



آنچه باید در پیاده روی اربعین بدانیم

بیانات مقام معظم رهبری درباره اربعین:

«فقط یک جمله در باب اربعین عرض کنم؛ آمدن اهل بیت حسین بن علی (ع) به سرزمین کربلا، که اصل این آمدن مورد قبول هست، اما سال اول یا دوم بودن آن معلوم نیست، فقط برای این نبود که دلی خالی کنند یا تجدید عهدی بکنند؛ آنچنان که گاهی بر زبانها جاری می‌شود. مسأله از این بسیار بالاتر بود. نمی‌شود کارهای شخصیتی مثل امام سجاد (ع) یا مثل زینب کبری (س) را بر همین مسائل عادی رایج ظاهری حمل کرد، باید در کارها و تصمیمات شخصیت‌هایی به این عظمت در جست‌وجوی رازهای بزرگ‌تر بود. مسأله آمدن بر سر مزار سیدالشهدا (ع)، در حقیقت امتداد حرکت عاشورا بود. با این کار خواستند به پیروان حسین بن علی (ع) و دوستان خاندان پیغمبر و مسلمانانی که تحت تأثیر این حادثه قرار گرفته بودند تفهیم کنند این حادثه تمام نشد؛ مسأله با کشته شدن، دفن کردن و اسارت گرفتن و بعد رها کردن اسیران خاتمه پیدا نکرد؛ مسأله ادامه دارد.

به شیعیان یاد دادند اینجا محل اجتماع شماسست؛ اینجا میعاد بزرگی است که با جمع شدن در این میعاد، هدف جامعه شیعی و هدف بزرگ اسلامی جامعه مسلمین را باید به یاد هم بیاورید. تشکیل نظام اسلامی و تلاش در راه آن حتی در حد شهادت، آن هم با آن وضع! این چیزی است که باید از یاد مسلمانان نمی‌رفت و خاطره آن برای همیشه زنده می‌ماند. آمدن خاندان پیغمبر، امام سجاد (ع) و زینب کبری (س) به کربلا در اربعین به این مقصود بود.»

(خطبه‌های نماز جمعه تهران، ۱۳۶۶/۷/۲۴، به نقل از کتاب «آفتاب در مصاف»، انتشارات موسسه انقلاب اسلامی-دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیت الله العظمی خامنه‌ای، ص ۲۳۶)

*از کجا تا کجا باید پیاده برویم؟

- زائران ایرانی معمولاً از نجف تا کربلا را پیاده طی می‌کنند اما برخی از هیئات مسیر بغداد تا کربلا را طی می‌کنند. این درحالی است که تمامی ورودی‌های شهر کربلا میزبان زائرین اربعین حسینی است.

*فاصله نجف تا کربلا چقدر است؟

- فاصله خروجی شهر نجف تا ابتدای شهر کربلا حدود ۸۰ کیلومتر است.

*چه مدت پیاده خواهیم رفت؟

- معمولاً این مسافت را در ۲ روز و ۲ شب طی می‌کنند. یعنی از صبح زود سه روز مانده به اربعین حرکت کرده و شب اربعین به کربلا می‌رسند.

*آیا حتماً باید کل مسیر را پیاده برویم؟

- خیر! هر چند که لحظه رسیدن به کربلا به صورت پیاده لحظه فوق‌العاده‌ای است و تجربه طول مسیر باعث می‌شود خستگی از یاد انسان برود اما اگر زائری به هر دلیل قادر به طی کردن راه به صورت پیاده نباشد می‌تواند به وسیله خودروهایی که بین راه وجود دارد بقیه مسیر را با ماشین طی کند. این خودروها را ارتش عراق مهیا کرده است و معمولاً زائرین را به صورت گروهی تا کربلا می‌برند.

*آیا در طول مسیر از هم‌کاروانی‌ها جدا خواهیم شد؟

- بستگی به توافق شما با هم‌کاروانی‌هایتان دارد. بعضی از کاروان‌ها به صورت گروهی حرکت می‌کنند و تا کربلا با هم می‌رسند. برخی قرار می‌گذارند که مثلاً عصر اربعین یا شب اربعین فلان جا حضور داشته باشید.

