

Tyrkland: hagnýtar upplýsingar

Peningamál

Gjaldmiðill landsins nefnist lírur og hlutfall við íslensku krónuna sjá:
<https://www.xe.com/>

Gengið rokkar nú reyndar talsvert og hefur tyrkneska líran fallið talsvert að undanfögnu.

Hraðbankar eru á öllum helstu stöðum og hægt er að skipta dollurum og evrum á hótélum eða í bönkum. Greiðslukort er hægt að nota víðast hvar.

Rafmagn

220/230 volt og 50 herz (Hz). Innstungur á hótélum eru þær sömu og við notum hér heima.

Kurteisisvenjur og siðir

Vanalega þarf að fara úr skónum þegar farið er inn í helga staði. Það þarf því að klæða sig „siðsamlega“, einkum ef moskur eru heimsóttar. Það þýðir að fólk að vera í mjög svo stuttum buxum eða láta sjást mikið í hold.

„Merhaba“ þýðir „halló“ á tyrknesku er gott að nota það þegar þið farið inn á veitingastaði eða búðir – brjóta aðeins ísinn! Það telst vera kurteisi að þiggja kaffi eða te ef ykkur er boðið.

Lyf og heilsa

Gott er að taka með sér helstu lyf sem þið gætuð hugsanlega þurft að nota. Til dæmis er gott að hafa með sér fjölvirk sýklalyf ef þið fáði í magann. Áður en ferðast er til Austurlanda nær þarf að huga að bólusetningum við sjúkdómum sem kunna að gera vart við sig. Sumar bólusetningar verður að endurtaka fyrir brottför þannig að rétt er að huga að þeim í tíma. Það er einfaldlega góð regla að ráðfæra sig við heimilislækni eða aðra sérfræðinga um þessi mál og þau svæði sem á skal halda. Meðal þeirra sjúkdóma sem að fólk hefur verið bólusett við er lifrabólga A, lifrabólga B, taugaveiki, gulusótt, barnaveiki og stífkrampi. Við mælum einna helst með að fólk bólusetji sig við **lifrabólgu A** sem smitast einkum með matvælum og vatni og svo **taugaveiki**. Hér leggjum við þó áherslu á að þið ráðfærið ykkur við heimilislækni. Sumar vefsíður mæla með að ferðalangar láti bólusetja sig gegn **kóleru**. **Þau ykkar, sem farið**

hafa með okkur allt frá 2005, hafa líklega verið sprautuð fyrir ofangreindu en við biðjum fólk að athuga vel hvort endurnýja þurfi sprautur.

Tímamunur

GMT/UTC +3.

Myndatökur

Almennt séð eru engar takmarkanir settar þegar kemur að myndatökum. Hins vegar ætti ávallt að spyrja innfædda áður en teknar eru af þeim myndir, einkum í moskum og öðrum helgum stöðum. Ennfremur ætti ekki að taka myndir af hernaðarmannvirkjum, hermönnum og lögreglumönnum.

Glæpir og öryggi

Almennt séð er ekki mikið um glæpi á helstu ferðamannstöðum. Hins vegar þarf ávallt að vera á varðbergi og passa upp á eigur sínar, einkum á ferðamannastöðum og í margmenni. Helst ekki ferðast um eitt og gott er að vera mörg saman í hóp og fara ekki inn á fáfarnar götur. Passa sig vel á vasapjófum, einkum í mannmergð. Alls ekki að flagga peningum eða öðrum verðmætum úti í götu.

Vegabréf

Ekki er þörf á áritun fyrir ferðamenn. Gott er að hafa í huga:

- Passa vel upp á vegabréfið sitt.
- Ágætt er að taka ljósrit af vegabréfinu og hafa það á vísum stað.
- Vegabréfið þarf að vera í gildi í sex mánuði eftir að heim er komið.

Veður

Gera má ráð fyrir að hitastig í Tyrklandi sé nokkuð milt, einkum í Ístanbúl (18-27 gráður). Við ströndina getur hitinn farið upp í 30 gráður og inn í landi eins og í Kapadókiu 12-30 gráður. Gott er því að hafa með sér einhver hlý föt, einkum þá á kvöldin.

Matur

Tyrknesk matargerð er rík og fjölbreytt, mótuð af staðsetningu Tyrklands á mörkum Evrópu og Asíu og áhrifum frá ótal menningarheimum. Matargerðin hefur þróast frá mið-Asíu og Seljuka tímabilinu til Ottómanaveldisins og nútímans, og hún er talin ein af ríkustu matarmenningum heims. Tyrknesk matargerð byggir á hráefnum eins og ólífuolíu, ferskum jurtum (myntu, dill, steinselju), grænmeti, baunum,

hrísgrjónum og kjöti (lamb, naut, kjúklingur). Algengar kryddjurtir eru sumak, kúmen og papríka .

