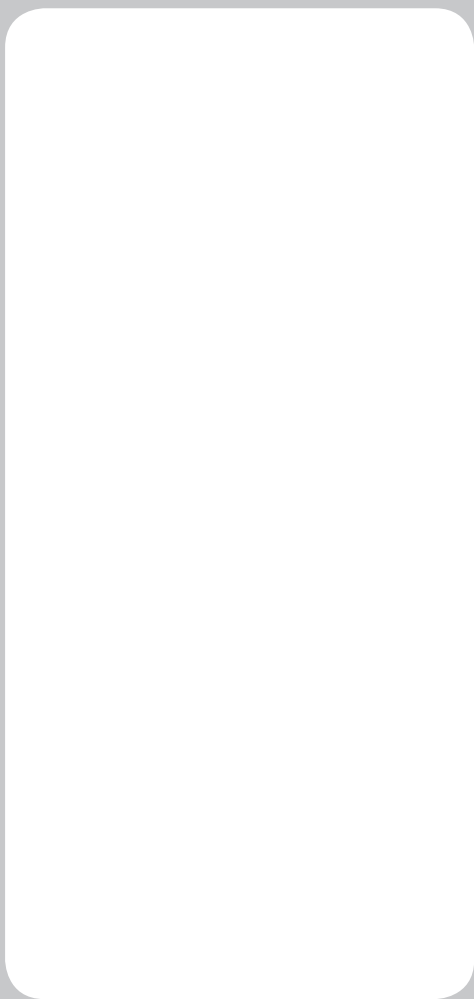


صلى الله عليه وسلم



راهنمای زائران اربعین

(ویراست پنجم)

تهیه و تدوین در
ستاد مرکزی اربعین حسینی
کمیته فرهنگی و آموزشی



راهنمای زائران اربعین
(ویراست پنجم)

تهیه و تدوین: کمیته فرهنگی و آموزشی

طراح جلد: محمد امین محمدلو

۱۳۹۸ / ۱۴۴۱

فهرست مطالب

۷.....	پیشگفتار
۹.....	حکمت زیارت
۱۴.....	گوشه‌ای از معارف حسینی

۱۹.....	آداب سفر اربعین
۲۱.....	پیش از سفر
۲۴.....	هنگام سفر

۳۱.....	مقدمات سفر
۳۳.....	تدارک مقدمات سفر
۴۰.....	تدارک لوازم مورد نیاز
۴۷.....	راه‌های کسب اطلاعات

۴۹.....	سفر به عتبات
۵۱.....	شروع سفر
۵۴.....	حرکت به سمت مرز
۶۲.....	حمل و نقل و اسکان در عراق
۶۳.....	مسئله گم‌شدن در سفر اربعین
۶۷.....	برنامه‌های فرهنگی موسم اربعین
۶۸.....	رعایت بهداشت محیط
۶۸.....	نجف اشرف
۷۲.....	مسیر پیاده‌روی

- ۸۰.....کربلای معلّی
۸۲.....بازگشت از کربلا

۸۵.....احکام

- ۸۷.....وضو
۸۸.....نماز
۹۳.....روزه
۹۴.....تصرف در اموال اهدایی به حرم
۹۴.....سجده در آستانه حرم ائمه (ع)
۹۴.....اختلاط زن و مرد
۹۵.....حرم و مسجد
۹۶.....عزاداری
۹۸.....سخنان تفرقه‌انگیز

۹۹.....امنیت در سفر

- ۱۰۱.....گذرنامه
۱۰۲.....اقامت در عراق
۱۰۳.....احترام به قوانین
۱۰۴.....حفظ وحدت
۱۰۵.....حفظ آرامش
۱۰۶.....مسیر تردد
۱۰۷.....مراقبت از خود
۱۰۸.....حفظ اطلاعات
۱۰۸.....حفظ اموال
۱۱۰.....وسایل همراه
۱۱۰.....تماس با ایران

۱۱۱.....بهداشت و سلامت

- ۱۱۳.....ضرورت
۱۱۳.....پیش از سفر
۱۱۷.....هنگام سفر

پیشگفتار

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.

پیاده روی زائران و عشاق ثارالله علیه السلام در ایام اربعین از شهرهای مختلف عراق به سوی کربلا و خدمت رسانی به آنها که هر سال با شور و اشتیاق بیشتری انجام می شود، خالق صحنه های بسیار زیبایی است که در هیچ جای دنیا نمی توان مانند آن را یافت.

بی تردید هر میزان این حضور با آگاهی و شناخت همراه باشد، می تواند بهره وری و استفاده از این مائده عظیم الهی از سوی

زائران را افزایش دهد. برای رسیدن به این مقصود، اولین و اساسی‌ترین گام، توجیه زائران و اطلاع‌رسانی به‌هنگام در خصوص این سفر است.

به همین منظور، ستاد مرکزی اربعین با تشکیل کمیته فرهنگی و آموزشی، سازوکارها و تدابیر متعددی را اندیشیده 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 آگاه‌ساختن سایر زائران از مطالب آن دستمایه‌ای برای سفری خوب و همراه با معنویت باشد.

ستاد مرکزی اربعین حسینی
کمیته فرهنگی و آموزشی
۱۳۹۸ / ۱۴۴۱

حکمت زیارت

برگرفته از جلد اول از کتاب ادب فنای مقربان،
اثر آیت الله جوادی آملی

معنای زیارت

زیارت از ریشه «زور» است. اصل این واژه به معنای میل و عدول از چیزی است. زائر را از آن جهت زائر می‌گویند که وقتی به زیارت ولی خدا می‌آید از غیر او عدول می‌کند و رو برمی‌گرداند؛ از این رو برخی گفته‌اند: زیارت، به معنای قصد و توجه است.

رسول گرامی صلی الله علیه و آله فرمود: «هر کس به زیارت من بیاید و انگیزه‌ای جز زیارتم نداشته باشد،

بر من لازم است که شفیع او در روز قیامت باشم.» (الغدير، ج ۵، ص ۹۷)

امام صادق (عليه السلام) فرمود: «به مدینه بروید و بر پیامبر اکرم (ص) سلام بدهید، هرچند که سلام و درود از راه دور به آن حضرت نیز می‌رسد.»

حضور زائر در کنار مرقد‌های شریف

از جمله خصوصیت‌های حضور زائر در کنار مزور و قبر وی دارد، عبارتست از:

۱. بهره‌مند شدن از فضای معنوی حرم‌های شریف که محل تردد فرشتگان، ارواح انبیا و اولیا و محل تردد و تعلق ویژه روح بلند آن مزور است و دعا کردن در مظان استجابت دعا در آن اماکن مقدس

۲. نشانه صداقت زائر در دوستی و علاقه به مزور (صاحبان مزارهای شریف)

۳. وفاداری به مقتدا و تعهد به پیمانی که با او بسته است.

پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «کسی که من یا یکی از فرزندانم را زیارت کند، روز قیامت به زیارت و دیدار او خواهیم رفت و از هراس‌ها و وحشت‌های آن نجاتش خواهیم داد.» (وسائل الشیعة، کتاب الحج، ابواب المزار، باب ۲، حدیث ۲۳)

در معارف و اعتقادات اسلامی، حیات و مرگ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و امامان معصوم علیهم السلام یکسان است؛ زیرا زیارتِ دورانِ حیات و مرگ، اجر و آثار یکسان دارد. زیارت در دوران مرگ باید همان آثار و سازندگی زیارت دوران حیات را برای او داشته باشد.

زیارت مأثور

زیارت نامه مأثور یعنی زیارتی که متن آن به طور صحیح از معصوم علیه السلام روایت شده و «آثر» معصوم باشد (مثل زیارت جامعه کبیره که از امام هادی علیه السلام روایت شده)، نه این که طبق سلیقه شخصی راوی یا غیر آن

برساخته شده باشد. این زیارت‌نامه‌ها نه تنها کیفیت اظهار ارادت و ابراز تویی و تبری را می‌آموزد، بلکه متنی است برای شناخت مزور و آگاهی از منزلت او؛ زیارت‌نامه‌های مأثور دوگونه است:

۱. زیارت‌نامه‌های اختصاصی که امامی خاص با آن زیارت می‌شود و زائر به سلام و اظهار ارادت به یکی از آن پیشوایان نور می‌پردازد.

۲. زیارت‌نامه‌هایی که مضمونی عام و محتوایی کلی دارد و هر امامی را با آن می‌توان زیارت کرد، مانند زیارت امین الله، زیارت جامعه کبیره، زیارت مخصوص ماه رجب، زیارت جامعه صغیره و...

زیارت با معرفت

امام صادق علیه السلام به بشیر فرمود: «کسی که قبر حسین بن علی علیه السلام را همراه با معرفت زیارت کند، همانند کسی است که خدا را در

عرش زیارت کرده است.» (بحار الانوار، ج ۹۸، ص ۷۷)

آنچه مایه کمال زیارت می‌گردد، معرفت و شناخت مقام و موقعیت زیارت‌شونده است، نه اعمالی بی‌روح و همراه با غفلت.

