

در هر بار تمرین پناهیگری، در محل‌های امن پناهیگری کنید تا انجام این عمل در زمان وقوع زلزله، نیاز به صرف وقت نداشته باشد.

وسایل مهم سفر

فهرست کنید؛ اول از همه باید بدانید چه چیزهایی برای سفر نیاز دارید. مسلمانان سفر برای هر نوع سفری متفاوت است، بنابراین بسته به نوع سفر، وسایل را فهرست کنید. با این کار دیگر دهننتان درگیر نخواهد بود و موردی را هم از قلم نمی‌اندازید. لباس‌ها در سفر قرار است راحت باشید و نگران چروک شدن، اتونداشتن، تنگ و ناراحت بودن لباس و... نباشید، بنابراین لباس‌هایی را انتخاب کنید که اصطلاحاً اسپورت هستند. شلوار جین، کتان، مانتوهای راحت و ساده، شال سبک و نخی، کفش ورزشی، چند جفت جوراب نخی و کلاه آفتابگیر و عینک آفتابی از لوازم اصلی سفر است. کمک لباس‌ها یک عدد کیف سبک برای قدم زدن و یک کوله برای گذاشتن وسایل وقتی مثلاً کنار دریا می‌روید، کافی است. این نکته هم یادتان باشد، هوای بهار متغیر است، بنابراین مسافر هر منطقه از ایران که هستید، حتماً یک تکه لباس مخصوص فصل گرم‌تر را هم با خودتان ببرید. از رگبار و رعدوبرق یا گرمای ناگهانی فصل بهار غافل نشوید. حال بهار، حال تغییر است.

مواردی که در هر سفر نباید آنها را فراموش کرد

راه و رسم سفر

شهروند! مسافر یکی از مواردی است که افراد در فصول مختلف به خصوص تابستان در برنامه خود می‌گنجانند و به‌طور یقین قبل از هر سفری تدابیری را در نظر می‌گیریم از جمله تهیه بلیت، بازدید و وسیله نقلیه و مانند اینها، اما در کنار این مسائل تدابیر دیگری هم هستند که نمی‌توان بی‌توجه از کنار آنها رد شد، این که به تناسب هر سفر چه بپوشیم، چه بخوریم و چه چیزهایی را همراهمان داشته باشیم. در این گزارش مواردی آمده که به شما در داشتن یک سفر دلنشین کمک می‌کند.

اشتیاهات سفر

- **چمدان بزرگ یا چند چمدان با خود می‌برید**
سفر دیگر جای حفظ کلاس فشن و مد نیست برای همین نیاز نیست برای هر موقعیتی لباس بردارید، پس یک چمدان کافی است.
- **در سفر به خارج از کشور، برای سیم کارت و تلفن برنامه‌ریزی نمی‌کنید**
چیزی که شما به آن «رومینگ بین‌المللی» می‌گویید برای اپراتور تلفن شما «سود سهامدار» محسوب می‌شود! یک هفته پیام‌زدن از یک کشور به کشور دیگر نباید بیشتر از یک جراحی باز قلب برایتان هزینه‌بردار! ولی این اتفاق برای اکثر مسافران خارجی می‌افتد، چون آنها قبل از سفر برای این قضیه برنامه‌ریزی نمی‌کنند.
- **به هتل‌های «نزدیک به مرکز شهر» اعتماد می‌کنید**
این عبارت «نزدیک به مرکز شهر» هزار و یک تفسیر و تعبیر دارد. وقتی هتلی در نزدیکی شهر پیدا و در پوالتان صرفه‌جویی می‌کنید، در واقع آن پول را خرج حمل‌ونقل، کرایه تاکسی و... می‌کنید و این مورد یکی از گناهان کبیره مسافرت محسوب می‌شود!
- **سوار خودروهای «شاتل» فرودگاه می‌شوید**
می‌خواهید هزینه تاکسی را کاهش دهید و برای همین سوار این خودروها می‌شوید، اما این نکته را فراموش می‌کنید که معلوم نیست شما را اول پیاده کند یا آخر و همیشه به یاد داشته باشید چیزی که در سفر از همه چیز مهمتر است وقت شماست. پس تاکسی بگیرید و به فکر صرفه‌جویی نباشید.
- **در شامپوها ادر کل مسیر محکم نکرده‌اید**
شامپوهای کوچک‌اشانتیون و بطری‌های حالت‌دهنده‌موشاید خیلی به‌دردبخور باشند، ولی تا وقتی که در آنها در مسیر باز نشود و کل کیف یا چمدان شما را شامپویی نکند.



محلی‌ها و فروشنده‌ها هم از غذای مسموم خوششان نمی‌آید. اگر برای غذایی صف بستن، می‌توانید به غذای آنجا مطمئن باشید. جملاتی مانند «محلی‌ها به این باکتری‌ها مصون هستند» فراموش کنید.

- **جزئیات رزرواسیون خود را پرینت نمی‌کنید**
پیش خود می‌گویید این جزئیات را در گوشی تلفن و کامپیوترتان دارید، پس چرا باید زحمت پرینت گرفتن از نام و نشانی هتل را به خود بدهید؟ زراوقتی هواپیمای شما فرود می‌آید، به خصوص بعد از گذشتن از اقیانوس‌ها ممکن است گوشی، کامپیوتر، تبلت یا وسایل دیگر شما فراموشی‌اش که محلی کار نکنند.
- **از کارت اعتباری برای گرفتن پول نقد استفاده می‌کنید**
در بعضی کشورها، کمپانی‌های کارت اعتباری برای گرفتن پول نقد، نرخ تراکنش بالایی (بیش از ۱۵ درصد) می‌گیرند. این تراکنش‌های خاص بیش از خریدهای دیگر هزینه بر می‌دارند. اگر بخواهید از دستگاه ATM ارز برداشت کنید، نرخ تبدیل آن بسیار بالاست.
- **بیش از حد عکسبرداری می‌کنید**
وسواس و حس اجبار شامبه مستندسازی هر منظره، مجسمه و... باعث می‌شود حس‌وحال آن لحظه را خراب کنید و تجربه سفر را فقط از درچه دوربین ببینید. سفرتان حالا با عکس‌های کم کیفیت در یک دستگاه دیجیتال تعریف می‌شود و به شما اطمینان می‌دهیم که بعداً حتی ۲۰ دقیقه هم صرف نگاه کردن به آنها نمی‌کنید.
- **قبل از عزیمت تاریخ و بیزای خود را چک نمی‌کنید**
وقتی رزرو عزیمت می‌رسد در کانتربلیت، شماره‌ارد می‌کنند، کاپوس عمرتان را تجربه می‌کنید، زیر نامی دانستید که برای سفر به یک کشور خاص به ویزا نیاز دارید. پس همیشه قبل از سفر چک کنید ببینید که برای سفر به آن کشور ویزا معتبر دارد یا خیر.

- **فکر می‌کنید می‌دانید بهترین زمان برای رزرو بلیت چه زمانی است**
تحقیقات نشان داده‌اند که بهترین زمان برای خرید بلیت ارزان برای پروازهای داخلی ۲۱ روز و برای پروازهای بین‌المللی ۳۴ روز قبل از حرکت است، ولی در واقع ارزان‌ترین بلیت‌ها ۴۹ روز قبل از پرواز باید خرید شوند، حتی بعضی از تحقیقات نشان داده‌اند که ۸۰ روز قبل از پرواز باید بلیت را تهیه کرد.
- **سخت‌تلاشی می‌کنید تا در خرید چانه‌بندی**
چانه‌زنی یکی از اصول خرید کردن است، ولی آیا واجب است که به‌خاطر مقدار کمی پول برای یک کیف‌دستی که قرار است ته‌کمدتان بماند، این قدر وقت تلف کنید؟ پس هرگز کام خود را با رودرو شدن با یک بازار پر از فروشنده و مغازه‌دار گرسنه تلخ‌کنید.
- **در فرودگاه پولتان را تبدیل نمی‌کنید**
در فرودگاه پول تبدیل کنید و زحمت، ریسک و اتلاف وقت شهری را به جان نخرید. عقیده عموم مردم این است که فقط آماتورها در فرودگاه پول تبدیل می‌کنند، زیرا در شهر نرخ ارز خارجی بهتر است، ولی اغلب این‌طور نیست و در اکثر فرودگاه‌ها از شما برای کمتر از ۳۰ دلار کمیسیون نمی‌گیرند، این در حالی است که برای تبدیل کردن در شهر حداقل باید یک ساعت وقت تلف کنید.
- **دمپایی‌های ارزان می‌خرید**
شما پیش خودتان فکر می‌کنید که «فراخ فقط به هفته اینارو بپوشم، اصلاً نمی‌خواهم بپوشانم خانه، چرا باید جنس خوب بخرم؟» جواب این سوال را وقتی می‌گیرید که دمپایی‌تان پاره می‌شود و وسط گردش جنگلی باید از همانجا به هتل برگردید.
- **از غذای خیابانی می‌توسید**
هیچ کس دوست ندارد در سفر مریض شود، ولی در سفر به کشورهای همچون مکزیک و تایلند، اگر غذای خیابانی را امتحان نکنید، انگار به این کشورها نرفته‌اید.

