

## ਸੈਰ, ਇਕ ਜਿੰਦਰੀ ਭਰ ਦੀ ਗਤਿਵਿਧੀ

ਲੋਕ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸੈਰ ਅਤੇ ਹਾਇਕਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲਈ, ਇਹ ਘੱਟ ਖਰਚੇ ਵਾਲੀ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਮਨ ਪਰਚਾਵੇ ਦੀ ਗਤਿਵਿਧੀ ਹੈ। ਹੋਰਾਂ ਲਈ ਇਹ ਇਕ ਸਮਾਜਿਕ ਮੌਕਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਵਰਗੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ।

ਪਰ ਸਾਰੇ ਸੈਰ ਅਤੇ ਹਾਇਕਿੰਗ ਕਰਨੇ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਅਨੰਤ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਢੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੈਰ ਅਤੇ ਹਾਇਕਿੰਗ ਅੱਜ ਦੇ ਮੁਸਕਿਲਾਂ ਭਰੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੋਹਨ ਮੁਇਰ, ਸਿਏਰਾ ਕਲੱਬ ਦੇ ਬਾਨੀ, ਅਤੇ ਸਹੀ ਅਰਥ ਵਿੱਚ ਉਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਪਾਰਕਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾਮਾਹ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰਾਂ ਕਿਹਾ:

”ਸੈਰ ਸਾਨੂੰ ਧਰਤੀ ਦੇ ਵੱਧ ਨਜ਼ਦੀਕ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਕ ਆਜ਼ਾਦੀ। ਰਾਸਤੇ ਤੇ ਬੂਟਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਾਨੂੰ ਛੁੱਲਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਰੁੱਕ ਕੇ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਮੰਨਣ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਚਾਲ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਣ, ਐਥੇ ਪੱਥਰਾਂ ਨੂੰ ਟੱਪ ਕੇ ਪਾਰ ਲੰਘਣ ਦਾ ਆਨੰਦ, ਟਰੇਲ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਤੇ ਮੰਨਣ ਅਤੇ ਘਾਹ ਦੇ ਗਹਿਣਿਆਂ ਵਾਂਗ ਚਮਕਦੀ ਟਰੇਲ ਨੂੰ ਨੇੜਿਓਂ ਵੇਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।“

ਪੈਦਲ ਚਲਣਾ ਅਤੇ ਹਾਇਕਿੰਗ ਸਿਰਫ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਕ ਨਜ਼ਾਰਾ ਵੇਖਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ[ ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸਾਦਰੀ ਚੁੱਪ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤ ਨੂੰ ਮਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਚੇ ਨੀਵੇਂ ਪੱਧਰ ਦਾ ਅਰਥ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕੀ ਹੈ। ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ।

**ਸੈਰ ਦੇ ਫਾਇਦੇ**

ਕੋਈ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ, ਤਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਬਰਫ ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਸਾਹਸੀ ਵਿਅਕਤੀ ਚੱਲਣ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ ਸਫਰ ਕਰਨ ਦੇ ਇਕ ਅਨੰਦ ਦਾਇਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਫਿਟਨੈਸ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਰਨਾ ਮਨ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਬਕਾਵਟ ਨੂੰ ਭਜਾਉਂਦਾਂ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੱਧੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪੱਠੇ ਤੁਰਨ ਲਈ ਹੀ ਡਿਜਾਈਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ; ਇਹ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬਿੱਲਕੁਲ ਦੁਰਘਟਨਾਂ ਰਹਿਤ ਹੈ। ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਸਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਇਕ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਨੇਮ ਨਾਲ, ਤੇਜ਼ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ ਲਹੂ ਵਿਚਲੀ ਚਰਬੀ, ਬਲੈਡ ਪਰੈਸਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

### ਸੈਰ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਨਾਅ ਨੂੰ ਢੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਲਗਾਤਾਰ ਸੈਰ ਕੈਲੇਰੀਜ਼ ਦੀ ਖਪੜ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸਿਹਤ ਮੰਦ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਸੈਰ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਠੀਕ ਤੇ ਦਿੱਖ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਇੱਕ ਏਅਰੋਬਿੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।

### ਸੈਰ ਕਿਥੇ ਕਰੀਏ

ਘਰ ਤੇ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਸੁਰੂ ਕਰੋ। ਕਈ ਸ਼ਹਿਰੀ ਸੈਟਿੰਗ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਮਾਰਗਾਂ ਅਤੇ ਪਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹਰੇ ਭਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਥੋੜੀ ਢੂਰ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚੇ ਅਤੇ ਰਾਜ ਦੇ ਪਾਰਕਾਂ ਤੇ ਖੇਤਾਂ ਤੱਕ ਵਧਾਓ। ਕਈ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਵਿਵਸਥਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਤੋਂ ਚੱਲਕੇ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਉਥੇ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਚੱਲਣਾ ਪੈਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਟਰੇਲ ਕਲੱਬਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਆਤਮ ਨਿਰਭਰ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ

ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਰਾਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾ ਤੇ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਹੀ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ, ਚੜਾਈ ਚੜਨ ਅਤੇ ਚਿੱਠੀ ਪੱਤਰ ਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹਨ। (ਅਸੀਂ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਲਈ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਅਤੇ ਚੜਾਈ ਚੜਨ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ; ਬੈਕ ਪੈਕਿੰਗ ਚੜਾਈ ਚੜਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਪ ਦਾ ਸਮਾਨ ਵੀ ਢੋਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਠੀਕ ਹੈ।)

ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੁਰਾਡੀਆਂ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ, ਜਿਥੇ ਪਾਰਕਸ ਕਨੇਡਾ ਨੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪਾਰਕ ਜੋਂ ਸਾਡੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁੰਦਰਤਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਬਣਾਏ ਹਨ, ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੈਨਫ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ, ਉਦਾਹਰਨ ਵੱਖੋਂ, ਮਿੰਦਰੀ ਭਰ ਲਈ ਕਈ ਪੈਦਲ ਚਲਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਹਨ।

## ਸਾਜ਼ੇ ਸਮਾਨ

ਸੈਰ ਜਾਂ ਹਾਇਕਿੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਫਾਇਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਖਰਚਣੇ ਪੈਂਦੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਮਾਈ ਨਾ ਖਰਚੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਚਾਲ੍ਹ ਰੱਖਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਨਾਂ ਕਰ ਲਵੋ। ਫਿਰ ਵੀ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਾਇਕਿੰਗ ਦਾ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮਹਿੰਰੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਤੇ ਖਰਚਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪੈਸਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਿਹਤਰ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦਾ ਸਮਾਨ ਹੰਡਣਸਾਰ, ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਅਤੇ ਖੂਸ਼ੀ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਸਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਵੇਲੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕੁੰਜੀ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਸੌਖੀਆਂ ਪਹੀਆਂ ਵਾਸਤੇ, ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਬੂਟਾਂ ਦਾ ਜੋੜਾ ਕਾਫੀ ਹੈ। ਦੂਰ ਦੁਰਾਝੇ ਤੇ ਔਖੀਆਂ ਪਹੀਆਂ ਲਈ ਹਾਈਕਿੰਗ ਬੂਟ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਮਾਨ ਦਾ ਸਟੋਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਾਇਟੀ (ਪੈਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੀ ) ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲਾ ਸੇਲਜਮੈਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਧੀਆ ਸਮਾਨ ਲੈਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੀ ਹਾਇਕ ਵੇਲੇ, ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੇ ਭਾਰ ਤੇ ਪੈਂਡਿੱਡ ਤਣੀਆਂ ਵਾਲਾ ਪੈਕ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਗਰਮ ਮੋਸਮ ਵਿੱਚ ਬੈਲਟ ਵਾਲਾ ਪੈਕ ਜਾਂ ਫੈਨੀ ਪੈਕ ਸਹੂਲਤ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ

ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਧੋਣ ਅਤੇ ਮੋਚਿਆਂ ਉਪਰ ਭਾਰ ਕਾਰਨ ਜਲਣ ਤੇ ਛਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਜੋੜਾ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜਰੂਰਤ ਮੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨਾਂ ਪੈਕ ਅਤੇ ਫੈਨੀ ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਸਮਾਨ ਦੀ ਵਸਤੂ ਹੌਲੀ ਤੋਂ ਹੌਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹਿਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹਾਇਕਿੰਗ ਜਾ ਬੈਕਪੈਕਿੰਗ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਨੰਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਸੁਬਦਾ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵੱਧ ਅਨੰਦ। ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਲਿਫਾਫੇ ਵਿੱਚ, ਮੋਲਸਕਿਨ ਜਾਂ ਮੋਲਫੇਮ ਛਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੈਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਪੈਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਛੋਟਾ ਜੋੜਾ ਕੈਚੀਆਂ ਦਾ, ਇਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਂਡ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੋ। ਮਈ ਤੋਂ ਅਗਸਤ ਤੱਕ, ਮੱਛਰ ਦੂਰ ਕਰਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਵਰਤੋ- ਸਾਇਦ Deet ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਬੈਟਰੀ ਸੈਲ ਵਾਲੀ ਫਲੈਸਲਾਇਟ ਪੈਕ ਕਰੋ; ਇਹ ਇੰਨੀ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਵੋ ਜਦ ਤੱਕ ਇਸ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਇਕ ਸਵਿੱਸ ਆਰਮੀ ਚਾੜੂ ਕਈ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਐਜਾਰ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਤਸਾਰੇ ਕਈ ਕੰਮ ਆਉਦੇ ਹਨ, ਟੁੱਟੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ। ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸੀਟੀ ਆਪਾਤਕਾਲੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਧਿੱਚਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ।

ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਚੋੜੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀ ਤੇ ਘੰਮਾਉਦਾਰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਲੀਟਰ ਸਾਈਜ਼ ਬੋਤਲਾਂ ਸਹੀ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਾਈਕ ਤੋਂ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਜਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ (ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਖਾਲੀ ਰੱਖਕੇ) ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਚੁਰਾਬ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ (ਤਰੇਲ ਨੂੰ ਸੌਖਣ ਲਈ) ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਰਸਾਤੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਰੱਖੋ, ਭਾਵੇਂ ਮੌਸਮ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਰਸਾਤੀ ਨਾ ਲਿਆਉ ਤੇ ਮੀਂਹਾਂ ਪੈਣ ਲੱਗ ਪਵੇ! ਸਖਤ ਸੂਰਜੀ ਧੁੱਪ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਚੋੜਾ ਹੈਂਟ ਟੋਪੀ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਧੋਣ ਤੇ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ

ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਨ ਸਕਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸਨ ਬਰਨ ਅਤੇ ਸਨ ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟੋਪ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਜਰੂਰੀ ਹਨ।

ਹਾਈਕਿੰਗ ਰੀਅਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਹਾਈਕਿੰਗ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਭੁੱਲੇਗਾ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਅਨੁਸਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਨਾਲ ਲਵੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਯਾਤਰਾ ਵੇਲੇ ਅਨੰਦ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨਦੇ ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੀ ਹੋਵੇ: ਬਰਸਾਤੀ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਰੋਕੂ (ਵਾਟਰਪਰੂਫ) ਤੇ ਹਵਾ ਰੋਕੂ ਸੈਲ; ਸਵੈਂਟਰ (ਜੇਕਰ ਤਾਪਮਾਨ ਗਿਰ ਜਾਵੇ); ਇੱਕ ਜੋੜਾ ਵਾਧੂ ਜੁਗਾਬਾਂ ਦਾ (ਹਸੇਸਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ); ਹੈਟ (ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਲਈ) ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ; ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ (ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਲੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ); ਢੁਪਿਹਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਜਿਆਦਾ ਉਰਜਾ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ; ਕੰਪਾਸ ਅਤੇ ਸੀਟੀ; ਕੀੜੇ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਪਰੈਅ; ਸਨ ਸਕਰੀਨ; ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ ਮੋਲਸਕਿਨ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜੋੜਾ ਕੈਚੀਆਂ ਦਾ; ਨਕਸ਼ਾ ਅਤੇ ਗਾਇਡਬੁੱਕ; ਛੋਟੀ ਫਲੈਸਲਾਈਟ; ਸਵਿੱਸ ਆਰਮੀ ਚਾਕੂ; ਵਾਧੂ ਬੂਟਾਂ ਦੇ ਤਸਮੇ; ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ।

### ਟਰੈਲ ਦਾ ਪਤਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੀਏ

ਜਿਆਦਾ ਤਰ ਰਾਜ ਦੇ ਪਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਕਸੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ ਜਾਂ ਟਰੈਲ ਦੇ ਸੁਰੂ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਚੌਰਸਤੇ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਧਾਰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟਰੈਲ ਦਾ ਨਾਮ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹਾਈਕਿੰਗ ਟਰੈਲ ਜੋ ਟਰੈਲ ਕਲੱਬਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਲਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਇਕ ਚਿੱਟਾ ਆਇਤਾਕਾਰ ਨਿਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, 15 ਸੈ.ਮੀ. ਉੱਚਾ ਅਤੇ 5 ਸੈ.ਮੀ. ਚੌੜਾ, ਰੁੱਖਾ ਜਾਂ ਵਾੜ ਖੰਭਿਆਂ ਤੇ ਟਰੈਲ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਲਗਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਟਰੈਲ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਚੱਲਦੇ ਹੋ ਚਮਕਦਾਰ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਅਗਲੇ ਰਸਤੇ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਗਲਾ ਬਲੇਜ਼ ਪਹਿਲੇ ਤੋਂ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਦੋਹਰਾ ਚਮਕਦਾਰ ਬਲੇਜ਼ ਨਿਸਾਨ (ਇੱਕ ਦੇ ਉਪਰ ਢੂਜਾ) ਮੁੜਨ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਪਰ ਵਾਲਾ ਬਲੇਜ਼ ਨਵੀਂ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਮੁੜਨ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕਲੇ ਬਲੇਜ਼ ਲਈ ਸੱਜੇ ਜਾਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖੋ।

ਜੇਕਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਪੈਦਲ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਭੁੱਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਉਸ ਰਸਤੇ ਤੇ ਮੁੜਨ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਰਾਣੇ ਬਲੇਜ਼ ਜਾਂ ਨਿਸਾਨ ਵੱਲ ਦੇਖੋ। ਇਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟਰੇਲ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰੂਟ ਵੱਲ ਫਿਰ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹੋ।