|  |  |
| --- | --- |
| 1. عنوان محتوا: | هر آنچه بایستی در مورد پیاده روی اربعین بدانید.  Everything you should know about Arba'een Pilgrimage |
| 1. کلمه کلیدی اصلی | پیاده روی اربعین  Arba'een Pilgrimage |
| 1. کلمه کلیدی مرتبط | اربعین  Arba'een |
| 1. خلاصه محتوا (50 تا 70 کلمه) | هر واقعه‌ای ریشه و دلیل تاریخی در پس آن دارد. در مورد پیاده روی اربعین نیز به دلیل اینکه در سال ۱۲۸۱ قمری جابر بن عبدالله انصاری و عطیه عوفی پیاده از مدینه حرکت کردند و در اولین صبح شهادت حضرت سیدالشهدا (ع)، پیاده روی اربعین را انجام دادند. در مقاله حاضر قصد دریم تا شما را با نکاتی در خصوص پیاده روی اربعین آشنا کنیم.  Every event has its historical roots and reasons behind it. Concerning the Arba'een Pilgrimage it should be noted that because in the second lunar year 1281 Jabir ibn Abdullah Ansari and Atiyah al-Aufi walked from Medina and in the first morning of Arbaeen following the testimony of Seyed al-Shohada (AS), reached Karbala. In this article, we intend to introduce you some tips about Arba'een Pilgrimage |

هر واقعه‌ای ریشه و دلیل تاریخی در پس آن دارد. در مورد پیاده روی اربعین و زیارت حرم مطهر امام حسین (ع) در روز اربعین نیز به دلیل اینکه در سال ۱۲۸۱ قمری جابر بن عبدالله انصاری و عطیه عوفی پیاده از مدینه حرکت کردند و در اولین صبح شهادت حضرت سیدالشهدا (ع)، پیاده روی اربعین را انجام دادند و به کربلا رسیدند این بدعت گذاری برای روز اربعین آغاز شد. همچنین در چنین روزی بود که امام سجاد و حضرت زینب کبری (س) همراه با هشتاد و چهار نفر وارد کربلا شدند و پس از ملاقات با جابر عبدالله انصاری، قبر مطهر امام حسین (ع) را زیارت کردند و از آنجا پیاده روی اربعین و زیارت اربعین آغاز شد.

Every event has its historical roots and reasons behind it. Concerning the Arba'een Pilgrimage and pilgrimage of the holy shrine of Imam Hussein (AS) on the day of Arbaeen, it should be noted that because in the second lunar year 1281 Jabir ibn Abdullah Ansari and Atiyah al-Aufi walked from Medina and in the first morning of Arbaeen following the testimony of Seyed al-Shohada (AS), reached Karbala, this walking in is known as, Arba'een Pilgrimage. Also it was the day on which Zainab Kobra and Imam Sajjad with eighty-four people reached Karbala after conversing with Jabir ibn Abdullah Ansari, they visited the tomb of Imam Hussein (AS and after that the Arba'een Pilgrimage began.

در مقاله حاضر قصد دریم تا شما را با نکاتی در خصوص پیاده روی اربعین آشنا کنیم چرا که در سال های اخیر مسیر و شرایط حضور برای زائرین کربلا در ایام اربعین خیلی امن شده است و امکانات پذیرایی و حضور از زائرین نیز زیاد شده است و در کل، در ماه محرم عزاداری هر سال بسیار باشکوه ‌تر از عزاداری اربعین سال قبل در این کشور عراق برگزار می‌شود که این خود پیاده روی اربعین را به یکی از بزرگ ‌ترین تجمع ‌های مذهبی جهان تبدیل نموده است.

In this article, we intend to introduce you some tips about Arba'een Pilgrimage as in recent years the route and conditions of attendance for Karbala pilgrims have become very secure, and Arba'een pilgrims and attendance opportunities have increased. In general, in the mourning month of Muharram is celebrated every year in Iraq, much more beautiful than the Arba'een of previous year, which has made the Arba'een Pilgrimage one of the largest religious gatherings in the world.

اگر قصد شرکت در پیاده روی اربعین را دارید به نکات زیر توجه شما را جلب می‌کنیم.

If you are planning to attend Arba'een Pilgrimage, we would like to draw your attention to the following tips.

