

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

زنان بدون مردان

تنها سفر کردن زنان چه خطراتی به همراه دارد؟

چند سالی است که تنها سفر کردن خانم‌ها رواج یافته و زنان زیادی کوله‌به‌دوش دور تا دور ایران یا دیگر کشورهای جهان را می‌گردند و از تجربه‌های بی‌شمار خود برای دیگران می‌گویند. بر اساس آمار یک سازمان آمریکایی به نام «انجمن سفرهای تکی» * ۲۳۰ هزار عضو صفحه فیس‌بوک آنها هستند که ۶۳درصد از این افراد را زنان تشکیل داده‌اند.کمپانی .Booking.com نیز در بررسی‌های خود اعلام کرده، ۶۵درصد از زنان آمریکایی هنگام تعطیلات تنهایی سفر می‌کنند و همراهی ندارند. این آمار ثابت می‌کند که زنان بیشتر از مردان برای سفرهای تکی اقدام می‌کنند.

بنا بر یک تحقیق محدود از اعضای انجمن سفرهای تکی دلیل تنها سفر رفتن زنان به سه دسته زیر تقسیم شده‌است:

۴۶درصد از زنان گفته‌اند برای تجربه استقلال، آزادی و داشتن شانس و فرصت کافی به تنهایی سفر می‌کنند.

۲۲درصد از زنان گفته‌اند برای این تنها سفر می‌کنند که حوصله و وقت این را ندارند که همیشه منتظر فرد دیگری بمانند.

۱۵درصد از زنان نیز گفته‌اند برای به چالش کشیدن خود در زندگی و افزایش میزان اعتمادبه‌نفسشان تنهایی سفر می‌کنند.

بسیاری از زنانی که تنها سفر کردن را تجربه کرده‌اند، بر این باور هستند که این کار به آنها اعتمادبه‌نفس بیشتری در زندگی بخشیده و تأثیرات مثبتی بر سبک زندگی‌شان داشته است. برای درک بهتر این مسأله در زیر تجربه برخی از این زنان را می‌خوانیم:

۱۰تर्फند برای زنانی که قصد دارند تنهایی سفر کنند

۱- مقصد خود را با برنامه‌ریزی صحیح و هدف مشخص انتخاب کنید.

وقتی بدانید که چرا و به چه دلیلی می‌خواهید به شهر موردنظرتان سفر کنید، شک نداشته باشید که سفر بهتری در پیش خواهید داشت. ممکن است هنگام خواندن یک مقاله، مطالعه یک کتاب یا حتی حین تماشای یک فیلم، یک مکان خاص نظرتان را جلب

اگر با خودروی خود مسافرت می‌کنید حتما یکی از مهم ترین دغدغه های شما به هنگام مسافرت مراقبت از خودرو است که بسیاری از مواقع مجبور هستید شب را دور از خودروی خود در محلی نامشخص و نا آشنا سپری کنید. به شما توصیه می شود اگر در چنین شرایطی قرار گرفتید سعی کنید خودروی خود را در نزدیکی و یا روبه روی مراکز تجاری و دولتی، بانک ها و ... پسارک کنید چراکه این مراکز و ساختمان ها مجهز به دوربین مدار بسته هستند ومعمولا دارای روشنایی های مناسب هستند که این موارد کار را برای سارق بسیار سخت می کند.

در سفر خودروی خود را روبه روی بانک پارک کنید



آن را گرفته‌اید، برنامه‌ریزی‌هایی داشته‌اید، براساس اولویت از ظرفیت‌های گردشگری دیدن کنید، با مردم معاشرت کنید و از غذاهای محلی لذت ببرید.

۴- چمدان کوچک و جمع‌چور داشته باشید

اگر بتوانید یک کوله سبک یا چمدان کوچک داشته باشید، می‌توانید سبک‌تر و ارزان‌تر سفر کنید. برای این‌که مثلا کفش‌هایتان با همه لباس‌ها تناسب داشته باشند، سراغ رنگ‌های پایه بروید، رنگ‌هایی مثل مشکی، قهوه‌ای، بژ یا سورمه‌ای. یک جفت کفش کوهنوردی و پیاده‌روی و یک جفت کفش راحتی و رسمی. سعی کنید از همه وسایل مورد نیازتان یک عدد داشته باشید، اما سبک و محدود.

۵- در مورد محل اقامت خود به دیگران اطلاعات دهید

یادتان باشد وقتی به‌عنوان یک زن تنها سفر می‌کنید، محل اقامت خود را به هیچ‌کسی نگویند. این کار برای حفظ امنیت شما بهتر است.

