

قدم به قدم تا کربلا

مروری بر ضروری ترین اطلاعات برای شرکت در پیاده روی باشکوه اربعین، شامل مسیرها، روش های پیاده روی نکات بهداشتی و ...



مجید حسین زاده، اکرم انتصاری | روزنامه نگار

پرونده

دل های همه عاشقان حسینی (ع) در این شب و روزهای باقی مانده تا اربعین در مسیر نجف تا کربلا و همراه با جمعیت عظیمی است که توفیق شرکت در این راهپیمایی چند ده میلیونی نصیب و روزی شان شده است. کمتر از ۱۰ روز فرصت باقی مانده و زائران زیادی در تدارک بستن بار و آماده شدن برای شروع این سفر معنوی متفاوت هستند. سولاتی درباره ضروری بودن یا نبودن همراه داشتن گذرنامه تا زدن واکسن، مقدار پول مورد نیاز در عراق، نکات بهداشتی و امنیتی که باعث می شود تا به سلامت این پیاده روی را به پایان برسانیم، وسایل ضروری و غیر ضروری که باید حتما در کوله اربعینی مان باشد و ...، پر تکرار ترین مواردی است که زائران حسینی به دنبال جواب هایی برای آن ها هستند. در پرونده امروز زندگی سلام، علاوه بر پاسخ به این سولات، یک بسته پیشنهادی مداحی برای شرکت کنندگان در این راهپیمایی داریم، اطلاعات مرزها برای خروج از کشور و این که چطور در این سفر فقط یک بیننده صرف نباشیم.

از کدام مرز خودمان را به

پیاده روی اربعین برسانیم؟

برای پیاده روی اربعین بهتر است نزدیک ترین مرز به شهر محل سکونت خود را انتخاب کنید. در این قسمت درباره ۶ مرز مشترک بین ایران و عراق خواهیم گفت تا برای انتخاب مسیر ورودی و خروجی، کار راحت تری داشته باشید.

مرز مهران: مرز مهران به دلیل مسافت کمتر تا نجف و کربلا یکی از مرزهای شلوغ و پرترافیک در اربعین است. زائرانی که این مرز محبوب و شلوغ را انتخاب می کنند با عبور از شهرهای بدره، کویت، نعمانیه، شوملی و دیوانیه وارد نجف می شوند. از این مرز تا شهر نجف ۳۰۳ و تا کربلا ۲۷۹ کیلومتر است.

مرز خسروی: زائرانی که از این مرز خارج می شوند با عبور از چند شهر به کاظمین می رسند و پس از آن می توانند وارد شهر کربلا شوند. فاصله مرزی خسروی واقع در شهرستان قصر شیرین استان کرمانشاه تا شهر نجف ۳۸۰، تا کربلا ۳۱۵، تا کاظمین ۲۰۳ و تا سامرا ۳۲۶ کیلومتر است.

مرز شلمچه: مرز شلمچه در استان خوزستان، انتخاب کسانی است که می خواهند در ابتدا به شهر نجف برسند. فاصله مرز شلمچه تا شهر نجف ۴۶۰ کیلومتر تا شهر کربلا ۵۴۹ کیلومتر تا کاظمین دارای دو مسیر ۵۷۵ و ۶۲۱ کیلومتری و تا سامرا ۷۷۰ کیلومتر است. فاصله مرزی شلمچه با نجف نسبت به مرز مهران طولانی تر است.

مرز چابله: زائرانی که مرز چابله در استان خوزستان را انتخاب می کنند بعد از خروج از کشور با عبور از شهرهای بدره، کویت، شوملی و دیوانیه به نجف خواهند رسید. فاصله مرز چابله تا شهر نجف ۳۹۰ کیلومتر تا شهر کربلا ۴۶۰ کیلومتر است. **مرز باشماق:** باشماق در مرز ایران کرمانشاه نسبت به دیگر مرزها کم رفت و آمد تر است و به همین دلیل موبک های کمتری در مقایسه با دیگر مرزها دارد. فاصله این مرز تا نجف ۵۴۸ کیلومتر و تا شهر کربلا ۴۶۳ کیلومتر است. به گفته فرماندار مرزبان تردد از مرز باشماق از ساعت ۶ صبح تا ۱۲ ظهر امکان پذیر است.

مرز تمرچین: مرز تمرچین در محدوده شهرستان پیرانشهر استان آذربایجان غربی قرار دارد. زائران بعد از خروج از این مرز، با عبور از مسیر حاج عمران، اربیل، کرکوک به شهر بغداد خواهند رسید. این مرز از ساعت ۷ صبح تا ۱۸ عصر باز است. این مرز با شهر نجف ۶۸۰ کیلومتر و با کربلا و کاظمین ۶۰۰ و ۴۹۴ کیلومتر فاصله دارد.

از عمودیک تا ۱۴۵۲ چه کنیم؟

در طول مسیر پیاده روی اربعین رعایت نکات و توصیه هایی می تواند بر روند پیاده روی شما تاثیر مثبت داشته باشد و همچنین زیاد خسته تان نکند. ما در این بخش چند توصیه کاربردی برایتان داریم.

هر یک ساعت، ۱۵ دقیقه استراحت عمودیک تا ۱۴۵۲؛ این راهی است که زائرهای اربعین باید از ابتدای بزرگراه نجف طی کنند تا بتوانند خودشان را به کربلا برسانند. عمود ۱۴۵۲ مقابل حرم حضرت ابوالفضل (ع) است و فاصله هر عمود حدود ۶۰ متر. بهتر است برای طی

این مسیر با توجه به سن و توان جسمی بعد از هر یک ساعت پیاده روی، حداقل ۱۵ دقیقه استراحت کنید. **اقدام به اسکان پیش از غروب** عمودها برای آدرس دهی راحت تر شماره گذاری شده اند. سعی کنید با هم گروهی های تان روی عمودهای رند قرار نگذارید چون تجمع زائران در این عمودها بیشتر است. همچنین در فاصله عمود ۱۱۰۰ تا ۱۳۹۰ تعداد موبک ها کمتر می شود، برای پیدا کردن موبک مناسب برای خواب این نکته را در نظر داشته باشید. همچنین سعی کنید پیاده روی را صبح زود وقتی هوا سردتر و مسیر خلوت تر است شروع

توصیه های اختصاصی برای خانم ها و مادر ها



خانم های زیادی خودشان را به پیاده روی اربعین می رسانند. هر چند این سفر به خانم های باردار یا خانم هایی که کودک خردسال دارند، توصیه نمی شود. همچنین اگر می خواهید گروهی و کاروانی به سمت پیاده روی اربعین حرکت کنید بهتر است با گروهی همراه شوید که مثل خودتان کودک داشته باشند. اگر مجبور به حمل بار زیاد بودید یک کالسکه سبک را همراهتان ببرید تا به طور مداوم کودک را

بغل نگیرد و مقداری از بار کودک را هم روی کالسکه کودک قرار دهید. همچنین گردن آویزی شامل نام و نام خانوادگی کودک و والدین، نام کاروان و شماره تماس خود را به گردن کودک ببندازید و یک نسخه از آن را در جیب لباس یا جایی شبیه به آن قرار دهید. به علت دمای بالای هوا در طول مسیر پیاده روی از لباس زیر نخی و سبک استفاده و سعی کنید چند دست به همراه داشته باشید. ممکن است در بین راه با اتفاقات غیرمنتظره ای مواجه شوید. مثلا اگر در بین راه دچار لکه بینی یا مشکلاتی مشابه شدید بدون مشورت با پزشک داروی خود را کم یا زیاد و قطع نکنید. گروهی از خانم ها به دلیل تغییر شرایط آب و هوایی و بهداشتی دچار عفونت هایی می شوند بهتر است برای پیشگیری قبل از رفتن به سفر با یک پزشک زنان مشورت کنید. اگر در بین راه قصد استحمام دارید و موهایتان بلند است احتمال سردرد برای شما وجود دارد، می توانید

از «کنار قدم های جابر»

تا «من ایرانم تو عراقی»

بسیاری از زائران حسینی به خصوص آن هایی که با خودروی شخصی، قطار یا اتوبوس راهی مرزها شده اند تا خودشان را به پیاده روی اربعین برسانند، دنبال مداحی هایی هستند که در مسیر با گوش دادن شان، لذت معنوی بیشتری ببرند. در این بخش، شما با اسکن این کیوار کمی می توانید فایل پیشنهادی مداحی های مارا از کانال زندگی سلام دانلود کنید. این فایل شامل مداحی های «من ایرانم تو عراقی، چه فراقی چه فراقی» محمدحسین پویانفر، «اربعین میام سمت حرم» حسین سبب سرخی، «حال و روز ما اینه نو کرت شبانه روز تو فکر اربعینه» محمدحسین حدادیان، «یار بطلب سیدو مولا بطلب» سیدمجید بنی فاطمه، «حسین ای راه نجات، اهدنا الصراط، می میرم برات» مهدی رسولی، «کنار میثم مطیعی و ... است. التماس دعا.



بدن تان را بشویید و پاهایتان را ماساژ دهید.

شرط اول قدم آن است که...

در طول پیاده روی اربعین باید و نیاید های زیادی وجود دارد اما در این بخش تنها می خواهیم از آن چه بهتر است اتفاق بیفتد بگوئیم. این سه نکته می تواند سفر تان را پر بار تر کند.