امام معصوم علیه السلام چه شخصیتی است؟ معرفت او چگونه ممکن است؟ حق او چیست؟ حق معرفت او چیست؟ امام، جامع کلام تکوین و تدوین، واجد کتاب حقیقت و شریعت و شامل نشئه حقیقی و اعتباری است، جامعیت عینی و علمی اهل بیت نبوت و امامت علیهم السلام به این معناست که اولاً هر کمال ممکن را واجدند. ثانیاً، هرچه را دارا هستند، مصون از عیب و نقص است. ثالثاً، هرچه را در مرحله حدوث واجد بودند، در مرحله بقا نیز دارا خواهند بود. این مقام جمع‌الجمعی را می‌توان از عدیل بودن آنان با کتاب بی‌بدیل الهی، یعنی قرآن، استنباط کرد.

گوشه‌ای از معارف حسینی

روایت اول: دنیا

النَّاسُ عِبِيدُ الدُّنْيَا، وَ الدِّينُ لِعَبٍّ عَلَى
السِّنْتِهِمْ، يَخُوطُونَهُ مَا دَارَتْ بِهِ مَعَائِشُهُمْ،
فَإِذَا مُحِصُوا بِالْبَلَاءِ قَلَّ الدِّيَانُونَ.

افراد جامعه بنده و تابع دنیا هستند، و
مذهب، بازیچه زبانشان گردیده است و برای
امرار معاش خود، دین را محور قرار داده‌اند
و سنگ اسلام را به سینه می‌زنند ... پس
اگر بلایی انسان را تهدید کند، خواهی دید
که دینداران واقعی کمیاب خواهند شد.

(بحارالأنوار، ج ۷۵، ص ۱۱۶)

روایت دوم: تنظیم امور زندگی
 اِعْمَلْ عَمَلَ رَجُلٍ يَعْلَمُ أَنَّهُ مَأْخُودٌ بِالْأَجْرَامِ،
 مُجْزَى بِالْإِحْسَانِ.

کارها و امور خود را همانند کسی تنظیم کن
 و انجام ده که می داند و مطمئن است که
 در صورت خلاف تحت تعقیب قرار می گیرد
 و مجازات خواهد شد و در صورتی که
 کارهایش صحیح باشد پاداش خواهد گرفت.
 (بحار الأنوار، ج ۲، ص ۱۳۰)

روایت سوم: عبادت خالصانه
 مَنْ عَبْدَ اللَّهَ حَقَّ عِبَادَتِهِ، آتَاهُ اللَّهُ فَوْقَ أَمَانِيهِ
 وَكِفَايَتِهِ.

هرکس خداوند متعال را با صداقت و خلوص،
 عبادت و پرستش نماید، خدا او را به بهترین
 آرزوهایش می رساند و امور زندگی اش را تأمین
 می نماید. (بحار الأنوار، ج ۶۸، ص ۱۸۳)

روایت چهارم: سخن بی ارزش
لَا تَقُولُوا بِالسِّنِّتِکُمْ مَا یَنْقُصُ مِنْ قَدْرِکُمْ.

چیزی که از ارزشتان بکاهد، بر زبان جاری
نکنید. (الحسین علیه السلام و بطله کربلاء، ص ۱۵۸)

روایت پنجم: معرفت خداوند
أَيُّهَا النَّاسُ! إِنَّ اللَّهَ جَلَّ ذِكْرُهُ مَا خَلَقَ الْعِبَادَ
إِلَّا لِيَعْرِفُوهُ، فَإِذَا عَرَفُوهُ عَبَدُوهُ فَإِذَا عَبَدُوهُ
اسْتَغْنَوْا بِعِبَادَتِهِ عَنِ عِبَادَةِ مَا سِوَاهُ.

ای مردم! خداوند بندگان را آفرید تا او را
بشناسند، آن گاه که او را شناختند، پرستش
کنند و آن گاه که او را پرستیدند، از پرستش غیر
او بی نیاز شوند. (بحار الانوار، ج ۵، ص ۳۱۲)

روایت ششم: محبت اهل بیت علیهم السلام
إِنَّ حُبَّنا لَتُسَاقِطُ الذُّنُوبَ كَمَا تُسَاقِطُ الرِّيحُ
الْوَرَقَ.

محبت ما اهل بیت سبب ریزش گناهان است،
چنان که باد، برگ درختان را می ریزد. (فرهنگ
جامع سخنان امام حسین علیه السلام، ص ۶۵۲)

روایت هفتم: اطاعت اهل بیت (علیهم السلام)
 وَ اللّٰهُ مَا خَلَقَ اللّٰهُ شَيْئاً اِلَّا وَ قَدْ اَمَرُهُ
 بِالطَّاعَةِ لَنَا.

سوگند به خدا که خداوند هیچ موجودی را
 نیافرید، مگر آن که او را به اطاعت از ما، امر
 کرد. (بحار الانوار، ج ۴۴، ص ۱۸۳)

روایت هشتم: در خدمت امام زمان
 لَوْ اَدْرَكْتُهُ لَخَدَمْتُهُ اَيَّامَ حَيَاتِي.

اگر زمان حضرت مهدی را درک می کردم،
 تمام عمر خدمتگزارش بودم. (إحقاق الحق،
 ج ۲۹، ص ۵۸۹)

روایت نهم: مرگ با عزت
 مَوْتُ فِي عِزٍّ خَيْرٌ مِنْ حَيَاةٍ فِي ذُلٍّ.
 مرگ با عزت برتر از زندگی با ذلت است.
 (بحار الانوار، ج ۴۴، ص ۱۹۲)

روایت دهم: گفتار و عمل

إِنَّ الْكَرِيمَ إِذَا تَكَلَّمَ بِكَلَامٍ، يَنْبَغِي أَنْ يُصَدِّقَهُ
بِالْفِعْلِ.

کریم و بزرگوار کسی است، که گفتارش با
عملش یکی باشد. (مع الרכب الحسيني،
ج ۱، ص ۲۸۸)

آداب سفر اربعين

پیش از سفر

هر اقدام از جمله سفر پربرکت اربعین حسینی، نیازمند نگرش کلان و تقسیم‌بندی گام‌هاست. بر همین اساس، اولین گام برای آغاز سفر اربعین، آمادگی پیش از سفر است؛ آداب باطنی و ظاهری که هریک موجب تعالی و کمال زیارت خواهد بود.

خلوص نیت

بدون تردید شرکت در همایش باشکوه الهی اربعین، می‌باید با قصد قربت و به منظور تقویت بنیه ایمانی و تجدید عهد و میثاق با سرور شهیدان حضرت حسین بن علی علیه السلام و الگوگیری از اسوه‌های تابناک دین صورت

گیرد؛ از این رو باید زائران کوشش نمایند تا با خلوص نیت و به قصد درک فیوضات الهی و زیارت مرقد‌های نورانی سالار شهیدان و اصحاب بزرگش و سایر اولیای الهی به این سفر پا بگذارند و راهی این سفر معنوی شوند.

زیارت به نیابت از شهدا

مناسب است زائران اربعین حسینی با پذیرش نیابت یکی از شهدای عزیز، شهیدی را همسفر خود کنند و ذیل عنایت و برکت یاد و نام شهدا، پیاده‌روی اربعین و زیارت سیدالشهدا (علیه السلام) را مزین و تضمین نمایند.

انتخاب همسفر

در این مسیر، انتخاب همسفران مناسب و همراه و سازگار از نظر اخلاقی، اهمیت ویژه‌ای دارد.

توصیه می‌شود سفر گروهی، کاروانی و شبه کاروان را بر سفر فردی ترجیح دهند.

طلب حلالیت

حلالیت طلبیدن از دوستان و نزدیکان، امر سفارش شده‌ای است تا بتوان با رضایت و دعای خیر ایشان سفری با خیر و برکت در پیش داشت.

وصیت

وصیت کردن از جمله امور مهمی است که دین مبین اسلام بر آن تأکید دارد. اثر این اقدام آن است که زائران با فراغ بال از ادای حقوق مردم و خداوند سبحان برای تقرب به خداوند متعال سفر را آغاز نمایند.

سایر اعمال

- صدقه دادن (خصوصاً هنگام سوار شدن به وسیله نقلیه)
- غسل کردن پیش از آغاز سفر
- خواندن نماز سفر و دعای سفر هنگام خروج از منزل (مطابق آنچه در کتاب شریف مفاتیح الجنان آمده است)
- خواندن سوره‌های قدر، حمد، ناس، فلق و آیه الکرسی

- گفتن «بسم الله الرحمن الرحيم» هنگام خروج از منزل یا سوارشدن بر وسیله نقلیه

هنگام سفر

* لازم است در طول سفر اهتمام زائر بر رعایت مسائل شرعی باشد و سایر همسفران نیز به انجام عبادات و توجه به معنویات، ترغیب و تشویق شوند.

* شایسته است همه زائران و به خصوص بانوان، در تمام ایام سفر و در محضر امامان معصوم (علیهم السلام) لباس مناسب داشته باشند و حجاب را کاملاً رعایت کنند.

* سعه صدر، صبر بر مشکلات، تحمل سختی‌ها و کمبودها در طول سفر، سرلوحه قرار گیرد.

اقامه نماز اول وقت و نماز جماعت

زائر حسینی به خوبی 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، توجه خاصی به آن داشت. بر همین اساس، سعی زائر باید بر این باشد تا نمازهای پنج‌گانه را اول وقت و در صورت امکان به جماعت اقامه کند.

در عراق

برخی اقدامات لازم است از جانب زائران اربعین، در کشور میزبان رعایت شود. در این بخش، به مهم‌ترین آنها اشاره می‌شود:

مسائل اجتماعی

* توجه به این مسئله که مردم عراق، میزبان اصلی و صاحب‌خانه هستند و ادب و اخلاق اسلامی حکم می‌کند عزت، حرمت و سنت‌های آنها حفظ و مورد تأکید قرار گیرد.

