

موکب به موکب سوی جانان می‌رویم *

توصیه‌هایی برای داشتن سفری آرام، ایمن و بی‌دغدغه در پیاده‌روی اربعین امسال

محتویات کوله‌پشتی

تهیه یک کوله‌پشتی سبک، مقاوم و جادار اولین چیزی است که باید برای سفرمان به آن فکر کنیم. دوم آنکه نباید آن را بیخود سنگین کنیم، چون باید در طول سفر، بیست و چهار ساعته آن را به دوش بکشیم. با آنکه در مسیر همه چیز فراهم است، به همراه داشتن این اقلام ضروری است.



شارژر



عینک آفتابی کلاه



کرم ضد آفتاب



مقداری پول به دینار یادگار



یک کیف کمربندی برای مدارک شناسایی و پول



کرم ضد سوختگی یا پودر بچه



چند عدد چسب زخم



یک چغیه



ماسک و قندری دستمال کاغذی



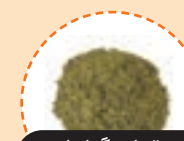
یک دست لباس اضافی و ویژه روزهای گرم



دارودر صورت داشتن بیماری خاص



صابون یا ژل شست و شو



مقداری گیاهان خشک مانند نعنا، پونه، آویشن، بابونه و زیتان

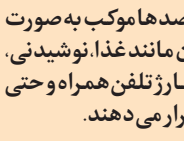


مسواک و خمیر دندان و لوازم بهداشتی شخصی



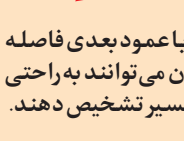
صد ها موکب

مسیر پیاده‌روی اربعین ۸۰ کیلومتر است و از عمود شماره یک در شهر نجف آغاز و به عمود شماره ۱۴۵۲ در شهر کربلا ختم می‌شود.



۸۰ کیلومتر

در طول مسیر پیاده‌روی صد ها موکب به صورت شبانه‌روزی خدمات رایگان مانند غذا، نوشیدنی، محل استراحت، درمان، شارژ تلفن همراه و حتی ماساژ یا دارو اختیار زائران قرار می‌دهند.



۳ تا ۲ روز

بیشتر افراد فاصله نجف تا کربلا را در مدت دو تا سه روز پیاده طی می‌کنند. البته زمان دقیق پیاده‌روی به آمادگی جسمانی، تعداد استراحت‌ها و شرایط آب و هوایی بستگی دارد.



۵۰ متر

هر عمود حدودی ۵۰ متر با عمود بعدی فاصله دارد و به همین علت زائران می‌توانند به راحتی موقعیت خود را در طول مسیر تشخیص دهند.

مراقبت از پاها

به علت طولانی بودن مسیر پیاده‌روی، پاها بیش از هر عضو دیگری در این سفر آزرده می‌شوند و در معرض آسیب و تاول قرار می‌گیرند. از این رو به جز انتخاب کفش و جوراب مناسب باید حواسمان به چند نکته دیگر هم باشد،

- جوراب هایمان را مرتب عوض کنیم.
- ناخن‌های پاها را کوتاه نگه داریم.
- به پاها یمان استراحت بد دهیم.
- در صورت ایجاد تاول از ترکادن آن‌ها خودداری و از پماد زینک اکساید استفاده کنیم.
- بخشی از مسیر را بدون کفش حرکت کنیم. برای این منظور باید از شانه خاکی جاده استفاده کرد.

پوشش مخصوص

لباس‌های نخی و گشاد که به راحتی تهویه می‌شوند، برای این سفر از هر پوششی مناسب‌ترند. این نوع پوشش به تأخیر عرق کمک و از ایجاد حساسیت‌های پوستی جلوگیری می‌کند. همچنین انتخاب جوراب‌های حوله‌ای و مخصوص پیاده‌روی نیز بسیار مهم است و از عرق و خستگی پا تا حدی جلوگیری می‌کند. بهتر است لباس هایمان پوشیده باشد تا از شر گزش حشرات و اشعه‌های مضر خورشید در امان بمانیم.

