

زیارت اربعین

توصیه‌های مسیر

- ۱- تنها نروید، این اولین و مهمترین توصیه است. زیارت اربعین، زیارتی نیست که امروز بروید آژانس و بلیط بگیرید. حداقل امکان مرد همراهتان باشد یا با کاروانی بروید که مرد داشته باشد.
- ۲- سبک بار بروید. مسیر سخت است، ۹۰ کیلومتر مسیر نجف تا کربلا، کوتاه نیست، پس باری ببرید که بتوانید ۹۰ کیلومتر با خودتان حمل کنید. (درباره وسایل ضروری مفصل صحبت می‌کنم).
- ۳- اگر تصمیم دارید مسیر را پیاده نروید، زودتر خودتان را به کربلا برسانید. هر چه به اربعین نزدیکتر شود، مسیر ماشین رو کوتاهتر می‌شود. یعنی اگر یک هفته مانده به اربعین، تا کربلا ماشین هست، و همین جور که نزدیکتر می‌شوید مسیر شلوغ‌تر و متراکم‌تر می‌شود. و مثلاً دو روز مانده به اربعین، فقط تا ستون ۶۰۰ ماشین می‌رود و بقیه مسیر بسته است.
- ۴- مسیر نجف تا کربلا، ۱۴۵۲ ستون است. البته ۱۸۲ ستون قبلش است. یعنی تا ورودی جاده شما حدود ۱۸۲ ستون می‌روید و ستون بعدی ۱ است. یعنی عملاً ۱۶۳۴ ستون مسیر پیاده روی است. فاصله هر دو ستون تقریباً ۵۰ متر است. هر ۲۰ ستون ۱ کیلومتر می‌شود.
- ۵- خیلی به موبایل اطمینان نکنید. مثل روال قدیم با هم قرار بذارید. سال ۹۳ اصلاً موبایل‌ها آنتن نداشت. البته ۹۴ آنتن داشت، و سال‌های بعد با سختی آنتن می‌داد. قرار بگذارید. مثلاً اگر همدیگر را گم کردید ستون ۵۶...
- ۶- در مسیر حواستان به همراهانتان باشد و مرتب همدیگر را چک کنید. مسیر شلوغ است، ممکن است گم شوید و گم کنید، با این حال یک قرار بگذارید که اگر گم کردید، کدام ستون منتظر هم بمانید. حتی اگر با خواهرتان یا همسرتان می‌روید.
- ۷- ترجیحاً و حداقل امکان روی ستون‌های رند قرار نگذارید. چون غالباً کاروان‌ها آنجا قرار می‌گذارند و بیش از اندازه شلوغ است.
- ۸- اگر خواستید چیزی بخورید، حتماً همراهانتان را خبر کنید. ممکن است طول بکشد و همدیگر را گم کنید. حتی در حد یک لیوان آب.
- ۹- یک سرگروه داشته باشید که رأی و نظر نهایی را او بدهد که نخواهید با هم بحث کنید.
- ۱۰- بهترین زمان برای پیاده‌روی شب است، خلوت است و آرام و می‌شود سریع تر مسیر را طی کرد. ممکن است حجم جمعیت روز آنقدر باشد که نشود سریع راه رفت. البته الان با توجه به بالا رفتن دمای هوا، خیلی‌ها ترجیحشان پیاده‌روی در شب است.
- ۱۱- هر ۴۵ تا یکساعت پیاده‌روی، یک ربع استراحت کنید. لازم است. خصوصاً روز آخر که خستگی زیاد است.
- ۱۲- اگر روز حرکت می‌کنید، حداکثر برای ساعت ۳، یک موکب تمیز پیدا کنید و استراحت کنید. دم مغرب، خیلی شلوغ می‌شود. برای چک کردن موکب، هم خود موکب را چک کنید، و هم دستشویی‌اش را و هم مسیر تا سرویس بهداشتی. البته باز هم با توجه به گرمی هوا، عده‌ای تا ۱۰، ۱۱ صبح پیاده‌روی می‌کنند و بعد تا ۴، ۵ می‌خوانند. سبک حرکتی با توجه به گرما تغییر کرده است.

