاری که هم‌اکنون زیارتگاه است پناه می‌برند.

حضرت بی‌بی حکیمه (س) پس از شهادت غلام خود، به همراه کنیزش در تنگه‌ای در این منطقه پناه می‌برد و در درون غاری مخفی می‌شود و در همان‌جا بر اثر بیماری جان می‌سپارد. در پایان قرن سوم و اوایل قرن چهارم بقعه این امامزاده به دست ابو محمدحسن حاکم ارجان ساخته شد و در دوره‌های مختلف این کار ادامه یافت.

طبق برخی روایات ایشان دارای ۱۹ برادر به نام‌های: حضرت علی بن موسی‌الرضا (ع)، ابراهیم، عباس، قاسم، اسماعیل، جعفر، هارون، حسن، احمد، محمد، حمزه، عبدالله، اسحاق، عبدالله، زید، فضل، حسین، سلیمان و حسن است و ۱۷ خواهر به نام‌های: فاطمه کبری حضرت معصومه س، فاطمه صغری، ام‌ابیه، رقیه صغری، ام جعفر، لبابه، رقیه، زینب، خدیجه، علییه، آمنه، حسنیه، بریهه، عایشه، ام سلمه، ام کلثوم است.

### امامزاده بی‌بی حکیمه:

بقعه متبرکه حضرت بی‌بی حکیمه (س) که طبق اسناد و روایات مختلف، از دختران حضرت امام موسی بن جعفر (ع) است در فاصله ۸۰ کیلومتری جنوب شهرستان گچساران در موقعیت خاص جغرافیایی در میان کوه‌هایی صعب‌العبور و در کنار چشمه‌ای جوشان قرار دارد.

مرقد حضرت بی‌بی حکیمه در فضایی تقریباً مدور قرار گرفته است که در اصل فضایی باز و طبیعی بوده و در عمق کوهستانی صعب‌العبور و منحصربه‌فرد ایجادشده است به گونه‌ای که سقف آن به شکل ناهمواری سنگ‌تراشی شده و دیواره‌های آن با سیمان زبره کاری شده است. آرامگاه بی‌بی حکیمه (س) دقیقاً در نقطه مرکزی و وسط دایره قرار نکرده و بیشتر به سمت شمال قرار گرفته است. در کنار این آرامگاه، قبر دیگری وجود دارد که بر اساس روایات معتبر این محل به گل گل خاتون کنیز با نجابت و وفادار بی‌بی حکیمه (س) تعلق دارد.

ارتفاع آرامگاه بی‌بی حکیمه (س) از کف تا سقف بیش از ۱۰ متر و مساحت فضای حرم افزون بر ۴۲۰ مترمربع بوده و از کف حرم تا کف ساختمان اصلی که به در ورودی حرم منتهی می‌شود ۱۲ پله وجود دارد که منتهی به ورودی راهرو و بین دو جایگاه مردانه و زنانه است.

در نزدیکی آرامگاه بی‌بی حکیمه (س) در کوچکی به نام «باب‌المراد» وجود دارد که به روایات متعدد ورودی غاری بوده که بی‌بی حکیمه (س) به همراه کنیز خود در آن پناه گرفته و از دست دشمنان پنهان شده بودند.

سالانه بالغ‌بر یک‌میلیون نفر از سراسر کشور و کشورهای حوزه خلیج فارس به زیارت بارگاه بی‌بی حکیمه (س) خواهر تنی شاه‌چراغ (ع) در این شهرستان مشرف می‌شوند.



آنها به عشق اهل‌بیت راه پر پیچ‌وخم و ناهموار زیارتگاه بی‌بی حکیمه را از میان تپه‌ماهورهای بلند گچساران می‌پیمایند تا از این چشمه‌گوارای معرفت و حقیقت جرحه‌ای بنوشند. این بقعه متبرکه در حدفاصل گچساران و بندر گناوه، همانند مرورایدی در میان تنگه‌ای عظیم و طویل می‌درخشد و زائران و عاشقان اهل‌بیت را به‌سوی خود می‌خواند.

### آدرس امامزاده بی‌بی حکیمه:

استان کهگیلویه و بویراحمد، شهرستان گچساران، بخش مرکزی، دهستان بی‌بی حکیمه، روستای بی‌بی حکیمه.



پیوته: آستانه مقدسه حضرت بی‌بی حکیمه (س) خواهر امام رضا (ع) چون مرورایدی در دل کوهستان‌های زاگرس جنوبی و در نزدیکی خلیج نیلگون فارس قرار دارد و زائرانی از جای‌جای کشور و خارج از کشور به زیارتش می‌شایند تا بوی علی بن موسی‌الرضا (ع) را در جنوب و در آستان او استشمام کنند.

### زندگینامه حضرت بی‌بی حکیمه:

طبق نقل برخی علما فاطمه وسطی، همان بی‌بی حکیمه است که با توجه به این قرائن چنین احتمال می‌رود که تولد ایشان قبل از سال ۱۷۵ بوده، یعنی بعد از تولد فاطمه کبری و قبل از تولد فاطمه