

توصیه‌های جسمی و سلامت

در یک نگاه



ورزش منظم
روزانه



تمرین
پیاده‌روی



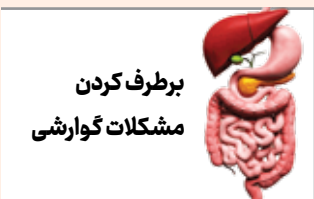
انجام
حرکت‌های کششی



انجام تمرین‌های
تنفسی



تهیه کفش
مناسب



برطرف کردن
مشکلات گوارشی



مراجعه به دندانپزشک



اصلاح رژیم غذایی



پرهیز از مصرف غذای چرب و
شیرینی



گزارش

اینفو

گزارش

یادداشت

چگونه سلامت جسمی خود را برای روزی ۸-۷ ساعت
پیاده‌روی در شرایط سخت آماده کنیم؟

آمادگی جسمانی برای پیاده‌روی اربعین



مریم زاهدی

خبرنگار چار دیواری

بازدید کردن به ایام حماسه بزرگ پیاده‌روی اربعین قلب‌های عاشقان و مومنان پرشورتر از همیشه می‌تپد. آنهایی که تجربه قدم گذاشتن در این سیروسولوک معنوی و مسیر عاشقانه را دارند حال و هوای شان وصف‌نشدنی است. انگار آنها تمام روزهای سال را به عشق رسیدن ایام اربعین حسینی و طی طریق عاشقانه در مسیر مشایه سپری می‌کنند. دل‌هایی که تمام سال را بی‌قرار رسیدن به اربعین و قدم گذاشتن در مسیر بهشت هستند. مسیر ۸۰ کیلومتری نجف تا کربلا.

این طی طریق عاشقی اما مسیری سخت و صعب‌العبور است. اگر چه در این مسیر همه به هم کمک می‌کنند و در طول مسیر موبک‌هایی برای استراحت و پذیرایی از زوار اربعین در نظر گرفته شده و عاشقان حسینی یک‌جورهایی برای این که مدال افتخار خدمت به زائران حضرت ابا عبا... را به گردن بیاویزند با هم رقابت دارند اما در عمل باید بدانیم پیاده‌روی اربعین سفر ساده‌ای نیست و نیازمند کسب آمادگی در همه زمینه‌هاست و آمادگی جسمانی برای قدم گذاشتن در این مسیر از لزوم آمادگی معنوی کمتر نیست. به خصوص برای کسانی که امسال نخستین بار است به این سفر می‌روند و با چند و چون آن چندان آشنا نیستند.

درنگ

لزوم کسب آمادگی جسمانی

امسال اوضاع فرق می‌کند و اربعین حسینی عملاً وارد تابستان شده و این یعنی خطر گرم‌زدگی برای زوار اربعین از سال گذشته بیشتر و جدی‌تر است. از سوی دیگر این سفر نیازمند آمادگی جسمانی است. پس اگر شما هم به دنبال آن هستید تا امسال راهی زیارت اربعین شوید و در حماسه پیاده‌روی اربعین شرکت کنید باید به لحاظ جسمی خودتان را برای حضور در این سفر و انجام روزانه چند ساعت پیاده‌روی آماده کنید. پس اگر هنوز برای این آمادگی اقدام نکرده‌اید بهتر است از همین امروز شروع کنید تا با کسب آمادگی لازم بتوانید از خط معنوی این سفر بیشتر و بهتر بهره ببرید.

تلنگر

اصلاح رژیم غذایی

برای حضور در این مسیر باید برنامه غذایی خود را هم اصلاح و منظم کنید. وعده‌های غذایی را در زمان مقرر میل کنید و برای داشتن آمادگی جسمانی از مصرف آلبیموی تازه غافل نشوید. روزانه به صورت ناشتا یک لیوان آلبیمو، عسل، آب ولرم و مقداری زنجبیل مصرف کنید.

نکته

نقش سرعت پیاده‌روی و میزان استراحت در طول مسیر

اگر سرعت پیاده‌روی شما کند است یا کودکانی همراه خود دارید، نگران نباشید، چرا که با پیاده‌روی آهسته هم می‌توانید در ۵-۴ روز مسیر را طی کنید. انتخاب این که روزی چقدر پیاده‌روی کنید یا در کل، چند روز در راه باشید کاملاً به آمادگی جسمانی و توانایی شما برمی‌گردد. از طرفی توجه داشته باشید، علاوه بر سرعت پیاده‌روی شما، میزان استراحت و توقف‌های میان راه هم در طول این سفر تاثیر دارد. با این اوصاف شما باید دست‌کم روزی ۴-۵ ساعت پیاده‌روی کنید که این میزان پیاده‌روی نیازمند افزایش آمادگی جسمانی است. اگر به هر دلیلی مانند مشکلات جسمی یا خستگی بچه‌های کوچک‌تر نتوانستید به پیاده‌روی ادامه دهید، نگران نباشید. شما در هر جای مسیر می‌توانید سوار ماشین‌های گذری شوید و با پرداخت هزینه، خود را به کربلا برسانید.

مکث

۸۰ کیلومتر پیاده‌روی

اگر شما هم برای نخستین بار است که می‌خواهید به سفر معنوی اربعین بروید سؤالاتی در ذهن‌تان وجود دارد، از جمله این که مسیر پیاده‌روی اربعین چند کیلومتر است؟ پیاده‌روی اربعین چند روز طول می‌کشد؟ در پاسخ به این سؤالات باید بگوییم مسیر پیاده‌روی اربعین از نجف تا کربلا حدود ۸۰ کیلومتر است. این مسیر با ستون‌هایی علامت‌گذاری شده است که عمود نامیده می‌شوند و زائر را تا کربلا راهنمایی می‌کنند. عمودها از شماره یک تا ۱۴۵۲ شماره‌گذاری شده و فاصله هر عمود تقریباً ۵۰ متر است. اگر روزانه بین ۷-۸ ساعت پیاده‌روی کنید، می‌توانید ۲-۳ روزه خود را به کربلا برسانید.

نگاه

برنامه‌ریزی برای کسب آمادگی جسمانی

هر روز زمانی را برای ورزش تعیین کنید و به مرور تمرین‌ها را بیشتر کنید. پیاده‌روی منظم و آرام را تمرین کنید. برای این که میزان توانمندی خود را ارزیابی کنید، توجه داشته باشید که میزان ضربان نبض باید روی ۱۲۰ تا ۱۳۰ بار در هر دقیقه باشد. با توجه به طولانی‌بودن مسیر و نیاز به انعطاف‌پذیری عضلات، حرکت‌های ژیمناستیک انجام دهید تا در پیاده‌روی طولانی‌مدت، گرفتگی عضلات مانع ادامه حرکت شما نشود. حتماً قبل از سفر کفش مناسب تهیه کنید. البته توصیه می‌شود که از کفش نو استفاده نکنید و کفش سبک و روزانه خود را در مسیر بپوشید.