

اگر احساس خواب به شما دست داد در مکان امنی مانند پارکینگ‌های جاده‌ای خودرو را متوقف کنید و از توقف در شانه بزرگراه خودداری کنید.

کوله «مسافر اربعین» چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد؟

سبک سفر کنید

چه خوردنی‌هایی همراه خود ببریم؟

۱۶ صفر بهترین زمان شروع پیاده‌روی

فراموش نکنید، راهپیمایی اربعین سفری کم‌هزینه، ساده و معنوی است
شما مسیری طولانی را پیاده طی می‌کنید؛ پس باید کوله‌ای سبک همراه داشته باشید و از بردن وسایل غیر ضروری پرهیز کنید

شهروند | همه‌ساله زائران بسیاری از کشورهای مختلف فاصله نجف تا کربلا را که ۸۰ کیلومتر است پیاده طی می‌کنند. این حرکت که غالباً به صورت پیاده صورت می‌گیرد، یکی از پرجمعیت‌ترین راهپیمایی‌ها در جهان به‌شمار می‌آید. در اواخر دهه هشتاد تنها دو تا سه میلیون نفر در این راهپیمایی حضور داشتند، ولی در سال‌های بعد تعداد زائران شرکت‌کننده در این راهپیمایی عظیم به بیش از ۱۰ میلیون نفر رسید. به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی شبکه خبر، در سال ۱۳۹۲ برخی گزارش‌ها از حضور ۱۵ میلیون زائر در کربلا خبر داد؛ این تعداد در سال ۱۳۹۳ حدود ۲۰ میلیون گزارش شد و در سال گذشته براساس برخی گزارش‌ها بارش چشمگیری، این تعداد به نزدیک ۳۰ میلیون نفر رسید. امسال نیز تواتر حضور در پیاده‌روی اربعین گویای گسترش هر چه بیشتر این راهپیمایی در بین عاشقان حسینی در سراسر جهان است.

در آستانه اربعین، زائران عراقی از شهرهای خود به سمت کربلا حرکت می‌کنند. مسافت پیاده‌روی میان این دو شهر حدود ۸۰ کیلومتر است. برای پیاده‌روی کل مسیر زمانی حدود ۲۰ ساعت لازم است که با متوسط روزی ۷ تا ۸ ساعت، ۲ تا ۳ روز طول می‌کشد. زمان شروع سفر هم روز ۱۶ ماه صفر است، اما رسیدگی به وضع بهداشت، امداد و درمان آنان موضوعی است که نباید از آن غافل ماند. این نکته مهمی است که شرایط کشور عراق از لحاظ امکانات تا حدود زیادی با ایران متفاوت است؛ به همین دلیل زائران باید توجه داشته باشند که با یک برنامه‌ریزی دقیق در این سفر معنوی حاضر شوند. زائر باید از قبل بدانند که باید چه چیزهایی را با خود ببرد و از چه کارهایی پرهیز کند. در این صفحه به توضیحاتی در مورد سفر اربعین و تمهیداتی که زائران نیاز دارند تا پیش از سفر نسبت به آن آگاه باشند، پرداخته‌ایم.

چه مقدار از مسیر را باید پیاده طی کرد؟



مسیر پیاده‌روی از نجف، حرم حضرت علی (ع) (باب الساعه آغاز می‌شود. زائران خیابان امام زین‌العابدین (ع) را طی می‌کنند و این مسیر را مستقیم می‌روند تا به بزرگراه کربلا برسند. در آن جا همراه می‌شوند با سیل آدم‌هایی که قدم‌به‌قدم ستون‌ها را می‌شمارند تا برسند به کربلا؛ وعده‌گاه آخرشان هم ستون ۱۴۵۲ است، در طول مسیر علاوه بر موب‌ها و خیمه‌های کوچک، خیمه‌های بزرگ و درمانگاه‌هایی وجود دارد که برای استراحت و درمان مناسب‌تر است. این مسیر از خروجی شهر نجف تا حرم مطهر حضرت عباس (ع) توسط تیرهای روشنایی، از یک تا ۱۴۵۲ نشانه‌گذاری شده است. فواصل این تیرها از یکدیگر تقریباً ۵۰ متر است که شاخص بسیار خوبی برای زائران پیاده به شمار می‌رود. شهر حیدریه در میانه این مسیر قرار دارد که مهم‌ترین نقطه مسیر و محلی برای تأمین امکانات، لوازم و ... است. وعده‌گاه آخر این راهپیمایی ورودی حرم حضرت عباس (ع) است.