چی بخورم؟

کنید. اگر برای غذا خوردن به رستوران می‌روید از غذاهایی استفاده کنید که بتوان از سلامت مطمئن بود. به‌جای خوردن سبزی و سالاد کنار غذا، از ماست استفاده کنید، چون هم از تمیزی و درست شسته‌شدن سبزی اطمینان ندرید و هم ماست در کنار غذا می‌تواند به هضم غذا کمک کند و هم در فصل گرم تابستان، دمای بدن شما را پایین تر نگه می‌دارد. شام سبک بخورید؛ برای وعده شام هیچ وقت از غذاهایی که از ناهار مانده استفاده نکنید، چون بدون شک در هوای گرم تابستان فاسد شده. برای شام بهتر است غذاهای سبک‌تر انتخاب کنید تا بتوانید خواب راحتی را تجربه کنید. غذاهای سنتی و خوشمزه مثل نان، پنیر و گوجه می‌تواند یک شام عالی، سبک و خوشمزه باشد، حتی می‌توانید جای گوجه را باهندوانه

غذای کنسروی یا ماندگاری بالا همراه خودتان ببرید؛ اگر از آن دسته آدم‌هایی هستید که دوست ندارید غذاهای رستوران‌ها را تجربه کنید، بهتر است قبل از سفر، فهرستی از غذاهای کنسروی که ماندگاری بیشتری دارند، تهیه کرده و سری به سوپرمارت محل زندگی‌تان بزنید. برای صبحانه فقط به میزان همان وعده، مواد غذایی بگیریید؛ بهتر است برای صبحانه از بسته‌های پنیر یا مربای کوچک استفاده کرد، البته تخم‌مرغ هم گزینه خوبی برای صبحانه است. در سفر تابستانی ناهار چه بخورید؟ اگر در سفر هایتان برای ناهار با خودتان غذای کنسروی می‌برید، بهتر است آنها را قبل از استفاده حتماً ۲۰ دقیقه بجوشانید و بعد استفاده



چی بپوشم؟

به منطقه گرم‌سیر سفر می‌کنید؟ پس گرم‌زده نشدن در اولویت است و بدن‌تان را در خنک‌ترین حالت ممکن نگه دارید. تابش مستقیم آفتاب بر بدن به مدت طولانی باعث آفتاب‌سوختگی، آفتاب‌زدگی و کم‌آب شدن بدن می‌شود. برای چنین هوایی پارچه‌هایی را انتخاب کنید که بدن شما به خوبی در زیر آنها بتواند تنفس کند. «به منطقه سردسیری سفر می‌کنید؟ در این سفرها به لایه‌های لباس‌های خود توجه کنید. یک لایه زیرین سبک به شما کمک می‌کند رطوبت بدن‌تان را حفظ کنید. لایه‌های متعدد عایق و گرم‌راروی لایه زیرین بپوشید و در آخرین لایه، پوشاکتان بادگیر و ضدآب باشند. «سفرتان کاری است؟ در سفرهای کاری بیشتر از راحتی، استایل و شخصیت شما مهم است. بهتر است لباس‌هایی بردارید که همگی از رنگ‌های خنثی و نزدیک به هم باشند، مثلاً استایل خاکستری و رسمی. با توجه به شرایط آب‌وهوایی مقصد، لباس‌های گرم یا سرد انتخاب کرده و لایه‌ها را فراموش نکنید. کفش رسمی و سایر لباس‌های رسمی را فراموش نکنید، البته اگر قرار است سفر شما موقتاً جنبه تفریحی هم پیدا کند، لباس‌هایی متناسب با شرایط هم آماده داشته باشید.