- ۱۳- مسیر هر چه به کربلا نزدیک تر می شود، دیگر از موکب های ساختمانی و تر و تمیز با سرویس بهداشتی موزاییک، سرامیک و سنگ، خبری نیست. موکب ها از لحاظ سرو شکل وضعیت ساده و قدیمی تری دارد، دیواره های سرویس بهداشتی ها سیمانی است و بیشتر آفتابه دارند. اگر خیلی اذیت می شوید، حتما شیلنگ با خودتان ببرید.
- ۱۴- معمولاً برنامه پیاده روی مان این بود: پیاده روی تا ساعت ۳، ۳ نیم. استراحت تا نیمه شب و حداکثر ۲، حرکت تا نماز صبح. استراحت تا ۸، ۹ صبح و دوباره پیاده روی. البته به ۹۴ بعد، به دلیل حجم جمعیت، بیشتر مسیر را شب رفتیم. یعنی ۱۱ شب حرکت می کردیم تا اذان صبح.
- ۱۵- از همان ابتدای مسیر، حدود ستون ۲۰ و ۳۰ جاده «یا حسین»، مسیر دو قسمت می شود. راه خفیف و خاکی که موکب ها مستقرند، راه سریع که جاده آسفالتی است. ترجیحاً در مسیر آسفالت بروید که سریع حرکت کنید و هر وقت خواستید استراحت کنید به مسیر خفیف بیاید که بتوانید از موکب ها خوراکی تهیه کنید.
- ۱۶- مسیر خفیف در نزدیکی کربلا از مسیر اصلی فاصله می گیرد و شماره ستون ها متفاوت است. از یک جایی دور می شود. (سر قرارهایی که می گذارید حواستان باشد). راه سمت راست نزدیک تر است. اگر از مسیر اصلی و آسفالتی می روید، که امتداد ستون ها است که شما را به کربلا می رساند و اولین حرم، گنبد حضرت عموست...
- ۱۷- پریزهای مسیر و عراق، سه شاخه است. یک شی پلاستیکی (ته چنگال یکبار مصرف و امثالهم) باید در سوراخ بالای بکنید تا سوراخ های پایین باز شود تا بتوانید دوشاخه را داخلش کنید.
- ۱۸- موکب های خواهران معمولاً جلوی پرده دارد، اما یک موقع می بینید یک زاویه هایی در دیدرس دارد. حواستان به حجابتان باشد.
- ۱۹- اگر صبح می خوابید بدانید و آگاه باشید حدود ساعت ۷ و نیم تا ۹، موکب ها را تمیز می کنند. نیم ساعت صدای جارو را تحمل کنید. چون خلوت ترین زمان است.
- ۲۰- بعضی از موکب ها فقط خوابگاه است، بعضی ها صبحانه و نهار و شام هم می دهند. توقع نداشته باشید، اما حواستان باشد. بیشتر موکب هایی که شبیه خانه است، غذا هم می دهند و نوع غذا بستگی به سطح مالی صاحبخانه دارد.
- ۲۱- ورود پسر بچه حتی بچه های ۱۴، ۱۵ ساله به موکب خانم ها آزاد است. پس مثل خودمان در موکب، بی حجاب نشوید و حواستان باشد. عرب ها مثل ما عادت ندارند که در موکب همه حجابشان را بردارند. حتی شده که مرد دم در بیاید. حواستان باشد داد نزنید. «یا الله» هم نمی گویند.
- ۲۲- اگر قرار است نیمه شب حرکت کنید، حتما جایی بخوابید که به در نزدیک باشید و در عین حال سر راه هم نباشد و در مسیر. چون ممکن است پاهایتان له شود خصوصاً اگر از روز اول به بعد باشد که پاها تاول زده و دردناک است.
- ۲۳- اولین کاری که وارد موکب می شوید، جای خودتان را در موکب مشخص کنید و پتو بیندازید. (اندازه خودتان جا بیندازید، نه دو برابر خودتان. مهربان باشید و مهربان کنار هم بخوابید.) و گرنه صرف گذاشتن کیف، ممکن است جایتان گرفته شود.
- ۲۴- عرب ها در خوابیدن نه مرتب می خوابند و نه راه عبور می گذارند. تمام فاصله ها هم پر از بچه است. مواظب باشید کسی را له نکند.

