

السلام علی ائمه الحسین و علی بن علی بن ابی طالب و علی اصحابه الحسین

شرکت زیارتی شاد پرواز اردبیل کد کارگزار: ۵۰۰۱۱
تاریخ حرکت: ۹۴/۸/۳ تاریخ فروغ از مرز: ۹۴/۸/۴
مربیان پیش آهنگ استانهای اردبیل و زنجان
تاریخ فروغ و ورود به کشور: ۹۴/۸/۱۰
مدت اقامت: ۳ شب (هتل قصرالسور) ۳ شب در کربلا (هتل نبع المیاه)

با سلام و احترام

ضمن التماس دعا و آرزوی قبولی زیارت و اعمال استجابی در سفر معنوی و پر ارزش عتبات عالیات، زیارت مرقد پاک و مطهر ائمه معصومین علیهم السلام در کشور عراق از آرزوهای بزرگ شیعیان و علاقمندان به آستان مقدس ائمه اطهار (ع) بوده و علی رغم وجود حوادث و ناملازمات و رنج هایی که در طول تاریخ برای زائرین عتبات عالیات وجود داشته، سفر عاشقان و شیفتگان ائمه اطهار (ع) همچنان پر رونق بوده است، در این راستا وظیفه خود می داند موارد مهم را به منظور حفظ سلامتی و ایمنی زائرین عزیز یاد آور شوم و از عموم زائران گرامی مربیان پیش آهنگ تقاضا میشود به نکات ذیل کاملاً توجه داشته و با رعایت این موارد در نهایت آرامش و اطمینان، از فرصتهای حاصل در این سفر ارزشمند، همراه با قبولی زیارت عزیزان به سرانجام رسیده و بهره کافی را ببرند و ما را نیز از دعای خیرشان بهره مند سازند.

با تشکر و التماس دعا

مدیر کاروان الحقییر علی شاهین

اهمیت زیارت عتبات عالیات را از کلام معصومین: شیخ طوسی به سند صحیح، از محمد بن مسلم، از امام صادق علیه السلام روایت کرده: خدا مخلوقی بیشتر از ملائکه خلق نفرموده، به درستی که هر روز هفتاد هزار ملک نازل می شوند، و به بیت المعمور می آیند و دور آن طواف می کنند، چون از طواف آنجا فارغ می شوند، به طواف کعبه می روند، و چون از طواف کعبه فارغ شدند، به سوی قبر پیامبر صلی الله علیه و آله می آیند، و بر آن حضرت سلام می کنند پس از آن سوی قبر امیر المؤمنان علیه السلام می آیند، بر آن حضرت سلام می کنند، و بعد از آن نزد قبر حسین علیه السلام می آیند و بر آن جناب سلام می کنند، پس از آن به آسمان بالا می روند، و مانند ایشان هر روز نازل می شوند، تا روز قیامت.

پیامبر اسلام (ص) در ضمن حدیث بلندی می فرماید: کربلا پاک ترین بقعه روی زمین و از نظر احترام بزرگ ترین بقعه ها است و الحق که کربلا از بساط های بهشت است.

امام صادق علیه السلام فرمود: سرزمین کربلا و آب فرات، اولین زمین و نخستین آبی بودند که خداوند متعال به آنها قداست و شرافت بخشید. از حضرت امام کاظم علیه السلام وارد است: مَنْ زار قبر الحسین علیه السلام عارفاً بحقه غفر الله له ما تقدم من ذنبه و ما تأخر. «هر کس با حق معرفت، حسین را زیارت کند گناهان گذشته و آینده او آمرزیده می شود.»

حضرت امام موسی کاظم علیه السلام فرمود: کمترین ثوابی که به زائر امام حسین علیه السلام در کرانه فرات داده می شود این است که تمام گناهان او بخشوده می شود. بشرط این که حق و حرمت ولایت آن حضرت را شناخته باشد.

