



مهران



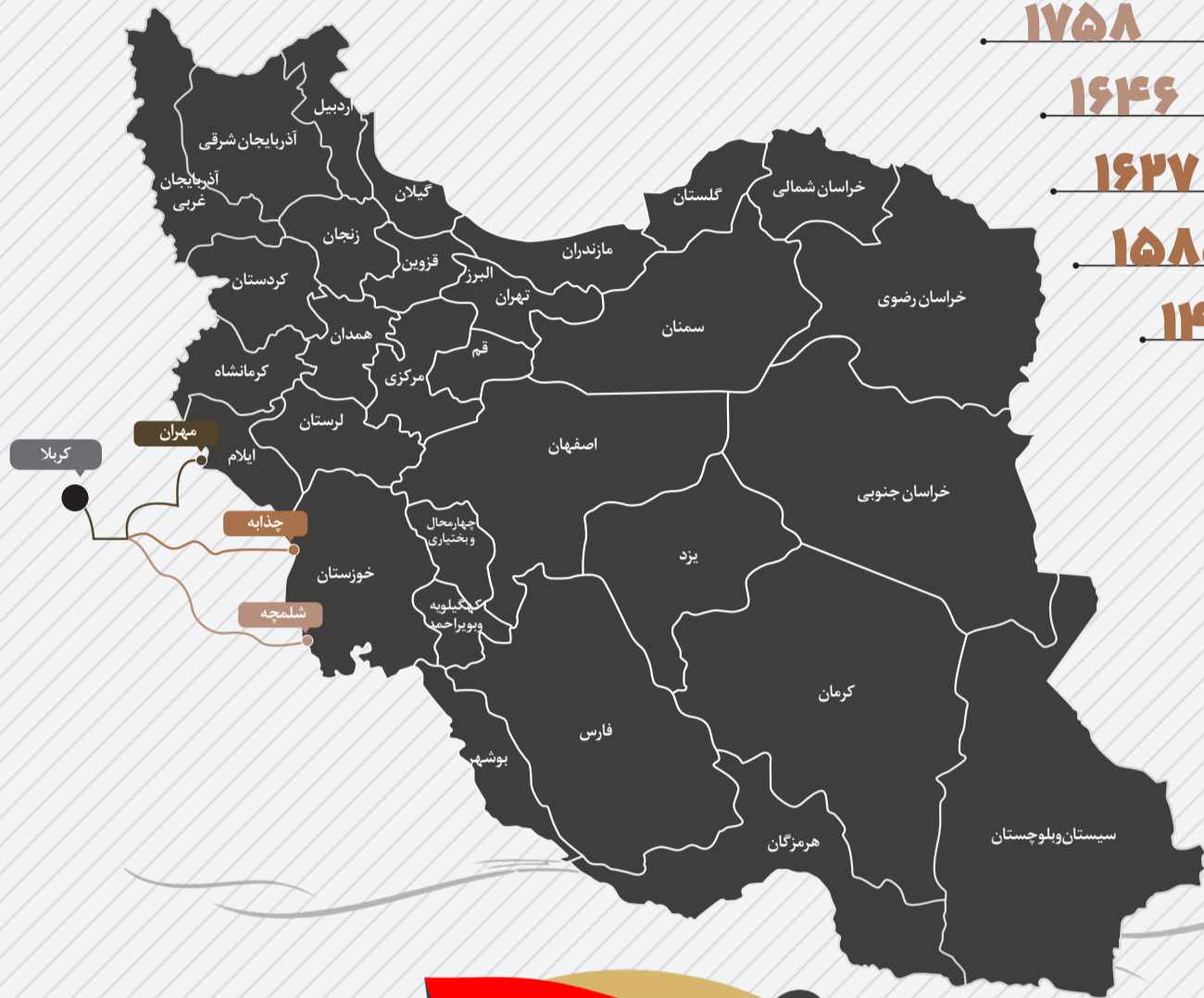
چذابه



شلمچه

مسیرهای منتهی به مرزهای عراق به زودی حال و هوای اربعینی می گیرند

کربلا منتظر ماست



مراد ما وصال توست از دنیا و از عقبی

نماز قطعاً به دردسر خواهید افتاد. بنابراین بهترین گزینه همان ضد آفتاب بی رنگ با پی اف بالا است. سعی کنید در مسیر حتماً توقف کنید و استراحت کنید چرا که به دلیل گرمای زیاد هوا و تابش مستقیم آفتاب، قوای جسمی‌تان ضعیف خواهد شد؛ برای همین در مسیر آب کافی بنوشید. البته نوشیدن آب کافی به این معنا نیست که بیش از حد آب بنوشید چرا که نوشیدن آب بیش از نیاز بدن مسمومیت به دنبال خواهد داشت. حتماً غذاهایی بخورید که کربوهیدرات دارند. غذاهایی مانند برنج، ماکارونی، سیب و پرتقال. خب؛ اگر قرار است همراه با کودک بروید، کالسکه از ملزومات مهم این سفر است. برای کودکان‌تان اسباب‌بازی کوچکی هم بردارید تا موقع بیداری با استراحت سرگرم شود. حتماً برای کودک، ضد آفتاب مخصوص تهیه کنید. لباس به اندازه کافی و نه بیش از حد برای کودکان بردارید. توجه داشته باشید که ممکن است کودکان در این مسیر خسته شوند، برای همین توقف داشته باشید و اجازه دهید که کودک کمی در محیط بازی کند. چند سالی است هم هست که بسیاری از هموطنان مان فرهنگ هدیه به خانواده‌های عراقی میزبان را باب کرده‌اند. توجه داشته باشید که این کار لازم نیست اما از آنجایی که هدیه قلب‌ها را بهم نزدیک می‌کند بد نیست اگر از مسیر طریق العلماء قصد رسیدن به کربلا را دارید، به رسم ادب از میزبان تشکر کنید. انتخاب مرز برای خروج از کشور یک انتخاب شخصی است اما براساس تجربه، امکانات و دسترسی مرز شلمچه بهتر از چذابه است و مرز مهران هم به تهران نزدیک‌تر است. نکته اشتراک تمام افراد آن مسیر تنها یک نام و یک مقصد است؛ کربلا و سیدالشهدا. برای همین بد نیست اگر با زائران دیگر کشورها وارد گفت‌وگو شویم و مودت قلبی‌مان را به صورت کلامی ابراز کنیم. اما اجازه دهید اصلی‌ترین نکته این سفر را در همین خطوط آخر به شما بگویم. سفر کربلا، سفر آسانی نیست. برای همین تصور باشید و در جمع همسفران‌تان کمتر غر بزنید.

