

صلى الله عليه وسلم



# راهنمای زائران اربعین

تهیه و تدوین در

کمیته فرهنگی و آموزشی اربعین حسینی



مركز الدراسات الثقافية والتعليمية  
مركز الدراسات الثقافية والتعليمية



مركز الدراسات الثقافية والتعليمية  
مركز الدراسات الثقافية والتعليمية

## راهنمای زائران اربعین

تهیه و تدوین: کمیته فرهنگی و آموزشی

طراح جلد: محمد امین محمدلو

تنظیم و صفحه‌آرایی: محمدجواد شمس

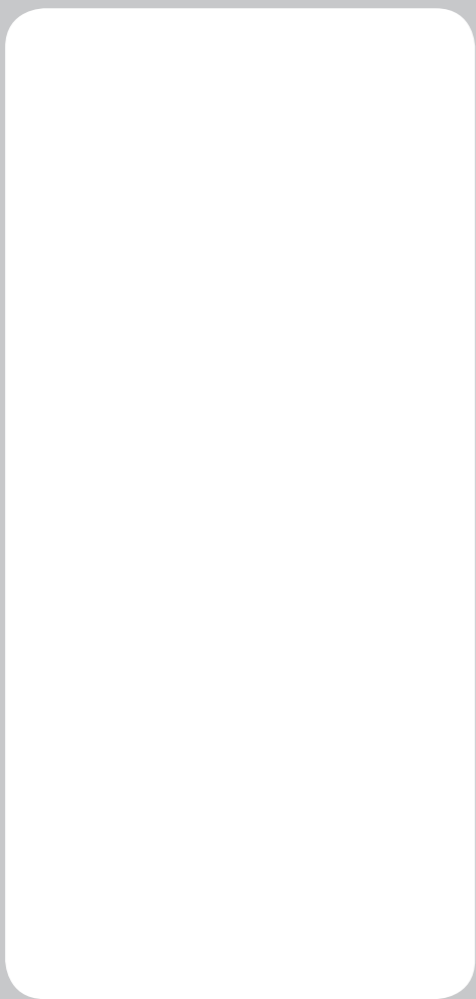
ناشر: معاونت فرهنگی و اجتماعی

سازمان اوقاف و امور خیریه

۱۳۹۵ / ۱۴۳۸

## فهرست مطالب

- ۷..... مقدمه
- ۹..... آداب سفر اربعین
- ۱۹..... مقدمات سفر
- ۳۳..... سفر به عتبات
- ۵۱..... احکام
- ۶۵..... امنیت در سفر
- ۷۷..... بهداشت و سلامت



## مقدمه

سفر میلیونی زائران به عتبات عالیات در ایام اربعین، نشانه حیات و بالندگی نهضت بزرگ عاشورا و فرصتی بی نظیر برای پیروان اهل بیت علیهم السلام جهت معرفی این نهضت و حماسه بزرگ به جهانیان است.

پیاده‌روی زائران و عشاق ثارالله علیه السلام در ایام اربعین از نجف به سوی کربلا و خدمت‌رسانی به آنها که هر سال با شور و اشتیاق بیشتری انجام می‌شود، خالق صحنه‌های بسیار زیبایی است که در هیچ نقطه از دنیا نمی‌توان مانند آن را یافت. بی تردید هر میزان این حضور با آگاهی و شناخت همراه باشد، می‌تواند بهره‌وری

و استفاده از این مائده عظیم الهی از سوی زائران را افزایش دهد و برای رسیدن به این مقصود، اولین و اساسی‌ترین گام، آموزش زائران و اطلاع‌رسانی به هنگام در خصوص این سفر است.

به همین منظور ستاد مرکزی اربعین با تشکیل کمیته فرهنگی-آموزشی، ساز و کارهای متعددی را اندیشیده و تدبیر کرده است. مجموعه پیش‌رو یکی از این اقدام‌هاست که به اطلاع‌رسانی و یادآوری نکات مهم و اساسی جهت حضور در مراسم پرشکوه پیاده‌روی اربعین، طبق تجربیات سال‌های گذشته و شرایط خاص سال جاری می‌پردازد، انتظار می‌رود با مطالعه و عمل به آن و نیز آگاه ساختن سایر زائران از مطالب آن دستمایه‌ای برای سفری خوب، همراه با معنویت باشد.



آداب سفر اربعين



## پیش از سفر

بدون تردید شرکت در همایش باشکوه الهی اربعین، می‌بایست با قصد قربت و به منظور تقویت بنیه ایمانی و تجدید عهد و میثاق با سرور شهیدان علیهم‌السلام و الگوگیری از اسوه‌های تابناک دین صورت گیرد، لذا زائران کوشش نمایند تا با خلوص نیت به این سفر پا بگذارند و راهی این سفر معنوی شوند.

در این مسیر، انتخاب همسفران مناسب و هم‌شان از نظر اخلاقی اهمیت ویژه‌ای دارد. حلالیت‌طلبیدن از دوستان و نزدیکان امر سفارش‌شده‌ای است تا بتوان با رضایت و دعای خیر ایشان سفری با خیر و برکت در پیش داشت.

وصیت کردن تا با فراغ بال از ادای حقوق مردم و خداوند سبحان برای قرب به حق تعالی سفر آغاز شود.

صدقه دادن (خصوصاً هنگام سوار شدن به وسیله نقلیه)، غسل کردن پیش از آغاز سفر و خواندن نماز و دعای سفر هنگام خروج از منزل کار شایسته‌ای است.

همچنین خواندن دعای سفر، سوره‌های قدر، حمد، ناس، فلق و آیه الکرسی سفارش شده است.

## هنگام سفر

توجه به این مسئله که مردم عراق، میزبان اصلی و صاحب‌خانه هستند و باید عزت، کرامت، استقلال و حرمت آنها حفظ شود، ضروری است. لازم است در طول سفر تلاش مسافر بر رعایت مسایل شرعی باشد و سایر همسفران نیز به انجام عبادات و توجه به معنویات توصیه، ترغیب و تشویق شوند.

همه زائران و به خصوص بانوان، در تمام ایام سفر و در محضر امامان معصوم علیهم السلام لباس مناسب بپوشند و حجاب را کاملاً رعایت کنند.

### نماز جماعت

زائر حسینی نیک می‌داند که روایات شیعه سرشار از توصیه به نماز جماعت است و در این راهپیمایی و اجتماع عظیم معنوی، نمی‌توان آن را نادیده گرفت. عبادتی که در طول این همایش بزرگ باید در معرض دید عموم قرار گیرد و امام حسین علیه السلام نیز در جریان نهضت عاشورا، توجه خاصی به آن داشت. بر همین اساس سعی زائر باید بر این باشد نمازهای پنج‌گانه را سر وقت اقامه کند.

بر اساس فتاوی‌ای مراجع عظام اگر در مسجد، موکب یا جایی که زائر اقامت دارد، نماز جماعت برپا شود، در صورتی که هنگام

نماز جماعت، اقدام به خواندن نماز فرادا کند و این عمل، تضعیف نماز جماعت یا اهانت به امام جماعت محسوب شود، عمل حرام انجام داده است.

### در عراق

با توجه به اینکه در موکب‌ها، زائران از کشورها و فرهنگ‌های مختلف گرد هم می‌آیند، لازم است زائران ایرانی، شئون اخلاقی و فرهنگی را حفظ و از شوخی بی‌مورد و ایجاد سروصدا پرهیز نمایند و نماینده خوبی برای جمهوری اسلامی ایران باشند.

احترام به زائران دیگر و همکاری در خدمات‌رسانی موکب‌ها از اخلاق اسلامی است.

از گرفتن جای بیش از حد نیاز و جان‌دادن به دیگران پرهیز شود.

سعی بر حفظ فضای غم و اندوه ایام اربعین شود.

تداوم به اذکار «سبحان الله»، «لا اله الا الله»، «الحمد لله»، «الله اکبر» و «صلوات»، در زمان پیاده‌روی بسیار مناسب است. بایستی با پرهیز از اسراف غذاها و نوشیدنی‌ها که از دستورات دین مبین اسلام است، به این اخلاق پسندیده اسلامی جامه عمل پوشاند.

اهتمام به پاکیزه نگه داشتن اماکن مقدس و محل‌های عمومی نشان‌گر شخصیت والای زائران است.

دعا جهت تعجیل در فرج امام عصر حضرت صاحب الزمان عجل الله فرجه و هدیه ثواب زیارت به آن بزرگوار از پسندیده‌ترین کارهاست.