کفش مناسب

انتخاب کفش مناسب برای پیاده‌روی مهم‌ترین چیزی است که باید برای این سفر به آن فکر کنید. بهتر است کفشمان نو نباشد و تا پیش از این امتحانش را پس داده باشد. شاید کفش‌های کتانی، راحت به نظر برسند، ولی همیشه بهترین گزینه نیستند. بهتر است قدری هزینه و کفش‌های سبک پیاده‌روی تهیه کنیم. در غیر این صورت یک جفت صندل نرم و انعطاف‌پذیر گزینه مناسبی است.

چغیه همه‌کاره

چغیه از آن چیزهایی است همراه داشتن دو تا سه‌تای آن هم کم است. این چغیه‌ها می‌توانند برای پوشاندن سر و گردن، حوله، زیرانداز، بالشت یا پتو استفاده شوند. یعنی شما به جای چند وسیله کافی است فقط یک چغیه درون کوله‌پشتی بگذارید.

زمان بندی پیاده‌روی

باتوجه به زمان طولانی پیاده‌روی یکی از نکات مهم در این سفر توجه به زمان بندی حرکت است. با تجربه‌ها توصیه می‌کنند.

- زمان هربخش از پیاده‌روی را کوتاه‌تر و تعداد توقف‌ها را بیشتر کنیم.
- زمان پیاده‌روی را به ساعت‌های خنک روز مانند صبح‌زود یا عصر منتقل کنیم. با این همه پیاده‌روی در شب توصیه نمی‌شود.
- برای کوتاه‌تر شدن راه نباید از مسیر اصلی خارج و وارد راه‌های فرعی شویم.

انفرادی و گروهی

اگر قصد داریم با همراه یا خانوادگی این سفر معنوی را برویم، باید همان ابتدای سفر باهم قول و قرارهای زیادی بگذاریم، مانند اینکه اگر یکدیگر را گم کردیم، چه کنیم؟ برای نمونه می‌توانیم فقط برای زمان استراحت در عمود خاصی منتظر هم بمانیم تا نفر بعدی خودش را برساند. این موضوع درباره‌یچه‌ها از اهمیت بیشتری برخوردار است و باید خود را برای هر موقعیتی آماده کنیم. برای نمونه از قبل یادداشتی تهیه و مشخصات کامل خودمان و کودک را روی آن بنویسیم. با کودک قرار بگذاریم که در صورت گم شدن فقط به افراد فرم پوش مانند اعضای هلال احمر یا موکب‌های ایرانی مراجعه کند. این قول و قرارها ما را از سردرگمی نجات خواهد داد.

افراد خاص و حساس

کودکان، سالمندان، بیماران خاص و مزمین و مادران شیرده و باردار جزو گروه‌های خاص و حساس هستند و باید بیش از دیگران حواسشان به سلامتی و وضعیت بدنشان باشد. اگر خودمان یکی از این افراد هستیم یا یکی از همسفرانمان این ویژگی‌ها را دارد، باید در طول سفر به نشانه‌های بدن توجه ویژه‌ای داشته باشیم و با کوچک‌ترین تغییری در شرایط موضوع را با نیروهای امدادی مستقر در مسیر در میان بگذاریم و مشورت بخواهیم.

سفرای فرهنگی

سفر اربعین مانند حج تمتع است و رسانه‌های شخصی و دولتی زیادی به آن چشم‌دوخته‌اند. باید سعی کنیم درست مانند یک سفیر فرهنگی برای کشورمان باشیم و پیام مظلومیت و اقتدار کشورمان را به گوش جهانیان برسانیم. برای این منظور می‌توانیم از پوشش‌هایی استفاده کنیم که نمادهایی مانند پرچم کشورمان، شهدا، رهبر شهیدمان، کودکان میناب و قدرت‌نمایی نظامی کشورمان بر روی آن‌ها چاپ شده است یا پرچم‌هایی مانند پرچم ایران و پرچم خونخواهی رهبر شهیدمان و امام حسین (ع) همراه داشته باشیم یا دست‌نوشته‌های معناداری با محتوای اتحاد مسلمانان، بی‌زاری از استکبار و پیام مقاومت به دنیا.

