



چمدان کوچک؛ رویای سفرهای دور و دراز

این آخر هفته تصمیم دارید به سفر بروید؟ این روزها ز یاد از راه‌های در ست سفر بر ایتان می گوئیم امروز هم بخش‌های دیگری را در نظر گرفته ایم که دانستنشان قطعا برای داشتن یک سفر خوب به شما کمک خواهد کرد

توصیه‌هایی برای سفر در دوران بارداری

بسیاری از افراد معتقدند زنان در دوران بارداری باید فقط استراحت کنند و تا جایی که می‌توانند کمتر تردد کنند. برای بسیاری از افراد سفر کردن زنان باردار رویدادی بسیار عجیب و گاه دور از ذهن به نظر می‌رسد. این در حالی است که بارداری ۹ ماه از زندگی زنان را در بر می‌گیرد و نمی‌توان به‌سادگی از کنار آن گذشت. به عقیده پزشکان، سفر برای بیشتر زنان باردار خطرناک نیست، اما بهتر است پیش از تصمیم‌گیری هر نوع سفری، ابتدا با پزشک متخصص خود مشورت کنید. توصیه‌هایی که در این جا آورده‌می‌شود، می‌تواند در داشتن سفری بهتر و امن‌تر به زنان باردار کمک کند.

مقصدی داخلی را برگزینید

هر چند سفر شما از نظر پزشکان تایید شده باشد، اما بهتر است مقصدی داخلی را برگزینید. با ماندن در کشور محل اقامت خود، امکان دسترسی به خانواده، دوستان و از همه مهمتر پزشک معالجتان راحت‌تر است. حضور در کشور خود همچنین امکان استفاده از بیمه‌تان را فراهم می‌کند و سبب می‌شود تا حد ممکن از خوراک‌های ناآشنا با ذائقه بومی، فرهنگ‌های عجیب و غریب و رفتارهای اجتماعی متفاوت به‌دور باشید.

خودروی شخصی، بهترین گزینه

بهترین وسیله حمل و نقل برای سفر زنان باردار استفاده از خودروی شخصی است. البته نباید تصور کرد این توصیه به معنای تایید رانندگی آنان است. سفر با خودرو و شخصی این امکان را برای افراد باردار فراهم می‌کند

لذت مسافرت با خودرو بدون ماشین‌زدگی

ماشین‌زدگی یا بیماری حرکت می‌تواند به سرعت باعث خراب‌شدن تعطیلاتی که مدت‌ها در انتظارش بودید یا سفر کاری شما شود. اختلالات گوش داخلی بر حس تعادل و حفظ اثر می‌گذارد و به سرگیجه، تهوع و استفراغ می‌انجامد. این نکات می‌تواند به شما کمک کند تا ز بیماری حرکت در امان بمانید: اگر به ماشین‌زدگی حساس هستید، در یک وسیله نقلیه در حال حرکت چیزی نخوانید.

- پیش از مسافرت به اندازه کافی بخوابید.
- از خوردن غذاهای ترش یا چرب خودداری کنید.
- در طول سفر مقدار زیادی آب بنوشید.
- از سیگار کشیدن و استنشاق دود سیگار اجتناب کنید و در نزدیکی افراد دیگری که ماشین‌زدگی دارند نشینید.
- سرتان را به پشتی صندلی تان تکیه دهید.
- اگر مسافر خودرو هستید، به مناظر دور دست نگاه کنید؛ اگر راننده هستید، همیشه بر جاده تمرکز داشته باشید، اما چشم‌هایتان را اندکی جابه‌جا کنید تا همیشه بر یک نقطه متمرکزنباشید.

هر چه لازم است در چمدانی کوچک

یکی از مشکلات و معضلات اکثر مسافران، بستن چمدان است چون معمولاً با کمبود جا مواجه خواهند شد. هیتروپول Heather Poole، سرپرست پرواز در لس‌آنجلس است. حرفه او ایجاب می‌کند، هفته‌ها دور از خانه در سفر باشد. این سفرهای طولانی به او موخته چگونه چمدان سفرهای دور و درازش را ببندد. او می‌خواهد در یک چمدان کوچک؛ سه دست لباس رسمی، حوله حمام، سه دست لباس شنا، سه جفت کفش –البته جفت سوم را می‌پوشد– وسایل بهداشتی و... را جادهد. بدنیتس همراه او باشم تا بتوانیم در سفرهایمان از تجربیات این مسافر حرفه‌ای استفاده کنیم. بدون تردید استفاده از نکات و راهکارهای پیشنهادی وی در بستن چمدان‌های سفر به شما این امکان را می‌دهد که راحت، سبک و بدون اتلاف وقت سفر کنید.

