

हल्के यात्रा गाइड



स्वचालित रूप से अनूदित

© backpackandsnorkel.com

परम स्वतंत्र यात्रा पैकिंग सूची: वैश्विक रोमांच के लिए विशेषज्ञ मार्गदर्शिका

आपको एक निर्बाध यात्रा की तैयारी में मदद करने के लिए, हमने अपनी Backpack and Snorkel पर्पल ट्रेवल गाइड पैकिंग सूची में प्रत्येक आइटम के महत्व को विस्तृत किया है। यह मार्गदर्शिका घरेलू सुरक्षा, विदेश में कानूनी अनुपालन और खोज के दौरान आत्मनिर्भरता पर केंद्रित है। यदि आप हमारी तरह पैकिंग करते हैं, तो सब कुछ एक ही बैकपैक में फिट होना चाहिए (समुद्र तट तम्बू को छोड़कर)। मैं इस बैग का उपयोग करता हूं जिसने वर्षों तक मेरे साथ ग्रह के चारों ओर कई बार यात्रा की है। यह अभी भी लगभग नया जैसा दिखता है, सिवाय कुछ खरोंचों के जो मुझे इसकी जांच करते समय लगी थीं क्योंकि इसका वजन या आयाम कुछ एशियाई और दक्षिण अमेरिकी बजट एयरलाइनों के वजन से अधिक था।



- यात्रा पूर्व तैयारी
- आवश्यक दस्तावेज़ीकरण और इलेक्ट्रॉनिक्स
- स्वास्थ्य, स्वच्छता और आराम
- कपड़े और विशेष गियर
- उपयोगिता एवं संगठन
- विशेष जरूरतों
- यात्रा चेकलिस्ट
- कार्ड धोखाधड़ी और चोरी से बचाव

यात्रा-पूर्व तैयारी: अपने घर और दस्तावेजों को सुरक्षित करना

प्रस्थान से पहले अपने घर और दस्तावेजीकरण का प्रबंधन करना कानूनी बाधाओं और घरेलू आपदाओं से बचाता है।

1. **पासपोर्ट की समाप्ति की पुष्टि करें:** कई देशों के लिए आवश्यक है कि आपका पासपोर्ट आपके प्रवेश की तारीख से कम से कम छह महीने के लिए वैध हो। इसकी शीघ्र जांच करने से आप हवाईअड्डे पर चढ़ने से वंचित रह जाएंगे।
2. **वीज़ा प्राप्त करें:** जांचें कि क्या आपको अपने गंतव्य में प्रवेश करने के लिए वीज़ा की आवश्यकता है। अधिकांश Backpack and Snorkel यात्रा गाइडों में संबंधित दूतावासों के लिंक होते हैं, या आप आवश्यकताओं की एक विस्तृत सूची खोजने के लिए [iVisa](#) जैसी सेवाओं का उपयोग कर सकते हैं।
3. **अंतर्राष्ट्रीय ड्राइवर परमिट (आईडीपी) प्राप्त करें:** कुछ देशों में कार या मोटरसाइकिल चलाने के लिए आपके होम लाइसेंस और आईडीपी दोनों की आवश्यकता होती है। यह औपचारिक अनुवाद के रूप में कार्य करता है। संयुक्त राज्य अमेरिका में, आप एएए से कुछ डॉलर में आईडीपी प्राप्त कर सकते हैं।
4. **यात्रा बीमा प्राप्त करें:** हम आमतौर पर [एलियांज](#) से वार्षिक यात्रा बीमा खरीदते हैं। जबकि कई यात्रा ब्लॉग संबद्ध कमीशन के कारण विशिष्ट बीमा की अनुशंसा करते हैं, हम एलियांज के साथ संबद्ध समझौते के बिना अपनी ईमानदार राय प्रदान करते हैं। हमें समर्थन देने के लिए, कृपया हमारा एक Backpack and Snorkel Purple Travel Guides ([वेबसाइट](#)) खरीदने पर विचार करें।
5. **पानी बंद कर दें:** एक छोटे से रिसाव से घर में पानी भर सकता है और हजारों डॉलर का नुकसान हो सकता है। मुख्य वाल्व बंद करने से मानसिक शांति मिलती है।
6. **वॉटर हीटर बंद करें:** घर खाली होने पर पानी की एक बड़ी टंकी को गर्म करना एक अनावश्यक खर्च और संभावित आग का खतरा है।
7. **थर्मोस्टेट को समायोजित करें:** अपने एचवीएसी को 'दूर' तापमान पर सेट करने से ऊर्जा की बचत होती है और पाइपों में फंफूंदी या जमने की रोकथाम होती है। यदि आपके पास एक स्मार्ट थर्मोस्टेट है, तो आप वापस लौटने से पहले इसे एक ऐप के माध्यम से पुनः समायोजित कर सकते हैं।
8. **लैंप और कैमरे के लिए टाइमर चालू करें:** एक अंधेरा घर चोरों के लिए एक संकेत है। लाइटें चालू और बंद करने वाले टाइमर अधिभोग का भ्रम पैदा करते हैं। आपके जाने से पहले हमेशा सुनिश्चित करें कि आपका होम कैमरा सिस्टम सक्रिय है।
9. **वैक्यूम बॉट को अक्षम करें:** जब आप हस्तक्षेप करने के लिए वहां नहीं होते हैं तो ये उपकरण मोशन अलार्म ट्रिगर कर सकते हैं, फंस सकते हैं, या पालतू जानवरों की गंदगी फैला सकते हैं।
10. **कचरा बाहर लाएं:** सड़ा हुआ भोजन कीटों को आकर्षित करता है और एक असहनीय गंध पैदा करता है जो आपके लौटने पर आपका स्वागत करेगा।
11. **कार की बैटरी चार्ज करें:** कार इलेक्ट्रॉनिक्स इंजन बंद होने पर भी बैटरी खत्म कर देता है। यदि आप लंबी यात्राओं पर जाते हैं, और विशेष रूप से यदि आपकी कार की बैटरी पुरानी हो गई है, तो संभावना है कि बैटरी इस स्तर तक खत्म हो जाएगी कि यह आपकी कार को चालू नहीं कर सकती है, और इसे रिचार्ज नहीं किया जा सकता है और इसे बदलने की आवश्यकता है। जब भी हम सर्दियों में या 2 सप्ताह से अधिक समय के लिए यात्रा करते हैं, तो बैटरी क्षति को रोकने के लिए हम अपनी कारों को **बैटरी चार्जर** से जोड़ देते हैं।
12. **सेटमेल पकड़ो:** मेल का ढेर खाली घर का संकेत देता है। अमेरिका में, यूएसपीएस आपकी पहचान को सुरक्षित रखने के लिए 30 दिनों तक फ्री होल्ड मेल की पेशकश करता है।
13. **क्रेडिट और डेबिट कार्ड के लिए यात्रा अधिसूचना:** जबकि कई क्रेडिट कार्डों को अब यात्रा अधिसूचना की आवश्यकता नहीं है, डेबिट कार्ड के लिए यह अभी भी सर्वोत्तम अभ्यास है। यदि

