

Alan Çaplar

BAZAT E BJESHKATARISË

Doracak për bjeshkatarë



BAZAT E BJESHKATARISË

Doracak për bjeshkatarë

Titulli i origjinalit
Alan Čaplar
OSNOVE PLANINARSTVA,
Priručnik za planinare
Hrvatski planinarski savez
Zagreb, 2009.

Botuesi në shqip



Federata Bëshkatare Alpiniste e Kosovës
Kosovo Mountaineering and Alpinists Federation
Agim Ramadani 59 ♦ 10000 Prishtinë ♦ Kosovë
arben.lila@fbaku.org ♦ + 377 44 207 215 ♦ www.fbaku.org

Përktheu nga kroatishtja
Nexhat Sh. Dula

Profesionist i promovimit shëndetësor dhe mjedisor
Gjakovë, e-mail: nexhat_dula@yahoo.com

Lektor
Prof. Besim Këpuska

Përgatitja grafike
Inxh. i dipl. Fetah Krypa & Alan Çaplar

Fotot:
Besnik Dujaka

Alan Çaplar

BAZAT E BJESHKATARISË

Doracak për bjeshkatarë



Gjakovë, 2011.



Fjala hyrëse e autorit

I nderuar mik!

Në këtë doracak të vogël janë paraqitur njohuritë më elementare të cilat do të duhej t'i ketë çdokush që si bjeshkatar shkon në male dhe natyrë. Doracaku do t'i shërbejë më së tepërmi atyre të cilët sapo fillojnë të merren me bjeshkatarin, para së gjithash fillestarëve të shkollës së bjeshkatarisë. Bjeshkatarëve tjerë ai do t'u ndihmojë që të rinovojnë dhe freskojnë njohuritë e veta bjeshkatore.

Në faqet e ardhshme do të gjeni këshilla të shumta praktike dhe më pak praktike. Edhe pse shumë këshilla janë shkruar në imperativ, gati si urdhra dhe komanda, mos i merrni rreptësisht, por si propozime dashamirëse dhe udhëzime shoqërore.

Duke mësuar për malet dhe bjeshkatarinë nga doracaku, nuk duhet harruar se përvoja dhe shkathtësitë praktike, përveç direkt përmes ligjeratave në shkollat e bjeshkatarisë dhe doracakët, fitohet para së gjithash duke lëvizur dhe qëndruar nëpër male, më së miri në shoqëri të bjeshkatarëve me përvojë. Atyre që dëshirojnë që për bjeshkatarinë të mësojnë më shumë dhe të zgjerojnë njohuritë e veta jashtë këtij doracaku, i preferojmë librin »Planinarstvo i alpinizam« të Zlatko Smerke, literaturën tjetër bjeshkatore si dhe faqet e internetit. Dhe, natyrisht, rregullisht duke shkuar në bjeshkë.



Disa fjalë të përkthyesit të doracakut

Të nderuar miq, lexues të këtij doracaku!

Nga përvoja ime modeste disavjeçare bjeshkatore, që në fillimet e saj kam kuptuar se bjeshkataria është një ndër aktivitetet që krijon kënaqësi të panumërta për ata që janë dashamirës të saj. Nga literatura bjeshkatore që kam lexuar, sidomos nga ky doracak, kam kuptuar se aktiviteti bjeshkatar është një aktivitet kryesisht rekreativ të cilin nuk e karakterizon gara. Kundërshtari i bjeshkatarit nuk është njeriu tjetër e as fitorja e një njeriu nuk është humbja e tjetrit. Prandaj, bjeshkataria është e orientuar kah përjetimi e jo kah të vërtetuarit të forces dhe shkathtësisë vetanake. Qëllimi elementar i bjeshkatarisë është kënaqësia me ç`rast faktori shpirtëror dhe fizik shkëlqyeshëm plotësojnë njëri tjetrin. Kjo, pra, e bën bjeshkatarinë një aktivitet të dashur për adhurues të saj gjithandej botës.

Duke u nisur nga fakti se tek ne në Kosovë e edhe në Shqipëri, literatura bjeshkatore është tejet e mangët, ndërkohë që bjeshkataria si aktivitet njihet dhe është zhvilluar që nga deceniet e para të shekullit të kaluar, pra, aktiviteti bjeshkatar nuk ka mungur, por literatura përkatëse për bjeshkatarinë ka qenë tejet e mangët në kup-timin e njohjes së specifikave të saj, të cilat nuk janë të pakta dhe të cilat janë të domosdoshme të njihen nga bjeshkatarët.

Prandaj, duke u nisur nga të cituarat më lart, e kam parë të arsyeshme që me përkthimin e këtij doracaku të jap një kontribut sado modest timin në informimin e bjeshkatarëve mbi njohjen e karakteristikave elementare të këtij aktiviteti. E kam zgjedhur pikërisht këtë doracak të autorit kroat me renome europiane, Alan Çaplar, i cili përmes shumë librave të tij dhe literaturës tjetër të begatë, bjeshkatarisë në përgjithësi i ka dhuruar shumë.

Duke shpresuar se edhe Ju, si unë, do të keni kënaqësinë t'i lexoni rreshtat e mëposhtëm të këtij doracaku, ju dëshiroj lexim të këndshëm dhe fat e kënaqësi në shëtitjet dhe eksplorimet tuaja të bukurive natyrore jo të pakta që kanë viset tona dhe të tjera në vazhdim.

Çka do të mësojmë?

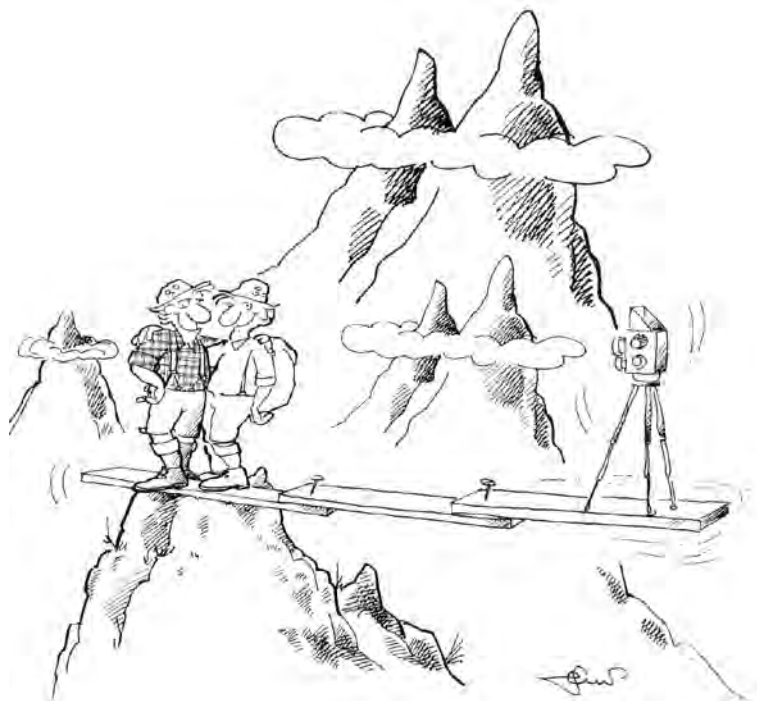
- Çka fshehet pas termave autotransfuzioni, “markacioni”, “speleologjia”, “aklimatizimi”
- cilat çudi gjithsej i marrin bjeshkatarët në strajcë
- si të lexohet harta gjeografike dhe pastaj të mos humbemi
- si të dalim nga problemet kur megjithatë humbemi në mal
- në çka duhet të mendohet gjatë organizimit dhe përgatitjes për shëtitje
- për çka shërbejnë ngjitëset, karabinerët, frendet dhe tetëshet
- si të jemi të sigurt e të mos kemi sigurimin në agjencitë e sigurimit
- si të kalohet pa planifikuar një natë e paharrueshme në mal
- çka duhet bërë nëse ndodh fatkeqësia në mal, larg nga telefoni,
- ndihma urgjente, familjarët dhe të afërmit
- çka duhet bërë atij që e ka thyer këmbën
- në çka duhet pasur kujdes gjatë blerjes së syzave diellore
- si u lajthit autori i këtij doracaku në ishullin e lajthive
- çka pyesin në provim pyetësit e shkollës bjeshkatore
- frekuentuesit e frikësuar
- çka duhet bërë që bjeshkataria vërtet të jetë një kënaqësi
...dhe shumë “imtësi të cilat do të thonë jetë”...