نخستین نکته: لباس‌های تاشده جای بسیار زیادی می‌گیرند. به جای این کار، باید آنها را به صورت فشرده لوله کنید. لوله کردن لباس‌ها جای کمتری اشغال کرده و کمتر هم چروک می‌شوند.



آداب غذا خوردن در سفرهای جاده‌ای

ایاد سفرهای دور و دراز جاده‌ای زمان را با خوردن غذاهای حاضری ناسالم می‌گذرانید؟ اگر این چنین است، ممکن است زمان تجدید نظر در مورد غذاهایی که با خود برمی‌دارید، فرارسیده باشد؛ چون با آماده کردن مناسب و کمی خلاقیت می‌توانید سبک زندگی سالمی را در جاده داشته باشید. قبل از سفر این نکات را در نظر داشته باشید: مدت زمانی که سفرتان طول می‌کشد را تعیین کنید تا بتوانید مقدار لازمی مواد غذایی با خود بردارید. / با خود یک کُلمن (یخدان) همراه داشته باشید و هر روز مواد غذایی درون آن را تجدید کنید. / برای بردن ساندویچ با خود به این نکات توجه کنید: از نان گندم کامل استفاده کنید. / مقدار کافی آب با خود به همراه داشته باشید.

بایدها و نبایدهای سفر

بایدها و نبایدهای سفر

کهر زمان از نشستن طولانی احساس خستگی کردند، توقفی کوتاه داشته باشند، آندکی قدم بزنند یا در صورت نیاز به سرویس بهداشتی یا خوردن و آشامیدن خود روانگه دارند. **از فعالیت‌های پرخطر اجتناب کنید**

بسیاری از زنان باردار در طول سفر احساس بهتری نسبت به در خانه بودن دارند. این حس و حال خوب ناشی از سفر، گاه این توهم را در آنان ایجاد می‌کند که می‌توانند به هر فعالیتی با هر میزان سختی و خطر بپردازند. این تصور خیلی اشتباه است. زنان باردار در طول سفر، به هر میزان هم که از نظر روحی و جسمی احساس سلامت دارند، بهتر است از فعالیت‌های سنگینی چون پیاده‌روی‌های دشوار و طولانی، فعالیت‌های ورزشی و استفاده از خوراکی‌های ناآشنا پرهیز کنند.

سایر توصیه‌ها

- سعی کنید در صورت امکان حتما مقدار میوه تازه، خشکبار و سایر مواد غذایی انرژی‌زا همراه داشته باشید. نوشیدن آب سالم به میزان کافی نیز از نکات بسیار مهمی است که زنان باردار باید به آن توجه داشته باشند.
- بارداری و به تبع آن افزایش وزن معمولاً به باها فشار زیادی وارد می‌کند. پس بهتر است کفش‌هایی مناسب با خود همراه داشته باشید.
- برداشتن بالش شخصی که متناسب با فیزیک بدن شماست به شما در بهتر خوابیدن در طول سفر کمک می‌کند؛ چرا که داشتن خواب و استراحت کافی در دوران بارداری بسیار مهم است.
- بهتر است یک کیی از مدارک پزشکی و آزمایش‌های خود را در طول سفر همراه داشته باشید تا در صورت بروز هر مشکلی پزشکان مقصد بتوانند بهتر به شما کمک کنند.

