

### زهرا ایران نژاد از حضور خود و پنج دونده سیرجانی دیگر در ماراتن استانبول می‌گوید

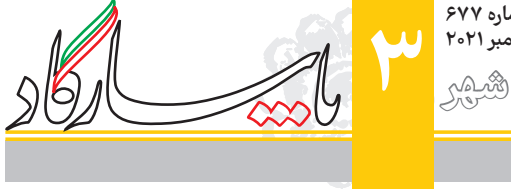
## ماراتن‌های یک زن



از راست به چپ: رضا درویشی، زهرا ایران نژاد، مهتاب طلاپور، هانیه یونسی، محمد حسینی، مازیار رفعتی، سیرجانی‌هایی بودند که در این رویداد توانستند از خط پایان عبور کنند

فعال‌تری می‌شود. یادم هست اولین جلسه دوچرخه‌سواری که رفتم چون بعد از ۲۰ سال روی دوچرخه نشسته بودم، سرگیجه گرفتم و زمین خوردم. دست و پاهایم زخمی و کبود شدند ولی بازهم نگفتم دیگر دوچرخه‌سواری نمی‌کنم. روز بعدش بازهم تمرین دوچرخه‌سواری داشتیم با اینکه درد داشتم دوباره رفتم دوچرخه‌سواری کردم. با خودم گفتم اگر می‌خواهی کاری کنی باید با همه‌ی شرایط انجام دهی، چون اگر فاصله بیفتند پناه‌ها قوی می‌شوند. پناه‌ها همیشه هستند. آن موقع هم‌زمان دوچرخه‌سواری می‌کردم، باشگاه تی‌آر ایکس می‌رفتم، کوهنوردی هم شروع شده بود، واسه کوهنوردی هم چون بچه داشتم سعی می‌کردم کوه‌های سگ که زمان کمی را می‌خواهند بروم. در کل من بچه‌ایم را از همان اول خودکفا بار آوردم و سعی کردم به تنها ماندن در خانه عادت کنند؛ تلفن یادش دادم، آماده کردن صبحانه و تلویزیون روشن کردن بهشان آموختم که از همان بچگی قوی بار بیایند. پس از آن سمت دوچرخه‌سواری کوهستان رفتم. در خانها دوچرخه‌سوار کوهستان خیلی کم است چون کمی اعتماد به نفس‌شان پایین است و زمانی می‌بینند آقایان در دوچرخه‌سواری کوهستان سرعتی می‌روند یا زمین می‌خورند، کناری‌ها گشتند بیشترین خافی که در دوچرخه‌سواری زمین خورده، من هستم ولی هیچ‌وقت زمین خوردم باعث نشده جلوی من را بگیرد. من دو سال مداوم دوچرخه‌سواری کوهستان می‌رفتم. البته شهرم نقش زیادی در فعالیت‌های ورزشی من داشت. ما با هم ورزش را شروع کردیم اما او به دوچرخه‌سواری کوهستان علاقه‌ای نداشت و برای همین همراه من در دوچرخه‌سواری کوهستان نمی‌آمد.