Bjeshkët dhe bjeshkataria

Ç`është bjeshkataria?

Bjeshkataria sot ka kuptim të gjerë dhe përfshin gati të gjitha veprimtaritë direkte apo indirekte të cilat realizohen duke lëvizur dhe qëndruar në bjeshkë. Kjo nuk është një shëtitje e kotë nëpër brigje dhe pushtimi i majave nga të cilat edhe ashtu herdokurdo të zbresim, por është mënyrë dhe stil i jetës, një sërë aktivitetesh të cilat njeriut bashkëkohor të qytetit ia bëjnë jetën më të kënaqshme, më të shëndoshë e mbi të gjitha më të bukur.

Shkuarja dhe qëndrimi në natyrë, shoqërimi dhe lëvizja në ajrin e pastër të bjeshkës paraqet një pushim aktiv, i cili bjeshkatarin e mbush me kënaqësi, me përjetime të reja. Edhe pse bjeshkataria të lodh fizikisht, ajo njëkohësisht na pasuron dhe freskon me energji të re emocionale, e cila na nevojitet së tepërmi për të na larguar përkohësisht nga një përditshmëri shpesh monotone, e njëtrajtshme dhe stresante.



Marrja me bjeshkatarin zhvillon shumë veti të mira; gjeturinë, guximin, shkathësinë dhe zhdërvjelltësinë, sakrificën, vendosmërinë, përshtatshmërinë, qëndrueshmërinë fizike, shoqërizimin, atdhedashurinë dhe sensin për të kuptuar njerëzit dhe natyrën. Bjeshkataria bazohet në përbashkësinë, në veprimin neciprok, veprimin për të përballuar »pengesat« apo problemet natyrore dhe personale psikofizike. Prandaj, bjeshkataria avancohet shëndetin e njeriut si në kuptimin fizik, ashtu edhe atë psikik.

Pse shkojmë në mal, ose pse bjeshkojmë?

Në pyetjen pse shkojmë në bjeshkë është e pamundur të jepet përgjigje e thjeshtë, **sepse çdo bjeshkatar ka motivet, qëllimet dhe mënyrën e vet të të kuptuarit të bjeshkatarisë.**

Çdonjëri shëtitjet në bjeshkë i përjeton në mënyrë të vet, i gëzohet diçkaje që ndoshta dikujt nuk i krijon kënaqësi. Prandaj, edhe për motivet e bjeshkatarëve tjerë duhet pasur mirëkuptim, sepse ky është një virtut i mirë.

Megjithatë, e përbashkët për të gjithë bjeshkatarët është se ata në bjeshkë shkojnë, **sepse e duan këtë.**

Malet i japin kënaqësi të panumërta të gjithëve që kanë aftësi që t'i shohin dhe vërejnë ato, t'i përjetojnë dhe t'i bartin në vete. Në to do të gjejë kënaqësi një shëtitës i zakonshëm, ngjithësi, hulumtuesi, njeriu që adhuron pushimin, rekreacionin, bukurinë natyrore, hapësirat e horizontit, erën e luleve dhe malit, si dhe të përjetimeve të reja. Me bjeshkatarin merren njerëzit e të gjitha moshave dhe profesioneve, e çdonjëri prej tyre i zgjedh qëllimet të cilat i përgjigjen sipas preferencave, aftësive dhe mundësive që kanë.

Mund të thuhet se motivet bjeshkatore gjithsesi rrjedhin nga nevojat dhe shtytjet njerëzore të cilat nga jeta bashkëkohore dukshëm janë të shtypura. Në rend të parë, këto janë nevoja për t'u njohur me hapësirën në të cilën jetojmë, nevojës për shoqërim të afërt dhe njohje të njerëzve (bile edhe "copëve") si dhe nevoja më e madhe për lumturinë dhe kënaqësinë.



Të kuptuarit e gabuar të bjeshkatarisë

Kur një njeri mesatar paramendon bjeshkatarinë, zakonisht para vetes sheh një njeri të mjerë dhe të çuditshëm, i cili i djersitur, i ngarkuar me strajcë në shpinë ngjitet në maja qëmoti të pushtuara nga të cilat edhe ashtu dikur do të zbresë; shkon nëpër vende të paarritshme dhe të rrezikshme larg nga shtëpia, pa ndonjë qëllim të qartë për të.

Megjithatë, bjeshkatarin kurrsesi nuk është një njeri mazohist i çuditshëm, sepse për atë ngjitja nuk paraqet mundim. Aktiviteti fizik është më shumë mjet dhe metodë e bjeshkatarisë se sa qëllim. Qëllimi elementar dhe përmbajtja e bjeshkatarisë është kënaqësia, me ç'rast faktori shpirtëror dhe fizik plotësojnë shkëlqyeshëm njëri tjetrin.

Përkundër mundimit fizik që kërkon dhe radhitjes mes veprimtarisë sportive, bjeshkataria nuk është sport.

Lufta garuese, e cila karakterizon çdo sport, është e huaj për kuptimin e shëndoshë të bjeshkatarisë, sepse nuk është luftë garuese. Kundërshtari i bjeshkatarit nuk është njeriu tjetër, e as fitorja e një njeriu nuk është humbja e tjetrit. Prandaj, bjeshkataria është e orientuar kah përjetimi e jo kah të vërtetuarit të forcës dhe shkathtësisë vetanake.

Sporti dhe bjeshkataria si të përbashkët kanë vetëm atë që quajmë rekreacion dhe kulture fizike. Por, pyetje tjetër është se në çfarë mase sot sporti është kulturë; të kujtojmë vetëm boksën dhe përleshjet nëpër stadione futbollit etj.

Fatkeqësisht, edhe disa bjeshkatarëve, si veçori e përbashkët, u është vlerësimi jo i shëndoshë i ngadhnjimeve bjeshkatore. Të tillët ngarendin për në Mont Blanc vetëm për t'u lavdëruar pas kthimit për arritjet e tyre të mëdha, ndërkohë që nuk dinë të numërojnë as tri majat më të afërta të alpeve. Duke mos i nënvlerësuar edhe arritjet e tyre, duhet theksuar se nuk është bjeshkatar më i vlefshëm ai bjeshkatar i cili është ngjitur në maja më të vështëra dhe të larta, por ai i cili e do dhe e nderon më shumë bjeshkën dhe bjeshkatarinë.

Tek ne nuk ekziston një kufi i qartë mes shëtitjes në mal dhe bjeshkatarisë, që shpesh rezulton me identifikimin e shëtitësit të zakonshëm me bjeshkatarin, me argumentin më të shpeshtë se edhe të parët edhe të dytët lëvizin nëpër natyrë, sepse e dëshirojnë dëfrimin.

