



યાત્રા દરમિયાન શું ધ્યાનમાં રાખશો ?

- જે વ્યક્તિ યાત્રા પ્રવાસમાં જાય તેણે અનેક વસ્તુઓનો પરિચલ કરવો પડે છે. જે હળવો ન થઈ શકે તે યાત્રા કરી ન શકે. પછી એ વાદળું હોય કે માણસ ! બધા ચિંતાઓથી મુક્ત બનીને યાત્રા કરશો તો યાત્રાનો આનંદ બેવડાઈ જશે.
- યાત્રા દરમિયાન મન થોડું વધારે મોટું રાખજો, થોડા વધુ ઉદાર બનજો, માત્ર તમારા સ્વાર્થનો વિચાર ન કરતાં અન્યથા હિતનો વિચાર કરજો, થોડી બાંધ છોડ વૃત્તિ અને થોડું જતું કરવાની ભાવના રાખજો તો સંઘર્ષ પેદા નહીં થાય.
- સુખ અને આનંદ એવા અત્તરો છે જે તમે જેટલા વધુ પ્રમાણમાં બીજાને આપશો એટલી જ વધુ સુગંધ તમારા હૃદયમાં ફેલાશે. સ્વભાવ ઉત્તમ અને વ્યવહાર મધુર રાખજો.
- યાત્રા દરમિયાન નાની નાની બાબતોમાં ઝઘડો કે ઉગ્ર બોલાચાલી ન થાય તેનું ધ્યાન રાખજો. પગ લપસે ત્યારે માત્ર હાડકું ભાંગે છે પણ જીભ લપસે ત્યારે તે સમગ્ર માનવને ભાંગી નાખે છે માટે બોલવામાં સંયમ જાળવજો.
- ઈર્ષ્યા અને નિંદા બંને સગી બહેનો છે. એની છતરામણીથી દુર રહેજો. સહયાત્રિકો પ્રત્યે અદેખાઈ કે દ્વેષ ન રાખતા પ્રેમથી વ્યવહાર કરજો. કારણકે ખીણમાં પડેલો માણસ બચી શકે છે-અદેખાઈમાં પડેલો નહીં તમારા હૃદયનો પ્રેમઅન્ય વ્યક્તિના બંધ પડેલા હૃદયને ખોલી શકે છે. જ્યારે દિલમાં રહેલો દ્વેષ અને ઈર્ષ્યા આપણા હૃદયને જ બંધ કરી દે છે. માટે ખૂબ જ સાવધાની રાખજો પ્રેમ અને દ્વેષની પસંદગીમાં. પ્રેમથી રહેજો અને બધાને પ્રેમકરજો.
- સંજોગો સાથે અનુકૂળ સાધવાની કલા એ જ જીવન જીવવાની સાચી કલા છે. જે સ્થિતિમાં હોઈએ એ સ્થિતિમાં પ્રસન્ન અને સંતોષમુક્ત રહેવું એ જ સાચી યાત્રા અને ઈશ્વરની સાચી ભક્તિ છે. માટે યાત્રા દરમિયાન કોઈ કારણોસર વ્યવસ્થા ન જળવાય તો નવી વ્યવસ્થામાં સંપૂર્ણ સાથ અને સહકાર આપજો. કોઈ પ્રશ્ન કે સમસ્યા હોય તો સાચી મિત્રો સાથે ઝઘડો ન કરતાં તમારા દૂર સંચાલક કે મેનેજરનો સંપર્ક કરજો.
- યાત્રા દરમિયાન ખાવા પીવામાં સંયમ રાખજો. જીભના ચટાકેદાર સ્વાદથી દૂર રહેજો. યાત્રા દરમિયાન માત્ર સ્વાદ માટે ગમે તે વસ્તુ ખાઈ તબીયત બગાડવી પોસાય નહીં. તબીયત બગડતાં તમે તો પરેશાન થશો જ તમારા સહયાત્રિકોને પણ પરેશાનીમાં મૂકી દેશો.
- ઘણા યાત્રિકો એટલા અધીરા, ઉતાવળા અને સાંકળા મનમાં હોય છે કે દરેક જગ્યાએ સૌથી પહેલાં પહોંચી જઈ પોતાની સારામાં સારી જગ્યા અને વ્યવસ્થા ગોઠવી લે છે. આવા લોકો સૂવા માટે સૌથી સારી જગ્યા શોધી લે છે. જમતી વખતે પણ સૌથી પહેલાં દોડી જઈ થાળી ભરી છે અને ભોજનનો અંતે બગાડ કરે છે. આવું ન બને તેની ખાસ કાળજી રાખજો.
- યાત્રા દરમિયાન તમારા ક્રોધ અને અન્ય આવેગો પર કાબૂ રાખજો અને બને તેટલા સ્વસ્થ અને શાંત રહેવા પ્રયત્ન કરજો. અને દરરોજ વહેલા ઉઠી જવાની ટેવ પાડજો.

