خراسان روزنامه صبح ایران
چهارشنبه ۲۷ تیر ۱۳۹۷ . ۴ ذی القعده ۱۴۳۹ . شماره ۱۹۸۶۸

گردشگری

تابستان که می شود، بیشتر خانواده ها برنامه سفرهای هیجان انگیزی را برای خودشان می چینند. در این میان خانواده هایی که از نعمت وجود کودک در منزل برخوردار هستند، برای سفر کردن بسیار مردد می شوند. برای آن که از ریزه کاری های سفر با کودکان مطلع شوید، مطلب امروز دخل و خرج را دنبال کنید.

نکاتی درباره مسافرت با کودکان

لذت سفر با فسقلی‌ها

خبرنگار سمیه محمدنیا حنایی
h.habibi@khorasannews.com

با بچه ها سفر رفتن هم شیرین است و هم گاهی سخت. دیدن شور و شوق بچه ها در اولین تجربه های شان برای هر پدر و مادری بسیار لذت بخش است. کودکان همان طور که زندگی را از یکنواختی در می آورند و به اصطلاح نمک زندگی هستند، در مسافرت هم می توانند در زمان های خستگی و کسالت بار با شیرین کاری هایشان حال همسفران را خوب کنند. البته این تنها یک رو از سکه سفر با کودکان است. روی دیگر مسافرت با کوچولوها گاهی این قدر شیرین و دوست داشتنی نیست. واقعیت این است که اگر به عنوان والدین انرژی تان سریع ته می کشد و آستانه تحمل تان پایین می آید، مسافرت برای شما با بچه ها نه تنها خوشایند نیست که زجر آور هم خواهد بود.

چگونه به سفر برویم؟

انتخاب شیوه رفتن به سفر یکی از مواردی است که باید به آن توجه زیادی داشت. از نظر عده ای سفر با هواپیما، به دلیل کاهش قابل توجه زمان رسیدن به مقصد برای مسافرت کوچولوها بسیار مناسب است. به نظر این دوستان، سفرهای جاده ای به دلیل زیاد بودن زمان رسیدن به مقصد برای کودکان پر جنب و جوش، کسل کننده و حوصله سر بر است. آن ها همچنین معتقدند اگر مسافت به حدی باشد که مسافران را مجبور به اقامت شبانه در اقامتگاه های بین راهی کند، امکان اذیت شدن و البته اذیت کردن بچه ها بیشتر هم می شود. آن ها همچنین معتقدند که از آن جایی که در سفر توجه و هزینه زیادی صرف اقامت بین راهی نمی شود، همین موضوع احتمال بیمار شدن بچه ها را بیشتر می کند. اما باید گفت این نظرات تنها یک بخش از داستان دلنشین مسافرت هوایی با کودکان است و این نوع سفر ها هم معضلاتی برای خود دارند. اول از همه بحث حساب و کتاب مالی سفر است که به چند دلیل همزمان با پرواز هواپیما آن هم سر به فلک می کشد. نخست ارزش مالی بهای بلیت است که شاید بهای یک بلیت رفت و برگشت یک نفره برابر مبلغ سوخت خودرو برای چهار نفر باشد. دومین مورد به شرایط و محدودیت های وسایل قابل حمل در هواپیما باز می گردد. از آن جایی که شما نمی توانید در سفر هوایی وسایل خوراک پزی و مواد غذایی را با خود ببرید، در مسافرت محکوم می شوید به صرف غذاهای گران رستورانی که نتیجه ای جز بالا رفتن هزینه مالی سفر نخواهد داشت. همچنین در مسافرت هوایی به دلیل محدودیت وزنی وسایل قابل حمل، دیگر خبری از ملزومات کمپ و سرویس خواب نیست و این به معنی محدود شدن شما در انتخاب شیوه اقامتی تان به هتل خواهد بود. از بحث قیمتی که بگذریم سفر هوایی آن قدرها که فکرش را می کنید آسان و بی چالش نیست. بچه های خردسال به خصوص زیر یک ساله ها ممکن است در هواپیما حسابی سر و صدا راه بیندازند و کابین و مسافرانش را یک جا روی سرشان بگذارند. بعضی از کودکان از قرار گرفتن در فضاهای بسته و پر از دحام دچار بی قراری شدیدی می شوند و این بی قراری ها با مسائلی چون تکان های ناخواسته هواپیما و تغییر فشار و دمای کابین شدت بیشتری هم می گیرد. اگر شما از آن دسته افرادی هستید که مسائل مالی در برابر راحتی هم سفران برایتان از درجه کمتری برخوردار است می توانید با پیش بینی هایی سفر هوایی آرام و لذت بخشی را با کوچولوی تان تجربه کنید. مثلا تا جایی که امکان دارد، ساعت پرواز خود را با زمان خواب کودکتان تنظیم کنید. اگر فرزندی از دسته کودکان قشقرقی و بد خلق دارید، بهتر است در طول سفر خواب باشد تا بیدار و هوشیار. همچنین چند روز قبل از سفر لحظاتی بدون حرکت کودک را روی پایتان بنشانید و با او بازی هایی با حداقل حرکت و صدا انجام دهید. بازی با انگشتان یا قصه گویی می تواند بسیار برای آن ها سرگرم کننده باشد و برای مدتی حواس شان را از موقعیتی که در آن هستند، پرت کند. اگر واقعا از جیغ و نا آرامی دلبندتان در طول سفر نگران هستید می توانید با مشورت پزشک متخصص اطفال از داروهای آرام بخش بسیار ضعیف استفاده کنید. در هنگام سفر هوایی به توصیه های مهمان داران در خصوص چگونگی در آغوش گرفتن کودکان توجه کنید. تنها نکته ای که ناگفته ماند، بحث مهم مسائل بهداشتی است. شاید دور از انتظارتان باشد اما صندلی ها، دسته آن ها و میز غذاخوری هواپیما بسیار بیشتر از آن که به نظر می آید، آلوده است. اگر مراقب فرزندتان نباشید ممکن است به بیماری های عفونی خطرناکی مبتلا شود.