۲۵- شب دوم سعی کنید یک موبک پیدا کنید که حمام خوب داشته باشد. دوش گرفتن حالتان را حسابی جا می آورد. ترجیحاً بعد نیمه شب بروید که آب گرم شده باشد. به دلیل حجم استفاده، معمولاً تا ۱۰، ۱۱ شب آب گرم نیست. (اگر آب ولرم هم بود یا حتی سرد، حمام رفتن حال جسم و روحتان را خوب می کند.)

۲۶- نظافت توصیه دینی است. هر چند خیلی ها در مسیر آشغال می ریزند، اما شما نکنید. در هر موبک که مستقر می شوید، اول از همه یک کیسه بگذاید و آشغال هایتان را داخلش بریزید و وقتی می روید بیرون، در سطل های مسیر بیندازید.

۲۷- سعی نکنید تا جایی که می شود در مسیر اگر میوه دیدید، بخورید.

۲۸- گوشی را اگر به شارژ زدید، مرتب حواستان باشد. ممکن است دزدیده شود.

۲۹- همه شوق سفر به پیاده روی است، اما اگر سالمند یا کسی همراهتان هست که از نیمه راه دیگر نمی توانست پیاده برود، همراهی اش کنید تا کربلا، قطعاً ثوابش بیشتر است تا اینکه او تنها برود و شما را گم کند، دلش بشکند... چندسال پیش مادری، گوشی اش خاموش شده بود، گوشی دخترش هم دستش بود که رمز داشت، اگر بدانید این مادر چقدر غصه خورد، چون دختر جوانش دلش می خواست پیاده برود... بزرگترها، درست است بزرگترند، اما دلشان خیلی کوچک و نازک است... می شکند. عشق و حال پیاده روی به دل شکستن نمی ارزد.

۳۰- تا می توانید کمک حال باشید و گوش شنوا... دردودل هایتان را فقط برای کسی بکنید که گوش شنوای همه ماست.

۳۱- هر جا که قرار است یک ساعتی استراحت کنید، حتما پاهایتان را بشوید و تمیز کنید.

۳۲- ابتدا که وارد دستشویی شدید، اول چک کنید که آب داشته باشد.

۳۳- حساسیت به خرج ندهید. اینجا سوالات عوض می شود. نرسید دستشویی تمیز است یا نه، پرسید قابل استفاده هست یا نه. ☺

۳۴- موبک های چادر، در گرما، گرمتر و دم کرده است و در سرما، سردتر. ترجیحاً سراغ ساختمان ها بروید.

۳۵- سراغ موبک های شاخص نروید، همیشه اش شلوغ است. مثلاً بعد از ستون ۱۰۰۰، موبکی بزرگ است برای حرم حضرت عمو... واقعا زیباست و تمیز. ما هر دو سال که رسیدیم، تا بیرونش آدم خوابیده بود...

۳۶- عرب ها رسم ندارند که برای خانم ها نماز جماعت برپا کنند. خیلی دنبالش نگردید. حتی اگر در فضای باز باشد، رسم ندارند که خانم ها پشت آقایان بایستند. مگر اینکه کاروانی بروید و کاروانتان آقایانی را برای نماز جماعت خانم ها بفرستند.

۳۷- خانم های عرب، رسم دارند در موبک ها عزاداری می کنند و بقیه همراهی می کنند. این مسئله خیلی روال است. اگر می توانید همراهی کنید و اگر نمی کنید کاری نکنید که توهین باشد.

۳۸- از اول مسیر با همسفرها راحت باشید، دراز کشیدن و پا دراز کردن جلوی همدیگر عادی است. لازم نیست پونصد دفعه عذرخواهی کنید.

