

بسم الله الرحمن الرحيم

اللهم صل على محمد و آل محمد و عجل فرجهم

سلام بر زائران حضرت ارباب

### لیست لوازم ضروری سفر

حتما در نظر داشته باشید که بار سفر خود را سبک ببندید. وسایل شما فقط و فقط باید در کوله‌ای که ما در اختیارتان قرار خواهیم داد جا شود. از آوردن هر گونه کیف و ساک جدا خودداری کنید!

وسایلی را بردارید که بتوان استفاده چندمنظوره از آن کرد!

برای سه روز پیاده‌روی حتما وسایل را به صورت گروهی تقسیم بندی کنید! (توضیح: سعی کنید قبل از سفر دوست یابی کنید و از آوردن وسایل تکراری جلوگیری کنید. در غیر اینصورت در نوبت‌های بعدی مثلا در اتوبوس یا حسینیه نجف حتما گروه‌بندی کنید.)

### وسایل عمومی (برای استفاده در کل سفر)

۱- لباس خنک (هوا در این ایام بسیار گرم است، از لباس های خنک و سبک استفاده نمایید، سه دست لباس کافی است)

۲- کفش مناسب برای پیاده‌روی (نیارید، کلا با همون کفش مناسب بیاید:))))

۳- چادر جلوبسته برای خواهران حالا هر مدلی (چون میخواین از کوله استفاده کنید این چادرها مناسب‌ترین، یدونه چادر هم کافیه، قبول که خاکی میشه و کثیف و ... اما بار خودتون رو الکی سنگین نکنید. معمولا تو پیاده روی میشه شست و چون در فصل گرماست زود هم خشک میشه.

۳- چفیه (استفاده چند منظوره به عنوان حوله، بستن کمر در پیاده روی، پوشیه و ماسک و در صورت خیس کردنش به عنوان خنک کننده)

۴- جوراب حوله‌ای یا نخی

۵- ساق دست برای خواهران، برخی از این چادرهای آستین‌دار وقتی کوله رو می اندازین خیلی بالا کشیده میشن و نیاز به استفاده از ساق دست ضروری میشه

۶- شلوار (نخی، سبک و خنک و آزاد باشه. تاکید می کنیم تنگ نباشه. شلوارهای ورزشی هم مناسبن به شرط این که تنگ نباشن، به هیچ وجه شلوار لی و جین نپوشید خیلی احتمال عرق سوز شدن با این نوع شلوارها زیاد است. دو دست شلوار کافی است).

۷- لباس زیر

۸- پوشیه برای خواهران (شاید فکر کنید گرم و غیر قابل تحمله اما واقعا مفیده و بهتر از ضد آفتاب عمل میکنه، به شدت توصیه میشود)

۹- ملحفه سبک

۱۰- لیوان در دار و قاشق

۱۱- دمپایی (سبک و یک شماره بزرگتر از سایز پاتون، برای این که اگر خدای نکرده پاتون تاول زد، پای پانسمان شده توش جا بشه)

۱۲- برس

۱۳- وسایل خیاطی (نخ و سوزن)

۱۴- شامپو (در ظرف کوچک) و صابون (ترجیحا مایع)

۱۵- مسواک و خمیردندان

۱۶- کرم ضد آفتاب (البته عرض کردیم برای خواهران که امکان استفاده از پوشیه هست، بهتر پوشیه استفاده کنند)

۱۷- شارژر گوشی

۱۸- سه راهی

## تمهیدات

هر نوع داروی خاصی که مصرف می کنید. (داخل پرانتز: اگر داروی خاصی مصرف میکنید حتما به تیم پزشکی سفر اطلاع بدهید، خواهران به [atabemedical1392@yahoo.com](mailto:atabemedical1392@yahoo.com) و برادران به [mohsen.ganjizadeh@gmail.com](mailto:mohsen.ganjizadeh@gmail.com)).

۱- نبات (حالا برنذارید یک کیلو نبات بیارید، به اندازه یک بند انگشت و یا دو عدد از این چوبی ها کفایت میکنه)

۲- آبلیمو (داخل بطری های پلاستیکی یه کم با خودتون بیارید برای مواردی که احتمال گرمزدگی و مسمومیت غذایی هست به کار میاد)

- ۳- خاک شیر (یه مقدار کم به اندازه خودتون برای درست کردن حداقل دو وعده شربت آبلیمو و خاک شیر)
- ۴- ماسک (به ویژه برای اون‌هایی که حساسیت به گردو غبار دارند، خواهرانی که از پوشیه استفاده می‌کنند لزومی به آوردن ماسک نیست، برادران هم می‌تونند از چفیه استفاده کنند)
- ۵- دستمال کاغذی
- ۶- خشکبار (مغزها، برگه، توت و...)
- ۷- آلو خورشتی یا انجیر (یه کمی برای روزهای اول سفر که دچار یبوست مسافرتی نشوید، اونایی که طبعشون سرده آلو خورشتی و اونایی که طبعشون گرمه انجیر)
- ۸- پلاستیک در سایزهای مختلف
- ۹- قرص‌ها (قرص سرماخوردگی بزرگسالان یا کلداستاپ/ مسکن هر نوعی که برای کاهش دردتون معمولا استفاده می‌کنید)
- ۱۰- پماد متیل سالسیلات یا رزماری برای کاهش دردهای عضلانی (اگه خودتون میدونید که زود پادرد و کمردرد میشید) و پماد بتامتازون یا کالاندولا یا تریامسینولون ان، برای رفع عرق سوز (اگر پوستتون حساسه حتما یکی از این سه نوع پماد ضد عرق سوز رو همراه داشته باشید)
- ۱۱- باند کشی دو عدد (یک عددش ضروریه)
- ۱۲- کرم آ+د (اگر پوست تون زود به زود خشک میشه خیلی میتونه کمک کننده باشه)
- ۱۳- پنجه یک مشت و باند ساده
- ۱۴- چسب
- ۱۵- دو عدد آمپول ب. کمپلکس، دو عدد آمپول ب ۱۲ و دو عدد سرنگ ۵ سی سی (ضروری است، حتما بیاورید)

## وسایل فرهنگی

- ۱- دفترچه یادداشت
- ۲- خودکار
- ۳- قرآن
- ۴- کتاب دعای عراق (ما یه کتاب دعای خیلی خوب به اسم کتاب عراق بهتون میدیم که اکثر ادعیه مورد نیاز شما رو

داره بنابراین توصیه میکنیم از آوردن مفاتیح جدا خودداری کنید، اگر هم احیانا دعایی خواستید که در اون کتاب نبود کتاب مفاتیح در حرمها هست، الکی بار خودتون رو سنگین نکنید)

۵- جانماز و تسبیح جیبی (دقت کنید جیبی باشه نه از این مدل فرشیها!!)

۶- هدایا برای عراقیها در صورت تمایل مثل جاکلیدی، عکس، پیکسل و ... ، این هدایا رو در ایام پیادهروی میتونید به زائران عراقی هدیه بدهید. از همین حالا شکرا جزیلای ما رو پذیرا باشید.

زائر محترم سبک بار بیا سفر، در عوض از اهل بیت علیهم السلام بخواه که دست پر برگردی!