سفر جاده ای با کوچولوها: سفر جاده ای با بچه ها آن قدر که فکرش را می کنید سخت و دیوانه کننده نیست. به شرطی که تمام شرایط را برای دلبندتان مهیا کنید تا خدایی نکرده آب در دلش تکان نخورد. توصیه هایی برای داشتن یک سفر لذت بخش و خاطره انگیز جاده ای با فسقلی ها را شرح می دهیم. مهم ترین موضوع در این نوع سفر راحتی کودک در خودرو است. متاسفانه بعضی از والدین فضای مورد نیاز کودک را با جثه کوچک او می سنجند و گاه صندلی عقب را با صندوق عقب اشتباه می گیرند و وسایل اضافی را وارد اتاق خودرو می کنند که این موضوع نتیجه ای جز تنگ شدن خلق بچه ها و بهانه گیری های بی امان آن ها نخواهد داشت. در واقع کودکان فضایی بزرگ تر و وسیع تر از حتی خود شما لازم دارند تا بتوانند به راحتی وضعیت بدنی شان را تغییر دهند و بدون گیر کردن بین وسایل حسابی وول بخورند. کودکان سرشار از انرژی هستند. شاید باورتان نشود ولی آن ها بعد از یک سفر جاده ای هفت تا هشت ساعته همین که در بوستانی پیاده می شوند به دنبال تاب، سرسره و قصر بادی می گردند! اصلا همین انرژی نهفته و سرشار آن هاست که در سفرهای جاده ای کار روی دست والدین می گذارد. بهترین کار برای تخلیه انرژی آن ها این است که هر از گاهی (فاصله های دوساعته برای این موضوع ایده آل است) خودرو را در مکان مناسبی پارک کنید و به بچه ها اجازه دهید تا به جست و خیز بپردازند. ممکن است با این کار زمان بیشتری برای رسیدن به مقصد صرف کنید اما علاوه بر این که خستگی راننده در می رود، بچه ها هم آرام می گیرند. شنیدن موسیقی در سفر برای همه سرگرم کننده است و تقریبا خودرویی نیست که دستگاه پخش موسیقی نداشته باشد، اما تنها مشکلی که برای استفاده از این آپشن خودرو می ماند، مربوط به خودتان و سلیقه شنیداری تان است. اگر تا قبل از این از شنیدن موسیقی های بی کلام و حتی آرام بخش در جاده های شمال لذت می بردید، حالا باید این جاده ها را با آهنگ «عموزنجیرباف» یا «خوشحال و شاد و خندانیم» طی و صد البته با صدای بلند نیز با خوانندگان آن ها همراهی کنید! دستگاه پخش موسیقی خیلی بیشتر از آن که فکرش را بکنید در بیابان غنیمت است، شما می توانید با این موسیقی ها یک مسابقه راه بیندازید و حسابی حواس بچه ها را از ماندن کسالت بار در خودرو پرت کنید. مثلا بعد از چند بار شنیدن یک موزیک از کودک بخواهید اشعار را حفظ کند و زمانی که شما دستگاه پخش را خاموش می کنید او ادامه آهنگ را بخواند. مطمئن باشید با این بازی به خودتان هم خوش خواهد گذشت. اگر خودروی شما صفحه نمایش داشته باشد که باید بگویم نور علی نور است و انرژی و خلاقیت کمتری برای سرگرم کردن بچه ها لازم دارید.