۶- مجبور نیستید تنها غذا میل کنید

از شرکت در کارگاه‌های آشپزی محلی گرفته تا جشنواره‌ها و مناسبت‌ها ... همیشه راهی برای این وجود دارد که تنها غذا نخورید و اطرافتان پر باشد از دیگر آدم‌ها.

۷- مراقب اسناد، مدارک و پول نقد خود باشید



که روی خودتان احساس می‌کنید را کم کنید و انرژی از دست‌رفته خود را دوباره به دست آورید، حتما این کار را انجام دهید. شما نباید نگران «تلف‌شدن» زمان سفر یا ناامیدشدن دوستان‌تان از خودتان باشید. بنابراین به خودتان فرصت دهید تا مطمئن شوید که از نظر روحی آمادگی انجام برنامه‌های سفرتان را دارید و بدانید که برای جلوگیری از افزایش اضطراب، چه زمانی باید برنامه‌هایتان را تغییر دهید.

۷- درباره مقصد سفرتان خوب تحقیق کنید و اطلاعات ضروری را ذخیره کنید

بعضی افراد تا کنترل کامل همه چیز را در دست نداشته باشند، احساس آرامش نمی‌کنند. اگر شما هم از این دست آدم‌ها هستید، برنامه‌ریزی برای سفر و تحقیق درباره مقصد سفرتان، روش خوبی برای کاهش اضطراب‌های پیش از سفر خواهد بود. با کسب اطلاعات درباره رستوران‌های مناسب، مکان‌های دیدنی و ساعت کاری آنها و وسایل نقلیه مقصد سفرتان، می‌توانید خود را برای مواجهه با یک مکان جدید کاملا آماده کنید. علاوه بر این، اطلاعات مهمی که از تحقیق‌تان به دست آورده‌اید را حتما جایی ذخیره و ثبت کنید تا همیشه به آن دسترسی داشته باشید.

اگر با خودروی خود مسافرت می‌کنید حتما یکی از مهم ترین دغدغه های شما به هنگام مسافرت مراقبت از خودرو است که بسیاری از مواقع مجبور هستید شب را دور از خودروی خود در محلی نامشخص و نا آشنا سپری کنید. به شما توصیه می شود اگر در چنین شرایطی قرار گرفتید سعی کنید خودروی خود را در نزدیکی و یا روبه روی مراکز تجاری و دولتی، بانک ها و ... پسارک کنید چراکه این مراکز و ساختمان ها مجهز به دوربین مدار بسته هستند ومعمولا دارای روشنایی های مناسب هستند که این موارد کار را برای سارق بسیار سخت می کند.

اگر با خودروی خود مسافرت می‌کنید حتما یکی از مهم ترین دغدغه های شما به هنگام مسافرت مراقبت از خودرو است که بسیاری از مواقع مجبور هستید شب را دور از خودروی خود در محلی نامشخص و نا آشنا سپری کنید. به شما توصیه می شود اگر در چنین شرایطی قرار گرفتید سعی کنید خودروی خود را در نزدیکی و یا روبه روی مراکز تجاری و دولتی، بانک ها و ... پسارک کنید چراکه این مراکز و ساختمان ها مجهز به دوربین مدار بسته هستند ومعمولا دارای روشنایی های مناسب هستند که این موارد کار را برای سارق بسیار سخت می کند.

سفر در دوران بارداری وبه همراه کودک خردسال

مسافرت کردن در هر حالتی —با برنامه‌ریزی بی‌برنامه‌ریزی— بسیار جذاب است. اما وقتی پای نوزاد و کودک و بارداری به میان می‌آید، باید مراقب بود و با برنامه‌ای منظم به‌شهرها یا کشورهای دیگر سفر کرد. مادرانی که قصد دارند در دوران بارداری سفر کنند، بدون شک باید با پزشک زنان مشورت کنند و توصیه‌های لازم در مورد وضع خود را از او دریافت کنند. مادرانی که دوران آبستنی را پشت سر گذاشته‌اند و کودکان بزرگ شده، اما هنوز به مدرسه نمی‌روند هم لازم است اصولی را در نظر داشته باشند، تا سفری بی‌خطر، امن و عاری از هر گونه مشکل را برای خود و خانواده‌شان رقم بزنند.

