



مجدید حسین زاده | روزنامه نگار

پرونده

خیل عاشقان امام حسین(ع) در مسیر عشق برای زیارت مولای شان از چند روز پیش به راه افتاده اند یا این روزها در تکاپوی جمع کردن توشه خود برای قدم نهادن در این مسیر هستند. آن دسته از زائران که تجربه پیاده روی اربعین را در سال های گذشته داشته اند، تأیید می کنند که دانستن یک سری نکات پیش از این سفر، لازم و ضروری است؛ چرا که زیارت ابا عید... الحسین(ع) در ایام اربعین به دلیل شرایط خاص و ویژگی های که وجود دارد، کاملاً متفاوت با دیگر ایام سال است. در پرونده امروز زندگی سلام از پیش نیازهای قدم گذاشتن در طریق عشق خواهیم گفت؛ از کفش مناسب، بهترین زمان برای پیاده روی، لباس مناسب، کوله پشتی و وسایل لازم، توصیه های بهداشتی، نکاتی برای گرم شدن و... . انتخاب وسایل مناسب برای این پیاده روی چند روزه بسیار اهمیت دارد، به گونه ای که اگر هر کدام از این موارد نباشد، سختی زیادی را برای شما رقم می زند. به طور کلی برای انتخاب تمامی وسایل باید این را در نظر بگیرید که قرار است ۳ تا ۵ روز و در طی ساعاتی پیاپی، پیاده روی کنید، پس در نظر گرفتن نکاتی که در ادامه می آید، بسیار اهمیت دارد. با توجه به تجربه نویسنده این مطلب و حضور در این سفر معنوی، تلاش شده است تا کاربردی ترین نکات در ادامه مطرح شود. اگر شما هم امسال توفیق شرکت در این پیاده روی عظیم را داشتید، نایب الزیاره همه هموطنانمان به خصوص مخاطبان زندگی سلام باشید.

## نشانی این موکب ها را داشته باشید



اگر در نجف، مسیر کربلا به نجف و در کربلا، تصمیم دارید برای چند ساعت یا چند روز توقف داشته باشید، باید یک موکب پیدا کنید. در این روزهای منتهی به اربعین در موکب های نزدیک به حرم، جایپیدا نمی شود. در ادامه، نشانی تعدادی موکب را برای تان نوشتیم تا آن جابرای پیدا کردن محلی برای استراحت با مشکل مواجه نشوید.

**موکب های نجف**  
احباب الرضا(آرامگاه صافی صفا)، فاطمة الزهرا تهران (شارع کوفه، روبه روی مسجد شاکری)، حسینیه آیتا... شاهرودی(روبه روی بنات الحسن)، رایت العباس کرمانشاه(شارع کوفه، پل عشرين)، موکب ولی عصر(عج) لنگرود(مقام امام زین العابدین، علویون ساری مازندران(پا عشرين، ابتدای جاده کوفه)، موکب الرضا(ع) یزد(بین آرامگاه صافی صفا و پله برقی).

**موکب های مسیر نجف به کربلا**  
موکب امام رضا(ع)(عمود ۲۸۵)، موکب امام حسن(ع) مازندران(عمود ۳۷۴)، موکب حضرت ابوالفضل(ع) خرم آباد(عمود ۴۹۴)، احباب الرضا هرمزگان(عمود ۶۵۵)، بسیج شهرداری تهران(عمود ۷۰۷)، شهدای گمنام تهران(عمود ۷۵۳)، صاحب الزمان شهرداری تهران(عمود ۸۲۸)، احباب الرضا(ع) ورامین(عمود ۸۴۰)، احباب الرضا(ع) خشت فارس(عمود ۹۰۷)، خادم الحسین(عمود ۱۱۲۰)، بانوان فاطمی حوزه علمیه قم(عمود ۱۲۲۲)، قمر بنی هاشم میناب هرمزگان(عمود ۱۳۲۵)، حضرت رقیه شهریار(عمود ۱۴۰۳).

**موکب های کربلا**  
احباب الرضا تهران(صحن عقيله، پشت تل زینبیه)، محبان علی بن ابی طالب ایلام(باب قبله، بین میدان پرچم میدان تربیه)، عترت بوتربا خوی(شارع الوائلی، جنب هتل)، عاشقان تارا... سمنان(روبه روی صحن عقيله، باب الشهدا)، علی بن باقر کاشان(باب الراس الشریف، شارع شهدا)، شهید سلیمانی یزد(باب الراس شریف، ابتدای شارع شهدا)، زیارت عاشورا همدان(مقام صاحب الزمان، جنب حسینیه ابدادی)، فاطمة الزهرا بابل(روزشگاه المپیک کربلا)، انصار المهدی قشم(شارع میثم، بعد از جسر الحسین)، اصحاب الحسین همدان(باب القبله، ابتدای خیابان جمهوری).

**بهترین ساعت برای شروع پیاده روی اربعین**  
چیزی که تا همین چند سال پیش مرسوم بود، شروع پیاده روی از ساعت ۵ صبح و پایان آن قبل از غروب آفتاب بود، اما با توجه به این که رویدادها در سال قمری تاریخ یکسانی ندارند و متغیر هستند، هم اکنون سال به سال واقعه اربعین به اواسط تابستان نزدیک تر می شود و در نتیجه گرم شدن آب و هوا مشهودتر است. همان طور که می دانید فاصله میان نجف و کربلا، فضایی کویری دارد و در نتیجه برای آن که زائران کمتر گرم مزه شوند، زمان پیاده روی را به این صورت تغییر دادند که از غروب آفتاب آغاز و موقع نماز صبح برای استراحت و خواب توقف می کنند. سپس دوباره راه می افتند و از ساعت ۱۰ تا ۱۱ ظهر، دریک موکب مستقر می شوند و تا نزدیک غروب آفتاب استراحت می کنند.

صابون و مایع دستشویی هستند. شامپو را هم در ظرف کوچکی بریزید تا در کوله پشتی جای زیادی نگیرد و در محل هایی که امکان استحمام وجود دارد، از آن استفاده کنید. پماد زینک اکساید یا پودر بچه برای جلوگیری از عرق سوز شدن یا درمان آسیب های پوستی، دستمال کشی و تعدادی قرص سرماخوردگی هم با خود بردارید. فقط حواس تان باشد که بعضی قرص ها مانند کدئین ممنوع است و برای تان در دسرساز می شود.

**بهداشت در سفر اربعین**  
**حمام و دستشویی** در طول راه، اغلب موکب ها دستشویی و حمام دارند و با خیال راحت می توانید از این امکانات استفاده کنید. فقط شست و شوی صحیح دست بعد از استفاده از سرویس بهداشتی را فراموش نکنید.  
**تاول** یا در پیاده روی سه روزه، تاول پایکی از اتفاقات شایع است که به علت نبود کفش یا پوشش مناسب اتفاق می افتد. در صورتی که پای شما تاول زد، پس از اقدامات لازم آن را با باند بیوشانید و باقی مسیر از دمپایی استفاده کنید. اگر آلودگی پای شما شدید شد، حتماً به بخش های درمانی موجود در مسیر مراجعه کنید.

**لیوان فراموش نشود** در اغلب موکب های عراقی برای شست و شوی لیوان ها و استکان ها، یک ظرف پر آب وجود دارد که آب آن دیر به دیر تعویض می شود! یعنی در این مورد بهداشت چندانی را نخواهید دید. به همین دلیل توصیه می شود در طول سفر داشتن لیوان شخصی را فراموش نکنید. البته بیشتر موکب های عراقی در کنار لیوان های همیشگی، لیوان یک بار مصرف هم دارند.

**ظروف غذای شخصی** در خصوص ظروف غذا در بیشتر یا تقریباً همه موکب ها از ظرف های یک بار مصرف استفاده می شود، اما شما می توانید برای جلوگیری از استفاده بی رویه از ظروف پلاستیکی، داشتن ظرف شخصی را جدی بگیرید. تر جیحاً یک ظرف پلاستیکی همراه داشته باشید.