اگر خسته شوید یا فشارتان بیفتد؛ سریع چیزی بخورید که به قول خودمان دل‌تان را بگیرد و راه بیفتید. یک الی دو جفت جوراب زاپاس هم در گوشه کوله خوب است جا دهید. حتماً کفش سبک و مناسب برای پیاده‌روی به پا کنید و در صورت لزوم هم یک کفش اضافه همراه خودتان بردارید. برداشتن یک حوله کوچک در گوشه کوله هم بد نیست. برای شست‌وشو هم ترجیحاً یک شامپو بچه جهت شست‌وشوی تمام لوازم و حتی دست و صورت و بدن‌تان کافی است. برای همین بی‌جهت با پودر دستی لباسشویی و این دست لوازم کوله را پر نکنید. اگر عکاسید یا دوربین دارید و دوست دارید مسیر را عکاسی کنید، باید بدانید دوربین در این مسیر به شدت دست و پاگیر و اضافه بار خواهد بود و از یک جایی به بعد دیگر حمل دوربین خسته‌کننده می‌شود. برای همین پیشنهاد می‌دهم که دوربین را در خانه بگذارید چون در درنگ‌ها داشتنش در امانات آوردن و بردنش برای زائری که مسیر را پیاده رفته، خسته‌کننده خواهد بود. برای احتیاط ترجیحاً یک قاشق و چنگال مسافرتی هم اگر همراه‌تان باشد بد نیست. فراموش نکنید؛ هر ساله با بازگشت زائران اربعین از کشور عراق، با موج جدیدی از بیماری‌های ویروسی روبه‌رو می‌شویم برای همین حتماً قرص جوشان ویتامین سی را همراه خودتان داشته باشید تا روزانه لااقل یک قرص مصرف کنید. اما برای جلوگیری از بدن درد، پودر منیزیم مخصوص ورزشکاران بسیار به کارتان خواهد آمد. جهت احتیاط هم می‌توانید مسکن لازم مانند ژلوفن یا استامینوفن و هیوسین هم همراه داشته باشید. هرچند اگر اتفاقی بیفتد، با مراجعه به موبک‌های درمانی هم می‌توانید درمان بگیرید اما مصرف ویتامین سی یا شربت ایمونوس ویتابوتکس، از ورود ویروس به بدن‌تان جلوگیری خواهد کرد. از آنجایی که نگارنده این متن یک خانم است و تجربه زیارت پیاده‌روی اربعین را دارد باید به خوانندگان خانم بگویم که در مسیر سعی کنید کمترین آرایش را روی صورت‌تان داشته باشید چرا که برای شست‌وشو به وقت

