

همه آنچه برای حضور در راهپیمایی اربعین به آن نیاز داریم

در مسیر «بهشت»

می کشد، با کمترین مشکلات مواجه شویم. برای بستن کوله سفر اربعین باید برخی اقلام را حتما همراه خودمان داشته باشیم و برخی دیگر را نباید به همراه ببریم. اما ببینیم چگونه می توان کوله ای سبک و در عین حال با تمامی چیزهایی که مورد نیازمان است را ببندیم؛ کوله ای که باید آن را در مسیر ۸۰ کیلومتری نجف تا کربلا به دوش بکشیم.

آنهایی که قصد شرکت در حماسه راهپیمایی اربعین را دارند، این روزها در حال تدارک و بستن کوله پشتی سفرشان هستند. کوله پشتی این سفر اما ویژگی های خاص خودش را دارد و باید برای بستن آن نکاتی را در نظر گرفت تا در طول بیش از ۸۰ کیلومتر پیاده روی که بین سه تا پنج روز طول

مریم زاهدی

خبرنگار چار دیواری

مکث

لباس مناسب برای پیاده روی اربعین

امسال اربعین در نیمه شهریور ماه است و در این موقع از سال هوای مسیر نجف به کربلا آن قدر گرم است که نیازی به همراه داشتن لباس های گرم نداریم. در عین حال برای خنکی هوادر شب، داشتن یک گرمکن سبک توصیه می شود. وسایلی چون چتر و کلاه برای درمان ماندن از باران و تابش شدید خورشید توصیه می شود. استفاده از یک جفت دستکش نخی می تواند هم پوست دست را از خشکی و آفتاب سوختگی محافظت کند و هم به دلیل فراهم نبود امکان شست و شوی مداوم دست ها، احتمال ابتلا به بیماری های مسافرتی را کاهش دهد.

کوله پشتی مناسب پیاده روی اربعین

نخستین نکته ای که برای بستن کوله پشتی اربعین نیاز داریم، خود کوله پشتی است. برای این سفر به یک کوله پشتی سبک و در عین حال جادار نیاز داریم تا بتوانیم وسایل سفر خود را درون آن قرار دهیم. اگر برای اولین بار است که راهی سفر اربعین می شوید، باید بدانید ساک و چمدان اصلا گزینه مناسبی برای این سفر نیست. دقت کنید یک کوله پشتی استاندارد انتخاب کنید تا در این پیاده روی طولانی ستون فقرات شما آسیب نبیند و از همه مهم تر خسته نشوید.

تلنگر

نیست که در کوله پشتی شما هیچ نوع خوراکی نباشد. مقداری آجیل و خشکبار، نان های خشک سیوسدار و کمی شکلات تلخ، گزینه های مناسبی است که می تواند انرژی شما را برای پیاده روی اربعین تامین کند.

این شماره ها را به خاطر داشته باشید:

افراد گمشده: ۰۷۸۰۱۳۰۰۵۶۱ - اورژانس: ۱۰۴ - احکام شرعی: ۰۷۸۱۴۶۵۱۳۵۳ - اداره مرکزی: ۰۷۸۰۱۰۴۷۵۸

نگاه

گذرنامه، سیمکارت و شارژر

در دنیای امروز حتی برای یک لحظه هم نمی توان از گوشی تلفن همراه دور شد. طبیعتا در سفر اربعین همراه داشتن تلفن همراه ضروری تر هم می شود. برای خاموش نشدن تلفن همراه اما هم باید شارژر همراه خودمان داشته باشیم و هم یک پاور بانک با ظرفیت مناسب.

مهم ترین چیز در لیست وسایل و تجهیزات پیاده روی اربعین گذرنامه و مدارک شناسایی است. گذرنامه شما حداقل باید شش ماه اعتبار داشته باشد. در غیر این صورت قبل از سفر نسبت به تمدید آن اقدام کنید.

همچنین مقداری دینار عراقی از صرافی ها تهیه کنید. حتما در طول سفر نیاز به برقراری تماس با خانواده خود خواهید داشت. پس برای مکالمه از آژانس های مسافرتی معتبر یا نمایندگی های سفارت عراق در ایران سیمکارت عراقی تهیه کنید.

از جمله وسایل ضروری دیگر به همراه داشتن تقویم میلادی و قمری برای این سفر است. همچنین نقشه مسیرهای مختلف منتهی به کربلا راهنمای خوبی برای شما خواهد بود.

اگر تجربه قبلی سفر اربعین را داشته باشید که می دانید در مسیر مشابه گرسنه نخواهید ماند و نیازی نیست کوله پشتی تان را با مواد غذایی و کنسرو سنگین کنید اما این مسأله به این معنا

تقویم، نقشه و خوراکی

نکته

کفش مناسب پیاده روی اربعین

کفش یکی از مهم ترین گزینه هایی است که باید برای پیاده روی اربعین در نظر گرفت؛ چرا که انتخاب کفش نامناسب، این سفر را برای شما به موضوعی پرچالش تبدیل می کند. نخستین توصیه این است که اصلا به فکر خرید کفش نو نباشید، بلکه از کفشی استفاده کنید که قبلا از آن استفاده می کردید و در پای شما راحت است. کفشی را انتخاب کنید که حداقل سه ماه با آن راه رفته باشید. مناسب ترین کفش برای این سفر کتونی های مخصوص پیاده روی های طولانی است.

علاوه بر کفش، یک جفت دمپایی هم به همراه داشته باشید، البته نه برای پیاده روی. دارو و لوازم بهداشتی و شخصی اگر از داروی خاصی استفاده می کنید، حتما برای ۱۰ روز آن را به همراه داشته باشید. برای جلوگیری از تاول زدن، روزانه دوبار پاهای خود را بشوید و جوراب های تان را حداقل دوبار تعویض کنید. به همراه داشتن کرم مرطوب کننده، بالم لب و ضد آفتاب نیز برای جلوگیری از خشک شدن پوست و آفتاب سوختگی توصیه می شود. وسایل شخصی شامل یک حوله کوچک، مسواک و خمیر دندان، لیوان پلاستیکی و قاشق و چنگال هم که جزو وسایل ضروری تمامی سفرهاست.

وسایل غیر ضروری و غیر مجاز در سفر اربعین

وسایل حجیم و قیمتی نظیر جواهرات

لپ تاپ، تبلت

کتاب غیر ادعیه یا اوراق تبلیغاتی

مواد مخدر یا داروهای روان گردان

قیچی یا چاقوی بزرگ

گوشی یا دستگاه بی سیم

ارز مسافرتی به مقدار زیاد

مواد غذایی فاسد شدنی

از استعمال دخانیات به صورت دسته جمعی بپرهیزید