आप पूरी तरह से आश्वस्त हैं कि आप जहां यात्रा कर रहे हैं वहां इंटरनेट कनेक्टिविटी (डेटा!) होगी, तो आप एटीएम का उपयोग करने या अपने डेबिट कार्ड से खरीदारी के लिए भुगतान करने से ठीक पहले अपने बैंक ऐप के माध्यम से अपने खाते को 'फ्रीज' और 'अनफ्रीज' कर सकते हैं।

14. पड़ोसियों को सचेत करें और रखरखाव का समय निर्धारित करें: पड़ोसियों से अपने घर और पौधों की जाँच करने के लिए कहें। लंबी यात्राओं के लिए, व्यस्त घर की उपस्थिति बनाए रखने के लिए लॉन की घास काटने या बर्फ हटाने का समय निर्धारित करें।

आवश्यक दस्तावेज़ीकरण और इलेक्ट्रॉनिक्स

ये वस्तुएँ आपकी यात्रा का 'मस्तिष्क' हैं, जो आपकी पहचान, वित्त और यादों का प्रबंधन करती हैं।

15. **पासपोर्ट, वीज़ा और अंतर्राष्ट्रीय ड्राइवर परमिट:** ये आपकी सबसे महत्वपूर्ण वस्तुएँ हैं। वे एकमात्र दस्तावेज़ हैं जो आपकी पहचान और सीमा पार करने के कानूनी अधिकार को साबित करते हैं।
16. **क्रेडिट और डेबिट कार्ड और आरएफआईडी ब्लॉकिंग कार्ड:** कम से कम दो प्रकार के क्रेडिट कार्ड (आदर्श रूप से वीज़ा और मास्टरकार्ड) और एक डेबिट कार्ड साथ रखें। सुनिश्चित करें कि आपके क्रेडिट कार्ड पर कोई विदेशी लेनदेन शुल्क नहीं है; हम हवाई अड्डे के लाउंज एक्सेस सहित इसके यात्रा लाभों के लिए [चेस नीलम रिजर्व](#) को प्राथमिकता देते हैं। ध्यान दें: सुनिश्चित करें कि आपके कार्ड पर नाम आपके ड्राइवर लाइसेंस से मेल खाता है क्योंकि कुछ कार रेंटल कंपनियां नाम अलग होने पर आपको कार किराए पर नहीं देंगी। नोट: क्रेडिट और डेबिट कार्ड धोखाधड़ी व्यापक है, और यह केवल समय की बात है कि आप कब इसका शिकार बनेंगे। कृपया [कार्ड धोखाधड़ी और चोरी से बचाव](#) अनुभाग पढ़ें और [आरएफआईडी ब्लॉकिंग कार्ड](#) या [स्लीव्स](#) का उपयोग करने पर विचार करें।
17. **यात्रा और गंतव्य सूची:** हम सभी उड़ान और होटल डेटा के साथ एक पावरपॉइंट यात्रा कार्यक्रम बनाते हैं, जिसे हम पीडीएफ में परिवर्तित करते हैं। हम अपने फोन, लैपटॉप, पोर्टेबल एसएसडी और क्लाउड (वनड्राइव) पर प्रतियां संग्रहीत करते हैं। यदि कोई उपकरण खो जाए, चोरी हो जाए या नष्ट हो जाए तो डिजिटल बैकअप आवश्यक है।
18. **यात्रा बीमा जानकारी:** अपना पॉलिसी नंबर और आपातकालीन संपर्क लाइन सभी डिजिटल उपकरणों और क्लाउड पर संग्रहीत करें। कुछ होने की स्थिति में चिकित्सा उपचार को अधिकृत करने के लिए आपको तुरंत इसकी आवश्यकता होगी।
19. **पेन:** आपको हवाई जहाज या हवाई अड्डे पर सीमा शुल्क प्रपत्रों के लिए, और दोस्तों और परिवार को पोस्टकार्ड लिखने के लिए इसकी आवश्यकता हो सकती है।
