

واکنش سریع هنگام وقوع زلزله می‌تواند شما را از جراحات احتمالی محافظت کند. حداقل دویار در سال، پناه‌گیری را تمرین کنید.

نظر رهبر معظم انقلاب درباره پیاده‌روی اربعین

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

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

چطور مسافر اربعین شویم؟

ببند کوله‌سفر را دیدار نزدیک است

موکب چیست و چه تعداد در مسیر موکب است؟

موکب‌ها (چادرهای خدماتی) از ۱۳ مهر در مرزها آماده پذیرش زائران هستند. تقریباً تمام مسیر پیاده‌روی اربعین از ابتدا تا انتها به وسیله چادرها یا سازه‌هایی تقسیم‌بندی شده است و هیأت‌هایی از سراسر دنیا مسئولیت این چادرها را بر عهده دارند. البته قریب به اتفاق این هیأت‌ها قبیله‌های عراقی هستند و عراقی‌ها به هیأت موکب می‌گویند. خدماتی که در این موکب‌ها به زائران کر بلا را می‌دهد، شامل این موارد است: انواع پذیرایی صبحانه، ناهار، شام، انواع میوه، انواع شیرینی، انواع نوشیدنی، در اختیار قرار دادن محل خواب و استراحت و مشست و مال زائران. موکب‌داری عراقی‌ها نیز شبیه هیأت‌داری ما آدابی دارد که باید با اعتنا به آداب، فضای صمیمی‌تری را میان ایرانی‌ها و عراقی‌ها ایجاد کنیم.

توجه کنید! شبانه‌ها هتل را با ساکنان خانه نمی‌روید

شما هم به میزبان هدیه دهید

جوانی، سیه چهره یا قندوقامتی بلند در ورودی شهر، درست روبه‌روی یک موکب ایستاده و با صدای بلند داد می‌زند: «مهر ما ییید، طعام» این یک سطر بخشی از روایتی است که یکی از زائران اربعین از میهمان نوازی مردم عراق دارد. به این نکته توجه کنید که مردم عراق میزبانان خوبی هستند؛ شما هم میهمانان خوبی باشید. طبق رستمی دیرینه، عراقی‌ها به‌ویژه در شهرهای زیارتی کر بلا، نجف، سامرا و کاظمین به حد وسع و توان خود اقدام به دعوت از زائران ایرانی برای اسکان در منازل شخصی خود می‌کنند. زائران ایرانی باید دقت داشته باشند که از اقامت بیش از دوشب در منزل ششیعیان عراقی که اقدام به در اختیار گذاشتن خانه خود به زائران اربعین می‌کنند، پرهیز کنند. سعی کنید با بردن هدیه‌هایی برای کودکان و نوجوانان عراقی شما هم این مردم میهمان نواز را خوشحال کنید. در این چند روزی که عراق هستید، بین موکب‌های عراقی و ایرانی فرقی قابل نشود. حضور پررنگ در برخی از موکب‌های ایرانی گاهی باعث دلخوری عراقی‌ها می‌شود. سعی کنید در موکب‌های عراقی هم تا جایی که مقدور است، ساکن شوید.

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

شما هم از عراقی‌ها پذیرایی کنید

معمولاً وقتی به مراسمی می‌رویم که احتمال حضور بچه‌ها در آن است، با خودمان چند شکلات برمی‌داریم. کودکان عراقی هم از این قاعده مستثنای نیستند. در صورت امکان چند هدیه کوچک از ایران خریداری کنید و در مسیر به نام ایران به کودکان عراقی هدیه دهید. همچنین می‌توانید برای موکب‌دارها و بچه‌هایشان هدیه‌های کوچکی مثل تسبیح، روسری و گل سربرید.

چند سوال و چند جواب

• آیا برای پیاده‌روی باید پول به همراه داشت؟

خیر؛ به خاطر رایگان بودن خدمات در طول این سسه روز هزینه‌ای نخواهید داشت؛ اما مقدار کمی پول به همراه داشتن هم ضرر نخواهد داشت.