دستور قرآن در سوره آل عمران، اتحاد با دیگر ادیان الهی در نقاط مشترک توحید و معاد است: «قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ تَعَالَوْا إِلَى كَلِمَةٍ سَوَاءٍ بَيْنَنَا وَبَيْنَكُمْ أَلَّا نَعْبُدَ إِلَّا اللَّهَ وَلَا نُشْرِكَ بِهِ شَيْئًا وَلَا يَتَّخِذَ بَعْضُنَا بَعْضًا أَرْبَابًا مِنْ دُونِ اللَّهِ». اکنون که وحدت

با ادیان توحیدی توصیه شده، اتحاد با هم‌کیشان مسلمان از مذاهب دیگر پسندیده و اولی است. لذا مبادا در این سفر با رفتار و کلمات اهانت‌آمیز که بارها از سوی مراجع عظام تقلید، حرام اعلام شده، موجب تفرقه دشمن‌پسند شویم. توجه به این نکته لازم است که بسیاری از آوارگان مظلوم ساکن در موکب‌های بین راه و برخی از زائران که مسیر را با پای پیاده طی می‌کنند، از برادران و خواهران اهل تسنن هستند؛ اهانت به زائران دیگر، قطعاً مورد رضایت خداوند متعال و امام زمان علیه السلام نخواهد بود. بنابراین، به طریق اولی نباید به گونه‌ای عمل شود که باعث تفرقه در صفوف شیعه باشد.

همانطور که میزبانان عراقی، از مدت‌ها قبل، خود را برای پذیرایی از زائران آماده می‌کنند، مناسب است زائران نیز برای تقدیر و تشکر از آنها محترمانه و مؤدبانه برخورد کنند.



برخی عراقی‌ها، زبان فارسی را متوجه می‌شوند، لذا مناسب است در گفت‌وگوها، حتی به شوخی از کاربرد کلمات اهانت‌آمیز و خلاف ادب اجتناب شود.

اگر در طول مسیر با هم‌کاروانی‌ها به صورت گروهی جایی برای اسکان، انتخاب می‌شود، بهتر است که برنامه‌ای معنوی (مانند خواندن زیارت‌نامه و تلاوت قرآن کریم) برای آن گروه در نظر گرفته شود. کمک به سایر زائران در طول مسیر فراموش نشود، از آب، نوشیدنی، خوردنی و تجهیزات اضافی خود به کسانی که در آن لحظه به آن نیاز دارند، بخشش شود.

همچنین کمک به خانم‌ها، افراد مسن، بیماران و کودکان در استفاده از وسایل نقلیه و خدمات دیگر و اولویت‌دهی به آنها از اخلاق پسندیده است.

نسبت به رعایت فاصله و عدم برخورد فیزیکی به نامحرم‌ها حتی در شلوغ‌ترین مکان‌ها دقت لازم مبذول شود.

از زیاده‌خواهی و استفاده بیش از حد از خدمات و خوراکی‌ها پرهیز شود. با این عمل، ضمن حفظ سلامتی، روحیه قناعت نیز تقویت خواهد شد.

مقدمات سفر



## گذرنامه

برای سفر به عتبات عالیات در ایام اربعین حسینی (همانند هر سفر به خارج از کشور)، نیاز به همراه داشتن گذرنامه می‌باشد. از این رو، همه مشتاقان این سفر قبل از هر اقدامی، لازم است تا پیش از رسیدن ایام اربعین نسبت به دریافت گذرنامه از طریق دفاتر پلیس + ۱۰ اقدام کنند تا با کمبود وقت و ازدحام در ایام اربعین مواجه نشوند.

در صورتی که زائر، گذرنامه دارد، باید گذرنامه وی حداقل شش ماه از تاریخ خروج، اعتبار داشته باشد. بدیهی است چنانچه اعتبار آن

کمتر باشد، از خروج وی جلوگیری خواهد شد. در صورتی که گذرنامه کمتر از این مدت اعتبار دارد، لازم است نسبت به اخذ گذرنامه جدید اقدام شود.

توجه شود گذرنامه گروهی صادر نمی‌شود، بلکه برای هر نفر یک گذرنامه صادر می‌شود.

## ثبت نام

طبق مقررات موجود، زائران و مشتاقان زیارت امام حسین (علیه السلام)، در ایام اربعین می‌توانند جهت ساماندهی مناسب‌تر و عدم مواجهه با مشکلات احتمالی در سامانه سماح به نشانی [samah.hajj.ir](http://samah.hajj.ir) ثبت نام کنند. برای انجام این اقدام به راهنمایی موجود در این سامانه مراجعه نمایند.

## بیمه

همه زائران، ملزم به داشتن بیمه می‌باشند. در این خصوص اطلاعات لازم از طریق

رسانه‌های گروهی یا در زمان اخذ روادید، اعلام می‌شود.

## روادید (ویزا)

روادید عبارت است از مجوز عبور از مرز و ورود به کشور مقابل که توسط سفارت و کنسول‌گری عراق یا نمایندگی‌های آن صادر می‌شود.

برای تهیه روادید از طریق سامانه سماح یا دفاتر زیارتی قانونی معرفی شده، اقدام شود.

## مجوز خروج

برخی از زائران، حتی با داشتن گذرنامه و روادید نمی‌توانند از کشور خارج شوند و نیاز به مجوزهای خاص دارند.

این افراد عبارتند از:

- نظامیان؛
- طلاب حوزه‌های علمیه؛
- دانشجویانی که خدمت سربازی را انجام نداده‌اند؛

- سربازان وظیفه؛
- مشمولان خدمت سربازی؛
- کسانی که به دلایلی ممنوعیت خروج از کشور دارند؛ مانند بدهکاران مالیاتی.

### تهیه بلیت

از ملزومات دیگر و انجام مقدمات سفر، تهیه بلیت هواپیما یا سفر زمینی است که توسط مسافران انجام می‌شود.

### برنامه سفر

بهتر است مسافران موسم اربعین پیش از سفر، برنامه مسافرت خود را تنظیم نمایند. اینکه سفر هوایی داشته باشند یا زمینی؛ و اگر سفر زمینی را انتخاب نمایند، از کدام مرز (مهران، شلمچه، چزابه یا مرز دریایی خرمشهر) به عراق سفر می‌نمایند؛ بازه سفر آنها از چه تاریخی آغاز می‌شود و سفرشان چند روز به طول می‌انجامد؛ از کدام مسیر به سوی کربلا حرکت خواهند کرد؛ آیا به



صورت پیاده به کربلا می‌روند یا سواره؛ نحوه بازگشت به کشور چگونه است؛ و... پاسخ به سؤالاتی از این قبیل، می‌تواند به نظم سفر کمک کند.

## تدارک لوازم مورد نیاز

آگاهی از آنچه در سفر و مخصوصاً پیاده‌روی چندروزه مورد نیاز است، می‌تواند راهگشا باشد. برای سه روز پیاده‌روی، وسایلی نیاز است که در زیر به آنها اشاره می‌شود:

### کوله پشتی

راحت‌ترین نوع حمل بار در مسافت‌های طولانی، استفاده از کوله‌پشتی سبک است.

### مواد غذایی

در طول مسیر راهپیمایی، خصوصاً در مسیر نجف به کربلا مواد غذایی به مقدار کافی توسط موکب‌ها تهیه شده و به صورت رایگان در اختیار زائران قرار خواهد گرفت،

ولی بهتر است حتماً مقداری غذای فاسد نشدنی و بادوام و خشکبار مانند خرما، بادام، انجیر و آب همراه زائر باشد.

### رادیو جیبی

با توجه به فعال شدن رادیو اربعین در موسم اربعین حسینی، بهتر است زائران رادیو جیبی همراه خود داشته باشند تا ضمن استفاده از برنامه‌های متنوع آن، از اطلاع‌رسانی‌هایی که انجام می‌گیرد، مطلع شوند. همچنین در صورتی که امکان استفاده از اینترنت برای زائران فراهم باشد، می‌توانند با نصب نرم‌افزار رادیو اربعین بر روی گوشی همراه خود از این امکان استفاده نمایند.

### لباس مناسب

لازم است زائران، برای جلوگیری از سرماخوردگی، لباس‌های مناسب به همراه داشته باشند: جوراب، دستکش، کلاه، پوشش گوش، کاپشن سبک و... از این‌گونه

لباس‌هاست. معمولاً ابتدای صبح، هوا سرد است و به تدریج، گرم می‌شود. بهتر است به جای کاپشن و پالتوهای بزرگ و حجیم، از لباس‌های متوسط و کاپشن سبک استفاده شود تا در طول روز و گرم‌شدن هوا، به تدریج لباس‌ها کم شود.

### کیسه خواب

یکی از بهترین لوازمی که برای خواب می‌توان همراه داشت، کیسه خواب است؛ چرا که ممکن است جای مناسبی برای اسکان و اقامت پیدا نشود. توصیه می‌شود از کیسه خواب نظامی استفاده شود که دارای حجم کم و کارایی مناسبی است.

### کفش مناسب

کفش، یکی از لوازم اساسی پیاده‌روی محسوب می‌شود. کفش علاوه بر سبک‌بودن و برخورداری از کفی مناسب، نباید بسیار بزرگ باشد، به نحوی که پا در

آن، رها باشد و به گونه‌ای هم کوچک نباشد که پا، تحت فشار قرار گیرد.