توصیه‌های تغذیه‌ای

برای تغذیه در این چند روز بیش از هر چیزی باید حواسمان به گرما باشد. گرمازدگی و مسمومیت دو خطر جدی هستند که سلامتی‌مان را تهدید می‌کنند. از این رو در طول سفر باید انتخاب هایمان خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی باشد که احتمال هر دو مشکل را به شدت پایین بیاورد. از این رو توصیه می‌شود،

- مصرف نوشیدنی‌های خنک و مفیدی مانند شربت سکنجبین، تخم ریحان، شربت لیمو، آب‌بالو، خاکشیر، کاستنی و عنباب را افزایش دهیم.
- از مصرف غذاهای سنگین، شور، تند، غلیظ، چای پر رنگ و قهوه نیز پرهیز کنیم.
- شستن دست‌های پیش از غذا را فراموش نکنیم.
- از مصرف غذاهای مشکوک به ناسالم بودن بپرهیزیم.
- از مصرف آب‌هایی که با یخ قالبی خنک شده‌اند، خودداری کنیم.
- فقط به سراغ غذاهای پخته، تازه و گرم برویم.
- میوه‌هایی را که می‌توانیم پوستشان را بکنیم، انتخاب کنیم.
- از مصرف سالاد، سبزیجات، ماهی، لبنیات غیرپاستوریزه و غذاهای دارای سس و کنسک خودداری کنیم.

چند نکته مهم

- حافظه‌گوشی خود را پیش از سفر خالی کنیم.
- دقت کنیم که حتما مهر ورود و خروج کشور عراق در پاسپورتمان ثبت شود.
- از صفحه اول گذرنامه و ویزای خود عکس بگیریم تا اگر مشکلی برای مدارکمان پیش آمد، به کمک کند.
- ضروری نیست ولی همراه داشتن مقداری خرما، کشمش و دانه‌های روغنی که انرژی‌زا و غیر فاسد شدنی هستند، بد نیست.
- اگر ماندگاری زیادی در عراق نداریم، دلیلی هم برای خرید سیم‌کارت‌های عراقی نیست و می‌توانیم در همه طول مسیر از وای‌فای رایگان استفاده کنیم.
- به جای همراه بردن کتاب دعا، نرم‌افزارهای قرآنی و ادعیه را بر روی گوشی تلفنمان نصب و بدون نیاز به اینترنت از آن استفاده کنیم.
- برای مصرف غذاهای گواشی، چند قطره لیموترش روی آن‌ها بچکانیم تا از بروز مسمومیت جلوگیری کند.
- اگر ناچار به همراه داشتن وسایل زیادی هستیم، به جای حمل دستی آن‌ها، از یک کالسه بچه برای حمل بار استفاده کنیم.
- از بردن پول زیاد یا اشیای گران‌قیمت همراه خودمان بپرهیزیم.
- اگر کودک همراه خود داریم، یادمان باشد که بغل کردن بچه‌ها در زمان پیاده‌روی سختی سفر را برایمان چند برابر می‌توانیم در همه طول مسیر از وای‌فای رایگان استفاده کنیم.

می‌کند. برای همین، بهتر است که فکر تهیه یک کالسه سبک هم برای فرزندمان باشیم. این‌طوری بچه‌ها هم کمتر احساس خستگی و کلافگی می‌کنند.

- از درهم‌خوری یا پرخوری در طول سفر به شدت بپرهیزیم. همچنین بهتر است برای خوردن غذا موکب‌های ایرانی را انتخاب کنیم که با ذائقه‌مان بیشتر جور است تا در طول سفر کمتر اذیت شویم.
- برای پیشگیری از عرق‌سوزی به ویژه وقتی اضافه‌وزن هم داریم، بهتر است پیش از شروع پیاده‌روی و همچنین در طول مسیر نواحی حساس بدنمان را با باروغن زیتون چرب کنیم.