آداب سفر:

هر چند آداب سفر بسیار است و به تناسب افراد و مکان ها نیز احکام و آداب خاصی وجود دارد ولی گوشه ای از آن ها بدین شرح است:

۱. غسل زیارت، خواندن نماز سفر، دعای سفرو آیه الکرسی، دعای توسل و صدقه در ابتدای سفر.
۲. مستحب است زاد و توشه لازم و کافی به همراه داشته باشد.
۳. با همسفران خود با اخلاق نیکو رفتار کند. به افراد ضعیف و مریض در طول سفر کمک کند.
۴. به فقرا و مساکین محل صدقه بدهد.
۵. توجه به مواهب معنوی سفر، شرکت در نمازهای جماعت.
۶. وقت شناسی و نظم، رعایت کامل اخلاق و آداب اسلامی و تحمل سختیها

توصیه های اجرایی، امنیتی عتبات عالیات

- همکاری و هماهنگی با مدیر کاروان در طول سفر را در نظر داشته از اقدامات خارج از گروه جداً پرهیز کنید.
- در کلیه موارد میتوانید سوالات و مشکلات را با مدیر راهنما کاروان خود در میان بگذارید.
- به زمان اعلام شده از طرف مدیر راهنما جهت حضور در برنامه ها توجه کرده و به موقع حاضر شوید.
- از لحظه شروع تا پایان سفر کارت شناسایی زائر را به گردن آویزان نموده و پیوسته مراقب آن باشید.
- در سفرهای گروهی، داشتن صبر، حوصله، گذشت و ایثار، خوش رویی، همبستگی، اتحاد و هماهنگی با مدیر کاروان از عوامل موفقیت است. و رعایت حال افراد کهنسال و کودکان را بنمایید.
- همواره سعی نمایید با هماهنگی مدیر راهنما در طول سفر نمازهای یومیه در وقت فضیلت (اول وقت) اقامه شود.
- **حمل، نگهداری و مصرف مواد مخدر و داروهای کدئین دار، روان گردان و داروهای گیاهی (شیرین بیان) در کشور عراق ممنوع است و دولت عراق با خاطیان به شدت برخورد می کند.**
- طبق برنامه تنظیم شده از سوی مدیر راهنما داخل اتوبوس در صندلیهای خود مستقر شوید و این ترتیب نشستن را در اتوبوسهای عراقی نیز رعایت کنید.
- نام شرکت اعزام کننده، نام مدیر کاروان، تلفن همراه وی و مشخصات اتوبوس و در داخل خاک عراق شماره ۴ رقمی اتوبوس (شماره باج) و هتل خود را دقیقاً به خاطر داشته باشید تا در صورت لزوم استفاده شود.
- واحد پول عراق دینار است و پول (ریال) ایرانی در شهرهای زیارتی عراق رایج است، لذا نیاز به همراه داشتن ارزهای خارجی نیست. به مقدار مورد نیاز پول ایرانی برای موارد ضروری و شخصی همراه داشته باشید.
- خرید سوغات مختصر به عنوان «ره آورد سفر» امری پسندیده است اما خریدهای بی رویه و افزوده شدن بار و اثاثیه حجیم، حاصلی جز سختی، درگیری با رانندگان اتوبوسها و مشقت برای خود و همسفران شما به دنبال نخواهد داشت.
- نکته: حداکثر میزان بار مجاز برای هر زائر ۳۰ کیلوگرم (یک ساک بزرگ) و ضمناً وسایل ضروری و مورد نیاز بویژه داروی ضروری... در ساک کوچک و در دسترس قرار گیرد در طول مسیر و استراحت شبانه در مهران تقاضای باز نمودن جعبه اتوبوس را ننمایید.
- روی تمام ساکها، کیف و چمدان، موبایل و دوربین حتماً نام و مشخصات خود را بنویسید. (ضمناً توصیه می شود مشخصات را روی کاغذ یا مقوا نوشته داخل چمدان نیز قرار دهید). در صورت استفاده از قفل برای ساک بهتر است
- همراه داشتن موبایل، دوربین عکاسی و .. بلامانع است. اما بردن آنها به داخل حررها و اماکن زیارتی همچنین مساجد سهله و کوفه ممنوع است. لذا در صورت نیاز به امانت گذاشتن نزد قسمت امانات، گوشی را خاموش و چنانچه دارای کد امنیتی نمی باشد، سیم کارت را نیز

خارج نمایند به علاوه عکس برداری یا فیلم برداری از پایانه های مرزی، مراکز ایست و بازرسی در مسیر جاده ها و داخل شهرها ، اماکن نظامی و نظایر آن مطلقاً ممنوع است.