توصیه می‌شود کفش‌های دارای بند پوشیده نشود، بلکه بهتر است کفش مناسب و آزاد تهیه شود؛ چرا که در طول مسیر، دائماً برای استراحت یا وضوگرفتن، ناگزیر به درآوردن کفش هستند.

بهتر است از کفش چرمی که مدتی استفاده شده و نه خیلی گشاد و نه خیلی چسبان است، برای این مسیر استفاده کنید.

## روانداز و بالش

با توجه به محدودیت وسایل استراحت، مناسب است پتوی سبک و بالش کوچک همراه زائران باشد.

بهترین گزینه، پتوهای سفری است تا در صورت لزوم از آن برای گرم کردن استفاده شود. البته همراه داشتن کیسه خواب مناسب، زائر را از پتو بی‌نیاز می‌کند.

لازم است ملحفه سبک و تمیز، همراه باشد.

### چفیه

چفیه برای پوشاندن سر و گردن، خشک کردن دست و صورت و موارد دیگر کاربرد دارد.

### عینک آفتابی

برای جلوگیری از آفتاب‌سوختگی چشم و پوست صورت، بهتر است عینک آفتابی مناسب و کلاه نقاب‌دار استفاده شود. همچنین در صورت استفاده از عینک طبی، بهتر است یک عینک اضافه نیز همراه باشد.

### گوشی تلفن، شارژر و سیم کارت

آنتن‌دهی تلفن همراه در عراق کیفیت مناسبی ندارد و این مشکل به ویژه در ایام اربعین، به سبب حجم بالای کاربران تشدید می‌شود، البته در هر صورت باید آمادگی قطعی تماس‌ها وجود داشته باشد و این

آمادگی به خانواده‌های آنان در ایران نیز انتقال یابد.

برای خرید سیم کارت‌های عراقی، در کشور عراق اقدام کنید که امکان آزمایش سالم و معتبر بودن سیم کارت وجود داشته باشد.

اگر از سیم کارت‌های ایرانی (اعم از اعتباری و دائمی) استفاده می‌شود، هنگام دریافت تماس از ایران، طبق تعرفه، برای زائر هم هزینه دارد.

در مسیر پیاده‌روی و در بعضی موب‌ها، برق و انواع شارژرها موجود است، اما بهتر است شارژر و باتری اضافی همراه باشد.

## پول

گاهی برای تردد در مسیرها و خرید برخی ضروریات نیاز به صرف هزینه است، بنابراین لازم است به مقدار کافی پول و ارز همراه زائر باشد.

## سایر لوازم مورد نیاز

برخی وسایل ممکن است در طول سفر نیاز شود که در صورت امکان بهتر است زائر آنها را به همراه داشته باشد؛ از جمله این وسایل: حوله، ماسک یک بار مصرف، دستمال کاغذی، دستمال مرطوب، لیوان کوچک دسته‌دار، قاشق، چنگال و چاقو، خمیردندان سفری، صابون یا مایع صابون، شامپوی کوچک، مهر و جانماز، کتاب‌های زیارت و ادعیه (مانند رهپویه زیارت)، چتر و بارانی است.

باید توجه داشت که حمل کوله و بار سبک در پیاده‌روی از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است، اما به همراه داشتن تجهیزات کامل نیز لازم می‌نماید.

همچنین همراه داشتن برخی وسایل همچون چاقو در سفرهای هوایی و بردن آنها به داخل هواپیما ممنوع است.

## راه‌های کسب اطلاعات

زائران گرامی در صورت نیاز به کسب اطلاعات در حوزه‌های فرهنگی، آموزشی و اجرایی می‌توانند از راه‌های ذیل اطلاعات مورد نیاز خود را به دست آورند:

### سامانه‌های اطلاع‌رسانی

<http://sema.moi.ir>

<http://alarbaeen.ir>

<https://samah.haj.ir>

### شبکه‌های اجتماعی

[telegram.me/sema1395](https://t.me/sema1395)

[telegram.me/alarbaeen](https://t.me/alarbaeen)



سفر به عتبات



## شروع سفر

باید توجه داشت هرچه زمان آغاز سفر به اربعین نزدیکتر باشد، ازدحام جمعیت در پایانه‌های مرزی و مسیرها بیشتر می‌شود. در این صورت ارائه خدمات کاهش یافته و با مشکلات بیشتری همراه خواهد بود.

## مرزهای مجاز ورود و خروج

سه مرز مجاز در شهرهای مهران، شلمچه و چزابه در ایام اربعین پذیرای زائران به این سفر معنوی می‌باشند.

همچنین زائران می‌توانند از مرز دریایی خرمشهر به مقصد بصره نیز استفاده نمایند.

نحوه ورود و خروج زائران از این مرزها، از طریق ستاد مرکزی اربعین، اطلاع‌رسانی شده است.

### مرز مهران

شهر مرزی مهران در منتهی الیه غربی استان ایلام قرار دارد و فاصله آن تا شهر ایلام ۸۵ کیلومتر می‌باشد. زائرانی که از این شهر وارد عراق می‌شوند پس از عبور از منطقه زرباطیه و شهر کوچک بدره، وارد شهر کوت، نعمانیه، شوملی، دیوانیه و شامیه وارد شهر نجف می‌شوند.

طول این مسیر از پاسگاه مرزی زرباطیه تا بازرسی ورودی نجف ۳۰۲ کیلومتر است.

### مرز شلمچه

این منطقه مرزی در غرب خرمشهر و نزدیک‌ترین نقطه مرزی به شهر بصره در کشور عراق می‌باشد. مرز شلمچه جنوبی‌ترین مرز زمینی ایران و عراق و

فاصله آن تا خرمشهر ۱۵ کیلومتر و تا بصره ۲۰ کیلومتر است. زائرنی که از این مرز وارد عراق می‌شوند، پس از عبور از منطقه شلمچه و تنومه وارد شهر بصره شده و پس از آن به سماوه و نجف می‌رسند. طول مسیر از شلمچه تا نجف تقریباً ۴۶۰ کیلومتر می‌باشد.

### مرز چزابه

تنگه چزابه در ۱۷ کیلومتری شمال غربی شهر بستان قرار دارد. زائران پس عبور از منطقه چزابه، شیب و مشرح، وارد شهر العماره، سپس شهر فجر و منطقه عفک، دیوانیه، شافعیه، شامیه و پس از بازرسی ابوصخیر وارد شهر نجف می‌شوند.

### حرکت به سمت مرز

قبل از حرکت به سوی مرز، از بازبودن پایانه مرزی و امکان خروج از مرز مربوطه اطمینان حاصل شود، زیرا ممکن است فقط برخی از پایانه‌ها در ایام اربعین فعال باشند.

در صورت عزیمت با خودروی شخصی به مرزهای خروجی، پیش از آغاز سفر، از وجود فضای کافی در پارکینگ‌های عمومی در شهرهای مرزی اطمینان حاصل شود. با توجه به کمبود محل اسکان در پایانه‌های مرزی، بهتر است به گونه‌ای سفر آغاز شود که زائر، نیاز کمتری به اقامت در شهرهای مرزی داشته باشد. اما در هر صورت در ایام اربعین، شهرهای مرزی که در مسیر حرکت زائران قرار دارد، آماده اسکان، پذیرایی و ارائه خدمات به زائران می‌باشند.

### **پایانه‌های مرزی عراق**

احتمال معطلی زیاد در مرحله عبور از مرز، اعم از خاک ایران یا عراق (در مرحله رفت و برگشت) برای گذراندن تشریفات گمرکی و کنترل گذرنامه وجود دارد، بنابراین حفظ نظم و آرامش، عدم درگیری و پرهیز از رفتار تند، مورد انتظار است.

امکانات پایانه‌های مرزی عراق از جمله سرویس‌های بهداشتی، محدود است؛ پیشنهاد می‌شود قبل از عبور از مرز ایران، تدبیری اندیشیده شود.

پس از ورود به خاک عراق، ممکن است وسایل نقلیه برای حمل افراد به سمت نجف توسط میزبانان عراقی در مرز مستقر باشد که بعضی رایگان و بعضی با دریافت اجرت، حمل و نقل زائران را انجام می‌دهند؛ اما نباید همیشه به انتظار این وسایل نقلیه بود.

## نجف اشرف

شهرهای زیارتی نجف و کربلا در چند سال گذشته از لحاظ امکانات رفاهی رشد خوبی داشته‌اند، اما تا رسیدن به وضعیت مطلوب که بتواند پاسخگوی پذیرایی از میلیون‌ها زائر باشند، فاصله زیادی دارند.

بعد از ورود به نجف اشرف، باید در اولین فرصت به دنبال جایی برای استراحت و

اسکان بود، معمولاً در ایام اربعین، هتل‌ها و زائرسراها مملو از جمعیت است و بسیاری از مردم عراق نیز در خانه‌های خود، پذیرای زائران می‌باشند.

طبق هماهنگی‌های صورت‌گرفته توسط ستاد مرکزی اربعین، نهادهای و تشکل‌های مردمی و دولتی ایران، صحن حضرت فاطمه زهرا<sup>ؑ</sup> در کنار حرم مطهر امام علی<sup>ؑ</sup> و همچنین برخی حسینیه‌ها و مدارس برای اسکان زائران در نظر گرفته شده که می‌توان به آنجا مراجعه نمود.