* 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.

* زائران محترم لازم است هنگام حضور در موکب‌ها توقعات خود را کاهش دهند و در نظر داشته باشند که مسئولان موکب‌ها تمام تلاش خود را برای ارائه بهترین خدمات و فراهم کردن زمینه‌های آرامش و استراحت حاضران در مراسم اربعین به کار می‌گیرند.

* برخی عراقی‌ها، با زبان فارسی آشنا هستند، لذا مناسب است در گفت‌وگوها، حتی به شوخی از کاربرد کلمات اهانت‌آمیز و خلاف ادب اجتناب شود. بلکه زائران می‌توانند از این امر، برای تعامل هر چه بهتر و تقویت پایه‌های دوستی و برادری دو ملت استفاده کنند.

* 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.

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

* از گرفتن جای بیش از حد نیاز و جا ندادن به دیگران پرهیز شود.

* از ایجاد مزاحمت، هرچند ناخواسته نسبت به دیگر زائران خودداری شود.

* 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 نباید به گونه‌ای عمل شود که باعث تفرقه در صفوف شیعه و سنی و پیروان سایر ادیان الهی باشد.

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

مسائل معنوی

* حفظ فضای معنوی زیارت و عزاداری اربعین سالار شهیدان باید در طول سفر، مورد توجه و اهتمام همگان قرار گیرد.

* تداوم به اذکار «سبحان الله»، «الحمد لله»، «لا اله الا الله»، «الله اکبر» و «صلوات»، در زمان پیاده‌روی، توصیه همه بزرگان و اولیای الهی است.

* دعا جهت تعجیل در فرج امام عصر حضرت صاحب الزمان علیه السلام و هدیه ثواب زیارت به آن بزرگوار از پسندیده‌ترین کارهاست.

* اگر در طول مسیر به صورت گروهی جایی برای اسکان، انتخاب می‌شود، بهتر است که برنامه‌ای معنوی (مانند خواندن زیارت‌نامه و تلاوت قرآن کریم) برای گروه در نظر گرفته شود.

* لازم است با پرهیز از زیاده‌روی در مصرف غذاها و نوشیدنی‌ها و اسراف آنها که از دستورات دین مبین اسلام است، به این اخلاق پسندیده اسلامی جامه عمل پوشاند. با این عمل، ضمن حفظ سلامتی و تقویت روحیه قناعت، به تأمین غذای سایر زائران نیز کمک خواهد شد.

* 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.

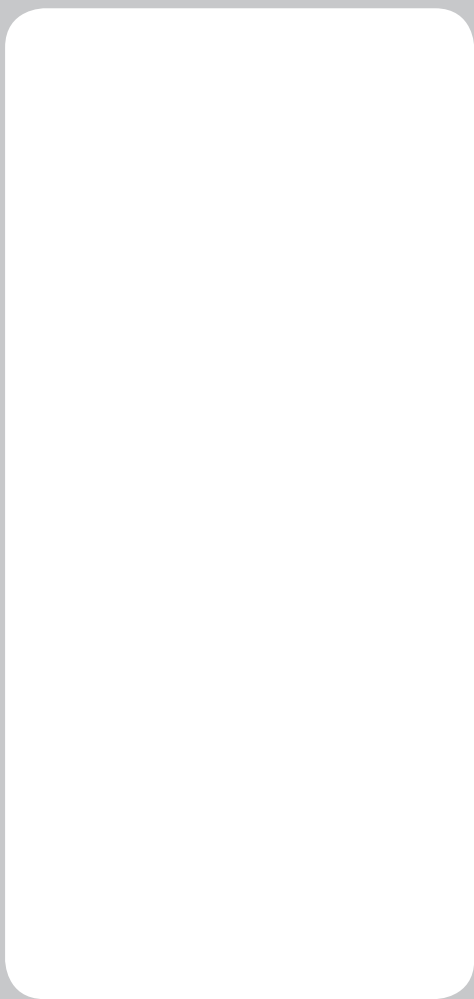
* دستور قرآن در سوره آل عمران، اتحاد با دیگر ادیان الهی در نقاط مشترک توحید و معاد است: «قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ تَعَالَوْا إِلَى

کَلِمَةٍ سِوَاءِ يَمْنًا وَبَيْنَكُمْ أَنْ لَا نَعْبُدَ إِلَّا اللَّهَ
 وَلَا نُشْرِكَ بِهِ شَيْئًا وَلَا يَتَّخِذَ بَعْضُنَا بَعْضًا أَرْبَابًا
 مِنْ دُونِ اللَّهِ؛ بگو: «ای اهل کتاب، بیاید بر
 سر سخنی که میان ما و شما یکسان است
 بایستیم که: جز خدا را نپرستیم و چیزی را
 شریک او نگردانیم، و بعضی از ما بعضی دیگر را
 به جای خدا به خدایی نگیرد.»

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.

* نسبت به رعایت فاصله و عدم برخورد با
 نامحرم حتی در شلوغ‌ترین مکان‌ها دقت
 لازم مبذول شود.

مقدمات سفر



تدارک مقدمات سفر

انجام هر سفری از جمله سفر اربعین حسینی نیازمند تدارک مقدمات سفر و ملزومات آن است که در اینجا به برخی از مهم‌ترین آنها اشاره می‌شود.

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.

* اعتبار زمانی گذرنامه برای زائران ایرانی اربعین حسینی در سال جاری مطرح نیست و صرف داشتن گذرنامه برای عبور از مرز کفایت می‌کند.

ثبت نام

* طبق مقررات موجود، زائران و مشتاقان زیارت امام حسین (علیه السلام)، در ایام اربعین لازم است جهت ساماندهی مناسب‌تر و عدم مواجهه با مشکلات احتمالی، در سامانه سماح (samah.haj.ir) ثبت‌نام کنند.

* برای انجام این اقدام به راهنمایی موجود در آن سامانه مراجعه نمایند.

* با توجه به اتصال سامانه سماح به سامانه نیروی انتظامی صرفاً به زائرانی که در این سامانه ثبت‌نام کرده باشند، اجازه خروج از کشور داده خواهد شد.

* توصیه می‌شود افراد کهنسال، دارای بیماری‌های قلبی، تنفسی و روحی و زنان باردار از سفر در این ایام خودداری و آن را به زمان دیگری مؤکول کنند.

عضویت در کاروان یا گروه

* مناسب است زائر اربعین حسینی قبل از ثبت نام، همراهان خود را تعیین کند و فردی که به عنوان سرگروه یا مدیر کاروان تعیین می‌شود، ثبت نام را به صورت گروهی انجام دهد.

* همچنین شایسته است مدیر کاروان یا گروه برای هر یک از اعضا، کارت شناسایی تهیه و به آنها تحویل نماید تا در صورت لزوم، زائران بتوانند از آن استفاده نمایند.

تذکراتی به بانوان زائر

* از سفر انفرادی در اربعین پرهیز نمایند، بلکه به صورت گروهی یا همراه با محارم، در این مراسم حضور یابند.

* از همراه داشتن طلا و جواهرات خودداری کنند.

* در طول سفر، از اقامت در محل‌های مشکوک و ناآشنا خودداری نمایند.

بیمه

* با توجه به هزینه‌های بالای درمانی در عراق، همه زائران، ملزم به داشتن بیمه می‌باشند. در این خصوص، اطلاعات لازم از طریق سامانه سماح و رسانه‌ها اعلام می‌شود.

* شرایط و تعهدات بیمه، همچنین نشانی شرکت‌های بیمه‌گر در اربعین، در سامانه سماح قرار دارد.

* ثبت نام در سامانه سماح و پرداخت هزینه‌های مصوب، به منزله قرارگرفتن تحت پوشش خدمات بیمه‌ای و درمانی در داخل خاک عراق خواهد بود. بنابراین زائران گرامی حتماً پس از ثبت نام، رسید ثبت نام را از سامانه سماح دریافت نمایند و آن را در زمان خروج از مرز به همراه داشته باشند.

روادید (ویزا)

* در سال جاری، طبق توافق دولت‌های جمهوری اسلامی ایران و جمهوری عراق، زائران اربعین حسینی در بازه زمانی دهم محرم الحرام تا پایان ماه صفر از دریافت روادید معاف هستند و برای تردد میان دو کشور، فقط به گذرنامه نیاز هست.

تدارک وسیله نقلیه

از ملزومات دیگر و انجام مقدمات سفر، تدارک وسیله نقلیه (هوایی یا زمینی) و تهیه بلیت سفر است.

تهیه برنامه سفر

* بهتر است زائران موسم اربعین پیش از سفر، برنامه مسافرت خود را تنظیم نمایند. اینکه سفر هوایی باشد یا زمینی؛ و اگر سفر زمینی را انتخاب نمایند، از کدام مرز (مهران، شلمچه، چزابه، خسروی 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 مدیریت سفر کمک کند.

* زائرانی که قبل از دهه دوم صفر یا پس از روز اربعین به عتبات عالیات سفر می‌کنند یا پس از بیستم ماه صفر در عراق باقی می‌مانند، باید تدارک حمل و نقل، اسکان و پذیرایی خود را داشته باشند، چرا که موکب‌های میزبان معمولاً فقط در دهه دوم صفر به ارایه خدمات می‌پردازند و غیر از آن ایام، زائران باید عهده‌دار مسائل خود باشند و هزینه آنها را بپردازند.