**چی شد سمت ورزش رفتید؟**  
من همیشه خیلی ورزش را دوست داشتم اما به دلیل مشغله زندگی وقت نمی‌کردم سمت آن بروم تا اینکه چند سال پیش برای تولد همسر دوچرخه‌خریدم. همسرم اوایل سوارش نمی‌شد و زیاد علاقه‌ای به ورزش نداشت اما من به دلیل علاقه‌ای که به ورزش داشتم، مرتب باشگاه آریویک و تی‌آر ایکس می‌رفتم. با اینکه سه تا بچه کوچک داشتم و کسی هم نبود از آن‌ها نگهداری کند، باز هم مرتب باشگاه می‌رفتم. خیلی اوقات که همسرم نبود بچه کوچکم را همراه خودم به باشگاه می‌برد. همیشه توی زندگی شعاعم این است: هیچ چیز نباید تو را از هدف و کاری که دوست داری دور کند. همیشه دنبال یک راه‌حلی بودم. همان زمان با علاقه‌ای که به دوچرخه‌سواری داشتم و اصراری که کردم همراه همسرم دوچرخه‌سواری را برای اولین بار در سال ۹۶-۹۷ با آقای قاسمی شروع کردم. اوایل دوچرخه‌چپه‌ها را قرض می‌گرفتم و با شوهرم دوچرخه‌سواری می‌رفتم. زمانی که شوهرم علاقه‌ای من را به این ورزش دید، برام دوچرخه خرید و پس از آن مرتب شب‌ها با گروه‌های دوچرخه‌سواری راکب می‌زدیم. سپس وارد گروه‌های کوهنوردی شدم و با گروه همنورد کوه‌های زیادی را رفتم. بعد از متولد شدن بچه سوم فعالیت‌های ورزشی من و همسرم بیشتر شد. اینکه خیلی‌ها می‌گویند بچه‌مانع فعالیت است و دست و پای آدم را می‌بندد، از نظر من ربطی ندارد. از نظر من آدم در شرایط سخت با انگیزه‌تر و



بعد از شرکت در مسابقه دو در تهران متوجه ماراتن استانبول شدم و همسرم گفت می‌خواهد در این ماراتن شرکت کند و او چون آمادگی‌اش بیشتر بود تصمیم بر این شد شرکت کند. سپس توی گروه‌مان اعلام کردیم و به همراه همسرم سیدمحمد حسینی، مازیار رفعتی، هانیه یونسی و مهتاب طلاپور ثبت‌نام کردیم. من به خاطر بچه‌ها دول بودم که ثبت‌نام زمانی بود که بچه‌ها را از خودمان جدا کردیم. تمرینات داشت خیلی خوب پیش می‌رفت، پای من شکست و همین باعث شد ثبت‌نام نکنم. ده روزی شد دیدم دیگر نمی‌توانم گچ را تحمل کنم. پس از آن دکتر گفت راکب می‌توانی بزنی چون فشار روی کف پا نیست ولی دویدن فعلا ممنوع است. برای همین تمرینات دوچرخه‌سواری را شروع کردم تا بالاخره پایم برگشت و خوب شد. بعد دیدم می‌توانم روی پایم راه بروم و زیاد اذیت نمی‌شوم و تصمیم گرفتم در ماراتن شرکت کنم. اول گفته ماراتن ۱۵ کیلومتر شرکت می‌کنم چون ماراتن ۴۲ کیلومتر بسیار سنگین است. در لحظات آخر تصمیم عوض شد و در ماراتن ۴۲ کیلومتر ثبت‌نام کردم.

**از ماراتن بگوئید؟**  
همراه گروه ۶ نفره‌مان و بچه‌هایم به استانبول رفتم و آنجا نزدیک محل پایان مسابقه خانه‌ای اجاره کردیم. من به خاطر شکستگی پایم تمرین زیاد نداشتم و بیشترین تمرین مسافت ۱۵ کیلومتر بود. ماراتن ساعات ۹ صبح شروع شد و تا ساعت ۳ بعدظهر زمان داشتیم که ماراتن را به پایان برسانیم. به خودم می‌گفتم اگر بتوانم در این فاصله زمانی ماراتن را به پایان برسانم، از خودم راضی‌ام اما در نهایت موفق شدم یک ساعت زودتر از زمان تعیین شده مسیر را طی کنم. البته همسرم و آقای حسینی و رفعتی زودتر از من ماراتن را تمام کردند.