* پروازهای بین المللی معمولا به مقصد نجف صورت می گیرد چون فرودگاه بین المللی در شهر کربلا وجود ندارد.
* International flights are usually to Najaf as there is no international airport in Karbala.
* بهتر است در شهر کربلا برای اقامت خود هاستل را انتخاب نکنید چون در شهر هتل هایی وجود دارد که می‌توانید با توجه به بودجه خود از آن ها در خلال پیاده روی اربعین بهره ببرید. به دلیل موقعیت آب و هوایی بهتر است از مواد غذایی با کیفیت برای صبحانه، ناهار و شام استفاده نمایید.
* It is best not to choose a hostel for your stay in Karbala because there are hotels in the city that you stay there according to your budget. Due to the weather, it is advisable to eat quality food for breakfast, lunch and dinner.

**نکاتی در مورد پیاده روی اربعین**

**Some tips regarding Arba'een Pilgrimage**

نکاتی وجود دارد که باید در مورد پیاده روی اربعین بدانید زیرا می خواهید روزانه 2 تا 4 ساعت پیاده روی داشته باشید و توجه به این نکات سفر شما را آسان و لذت بخش خواهد نمود.

There are some points that you should know regarding Arba'een Pilgrimage as you are going to have 2 to 4 hours of walking a day as paying attention to these tips will ease your Arba'een Pilgrimage.

* اولین موردی که در مورد پیاده روی اربعین باید به آن توجه کنید پوشیدن لباس راحت، سبک و البته مناسب است. به خاطر داشته باشید که قصد دارید یک برنامه پیاده روی اربعین 3 روزه داشته باشید و باید در طول مسیر راحت باشید.
* The first thing you should consider about the Arba'een Pilgrimage is to wear comfortable, lightweight and of course appropriate clothing. Keep in mind that you are going to have a 3-day walking program and you should be comfortable along the way.
* قبل از پیاده روی اربعین بهتر است یک هفته قبل از سفر، واکسن مننژیت تزریق کنید چرا که زمان مناسب تزریق واکسن است.
* Before your Arba'een Pilgrimage it's better to inject a meningitis vaccine one week before the trip, it is an appropriate time to inject the vaccine.
* از استفاده از پارچه ها یا لباس هایی که از جنس پلاستیک است، در طول پیاده روی اربعین خودداری کنید چون در طول روز هوا گرم است و موجبات ناراحتی شما را فراهم خواهد آورد.
* Avoid using fabrics or dresses that are made of plastic in Arba'een Pilgrimage since during the day time the weather is hot and such type of clothes will not be comfortable.
* در پیاده روی اربعین انتخاب کفش مناسب (ترجیحاً پنبه یا کفش پیاده روی) ایده خوبی است.
* Selecting the right footwear (preferably cotton or hiking shoes) is a good idea for Arba'een Pilgrimage.
* حتما شارژر، پاوربانک ، ضدآفتاب با SPF بالا و عینک آفتابی خود به همراه داشته باشید.
* Remember to take your charger, power bank, high SPF sunglasses, and sunglasses.
* سعی کنید در خلال پیاده روی اربعین کوله پشتی سبک و با دوام داشته باشید.
* Try to have a lightweight, durable backpack.
* مقداری دلار و دینار حمل کنید زیرا پیدا کردن بانک در این مسیر بسیار دشوار خواهد بود.
* Carry some dollars and dinars as it would be very difficult to find bank on the way.
* مطابق فصلی که پیاده روی اربعین خود را انجام می دهید بهتر است یک جفت گرم، سبک، جوراب گاه به گاه پشمی، دستکش و کلاه نیز داشته باشید.
* According to the season which you are making your Arba'een Pilgrimage it's better to have a warm, lightweight, casual pair of woolen socks, gloves and a hat, also.
* در خلال پیاده روی اربعین داشتن کیسه خواب خالی از لطف نیست.
* It's better to take a sleeping bag also.
* برای در امان ماندن از گرد و غبار و مشکلات و مسائل مربوط به تنگی نفس بهتر است که از ماسک یک بار مصرف استفاده کنید.
* Use a mask to prevent dust from entering your respiratory tract during Arba'een Pilgrimage, as it is very windy in Iraq and you are on a desert path.
* به هر مکانی که مسافرت می‌کنید بهتر است به قوانین آن محل احترام بگذارید بنابراین در سفر خود به کربلا نیز چه در اربعین و چه در مواقع دیگر به قوانین حاکم بر کشور عراق احترام بگذارید.
* Wherever you travel, you should respect the laws of that country, so respect the laws that govern Iraq, both in Arba'een and at other times.
* - قبل از سفر بهتر است حافظه تلفن خود را آزاد کنید با این کار خواهید توانست لحظه به لحظه پیاده روی اربعین خود را ثبت کنید.
* Before traveling it's better to free up your phone's memory, this will enable you to capture your Arba'een Pilgrimage moment easily.