نکات مهم

- ✓ **لباس‌هایی را که برای سفر انتخاب کرده‌اید را به ترتیبی که احتمال می‌دهید آنها را بپوشید، از بالا به پایین در چمدان خود قرار دهید.**
- ✓ **شما در سفر نیازی به وسایل تزئینی مثل جواهرات ندارید. همراه داشتن اشیای زینتی در سفر، صرفاً برای شما بار روانی خواهد داشت.**
- ✓ **اگر سفرتان رسمی و تجاری نیست، هیچ‌گونه نیازی به لباس‌های رسمی ندارید، علاوه بر این که این‌گونه لباس‌ها زودتر در چمدان شما چروک می‌شوند.**
- ✓ **همراه داشتن یک کیف بزرگ علاوه بر چمدان در سفر ضروری است تا وسایل مورد نیازتان همیشه دم‌دست باشد.**
- ✓ **اگر اقامت‌تان در هتل است، شامی می‌توانید به راحتی لباس‌های خود را بشوید و نیازی به حجم بالای لباس ندارید.**

وسایل مورد نیاز برای یک مسافرت خوب



وسایل خوشگذرانی؛ مگر می‌شود بدون موسیقی دلخواه، چک کردن موبایل و خیر گرفتن از دوستان و احتمالاً قرار دورهمی در مقصد خوش گذراند؟ بنابراین باید این وسایل را همراه ببرید. گوشی، شارژر موبایل، شارژر تبلت، هندزفری، دو شاخه، رابط، چند سی‌دی دلخواه، یک کتاب کم‌برگ برای لحظه‌هایی که شاید بخواهید سری به ادبیات بزنید و نگاهی به این کتاب بیندازید.

کیف مدارک؛ حتماً در سفر نیاز به مدارک دارید، برای این که نگران گم‌شدنشان نباشید، کیف کوچکی را انتخاب کرده و همه مدارک اعم از کارت ملی، شناسنامه، گواهینامه، کارت سوخت، بیمه خودرو، کارت عابر، پاسپورت و... را داخل آن قرار دهید. در زمان بیرون رفتن بهتر است آن را داخل گاو صندوق هتل بگذارید. خوراکی‌ها؛ اگر با تور مسافرت می‌کنید که تکلیف معلوم است. نیازی به برداشتن غذا و دیگ نیست. اما اگر قرار است خودتان به مقصد ویلای شخصی یا ویلای دوست آشنا بروید، حتماً این وسایل را همراه ببرید. غذا برای مسیر سفر و مقصد. برای این کار بهتر است همراهتان ساندویچ‌های ساده مثل مرغ، کنل، کوکو و... ببرید. از اضافه کردن سس به غذا هم خودداری کنید تا ساندویچ خراب نشود. میوه، نوشیدنی سالم مثل آب‌معدنی، تنقلات مثل آجیل خام، چای، بیسکویت ساده و بدون کرم و... نیز همراه داشته باشید. از به همراه بردن مواد اولیه‌ای مثل ماهی، مرغ، گوشت و خوراکی‌هایی که امکان خراب‌شدن آنها وجود دارد، خودداری کنید.

کمک‌های اولیه؛ حتی اگر آدم خیلی آرامی هم باشید باز هم احتمال این که خدایی ناکرده زخمی شوید، وجود دارد، بنابراین به قدر نیاز و نه بیشتر، جعبه کمک‌های اولیه شامل چسب‌زخم، پنبه، بندین، الککل سفید باشد. کتبی، گاز استریل، داروی سرماخوردگی، ضد اسهال و تب‌خوار، شربت سینه، شربت درمان دل‌درد کودکان و یک بسته قرص حشره‌کش و دستگاه آن‌را همراه ببرید. جعبه‌ای از داخل خودرو و وسایل لازم برای پنچرگیری و تعمیرات اولیه خودرو وجود دارد. اما اگر احساس می‌کنید چیزی کم است، قبل از حرکت آن را خریداری و داخل خودرو بگذارید. از پر باد بودن زاپاس چرخ حتماً مطمئن شوید. یک بطری آب برای شیشه‌شوی خودرو و زنجیر چرخ هم همراه داشته باشید. هدیه؛ اگر منزل اقوام می‌روید، از این ماجرا نباید غافل شوید، بنابراین نه خرید آن را برای لحظه آخر بگذارید و نه بسته‌بندی آن را. یک هفته مانده به عید سفر فرصت هدیه را خریده و کادو کنید. شب قبل از سفر هم آن را کنار کیف‌دستی یا چمدان بگذارید که فراموشش نکنید. نقشه؛ اغلب موبایل‌ها نرم‌افزار GPS دارند، اما بهتر است همراهتان نقشه مقصد را داشته باشید. به این ترتیب اگر با خودرو شخصی سفر می‌کنید، نگران تمام شدن باتری موبایل و سرگردان ماندن در مسیر نخواهید بود. علاوه بر اینکه در بعضی نقشه‌ها مراکز دیدنی مسیر را هم علامت‌گذاری کرده‌اند، بنابراین می‌توانید از دیدنی‌های مسیر هم لذت ببرید.

