कैलास मानसरोवर यात्रा - परिक्रमेत घ्यावयाची काळजी व आहार

कैलास मानसरोवर यात्रेदरम्यान परिक्रमेत १५६०० ते १८६०० फूट उंचीवरून सुमारे ४२ किलोमीटर एवढा प्रवास तीन दिवसात चालत करावा लागतो. हाय अल्टिट्यूडमुळे यावेळी चालताना काळजी घ्यावी लागते. वर चढताना नेहमीच आपण सावकाश वर चढतो पण खाली उतरताना धावत उतरण्याकडे कल असतो. तसे न करता खाली उतरतानाही सावकाश उतरावे. झर झर खाली उतरू नये, कारण तसे केल्यास ढोपरांवर जोर पडून पाय लवकर दुखायला लागतात.

चालत निघताना बरोबर खालील गोष्टीची नीट तपासणी करून त्या बरोबर असाव्यात.

स्वेटर, विंडचिटर, थर्मल्स, वुलन मंकी कॅप, ग्लोव्हज, स्कार्फ, सन ग्लास परिधान केलेले असावेत.
पाठीवरची सॅक हलकी असावी.
कोल्ड क्रीम, सन क्रीम इत्यादी बरोबर घ्यावे.
लागणारी औषधं बरोबर घ्यावीत.
चालताना, चढताना विशेषत: उतरताना काठीचा आधार घेतल्यास कमी श्रम पडतात. वॉकिंग पोल बरोबर असणे केव्हाही चांगले. चांगली टॉर्च सोबत ठेवावी.
डोलमा ला पासवरून उतरताना धावत खाली येवू नये, थोड्याच अंतरात थकून जाण्याची शक्यता असते, शिवाय ढोपरांवर अनावश्यक जोर पडतो.
तीन दिवस आंघोळ टाळल्यास उत्तम.

आहार
एवढया उंचीवर चालताना शारिरीक क्षमता टिकवण्यासाठी सुकामेवा, मेथीलाडू अशा गोष्टी बरोबर असू द्या. सुक्यामेव्याची छोटी छोटी पॅकेट करून घ्यावीत, चॉकलेट, कॅन्डीही बरोबर घ्याव्यात. नाष्टा किंवा जेवण कमी गेल्यास याचा उपयोग होतो.

हाय अल्टिट्यूड सिकनेसचा त्रास कमी करण्यासाठी दिवसभरात किमान 5 लिटर पाणी पिणे आवश्यक आहे. वाटेत पिण्यासाठी पुरेसे पाणी बरोबर बाळगावे. उंचावरच्या विरळ आणि कोरड्या हवेत चालताना श्वास लागत असल्याने शरिरातील बाष्प कमी होवून डिहायड्रेशनचा त्रास होवून हाय अल्टिट्यूड सिकनेस सुरू होतो. यासाठीच भरपूर पाणी पिणं फायद्याचं ठरतं.

थंड हवामानामुळे तहान लागत नाही म्हणून पाणी पिण्याचा कंटाळा करू नये.