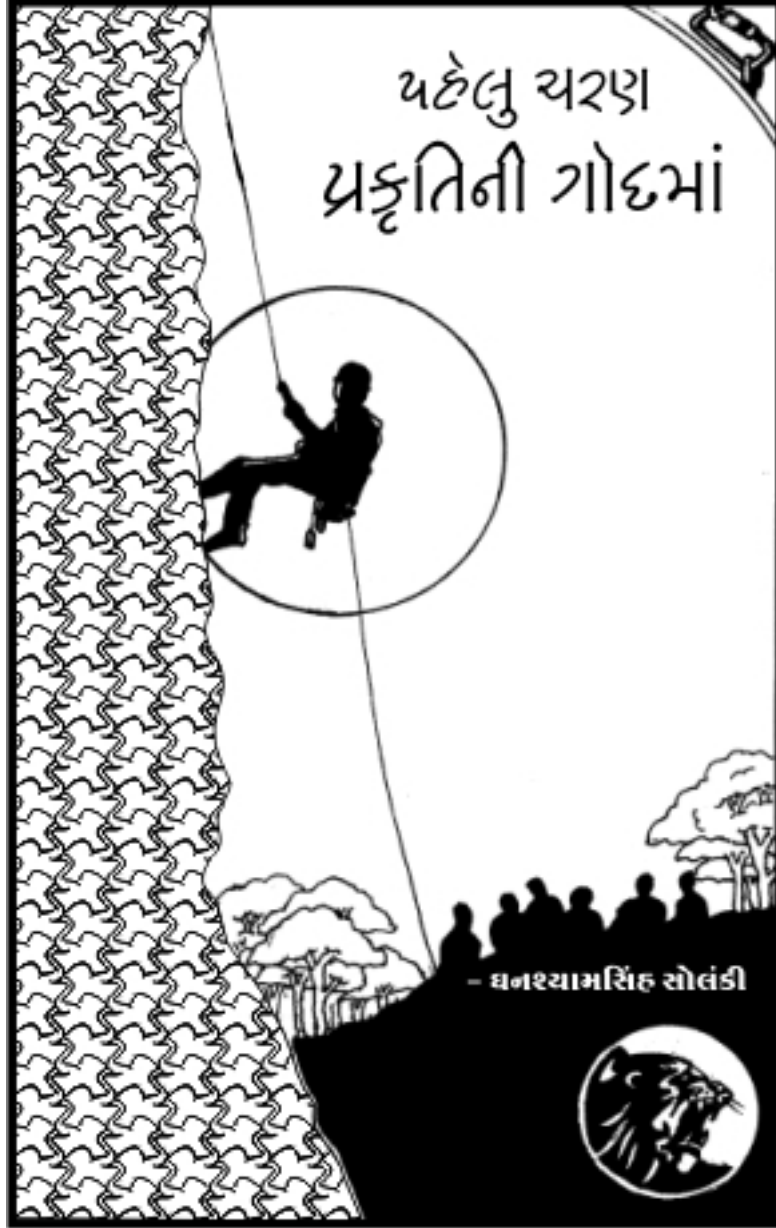


ધહેલુ ચરણ  
પ્રકૃતિની ગોદમાં



પહેલુ ચરણ  
પ્રકૃતિની ગોદમાં

લેખક  
બલચામસિંહ સોલંકી

પ્રકાશન વર્ષ  
૨૦૦૯

ચિત્ર  
રાજેશ જીપ્સી

પ્રત : ૧૦૦૦

મુદ્રક  
સીટી પ્રિન્ટર્સ, ટાહોટ

## પરિચય



- પુરૂ નામ : સોલંકી ઘનશ્યામસિંહ નંદકિશોર  
માતાનું નામ : શ્રીમતી લલીતાદેવી  
જન્મ તા. : ૧૯-૧૦-૧૯૬૨  
સરનામું : સિદ્ધેશ્વરી સોસાયટી, સુદાઈમાતાજી મંદિર પાસે, ગોધરા રોડ, દાહોદ  
નોકરી : સીનીયર કલાર્ક, હિન્દી હાયર સેકન્ડરી સ્કૂલ, ફીલેન્ડગંજ, દાહોદ  
શૈક્ષણિક યોગ્યતા : બી. કોમ.  
અન્ય યોગ્યતા : **સાહસિક પ્રવૃત્તિઓ :**

- ❖ રોક કલાઈમ્બિંગ ક્લોથ  
ગુજરાત રાજ્ય પર્વતારોહણ સંસ્થા  
સાધના ભવન, માઉન્ટ આબુ -રાજસ્થાન દ્વારા
- ❖ બેઝીક પર્વતારોહણ કોર્સ (૧૭૦૦૦ ફીટ A ગ્રેડ કલાઈમ્બ)  
માઉન્ટેનરીંગ ઇન્સ્ટીટ્યુટ  
હિમાચલ પ્રદેશ - મનાલી દ્વારા
- ❖ દાહોદ જીલ્લામાં જુદી જુદી શાળાના ૧૦૦ બાળકોને આખા વર્ષ દરમિયાન નેચર એજ્યુકેશન તેમજ સાહસિક પ્રવૃત્તિઓના પ્રોજેક્ટ ડાયરેક્ટર તરીકે  
શેઠ શ્રી ગિરધરલાલ સંસ્કાર કેન્દ્ર દાહોદના વર્ષ ૨૦૦૩-૨૦૦૪, ૦૪-૦૫,  
૦૫-૦૬, ૦૬-૦૭, ૦૭-૦૮, ૦૮-૦૯, ૦૯-૧૦
- ❖ લગભગ ૨૫ વર્ષોથી જુદા જુદા જંગલોમાં કેમ્પોનો અનુભવ

### **ભારત સ્કાઉટ ગાઈડ પ્રવૃત્તિ :**

- ❖ ડિસ્ટ્રીક્ટ ઓર્ગેનાઈઝર કમિશ્નર અને હાલમાં ડિસ્ટ્રીક્ટ ટ્રેનિંગ કમિશ્નર તરીકે
- ❖ હિન્દી સેકન્ડરી સ્કૂલ, ફીલેન્ડગંજ દાહોદમાં બાળકોને રાષ્ટ્રપતિ એવોર્ડ અને રાજ્યપાલ એવોર્ડ માટે માર્ગદર્શન અને ટ્રેનિંગ આપી ૪ બાળકોને રાષ્ટ્રપતિ એવોર્ડ અને ૬ બાળકોને રાજ્યપાલ એવોર્ડ અપાયેલ છે.

### **સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિ**

- ❖ રાષ્ટ્રીય સ્તરે બે વાર (એકાંકી) નાટકમાં ભાગ લીધેલ છે. (મુખ્ય ભૂમિકામાં)  
(યુવક સેવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ, ગાંધીનગર દ્વારા આયોજિત)
- ❖ ISRO - અમદાવાદ DECU દ્વારા (ઝાબુઆ, મ. પ્ર. માટે) ટીવી કલાકાર તરીકે.  
(આદિવાસીઓના જાગૃતિ માટે)
- ❖ ટેલિફિલ્મ, એડવર્ટાઈઝ ફિલ્મમાં કલાકાર તરીકે
- ❖ અમદાવાદ દૂરદર્શન ઉપરથી તા. ૨૧-૧૧-૦૩ અને ૧-૧-૦૪ના રોજ અડધા કલાકનો ઇન્ટરવ્યુ (સુપ્રભાત કાર્યક્રમ) પ્રસારિત થયેલું.

### **એવોર્ડ**

- ❖ બેસ્ટ યુથ એવોર્ડ (જીલ્લા સ્તરે) વર્ષ ૯૧-૯૨માં કલેક્ટરશ્રી અરૂણકુમાર એસ. સુતરીયાના હસ્તે (નહેરૂ યુવા કેન્દ્ર, ગોધરા)
- ❖ પ્રતિભા એવોર્ડ વર્ષ : ૨૦૦૩-૦૪  
(હિન્દી હાયર સેકન્ડરી સ્કૂલ, ફીલેન્ડગંજ, દાહોદ)
- ❖ નિષ્ઠા એવોર્ડ વર્ષ : ૨૦૦૪  
(શેઠ શ્રી ગિરધરલાલ સંસ્કાર કેન્દ્ર, દાહોદ)

### **સામાજિક ક્ષેત્ર**

- ❖ ગ્રામીણ ક્ષેત્રે કુટુંબ સલાહ કેન્દ્ર, દાહોદ અને મફત કાનૂની સલાહકાર સમિતિ (જીલ્લા ન્યાયાલય) દાહોદ દ્વારા આયોજિત મહિલા જાગૃતિ શિબિરો, કાનૂની શિબિરો અને પ્રદર્શનમાં સહાયક રૂપે અને કન્સિલેટર તરીકે સેવા.

## સંપાદકીય

મને નાનપણથી જ જંગલો-પર્વતોમાં ફરવાનું ખૂબજ ગમતું હતું. વહેતી નદીઓ, જંગલોનો ઠંડો પવન, વનસ્પતિઓની ખુશબુ, પક્ષીઓનો મધુર કલરવ અને એમના મંત્રમુગ્ધ કરનારા સુંદર રંગો, વન્ય પ્રાણીઓ, વન્ય સૃષ્ટિ પ્રત્યેનું અનોખું આકર્ષણ મને હંમેશા પોતાના તરફ આકર્ષિત કરતા રહ્યા છે અને હું એમની મોહજાળમાં ફસાતો ગયો અને એમાં એવો ફસાયો કે મને વર્ષોના વર્ષો વીતી ગયા.

જ્યારે હું અને મારા પ્રકૃતિ પ્રેમી મિત્રો, જંગલોમાં જતા હતા તે સમયમાં સાધનોનો ખૂબજ અભાવ હતો. જો અમને જંગલમાં કેમ્પ કરવાનો હોય તો પાણીનું બેડું (માટલું) ઉંચકીને લઈ જતા. (ઉનાળાના સમયે) એ સમયે પાણીના પાઉચ, એક સ્વપ્ન હતું જે આજે ખૂબજ આસાનીથી ઉપલબ્ધ છે. જંગલોમાં જો ખોવાઈ ગયા પછી, કે કોઈ માહિતીની આપલે કરવા માટે કિલોમીટરોનું અંતર કાપવું પડતું, પણ આજે મોબાઇલ ફોન આપણી પાસે છે. કોઈક સુંદર જગ્યા કે માહિતી લેવા માટે પગે ચાલવું પડતું હતું. અને એમાંજ મોટાભાગનો કિંમતી સમય વેડફાઈ જતો. અને આજે સારા રોડ અને વાહનો છે. આ બધાજ પરિવર્તનો, જે મારી કલ્પના હતી, તે આજે અમારી સામે જ છે. મેં અને મારા મિત્રોએ ખૂબજ તકલીફો વેઠી છે અને એ તકલીફોમાં પણ એક અનેરો આનંદ માણ્યો છે. આ આનંદ જીવનભર અમારી સાથેજ રહેવાનો છે.

મને મારા વર્ષોના અનુભવો કોઈક જોડે વહેંચવાની તીવ્ર ઇચ્છા હતી એટલે મને આ એક નાનકડી પુસ્તિકા લખવાની ઇચ્છા થઈ અને મને જે યોગ્ય લાગ્યું એ આમાં લખ્યું છે. મેં અલગ અલગ શ્રેષ્ઠ સંસ્થાઓમાં એક્સપર્ટ પાસે અલગ અલગ ટ્રેનીંગો પણ લીધેલ છે. જેનો લાભ આપને પણ મળે. આપ અભ્યાસના ઉદ્દેશથી જંગલો - પર્વતોમાં ફરવા અર્થે જાવ તો આપ વધારે સારી રીતે આનંદ માણી શકો અને બીજાને પણ આપણી વન્ય સંપત્તિનો સારો એવો ખ્યાલ આપી શકો એજ મારી પ્રબળ ઇચ્છા છે.

જો આપને વ્હેતા ઝરણાઓમાં પગ ડૂબાડીને કે ન્હાવાનો આનંદ મેળવવો હોય, જો ઠંડા પવનનો આનંદ માણવાનો હોય, કુદરતના રહસ્ય જાણવાની, સમજવાની તીવ્ર ઇચ્છા હોય, જો વરસાદ વરસતો હોય અને પોતાના લાંબા હાથ કરી દોડવાનું મન થાય, જો ટ્રેકીંગ, અને અન્ય સાહસિક પ્રવૃત્તિઓ કરીને - થાકીને પરસેવાથી રેબઝેબ થઈને આનંદ અને સારી ઉંઘ લેવાની ઇચ્છા હોય તો આવો કુદરતે આપેલી સુંદર બક્ષીસ એટલે કે આપણા જંગલોમાં - “પ્રકૃતિની ગોદમાં”

ઘનશ્યામ સોલંકી

## “Preface”

Nature is source of life. Since extence of human race, man has depended on nature for his all requirements. The wild life and nature landscaps have attracted and encourage the inthasiastic persons to participate in the adventurous tasks and make them revival the hidden secrets of the nature. In ancient time man lived in forest and faced the difficulties and hardships of the wild life, but his constant curiosity and powerful wills made him do prais worthy efforts, and as a result he has made his life so easy and smooth.

Inspite of resulation, a numberless facts are hidden in the breast of nature. Many lovers of nature, orrithologists, mountaineers, naturalists, trackers and survivors have made manu excursions and completed many surveys and established standards in these fields. Various types of books have been written about wild life and nautre but, the scope has not been curtailed.

It is a well known thing that the experience of life can not be shared easily with others yet I have tried my best through this book. It is a small trial in the field of adventures and wild life. I have tried to reveral some secrets and tricks to understand nature and to take over on some adventures in our life. I think that this book will provide you the facts and hardships of wild life along with the tips to salve conquer the problems and obstacles which a tracker or mountaineer faces in his way, it will also provide knowledge how to accomodate, how to observe and how to get more advantages while we are performing or studying a these activities.

I hope that you will be happy. with this book in your hands. Your suggestions and guidance are welcomed to make the book more effective and approachable netaily the lovers of nature but also to the ordinary people.



## ઋણ સ્વીકાર

શ્રી પંકજભાઈ શેઠ, શૈલેશ શાહ, નરેન્દ્ર પંચાલ, મહેન્દ્ર પંચાલ, શ્રી અજયભાઈ દેસાઈ, અશોકભાઈ પરમાર, સુધાંશુ શાહ, સૈફીભાઈ કડીવાલા, પરષોત્તમ અગ્રવાલ, કિત્તર દેસાઈ, અસગરી મુઘામીઠા, ગુંજન દેસાઈ, ઝુઝર બોરીવાલા, મુસ્તુફા કડીવાલા, હરરવાલા હુસેન, ડૉ. દુરચ્યા, સંગીતાબેન દેસાઈ, રાઘીનીબેન પરમાર, સ્નેહલ દેસાઈ, મુનીરાબેન કડીવાલા, ફાજેલાબેન બોરીવાલા, ઉષાબેન દેસાઈ, સીમાબેન સોલંકી, શ્રી નીલમ અમીન, શ્રી શાહ હિતલ, શ્રી શબ્નીર કપૂર, બબલુભાઈ (રતલામી સેવ), પ્રકૃતિ મિત્ર મંડળના તમામ સભ્યો, ડૉ. ભૂપેન્દ્ર ચૌધરી, ડૉ. સતીનભાઈ દેસાઈ, ડૉ. મેહુલકુમાર શાહ, ડૉ. શૈલેષભાઈ દેસાઈ (અમદાવાદ), આચાર્ય શ્રી એસ. કે. નાગર હિન્દી હાયર સેકન્ડરી સ્કૂલ દાહોદ, ભૂતપૂર્વ આચાર્ય શ્રી આર. ઓ. સિંહ હિન્દી હાયર સેકન્ડરી સ્કૂલ દાહોદ. શ્રી અનિલભાઈ શ્રીવાસ્તવ, શ્રી મેવાલાલ ચાટવ, શ્રી અરવિંદભાઈ સિસોદિયા, શ્રી સચિનભાઈ દેસાઈ, શ્રી પ્રણેશ પટેલ, શ્રી એસ. કે. દત્ત, શ્રી રાજેશ જીપ્સી, શ્રી મહેન્દ્રભાઈ પટેલ ચીફ કમિશનર, ભારત સ્કાઉટ ગાઈડ સંઘ અમદાવાદ, શ્રી શ્યામૂ પાંડોર - જીલ્લા રમત-ગમત અધિકારીશ્રી (બારીયા વન વિભાગ), શ્રી એમ. બી. ગોહીલ સર (નવજીવન આર્ટ્સ એન્ડ કોમર્સ કોલેજ, દાહોદ) દાહોદના બધાજ સ્નેહીઓ

### વિશેષ આભાર

શ્રી આર. કે. ચૌધરી યુથ બોર્ડ અધિકારીશ્રી યુવક સેવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ ગાંધીનગર, શ્રી નંદા સાહેબ, દાહોદ સામાજિક વનીકરણ વિભાગ, શ્રી ડીએફઓ (શ્રી મહેન્દ્ર પરમાર), દેવગઢ બારીયા વનવિભાગ, ગુજરાત રાજ્ય પર્વતારોહણ સંસ્થા સાધના ભવન, માઉન્ટ આબૂ (રાજસ્થાન), પર્વતારોહણ સંસ્થા- મનાલી (હિમાચલ પ્રદેશ), ગુજરા રાજ્ય ભારત સ્કાઉટ ગાઈડ સંઘ અમદાવાદ અને દાહોદ જિલ્લો, પ્રમુખશ્રી હિન્દી શિક્ષણ સમિતિ દાહોદ, હિન્દી હાયર સેકન્ડરી સ્કૂલ, ફીલેન્ડગંજ, દાહોદ, યુવક સેવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિ, ગાંધીનગર, શેઠશ્રી ગિરધરલાલ સંસ્કાર કેન્દ્ર, દાહોદ

ચિત્ર - શ્રી રાજેશ જીપ્સી, રેલ્વે એકાઉન્ટસ કોલોની, દાહોદ

## શુભેચ્છા સંદેશ

પ્રિય ઘનશ્યામભાઈ

આશીર્વાદ

જ્યારે બહુમુખી પ્રતિભાશાળી પરશિલ્પ પુસ્તક લખી પ્રકાશિત કરતો હોય ત્યારે તેના ભૂતકાળ તરફ સ્વાભાવિક રીતે ધ્યાન દોરાય છે. નાનપણથી જ તમારામાં ઉત્સાહ, સાહસ અને આત્મબલિદાનની ભાવના હતી, રમત-ગમત, સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો, વકતૃત્વસ્પર્ધા લેખનકળામાં સર્વ છાત્રોમાં અગ્રગણ્ય હતા.