۳۹- لطف کنید اگر کاروانی می روید و اکثر موبک دست شماست، آنقدر برنامه نگذارید که بقیه زوار از سایر کشورها ناراحت شوند. سالی با یک کاروان، در موبکی بودیم. آنقدر برنامه روزه، سخنرانی، قرائت قرآن گذاشتند که خانمی کویته با دوفرزندش، ناراحت شدند و رفتند. همه زواریم. اگر قرار است برنامه جمعی بگذارید حداکثر یکساعت طول بکشد، همه خسته اند.

- ۴۰- اگر جا دارید یادگاری‌هایی برای کودکان عراقی ببرید. هر چند همه‌اش را نگذارید در اوایل مسیر بدهید، برای اواخر مسیر هم بگذارید.
- ۴۱- شماره چادرهای هلال احمر و موکب‌های ایرانی را بلد باشید. به درد می‌خورد، هر چند ما هر وقت رسیدیم، فقط از اینترنتش استفاده کردیم.
- ۴۲- سال‌های اول کل پذیرایی فقط تا صبح روز اربعین بود، اما در سال‌های ایر تا ۴، ۵ روز بعد هم همچنان سفره حضرت ارباب پهن است.
- ۴۳- انتظار خدمات رایگان نداشته باشید. شما به عشق زیارت قدم در این راه گذاشتید، نه شوق خدمت کردن به شما... پس حرف صاحب موکب را گوش کنید و بپذیرید و توقع نداشته باشید. اگر در قسمتی از موکب، برای کسی جا گرفته بود، به نظرشان احترام بگذارید.
- ۴۴- عرب‌ها خیلی سیگار می‌کشند، زن و مرد هم ندارد. زن‌هایشان بیشتر در داخل موکب سیگار می‌کشند. سعی کنید حساسیتان را کم کنید. فرهنگ‌شان است.
- ۴۵- تا دلتان بخواهد آنجا تمثال همه را می‌بینید. تمام پرچم‌ها و علم‌های عراقی، تمثال حضرت ارباب یا حضرت عمو را دارند. سعی کنید حساس نباشید.
- ۴۶- در ورودی چادرهای خواهران، معمولاً پشت یا کنار چادر و رو به دیوار هست. کنار در مردانه نیست... نگردید.
- ۴۷- برای روز آخر حداکثر ۳۰۰ ستون بگذارید.
- ۴۸- از سایت‌های هواشناسی کمک بگیرید و قبل از شروع سفر، آب و هوای را بررسی کنید تا بار اضافی دنبال خود نکشید.
- ۴۹- در بعضی از موکب‌ها با چراغ روشن می‌خواهند. حرص نخورید و سعی کنید خودتان را با شرایط وفق دهید.
- ۵۰- اگر به شلوغی خوردید، همدیگر را از پشت بگیرید، هر کسی کوله نفر جلویی را بگیرد و به هیچ وجه جدا نشوید.
- ۵۱- شماره عراقی و آدرس دقیق محل اسکان، جزو اوجب واجبات است. اصلاً نگویند می‌رسیم زنگ می‌زنیم.
- ۵۲- اگر می‌توانید و بار اولتان است، مسیر را سه روزه نروید، مسیر طولانی است...
- ۵۳- مراعات، مراعات، مراعات، مراعات، مراعات. همه زائرن، خسته‌اند، اذیت شدند، تحمل ندارند. متأسفانه برخی از هم‌وطنان با توقع می‌آیند. انتظارداشتن، بدترین چیز است. یاد بگیرید خودتان، خودتان را همدل کنید.
- ۵۴- متأسفانه به دلیل وضع اقتصادی، ارزش پول کشورمان پایین آمده، ترجیحاً دلار و دینار همراهتان باشد و مرب اجناس را به قول خودمان تبدیل نکنید، مختان سوت می‌کشد.
- ۵۵- اگر می‌توانید و راحتید، از مسیری جز جاده اصلی بروید، بکر است، تمیز است و ایرانی‌ها را خیلی تحویل می‌گیرند. اما ساختمان سازی مسیر اصلی را ندارد.