20. **लैपटॉप और चार्जर:** बुकिंग प्रबंधित करने और दूर से काम करने के लिए आवश्यक। हम यह सुनिश्चित करने के लिए हर शाम अपने फोन से अपने लैपटॉप पर तस्वीरें अपलोड करते हैं कि उनका बैकअप लिया गया है, और फिर हम उन्हें एसएसडी और क्लाउड (वनड्राइव) पर अपलोड करते हैं, अगर हमारे फोन या लैपटॉप खो जाते हैं, चोरी हो जाते हैं, या मर जाते हैं।
21. **पोर्टेबल एसएसडी:** क्योंकि होटल वाई-फाई अक्सर क्लाउड बैकअप के लिए बहुत धीमा होता है, 1TB SSD आपके उच्च-रिज़ॉल्यूशन फोटो और वीडियो का दैनिक बैकअप लेने के लिए एक अच्छा विचार है।
22. **सेल फ़ोन और चार्जर:** यह आपका मानचित्र, अनुवादक और जीवन रेखा है। यात्रा में देरी होने पर चार्जर अपने साथ रखें। हवाई अड्डों में, आपको कभी-कभी बहुत लंबी यूएसबी केबल की आवश्यकता होती है क्योंकि आपकी सीट पावर आउटलेट से बहुत दूर हो सकती है। हम आमतौर पर अपने साथ एक [10 फीट यूएसबी केबल के साथ चार्जर](#) रखते हैं। सुनिश्चित करें कि आपके पास: - जिन क्षेत्रों में आप यात्रा करते हैं उनके मानचित्र स्थानीय रूप से Google मानचित्र में सहेजे गए हैं - Google अनुवाद स्थापित है और आपके गंतव्य देशों की भाषाएं डाउनलोड की गई हैं - एक टेलीफोन और डेटा प्लान जो आपको महंगे अंतरराष्ट्रीय रोमिंग शुल्क के बिना अपने गंतव्य पर अपने फोन का उपयोग करने की अनुमति देता है। यदि आपका फ़ोन किसी वाहक द्वारा लॉक नहीं किया गया है, तो आप हमेशा एक स्थानीय सिम या eSIM कार्ड खरीद सकते हैं, लेकिन याद रखें कि कई देशों में ऐसा करने के लिए आपको कम से कम एक पासपोर्ट फोटो की आवश्यकता होगी।
23. **सेल फ़ोन सुरक्षा उपकरण:** कई स्थानों पर मोटरसाइकिल या पैदल चलकर जेबतराशी और फ़ोन छीनना वास्तविक खतरे हैं। यहां बताया गया है कि हम अपने सेल फोन की सुरक्षा कैसे करते हैं: हमारा सेल फोन [धातु प्रबलित तार](#) के साथ हमारे बेल्ट से जुड़ा हुआ है, जो इतना लंबा है कि हम अभी भी सेल्फी ले सकते हैं। यह मोटरसाइकिल फोन छीनने के लिए पर्याप्त मजबूत है, जो कि अधिकांश सस्ते कमजोर ऑल-प्लास्टिक टेथर्स नहीं करते हैं, और इसे आसानी से ले जाने के लिए काफी छोटा है। इसके लिए एक संलग्न तल के साथ एक फोन कवर

की आवश्यकता होती है। हम इससेल फ़ोन कवर का उपयोग करते हैं, क्योंकि: - इसका निचला भाग यह सुनिश्चित करते हुए संलग्न है कि सुरक्षा इंसर्ट टेडर से सुरक्षित रूप से जुड़ा हुआ है - यह स्पष्ट है, जिससे आपके फोन के ज्यादा गर्म होने का जोखिम कम हो जाता है। मेरे पुराने सेल फोन का कवर काला था और गर्म मौसम में यात्रा करते समय यह लगातार गर्म हो जाता था - इसमें मेरे यूएसबी पावर बैंक को मजबूती से और सुरक्षित रूप से जोड़ने के लिए एक चुंबक है - इसमें एक एडजस्टेबल एंगल आर्म है जो आपके फोन को पकड़ने की आवश्यकता के बिना विमान या अन्य जगहों पर फिल्में देखना आसान बनाता है

