

شت

نیم حسینی باشد. همین مسأله هم موجب شده تا ربیعین حسینی شرکت کنند. به همین دلیل هم یک دل از شهر و دیارشان می‌کنند و در مسیر عاشقی م ساده نباشد. ۸۰ کیلومتر پیاده روی از نجف تا کربلا سفر آسایش نیست. این سفر قرار است روح‌مان را جلا بمان تا اول بزنند یا در طول راه، خسته شویم اما بتواند، دوباره روح‌مان را جلا بخشد و خستگی‌های ره قدم برداریم و به عشق دیدن بارگاه حسینی م. این شرکت خانوادگی در اربعین حسینی

دو حتی اگر سفر اربعین باشد؛ زائران باید در نظر با وجود ندارد و باید پول نقد همراه خود داشته می با خود ببرید؛ زیرا برخی از افرادی که خدماتی می‌ها دینار عراقی، اما با توجه به تفاوت ریال ما و ارز اربعین به نرخ مرکز مبادله از هفت بانک عامل و ۵۰۰ هزار تومان پرداخت کنید.

کوله پشتی مناسب

کوله پشتی یکی از اصلی‌ترین نیازهای سفر اربعین است. بهتر است کوله پشتی شما از انواع ارگونومیک باشد تا در طول مسیر پیاده روی اذیت نشوید. همین‌طور یادتان باشد قرار است ۸۰ کیلومتر پیاده روی کنید، پس کوله پشتی خود را از وسایل سنگین پر نکنید و حواس‌تان به وزن آن باشد. در طول مسیر پیاده روی معمولاً خوراکی به اندازه کافی هست. پس به خوراکی‌های کم حجم و پراثری همچون کشمش و خرما و مغزها بسنده کنید و جابجایی وسایل ضروری مانند گذرنامه و مدارک هویتی، وسایل الکترونیکی مانند موبایل و پاوربانک و شارژر و داروها و دیگر چیزهای مهم باقی بگذارید.

لباس نخی خنک

توجه به جنس لباسی که برای این سفر انتخاب می‌کنید نیز بسیار حائز اهمیت است. لباس‌های مناسب برای پیاده روی اربعین باید خنک، راحت و قابل شست و شو باشند. به دلیل شرایط آب و هوایی منطقه، لباس‌های نخی، پنبه‌ای، گشاد و راحت بهترین گزینه برای زائران هستند. به خصوص این‌که امسال اربعین در فصل گرم سال است و دمای هوای عراق در روزهای منتهی به اربعین بسیار بالاست. خانم‌ها هم بهتر است از چادرهای آستین‌دار مانند عربی، لبنانی یا دانشجویی و ملی استفاده کنند تا آزادی عمل بیشتری داشته باشند.

کفش مناسب

یک کفش خوب، سبک و راحت ضروری‌ترین چیزی است که در پیاده روی اربعین به آن نیاز دارید. پیاده طی کردن مسیر نجف تا کربلا چیزی در حدود ۱۵، ۱۶ ساعت طول می‌کشد و به همین جهت باید در این مسیر کفش‌های مناسب و مخصوص پیاده روی همراه خود داشته باشید تا خدایی ناکرده در طول مسیر دچار مشکلی از ناحیه پا نشوید. کفش مناسب برای پیاده روی روز اربعین باید سطح زیرین صافی داشته باشد و دارای ضخامت مناسب باشد تا بتواند از خستگی و درد پا جلوگیری کند. همچنین اگر می‌خواهید برای اربعین کفش جدیدی بپوشید، حداقل از دو هفته قبل آن را بپوشید تا از راحتی آن مطمئن شوید. هر چند توصیه می‌شود ریسک نکنید و از کفش‌های قدیمی خود که مطمئن هستید راحت هستند استفاده کنید.

آگاهی از مسیر حرکت

بهتر است پیش از سفر به کربلا با مسیر پیاده روی اربعین آشنا شوید. در واقع مسیر حرکت شما از باب‌الساعة، حرم مطهر امام علی (ع) شروع می‌شود. پس از آن در خیابان امام جعفر صادق و سرانجام در بزرگراه کربلا ادامه می‌یابد. یکی از نشانه‌هایی که بسیار به شما در مسیر کمک می‌کند، عمودها هستند که در تمام راه با آنها مواجه می‌شوید. به عبارت دیگر از ابتدا تا انتهای نجف ۱۸۲ عمود قرار گرفته است. سپس از انتهای شهر نجف تا پایان راه، هر ۵۰ متر یک عمود وجود دارد که آخرین عمود شماره ۱۴۵۲ است و شما را به در ورودی کربلا می‌رساند.

همراه داشتن داروهای ضروری

اگر داروی خاصی مصرف می‌کنید، فراموش نکنید که در کوله پشتی سفر اربعین بخشی را به داروهایتان اختصاص دهید و حتی کمی بیشتر از روزهایی که قرار است در سفر باشید، دارو بردارید؛ چراکه سفر غیر قابل پیش‌بینی است و ممکن است کمی بیشتر

طول بکشد. در کنار اینها داروهایی که برای پیاده روی روز اربعین مناسب هستند، باید شامل داروهای ضد درد، داروهای ضد التهاب و داروهای ضد حساسیت باشند. همچنین در صورت داشتن بیماری خاص، بهتر است قبل از شروع پیاده روی با پزشک معالج خود مشورت کنید و به‌طور خودسر و بدون مشورت با پزشک برای شرکت در پیاده روی اربعین کربلا اقدام نکنید.

مواد ضد عفونی‌کننده و وسایل بهداشتی

باتوجه به شرایط آب و هوایی و همچنین تراکم جمعیت، استفاده از مواد ضد عفونی‌کننده برای حفظ بهداشت شخصی و جلوگیری از ابتلا به بیماری در این سفر بسیار ضروری است. از جمله لوازمی که باید به همراه داشته باشید، می‌توان به ماسک صورت، دست‌کش، ضد عفونی‌کننده دست و محلول ضد عفونی‌کننده اشاره کرد. در اغلب موکب‌های عراقی برای شست و شوی لیوان‌ها و استکان‌ها، یک ظرف پر آب وجود دارد که آب آن دیر به دیر تعویض می‌شود؛ به همین دلیل در طول سفر، داشتن لیوان شخصی را فراموش نکنید.

مرزهای زمینی برای سفر اربعین

ایران و عراق چهار پایانه مرزی مشترک دارند که موقعیت و دسترسی هر یک به شهر نجف متفاوت است **مرز مهران**: مهم‌ترین و شلوغ‌ترین مرز است که در جنوب استان ایلام قرار دارد. از این مرز تا نجف حدود چهار تا شش ساعت راه در پیش دارید. **مرز شلمچه**: در استان خوزستان قرار دارد و از این مرز تا شهر نجف پنج تا هشت ساعت راه، پیش روی شماست. **مرز چذابه**: این مرز نیز در استان خوزستان قرار گرفته و با شهر نجف فاصله‌ای چهار تا ۷ ساعت دارد. **مرز خسروی**: این مرز در استان کرمانشاه است و با نجف فاصله‌ای پنج تا هفت ساعت دارد.