برای اطلاع از محل‌های اسکان زائران، می‌توان به چادرها و پایگاه‌های اطلاع‌رسانی که در نقاط مختلف تعبیه شده، مراجعه کرد. زائران هنگام مراجعه به مساجد کوفه و سهله، می‌توانند از راهنمایی روحانیانی که بدین منظور در آنجا مستقر شده‌اند، استفاده نمایند.



## مسیر پیاده‌روی

فاصله حرم امام علی (علیه السلام) تا حرم حضرت ابوالفضل (علیه السلام) حدود ۸۰ کیلومتر می‌باشد. تعداد ستون‌های موجود در این مسیر، از ابتدای بزرگراه نجف به کربلا (ثورة العشرین) تا حرم حضرت ابوالفضل (علیه السلام)، ۱۴۵۲ ستون و فاصله هر ستون، ۵۰ متر است که شماره هر کدام روی آنها نوشته شده است.

زمان لازم برای طی مسیر به صورت پیاده‌روی مداوم، ۲۰ تا ۲۵ ساعت می‌باشد؛ بنابراین با توجه به زمان‌های مورد نیاز جهت استراحت، اقامه نماز و خوردن غذا، زمان تخمینی سفر پیاده دو تا سه روز است. آغاز پیاده‌روی جمعی زائران ایرانی، از کنار پل «ثورة العشرین» در نجف اشرف همراه با اجرای برنامه‌های متنوع صورت می‌گیرد.

برای آغاز پیاده‌روی می‌توان از درب ساعت حرم حضرت علی (علیه السلام) (باب الساعة) خارج شد

و پیاده‌روی را از کنار خیابان امام زین العابدین (علیه السلام) یا خیابان امام جعفر صادق (علیه السلام) شروع کرد. این مسیرها تا بزرگراه کربلا ادامه دارد. سپس با حرکت به سمت چپ، زائران به هزاران نفر که به صورت پیاده به سمت کربلا در حال حرکت هستند، ملحق می‌شوند.

توجه شود حرکت پیوسته و منظم با سرعت نسبتاً ثابت، اثر زیادی در کم‌شدن خستگی مسیر و جلوگیری از بروز گرفتگی عضلات دارد، پس باید برنامه منظمی برای مسیر و مکان‌های توقف و تجدید قوا داشت. استراحت‌های چند دقیقه‌ای به فاصله هر ۵۰ عمود، بسیار مناسب است.

هر بار که زائر برای استراحت یا نماز توقف می‌کند، ضمن شستن پاها، در صورت امکان کف پا را ماساژ دهد، سپس به پشت بخوابد و پاها را به دیوار تکیه دهد تا خون جمع شده برگردد.

در هنگام درازکشیدن، پاها را طوری قرار دهد که مقداری بالاتر از بدن باشد؛ زیرا این اقدام، باعث رسیدن خون بیشتر به مغز شده و جلوی باد کردن پاها را می‌گیرد. شروع حرکت به ویژه برای روز دوم، قبل از اذان صبح مناسب است. چرا که مسیر دارای ازدحام کمتری است.

از آنجا که به سبب کثرت جمعیت در مسیر پیاده‌روی، احتمال گم کردن همراهان وجود دارد، برای حل این مشکل، بهتر است محل توقف‌ها (شماره میله و عمود مورد نظر)، برای یافتن همراهان و نیز محل استراحت اصلی برای اقامه نماز و خوردن غذا تعیین شود. البته از جانب ستاد مرکزی اربعین حسینی، مکان‌هایی برای اطلاع یافتن بستگان و همراهان از گمشدگان تعیین شده است.

بهتر است میله‌های با شماره‌های مشخص، مثل اعداد با مضرب ۱۰۰، ۲۰۰، ۳۰۰ و... برای توقف انتخاب نشود، چون

معمولاً تراکم جمعیت در آنها بالاست. توجه شود، عمود ۱۰۰۰ شلوغ‌ترین عمود است. مناسب است پیاده‌روی در قالب گروه‌های سه تا پنج نفره انجام شود تا در صورت بروز مشکل، امدادسانی به یکدیگر آسان‌تر باشد. البته توجه شود بیشترشدن جمعیت گروه، مشکلات خاص خود را دارد و باعث سخت‌ترشدن هماهنگی و کندی آهنگ حرکت می‌شود.

ابتدا تا انتهای مسیر، تقریباً به وسیله چادرها یا سازه‌هایی تقسیم شده که هیئت‌هایی (موکب) از عراق یا کشورهای دیگر، مسئولیت این چادرها را بر عهده دارند. البته بیشتر این هیئت‌ها، متعلق به قبیله‌ها و عشایر عراقی هستند.

در موکب‌های مستقر در مسیر، خدماتی از قبیل انواع پذیرایی، انواع میوه و نوشیدنی ارائه می‌شود. همچنین برخی موکب‌ها محل خواب و استراحت هستند و برخی

وظیفه فعالیت‌های فرهنگی را بر عهده گرفته‌اند. در این ایستگاه‌ها، بسته‌های فرهنگی از فایل‌های مداحی تا پوستر و مطالب و بروشورهای فرهنگی توزیع می‌شود. همچنین اقامه نماز جماعت و برگزاری مراسم عزاداری نیز در موکب‌های فرهنگی از جمله موکب شباب الخمینی (عمود ۲۸۵) یا موکب شهرداری تهران انجام می‌شود. زائران در انتهای مسیر و نزدیک به کربلا، به دلیل کاهش چشم‌گیر موکب‌ها، ممکن است با کمبود آب آشامیدنی مواجه شوند، لذا توصیه می‌شود مقداری آب برای پایان مسیر همراه زائر باشد.

مسیر پیاده‌روی معمولاً پس از ساعت ۲۱ (ساعت ۹ شب) خلوت‌تر می‌شود و اکثر موکب‌داران تا اذان صبح استراحت می‌کنند، اما در این میان، برخی موکب‌داران، شب را هم متناسب با سرمای شب به ارایه خدمات مشغول هستند.

بهتر است برای تجدید وضو در بین راه، قبل از نزدیک شدن به اوقات شرعی اقدام شود تا زائران با ازدحام، اتلاف زمان و تأخیر در اقامه نماز اول وقت مواجه نشوند.

هنگام ظهر، با توجه به تعداد زیاد موکب‌ها، برای استراحت، تجدید وضو و اقامه نماز، معمولاً مشکلی نخواهد بود.

موکب‌ها قبل از غروب، شروع به توزیع شام می‌کنند و با نزدیک شدن به غروب آفتاب از حجم افراد در مسیر کاسته شده و افراد برای شام و استراحت شب، در مواکب توقف می‌کنند؛ بنابراین زائران در صورت ادامه پیاده‌روی بعد از غروب، با مشکل پیدا کردن محل اقامت برای استراحت مواجه خواهند شد یا حداقل در مواکب مسقف نمی‌توانند محل اسکان بیابند.

جایی برای نگرانی به پایان رساندن مسیر نیست؛ در هر جا که تصور شد توانایی

ادامه دادن مسیر وجود ندارد، می‌توان از خودروهایی که در مسیر هستند، برای رسیدن به کربلا استفاده کرد.

برای انجام تماس تلفنی، جهت عدم مواجهه با ترافیک بالای شبکه، بهتر است قبل از طلوع آفتاب، این کار انجام شود.

بهتر است زائران، کتابچه زیارتی که اعمال نجف، کوفه و کربلا را داشته باشد (مانند رهپویه زیارت که محصول کمیته فرهنگی - آموزشی اربعین است و به صورت رایگان میان زائران توزیع می‌شود) را همراه داشته باشند.

## کربلای معلی

زائر باید توجه داشته باشد یافتن محل اسکان در ایام اربعین در کربلا، سخت‌تر از نجف است. پس مناسب است به گونه‌ای برنامه‌ریزی نماید که توقف در کربلا کوتاه باشد.

مناسب است برای جلوگیری از گم کردن همراهان، چند نکته مراعات شود:

- در ابتدای پیاده‌روی، وعده‌گاه همراهان در کربلا مشخص شود؛
- مکانی به عنوان وعده‌گاه مشخص شود که دور از شلوغی حرم و مرکز شهر باشد؛
- برای قرارها، دو وعده زمانی مشخص شود.

### ضرورت توقف کوتاه

مناسب است جهت رعایت حال سایر زائران، توقف طولانی در کربلا نشود؛ حتی یک سلام به حضرت سیدالشهداء (علیه السلام) هم صدق زیارت می‌کند.

با توجه به تأکید و سیره مراجع و علما و همچنین حضور جمعیت انبوه زائران در کربلا، ضرورتی به ورود به حرم و بوسیدن ضریح مطهر نیست، سلام دادن در هر



نقطه‌ای از شهر کربلا و در ایام اربعین (به رسم و سنت عراقی‌ها) قطعاً اجر و پاداش زیارت اربعین را خواهد داشت.