*چه کنیم که در حرکت‌های گروهی و دسته‌ای کم نشویم؟

- استفاده از پرچمی که به نوعی نشان دسته شما خواهد بود مطمئناً خوب است اما با توجه به اینکه این پرچم باید نسبتاً بلند باشد تا دیده شود دو مشکل اساسی دارد: اولاً اینکه کسی که این پرچم را حمل می‌کند مطمئناً انرژی زیادی از دست خواهد داد و باید این پرچم دست به دست شود. ثانیاً در طول مسیر تعداد پرچم‌ها خیلی زیاد است و تقریباً پیدا کردن پرچم کار ساده‌ای نیست. مگر آنکه رنگ و نوع پرچم خیلی متمایز باشد.

*اگر در طول مسیر همراهانمان را کم کنیم چه طوری در آن شلوغی قرار بگذاریم؟

- تمام طول مسیر پیاده روی از خروجی نجف تا ورودی کربلا تیرهای چراغ برقی وجود که شماره‌گذاری شده‌اند. از ۱ تا ۱۴۶۰ هر کدام از این تیرها با هم دقیقاً ۵۰ متر فاصله دارند. به نوعی خط نشان هستند که چقدر از مسیر را طی کرده و چه قدر باقی



است. معمولاً برای اینکه هم کاروانی ها با هم قرار بگذارند از شماره های این تیرها که سمت چپ یا راست مسیر پیاده روی قرار دارد استفاده می کنند.

*آیا خانمها یا افرادی با سن و سال بالا می توانند این مسیر را طی کنند؟

- این سوال معمولاً از آنجا ناشی می شود که گمان می شود تمام این مدت ۲ روز و ۲ شب را باید پیاده روی کرد! در حالی که تقریباً هر چند کیلومتر استراحت می کنید و نیاز نیست که تمام این مسیر را به صورت یک نفس پیاده روی کنید. هرچند که ماشین هایی هم بین راه وجود دارد که زائرینی که از ادامه ی پیاده روی ناتوان شده اند را به مقصد برسانند اما با نگاهی به اطراف خود خواهید دید که جمعیت خانم ها و همچنین افراد مسن کم نیستند بلکه بعضی از خانم ها با بچه ای در آغوش یا افرادی با معلولیت جسمی این مسافت بلکه بیشتر از آن (از شهرهایی مثل بصره ۱۴ روز پیاده روی تا کربلا) را طی می کنند. در کل حضور در بین جمعیتی که همگی باهم به سمت هدفی خاص در حال حرکت هستند معمولاً طی مسیر را برای انسان راحت می کند. این تجربه را در راهپیمایی های مناسبی احتمالاً تجربه کرده اید.

*امنیت در طول مسیر چگونه است؟ آیا اینکه ما دو شب در طول مسیر هستیم امن هست؟

- امنیت بین نجف تا کربلا خیلی خوب است و در سنوات گذشته در این مسیر انفجار یا خرابکاری اتفاق نیفتاده است هرچند که در مسیر بغداد-کربلا موردهایی از نقض امنیت وجود داشته است. اما مسیر پیاده روی نجف تا کربلا جزو امن ترین مسیرهای منتهی به کربلاست و تقریباً می توان گفت از امنیت شهر نجف و همچنین مسیر آن تا کربلا و شهر کربلا مخصوصاً منطقه ای که اطراف حرمین است خیالتان راحت باشد.

*چه کفشی باید بپوشیم؟

- حتماً سعی کنید از کفش راحت استفاده کنید اگر کفشتان ذره ای پای شما را اذیت می کند این اذیت در آن حجم پیاده روی خیلی نمود خواهد داشت و مطمئناً در روز آخر که معمولاً پای انسان در اثر یک عکس العمل طبیعی تاول های کوچکی خواهد زد بیشتر اذیت خواهید شد. ذکر دو نکته اینجا ممکن است مفید باشد: عرب ها از دمپایی برای پیاده روی استفاده می کنند. احتمالاً حرکت با دمپایی به مراتب راحت تر از کفش نامناسب خواهد بود. همچنین معمولاً چند ساعت آخر پیاده روی که نزدیک شهر کربلا خواهید شد به خاطر فشاری که کفش به پا خواهد آورد اکثر مردم با پای برهنه راه خواهند رفت زیرا پابرهنه راه رفتن راحت تر از حرکت با کفش نا مناسب است.

