

امکانات مورد نیاز برای بچه دارها

در صورت همراه آوردن بچه های کوچک حجم وسایل شما بیشتر می شود، اما با توجه به شرایط جسمی و روحی آنها نباید در آوردن وسایل برای آنها مضایقه کرد، چون در صورتی که مشکلی برای بچه پیش بیاید کل گروه دچار مشکل میشوند.

- ۱- مهمترین چیز همراه داشتن کالسکه سبک و تاشو با چرخ های قوی
- ۲- لباس کامل به تعداد لازم
- ۳- لباس گرم و کلاه و شالگردن
- ۴- لباس زیر (پیشنهاد: در صورتی که کودک شما در سنی است که تحمل کمتری برای ننگه داشتن دستشویی دارد، حتما از شورت های پوشکی استفاده کنید که دیگر نگران طهارت و آبکشی لباس ها نباشید.)
- ۵- پتو و زیرانداز ظریف
- ۶- عینک آفتابی
- ۷- تنقلات سالم
- ۸- وسایل سرگرم کننده کم حجم و سبک مثل مداد و دفتر و کتاب و عروسک های پویشی

نکاتی که لازم است در طول این سفر به آنها توجه شود:

- ۹- کفش و دمپایی پلاستیکی
- ۱- عدم سفر به صورت تک نفره و بدون کاروان و همراه با محارم: تجربه نشان می دهد که همراهی محارم با بانوان در سفر اربعین در امنیت و آسایش ایشان نقش موثری داشته و معمولاً با وجود این، امکان سفر به راحتی اتفاق می افتد. اما اگر خانمی تنها اقدام به سفر کرده، بهتر است در مسیر ضمن آشنایی با سایر خانم ها، گروه تشکیل دهد و شماره تلفن همدیگر را داشته باشد.
- ۲- اگر شما با فرزندان سفر می کنید بهتر است طول سفرتان کوتاه تر باشد تا هم برای بچه ها خاطره بهتری بماند و هم از بیماری های احتمالی و سرماخوردگی آنها جلوگیری شود. البته به میزانی که زمان کافی برای استراحت داشته باشید.
- ۳- خانم های عراقی بنا بر فرهنگ خودشان حتی در مکان های کاملاً زنانه هم تا حدود زیادی پوشش خود را رعایت می کنند، لباس های بلند و پوشیده می پوشند و حتی برخی هم روسری بر سر دارند. توصیه میشود برای زمان های استراحت خود در موبک ها حتما شلوار و بلوز آستین بلند بپوشید و هنگام استفاده از سرویس های بهداشتی هم پوشش کامل داشته باشید.

۴- به منظور تسهیل و تسریع حرکت از نجف به کربلا، امکان استفاده از وسایل نقلیه وجود دارد. خانواده هایی که با فرزندان خود در این مسیر قرار دارند می توانند بخشی از مسیر را به صورت پیاده طی کنند و بخشی از راه را نیز از وسایل نقلیه موجود استفاده کنند.

۵- بهتر است در زمان های استراحت در موبک ها به محض در آوردن کفش از پاهای دراز کشیده پاها را ۱۰ دقیقه در سطحی بالاتر از بدن قرار دهید تا خون به جریان بیفتد، سپس شروع به ماساژ با پماد های شل کننده عضلات و روغن ها بکنید

۶- سعی کنید قبل از سفر لغات ضروری زبان عراقی (با زبان عربی قرآنی و حجازی متفاوت است) را یاد بگیرید. مثل تشکر ها، احوالپرسی ها، اعداد و... در این زمینه می توان از نرم افزارهای موجود استفاده کنید.

۷- اگر قصد پیاده روی در شب را ندارید و شب را استراحت می کنید، قبل از مغرب جا و مکان مناسب خود را در موبک های بین راه انتخاب کنید.

۸- در گروه هایی که خانم ها هستند ضرورت دارد که قبل از شروع سفر محل اسکان کربلا و نجف مشخص باشد.

۹- گم شدن اعضای گروه از پیش آمدهای احتمالی این سفر می باشد. به منظور جلوگیری از آن شماره ستون هایی را تعیین کرده و وعده گاه اعضای گروه خود قرار دهید (شماره های رند شلوغ میباشد) شماره های غیر رند را انتخاب کنید که

شلوغی کمتری داشته باشند.