**نکات پزشکی در مورد پیاده روی اربعین**

* **Some medical tips regarding Arba'een Pilgrimage**

نکات پزشکی وجود دارد که باید در مورد پیاده روی اربعین بدانید زیرا قبل از مسافرت باید آمادگی جسمانی کافی داشته باشید تا بتوانید از سفر زیارتی خود به نحو احسن استفاده کنید.

There are some medical points that you should know regarding Arba'een Pilgrimage as you should have enough physical health to go on trip, in this case you were able to enjoy your Arba'een Pilgrimage as much as possible.

* یكی از شایعترین مشكلات هنگام پیاده روی اربعین، تاول ناشی از راه رفتن در مسافت طولانی است. اگر این اتفاق برای شما رخ داد، آن را دستکاری نکنید و محل تاول را با ید یا الکل ضد عفونی کنید.
* One of the most common problems during Arba'een Pilgrimage is blister caused by walking a long distance. If this happens to you, do not manipulate it and disinfect it with iodine or alcohol.
* همچنین می توانید یک کیف کوچک، یک کرم ضد سوزش یا پودر کودک، مقداری باند چسب، یک جفت جوراب اضافی و یک دستمال به همراه داشته باشید.
* You can also bring a small bag, an anti-burn cream or baby powder, some adhesive bandage, an extra pair of socks and a handkerchief.
* قبل از شروع پیاده روی اربعین یک هفته قبل چکاپ های لازم را انجام دهید، مطوئن شوید که از لحاظ جسمانی آمادگی کافی برای انجام سفر آنهم به صورت پیاده را دارید.
* Before you officially start your Arba'een Pilgrimage, do necessary checkups and see if you are physically fit.
* در صورت مصرف هرگونه داروی خاصی سعی کنید داروی مورد نیاز خود را با خود در طول پیاده روی اربعین به همراه داشته باشید.
* If you're taking a particular medicine, take with you the amount of medicine you will need during your Arba'een Pilgrimage.
* همواره صابون یا وسائل بهداشتی مخصوص خود را بیاورید و هنگام استفاده از لوازم توالت و قبل از غذا دستان خود را با صابون و آب بشویید. ژل دست و دستمال مرطوب نیز مؤثر هستند.
* Bring your own soap or toiletries, and wash your hands with soap and water when using toiletries and before eating. Hand gels and wipes are also effective contributors.
* خوردن مقداری نمک قبل و بعد از غذا یکی از عادت های غذایی مهم هنگام پیاده روی اربعین است در این صورت از مشکلات روده و وزن جلوگیری خواهید کرد.
* One of the important eating while Arba'een Pilgrimage is to eat some salt before and after a meal therefore, you will be able to overcome bowel and weight problems
* تا زمانی که کاملاً گرسنه نشدید غذا میل نکنید و قبل از سیر شدن دست از غذا خوردن بکشید.
* Try not to eat until you're completely hungry, before eating a full leave eating.
* در صورت داشتن هرگونه مشکل در خصوص هضم غذا پیشنهاد می کنیم از برخی گیاهان خشک مانند: نعنا، پونه کوهی، آویشن، بابونه یا گیاهان دارویی دیگر اسفاده کنید و آن ها را به صورت دمنوش در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت 1 تا 2 دقیقه صبر کنید و سپس میل نمایید.
* We suggest that if you have any intestinal problems or severe digestion during your Arba'een Pilgrimage; bring some dried herbs such as: mint, oregano, thyme, chamomile, mulch or other herbs, if any. The problem is to pour them in a glass of boiling water and cook for 1 to 2 minutes.
* بهتر است از میوه های خشک مانند خرما ، کشمش و دانه هایی استفاده کنید که دارای انرژی کافی هستند و فاسد شدنی نیستند استفاده کنید.
* During Arba'een Pilgrimage it's better to take dry fruits such as dates, raisins, and seeds that are energy-efficient and non-corrosive.

**نکاتی در خصوص مدارک موردنیاز در پیاده روی اربعین**

* **Some tips regarding necessary documents in Arba'een Pilgrimage**

نکاتی در خصوص مدارک مورد نیاز در پیاده روی اربعین است که در ادامه به آن ها اشاره خواهیم کرد.