توصیه‌های غذایی

۱. غذا و خوردنی در تمام ساعات معمولاً هست. از بعد نماز صبح تا حدود ۹، صبحانه پیدا می‌شود. از ۱۱ صبح تا ۴ بعدازظهر ناهار هست و از ۵ بعدازظهر تا ۱۲ شب، شام. پس حرص نخورید که اگر اینجا ناهار نخورم، بهم نمی‌رسد و گرسنه می‌مانم. سال گذشته، طول شب نیز غیر از سوپ و فرینی و امثالهم، غذا هم پیدا می‌شد و خیلی از موبک‌ها خدمات ۲۴ ساعت ارائه می‌دادند.
۲. بهترین غذاهای مسیر، فلافل است و کباب. قیمة نجفی شاید باب طبع خیلی‌ها نباشد. هر جا که در مسیر صف دیدید، شک نکنید صف فلافل است. دی (خودم همه چیز خوردم و الحمدلله روزی زیاد بود. فقط اسراف نکنید).
۳. ترجیحاً ماهی نخورید، چون خوردنش دردسر دارد.
۴. قهوه عرب‌ها خیلی تلخ است، اگر اهل قهوه‌اید، حواستان باشد که یکهو توی ذوقتان نخورد.
۵. چای‌های عربی پررنگ است و شیرین. عجیب می‌چسبد. اگر چای خور هم نیستید، چای مسیر را از دست ندهید.
۶. شیر هم در مسیر هست، اما غالباً شیر خشک است... اواخر مسیر فهمیدم شیر خشک خوردم. دیگر از خیرش گذشتم.
۷. حتی اگر تعارفی را رد می‌کنید، با محبت... آن‌ها عشق‌شان خدمت به زوار ابا عبدالله است.
۸. یک بطری کوچک آب معدنی دم دست و همراهتان باشد.

این خوراکی‌ها را بخرید:

- آلو، برای جلوگیری از ی ب و س ت.
- اگر تصمیم دارید شب پیاده‌روی کنید، ترجیحاً پسته، توت خشک و مغزها همراهتان باشد. شب معمولاً خوراکی کمتر پیدا می‌شود. البته که سال گذشته، خیلی بیشتر از سال‌های قبل، خوردنی پیدا می‌شد.
- شکلات و کاکائوهای کوچک، برای تقویت خوب است. فقط کاکائو حتماً در کیسه باشد که اگر آب شد، همه چیز را کاکائویی نشود.
- عسل، در یک شیشه یا بطری کوچک همراهتان باشد.
- نپتون (کیسه‌ای) بابونه و آویشن. (برای سرماخوردگی)

توصیه‌های درباره وسایل

۱- یک کوله‌پشتی سبک. برای خانم‌ها بیش از ۳۰ لیتر توصیه نمی‌کنم. خیلی سنگین می‌شود. آقایان تا ۶۰، ۷۰ لیتر را هم راحت حمل می‌کنند.

۲- خود کوله، خیلی وزن نداشته باشد. باید کوله خالی سبک باشد.

۳- اگر زمینی می‌روید یا جا برای ماندن در نجف و کربلا را هماهنگ نکرده‌اید، حواستان باشد که هر جایی ممکن است مجبور شوید بخوابید، حتی کنار خیابان. خصوصاً در کربلا، شب و روز اربعین و روز بعدش جا پیدا نمی‌شود یا خیلی دور است. البته الان در بین الحرمین، بخشی از حرم معصومین و قتلگاه، امکان خواب و استراحت هست. اگر حساس هستید، ملحفه تمیز یا پتوی مسافرتی سبک همراه داشته باشید.

۴- لباس تنتان جوری باشد که هم راحت خنک شود و هم گرم. ترجیحاً از سر تنتان نرود، و دکمه داشته باشد. نباید خیلی از شما زمان بگیرد، چون ممکن است در مسیر گرم‌تان شود و بخواهید در بیاورید، نباید زمان بگیرد.