– به محض ورود به خاک عراق ساعتهای خود را با وقت محلی تنظیم کنید زیرا برنامه های زیارتی و غذایی کاروان مطابق ساعت رسمی کشور عراق انجام میشود.

– در صورت انصراف یا غیبت زائر در روز اعزام یا ممنوع الخروج شدن یا ممانعت عراقیها از ادامه سفر به دلیل احوال شخصی یا تشابه اسمی، و یکبار خروج برای خانمها، خسارت مالی زائر مربوطه و همراهان بر عهده خود زائران خواهد بود.

– **داخل پایانه مرزی و در مراحل کنترل گذرنامه، طبق شماره ردیف مانیفست در صف و نوبت قرار بگیرید.** به هنگام عبور از مرز و انجام امور مرزی و گمرکی نهایت صبر و حوصله را نصب العین خود قرار داده و در صورت بروز هر مشکلی ضمن مطلع نمودن مدیر کاروان با خونسردی کامل در صدد رفع مشکل بر آئید. **مهر ورود و خروج گذرنامه. نگهداری گذرنامه در مرزها بعهد زائر است.**

– در طول سفر، گذرنامه های زائران نزد مدیر راهنما است. در آخرین روز سفر (قبل از رسیدن به نقطه صفر مرزی) مدیر راهنما تمام گذرنامه ها را تحویل صاحبان آن می دهد. از این مرحله به بعد حفظ گذرنامه ها بر عهده زائر می باشد.

– در ایران و عراق تلاش گسترده ای صورت گرفته است که آسایش و آرامش خاطر برای تمام زائران محترم در حد مقدور فراهم باشد. اما در برخی موارد ممکن است به صورت ناخواسته مسایل و مشکلاتی ایجاد شود، مانند خرابی اتوبوس در بین راه و معطلی برای رفع نقص فنی و یا اعزام اتوبوس جایگزین. در این گونه موارد لازم است با صبر، حوصله و بردباری نسبت به آرام کردن همسفران خود، شرایط را از آن چه هست دشوارتر نکنید. برخی از نا ملایقات یا مشقات احتمالی که ممکن است با آن روبرو شوید ذیلاً اشاره می شود:

– احتمال معطلی زیاد در مرحله عبور از مرز، اعم از خاک ایران یا عراق (در مرحله رفت یا برگشت) وجود دارد .

– کمبود امکانات رفاهی در پایانه های مرزی (بخصوص کمبود سرویس بهداشتی در مرزهای عراق) مشهود است . لذا افراد مریض و مسن و بیماران کلیوی قبل از خروج از ایران تجدید وضو نمایند .

– نحوه برخورد کارکنان یا ماموران عراقی با زائران ایرانی و وجود نیروهای خارجی اشغالگر ممکن است ناخوشایند باشد ولی باید آن را تحمل نمود .

– در صورت درخواست آنان برای انگشت نگاری و عکس برداری، خونسردی خود را حفظ کرده ، مقاومت نفرمایید و همکاری نمایید .

– احتمال معطلی برای گذراندن تشریفات گمرکی و کنترل گذرنامه در مرز وجود دارد، لذا عدم مناقشه و درگیری مورد انتظار است

– احتمال معطلی برای رسیدن و آمادگی اتوبوس عراقی در مرز و خستگی زائران محترم وجود دارد.

– احتمال نا مناسب و قدیمی بودن اتوبوسهای عراقی از لحاظ کیفیت صندلی، جای بار، کولر یا بخاری، رفتار رانندگان متصور است.

– مصرف هر گونه مواد غذایی در بین راه باید در حد نیامندی و با توجه به شرایط سنی و جسمی شما باشد .

– بدلیل طولانی بودن مسافرت (مسیر راه) از مصرف زیاد و بی رویه مواد غذایی خودداری نمایید .