Nëse bëjmë dallim mes shëtitësit të zakonshëm dhe bjeshkatarit, ata edhe pse njëri e tjetri janë të orientuar kah ajri i pastër dhe natyra, ndryshimi qëndron tek ajo se bjeshkatarin disponon me njohuri teorike dhe praktike të lëvizjes, qëndrimit në



bjeshkë dhe shkuarjeve në natyrë i qaset në mënyrë të organizuar, të menduar dhe të planifikuar. Formalisht bjeshkatar është ai i cili posedon librezën e bjeshkatarit dhe ka paguar anëtarësinë vjetore, ndërsa në praktikë, bjeshkatar është ai i cili rregullisht shkon në bjeshkë, e ruan dhe mbron atë dhe posedon përvojë të caktuar bjeshkatore, të cilën e ka fituar gjatë shëtitjeve bjeshkatore.

Si të fillohet me bjeshkatarin?

Shumica e njerëve të cilët fillojnë të merren me bjeshkatarin, zakonisht veç e kanë një përvojë ose pasqyrë mbi bjeshkatarinë të fituara gjatë shëtitjeve maleve të afërta. Kur njeriu fiton dëshirë që daljeve në natyrë t'i përkushtohet në mënyrë më të organizuar dhe dëshiron të njoftojë njerëz, më së miri është që të kyçet në ndonjë shoqëri bjeshkatore. Aderimi në shoqëri bjeshkatore është i lirë dhe në shumicën e rasteve anëtarët e rinj janë të mirëpritur. Megjithatë, nuk është e lehtë për të gjithë që të adaptohen, meqenëse në shoqëri kryesisht veç janë të formuara grupet shoqërore. Pas pjesëmarrjes në disa mbledhje shoqërore e në disa shëtitje, zakonisht dallimi mes anëtarëve të rinj dhe të vjetër humbet.

Në fillim nuk është e domosdoshme që të sigurohet e tërë pajisja. Pajisja bjeshkatore sigurohet dhe plotësohet gradualisht, sikurse edhe përvoja bjeshkatore.

Zhvillimi i bjeshkatarisë

Bjeshkataria dhe alpinizmi në botë

Që nga ekzistenca e njeriut në tokë, malet janë të lidhura me jetën e tij, realisht më shumë nga arsyt ekzistenciale, se sa për aspiratat bjeshkatore. (jeta nëpër shpella, gjuetia, mbrojtja etj.) Nëse përjashtojmë hulumtuesit e rrallë, fillozofët dhe poetët të cilët në bjeshkë kanë dalë për t'i njohur, për bjeshkatarinë e organizuar mund të flasim veç nga shekulli i 18 dhe J. J. Rousseau, i njohur sipas ideve të »kthimit në natyrë«. Në male në atë kohë fillojnë të dalin edhe natyralistët, e pas tyre edhe alpinistët e parë, qëllimi i të cilëve ka qenë pushtimi i majave të alpeve të papushtuara deri atëherë. Maja më e lartë e Alpeve, Mont Blanc-u, është pushtuar në mes të parave, në vitin 1786. Që në fillim të shekullit 19 të gjitha majat më të larta të Alpeve veç ishin pushtuar, e kjo »epokë klasike« përfundon kah fundi i Luftës I Botërore, kur

fillojnë të organizohen ekspedita nëpër malet jashtevropiane. Organizata e parë bjeshkatarë, Alpine Club në Londër, është themeluar në vitin 1857 pas disa akspeeditave më pak të suksesshme. Majën më të lartë të botës, Mont Everest e pushtojnë Edmound Hillary dhe Tensing Norgay Sherpy në vitin 1953. Në gjysmën e dytë të shekullit 20 bjeshkataria përhapet dhe masovizohet, zhvillohen fuqishëm të gjitha specialitetet bjeshkatarë si dhe pajisjet teknike, gjithnjë e më të shpeshta janë ekspeditat në viset më të papërshtatshme të botës. Megjithatë, ende ekzistojnë me mijëra maja malesh në të cilat ende nuk ka shkelur këmba e njeriut.

Shkurtimisht mbi malet

Malet, në kuptimin gjeografik, janë pjesë e ngritur e kores së tokës mbi 500 metra. Sipas vjetërsisë dhe ndërtimit gjeologjik i ndajmë në male të vjetra dhe të reja. Të rejat janë kryesisht të thepësura dhe të larta, ndërsa të vjetrat më të buta dhe më të ulëta. Malet krijohen dhe formësohen nga proceset tektonike që i ndajmë në endogjene ose të brendshme



Kuriozitetet nga Everesti

➤ Njëfarë A.Waugh në vitin 1849 ka propozuar që mali më i lartë që vërehej nga rrafshina e Indisë të quhet sipas shefit të ndërmarrjes së tij. Personi në fjalë, George Everest, në atë kohë as nuk e kishte parë malin, sepse gjindej në Angli.



➤ Anglezi Jonathan Pratt është i pari i cili është »kontrabanduar« në vetë majën e botës duke i shpenzuar 3.50 dollarë për një ushqim në fshatin e fundit të Himalajeve. Jo për herë të parë është përzier nëpër ekspedita ku askush askënd nuk e ka njohur dhe duke u bërë »Anglez« është shërbyer me pajisje dhe ushqime të huaja. Më në fund policia e Nepalit e kishte zënë dhe përzënë nga shteti.



Detaj nga Dollimitet

(aktivitetet seizmike dhe vullkanike) dhe ekzogjene ose të jashtme (erozioni-bartja e tokës, e shkaktuar nga lëvizja e ujërave, denudacioni-zhveshja e shkëmbinjve për shkak të ndryshimit të temperaturave dhe atmosferilieve ose zgjerimin e rrënjëve të bimëve, korazonit (jo korozionit!) - formëzimi mekanik i shkëmbinjve etj.).

Vargmalet më të mëdha në botë janë: Himalajet, me majën më të lartë në botë Mont Everestin ose Chomolungon ose Sagarmathan (8872 m) si dhe 13 majat tjera më të larta se 8000 metra (K-2 Lhotse, Cho Oyu etj.), Kordileret (Rockey mountains), Andet, me majën më të lartë Acongaguon, Alpet, Kaukazi, Kilimanxharo etj.

Në Evropë dominojnë Alpet, majat më të larta të të cilave janë: Mont Blanc (4810 m), Monte Rosa, Matterborn, Gran Paradiso, Dom, Jungfrau, Grosglocner etj. Mes vargmaleve evropiane dallohen edhe Pirinejet, Apeninet, Tatra dhe Dinardi.

Majat më të larta sipas kontinenteve

Evropë	Elbrus (Kaukaz)	4810 m
Azi	Mount Everest	8850 m
Afrikë	Uhuru Peak (Kilimanjaro)	5968 m
Amerikë Veriore	Mt McKinley (Alaska)	6187 m
Amerikë Jugore	Aconkagua (Ande)	6960 m
Australi dhe Oqeani	Carstenz (Guin.e Re)	4788 m
Antarktik	Mount Vinson	5140 m

Majat më të larta të Alpeve

1. Mont Blanc	4810 m
2. Mont Rosa	4638 m
3. Dom	4554 m
4. Lyskamm	4538 m
5. Veisshorn	4512 m
6. Matterhorn	4505 m

Dukja e bjeshkëve nga gjithësia

- Maja Chimborazzo (6310 m) në Andet Jugamerikane, jo larg Ekuadorit, është pika më e lartë nga qendra e tokës. Shkak i kësaj është rrafshësia e saj në pole, gjegjësisht konveksiteti në Ekuador.
- Mali Mons Olympus në Mars, i lartë 28000 m, konsiderohet si mali më i lartë në Sistemin diellor. Maja ende nuk është pushtuar.

