

RD RADZI

PODRÓŻE • ZDROWIE • KUCHNIA

Czas na...

Bandankę Z mnóstwa rad znanego globbrotera Jacka Pałkiewicza (strony 152-154) dowiesz się, dlaczego ta chustka jest niezbędna w podróży.

Zdrowszy tryb życia Już nie ma wymówek, że warzywa są stare i niedobre, owoce tylko tropikalne, a gdy wracasz z pracy, jest ciemno i nie chce się iść na spacer. Mamy najdłuższe dni i pełne tanich smakołyków stragany!

Czułości Potrzebujemy ciepła i życzliwości. Międzynarodowy Dzień Pocałunku (6 czerwca) to świetny pretekst, by skraść komuś całusa.



Polak za granicą

TAKI TYTUŁ ma poradnik wydawany co roku przez Ministerstwo Spraw Zagranicznych. Warto do niego zajrzeć przed wyjazdem w świat, aby uniknąć wielu niemiłych sytuacji.

Ponad 750 stron informacji dotyczących prawie 200 krajów, między innymi na temat wiz, przepisów wjazdowych, celnych, ubezpieczeń, wymaganych szczepień, warunków podróżowania po kraju czy religii. Poradnik podpowiada też, jakie regiony świata omijać ze względu na konflikty zbrojne czy zagrożenie epidemiami oraz gdzie grozi kara śmierci za posiadanie narkotyków.



Emigrujący zarobkowo znajdują w poradniku informacje o warunkach pracy w krajach, do których Polacy wyjeżdżają najczęściej. A kierownicze praktyczne porady, np. na temat wymogu posiadania międzynarodowego prawa jazdy. Elektroniczna wersja

publikacji *Polak za granicą* znajduje się na internetowej stronie Ministerstwa Spraw Zagranicznych (msz.gov.pl). Są na niej stale aktualizowane informacje dotyczące sytuacji w poszczególnych krajach i ewentualnych problemach związanych z ruchem turystycznym.

Więcej rad znajdziesz w wydanej właśnie książce Jacka Pałkiewicza *Sztuka podróżowania*.

P: Planując podróż, lepiej zdawać się na portale internetowe czy na tradycyjne przewodniki?

O: I jedno, i drugie – twierdzi Jacek Pałkiewicz. – Wszelkie publikacje są dobrym źródłem informacji o miejscu wybranym na podróż. Kopalnią praktycznych wiadomości dotyczących podróżowania po całym świecie jest nadzwyczaj bogata strona przewodnik.onet.pl. Polecam też odyssey.com.pl; eturystyka.org czy podroze.onet.pl.

Bardzo cenię publikacje niestrudzonego globtrotera Remigiusza Mielcarka (Poradnik obieżyświata czy Sztuka taniego podróżowania). Przed każdym wyjazdem studiuję nie tylko przewodniki, ale też czytam książki podróżnicze, powieści czy nawet historie miłosne związane z danym regionem. Uważam jednak, że albumy fotograficzne lepiej obejrzeć już po powrocie do domu.

ZDJĘCIA: P. D. © INGVAV

Pięć spraw, o które koniecznie musisz zadbać, zanim wyjedziesz

BRZMI TO BANALNIE, ale – zdaniem Jacka Pałkiewicza – każdy wyjazd powinien być bardzo sumiennie przygotowany i przemyślany. W przeciwnym razie łatwo można sobie zepsuć urlop.

Zdrowie Przed każdą dłuższą podróżą dokładnie się przebadaj i odwiedź dentystę. Nawet niedokuczliwe schorzenia w tropikach mogą się zaostrzyć z powodu wysiłku fizycznego, napięcia psychicznego, upału czy zmiany żywienia.

Termin Zwykle wyjeżdża się na urlop w sezonie turystycznym, czyli w najkorzystniejszym klimatycznie okresie. Wtedy wszędzie jest tłoczno i drogo. Najlepszy okres podróży to początek i koniec sezonu – dobra pogoda i nie ma tłumów.

Atrakcje Planując wyjazd, upewnij się (np. na stronach festivals.com lub www.world-party.com), czy tam, dokąd chcesz jechać, nie ma w tym czasie jakichś szczególnych imprez. Wielki koncert rockowy czy mecz wiążą się z tłokiem w hotelach. Jeśli nie masz rezerwacji, możesz mieć kłopot ze znalezieniem miejsca. Warto też sprawdzić, czy w czasie planowanej podróży nie ma akurat długiego święta narodowego, uroczystości

religijnych, dłuższego weekendu lub innego wydarzenia paraliżującego życie w kraju. Są wtedy kłopoty z wymianą pieniędzy czy zakupami.

Języki obce Trudno podróżować, nie znając choćby podstaw języka obcego. Dzięki nim turysta czuje się pewniej. Po przyjeździe do nowego kraju warto nauczyć się w lokalnym języku kilku podstawowych słów: „dzień dobry”, „dziękuję”, „proszę”



czy „do widzenia”. Obcokrajowiec próbujący porozumieć się w miejscowym języku wszędzie zdobędzie sympatię.

Poprawne stosunki Podstawą dobrych kontaktów z miejscową ludnością jest otwartość i uśmiech. W dalekim egzotycznym kraju duże wrażenie robi popisanie się znajomością nazwiska miejscowego idola, piosenkarza czy futbolisty.





Dobre buty to podstawa

Kiedyś armie częściej były dziesiątkowane przez rany na nogach niż przez kule. Dlatego nie oszczędzaj na kupnie butów. Muszą być wygodne, trwałe oraz solidne. I nienowe. Zawsze należy je rozchodzić przed wyjazdem. Zmoczony buty najlepiej wypchać papierem, trawą czy szmatami. Nie wolno ich suszyć przy ognisku, piecyku czy nawet na słońcu, bo wtedy skóra sztywnieje i się deformuje. Najlepiej suszyć podszewami do góry, w pewnej odległości od ognia. Kiedy ich nie używamy, powinny być wypchane gazetami.

TO WARTO WŁOŻYĆ DO PLECAKA

Korki do uszu, taśma klejąca i inne drobiazgi

POZORNIE SIĘ nie przydają, a jednak! W bagażu obok małej, ale solidnej latarki, okularów od słońca, kremu przeciwsłonecznego z filtrem i ochronnej pomadki do ust czy wieloczynnościowego noża warto mieć:

Korki do uszu Niezastąpione nie tylko w hostelach czy hotelu obok dyskoteki, ale i na szybkiej łodzi z silnikiem czy w innym hałaśliwym miejscu.

Taśmę klejącą Srebrna z podkładem tkaninowym jest przyczepna i wytrzymała. Doskonała do naprawy usterek sprzętu i ubrania.

Przejsciówkę (adapter). Bezcenna. Pozwala dostosować naszą wtyczkę od suszarki czy ładowarki do telefonu do gniazdka, które w różnych krajach mają różny rozstaw.

Plastikowe worki Dużym workiem na śmieci można wyłożyć plecak, by chronić jego zawartość przed wilgocią, zabezpieczyć odzież i buty przed zamoczeniem czy osłonić się przed zimnym wiatrem.



PAMIĘTAJ

Bandana (apaszka) zawiązana na szyi chroni ją przed słońcem lub dostaniem się owadów pod ubranie. Zmoczona w zimnej wodzie da chwilę ulgi w upale. Przydaje się do otarcia potu, zrobienia prowizorycznego temblaka, zasłonięcia ust i nosa podczas burzy piaskowej.