

راز سفرهای خاطره‌انگیز

قدم به آخرین ماه سال گذاشتیم و لحظه به لحظه به تعطیلات سال نو نزدیک می‌شویم.



قدم به آخرین ماه سال گذاشتیم و لحظه به لحظه به تعطیلات سال نو نزدیک می‌شویم. بیشتر ما قصد داریم چند روزی به سفر برویم تا خستگی چند ماه کار را از تن به در کرده و برای شروع فعالیت در سال جدید آماده شویم، اما چه اقداماتی لازم است تا همه حبس دست نباشیم، نه لذت ببریم؟ مطلب بشو، راهنما، مفید، در اختیار، قابل، مدهد. پیش از هر چیز باید بدانید به چه سفری می‌خواهید بروید و مقصودتان را کاملاً مشخص کنید. اگر با خودروی خودتان قصد سفر دارید باید حداقل یک هفته پیش از حرکت خودرویتان را معاینه فنی کنید تا گرفتار مشکلات غیرمنتظره نشوید و به سلامت سفر کنید، اما اگر قصد دارید با وسایل نقلیه عمومی سفر کنید نوع آن را مشخص کرده و از قبل بلیت هایتان را رزرو کنید، زیرا اگر این کار را به روزهای آخر سال موکول کنید به احتمال زیاد بلیت مناسب به دست نخواهید آورد.

قبل از حرکت

تعطیلات نوروز معمولاً بهترین زمان برای مسافرت است و بیشتر مردم به قصد سفر، چند روزی خانه هایشان را ترک می‌کنند و این یعنی خانه‌های خالی برای ورود دزدها. بنابراین پیش از سفر تمام نکات ایمنی را رعایت کنید. از قفل بودن درها و پنجره‌ها و محکم بودن آنها مطمئن باشید و اگر امکان دارد کلید خانه‌تان را به فرد مورد اعتمادتان بدهید تا در نبود شما به خانه سر بزنند.

چمدان سفر

قبل از این که شروع به گذاشتن وسایل مورد نیازتان در چمدان کنید، فهرستی از چیزهایی که نیاز دارید، تهیه کنید. وسایلی مانند لباس، کفش مناسب، لوازم بهداشتی، دارو، کتاب راهنمای سفر و احتمالاً نقشه. در ضمن به خاطر داشته باشید چمدانتان به سرعت پر خواهد شد، بنابراین آنچه واقعاً ضروری است با خود بردارید.

بهتر است قبل از بستن چمدان سری به اعلام وضعیت آب و هوای منطقه‌ای که می‌خواهید به آنجا سفر کنید بزنید. سایت‌های اینترنتی بسیاری هستند که در این مورد به شما کمک می‌کنند. اگر از قبل بدانید هوای آن منطقه چگونه خواهد بود، می‌توانید لباس‌های مناسب با خود بردارید، در غیر این صورت مجبور خواهید بود لباس‌های متنوع در چمدانتان بگذارید. همچنین چند کیسه پلاستیکی برای بعد که لباس هایتان کثیف می‌شوند، بردارید. در ضمن برای داشتن چمدانی سبک می‌توانید وسایلی را که می‌توانید در مقصودتان خریداری کنید با خود برندارید. وسایلی مانند صابون و شامپو. با این روش چمدان‌تان بی دلیل پر نخواهد شد. همچنین اگر قصد دارید هنگام برگشت برای عزیزان‌تان سوغاتی بخرید پس حتماً به این منظور جایی در چمدان‌تان خالی بگذارید. هنگام سفر باید مراقب باشید وسایل باارزش‌نزد خودتان باشد. مثلاً اگر با هواپیما سفر می‌کنید وسایل گرانبه‌ا را در چمدانی که باید در قسمت نگهداری بار قرار دهید، نگذارید. مدارک مورد نیاز مانند شناسنامه، کارت ملی، گذرنامه برای سفر خارج و دفترچه بیمه فراموش نشود. پول به اندازه کافی با خود بردارید و فقط به کارت‌های عابربانک خود اعتماد نکنید. ممکن است جایی بروید که عابربانک مناسبی در اختیار نداشته باشید یا به دلایلی کارت‌تان صدمه دیده باشد.

ایمنی

هر کجای دنیا که قدم بگذارید کیف دزدها وجود دارند، بنابراین باید خیلی مراقب پول و مدارکتان در سفر باشید. برای این کار می‌توانید از کیف‌های کمری استفاده کرده و پول و مدارک مهم‌تان را درون آن قرار دهید. این کیف‌ها کوچک بوده و براحتی زیر لباس‌تان دور از چشم‌ها باقی می‌مانند.

بهداشت در سفر

جعبه کمک‌های اولیه را فراموش نکنید. در این جعبه باید داروهایی از جمله تب‌بر، مسکن، ضدحساسیت، باند و پماد آنتی‌بیوتیک موضعی وجود داشته باشد. اگر به مکان‌های آفتابی و محیط‌های سر باز سفر می‌کنید کرم ضد آفتاب، فراموش نشود. اگر همسفر سالمندی دارید داروهای فشارخون، قلب، قند و... را حتماً بردارید و اگر کودک دارید یا همراهی که به بیماری حرکت دچار است باید دارویی مناسب حالت تهوع با خود داشته باشید. (بیماری‌ای که فرد با نشستن در خودرو با آن روبه‌رو می‌شود و علامت آن تهوع است.)

ممکن است در سفر دوست داشته باشید خوراکی‌های متنوع و گاهی اوقات جدید امتحان کنید، اما فراموش نکنید ممکن است معده شما آمادگی هر نوع غذایی را نداشته باشد و بیمار شوید. بنابراین مراقب باشید با خوردن هر نوع خوراکی، سفر را به کام خود و اطرافیان تلخ نکنید.