۱۰- به منظور رفتن به زیارت و جاهای دیگر رفت آمد خود را با اعضای گروه هماهنگ کنید.

۱۱- پیاده روی تمرین صبر است و خودداری. در طول مسیر از مناقشه و جدل و گفتگوی بی نتیجه سیاسی و تفرقه افکنی میان شیعه و سنی پرهیز کنید، به خاطر داشته باشید که گذشت و ایشار از نشانه های مومن است که در این سفر باید بروز پیدا کند. خستگی شما خستگی اطرافیان تان نیز است. کمی مهربان تر بودن، کمی به فکر بودن، کمی کوتاه آمدن، راه های تعالی در این مسیر آسمانی را هموارتر خواهد کرد. حواستان به دلی که خادمان و میزبانان تان با تمام وجود در طبق اخلاص نهاده اند باشد. میادا دلشان را بشکنید و طوری برخورد کنید که گردی بر دل شیشه ای شان بنشیند. آنها در برابر ما وظیفه ای ندارند اما ما در برابر آنها موظف هستیم که تمام ادب انسانی را به کار ببریم

۱۲- مراجع معظم تقلید نیز در مورد پیاده روی بانوان تاکید دارند: بانوان باید حجاب و پوشش کامل داشته باشند. آنان باید از پوشش تنگ و آرایش و اختلاط با مردان به شدت پرهیز کنند. توجه به مصادیق زیر می تواند ما را در رعایت این مسئله کمک کند.

- استفاده از لباس های آزاد و پوشیده در زیر چادر
- استفاده از ساق دست در صورت نمایان شدن مچ دست
- پرهیز از هرگونه لوازم آرایشی و زینت آلات مثل دستبند و انگشتر و... (رعایت این نکته برای امنیت بانوان نیز ضروری است.)
- استفاده از پوشیه در صورت امکان
- استفاده از هد بند در زیر روسری و مقنعه
- ۱۳- به یاد داشته باشید که اصرار بر حضور در حرم ها و زیارت از نزدیک در شلوغی این ایام نه تنها ضرورتی ندارد که حتی گاه با اعمال حرام نیز همراه خواهد بود. در نتیجه به یک سلام دادن از دور قناعت کنید و از افتادن در مسیر هایی که ناگزیر از تنه زدن به مردان و برخورد با آنها هستید اجتناب کنید.

راههای پیاده روی اربعین (ویژه بانوان)



اربعین زمان وصل است، هنگامه شور و غوغا و موعد احساس.

بعد از چهل روز عزاداری عقلانی، میلیونها عاشق از سراسر جهان عازم نورانی ترین نقطه عالم می شوند تا نوای «اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي شِفَاعَةَ الْحُسَيْنِ يَوْمَ الْوُرُودِ وَ تَبَيَّنْ لِي قَدَمَ صِدْقِي عِنْدَكَ مَعَ الْحُسَيْنِ وَ أَصْحَابِ الْحُسَيْنِ» خود را به گوش جهانیان برسانند. ام سعید زنی است که امام صادق علیه السلام به او فرمودند: ای ام سعید آیا قبر حسین(ع) را زیارت کرده اید؟ گفت: آری. سپس فرمودند: به زیارت آن قبر مطهر برو که زیارت حسین علیه السلام واجب

بر مردان و زنان است. (کامل الزیارات باب ۴۳)
پیاده روی اربعین حماسه است، حماسه عاشقی در سکوت، حماسه صبر و استقامت، حماسه ایثار و محبت، حماسه تحمل دشواری ها، برای رسیدن به محبوب خدا و شاید به این دلایل و هزاران دلیل نادانسته دیگر است که امام حسن عسکری(ع) زیارت اربعین را یکی از ۵ علامت مومن بیان کردند.

در این مسیر سخت، زنان نیز همراه و همپای مردان به راه می افتند به عشق درک مسیر و به شوق دیدار حرم مولا. اما آنچه که مهم است رعایت نکاتی ساده برای سلامت طی کردن این مسیر معنوی است. مسیری که سختی های خود را دارد، ولی لازم است به بهترین شکل ممکن طی شود تا هم به راحتی به پایان شیرین خود برسد و هم حظ معنوی لازم از آن برده شود.

