

# طرق للحصول على رحلة سفر طويلة مريحة

تكون الرحلات الطويلة الوقت بالدرجة الاقتصادية صعبة، حيث عليك الجلوس لفترة طويلة ويتغير جدولك اليومي. لكن ان كنت مستعد لهذه الرحلة الطويلة فلن تتعرض للتعب والضغط والإجهاد.

إليك قائمة طرق للحصول على رحلة طويلة مريحة.

## إحضار كرة تنس

عندما تجلس بمقعد الطائرة، ضع كرة تنس أو كرة تدليك وراء ظهرك. تساعدك هذه الطريقة على تحرير تصلب العضلات ومنع آلام أسفل الظهر والحصول على تدليك.



## خطة استخدام الحمام

أفضل وقت لدخول الحمام على متن الطائرة هو بعد تقديم مضيعة الطيران الطعام. عادة ينتظر الناس جمع الصواني قبل النهوض من المقعد والتوجه للحمام. لذا بينما يشغل الركاب الآخرين بتناول الطعام ادخل الى الحمام.



## تخصيم بعض المساحة لقدمك

قد تظن أنه أفضل الاحتفاظ بأغراضك بالقرب منك على متن الطائرة. لكن ، إذا وضعت حقائب اليد أمامك ، فلن يكون لديك مساحة كافية لقدميك ولن تشعر بالراحة . من المهم الحفاظ على المساحة الخالية من قدميك. حاول تقليل عدد الأغراض الشخصية معك على متن الطائرة إلى قدر المستطاع وضعها في الخزانة العلوية .



## توضيب بعض الوجبات الخفيفة الإضافية

يكون طعام الطائرة قليل البروتين وعاليًا الكربوهيدرات. حتى إن

كنت تهتم بصحتك، فكر بنفسك وخذ معك وجبات خفيفة على متن الطائرة. خذ كمية من اللوز أو المشمش المجفف أو الجوز أو التفاح أو الموز.



## حماية النوم

إذا كنت تخطط للنوم والحصول على قسط من الراحة أثناء الرحلة ، لا تنس أخذ معك قناع العين - يساعد في حجب الضوء الذي قد يكون مزعجًا. من المفيد استخدام سماعات الرأس أو الأذن التي تحجب الضوضاء والضجيج بالقرب منك.



تأكد من أنك ترتدي حزام الأمان لدى النوم.

## أخذ زجاجة ماء فارغة

احمل معك زجاجة فارغة ، لمساعدتك على منع حدوث الصداع والتعب الناجم عن الجفاف . عليك شرب الماء كل ساعة عندما تكون في الهواء . يمكن أن تطلب من المضيف جلب كوب من الماء كل فترة الا انه أفضل أن تأخذ زجاجتك معك وملئها قبل الصعود الى الطائرة وعلى متنها أيضاً .



## المحافظة على النظافة الشخصية

حتى خلال رحلة السفر الطويلة، حاول التمسك بروتين العناية بنفسك اليومي- نظف أسنانك، اغسل وجهك ولا تنس تطبيق الكريم المرطب. يجعلك ذلك تشعر براحة أكبر قبل أن تنام وعندما تستيقظ.



قائمة الأغراض الشخصية الضرورية على متن الطائرة:

- فرشاة أسنان
- معجون أسنان
- المطهر اليدين
- مناديل
- كريم مرطب

▪ مزيل العرق

## استخدام وسادة المقعد

إذا كنت تسافر بكثيرة ، فمن المحتمل أنك تعرف أهمية وسادة السفر التي تدعم عنقك وتحميها من الإصابات خلال الرحلة عند الإقلاع والهبوط . لكن إن كنت ترغب بالشعور بالراحة لدى السفر بالدرجة السياحية ، يفضل وضع وسادة المقعد . يمكنك وضع هذه الوسادة على مقعدك أو صنع منها وسادة للعنق أو وراء الظهر.



## ممارسة تمارين اليوغا

لحماية الساقين من التورم والانتفاخ ومنع ألم الظهر ، قم بممارسة بعض تمارين اليوغا خلال رحلة الطيران كل ساعتين، على الطريقة التالية :

- اشبك أصابعك وحول راحة يديك. ارفع ذراعيك ومدد العمود الفقري لطالما يمكنك القيام بذلك.
- ابق أصابعك متشابكة وذراعيك ممدودة ، قم ببطء بالإلتواء إلى اليمين. ثم ارجع إلى النقطة الرئيسية ثم تحرك للجهة اليسرى. كرر هذه الحركة 4 مرات متتالية.
- ضع مرفقيك على مقدمة المقعد أمامك عند مستوى الكتفين . قم بإرخاء رأسك ودعه يصل بين ذراعيك بتشعر بتمدد ظهرك ورقبتك.
- حافظ على عمودك الفقري بوضعية مستقيمة، قم بإمالة رأسك لجهة اليمين ثم ضع يدك اليمنى على رأسك واضغط قليلاً . حافظ على هذه الوضعية لبضع ثوان. كرر العملية للجهة اليسرى.