24. **बलिदान वाला बटुआ:** एक अलग बटुआ में छोटी लेकिन उचित मात्रा में नकदी, दो समाप्त हो चुके क्रेडिट कार्ड और कुछ खरीदारी रसीदें रखें। डकैती की स्थिति में, अपने जीवन और अपने वास्तविक प्राथमिक बटुआ की सुरक्षा के लिए इसे सौंप दें। हम आम तौर पर स्थानीय मुद्रा और अमेरिकी डॉलर में \$20-\$50 रखते हैं। यदि संभव हो, तो छोटे मूल्यवर्ग के बिलों का उपयोग करें ताकि यह बहुत सारे पैसे की तरह दिखें। इस बटुआ में कभी भी अपने घर का पता बताने वाली कोई भी आईडी न रखें, और सुनिश्चित करें कि यह एक पुराना पहना हुआ बटुआ हो। आपके समूह के प्रत्येक यात्री के पास अपना स्वयं का बलिदान बटुआ होना चाहिए।
25. **सुरक्षा वॉलेट:** हम एक पसीनारोधी कपड़े की जेब का उपयोग करते हैं जो एक बेल्ट से जुड़ जाता है और हमारी पैंट के अंदर छिप जाता है। यह पारंपरिक मनी बेल्ट की तुलना में कहीं अधिक विवेकशील और सुरक्षित है।
26. **स्मार्ट वॉच चार्जर:** इन्हें आमतौर पर मालिकाना केबल की आवश्यकता होती है। उनके बिना, आप अपनी नेविगेशन सूचनाएं और फिटनेस ट्रेकिंग खो देते हैं।
27. **कैमरा गियर:** यदि आप समर्पित कैमरों (उदाहरण के लिए पानी के नीचे का कैमरा) के साथ यात्रा करते हैं, तो स्नॉर्कलिंग के लिए अतिरिक्त बैटरी, चार्जर और, यदि लागू हो, पानी के नीचे आवास (कम से कम 1 और एक अतिरिक्त) सहित इसे लाना याद रखें।
28. **यूएसबी बैटरी पैक:** नए फोन के लिए हाई-पावर बैटरी पैक आवश्यक हैं। सुनिश्चित करें कि आपके पास आधुनिक उपकरणों को चार्ज करने के लिए सही यूएसबी पोर्ट और पर्याप्त आउटपुट है। हम इस यूएसबी बैटरी पैक का उपयोग करते हैं। इसका चुंबक अकेला कमजोर है, लेकिन सही सेल फ़ोन कवर के साथ संयोजन में, यह बहुत मजबूती से टिकता है। हमारे उपयोग के लिए, संलग्न यूएसबी केबल काफी लंबी है।
29. **कार चार्जर:** यदि आप किराये की कार का उपयोग कर रहे हैं या कई घंटे की कार ट्रांसफर बुक की है, तो आप गाड़ी चलाते समय अपने फोन (विशेषकर यदि आप इसे जीपीएस के लिए उपयोग करते हैं) और अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को आसानी से चार्ज कर सकते हैं। ध्यान रखें कि नए सेल फोन को चार्ज करने के लिए उपयुक्त केबल के साथ एक उच्च-आउटपुट कार चार्जर आवश्यक है।
30. **पावर आउटलेट एडेप्टर:** एक यूनिवर्सल ट्रैवल एडाप्टर दुनिया के अधिकांश हिस्सों को कवर करता है, हालांकि दक्षिण अफ्रीका जैसे कुछ देशों को विशिष्ट प्लग आकार की आवश्यकता होती है जो कई यूनिवर्सल ट्रैवल एडेप्टर समर्थन नहीं करते हैं।
31. **एक्सटेंशन कॉर्ड:** कुछ होटल के कमरों और विशेष रूप से कूज़ स्टेटरूम में अक्सर पर्याप्त बिजली आउटलेट की कमी होती है, खासकर बिस्तर के पास। मल्टी-रिसेप्टेकल कॉर्ड का उपयोग करें, लेकिन याद रखें कि सभी कूज़ लाइनें गंभीर आग के खतरों के कारण सर्ज प्रोटेक्टर्स को प्रतिबंधित करती हैं। सावधान रहें कि कुछ कूज़ लाइनों ने अब सभी एक्सटेंशन कॉर्ड (जैसे रॉयल कैरेबियन, सेलिब्रिटी, डिज़नी, एमएससी) पर प्रतिबंध लगा दिया है, कुछ अभी भी बिना कॉर्ड के दीवार क्यूब्स जैसे मल्टी-प्लग की अनुमति देते हैं। यदि आपको एक्सटेंशन कॉर्ड की आवश्यकता है, उदा. सीपीएपी मशीन के लिए, उधार लेने के लिए जहाज

पर चढ़ने के तुरंत बाद जहाज के ग्राहक सेवा डेस्क पर जाएं। कुछ कूज़ लाइनें अभी भी मल्टी-प्लग एक्सटेंशन कॉर्ड की अनुमति देती हैं। लेखन के समय, कार्निवल, नॉर्वेजियन, प्रिंसेस और हॉलैंड अमेरिका अधिक लचीली कूज़ लाइनों में से थे।

स्वास्थ्य, स्वच्छता और आराम

स्वस्थ रहना एक स्वप्निल छुट्टी और होटल के कमरे में कष्टदायक प्रवास के बीच का अंतर है।