મને આ પુસ્તક વિશે માહિતી મળી હતી. પુસ્તકનું વાંચન પણ કરેલું ત્યારે કાકા કાલેલકરની પંક્તિ યાદ આવે છે. “જંગલોનો પ્રવાસ એટલે અગવડો વેઠવા માટેની બાદશાહી સગવડ”.

ખરેખર તો જંગલમાં વાઘ, ચિત્તા, વરુ, સર્પોના નામમાત્રથી ભયના કારણે શ્વાસ અટકી શકે છે, પણ એવું નથી આ પુસ્તક વાંચનથી વાચક ભયમુક્ત બનશે. કબૂતર, મોર, પોપટ, કોયલના ટહુકા, હરણને મુક્તપણે જંગલોમાં હરતા-ફરતા જોઈ શકાય.

તમે અને તમારા પ્રકૃતિપ્રેમી મિત્રોએ પક્ષીઓ અને પ્રાણીઓનું પ્રત્યક્ષ અવલોકન કરી રસપ્રદ માહિતી એકઠી કરી છે તે માટે અભિનંદન. આપણે પણ સુવાસ માટે અરણ્યનું આયોજન કરીશું તો અરણ્યનું વાતાવરણ ગમશે, હૃદયો આનંદ આપશે તન-મન પ્રકૃત્તિલિત થશે. આપના પ્રયાસ અને સાહસ માટે અભિનંદન. સાથે સાથે પ્રસિદ્ધ થનાર પુસ્તક માટે પણ શુભેચ્છા પાઠવું છું.

**અનિલ શ્રીવાસ્તવ**

નિવૃત્ત, સીનીયર શિક્ષક

ઉચ્ચતર માધ્યમિક વિભાગ

હિન્દી હાયર સેકન્ડરી સ્કૂલ, દાહોદ

પ્રિય પ્રકૃતિ પ્રેમી ઘનશ્યામભાઈ

તથા મિત્ર વર્તુળ

સાદર કુશળ હશે / છું.

આપના અનુગ્રહનું અભિવાદન કરી આપના ભગીરથ યજ્ઞમાં મારી અંતરની લાગણીને શબ્દરૂપે સ્વાહા કરવા પ્રેરાયો છું. આમ પણ દાહોદના પ્રકૃતિપ્રેમ વિશે મને વિશિષ્ટ આકર્ષણ રહ્યું છે.

માનવ પ્રકૃતિનું એક અનેરું વરદાન પામી અવતર્યો છે. જે સર્વદા પ્રકૃતિજન્ય સહવાસનો પિપાસુ રહ્યો છે પરંતુ કાળકર્મે આધુનિકતાના રવાડે ભટકતી આજની માનવ સૃષ્ટિ પ્રકૃતિના શાશ્વતી સ્વરૂપોને ભૂલી જઈ કૃત્રિમતાની રાસલીલામાં રમમાણ જોવા જડે છે. તે આજના યુગનું ચરમ દુર્ભાગ્ય છે. જેના સ્વરૂપ આજનો માનવ જંગલ, ઝરણા, પહાડ, ખીણો, સમંદર વિ. ના સાન્નિધ્યને નકારતો રહ્યો છે. એમ કહિયે તો એ ભણી ચરણ માંડવાનું જ ભૂલી ગયો છે.

ત્યારે આવી દિશાહીન માનવયાત્રાને પ્રકૃતિના લીલાછમ પંથે સાહસ અને શૌર્યના ચરણ કેમ માંડવા તે વિશેનું જ્ઞાન પાથરવા આપ પ્રેરાઈ જે પુસ્તક નિર્માણ કરી રહ્યા છે તે ખરેખર અપૂર્વ વિરલ ઘટના છે.

પ્રકૃતિના લયતાલ સાથે સંતુલિત ચરણ માંડવાથી જ આજનો માનવ ધરા પર રહીને ચ અખિલ બ્રાહ્માંડની સફળ યાત્રાનો સ્વરવિહારી થઈ શકે છે. તે નિર્વિવાદ સત્ય છે.

યાંત્રિક યુગના ઘરનગરની વચ્ચે ભીંસાતું આજનું બાળ-યૌવન શું ઘરની ભીંત-બારીમાંથી જ પ્રકૃતિદર્શનનું અધિકારી રહ્યું છે. ના,

તો આ પુસ્તકના ઊઘાડ સાથે જ પ્રકૃતિમય શૌચતા ને વીરતા ચરણને આપમેળે વેગ મળશે જ, અને એનો પ્રત્યેક વાચક પ્રકૃતિની સર્વવ્યાપ પરિમિતિને આંબવા તત્પરતા દાખવશેજ એવી શ્રદ્ધા અસ્થાને નથી.

અંતે શૌર્યને ધૈર્યની નવક્ષિતિજનો ઊઘાડ એના પાને-પાને પ્રગટશે જ. એવી શ્રદ્ધા સાથે વિરમું છું.

આપનો  
**આર. કે. ચૌધરી**  
ચુથ બોર્ડ અધિકારી  
યુવક સેવા અને સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ  
ગાંધીનગર



## શુભેચ્છા સંદેશ

સ્નેહીશ્રી,

ઘનશ્યામભાઈ સોલંકી

આપનો પત્ર મળ્યો, મને એ જાણીને આનંદ થાય છે પંચમહાલ અને દાહોદ જેવા ગુજરાતના આદિવાસી વિસ્તાર માટે આ ઉપયોગી પુસ્તક પ્રકાશિત થાય છે. સૌંદર્ય એ ઈશ્વરની પ્રસાદી છે. જંગલએ માનવજાતિ માટે વરદાન સ્વરૂપ છે, પ્રકૃતિના અંકમાં જઈ સૌંદર્ય માણવાની પ્રસાદી પ્રણયાત્માને જ પ્રાપ્ત થાય છે. આ પુસ્તક દ્વારા વાંચકોને સરળતાથી શિક્ષણ એ પ્રકૃતિનું જ્ઞાન મળશે, પ્રસિધ્ધ થનાર પુસ્તકને શુભેચ્છા પાઠવું છું.

**શ્રી શ્યામુ પાંડેર**

જી. રમત અધિકારી, ગોધરા

પરમમિત્ર ઘનશ્યામભાઈ

આઝાદી પછી ૫૫-૫૬ વર્ષ દરમિયાન ભારતની વસ્તી લગભગ ૧૦૫ કરોડની થઈ છે. વસ્તી વધવાથી દેશમાં અનેક સમસ્યાઓ સર્જાઈ છે. જંગલો નાશ પામ્યા છે પરિણામે પ્રદૂષણને નિવારવા વૃક્ષારોપણની જરૂર પડી છે. વૃક્ષો વરસાદ લાવે છે, પશુઓ, ખેડૂતો, વટેમાર્ગુઓને વિશ્રામ આપે છે અરે ! જંગલો તો ઘરતીની શોભા છે. પગપ્રવાસ માટે સૌંદર્યનું ધામ છે. આ પુસ્તક સૌના માટે આશીર્વાદ રૂપ બનશે. શુભેચ્છા સહ...

**શ્રી એચ. એસ. ટંડન**

(આચાર્યશ્રી)

હિન્દી સેકન્ડરી સ્કૂલ, દાહોદ

પ્રતિ, ઘનશ્યામભાઈ સોલંકી

સીનીયર કલાર્ક, હિન્દી સેકન્ડરી સ્કૂલ, દાહોદ

આપશ્રીના ઉત્સાહ અને સાહસના પરિણામે આ પુસ્તક પ્રકાશિત થઈ રહ્યું છે. આનંદની વાત છે. અભયારણ્ય વિશેની ચર્ચા માત્ર હૃદયને રોમાંચિત બનાવી દે છે. આજે કુદરતી સમ્પત્તિનો આડેઘડ નાશ થવા લાગ્યો છે. પર્યાવરણનું સંતુલન નષ્ટ થઈ રહ્યું છે. આજે જંગલોમાં શિકારીઓ શિકાર કરી વન્યપ્રાણીઓની સંખ્યા ઘટાડી રહ્યા છે. આ પુસ્તક વાંચનથી પર્યાવરણની માહિતી મળશે. ગમ્મતની સાથે સાથે જ્ઞાન મળશે. આ પુસ્તક પ્રકાશિત કરવા બદલ ખૂબ ખૂબ અભિનંદન.

**શ્રી રાઘેશ્યામ સિંહ (પ્રમુખ)**

હિન્દી શિક્ષા સમિતિ, દાહોદ

## પહેલું ચરણ....

મૂકો અગર સાહસ ભરેલા શ્વાસનું પહેલું ચરણ.  
આકાશને આંબી જશે વિશ્વાસનું પહેલું ચરણ.

નાચી ઉઠે જન્મોજનમના રાસનું પહેલું ચરણ.  
વરદાન જેવું હોય છે વનવાસનું પહેલું ચરણ.

જંગલ, ઝરણને પહાડ, ખીણો આપણી અંદર વસે.  
શ્રદ્ધાથી એવી માંડખે અહસાસનું પહેલું ચરણ.

પંખીના ટહુકાઓ ભરી ભીતર વસંતો ગૂંજશે,  
વનવન પ્રવાસો હોય છે મધુમાસનું પહેલું ચરણ.

નિજ જાત ભૂલી ખૂંદશો, જ્યાં ભેદ સો કુદરત તણા,  
પામી જવાશે ગ્રંદગીના પ્રાસનું પહેલું ચરણ.

પર્યાવરણના હાથ ઝાલી ઝૂલિયે એકેક પળ,  
કુદરતની લીલી ગોદમાં સહવાસનું પહેલું ચરણ.

સાહસવીરોના થે પ્રવાસી ચાલને ઉઘાડિયે,  
એકેક પત્તે શૌર્યના ઇતિહાસનું પહેલું ચરણ.

ડૉ. સતીન દેસાઈ 'પરવેઝ'  
૨૧, અમૃતવાડી સોસાયટી  
દાહોદ - ૩૮૯૧૫૧

## શુભ સંદેશ

પ્રિય ઘનશ્યામભાઈ,

એક પંખી  
ડાળ પર બેઠું  
ને ડાળને ફૂટ્યાં ટૂંકા,  
મંદ મંદ સ્મિત સહ  
વાયુ વાય  
ને પાંદડે પાંદડે  
અખંડ ઝાલર વાગે ॥

પ્રકૃતિનું નાનકડું પણ સુંદર ચિત્ર અહીં આલેખાયું છે અને એજ પ્રકૃતિને આ પુસ્તિકા દ્વારા વિશદ સ્વરૂપે લોકો સમક્ષ મૂકવાનો સમર્થ પ્રયાસ કર્યો છે. તમે તો જાણીતા પ્રકૃતિવિદ છો. ઘણાં વર્ષો પ્રકૃતિ સાથે ગાળ્યાં છે, પ્રકૃતિની “પ્રકૃતિ” ને તમે ઓળખી છે અને એટલે જ આ “પ્રથમ ચરણ” દ્વારા તમારા એ અનુભવોનો સાર સફળતાપૂર્વક તમે રજૂ કરી શક્યા છે. તમને ખૂબ ખૂબ અભિનંદન.

પ્રકૃતિ પાસે જે અનંત વૈવિધ્ય છે તે અદ્ભૂત છે. તેનું સવારનું સૌંદર્ય જુદું અને સૂર્યાસ્ત સમયનું ચ જુદું અને રાતના રૂપાળા અંધકાર હેઠળ તો એ સ્વરૂપ સાવ અનોખું જ હોય છે. એ પ્રકૃતિને આપણે પાંચ નહીં છઠ્ઠી ઈન્દ્રિયથી માણવાની હોય અને એ કેવી રીતે શક્ય છે એ વાત આ પુસ્તિકામાં દર્શાવી છે. કલરવ કરતાં પક્ષીઓનું ગીત કેવી રીતે સાંભળવું એ ચ અહીં બતાવ્યું છે. લેખકને હૃદયથી પુનઃ અભિનંદન અને તેમના ભાવિ આયોજનો માટે શુભેચ્છા.

**રમેશચંદ્ર એન. દેસાઈ**

પૂર્વ આચાર્ય, એમ. વાય. હાઈસ્કૂલ, દાહોદ

## શુભેચ્છા સંદેશ

સુજાત્રી ઘનશ્યામભાઈ,

“પ્રથમ ચરણ : પ્રકૃતિની ગોદમાં” નું લેખન અને પ્રકાશન કાર્યની જવાબદારી ઉપાડી તમે સાચે જ એક સ્તુત્ય પ્રયાસ હાથ ધર્યો છે. અભિનંદન.

શેઠશ્રી ગિરધરલાલ સંસ્કાર કેન્દ્ર, દાહોદની પ્રવૃત્તિઓ સંદર્ભે અવારનવાર મળવાનું થતા તમારી રહેલી શક્તિઓને ઓળખવાની જે તક મળી તે આ સંસ્થાનું સદ્ભાગ્ય છે.

કોઈ પણ વ્યક્તિ જંગલમાં પ્રથમ ચરણ મૂકે તો તે માટે તેણે શું સાવધાની રાખવી જોઈએ અને જંગલમાં શું શું તકલીફો આવી શકે તે અંગે વિસ્તૃત માહિતી આ પુસ્તિકા દ્વારા સામાન્ય જન સુધી પહોંચાડવા માટે તમે લીધેલ જહેમત પ્રશંસનીય છે. રોક કલાઈબર્નીંગ પક્ષી નિરીક્ષણ અને ફર્સ્ટ એઈડથી માંડી અનેક ઝીણી ઝીણી વિગતોની સચિત્ર રજૂઆત ખરેખર આપકારદાયક છે બૂટ કેવા લેવા, કપડાં કેવા પહેરવા, ટેન્ટ કેવી રીતે ઉભા થાય અને દોરડાંની વિવિધ ગાંઠો કઈ રીતે બંધાય, વિ. અંગે સમજણ આપી અમ જેવા પ્રકૃતિપ્રેમી ઉપર સાચે જ તમે ઉપકાર કર્યો છે.

આટલી સુંદર ઉપયોગી પુસ્તિકા પ્રગટ કરવા બદલ ખૂબ ખૂબ અભિનંદન અને આવી પ્રવૃત્તિઓમાં આપને સફળતા મળે તેવી શુભેચ્છા.

લિ.

**પંકજ શેઠ**

નિયામક

શેઠશ્રી ગિરધરલાલ સંસ્કાર કેન્દ્ર, દાહોદ

## ટ્રેકિંગ Tracking

મારા શબ્દોમાં ‘ટ્રેકિંગ’ એટલે નિશ્ચિત સ્થળે એક સમય મર્યાદામાં નકડી કરેલા રૂટ કે અજાણ્યા રૂટ પર આનંદ અને રોમાંચનો અનુભવ કરવા માટે સ્વેચ્છાથી જરૂરિયાત પ્રમાણેના સામાન સાથે ફરવાની ‘કળા’ એટલે ‘Tracking’

પ્રાચીનકાળથી મનુષ્ય પોતાની વિભિન્ન આવશ્યકતાઓને પુરી કરવા માટે પ્રયત્નશીલ રહ્યો છે. ‘Tracking’ ચાલવાની કળા છે. પછી ભલે એ પર્વતોની હારમાળામાં હોય કે જંગલોની ઝાડીઓ, નદીઓના કિનારો હોય કે રણમાં હોય. જો એ ‘કળા’ આપણને આવતી હોય તો આપણે રોમાંચનો અનુભવ સારી રીતે કરી શકીએ.

આપણાં દેશનાં ભિન્ન-ભિન્ન પ્રદેશના ભિન્ન-ભિન્ન પર્વતો, રણપ્રદેશો, વનો આવેલા છે. અને ત્યાં એ જ માણસને અદ્ભૂત આનંદ પ્રાપ્ત થઈ શકે કે જે પોતાના હાથની આંગળીઓ અને પગના પંજાને પાણીના ઝરણાંઓને સ્પર્શી શકે. ફૂલોની સુવાસને માણી શકે. ઊંચા - ઊંચા પર્વતોના શિખરોને જોઈને ખુશ થઈ શકે. ઠંડા પવનનો અનુભવ કરી શકે. પરસેવાથી રેબઝેબ થઈને વૃક્ષના છાંયડામાં બે મિનિટ આરામ કરી શકે. જે પક્ષીઓના મધુર કલરવ, એના સુંદર રંગો, એમની ઉડવાની કે ગાવાની સુંદર કળાને માણી શકે તથા કુદરતી વિભિન્ન પ્રકારના ભિન્ન ભિન્ન રંગોવાળા ફૂલોને જોઈને મન પુલકિત થઈ જાય અને ગામડાનાં વિવિધતામાં એકતા ધરાવતા લોકોને જોઈને હૃદય આનંદથી ઝૂમી ઉઠે. એવી ઈચ્છા પણ થાય કે પોતાના હાથને આકાશમાં ફેલાવીને પોતાની બાંહોમાં સમેટી લઉં અને ખુશીથી આનંદિત થઈને ચિદાવા લાગે કે હું અહીં છું... અહીં છું. હું અહીં શિખરની ટોચ સુધી પહોંચી ગયો છું. જો વ્યક્તિ ઉપર બતાવ્યાનુસાર આનંદિત થઈ શકે એજ સાચો અને અર્થની દષ્ટિએ ટ્રેકર છે.