## بازگشت از کربلا

همه زائران تلاش می‌کنند صبح روز اربعین، در کربلا باشند؛ اما از ساعت هشت صبح، شروع به بازگشت مینمایند. زائران عراقی، به شهرها و استان‌های خود می‌روند و زائران دیگر کشورها نیز راهی مرزها و فرودگاهها می‌شوند. بدیهی است به خاطر ازدحام جمعیت و نبود وسایل نقلیه، خارج شدن از شهر، بسیار سخت باشد؛ برخی زائران گاهی تا عمود شماره ۶۰۰ و برخی نیز تا نزدیکی نجف، پیاده رفته‌اند.

هنگام بازگشت، هیچ‌گونه پذیرایی در مسیر صورت نمی‌گیرد و مغازه‌ای هم برای خرید ملزومات تدارک نشده، بنابراین قبل از شروع حرکت، نیازمندی‌های خود را تهیه نمایید.



احكام



## وضو

وضو گرفتن از آب سردکن‌های داخل صحن‌ها که مخصوص نوشیدن گذاشته شده، باطل است. چون آب وضو باید مباح باشد و این آب‌ها ویژه نوشیدن است، نه وضو گرفتن.

اگر زائر برای رفتن به حرم مطهر و زیارت، وضو گرفته باشد، تا زمانی که وضو باطل نشده، نمازخواندن و انجام سایر کارهایی که نیاز به طهارت دارد، با همان وضو منعی ندارد.

## نماز

### نماز مسافر

واجب است مسافری که کثیرالسفر نیست و قصد اقامت ده روز و بیشتر در مقصد ندارد، نمازهای چهار رکعتی خود را شکسته (در دو رکعت) بخواند.

در سفر، نافله‌های ظهر و عصر و عشا ساقط است. البته خواندن نافله عشا به قصد قربت اشکال ندارد.

### نیت نماز مسافر

به زبان آوردن نیت نماز لازم نیست. بنابراین وقتی که مسافر برای خواندن نماز ظهر یا عصر یا عشا به نماز می‌ایستد و تکبیر می‌گوید و به قصد قربت، نماز را دو رکعتی می‌خواند، صحیح است؛ ولی اگر بخواهد نیت را به زبان آورد، می‌تواند بگوید: «نماز ظهر به جا می‌آورم، قربة الی الله» یا «دو رکعت نماز ظهر به جا می‌آورم، قربة الی

الله» یا «نماز ظهر شکسته به جا می‌آورم،  
قربة الى الله».

### نماز در حرم امام حسین علیه السلام

بهتر است زائر در صورت عدم اطلاع از  
فتوای مرجع تقلید خود، نماز را در حرم امام  
حسین علیه السلام به صورت شکسته به جا آورد که  
مورد اتفاق همه علما و مراجع می‌باشد.

### مقدم بودن بر قبر امام علیه السلام

انسان باید رعایت ادب را نماید و جلوتر از قبر  
امام علیه السلام نماز نخواند.

### اقتدای مسافر به حاضر

مسافری که نماز را شکسته می‌خواند، اگر  
به امام جماعتی که نماز را تمام می‌خواند  
اقتدا کند، ثوابش از نماز جماعتی که هر  
دو (امام و مأوم) نمازشان تمام یا هر دو  
شکسته باشد، کمتر است و کراهت در اینجا  
به همین معنی است. ولی باز در این فرض

هم ثواب نماز جماعت از نماز فرادا بیشتر است. پس، بهتر است در نماز جماعت شرکت شود.

### **ایستادن مسافر در صف اول**

اگر مسافر در صف اول نماز جماعت ایستاده باشد و پایان رکعت دوم سلام دهد و فاصله زیاد شود، اتصال افرادی که بعد از وی در صف اول ایستاده‌اند، قطع و نمازشان فرادا می‌شود؛ از این رو توصیه می‌شود مسافران در صف اول نایستند.

### **قطع اتصال صفوف جماعت**

اگر عده‌ای از مسافران که در صف نماز جماعت ایستاده‌اند، سر دو رکعت سلام دهند و اتصال صفوف جماعت قطع شود، به این معنی که از هیچ سمت، نه از صف جلو و نه از سمت راست یا چپ، به کسی که نماز کامل می‌خواند، اتصال نداشته باشد، نماز وی فرادا می‌شود و بعد از آن را باید خودش به نیت فرادا ادامه دهد.



## نماز قضا به جماعت

نماز قضا را می‌توان به جماعت خواند. لزومی ندارد نماز امام و مأموم یکسان باشد و نماز قضای دیگر را نیز می‌توان اقتدا کرد.

اگر مسافر در رکعت سوم اقتدا می‌نماید، چنانچه فرصت خواندن حمد و سوره یا حمد تنها را داشته باشد، می‌تواند قبل از رکوع امام اقتدا نماید، ولی اگر چنین فرصتی را ندارد، بنابر احتیاط واجب صبر کند تا امام جماعت به رکوع رود، آنگاه می‌تواند تکبیر بگوید و به رکوع امام جماعت برسد و صحیح است.

اگر مسافر در پایان رکعت دوم سلام داد، لزومی ندارد حتماً نماز دو رکعتی اقتدا شود، بلکه وقتی نماز جماعت تمام شد، باقی مانده نماز را فرادا می‌خواند و صحیح است.

## نماز خواندن با غسل زیارت

با غسل زیارت نمی‌توان نماز خواند و باید وضو هم گرفت.

## نماز قضا در سفر

اگر مسافر بخواهد نمازهایی را که در غیر سفر از وی قضا شده به جا آورد باید نمازهای ظهر و عصر و عشاء را چهار رکعتی قضا نماید و اگر در سفر این نمازها از او فوت شود، باید قضای آن را دو رکعتی به جا آورد، هرچند در وطن آنها را قضا نماید. مسافر گرچه در مقصد، ده روز نماند، اما می‌تواند قضای نمازهای چهار رکعتی را به جا آورد.

## نماز در وسایل نقلیه متحرک

نماز در وسایل نقلیه متحرک از جمله هواپیما، در حال ضرورت و کمی وقت با حفظ شرایط نماز تا حد امکان، از جمله رعایت جهت قبله، اشکال ندارد. برای احتیاط در اعاده نماز، به فتوای مرجع تقلید خود مراجعه نمایید.

## روزه

نذر روزه ماه رمضان و قضای آن در سفر، صحیح نیست؛ ولی اگر بخواهد روزه مستحب را نذر کند که در سفر به جا آورد، چنانچه روزه واجب بر عهده نداشته باشد، اشکال ندارد. بنابراین کسی که روزه قضا دارد، اگر نذر کند در سفر روزه بگیرد، صحیح نیست. نذر باید پیش از سفر باشد؛ یعنی قبل از رفتن به سفر نذر کند که در این مسافرت روزه می‌گیرد.

## تصرف در اموال اهدایی به حرم

تصرف در این اموال بدون کسب اجازه از متولی شرعی و مسئولان مربوطه جایز نیست.

## زیارت

سجده برای غیر خداوند، حرام است. بعضی از زائران که در آستانه در حرم امامان علیهم‌السلام پیشانی بر زمین می‌گذارند، اگر به قصد

سجده شکر خدای متعال باشد، اشکال ندارد وگرنه حرام است. بهتر است در شرایط فعلی که موجب اتهام است، از هرگونه سجده بر درگاه پرهیز کند.

طبق فتوای مراجع عظام تقلید، اختلاط زن و مرد هنگام زیارت، اگر مستلزم مفسده یا خوف ارتکاب گناه در آن باشد، جایز نیست.

## حرم و مسجد

### حفظ حرمت

نجس کردن حرم ائمه اطهار علیهم السلام حرام است و اگر یکی از اینها نجس شود و نجس ماندن آن بی احترامی باشد، تطهیر آن واجب است، بلکه احتیاط واجب آن است که اگر بی احترامی هم نباشد آن را تطهیر نمایند.

### ورود یا توقف معذور

ورود و عبور جنب، حائض و نفساء از مسجد و حرم مطهر به طوری که از یک در، وارد و از

در دیگر، بیرون رود، اشکال ندارد؛ ولی توقف در مسجد و بنابر احتیاط واجب در حرم امام معصوم جایز نیست. البته توقف در صحن‌ها و رواق‌ها اشکال ندارد.

اطراف ضریح مطهر امامان معصوم، زیر گنبد و به فتوای برخی از فقها، رواق‌های متصل به زیر گنبد، حکم حرم را دارد و معذور در آن قسمت نباید توقف کند.

اگر معذور از سر ناآگاهی یا فراموشی، داخل مسجد یا حرم امام معصوم شود، همین که متوجه شد، باید بیرون رود؛ اگر به سبب فراموشی باشد، گناه نکرده است، ولی اگر به جهت ندانستن مسئله باشد و در یادگرفتن مسئله کوتاهی کرده، گناهکار است.