*ساک هایمان را چه کنیم؟

- سعی کنید از کوله پشتی استفاده کنید. راحت ترین نوع بار جهت حمل در این مسافت کوله هایی است که کامل روی دوش قرار می گیرد. در غیر اینصورت از ساک های چرخدار که تحمل این مسافت را داشته باشند استفاده کنید زیرا اگر چرخ این ساک ها روی آسفالت مسیر حرکت دچار مشکل شود مطمئناً مجبور به حمل این ساک ها به روش های دیگر خواهید بود که کار را برای پیاده روی دشوار می کند. ممکن است با هماهنگی با دوستانتان کسی راضی شود که ساک ها را با ماشین های عبوری به کربلا ببرد و آنجا منتظر شما باشد! اما سعی کنید تجربه پیاده روی را ولو با حمل ساک دستی از دست ندهید. برخی از اعراب از جعبه های میوه استفاده می کنند و یک سر طنابی را در آن حلقه کرده و سر دیگر در دست می گیرند. با کشیدن این جعبه از نجف تا کربلا هم بار خود را در آن قرار می دهند و در بعضی موارد بچه های خردسال را به وسیله این جعبه ها می کشند.

*آیا نیاز به حمل مواد خوراکی داریم؟

خیر! تقریباً می توان گفت همه نوع خوراکی در طول مسیر به صورت رایگان در اختیار است! در خیلی از موارد صاحبان موکب ها (هیئت هایی که بین راه چادر زده اند) به اصرار شما را مجبور می کنند از خوراکی های آنها بردارید.

*این موکب ها چیست و چه تعداد در مسیر موکب هست؟

- از ابتدای مسیر تا انتهای مسیر تقریباً تمامی طول مسیر به وسیله ی چادر ها یا سازه هایی تقسیم بندی شده است که هیئت هایی از سراسر عالم مسئولیت این چادر ها را بر عهده دارند! البته قریب به اتفاق این هیئت ها قبیله های عراقی هستند. عراقی ها به هیئت، موکب می گویند.

*در این موکب ها چه خبر است؟ و چه خدماتی به زائرین می دهند؟

- خدماتی که در این موکب ها داده می شود شامل موارد زیر است:
انواع پذیرایی صبحانه، نهار و شام. طبیعتاً در این حالت حق انتخاب با شماست که از کدام چادر چه چیزی را برای نهار یا شام انتخاب می کنید! مثلاً ممکن است چایی به اصرار شما را دعوت به قیمة نجفی کند و چادری دیگر آب گوشت پخته باشد یا حتی در ایستگاهی برای صرف ساندویچ فلافل توقف کنید! حتی تنور هم در کنار راه یافت می شود و همانجا مشغول پخت نان هستند! انواع طعام از ماهی تا انواع ساندویچ و خورشت را می توانید در طول مسیر میل بفرمایید! فرقی با جاهای دیگر دنیا در این نیست که رایگان است بلکه علاوه بر رایگان بودن اصرار صاحب طعام و التماس او برای خوردن حتی یک لقمه از طعامش هر انسانی را منقلب می کند!

انواع میوه. معمولاً میوه ها را در وسط راه پیاده روی به زور به دستتان می دهند!

انواع شیرینیجات. خرما و شیرینی های محلی عراق به وفور در طول مسیر دیده می شود.

انواع نوشیدنی. چیزی که شاید در تمام مسیر به صورت یکنواخت پراکنده شده است چایی شکر معروف عراقی هاست! که در استکان های کمر باریک زائران را برای رفع خستگی و عطش به سوی خود می خواند! علاوه بر چایی قهوه تلخ و آب معدنی و انواع نوشابه هم در طول مسیر توزیع می گردد.

محل خواب و استراحت! بعضی از موکب ها طوری شرایط موکب را طراحی کرده اند که محل استراحت زائرین باشد. در این موکب ها پتو و بالش و سایر ملزومات یافت می شود و معمولاً در هر ساعتی عده ای در این موکب ها مشغول استراحت هستند. مشیت و مال زائرین! در طول مسیر موکب هایی را خواهید دید که زائرین را مشیت و مال می دهند! بعضی توسط دستگاه و بعضی به صورت سنتی اما حرفه ای! حتی در مواردی پاهای خسته و خاکی زائرین را به زور می شویند! حتی ناراحت می شوند اگر شما اجازه ندهید که پاهایتان را بشویند!