**سخت بود؟**  
خیلی سخت و نفسگیر بود. چون تنها بودم اگر خانم دیگری همراهم بود روحیه می‌گرفتم. مهتاب و هانیه هم در ماراتن ۱۵ کیلومتر شرکت کردند. خیلی‌ها در ماراتن کم می‌آوردند و می‌استند یا ادامه نمی‌دهند. در طول مسیرم نام بچه‌های سیرجان یادم می‌آمد که جقدر بهم روحیه دادند. جقدر تشویق کردند. بچه‌های خودم که در خانه بودند یادم می‌آمد. شرکت در این ماراتن برای همه‌ی بچه‌های دونه‌یک آرزوی دست‌نیافتنی و سخت است و برای همه جای تعجب بود که من چگونه بدون تمرین توانستم در این ماراتن و کمتر از زمان تعیین شده آن را به پایان برسانم. البته به جز من همه گروه‌مان زودتر از زمان تعیین شده ماراتن را به پایان رساندند.

راکب می‌زدیم آمدم پشت سرم را نگاه کنم ببینم سگ‌ها رفتند دوچرخه از دستم دررفت و پرت شدم. دست و پاهایم زخمی شده بود. زانویم سوراخ شد اما از شانس خوبم شکستگی نداشتم. دوچرخه هم سالم بود و فقط چندتا از سیم‌هایش پاره شده بود.

**دوچرخه‌سواری کوهستان با دوچرخه‌سواری در شهر و جاده چه تفاوتی دارد؟**  
در دوچرخه سواری کوهستان شیب وجود دارد، خاک دارد، یک کیلومتر راکب زن در خاک مسابوی با ۵ کیلومتر راکب زن در جاده است. در کوهستان مسیره‌ها سریالی و سریالینی دارد و یک‌سری از شرکت کند. شب‌خانه ما مانم بودیم، گفتم ما مانم تو

### خلاصه آگهی مزایده (نوبت اول)

**اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان سیرجان به اتفاق هیئت امنا مسجد صاحب‌الزمان(عج) قصد دارند یک باب مغازه متعلق به مسجد مذکور واقع در کیلومتر ۲۳ جاده سیرجان- بندرعباس را از طریق آگهی مزایده کتبی برای مدت یک سال با اجاره بهاء ماهیانه ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال به اجاره واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند جهت اطلاعات بیشتر با مراجعه به اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان سیرجان، واقع در بلوار دکتر صادقی پیشنهادات خود را تا پایان وقت اداری روز دوشنبه ۱۴۰۰/۰۹/۰۸ تحویل دبیرخانه اداره اوقاف نمایند. تلفن تماس: ۴۲۲۷۰۴۴۴ - ۳۴**

**هیئت امنای مسجد صاحب‌الزمان(عج)، سیدصادق طباطبایی، رئیس اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان سیرجان**

### خلاصه آگهی مزایده (نوبت دوم)

**اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان سیرجان قصد دارد یک باب مغازه به مساحت ۲۶ متر مربع متعلق به موقوفه حاج‌محمدعلی سیرجانی واقع در خیابان ابوذر غفاری را از طریق آگهی مزایده برای مدت یک سال با قیمت پیشنهادی ماهیانه ۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال به اجاره واگذار نماید. لذا از متقاضیان دعوت به عمل می‌آید تا پایان وقت اداری روز دوشنبه ۱۴۰۰/۰۹/۰۸ پیشنهاد خود را به اداره اوقاف شهرستان سیرجان واقع در بلور دکتر صادقی تحویل نمایند. تلفن تماس: ۴۲۲۷۰۴۴۴ - ۳۴**