۵- سیم کارت‌های همراه اول و رایتل سال گذشته در عراق آنتن می‌داد. اما جهت احتیاط، یک سیم کارت عراقی بگیرید با سه، چهارتا کارت شارژ. در مسیر ممکن است کارت شارژ پیدا نکنید.

۶- حداقل طلا و جواهر را همراهان داشته باشید.

۷- با توجه به گرم شدن هوا و کمتر بودن حجم لباس خنک نسبت به لباس گرم، پیشنهاد می‌کنم چادر مشکی اضافه همراه داشته باشید.

۸- تا می‌توانید وسواس در تمیز بودن و غذا خوردن را کنار بگذارید. اینجا عراق است، نه منزل شخصی... تا می‌توانید وسیله نبرید. بر ندارید نفری سه تا ملحفه بیاورید و امثالهم...

این وسایل ضروری است

- کفش مناسب و نه نو... اصلاً کفش نو نپوشید. ترجیحاً کتانی و ورزشی.
- یک جفت صندل راحت که اگر کفش اذیتان کرد، صندل بپوشید.
- مشخص کنید که با صندل راحت‌تر راه می‌روید یا کفش. بستگی به خودتان دارد. اما اگر با کفش هم می‌روید حتماً صندل همراهتان باشد برای استفاده از سرویس بهداشتی یا حمام.
- چادر نماز کلفت. هم برای نماز، چادران تمیز است، هم ملحفه. و هم لازم نیست با چادر عربی بروید دستشویی و وضو بگیرید. جمع کردن چادر معمولی، خیلی راحت‌تر است.
- قاشق و چنگال یکبار مصرف، مثلاً ده تا.
- چاقو کوچک
- جوراب به تعداد روزهایی که در راه هستید.
- لباس زیر به تعداد روزهای پیاده روی.
- دستمال کاغذی. رول دستمال کاغذی همراهتان باشد. یا از این بسته‌های دستمال کاغذی که در نایلون است.
- کیسه فریزر

- کیسه دسته دار معمولی، لازم می شود.
- یک بطری آب معدنی کوچک که خالی شد، پرش کنید. اوجب واجبات است.
- اگر جا دارید، پاوربانک ببرید. خیلی کاربرد دارد.
- پیکسل! آنچه در اربعین شعار است و نماد... هم می توانید بیشتر بگیرید و به دوستان و در مسیر به عراقی ها بدهید. پیشنهاد می شود سرش را محکم کنید تا زود نیفتد. (تا جایی که می توانید لوازم تبلیغاتی ببرید.)
- صابون توپویی. بهترین صابونی که به درد سفر می خورد.
- دستمال مرطوب، بیش از یک بسته، خیلی لازم می شود.
- مسواک، خمیردندان، نخ دندان، شانه.
- یک دفترچه کوچک برای نوشتن.
- ماسک، بعضی از قسمت های مسیر، باد می آید و خاک بلند می کند.
- عینک آفتابی اگر اهلش هستید.
- شال سبز برای آقایان سید توصیه می شود. حس اینکه داد بزنی اینجا حرم پدرم است، آنقدر زیاد است که حسرت می خورید که چرا ندارید.
- اگر کاروان یا گروه هستید، یک نماد مشخص داشته باشید که از پشت معلوم باشید، مثلا چفیه رنگ خاص...
- چند تکه سفره یکبار مصرف، هم گاهی برای سفره غذا می خواهید و گاهی جایی برای نشستن نیست و می اندازید زیرتان.
- سال گذشته، زانویم درد می کرد. هر شب با روغن شترمرغ چربش می کردم. عجیب چیز جالب و خوبی است.
- مفاتیح و قرآن کوچک، البته الان ورود گوشی جز در کاظمین آزاد شده است.
- صابون و شامپوی مسافرتی (حتی یکبارمصرفش. شبیه سس های یکبار مصرف است)، یک لیف و حوله یکبار مصرف.
- **کیف پزشکی:** (اگر چند نفرید، یک نفر کیف پزشکی داشته باشد، کافی است. ما سه نفر بودیم و کیف پزشکی که اندازه یک لوازم آرایش بود، در کوله من بود.)