پشت فرمان؛ خوابیدن ممنوع

یکی از مهمترین عوامل حوادث رانندگی به‌خصوص در تعطیلات، خواب‌آلودگی رانندگان هنگام رانندگی است. در رانندگی هنگامی که ساعت‌ها ست نخوابیده‌اید، ممکن است بسیار خطرناک باشد، بنابراین برای بیدار و هشیار ماندن هنگام رانندگی و دوری از حادثه این نکات را رعایت کنید:

- شب قبل از رانندگی طولانی مدت به قدر کافی بخوابید.
- اگر زمانی وجود دارد که در آن به‌طور معمول احساس خواب‌آلودگی در شما شروع می‌شود، در طول آن زمان از رانندگی پرهیز کنید.
- اگر قصد دارید در طول شب رانندگی کنید، سعی کنید دست کم بین نیمه‌شب و ساعت ۶ صبح مدتی را بخوابید.
- اگر در تمام طول روز می‌خواهید رانندگی کنید، بعد از ظهر خودرو را متوقف کنید و چرتی‌زنید.
- سعی کنید پس از هر ۲۰۰ کیلومتر رانندگی، استراحتی به خود دهید. بایستد تا باک بنزین را پر کنید، گشتی‌زنید، عضلاتتان را کشید یا چرت‌زنید.
- اگر با همراه سفر می‌کنید، بیدار بودن او نیز کمک‌کننده است. برای هشیار نگه‌داشتن خود با یکدیگر صحبت کنید.
- به درجه حرارت داخل خودرو هنگام رانندگی کاملاً توجه کنید، چون اگر هوا بیش از حد گرم باشد، ناخودآگاه خواب‌آلوده خواهید شد.

دوم: همه لباس‌های لوله‌شده را در کنار چمدان قرار می‌دهیم. سوم: اول کفش‌ها را در کنار چمدان جامی‌دهیم. بعد لباس‌های لوله‌شده را به ترتیب، شلوارها و لباس‌های ظریف تر روی کفش‌ها چیده می‌شود. چهارم: لباس‌هایی که مرتب، منظم و فشرده در کنار هم قرار داده شوند. پنجم: وسایل سبک و آنهایی که ضروری و دم‌دستی هستند، باید در آخرین مرحله و روی همه لباس‌ها قرار گیرند. ششم: لوازم بهداشتی و آرایشی هم باید در دسترس باشند مانند شانه، کیف‌دستی و... حالا چمدان به راحتی بسته خواهد شد. نیازی هم به زور بازو و عرق جبین ندارد. حالا اگر سفر شما کوتاه مدت است و نیاز زیادی به تعویض لباس و استفاده از سایر وسایل ندارید، این نکات در بستن چمدان به شما کمک خواهد کرد. **نکته اول:** اونفرم و شلوار خود را در کف چمدان طوری قرار دهید که ابتدا و انتهای آنها ز چمدان بیرون باشد. **دوم:** لباس‌هایی که چروک شدن‌شان زیاد مهم نیست را همراه با لوازم بهداشتی در وسط چمدان جادهد. **آخرین مرحله:** ابتدا و انتهای لباس‌هایی که بیرون گذاشته بودید را با دقت، مرتب و منظم روی لباس‌های رویی تا کنید. تمام شد. سفر خوش.

یاد بگیریم

چطور بدون قطب‌نما گم نشویم

سنجابهاسمت شرقی درختان لانه می‌سازند

هر چند امروزه ابزار و لوازم بسیار دقیقی برای جهت‌یابی هنگام سفرها به یاری گردشگران آمده است، اما باز هم باید برای شرایط اضطراری آماده بود تا با استفاده از عوامل طبیعی یا لوازمی کاملاً ابتدایی جهت درست را تشخیص داد. بنابراین فرض کنید گم شده‌اید و وسط ناکجا آباد ایستاده‌اید و نمی‌دانید چه باید بکنید. دو نکته مهم را در لحظه‌ای که احساس می‌کنید گم شده‌اید فراموش نکنید: اول اینکه آرامش خودتان را حفظ و دیگر اینکه عاقلانه فکر کنید. شما می‌توانید مدت‌ها بدون غذا زندگی کنید. فقط باید آب پیدا کنید.

اقدامات اولیه

در این مطلب بیشتر از اینکه بخواهیم بدانیم چه مهارت‌هایی برای زنده ماندن لازم است، سعی می‌شود نحوه یافتن راه‌بدون استفاده از قطب‌نما را یاد بگیریم.

برای شروع بد نیست از یک ارتفاع بالا بروید و خوب اطراف را ببینید. سعی کنید تاردی از عبور انسان را در حوالی خود پیدا کنید. اگر چیزی پیدا نکردید بهتر است تصمیم بگیرید که در کدام مسیر باید حرکت کنید.