Malet në Kosovë Shqipëri dhe përreth

BJESHKËT E NEMUNA - Majet kryesore

Nr.	Emri i Majës	Lartësia	Shteti –administrimi	Vendndodhja - potesi	Pozita WGS 84
1	Jezerçë	2694 m/lmd	Shqipëri	Lugina e Lumit Valbona	42° 26' 30'' N 19° 48' 45'' E
2	Gjeravica	2656 m/lmd	Kosovë	Bjeshka e Junikut	42° 31' 58'' N 20° 08' 27'' E
3	Gryka e Hapët	2625 m/lmd	Shqipëri	Lugina e lumit Valbona	42.4087° N 19.9046° E
4	Radohinës	2570 m/lmd	Shqipëri	Lugina e Thethit	42.4272° N 19.7260° E
5	Paplluqës	2569 m/lmd	Shqipëri	Lugina e lumit Valbona	42° 25' 45'' N 19° 48' 05'' E
6	Briaset	2567 m/lmd	Shqipëri	Lugina e lumit Valbona	42° 23' 50'' N 19° 52' 09'' E
7	Peqës	2561 m/lmd	Shqipëri	Lugina e lumit Valbona	42.3853° N 19.9672° E
8	Kollatës	2556 m/lmd	Shqipëri	Lugina e lumit Valbona	42° 29' 20'' N 19° 54' 8'' E
9	Shënikut	2554 m/lmd	Shqipëri	Lugina e Thethit	42.4726° N 19.7369° E
10	Gusan	2539 m/lmd	Kosovë – Shqipëri	Bjeshka e Junikut	42.525° N 20.122° E
11	Marijash	2533 m/lmd	Kosovë	Bjeshka e Prilepit	42.6142° N 20.1017° E
12	Gavnit	2530 m/lmd	Shqipëri	Lugina e lumit Valbona	42° 23' 44'' N 19° 55' 00'' E
13	Rosit	2524 m/lmd	Shqipëri – Mali i Zi	Lugina e Lumit Valbona	42° 29' 3'' N 19° 54' 23'' E
14	Guri i Kuq	2522 m/lmd	Kosovë	Gryka e Rugovës	42° 39' 48'' N 20° 8' 4'' E
15	Kokërvhake	2508 m/lmd	Shqipëri	Lugina e lumit Valbona	42.4499° N 19.8162° E
16	Rops	2501 m/lmd	Kosovë	Bjeshka e Belegut	42.5748° N 20.1089° E
17	Ragamit	2472 m/lmd	Shqipëri	Lugina e lumit Valbona	42° 26' 25'' N 19° 50' 8'' E
18	Maja e Alis	2471 m/lmd	Shqipëri	Lugina e lumit Valbona	

19	Maja e Bojës	2461 m/lmd	Shqipëri	Fusha e Runicës	
20	Kopranik (Veternik)	2461 m/lmd	Kosovë	Bjeshka e Strelcit	42° 37' 14'' N 20° 12' 31'' E
21	Maja Kuq	2438 m/lmd	Shqipëri	Boga	
22	Kërshi i Zi	2426 m/lmd	Mali i Zi	Bogiqe	
23	Qet – Harush	2424 m/lmd	Shqipëri	Lugina e Lumit Valbona	42° 25' 53'' N 19° 54' 19'' E
24	Maja e Boshit	2416 m/lmd	Shqipëri	Lugina e Thethit	
25	Çvërle	2413 m/lmd	Kosovë	Bjeshka e Strelcit	42° 37' 38'' N 20° 10' 57'' E
26	Nigavcit	2412 m/lmd	Shqipëri	Fusha e Runicës	
27	Zastan	2408 m/lmd	Mali i Zi	Fusha e Runicës - Ropojan	
28	Bogiqaj	2404 m/lmd	Kosovë - Shqipëri	Bjeshka e Junikut	42.5517° N 20.0874° E
29	Shkëlzen	2407 m/lmd	Shqipëri	Lugina e lumit Tropojës	42.457° N 20.128° E
30	Hajla	2403 m/lmd	Kosovë – Mali i Zi	Gryka e Rugovës	42° 45' 25'' N 20° 08' 21'' E
31	Maja e That	2400 m/lmd	Shqipëri	Lugina e Lumit Valbona	42.4211° N 19.7047° E
32	Rusolia	2381 m/lmd	Kosovë	Bjeshka e Pejës	42° 45' 01'' N 20° 14' 42'' E
33	Strelcit	2377 m/lmd	Kosovë	Bjeshka e Strelcit	42° 35' 52'' N 20° 13' 45'' E
34	Zhleb	2365 m/lmd	Kosovë – Mali i Zi	Bjeshka e Rozhajës	42° 46' 01'' N 20° 15' 15'' E
35	Logu Prellsh	2306 m/lmd	Kosovë	Bjeshka e Deçanit	42° 33' 42'' N 20° 09' 18'' E
36	Rrasa e Zogut	2305 m/lmd	Kosovë	Bjeshka e Junikut- Koshare	42.5022° N 20.1788° E

Shënimet i përpiloi: Skender Sina Inxh. dip. i Gjeodezisë, Gjakovë

Disa foto të maleve në Kosovë dhe përreth



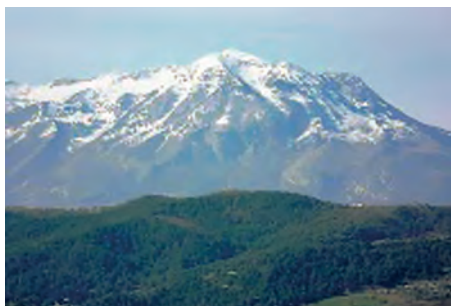
Gjallica



Jezerci (2694)



Gjeravica (2596)



Tomorri



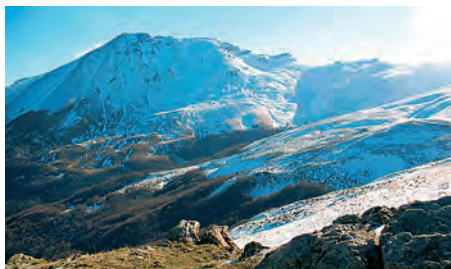
Shkelzeni (2403)



Pashtriku (1986)



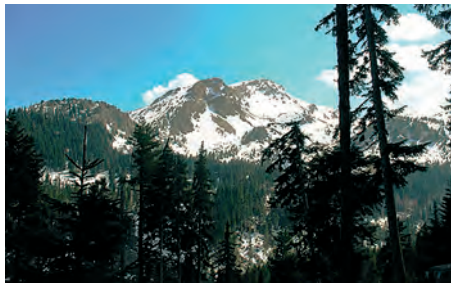
Mali i Strellcit



Maja e Korfit (Vertop)



Marjashi



Rrasa e zogut

Shëtitja bjeshkatore

Planifikimi dhe organizimi i shëtitjes

Duke përgatitur shëtitjen fillimisht zgjedhim qëllimet konkrete dhe marshutën e rrugës. Qëllim mund të jenë monumentet natyrore dhe kulturore, p.sh. majat, ujëvarat, liqenet, kanionet, grykat, viset interesante dhe rrugët. Me që trasat e planifikuara shpesh varen nga radhitja ose vendndodhja e shtëpive malore, ato nuk do të duhet të jenë qëllimi kryesor i shëtitjes, sepse ato nuk janë as monumente natyrore as kulturore, por pikë së pari pushimore dhe baza e lëvizjes së mëtutjeshme.