ایستگاه‌های امدادی، توزیع دارو و ملزومات پزشکی. در طول مسیر ایستگاه‌های امدادی تعبیه شده است که اگر مشکلی برای کسی پیش آمد با مراجعه به این ایستگاه‌ها از خدمات پزشکی بهره مند شود. در طول مسیر هلال احمر ایران نیز ایستگاه‌هایی دارد که به زائرین خدمات می‌دهد.

ایستگاه‌های فرهنگی. در این ایستگاه‌ها بسته‌های فرهنگی از مداحی تا پوستر و مطالب و بروشورهای فرهنگی توزیع می‌شود.

خدمات متفرقه! برخی از موکب‌ها دست به نوع‌آوری زنده و خدماتی به مردم ارائه می‌کنند که ممکن است مورد نیازشان باشد مثلاً موکب‌هایی هستند که خیاط در آنها نشسته و با نخ و سوزن و چرخ خیاطی آماده است تا مشکل لباس یا کیف دستی شما را برطرف کند! در موکب‌هایی کفاش نشسته! در موکب‌هایی برخی با تلفنی در دست التماس می‌کنند که از تلفن آنها استفاده کنی و با هر جای دنیا که می‌خواهی تماس بگیری!

*در طول مسیر چه نوع لباسی مناسب است؟ آیا گرمای هوا زیاد است؟

- با توجه به اینکه هم اکنون اربعین در زمستان قرار دارد گرمای هوا به هیچ وجه اذیت کننده نیست و علاوه بر آن در ساعات شب و همچنین صبح هوا خیلی سرد هم خواهد شد. و بهتر آن است که لباس گرم به اندازه کافی بردارید.

*آیا برای پیاده روی پول همراهان باشد؟

معمولاً به خاطر رایگان بودن خدمات در طول این سه روز هزینه ای نخواهید داشت اما مقدار کمی پول هم ضرر نخواهد داشت بهتر است از پول ملی خود عراق استفاده کنید (دینار عراق)

*اگر شارژ موبایلم تمام شد چه کنم؟ اصلاً برق وجود دارد یا خیر؟

- در طول مسیر موکب‌هایی هستند (تقریباً هر ۱ کیلومتر) که در کنار جاده پل‌های ۱۵ یا ۲۰ تایی برق گذاشته‌اند و زائران دستگاه‌های برقی خود را در این پل‌ها شارژ می‌کنند.

*محل خواب چگونه است؟ و چه نکاتی را باید برای محل خواب در نظر گرفت؟

برای محل خواب طول روز با توجه به وجود خورشید و گرمای نسبی هوا خیلی نکته‌ی خاصی وجود ندارد. اما برای خواب پیشنهاد می‌شود که اولاً قبل از ساعت ۸ محلی را برای خواب از بین موکب‌های طول مسیر انتخاب کنید ثانیاً با توجه به سرمای شب سعی کنید به جای چادر در موکب‌هایی که ساختمان دارند و گرمتر هستند اطراق کنید. احتمال اینکه بعد از ساعت ۱۱ شب جای گرم و مناسب گیر بیاورید کمی سخت خواهد شد. ذکر چند نکته در اینجا اهمیت دارد اولاً جای خواب مناسب برای خواهران و برادران در طول مسیر وجود دارد ثانیاً کسی بدون جای خواب نخواهد ماند! چون جا و ملزومات خواب مثل پتو و بالش به اندازه کافی هست فقط باید بتوانید موکبی که هنوز کامل پر نشده را پیدا کنید اگر از خود اهالی بخواهید برایتان معرفی می‌کنند که کجا هنوز برای خواب جا دارد.

*در طول شب شرایط پیاده روی چگونه است؟

- معمولاً بعد از ساعت ۹ شب مسیر پیاده روی خلوت تر می‌شود و اکثر موکب‌داران تا اذان صبح استراحت می‌کنند اما در این میان کم نیستند موکب‌دارانی که شب را هم متناسب با سرمای شب خدماتی ارائه می‌کنند که زائرین شب‌رو را کمک کند. به عنوان مثال چایی و شیر داغ و حتی هدیندا! برای جلوگیری از سرمای شب در طول شب توزیع می‌شود و عده‌ای هستند که ترجیح می‌دهند تا اذان صبح پیاده روی کرده و بعد از طلوع آفتاب بخوابند.