- તમારા દૂર ઓપરેટર દ્વારા પ્રારંભથી જ જે વ્યવસ્થા ગોઠવવામાં આવી હોય તેમાં કે નવી વ્યવસ્થામાં દૂર ઓપરેટરને સાથ અને સહકાર આપજો.
- તમે હોટલ પરથી એરપોર્ટ જવા નીકળો તે પહેલાં તમારા જરૂરી ઓળખપત્રો અને પાસપોર્ટ તૈયાર રાખજો. ઈમીગ્રેશન વિભાગમાં તમારી નાગરિકતા જાણવા આ બધી વસ્તુઓ ચેક થશે. તમારો બધો સામાન એરપોર્ટ પર સ્કીન કરાવી લેજો. સામાનમાં કોઈ પ્રતિબંધિત વસ્તુઓ ન રાખતા. ત્યાર બાદ ચેક ઈન માટે જજો. જ્યાં ઈમીગ્રેશન, કસ્ટમવિભાગ વિધિઓ પૂર્ણ કરવાની રહેશે.
- કાઠમંડુ પહોંચ્યા બાદ તમારે વધારાનો સામાન કેલાશ યાત્રા પૂર્વે કાઠમંડુ હોટેલમાં જ રાખવાની વ્યવસ્થા કરવામાં આવશે. જેથી વધારાનો સામાન સાથે લઈ જવો ન પડે.
- કાઠમંડુમાં દોઢ દિવસના રોકાણ દરમિયાન જોવાલાયક સ્થળોની મુલાકાત અને શોપીંગ કર્યા બાદ હવે તમે કેલાશ-માનસરોવરની યાત્રા માટે સંપૂર્ણ રીતે તૈયાર થઈ ગયા હશો. ભગવાન પશુપતિનાથના પૂજન-અર્ચન-આર્શિવાદ બાદ આપણ યાત્રાના બીજા તબક્કાનો પ્રારંભ કરીશું.
- યાત્રાના પ્રારંભ પૂર્વે હોટેલમાં ગ્રુપ મીટીંગ દરમિયાન યાત્રા વિશે ફરીથી દરેક યાત્રિકોને જરૂરી માહિતી અને માર્ગદર્શન સાથે સૂચના આપવામાં આવશે. આ મીટીંગમાં દરેક યાત્રિકોએ હાજરી આપવી ફરજિયાત છે.
- યાત્રા દરમિયાન તમારી સૌથી મોટી કસોટી થશે. તમારા તન અને મનની સ્વસ્થતાની, બીજું બધું ભલે બગડે પણ મન ન બગડે અને બરોબર સાચવજો. યાત્રા દરમિયાન અમુક યાત્રિક ને હાઈ અલ્ટીટ્યુડને લીધે તમારા મનમાં અનેક વિચારો ઉત્પન્ન થશે. તમારો સ્વભાવ ચીડીયો થઈ જશે. બહું ઝડપથી ગુસ્સો આવવા લાગશે, માથું સતત ભમશે, મનમાં ઈર્ષ્યા અને સ્વાર્થ ઉત્પન્ન થશે. ઉંચાઈ પર જતાં આવા પરિવર્તનોથી બચવા મનમાં સતત ઐ નમઃ શિવાય...ૐ નમઃશિવાય.. એ મહામંત્રનું રટણ કરજો. ત્યાંની સ્થાનિક તિબેટીય પ્રજા અત્યંત ગરીબ છે. એમને આપવા માટે તમારા માટે નકામી વસ્તુઓ એમને આપજો બાળકોને બીસ્કીટ પેકેટ, પીપરમેન્ટ અને ખાદ્યસામગ્રી, પેન આપજો.
- કેલાશની પરિક્રમાં દરમિયાન કેલાશના ચારેય મુખના દર્શન યાત્રિકોને થાય છે. કેલાશના પૂર્વ મુખને સ્ફટીક (ક્રીસ્ટલ), પશ્ચિમમુખને (રૂબી), ઉત્તર મુખને સુવર્ણ (ગોલ્ડ) અને દક્ષિણ મુખને નિલમ (સેફાયર) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.
- આ એક માત્ર એવું સ્થાન છે જ્યાં ભગવાન શિવ સપરિવાર બિરાજે છે. જેને આપણે સગી આંખે જોઈ શકીએ છીએ અને અનુભવી શકીએ છીએ. તુષાર, શુભ્ર, હિમશિખર જ્યોર્તિમય સ્વરૂપ કેલાશ પર્વત પરબ્રહ્મ પરમેશ્વર મહાદેવનું નિવાસસ્થાન અને અવધૂતની પથારી છે. સમગ્ર પૃથ્વીનું સંચાલન કરનાર એક દિવ્ય શક્તિ “કેલાશ”માં હોવાનો એહસાસ દરેક યાત્રિકોને થાય છે.