Largësia e turave (turneve) ditore duhet të zgjidhet sipas mundësive të grupit. Bjeshkatarët e rinj mund të ecin 5-6 orë, më shumë se kaq vetëm me kondicion të mirë dhe në grupe më të vogla. Bjeshkatarëve më të vjetër kryesisht u përgjigjen shëtitjet 4-5 orëshe të ecjes së ngadaltë, ndërsa bjeshkatarëve-seniorë 2-3 orëshe. Duke planifikuar shëtitjen, lëvizjen dhe qëndrimin në bjeshkë duhet orientuar kah realizimi i kënaqësisë dhe relaksimit, e jo në rraskapitjen e pjesëmarrësve me presion për realizimin e planit të gjerë, sepse me sforcim nuk mund të rritet, por vetëm të zvogëlohet kënaqësia, e cila është edhe qëllimi kryesor i shëtitjes. Nëse është e mundur, në plan duhet lënë një kohë rezervë dhe duhet menduar për variant alternativ në raste të rrethanave të pavolitshme.

Nëse planifikohet bujtina në shtëpinë bjeshkatore ose ndonjë objekt tjetër, duhet komunikuar me kohë me telefon (ose e-mail) për mundësinë e vendosjes në to.

Brenda planit të shëtitjes vend të rëndësishëm zë edhe udhëtimi deri në vendnysje dhe anasjelltas, sepse marshuta (shtegu) nëpër të cilën do të ecet varet shumë nga mundësitë e komunikacionit. Me tren shërbehemi për afrim maleve të cilat janë në afërsi të hekurudhës. Në disa vende për bjeshkatarët ka edhe zbritje në çmimin e udhëtimit. Autobusët e angazhuar mundësojnë lëvizshmërinë e mirë, por kërkojnë edhe menaxhim të mirë të p.sh. 50 personave. Automobilot janë shumë praktikë për grupe të vogla dhe përdoren për aksione që kërkojnë shumë pajisje dhe shëtitje të tipit të mbyllur (grupe të sajura sipas marrëveshjes për aksion). Këto shëtitje janë më praktike për organizim dhe për arritjen e qëllimeve, ndërsa shëtitjet e tipit të hapur (në bazë të shpalljes në të cilën mund të kyçet çdo bjeshkatar) janë më të vështira

Para nisjes në shëtitje informohu për vendin ku je duke shkuar, lexo çka shkruan në literaturën me të cilën disponon, pyet ata të cilët e njohin atë vend. Detajisht përpuno planin e shëtitjes; gjatësinë e ecjes, numrin dhe radhitjen e vendpushimeve gjatë rrugës. Mbaj mend detajet kryesore të planit.

për udhëheqje, por më të mira për afirmimin e bjeshkatarisë dhe kyçjen e anëtarëve të rinj.

Para nisjes organizatori i shëtitjes duhet t'i informojë mbi qëllimet, vendpushimet, gjatësinë e ecjes, vështirësitë etj. Informimi i mirë nuk është një reklamim i kotë dhe premtim i maleve dhe kodrave, por ajo që tërheq vëmendjen në vështirësitë e mundshme, pajisjen e domosdoshme dhe veçoritë tjera të rëndësishme. Lajmërimi i të interesuarve mund të bëhet gojarisht në mbledhje në zyrat e shoqërisë bjeshkatore, me telefon, e-mail, parolla, përmes radios, TV, shtypit etj.

Përgatitjet për shëtitje

Strajcën dhe ushqimin përgatite një ditë para shëtitjes. Gjërat përgatiti vetë, sepse kështu do të dish se ku e çka ndodhet dhe çka përgjithësisht ke, sepse pesha e strajcës do të jetë minimale. Anëtarët e familjes informoj se ku do të shkosh dhe sa planifikon të qëndrosh atje. Mundohu t'i mësosh që të mos brengosen shumë për ty, gjegjësisht t'i bindësh ata se do të dish të gjindesh në rast vështirësie dhe se ke shokë të cilët në këso raste do të dinë dhe duan të ndihmojnë.

Nga shtëpia nisu me kohë pasi që ke kontrolluar edhe një herë se ke ushqim, pije dhe para (vogëlsira që janë më të rëndësishmet). Mos u vono në pikat e nisjes dhe vendet e takimit, sepse kështu vetes dhe të tjerëve u shkurton kohën të cilën do ta kalonit duke u kënaqur në bukuritë e bjeshkës, i bën telashe udhëheqësit dhe probleme vet-vetes.

Autobusi ose kombibusi nuk duhet të rrinë ndezur për ty me minuta të tëra dhe, në fund, edhe mund të ngelësh me strajcë në shpinë i zhgënjyer. Një shoqëri gazmore që kishte llogaritur në pesëmbëdhjetëminutëshin akademik, njëherë kishte ngelur e mashtruar keq.

Me kohë vendos se a do të shkosh në ndonjë shëtitje. Objektivisht dhe realisht vlerëso përgatitjen tënde, kondicionin dhe pajisjen.

Nëse je i sëmurë mos shko në shëtitje. Llogarit që tërë rrugën duhet ta kalosh me forcat tuaja. Nuk mund të ndalesh në gjysmë të rrugës dhe të thuash “Nuk mundem më. Ja rima: “Duhet të mundesh or shok, ose në shëtitje mos u nis dot”



Shëtitjet disaditore dhe fjetja (bujtina) në bjeshkë

Shëtitjet disaditore janë me kërkesa më të mëdha si fizike, organizative, ashtu edhe financiare, prandaj përgatitjes së tyre duhet qasur më seriozisht dhe në mënyrë më gjithëpërfshirëse. Ato përpos ecjes disaditore, përfshijnë edhe fjetjen në bjeshkë për çka kërkohet edhe përgatitja dhe pajisja e vaçantë.

Më së shpeshti gjatë shëtitjeve disaditore fjetja bëhet kryesisht në shtëpitë malore, por edhe në stane, strehimore etj. Në këto kushte duhet gjendur dosido që asnjëri të mos ngelë jashtë për fjetje natën. Pajisja për fjetje (thasët bjeshkatarë ose ndonjë shtrojë etj.) duhet të sigurohen nga të gjithë bjeshkatarët.

Ke në mendje se netët në bjeshkë janë rregullisht shumë të ftohta në çdo stinë të vitit dhe për fjetje vishu mirë. Nëse ke thesin e fjetjes merre me vete në çdo shëtitje disaditore, e nëse nuk e ke kërkoja dikujt, nëse jo merre me vete së paku një batanije.

Në rastet kur do të ecet edhe të nesërmen duhet fjetur më herët edhe pse atmosfera e këndshme, kënga etj. këtë ndonjëherë e pengojnë. Duhet fjetur 7-8 orë për të qenë i pushuar dhe i çlodhur për ecje. Nuk duhet harruar edhe në mbajtjen e higjienës personale. Tendat (shatoret) duhet ditur ku dhe si të vendosen. P.sh. ato nuk duhet ngrehur në gropa, nën ndonjë lis të vetmuar, në vend të lagësht dhe me erë, më së miri është të vendosen në terren pak të pjerrët më të lartë. Lexoj edhe udhëzimet e vendosjes së tendës.