کوله جمع کردن برای پیاده‌روی اربعین با جمع کردن هر ساک و چمدان دیگری فرق دارد. این را هم از لحاظ شوق و ذوق آماده‌سازی وسایل می‌گویم و هم از لحاظ متفاوت بودن این سفر با سفرهای دیگر. اولین نکته‌ای که باید بدانید این است که دمای این ماه از سال در عراق و شهرهای مرزی قطعاً بالای ۴۰ درجه است. بنابراین هرچه کوله سبک‌تر باشد، کمتر اذیت می‌شوید. از قضا به دلیل همین گرمای هوا هم بهتر است لباسی که پارچه خنک و سبکی دارد به تن کنید و قطعاً یک دست لباس دیگر هم همراه داشته باشید. اگر که خانم هستید؛ روسری نخی خنک در چنین دمایی به کارتان خواهد آمد و اگر آقا هستید هم کلاه. ضد آفتاب بی‌رنگ از لوازم مهم دیگر برای جلوگیری از آفتاب‌سوختگی است. عینک آفتابی را هم اگر مدام جا نمی‌گذارید، بد نیست همراه‌تان باشد. احتمالاً به دلیل تغییر آب و هوا پوست‌تان خشک شود یا جوش بزنید. برای همین ترجیحاً ضد آفتابی ببرید که روی پوست سبک باشد و البته گرم آبرسان برای دست و صورت‌تان را هم نباید فراموش کنید. مسواک، پد بهداشتی، خمیر دندان و حتی یک جعبه کوچک دستمال مرطوب، اسپری و رول مام یا دئودورانت و پودر بچه برای جلوگیری از تعریق هم قطعاً به کارتان خواهد آمد. لیوان فلاسکی یا لیوانی که چای را گرم و شربت را خنک نگه می‌دارد، بسیار وسیله‌ای کاربردی در سفر اربعین است. گاهی پیش آمده جایی شربت یا یک نوشیدنی خنک دهند و شما در آن دقایق میل‌تان نکشیده اما بعد دل‌تان خواسته تا از آن نوشیدنی بنوشید برای همین لیوان فلاسکی در این سفر از کاربردی‌ترین لوازم است. در این مسیر اصلاً نباید به فکر خوردن و خوراک‌تان باشید. هر کجا که بروید، از این طرف مرز تا آن طرفش که خاک عراق است موبک‌هایی هستند که خوراکی‌هایتان را در حد سیر شدن می‌توانند تامین کنند. برای همین بازتان را برای برداشتن الکی خوراکی سنگین نکنید اما بد نیست کمی مغز تنقلات مانند پسته و بادام همراه داشته باشید تا



۱۷۵۸

مشهد

۱۶۴۶

زاهدان

۱۶۲۷

مشهد

۱۵۸۵

بیرجند

۱۴۶۰

بجنورد

۱۱۷۲

گرگان

۱۱۵۱

بندرعباس

۱۱۴۷

کرمان

۱۰۴۳

یزد

۱۰۳۷

ساری

۹۵۷

سمنان

۹۳۵

اردبیل

۸۳۶

تبریز

۸۱۴

ارومیه

۸۱۱

رشت

۷۹۱

کرج

۷۶۶

تهران

۶۹۸

قم

۶۸۷

زنجان

۶۸۴

قزوین

۶۴۶

اصفهان

۶۴۱

اصفهان

۵۸۷

شیراز

۵۷۲

شهرکرد

۵۶۸

اراک

۴۷۷

یاسوج

۴۵۱

همدان

۴۵۰

بوشهر

۴۰۱

سنندج

۳۵۲

خرم‌آباد

۲۶۹

کرمانشاه

۱۳۸

اهواز

۱۲۰

اهواز

۷۳

ایلام