

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 نیاریدید و اگر بیاریدش انگاری همه چی آوردید، گذرنامه است. به غیر از گذرنامه هیچ نوع مدرک دیگه ای از جمله کارت ملی، شناسنامه، کارت دانشجویی، دفترچه بیمه و .... همراهتون 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 :(((((((). کفش مناسب کفش اسپورت است جدا از پوشیدن کفش‌های پاشنه دار نامناسب خودداری کنید.
- ۳- چفیه (استفاده چند منظوره به عنوان حوله، بستن کمر در پیاده‌روی، پوشیه و ماسک و در صورت خیس کردنش به عنوان خنک کننده)
- ۴- جوراب نخی (جوراب‌های پلاستیکی و پارازین و شیشه‌ای به هیچ وجه مناسب نیستند!)
- 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

۸- لیوان در دار و قاشق

۹- دمپایی (برای استفاده در سرویس‌های بهداشتی و حمام در محل حسینیه)

۱۰- برس

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)

۱۷. پوشیه هم برای محافظت از گرد و غبار و هم آفتاب سوختگی

### تمهیدات

هر نوع داروی خاصی که مصرف می‌کنید. (داخل پرانتز اگر داروی خاصی مصرف میکنید حتما به تیم پزشکی سفر اطلاع بدهید. (خواهران به [atabemmedical1392@yahoo.com](mailto:atabemmedical1392@yahoo.com))

۱- نبات (حالا برنارید 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

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

## 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 احيانا 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 ساعات 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- قرآن و کتاب دعا

۴. تسبیح

۵- لیوان در دار

۶. یک بطری خالی برای آب

۷. کرم ضد آفتاب

۸. دستمال کاغذی