*سرویس بهداشتی و وضعیت بهداشت مسیر چگونه است؟

- هرچند که جمعیت زیادی در مدت زمان کوتاهی در این مسیر تردد می‌کنند اما به لطف اهل بیت و عشق خدام الحسین مسیر از لحاظ بهداشتی وضعیت مناسبی دارد و همچنین سرویس‌های بهداشتی (حمام و توالت) به صورت مرتب توسط خادمین تمیز می‌شود و اغلب سطح بهداشت نسبتاً خوبی قرار دارد. هرچند پیشنهاد می‌شود در کوله همراهتان یک صابون داشته باشید.

*چه کنیم بیشتر بهره ببریم؟

- همانطور که عراقی‌ها خود را برای پذیرایی از شما از مدت‌ها قبل آماده می‌کنند شما هم برای تاثیر گذاری بیشتر روی آنها و بالا بردن سطح علاقه و همچنین فکر آنها کار کنید. به عنوان مثال تجربه ما در سنوات گذشته نشان داد بچه‌هایی که در طول مسیر ایستاده‌اند و به زائرین نگاه می‌کنند و بعضاً حتی با اصرار به شما خوراکی تعارف می‌کنند با یک اسباب بازی کوچک یا حتی یک بسته پاستیل چقدر به شوق آمده و مطمئناً در دراز مدت تاثیر این حرکت در ذهنشان و تصورشان راجع به شیعیان و حتی ایرانیان چقدر مثبت خواهد بود. حتی آماده کردن بسته‌های فرهنگی به زبان‌های عربی یا انگلیسی و توزیع آن بین مردمی که پیاده می‌روند تاثیر گذار است. گاهی یک پوستر یا یک عکس کوچک مذهبی با یک جمله عمیق تاثیر شگرفی بر ذهن مخاطب خواهد گذاشت. روی تاثیر گذاری متقابل چه برای موکب‌داران چه برای سایر زائران از سراسر جهان برنامه ریزی کنید. اگر در طول مسیر با همکاروانی‌ها به صورت گروهی اطراق می‌کنید بهتر است که برنامه‌ای برای آن محل در نظر بگیرید مثلاً ذکر مصیبت یا مداحی و ... چون هم بعضی از موکب‌ها سیستم صوتی دارند که در اختیار می‌گذارند هم اینکه در طول مسیر به خاطر صدای زیاد بلندگوها که دائماً در حال پخش نواهای مداحی عربی هستند احتمالاً نمی‌توان مراسم یا مداحی داشت و گوش کردن به همین نواها و دیدن صحنه‌هایی که از جلوی چشم انسان در حال عبور است برای آماده شدن دل و توجه آدمی کافی است.

زیارت حسین با خستگی پیاده‌روی گویی مزه‌ای دو چندان دارد و اینجاست که پا و دل با هم ارتباط پیدا می‌کنند! در طول مسیر هنگامی که پاهایمان خسته یا حتی در مواردی جراحتی کوچک پیدا می‌کند کافی است برای آماده شدن دل. کمی اگر مرغ دل را پرواز دهی به وضوح کاروانی را خواهی دید که از کربلا به سوی شام به اسیری می‌روند و وقتی نگاهت را به طرفین بر می‌گردانی و می‌بینی اینچنین با عزت در حال راه رفتنی و اینچنین از تو پذیرایی می‌شود مطمئناً با خود می‌گویی این کجا و آن کجا؟ اینجاست که آدمی می‌گوید: لایوم کیومک یا ابا عبدالله!

میلیونها نفر به قصد زیارت قبر امام حسین (علیه السلام) با پای پیاده به سمت کربلا حرکت می‌کنند! آگه شما هم علاقه مند هستید که به این سفر ملحق شوید این راهنما را بخوانید تا بدانید که چگونه می‌توانید این سفر پیاده از نجف تا کربلا را طی کنید.



