

## আচ্ছা! প্রথম ট্রেকিং শুরু করতে কি কি লাগে?

তাই তোমাদের যাতে অসুবিধা না হয় আমার নিজস্ব অভিজ্ঞতা অনুযায়ী একটা লিস্ট বানিয়ে দিলাম –

প্রথমে মাথার সুরক্ষার জন্য মোটামুটি যা কিছু লাগে

*উলের কান ঢাকা টুপি (woollen cap)	১টা
সাধারণ টুপি (normal P cap)	১টা
*হনুমান টুপি (monkey cap)	১টা
পাতলা ফেট্রি (Bandana)	১টা
*সানশ্লাস (UV protected)	২টো
*লিপ বাম (lip balm)	১ট
সানস্ক্রিন লোসন SPF 30 বা তার অপরে	১টা

শরীরের অপরের অংশ ঢাকার জন্য যেগুলো প্রয়োজন

*ফুল হাতা পাতলা টি-শার্ট (full sleeve t-shirt)	২টো
পশমের (Fleece) টি-শার্ট	১টা
*পশমের জ্যাকেট (fleece jacket)	১টা
*ডাউন জ্যাকেট অথবা হলোফিল জ্যাকেট (Down jacket)	১টা
*রেনকভার জ্যাকেট অথবা পঞ্চ	১টা
পশমের হাতমোজা (fleece handgloves)	২ জোড়া
ওয়াটার প্রুফ হাতমোজা (waterproof gloves)	১ জোড়া

কমরের নিচ থেকে পা পর্যন্ত -

ট্রেকিং প্যান্ট অথবা ট্র্যাক প্যান্ট (normal track pant)	২টো
*রেনকভার প্যান্ট অথবা পঞ্চ	১টা
থার্মাল ইনার (Thermal inner)	১ সেট

## পা যা কিছু দিয়ে ঢাকবে

*হাই নেক ট্রেকিং বুট (trekking shoe)	১ জোড়া
*সুতির মোজা (cotton socks)	ন্যূনতম ২ জোড়া
উলের মোজা (woolen socks)	২ জোড়া

## পরার জিনিসপত্র বাদে কিছু অতি প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র

*রুকস্যাক বা ব্যাকপ্যাক ৪৫L বা তার অপরে, রেনকভার সমেত (ruckshak with raincover)	১টা
- **স্লিপিং ব্যাগ, স্লিপিং ম্যাট, টেন্ট-	১টা করে
*জলের বোতল ১ লিটার করে	২টা
খাওয়ার মেস্টিন, কাপ এবং চামচ	১টা করে
* হেড টর্চ এবং এমনি টর্চ অতিরিক্ত ব্যাটারি সমেত (Head Torch with extra cell)	১টা করে
ওয়াকিং স্টিক (walking stick)	১টা
কিছু শুকনো খাওয়ার বাতাম, কিশমিশ এরকম ধরনের (dry foods)	
* পেন কিলার বাম বা স্প্রে (pain killar balm or sprey)	১টা টিউব
অ্যান্টিবায়োটেরিয়াল পাউডার Odomos বা যেকোনও মশা প্রতিরোধক লোশন্	১ টা
*নিজস্ব দরকারি ওয়ুধ, ব্যাণ্ডেড, ক্রেপ ব্যাণ্ডেজ	
*টয়লেট পেপার (toilet paper), *স্যানিটারি প্যাড ( মেয়েদের জন্য )	
পেপার সোপ	১ প্যাকেট
*টুথব্রাশ এবং টুথপেস্ট	
হ্যান্ড স্যানিটাইজার (hand sanitizer)	
*সূচ সুতো, টেপ	১টা করে
ছোট ছুরি বা মাল্টিটুল	১টা

- যেগুলো অতি অবশ্যই কাজে লাগে \* দিয়ে চিহ্নিত করে দিয়েছি -

- Poncho পঞ্চ নিলে মাথা থেকে পা পর্যন্ত পুরো ঢাকা পরে যায়।

## যেহেতু আমি নিজে গ্রামবাংলার মানুষ সেই অনুযায়ী কিছু জিনিসের কথা বললাম এগুলো ঠিক মনে নাও হতে পারে –

ভেতরে পরার জন্য সুতির দাদু গেঞ্জি, সুতির জাম্বিয়া ২ টো। কারন নাইলনের জামাকাপড়ের থেকে  
অনেক বেশি মলায়ম এবং সাস্কর হয়।

- শক্তিবাম বা টাইগারবাম ধরনের ব্যাথা বেদনার মলম, বোরোলিন, এবং একটা ছোট্ট জায়গায়  
সরষের তেল (যতই সেকলে লাগুক, মালিশ করে স্লিপিং ব্যাগের ভেতোর ঘুমানোর মজাই  
আলাদা)।
- একটা অতিরিক্ত ক্যারি ব্যাগ সঙ্গে রাখবে বাতিল জিনিস পত্র রাখার জন্য

## যেগুলো না থাকলে সাধারনত খুব অসুবিধা হয়না -

ব্রাভেড কোম্পানির ট্রেকিং প্যান্ট, টি-শার্ট ফুল হাতা, থার্মাল ইনার, ওয়াকিং স্টিক, ডে প্যাক, বডি স্প্রে।

- যারা নিজে নিজে ট্রেকিং এ যেতে চাও কোনও এজেন্সি ছাড়াই মানে সোলো  
ট্রেকিং তাদের জন্য এই লেখাটা প্রযোজ্য নাও হতে পারে –