اگر نقشه‌ای در دست ندارید سعی کنید عوارض طبیعی اطرافتان را روی یک کاغذ بکشید. شمال و جنوب را همان‌طور که کمی پایین‌تر خواهیم گفت روی آن مشخص کنید. اگر هم نقشه دارید مکان خود را تعیین کنید.

یادتان باشد قرار نیست بیشتر از توانایی‌تان از ارتفاع بالا بروید. اگر خسته بودید باید کمی استراحت کنید و یا کمی فکر کردن راه دیگری برای جمع‌آوری اطلاعات جهت نجات به‌دست‌یابید.

آسمان آبی وابر سفید

با یک روش بسیار دقیق شروع می‌کنیم. این روش نیاز به آسمان صاف و زمان زیاد دارد. یکی از محاسن این روش این است که احتیاج به هیچ وسیله خاصی (که در طبیعت نیست) ندارد. یک شاخه درخت یک متری، دو قله سنگ یک‌اندازه و یک سنگ بزرگتر و چیزی که شبیه به ریسمان برایتان عمل کند، همه وسایلی است که نیاز دارید.

در طول روز قبل از ظهر شاخه یک‌متری را به صورت عمودی درون زمین فرو ببرید. زمین مورد استفاده برای این روش باید کاملاً صاف باشد. در مرحله بعد در انتهای سایه شاخه یک متری، یکی از قله‌ه سنگ‌ها را قرار دهید. ریسمان را در انتهای دیگر چوب جایی که به زمین فرو رفته است، ببندید. سنگ بزرگتر را به ریسمان گره‌بزنید و از این طریق یک دایره روی خاک ترسیم کنید.

حالا نوبت صبر کردن است. آنقدر صبر کنید که هوا رو به تاریکی برود. در طول روز سایه شاخه درخت بلند است هر چه به سمت ظهر می‌روید سایه‌ها کوتاه‌تر می‌شود و بعد از ظهر روند بلند شدن سایه‌ها باز هم تکرار می‌شود. وقتی سایه در کوتاه‌ترین حد خود قرار دارد باید با یکی از قله‌ه سنگ‌ها در انتهای سایه شاخه درخت، نشانه(ظهر) قرار دهید. سمتی که شاخه سایه‌اش کوتاه‌تر است در نیم کره شمالی زمین، شمال را نشان می‌دهد. به راحتی می‌توان جنوب، شرق و غرب را پیدا کنید. با تقسیم‌بندی مناطق به‌دست آمده، می‌توان ساعت درست کرد. این روش بسیار سریع است و همه چیز را به صورت تقریبی به‌شما نشان می‌دهد.

ستاره‌ای از سرزمین سرد

در طول شب می‌توانید از طریق ستاره‌ها مسیر خود را پیدا کنید و در عین حال مواظب راه رفتن خود در تاریکی باشید، چرا که هم ممکن است لیز بخورید هم اینکه ستاره‌ها را گم کنید و بی جهت دور خود بچرخید.

وقتی در نیم کره شمالی گم شده‌اید ستاره قطبی نخستین چیزی است که باید پیدایش کنید. یکی از ساده‌ترین راه‌های پیدا کردن آن، دیدن صورت فلکی دب اکبر(خرس بزرگ) است. آن را به صورت یک ملاقه هم می‌توان در آسمان یافت. اگر فاصله دو ستاره آخرین صورت فلکی را برابر کنید به ستاره قطبی می‌رسید. ستاره قطبی خود نخستین ستاره صورت فلکی دب اصغر یا خرس کوچک است. در نیم کره جنوبی باید صورت فلکی صلیب جنوبی را پیدا کنید.

دیجیتال بهتر است یا آنالوگ

راه دیگر استفاده از ساعت مچی آنالوگ است. با استفاده از زمان می‌توانید جهت شمال یا جنوب را پیدا کنید. ساعت را دقیقاً رویه‌روی خود نگه دارید و عقربه ساعت شمار (عقربه کوچک‌تر) را به طرف خورشید نشانه بگیرید. زاویه بین ساعت ۱۲ و یک را به دو قسمت تقسیم کنید. امتداد این میانه جنوب است. این روش برای زمانی خوب است که در حوالی نیمروز قرار دارید.

این روزها خیلی‌ها ساعت دیجیتال استفاده می‌کنند.