تغذیه مناسب کوچولوها در سفر

مسئله تغذیه در سفر به خودی خود بسیار مهم است چه برسد به این که همسفران ما موجودات خردسالی باشند که به دلیل پایین بودن بنیه بدنی شان به اصطلاح نازک نارنجی هستند و باهر بی توجهی در کیفیت غذا بیمار شوند. البته با آن که بیشتر خانواده ها به اهمیت سلامت و کیفیت مواد خوراکی حساس هستند اما گاهی مجبور به استفاده از غذاهای نامطمئن می شوند. متاسفانه با تمام نظارت های گاه و بی گاه دستگاه های بهداشتی هنوز هم کمتر رستوران بین راهی را می شود پیدا کرد که تمام نکات بهداشتی را به طور کامل رعایت می کند. اگر روزی در راه ماندید، هرگز خود را مجبور به خطر کردن و خوردن غذایی نکنید که درباره سلامت آن مطمئن نیستید. بهتر است بیشتر از خوشمزگی آن چه هوس کرده اید، به فکر سالم بودن آن باشید. دریک کلام سالم بودن غذا همیشه برساده بودنش ارجحیت دارد. به این معنا که حتی خوردن نان و پنیر با هر چاشنی دیگری از هندوانه بگیر تا گوجه و خیار و گردو می ارزد به خوردن غذای کبابی که درباره نوع گوشت آن یا بهداشت حین طبخ اش اطمینان ندارید. هنگامی هم که به مقصد گردشگری تان رسیدید تا می توانید سعی کنید که شکم دلبندانتان را با غذای ساده و دست پخت خودسیر کنید. اگر به هر دلیلی امکان پخت و پز در مسافرت را ندارید، در شهرهای مختلف به دنبال رستوران های معروف و مورد اعتماد بگردید. برای این کار می توانید از مردم همان شهر یک پرس وجوی ساده کنید. مطمئن باشید آن ها بهترین غذاخوری های شهرشان را به شما نشان خواهند داد. البته شاید سیر شدن در رستوران های پیشنهاد شده تا حدی برایتان گران تمام شود. تمام موضوع تغذیه در سفر بحث غذا نیست. خوراکی ها و نوبرانه های خاص شهرها نیز گاهی می تواند برای دستگاه گوارش کودکان دردسر ساز شود. بنابراین تا جایی که می شود از خوراندن خوراکی هایی که مواد جدید و خاص همان اقلیم را دارد به کودکان خودداری کنید. بعضی از مواد غذایی ایجاد حساسیت های خطرناک و دور از انتظاری در کودکان می کنند. آب آشامیدنی نیز یکی از مسائل مهم بهداشتی در سفر است که خوشبختانه با نفوذ بطری های آب معدنی در هر ناکجاآبادی تقریبا مرتفع شده است. تنها نکته آب آشامیدنی نحوه خنک کردن آن است. تا جایی که می شود برای خنک کردن آب از یخ های فروشی استفاده نکنید و قید آب تگری را بزنید. در طبیعت گردی ها هم از نوشیدن آب چشمه ها و رودخانه ها صرف نظر کنید.

جای خواب فسقلی ها را گرم و نرم کنید

سفر با کودکان مانند سفر با شاهزاده های آفتاب و مهتاب ندیده است. شما نه تنها باید دغدغه زمان های بیداری آن ها را داشته باشید که باید به فکر اوقات خواب آن ها هم باشید. جای خواب کودک هم بسیار مهم است. در مسافرت با خردسالان زیر دو سال، کمپ زدن و اقامت شبانه زیر سقف آسمان پرستاره اصلا توصیه نمی شود. در مقصد سفر خود، قبل از هر کاری به دنبال اجاره محل اقامت باشید. تا جایی که برایتان امکان دارد، به دنبال اجاره اتاق یا سوئیتی باشید که سرویس بهداشتی مجزا و تا حد امکان آشپزخانه داشته باشد. درباره اسکان در این نوع اقامتگاه ها هم باید نکات بهداشتی را رعایت کنید. مثلا روی فرش، مبلمان و سرویس خواب از ملافه ها و روانداز های شخصی خود استفاده کنید یا قبل از استفاده از سرویس های بهداشتی آن ها را ضدعفونی کنید.