– به دلیل آن که در رستورانهای بین راهی برای صرف ناهار (روز اول ورود و روز آخر) امکانات سالن غذاخوری و ارائه خدمات وجود ندارد لذا صرف غذا در داخل اتوبوس انجام خواهد شد . در این مرحله خواهشمند است نظافت داخل اتوبوس را رعایت فرمایید.

– ممکن است با توقف مکرر اتوبوس در سیطره ها و ایست های بازرسی در جاده های بین شهری مواجه شوید . لذا پرده اتوبوس را کنار بزنید تا داخل دیده شود و با اتلاف وقت کمتر عبور کنید .

– امکان توقف اتوبوس در خاک عراق در نقاط مورد دلخواه کاروان به دلیل تنگناهای امنیتی میسر نمی باشد.

– مراقبت کامل از اثاثیه خود در موقع حمل و صرف ناهار و اقامه نماز هنگام ترک اتوبوس تا رسیدن به هتل محل اقامت امری کاملاً

لازم و ضروری زائران است. در طول مسیر رفت و برگشت و مرز بویژه هنگام انتقال بار شخصاً مراقب ساکها و وسایل خود بوده و از

رها نمودن آن در محیط های قابل دسترسی افراد بیگانه برای پیشگیری از سرقت و ... خودداری نمائید

– هزینه جا به جا کردن بار و اثاثیه به صورت دستی یا با گاری (در خاک ایران و مرز عراق) بر عهده زائر میباشد.

– هنگام کرایه نمودن چرخ یا گاری به منظور حمل ساکها، لازم است به چند نکته توجه نمایند: الف – ابتدا مبلغ با هماهنگی مدیر توافق گردد،

ب – گاریها با هم حرکت کنند نه جداگانه و یا از مسیرهای مختلف، ج – هر گاری را ۲ الی ۴ نفر از زائرین همراهی کنند.

– وجود ضعف و نارسایی در هتلهای طرف قرارداد به دلیل تنگناها و شرایط خاص در کشور عراق میباشد و تلاش زیادی برای رفع مشکلات به عمل

میآید، لکن اصولاً هتلهای، مسافر خانه ها و مهمانپذیرهای اجاره شده تا ۹۰٪ خیر الموجودین می باشد و نواقص هتل اجتناب ناپذیر است ..

– در روابط اجتماعی با شهروندان عراقی، مأموران، خادمان حرم، رانندگان و عوامل خدماتی هتلهای همواره مشترکات دینی را مدنظر

قرارداده و از بحث و جدل با آنها و طرح مطالب تحریک آمیز اکیداً خودداری فرمایید و ورود به مباحث سیاسی، اختلافات قومی و

مذهبی جداً اجتناب شود.

– از هرگونه ارتباط غیر متعارف با کسبه، عوامل هتل اعم از ایرانی و غیر ایرانی و مأموران امنیتی عراق خودداری کنید.

همه روزه هنگام خروج از هتل، کارت شناسایی خود و کارت نشانی هتل در هر شهر را به گردن آویخته و به صورت گروهی و در معیت مدیر راهنما

رفت و آمد نمایید. ونسبت به شناسایی مسیر رفت و برگشت به حرم اقدام و نام هتل، شماره اطاق و تلفن آنرا به خاطر بسپارید.

– در برنامه زیارتی که هر روز توسط مدیر کاروان اعلام میشود شرکت فعال داشته باشید. در تمام برنامه ها مثل نماز جماعت، زیارت

دوره و ... در وقت تعیین شده، در مکان مقرر حضور پیدا کنید.

– **زیارت دوره در نجف و کربلا به صورت گروهی انجام می شود. از تأخیر در عزیمت و تک روی و عزیمت انفرادی خودداری فرمایید.**

– رعایت پاکیزگی و پوشیدن لباس مناسب به همه زوار محترم توصیه می شود. **خصوصاً از خواهران محترم انتظار دارد با توجه به**

فرهنگ عمومی و مذهبی شهرهای زیارتی عراق تأکید می شود ضمن استفاده از چادر مشکی و رعایت حجاب و پوشش اسلامی در تمام

ایام سفر، از پوشیدن مانتو و یا چادر نماز در معابر عمومی خودداری کنید

– همیشه سعی کنید دسته جمعی به حرم یا بازار بروید و مراقب یکدیگر باشید.

