

به نام خداوند جان و خرد

دو حُرّخات را سوار شو!

حسین دهره صبح

با همکاری علی دهره صبح



انتشارات حبله رود

۱۴۰۱

سرشناسه	دهره صبح، حسن، ۱۳۲۹-
عنوان و نام پدیدآور	دوچرخه‌ات را سوار شو! / حسن دهره صبح با همکاری علی دهره صبح
مشخصات نشر	سمنان: انتشارات حبله رود، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	۱۶۸ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۶۴۱-۷۵-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	:
شناسه افزوده	دهره صبح، علی، ۱۳۶۶-
رده‌بندی کنگره	:
رده‌بندی دیویی	:
شماره کتاب‌شناسی ملی	:

	شناسنامه دوچرخه‌ات را سوار شو!
انتشارات حبله رود	حسن دهره صبح با همکاری علی دهره صبح ویراستار: علیرضا شاه‌حسینی ناشر: حبله رود
سمنان	چاپ نخست، ۱۴۰۱
میدان معلم،	شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۴۱-۷۵-۲
ساختمان فردوس	شمارگان: ۵۰۰ نسخه
طبقه اول، واحد ۷	صفحه‌آرایی: محمدتقی رهبری فرد
www.hablerood.ir	طرح روی جلد: سمیرا جمشیدی
تلفن: ۰۲۳-۳۳۳۴۱۵۶۲	چاپ و صحافی: بارنگ
	قیمت: ۸۵ هزار تومان

فهرست

.....	مقدمه
.....	سخن همراه
.....	اختراع دوچرخه و سیر تکامل آن
.....	تعریف دوچرخه
.....	انواع دوچرخه
.....	دوچرخه‌های شهری
.....	دوچرخه‌های مخصوص حمل بار و مسافر
.....	دوچرخه‌های ورزشی
.....	دوچرخه‌های تاشو
.....	دوچرخه‌های ویژه
.....	دوچرخه‌های موتوردار
.....	دوچرخه برقی
.....	مقررات مخصوص دوچرخه در آیین نامه راهنمایی و رانندگی مصوب ۱۳۸۴
.....	لوازم دوچرخه
.....	اندازه دوچرخه
.....	چگونه دوچرخه‌سواری کنیم
.....	نگهداری از دوچرخه
.....	پنچرگیری دوچرخه
.....	پنچر شدن وalf دوچرخه
.....	نخستین مسابقه دوچرخه‌سواری
.....	نخستین اتحادیه دوچرخه‌سواری
.....	مسابقات جهانی دوچرخه‌سواری

۲۰	 ورود اولین دوچرخه‌ها به ایران
۲۰	 اولین دوچرخه در تهران
۲۱	 اولین دوچرخه فروشی‌ها در ایران
۲۴	 نظامنامه و دوچرخه‌سواری
۲۵	 تأسیس فدراسیون دوچرخه‌سواری در ایران
۲۷	 قهرمانان دوچرخه‌سواری ایران قبل از سال ۱۳۵۷
۲۹	 برادران امیدوار
۳۰	 روح الله حاج محمدی
۳۳	 استاد عباس کفاش
۳۶	 سائز و اندازه دوچرخه‌های قدیمی
۳۷	 دوچرخه‌های کوهستان
۴۰	 مشخصات دوچرخه کوهستان
۴۲	 دوچرخه کوهستان در ایران
۴۲	 بابک و فرشاد
۴۷	 نمایشگاه آسیایی تهران
۴۸	 دوچرخه‌سواری در کوهستان
۴۹	 تک چرخ سواری به قله دماوند
۴۹	 ایفل نوردی با دوچرخه
۵۰	 دوچرخه‌سواری در خطرناک‌ترین جاده جهان
۵۱	 فیلم سینمایی بایسیکل ران
۵۲	 تصادفات دوچرخه‌سواری در ایران
۵۲	 بهترین و بدترین اختراع جهان
۵۳	 ویژگی‌های یک دوچرخه خوب
۵۵	 شهرهای دوچرخه‌سوار ایران
۵۵	 دویست سال گذشت
۵۵	 انواع دوچرخه بر اساس وزن و کارایی
۵۷	 دوچرخه‌های کورسی

۵۸	دوچرخه‌های مخصوص پیست
۵۹	انواع مسابقات دوچرخه‌سواری رایج در جهان
۵۹	۱- تعقیبی ایتالیایی
۵۹	۲- مسابقه امدادی
۵۹	۳- مسابقه پنج‌گانه
۶۰	۴- مسابقات قهرمانی جاده
۶۰	۵- مسابقه‌های داخل پیست
۶۱	۶- مسابقات جاده
۶۱	۷- مسابقات قهرمانی حرفه‌ای داخل پیست
۶۱	۸- مسابقات قهرمانی جهان داخل پیست
۶۲	۹- مسابقات جاده
۶۲	۱۰- مسابقات دوچرخه‌سواری در المپیک
۶۵	سید جعفر شاه صاحب، معروف به سید خندان
۶۵	داستان کشکول پر از خوراکی
۶۵	قهوه خانه سید جعفر
۶۶	سید جعفر، سید خندان شد
۶۶	روستای جاسب، منزلگاه ابدی سید جعفر
۶۷	دوران دبستان و دبیرستان
۷۰	پرورشگاه مظفری
۷۱	کارخانه آساک دوچرخ
۷۱	سه شنبه‌های بدون دود
۷۳	دوچرخه‌های نارنجی رنگ اشتراکی بیدود
۷۴	دعوت از هیأت دولت برای سه شنبه‌های بدون خودرو
۷۵	دوچرخه‌سواری در تهران و جهان
۷۶	تجربه‌ای در سئول مرکز کره جنوبی
۷۷	حرکت به سمت شهر دوچرخه‌سوار
۷۷	الگوهای دوچرخه در اروپا و آسیا