انتخاب فصل و مقصد گردشگری

اگر این روزها در شهر خودمان به مطب پزشکان اطفال سری بزنید، مراجعه کنندگان عزیزی را می بینید که از سروشکل شان معلوم است مشهدی نیستند. به گفته یکی از پزشکان اطفال، اکثر بیماری های تابستانه را مشکلات گوارشی مانند اسهال و استفراغ تشکیل می دهد که این موضوع در مسافران به دلیل کم توجهی به مسائل بهداشتی بیشتر به چشم می خورد. وی گرمازدگی، کاهش میزان آب بدن و در نتیجه برهم خوردن تعادل املاح ضروری بدن را از دیگر بیماری های شایع مراجعه کنندگان مسافر برمی شمارد. دکتر زرین قلم سفر در زمستان را هم خیلی بی دردسر نمی داند و ادامه می دهد، سفرهای زمستانی هم برای خودش ماجرا دارد. از سرماخوردگی های ویروسی و باکتریایی بگیرید تا عفونت های برونشیتی و بروز حساسیت های تنفسی، سوغاتی است که گاه کودکان در سفر با والدین همراه خود می آورند. شاید با خواندن این مطالب شما هم به این نتیجه برسید که بهتر است تا بچه ها بزرگ نشوند و از آب و گل در نیایند قید سفر با آن ها را بزنیم اما به قول معروف قرار نیست هر ابری باران داشته باشد و می توان با در نظر داشتن تمام نکات و احتمال ها، سفر خوبی با فسقلی ها داشت. یکی از این بررسی ها مطالعه و بررسی پیش بینی هواشناسی مقصد گردشگری است. با یک وب گردی ساده می توانید بهترین روزها از نظر دمایی برای سفر به شهر مدنظر را انتخاب یا خود را برای رویارویی با وضعیت هوایی و شرایط جوی آماده کنید.

مسافرت با بچه ها مستلزم داشتن آستانه بالای تحمل و شکیبایی است. شما به عنوان والدین نباید لحظه ای خسته شوید و از کوره در بروید. همیشه با لبانی پر از لبخند سعی کنید کودکانتان را وادار به همراهی با دیگران کنید. در سفر با کوچولوها باید بیشتر از هر وقت دیگری فداکاری به خرج دهید. گاهی خوب است مسئولیت مراقبت از بچه ها را یک تنه به دوش بکشید تا همسرتان نیز کمی استراحت کند.

اسباب خاص سفر فسقلی ها

شاید زمانی که وسایل کودک را برای سفر می بندید برای تان جالب باشد که ساک و چمدانش نه تنها کوچک تر از ساک شما نیست که گاهی بزرگ تر و مفصل تر هم هست. برای کودک و مادر همیشه باید چندین دست لباس اضافی برداشت. واقعیت این است که کودکان بی مهابا لباس های خود و آن کسی را که در آغوشش نشسته اند، به هر شکلی که می شود می توانند کثیف می کنند و گاه اتفاق می افتد مادر به دلیل کم توجهی به این موضوع و همراه نداشتن لباس اضافی، دچار مشکل می شود.

وسایل خواب: به همراه داشتن سرویس خواب کودکان مانند بالشت، پتو و تشک کوچک به دو دلیل بسیار ضروری است. نخست به دلیل نکات بهداشتی است که به طور مفصل آن ها را برای تان شرح دادیم. دوم ایجاد حس آرامش در کودک موقع خواب و در نتیجه خواب عمیق و آرام او به همراه دیگر اعضای خانواده.

اسباب بازی: بچه ها عاشق بازی کردن هستند و این بازی مانند مسکنی برای اوقات کسالت بار آن هاست. اگر سفری جاده ای را با کوچولوها پیش رو دارید، از وسایلی استفاده کنید که تولید سر و صدا نکند و برای بازی کردن با آن ها نیاز به فضای زیاد و جای مسطح نباشد، مثل انواع ماشین های کنترلی و اسباب بازی های موزیکال و حرکتی. لگوها در اندازه های مناسب و ترجیحا بزرگ تر از دهان کودکان مناسب ترین و سرگرم کننده ترین اسباب بازی است که با افزایش توان خلاقیت فرزند، اوقات او را پر می کند.