– **بسته شدن درب اصلی هتل در ساعت ۱۲ شب به جهت امنیت، باید مورد توجه زائران بزرگوار باشد.**

– سعی کنید شبها تا دیر وقت نشده به هتل برگردید (اعم از هتلهای دور یا نزدیک، خصوصاً خواهران محترم).

– **از رفتن به نقاطی از شهر که محل عبور زائران نیست به تنهایی و به ویژه شبها خودداری کنید (مخصوصاً خانمها)**

– تأکید می شود خواهران محترم از تردد به بازار، حرم و اماکن عمومی دیگر بصورت انفرادی خودداری و از سوار شدن به خودروهای

متفرقه پرهیز نمایند.

– **از رفتن به شهرهای دیگر و نقاط ممنوعه اکیداً خودداری فرمایید، چون پوشش امنیتی در آن اماکن وجود ندارد.**

– در صورت بروز هر گونه حادثه ای و یا محل تصادفات که تجمع افراد را موجب می شود و محل انفجارات احتمالی دور شوید و از عکس گرفتن یا

فیلم برداری از این صحنه ها اکیداً خودداری فرمایید. و در صورت مشاهده اشیاء و یا رفتار مشکوک، مراتب را به مسئولان مربوطه اطلاع دهید.

– از همراهی با افراد متفرقه و ناشناس خودداری کرده و در هیچ شرایطی اجازه ندهید آنان وارد هتل شوند (اعم از عراقی یا ایرانی)

– در صورتی که از شخصیتها یا افراد مشهور در کاروان شما یا کاروانهای همجوار حضور دارند از معرفی آنها به دیگران خودداری فرمایید.

– اگر افرادی (اعم از ایرانی و یا عراقی) از شما میخواهند که CD یا فیلم و یا بستهای را امانت بگیرند تا در ایران یا در عراق به کسی یا جایی

تحويل دهید از این کار اکیداً خودداری کرده و هشیار باشید و در صورت مشاهده چنین مواردی مراتب را به اطلاع مدیر کاروان برسانید.