જો તકનીકી રીતે જોવા જઈએ તો ટ્રેકિંગ બે રીતે સમજી શકાય. એક તો Low Attitude Tracking અને High Attitude Tracking આમ, Low Attitude Tracking માટે કોઈ વિશિષ્ટ ઈક્વિપમેન્ટની આવશ્યકતા પડતી નથી. પણ High Attitude Tracking માટે વિશિષ્ટ ઈક્વિપમેન્ટ અને અનુભવની જરૂરિયાત રહે છે.

### સાધનો : (ટ્રેકિંગ અને ક્લાઇમ્બિંગ માટે)

કોઈપણ દિવસ પ્રોક્ટેસ માટે કે આમ પણ બને ત્યાં સુધી એકલા ટ્રેકિંગ પર ન જવું જોઈએ, જ્યાં સુધી પૂરા સાધનો સાથે ન હોય.

૧. **બૂટ :** ક્લાઇમ્બિંગ અને ટ્રેકિંગ માટે હંમેશા બૂટ કમ્ફોર્ટેબલ અને રબર શોલ ના હોવા જોઈએ અને ક્લાઇમ્બ પહેલા બૂટના શોલ ને સાફ કરવા.
૨. **કપડાં :** ટ્રેકરને ટ્રેકિંગ કરતા પહેલા પહેરેલા કપડાં, આરામદાયક અને મજબૂત હોવા જોઈએ.
૩. **રસ્તી (રોપ) :** મજબૂત અને મુલાયમ રોપ (ટેસ્ટેડ) હોવા જોઈએ. અને આસાનીથી ઉઠાવીને લઈ જઈ શકાય એટલા વજન નોજ હોવા જોઈએ.
૪. **હાર્નેસ :** ચેસ્ટ અને સીટ હાર્નેસ્ટ હંમેશા મજબૂત અને બરાબર બાંધેલા હોવા જોઈએ.
૫. **હેલ્મેટ :** ટ્રેકિંગ કરતી વખતે કે ઉતરતી વખતે હંમેશા મજબૂત કવાલીટીનું આરામદાયક હેલ્મેટ પહેરવું જ જોઈએ. (ફરજિયાત)

૬. **ગાઈડબુક** : ટ્રેકિંગ કરતી વખતે હંમેશા ત્યાંના લોકલ વિસ્તારની જાણકારી અને અન્ય જરૂરી સ્થળોનું જ્ઞાન રાખવું જોઈએ. લોકલ લોકોનો સંપર્ક કરી સારા સંબંધો બનાવવા પ્રયત્ન કરવા જોઈએ. કોઈપણ સંજોગોમાં એ લોકોનો મન દુઃખ ન થાય એનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. ગામના લોકોના અંગત બાબતમાં બિલ્કુલ પણ દખલ કરવું ન જોઈએ.

નજીકનો ટેલીફોન નંબરની નોંધ રાખવી.

દવાખાનાના તેમજ ડૉ.નો સરનામું, ફોન નં.ની નોંધ રાખવી.

પોલીસ સ્ટેશનનું સરનામું તેમજ ફોન નંબરોની નોંધ રાખવી.

ખાવા પીવાના સ્થળની નોંધ રાખવી.

૭. **ફર્સ્ટએડ કીટ** : ટીમના દરેક સભ્યને “ફર્સ્ટએડ” નું જ્ઞાન હોવું ખૂબજ જરૂરી છે.

ફર્સ્ટએડ કીટમાં દરેક જરૂરી વસ્તુઓ ચેક કરીને જ રાખવી જોઈએ.

ફર્સ્ટએડ બોક્સ કયાં છે એની દરેક ટીમ મેમ્બરને ખબર હોવી જોઈએ..

૮. **ચાકૂ** : હંમેશા તેજ ધારવાળું નાનું ચપ્પૂ સુરક્ષિત રીતે સાથે રાખવું જોઈએ. જરૂરતના સમયે આસાનીથી ઉપયોગ કરી શકાય એવી રીતે મૂકવું જોઈએ.

૯. **હાથ મોજાં** : સારી કવાલીટીના હાથમોજા પહેરીને જ “રેપર્લીંગ” કે “બીલે” આપવું જોઈએ.

૧૦. **જરૂરી સાધનો (મિસલેનીયસ)** : કેમેરા, બાઈનોક્યુલર, નાની ચાકૂ, ગ્લાસ, ટોર્ચ, સેલ, બલ્બ, વોટર બોટલ, લન્ય બોક્સ, ડાયરી, પેન-પેન્સિલ, પર્સનલ મેડીસીન ફેશ ક્રીમ, ચેપસ્ટીક, ઈન્સેક્ટ રીપલેન્ટ, ટેપ અને પ્લાસ્ટર.

૧૧. **વ્હીસલ** : ટીમ કલાઈમિંગ તેમજ ટ્રેકિંગ માટે ‘વ્હીસલ’ ખૂબજ મહત્વનું સાધન છે.

૧૨. **ટેન્ટ** : જરૂરત મુજબનો ટેન્ટ રાખવો જોઈએ એનું વજન વધારે ન હોવું જોઈએ. શેલ્ટર માટે બેડસીટનો ઉપયોગ પણ થઈ શકે છે.

૧૩. **કેરેબીનર્સ** : ખૂબજ મહત્વનું સાધન છે. આના વગર ‘રેપર્લીંગ’ તેમજ ‘કલાઈમિંગ’ અશક્ય બની શકે છે અર્થાત આ સાધનનો ઉપયોગ ખૂબજ કાળજીપૂર્વક કરવો જોઈએ. લાપરવાહીના લીધે મોટો અકસ્માત થઈ શકે છે કે મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે.

૧૪. **ફીગર ઓફ એઈટ ૮** : સારી કવાલીટીના વાળો ફીગર ઓફ ૮ પસંદ કરવું જોઈએ. જેનાથી રોપને નુકશાન ન થાય અને બેલેઈંગ અને રેપર્લીંગ કરતી વખતે અકસ્માત ન નડે.

૧૫. **પીટોન (ખૂંટા)** : આમ ભાષામાં પીટોનને ખૂંટો કહી શકાય આપણી પાસે ‘પીટોન’ સારી કવાલીટી અને દરેક શેપમાં હાજર હોવા જોઈએ. જેથી જરૂર પ્રમાણે ઉપયોગમાં લઈ શકાય.

૧૬. **રક્સક** : સારી કવાલીટીની અને આરામદાયક રક્સક હોવી જોઈએ અને એમાં ‘સાધન-સામગ્રી’ વ્યવસ્થિત રીતે મુકવી જોઈએ.

## ટ્રેકિંગ (TRACKING)

### ફરવું :

દુનિયામાં વ્યક્તિને પોતાના અલગ અલગ શોખ હોય છે. એમાંથી કેટલીક વ્યક્તિઓને એવા શોખ હોય છે કે જે સાહસિક તથા આનંદદાયી છે. એમાંથી એક શોખ છે - ટ્રેકિંગ ફરવું એ વ્યક્તિની જન્મજાત આદત છે. પરંતુ આનંદ મેળવવા જંગલો તથા અજાણી જગ્યાઓમાં ફરવાની હિંમત ફક્ત સાહસી માણસ જ કરી શકે છે. આવા ટ્રેકિંગથી પ્રકૃતિ તથા ગ્રામીણ ક્ષેત્રો બાબતે ઝીણાં માં ઝીણી બાબતોની માહિતી પ્રાપ્ત થાય છે. તેમજ દુર્ગમ સ્થાનો પર રહેતા જીવજંતુ, વનસ્પતિઓ તથા કેટલીક રહસ્યમય જીવન - સંસ્કૃતિની માહિતી મેળવવામાં મદદરૂપ થવાય છે. ટ્રેકિંગ એકલા અથવા સમૂહમાં થઈ શકે છે. એની કોઈ નિશ્ચિત સીમા કે રસ્તા નથી હોતા. જો ટ્રેકિંગ દરમિયાન જરૂરી બધો સામાન તમારી પાસે હશે તો તમારૂં ટ્રેકિંગ ખૂબ આનંદદાયી બની જશે.

### પોતાની શક્તિનું માપ :

જો તમને ગાડી કે વાહનોમાં ફરવાની આદત હોય અને તમે ટ્રેકિંગ જેવા સાહસિક કામ કરવા માંગતા હોવ તો સૌ પ્રથમ તમે તમારી શક્તિ (આવડત) નું પરીક્ષણ કરી તેમાં વધારો કરો જો તમે એકાએક ટ્રેકિંગ કરવા જશો તો મુશ્કેલી પડશે.

ટ્રેકિંગ શરૂ કરતા પહેલા થોડા પૂર્વ અભ્યાસની જરૂર પડે છે એના વગર ટ્રેકિંગ કરતાં સ્નાયુઓમાં સખત દુખાવો થઈ શકે છે.

સૌ પ્રથમ સાંજે થોડી દૂર સુધી ઝડપથી ચાલવાની શરૂઆત કરવી જોઈએ. ત્યાર બાદ ધીમે ધીમે આ અંતર વધારતા જવું. આ પછી બપોર ના પણ આજ પ્રમાણે ચાલવાની પ્રેક્ટીસ કરવી જોઈએ. જો શક્ય હોય તો માટીના મેદાન કે ખાડા ટેકરાવાળી જગ્યા પર ચાલવાની પ્રેક્ટીસ કરવી જોઈએ. કારણ કે ટ્રેકિંગ કરવાવાળા આવા રસ્તા વધુ પસંદ કરતા હોય છે. તેવી જ રીતે શક્ય હોય તો આસપાસની પહાડી ટેકરીઓ પર ચઢવા ઉતરવાની વારંવાર પ્રેક્ટીસ કરવી જોઈએ. જોકે પીઠ પર થોડો સામાન લટકાવી અને શરીરને સંતુલનમાં રાખીને ચાલવાની ખાસ પ્રેક્ટીસ કરવી.

### ચાલવાની પદ્ધતિ :

ટ્રેકિંગ કરવાવાળા વ્યક્તિને સામાન્ય રીતે ચાલવા માટે થોડી વિશેષ આવડતની જરૂર હોય છે. કારણ કે એમને વધારે અંતર તેમજ મુશ્કેલીઓનો સામનો થઈ શકે છે. આ માટે જરૂરી સુરક્ષા તેમજ સરળતા માટે કેટલીક વિશેષ બાબતોનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. જેમકે ચાલતી વખતે શરીર થોડું આગળની બાજુ ઝુકેલું રાખવું, ખભા એકદમ આરામની સ્થિતિમાં રાખવા, હાથ એકદમ ફી, હલનચલનમાં રાખવા, ઘૂંટણ થોડા ઝૂકેલા રાખવા. આવી સ્થિતિમાં એકદમ સરળતાથી ચાલવાનું શરૂ કરવું જોઈએ.

તમારા પગ વધુ ઉંચા ન ઉઠવા જોઈએ. પણ જમીનની સપાટી અનુસાર સાધારણ રીતે અર્ધચંદ્રકાર સ્થિતિમાં ઉપડવા જોઈએ. જો આ સ્થિતિમાં તમે ઝાડી, બરફ કે કીચડવાળા એરીયામાં ચાલતા હોવ તો તમારા પગલાં એક સીધી લીટીમાં પડવા જોઈએ. તથા ઉતરતી વખતે શરીરને થોડું પાછળ બાજુ રાખી પંજાથી જુતા (શુઝ)ના સોલ પર ટબાણ આપી ઉતરવું જોઈએ.

### કપડાની પસંદગી :

આજના જમાનામાં અનેક પ્રકારના કપડાં ઉપલબ્ધ છે. આમાંથી ટ્રેકીંગ કરવાવાળી વ્યક્તિ એ એવા કપડા પસંદ કરવા જોઈએ કે જે એના માટે આરામદાયક તથા શરીરના તાપમાન સાથે અનુકૂળ થઈ શકે.

હવે દા. ત. તમે પહાડ પર ચઢો છો અને ઠંડક છે. પણ હવા નથી તો તમે પોતેજ તમારી ચઢવાની કસરતથી શરીરને ગરમ કરી લેશો. વધુ કપડાની જરૂર ત્યારે પડશે કે જ્યારે તમે કોઈ પહાડ પર આરામ કરો છો. ભલે પહાડ ચઢતી વખતે ગરમી લાગતી હોય પણ જો ઠંડી હવા પવન સાથે ચાલુ હોય તો વધુ કપડાની જરૂર પડશે. એટલે જ કપડાની પસંદગી વખતે તમને ગરમ પણ રાખે તેમજ વધુ પડતી ગરમીથી બચાવે એ ધ્યાનમાં રાખીને કપડાની પસંદગી કરવી જોઈએ.

પહાડો પર લાંબા ટ્રેકીંગ કરતી વખતે ઠંડી તથા વરસાદથી બચવા માટે યોગ્ય કપડાની જરૂર પડે છે. તથા આ કપડાનો રંગ પણ ચમકતો રાખવો જેથી તમે આસાનીથી જોવાઈ જાવો. ક્યારેક પહાડો પર ગરમીમાં અલગ અલગ તાપમાન જોવા મળે છે. નીચાણવાળા વિસ્તારમાં હવા ધીમી તથા અનુકૂળ હોય છે. જ્યારે ઉંચાઈ પર ઝડપી ને ગરમ પવન હોય છે.

પહાડ પર ચઢતી વખતે એક એનોર્ક (ટોપી સાથેનું જેકેટ) અથવા કોગોનલ (વરસાદ અને ઠંડી બન્નેમાં કામ આવે એવું જેકેટ) સાથે હોવું જરૂરી છે. આ બન્ને જેકેટ થોડા ઢીલા રાખવા. જેથી તમે પહાડ ચઢતા હોવ ત્યારે આમા હવા ભરાવાથી પસીનો સુકાઈ જાય છે તથા તમે જ્યારે ખુદામાં આરામ કરતા હોવ ત્યારે શરીર પર ઓઢી પણ શકાય છે. અથવા પહેરેલો જેકેટની ચેન ખોલી આરામ કરી શકાય છે. જેથી કરીને શરીરનું તાપમાન ઝડપથી કંટ્રોલ કરી શકાય છે. પહાડો પર ઠંડા વરસાદમાં પલળવા કરતાં પસીનાથી પલળવું વધુ હિતાવહ છે. ટ્રાઉઝર તથા કોટન મોજા શરીરનું તાપમાન કંટ્રોલમાં રાખવામાં ઉપયોગી છે. જેથી શરીરને પુરતી ઉર્જા મળે. ઉની મોજા, શિલ્ક કે નાઈલોનના મોજા કરતા વધુ સારા પડે છે.

### શૂઝ :

પહાડો પર ચાલવા માટે શૂઝ તરીકે બૂટ વધુ હિતાવહ છે. કારણ કે એ એડી તથા પગના જોઈન્ટ ને સપોર્ટ કરે છે તથા નાના નાના પથ્થરોને પગમાં ભરાતા રોકે છે. તથા આ બુટના સોલ રબરના હોવા જોઈએ. જેથી ભીના પહાડો, મોટા મોટા પથ્થરો કે લીલવાળા પથ્થરો પર સરળતાથી ચાલી શકાય છે. જુતા લાંબો સમય ટકે તે માટે તેની સંભાળ પણ ખૂબ જરૂરી છે. તેના પર તેલ લગાવીને તેને નરમ રાખવા જોઈએ. પરંતુ વધુ પડતું તેલ લગાવાથી એના છિદ્રો પુરાઈ જાય છે જેથી કરીને ચાલતી વખતે પગમાં થતો પસીનો સુકાઈ નથી શકતો જેથી લાંબા ગાળે પગને નુકશાન પહોંચે છે કેટલાક લોકો તેના પર હલકું મિણા અથવા ગ્રીસ લગાવવાની પણ સલાહ આપે છે સાથે તમારા પગનું પણ ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. જો તમારા પગ વધુ પડતા મુલાયમ હોય તો એને ઠંડા પાણીથી વારે વારે ધોવા જોઈએ અથવા મીથાઈલેટેડ સ્પ્રે લગાવવું જોઈએ. પગમાં મોજાં હંમેશા વ્યવસ્થિત રીતે પહેરવા જોઈએ. જો તેમાં સળ હશે તો તે જગ્યા પર ચામડી ઘસાવાને લીધે છાલા (ફોક્ષા) પડી શકે છે.

## જોકે શું લેવું જોઈએ ?

### બૂટ :

ટ્રેકીંગ માટે યોગ્ય જુતા ખૂબ જરૂરી છે. બૂટ અથવા શૂઝના તળીયા પુરતા જાડા અને ગાદીવાળા તથા પગને આરામદાયક હોવા જોઈએ જેથી ચાલતી વખતે પથ્થર કે કાંટા જેવી વસ્તુ પગમાં વાગી ન જાય. જુતા આપના પગના પંજામાં એકદમ પ્રમાણસર તથા આરામદાયક હોવા જોઈએ. સાથે તેમાં એટલી જગ્યા પણ હોવી જોઈએ કે જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે પગના આંગળા હલાવી શકાય. વધુ પડતા ટાઈટ જુતા પગમાં લોહીના ભ્રમણમાં તકલીફ ઉભી કરી શકે છે. તેમજ ઠંડીમાં ખંજવાળ કે ફોલા પડવાની શક્યતા પણ રહે છે. જુતા ખરીદતી વખતે એને પહેરીને જોઈ લેવું કે તે પગમાં વધુ પડતાં ટાઈટ નથી તથા બંને બાજુ થોડા ઢીલા છે. પણ એ વધુ પડતા ઢીલા પણ ન હોવા જોઈએ. નહીં તો ચાલતી વખતે પગ સાથે ઢીલા જુતા ઘસવાથી ચામડી છોલાઈ શકે છે. મેદાની કે ઢાળવાળા રસ્તા પર ચાલવા માટે જુતાના તળીયે તથા એડીના નીચે ગ્રીપ હોવી જોઈએ. જેથી કરીને લપસી જવાનો ભય ઓછો રહે.