*اطلاعات ضروری:

میزان مسافت: ۸۰ کیلومتر
تعداد ستون‌ها: ۱۴۵۲ ستون
فاصله بین هر ستون: ۵۰ متر (۲۰ ستون = ۱ کیلومتر)
زمان لازم برای پیاده روی کل مسیر: ۲۰ تا ۲۵ ساعت (متوسط روزی ۷ تا ۸ ساعت) زمان تخمینی سفر پیاده: ۲ تا ۳ روز
بهترین زمان شروع سفر: ۱۶ صفر
انتظار می‌رود در این تاریخ سفر تمام شود: ۱۸ صفر

مسیر با خیل جمعیت پیاده کاملاً مشخص است و فقط کافی است باقی زائران را دنبال کنید:
از درب ساعت (باب الساعه) حرم حضرت علی (علیه السلام) خارج شده و پیاده روی را مستقیم از کنار خیابان امام زین العابدین (علیه السلام) یا خیابان امام جعفر صادق (علیه السلام) شروع کنید. این مسیرها را مستقیم بروید تا به بزرگراه کربلا برسید. به سمت چپ رفته، جایی که هزاران نفر بصورت پیاده به سمت کربلا در حال حرکت هستند. به آنها ملحق شوید و بعد حدود ۷۵ کیلومتر در ستون ۱۴۵۲ شما به حرم حضرت عباس علیه السلام خواهید رسید.

* دستورالعمل‌های پیاده روی:

۱. پیاده روی را از طلوع آفتاب آغاز کرده و در مغرب به طور کامل توقف کنید.
۲. اولین شب را در یکی از موکب‌ها (کمپ یا حسینیه) در حدود ستون ۵۰۰ و دومین شب را حدود ستون ۱۰۰۰ بگذرانید.
۳. مدت طولانی پیاده روی نکنید. هر زمانی لازم بود استراحت کنید.
۴. در زمان نماز مغرب جایی را برای خواب بین صدها موکب (کمپ یا حسینیه) پیدا کنید. نیازی به نگرانی نیست چون تعدادی زیادی از این موکب‌ها وجود دارد.
۵. مراکز افراد گمشده در ستون‌های ۷۲، ۳۳۵، ۶۰۲، ۱۱۰۳ و حرم حضرت عباس (علیه السلام) قرار دارند. هر سه کیلومتر مرکز گزارش گمشدگان تعبیه شده است.

* چه وسایلی همراه داشته باشیم؟

لازم به ذکر است که در این سفر شما بایستی یک کوله پشتی بزرگ به همراه داشته باشید که حاوی دو سری بار میباشد یکسری بار برای کل سفر یک هفته تان در کربلا و نجف و کاظمین، یکسری بار هم برای سفر سه روزه پیاده روی اربعین؛ وسایل عمومی همچون لباس، لباس گرم، و وسایل شخصیتان مربوط به کل سفرست و با سفرهای دیگر شما تفاوت زیادی نمیکند اما برای سه روز پیاده رویتان وسایلی نیاز است که در زیر به آنها اشاره میشود.

۱. سعی کنید وسایل کم وزنی را با خود حمل کنید. نیازی به همراه داشتن غذا یا آب نیست چون مقدار زیادی غذا و آب در مسیر موجود است. صرفاً مقداری خشکبار مانند پسته، بادام، انجیر خشک، برگه زردآلو به همراه داشته باشید. ۲. مقداری داروی اساسی برای ۲ یا ۳ روز پیاده روی همراه داشته باشید. مانند قرص سرماخوردگی، پماد برای باز شدن عضلات پا، باند کشی برای بستن پا در صورت نیاز، و... البته تعدادی کلینیک‌های کوچک و کمپ‌های درمانی در طول مسیر وجود دارند.
۳. به جای همراه داشتن کیف دستی یا کیف خرید از کوله پشتی سبک استفاده کنید.
۴. برای جلوگیری از سرما خوردگی لباس‌های مناسب به همراه داشته باشید: جوراب، دستکش، کلاه، پوششش گوش، کاپشن و غیره. البته بنابر تجربه هوا در طول روز مناسب و در شبها حساسی خنک است. لباسهای گرم‌تان را حتی الامکان جوری انتخاب کنید که کم‌کم یا زینت داشته باشد و قابلیت کم یا زیاد کردن لباسهایتان را در طول مسیر داشته باشید. خانمها بهتر است، پارچه ای نرم مشکی مستطیل که جلوی صورت را بگیرد تهیه کرده و کش دوخته و چیزی شبیه پوشیه درست کنند تا در طول مسیر از سرما و گردوغبار محافظت کند. خانمها از چادری استفاده کنند تا امکان انداختن کوله باشد. انواع چادرهای لبنانی و ملی مناسب است.