- از برقراری ارتباط با مأموران و عوامل عراقی تحت هر عنوانی خودداری کرده و همچنین از دریافت هرگونه البسه و کادو مانند (عروسک و غیره) از مأموران و بیگانگان جداً خودداری کنید.
- از قبول هرگونه غذا، شیرینی، عطر، آب، شربت و... بعنوان نذری به دلیل احتمال خطر و هدفمند بودن برخی از اقدامات از سوی افراد ناشناس جداً پرهیز کنید
- هیچ گاه گوشی تلفن همراه خود را در اختیار دیگران به ویژه افراد ناشناس قرار ندهید. گوشی را برای شارژ در رستوران یا سالن هتل رها نکنید و برای تعویض سیم کارت از عوامل و یا زائران ایرانی مورد اطمینان کمک بگیرید.
- هنگام رفتن به حرم و دیگر مکانهای زیارتی، گوشی خود را داخل چمدان قفل دار در اتاق بگذارید و اگر آن را همراه خود آوردید، سیم کارت آن را خارج کرده و گوشی را در قبال شماره رسید به اتاق امانات مجاور حرم تحویل دهید و در برگشت از همان محل دریافت نمایید.
- اگر از اعضای گروه خود دور شدید یا جدا ماندید، خونسردی خود را حفظ کرده، با استفاده از کارت موجود در گردن آویز و با کمک گرفتن از دیگر زائران ایرانی مستقیماً به هتل بروید. در صورتی که داخل صحن و در حرم هستید، در محل مشخص با قرار قبلی مدیر کاروان منتظر سایر همسفران خود باشید.
- از تنها گذاشتن افراد مسن، بانوان و کودکان خود در هتل و نیز بازی کردن آنها با آسانسور جداً خودداری نمایید تا خطری متوجه آنها نشود. و دقت نمایید بانوان به تنهایی داخل آسانسورها نشوند.
- هنگام عبور از عرض خیابان، مراقب اطراف خود باشید و عجله نکنید تا با وسایل نقلیه برخورد ننمایید.
- رعایت ساعت سرو غذا صبحانه، شام و ناهار، راحتی زائران و ارائه خدمات بهتر توسط عوامل هتل را در پی خواهد داشت.
- از بردن غذا و ظروف به اتاق هتل خودداری فرمایید، چون احتمال فاسد شدن و آلودگی آن بسیار زیاد است.
- به دلیل احتمال آتش سوزی، از روشن کردن شمع و کشیدن سیگار و پهن کردن لباس روی بخاری برقی داخل اتاق خودداری نمایید.
- رعایت آداب زیارت و پرهیز از هرگونه رفتار غیرمعمول در اماکن زیارتی و اجتناب از بستن قفل و زنجیر اشیاء به ضریح، زدن به سر و صورت و سینه خیز رفتن در حرم و اعمالی مشابه آن و...
- خود را در زمینه های مختلف نظیر: پیاده روی، زندگی جمعی، اعمال سنگین مسجد کوفه و مسجد سهله و غیره آماده نمایید.
- در زمان مقرر اعلام شده همه وسایل خود را بسته بندی مناسب نمایید و برچسب حاوی نام و مشخصات و شماره تلفن خود را مجدداً کنترل کنید.
- پرداخت انعام و هرگونه وجه به کارگران هتل یا رانندگان با هماهنگی مدیر کاروان انجام گیرد.
- هنگام تخلیه اتوبوس و هم چنین ترک هتل و رستوران، مراقب باشید وسایل شما جانماند.
- حفظ نظم و رعایت نوبت در مرحله بازگشت زوار محترم به ایران نیز از هر جهت مورد انتظار است. امید است خستگی راه و یا شرایط نامساعد هوا و امکانات ضعیف مرزی موجبات آزردهی زائران بزرگوار را فراهم نسازد و با سعه صدر و صبر و تحمل و مدارا، تشریفات مرزی انجام پذیرد.
- از تردد به پشت بام هتلها و حضور در پشت پنجره هتلها جهت فیلمبرداری خودداری فرمایید.
- از سپردن ساک و وسایل شخصی خود به افراد ناشناس پرهیز شود.
- به هنگام خروج از هتل از قفل بودن درب ها و پنجره ها اطاق و خاموش بودن وسایل برقی (پنکه، بخاری) اطمینان حاصل نمائید.
- هنگام تردد در معابر عمومی، مساجد و حریمهای شریف به ویژه محلهای پر ازدحام (ورودی ها و خروجی ها) مراقب وجوه نقد و اشیاء قیمتی و تلفن همراه خود باشید (سارقین حرفه ای در صدد فرصت هستند).
- همراه داشتن کنسرو مواد غذایی در هنگام ورود به خاک عراق ممنوع میباشد، لذا از همراه بردن آنها خودداری نمائید.

– تمام زائران در طول سفر تحت پوشش بیمه قرار دارند.

وسایلی که شامل بیمه نمی‌شوند. ویلچر. صندلی. عصا. عینک. دندان مصنوعی. وجه نقد. طلا و جواهر

وسایل و ملزومات سفر :

– با توجه به زمان تشریف، لباس متناسب با فصل و لوازم شخصی مورد نیاز خود را همراه داشته باشید.

– وسایل و ملزومات شخصی شامل: لیوان، حوله حمام، ملحفه، مسواک، خمیردندان، شانه (برس)، شامپو و صابون و ناید و عینک طبی بنددار، ماسک، فلاکس چای بصورت گروهی، داروهای شخصی و خاص که توسط پزشک در ایران تجویز شده و بصورت روزانه مصرف می‌شود (حداقل به مقدار مصرف ۱۰ روز) و...

– حداقل دستمال گردن پیش آهنگ جهت تهیه گزارش و عکس دسته جمعی.