**سیدصادق طباطبایی، رئیس اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان سیرجان**

### خلاصه آگهی مزایده (نوبت اول)

**اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان سیرجان به اتفاق هیئت امنای بقعه متبرکه امامزاده علی(ع) در نظر دارد املاک تجاری و مسکونی متعلق به بقعه امامزاده علی(ع) به شرح جدول ذیل را از طریق مزایده تفضیلی به اجاره واگذار نماید. لذا متقاضیان می‌توانند پیشنهادات خود را تا پایان وقت اداری روز دوشنبه ۱۴۰۰/۰۹/۰۸ تحویل اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان سیرجان نمایند.**

| ردیف | مورد مزایده                                     | حداقل اجاره بهاء ماهیانه (ریال) | مدت اجاره |
|------|---|---------------------------------|-----------|
| ۱    | یک باب مغازه تجاری بر خیابان انقلاب             | ۴۰/۰۰۰/۰۰۰                      | یک سال    |
| ۲    | یک واحد زیرزمین بر خیابان انقلاب                | ۱۵/۰۰۰/۰۰۰                      | یک سال    |
| ۳    | یک باب مغازه تجاری خیابان انقلاب داخل کوچه جهاد | ۲۲/۰۰۰/۰۰۰                      | یک سال    |
| ۴    | یک باب مغازه به شماره ۱ بلوار نماز              | ۲۵/۰۰۰/۰۰۰                      | یک سال    |
| ۵    | یک باب مغازه به شماره ۵ بلوار نماز              | ۲۵/۰۰۰/۰۰۰                      | یک سال    |
| ۶    | یک باب مغازه به شماره ۸ بلوار نماز              | ۲۵/۰۰۰/۰۰۰                      | یک سال    |
| ۷    | یک باب مغازه به شماره ۱۰ بلوار نماز             | ۴۷/۰۰۰/۰۰۰                      | یک سال    |
| ۸    | یک باب آپارتمان ضلع شرقی                        | ۱۶/۰۰۰/۰۰۰                      | یک سال    |
| ۹    | یک باب آپارتمان ضلع غربی                        | ۱۶/۰۰۰/۰۰۰                      | یک سال    |
| ۱۰   | یک باب آپارتمان ضلع جنوبی                       | ۱۱/۰۰۰/۰۰۰                      | یک سال    |

**هیئت امنای بقعه متبرکه امامزاده علی(ع)، سیدصادق طباطبایی، رئیس اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان سیرجان**

**اتوبار سیرجان**  
حمل اثاثیه منزل | با کادری مجرب | شبانه‌روزی، بدون تعطیلی  
انتهای بلوار فاطمیه جنب قطعه‌شویی  
۰۹۱۳۶۳۴۲۰۰۷ - ۴۲۲۵۲۳۳۰  
سلطانی (قدیم)

**اتوبار سلطان**  
حمل اثاثیه منزل، مللمان، گالای تجاری، صنعتی و غیره  
با مجبور (رسمی و بیمه معتبر)  
آدرس: انتهای بلوار فاطمیه جنب شرکت لنگر بار  
۰۹۱۳۶۴۷۳۳۸۸۰ - ۴۲۲۵۲۳۳۰  
سلطانی (قدیم) | ۰۹۱۳۹۱۴۷۳۳۸۸۰

|  |
|--|
| منزل مسکونی خیابان نجات الهی بعد از فلکه سنایی نیمه‌ساز ۳/۵۰ میلیارد               |
| منزل مسکونی ۱۲ قصب لب بلوار صفا قیمت: ۳۷/۰۰ میلیارد                                |
| منزل مسکونی ۱۶ قصب روبروی خانه حاج رشید (نصیری شمالی) قیمت: ۵ میلیارد              |
| زمین مسکونی نصیری شمالی کوچه حاج رشید بن‌بست قیمت: ۱ میلیارد                       |
| انتیاز فاز ۲ چمران ۱/۲ قیمت: ۶۵۰ میلیون  |
| انتیاز کامل فاز ۲ چمران قیمت: ۱/۳۷۰ میلیارد  |
| ۱۶ قصب دو کله بلوار قآنی کارشناسی  |
| خانه باغ کران ۴۰ قصب قیمت: ۱/۷۰۰ میلیارد   |
| خانه باغ حافظ آزاد زی‌آباد ۳۵ قصب قیمت: ۸۰۰ میلیون                                 |
| خانه باغ گهن‌شهر ۴۰ قصب  |
| زمین جهت خانه باغ موجود می‌باشد مراجعه جهت اطلاع از اطلاعات مراجعه به دفتر فرمایید |