شامل

- چسب پانسمان
- چسب زخم
- ویتامین ب ۳۰۰، برای آرامش اعصاب و گرفتگی عضلات خوب است.
- مسکن (از مفنایمیک اسید، پروفن، ژلوفن و...) [ببینید اگر اهل پیاده روی نیستید، بعد از پایان روز اول عضلاتان می گیرد، خشک می شود، کف پاهایتان شروع به جز و جز می کند و تاوول می زند و این تاوولها می ترکد. ممکن است پاهایتان عرق سوز بشود. پس به خودتان برسید و حواستان به سلامتی تان باشد. خود پیاده روی سخت است، شما با غر زدن سخت ترش نکنید. سفر اول از خوردن مسکن امتناع داشتیم. کلا قرص نمی خورم. اما وقتی دیدم همراهانم دارند بخاطر من غصه می خورند و سرعت آنها را کم کردم. ترجیح دادم مسکن بخورم تا سربار کسی نباشد و هر دقیقه یک نفر

نگوید کولهات را بده به من. اول از مسکن های ضعیف تر شروع کنید تا به قوی ها برسید. روز اول همان ویتامین ب ۳۰۰ جواب می دهد، (تا سه تا در روز می شود خورد). نگذارید درد آنقدر زیاد شود تا زمین گیرتان کند بعد مسکن بخورید.

[

- رتارین (از داروخانه بگیرید. شبیه چای کیسه ای است با محتوایاتی بیش از چهار تخمه که برای سرماخوردگی به شدت توصیه می شود).

- ویتامین ث

- مولتی ویتامین

- آدول کلد (سرماخوردگی)

- فارماتون (کپسول مولتی ویتامین که خیلی قوی تر از مولتی ویتامین عمل می کند. ترجیحا آمریکایی اش رو نخرید).

- دو تا پماد برای تاولها: «تریامسیکورت ان ان» که آب تاول را خالی می کند و پوست رویش را خشک می کند. «پروکسیکام» پماد مسکن ۰/۵ است و درد را کم می کند.

ببینید بهترین چیزی که می شود روی تاولها گذاشت تا کمتر اذیت شوید، نه دستمال کاغذی است و نه باند. بهترین وسیله، پنبه است. پنبه باعث می شود روی تاولها نرم باشد. مشکل اینجاست که پنبه هم می چسبد و هم حجمش زیاد است. پوشک بچه (و شبیه به آن!) خوب است. لایه رویش را بکنید و پنبه اش را بگذارید روی تاول ها و دو طرف را چسب بزنید.

- بانداژ، برای بستن زانو احیاناً...

چند مسئله:

۱- درباره زمینی رفتن تجربه ندارم. فقط یک بار زمینی برگشتم. مسافت طولان است و خسته کننده. پیشنهاد می کنم با بچه و افراد مسن زمینی نروید.

۲- درباره بچه بردن با نبردن هم بهتر است مادرها نظر بدهند. اما تا دلتان بخواهد عرب ها بچه می آورند درسین مختلف... اگر بچه می برید، راحت بگیرید. اگر درجه عصبانیتتان ۵۰ است، بکنیدش ۱۰. سال گذشته نیز ایرانی های زیادی با بچه آمده بودند.

۳- کالسکه و آغوشی از اوجب واجبات با بچه رفتن است. یک کالسکه خوب... یک جاهایی هم آغوشی لازم می شود. (البته اگر بچه تان سنی است که می شود هنوز تو آغوشی گذاشتش).

۴- تعمیرات کالسکه و ویلچر در مسیر هست.

۵- یک موقع هایی غذایی مثل فرینی هم در مسیر پیدا می شود.

دعا کنید که منم اربعین حرم (کربلا) باشم...