TravelDost

"Travel with Trust"

યાત્રાની પૂર્વ તૈયારી

યાત્રાની પૂર્વ તૈયારી

- તમારી યાત્રા હવે નિશ્ચિત છે ત્યારે 'મહાપ્રસ્થાન' માટે જો પૂર્વ તૈયારી વિના નીકળીએ તો યાત્રા દરમિયાન અનેક મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે. યાત્રાને સરળ અને સફળ બનાવવા માટે કેટલીક પૂર્વ તૈયારી આવશ્યક છે.
- સૌ પ્રથમએ યાદ રાખો કે તમે વિશ્વની સૌથી વધુ કઠિન કેલાશ માનસરોવરની યાત્રાએ જઈ રહ્યા છો. ૧૮,૫૦૦ ફૂટની ઊંચાઈ સુધી પહોંચવાનું છે. માટે યાત્રાના દોઢ-બે મહિનાં અગાઉ દરરોજ પાંચ કિ.મી. ચાલવાની પ્રેક્ટીસ ચાલુ કરી દેજો. દરરોજ ૩ થી ૪ લીટર પાણી પીવાની અને દરરોજ સવાર સાંજ ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ ઊંડા શ્વાસ લેવાની પ્રેક્ટીસ કરજો.
- ચાલવા માટેના બૂટ સારા અને આરામદાયક હોવા જરૂરી છે. વોટરપ્રૂફ બુટ વધારે અનુકૂળ રહે છે. જો તમે નવા બૂટ ખરીદવાના હો તો ખરીદેલા બૂટને યાત્રા પહેલાં એકાદ અઠવાડિયુ પહેરવાની ટેવ પાડજો. જેથી બૂટ અને પગ બંને એકબીજાને અનુકૂળ બની જાય. તમારા બુટ ખુબ ટાઈટ કે ખૂબ લૂઝ પણ ના હોવા જોઈએ. આ બંને સ્થિતિમાં પગમાં ફોલ્લા થવાની શક્યતા રહે છે. ભીનાં થયેલાં બુટ કે મોજાં ન પહેરતા. બૂટ મોજા પહેરીને પગ કોરા રહે તેની ખાસ કાળજી રાખજો.
- વસ્ત્રો આરામદાયક લેજો. બેસવા ઉઠવામાં તકલીફ ન પડે એવા વસ્ત્રો સાથે લેજો. બહેનોને સાડીને બદલે ટ્રેસ સાથે લેવા ભલામણ છે. જેથી ચાલવામાં અને મુસાફરીમાં તેમજ દરેક દ્રષ્ટિએ સરળતા રહે.
- યાત્રા શરૂ કરતા પહેલા તમારા ફેમીલી ડોક્ટર પાસે મેડીકલ ચેક-અપ અવશ્ય કરાવી લેજો. ડોક્ટરની સલાહ અનુસાર દવાઓ સાથે રાખજો. તમને કોઈ એલર્જી હોય તો અગાઉથી જ એ અંગે ટૂંક ઓપરેટરને જાણ કરી દેજો. **એમ.બી.બી.એસ. કે એમ.ડી. ડોક્ટર પાસેથી ૧૯૫૦૦ ફૂટની ઊંચાઈએ જવા સક્ષમ છો એ અંગેનું પ્રમાણપત્ર સાથે લેવાનું ભુલતા નહીં** જો તમે હૃદય રોગ, અસ્થમા રોગ, જેવા દર્દથી પીડાતા હો તો આ યાત્રામાં ન જોડાવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.
- યાત્રા માટે જરૂર પુરતો જ સામાન સાથે લેજો. સામાન જેટલો વધુ હશે એટલી જ વધુ કઠિન બનશે. યાત્રા દરમિયાન બસ, ટ્રેન, પ્લેન, કે હોટલમાં યાક કે ટ્રકમાં સામાન ગમે તેમફંગોળાતો હોવાથી સાથે સુટકેશ કે બેગ લેવી અનુકૂળ નથી. યાત્રામાં સુટકેશ લઈ જવાની મનાઈ છે. તેના બદલે સારી ક્વોલીટીની થેલી 'રગસેક' સાથે લેજો. જે મજબૂત હોવા જોઈએ.
- થેલામાં રાખેલી બધી જ વસ્તુઓ કાપડની બેગમાં અલગ અલગ પેક કરીને મુકજો. તૂટી જાય કે ઢોળાઈ જાય એવી વસ્તુઓ સાથે ન લેવી. સામાનનું પેકીંગ એવી રીતે કરજો અંદર મૂકાયેલી દરેક વસ્તુ આસાનીથી મળી જાય. સાથે લીધેલ દરેક વસ્તુ પર નિશાની કરવાનું ભૂલતા નહી. મોટા સમૂહમાં અજાણતા સામાનની અદલા-બદલી થઈ જવાની સંભાવના રહે છે.
- થમ્સ-અપ, પેસી જેવા ઠંડા પીણાની બે કે ત્રણ લીટરની ખાલી બોટલ કેરબા કરતાં વધુ મજબૂત અને સલામત છે.