### રક્સેક :

ટ્રેકીંગ સાંજના સમય માં હોય કે બપોરનું, તમારી સાથે એક રક્સેક હોવું અત્યંત આવશ્યક છે. મોટાભાગના ટ્રેકસફિમ રક્સેકને ને વધુ આરામદાયક માને છે. ટ્રેકસફિમ રક્સેક હલકું તથા મજબુત હોવું જોઈએ. આસાનીથી સામાન લઈ જવા માટે એવું રક્સેક પસંદ કરવું જોઈએ. જે નીચેથી સાંકડું તથા ઉપરથી પહોળું હોય. એનામાં એવી રીતે સામાન ભરવો જોઈએ કે જેથી ટ્રેકીંગ વખતે શરીરનું સંતુલન જળવાઈ રહે તથા દિવસમાં દરમ્યાન કામમાં આવવાવાળો સામાન ઉપર રાખવો જોઈએ. રક્સેક ઉચકતી વખતે એ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે એનું મોટાભાગનું વજન ખભા પર આવે, એટલે કે ઝુકીને ન ચાલવું જોઈએ નહીં તો પીઠમાં દુખાવાની શક્યતા રહે છે. સમય અને વાતાવરણને હિસાબે રક્સેકમાં સામાન ભરવો જોઈએ. જેમકે વરસાદનો સમય હોય તો રક્સેકમાં એક મોટી પ્લાસ્ટીકની થેલી મુકીને તેની અંદર બધો સામાન મુકવો જોઈએ. જેમાં સૌથી ઉપર રેઈનકોટ તથા રક્સેકને ઢાંકી શકાય તેવું વોટરપ્રુફ કવર રાખવું જોઈએ. જો તમે રાત્રે જગ્યા પર પહોંચવાના હોવ તો ટોચ, મિણબત્તી, દિવાસળી, રાત્રે પહેરવાના કપડા, સ્લીપીંગ બેગ વિગેરે, બીજા સામાનને કાઢ્યા વગર મળી જાય તેવી રીતે ગોઠવવું જોઈએ.

### નકશો :

તમે જે વિસ્તારમાં ફરવા માંગતા હોય તો ત્યાંનો નકશો તમારી પાસે હોવો જોઈએ.

૧ ઇંચ = ૫૦,૦૦૦ મીલી સુધીની ઝીણાવટવાળા નકશા હવે ઉપલબ્ધ છે. જેની મદદથી તમે તમારો રસ્તો એકદમ ચોકકસ રીતે નક્કી કરી શકો છો. જો તમે કોઈ એક ચોકકસ વિસ્તારમાં ફરવા માંગતા હોવ તો ૨૧/૨ ઇંચવાળા નકશા તમને બધીજ માહિતી પુરી પાડે છે. જેમાં તમારા રસ્તા તથા પગદંડીનો પણ સમાવેશ થતો હોય છે.

### કંપાસ (દિશા સૂચક) :

આ એક ખૂબ જરૂરી સાધન છે. ખાસ કરીને જ્યારે કોઈ અજાણી જગ્યાએ ટ્રેકીંગ કરવું હોય ત્યારે તે ખુબ જરૂરી થઈ પડે છે. અને આ કિંમતમાં પણ સસ્તુ આવે છે.



### **ફર્ટ એઈડ બોક્સ :**

એક ટ્રેકર પાસે ફર્ટ એઈડ બોક્સ હોવું એ સૌથી વધુ જરૂરી છે. એમાં શું વસ્તુઓ હોવી જોઈએ તેની વિગતવાર માહિતી પાછળ આપેલી છે.

### **વધારાના કપડા :**

તમારે કેટલો સામાન સાથે લેવાનો છે એ તમારૂં ટ્રેકીંગ કેટલા સમય માટે છે તેના પર આધાર રાખે છે. આવશ્યક અને ઉપયોગી સામાનમાં એક વધારાનું પુલઓવર, ઉની ટોપી, હાથમોજા, મફલર તથા હવા રોકે તેવું પેન્ટ રાખવું. તથા એક ૧ થી ૧ ૧/૨ મીટર જાડુ કપડું રાખવું, જે કોઈપણ કામમાં લઈ શકાય છે.

### **વ્હિસલ :**

એક સારામાંની વ્હિસલ ટ્રેકીંગ દરમ્યાન ખૂબ ઉપયોગમાં આવી શકે છે. જે કોઈપણ મુશ્કેલીના વખતમાં વાપરી શકો છો. વ્હિસલ હંમેશા ગળામાં લટકાવેલી રાખવી જોઈએ.

### **ટોચ :**

ટ્રેકીંગમાં સંકેતો આપવા અથવા અંધારામાં સૌથી વધુ ઉપયોગ થાય છે. ટ્રેકીંગમાં રાત્રે ટોચ એક મિત્રની ગરજ સારે છે. ટ્રેકીંગમાં હંમેશા ટોચના બે બલ્બ વધારાના સેલ સાથે રાખવા. સેલ જરૂર પડે ત્યારે જ ટોચમાં નાંખવા. ટોચને ખૂબ જ સાવધાનીથી સુરક્ષિત રાખવી જરૂરી છે.

### **પૈસા :**

લાંબા ટ્રેકીંગ દરમ્યાન થોડા પૈસાની જરૂર પડે છે. સાથે થોડા સીકકા પણ રાખવા જેથી જરૂર પડે પર ફોન કરી શકાય.

### **ઈમરજન્સી ફૂડ અને ભોજન :**

ટ્રેકીંગમાં સાથે આસાનીથી પચી શકે તેવી હલકી વસ્તુઓ જેવીકે ગ્લુકોઝથી બનતા બિસ્કીટ, ચોકલેટ, મીઠાઈ, સૂકો મેવો, નાસ્તો, ગોળ, ચણા, મગફળી, ખાંડ વિગેરે લેવું. ભોજન સુપાચ્ય અને સરળતાથી લઈ શકાય એવું હોવું જોઈએ. જેમકે સેન્ડવીચની સાથે મધ કે જામ લઈ શકો છો. કેટલાક ટ્રેકર પ્રોટીનચુકત ખાવાનું જેમકે પકાવેલું માંસ, બાફેલા ઈંડા, પનીર પસંદ કરે છે. ભોજનની સાથે ચોકલેટ, અખરોટ, ફળ વિ. તેને વધારે સ્વાદિષ્ટબનાવે છે. આવી રીતના ખાવાની સાથે ચા કે કોફીલેવાથી ભોજન ટાળી શકાય છે. જ્યાં સુધી શક્ય હોય ત્યાં સુધી ટ્રેકીંગ દરમ્યાન ભોજન બનાવવાનું ટાળવું જોઈએ. અને જરૂરી હોય તો કોઈ ચાની દુકાન કે ધર્મશાળામાં વ્યવસ્થા કરી લેવી જોઈએ. પણ ટ્રેકીંગ દરમ્યાન હંમેશા હલકું ભોજન લેવું જોઈએ.

### **ક્યાં જવાનું છે?**

શરૂઆત માટે કોઈ એક સુવિધાયુક્ત વિસ્તાર પસંદ કરવો જોઈએ. અને એનામાં અનુભવ મેળવ્યા પછીજ લાંબા સમય માટેનું ટ્રેકીંગ પસંદ કરવું જોઈએ. ટ્રેકીંગ માટે નાનો વિસ્તાર હોય તો પણ એનો એક નકશો હોવો જોઈએ. જેના પરથી તમને ટ્રેકીંગ માટેનો ટુંકો અને સરળ રસ્તો શોધી શકાય છે. જ્યારે ટ્રેકીંગ માટે તમે કોઈ વિસ્તાર પસંદ કરતાં હોવ ત્યારે એક સર્વે મેપની જરૂર પડે છે જેમા જે તે વિસ્તારના બધાં રસ્તા દર્શાવેલ હોય છે. આ રીતના મેપ ટ્રેકીંગ એસોશીએશનની લાઈબ્રેરીમાંથી મેળવી શકાય છે. જો આપને લાંબા સમયનું ટ્રેકીંગ કરવું હોય તો તે માટે જે તે વિસ્તારનો નકશો એક દિશા નિર્દેશન પુસ્તકની જરૂર પડે છે. રાત્રિ (ચાંદની રાતમાં) ટ્રેકીંગ પણ ખૂબજ આનંદદાયક હોય છે. પણ આ માટે કોઈ સુરક્ષિત સ્થાન પસંદ કરવું વધુ હિતાવહ છે અને આ ભ્રમણ માટે કંપાસ હોવો ખૂબજ આવશ્યક છે.

**એક દિવસમાં કેટલું અંતર :** ટ્રેકીંગ સાંજે કે બપોરે પણ થઈ શકે છે. એમાં આખા દિવસનો પ્રોગ્રામ હોવો જરૂરી નથી. ટ્રેકીંગનો પુરો આનંદ માળવા માટે તમારો ઈરાદો ઢઢ હોવો જોઈએ. ટ્રેકીંગ આનંદ અને સંતોષ માટે હોવું જોઈએ નહીં કે કિલોમીટરની ગણતરી માટે. ટ્રેકીંગ દરમ્યાન ગ્રામીણ વિસ્તારના લોકો સાથે વાતચીત કરી તે વિસ્તારનો ઇતિહાસ, ત્યાંના ધાર્મિક અને ઐતિહાસિક સ્થળોની માહિતી, ત્યાંના વાતાવરણ, પ્રકૃતિ વિ. માહિતી ભેગી કરવી જોઈએ. આમ દિવસ દરમ્યાન ૧૫ થી ૨૦ કિલોમીટરનું ટ્રેકીંગ પુરતું થઈ રહે છે. જે લોકો નિયમિત ટ્રેકીંગ કરતા હોય છે તે લોકો દિવસમાં ૩૦ થી ૩૫ કિલોમીટરનું ટ્રેકીંગ કરી શકે છે.

**ટ્રેકીંગનું પ્લાનીંગ :** એક વખત વિસ્તારની પસંદગી થઈ ગયા પછી એ વિસ્તારનો નકશો મેળવી એનો વ્યવસ્થિત અભ્યાસ કરીને તમારો રસ્તો નક્કી કરવો જોઈએ. જેમા તમે તમારા મનગમતા ઝરણાં, પ્રસિધ્ધ સ્થળ, સડક, જંગલનો રસ્તો વિ. તમારા પડાવ તરીકે રાખી શકો છો. તમારા નજદીકના પુસ્તકાલયમાં એ વિસ્તારને લગતા પુસ્તકો હોય તો તેનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ટ્રેકીંગ દરમ્યાન પુસ્તકમાં આપેલી દરેક જગ્યા ન જઈ શકાય. પણ એ વસ્તુથી માહિતગાર ચોકકસ થવું જોઈએ.

આ ઉપરાંત તમારે આ ટ્રેકીંગ દરમ્યાન કેટલો સમય લાગશે એનામાં કેટલો ખર્ચ કરવો છે, ક્યાં અને કેવું ખાવાની વ્યવસ્થા જોઈશે. એ પણ નક્કી કરી લેવું જોઈએ. સાથે વાતાવરણને અનુરૂપ ઠંડી, ગરમી, પવન કે વરસાદથી બચવા જરૂર પ્રમાણે કપડાં વસ્તુઓ પસંદ કરી લેવી. તમારૂં પ્લાનીંગ એકદમ વાસ્તવિક બતાવો. નહિતર તમને નિશ્ચિત જગ્યા પર નહીં પહોંચાય અને ઘરે પાછા ન આવી શકવાનું જોખમ ઉભું થઈ શકે છે. બને ત્યાં સુધી કોઈ જવાબદાર માણસને તમે ક્યાં જાઓ છો અને ક્યારે પાછા ફરવાના છો તેનો સંભવીત પ્રોગ્રામ કહીને જાઓ.

ઘણા બધા લોકો એકલા તથા અનિશ્ચિત યોજના સાથે ટ્રેકીંગ કરવાનું પસંદ કરે છે. એક સીધા તથા જાણીતા વિસ્તાર માટે આ શક્ય છે તથા યોગ્ય પણ છે. પરંતુ ઓછા જાણીતા કે અજાણ્યા વિસ્તાર માટે મનમાં પહેલેથી યોજના હોવી જોઈએ. જો તમે નક્કી કરેલા સમયે પ્રમાણે પાછા આવવા માંગતા હોવ તો એવો રસ્તો પસંદ કરવો જોઈએ કે જે તમને સરળ પડે, જેમકે નાની નાની સડક અથવા રસ્તા પરથી પસાર થતાં હોવ તો ઝડપથી ચાલીને અથવા દોડીને પણ પુરૂ કરી શકાય છે.

જો તમે મિત્રો અથવા કોઈ કલબ દ્વારા ટ્રેકીંગમાં નીકળ્યા હોવ તો વાહન તથા ખાવાપીવાની વ્યવસ્થાનું આયોજન જરૂરી છે. એવી વખતે શુપના એવા કોઈ સભ્ય કે જેને ટ્રેકીંગ તથા જે વિસ્તારનો અનુભવ હોય તેને લીડર તરીકે વરણી કરવી જોઈએ.

**નકશાનો અભ્યાસ :** નકશાનો અભ્યાસ આવડવો ખૂબ જરૂરી છે. નકશામાંથી રૂટ નક્કી કરતી વખતે બને ત્યાં સુધી પાકી સડકો (મુખ્ય રાસ્તા) ને પસંદ ન કરવી. નકશામાં એ ચિન્હોનો શોધો કે જે પગદંડી કે નાના રસ્તા બતાવે છે બને ત્યાં સુધી લેટેસ્ટ નકશાનો અભ્યાસ કરવો. કન્ટુર લાઈનો ચેક કરી લેવી. આ લાઈનો પચાસ ફીટનું ડીસ્ટેન્સ માટે માર્ક કરાય છે. જ્યાં એ વધુ નજીક હોય ત્યાં ઢાલથી એની ઉંડાઈ બતાવે છે. જ્યાં એ દુર દુર બતાવાય છે ત્યાં ઓછો હોય છે. આ લાઈનો પ્રાકૃતિક સૌંદર્ય બતાવે છે.

**શું જોવાનું છે** ટ્રેકીંગ શરૂ કરતાં પહેલા પ્રોગ્રામની આઉટ લાઈન તૈયાર કરી લેવી જોઈએ કે જે વિસ્તારમાં કયા સમયે શું જોવા જેવું છે. જો તમારી પાસે અગાઉથી માહિતી હશે તો તમે ઘણું બધું નવું જોઈ શકશો. અને તમારૂં ટ્રેકીંગનો આનંદ મળશે. જે તે વિસ્તારમાં ટ્રેકીંગ દરમ્યાન વિસ્તૃત માહિતી માટે સ્થાનિક પુસ્તક કે જે તે વિસ્તારનાં પ્રાકૃતિક ઇતિહાસ પર આધારિત હોય. તે મેળવી લેવાથી ઘણી સહાય રહે છે.

## THE BOOT

### બૂટ (શૂઝ)

બૂટ લેઘર (ચામડા)ના હોવા જોઈએ. રબરના સોલ હોવા જોઈએ. દોરી વધુ પડતી ઢીલી કે ટાઈટ ન હોવી જોઈએ.

લેસ હંમેશા  
વ્યવસ્થિત બાંધવું



નાટીવાળો  
સોલ્ટ લાગ

ગ્રીપવાળો નર્મ રબર સોલ



નર્મ સોલ અને રબર (કે સારી કવોલીટીનો રબર સોલ)



આંગળા અને અંગૂઠાથી દબાણ આપીને ચઢાણ ચઢવું જોઈએ. શૂઝના સોલ પર આવી રીતે દબાણ આપવો.



દબાણ આપવો



ઉતરતી વખતે પંજા તથા અંગૂઠાથી જમીન તરફ દબાણ આપવું.





ચાલતી વખતે શરીરને જમીન તરફ થોડું નમાવીને ચાલવું જોઈએ.

એક સરખી ઝડપે ચાલવું. વધુ પડતું ઝડપથી કે વધારે ધીમું ન ચાલવું.



વધુ પડતું ઝુકીને ચાલવાથી કમરમાં દુઃખાવો થાય છે તથા થાક પણ વધુ લાગે છે.



ચઢતી ઉતરતી વખતે આરામ કરવા માટે બેસવાને બદલે કોઈ પથ્થરના ટેકે ઉભા રહેવું વધુ સારું.



ઢાળ ઉતરતી વખતે ખૂબ સાવધાની તેમજ સંતુલન રાખવું જોઈએ.

ઢાળ ઉતરતી વખતે હંમેશા શરીરને પાછળની બાજુ થોડું ઝૂકાવીને ચાલવું જોઈએ.

ઢાળ ઉતરતી વખતે ખૂબ સાવધાની તેમજ સંતુલન રાખવું જોઈએ.

❖ ક્યારે પણ ઢાળ પરથી ઢોડીને કે ઝડપથી ઉતરવું ન જોઈએ.

ઝડપથી કે ઢોડીને ઉતરવાને કારણે ઘૂંટણ તેમજ પંજામાં દુઃખાવો કે ઈજા થઈ શકે છે.



ઢાળ પરથી ઉતરતી વખતે હંમેશા શરીરને પાછળની બાજુ થોડું ઝૂકાવીને ચાલવું જોઈએ.