برنامه ریزی کنید: قبل از سفر اربعین برای این سفر و رفتن به شهرهای زیارتی عراق، برنامه داشته باشید. برآورد کیلومترها و همچنین اطلاع از فاصله آن ها با مرز انتخابی تان برای خروج از کشور کمک می کند تا بهتر بتوانید از زمان در این سفر استفاده کنید. بهتر است همه چیز را موبک به همراه ببرید و نیاید خود را با کوله تان به برنامه ریزی تان برسد و از طرفی از قافله دیگر زائران حاضر در این مراسم عقب نمانید.

بیننده معمولی نباشید: از شهر نجف تا کربلا ۸۰ کیلومتر فاصله است. از شروع پیاده روی و در طول آن به خصوص اگر تجربه اول تان باشد با صحنه های جالب و قصه های متفاوتی مواجه خواهید شد. از آن جا که بیشتر موبک های مسیر پیاده روی به اینترنت مجهز

مهارت تان را رو کنید

اگر مهارت هایی مثل کمک های اولیه، پزشکی، تعمیر بند کوله و ... دارید که می تواند در طول مسیر به دیگر زائران کمک کند آن را رو کنید. می توانید جمله هایی مانند «من پزشک هستم» یا جمله هایی را که نشان دهنده مهارت شماست روی کاغذ بنویسید و به پشت کوله تان وصل کنید. به طور کلی در مسیر سه روزه پیاده روی اربعین همدلی با دیگر افرادی که آن ها را نمی شناسید اما در این مسیر با شما قدم بر می دارند از واجب واجبات است.



پاسخ به ۴ سوال پرتکرار

درباره پیاده روی اربعین

با نزدیک شدن به زمان پیاده روی اربعین، پرتکرارترین پرسش ها مانند چگونگی گرفتن روایت عراق، تمدید اعتبار گذرنامه، هزینه سفر اربعین، واکسیناسیون و نحوه خروج از کشور جزو پرسش های افراد بسیاری است. بدون گذرنامه، می توان به عراق وار د شد؟

هرسال تعدادی از زائران بدون داشتن گذرنامه راهی مرزها می شوند به این امید که با ازدحام جمعیت و فشاری که در پشت مرزها ایجاد می شود، مرزهای عراق به روی زائران گشوده شود اما طبق توضیحات پلیس در عراق، تردد بدون گذرنامه غیر مجاز است و جرم محسوب می شود که حتی به دستگیری منجر خواهد شد. هم اکنون، امکان صدور «برگه گذر موقت» برای زائرانی که گذرنامه معتبر ندارند، فراهم شده است. فقط این برگه پیش از مراجعه به مرز و از طریق پلیس گذرنامه در مراکز استان و شهرستان قابل دریافت است. همچنین تمدید گذرنامه هایی که کمتر از شش ماه اعتبار دارند، به صورت رایگان و صرفا برای سفر به کشور عراق در ایام اربعین انجام می شود. در ضمن، سفر اربعین بدون روایت انجام می شود.

چند دوز واکسن برای اربعین لازم است؟

طبق آخرین مصوبه ستاد اربعین، تزریق دست کم دو دوز واکسن کرونا و همچنین دوز یادآور در صورتی که شش ماه از آخرین نوبت تزریق آن ها گذشته باشد، الزامی است. توصیه می شود کارت دیجیتالی واکسن را حتماً سایت وزارت بهداشت به زبان انگلیسی دریافت کنید و این کارت را به ویژه برای تردد از مرز همراه داشته باشید.

برای پیاده روی اربعین چقدر پول لازم است؟

در اربعین برای غذا و اسکان از موبک ها که رایگان برپاشده استفاده می شود، اما برای حمل و نقل، زائران باید مبلغی را همراه داشته باشند. مثلا نرخ کرایه با خودروهای ون از تهران به کربلا ۱۴ تا ۱۵ هزار دینار، تهران به نجف ۱۷ تا ۱۸ هزار دینار است. هم اکنون قیمت هر هزار دینار عراقی حدود ۲۰ هزار تومان است.

موبک های اسکان و غذا چه زمانی در عراق بر پا می شود؟

۴ موبک های ایرانی برای اسکان و پذیرایی از زائران از شانزدهم تا بیست و نهم شهریور در عراق بر پا می شوند. قرار است دو هزار و ۵۰۰ موبک در نقاط مرزی و در خاک عراق از سوی ایرانی ها برپا شود که علاوه بر این، در حرم ها و صحن های اطراف آن ها امکان میزبانی از زائران فراهم می شود. جز این، هر سال عراقی های زیادی، زائران را در خانه های خود می پذیرند و با توجه به مهمان نوازی عراقی ها هیچ نگرانی درباره محل استراحت، غذا و سرویس بهداشتی ... نیست.