

سبکباران

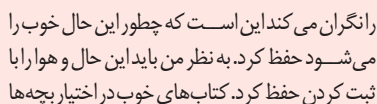
علاوه بر کارت ملی، دفترچه بیمه تان را هم همراه ببرید تا در مواقع لزوم از آن استفاده کنید. به خاطر داشته باشید که اگر مبتلا به بیماری خاصی نظیر دیابت، بیماری قلبی یا هر بیماری دیگر هستید و حتما باید دارو مصرف کنید، داروهایتان را هم در کوله تان بگذارید. اگر احساس کردید وضعیت جسمی مناسبی ندارید

اگر اهل ثبت تصاویر و خاطرات هستید، در این سفر از آن غافل نشوید. همراه خود کاغذ و قلم و دوربین همراه داشته باشید تا تصاویر دلنشینی را از مناظر زیبا و خاخره انگیز سال های دفاع مقدس ثبت کنید.

اگر می خواهید سفر راحت تری داشته باشید، در پوشش تان دقت کنید. کفش یکی از مؤلفه هایی است که باعث می شود با راحتی بیشتری قدم بردارید و کمتر احساس خستگی کنید. بنابراین کفش های سبک انتخاب کنید. علاوه بر این، لباس سبک را هم چاشنی سفرتان کنید. البته اگر به راهیان نور مناطق غرب کشور سفر می کنید لباس گرم را فراموش نکنید اما اگر از م جنوب کشور هستید، همراه داشتن لباس تابستانی و بهاره کفایت می کند. علاوه بر این یک کلاه هم همراه داشته باشید تا هم شما را از تابش آفتاب حفظ کند و هم موقع بارش باران بتوانید سرتان را بپوشانید تا خیس نشود. می توانید برای هم لباس شدن با رزمندگان دفاع مقدس یک چپیه هم همراه داشته باشید و در طول سفر یاد آن روزها را زنده کنید.

حال خوب، سفر خوب

به نظر من فضای داخل اتوبوس‌ها برای رفتن از یک منطقه به منطقه دیگر هم فرصت خوبی برای انجام کارهای فرهنگی است. می‌شود کتاب‌های خوب معرفی کرد. روی وصیت‌نامه شهیداکار کرد. حتی می‌شود کتاب‌های خوب نذر راهبان کرد. باید از فضای راهبان برای جذب جوان‌های دهه هفتادی بیشتر استفاده کرد و باناسطای بخشیدن به فضای راهبان درست مثل حال و هوای خودجبهه‌ها که رزمنده‌ها هم خلوت داشتند و هم پر از انرژی‌های ناب بودند، در جذب بیشتر جوان‌ها فعالیت کرد.



معمولا در سفرهای راهیان نور مطلبی که بچه‌ها

رفتن به راهیان نور انگار این دو تاریخ را به هم متصل می‌کند. حضور شهدای مدافع حرم ما را خیلی به فضای