

## लडाख (भाग ५) - पचेल तेच खावे



स्वर्गारोहणवरून पुढे: तर याच पांगच्या धाब्यावरची गोष्ट, पण मी टूर लीडर म्हणून आलो होतो तेव्हाची. कथेत आडकथा येते तशी ही इथेच सांगून टाकतो. 'रुचेल ते बोलावं आणि पचेल ते खावं' अशी म्हण आहे. या म्हणीचे टूरवर दोन भाग पडतात. टूर लीडरने गेस्टना रुचेल ते बोलावं आणि गेस्टनी पचेल ते खावं असं अपेक्षित असतं. इथे दोन्ही अटी पाळण्यासाठी तोंडावर नियंत्रण असलं पाहिजे. तर ही गोष्ट 'पचेल ते खावं'ची. मुंबई ते पांग हा मागच्या चार पोस्टमध्ये लिहिल्याप्रमाणे प्रवास झालेला होता. सगळेच गेस्ट उच्चविद्याविभूषित असल्याने मी त्यांना काय सांगणार? तरीही पुढचा धोका ओळखून मी सूचना दिल्या (त्या रुचत नसल्या तरी द्याव्याचा लागतात, अनुभवातून आलेलं शहाणपण असतं ते.) म्हटलं "इथे या धाब्यावर जे आहे त्यापैकी काहीही ऑर्डर करू शकता, पण असं असलं तरी पुढचा प्रवास खूप वळणावळणाचा आणि घाटाचा आहे. या प्रवासात अष्टांगाला धक्के बसण्याची शक्यता आहे, तेव्हा भरपूर आणि जड पडेल असं काही खाऊ नका, पण ब्लॅक टी, लेमन टी, सुप, लिंबू पाणी, सरबत असं काहीही आणि कितीही पिऊ शकता." सगळ्यांनी माना हालवल्या, मी थोडा बाजूला गेल्यावर प्रा. मॅडम उवाच, "तो काय कट मारायला बघतोय, मी तर सरळ जेवणारच आहे." त्या यथेच्छ जेवल्या. बरोबरच्यांनी त्यांना अडवलं नाही. पुढच्या प्रवासात मग

पिचकारी सुरु झाली. “किती राहिलय?” असा प्रश्न दर दहा मिनिटांनी येवू लागला. असा त्रास होतो म्हणून अंतर थोडंच कमी होणार आहे? हॉटेल येईपर्यंत त्यांच्या पोटात मात्र काही राहिलं नव्हतं. सर्वप्रथम जी जवळची रुम होती त्याची चावी मॅडमच्या हातात दिली. मग चहाला, रात्रीच्या जेवणाला न येता त्यांनी दुसऱ्या दिवशी सकाळीच दर्शन दिलं.

## AMS Acute Mountain Sickness

### How does the height affect?

No medical exam can determine a person's aptitude to height. There is no difference in sex or age. The height and the cold are the two variables that are more dangerous in climbing to the summit of America.

#### The Altitude

- 6,962 m: 37% Lung capacity
- 5,000 m: 50% Lung capacity
- 3,000 m: 75% Lung capacity
- Sea level: 100% Lung capacity

As we ascend, the air pressure and partial of oxygen decreases progressively and this may be the cause of many height inconveniences.

About 50% of the Aconcagua climbers had suffered one or more AMS's symptoms.

#### The cold

The temperature decreases by 1 ° every 100m climbed

In summer, nights at 5000m are around -20 ° c. At the summit temperatures down to -35 ° cody.

#### Temperature

Should be 37 °, hypothermia is less than 35 °.

#### Symptoms of AMS

- Headache**
- Insomnia**
- Digestion is impaired** by the lack of oxygen
- Gastrointestinal symptoms**
- Pulmonary symptoms** From 3000 m dry mucous membranes
- Lassitude** Profuse fatigue in 24 to 48 hours
- Mild hypothermia**
- Ataxia** Lack of equilibrium
- Urine retention**
- Peripheral edema** Swelling around the eyes and face, hand or foot

#### How to prevent Acute mountain sickness

1. Ascent gradual. Start the rise below 3000 mt.
2. A night of acclimatization every 1000 meters.
3. Abundant hydration (5 liters per day).
4. You can achieve higher blood oxygen levels with a diet with 70 to 80% carbohydrate.

Source: Aconcagua, la cima de America.