۵. کرم مناسب برای ناو و عرق سوز به همراه داشته باشید. البته اگر میدانید دچارش می‌شوید.
۶. بد نیست یک عدد کیسه خواب نیز به همراه داشته باشید تا در صورت مناسب و سرد بودن مکانها برای استراحت از شما در برابر خاک و سرما محافظت کند.
۷. شما میتوانید یک قرآن، دعا و زیارت جیبی و یا مداحی مورد علاقیتان به همراه داشته باشید. البته بهتر است این‌ها را در موبایل خود داشته باشید تا در حال پیاده روی گوش فرا داده یا بخوانید.
۷. کفش‌های نو و بندی را نپوشید. بهتر است یک کفش مناسب و آزاد بپوشید. این مورد خیلی خیلی مهم است. چون در طول مسیر دایماً برای استراحت در موکبها ناچار به در آوردن کفش از پا هستید.
۸. پاسپورت و شارژر موبایل را حتماً به همراه داشته باشید.
۹. امکان گم کردن همراهانتان در طول مسیر وجود دارد بنابراین با توجه به آنتن ندادن موبایلتان در بعضی نقاط همچنین به دلیل ترافیک بالای شبکه از همان ابتدای مسیر شماره علمی (ستون‌ها) را انتخاب کنید که اگر همراهانتان را گم کردید زمان رسیدن به آن علم توقف کنند. فقط حواستان باشد شماره‌های رند خیلی شلوغ است و تجمع افراد زیاد است.
۱۰. همه خدمات در طول مسیر مانند اسکان، نوشیدنی‌ها، غذاها و حتی ماساژ بصورت رایگان ارائه می‌شود. نیازی به حمل مقدار زیادی پول نیست. فقط مقداری پول عراقی همراه داشته باشید چون پول ایرانی قبول نمیکند.
۱۱. سرویس‌های بهداشتی فراوانی در طول مسیر قرار دارند و همینطور تعدادی از موکب‌ها نیز سرویس بهداشتی فرنگی دارند. از آنجا که آب برای شستن دستها بعد از دستشویی سرد است و بعضاً مایع و آب برای شستن دستها کم است بهتر است همراه خود تعدادی دستکش یکبار مصرف داشته باشید تا برای دستشویی رفتن استفاده کنید تا اگر آب نبود یا سرد بود نگران نظافت دستتان نباشید. صابون خمیری و ژل شستنشو حتماً همراه داشته باشید.
۱۲. نیازی نیست نگران به پایان رساندن مسیر باشید. در هر جایی تصور کردید که دیگر توانایی ادامه دادن مسیر را ندارید میتوانید از صدها ون، ماشین و یا اتوبو سھایی که در مسیر هستند برای رسیدن به کربلا استفاده کنید.



۱۳. به طور متوسط ۹۹ / ۹۹ درصد تمامی زنان و مردان بالای ۱۰ سال بدون هیچ مشکلی در روز سوم مسیر را به پایان می‌رسانند.
 ۱۴. از اینکه نام و آدرس هتل و یا حسینیة محل سکونت خودتان در کربلا را میدانید اطمینان حاصل کنید.
 ۱۵. اگر که میخواهید تماس تلفنی داشته باشید بهتر است این کار را قبل از طلوع آفتاب انجام دهید به این خاطر که احتمالاً به دلیل ترافیک بالای شبکه در طول روز با مشکل برخورد خواهید خورد.
 ۱۶. بهتر است چتری سبک به همراه داشته باشید چون باران‌های عراق بسیار سنگین است.
 ۱۷. اگر در نهایت با همه تدابیر همسفرانتان را گم کردید بهتر است آخرین جایی که برای قرار در نظر میگیرید ستاد عتبات عالیات ایران در جوار حرم امام حسین (علیه السلام) باشد که آدرس این مکان را بیشتر کسبه اطراف حرم میدانند.