Në rastet kur shëtitja pa planifikuar bëhet shumëditëshe, gjegjësisht kur për shkak të rrethanave duhet të kalojmë natën nën qiellin e hapur, verës mund të strehohemi mes blloqeve gurësh të shkëmbinjve ose të bëjmë një strehim të improvizuar me degë dhe barishte për të mbrojtur temperaturën e trupit. Duhet ngrënë mirë e pastaj të flihet, sepse energjia më së paku shpenzohet në gjumë. Në kushtet e dimrit njeriu nuk duhet t'i nënshtrohet gjumit në ambientin e jashtëm, sepse trupi do t'i ftohej dhe mërdhihej («vdekja e bardhë»!)

Duhet theksuar se në Kosovë dhe Shqipëri, fatkeqësisht numri i shtëpive malore është tejet i vogël, për të mos thënë simbolik. Prandaj edhe bujtinat e bjeshkatarëve në mal janë të rralla.

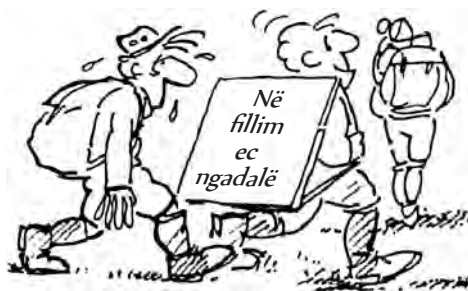


Lëvizja dhe qëndrimi në mal

Ecja dhe dinamika e ecjes

Që në fillim të përpjetëzes së parë, çdo bjeshkatar i papërvojë bën gabimin e njëjtë. Duke u ndjerë i pushuar dhe plot energji do të nisët me tempo të shpejtë dhe për një kohë të shkurtër do të ndalet i mbushur frymë dhe i lodhur.

“Mundimet bjeshkatare” janë burim i mosmarrëveshjeve më të mëdha për bjeshkatarinë tek jobjeshkatarët. Por, kur të mësosh të rregullosh tempon e ecjes, së shpejti do të kalosh me qeshje në fytyrë “të mjerët” të cilët do t'i takosh rrugës.



- Djersitja shërben për termoregulacion që të çlirohemi nga temperatura e tepërt.
- Prandaj, djersitja është e dobishme përveç kur ajo rrjedh në pikëza, sepse në këtë mënyrë humben kripërat dhe lëngjet nga organizmi. Kripa dhe lëngjet duhet të kompensohen me kohë që mos të vijë deri tek çrregullimi i termoregulacionit, kur “motori” do të “tejnxehet” dhe ti do të jesh i djersitur dhe së tepërmi i rraskapitur.
- Që të mund të përballohet ecja e gjatë dhe përpjekjet tjera bjeshkatore, bjeshkatarin duhet të jetë në kondicion fizik sa më të mirë. Nëse në përpjetëze mbushesh frymë para se këmbët në mënyrë konstante fillojnë të të dhëmbin, duhet të punosh në fitimin e kondicionit dhe të humbësh pak kilogramë nga pesha dhe deri atëherë të mos shkosh në shëtitje të gjata bjeshkatore. Nëse këmbët të dhëmbin para mushkërive, kjo do të thotë se je në kondicion të mirë. Në të dyja rastet duhet që me kohë të zvogëlohet tempoja e ecjes dhe nuk do të ketë kurrfarë dhëmbjesh dhe mundimesh.
- Një bjeshkatar mesatar pa kondicion të posaçëm fizik, në bjeshkë të ulëta, ku ka mjaft oksigjen, për një orë mund të pushtojë ndryshimin e lartësisë prej 350 m, ndërsa në zbritje mes 500 dhe 700 m varësisht nga terreni dhe

pjerrtësia. Ecja horizontale mesatare është 4-5 km/orë. Tempoja e ecjes nuk duhet t'i përshtatet këtyre "normave", por duhet përshtatur sipas mundësisë së frymëmarrjes me hundë.

- Tempoja e ecjes zakonisht i përshtatet (jo gjithmonë në praktikë) anëtarëve më të ngadalshëm të ekipit, përndryshe këta të fundit nuk mund të përcjellin grupin "me motorë raketorë". Prandaj më të ngadalshmit vendosen në krye të kolonës.
- Nëse je i ngadalshëm, mos lejo që më i forti dhe i shpejti ta diktojë tempon e vet! Nëse mendon se je duke ecur shpejt dhe nuk mundesh më, ngadalëso ose pusho. Nëse mendon se je duke ecur tepër ngadalë dhe se do të mundesh më shpejt, mos shpejto, kurseje energjinë!



- Në krye të grupeve më të mëdha gjithnjë duhet të lihet ndonjë bjeshkatar me përvojë. Udhëheqësi i rrugës kujdeset për markacionin dhe tempon e ecjes, ndërsa bjeshkatarin e fundit (i ashtuquajturin fshesa) kujdeset për të prapambeturit. Grupet e mëdha, për shkak të ndryshimit në kondicion dhe stilit të ecjes, është mirë të ndahen në disa grupe më të vogla, në marrëveshje me udhëheqësin e rrugës, por kjo duhet bërë me kohë – para se kolona të zgjattet. Anëtarët e çdo grupi duhet të qëndrojnë së bashku..



Mos lejoni që t'ju tërheqin
bukuritë natyrore!

Ecja nëpër shtigje malore

- Vështroje shtegun para dhe përfundi vetes që të mos biesh në ndonjë gropë, rrëshqasësh në gurë, apo të zësh në ndonjë degë. Shamangiu ecjes nëpër shtresa të fletëve të rëna, sepse nuk dihet çka ka përfundi tyre. Dëshiron të shohësh diçka, ndalu, shiko, fotografo, por mos iu shmang shtegut dhe grupit.
- Nëpër shtigje të ngushta dhe të siguruara, çdo hap duhet të jetë stabil dhe i kujdesshëm. Nuk duhet përkulur me strajcë, sepse mund të përmbysesh. Nëpër të gjitha shtigjet e sidomos nëpër pjerrësi mbaje distancën e mjaftueshme që të mos vijë deri tek “domino - efekti”.

- Në bjeshkë të larta, në maja shkohet natën, para agimit, kur dheu është ende i ngrirë dhe rreziku nga orteqet dhe rrëshqitjet është më i vogël. Në male të ulëta, ku nuk ekziston ky rrezik, shmangiu ecjes natën.



- Shmangiu ecjes nëpër rrugë automobilistike dhe të asfaltuara, sepse lodhin më shumë dhe dëmtohen këmbët (pa amortizim) dhe rreziku nga makinat e tymi i tyre.

Nëse është e domosdoshme ec anës së majtë të rrugës kundruall lëvizjes së makinave. Për grupe të mëdha vlen rregulla e kundërt: të ecet anës së djathtë në kolonë.

- Ecja e gjatë me këpucë të reja ose me pak çorapë (më së paku 2 palë!) në këmbë mund të shkaktohen lëndime dhe, në këto raste, para se të paraqitet fluska, duhet ngjitur flasterin dhe sipas nevojës të vishen edhe një palë çorapë.