این دسته از زائران، بهتر است به جای منازل عراقی‌ها از هتل‌ها و سایر مراکز اقامتی استفاده کنند تا موجب آزار میزبانان عراقی نشوند.

فراگیری دانش‌ها و مهارت‌های لازم

* مناسب است در فرصت باقیمانده تا شروع سفر اربعین، دانش‌ها و مهارت‌های لازم را فراگرفت. در ادامه به برخی از آن موارد اشاره می‌شود:

- احکام دینی به ویژه احکام سفر
- تاریخ اسلام و معارف حسینی
- کلمات و اصطلاحات پرکاربرد عربی
- کمک‌های اولیه
- امداد و نجات
- مدیریت زمان
- وضعیت کلی کشور عراق

* با توجه به فعال شدن رادیو اربعین پیش از اربعین حسینی، زائران می‌توانند از برنامه‌های متنوع این شبکه رادیویی پیش از شروع سفر و در طول سفر استفاده نمایند و از اطلاع‌رسانی‌هایی که انجام می‌گیرد نیز مطلع شوند.

* در صورتی که امکان استفاده از اینترنت برای زائران فراهم باشد، می‌توانند با نصب

نرم افزار رادیو اربعین بر روی همراه خود از این امکان استفاده نمایند.

تدارک لوازم مورد نیاز

برای ایام پیاده روی، وسایلی نیاز است که در زیر به مهم ترین آنها اشاره می شود:

کوله پشتی

راحت ترین نوع حمل بار در مسافت های طولانی، استفاده از کوله پشتی سبک است.

مواد غذایی

* در دهه دوم ماه صفر، در طول مسیر راهپیمایی، خصوصاً در مسیر نجف به کربلا مواد غذایی به مقدار کافی توسط موکب ها تهیه شده و به صورت رایگان (در مدت زمان منتهی به روز اربعین) 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.

لباس مناسب

* زائران، برای جلوگیری از بیماری، لباس‌های مناسب فصل به همراه داشته باشند؛ برای مثال در فصل‌های سرد، جوراب ضخیم، دستکش، کلاه، کاپشن سبک و... مورد نیاز است.

* معمولاً ابتدای صبح، هوا خنک‌تر است و به تدریج، گرم می‌شود. بهتر است از لباس‌های متوسط و سبک استفاده شود تا در طول روز و گرم‌شدن هوا، به تدریج لباس‌ها کم شود.

کیسه خواب

از آنجا که ممکن است جای مناسبی برای اسکان و اقامت پیدا نشود، همراه داشتن کیسه خواب ضروری به نظر می‌رسد. پیشنهاد می‌شود از کیسه خواب نظامی استفاده شود که دارای حجم کم و کارایی مناسبی است.

کفش مناسب

* کفش علاوه بر سبک بودن 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 کفش مناسب و آزاد تهیه شود؛ چرا که زائران 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 باشد، برای این مسیر استفاده شود.

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 استفاده شود. البته

همراه داشتن کیسه خواب مناسب، زائر را از پتو بی نیاز می کند.

* 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 و کلاه

* برای جلوگیری از آفتاب سوختگی چشم و پوست صورت، بهتر است عینک آفتابی مناسب و کلاه نقابدار استفاده شود.

* در صورت استفاده از عینک طبی، بهتر است یک عینک اضافه نیز همراه باشد.

تلفن، شارژر و سیم کارت

* آنتن دهی تلفن همراه در عراق کیفیت مناسبی ندارد و این مشکل به ویژه در ایام اربعین، به سبب حجم بالای کاربران تشدید می شود،

* در هر صورت باید آمادگی قطع شدن تماس‌ها وجود داشته باشد و این آمادگی به خانواده‌ها در ایران نیز اطلاع داده شود.

* 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 موبک‌ها، برق و انواع شارژرها موجود است، اما بهتر است شارژر، باتری همراه (پاوربانک) و باتری اضافی همراه باشد.

پول، ارز و کارت بانکی

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

* جهت کاهش مشکلات مالی احتمالی و وجود دستگاه‌های خودپرداز در عراق، مناسب است یک کارت بانکی همراه زائر باشد تا در صورت نیاز بتواند استفاده نماید.

نقشه‌های راهنما

* همراه داشتن نقشه‌های راهنمای مسیرهای تردد و همچنین نقشه‌های راهنمای اماکن زیارتی در جلوگیری از سردرگمی و بهره‌برداری حداکثری از زمان بسیار مفید است.

* نقشه‌های راهنمای مسیرهای تردد در عراق، به ویژه در زمان خروج از شهرهای زیارتی و هنگام بازگشت به ایران کمک بسیار خوبی خواهد بود.

* برای دستیابی به نقشه‌های راهنما، علاوه بر امکان دریافت آنها از پورتال «الاربیعین»، می‌توان از برنامه‌های کاربردی های همراه که حاوی نقشه‌ها هستند، نیز استفاده کرد.

سایر لوازم مورد نیاز

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

* 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.

* دقت شود که 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 دریافت تولیدات، محصولات و اطلاعات در حوزه‌های فرهنگی، آموزشی، تبلیغی و اجرایی می‌توانند از راه‌های ذیل نیازهای خود را برآورده سازند:

رادیو اربعین

<http://iranseda.ir>

سامانه‌های اطلاع‌رسانی

<http://sema.moi.ir>

<http://alarbaeen.ir>

پیام‌رسان‌ها و شبکه‌های اجتماعی

sapp.ir/alarbaeen

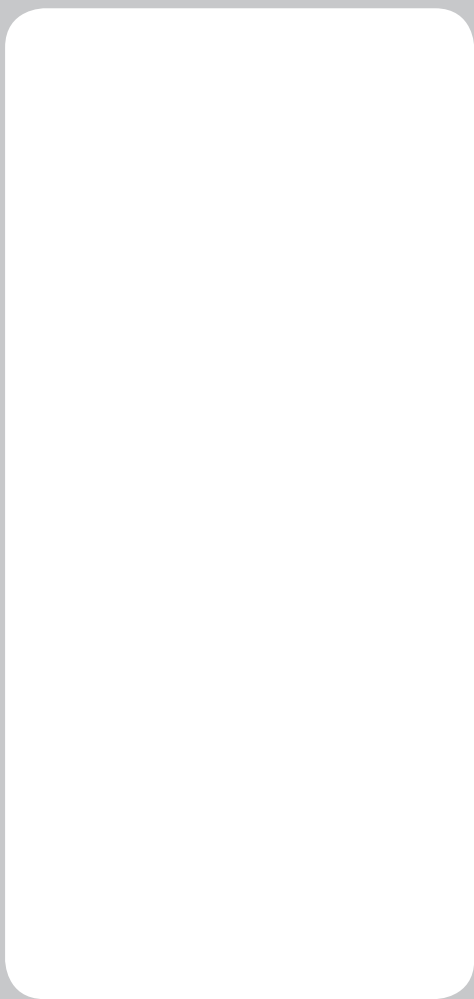
bale.ai/alarbaeen

sapp.ir/product_alarbaeen

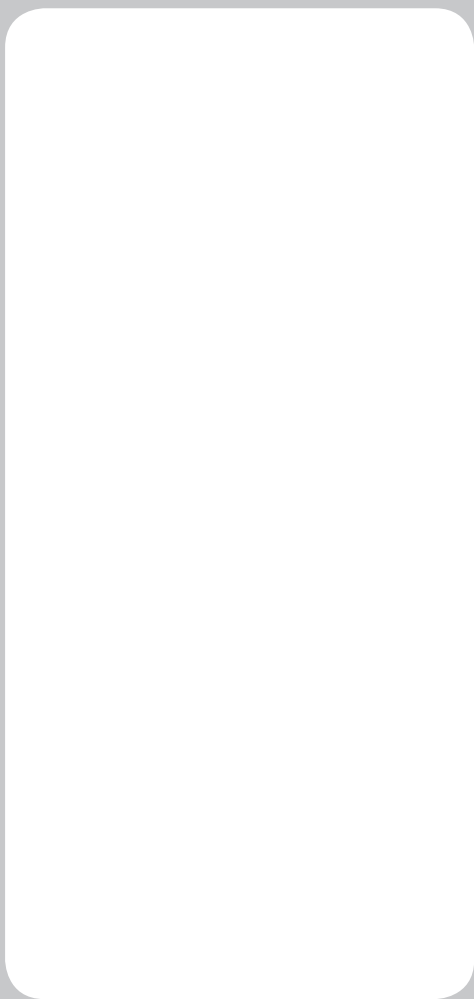
[instagram.com/insta.arbaeen](https://www.instagram.com/insta.arbaeen)

www.aparat.com/alarbaeen

net.tebyan.net/pages/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

مرزهای مجاز مهران، شلمچه و چزابه در ایام اربعین پذیرای زائران این سفر معنوی هستند.

مرز خسروی را نیز می‌توان به عنوان چهارمین پایانه خروج از کشور، به موارد فوق اضافه کرد.

همچنین زائران می‌توانند از فرودگاه‌های تعیین شده یا مرز دریایی خرمشهر به مقصد بصره نیز استفاده نمایند.

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

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. زائرانی 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 پس از طی ۳۷۲ کیلومتر وارد شهر نجف می‌شوند.

