

چک‌لیست سفر اربعین بنیاد بین المللی خیریه آبشار عاطفه‌ها

این چک‌لیست برای یک سفر «سبک‌بار، ایمن و معنوی» تنظیم شده است. لطفاً پیش از سفر، وسایل خود را با این لیست تطبیق دهید.

🔦 نکات طلایی خادمان بنیاد آبشار عاطفه‌ها:

1. **قانون وزن:** هرچه کوله‌پشتی سبک‌تر باشد، بهره معنوی سفر بیشتر است. وسایل غیرضروری را حذف کنید.
2. **ساعات اوج گرما:** از ساعت ۱۲ ظهر تا ۴ بعدازظهر استراحت کنید تا دچار گرمزدگی نشوی.
3. **مدیریت تاول:** به محض احساس سوزش در پا، پیاده‌روی را متوقف کنید و پا را خشک و پانسمان کنید.

۳. سلامت و بهداشت

۱. مدارک (کیف گردنی همراه)

- | | |
|---|---|
| ☐ گذرنامه (با اعتبار حداقل ۶ ماه) + کپی رنگی | ☐ داروهای شخصی (به اندازه کل سفر + نسخه پزشک) |
| ☐ کارت ملی و کارت‌های شناسایی معتبر | ☐ پماد زینک اکساید یا وازلین (پیشگیری از سوختگی) |
| ☐ برگه بیمه مسافرتی | ☐ چسب زخم و پد الکلی |
| ☐ یادداشت شماره تماس همراهان و آدرس | ☐ مسواک کوچک، خمیردندان، صابون، حوله نانو |
| ☐ موکب‌های اقامت | ☐ کرم ضدآفتاب و عینک |

۲. پوشاک و کفش

۴. تجهیزات الکترونیک

- | | |
|--|--|
| ☐ کفش مخصوص پیاده‌روی (کفش جافتاده و راحت - کفش نو ممنوع) | ☐ پاوربانک (با ظرفیت بالا) |
| ☐ صندل یا دمپایی راحت (برای استراحت در موکب) | ☐ سهراهی کوچک (برای اشتراک برق در موکب) |
| ☐ ۲ دست لباس نخی و سبک | ☐ کابل شارژ بلند |
| ☐ ۳ جفت جوراب نخی ضخیم (پیشگیری از تاول) | ☐ گوشی هوشمند + برنامه‌های آفلاین |
| ☐ شال یا چفیه (محافظت در برابر آفتاب و گرد و غبار) | |

۵. خوراکی‌های انرژی‌زا (مختصر و مفید)

- ☐ مغزها (بادام و گردو)
- ☐ خرما یا توت خشک
- ☐ شکلات تلخ

با آرزوی قبولی زیارت و سفری پرخیر و برکت ، بنیاد بین‌المللی خیریه آبشار عاطفه‌ها