– بدلیل نبودن قند در عراق برای مصرف چایی، بهتر است قند، نبات و یا کشمش همراه داشته باشید

– در صورت نیاز به صندلی چرخدار، آن را همراه خود ببرید.

– از بردن وسایل اضافی غیر ضرور و حجمی اجتناب شود چون موقع برگشت هم در حمل و جا دادن در ساک بخاطر تهیه وسایل بعضاً سوغاتی با مشکل مواجه خواهید شد.

نکته: تنقلات فاسد نشدنی و خشک (مانند شکلات، بیسکویت، توت خشک، کشمش، آجیل، پسته، مغز گردو و ...) همراه داشته باشید (اختیاری). همچنین همراه داشتن قرص سرماخوردگی، ضد اسهال و قرص مسکن ساده و قرص ماشین برای افراد نیازمند توصیه می‌شود.

– کلاه لبه دار یا آفتاب گیر، عینک آفتابی (ترجیحاً طبی) بخصوص در فصول گرم را به همراه داشته باشید. (اختیاری)

– همراه داشتن چند عدد لیمو ترش یا آب لیمو و مصرف با غذا و مایعات ضروری به نظر می‌رسد.

– همراه داشتن یک دفترچه جهت ثبت خاطرات و رویداد های سفر

– همراه داشتن اسناد و مدارک (مانند: طلاجات و زیور آلات، شناسنامه، کارت ملی، کارت بسیج، کارت شناسایی شغلی، گواهی نامه رانندگی، دسته چک، دفترچه بانکی، دفترچه بیمه، کارتهای اعتباری و نظایر آن) در سفر عتبات عالیات به هیچ وجه ضرورت ندارد و احتمال مفقود شدن آنها در سفر زیاد است، بدیهی است کارت شناسایی زائر و کارت هتل محل اسکان و گذرنامه کافی است.

– توصیه بهداشتی ویژه بانوان:

– خانمها قبل از عزیمت به عراق به پزشک متخصص زنان (جهت مشورت تنظیم عادت ماهانه) مراجعه نمایند.

توصیه های بهداشتی:

– در هنگام حضور در خانه حضرت علی(ع) و مسجد کوفه از نوشیدن و یا شستشوی دست و صورت با آب چاه موجود در خانه اکیداً اجتناب نمائید.

– در تمام طول سفر از آب آشامیدنی بهداشتی و غذای مناسب (در حد امکانات و شرایط موجود) استفاده نموده و از سالم بودن آن اطمینان حاصل نمایید.

– در هیچ شرایطی از لیوان و حوله مشترک با دیگران استفاده نکنید و همیشه در تمام مراحل در بین راه و هتل از آب بطریهای پلمپ شده مصرف نمایید. (آب لوله کشی در عراق فقط برای شست و شو مناسب است)

نکته: استعمال دخانیات در حریمهای مطهر و اماکن زیارتی ممنوع است. ضمناً افرادی که عادت به کشیدن سیگار دارند در اتوبوسها و اجتماعات رعایت حال اطرافیان خود را بنمایند

– تزریق واکسنهای پیشگیرانه (منزیت و آنفلوانزا) بهتر است. اگر ظرف ۲ سال گذشته واکسن را تزریق کرده اید، نیازی به تزریق مجدد واکسن نمیباشد.

- از خرید و یا استفاده مواد غذایی در رستورانهای عراق و یا عرضه شده توسط دستفروشان بدلیل قرار گرفتن در معرض هوا و عدم رعایت بهداشت فردی توسط فروشنده و یا احتمال آلوده بودن خودداری کنید.
- پس در هر کجا که هستید از اماکن بهداشتی خرید نموده و با خرید و مصرف تنقلات، چیس، پفک، لواشک و مواد غذایی روباز و فله ای و فاقد مشخصات، پوالتان را با بیماری معاوضه ننمائید.
- رعایت بهداشت فردی و بهداشت داخل اتوبوس با ریختن زباله در داخل سطل های زباله بسیار مهم و اساسی می باشد.
- زباله و مواد غذایی اضافی را (در صورتی که به همراه دارید) در سطل زباله کیسه دار و درب داری که در اتاقها در اختیاران قرار دارد بریزید و هر روز زمان خروج از اتاق آنها را به بیرون انتقال دهید تا توسط کارگران تمیز شده و با کیسه زباله جدید در اختیاران قرار گیرد.
- در طول مسیر و در سفر بدلیل جابجایی وسایل و گرما و سرما همچنین خروج از اتوبوس و مسائلی از این قبیل امکان تعریق و خنک شدن ناگهانی و در نتیجه سرماخوردگی می باشد لذا، مراقب سلامت خود باشید.
- استحمام در اولین فرصت ممکن پس از ورود به هتل بخصوص در هوای گرم و در افراد چاق تر توصیه می گردد.
- در صورت بروز بیماری و هر نوع ناراحتی در شما یا هم اتاقیتان آنها را به مدیر کاروانها اطلاع دهید
- برای حفظ شخصیت خود و فرهنگ بهداشتی کشورمان از انداختن زباله و ظروف یکبار مصرف در محوطه حرم، هتل، اتوبوس و خیابان جداً پرهیزید. با این کار زیبایی محیط را به خود و دیگران هدیه کنید.
- افراد مبتلا به بیماری مزمن از قبیل صرع، دیابت، فشار خون و غیره قبل از سفر با پزشک خود مشورت نموده و سوابق پزشکی مربوطه را نیز همراه داشته باشند
- بیماران دیالیزی حتماً نامه ای از متخصص مربوطه یا مراکز دیالیز تهیه کنند که در آن نوع بیماری، تاریخ شروع، درمان، نتایج آزمایش های HBCAG و HBCAB و HIV و همچنین تعداد دفعات، مدت دیالیز در هفته، میزان هپارین و وزن بیمار به زبان لاتین در آن درج شده و به همراه خود بیاورید.
- اگر مشکل جسمی (مثلاً نیاز به دندانپزشکی) دارید، قبل از سفر به درمان بپردازید تا دچار مشکل نشوید.
- به خاطر داشته باشید که همیشه دستگیره ها، شیر و شیلنگ توالت ها به خاطر نحوه استفاده از آنها آلوده است، بنابراین هر کس از توالت استفاده میکند باید بلافاصله بعد از خروج از توالت دستهای خود را با آب و صابون مایع بشوید.
- هنگامیکه از بیرون به هتل بر می گردید و برای استراحت به اتاقهای خود می روید، با بدن گرم و عرق کرده در مقابل باد پنکه یا هوای سرد کولر گازی قرار نگیرید زیرا دچار سرماخوردگی خواهید شد همچنین توجه داشته باشید به هنگام ورود به هتل بلافاصله به نوشیدن آب سرد نپردازید زیرا ممکن است گرمی بدن شما و نوشیدن آب سرد، شمار را ناراحت کند برای این منظور میتوانید چند دقیقه ای صبر کنید و بعد به نوشیدن آب غیر سرد بپردازید.
- افراد برای پیشگیری از گرمزدگی و هنگامی که برای مدت طولانی در محیط گرم قرار می گیرند، بهتر است مایعات کافی بنوشند
- استراحت در ساعات گرم روز و محدود کردن ساعات قرارگیری در معرض آفتاب بهترین راهکار برای جلوگیری از گرمزدگی است. (فصل گرما)
- عرق سوز: بسیاری از زائران بر اثر تعریق فراوان و گاهی استفاده از لباسهای نامناسب (مثلاً از جنس الیاف پلاستیک) دچار عرق سوز میشوند.
- جهت پیشگیری از این مشکل باید به موارد ذیل توجه کرد: - عدم رفت و آمد در هوای گرم. پوشیدن لباسهای نخی. استحمام روزانه- استفاده از پودر تالک در نقاطی که اولین نشانه های عرق سوز مشاهده میشود.
- استراحت کافی و به موقع و برنامه ریزی مناسب، و هدر ندادن وقت و انرژی خود باعث میشود که بتوانید به تمام برنامه های زیارتی و سیاحتی خود بصورت کامل بپردازید و یا خستگی مفرط مواجه نشوید.