داروهای خاص و دفترچه بیمه: بعضی از بچه ها به دلیل مشکلات خاصی، داروهای ویژه ای را با برندهای مخصوصی مصرف می کنند. توصیه می کنیم قبل از سفر حتما یک شیشه اضافی از شربت و همچنین در کودکان با مشکلات تنفسی یک اسپری اضافی و در بسته به همراه داشته باشید تا اگر به هر دلیلی داروی کودک تان غیرقابل استفاده شد، مانند شکستن یا خارج از یخچال ماندن یا حتی گم شدن آن، در شهر غریب به دنبال پیدا کردن داروی مدنظر و حتی مشابه آن سرگردان نشوید. کرم ها و لوسیون های جلوگیری کننده از نیش زدن حشرات نیز از جمله واجبات دارویی است که باید همراه خود داشته باشید.

هتل ۵ ستاره پارمیس کیش
ترانسفر فرودگاهی، استخر، سونا، جکوزی، سرو میوه، آب معدنی، چای و قهوه صبحانه و ناهار بصورت بوفه
پارمیس سیر
۳۸۴۲۰۴۲۰
نماینده انحصاری هتل ۵ ستاره پارمیس کیش
WWW.PARMISTOUR.IR
T.ME/PARMISAGENCY

کانادا استرالیا اروپا انگلیس
ویزای ۵ ساله
کافه سفر
۳۸۸۴۴۸۴۴ - ۰۹۱۵۰۰۵۵۲۰۰

رخسارسیر ۳۲۲۸۰۱۱۰
دبی ترکیه
چین تایلند مالزی

اقساط دلخواه
کیش
تایلند مالزی بالی
دبی صربستان ترکیه
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

کیش-قشم-تبریز-شیراز
تور ماه عسل هر جا که شما بخواهید
تفلیس- باکو - استانبول- آنتالیا
حقاسیر ۳۸۰۶۹
موج آبی ۳۱۳۰۰

سرعین ماسوله اتوبوس های ولو و VIP
ساحل اختصاصی هتل الماس ۴*
۶ روزه
شمال
جمعه ها و دوشنبه ها
کشت، کلاردشت، آبگرم رامسر، جنگل عباس آباد
تله کابین، بازارچه، برج های زیبا منتل قو
۰۹۱۵۱۱۸۶۸۳۱
۳۸۰۴۴۳۳۱

شیعیان شعبه و شریک دیگری ندارد
نجف آرام سیر شیعیان کربلا نقد اقساط
اخذ ویزای عراق زمینی و هوایی زیر نظر سازمان حج
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ - ۳۸۵۵۰۳۶۰

۳۶۰۳۶۰۱۰
اقساط بدون کارمزد
کیش تخصص ماست
کانال تلگرام: @yekta_seir

قشم کیش
اصفهان، شیراز، شمال
ترکیه گرجستان مالزی
پاژسیر ۳۱۸۱۰

تشریفاتی سفر کنیم...
چارتر کننده همه روزه
کیش
به همراه کارت هدیه ۱۵۰/۰۰۰ تومانی
بین خیام جنوبی ۶ و ۸ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+
۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰ | ۰۵۱-۳۱۴۰۶
تشریفات پرواز TASHRIFAT PARVAZ

گرجستان
مستقیم از مشهد
مالزی استانبول آنتالیا دبی تایلند
فول چارتر کیش ایر
تور کیش
SPECIAL OFFER
آریا پرواز ماندگار ۳۸۰۶۳۰۰۰

تایلند
گرجستان
مالزی
آذین گشت AGS
قشم
کیش
اصفهان شیراز
۳۷۵۰۵
۰۵۱
بدون هزینه سفر کنید
چارتر کننده پرواز از مشهد

نازلترین قیمت و شرایط کاملا استثنایی
اخذ ویزا در کمترین زمان ممکن
دبی گرجستان
استانبول مالزی ارمنستان باکو
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ تور خارجی
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳ تور داخلی
با شرایط اقساط و تضمین کیفیت
کیش قشم شمال شیراز اصفهان
اخذ ویزای عراق - چارتر پرواز مشهد - نجف با معراج
www.psd180.ir
پیشگامان سفری دیگر (صادقی)
۶-۳۷۱۳۷۰۳۱

AsanTicket.com
سامانه فروش اینترنتی بلیط هواپیما
آسان تیکت
آسان، سریع و مطمئن رزرو کنید
شرکت خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی رایا سیرتوس
مشاوره و خرید تلفنی
۳۲۰۱۷