## نکات تغذیه ای که باید رعایت کنید



مصرف ماست کم چرب و پاستوریزه، لیموترش یا آب لیمو همراه با وعده های غذایی می تواند از مسمومیت جلوگیری کند. همچنین به دلیل گرمای هوا و جلوگیری از گرمزدگی از دوغ های پاستوریزه بسته بندی استفاده کنید. مقداری نعنای پونه خشک به دلیل خاصیت ضد عفونی کننده آن به همراه داشته باشید و به همراه دوغ میل کنید. از خوردن سالاد و سبزی های خام خودداری کنید، اما استفاده از سبزی های پخته شده مثل سیب زمینی، کدو و هویج در کنار غذای می تواند از یبوست در طول سفر پیشگیری کند و توصیه می شود که استفاده شود. غذاهای پخته شده نباید بیش از ۲ ساعت در دمای محیط نگهداری شود و از نگهداری غذای پخته شده برای وعده های بعدی پرهیز کنید. به جای مصرف نیمرو که در مسیر می بینید، بهتر است تخم مرغ آبپز و سفت شده مصرف کنید تا علاوه بر هضم بهتر، امکان آلودگی کمتری داشته باشد. برای پیشگیری از گرمزدگی، شربت های خاکشیر و تخم شربتی که در موکب های بین راه ارائه می شود، میل کنید. به دلیل گرمای هوا بهتر است روزانه تا ۱۰ لیوان آب بنوشید، اما از سلامت آب آشامیدنی خود اطمینان داشته باشید. در مصرف میوه هم دقت کنید که آن ها را قبل از مصرف با دقت با آب سالم شست و شوی و دهید و پوست آن را جدا کنید. در طول راه، به عنوان تنقلات، مقداری آجیل مثل نخود، کشمش، خرما، توت خشک، انجیر خشک و انواعی از مغزهایی که بسته بندی بهداشتی دارند، به همراه داشته باشید. نکته پایانی هم این که تا حد امکان از مصرف غذاهای پر چرب و شور خودداری کنید تا خطر ابتلا به بیماری های گوارشی کاهش یابد.

## وسایل شخصی و بهداشتی چی برداریم؟



برای هر فردی ممکن است یکی از وسایلی که در ادامه مطرح می شود، مهم ترین باشد، اما از نظر من با توجه به گرمای هوا و آفتاب سوزانی که در مسیر وجود دارد، کلاه آفتاب گیر و لبه دار از نان شب واجب تر است. برای هزینه های سفر که تقریباً فقط شامل کرایه برای جابه جایی می شود، حتماً دینار عراق تهیه کنید. هزینه جابه جایی از مرز تا کربلا یا نجف با توجه به متفاوت بودن فاصله مبدأ تا مقصد بین ۱۵ تا ۲۵ هزار دینار متفاوت است. برای استفاده از اینترنت، علاوه بر این که بسیاری از موکب ها اینترنت رایگان دارند، می توانید از قابلیت رومینگ هم استفاده کنید یا سیم کارت موقت عراقی بخرید. غیر از پاوربانک، بعد از داشتن شارژ تلفن همراه، سه راهی یا سیم سیار را به هیچ وجه فراموش نکنید. این دو شمار از پرز های بسیار شلوغ برق نجات می دهد!

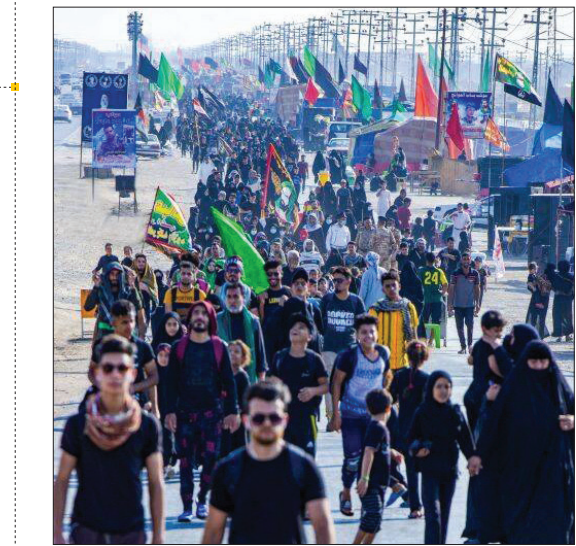
**از پیاده ها تا شبامیو تعدادی قرص**  
داشتن ماسک به دلیل بروز مکرر گردوغبار توصیه می شود. عینک آفتابی، کرم ضد آفتاب، اسپری ضد عرق، لوازم بهداشتی مثل پد روزانه، ژل ضد عفونی، دستمال مرطوب و پد الکلی هم گره گشاست. بهتر است مایع دستشویی را در ظرفی کوچک با خود ببرید؛ چرا که بسیاری از مکان ها فاقد