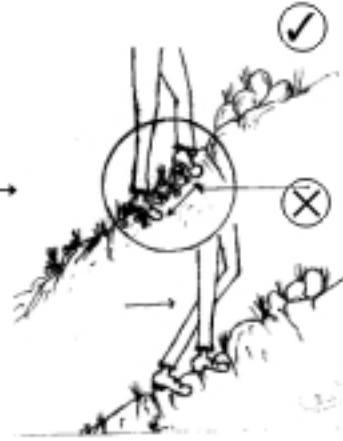


ઢાળ ઉતરતી વખતે ખૂબ સાવધાની તેમજ સંતુલન રાખવું જોઈએ.

❖ આગલા પગનો પંજો થોડોક ત્રાંસો રાખવો જોઈએ.

બને ત્યાં સુધી ઢીલા પથ્થર કે કાંકરા પર પગ ન મૂકવો જોઈએ.

જ્યારે પણ ઢાળ પરથી ઉતરવાનું કે ચઢવાનું થાય ત્યારે પગને બને ત્યાં સુધી કોસ કરવાં જોઈએ નહીં.



❖ ચઢાળ ચઢતી વખતે જે આપ ટીમમાં હોવ તો એકબીજા વચ્ચે ચોકકસ અંતર રાખવું જોઈએ.

હંમેશા પોતાનાથી આગળ તથા પાછળના ટ્રેકરથી ચોકકસ અંતર રાખવું.





ટ્રેકિંગ કરતી વખતે રસ્તામાં આવતી ઝાડી કે ઝાડની ડાળીને જો તમે પકડી હોય તો તેને અચાનક ન છોડવી જોઈએ. નહીં તો પાછળ આવતા ટ્રેકરની આંખમાં વાગી તેને ગંભીર રીતે ઘાયલ કરી શકે છે.

ઝાડની ડાળી પર કે ઝાડીમાં ઘણી વખત નાના મોટા જીવજંતુ હોય છે. જે કરડી પણ શકે છે. (અમુક તો ઝેરી પણ હોય છે.)



નદીના પથરાણ રસ્તા, રેતીવાળા રસ્તા અથવા કાદવ કીચડવાળા રસ્તા પર ચઢતી વખતે એક બીજાની નજીક ચાલવું જોઈએ. જેથી કરીને જરૂર પડે ત્યારે એક બીજાની મદદ લઈ શકાય.

હંમેશા પોતાનાથી આગળના તથા પાછળના ટ્રેકરથી ચોકકસ અંતર રાખવું જરૂરી છે.

હંમેશા પ્રથમ ચાલવાવાળો ટ્રેકર અનુભવી હોવો જોઈએ.

ટ્રેકિંગ જો બે કે તેથી વધુ લોકોની ટીમ રૂપે થતું હોય તો પ્રથમ વ્યક્તિ તથા અંતિમ વ્યક્તિ સૌથી વધુ અનુભવી હોવા જોઈએ. જેથી કરીને ટીમના સમય બગાડયા વગર જગ્યા પર પહોંચી શકે. ફસ્ટમેન તથા લાસ્ટમેન માં તાલમેલ હોવા જરૂરી છે. અને ટીમનો કોઈપણ સભ્ય તેમના કંટ્રોલ બહાર ન હોવો જોઈએ. ટીમના કોઈપણ સભ્યને રસ્તામાં રોકાવું પડે તો લાસ્ટ મેને પણ તેની સાથે રોકાઈને પછી જોડેજ આગળ વધવું જોઈએ.

રસ્તામાં પડેલા પથ્થર, ઝાડ કે ડાળખાં પર પગ મુકતા પહેલા તેને હલાવીને તેની મજબુતી ચકાસી લેવી જોઈએ. નહીંતો એના પરથી ગબડી પડવાનો અથવા તેની નીચે છુપાયેલા ઝેરી જીવજંતુ કરડી જવાનો ભય રહે છે.

- ❖ બને ત્યાં સુધી રસ્તામાં પડેલા પથ્થર, ઝાડ કે ડાળખાં પર પગ મુકીને જ એને કોસ કરવો જોઈએ. કે જેથી છુપાયેલા જીવ જંતુ દેખાઈ જાય અને અકસ્માતને ટાળી શકાય.

✓ સાચી રીત



✗ ખોટી રીત



- ❖ જંગલમાં ચાલતી વખતે રસ્તામાં આવતા નાના મોટા ખાડા તથા પથ્થરો કે તેના પર પડેલા પાંદડાનું ધ્યાન રાખીને પગ મુકવો જોઈએ. જેથી કરીને તમને પડવાનો કે પગમાં ઈજા થવાનો ડર ન રહે.

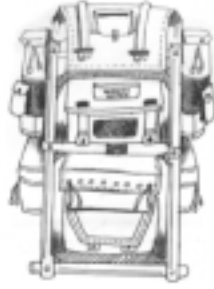


- ❖ જ્યારે પણ એક બાજુ જીણા અને બીજુ બાજુ ઉંચો પહાડ હોય એવા રસ્તાઓ ખૂબજ જોખમી હોય છે. એવા રસ્તાઓ પર પહાડ તરફ આખા શરીરને બેલેન્સમાં રાખી ચાલવું જોઈએ.

જ્યારે ટીમમાં ચાલવાનું હોય તો ક્યારેય પણ એક બીજાને અડીને ચાલવું જોઈએ નહીં. અને ચોકકસ દૂરી રાખીને બેલેન્સમાં ચાલવું જોઈએ.

પીઠ ઉપર ની રકસેસને વ્યવસ્થિત રાખવી જોઈએ નહીં એના લીધે પણ શરીરનો બેલેન્સ બગડી શકે છે અને મોટા અકસ્માત થઈ શકે છે.





ટ્રેકીંગમાં રક્સેકનું ખૂબજ મહત્વ છે જેથી રક્સેકને ચાલતી વખતે પીઠપર વ્યવસ્થિત રીતે બાંધેલું હોવું જોઈએ. એના બેલ્ટ નરમ અને જાડા સ્પંચ (નરમ ગાદી) વાળા હોવા જોઈએ.

જો 'રક્સેક' ઢીલું અને અવ્યવસ્થિત બાંધેલું



હશે તો ચાલવામાં ખૂબજ તકલીફ પડશે અને કોઈક વાર બેલેન્સ બગડવાના કારણે અકસ્માત થઈ શકે છે.

ચિત્રમાં દર્શાવેલ પ્રમાણે 'રક્સેક' બાંધવાથી કમરમાં તકલીફ થઈ શકે છે.



## રોક ક્લાઇમ્બિંગ

- ✳ મારા શબ્દોમાં રોક ક્લાઇમ્બિંગને King of Game કહી શકાય. કારણ કે જ્યારે કોઈ ક્લાઇમ્બર કોઈપણ ખડક કે પર્વતને ચઢીને પોતાની ખુશી અનુભવે છે એના સામે કોઈ બીજી ખુશીને એ ગણતો નથી. અર્થાત રોક ક્લાઇમ્બિંગ ખડકો કે પર્વતો ચઢીને અમૂલ્ય આનંદની પ્રાપ્તિ કરી શકે છે આ આનંદની તુલના દુનિયાની કોઈ બીજી વસ્તુથી થઈ શકતી નથી.
- ✳ વધારે પડતુ સાહસ એ મૂર્ખતા છે સાહસ નહી. અર્થાત આવેશમાં આવી કે ચેલેંજના મૂડમાં ક્લાઇમ્બિંગ કરવું નહી.
- ✳ હંમેશા બે કે તેથી વધારેની સંખ્યામાં ક્લાઇમ્બિંગ કરવું, એકલા ક્લાઇમ્બિંગ કરવું નહી.
- ✳ સાધનોને ચેક કરીને જ અને પૂરતા સાધનોની સાથે ફીલ્ડમાં જવું જોઈએ.
- ✳ વધારે પડતો આવાઝ (કિસ્ટબેન્સ) કરવું નહીં.
- ✳ રોપ વગેરે સાધનોને બે થી ત્રણવાર ચેક કરવું (દરેક ટીમના સભ્યોએ ચેક કરવું)
- ✳ **“એકના માટે સહુ અને સહુના માટે એક”** ના સૂત્રને અપનાવવું.

**Rock Climb / Mountain Climb / Tracking** કરતી વખતે ઉપયોગમાં વપરાતા શબ્દો અને એનો મહત્વ :

- ✳ વોચઆઉટ : સાવધાન કોઈ વસ્તુ કે અકસ્માત થવાની શક્યતા છે ખૂબજ સાવધાન થઈ જવું.
- ✳ બીલે ટાઈટ/બીલે લૂસ : રોપ ને જરૂરત પ્રમાણે ટાઈટ અને લૂસ કરવું.
- ✳ જ્યારે ક્લાઇમ્બર ચઢવાનું શરૂ કરવા માંગે ત્યારે ઉપર બીલેયર (મદદકર્તા) થી મંજૂરી માંગે છે. જ્યાં સુધી મદદકર્તા “હા” ના કહે ત્યાં સુધી ચઢવાનું શરૂ ન કરવું જોઈએ.
- ✳ I am climb up/down, I am Reple Down : ઉપરોક્ત મુજબ ચઢતી અને ઉતરતી વખતે ઉપયોગમાં આવતાં શબ્દો.

### સાવધાની :

- ✳ માઉન્ટેન, કુદરતને હંમેશા રિસ્પેક્ટ આપવું જોઈએ. અર્થાત્ અનુશાસન ફરજિયાત છે.
- ✳ હંમેશા ક્લાઇમ્બિંગ કરવા માટે ક્લાઇમ્બિંગ રુટનું આઈ ક્લાઇમ્બ કરવું જોઈએ. (Rout નું નિરીક્ષણ કરવું જોઈએ.
- ✳ ઘાસ, માટી, કાચી ગ્રીપ કે ઢીલા પથ્થરોવાળા Rout પર Climb/down ન કરવું જોઈએ.
- ✳ કોઈપણ દિવસ એકલા Climb ન કરવું.
- ✳ વધારા પડતા સાહસ કોઈપણ દિવસ ન કરવું જોઈએ કે કોમ્પીટીશનની ભાવનાથી ક્લાઇમ્બિંગ ન કરવું જોઈએ.

- \* તમે જ્યાં કલાઈમ્બ કરો છો એની જાણ તમારા મિત્રો કે લોકલ લોકોને હોવી જોઈએ જેથી કરીને દુર્ઘટના વખતે તમને મદદ મળી શકે છે.
- \* કલાઈમ્બ ડાઉનની વખતે જરૂરી સાધનો હંમેશા પોતાની નજર સામે અને જરૂર પ્રમાણે ઉપયોગમાં આવી શકે એ રીતે મુકવા જોઈએ.
- \* કલાઈમ્બીંગ કે રેપલીંગ કરતી વખતે કોઈપણ બીજી વાતો કર્યા વગર આખું ધ્યાન ફીલ્ડ ઉપર અને ટીમ મેમ્બર્સ પર રાખવું જોઈએ અને આસપાસની આવાજો સાંભળતા રહેવું જોઈએ કદાચ કોઈ રોક કે અન્ય વસ્તુ તમારા ઉપર પડી ન જાય અને દુર્ઘટના થઈ શકે છે.
- \* રોક/માઉન્ટેન્સ અને ત્યાંની દરેક વસ્તુઓની ખૂબજ રેસ્પેક્ટ રાખવી જોઈએ.
- \* લોકલ લોકોની કોઈપણ અંગત બાબતમાં દખલ કરવી નહીં અને ત્યાંના લોકોનું મન દુઃખ થાય એવું કોઈ કામ ન કરવું જોઈએ.
- \* કેમ્પ ફાયર કર્યા પછી આગને સંપૂર્ણ રીતે બુઝાવી જોઈએ.
- \* કોઈપણ જાતની ગંદકી કરવી નહીં કે જેથી શુદ્ધ પર્યાવરણને નુકશાન થઈ શકે છે.
- \* રોકની ચોગ્ય ફોર્મેશન ઉપર ચોગ્ય ટેકનીકથી જ કલાઈમ્બ કે રેપલીંગ કરવું જોઈએ.
- \* 'ટીમ'માં દરેક સભ્યનું મહત્વ હોય છે અર્થાત બધાને સરખું મહત્વ આપવું જોઈએ. (પણ અમુક સંજોગોમાં લીડરના નિર્ણયમાં કોઈ સંકોચ હોય તો બધા સભ્યોએ સાથે મળીને ચર્ચા કરીને નિર્ણય પર વિચારવું જોઈએ.)
- \* નબળા મનોબળવાળી વ્યક્તિને 'ટીમ'માં ન લેવી જોઈએ.
- \* ફર્સ્ટએડ બોક્સ, લાઈફલાઈન, પાણી, ટેલીફોન (મોબાઈલ ફોન) કે સરવાઈવલ કીટ વિગેરે જેવી વસ્તુઓ ફીલ્ડ ઉપર ક્યાં મુકી છે એની જાણકારી બધાજ સભ્યોને હોવી જોઈએ કે જેથી જરૂર પડ્યાથી તૈયારીમાં વસ્તુઓ મળી રહે.
- \* ફીલ્ડ ઉપર જ્યારે પોતાનો કે અન્ય વાહનોની વ્યવસ્થા હોય તો એની જાણકારી પણ બધા સભ્યોને હોવી જોઈએ અને ડ્રાઈવર ક્યાં છે એની પણ જાણ હોવી જોઈએ.
- \* જરૂરી ફોન નંબરો, હોસ્પિટલ (દવાખાનું), ડૉ.નું સરનામું, પોલીસ સ્ટેશન વિગેરેની જાણકારી બધા સભ્યોને હોવી જ જોઈએ.
- \* (Belaying) બીલે : સુરક્ષિત રીતે ચઢનાર કે ઉતરનારને પોતાને સુરક્ષિત રાખીને મદદ કરવાની પદ્ધતિને Belay કહેવામાં આવે છે.
- \* Belay એક જીવ બચાવનાર હોય છે અર્થાત્ એના સાથીને ઉતરવા કે ચઢવામાં મદદ કરે છે પણ એના હાથમાં એનો જીવ હોય છે. જેથી Belay ની ભૂમિકા ખૂબજ મહત્વપૂર્ણ હોય છે. Belay ને હંમેશા Self Anchor થવું જ જોઈએ.
- \* હંમેશા ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે જરૂરથી વધારે રોપ ટાઈટ કે ઢીલું ન હોવું જોઈએ.

- \* કોઈપણ જગ્યાએ રોપ ઘસાવવું ન જોઈએ કે જેથી રોપને નુકશાન થાય.
- \* હંમેશા ધ્યાન ઉતરનાર અને ચઢનાર વ્યક્તિ પર જ હોવું જોઈએ.
- \* જરૂરી સાધનોનો ઉપયોગ હંમેશા કરવું જ જોઈએ.
- \* Rappelling : રોપ અને અન્ય જરૂરી સાધનોની મદદથી સુરક્ષિત રીતે ઝડપથી નીચે ઉતરવાની પદ્ધતિને રેપલિંગ કહેવાય છે.
- \* હંમેશા જરૂરી સાધનોનો ઉપયોગ કરવું જ જોઈએ.
- \* બીલેયર સાથે સંપર્કમાં રહેવું જોઈએ.
- \* રોપને હંમેશા ધ્યાનથી ઉપયોગમાં લેવા જોઈએ અને ચકાસવું જોઈએ. કેમ કે એ આપણી લાઈફલાઈન હોય છે.
- \* Rock ની formation પ્રમાણે રેપલિંગ કરવું જોઈએ.
- \* Anchoring : Artificial / Natural વસ્તુઓ, સાધનોના ઉપયોગથી રોપને ફીક્સ કરી ઉપયોગ કરવું. આ પદ્ધતિ ખૂબજ સાવધાનીથી ઉપયોગ કરવું જોઈએ.

#### રક્સેક :

- \* રક્સેક અર્થાત્ ટ્રેકર્સ / કલાઈમ્બર્સ માટે આવશ્યક સાધન
- \* રક્સેક હંમેશા યોગ્ય બનાવટની હોવી જોઈએ.
- \* એના બેલ્ટસ મજબૂત, ગાદીવાળા, તેમજ યોગ્ય રીતે સ્ટીચ કરેલા હોવા જોઈએ.
- \* રક્સેક ની 'ચેન' તેમજ 'પાકીટ' ઉપરના કવરો, બકલો વ્યવસ્થિત હોવા જોઈએ.
- \* રક્સેકના સહુથી નીચે કોઈ જાડા પ્લાસ્ટિક વગેરે બહાર તરફ લગાવેલ હોવી જોઈએ. જેથી વધારે વપરાશના સમય રક્સેકને નુકશાન ન થાય.
- \* રક્સેક હંમેશા જરૂરીયાત પ્રમાણે જ પસંદ કરવી જોઈએ.

#### સામાન મુકવાની રીતે :

- \* હંમેશા ટ્રેકિંગના રૂટ તેમજ કલાઈમ્બિંગના સ્થળ પ્રમાણે જ સામાનની પસંદગી કરવી જોઈએ.
- \* જે સ્થળો પર અચાનક વરસાદ પડતો હોય કે વર્ષા ઋતુ હોય એવા સ્થળે રેનકોટ, પ્લાસ્ટીક કવર સૌથી ઉપર રાખવું. (સૌથી ઉપરના પાકીટમાં)
- \* રક્સેકની અંદરનો તમામ સામાન વૉટરપ્રુફ પ્લાસ્ટીકની થેલીમાં રાખવો જોઈએ જેથી અચાનક આવતા પાણીથી સામાન બચી શકે છે.