۱- با پزشک متخصص خود مشورت کنید

نخستین کاری که پیش از سفر در بارداری باید انجام دهید این است که با پزشک متخصص زنان و زایمان خود مشورت کنید. ممکن است شما در دوران بارداری پرخطر به‌سربرید که در این صورت، سفر مناسب‌شمان خواهد بود و لازم است آن را به بعد از وضع حمل موکول کنید. اما اگر شرایط عادی دارید، باز هم خوب است که در مورد انجام آزمایش‌های احتمالی یانگرانی‌های پزشکی خاص در دوره بارداری خود سوال بپرسید.

۲- داروهای ضروری و نسخه پزشکی خود را به همراه داشته‌باشید

تمامی داروها و مکمل‌هایی که باید در طول بارداری مصرف کنید را همراه خود داشته باشید. سعی کنید از داروهایی که قیمت بالایی دارند یا ممکن است در هر داروخانه‌ای یافت نشود، برای احتیاط تعداد بیشتری (نسبت به مدت زمان سفر) همراه داشته باشید، همچنین نسخه‌های ضروری را نیز بر دارید، تا در صورت بروز هر گونه مشکلی بتوانید آن‌ان کمک‌بگیرید.

۳- حتما در طول سفرهای خارجی خود، بیمه کنید بیمه‌های سفر که هزینه‌ای جداگانه و نه‌چندان گران دارند، همه هزینه مشکلات احتمالی در مقصد را پرداخت می‌کنند. البته حتما پرس‌و‌جو کنید و مطمئن شوید که بیمه‌موردنظر برای دوران بارداری نیز امکانات لازم را دارد.

۴- هنگام سفر هوایی در سه ماهه سوم بارداری، ضوابط خط‌هوایی را چک کنید

خطوط هوایی مختلف، قوانین متفاوت خود را دارند. بسیاری از خطوط هوایی اجازه نمی‌دهند زنان باردار که در هفته یا ماه آخر بارداری هستند، بدون اجازه‌نامه رسمی پزشک خود پرواز کنند. صرف‌نظر از قوانین شرکت‌های هواپیمایی، بسیاری از پزشکان زنان نیز تأکید دارند که بعد از هفته ۳۶، زنان باردار نباید با هواپیما سفر کنند، مگر در مواقع کم‌لاضروزی.

۵- موعدا آزمایش‌های دوره بارداری را چک کنید، تا با سفرتان تداخل نداشته‌باشد

برنامه سفر خود را به گونه‌ای تنظیم کنید، تا با موعدا انجام آزمایش‌های دوران بارداری تداخل نداشته‌باشد.

در ادامه هم می‌توانید فهرستی کامل از وسایل موردنیاز کودک برای سفر را مشاهده کنید که با کمک آن احتمال این‌که وسیله ضروری را جا بگذارید، کم خواهد بود.

پوشک: همیشه سعی کنید بیشتر از تعداد روزهای سفر خود پوشک به همراه داشته‌باشید.

دستمال خشک: همیشه همراهتان باشد.

انواع یکبار مصرف پد مخصوص تعویض پوشک را از داروخانه یا فروشگاه وسایل کودک خریداری کنید.

بهتر است چند تا پتو و ملافه برای زیر و روی کودک و گرم‌نگه‌داشتن او در محیط‌های سرد به همراه داشته‌باشید. سعی کنید در اندازه‌های مختلف و به تعداد زیاد کیسه پلاستیکی همراه داشته باشید، تا پوشک، لباس و کفش‌های کثیف را داخل آنها بریزید.

شیشه‌های کوچک وسایل دستشویی، شست‌وشو و ضدعفونی‌کننده را همیشه در ساک دستی کودک به همراه داشته‌باشید.

دستمال کاغذی

کودک همیشه برای سرگرم‌شدن به اسباب‌بازی و کتاب نیاز دارد. بنابراین، انواع سرگرمی موردعلاقه او و البته وسایلی که تکه‌های مختلف آن به راحتی گم نمی‌شوند را در طول سفر بردارید.

برای هر روز کودک دست‌کم باید دو یا سه دست لباس بردارد.

سعی کنید ساک کوچکی برای حمام کودک جمع کنید که فضای زیادی هم اشغال نکند.

کلاه و ضدآفتاب مخصوص کودک

لیوان‌های نی دار و بطری‌های آب بردارید.

ظروف پلاستیکی غذا و ظرف‌های مسافرتی و دردار برای تذیه کودک همراه داشته‌باشید.

جعبه کمک‌های اولیه کودک را فراموش نکنید.

صابون و پودر رختشویی برای شستن دستی لباس‌های کودک در طول سفر همراهتان باشد.