32. कान प्लग: तेज़ आवाज़ वाले हवाई जहाज़ों पर या भारी नाइटलाइफ़ वाले शहर के होटलों में सोने के लिए आवश्यक।
33. फ्लॉस: दंत स्वच्छता के लिए महत्वपूर्ण और मरम्मत के लिए आपातकालीन स्ट्रिंग के रूप में उपयोगी।
34. दवा (दर्द से राहत और दस्त): बुनियादी राहत हाथ में होना एक आवश्यकता है, क्योंकि आपातकालीन स्थिति में फार्मसियों को बंद करना या ढूँढना मुश्किल हो सकता है। सामान्य बीमारियों से तुरंत निपटने के लिए हम हमेशा एक छोटी 'ट्रैवल फ़ार्मेसी' रखते हैं। कुछ यात्रियों को पहले 48 घंटों के भीतर 'ट्रैवलर्स डायरिया' का अनुभव होता है। अपनी खुद की आपूर्ति होने का मतलब है कि जब आपको सबसे ज्यादा परेशानी महसूस हो तो आपको अपना होटल का कमरा नहीं छोड़ना पड़ेगा। आम तौर पर यह सिफारिश की जाती है कि आप अपनी दवाओं को उनकी मूल पैकेजिंग में रखें, यदि आपसे सीमा शुल्क पर पूछताछ की जाती है। हालाँकि, मैंने 30 वर्षों से अधिक समय तक अंतरराष्ट्रीय स्तर पर यात्रा की है और कभी भी मुझसे पूछताछ नहीं की गई। सुनिश्चित करें कि आपकी किट में शामिल हैं: - दर्द और बुखार से राहत: अपनी पसंदीदा सिरदर्द और माइग्रेन की गोलियाँ पैक करें, और सुनिश्चित करें कि आपके पास बुखार कम करने वाली दवा के रूप में इबुप्रोफेन और/या पैरासिटामोल (एसिटामिनोफेन) है। कुछ लोगों का मानना है कि हर 4-6 घंटे में इबुप्रोफेन और एसिटामिनोफेन के बीच परिवर्तन करने से सबसे अच्छा बुखार कम करने वाले परिणाम मिलते हैं। सुनिश्चित करें कि प्रत्येक दवा के लिए दैनिक अधिकतम खुराक से अधिक न लें, विशेष रूप से एसिटामिनोफेन के लिए क्योंकि इससे लीवर को गंभीर क्षति हो सकती है। इबुप्रोफेन को खाली पेट लेने से बचें, क्योंकि इससे दर्द, मतली, उल्टी या इससे भी बदतर स्थिति हो सकती है। - दस्त और आंत स्वास्थ्य: लक्षणों से तत्काल राहत के लिए लोपरायामाइड (इमोडियम) और निर्जलीकरण को रोकने के लिए ओरल रिहाइड्रेशन साल्ट साथ रखें। चबाने योग्य पेप्टो बिस्मोल (बिस्मथ सबसालिसिलेट) गोलियों को आपके सामान में बहुत कम जगह की आवश्यकता होती है और सामान्य पेट की खराबी, सीने में जलन या मतली के लिए प्रभावी होती हैं। - मोशन सिकनेस: यदि आप मोशन सिकनेस से पीड़ित हैं, और नाव यात्रा, लंबी बस यात्रा, या घुमावदार पहाड़ी सड़कों पर योजना बना रहे हैं, तो ड्रामामाइन या इसी तरह की 'ट्रैवल सिकनेस' टैबलेट की एक छोटी आपूर्ति सहायक है। - व्यक्तिगत चाल: हम हमेशा पो चाय पिल्स (या बाओ जी वान) साथ रखते हैं हमें। वे एक चीनी दवा हैं जिन्हें हमने दस्त के खिलाफ बेहद प्रभावी पाया है। ये गोलियाँ प्लास्टिक की शीशियों में आती हैं - आप 2 प्लास्टिक शीशियों की सामग्री को गर्म पानी के साथ लें और इसके तुरंत बाद आपका दस्त बंद हो जाएगा। ध्यान दें: इन गोलियों के कई संस्करणों में औषधीय खमीर (मास्सा फ़र्मेंटटा) का उपयोग किया जाता है जिसमें गेहूं का आटा होता है। यदि आपको गंभीर ग्लूटेन एलर्जी या सीलिएक रोग है, तो आपको इनसे बचना चाहिए। नोट: किसी भी हर्बल सप्लीमेंट की तरह, यदि आप गर्भवती हैं या अन्य विशिष्ट दवाएं ले रहे हैं, तो किसी पेशेवर से परामर्श करना बुद्धिमानी है, क्योंकि जड़ी-बूटियों का जटिल मिश्रण कुछ पश्चिमी दवाओं के साथ परस्पर क्रिया कर सकता है। महत्वपूर्ण नोट: किसी भी दवा के लिए हर सिफारिश की तरह: यदि दवा आपके लिए सही है तो हमेशा अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से परामर्श लें।