- ❖ ટેન્ટ હંમેશા જરૂરીયાત મુજબનો હોવો જોઈએ.
- ❖ ફીલ્ડમાં જતા પહેલા ટેન્ટની બધીજ વસ્તુઓ બરાબર ચેક કરી લેવી જોઈએ. જેથી કરીને જગ્યા પર પહોંચ્યા પછી કોઈ તકલીફ ન પડે.
- ❖ ટેન્ટની બધી દોરીઓ (ગે લાઈન) તથા ખૂંટા બરાબર ગણીને લેવા જોઈએ. એક પણ ઓછી દોરી કે ખૂંટો તમારા ટેન્ટને નકામો બનાવી શકે છે.
- ❖ મોસમ અનુસાર ફ્લાય સીટની જરૂર ન હોય તો ન લેવી.
- ❖ ટેન્ટ માટેના વાંસ (પોલ) બરાબર જોઈને ચકાસીને તથા ટેન્ટને અનુરૂપ લેવા. તેમજ જોઈન્ટ માટેની કેપ તથા સ્ટીલ રોડ બરાબર ગણીને સાથે લેવા જોઈએ.

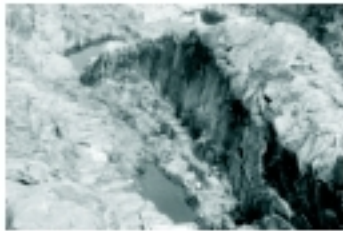


વન્ય જીવ સૃષ્ટિને સમજવા અભ્યાસ કરવા માટે આવા ‘ટ્રી હાઉસ’ કે માંચડાનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

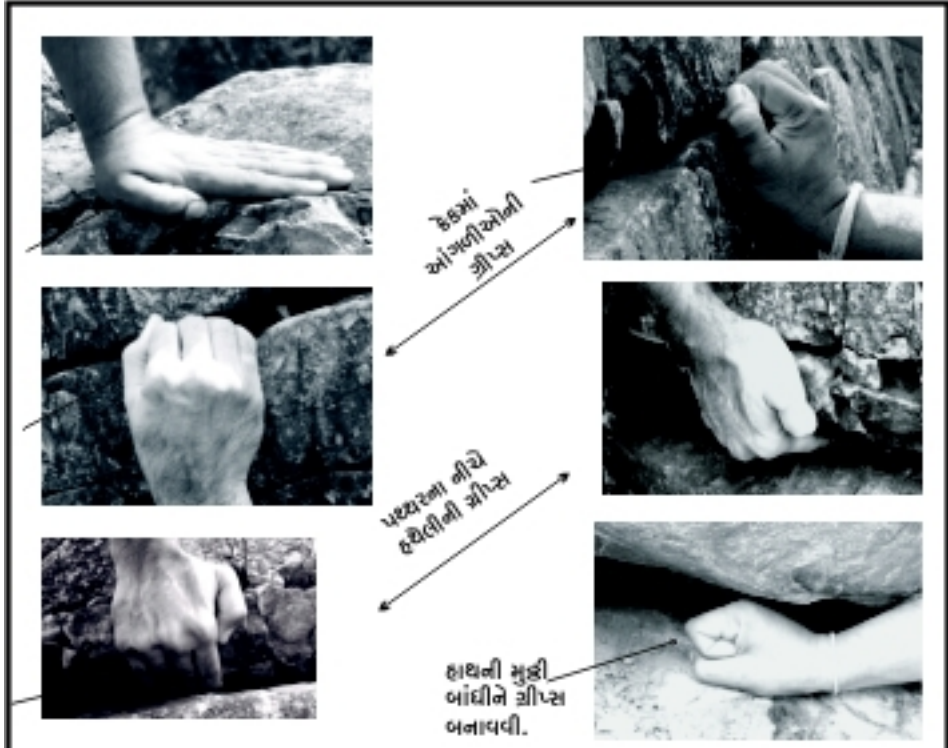




हाथ अने पगनो त्रीप्स स्थिर करवानी रीत



खुटी खुटी त्रीप्स अने पंजाओनी पकडनी रीत दर्शावयता चित्रो



જુદી જુદી ઝીપ્સ અને પંજાઓની પકડની રીત દર્શાવવાના ચિત્રો



પગના પંજાને મુકવાની રીત

હાથ ઉપર વજન આપી કોસ કરવું.

હાથ અને પગનો ઝીપ્સ સ્થિર કરવાની રીત





## દોરી ROPE (LIFE LINE)

- \* સાહસિકો માટે દોરી કે દોરાડઓ ખરેખર જીવન દોરી (Life Line) નું કામ કરે છે.
- \* દોરી કે દોરાડઓ બનાવવા માટે સન, સૂત, નારિયેળ, રેશમ, નાઈલોન તથા લોખંડના તારનો ઉપયોગ થાય છે.
- \* 'રેશાઓ'ને લપેટવાથી (ઘાગા) દોરો (YARN) બને છે. દોરાઓને લપેટવાથી strand બને છે અને બે ચાર સ્ટ્રેન્ડને લપેટવાથી ROPE દોરી તૈયાર થાય છે. આમા પણ  
A - પાતળી રસ્સી  
B - ત્રણવાર લપટાયેલી પાતળી રસ્સીઓને (Hawsar Laid)  
C - ચાર થી વધારે વાર લપટાયેલી પાતળી રસ્સીઓને Shroud Laid કહેવાય છે.

### ગાંઠો બાંધવા માટે જરૂરી પ્રાથમિક જ્ઞાન :

- A - દોરીના છેડાને End કહેવાય છે.
- B - જે છેડાને ઉપયોગમાં ન લેવાય તેને Standing End કહેવાય છે.
- C - જેનો ઉપયોગ લેવાય છે તેને Running End કહેવાય છે.
- D - જો ભાગનો ઉપયોગ ન થાય તેને Standing Part અને ઉપયોગમાં લેવાય એ ભાગને Running Part કહેવાય છે.
- E - દોરીને જ્યારે ઉપયોગ માટે મોડવામાં આવે છે તેને (Bight) કહેવાય છે.
- F - દોરીને ગોળ આકાર આપવામાં આવે તેને Loop કહેવાય છે.
- G - આમા દોરીના ઉપર લગાવેલ ઈંટા Loop ને Over Hand Loop અને નીચેથી લગાવેલ ઈંટાને Under Hand Loop કહેવાય છે.

### દોરી કે દોરડો :

સન, સૂત, નારિયેળ, નાઈલોન અને લોખંડના તાર દ્વારા બનાવવામાં આવે છે.

- (૧) દોરો બારીક રેશાઓને લપેટીને યાર્ન (YARN) બનાવવામાં આવે છે.
- (૨) ઘણા દોરાઓને લપેટવાથી સ્ટ્રેન્ડ (STRAND) બને છે.
- (૩) બે-ત્રણ સ્ટ્રેન્ડ ને લપેટવાથી રોપ (ROPE) બને છે.

### ગાંઠોનો પ્રાથમિક જ્ઞાન :

- \* સિરા : રસ્સીના કે દોરીના છોરને સિરા કહેવામાં આવે છે.
- \* સુસ્ત સિરા : જે છેડાનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી તેને Standing end કહેવાય છે.
- \* સુસ્ત સિરા : ઉપયોગમાં લેવામાં આવનાર છેડાને Running End કહેવાય છે.
- \* પાર્ટસ PARTS
- \* સુસ્ત પાર્ટસ : ઉપયોગમાં લેવામાં આવતા Part ને Running Parts કહેવાય છે.
- \* સુસ્ત પાર્ટસ : ઉપયોગમાં ન લેવામાં આવતા પાર્ટસને Standing Parts કહેવાય છે.
- \* Bight : એટલે દોરડાનો મોડ કે ઘુમાવ.
- \* Loop : એક પ્રકારનો લંબ ગોળ કે ગોળ આકાર.

### Knot નો ગુણ

- (૧) ઝડપથી અને સહેલાઈથી બાંધી કે ખોલી શકાય છે.
- (૨) મજબૂતાઈ એનો મુખ્ય ગુણ છે.
- (૩) ગાંઠોનો આકાર અને રૂપ બદલાતા નથી.

**Simple Knot of Thumb Knot** આ રોજ ઉપયોગમાં આવતી સર્વસાધારણ Knot છે.

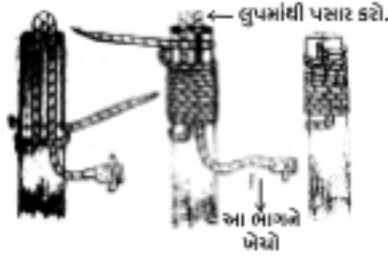
**Hitch and Knot ફાંસ અને ગાંઠમાં અંતર :**

**Hitch :** Object (વૃક્ષ, થાંભલા વિગેરે) પર કોઈપણ પ્રકારની ગાંઠ બાંધ્યા વગર ટેકનીકથી લપેટવું (ટીમ્બરહીચ વિગેરે) જેથી એના ઉપર દબાણ આવતા તે મજબૂત થતી જાય છે. અને ઢીલ આપવાથી આસાનીથી ખોલી શકાય છે.

**Knot :**

વ્યવસ્થિત ટેકનીકથી દોરી કે દોરડાઓને જોડવાની પદ્ધતિને ગાંઠ (Knot) કહેવાય છે. આ પોતાનામાં જ પૂર્ણ છે. આનો મુખ્ય ગુણ એ છે કે એક વાર સાચી રીતે ઉપયોગમાં લીધા પછી એ પોતાના સ્થાનથી આગળ પાછળ થતી નથી અને દબાણ આપવાથી મજબૂત થતી જાય છે. કાર્ય પૂર્ણ થયા પછી તેયારીમાં ખોલી શકાય છે.

❖ **વ્હીપીંગ**



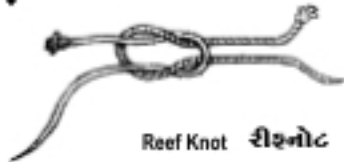
Whipping the end of Rope (Simple Whipping)

**Whipping** દોરી કે દોરડાના છેડાને વ્યવસ્થિત અને સુરક્ષિત રાખવા માટે વ્હીપીંગ કરવામાં આવે છે.

દોરી કે દોરડાને સુરક્ષિત કરવા માટે Whipping કરવામાં આવે છે.

ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે રસ્સીના એક છેડાને ચિત્ર પ્રમાણે લપેટીને થોડા ઉપર એક ફ્લેટો બનાવવામાં આવે છે. અને એમાંથી એક છેડાને લૂપમાંથી અંદર રાખીને એક છેડાને ખીચવું જોઈએ.

❖



**Reef Knot** - Used to join the two ends of a same Rope together બે સરખી જાડાઈ વાળી દોરી કે દોરડાઓને જોડવામાં આવતી ગાંઠને “રીફ નોટ” કહેવાય છે.

**રીફનોટ નો ઉપયોગ :** બે સમાન જાડાઈ વાળી રસ્સીઓને જોડવા માટે આનો ઉપયોગ થાય છે.

❖ **સન્ધિ ગાંઠ કે પાલ ગાંઠ (Sheet Bend)** Use for joint two different Rope together. બે અસમાન જાડાઈ વાળી દોરી કે દોરડાઓને જોડવા માટે Sheet Bend નો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

- (૧) એક જાડી અને બીજી પાતળી દોરીને જોડવામાં ઉપયોગમાં આવે છે.
- (૨) એક ભીની કે પલગેલી અને બીજી સુકી દોરીને જોડવામાં ઉપયોગ થાય.
- (૩) ચાદર (ચોરસો) કાપડ, કન્તાન વિગેરે અને બીજી એક દોરીને જોડવા માટે (સેલ્ટર વિગેરે બનાવવા માટે) ઉપયોગ થાય છે.



\* બે અસમાન જાડાઈ અર્થાત એક પાતળી અને બીજી જાડી દોરીઓ ને જોડવા માટે આનો ઉપયોગ થાય છે.

એક સૂકી અને ભીની રસ્સી (દોરીઓ) ને જોડવા માટે ઉપયોગ થાય છે.

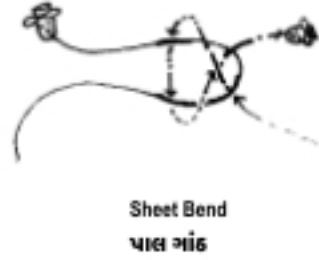
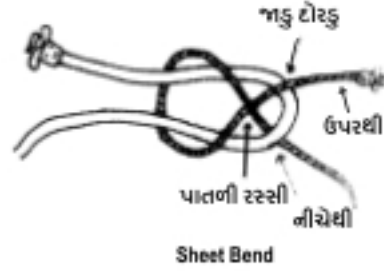
\* ચાદર/કાપડનો છેડો અને રસ્સીના છેડાને બાંધવા માટે.

\* પાતળી અને મોટી રસ્સી ને જોડતી વખતે મોટી રસ્સીનો Simple Loop બનાવીને ચિત્ર પ્રમાણે પાતળી રસ્સીનો ઉપયોગ કરવું.

\* ગીલી (પલકેલી) અને સૂકી રસ્સીને જોડતી વખતે ગીલી રસ્સીનો સાદો ફેંદો Simple Loop બનાવો.

\* કાપડ/ચાદર અને રસ્સીને જોડતી વખતે ચાદર/કાપડનો Loop બનાવો.

Use for joining Two Different Rope Together

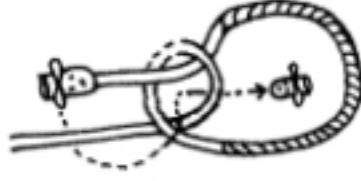


#### Clove Hitch :

આ એક 'ફાંસ' (Hitch) છે. આનો ઉપયોગ ઝાડ, વળી, કેરોક્સ, કેરેબીનર, Rope Fix, અથવા ગમે ત્યાં Rope Fix કરવામાં થાય છે. (ટેંટનાં ખૂટા બાંધવામાં) કોઈપણ Lashing માં શરૂઆત કરતી વખતે અને End કરતી વખતે વપરાય છે.

**ફાયદો :** આ Hitch બાંધ્યા પછી જ્યારે એના ઉપર વજન / ખોર પડે છે ત્યારે આ મજબૂત પકડ કરે છે. અને કામ થઈ ગયા પછી આસાનીથી ખોલી શકાય છે.

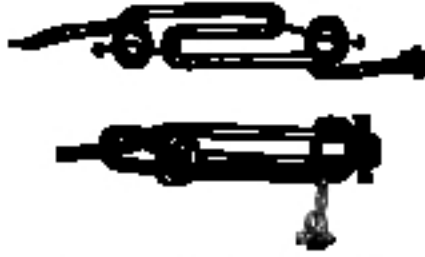




Bowline Knot ઘુવ ગાંઠ

**Bowline Knot ઘુવ ગાંઠ :**

- \* આ ગાંઠ આપોઆપ ખુલી જતી નથી અને સરકતી પણ નથી.
- \* Loop બનાવવામાં સારી Knot છે. Rescue / Climbing માં ઉપયોગ થાય છે.
- \* આની પ્રેક્ટીસ ખૂબ કરવી જોઈએ.



Sheep Shank લઘુકર ફાંસ

**Sheepshank**

- \* કોઈ લાંબી રસ્તીને કાપ્યા વગર નાની કરવી હોય તો Sheepshank નો ઉપયોગ થાય છે. (આ ગાંઠ નથી)

**Note :** આનો મહત્વ ત્યાં સુધી જ છે કે જ્યાં સુધી એના પર તનાવ (Tention) રહેશે ઢીલુ પડવાથી આ કામ કરશે નહીં.



Fisherman Knot  
મઘુઆ ગાંઠ

બે ભીની (પલકેલી) કે લપસણી (Wet End Slipery) રસ્તીને જોડવા માટે આનો ઉપયોગ થાય છે. અથવા રસ્તીઓને પલળી જવાની સંભાવના હોય તો પણ આ Knot નો ઉપયોગ કરવું જોઈએ.



Rolling Hitch  
(સરક ફાંસ)

- \* જ્યારે પહેલાથી જ બાંધેલા રસ્તી ઉપર વધારે દબાણના લીધે ટૂટવાનો ડર લાગે ત્યારે મુખ્ય રસ્તીને ખોલ્યા વગર એના ઉપર Rolling Hitch બાંધવામાં આવે છે.

**Use for Fastening Rope to Spare or Ring :**

આનો ઉપયોગ તંબુઓ પર બાંધવામાં આવે છે જ્યાં સુધી રસ્તી ઉપર તનાવ (Tention) હોય છે ત્યાં સુધી આ મજબુત હોય છે. વધારે સમય સુધી બાંધવા માટે છેડાને પાતળી દોરી વડે લપેટી દેવી જોઈએ.



**One Round Turn and Two Half Hitches તંબુ ગાંઠ**

**Fireman's Chair Knot (Rescue Knot)**

Used for lowering a person from burning Building Therefore called Rescue Knot.

કોઈકનો શુભ બચાવવા માટેની ગાંઠ હોવાના કારણે આનો અભ્યાસ આવશ્યક છે.

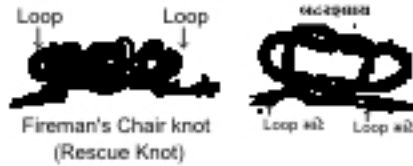
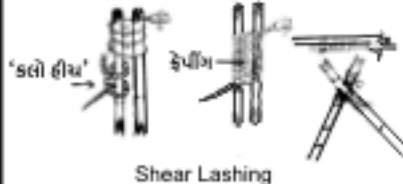


Fig. of Eight Lashing

ત્રણ વળીઓ કે વાંસને બાંધવા માટે આનો ઉપયોગ થાય છે.



Shear Lashing

બે વાંસ કે વળીઓને બાંધવા માટે આ Lashing નો ઉપયોગ થાય છે.

એક વાંસ પર કલોવ હીચ બાંધીને લપેટીને વચ્ચે ફેર્પીંગ કરવું જોઈએ.

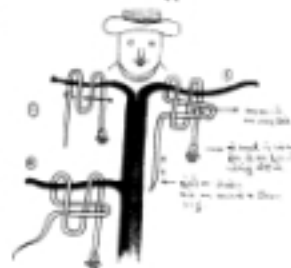
ઉંચાઈ પર ચઢવા તેમજ ઉતરવા માટે આનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

**બાંધવાની રીત :**

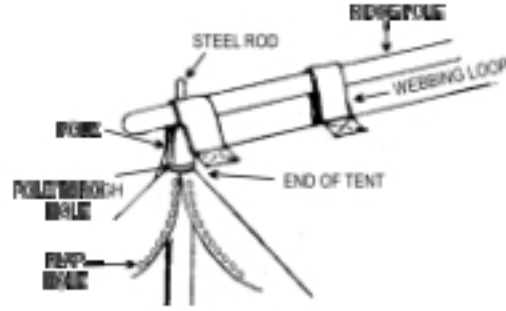
ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે દોરીનો લૂપ બનાવ્યા પછી એને ડાળી ઉપર નાખો.

- A- ભાગનો (Loop) લુપ બનાવી પહેલા (Loop) લુપમાં નાખો.
- (૨) પ્રમાણે P1A ભાગ (B) ને ખેંચો.
- (૩) પ્રમાણે A નો ફેટો તૈયાર થઈ ગયો. હવે તીરના નિશાનને જોઈએ B નો ફેટો તૈયાર કરીને A ના ફેટામાં નાખો પછી 'A' ભાગના P1A ભાગને બરાબર ખેંચો. સાવધાની માટે B ભાગ પર નિશાની કરવી.

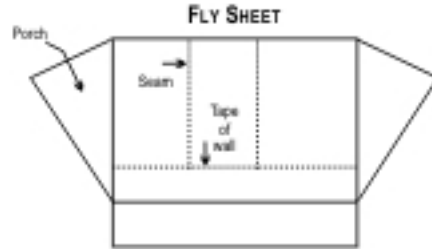
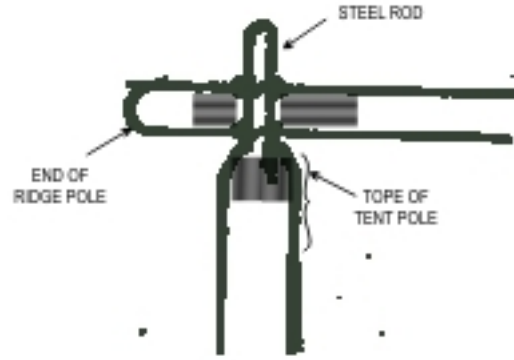
**Draw Hitch or High wayman's hitch બેચ ખૂલ શકે**



## THE TENT



ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે ટેન્ટ બાંધવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.



ફ્લાયશીટ (આઉટર) અને ઈનર (મુખ્ય ટેન્ટ) વચ્ચે ચોકકસ પ્રમાણમાં જગ્યા રહેવી જોઈએ. જેથી કરીને વધુ વરસાદ હોય તો પણ મુખ્ય ટેન્ટને પલળવાથી બચી શકાય છે.

ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે ટેન્ટ અને Fly Sheet વચ્ચે અંતર હોવો જોઈએ, નહીં તો ગરમીના દિવસોમાં ગરમી વધારે લાગશે અને વરસાદના દિવસોમાં વરસાદનું પાણી અંદર આવશે.

ફ્લાયશીટ (આઉટર) અને ઈનર (મુખ્ય ટેન્ટ) વચ્ચે ચોકકસ પ્રમાણમાં ગેપ (જગ્યા) હોવું જોઈએ જેથી કરીને વધુ વરસાદ હોય તો પણ મુખ્ય ટેન્ટને પલળવાથી બચાવી શકાય છે.

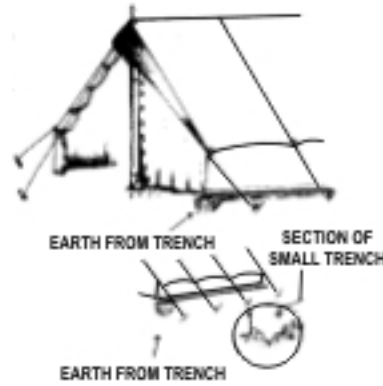
DOTED LINE REPRESENT FLYSHEET



TENT અને FLYSHEET વચ્ચે ગેપ રહેવું જોઈએ.

ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે ટેન્ટ ની ચારેય બાજુ કેટ ફુટ જેટલો ખાડો (ટ્રેચ) ખોદવો જોઈએ જેથી વરસાદનો પાણી અંદર આવે નહીં અને નાના જીવજંતુઓથી રક્ષણ મળશે.

ટ્રેચમાં ફ્લાયશીટ પર પડતું વરસાદનું પાણી સીધું બહાર નિકળી જાય અને ટેન્ટની અંદર ન આવે એવી રીતે ફ્લાયશીટને રાખવું જોઈએ.



ગરમીથી બચવા માટે આપણી પાસે કોઈ ચાદર કે બીજું કોઈ મોટું કપડું હોય તો બતાવેલા ચિત્ર પ્રમાણે બાંધીને ગરમીથી બચી શકાય છે.

જો પ્લાસ્ટીક શીટ હોય તો વરસાદમાં પણ આવી રીતે બાંધવાથી ઘણો અંશે બચી શકાય છે.

જંગલમાં ક્યારે પણ નબળા કે પૌરાણિક ઝાડ નીચે આરામ ન કરવો.





- ❖ બે ઝાડની વચ્ચે આ રીતે ચાટર અથવા પ્લાસ્ટીકની સીટ બાંધીને પણ ગરમી અથવા વરસાદથી બચી શકાય છે.
- ❖ જંગલમાં ટેન્ટ બાંધવા માટે જગ્યાની પસંદગી ખૂબ સમજી વિચારીને કરવી જોઈએ.

ટેન્ટ હંમેશા ટાઈટ બાંધવું જોઈએ. ફ્લાઈ સીટ એકદમ ટાઈટ બાંધવી જોઈએ. તેમજ એનો આખો ઢાળ ટ્રેચ તરફ હોવો જોઈએ જેથી પાણી ટ્રેચમાંથી થઈ બહાર જતો રહે.

ફ્લેપની ટેપ હંમેશા વ્યવસ્થિત બાંધવી જોઈએ. જેથી ફ્લેપ એક બીજા ઉપર ઓવરલેપ થઈ જાય જેથી કોઈ અંદર ના જઈ શકે.

❖ ટેન્ટ જ્યાં બાંધવાનો હોય તે જગ્યા પાણી, જંગલ, ઝાડ વગેરે વસ્તુઓથી ચોકકસ અંતરે હોવા જોઈએ.

❖ નદી કે ઝરણા કિનારે ટેન્ટ બાંધવો સારો પણ રાત્રે જંગલી જાનવરનો પણ ખતરો રહી શકે છે.

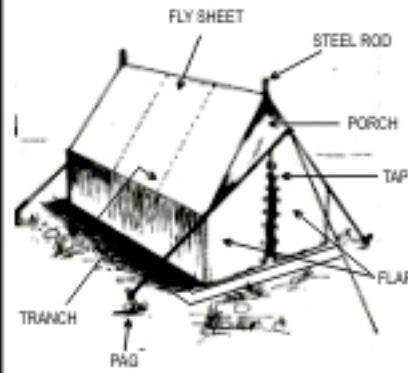
અચાનક સખત વરસાદ ના કારણે આવેલા પાણીથી આપનો ટેન્ટ ફસાઈ શકે છે.

❖ ઝાડની નજીક માંથી, જંગલી પ્રાણીઓની છુપાઈને હુમલો કરવાની શક્યતા રહે છે.

❖ કાચા કે નબળા ઝાડ તમારા ટેન્ટ પર પડી શકે છે.

❖ ટેન્ટ હંમેશા સમતલ જગ્યા પર બાંધવો જોઈએ.

❖ હવાની દિશાનું પણ ધ્યાન રાખી તમારા ટેન્ટનો દરવાજો રાખવો જેથી કરીને સખત પવન તમારા ટેન્ટને ઉખાડી ન દે.



## પ્રાથમિક સારવાર

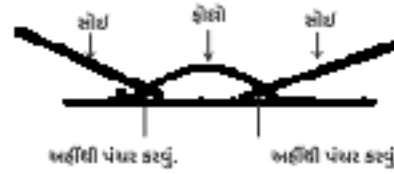
ડૉક્ટરની સારવાર મળતા પહેલા અપાતી સારવાર એટલે પ્રાથમિક સારવાર, પણ બને ત્યાં સુધી વ્હેલા માં વ્હેલા ડૉક્ટરનું સંપર્ક કરવું જ જોઈએ.

### ફોલાને પંચર કરવાની રીત :

ફોલાને પંચર કરવા માટે કોઈપણ “નોન યુજ” સોયને ગરમ કર્યા પછી ઠંડી કર્યા બાદ વગર ‘હાથ ટચ’ કર્યા ફોલાને બે બાજુથી પંચર કરવું જોઈએ.

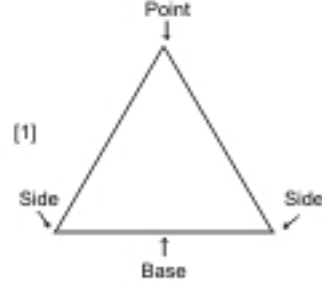


ફોલાને પંચર કર્યા પછી ૩ અને અન્ય નરમ કાપડથી દબાવીને ફોલાનો પાણી બહાર કાઢવું જોઈએ.



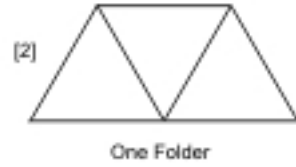
બે બાજુથી ફોલાને પંચર કરવાથી આખું પાણી બહાર આવી જાય છે.





**ત્રિકોણ પટ્ટી (કાપડ)નું ઉપયોગ :**

એક ઘી દોઢ મીટર જેટલું જાડુ કાપડ (કોટન) હંમેશા રાખવું જોઈએ, એ 'લાઈફ લાઈન' જેમ ઉપયોગી થઈ શકે છે.



**પહેલો FOLD**



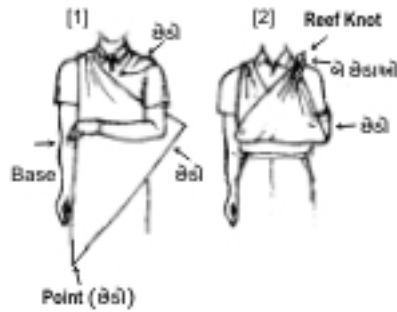
**બીજો FOLD**



**ત્રીજો FOLD**



**તેવાર થયેલ પાટાનો જરૂરીયાત પ્રમાણે ઉપયોગ કરવું.**

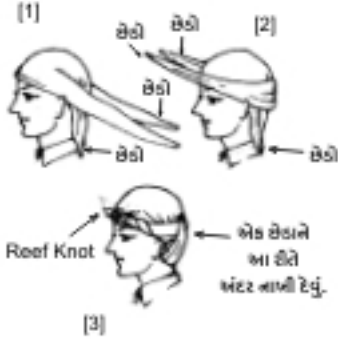


(૧) ત્રિકોણ પાટાને આ રીતે મુકો અને જે હાથમાં તકલીફ હોય એને ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ રાખો.

(૨) ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ ઝોલી બનાવી (Reef Knot) રીફ નોટ બાંધી શકો છો.



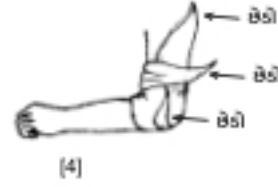
(૧) ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ ચોટ લાનેલ ભાગ ઉપર કાપડ આ રીતે મુકીને



(૨) ચિત્ર (૨) માં દર્શાવ્યા મુજબ બે છેડાઓને માથાના ભાગ માં પાછળ તરફ લઈ જવું.

(૩) બન્ને છેડાઓને આખું ફેરવીને આગળ લઈ આવવું અને 'રીફ નોટ' બાંધવું જોઈએ.

(૪) હાથની કોણી ઉપર ચોટ લાગી હોય તો આ રીતે કાપડ મુકીને ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ ઉપયોગ કરવું જોઈએ.



(૫) ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ હાથને મુકવું જોઈએ અને ચિત્ર ૬, ૭ અને ૮ મુજબ કાપડનો ઉપયોગ કરવું જોઈએ.





(૧) શુંટણની ચોટ ઉપર કાપડને મુકી, વ્યવસ્થિત લપેટીને જાંઘ તરફ આંઠ બાંધીને (પોઈન્ટ) છેડાને નીચે તરફ વાળી દેવું જોઈએ.



[2] ઓંકલ/પેગની ચોટ

(૨) ઓંકલની ચોટ માટે ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ વ્યવસ્થિત બાંધવું જોઈએ.



[1] સાંભરણા ટૂટેલી રુદ્ધી



[2] ખુદી ટૂટેલી રુદ્ધી

ચિત્ર ૧ અને ચિત્ર ૨ માં દર્શાવ્યા મુજબ જો ચોટ લાગેલ હોય તો એને ખૂબજ સાવધાનીથી આધાર આપીને હલાવ્યા વગર કાપડથી બાંધવું.

### ફર્ટ એઈડ :

ટ્રેકિંગ કરતી વખતે પોતાની પાસે એક ફર્ટ એઈડ કિટ હોવો જરૂરી છે. જેમાં જરૂરી વસ્તુઓ જેવી કે એન્ટીબાયોટિક્સ, ગોસપીસ, રૂ, બેન્ડેજ, એનેસ્થેટીક ક્રિમ ઉપરાંત એન્ટીબાયોટિક્સ પણ ઉપયોગી રહે છે. જ્યારે આપ પહાડ પર ટ્રેકિંગ કરતા હોય ત્યારે તમને ત્યાંના બચાવ અથવા સહાય કેન્દ્ર વિશે માહિતી હોવી જરૂરી છે. જેથી કરીને જો કોઈ ઘાયલ થાય તો જેટલી બને તેટલી જલ્દી ડૉક્ટર અથવા એમ્બ્યુલન્સને બોલાવી શકાય છે.

જો તમને ફર્ટ એઈડ વિશે પુરી જાણકારી ન હોય અને તમે કોઈ ગંભીર રૂપે ઘાયલ વ્યક્તિને સારવાર કરવાની કોશીષ કરશો તો કદાચ તમે એની હાલત વધારે બગાડી પણ શકો છો. ઘાયલ વ્યક્તિને સૌથી વધુ સહન કરવું પડે છે. ક્યારેક તેને જીવ પણ ખોવો પડે છે. એટલે એવી ગંભીર પરિસ્થિતિમાં એને હાલચાલ કરાવ્યા વગર સારવાર કરવી જોઈએ.

ઘાયલ વ્યક્તિને ખરાબ મોસમથી બચાવવા માટે યોગ્ય વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવો. એને ગરમ રાખવા બ્લેકિટથી વ્યવસ્થિત રીતે ઢાંકી રાખવો જોઈએ. પણ એટલું ધ્યાન રાખવું કે તે યોગ્ય રીતે શ્વાસ લઈ શકે. શક્ય હોય તો એને કોઈ ગરમ પીણું આપવું જોઈએ. પણ એ વખતે ધ્યાન રાખવું કે વ્યક્તિ બેહોશ ન હોય કે તેને કોઈ આંતરિક ઘા ન હોય.

ઘાયલ વ્યક્તિને જો ઘા ખુલ્લો હોય તો પહેલા તેને ઢાંકી દેવો અને તેના પર વ્યવસ્થિત રીતે બેન્ડેજ બાંધી દેવો. તેના વધુ ઉપચાર માટે ડૉક્ટર, એમ્બ્યુલન્સ ડ્રાઈવર અથવા કોઈ વ્યક્તિને બોલાવતા પહેલા નીચે મુજબ માહિતી જણાવી દેવી.

૧. દુર્ઘટનાનો સમય
૨. ઘાયલ વ્યક્તિનું નામ અને ઉંમર
૩. કઈ રીતનો ઘા છે.
૪. ઘાયલ વ્યક્તિ ક્યાં છે.

કોઈ એવી વસ્તુ અથવા નિશાની જે દુરથી જોઈ શકાતી હોય અને તે વ્યક્તિની આજુબાજુમાં હોય અને ત્યાં સુધી ઘાયલ વ્યક્તિની સાથે કોઈ એક જણને રાખો અને જો તેને એકલો છોડવો પડે તેમ હોય તો તેને એક માચીસ, સીટી તથા એક ટોચ આપી રાખો. જેથી કરીને એ અંધારામાં પણ પોતાની પરિસ્થિતિ વિશે જણાવી શકે. સાથે એને પીવાનું પાણી તથા ખાવાની વસ્તુ પણ આપી રાખવી જોઈએ. શક્ય હોય તો એને કહી દેવું જોઈએ કે તમે ક્યાં જાઓ છો. કેટલી વારમાં પાછા આવશો. જેથી કરીને એ જ્યાં સુધી કોઈ સહાય ન આવે ત્યાં સુધી પોતાની ટોચ ની બેટરી કે શક્તિનો વ્યય ન કરે. તમે જેટલા સમયમાં આવી શકવાના હોય તેના કરતા વધુ સમય બતાવો જેથી કરીને જો તમને આવવામાં કદાચ મોડુ ઘાય તો તે ગભરાઈ ન જાય.

### કૃત્રિમ શ્વાસ :

જો ઘાયલ વ્યક્તિ બરાબર શ્વાસ ન લઈ શકતો હોય તો તરતજ તમારા મોઢાથી એના મોઢામાં શ્વાસ આપવો જોઈએ. જો તેના મોઢામાં કોઈ વસ્તુ હોય તો તુરંત એ વસ્તુ હટાવી દેવી જોઈએ.