## چالش برانگیز ترین پیش نیاز این سفر

در سفری که چندین روز پیاده روی دارد، حمل چمدان اصلاً آسان نیست. بی برو برگرد بهترین گزینه برای حمل وسایل در پیاده روی اربعین، کوله پشتی است. انتخاب کوله پشتی مناسب هم به اندازه کفش مناسب اهمیت دارد و اگر در انتخاب آن و وسایلی که بر می دارید، دچار اشتباه شوید، در تمام مسیر خودتان را سرزنش خواهید کرد. البته این را هم بگویم که اساساً در چنین پیاده روی چندین روزه ای از حمل با کیفیت ترین کوله ها و کم حجم ترین بارها هم خسته خواهید شد، اما باز هم، رعایت یک سری نکات کمک زیادی به شما برای کاهش این سختی ها خواهد کرد. برای اطمینان از راحتی کوله پشتی، وسایل خود را داخلش بگذارید و در حد ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با آن قدم زنید. شخص من در روز اول پیاده روی به دلیل بزرگ بودن کوله پشتی و البته وسایل زیادی که اعم از گرمکن، پتوی مسافرتی، ۴ دست لباس و... برداشته بودم، تصمیم گرفتم وسایل اضافی را دور بیندازم و اگر شدنی بود، می خواستم کلا کوله را یک جایی رها کنم و دست خالی به مسیر ادامه دهم؛ باری که زائران در کوله با خود حمل می کنند، باید نهایتاً معادل ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن خود فرد باشد. به طور مثال اگر فردی ۷۰ کیلو گرم وزن دارد باید کوله پشتی که حمل می کند بین ۷ تا ۱۰ کیلو گرم وزن داشته باشد. در ضمن، کوله پشتی باید با پشت فرد در تماس باشد به طوری که آویزان نشود. آویزان ماندن کوله پشتی خود مسئله ای است که باعث می شود فرد به عقب کشیده و نیروی اضافی به او وارد شود.

## کفش مناسب یعنی کفش راحت

کفش راحت و مناسب یکی از ضروری ترین ملزومات پیاده روی اربعین است؛ چرا که نبود آن، موجب آلودگی و تاول پای می شود. لازم نیست کفشی گران قیمت داشته باشید. مهم ترین ویژگی یک کفش مناسب این است که کاملاً راحت باشد طوری که در پیاده روی، پای شما کوچک ترین فشار یا ناراحتی را تحمل نکند. توجه داشته باشید کفشی که برای استفاده روزانه شماست و هر روز چند دقیقه با آن پیاده روی می کنید، از الما گزینه خوبی نیست؛ چرا که شما هیچ وقت تجربه چندین ساعت پیاده روی پیاپی با همین کفش را نداشته اید و بنابراین میزان راحتی کفش برای شما مشخص نیست. با اطمینان از مناسب بودن کفش مدنظر تان، آن ها را بپوشید و ۱۵ دقیقه با آن پیاده روی کنید. در طی این مدت تمام توجه خود را کاملاً روی انگشتان، سینه و پشت پای خود معطوف کنید. اگر در این مدت هیچ گونه فشار و ناراحتی حس نکردید، کفش شما برای پیاده روی مناسب است. نکته بعدی این که صندل یا کفشی را انتخاب کنید که نوباشد و امتحان خودش را پس داده باشد؛ چرا که سه روز پیاده روی مداوم، بیش از چیزی که به نظر می آید، طولانی است و نبود کفش یا صندل خوب می تواند کل سفر تان را تحت تأثیر قرار دهد. متخصصان درباره کفش مناسب برای این پیاده روی گفته اند که با شانه آن پهن و با ارتفاع ۲ تا ۳ سانتی متر باشد، زیره کفش یعنی جایی که انگشت های پا قرار می گیرد، نیم تا یک سانتی متر ارتفاع داشته باشد، و به کفش باید از جنس خوب ضد آب باشد تا امکان تنفس به پای فرد بدهد و باعث تجمع رطوبت زیاد در کفش نشود. اگر فرد از صافی کف پا رنج می برد و قوس کف پای کمتری دارد، بهتر است قبل از شروع پیاده روی، کفی مناسب تهیه کند که قوس کف پا را پر کند تا به پای آسیب نزنند.



## لباس به اندازه کافی!

عراق اقلیمی بیابانی دارد، بنابراین در زمان پیاده روی اربعین که در سال های اخیر به فصل تابستان کشیده شده، با آب و هوای بسیار گرمی مواجه خواهید شد. در این بین، توصیه می شود از ابتدای سفر پیراهن مشکی و شلوار راحتی بپوشید. یک تیشرت یا لباس نازک هم بردارید. مزیت تیشرت یا لباس نازک آن است که پس از عرق، بو نمی گیرد، سفید نمی زند و در صورت شستن، سریع خشک می شود. برداشتن پارچه یا ملحفه به جای حوله هم توصیه می شود. از آن جا که حوله جای زیادی می گیرد و در وزن کوله پشتی شما اضافه می کند، توصیه می شود به جای حوله از پارچه ای بزرگ و سبک استفاده کنید. علاوه بر این ها، یک شلوار راحتی اضافه و یک دست لباس زیر هم بردارید. از برداشتن لباس زیاد، گرمکن و... که فقط بار زیادی را به شما تحمیل خواهد کرد، اجتناب کنید.