- નેપાળમાં શોપીંગ માટે ભારતીય અને નેપાળી બંને ચલણ વ્યવહારમાં છે. ભારતના ૧ રૂા. સામે નેપાળના રૂા. ૧.૬૦ પૈસા થાય છે. ચીનના ૧ યુઆન સામે ભારતના ૧૦-૧૧ રૂા. થાય છે. જો તમે મૂવી કેમેરા સાથે લેવાના હો તો સાથે ચાર્જર, એક્સ્ટ્રા કેસેટ અને સેલ લેવાનું ભૂલતા નહી.

આપની સાથે શું શું લેશો ?

કેલાશ માનસરોવરની યાત્રા કરતી વખતે કઈ વસ્તુની જરૂર ન પડે! આમ છતાં જરૂરિયાત પ્રમાણે જ વસ્તુઓ લેવા ખાસ વિનંતી છે. વસ્તુઓનું વ્યવસ્થિત પેકીંગ થઈ શકે તે માટે સરળતા ખાતર સાથે લેવાની વસ્તુઓને અલગ અલગ વિભાગમાં વહેંચી યાદી તૈયાર કરવામાં આવેલ છે.

- | | |
|---|--|
| ૧. ૫ થી ૬ જોડી કપડા ટ્રેસ | ૧૦. કેમેરા અને તેની બેટરી |
| ૨. ૨ જોડી થર્મલ, ૧ ફૂલ બાયનું સ્વેટર | ૧૧. પૂજા સામગ્રી, ગાયનું ઘી હવન માટે |
| ૩. ૧ વાંદરા ટોપી, હાથમોજા, શાલ | ૧૨. ૧ સ્પોર્ટસ શુઝ |
| ૪. ૨-૩ ટ્રેકિંગ પેન્ટ | ૧૩. દવાઓ, ડાયાબિટીઝ અને બી.પી.ના દર્દીઓ એ જરૂરી દવા સાથે રાખવી થોડો નાસ્તો, સૂકા મેવો ૩૦૦ ગ્રામ જેટલા, ચોકલેટ, |
| ૫. ૧ ટોર્ચ, | |
| ૬. સનસ્ક્રીન ક્રીમ ૩૦ SPF વાળી | ૧૪. ૧ લીટર સ્ટીલ થર્મોસ |
| ૭. લીપ કેર | ૧૫. ૨ પ્લાસ્ટિકની ૨ લીટર વાળી બોટલ માનસરોવરનું જલ લાવવા માટે. |
| ૮. ૧ રેઈનકોટ જે વજન માં હલકું હોય તેવું | |
| ૯. ૭-૮ જોડી મોજા | |

VHP Travels LLP

Head Office : A 421 - 422 Swaminarayan Avenue, 132 ft Torrent Cross Road, Sola Road, Naranpura, Ahmedabad 380013, Phone : 079 27473369, Mobile : +91 - 9879543369 Email : traveldost@gmail.com, Website : www.kailash-manas.com
Branch Office : K - 7, 1st floor, Greenland, Opp Pratham Complex, Iskon Temple Road, Gotri Main Road, Vadodara 390021, Mobile : + 91 9825082346