اگر کسی در مسجد یا حرم مطهر خوابش برد و در خواب جنب شد، باید فوراً از مسجد یا حرم بیرون رود.

## خارج کردن مهر و قرآن

بردن مهر، قرآن و کتاب‌های دعای حرم و مسجد جایز نیست؛ چنانچه کسی عمداً یا سهواً برده باشد، باید به جای آن برگرداند.

## عزاداری

### کیفیت عزاداری

عزاداری به صورت سنتی اشکال ندارد، ولی از اعمال و رفتارهای که موجب وهن مذهب می‌شود، باید اجتناب شود.

استفاده از آلات موسیقی مناسب با عزاداری سالار شهیدان نیست و شایسته است مراسم عزاداری به همان صورت متعارفی که از قدیم متداول بوده برگزار شود.

### خواندن روضه‌های غیر معتبر

خواندن روضه‌های غیر معتبر اگر دروغ و موجب هتک و تمسخر باشد جایز نیست. نقل مطالب و وقایع در عزاداری‌ها بدون این که مستند به روایتی باشد یا در تاریخ

ثابت شده باشد وجه شرعی ندارد، مگر آن که نقل آن به عنوان بیان حال به حسب برداشت متکلم بوده و علم به خلاف بودن آن نداشته باشد.

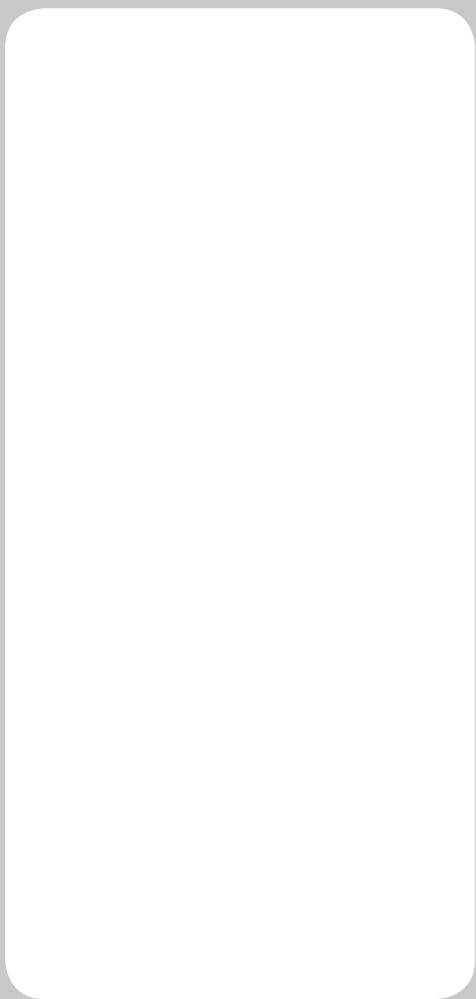
### پوشیدن لباس سیاه

پوشیدن لباس سیاه در عزای اهل بیت خصوصاً سیدالشهداء (علیه السلام) برای تعظیم شعائر و به عنوان اظهار تأثر مستحسن است و کراهت ندارد.

سیاه پوشیدن از مصادیق عرفی عزاداری بر حضرت اباعبدالله الحسین (علیه السلام) و سایر ائمه اطهار (علیهم السلام) می باشد که امری مستحب بوده و به آن ترغیب اکید شده است.

### سخنان تفرقه انگیز

هرگونه گفتار یا کردار و رفتاری که در زمان حاضر بهانه به دست دشمن دهد یا موجب اختلاف و تفرقه بین مسلمانان شود، شرعاً حرام مؤکد است.





امنیت در سفر



## گذرنامه

در طول سفر در حفظ و نگهداری از گذرنامه کوشش شود تا در هنگام خروج از عراق مشکلی رخ ندهد.

روادید، گذرنامه و کلیه مدارک و وسایل مورد نیاز هر زائر حتماً همراه خودش باشد، زیرا ممکن است از همسفران خود جدا شود.

گاهی به علت ازدحام در مرزها، مهر خروج یا ورود توسط متصدیان مرزی سهواً در گذرنامه زائر درج نمی‌گردد، لذا لازم است زائران از مهپورشدن گذرنامه خود به مهر خروج از ایران و مهر ورود به کشور عراق اطمینان حاصل نمایند تا هنگام بازگشت با مشکل روبه‌رو نگردند.

ممکن است در سفر به دلایلی گذرنامه زائر مفقود شود، بر این اساس توصیه می‌شود زائران تصویر گذرنامه، روادید و سایر مدارک شناسایی و چند قطعه عکس را به همراه داشته باشند.

## اقامت در عراق

ورود غیرمجاز به خاک عراق، مجازات سنگین و حبس طولانی مدت (دو تا ده سال) را دربردارد، بنابراین لازم است گذرنامه و روادید صادره، در طول سفر همراه زائر باشد. زائران طبق مدت‌زمان مندرج در روادید صادره می‌توانند در عراق بمانند و پس از آن مدت، اقامت، غیرقانونی محسوب می‌شود؛ در صورت عدم تمدید مدت اقامت، احتمال بازداشت زائران وجود دارد.

## احترام به قوانین

به نیروهای نظامی، انتظامی و حشد الشعبی (بسیج مردمی) احترام گذاشته شود و به

تذکرات امنیتی و حفاظتی آنان توجه گردد و از هرگونه برخورد کلامی غیرمعمول با مأموران اجتناب شود.

با توجه به وضعیت ویژه (کنترل‌های ضدتروریستی) کمال همکاری با نیروی نظامی انجام گیرد و هنگام بازرسی‌های امنیتی، با حوصله و خون‌سردی کامل با مأموران برخورد شود.

فیلم‌برداری از اماکن، ادوات نظامی و اماکن مقدسه در کشور عراق ممنوع است، زائران جداً از این امر خودداری نمایند.

حمل هرگونه مواد مخدر حتی به مقدار خیلی کم و برای مصرف شخصی یا به عنوان دارو، نزد محاکم عراقی قابل قبول نیست و احکام سنگینی در برخواهد داشت. از خرید هرگونه وسایل غیر مجاز و نظامی مانند شوکر، باطوم، دستبند پلیس، جلیقه‌های مخصوص حمل سلاح و خشاب و غلاف اسلحه و... خودداری شود.

## حفظ وحدت

از طرح مسایل جنگ ایران و عراق یا شهدا و بزرگان و... در گفتگو با میزبانان عراقی اجتناب شود، زیرا ممکن است موجب کدورت و کینه گردد.

باتوجه به وضعیت سیاسی و امنیتی کشور عراق، زائران از هرگونه بحث و جدل سیاسی و سردادن شعارهای سیاسی خودداری کنند و از رفت و آمد با افراد مشکوک و به خصوص جریان‌های معاند نظام جمهوری اسلامی ایران اکیداً خودداری نمایند.

در هنگام زیارت عتبات عالیات، از انجام اعمال خارج از عرف و رویه‌های عمومی مذهب شیعه، خودداری شود.

## حفظ آرامش

احتمال معطلی در مرز برای گذراندن تشریفات گمرکی و بررسی گذرنامه وجود دارد، لذا حفظ آرامش و عدم درگیری مورد انتظار است.

## مسیر تردد

لازم است زائران در هنگام تردد به پایانه‌ها، فقط از راه‌های اصلی که در نظر گرفته شده گذر کنند و از راه‌های فرعی و ناشناخته عبور ننمایند.

زائران از مسیرهای مشخص و پرتردد عبور نمایند و در طول مسیر از رفت و آمد به تنهایی در شب یا در مکان‌های خلوت یا مشکوک خودداری کنند و از انتشار اخبار غیرموثق پرهیز نمایند.

بهتر است از همراه‌بردن زنان، کودکان، مخصوصاً نوزادان و افراد سال‌خورده و بیمار خودداری شود، چون فقدان زیرساخت‌های لازم و امکانات مناسب و همچنین ازدحام جمعیت، باعث زحمت و مشقت زیاد ایشان خواهد شد.

## مراقبت از خود

لازم است زائر از نزدیک شدن به صحنه‌هایی نظیر تصادفات، درگیری، تجمع، تظاهرات خیابانی، انفجار، آتش‌سوزی و... خودداری کند و در صورت مشاهده این حوادث به سرعت از محل دور شود.

از حضور بی‌مورد در تجمعات و فضاهای بسته و بدون تهویه پرهیز شود.

همراه‌داشتن آدرس دقیق بستگان و شماره تماس آنان در ایران و نهادهای ایرانی در کشور عراق، برای مواقع اضطراری لازم است.

از موکب‌های مستقر در مسیر تردد زائران که بیشتر از سایر اماکن، امنیت دارد، برای استراحت استفاده گردد.

برخی با وعده‌هایی همچون حرکت از مسیرهای میان‌بُر برای تردد سریع‌تر به مقصد، قصد فریب زائران را دارند که می‌بایست از همراهی با این افراد خودداری شود.