بنابراین توجه به نکات ذیل برای آگاهی از ضروریات این سفر و آسایش و آرامش در طول مسیر لازم می باشد.



وسایلی که همراه داشتن آن برای بانوان مفید است:

- ۱- ویزا، گذرنامه، کارت ملی، عوارض خروجی کشور و پول نقد ایرانی و عراقی
- ۲- مدارک شناسایی ایرانی مثل دفتر بیمه، شناسنامه و ... در عراق اعتباری ندارد.
- ۳- از مدارک خود کپی داشته باشید جهت موارد فوری
- ۴- کوله پشتی مناسب و استاندارد که کاملاً روی بدن قرار بگیرد.
- ۵- کفش مناسب پیاده روی یا دمپایی (کفش باید قبلاً مدتی پوشیده شده باشد چون کفش نور باعث ایجاد تاول و پا درد میشود).
- ۶- چادر مشکی آستین دار به طوری که بتوانید کوله را روی آن قرار دهید.
- ۷- رو پوش یا کاپشن گرم و سبک و جلو باز جهت راحتی در پوشیدن و درآوردن
- ۸- حوله نازک یا ملحفه نخی که بتوان به عنوان حوله استفاده کرد و زود خشک شود.
- ۹- روبنده یا چفیه برای پوشاندن صورت از آفتاب و سرما
- ۱۰- با مقوا اتیکت هایی تهیه کنید و روی آن اسم، شماره تلفن و نشانی خود را بنویسید (در صورت مشخص بودن محل اسکان کربلا و نجف، آدرس و شماره تلفن آنها را هم قید کنید). از این اتیکت ها روی موبایل و در جیب های کوله خود بگذارید. همچنین یکی هم به صورت گردن آویز درست کنید و روی آن علاوه بر اطلاعات فوق بیماری های خاص خود مثل بیماری های خونی،

- ۱۱- سوزن و نخ و سنجاق قفلی و کش
- ۱۲- دارو هایی که به صورت روتین مصرف می کنید به تعداد روز های حضور، قرص مسکن، قرص سرما خوردگی، آبنبات سرما خوردگی، قرص اسهال، پماد سوختگی و عرق سوز، پماد شل کننده عضلات (پیروکسیکام)، روغن ماساژ پا (روغن زیتون، سیاه دانه و بنفشه مناسب است)، باند کشی، باند و چسب زخم، پد روزانه بهداشتی، نوار بهداشتی، دستمال توالت
- ۱۳- اسفند، خاکشیر، تخم شربتی، لیمو ترش تازه، نبات، عسل، نمک، سیاه دانه و آویشن
- ۱۴- لیوان پلاستیکی یا فلزی، قاشق، چاقو میوه خوری
- ۱۵- از آنجا که پذیرایی توسط موکب ها انجام می شود، به طور کلی نیازی به همراه آوردن خوراکی نیست اما با توجه به اینکه تعداد موکب ها پس از روز اربعین به یکباره کم می شود، اگر سفر شما به گونه ای است که روزهای بعد از اربعین هم در عراق هستید بهتر است تمهیداتی برای آن داشته باشید. برای مثال هر نفر ۲ یا ۳ عدد غذای کنسروی و نان خشک همراه بیاورید و همین طور پول کافی جهت خرید مواد غذایی
- ۱۶- هدیه برای کودکان و دوستان جدید عراقی



دیابت و ... را هم ذکر کنید.

راز کربلا

وقتی انسان دریافت که حقیقی ترین و اصیل ترین ابعاد حیات او،

ایده آله های معنوی و صفات انسانیت،

آنگاه دیگر به غیز از حسین علیه السلام،

این انسان کامل،

دله نخواهد بست،

که اگر چنین کند، به پوچی ها دله بسته است.

و راز اصلی تحقق کربلا آن گونه که اصحاب امام عشق آن را رقم زدند،

در همین حب به انسان کامل نهفته است.

و در اربعین، جماعت میلیونن زائران و خادمان ابا عبدالله الحسین،

این شعار را در گوش تاریخ فریاد می کنند:

حب الحسین اجتنی.

نصرتی که موعدها
• برای یاری تان آماده ام •

موکب فرهنگی لبیک

(فعالان اربعینی جبهه فرهنگی انقلاب اسلامی استان اصفهان)

@Chashmentezar_ir ۰۲۱-۳۲۳۰۵۵۳۱

