

بسم الله الرحمن الرحيم

اللهم صل على محمد و آل محمد و عجل فرجهم

سلام بر زائران حضرت ارباب

لیست لوازم ضروری سفر

- ✓ تنها وسیله ای که اگر نیاریدش انگاری هیچی نیاوردید و اگر بیاریدش انگاری همه چی اوردید، گذرنامه است. به غیر از گذرنامه هیچ نوع مدرک دیگه ای از جمله کارت ملی، شناسنامه، کارت دانشجویی، دفترچه بیمه و همراحتون نباشه.
- ✓ 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!
- ✓ حمل وسیله همیشه با خود شماس، انجمن، صرفا کوله شما رو در ایام پیاده روی براتون تا حسینیه کربلا جابه جا میکنه. بنابراین هر نوع خریدی که داخل کوله ها جا نشه حملش با خود شماس.
- ✓ وسایلی را بردارید که بتوان استفاده چندمنظوره از آن کرد!
- ✓ اگر همسفرانی را در کاروان میشناسید بهتره وسایل مشترک رو با هم تقسیم کنید مثلا خمیردندون رو یه نفر بیاره، مسواک رو یه نفره دیگه! (:(:(:(:(:(

وسایل عمومی (برای استفاده در کل سفر)

- ۱- لباس خنک (هوا در این ایام 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- 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- 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).

۶- لباس زیر

۷- ملحفه (یه سبک و جمع و جورش رو)

۸- لیوان در دار و قاشق

۹- دمپایی (سبک و یک شماره بزرگتر از سایز پاتون، برای این که اگر خدای نکرده پاتون تاول زد، پای پانسمان شده توش جا بشه، برای استفاده در سرویس‌های بهداشتی و حمام در محل حسینیه)

۱۰- برس یا شونه سبک

۱۱- وسایل خیاطی (نخ و سوزن)، سنجاق قفلی

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

۱۳- مسواک و خمیردندان

۱۴- کرم ضد آفتاب (به ویژه برای افرادی که پوست حساس دارند)

۱۵- شارژر گوشی

۱۶- سه راهی (اگر در کاروان، دو سه نفری رو می شناسید، یک نفر از طرف جمع بیورد کافی است)

تمهیدات

هر نوع داروی خاصی که مصرف می‌کنید. (داخل پرانتز اگر داروی خاصی مصرف میکنید که در فرم سلامت قید نکرده‌اید حتما به تیم پزشکی سفر اطلاع بدهید (برادران به mohsen.ganjizadeh@gmail.com).

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

۲- آبلیمو (داخل بطری‌های 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، البته چفیه بهتره است)

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- دو عدد بیسکویت یا کیک

۹- پلاستیک در سایزهای مختلف

۱۰- قرص‌ها (قرص سرماخوردگی بزرگسالان یا کلداستاپ/ مسکن هر نوعی که برای کاهش دردتون معمولا استفاده می‌کنید)

۱۱- پماد متیل سالسیلات یا رزماری برای کاهش دردهای عضلانی و پماد بتامتازون یا کالاندولا برای رفع عرق سوز (اگر پوستتون حساسه حتما یکی از این دو نوع پماد ضد عرق سوز رو همراه داشته باشید)

۱۲- باند کشی دو عدد

۱۳- کرم آ+د (اگر پوست تون زود به زود خشک میشه خیلی میتونه کمک کننده باشه)

۱۴- پنبه یک مشت و باند ساده

۱۵- چسب

۱۶- یک عدد آمپول ب. کمپلکس، یک عدد آمپول ب ۱۲ و یک عدد سرنگ ۵ سی سی (این دارو برای رفع خستگی بسیار بسیار موثر است و کلا ادم رو سر حال میکنه، بدون نسخه با مراجعه به داروخانه میتونید تهیه کنید)

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!!)

وسایل پیاده روی

✓ علاوه بر کوله سفر، یه کیف دستی هم به شما داده میشه که میتونید وسایل لازم برای پیاده‌روی رو در اون بذارید و بقیه وسایلتون رو داخل کوله‌ها قرار بدید، انجمن، کوله‌ها رو برای شما با ماشین به کربلا حمل خواهد کرد و در حسینیه کربلا به شما تحویل خواهد داد. وسایل زیر مواردی است که ما توصیه می‌کنیم برای ایام پیاده‌روی در ساک دستی تون بگذارید و بقیه وسایل را داخل کوله‌ها قرار بدهید.

۱- چفیه (ترجیحا دو تا؛ یکی برای بستن کمر و یکی بعنوان شال برای حفاظت از گرما و یا ماسک برای حفاظت از گرد و غبار)

۲- کلاه یا عینک (دوستانی که سردردهای میگرنی دارند حتما از کلاه و عینک استفاده کنند)

۳- لباس زیر

۴- ماسک (البته از چفیه هم می‌توانید استفاده کنید)

۵- مسواک

۶- صابون مایع و شامپو در ظرف کوچک

۷- دفترچه یادداشت یا کاغذ سفید و خودکار

۸- قرآن و کتاب دعا

۹- مهر و تسبیح جیبی

۱۰- لیوان در دار

۱۱- دمپایی

۱۲- مقداری خشکبار و دو تا سه عدد بیسکویت یا کیک

۱۳- دستمال کاغذی

۱۴- یک بطری خالی برای آب

وسایل گروهی پیاده‌روی

✓ یعنی وسایلی که همه افرادی که با هم در یه گروه پیاده‌روی قرار دارند می‌تونند بین خودشون تقسیم کنند و هر فردی دو تا سه موردش رو تقبل کنه.

۱- انواع داروهایی که مصرف روتین همه شده، شامل استامینوفن، قرص سرما خوردگی یا کلد استاپ، بروفن، رانیتیدین، ستیریزین؛ و زینک اکساید برای تاول های احتمالی

۲- نبات

۳- عسل

۴- آبلیمو

۵- شکر

۶- نمک

۷- خاک شیر

۸- پنبه و باند ساده و باند کشی

۹- پلاستیک

۱۰- چسب زخم

۱۱- سنجاق قفلی و نخ و سوزن

۱۲- سه راهی

۱۳- خمیردندان

۱۴- شارژر گوشی

۱۵- پماد برای دردهای عضلانی مثل سالیسیلات

۱۶- پماد برای رفع عرق سوز مثل کالاندولا یا بتامتازون

۱۷- کرم آ+د

۱۸. کرم ضدآفتاب