35. सैनिटाइज़र और वाइप्स: बीमारी के जोखिम को कम करने के लिए हवाई जहाज़ की ट्रे जैसे अधिक छूने वाले क्षेत्रों के लिए इनका उपयोग करें।
36. कॉर्टिसोन या बेनाड्रिल क्रीम: अप्रत्याशित एलर्जी प्रतिक्रियाओं या खुजली वाले कीड़े के काटने के इलाज के लिए उपयोगी।
37. सन लोशन: उच्च गुणवत्ता वाला, जल प्रतिरोधी एसपीएफ़ 30 या एसपीएफ़ 50 लाएँ। यदि आप सॉर्कलिंग कर रहे हैं, तो कृपया सुनिश्चित करें कि यह चट्टान-सुरक्षित है। हवाई जहाज़ में ले जाने के लिए तरल पदार्थ 3 फ़्लूड आउंस (100 मिली) से कम रखें।
38. यूवी के साथ चैप स्टिक: नमकीन, हवा या कम नमी वाले वातावरण में होंठों की दर्दनाक जलन को रोकता है।
39. कोल्ड क्रीम या एलो वेरा: धूप की कालिमा या अत्यधिक मौसम से तनावग्रस्त त्वचा को आराम देने के लिए आवश्यक। ले जाने के लिए तरल पदार्थ 3 फ़्लूड आउंस (100 मिली) से कम रखें।
40. मच्छर स्प्रे: डेंगू या मलेरिया से बचाव ही सबसे अच्छा बचाव है। मच्छरों और दर्दनाक रेत मक्खियों दोनों को दूर भगाने के लिए कम से कम 25% DEET वाले स्प्रे का उपयोग करें। ले जाने के लिए तरल पदार्थ 3 फ़्लूड आउंस (100 मिली) से कम रखें।
41. अन्य प्रसाधन सामग्री: गुणवत्ता सुनिश्चित करने और त्वचा संबंधी प्रतिक्रियाओं से बचने के लिए अपना स्वयं का सामान साथ रखें। ले जाने के लिए तरल पदार्थ 3 फ़्लूड आउंस (100 मिली) से कम रखें। मैं आम तौर पर अपने साथ पिछले होटल से 1 छोटी शैम्पू की बोतल लाता हूँ, क्योंकि हर होटल शैम्पू प्रदान नहीं करता है। कई होटल और क़ूज़ लाइनें कंडीशनर प्रदान करती हैं, लेकिन मैंने लोगों को शिकायत करते सुना है कि उनकी कंडीशनर आमतौर पर बहुत अच्छी नहीं होती हैं - इसलिए, अपना खुद का लाएं।
42. इलेक्ट्रिक शेवर: भले ही इलेक्ट्रिक शेवर को आपके सामान में ज्यादा जगह की आवश्यकता नहीं होती है, फिर भी एक छोटे इलेक्ट्रिक ट्रेवल शेवर का उपयोग करना जिसे USB केबल से चार्ज किया जा सकता है, फिर भी आप कुछ जगह बचा सकते हैं। यूएसबी-रिचार्जबल मॉडल का चयन करने से भारी मालिकाना पावर ईटों की आवश्यकता समाप्त हो जाती है। चूंकि इन उपकरणों में लिथियम-आयन बैटरी होती है, इसलिए इन्हें अपने साथ ले जाने वाले सामान में रखने से यह सुनिश्चित होता है कि आप अंतरराष्ट्रीय अग्नि सुरक्षा मानकों का अनुपालन करते हैं।
43. नेल क्लिपर: जबकि कई हवाई अड्डे 6 सेमी से कम ब्लेड वाली नाखून कैंची की अनुमति देते हैं, कुछ देश उनकी वास्तविक लंबाई की परवाह किए बिना तेज-नुकीली वस्तुओं पर प्रतिबंध लगाते हैं। नेल क्लिपर आपके कैरी-ऑन सामान के लिए एक सुरक्षित विकल्प है। यह छोटा उपकरण हैंगनेल संक्रमण को संवारने और रोकने के लिए उच्च उपयोगिता प्रदान करता है। कैंची के बजाय क्लिपर का उपयोग यह सुनिश्चित करता है कि सुरक्षाकर्मी 'नुकीली वस्तुओं' की अलग-अलग क्षेत्रीय व्याख्याओं के कारण आपकी ग्रूमिंग किट को जब्त नहीं करेंगे।