«پنج نکته» ویژه پیاده‌روی

- ۱ بهترین زمان برای شروع پیاده‌روی طلوع آفتاب است.
- ۲ مدت طولانی پیاده‌روی نکنید.
- ۳ بهتر است با غروب خورشید، توقف کنید.
- ۴ پیشنهادهای برای نخستین شب، یکی از موب‌ها در حدود ستون ۵۰۰ است.
- ۵ دومین شب را می‌توانید در ستون ۱۰۰۰ بگذرانید.

توجه کنید! شما به هتل یا مسافر خانه نمی‌روید شما هم به میزبان هدیه دهید

به این نکته توجه کنید که مردم عراق میزبانان خوبی هستند؛ شما هم میهمانان خوبی باشید. طبق رسمی دیرینه، عراقی‌ها به‌ویژه در شهرهای زیارتی کربلا، نجف، سامرا و کاظمین به حد وسع و توان خود اقدام به دعوت زائران ایرانی برای اسکان در منازل شخصی خود می‌کنند. زائران ایرانی باید دقت داشته باشند که از اقامت بیش از دو شب در منزل شیعیان عراقی که اقدام به در اختیار گذاشتن خانه خود به زائران اربعین می‌کنند، پرهیز کنند. سعی کنید با بردن هدیه‌هایی برای کودکان و نوجوانان عراقی شما هم این مردم میهمان‌نواز را خوشحال کنید.



نظر رهبر معظم انقلاب درباره پیاده‌روی اربعین

امسال شما ملاحظه کردید در اربعین حسینی میلیون‌ها انسان در کنار هم قرار گرفتند؛ خود این حرکت عظیم یک جمعی از مسلمانها - البته مخصوص شیعه نبود، سنی‌ها هم بودند - که در دنیا انعکاس پیدا کرد، تعظیم کردند؛ تجلیل کردند؛ آن را بزرگ‌ترین گردهمایی عالم به حساب آوردند؛ چه کسانی؟ آنهایی که دارنده مسائل اسلامی را رصد می‌کنند.

بیانات رهبر معظم انقلاب در دیدار مسئولان نظام و میهمانان بیست و هشتمین کنفرانس بین‌المللی وحدت اسلامی ۱۳۹۳/۱۰/۱۹



مصرف چه غذاهایی بهتر است؟

توصیه ما این است تا گرسنه نشدید، از خوردن غذا پرهیز کنید. هنگام گرسنگی غذا بخورید، نه هر زمان که به غذا رسیدید. از پر خوری و خوردن غذاهای چرب باید اجتناب کرد. ممکن است در طول سفر افرادی که نذری توزیع می‌کنند، به شما اصرار کنند از غذای آنها هم میل کنید، اما باید بتوانید به آنها نه بگویید.
توصیه می‌شود از خشکبار به عنوان تنقلات هنگام این سفر استفاده شود، چرا که امکان فاسد شدن آنها کمتر است، همچنین از خشکبار می‌توانید به عنوان

هدیه به میزبانان عراقی هم استفاده کنید.
میوه‌ها را در میان وعده استفاده کنید، نه با غذا. چند نوع غذا را با هم نخورید. پر خوری و درهم خوری منجر به سنگینی و ممانع از ادامه پیاده‌روی می‌شود.
سبزی و سالاد را به دلیل عدم اطمینان از شست‌وشو بهداشتی مطلقاً نخورید. مصرف پیاز و گاهی سیر تازه اشکال ندارد.
مقداری نمک همراهتان داشته باشید. نمک بهترین پاک‌کننده و میکروب‌کش است. قبل و بعد از

غذا کمی نمک بچسبید یا در آب ریخته و دهان شویه کنید

از مصرف چای زیاد حتی اگر رقیق باشد، اجتناب کنید، از نوشیدن و حتی تست کردن قهوه‌های خیلی تلخ و غلیظ عراقی هم پرهیز کنید، با ذائقه ما ایرانی‌ها همخوانی ندارد.

نخستین موضوعی که باید در نوشیدن و خوردن غذا در نظر بگیریم این است که در طول سفر اربعین آب فراوان بنوشید، اما در نوشیدن آب نیز باید توجه کرد که تنها از بطری‌های پلمپ شده و آبی که اطمینان از سلامت آن دارید، بنوشید.

