

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي
شَفَاعَةَ النَّسِينِ
يَوْمَ الْوُرُودِ

با این ها برو

پیشنادهایی زنانه
برای پیاده روی اربعین



* پوشیدنی



* چندتالباس زیر بردارید.

* کوله پشتی بردارید.

* چادری بپوشید که با آن راحت هستید.

* از روسری نخی استفاده کنید.

* کفش پیاده روی بپوشید.

* لباس گرم سبک و جلوی باز به همراه بردارید.

* چادری سر کنید که بتوانید به همراه آن از کوله پشتی استفاده کنید.

* از روسری هایی استفاده کنید که بلند بوده و شر نباشد. روسری های نخی و لطیف

خیلی مناسب است. گیره روسری هم چند عدد بردارید که اگر گرم شد سردرگم نکنید.

* معنویات

* رفتار نیکو با همراهان خود داشته باشید.

* در طول مسیر ادعیه و قرآن بخوانید.

* ذکر بگویید.

* از سحرهای نجف و کربلا غافل نشوید.

* مراقب نگاهتان و کلماتتان باشید.

* امنیت



* تنهایی به این سفر نروید.

* در روشنایی روز پیاده روی کنید و قبل از غروب به موبک بروید.

* اطلاعات و وسایل خود را به هر شخصی ندهید.

* لوازم زینتی و گران قیمت با خود نبرید.

* از قبل عملدهایی را با هم سفرهای خود مشخص کنید که اگر یکدیگر را گم کردید آنجا هم را پیدا کنید.

* بردنی و خوردنی



* کودکداری