مرز خسروی

خسروی در ۱۵ کیلومتری جنوب غربی شهر قصرشیرین از توابع کرمانشاه قرار دارد. مرز خسروی شمالی‌ترین مرز رسمی عبور و مرور زائران ایرانی می‌باشد، ضمن اینکه قدیمی‌ترین مرز اعزام زائران به عراق هم هست و در دوران قبل از سقوط صدام نیز، زائران از این طریق به عتبات عالیات اعزام می‌شدند.

زائران پس از خروج از ایران وارد منطقه مرزی منذریه و سپس شهر خانیقین، مقدادیه، منطقه بعقوبه و سپس وارد بغداد و پس از آن به زیارت کاظمین مشرف می‌شوند. طول مسیر تا شهر کاظمین ۲۰۵ کیلومتر و تا کربلا ۳۱۵ کیلومتر است.

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.

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، در حد توان هستند.

پیام‌های ترافیکی

در حرکت به سوی مرز و پایانه‌های خروج از کشور، معمولاً به دو نحو عمل می‌شود، یا با وسیله نقلیه، طی مسیر می‌گردد یا به صورت پیاده؛ 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. همچنین به نکات ذیل توجه کافی صورت گیرد:

تردد با وسایل نقلیه

* مدارک معتبر رانندگی از جمله: گواهینامه، کارت خودرو، بیمه نامه شخص ثالث، کارت معاینه فنی همراه باشد.

* تجهیزات ایمنی، سرمایشی و گرمایشی خودرو و تجهیزات مناسب هر فصل به همراه داشته باشند.

* قبل از حرکت، نسبت به این که پلاک وسیله نقلیه فاقد خلافی جرایم رانندگی مستلزم توقیف است یا گواهینامه راننده، نمرات منفی مستلزم ضبط نباشد، بررسی و اقدام لازم صورت گیرد.

* همکاری مطلوب با خدمتگزاران زائران در مجموعه پلیس راه و راهور، مورد انتظار است.

* برنامه ریزی برای مدت زمان رانندگی، به گونه ای که همواره با نشاط رانندگی انجام پذیرد.

* از رانندگی در حالت خستگی و خواب آلودگی، جداً اجتناب شود. لازم است راننده خودرو با

استراحت کافی در توقف‌گاه‌های بین راهی، سلامت سفر خود و همراهان را تضمین نماید.
 * در راه‌های دو طرفه، دقت شود تا از ارتکاب تخلفات حادثه‌ساز، به ویژه سرعت و سبقت غیر مجاز، جداً خودداری شود.

* دقت به فرامین تابلوهای راهنمایی و رانندگی نصب‌شده در طول مسیر توسط راننده وسیله نقلیه ضروری است.

* توجه کامل به جلو و رانندگی با سرعت مطمئنه، مورد انتظار است.

* راننده باید در برخورد با تراکم و ترافیک سنگین و نیمه سنگین، شکیبایی لازم را به خرج دهد و ضمن رانندگی با صبر و حوصله، از انحراف به چپ یا عبور از شانه سمت راست راه اجتناب نماید.

* در صورت بروز هرگونه تصادف منجر به خسارت، ضمن حفظ آرامش، مناسب است با رعایت جوانب احتیاط، نسبت به هدایت خودروهای مورد تصادف به منتهی الیه

سمت راست، اقدام شود و در اولین فرصت با تلفن ۱۱۰ تماس حاصل گردد.

* پس از توقف در پارکینگ مد نظر، حتماً نام پارکینگ و محل دقیق خودرو یادداشت شود. از علایم ثابت محیطی یا نرم افزارهایی که موقعیت مکانی را ثبت می‌کند، نیز می‌توان استفاده کرد.

* از توقف خودرو در خارج از محل‌های تعیین‌شده از جمله محل‌های خلوت، پارکینگ‌های ناشناس و فاقد صلاحیت، همچنین از توقف در مسیر سواره‌رو و سطوح با شیب تند خودداری گردد.

* هنگام ترک خودرو، از عملکرد قفل مرکزی و دزدگیر و غیر فعال شدن صدای دزدگیر اطمینان حاصل شود.

* برای اطمینان بیشتر از لوازم امنیتی خودرو مانند قفل فرمان، قفل پدال و قفل زاپاس استفاده شود.

- * با توجه به ازدحام زائران، در حفظ و نگهداری از سوئیچ خودرو دقت شود.
- * هنگام پارک خودرو، فاصله مناسب طولی و عرضی با سایر خودروها رعایت شود.
- * استفاده از چادر خودرو در صورت همراه داشتن، به عنوان پوشش خودرو در برابر باران، آفتاب و گرد و غبار توصیه می‌شود.
- * هنگام ترک خودرو، اسناد معتبر، مدارک خودرو، اشیای قیمتی و وسایل مهم را درون آن یا روی باربند باقی نگذارید.
- * پس از توقف در پارکینگ‌های تعیین شده یا عمومی، جهت دسترسی به پایانه مرزی از اتوبوس‌های عمومی مشخص شده استفاده شود و در هنگام برگشت، حتماً از اتوبوس‌های مربوط به پارکینگ خود استفاده گردد.
- * اگر از وسایل نقلیه عمومی استفاده می‌شود، محل دقیق پایانه اتوبوس‌های بین شهری را به خاطر سپرده شود.

تردد به صورت پیاده

* بهتر است در مسیر مخالف جهت حرکت خودروها تردد شود.

* از حرکت در سطح سواره رو اجتناب گردد و از شانه خاکی یا آسفالت حاشیه راه استفاده شود.

* در پیش رو و پشت سر کاروان، برای دید بهتر خودروهای عبوری، از فردی که دارای پرچم قرمز باشد، استفاده گردد.

* حتی المقدور کاروان به صورت طولی حرکت نماید و از تردد در کنار یکدیگر که موجب اشغال سواره رو می گردد، خودداری شود.

مسیرها و پایانه های مرزی ایران

حفظ نظم و آرامش، رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی، عدم درگیری و پرهیز از رفتار تند با هموطنان و سایر زائران، خوش رفتاری با رانندگان و نیروهای حمل و نقل، همچنین همکاری با مأموران نظامی، انتظامی و امنیتی داخل کشور، از زائران گرامی مورد انتظار است.

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، رعایت قوانین کشور میزبان، عدم درگیری و پرهیز از رفتار تند، در همه مراحل سفر مورد انتظار است.

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

* پس از ورود به خاک عراق، ممکن است وسایل نقلیه برای حمل افراد به سمت شهرهای زیارتی 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 وسایل نقلیه رایگان بود. حتی گاهی لازم است زائران، مقداری از مسیر را پیاده طی نمایند تا به وسایل نقلیه مورد نظر دست یابند.

حمل و نقل و اسکان در عراق

* در صورت استفاده از وسائل نقلیه در عراق، برخورد نیک با رانندگان و قدردانی از زحمات کادر حمل و نقل در نمایش وحدت و برادری دو ملت ایران و عراق، بسیار مؤثر است و اقداماتی از این قبیل، از رفتارهای پسندیده و اخلاق اسلامی محسوب می‌شود.

* قدردانی و تشکر از زحمات میزبانان در عراق، خادمان موبک‌ها، صاحبان منازل و خانه‌ها که خالصانه اموال و سرای خود را وقف آسایش زائران امام حسین (علیه السلام) می‌نمایند، بسیار نیکوست. برخورد مناسب و خوش اخلاقی با آنان مورد تأکید و انتظار است. همچنین مناسب است در صورت امکان و در حد توان، جهت تکریم میزبانان، هدیه‌ای تقدیم آنان و به ویژه فرزندان خردسال یا کودکانشان شود.

* در صورت استفاده از خودرو و وسایل نقلیه بهتر است، شماره خودرو و نوع آن و در صورت امکان نام و شماره راننده را یادداشت

کنند باشند تا در صورت لزوم همچون دریافت وسایل جامانده در خودرو، بتوان پیگیری لازم را انجام داد.

مسئله گم شدن در سفر اربعین

حجم زیاد زائران حضرت سیدالشهدا (علیه السلام) در اربعین و ناآشنایی آنان با محیط، همچنین طول مسیر پیاده روی، ممکن است مشکلاتی از جمله جدا شدن از گروه، گم کردن مسیر، گم کردن محل اقامت، گم شدن افراد یا اشیاء را ایجاد کند. این مطلب در سه بخش به این موضوع می پردازد:

پیشگیری از گم شدن

برخی از اقدامات باعث پیشگیری از گم شدن افراد می شود که مهم ترین آنها عبارتند از:

- * داشتن همراه با سیمکارت فعال و اعتبار کافی

- * تهیه پلاک گردن آویز با درج شماره ملی بر آن

* همراه داشتن برگه مشخصات فردی
(ترجیحاً پرس شده) با اطلاعاتی همچون:

- نام و نام خانوادگی
- شماره گذرنامه
- شماره تماس در عراق
- نام و شماره تماس یکی از همراهان در سفر
- نشانی کامل محل سکونت در ایران
- نام و شماره تماس یکی از بستگان در ایران
- داروی مصرفی

* سعی بر حرکت گروهی و جمعی
* جدانشدن از گروه و همراهان
* تعیین قرار ملاقات در شهرهای نجف و
کربلا و عمودهای مسیر پیاده روی
* عدم وعده در اماکن و عمودهای شلوغ

اقدامات گم شدگان

در صورتی که فردی از کاروان و همراهان
خود جدا شد و احساس کرد گم شده
است، می تواند اقداماتی را انجام دهد تا

