چگونه مهیای سفر شویم؟

کفش‌های مورد نظر خود را بپوشید و پنج دقیقه با آنها پیاده‌روی کنید. طی این مدت تمام توجه خود را کاملا روی انگشتان، سینه و پشت پای خود معطوف کنید. اگر در این مدت هیچ‌گونه فشار و ناراحتی حس نکردید، کفش شما برای پیاده‌روی مناسب است.

سفر میلیونی زائران به عتبات عالیات در ایام اربعین، نشانه حیات و بالندگی نهضت بزرگ عاشورا و فرصتی بی‌نظیر برای پیروان اهل بیت جهت معرفی این نهضت و حماسه بزرگ به جهانیان و بستری مهم برای همبستگی پیروان مکتب اهل بیت است.

پیاده‌روی زائران و عشاق ثارا... در ایام اربعین از شهرهای مختلف عراق به‌سوی کربلا و خدمت‌رسانی به آنها که هر سال با شور و اشتیاق بیشتری انجام می‌شود، خالق صحنه‌های بسیار زیبایی است که در هیچ جای دنیا نمی‌توان مانند آن را یافت.

بی‌تردید هر میزان این حضور با آگاهی و شناخت همراه باشد، بهره‌وری و استفاده از این مائده عظیم الهی بیشتر خواهد بود؛ چراکه انجام هر سفری از جمله سفر اربعین حسینی نیازمند تدارک مقدمات سفر و ملزومات آن است که در اینجا به برخی از مهم‌ترین آنها اشاره می‌شود.

کفش مناسب

در سفری که روزانه بیش از ۸-۷ ساعت پیاده‌روی دارد، بی‌شک مهم‌ترین وسیله کفش مناسب است. کفش علاوه بر سبک‌بودن و برخورداری از کفی مناسب، نباید بسیار بزرگ باشد، به نحوی که پا در آن رها باشد و به گونه‌ای هم کوچک نباشد که پا، تحت فشار قرار گیرد. توصیه می‌شود کفش‌های دارای بند پوشیده نشود، بلکه کفش مناسب و آزاد تهیه شود؛ چرا که زائران در طول مسیر، دائما برای استراحت یا وضوگرفتن، ناگزیر به درآوردن کفش هستند.

کوله پشتی

راحت‌ترین نوع حمل بار در مسافت‌های طولانی، استفاده از کوله‌پشتی سبک است. کوله‌پشتی انتخابی شما باید به خوبی روی دوش قرار بگیرد، به گونه‌ای که به کتف فشار وارد نکند و باعث خستگی شانه‌های شما نشود.

لباس مناسب

عراق اقلیمی بیابانی دارد، بنابراین اربعین امسال با آب و هوای گرمی مواجه خواهیدشد. با این همه خوب است پیش از سفر، به پیش‌بینی آب و هوای کربلا نگاهی بیندازید و با توجه به آن برنامه‌ریزی دقیق‌تری داشته‌باشید. برداشتن تیشرت طبیعت‌گردی یا لباس نازک که پس از عرق، بو نمی‌گیرد، سفیدک نمی‌زند و در صورت شستن، سریع خشک می‌شود، کلاه نقابدار و عینک، لباس زیر و شلوار راحت در این سفر ضروری است.

چفیه

بی‌شک یک ابزار مهم در این‌گونه سفرها یک ابزار چندکاره به نام چفیه است. چفیه برای پوشاندن سر و گردن برای فرار از آفتاب سوزان، خشک‌کردن دست و صورت، در مواجهه با ریزگردها، بستن دست و پای شکسته یک مصدوم و ...کاربرد دارد.



کیسه خواب

از آنجا که ممکن است جای مناسبی برای اسکان و اقامت پیدا نشود، پیشنهاد می‌شود با خود کیسه‌خواب، یک روانداز سبک و یک بالش به همراه داشته باشید.

مواد غذایی

در دهه دوم ماه صفر، در طول مسیر راهپیمایی، خصوصا در مسیر نجف به کربلا مواد غذایی به مقدار کافی توسط موکب‌ها تهیه شده و به صورت رایگان (در مدت زمان منتهی به روز اربعین) در اختیار زائران قرار خواهدگرفت؛ ولی بهتر است حتما مقداری غذای فاسد نشدنی و بادوام و خشکبار مانند خرما، بادام، انجیر و آب همراه زائر باشد.