## حفظ اطلاعات

حتما قبل از سفر نسبت به تخلیه حافظه تلفن، فلش مموری یا دوربین عکاسی و فیلم‌برداری از موارد غیر ضروری و شماره تلفن‌های مراکز مهم، اقدام شود. در مکالمات تلفنی از بیان مطالب محرمانه و غیرضروری خودداری شود. از معرفی و اظهار مشاغل خود و همسفران به افراد ناشناس و بیگانه پرهیز گردد.

## حفظ اموال

از قرار دادن مدارک و پول در جیب عقب شلوار پرهیز شود و بهتر است در جیب داخل که دارای دکمه و زیپ است، قرار گیرد. در صورت امکان از کیف‌های کمربند یا گردن‌آویز استفاده شود. زائر باید در مکان‌های شلوغ، مراقب گذاشتن اشیا و وسایل مشکوک در ساک و کوله‌پشتی خود باشد و از پذیرفتن هرگونه

امانت مشکوک از افراد ناشناس پرهیز کند؛ در صورت مشاهده هر مورد مشکوک، مراتب را در اسرع وقت به مأموران امنیتی اطلاع دهد. همچنین از جابه‌جایی بار افراد ناشناس در طول سفر به خصوص در کشور عراق خودداری نماید.

زائران، ارز مورد نیاز خود را از قبل تهیه نمایند و از مراجعه به افراد و صرافی‌های مشکوک خودداری کنند.

با عنایت به وجود برخی افراد کلاه‌بردار در اطراف حرم‌ها و اماکن زیارتی و بازار که به زبان فارسی نیز تسلط دارند، توصیه می‌شود زائران از پذیرش بسته‌های مختلف یا سایر پیشنهادهای آنان خودداری نمایند و کاملاً هوشیار باشند.

از تحویل تلفن همراه خود به افراد ناشناس، به ویژه هنگام خرید یا تعویض سیم‌کارت جداً پرهیز شود.

## وسایل همراه

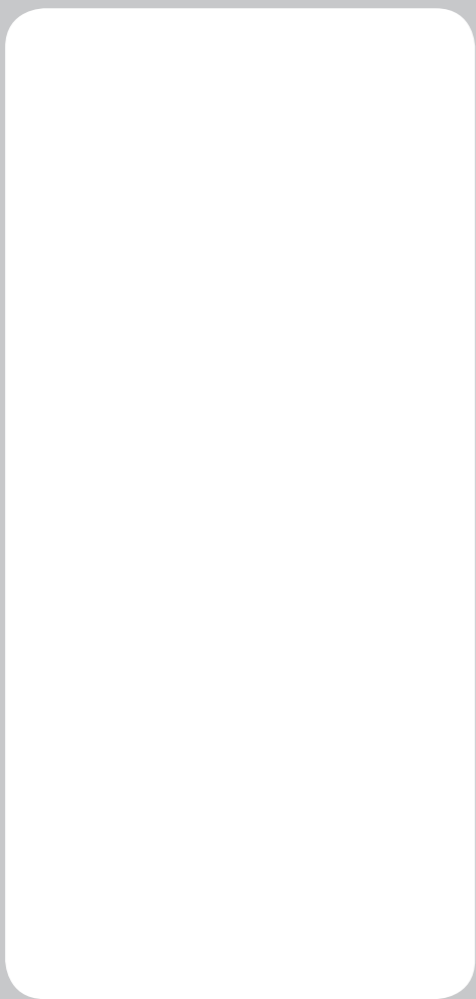
در صورت امکان، از به همراه داشتن وسایلی از قبیل لپ‌تاپ، تبلت و هرگونه اشیای قیمتی، پرهیز گردد، در غیر این صورت، به خاطر حفظ و نگهداری، هنگام بازرسی‌ها و تحویل به امانات و... دردسر زیادی برای زائر ایجاد می‌شود. استفاده از کوله‌پشتی برای حمل مختصر وسایل همراه، مناسب‌تر و راحت‌تر است.

## تماس با ایران

دسترسی به اینترنت در عراق و ایام اربعین با دشواری روبه‌روست، بهتر است زائران برنامه‌ریزی را با در نظر داشتن این مسئله انجام دهند و هر آن‌کس که ممکن است نگران وی باشد را نسبت به احتمال سخت‌بودن برقراری ارتباط و تماس تلفنی توجیه کند تا مسائلی مانند در دسترس نبودن تلفن برایشان غیرمنتظره و موجب نگرانی نباشد.

توجه شود به سبب وضعیت امنیتی عراق، گاهی ممکن است اخبار نگران‌کننده از جمعیت شنیده شود، در این موارد سعی شود برای رفع نگرانی خانواده با ایران تماس گرفته شود.

بهداشت و سلامت



## ضرورت

نظر به اهمیت رعایت بهداشت جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های واگیردار و حفظ سلامت، رعایت برخی نکات در طول سفر، از اهمیت شایانی برخوردار است. عمل به نکات بهداشتی و توصیه آن به همراهان، سفری پر بار، معنوی و همراه با صحت و سلامتی را به ارمغان می‌آورد.

## پیش از سفر

### پیاده‌روی

پیاده‌روی منظم چند روز قبل از سفر، کمک می‌کند تا پای زائر به پیاده‌روی‌های طولانی عادت کند.

## بیماری‌های مزمن

زائرانی که مبتلا به بیماری مزمن از قبیل صرع، دیابت، فشار خون و... هستند، حتماً پزشک معالج خود را در جریان قرار دهند. این زائران، بایستی سوابق پزشکی خود را به طور کامل همراه داشته باشند.

## تزریق واکسن

لازم است به موقع جهت تزریق واکسن مننژیت (از نوع جدید) اقدام شود، در این خصوص:

- واکسن باید حداقل ۱۰ روز قبل از خروج از کشور تزریق شود تا مؤثر باشد؛
- اگر ظرف ۲ سال پیش از سفر، این واکسن تزریق شده، نیاز به تزریق مجدد واکسن نیست؛
- اگر تزریق واکسن در زمان اصلی آن میسر نشده، در هر زمان که میسر شد، تزریق انجام شود.



تزریق واکسن آنفلوآنزا به ویژه در شرایط و بیماری‌های قلبی، ریوی، آسم، سابقه آنفارکتوس قلبی، نارسایی کبد و کلیه، دیابت، بیماری مزمن و افراد بالای ۵۰ سال مورد تأکید قرار گرفته است.

## دارو

در طول مسیر، جایگاه‌هایی از سوی هلال احمر جمهوری اسلامی ایران و جمهوری عراق تعبیه شده که به صورت رایگان، خدمات بهداشتی و پزشکی را به زائران ارائه می‌کنند. با این وجود، همراه داشتن برخی اقلام دارویی از قبیل قرص‌های سرماخوردگی، ضدحساسیت، ضد التهاب پوستی (برای جلوگیری از عرق‌سوز شدن) از قبیل پودر تالک، کرم کالاندولا، هیدروکورتیزون جلدی یا ویتامین AD می‌تواند مفید باشد.

زائران لازم است داروهای اختصاصی خود را حداقل برای مصرف ده روز به همراه

نسخه‌های مربوط و نظر پزشک معالج همراه داشته باشند.

همچنین می‌بایست در صورت نیاز به صندلی چرخدار، آن را با خود بیاورند.

### هنگام سفر

با توجه به کثرت جمعیتی که در مسیر نجف تا کربلا تردد می‌کنند، سطح بهداشت وضعیت چندان مناسبی ندارد و سرویس‌های بهداشتی (حمام و توالت) خیلی تمیز نیست. لذا توصیه می‌شود در کوله همراه زائر، یک صابون موجود باشد. باید در نظر داشت شستن دست به تنهایی مهم‌ترین گام در پیشگیری از انواع بیماری‌هاست.

از آنجا که گاهی آب برای شستن دست‌ها بعد از استفاده از سرویس‌های بهداشتی، سرد است و بعضاً مایع دستشویی و آب برای شستن دست‌ها کم است، بهتر است تعدادی دستکش یک‌بار مصرف همراه باشد

تا اگر آب نبود یا سرد بود، با استفاده از آن نگرانی نظافت دستان برطرف شود.

اگر از بخش کناره و غیر آسفالت جاده حرکت شود، کمتر خسته کننده است و پای زائران هم کمتر اذیت می شود.

در صورت داشتن سابقه آلرژی و حساسیت های غذایی از مصرف غذاهای سرخ شده و حاوی ادویه زیاد خودداری شود.

از مصرف غذاهای خیلی چرب یا خیلی سرخ شده و نیز نوشیدنی های خیلی سرد اجتناب شود.

از پرخوری و مصرف خوراکی های نا آشنا پرهیز شود.

گرم نگه داشتن سر به شکل گذاشتن کلاه و بستن سر با چفیه یا دستار، مخصوصاً موقع خواب توصیه می شود.

داشتن کلاه، به دلیل تغییرات آب و هوایی بسیار کمک کننده است. مناسب است کلاهی انتخاب شود که گوش ها را هم

پوشاند و اگر لبه‌دار هم باشد، بهتر است که برای در امان بودن از آفتاب و نور شدید، کاربرد دارد.