به دوستانش ملحق شود، فهرستی از این اقدامات عبارتند از:

- * حفظ خونسردی و آرامش
- * تماس با همراهان و اطلاع از محل حضور با استفاده از برگه مشخصات فردی
- * حرکت به سمت محل وعده ملاقات و ماندن در آنجا تا هنگام رسیدن زمان ملاقات
- * مراجعه به مراکز ذی ربط از جمله:
 - کیوسک اطلاعات پلیس در مسیر راهپیمایی
 - مراکز گمشدگان همچون ستاد راهنمای زائر
 - دفاتر کنسولگری جمهوری اسلامی ایران
 - مراکز امداد و نجات
 - موکب‌ها و اماکن اسکان ایرانیان

رفتار با گم شدگان

زائران اربعین حسینی در صورت مواجهه با فردی که گم شده است، می‌توانند اقداماتی همچون موارد ذیل را انجام دهند تا آن فرد را به همراهان خود برسانند:

* دعوت به آرامش و خونسردی و جلب

اطمینان وی

* راهنمایی و کمک برای ارتباط با همراهان

* هدایت فرد به مراجع ذیربط

- کیوسک‌های راهنمایی و پلیس
- دفاتر کنسولگری جمهوری اسلامی ایران
- مراکز گمشدگان همچون ستاد راهنمای زائر
- مراکز امداد و نجات
- موکب‌ها و اماکن اسکان ایرانیان

گم شدن وسایل

* مناسب است شماره تماس زائر در ایران

و عراق بر روی وسایلی که از وی جدا

می‌شود همانند کوله و کیف دستی، همراه

و گذرنامه نوشته شود یا برگه‌ای از مشخصات

تهیه و داخل آن وسیله قرار گیرد تا در

صورت گم شدن، یابندگان بتوانند آنها را به

صاحبانشان بازگردانند.

* برای تسهیل پیگیری، یک شماره تماس غیر از شماره سیم کارت موجود در همراه، پشت نصب شود تا یابنده بتواند آن را بازگرداند.

* توصیه می شود در آخرین صفحه گذرنامه، شماره تماس زائر در ایران و عراق درج شود تا در صورت گم شدن، یابنده بتواند آن را به صاحبش برساند.

برنامه های فرهنگی موسم

زائران حضرت اباعبدالله (علیه السلام) با شرکت در همایش با شکوه اربعین می توانند جهت بهره برداری معنوی از این سفر بی نظیر، در مراسم سخنرانی و عزاداری که در شهرهای نجف، کربلا و کاظمین، همچنین مسیر پیاده روی نجف تا کربلا تدارک شده (برنامه آن از طریق پورتال الاربعین به نشانی alarbaeen.ir نیز قابل دستیابی است) شرکت نمایند.

رعایت بهداشت محیط

مناسب است زائران اربعین حسینی برای حفظ بهداشت محیط، ضمن پرهیز از رهاکردن زباله‌ها در مسیر تردد، در صورت مشاهده زباله‌های پراکنده در شهرهای زیارتی، مسیر پیاده‌روی یا اماکن استقرار، با جمع‌آوری آنها سلامتی را به خود و دیگران هدیه دهند.

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.

* پس از یافتن مکان استراحت، در صورت خروج از موکب، لازم است به خاطر تشابه اسمی موکب‌ها، آدرس دقیق خیابان‌ها و محلات مختلف نجف و کربلا و در صورت امکان، شماره تلفن مدیر آن همراه زائر باشد. در صورت ایجاد مشکل، بتوان استفاده نمود.

* طبق هماهنگی‌های صورت گرفته توسط کمیته مشارکتهای مردمی، اسکان و تغذیه ستاد مرکزی اربعین حسینی، صحن حضرت فاطمه زهرا (علیها السلام) در کنار حرم مطهر امام علی (علیه السلام) و همچنین برخی حسینیه‌ها و مدارس برای اسکان زائران در نظر گرفته شده که در صورت وجود فضای اسکان، می‌توان به آنجا مراجعه نمود.

* برای اطلاع از محل‌های اسکان زائران، می‌توان به چادرها و پایگاه‌های اطلاع‌رسانی که در نقاط مختلف تعیین شده، مراجعه کرد.

اماکن زیارتی نجف

زائران می‌توانند در مدت حضور در شهر نجف، علاوه بر زیارت مرقد نورانی امیرمؤمنان (علیه السلام)، از اماکن تاریخی و مذهبی این شهر مقدس زیارت نمایند. برخی از آن اماکن عبارتند از:

* مسجد کوفه

* مسجد سهله

زائران هنگام مراجعه به مساجد کوفه و سهله، می‌توانند از راهنمایی روحانیانی که بدین منظور در آنجا مستقر شده‌اند، استفاده نمایند.

* قبرستان وادی السلام که مزار دو تن از پیامبران، حضرت هود (علیه السلام) و حضرت صالح (علیه السلام) و مدفن بسیاری از علما، عرفا و بزرگان از جمله سیدعلی قاضی طباطبایی و رئیس‌علی دلواری است.

* صافی صفا: مسجدی که گفته می‌شود امیرمؤمنان (علیه السلام) در آنجا نماز گزارد و در گوشه‌ای از آن مدفن یکی از یاران ایشان قرار دارد.

* مسجد حنانه: بنا بر روایات، هنگامی که سر امام حسین (علیه السلام) در آن قرار داده شد، به ناله پرداخت؛ از این رو به حنّانه مشهور است.

* آرامگاه کمیل بن زیاد نخعی (از یاران باوفای حضرت علی (علیه السلام))

* مسجد و آرامگاه شیخ طوسی (از مشاهیر فقهای امامیه و مؤسس حوزه علمیه نجف) که در شمال حرم مطهر امام علی (علیه السلام) و به فاصله کوتاهی از آن قرار دارد.

* علمای مدفون در حرم مطهر، از جمله: علامه حلی و حاج آقا مصطفی خمینی (جنب گلدسته شمالی)، مقدس اردبیلی (جنب گلدسته جنوبی)، سید محمد کاظم یزدی، شیخ مرتضی انصاری، میرزای نائینی، آخوند خراسانی، آیت الله بهبهانی، آیت الله خویی و بسیاری از علمای دیگر.

* مسجد شیخ انصاری، مشهور به مسجد ترکها و محل اقامه نماز جماعت و تدریس امام خمینی (ره).

مسیر پیاده‌روی

* مسیرهای متعددی برای پیاده‌روی به سوی کربلای معلی تعیین شده، از جمله: «نجف - حیدریه - کربلا»، «حله - طویریج - کربلا»، «بغداد - مسیب - کربلا»، «عین التمر - کربلا».

مسیر «کوفه - طویریج - کربلا» نیز از مسیرهای پیاده‌روی اربعین است که به طریق العلماء، طریق سبایا (اسراء) و مسیر شط فرات شهرت دارد.

* معمولاً مسیر انتخابی زائران ایرانی برای پیاده‌روی مسیر اول (نجف - حیدریه - کربلا) است که کوتاه‌ترین، پرترددترین و مشهورترین مسیر دسترسی از نجف به کربلاست.

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

توجه به این نکته لازم است که ستون‌هایی از داخل نجف از شماره ۱ شماره‌گذاری شده که تا ابتدای بزرگراه نجف به کربلا به شماره ۱۸۲ می‌رسد، پس از آن شماره ستون‌ها مجدداً از شماره ۱ شروع می‌شود. بنابراین راهپیمایی از نجف اشرف تا حرم حضرت ابوالفضل (علیه السلام) ۱۶۳۴ عمود یعنی حدود ۸۰ کیلومتر می‌باشد.

* 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 حدود سه روز است.

* معمولاً آغاز پیاده‌روی جمعی زائران ایرانی، از کنار پل «ثورة العشرین» در نجف اشرف یا از حرم حضرت امیر (علیه السلام) می‌باشد.

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

سمت راستِ باب السَّاعَةِ، پیاده‌روی را از کنار خیابان امام زین العابدین (علیه السلام) یا خیابان امام جعفر صادق (علیه السلام) شروع کرد و این مسیرها تا بزرگراه کربلا ادامه دارد.

مسیر دیگری که برای آغاز پیاده‌روی می‌توان انتخاب کرد، خروج از درب شیخ طوسی حرم حضرت علی (علیه السلام) و حرکت به سمت وادی السلام است. پس از عبور از وادی السلام بزرگراه نجف به کربلاست که سمت چپ آن، مسیر حرکت به سوی کربلا می‌باشد.

✱ در صورتی که زائران اباعبدالله (علیه السلام) مسیر کنار رودخانه فرات به سمت کربلا (مسیر شط) را برای پیاده‌روی انتخاب نمایند، لازم است ضمن رعایت فضای معنوی ایام اربعین حسینی، از شنا و غسل در این رود پرهیز کنند؛ چرا که اولاً به لحاظ بهداشتی امکان انتقال بیماری‌ها وجود دارد و ثانیاً از اخلاق اسلامی به دور است که زائران در برابر دیدگان بانوان نامحرم به شنا پردازند.

* در راهپیمایی اربعین از همراه داشتن پرچم‌های بزرگ با میله‌های فلزی خودداری شود؛ به دلیل نوع سیم‌کشی‌ها در عراق و احتمال برخورد میله‌های فلزی با سیم‌های برق، ممکن است حادثه برق‌گرفتگی رخ دهد.