تلفن و سیمکارت

اگر از سیمکارت‌های ایرانی (اعم از اعتباری و دائمی) استفاده می‌شود، اولا در جریان باشید که هنگام دریافت تماس از ایران، طبق تعرفه، برای زائر هم هزینه دارد. ثانیا به سبب حجم بالای کاربران و با توجه به این‌که آنتن‌دهی تلفن همراه در عراق کیفیت مناسبی ندارد و این مشکل به ویژه در ایام اربعین تشدید می‌شود لذا پیش از عزیمت، این موضوع را به خانواده اطلاع دهید.

امکانات شارژ و سایل برقی

با توجه به این‌که در طول سفر شما برای شارژ گوشی تلفن همراه، دوربین عکاسی، چراغ قوه و ...به برق نیاز پیدا می‌کنید. اولا جای نگرانی نیست چون در مسیر پیاده‌روی و در بعضی موکب‌ها، برق و انواع شارژرها موجود است با این وجود پیشنهاد می‌شود پاوربانک و باتری اضافی همراه داشته‌باشید.

پول، ارز و کارت بانکی

- گاهی برای تردد در مسیرها و خرید برخی ضروریات، نیاز به صرف هزینه است؛ بنابراین لازم است به مقدار کافی پول و ارز (ریال و دینار) همراه زائر باشد.
- برای کاهش مشکلات مالی احتمالی و وجود دستگاه‌های خودپرداز در عراق، مناسب است یک کارت بانکی همراه زائر باشد تا در صورت نیاز استفاده کند.

نقشه‌های راهنما

- همراه‌داشتن نقشه‌های راهنمای مسیرهای تردد و همچنین نقشه‌های راهنمای اماکن زیارتی در جلوگیری از سردرگمی و بهره‌برداری حداکثری از زمان بسیار مفید است.
- نقشه‌های راهنمای مسیرهای تردد در عراق، به ویژه در زمان خروج از شهرهای زیارتی و هنگام بازگشت به ایران کمک بسیار خوبی خواهد بود.
- برای دستیابی به نقشه‌های راهنما، علاوه بر امکان دریافت آنها از پورتال «الاربعین»، می‌توان از برنامه‌های کاربردی های همراه که حاوی نقشه‌ها هستند نیز استفاده کرد.

سایر لوازم مورد نیاز

- برخی وسایل ضروری که بهتر است زائر آنها را به همراه داشته‌باشد؛ از جمله: حوله، ماسک یک بار مصرف، دستمال کاغذی، دستمال مرطوب، لیوان کوچک دسته‌دار، قاشق، چنگال و چاقو، مسواک و خمیردندان، صابون یا مایع صابون، شامپوی کوچک، مهر و جانماز و کتاب‌های زیارت و ادعیه (مانند رهپویه زیارت).
- باید توجه داشت حمل کوله و بار سبک در پیاده‌روی از اهمیتی فوق‌العاده برخوردار است، اما به همراه داشتن تجهیزات کامل نیز ضروری است.
- دقت شود همراه‌داشتن برخی وسایل همچون چاقو در سفرهای هوایی و بردن آنها به داخل هواپیما ممنوع است.

دارن میان دونه دونه عاشقات



سید مجید بنی فاطمه، از مداحان سرشناس اهل بیت متولد بهمن ۱۳۵۶ است. اولین بار در سال ۱۳۶۲ وقتی فقط شش سال داشت در مسجد محله مراسم تشییع شهدا نوحه خوانی می‌کرد. او از سال ۱۳۷۱ در حالی که ۱۵ سال داشت به‌صورت جدی، به مداحی می‌پردازد. او معتقد است که آشنایی با سعید حدادیان، از مداحان برجسته در مراسم تشییع پیکر شهدای جنگ تحمیلی سبب پیشرفت چشمگیر او شد. بنی فاطمه می‌گوید: از همه بزرگانی که در خدمت‌شان بودم درس آموختم ولی حاج سعید حدادیان بیشترین تاثیر را بر ایم داشت و از حاج منصور ارضی که حکم پدری به گردنم دارد هم درست خواندن را یاد گرفته‌ام. بنی فاطمه اکنون در هیات ریحانه الحسین محله باغ فیض تهران، مداحی می‌کند. او با مداحی «عمو عباس» نزد عموم شناخته می‌شود.

دارن میان دونه دونه عاشقات

ستون به ستون می روم

می دونی کربلاچه وقت دیدن داره

همش دلم میگیره براحرم