آدرس: بلوار چمران - روبروی پمپ بنزین  
۰۹۱۳۱۴۵۳۰۲۷ - ۰۹۱۲۸۵۷۳۹۳۱ افروز

**املاک امیرکبیر**

|  |
|--|
| منزل ۸ قصب درب ساختمان ۳۶متر زیر بنا اراضی نوساز کلید نخورده چمران ۴/۵۰ میلیارد                                      |
| منزل ۱۲ قصب تبریکس ۷۰۰ متر زیربنا نوساز ولیعصر   |
| منزل ۸ قصب درب به حیاط روبروی فضای سبز ۳ طبقه نیمه‌ساز چمران ۴ میلیارد   |
| منزل ۱۱ قصب درب حیاط نوساز ۱۷۰ متر زیربنا شیک کلید نخورده میدان آزادی قیمت: ۴/۲۰۰ میلیارد                            |
| منزل ۱۲ قصب نوساز ۱۷۰ متر زیربنا کلید نخورده تکمیل شهرک صدف-۲/۵۰ م   |
| منزل ۱۰/۵ قصب درب به ساختمان ۳ واحدی ۱۵ سال ساخت خیابان مولوی ۴ میلیارد  |
| منزل ۱۰ قصب دو نبش نیمه ساز سند تک برگ امتیاز آب و برق شهرک سمنگان ۱/۵۰ میلیارد                                      |
| خانه باغچه ۲۰ قصب ۲ نبش دارای سند و کلیه امتیازات برای ساختمان درختان بزرگ ثمری ابتدای شریف آباد قیمت: ۱/۲۰۰ میلیارد |
| ۵۰ قصب باغ آب و برق و گاز نزدیک باغ دارای درختان بزرگ گردو و بادام نیم ساعت آب قنات روستای هندییم پاریز توافقی       |
| ۱۱۰ متر تجاری زیرزمین دو نبش بر خیابان امیرکبیر ۹۰۰ میلیون   |

آدرس: ابتدای خیابان امیر کبیر، جنب تاکسی تلفنی توسن  
۰۹۱۲۷۵۳۶۸۸۹ - ۴۲۲۰۳۶۰ - ۰۹۱۲۲۹۶۶۶۱۹ - ۰۹۱۲۲۷۹۶۶۷

**املاک هرم**

|   |
|---|
| زمین ۱۱ قصب لب خیابان شریعتی روبروی پارک هادی قیمت کارشناسی   |
| زمین لب بلوار چمران - ۲۰۰ متر دو کله قیمت: ۴ میلیارد          |
| زمین ۸ قصب مسکونی بلوار چمران درب ساختمان قیمت: ۲/۱۵۰ میلیارد |
| زمین مسکونی ۸ قصب بلوار چمران دو نبش قیمت: ۲/۹۰۰ میلیارد      |
| منزل کلنگی لب بلوار چمران قیمت: ۶/۵۰۰ میلیارد                 |
| منزل مسکونی بلوار چمران ۸ قصب ۳ طبقه قیمت: ۷ میلیارد          |
| منزل مسکونی ۱۶ قصب کلنگی دهخدا شمالی قیمت: ۶/۵۰۰ میلیارد      |
| منزل مسکونی کلنگی کوی پیکان ۱۲ قصب قیمت: ۴/۳۰۰ میلیارد        |
| منزل مسکونی کوی پیکان کوه‌های درختی قیمت: ۴/۷۰۰ میلیارد       |
| منزل مسکونی کلنگی ۱۲ قصب خیابان نرجسیه قیمت: ۵ میلیارد        |
| منزل مسکونی دو نبش شهرک ناله قیمت: ۳/۴۰۰ میلیارد              |