Here are some tips on what documents need for your Arba'een Pilgrimage.

* اطمینان حاصل کنید که پاسپورت شما در خاک عراق مهر بخورد.
* Be sure to have your passport stamped in Iraq.
* در پیاده روی اربعین از مدارک شناسایی خود از جمله پاسپورت به خوبی مراقب نمایید چرا که در صورت مفقودی عواقب آن متوجه شما خواهد بود.
* Take great care of your identity documents during Arba'een Pilgrimage and do not let them disappear under any circumstances.
* در پیاده روی اربعین به یاد داشته باشید که از عکس صفحه اول گذرنامه خود عکس بگیرید تا در صورت بروز هر مشکلی بتوانید از آن استفاده کنید.
* At Arba'een Pilgrimage remember to take the photo of first page of your passport so that in the case of any problem you can use it.
* به خاطر داشته باشید که زائران در پیاده روی اربعین باید با توجه به شباهت های زیاد موکب های مختلف آدرس دقیق موکب خود را به خاطر بسپارند و کارت موکب را با خود به همراه داشته باشند.
* Keep in mind that pilgrims during Arba'een Pilgrimage need to remember the address of their mokeb tents and obtain the necessary information due to the similarities of the various mokeb tents and even their exact address along with their card.

**نکات احتیاطی در پیاده روی اربعین**

**Points which you should be cautious while Arba'een Pilgrimage**

* در خلال پیاده روی اربعین از افرادی که ناشناسی هستند هدیه و یا تبرک دریافت نکنید.
* Don't get gifts or anything from anonymous people.
* در خلال پیاده روی اربعین در مسیر حرکت در هر 5 کیلومتر، یک مرکز گزارش گمشده وجود دارد. در صورت گمشدن می توانید به یکی از این مراکز مراجعه کنید و با دوستانتان تماس بگیرید و محل خود را به آن ها اطلاع دهید و یا در کنار ستونی بیاستید و منتظر آمدن دوستان خود باشید. در این حین از همراهی با افراد ناشناس خودداری کنید و خود را به نزدیک ترین مرکز گزارش گمشده برسانید.
* Note that while Arba'een Pilgrimage every 5km, there is a Missing Report Center. If you are lost, make an appointment with your companions before traveling, for example, to meet them near pillars or the Missing Report Center. Do not accompany with strangers and go to the nearest Missing Report Center.
* خانم ها و بانوانی که قصد شرکت در پیاده روی اربعین را دارند باید از مسیرهای تعیین شده همراه با کاروان خود حرکت کنند و براساس عرف مرسوم در کربلا چادر سیاه بپوشند.
* Ladies who want to go to Karbala for Arba'een Pilgrimage must accompany their caravan and as the social custom Karbala must wear black veil.
* رادیو اربعین موثق ترین منبع برای اطلاع رسانی پیاده روی اربعین هست بنابراین برای بدست آوردن هرگونه اخباری در مورد آخرین وضعیت جاده ها و رویدادهای زیارتی از این رسانه استفاده کنید. موج رادیویی رادیو اربعین در نجف روی FM 3.5 Wave Row Wave و در شهر کربلا را می توانید در رویFM Row Wave 1.5 مگاهرتز دریافت کنید.
* If you want to find out more about the latest Arba'een Pilgrimage events and the state of the roads, use Arba'een Radio. Receive this radio wave on the FM 3.5 Wave Row Wave in Najaf, and on the FM Row Wave 1.5 MHz in the city of Karbala.
* به خاطر داشته باشید که از جمله نکات پیاده روی اربعین این است که می توانید در طول مسیر از WiFi استفاده کنید، همچنین می توانید از سیم کارت های عراقی نیز استفاده کنید.
* Among the Arba'een Pilgrimage is that you can access and use free WiFi all the way along the Arba'een Pilgrimage, even you can use Iraqi SIM cards (Asian Cell).
* بیشتر از موعد مقرر شده در کربلا نمانید، زیرا بعد از مراسم پیاده روی اربعین دچار مشکل خواهید شد زیرا به عنوان مثال معمولاً موکب های مستقر در عراقی از بعد از ظهر اربعین خدماتی ارائه نمی دهند.
* Do not stay in Karbala for more than the due date, as you will have problems after the Arba'een because, for example, usually the Iraqi do not offer services in mokeb tents after Arba'een.