- Gjatë ecjes ndihmojnë shumë shkopinjët, sepse për çdo hap shkarkojnë 5-6 kg, d.m.th. për një ditë rreth 6-8 tonë.
- Duart nuk duhet futur nëpër xhepa, sepse në rast të rrëzimit ato duhet të jenë të lira për të amortizuar rënien dhe për t'u pritur eventualisht nga ndonje koleg bjeshtatar. (mendo se mbi krahët tu nuk ke kungull).
- Nëse këpucët (gojzericat) të lëshojnë ujin, në këmbë përmbi çorapë mbështill një qese plastike që këmbët të mbesin të terura. Në strajcë merr çorapë rezervë. Disa bjeshtatarë këpucët i spërkasin me sprej për impregnimin e lëkurës, që ajo t'i ruajë vetitë e veta. Duhet ditur që këpucët lëshojnë së pari tek qepjet e tyre e jo nëpër lëkurë.
- Frenimi gjatë zbritjes paraqet një mundim të posaçëm për këmbë dhe lehtë mund të vijë deri te lëndimi. Prandaj thuhet se zbritja është më e vështirë se ngjitja. Jo vetëm që thuhet kështu, por vërtet është kështu! Ndërkaq, pas ngjitjes së gjatë dhe të mundimshme jemi të lodhur e të relaksuar dhe zbritja na vjen si e vështirë. Harrojmë se me arritje në majë të malit kemi bërë gjysmën e rrugës. Përqendrohu dhe ki kujdes se si po ec në zbritje. Ki në mendje se gjatë zbritjes më të ngarkuarit janë gjunjët dhe kërcat në to (dëmtimi i përhershëm i tyre quhet artrozë, dhe kjo do të thotë fundi i karrierës bjeshtatare) dhe muskujt (ngërçet). Sidomos shmangiu vrapimit gjatë zbritjes.

Pushimi

Tek ngjitja, përafërsisht çdo orë, duhet bërë pushim të shkurtër (më së shumti disa minuta që të mos ftohesh). Pushimin e parë shfrytëzo për të rilidhur këpucët ose për të rregulluar strajcën. Pushimi më i gjatë nevojitet pas 2-3 orësh. Pushimi më i gjatë duhet planifikuar për zhegun e pasdites. Me të mbërritur në vendpushim ndërro rrobat e djersitura dhe, nëse është ftohtë, menjëherë vishe edhe jaknën. Edhe pse të duket se të pëlqen, shmangiu rrezitjes ose shtrirjes në diell, sepse kjo shkakton lodhje e përgjumje dhe kënaqësinë e shndërron në mundim. Edhe unë e kam pësuar njëherë. Nëse i ekspozohemi diellit një kohë të gjatë, duhet mbrojtur kokën, pjesën e prapme të qafës dhe krahët.

Në çastet kur ndiejmë lodhje dhe dobësi, për këndellje shfrytëzojmë autotransfuzionin. Kjo është një pozitë e trupit të shtrirë kur koka është pak e ngritur, por më poshtë se këmbët dhe gjaku shkon kah zemra dhe organet tjera vitale. Kjo formë e pushimit ndihmon ripërtëritjen e energjisë së shpenzuar, sidomos tek ecja e gjatë.

Koha dhe parashikimi i (jo) kohës

Përveç gatishmërisë së pjesëmarësve dhe përgatitjes së mirë, sukcesi i shëtitjes varet edhe nga kushtet e motit që, fatkeqësisht, nuk mund të porositen, por së paku mund të parashikohen. Duke u përgatitur për nisje në shëtitje, duhet kushtuar kujdes njohjeve të motit a ka pasur reshje shiu ditëve të mëparshme, gjendjen e rrugëve etj. (rrëshqitjet, balta nëpër shtigje, kalueshmëria e shtigjeve malore), gjegjësisht sa ka borë etj. Kjo ndihmon që planifikimi i bjeshkimit t'i adaptohet kushteve. Prandaj, një natë përpara duhet përcjellë prognozën meteorologjike në radio ose TV. Posaçërisht është e dobishme që të njihen retë të cilat mbajnë shi. Nëse gjendeni në mal kur ka mot të keq me vetëtimë, shmangiu majave dhe lisave të vetmuar për shkak të rrezikut nga rrufeja. Në çdo shëtitje përcill ndodhitë në qiell!



Retë mbi maje të bjeshkës Rritja e kumulosit gjatë ditës - paralajmërim për shi

Megenëse moti në bjeshkë mund të ndërrojë me shpejtësi fantastike, (p.sh. rrebeshet e pasditeve verore, formimi i shpejtë i reve dhe mjegullës) është e pamundur të jepet prognoza e saktë dhe e sigurt. Pa marre parasysh prognozën, merr me vete ombrellën ose mantelin plastik.

Nëse të zë koha e keqe në mal me vetëtimë, shmangiu majave malore të theksuara, shkëmbinjve të thepisur dhe lisave të vetmuar. Në këto vende mundësitë për goditjen e rrufesë janë më të mëdha. Gjithashtu, shmangiu shtigjeve të rrëshqitshme me tatëpjeta të mëdha, e nëse je i detyruar të ecësh nëpër to, lëviz me kujdes! Në rast të kohës së keqe, më mirë tërhiq nga caku dhe zgjidh rrugën më të thjeshtë, sepse duke sforcuar nuk mund të realizohet kënaqësia që edhe është qëllimi kryesor i shëtitjes.

Treguesit e kohës

KOHA E MIRË:

- retë e larta me kontura të parregullta të qeta ose që vijnë nga lindja; mjegulla dhe retë të cilat zbresin
- qielli i kaltër, i kthjellët, i lehtë dhe i kuçrremtë, ngjyrash të çelta
- një erë e lehtë mëngjesi nga majat në rafshe
- pamja e paqartë, horizonti i largët, konturat e turbullta (verës)

KOHA JO E MIRË:

- grumbull resh formash të parregullta ose re në forma delesh
- erë jokonstante, erë e lehtë nate nga poshtë lart
- fryrje e erërave perëndimore, jugore dhe jugperëndimore
- sasi i madhe e lagështisë, zabullimë (zagushi)
- lëvizja e shpejtë e reve nga lindja kah perëndimi
- ankesat e bjeshkatarëve më të vjetër në reumë

Koha mund të parashikohet edhe përmes barometrit. Rënia e shtypjes së ajrit është shenjë e kohës së keqe, ndërsa rritja ose shtypja stabile shenjë e kohës së mirë.

Rrugët malore dhe markimi

Nëse dëshirojmë të zhvillojmë bjeshkatarin të sigurt, në bjeshkë duhet lëvizur ekskluzivisht nëpër shtigje malore, sepse ato shërbejnë që nëpër to sa më të sigurt dhe me më pak vështirësi vihet deri tek caku dhe prapa. Për të ecur nëpër shtigje jomalore munden vetëm ata që i njohin mirë ato. Rrugët malore i ndajmë në tri kategori: 1. e lehtë, ajo në të cilën nuk duhet të ndihmohemi me duar, 2. mesatarisht e rëndë, në vende të vështira duhet të ndihmohemi me duar dhe 3. e rëndë, ajo në të cilën përdorja e duarve është e domosdoshme. Ato rrugë, të cilat në vende kritike i kanë të vendosura sajlat e metalta dhe thumbat për të ecur më lehtë, i quajmë edhe rrugë të siguruara. Nëpër rrugë të tilla duhet të shkojmë vetëm nëse jemi të përgatitur për të lëvizur nëpër to.

