

آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین باید با بست یا تسمه‌های مناسب به کف و دیوار منزل محکم شوند.

توصیه‌هایی برای سفر در دوران بارداری

بسیاری از افراد معتقدند زنان در دوران بارداری باید فقط استراحت کنند و تاجایی 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 حالی‌است که بارداری ۹ ماه از زندگی زنان رادر برمی‌گیرد و نمی‌توان به‌سادگی از کنار آن گذشت. به عقیده پزشکان، سفر برای بیشتر زنان باردار خطرناک نیست، اما بهتر است پیش از تصمیم برای هر نوع سفری، ابتدا با پزشک متخصص خود مشورت کنید. توصیه‌هایی که در این جا آورده می‌شود، می‌تواند در داشتن سفری بهتر و امن‌تر به زنان باردار کمک کند.

مقصدی داخلی را برگزینید

هرچند سفر شمال از نظر پزشکتان 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 شخصی این امکان را برای افراد باردار فراهم می‌کند که هر زمان از نشستن طولانی احساس خستگی کردند، توقفی کوتاه داشته باشند، اندکی قدم بزنند یا در صورت نیاز به سرویس بهداشتی یا خوردن و آشامیدن خودرو را نگه 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 مقداری 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 پاهافشار زیادی وارد می‌کند. پس بهتر است کفش‌هایی مناسب با خود همراه داشته‌باشید.
- برداشتن بالش شخصی که متناسب با فیزیک بدن شماست به شمار بهتر خوابیدن در طول سفر کمک می‌کند؛ چرا که داشتن خواب و استراحت کافی در دوران بارداری بسیار مهم است.
- بهتر است یک کیی امدارک 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.



آداب غذاخوردن در سفرهای جاده‌ای

آباد 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، فرا رسیده باشد؛ چون با آماده کردن مناسب و کمی خلایقت می‌توانید سبک زندگی سالمی را در جاده داشته باشید. قبل از سفر این نکات را در نظر داشته باشید: مدت زمانی که سفر تان طول می‌کشد را تعیین کنید تا بتوانید مقدار لازمی مواد غذایی با خود بردارید. با خود یک کلمن (یخدان) همراه داشته باشید و هر روز مواد غذایی درون آن را تجدید کنید. / برای بردن ساندویچ با خود به این نکات توجه کنید: نان گندم کامل استفاده کنید. / مقدار کافی آب با خود به همراه داشته باشید.

بایدها و نبایدهای سفر جاده‌ای

رانندگی با چشمان کاملاً باز!

لذت مسافرت با خودرو بدون ماشین‌زدگی

ماشین‌زدگی با 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 آن اثر می‌گذارد و به سرگیجه، تهوع و استفراغ می‌انجامد.

این نکات می‌تواند به شما کمک کند تا از 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 نشتنید.

• سر تان 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 جاموآجه خواهند شد. هیتز پول Heather Poole، سرپرست پرواز در لس آنجلس است. حرفه او ایجاب می‌کند، هفته‌ها دور از خانه در سفر باشد. این سفرهای طولانی به او آموخته چگونه چمدان سفرهای دور و دراز را ببندد.

اومی خواهد در یک چمدان کوچک؛ سه دست لباس رسمی، حوله حمام، سه دست لباس شنا، سه جفت کفش – البته جفت سوم را می‌پوشید – وسایل بهداشتی و... را جا دهد. بد نیست همراه او باشیم 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.

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 کفش هاچیده می‌شود.

چهارم: لباس‌هایی‌که مرتب، منظم و فشرده در کنار هم قرار داده شوند.

پنجم: وسایل سبک و آنهایی که ضروری و دم‌دستی هستند، باید در آخرین مرحله 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 کوتاه‌مدت 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 از چمدان بیرون باشد.

دوم: لباس‌هایی که چروک‌شدن‌شان زیاد مهم نیست را همراه با لوازم بهداشتی در وسط چمدان جا دهید.

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.

سوزن به اندازه کافی خاصیت آهن‌ریایی پیدامی‌کند، همچنین مالش سر سوزن از پایین به بالا بر پارچه‌ای ریشمی باعث می‌شود که سر سوزن نقطه شمال را نشان دهد. حتی می‌توانید آن را در یک جهت میان موهای سر خود بکشید. توجه کنید که همیشه فقط در یک جهت مالش دهید. حال اگر آن را روی یک چوب پنبه یا پوئشال کوچک قرار دهید (سوزن را به چوب پنبه چسب بزنید، یا درون آن فرو کنید یا در دو طرف سوزن چوب پنبه‌هایی کوچک فرو کنید) و روی آب (آب را کد یا ظرفی پر از آب) شناور کنید، مانند یک قطب‌نما عمل می‌کند و سر سوزن رو به شمال می‌چرخد.

بدون سایه بالا سر

اما اگر سایه‌ای در کار نبود با نشانه‌هایی که در طبیعت است نیز می‌توان راه را پیدا کرد. نخستین راه در جایی به دردتان خواهد خورد که تعداد زیادی درخت و گیاه وجود داشته باشد.

شاخه‌های درختان بیشتر رویه جنوب که آفتاب بیشتری دارد رشد می‌کنند. البته در یک نگاه کلی می‌توان پی به این موضوع برد، بنابراین درختان را به صورت تکی برانداز نکنید.

خزه‌هایی که روی تنه درختان رشد می‌کند بیشتر گرایش به سمت شمالی درخت دارند تا سمت جنوب آن؛ پس سمت شمالی درخت رطوبت بیشتری دارد.

اگر با تنه یک درخت مواجه شدید به خط‌های درون تنه توجه کنید. سمت جنوب درخت که بیشتر از آفتاب بهره‌منداست، بیشتر رشد می‌کند.

در بهار برف سمت جنوبی کوه‌ها زودتر از سمت شمالی آنها آب می‌شود. همچنین گیاهانی که سمت جنوبی کوهستان رشد می‌کنند از گیاهان سمت شمال سایه‌های کلفت‌تری دارند. میوه‌های سمت شمال دیرتر از سمت جنوب کوهستان می‌رسند.

نشانه‌های موجود در طبیعت به تنهایی نباید مورد استفاده قرار گیرد، چرا که این نشانه‌ها با عوامل دیگری مثل باد تغییر می‌کند.

حیوانات هم می‌توانند در یافتن شمال و جنوب به ما کمک کنند. مثلاً مورچه‌ها خاک لانه‌هایشان را در سمت جنوبی لانه می‌ریزند تا شاید بعد از ظهرها از سایه آن تل خاک استفاده کنند و سنجاب و دارکوب لانه‌هایشان را در سمت شرقی درخت می‌سازند.

چطور گم نشویم

راهکارهای مسیر یابی بدون قطب نما



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 می‌رود سایه‌ها کوتاه‌تر می‌شود

و بعد از ظهر روند بلند شدن سایه‌ها با هم تکرار

می‌شود.

وقتی سایه در کوتاه‌ترین حد خود قرار دارد

باید با یکی از قلوه‌سنگ‌ها 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 به دست آمده، می‌توان ساعت در دست کرد. این

روش بسیار سریع است و همه چیز را به صورت تقریبی به

شمانشان 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 پیدا 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 آخر این صورت فلکی را ۱۰ 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.

دیجیتال‌بهرتر 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