۸۰	پارک‌های دوچرخه‌سوار
۸۱	تقدیر رئیس فدراسیون دوچرخه‌سواری از شهردار تهران
۸۲	تناسب معابر و دوچرخه
۸۳	دوچرخه‌سواری بانوان
۸۴	تحول با فرهنگ سازی
۸۵	احداث ۱۵۰ کیلومتر مسیر دوچرخه‌سواری طی سه سال
۸۶	ضرورت استفاده از دوچرخه
۸۷	دوچرخه و مبارزه با کرونا
۸۸	مسیر ویژه دوچرخه در خیابان کریم خان
۸۹	رمپ ویژه دوچرخه
۹۱	دوچرخه و اسکووترهای برقی
۹۴	دوچرخه‌سواری بانوان
۹۵	۶۰ سال دوچرخه‌سواری
۹۷	۲۰۰ هزار سفر شهری روزانه با دوچرخه
۹۸	روزشمار مسیرهای دوچرخه تهران
۱۰۰	طرح خیابان کامل
۱۰۲	دوچرخه‌ها چگونه سوار مترو و اتوبوس شوند
۱۰۴	پلیس دوچرخه‌سوار در تهران
۱۰۵	دوچرخه‌سواری در استان‌های دیگر
۱۰۵	بناب شهر دوچرخه‌سواران
۱۰۶	دوچرخه‌سواری در شهر خوی
۱۰۶	دوچرخه‌سواری در اراک
۱۰۷	دوچرخه‌سواری در نیشابور
۱۰۷	دوچرخه‌سواری در خرم آباد
۱۰۸	دوچرخه‌سواری در همدان
۱۰۸	دوچرخه‌سواری در شهر اصفهان
۱۱۰	دوچرخه‌سواری در یزد

۱۱۱		دوچرخه‌سواری در مشهد
۱۱۲		دوچرخه‌سواری در کرمان
۱۱۳		دوچرخه‌سواری در شیراز
۱۱۴		دوچرخه‌سواری در تبریز
۱۱۵		تا اینجا خواندید
۱۱۷		روایت اسطوره امانت داری
۱۱۹		ماجرای دوچرخه چیست؟
۱۲۱		نصب مجسمه امانت دار معروف در زنجان
۱۲۲		رکاب زنی با یک پا
۱۲۵		سفرهای داخلی و خارجی با دوچرخه کوهستان
۱۲۵		دوچرخه‌سواری ساحل هفت دریا
۱۲۵		به دنبال راه ابریشم
۱۳۶		صعود قله دماوند با دوچرخه
۱۳۷		قزوین تا رحیم آباد گیلان
۱۳۸		عباس رزاقی دوچرخه‌سوار استقامتی
۱۴۱		دوچرخه‌سواری با خون A مثبت
۱۴۲		علی اصغر جعفرنژاد و شبنم زنده زبان زوج دوچرخه‌سوار ایرانی
۱۴۳		جعفر ادیسی و نسیم یوسفی زوج ایرانی دوچرخه‌سوار
۱۴۶		دوچرخه‌سواران استان سمنان
۱۴۹		تعمیرگاه دوچرخه در تهران
۱۵۱		روستا گردی با دوچرخه کوهستان
۱۵۲		آیا دوچرخه‌سواری به نفع جامعه است؟
۱۵۲		کارهایی که دوچرخه‌سوار انجام نمی‌دهد
۱۵۳		فواید دوچرخه‌سواری
۱۵۳		داستان کوتاه
۱۵۴		برخی مسیرهای دوچرخه کارایی ندارد
۱۵۵		بخشی از فعالیت‌های اسکوتر و دوچرخه‌سواری مؤلف از سال ۱۳۴۰ تا کنون

انسان برای رسیدن به آزادی، سعی می‌کند تا از طبیعت دور شود، اما هرچه از طبیعت دورتر می‌شود، احساس می‌کند فاصله‌اش از آزادی دورتر شده است، و ناچار دوباره به دامن طبیعت برمی‌گردد.

بشرِ امروزی برای راحتی و آسایش خود وسایل نقلیه مدرن و متعددی اختراع کرده و از این طریق، مسافت‌ها را کوتاه و دسترسی به نقاط دوردست را امکان‌پذیر ساخته است.

این نوآوری‌ها در طولانی مدت، خود منشأ مشکلاتی شده که مسافت‌های کوتاه را برای ما دور کرده است.

در شهرهای بزرگ جهان، رفت‌وآمد در مسافت‌های کمتر از ده کیلومتر با دوچرخه به مراتب سریع‌تر از اتومبیل خواهد بود.

بسیاری از کشورهای جهان از جمله چین، آمریکا، انگلیس، فرانسه، آلمان، هلند، مالزی، هندوستان و دیگر کشورها، برای حل مشکل ترافیک و ارتقای سطح بهداشت و تندرستی، شهروندان خود را تشویق به دوچرخه‌سواری می‌کنند. در واقع برای حل مشکل بزرگ به وسیله نقلیه کوچک و ساده قدیمی یعنی دوچرخه متوسل شده‌اند.