همه آنچه یک زائر باید همراه خود داشته باشد

کوله زائر

زائران باید توجه داشته باشند با توجه به مسیر طولانی پیاده‌روی اربعین، هر چه لوازم همراه آنها کمتر و سبک‌تر باشد، سفر آسان‌تری خواهند داشت. همراه داشتن لوازم شخصی، کوله، یک دست لباس راحتی، لباس گرم، کفش مناسب پیاده‌روی، تنقلات انرژی‌زا و کم‌حجم مانند کشمش و بادام، مسواک و برخی اقلام مانند نعناع، آویشن و عسل برای این سفر ضروری است.

این راهم فراموش نکنید که راهپیمایی اربعین سفری کم‌هزینه، ساده و معنوی است. شما مسیری طولانی را پیاده طی می‌کنید؛ پس باید کوله‌ای سبک همراه داشته باشید و از بردن وسایل غیر ضروری پرهیز کنید

انگته

در مورد کوله یک زائر

- ۱ سبک سفر کنید. وسایل کم‌وزنی را با خود حمل کنید.
- ۲ نیازی به همراه داشتن غذا یا آب نیست؛ چون مقدار زیادی غذا و آب در مسیر موجود است.
- ۳ مقداری داروی اساسی برای ۳ یا ۳ روز پیاده‌روی همراه داشته باشید. بیماران نسخه‌های پزشکی و خلاصه وضعیت از بیماری خود به همراه داشته باشند. ماسک هم فراموش نشود.
- ۴ به جای همراه داشتن کیف دستی یا کیف خرید از کوله‌پشتی سبک استفاده کنید.
- ۵ گرم مناسب برای تاول و عرق سوز شدن به همراه داشته‌اید.
- ۶ شما می‌توانید در این سفر از نرم‌افزار ویژه اربعین استفاده کنید؛ در این نرم‌افزار قرآن و ادعیه‌های لازم موجود است.
- ۷ مسیر بسیاری را پیاده طی می‌کنید، کفش مناسب مهم‌ترین نکته است. بهتر است یک کفش مناسب و آزاد بپوشید.
- ۸ کوله کوچک استخری را نباید فراموش کرد، چرا که اگر امکان استحمام برای شما در طول سفر فراهم شود، نباید آن را از دست داد.
- ۹ اگر از تلفن همراه خود زیاد کار می‌کشید، حتماً در کوله خود جایی برای پاوربانک، شارژر تلفن همراه یا باتری اضافه در نظر بگیرید.
- ۱۰ آن دسته از افرادی که مشکل سینوزیت دارند نیز کلاه یا هدبند را فراموش نکنند.

سه سوال و سه پاسخ

۱ از چه سیم‌کارتی استفاده کنید؟

سعی کنید حدالمقدور از شبکه‌های پیام‌رسان برای برقراری ارتباط استفاده کنید. آنتن‌دهی تلفن همراه در عراق کیفیت مناسبی ندارد، بنابراین توصیه می‌شود در صورت نیاز به تماس از سیم‌کارت‌های اعتباری عراق استفاده کنید. در میان سیم‌کارت‌های مختلف، «اسیاسل» آنتن‌دهی مناسب‌تری دارد.

۲ برای ناهار و شام چه کنیم؟

اصلاً نگران وعده‌های غذایی خود نباشید، عراقی‌ها مردمان مهمان‌نوازی هستند. البته با توجه به پیاده‌روی بالا، سعی کنید موارد بهداشتی را در تغذیه رعایت کنید. غذاهای مردم عراقی معمولاً سنگین است، غذاهای مرسوم عراق برنج و لوبیا و نخود پخته است. گاهی این غذاها به دلیل ازدحام جمعیت با عجله و در مدت زمان ناکافی طبخ می‌شود و اغلب ناپخته و گاهی چرب و سنگین است. توصیه بر این است پودر زیره سبز، آویشن و نعنا به همراه داشته باشید که اگر ناچار به خوردن غذای نفاخ شدید، روی غذا میل کنید یا داخل دوغ و ماست‌های در بسته بریزید.

۳ کجا حمام کنیم؟

با توجه به اینکه در شهر کربلا حمام با آب گرم غیر از امکاناتی مثل هتل‌ها نایاب است، لذا توصیه می‌شود غسل و استحمام را قبل از حرکت و در شهر نجف انجام دهید، البته بعضی از مواکب مسیر نجف - کربلا هم حمام دارند. سرویس‌های بهداشتی فراوانی در طول مسیر قرار دارند و همین‌طور تعدادی از مواکب‌ها نیز سرویس بهداشتی فرنگی دارند، حتماً صابون خمیری و ژل شست‌وشو به همراه داشته باشید.