* 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 از متورم شدن پاها پیشگیری می‌کند.

* شروع حرکت به ویژه برای روز دوم، قبل از اذان صبح مناسب است. چرا که مسیر دارای ازدحام کمتری است و زائر از گرمای هوا هم در امان خواهد بود.

* 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.

* بهتر است عمودها یا میله‌های با شماره‌های مشخص، مثل اعداد با مضرب ۱۰۰، ۲۰۰، ۳۰۰ و... برای توقف انتخاب نشود، چون معمولاً تراکم جمعیت در آنها بالاست.

* مناسب است پیاده‌روی به صورت گروهی انجام شود تا در صورت بروز مشکل،

امداد رسانی به یکدیگر آسان تر باشد. البته نباید این گروه خیلی بزرگ باشد؛ تشکیل گروه‌های پنج تا ده نفره توصیه می‌شود، چون زیاد بودن افراد گروه، مشکلات خاص خود را دارد و باعث سخت‌تر شدن هماهنگی و کندی آهنگ حرکت می‌شود.

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

* در موکب‌های مستقر در مسیر که معمولاً در دهه دوم صفر فعال هستند، خدماتی از قبیل انواع مواد غذایی و نوشیدنی‌های سرد و گرم ارائه می‌شود. همچنین برخی موکب‌ها محل خواب و استراحت هستند و برخی وظیفه فعالیت‌های فرهنگی را بر عهده گرفته‌اند. همچنین اقامه نماز جماعت

و برگزاری مراسم عزاداری نیز در برخی موکب‌ها 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 داشته باشند.

* 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 شرایط جوی به ارائه خدمات مشغول هستند.

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

* 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 یا نرم‌افزاری که زیارت‌نامه‌های معتبر اماکن زیارتی در نجف، کوفه و کربلا را داشته باشد (مانند رهپویه زیارت که از سوی کمیته فرهنگی و آموزشی اربعین منتشر شده) 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 یا اشیاء به تذکراتی که پیش از این گذشت، توجه شود.

ضرورت توقف کوتاه

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

* با توجه به تأکید مراجع عظام بر توسعه زمانی و مکانی اربعین حسینی و سیره علما، 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 در ایام اربعین (به رسم و سنت عراقی‌ها) قطعاً اجر و پاداش زیارت اربعین را خواهد داشت.

اماکن زیارتی کربلا

زائران می‌توانند در مدت حضور در شهر کربلا، علاوه بر زیارت امام حسین (علیه السلام) و حضرت ابوالفضل (علیه السلام)، به سایر اماکن تاریخی و زیارتی معتبر آن نیز مراجعه نمایند. برخی از آن اماکن عبارتند از:

* اماکن داخل حرم مطهر امام حسین (علیه السلام):
قتلگاه، آرامگاه حبیب بن مظاهر اسدی و آرامگاه سید ابراهیم مجاب.

* تلّ زینبیه: در فاصله ۲۰ متری از سمت غرب صحن مطهر امام حسین (علیه السلام). بنا به نقل مورّخان، در روز عاشورا حضرت زینب (علیها السلام) بر روی آن می‌رفت و از سیر وقایع جنگ آگاهی می‌یافت. در سال جاری با توجه به طرح توسعه‌ای که در حال اجراست، احتمالاً امکان زیارت این مکان فراهم نباشد.

* مشاهیر مدفون در حرم امام حسین (علیه السلام)، از جمله: میرزای شیرازی و امیر کبیر.

* خیمه‌گاه: در جنوب صحن مطهر امام حسین (علیه السلام) و در فاصله ۲۵۰ متری آن.

* مرقد شریف حُرّ: شهرکی است در جنوب غربی کربلا که در فاصله ۹ کیلومتری از شهر واقع شده و آرامگاه حر بن یزید ریاحی در آنجا قرار دارد.

* آرامگاه طفلان مسلم: در راه کربلا به سمت بغداد، در حومه شهر مسیب قرار دارد.

بازگشت از کربلا

* جمع زیادی از زائران تلاش می‌کنند صبح روز اربعین، در کربلا باشند و از صبح همان روز، 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 کمبود وسایل نقلیه،

خارج شدن از شهر، بسیار سخت باشد. البته در سال‌های اخیر و با عنایت به توصیه مراجع عظام، بسیاری از زائران ایرانی، پیش از روز اربعین به کشور بازمی‌گردند و طبیعتاً با مشکلات کمتری روبه‌رو می‌شوند.

* از جمله مشکلات بازگشت در روز اربعین، عدم وجود وسایل نقلیه کافی است؛ برخی زائران گاهی تا عمود شماره ۶۰۰ و برخی نیز تا نزدیکی نجف، پیاده رفته‌اند.

* هنگام بازگشت، هیچ‌گونه پذیرایی در مسیر صورت نمی‌گیرد و فروشگاه‌های بسیار کمی هم برای خرید ملزومات وجود دارند؛ بنابراین لازم است زائران، قبل از شروع حرکت، نیازمندی‌های خود را تهیه نمایند.

* هنگام خروج از کربلا می‌توان به پایانه‌ها از جمله گاراژ سید جوده و گاراژ پل ضریبه مراجعه کرد که در آنها وسایل نقلیه برای انتقال مسافران به شهرهای دیگر عراق و مرزهای زمینی وجود دارد. زائری که از

باب القبلة حرم امام حسین علیه السلام خارج شود
 و خیابان مقابل آن را طی نماید، به خیابانی
 می‌رسد که سمت راست آن به گاراژ پل
 ضریبه و سمت چپ آن به گاراژ سید جوده
 می‌رسد.

احكام

وضو

* وضوگرفتن با آبِ آشامیدنی و آب‌سردکن‌های 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.

* بانوان زائر باید مراقبت نمایند تا در برابر دیدگان مردان نامحرم، وضو نگیرند.

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 می آورم، قربۀ الی الله» یا «نماز ظهر شکسته به جا می آورم، قربۀ الی الله».

نماز در اماکن تخییر

* به فتوای مراجع تقلید، در مسجد کوفه و حائر حسینی، مسافر می تواند نماز چهار رکعتی خود را تمام یا شکسته بخواند، ولی تمام خواندن افضل است.

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

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.

* اگر از کراهت اقتدای مسافر به حاضر در نماز جماعت، سخن گفته شده، منظور آن است که در بالا گفته شد، ولی باز هم ثواب نماز جماعت از نماز فرادا بیشتر است. پس، بهتر است نماز به جماعت اقامه شود.

قطع اتصال صفوف جماعت

اگر عده‌ای از مسافران که در صف نماز جماعت ایستاده‌اند، در پایان رکعت دوم سلام دهند و اتصال صفوف جماعت قطع شود، به این معنی که فردی که نمازش کامل است، از هیچ سمت، نه از صف جلو و نه از سمت راست یا چپ، به نفر دیگری که نماز کامل

می‌خواند، اتصال نداشته باشد، نمازش فرادا می‌شود و بعد از آن را باید خودش به نیت فرادا ادامه دهد؛ از این رو توصیه می‌شود زائرانی که نمازشان را شکسته می‌خوانند، در صف اول نایستند.

اقتدا به امام در رکعت سوم

اگر زائر 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 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 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.

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

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 اموال حرم بدون کسب اجازه از متولی شرعی و مسئولان مربوطه جایز نیست.

سجده در آستانه حرم ائمه علیهم السلام

* سجده برای غیر خداوند، حرام است. بعضی از زائران که در آستانه در حرم امامان علیهم السلام پیشانی بر زمین می‌گذارند، اگر به قصد سجده شکر خدای متعال باشد، اشکال ندارد و گرنه حرام است. * بهتر است در شرایط فعلی که موجب اتهام است، از هرگونه سجده بر درگاه اجتناب شود.

اختلاط زن و مرد

طبق فتوای مراجع عظام تقلید، اختلاط زن و مرد، در مسیر و 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 علیه السلام جایز نیست. البته توقف در صحن‌ها و رواق‌ها اشکال ندارد.

* اطراف ضریح مطهر امامان معصوم علیهم السلام، 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 (علیه السلام) 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 مُهر و قرآن

خارج کردن مُهر، قرآن و کتاب‌های دعای حرم و مساجد جایز نیست؛ چنانچه کسی عمداً یا سهواً از آن اماکن بیرون برده باشد، باید به همان حرم یا مسجد برگرداند.

عزاداری

کیفیت عزاداری

* از اعمال و رفتارهایی که موجب وهن مذهب می‌شود، باید اجتناب شود.

* بنا بر فتاوای مراجع عظام، 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 (علیهم‌السلام) خصوصاً سیدالشهداء (علیه‌السلام) برای تعظیم شعائر و به عنوان اظهار تأثر مستحسن است و کراهت

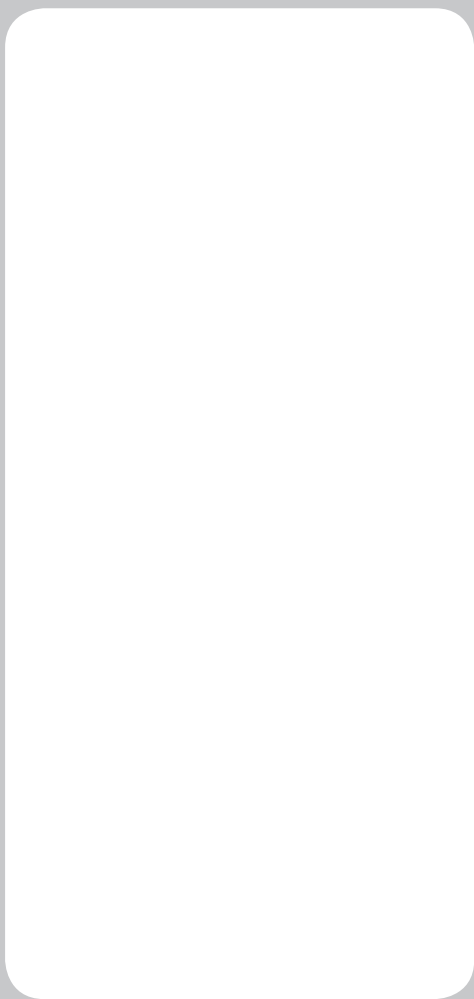
ندارد.