કૃત્રિમ શ્વાસ આપવા માટે ઘાયલ વ્યક્તિને પીઠ ભેર જમીન પર સીધું સુવડાવી દેવી.

એક હાથ તેના માથાની પાછળ રાખી, બીજા હાથથી તેનું નીચેનું જડબુંડું કસવું જેથી એનો શ્વાસ માર્ગ ખુલી શકે. હવે એક ઊંડો શ્વાસ લઈ તે વ્યક્તિના મોઢામાં અથવા નાકમાં મોઢું લગાવી શ્વાસ તેના શરીરમાં દાખલ કરો દરેક વખતે એનો શ્વાસ ચાલુ થયો કે નહિ તેનું ધ્યાન રાખો. નાનું બાળક હોય તો તેને એકદમ ધીરે અને શાંતીથી શ્વાસ આપવી.

જો ઘાયલ વ્યક્તિના ફેફસાંમાં હવા ન પહોંચતી હોય કે તેનો શ્વાસ ચાલુ ન થતો હોય તો તેને એક બાજુ ઝુકાવી ને તેની પીઠ ઘપઘપાવવી તથા તેના મોઢા અને ગળામાં કશું ફસાવેલું ન હોય તે ખેંચું ખેંચાવે. જો તેના ગળા પર કોઈ વસ્તુ બાંધેલી હોય તો તેની ઢીલી કરો તથા તે વ્યક્તિને ગરમ રાખવા તેને બ્લેકેટ ઓઢાડવો ખેંચાવે.

સીલ્વેસ્ટર ચેસ્ટ પ્રેશર આર્મ લીફ્ટ મેથડથી કૃત્રિમ શ્વાસ આપ્યા બાદ જ્યારે તેનો શ્વાસ પાછો શરૂ થઈ જાય એટલે એને વાંકો વાળીને (કમાલ જેમ) બેસાડી દેવો. જેથી તે વોમીટ કરી શકે અથવા તેના ગળામાં કે શ્વાસનળીમાં કશું ફસાયું હોય તો તે બહાર આવી જાય.

#### ચોડીંગ :

જો વ્યક્તિના ગળામાં કોઈ વસ્તુ ફસાઈ હોય અને તે શ્વાસના લઈ શકતો હોય તો એને આગળતરફ ઝુકેલો રાખવો, સાથે તેનું માથુ તથા ખભા નીચે તરફ ઝુકેલા હોવા ખેંચાવે. ત્યાર બાદ તેની પીઠ પર બે ખભાની વચ્ચે ઘપઘપાવો.

#### સીવીયર બ્લીડીંગ :

ઘાયલ વ્યક્તિને થતા વધુ પડતા રક્તસ્ત્રાવને તરતજ રોકવો ખૂબ જરૂરી છે, તે માટે

૧. ઘાયલ વ્યક્તિને બેસાડો અથવા સુવડાવી દો.
૨. શક્ય હોય તો લોહી નીકળતું હોય તે ભાગને ઊંચો રાખો.
૩. અંગુઠા અને આંગળીની મદદથી ઘાની પાસેની જગ્યાને દબાવો અને આ દબાવ રક્તસ્ત્રાવ રોકાઈ જાય અને ઘા સાફ કરી શકાય તે સ્થિતિમાં આવે ત્યાં સુધી આપો. રક્તસ્ત્રાવ નું નિયંત્રણ ઘાના ડ્રેસીંગ કરવા કરતા વધુ જરૂરી છે.
૪. ઘા પર ડ્રેસીંગ બરાબર કરવું. ઘા ને મોટા પેડ અથવા બેન્ડેજથી ઢાંકી દેવો ખેંચાવે. બેન્ડેજ અથવા પેડ ઘાની ચારેબાજુ ઘોડાઘોડા બહાર રહેવા ખેંચાવે. ઈમરજન્સીમાં ચોખ્ખા રૂમાલ અથવા ટુવાલથી પણ ડ્રેસીંગ કરી શકાય છે.
૫. જો ડ્રેસીંગ કર્યા પછી પણ લોહી વહેતું હોય અને બેન્ડેજની બહાર આવતું હોય તો એ બેન્ડેજ હટાવ્યા વગર એના પર બીજું પેડ મુકી બેન્ડેજ ટાઈટ બાંધી દેવું.

#### બેહોશી :

જો વ્યક્તિ બેહોશ હોય તો સૌથી પહેલા એના શ્વાસોચ્છવાસને ધ્યાનપૂર્વક જુઓ. જો એને શ્વાસ સંબંધી કોઈ તકલીફ ન હોય તો એને એજ પોઝીશનમાં રાખો. જેથી એની જીભ ગળામાં ન ઉતરી જાય. અને મોઢામાંથી લાળ વગેરે બહાર આવી શકે. અને એકલો ન છોડવો. કદાચ કૃત્રિમ શ્વાસ આપવાની જરૂર પડે. જો એના મોઢામાં દાંતનું ચોકું હોય તો તે બહાર કાઢી લેવું.

#### માથામાં ઘા :

જો વ્યક્તિના માથામાં ઘા ખેંચાય તો ત્યાં બને તેટલી જલ્દીથી ડ્રેસીંગ કરવું. જો તેના

કાનમાંથી લોહી નીકળતું હોય તો તેને તરતજ હોસ્પિટલ પહોંચાડવો જોઈએ.

#### **હાડકું તૂટવું :**

જો કોઈ વ્યક્તિનું હાડકું તૂટ્યું હોય તેવું લાગે તો તેને ટબાવીને સેટ કરવાની કે હલાવવાની કોશીશ ન કરવી જોઈએ. જ્યાં સુધી તે વ્યક્તિનું ફેકચરવાળો ભાગ બરાબર સેટ ન થાય ત્યાં સુધી તેને તે ભાગનું હલનચલન ન કરવું જોઈએ.

જો હાથ તૂટ્યા હોય તો તેને વ્યવસ્થિત રીતે છાતી સાથે ચોટાડીને બાંધી દેવો જોઈએ અને જો કોણી વળી શકતી હોય તો તેને સપોર્ટ આપી દેવો. જો પગનું હાડકું તૂટ્યું હોય તો તેને બીજા પગ સાથે બાંધી દેવું જેથી તે હલનચલન ન કરે. અથવા ઘૂંટણ સુધી સ્પ્લીટની મદદથી સપોર્ટ આપી બરાબર રાખવું.

#### **સાંધામાં સોજો અથવા દુખાવો :**

આ સ્થિતિમાં જ્યાં દુખાવો થતો હોય તે ભાગનું હલનચલન બંધ કરી દેવું જોઈએ. નહિ તો દુખાવો વધી શકે છે.

#### **મચક :**

ટ્રેકીંગ માટે સામાન્ય રીતે ઘૂંટી પર પકડ કરે તેવા બૂટ વાપરવા જોઈએ કારણકે મચક આવવાની પરિસ્થિતિમાં આવા બૂટ મદદરૂપ થઈ શકે છે. જ્યારે પગમાં મચકને લીધે સોજા આવ્યો હોય ત્યારે બૂટ કાઢી નાખી કેપ બેન્ડેજ બાંધવો જોઈએ.

#### **ઘસારાથી છોલાઈ જવું :**

જ્યાં છોલાઈ ગયું હોય તે ભાગને વધુ ઘસારા ન પહોંચે તેનું ધ્યાન રાખવું. જો કોઈ કોણો પડી ગયો હોય અને તેને ફોડવો જરૂરી હોય તો, પહેલા કોણને સાબુના પાણીથી ઘોઈ નાખવો. ત્યારબાદ પાતળી સોયને ગરમ કરીને ઠંડી પડવા દો. ત્યારબાદ કોણની બન્ને બાજુ ચામડીની પાસે તે સોયથી પંચર કરો તથા કોણને રૂની મદદથી ધીમે ધીમે ટબાવીને પાણી બહાર કાઢી લેવું અને એની ઉપર ડ્રેસીંગ કરી દેવું.

#### **દાખવું :**

દાઝી ગયેલી વ્યક્તિને જેટલી બને તેટલી જલ્દી ડોક્ટર પાસે લઈ જવો તથા આ સમય દરમ્યાન દાઝેલા ભાગ પર ઠંડુ પાણી રેડતા રહેવું તથા એના પર સાફ અને કોરું ડ્રેસીંગ કરવું.

#### **લુ લાગવી :**

સમુદ્ર તથા પહાડો પર સુર્યના સીધી કિરણો ચામડીને બહુ સખત રીતે ટકાડે છે તથા એના થી છાલા પડા પડી શકે છે. આ સ્થિતિમાં તે વ્યક્તિને છાંવડામાં આરામ કરાવવો તથા અને ઠંડક આપતી ક્રિમ લગાવવી. જો સનબર્ન (લૂ) વધુ ગંભીર હોય તો તેને ડોક્ટરની સહાય આપવી.

#### **આંખમાં કચરો પડવો :**

જો આંખમાં કોઈ કચરો, ઘુળ કે કશું પડી ગયું હોય તો આંખને સોળવી નહી. પહેલા હાથ ધોવા, ત્યારબાદ તે વ્યક્તિને ઉપર જોવડાવી નીચેની પલક બહાર ખેંચી ભીના કપડાથી કચરો કાઢી લેવો. જો કચરો ઉપરના ભાગે હોય તો ઉપરની પલક બહાર ખેંચી, નીચેની

પલકને ઉપરના નીચેના ભાગમાં હળવેથી ઘસવી. જેથી કચરો એકદમ સરળતાથી નીકળી જવો. જો આમ છતાં પણ કચરો ન નીકળે તો તે આંખ પર હળવેથી પાટો બાંધી તેને ડોક્ટર પાસે લઈ જવો.

#### **સાપનું કરડવું :**

જો કોઈ ઝેરી સાપ કરડવો હોય તો નીચે પ્રમાણે સારવાર કરવી.

૧. વ્યક્તિની હિંમત વધારવી
૨. તેને સીધો સુવડાવવો.
૩. જ્યાં સાપ કરડવો હોય તેની થોડી ઉપર, હૃદય તરફ રૂમાલ કે બેન્ડેજ બાંધવો તથા થોડી થોડી વારે તેને અડધી મીનિટ માટે ઢીલો કરવો.
૪. ચોખ્ખા પાણીથી ઘા તથા આજુબાજુનો ભાગ સાફ કરવો.
૫. ઘાને સાફ ટ્રેસિંગ અથવા કપડાથી ઢાંકી દેવો.
૬. શરીરનું હલનચલન બંધ કરી દેવું. (બને ત્યાં સુધી) અર્થાત આરામ આપવો.
૭. વ્યક્તિને બને એટલી જલ્દીથી હોસ્પિટલ પહોંચાડવો અથવા ડૉક્ટરની સલાહ લેવી

#### **ઝેરી જંતુનું કરડવું :**

ઝેરી જંતુ કરડ્યા પછી જો તેનો ડંખ ચામડીમાં જ હોય તો તેને ચીપીયાથી ખેંચીને કાઢી લેવો. અને એ ભાગ પર એન્ટીસેપ્ટીક ક્રિમ લગાવી દેવું. બને ત્યાં સુધી એવું ક્રિમ લગાવવું કે જેથી સોજો અને દુખાવો ઓછો થાય. જો કોઈને મોં માં અથવા કોઈ નાજુક ભાગ પર ડંખ લાગ્યો હોય તો એને તરત ડૉક્ટર પાસે લઈ જવો.

#### **ઠંડી :**

પહાડો પર ઠંડી લાગવાનો ભય વધુ રહે છે. વધુ પડતી ઠંડીથી શરીરનું તાપમાન એકદમ ઘટી જાય છે. અને તેને લીધે સખત ઠંડી અને ક્યારેક બેહોશી પણ આવી શકે છે. આ સ્થિતિમાં નીચે મુજબના લક્ષણો જોવા મળે છે.

૧. માનસિક તથા શારીરિક ગતિ ધીમી પડી જવી.
૨. સ્વભાવ ચીડીચો થવો.
૩. જોવામાં તથા બોલવામાં તકલીફ પડવી.
૪. ચાલવામાં તકલીફ પડવી. પડી જવું.
૫. ઘુજવું.
૬. અથડાઈ જવું.

આવી વખતે નીચે મુજબની તાત્કાલિક સારવાર આપવી. :

૧. વ્યક્તિને સુવડાવીને આરામ કરાવો.
૨. તેનું શરીર વધુ ઠંડુ ન પડે તેનું ધ્યાન રાખો. શરીરની આસપાસ સગડી કે તાપણું સળગાવી તેને ગરમી આપો. અને જો હોય તો તેને સ્લીપીંગ બેગમાં સુવડાવો.
૩. એને કશું ગરમ પીણું પીવા આપો.
૪. બને એટલા જલ્દી તેની વધુ સારવારની વ્યવસ્થા કરવી.

PERSONAL KIT			
પર્વતોમાં તેમજ અન્ય જગ્યાઓ પર Trekking / Rock Climbing કરતી વખતે આવશ્યકતા મુજબ Personal Kit માં ફેરફાર કરી શકાય છે.			
Sr.	ITEMS	Sr.	ITEMS
1.	Sleeping Bag	23.	Medical kit
2.	Ruck sack (large Kit bag)	24.	Survival pack
3.	Fome Mattress	25.	Shirt - long sleeve
4.	Track suit	26.	Hankies - Napkins
5.	Snow Shoe & Slippers	27.	Towel
6.	Socks, Cotton	28.	Blanket
7.	Socks Woolen & Gloves	29.	Rassi (Life line) 3 Mitter
8.	Vest & Underwear	30.	Swim Wear
9.	Long Jones	31.	Cold Cream / Vaseline
10.	Wind cheater	32.	Sunscreen Cream
11.	Woolen pullover / Jacket	33.	Pen Pencil Diary
12.	Light Rain Coat	34.	Map Local - Compass
13.	Torch with cells (extra cells)	35.	Postal Stationary Set
14.	Goggles Dark (one extra)	36.	Candle - Lighter
15.	Repair kit (Needle, Thread and button)	37.	Zip Lock Bage, Alarm Clock
16.	Toilet items (morning kit) each	38.	Scisser
17.	Mag, plate, spoon knife one	39.	Binocular
18.	T. Shirts one.	40.	Camera with Film
19.	Shorts	41.	Tool-kit
20.	Ordinary cap	42.	Plastic Sheet (6"x3")
21.	Ski-cap/woolen cap	43.	Medical Kit--- Tablets
22.	Water bottle		

**MISCELLANEOUS** : Knee Cap, Ankle Cap, Elastocrape, Bandge, Adhesive Tape, Cotton, Moove cint, BandAid, Electral Powder.

**Survival Kit : (Sealed Plastic Bag)**--- 3 Days food, High Calaric Items, Like Dates, Salted Cashew Nuts, Almonds, Biscouts, Candies, Raisins, Glucose, Electral Powder, Milk, Chocolates, Painkiller Tablets, Milkcream And Sugar, Sachets & Lighter, Match box, Candle, Pocket knife, whistle, Rassi, water bottle, Torch with extra cells)

Survival Kit ને હુંમેશા પોતાની સાથે જ રાખવી જોઈએ. કોઈપણ સંજોગોમાં પોતાની બોટીથી દુર રાખવું જોઈએ.

ડૉ. ના ફોન નંબરની ડાયરી, પોલીસ સ્ટેશન તેમજ અન્ય જરૂરી ફોન નં. ની નોંધ પણ અવશ્ય રાખવી જોઈએ.

### Glossary of Mountaineering Terms

1. Aiguille : A rock spire or ice needle.
2. Alp : A green pasture land on a Mountain side.
3. Anorak : A wind proof jacket with a hood attached
4. Arete : A sharp, ascending ridge of mountain.
5. Avalanche : A large mass of snow and ice sliding down a mountain slope.
6. Balaclava : A Woolon cap which covers the head and cheeks right down to the neck.
7. Belay : Securing of a rope by hitching it over a projection or passing it around the body.
8. Bivouac : A temporary impromptu camp.
9. Chimney : A steep, narrow cleft in a wall of rock or ice.
10. Chockstone : A block of rock wedged in a chimney.
11. Cima : A Peak
12. Cordee : A 'rope' or a party attached by a rope for safety.
13. Crampons : Steel frames with projecting spikes that are attached to the sole of boots to prevent slipping on steep snow or ice.
14. Crevasse : A deep crevice or fissure in a glacier, caused by its downward movement.
15. Fixed Rope : Rope attached to a mountain side, or against that which is used to tie climbers together.
16. Haversack : A canvas bag with a shoulder - strap to carry up to 20 lbs or so.
17. Ice-Axe : A mountaineer's axe mainly used for cutting steps on ice and as stout walking stick for keeping balance on snow, ice.
18. Jumar Ascender : A mechanical device for gripping a rope, with the same function as a Prusik Knot
19. Karabiner (also carabiner) : A metal snapping, usually used in conjunction with a piton, through which a rope may be passed for greater security during difficult climbing.
20. Nylon Rope : A soft rope made of nylon material about three fourth of an inch thick which has a breaking strength of about 3,000 lbs.
21. Pitch : A short steep section of a mountain side.
22. Piton : A metal spike designed to give support in steep climbing to hand, foot or rope. Piton are made in varying sizes and shapes; some designed for use on ice, some for driving in to cracks in rock.
23. Prusik knot : A special hitch used in a small diameter rope to assist in the ascent of fixed climbing rope.
24. Rappel : Ropin down, the manoeuvre of letting on self down a steep place by means of supplementary rope.
25. Rucksack : A bag stung by straps for both shoulders and resting on the back for carrying a climber's accessories.
26. Sleeping Bag : A type of quilt, very warm and light, filled with eider - down or Kapok material, fitted with a zip in the centre, joining the sides of the quilt.
27. Traverse : The horizontal or diagonal crossing of a mountain side; also the crossing of a peak or pass from one side to the other.