* شماره‌های مهم:

اورژانس: ۱۰۴
 افراد گمشده: ۰۷۸۰۱۳۰۰۵۶۱
 احکام شرعی: ۰۷۸۱۴۶۵۱۳۵۳

* مخابرات و ارتباطات در ایام اربعین

نوع دکل های BTS در کشور عراق برای ایام عادی جوری طراحی شده که نهایتاً حجم دو میلیون کانکشن رو پاسخگو باشند اما در ایام اربعین تراکم جمعیت در شهر نجف ، مسیر نجف کربلا ، کربلا و مرز ها دهها برابر حالت عادی ست و به طبع میزان کانکشن ها بسیار کم میشود . و بار ترافیکی شبکه بسیار بالا در نتیجه :
 اگر میخواهید تماسی داشته باشید بهتر است این کار را قبل از طلوع آفتاب انجام دهید یا از ساعت ۱۱ شب به بعد که بار ترافیکی شبکه مخابراتی عراق کاهش می یابد .. اپراتور ها:

تعرفه رومینگ همراه اول به شرح ذیل می باشد :

مکالمه دریافتی به ازای هر دقیقه ۱۴۵۰ تومان
 مکالمه داخلی عراق به ازای هر دقیقه ۵۵۰ تومان (شما از داخل عراق تماس بگیرید)
 مکالمه با ایران به ازای هر دقیقه ۱۱۰۰ تومان
 (شما از داخل عراق تماس بگیرید)
 پیامک ارسالی به ازای هر صفحه ۳۵۰ تومان
 پیامک دریافتی رایگان
 استفاده از اینترنت همراه به ازای هر مگابایت ۳۳۰۰ تومان
ایرانسل در قرارداد با اپراتور زین عراقی:
 مکالمه دریافتی به ازای هر دقیقه ۱۵۰۰ تومان
 مکالمه داخلی عراق به ازای هر دقیقه ۱۱۱۰ تومان (شما از داخل عراق تماس بگیرید)
 مکالمه با ایران به ازای هر دقیقه ۲۲۲۰ تومان
 (شما از داخل عراق تماس بگیرید)
 پیامک ارسالی به ازای هر صفحه ۵۱۸ تومان
 پیامک دریافتی رایگان
 استفاده از اینترنت همراه به ازای هر ۵۰ مگابایت ۱۵۸۰ تومان
ایرانسل در قرارداد با سایر اپراتور های عراقی:
 مکالمه دریافتی به ازای هر دقیقه ۱۰۳۷ تومان
 مکالمه داخلی عراق به ازای هر دقیقه ۲۹۶۵ تومان (شما از داخل عراق تماس بگیرید)
 مکالمه با ایران به ازای هر دقیقه ۶۵۲۳ تومان
 (شما از داخل عراق تماس بگیرید)



پیامک ارسالی به ازای هر صفحه ۱۲۳۴ تومان
پیامک دریافتی رایگان
استفاده از اینترنت همراه به ازای هر ۵۰ مگابایت ۱۵۴۰ تومان
سیم کارت های عربی هم به لحاظ هزینه خیلی برتری زیادی نسبت به ایران ندارند اما اگر قصد استفاده از سیمکارت های ایرانی رو دارید نکته :
برای اینکه زمان بازگشت به ایران با قبض چند صد هزار تومانی مواجه نشوید
حتما از خطوط اعتباری استفاده کنید و کارت شارژ ها به تعداد لازم از ایران تهیه کنید و همراه ببرید .
بدلیل ترافیک بسیار زیاد شبکه عراقی اصلا روی اینترنت همراه سیمکارت ها حساب نکنید ...
دوستان دو نوع سیم کارت اعتباری تو عراق می تونند تهیه کنند. یک نوعش ارزون تره؛ به مدت ازش استفاده نکنی می سوزه . و نیاز به ثبت به نام شما نداره. نوع دوم به نام شما ثبت میشه و در محل فروش سیم کارت اسکن گذرنامه شما رو می گیرند. این نوعش نمی سوزه و سالهای بعد هم می مونه. قیمتش حدود سی چهل هزار تومن خودمون میشه. سال بعد فقط شارژ می خواد.

منبع: پایگاه حج و زیارت