विशेष जरूरतों

68. बैकअप चश्मा: यदि आप चश्मा पहनते हैं, तो प्रिस्क्रिप्शन चश्मे की एक अतिरिक्त जोड़ी रखना एक महत्वपूर्ण सुरक्षा उपाय है। सामान्य अनुभव से पता चलता है कि दुर्घटनाएं अक्सर तब होती हैं जब प्रतिस्थापन ढूंढना सबसे कठिन होता है। यदि आप सुधारात्मक लेंस पर निर्भर हैं, तो सुनिश्चित करें कि आप अपनी यात्रा के दौरान अपनी दृष्टि और स्वतंत्रता बनाए रखने के लिए एक अतिरिक्त सेट पैक कर लें।
69. यूएसबी नाक और कान हेयर कटर: लंबी यात्राओं पर, नाक या कान के बढ़ते बाल परेशानी का सबब बन सकते हैं। भारी मालिकाना केबल या डिस्पोजेबल बैटरी की आवश्यकता को खत्म करने के लिए [यूएसबी रिचार्जबल मॉडल](#) का विकल्प चुनें। इसे अपने कैरी-ऑन सामान में रखने से यह सुनिश्चित होता है कि आप सख्त सुरक्षा मानकों का अनुपालन करते हैं। यह छोटा उपकरण आपकी यात्रा किट में महत्वपूर्ण वजन या मात्रा जोड़े बिना संवारने के लिए उच्च उपयोगिता प्रदान करता है।
70. यात्रा सीपीएपी मशीन: यदि आप सीपीएपी मशीन के साथ यात्रा करते हैं, तो क्षति या हानि को रोकने के लिए आपको इसे हमेशा अपने साथ ले जाने वाले सामान में रखना चाहिए। सीपीएपी मशीनें आम तौर पर एक जल भंडार के साथ आती हैं जो यात्रा के लिए मशीन को भारी बनाती है। यदि आप इसे वहन कर सकते हैं, तो एक छोटे [यात्रा सीपीएपी मशीन](#) पर विचार करें जो बिना जलाशय के आएगा, और जो आपके सामान में काफी कम जगह का उपयोग करेगा। ध्यान रखें कि जलाशय से गायब जलवाष्प के कारण कुछ लोगों की नाक सूख सकती है, जो बहुत असुविधाजनक हो सकती है और कुछ लोग इसे बर्दाश्त नहीं कर सकते हैं। [किट जो आपकी सांसों से नमी का पुनर्चक्रण करती है](#) कुछ राहत प्रदान करता है, लेकिन लापता जल भंडार की भरपाई नहीं कर सकता। यदि आप बार-बार बिजली कटौती वाले क्षेत्रों की यात्रा करते हैं या हवाई जहाज पर अपने सीपीएपी का उपयोग करने की योजना बनाते हैं, तो आप एक [बैटरी](#) खरीदना चाह सकते हैं, लेकिन सुनिश्चित करें कि यह एयरलाइन आवश्यकताओं का अनुपालन करता है, जिसका अर्थ है कि Wh (वाट-घंटे) 100Wh से कम होना चाहिए (लेखन के समय किसी अनुमोदन की आवश्यकता नहीं है), या 160Wh (जहाज पर लाने के लिए एयरलाइन की मंजूरी प्राप्त करने की आवश्यकता है)। यहां तक कि बिजनेस क्लास में भी, हवाई जहाज की बिजली आपूर्ति हमेशा सीपीएपी मशीन को पर्याप्त बिजली की आपूर्ति करने में सक्षम नहीं होती है, जिसके परिणामस्वरूप बिजली की छोटी कटौती होती है जो आपको जगाने के लिए सीपीएपी मशीन को काफी देर तक रोक देगी।

Backpack and Snorkel पर्यटन ट्रेवल गाइड पैकिंग सूची

यात्रा पूर्व तैयारी

1. पासपोर्ट की समाप्ति तिथि सत्यापित करें
2. वीजा प्राप्त करें
3. अंतर्राष्ट्रीय ड्राइवर परमिट (आईडीपी) प्राप्त करें
4. यात्रा बीमा प्राप्त करें
5. पानी बंद कर दें
6. वॉटर हीटर बंद करें
7. थर्मोस्टेट समायोजित करें
8. लैप और कैमरे के लिए टाइमर चालू करें
9. वैक्यूम बॉट अक्षम करें
10. कचरा नीचे लाओ
11. कार की बैटरी चार्ज करें
12. होल्ड मेल सेट करें
13. क्रेडिट और डेबिट कार्ड के लिए यात्रा अधिसूचना
14. पड़ोसियों को सचेत करें और शेड्यूल का रखरखाव करें

आवश्यक दस्तावेज़ीकरण और

इलेक्ट्रॉनिक्स

15. पासपोर्ट, वीजा और आईडीपी
16. क्रेडिट और डेबिट कार्ड
17. यात्रा और गंतव्य सूची
18. यात्रा बीमा जानकारी
19. कलम
20. लैपटॉप और चार्जर
21. पोर्टेबल एसएसडी
22. सेल फ़ोन और चार्जर
23. सेल फ़ोन सुरक्षा उपकरण (टेडर/केस)
24. बलि का बटुआ
25. सुरक्षा बटुआ (पैट की जेब में)
26. स्मार्ट वॉच चार्जर
27. कैमरा, अंडरवाटर कैमरा, आवास, और बैटरियाँ
28. यूएसबी बैटरी पैक
29. कार अभियोक्ता
30. पावर आउटलेट एडेप्टर
31. एक्सटेंशन कॉर्ड (कूज़ के लिए गैर-उछाल)

स्वास्थ्य, स्वच्छता और आराम

32. कान प्लग
33. सोता
34. दवा (सिरदर्द, दस्त)
35. सैनिटाइज़र और वाइप्स
36. कॉर्टिसोन या बेनाड्रिल क्रीम
37. सन लोशन (रीफ-सुरक्षित)
38. यूवी के साथ चैप स्टिक
39. कोल्ड क्रीम या एलोवेरा
40. मच्छर स्प्रे (25% डीईईटी)
41. अन्य प्रसाधन
42. इलेक्ट्रिक शेवर
43. नाखून काटनेवाला