• اگر شارژ موبایل‌مان تمام شد، چه کنیم؟

در طول مسیر (تقریباً هر یک کیلومتر) موکب‌هایی وجود دارد که در کنار جاده پل‌های ۱۵ یا ۲۰ تایی برق قرار داده‌اند و زائران دستگاه‌های برقی خود را از طریق این پل‌ها شارژ می‌کنند.

• چه میزان باید مسیر پیاده‌روی را طی کرد؟

زائران ایرانی معمولاً از نجف تا کر بلا را پیاده طی می‌کنند؛ اما برخی از هیأت‌ها مسیر بغداد تا کر بلا را پیاده طی می‌کنند.

• فاصله نجف تا کر بلا چقدر است؟

از خروجی شهر نجف تا ابتدای شهر کر بلا حدود ۸۰ کیلومتر است.

• چند روز پیاده‌روی خواهیم داشت؟

معمولاً ۳ روز و ۲ شب؛ یعنی از صبح زود سه روز مانده به اربعین حرکت کرده و شب اربعین به کر بلا می‌رسند.

کوله «مسافر اربعین» چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد؟

سبک سفر کنید

فاسد شدن آنها کمتر است، همچنین از خشکبار می‌توانید به‌عنوان هدیه به میزبانان عراقی هم استفاده کنید.

• میوه‌ها را در میان وعده استفاده کنید، نه باغدا. چند نوع غذا را با هم نخورید. پر خوری و در هم خوری منجر به سنگینی و مانع از ادامه پیاده‌روی می‌شود.

• سبزی و سالاد را به دلیل عدم اطمینان از شست‌وشوی بهداشتی مطلقاً نخورید. مصرف پیاز و گاهی سیر تازه اشکال ندارد.

• مقداری نمک همراهتان داشته باشید. نمک بهترین پاک‌کننده و میکروب‌کش است. قبل و بعد از غذا کمی نمک بچشید یا در آب ریخته و دهانشویه کنید.

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

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

• کرم مناسب برای تاول و عرق سوز شدن به همراه داشته باشید.

• شما می‌توانید در این سفر از نرم‌افزار ویژه اربعین استفاده کنید؛ در این نرم‌افزار قرآن و ادعیه‌های لازم موجود است.

• مسیر بسیاری را پیاده طی می‌کنید، کفش مناسب مهم‌ترین نکته است. بهتر است یک کفش مناسب و آداب‌پوشید.

• حوله کوچک استخری را نباید فراموش کرد، چرا که اگر امکان استحمام برای شما در طول سفر فراهم شود، نباید آن را از دست داد.

• اگر از تلفن همراه خود زیاد کار می‌کشید، حتماً در کوله خود جایی برای پاور بانک، شارژر تلفن همراه یا باتری اضافه در نظر بگیرید.

• آن دسته از افرادی که مشکل سینوزیت دارند نیز کلاه یا هدبند را فراموش نکنند.

• توصیه ما این است تا گرسنه نشدید، از خوردن غذا پرهیز کنید. هنگام گرسنگی غذا بخورید، نه هر زمان که به غذا رسیدید. از پر خوری و خوردن غذاهای چرب اجتناب کنید. ممکن است در طول سفر افرادی که نذری توزیع می‌کنند، به شما اصرار کنند از غذای آنها هم میل کنید، اما باید بتوانید به آنها نه بگویید.

• توصیه می‌شود از خشکبار به‌عنوان تنقلات هنگام این سفر استفاده شود، چرا که امکان

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

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

• نکته در مورد کوله یک زائر

• سبک سفر کنید. وسایل کم‌وزنی را با خود حمل کنید. نیازی به همراه داشتن غذا یا آب نیست، چون مقدار زیادی غذا و آب در مسیر موجود است.

• مقداری داروی اساسی برای ۲ یا ۳ روز پیاده‌روی همراه داشته باشید. بیماران نسخه‌های پزشکی و خلاصه وضعیتی از بیماری خود به همراه داشته باشند. ماسک هم فراموش نشود.

• به جای همراه داشتن کیف‌دستی یا کیف خریداز کوله‌پشتی سبک استفاده کنید.