از لیوان شخصی یا یکبار مصرف استفاده شود.

از آب‌های موجود در ظرف‌های روباز و آلوده استفاده نشود، بلکه باید از آب‌های سالم و بسته‌بندی شده استفاده کرد.

استراحت بعد از غذا به مدت یک ساعت سفارش می‌شود، چون پیاده‌روی زیاد بعد از صرف غذا موجب ضعف دستگاه گوارش و سوء هاضمه می‌شود.

جهت پیشگیری از انتقال بیماری و همچنین مشکلات تنفسی ناشی از هوای آلوده از ماسک استفاده شود و هنگام عطسه و سرفه نیز دهان و بینی پوشانده شود.

حتماً بعد از صرف غذا، ظروف یکبار مصرف در سطل زباله قرار داده شود.

## تاول پا

کفش باید اندازه پا باشد. همچنین برای اطمینان از صاف و بدون برجستگی بودن سطح داخلی کفش یا پوتین، درون آن دست کشیده شود.

پای مرطوب زودتر تاول می‌زند، پس باید پا و کفش را خشک نگه داشت.

اولین نشانه شروع تاول پا، قرمز شدن پوست است. با دیدن این علامت روی پوست آزرده را چسب انداخته شود تا از سایش بیشتر کفش به پوست جلوگیری شود.

اگر پای زائری زیاد تاول می‌زند، سعی کند دو جوراب روی هم بپوشد.

چسب‌زدن روی پوست جاهایی که احساس تاول می‌شود، به عنوان پوست دوم، پوست اصلی را حفاظت می‌کند. مراقبت شود چسب در حین چسبیدن به پوست چروک بر ندارد یا دو نوار چسب کنار هم روی یکدیگر نیفتد، زیرا برجستگی‌های به وجود آمده، می‌تواند موجب تاول شود.

اگر تاول کوچک باشد بهتر است کاری به آن نداشته و جهت کم کردن اصطکاک، روی آن با کمی پماد چرب شود. اگر تاول کمی بزرگتر است، کافیت روی آن پانسمان شود.

تاول بعد از مدتی خودبه‌خود پاره می‌شود، ولی نباید با دست، آن را پاره کرد.

اگر چیزی پوست روی تاول را پاره کرد، باید پوست را بر روی آن برگرداند تا از زخم آن محافظت کند، سپس کمی پماد ضد عفونی کننده بر روی آن مالید و آن را با پارچه تمیز باندپیچی کرد.

هرگز نباید روی تاول را پوشاند، مگر در صورتی که در معرض سایش با چیزی مثل کفش باشد.

### عرق سوزی پا

لباس زیر مناسب، گشاد و با الیاف نخی به تن شود.

قبل از حرکت، موضع در معرض عرق‌سوزی با پماد زینک اکساید، چرب، یا از پودر بچه یا پماد کالاندولا استفاده شود. هرگز محل سوزش با صابون شسته نشود، چرا که چربی پوست را از بین برده و مشکل را تشدید می‌کند.

### گرم‌زدگی

با توجه به گرمای هوا در طول روز، ممکن است برخی زائران دچار گرم‌زدگی شوند.

گیجی، عدم تعادل، سردرد، تهوع و بالا بودن دمای بدن از علائم گرم‌زدگی است.

در صورت گرم‌زدگی باید سریعاً خود را به جای خنک رساند و مایعات خنک نوشید و در صورت وجود اسهال ضعف و بی‌حالی به اولین مرکز بهداشتی-درمانی مراجعه کرد.

## بیماری‌های عفونی و ویروسی

### وبا

وبا یا التور، نوعی بیماری حاد اسهالی است و در برخی موارد باعث از دست رفتن سریع آب بدن می‌گردد؛ در صورتی که درمان نشود، باعث شوک و سرانجام منجر به مرگ می‌شود.

### راه‌های انتقال

- تماس مستقیم دست با مدفوع و استفراغ فرد بیمار یا جابه‌جایی وسایل و لوازم آلوده بیمار مبتلا به وبا؛
- خوردن آب و غذای آلوده؛
- خوردن سبزی و میوه که با آب آلوده شسته شده؛
- شست‌وشوی لباس و ظروف غذا در آب‌های آلوده؛
- استحمام و شنا در آب‌های آلوده.



### علائم و نشانه‌ها

- افزایش حرکات دودی روده که اولین علامت بیماری است و بیمار، آن را به صورت احساس پری و سروصدا (غرغر) در شکم بیان می‌نماید؛
- مدفوع شل و آبکی؛
- استفراغ بدون حالت تهوع قبلی و اُق زدن؛
- عطش و تشنگی شدید؛
- افزایش ضربان قلب، کاهش فشار خون و غیر قابل لمس بودن نبض مچ دست؛ در این مرحله، بدن بیمار به ویژه دست و پای او سرد و نوک انگشتان، زبان و لب‌ها کبود می‌باشد.

### راه‌های پیشگیری

رعایت نکات زیر برای پیشگیری از بیماری‌های قابل انتقال به وسیله آب و مواد غذایی از جمله بیماری‌های اسهالی و حفظ سلامت خود و اطرافیان لازم و ضروری است:

- استفاده از آب لوله‌کشی تصفیه شده در تمام مواقع؛
- جوشاندن و سپس سردکردن آبی که از سلامت آن اطمینان نیست؛
- شستن دقیق و صحیح دست‌ها با آب و صابون، قبل از دست‌زدن به مواد غذایی و خوراکی و همچنین قبل از غذا خوردن و بعد از رفتن به توالت؛
- شستن دست‌ها با آب و صابون قبل از تهیه و دادن غذا یا شیردادن به کودک و بعد از تعویض کهنه یا تمیزکردن کودک؛
- اجتناب از آشامیدن آب‌های مشکوک در اماکن و فضاهاى عمومی؛
- خودداری از مصرف مواد غذایی، آب‌میوه و دیگر مواد خوراکی و نوشیدنی‌های غیر بهداشتی.

## آنفلوآنزا

این بیماری یک عفونت ویروسی است که بینی، گلو و ریه را درگیر می‌کند. آنفلوآنزا با سرماخوردگی متفاوت است و علائم شدیدتری دارد.

### علائم و نشانه‌ها

علائم این بیماری شامل تب، درد بدن، سردرد، خستگی، بی‌اشتهایی، سرفه خشک، احساس خشکی یا زخم در گلو می‌باشد که به صورت ناگهانی ایجاد می‌شوند.

### راه‌های پیشگیری

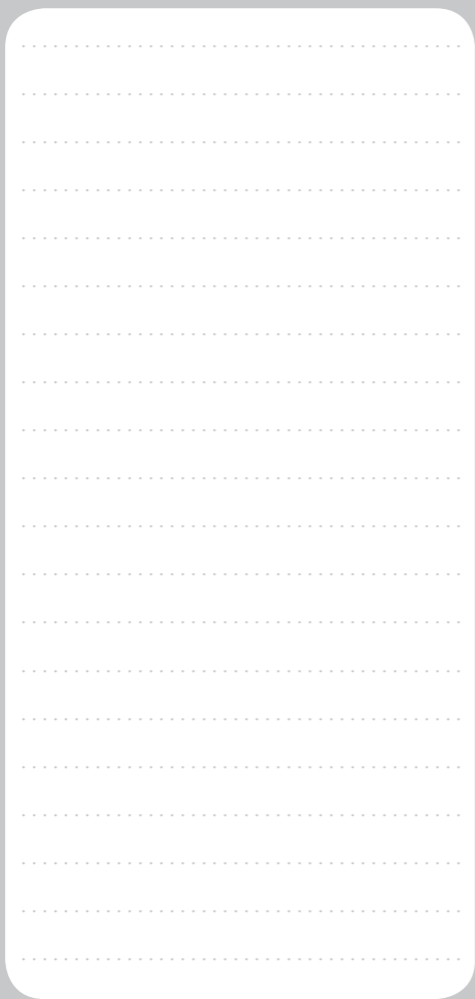
فرد بیمار تا هفت روز می‌تواند، باعث پخش ویروس در فضا شود. پس باید این توصیه‌ها را حداقل یک هفته رعایت کرد تا احتمال ابتلا به آنفلوآنزا کاهش یابد:

- شستن مکرر دستان؛ شایع‌ترین علت ابتلا به آنفلوآنزا لمس چشم، دهان یا بینی با دستان آلوده به ویروس می‌باشد، پس باید دست‌های خود را

- تمیز و از صورت خود دور نگه داشت.
- فاصله از فرد مبتلا به آنفلوآنزا؛
- دوری از دیگران در صورت ابتلا به بیماری؛
- گرفتن دستمال کاغذی جلوی دهان هنگام عطسه و سرفه برای جلوگیری از پخش قطره‌های آلوده به ویروس در فضا.

یادداشت سفر

A series of horizontal dotted lines for writing.



آموخته‌های سفر

A series of horizontal dotted lines for handwriting practice, consisting of 18 rows.