कपड़े और विशेष गियर

44. रेनकोट और छाता
45. जल्दी सूखने वाले अंडरवियर, शर्ट और पैट
46. बड़ा प्लास्टिक लांड्री बैग और डिटर्जेंट
47. छह हैंगर और छह क्लैप
48. टोपी
49. स्वेटबैंड
50. धूप का चश्मा
51. माइक्रोफ़ाइबर कपड़ा
52. थर्मल बोतल
53. समुद्र तट तम्बू
54. पानी के सैंडल
55. स्विम पैट और रैश गार्ड
56. स्नोर्कल और गॉगल्स
57. तैराकी बोया

उपयोगिता एवं संगठन

58. जिपलॉक और प्लास्टिक बैग
59. प्लास्टिक के बर्तन
60. वॉटर हीटर सर्पिल
61. ब्रिटा जल फ़िल्टर
62. फोल्डेबल कटिंग बोर्ड
63. स्कॉच पैड
64. कैन खोलने वाला
65. बोतल खोलने वाला



अंतिम शब्द

बैकपैक और स्नोर्कल से रूडी के बारे में

मेरा जन्म जर्मनी में हुआ था और मैं 2003 में अमेरिका चला गया था। मेरी पत्नी और मैं वास्तव में एक बहुराष्ट्रीय युगल हैं: मैं, अपनी जर्मन पृष्ठभूमि के साथ, और वह अपनी चीनी विरासत के साथ। हम दोनों अमेरिका में रहते हैं।

अफसोस की बात है कि अमेरिका में काम करने का मतलब है कि हमारे पास अन्य देशों की तुलना में बहुत कम छुट्टियां हैं। जर्मनी और इस प्रकार हम बहुत बार यात्रा नहीं कर सकते।

बहुत सारे परीक्षण और त्रुटि के माध्यम से, हमने अपनी आदर्श यात्रा और अवकाश शैली ढूंढ ली है। महत्वपूर्ण स्थलों पर ध्यान केंद्रित करके यादगार पल बनाना, स्थानीय लोगों से मिलने के लिए समय की योजना बनाना और निश्चित रूप से आराम के लिए समय की योजना बनाना हमारी प्राथमिकताएं हैं।

हमने स्थानीय खाद्य पदार्थों की सराहना करना और यथासंभव अधिक से अधिक स्थानीय व्यंजन खाने का प्रयास करना भी सीखा है। केवल मनोरंजन के लिए, हम जिस भी देश में जाते हैं वहां एक चीनी रेस्तरां में खाना खाने का प्रयास करते हैं। यह बिल्कुल आश्चर्यजनक है कि पूरे ग्रह पर चीनी भोजन कितना अलग है।



यादगार पल बना रहा हूँ

आप अपनी छुट्टियों के दौरान 10,000 तस्वीरें ले सकते हैं, एक आकर्षण से दूसरे आकर्षण की ओर दौड़ सकते हैं, लेकिन जो बात आप अपने दिल में याद रखेंगे वह यह है कि आप कैसे यादगार पल बना रहे थे।

मेरे लिए, वह उदाहरण था कैन्यन डे चेली में स्पाइडर रॉक (क्या आपने कभी इस अमेरिकी राष्ट्रीय उद्यान के बारे में सुना है?)। जब मैंने पहली बार इसे देखा, तो मैं इस राजसी प्राकृतिक ओबिलिस्क और जिस खूबसूरत घाटी में स्थित है, उसे देखकर दंग रह गया। मैं वहां दो बार और जा चुका हूं और अब भी वैसा ही महसूस करता हूं।

या कैनकन, मैक्सिको के बाहर एक छोटे से द्वीप, इस्ला मुजेरेस के बारे में सोचें। सतह पर, प्लायानॉर्ट मैक्सिको का सबसे खूबसूरत समुद्र तट माना जाता है, और यहां हमेशा भीड़ रहती है और वहां लंगर डालने वाली नावें तेज संगीत बजाती हैं।

सतह के नीचे, इस्ला मुजरेस बहुत आरामदायक है, काफी चलने योग्य है और इसमें दोस्ताना स्थानीय लोग, अच्छा प्रामाणिक मेक्सिकन भोजन और अच्छा अंतरराष्ट्रीय व्यंजन हैं और यह अक्सर बहुत किफायती है।

इस्ला मूजेरेस हमारा निजी स्वर्ग है!



अपना बैगपैक और स्नोर्कल पैक करें और चलें

हमारी यात्रा शैली पिछले कुछ वर्षों में विकसित हुई है। इन दिनों जब हम यात्रा करते हैं तो हम हल्के सामान पैक कर रहे होते हैं और आम तौर पर प्रति व्यक्ति केवल एक छोटे बैगपैक की आवश्यकता होती है - यह [यात्रा प्रकाशमार्गदर्शक](#) देखें।

इस गाइड के साथ, मैं आपको मूल्य प्रदान करना चाहता हूं और यादगार पल बनाने के लक्ष्य के साथ अपनी आरामदायक छुट्टियों की योजना बनाने में आपकी मदद करना चाहता हूं!

यदि आपका कोई प्रश्न या टिप्पणी हो तो कृपया मुझसे संपर्क करें।