خوراکی‌هایی که نباید مصرف کرد

گوشت سرد، پنیر، غذاهای بوفه و سس مایونز که در آن باز شده است، معمولاً سرشار از باکتری‌های بیماری‌زا هستند، بنابراین

مراقب باشید. غذاهای دریایی معمولا موجب مشکلات روده ای می شوند، بنابراین تا آنجا که می توانید از خوردن این غذاها در سفر اجتناب کنید.

لبنیات پاستوریزه نشده مثل پنیر و ماست و شیر باز نیز مشکل ساز هستند. قهوه و چای بی ضررند، اما اگر می خواهید قهوه را با شیر بخورید بهتر است از سالم بودن شیر مطمئن شوید. در سفر اگر بیشتر در محیط های باز باشید، شستن خوراکی های مصرفی بسیار مشکل می شود، بنابراین از مصرف سبزی و سالاد به دلیل احتمال آلودگی اجتناب کنید و اگر میوه ای می خورید حتما پوست آن را بگیرید. در ضمن مراقب باشید هنگام سفر میوه هایی که روده را تحریک می کنند، مصرف نکنید.

اگر مجبورید از اغذیه فروشی ها غذا تهیه کنید، پس نوع داغ و کاملاً پخته بخريد و از مکان هایی خرید کنید که حداقل ظاهر تمیزی داشته باشند و همچنین شلوغ باشند. هرچه رستوران شلوغ تر باشد احتمال ماندگی غذا کمتر می شود. در ضمن قبل از خوردن هر چیزی دست هایتان را حتما بشویید. اگر میان همسفران شما فردی میانسال یا زنی باردار یا کودکی هست باید وسایل مورد نیاز آنها را نیز با خود بیاورید. خوراکی های مخصوص کودک را فراموش نکنید و مکمل های غذایی و ویتامین ها فراموش نشود. این موارد برای زمانی که غذای کافی در دسترس ندارید به کمک افراد ضعیف و کم بنیه همراهتان می آیند.

مراقب نوشیدنی ها باشید

رایج ترین بیماری های ناشی از آب ناسالم بیماری باکتریایی مانند وبا و سالمونلا (نوعی باکتری که تولید مسمومیت غذایی می کند) است. همچنین آب آلوده بیماری های ویروسی مانند هپاتیت A را نیز موجب می شود. بیشتر مواقع مسافران به عوامل بیماریزای موجود در آب مصرفی منطقه ای که برای سیستم ایمنی بدنشان غریبه است و افراد محلی در برابر آن عوامل مقاومند، گرفتار می شوند. بنابراین بهترین اقدام مصرف آب معدنی مطمئن است و اگر چنین آبی در دسترس نبود آب جوشانده شده مصرف کنید.

جاذبه های گردشگری

اگر می خواهید سفرتان به خاطره انگیزترین اوقات زندگی تان تبدیل شود، بهتر است پیش از رفتن به مقصد دلخواهتان به روش های گوناگون از جمله اینترنت جاذبه های گردشگری آن منطقه را بشناسید. به این ترتیب از قبل با برنامه ریزی مناسب از سفرتان بیشترین لذت را خواهید برد.

سفر خارج از کشور

هنگام سفر به خارج از کشور نیز باید یکسری نکات ایمنی را فراموش نکنید تا سفر لذتبخشی داشته باشید. – قبل از هر چیز توجه داشته باشید کشور مقصد در چه شرایطی قرار دارد، اگر گرفتار ناآرامی است سفرتان را به زمانی دیگر موکول کنید.

– در این سفرها به هیچ غریبه ای اعتماد نکنید حتی اگر هموطن باشد. اعتماد بی مورد به غریبه ها می تواند مشکل ساز باشد. – در فرودگاه مسئولیت بار و چمدان مسافران دیگر را نپذیرید، زیرا برخی از قاچاقچیان از حسن نیت شما اعتماد کرده و شما را به دردسر می اندازند.

– پیش از سفر نشانی و شماره تماس سفارتخانه کشور خود را در کشور مقصد تهیه کرده و به همراه داشته باشید. در خارج از کشور بهترین مرجع حامی و پشتیبان شما، سفارتخانه کشور متبوع تان خواهد بود.

مسافرهای تنها

اگر قصد دارید تنها سفر کنید باید نکاتی را برای ایمنی خود در نظر بگیرید. سفر کردن به تنهایی معمولا خطراتی به همراه دارد که مراقبت بسیار زیادی می طلبد. قبل از سفر درباره مقصد و این که کجا می خواهید اقامت داشته باشید، حتما تحقیق کنید و بدون اطلاع راه نیفتید. فراموش نکنید تلفن های ضروری امداد را حتما با خود داشته باشید تا در مواقع لزوم بتوانید کمک بخواهید. قبل از حرکت به خانواده یا دوستان خود اطلاع دهید که به سفر می روید و به آنها بگویید چه زمان حرکت خواهید کرد. در مسیر هرگز به غریبه ها اعتماد نکنید و خوراکی هایشان را قبول نکنید. برخی از دزدها با خوراندن داروی بیهوشی به دیگران به اهدافشان می رسند. اگر با خودروی خود به سفر می روید از مکان های پرتردد حرکت کنید و به امید زودتر رسیدن مسیرهای میانبر را انتخاب نکنید. این گونه مسیرها خطرات بیشتری دارند.

independenttraveler / مترجم: نادیا زکالوند