* 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،
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.

* 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 ممهورشدن 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 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 گذرنامه‌ای که در هنگام ورود به عراق مُهر شده، در طول سفر همراه زائر باشد.

* زائران اربعین حسینی در سال جاری از زمان خروج از کشور، می‌توانند یک ماه در عراق بمانند و پس از آن مدت، اقامت آنها، غیرقانونی محسوب می‌شود که در صورت عدم تمدید مدت اقامت، احتمال بازداشت و دریافت جریمه نقدی وجود دارد.

احترام به قوانین

* به مأموران عراقی اعم از نیروهای نظامی، انتظامی، حشد الشعبی (بسیج مردمی) و لواء الخدمة احترام گذاشته شود و به تذکرات امنیتی و حفاظتی آنان توجه گردد و از هرگونه برخورد کلامی غیرمعمول و رفتار خلاف ادب 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 آنان همکاری شود.

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

* از همراه بردن داروهای ممنوعه و نیز مواد مخدر حتی به مقدار خیلی کم و برای مصرف شخصی یا به عنوان دارو، اجتناب شود که این امر علاوه بر ممنوع‌بودن،

از سوی دولت عراق یکی از جرم‌های سنگین محسوب می‌شود و شایسته زائر حضرت اباعبدالله (علیه السلام) و کشور عزیز و ملت غیور ایران اسلامی هم نیست.

* از به همراه داشتن یا خرید هرگونه وسایل غیر مجاز و نظامی مانند شوکر، باطوم، دستبند پلیس، جلیقه‌های مخصوص حمل سلاح و خشاب و غلاف اسلحه، سلاح سرد و... خودداری شود.

حفظ وحدت

* از طرح مسایل جنگ ایران و عراق یا شهدا و بزرگان دفاع مقدس 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 طرح مسائل سیاسی تفرقه‌انگیز خودداری کنند و از رفت و آمد با افراد مشکوک و به خصوص جریان‌های معاند نظام جمهوری

اسلامی ایران اکیداً خودداری شود.
 * در ایام اربعین و زیارت عتبات عالیات، از انجام هرگونه عمل خارج از عرف و رویه‌های عمومی مذهب شیعه که موجب وهن مذهب و مکتب است، 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.

* از توجه به شایعات و پخش آنها که از مهم‌ترین روش‌های دشمنان برای تخریب روحیه وحدت و ایجاد تفرقه در بین امت اسلامی است پرهیز شود. ضمن حفظ آرامش، اخبار و اطلاعات لازم، فقط از راه‌های مورد اطمینان دریافت شود.

* هنگام بروز مشکل از هرگونه درگیری و مشاجره با سایر زائران، خادمان حرم‌ها و اماکن مقدس، مغازه داران و دیگر افراد

خودداری و برای رسیدگی به مشکل و حل آن به مسئولان ذیربط مراجعه شود.

مسیر تردد

* لازم است زائران برای رفتن به شهرهای زیارتی و هنگام حرکت به سمت 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 و گرمای هوا (در فصول گرم)، 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.

* همراه داشتن 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 از افراد به زائران وعده‌هایی همچون حرکت از مسیرهای میان‌بُر برای رسیدن سریع‌تر به مقصد می‌دهند که ممکن است قصد فریب آنها را داشته باشند؛ لازم است از همراهی با این افراد خودداری شود.

حفظ اطلاعات

- * حتماً 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 کمربندی یا گردن‌آویز استفاده شود.
- * زائر باید در مکان‌های شلوغ، مراقب گذاشتن اشیاء 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.

* 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 پرهیز شود.

* برای استراحت در موبک‌ها و منازل، از ورود انفرادی به منازل شخصی، خودداری شود و در هنگام استراحت از وسایل و لوازم همراه، مراقبت کافی به عمل آید. هنگام ترک محل استراحت نیز بررسی کافی صورت گیرد تا از جا ماندن وسایل جلوگیری 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... در دسر زیادی برای زائر ایجاد می‌شود.

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 افرادی که ممکن است نگران وی باشد را نسبت به احتمال سخت بودن 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.

پداشت 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، سوابق پزشکی خود را به طور کامل همراه داشته باشند.

* به طور کلی همه زائران مناسب است جهت اطمینان از سلامت خود، پیش از سفر به پزشک و دندان‌پزشک مراجعه نمایند.

تزریق واکسن

جهت جلوگیری از ابتلا به بیماری‌ها، توصیه می‌شود پیش از سفر و در فاصله زمانی مناسب تا سفر، نسبت به تزریق واکسن‌های ذیل اقدام شود:

واکسن مننژیت

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.

واکسن آنفلوآنزا

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.

واکسن هپاتیت آ

* تزریق این واکسن برای ایمنی‌زایی حداقل به دو دوز و شروع تزریق، حداقل یک ماه قبل از سفر نیاز دارد.

* بهتر است همه زائران ۱۵ تا ۴۵ سال، مبتلایان به بیماری‌های مزمن کبدی، بیماران تالاسمی و هموفیلی پس از انجام

آزمایش ایمنی هیپاتیت آ، در صورت لزوم نسبت به تزریق این واکسن اقدام نمایند.
 * ایمنی این واکسن به مدت حداقل ۱۵ سال و احتمالاً برای تمام عمر باقی می ماند.

دارو

* در طول مسیر، جایگاه‌هایی از سوی هلال احمر جمهوری اسلامی ایران، جمهوری عراق و برخی نهادهای سازمان‌های عمومی و مردمی تعبیه شده که خدمات بهداشتی و پزشکی را به زائران ارائه می کنند.

* با این وجود، همراه داشتن برخی اقلام دارویی از قبیل قرص‌های سرماخوردگی، ضد حساسیت، ضد التهاب پوستی (برای جلوگیری از عرق سوز شدن) از قبیل پودر تالک، کرم کالاندولا، هیدروکورتیزون جلدی یا ویتامین AD می تواند 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.

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

هنگام سفر

توصیه‌های عمومی

* برای حفظ سلامتی خود، همراهان و سایر زائران، از مصرف دخانیات و سیگار خودداری شود.

* در صورت امکان از عصا در پیاده‌روی استفاده شود که مقدار زیادی از وزن بدن را از مفاصل و زانوها کم می‌کند.

* از حمل بار اضافه، خصوصاً در دست‌ها پرهیز شود.

* اگر از بخش کناره و غیر آسفالت جاده حرکت شود، کمتر خسته‌کننده است و پای زائران هم کمتر اذیت می‌شود.

* داشتن کلاه، به دلیل تغییرات آب و هوایی بسیار کمک‌کننده است. مناسب است در فصول سرد، کلاهی انتخاب شود که گوش‌ها را هم بپوشاند. در فصول گرم نیز

اگر لبه‌دار باشد، برای در امان بودن از آفتاب و نور شدید بهتر است.

* 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.

* 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، 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.

* حتماً بعد از صرف غذا، ظروف یکبار مصرف در سطل زباله قرار داده شود.
* 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. اما بلافاصله بعد از صرف غذا نباید خوابید.

* در فصل‌های سرد، گرم نگه‌داشتن سر به شکل گذاشتن کلاه و بستن سر با چفیه یا دستار، مخصوصاً موقع خواب توصیه می‌شود.
* زائر در صورت احساس تپش قلب و سرگیجه، باید سریعاً به حالت درازکش و بی‌حرکت درآید و در صورت امکان، پاها را بالاتر از سطح بدن قرار دهد تا به حالت عادی بازگردد.

* اگر ماهیچه‌های پا گرفت، باید با چوب‌دستی به آرامی به کف پاها زد و کمی استراحت نمود.

مشکلات متداول

تغذیه

* تا زمان عدم احساس گرسنگی، غذا میل نشود.

* در صورت داشتن سابقه آلرژی و حساسیت‌های غذایی از مصرف غذاهای سرخ شده و حاوی ادویه زیاد خودداری شود.
* از مصرف غذاهای خیلی چرب یا خیلی سرخ شده و نیز نوشیدنی‌های خیلی سرد اجتناب شود. تا حد امکان، غذای سبک و مطابق ذائقه مصرف شود.

* از پرخوری، درهم‌خوری، مصرف خوراکی‌های ناآشنا و غذاهای مانده پرهیز شود.

* 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.

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 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 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 پوست روی تاول پاره شد، 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 عرق سوزی 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 (به ویژه در فصول گرم)، 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 و 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 بسته‌بندی شده؛
- 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 تمیز کردن کودک؛
- اجتناب از آشامیدن آب‌های مشکوک در اماکن و فضاهای 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.

خاطرات، تجربات و آزموده‌ها