Algengir réttir eru m.a. þessir:

- **Kebab:** Ýmsar tegundir grillaðs eða spjótgrillaðs kjöts, þar á meðal Adana og Urfa kebab.
- **Meze:** Fjölbreyttir forréttir eins og patlıcan salatası (eggaldinsalat), piyaz (baunasalat), semizotu (jurtasalat með jógúrti) og sigara böreği (ostafyllt deig).
- **Baklava:** Lagskiptur bakstur með hnetum og sírópi eða hunangi .
- **Künefe:** Sérstakur eftirréttur úr mildum geitost, hveiti og rósavatni

Tryggingar – forfalla- og sjúkratryggingar

Hægt er að kaupa sér forfallatryggingu hjá tryggingafélögum og stundum er hún innifalin í heimilstryggingu, hver aðili þarf því að kanna rúmsvæði sinna trygginga. Sé ferðin greidd að helmingi eða meira með greiðslukorti gilda að öllu jöfnu ferðatryggingar kortafyrirtækjanna, en þær ná til ferðar sem stendur ekki lengur en 60 daga. Nokkur munur er á milli kortafyrirtækja sem og eru sum kort gildari en önnur og innihalda sum hver sjúkra- og slysatryggingar en við hvetjum alla til kanna þetta til hlítar. Heimilstryggingar taka líka til ýmissa trygginga og rétt er að benda á að hægt er að kaupa viðbótartryggingu hjá tryggingafélagunum. Ennfremur er nauðsynlegt að athuga hvaða sjúkratryggingar hver og einn hefur þar sem sjúkrakostnaður fyrir Vesturlandabúa getur verið nokkuð hár erlendis.

Þjófnef

Almennt séð er þjófnef gefið á veitingastöðum, 10%, (þegar þið borðið ekki með hópnum) og á hótélum (t.d. töskuberar – 5 til 10 lírur á hverja tösku). Ákveðnar reglur gilda í sambandi við rútubílstjóra, innlenda leiðsögumenn, aðstoðarmenn o.fl. Við munum safna þjófnef til handa þeim eins og gert hefur verið í undanförunum ferðum.

Vatn og aðrir vökvar

Almennt séð er kranavatn ekki drykkjarhæft. Allt í lagi er að nota það til að bursta tennurnar. Drekkið því aðkeypt vatn og athugið vel hvort að flöskurnar séu innsiglaðar, þ.e. ekki opnar. Best að kaupa vatn í flöskum í hótélinu eða í sjoppum. Einnig eru ferskir ávaxtasafar oft útpýntir með kranavatni. Muna svo að drekka nóg af vatni!

Morgunverður – hádegismatur – kvöldmatur

Kvöld- og hádegismatur er oftast innifalinn (sjá dagskrá). Morgunmatur er alltaf innifalinn og er oftast frá 06:30–10, eins og gengur og gerist. Við munum tilkynna um morgunverðartíma þegar við komum á hvern nýjan stað. Ennfremur bendum ykkur á að skoða dagskrána en þar miðast morgunverðartímar við brottför í skoðunarferðir eða frá hótélum. Á þeim hótélum sem við munum dvelja á er oftast boðið upp á morgunverðarhlaðborð. Allir drykkir sem þið pantið skráið þið annaðhvort á herbergið ykkar eða greiðið á staðnum. Hvetjum við ykkur svo til að gera upp hótélreikninginn kvöldið fyrir brottför til að valda ekki töfum.

Magaverkir – niðurgangur - matvæli og matareitranir

Almennt séð gildir í þessum efnum heilbrigð skynsemi. Það er því óþarfi að hafa alltof miklar áhyggjur af þessu en gott er þó að fylgja nokkrum almennum reglum og taka með sér að heiman **immodium** ef svo óheppilega vildi til að þið fáið í magann. Hægt er að kaupa immodium í öllum lyfjabúðum án lyfseðils. Ennfremur ráðleggjum við ykkur að taka með sýklalyf ef ske kynni að þið fáið slæma magasýkingu. Hér er þó best að hver og einn ráðfæri sig við sinn heimilislækni.

Nokkrar viðmiðunarreglur – en hér fylgir hver og einn sínu hyggjuviti:

1. Aldrei að drekka kranavatn. Fólk sem er viðkvæmt í maga ætti jafnvel að forðast að burstu tennur upp úr kranavatni. Nota frekar flöskuvatn.
2. Borðið aldrei mat sem keyptur er af götusölum.
3. Skrælið ávexti og forðist vatnsmelónur og agúrkur – vatni er oft sprautað inn í þær.
4. Þeir sem geta/vilja ættu einkum að borða grænmetisfæði þar sem kjöt er bæði þungt í maga í miklum hita.
5. Drekkið/notið aðeins flóaða mjólk.
6. Ekki borða ís og notið heldur ekki ísmola út í drykki.
7. Ef egg borðuð, passið upp á þau séu harðsoðin.
8. Ágætt er að hafa þá reglu að drekka einungis gosdrykki úr dósum. Þá er öruggt að engin hefur fyllt þá með óhreinu vatni.
9. Fara varlega í áfengið - getur þurrkað mann upp. Drekkið þess í stað nóg af vatni.
10. Ekki borða alltof mikið – aldrei er gott að vera úttroðin(n). Það getur bæði verið óþægilegt í miklum hita og valdið magaverkjum/-óróa.
11. Drekkið djús einungis ef hann er í flöskum eða dósum. Á hótélum er þó lagi að drekka djúsinn.

12. Takið inn acidophilus – kvölds og morgna.
13. Hafið með ykkur immodium ef þið skylduð fá í magann. Hægt að kaupa í öllum lyfjabúðum.
14. Gott er að hafa meðferðis blautklúta og handspritt.