#### Severe AMS

It is characterized by the presence of pulmonary edema and/or brain, require immediate descent and medical assistance

- Altitude cerebral edema** Presents: headache, vomiting, ataxia, lassitude and low volume of urine. Shortness of breath or cough. There is sometimes confusion and may suffer amnesia or hallucinations. Weakness or paralysis on one side of the body.
- Altitude pulmonary edema** Is the progressive flooding of the pulmonary alveoli, marked shortness of breath even at rest. Dry cough, headache, lassitude and reduced urine output, peripheral edema and ataxia.

The Descent is the only therapy. Oxygen should be given.

#### Mild AMS

Mild headache, a bit of insomnia, anorexia and shortness of breath while exercising. You can continue climbing. More time for acclimatization

#### Moderate AMS

The headache may be severe. It is possible to note some lassitude, weakness, loss of appetite, nausea and perhaps difficulty to coordinate. You should climb down.

यात सगळा दोष त्यांचा नव्हता, त्यात हाय अॅल्टीट्यूड सिकनेसचा मोठा वाटा होता आणि ते लक्षात घेवूनच मी तशा सूचना दिल्या होत्या. अॅल्टीट्यूड सिकनेसचा त्रास कमी करण्यासाठी Diamox आणि पचनासाठी Pan 20/40 या गोळ्या घ्याव्यात अशा सूचना दिलेल्या असतातच. सहल, प्रवास आणि जीवनप्रवास हे आनंदात झाले पाहिजेत तर काही पथ्यं पाळलीच पाहिजेत. अशाच एका लडाखच्या सफरीत एका मॅडमनी गोळी घ्यावी लागेल म्हणून सल्फाची अॅलर्जी आहे म्हणून उगीचच सांगितलं आणि मग तब्येत बिघडल्यावर इंजक्शन घ्यावं लागलं. काहीजण मी आयुष्यात गोळी घेतलेली नाही

हे कारण देतात. “साहेब तुम्ही आयुष्यात लडाखला तरी कुठे आला होता?” असा प्रश्न विचारला तर ते ‘रुचणार’ नाही.

आता खाण्याचीच गोष्ट निघाली आहे तर माझ्या पहिल्या लडाख सफरीमधली एक गंमत सांगतो. त्या ग्रुपमध्ये एकाच ऑफिसमधल्या बाराजणी आल्या होत्या. दुपारच्या जेवणाला बसल्या असताना त्यांच्या टेबलवर बारा रोट्यांची लगोरी लावलेली होती. बोलण्याचा गडबडीत थोडा उशीर झाला आणि थंडी व लडाखच्या कोरड्या वातावरणाने त्या जास्त कडक झाल्या. एकीने एक रोट्टी घेतली आणि म्हणाली, “चावत नाही.”

मी मागेच बसलेला होतो. म्हटलं, “ती तुम्हाला कशी चावणार? तुम्ही तिला चावायचं.”

“तेच म्हणते चावत नाही.” उत्तर आलं.

मग म्हटलं “तुम्ही खाताय का त्या?”

ती: “तर काय करायचं?”

मी: “आता आपल्याला शांती स्तूपाला जायचं आहे, तिथे नेण्यासाठी ठेवल्याहेत त्या.”

“अगं बाई हो...!” म्हणत दोघी तिघींनी घेतलेल्या रोट्ट्या परत जाग्यावर ठेवल्या आणि मग एकच हशा पिकला.

जुलै-ऑगस्ट मध्ये लडाखला जर्दाळूची झाडं जर्दाळूंनी लगडलेली असतात. आल्ची मॉनेस्ट्री पाहून झाल्यावर आम्ही दुपारच्या जेवणाला थांबणार होतो. मॉनेस्ट्रीच्या बाहेर बरीच जर्दाळूची झाडं होती. खाली फळांचा सडा पडला होता. एक दोन खावून पाहिल्यावर त्याची आंबट गोड चव चांगली वाटली. त्यात आमचा टूर लीडर सागर सावंतने ते झाड गदागदा हालवून जर्दाळूंचा पाऊस पाडला. त्यावर ज्यांनी ज्यांनी ताव मारला त्यांना मग दुपारचं जेवण गेलं नाही. त्यावर सागर म्हणतो “जेवणार काय? जर्दाळू किती खाल्लात?”



(क्रमशः)

- नरेंद्र प्रभू

<http://prabhunarendra.blogspot.com/>

<http://shabdshabd.blogspot.com/>