



Himalayan Pilgrimage (Yatra) हिमालय की तीर्थयात्रा

Preparation before start of Yatra

1. Jogging 5-6 Km daily and
2. Pranayam
3. Become a "Down to Earth" compassionate person as you may have to spend several nights in houses which are used as animal shelter, camps in jungles, and homestay of a villager on sharing basis.
4. Be a Hyagge (happy person): learn to be happy with small happiness and without BATH and PHONE SIGNALS for several days.

यात्रा शुरू करने से पहले की तैयारी

1. रोजाना 5-6 किमी जॉगिंग और
2. प्राणायाम
3. एक "व्यावहारिक" दयालु व्यक्ति बनें क्योंकि आपको कई रातें ऐसे घरों में बितानी पड़ती हैं जो जानवरों के आश्रय के रूप में उपयोग किए जाते हैं, जंगलों में शिविर, और साझा आधार पर एक ग्रामीण के होमस्टे।
4. एक खुश व्यक्ति बनें: छोटी-छोटी खुशियों में और बिना स्नान और फोन सिग्नल के कई दिनों तक खुश रहना सीखें।

What you should must carry:

1. Photo ID / Adhar/DL
2. Yatra Registration Certificate
3. Additional Yatra Documents- Booking Itinerary/Trip Card/Green Card/Insurance etc.
4. Emergency snacks & refreshments (not more than 1 Kg)- Roasted Dry-fruits, Nuts and Chocolates.
5. Drinking Water- Bottle/ Thermos Bottle / Juice/ORS
6. Some round neck T-shirt and trekking (flexible) trousers. Avoid Jeans or Tight Cargo.
7. A Windproof/Waterproof light foamed Jacket (if possible, with Hood)
8. A Woolen Cap/Monkey Cap and a Baseball Cap/Hat
9. Thermal Inner Wear- 1 Pair
10. A Poncho or Rain Coat
11. Thin Cotton Towel-1
12. Sunglass/ Goggle-1
13. Trekking Shoe- Any shoes having rubber sole and good grip. Keep 3-4 Pairs of Good Socks
14. Phone (installed with digital payment app/UPI)
15. Battery Bank-1 (approx 20000mAH).
16. A Small Torch if possible.
17. Emergency Medical Kit: Your all-necessary regular use medicines if you are using as prescribed by your doctor, ORS-02 Sachet, Glucose Tab/Glucose Power (small Pack), Camphor (Bhimseni Karpur), Sun Cream, Lips Guard, few Analgesic Tablets/Spray (small), few Paracetamol Tablets (Fever), few Dazine/digestive/anti-acidity Tablets, few anti-vomiting/nausea tablets, Betadine Antiseptic Cream, Bandage, a small domestic Knife and a small Scissor. *** Before administering any medicines, take advise from a medical professional.
18. Well organized Back-Pack for treks with weight not more than 8 Kg.
19. Camera (if you want or you can use your phone camera).
20. Trekking Pole/Stick (if trek is required as per your yatra itinerary)



अपने साथ जरूर ले जाएं:

1. फोटो पहचान पत्र/आधार/डीएल
2. यात्रा पंजीकरण प्रमाणपत्र
3. अतिरिक्त यात्रा दस्तावेज- यात्रा कार्यक्रम/ट्रिप कार्ड/ग्रीन कार्ड/बीमा बुक आदि ।
4. इमरजेंसी Snacks और रिफ्रेशमेंट (1 किलो से ज्यादा नहीं)- भुने हुए ड्राई-फ्रूट्स, नट्स और चॉकलेट
5. पीने का पानी- बोतल/थर्मस बोतल/जूस/ओआरएस
6. कुछ राउंड नेक टी-शर्ट और ट्रेकिंग (फ्लेक्सिबल) ट्राउज़र। जींस या टाइट कार्गो से बचें।
7. एक विंडप्रूफ/वाटरप्रूफ लाइट फोमेड जैकेट (यदि संभव हो तो हुड के साथ)
8. ऊनी टोपी/बंदर टोपी और बेसबॉल टोपी/टोपी
9. थर्मल इनर वियर- 1 जोड़ी
10. एक पॉचो या रेन कोट
11. पतला सूती तौलिया- 1
12. सनग्लास/गॉगल-1
13. ट्रेकिंग शू- कोई भी ऐसा जूता जिसमें रबर सोल हो और अच्छी ग्रिप हो। अच्छे जुराबों के 3-4 जोड़े रखें
14. फोन (डिजिटल भुगतान ऐप/यूपीआई के साथ स्थापित)
15. बैटरी बैंक-1 (लगभग 20000 mAH)।
16. यदि संभव हो तो एक छोटी मशाल।
17. आपातकालीन चिकित्सा किट: यदि आप अपने डॉक्टर द्वारा निर्धारित अनुसार उपयोग कर रहे हैं, तो आपकी सभी आवश्यक नियमित दवाएं, ओआरएस-02 सैशे, ग्लूकोज टैब/ग्लूकोज पावर (छोटा पैक), कपूर (भीमसेनी कर्पूर), सन क्रीम, लिप्स गार्ड, कुछ एनाल्जेसिक टैबलेट/स्प्रे (छोटा), कुछ पैरासिटामोल टैबलेट (बुखार), कुछ डाइजिन/डाइजेस्टिव/एंटी-एसिडिटी टैबलेट, कुछ उल्टी-रोधी/मतली की गोलियां, बेताडाइन एंटीसेप्टिक क्रीम, बैंडेज, एक छोटा घरेलू चाकू और एक छोटी सी कैंची। *** कोई भी दवाई देने से पहले किसी चिकित्सक से सलाह अवश्य लें।
18. ट्रेक के लिए अच्छी तरह से व्यवस्थित बैक-पैक 8 किलो से वजन नहीं होना चाहिए ।
19. कैमरा (यदि आप चाहें या आप अपने फोन कैमरे का उपयोग कर सकते हैं)।
20. ट्रेकिंग पोल/स्टिक (यदि आपकी यात्रा कार्यक्रम के अनुसार ट्रेक की आवश्यकता है)

Please don't Carry

1. Your Ego
2. More cash
3. Any Arms/Ammunitions/any prohibited items
4. Any prohibited drug

अपने साथ कभी न ले जाएं

1. आपका अहंकार
2. अधिक नकद
3. कोई भी हथियार/बारूद
4. कोई प्रतिबंधित दवा



Do Not harm/abuse/disturb:

1. Social ethics of local tribes/people
2. Religious/cultural places
3. Environment- Urban / Rural
4. Wildlife- Flora & Fauna
5. Officials/Volunteers/Priest engaged in Yatra Managements

इन्हें नुकसान/दुर्व्यवहार/परेशान न करें

1. स्थानीय जनजातियों/लोगों की सामाजिक नैतिकता
2. धार्मिक/सांस्कृतिक स्थल
3. पर्यावरण- शहरी/ग्रामीण
4. वन्यजीव- वनस्पति और जीव
5. यात्रा प्रबंधन में लगे अधिकारी/स्वयंसेवक/पुजारी

Follow:

1. Dharma (our duties to uplift society)
2. Instruction of your Guide/Yatra Manager.
3. Instruction of Forest Officials
4. Instruction of Local Administrations and Police.
5. Guidelines issued by Health Department/Police/Local Administration

अनुसरण करें:

1. धर्म (समाज के उत्थान के लिए हमारे कर्तव्य)
2. आपके मार्गदर्शक /यात्रा प्रबंधक का निर्देश।
3. वन अधिकारियों का निर्देश
4. स्थानीय प्रशासन और पुलिस का निर्देश।
5. स्वास्थ्य विभाग/पुलिस/स्थानीय प्रशासन द्वारा जारी दिशा-निर्देश

Important:

If your guide/yatra manger/forest officials/Administration/Police decide not to proceed ahead due to some risk or any other circumstance, your Yatra will be postponed/rescheduled/cancelled. No refund will be initiated in such case.

महत्वपूर्ण:

यदि आपका गाइड/यात्रा प्रबंधक/वन अधिकारी/प्रशासन/पुलिस किसी जोखिम या किसी अन्य परिस्थिति के कारण आगे नहीं बढ़ने का फैसला करता है, तो आपकी यात्रा को स्थगित/पुनर्निर्धारित/रद्द कर दिया जाएगा। ऐसे मामले में कोई धनवापसी नहीं किया जाएगा ।