حذف روادید و عوارض خروج از مرز در اربعین

نخستین چیزی که برای عبور از مرزهای قانونی کشور لازم است، گذرنامه است. تا چند سال قبل، گذرنامه‌های خانوادگی و چندنفره هم صادر می‌شد؛ اما حالا داره‌های گذرنامه برای نوزادان هم گذرنامه جدا صادر می‌کنند و دیگر چیزی به نام گذرنامه‌های چندنفره وجود ندارد. برخلاف تصور، گرفتن گذرنامه کار پیچیده و سختی نیست و اگر مدارکشان کامل باشد، شاید یک ساعت وقت شما را بگیرد. برای درخواست صدور گذرنامه باید به یکی از دفاتر پلیس ۱۰۰ مراجعه کنید. برای پیدا کردن نزدیک‌ترین دفتر پلیس ۱۰۰ شما می‌توانید به سایت epolice.ir مراجعه کنید و در قسمت تماس با ما، نشانی دفاتر را جست‌وجو کنید. در سال جدید خوشبختانه عوارض خروج از مرز و روادید هم برای زوار اربعین حذف شده و پیش‌بینی می‌شود که این امر موجب افزایش زائران اربعین امسال شود.

شرایط سفر اربعین اعلام شد

ثبت‌نام اربعین از اول شهریور آغاز شده است. با وجود لغو ویزای عراق برای ایرانی‌ها، اما خروج از کشور در اربعین به ثبت‌نام در سامانه سماح منوط شده است. از دهم ماه محرم برابر با ۱۹ شهریور زائران اربعین به شرط ثبت‌نام قبلی، اجازه خروج از کشور را دارند. سازمان حج و زیارت اطلاع داد که با توجه به حذف روادید ایران و عراق و هزینه آن اما زائران برای خروج از کشور لازم است در سامانه سماح <https://samah.hajir.ir> اطلاعات خود را ثبت کنند. اگر دسترسی به این سایت امکان‌پذیر نبود، با مراجعه به دفاتر زیارتی در این سامانه می‌توان ثبت‌نام کرد. متقاضیان اربعین پس از ثبت اطلاعات مطابق مدارک هویتیشان در سامانه سماح، نزدیک‌ترین دفتر خدمات‌زیارتی به محل سکونت خود را در این سایت انتخاب می‌کنند و به همراه گذرنامه معتبر و دو قطعه عکس ۴×۴ پشت زمینه سفید و ترجیحاً شبیه عکس گذرنامه به آنجا مراجعه کنند. گذرنامه متقاضیان اربعین دست‌کم باید ۶ ماه اعتبار داشته باشد. رئیس ستاد مرکزی اربعین پیش‌تر اعلام کرده بود که طبق مذاکره با بانک مرکزی، سهم ارزی هر زائر اربعین، ۱۰۰ هزار دینار عراق است. زائران برای شرکت در مراسم اربعین سال ۹۸ با توجه به توافق بین جمهوری اسلامی ایران و عراق می‌توانند از ۱۹ شهریور ماه (دهم محرم الحرام) تا هفتم آبان (۳۰ صفر ۱۴۴۱) بدون نیاز به دریافت ویزا و به شرط ثبت‌نام در سامانه سماح همراه با گذرنامه معتبر وارد عراق شوند. با توجه به اتصال سامانه سماح به سامانه نیروی انتظامی صرفاً به زائرانی که در این سامانه ثبت‌نام کرده باشند، مدیر کل عتبات سازمان حج و زیارت همچنین هزینه‌نام نویسی در سامانه سماح را «رایگان» اعلام کرده است فقط زائران باید در زمان ثبت‌نام هزینه‌های بیمه را که شامل حوادث و خدمات درمانی می‌شود، پرداخت کنند که این هزینه‌ها به همراه هزینه‌های پزشکی و بهداشتی مجموعاً حدود ۲۵ هزار تعین شده است. به گفته او، بیمه زائران از ۵۰ کیلومتری مرزها و از زمان رفت تا برگشت معتبر است.