Markacioni (markimi) bjeshkatar dhe udhëtreguesit

Shenjat Kuq – bardhë të quajtura markacione (marka) nëpër lisa, shkëmbinj, mure, rrethoja dhe hunj përmbri shtigjeve malore, dëshmojnë se ajo shpie diku (nuk dëshmojnë vendarritjen kah dëshirojmë të arrijmë – këtë e dëshmojnë udhëtreguesit, por vetëm nëse janë të kthyer drejt. Në sipërfaqe më të mëdha markimet e kanë shenjë e rrethit: o, ndërsa në lisa të hollë tri vija horizontale =. Udhëkryqet shenjëzohen me X përfundi markacionit, rreth 30 metra para vetë udhëkryqit, ndërsa me shigjeta dhe vija të lakuarra tregohen kthesat. Markacioni i shtigjeve malore është një punë e përgjegjshme. Sidomos duhet pasur kujdes tek udhëkryqet. Duhet mbajtur mend shtigjet e kaluara për shkak të nevojës që të kthehesh rrugës së njëjtë. Kaltër - bardhë markacionet tregojnë qasjen objekteve speleologjike. Markimet



sipas rregullit vendosen ashtu që duke qëndruar në këmbë afër njëres të shihet tjetra.

Mbi mirëmbajtjen e marka-cioneve dhe rrugëve kujdesen shoqëritë bjeshkatore, zakonisht ato që kanë shtëpitë malore në bjeshkë.

Fatkeqësisht, markacionet me vite zbehen dhe udhëtreguesit dëmtohen nga ndikimi i kohës dhe fatkeqësisht nga keqbërësit dhe prerësit e drunjve. Markimi i shtigjeve është punë me përgjegjësi.

Gjatë lëvizjes nëpër kthesa shiko prapa për të mbajtur mend shtegun dhe kujdesu për shokët tjerë a janë duke ardhur shtegut që duhet lëvizur. Natyrisht, në ato vende duhet pasur kujdes që edhe vetë të zgjedhësh rrugën e duhur për të vazhduar ecjen. Nëse fillimi i rrugës pas kryqëzimit nuk është i shënuar qartë, shikoje hartën dhe kontrollo shtegun përreth.

Kur je në grup kur nuk ka udhërrëfyes, ke kujdes se a është grupi duke shkuar rrugës së duhur. Mund të ndodhë që të arrish atje ku askush nuk di se si është arritur, (e është arritur atje ku nuk keni pasur qëllim), sepse çdokush ka menduar se të tjerët e dinë rrugën. Në rast se e ke humbur markacionin, tërhiqju vëmendjen edhe të tjerëve dhe të gjithë së bashku kërkoni shenjën e fundit të markimit. Atëherë do të të ndihmojë harta dhe njohja e bazave të orientimit.

Orientimi (ose “Në drejt, qenkemi humbur!”)

Orientimi është gjeturia në terren. Shkathhtësia e shfrytëzimit të orientimit na mundëson një lëvizje relativisht të sigurt nëpër treva apo vise të panjohura malore.

Që të mund të lëvizim, më parë duhet që në hartë të shënojmë anët e horizontit: N=nord (veriu), W=West (perëndimi), S=South (jugu) dhe E=East (lindja).

Hartet e ndryshme ndihmojnë orientimin në bjeshkë. Kur të kthehesh kah veriu, jugu do të jetë pas teje, perëndimi majtas dhe lindja djathtas. Hartën duhet orientuar ashtu që veriu në hartë të përputhet me veriu në terren. Nëse në hartë të cilën e ke drejtuar kah veriu e sheh se rruga jote shkon djathtas, edhe ti shko djathtas.

Harta gjeografike është paraqitje grafike e një terreni të caktuar. Cdo hartë ka të shenjzuar në vete përmasat e largësive dhe lehtëson lëvizjen. Më së shpeshti përdoren hartat me përmasa P=50000, P=25000 etj. Përmasa P=50000 do të thotë se një centimetër në hartë përfshin 50000 centimetra, dmth, 500 metra në terren.

Roli tjetër i hartave janë izohipsat. Këto janë vijat të cilat lidhin pikat e njëjta të lartësisë mbidetare (në mal nuk mund të i vëshesh, por vetëm në hartë). Aty ku



izohipsat janë më të shpeshta, tatëpjeta është më e madhe, ndërsa ku janë të hapura, më e butë.

Hartat shkëmbore shërbejnë për pasqyrimin e përgjithshëm të shtrirjes së shkëmbinjeve të theksuar dhe radhitjen e objekteve. Dikush ndoshta edhe mund të lëvdohet se e ka atë, specialen, hartën precize të përmasave të vogla.

Ekzistojnë disa mënyra për përcaktimin e anëve të horizontit në terren, mes të cilave busolla është gjithsesi më e mira dhe më e preferueshmja. Busolla është një mjet efikas elementar i orientimit. Gjilpëra orientuese magnetike e busollës gjithnjë tregon drejtimin e veriut. Orientimi përmes diellit është i mundur vetëm nëse ka diell e bazohet në faktin se ai në mëngjes është në lindje, në drekë në jug, ndërsa në mbrëmje në perëndim. Në orientim përmes orës së dorës dhe diellit drejtimi veri jug caktohet duke e gjetur simetralen e këndit mes vijës 12-6 dhe akrepit të vogël të orës të drejtuar kah dielli. Kujdes! Gjatë llogaritjes verore të kohës, dielli është në jug kur ora tregon orën 13! Gjatë orientimit natën me rëndësi është të gjindet ylli polar, më së lehti përmes arushave qiellore (Të Madhes dhe të Voglës) etj.

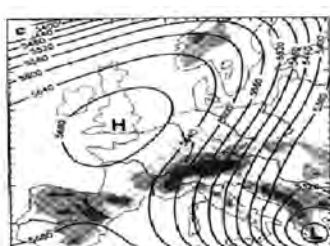
Azimuti është këndi i cili drejtimin e objektit të shikuar e mbyll me drejtimin e veriut. Mat nga veriu në drejtim të lëvizjes së akrepave të orës. P.sh. azimuti i perëndimit është 270°. Azimuti më së lehti caktohet përmes busollës, e cila gjithashtu ka ndarjen prej 360°. Azimuti na shërben që deri tek caku të arrijmë rugës më të shkurtër, ose caktimin e pozitës në të cilën gjindemi. Sot ekzistojnë mjete të sofistikuar për orientim, siç është GPS-i etj.



Harta orientuese



Busolla



Izohipsat

Gjeturia gjatë vështirësisë

Rëndësinë e orientimit do ta kuptosh kur për herë të parë do të humbesh në bjeshkë. Sigurisht do të ndjesh edhe frikë, por mos bëj panik! Përqendrohu në gjendjen (lexo m..in) në të cilin gjindesh. Mundohu të kujtohesh ku ke parë markacionin e fundit, kthehu deri tek ai vend dhe me kujdes kërko vazhdimin e rrugës. Vështirësitë zgjidhi gradualisht, ashtu si paraqiten; në fillim shko deri tek caqet e afërta, e atje mendo për hapat tjerë. Nëse afrohet terri, apo prishet koha, orientohu kah vendbanimi më i afërt edhe pse kjo nuk ishte ne plan. Nëse me ty ndodhet udhëheqësi i rrugës apo ndihmësi i tij, shko pas tij dhe dëgjoje edhe nëse ndoshta nuk ka të drejtë. Mund t'ia tërheqësh vërejtjen nëse e sheh se po gabon në orientim ose në vlerësim të lokacionit, por mos e kritikoj për atë çka mendon për të. Shkurt, ec, dëgjo dhe merr pjesë konstruktive në zgjidhjen e problemit. Mos harro: Në rast të humbjes apo bredhjes, më e rendësishme është që grupi të mos ndahet në dy apo më tepër pjesë. Këto rekomandime vlejné gati për të gjitha rastet e problemeve në bjeshkë.

Udhëheqësit (prijësit) malor

Që çdo shëtitje të mos shndërrohet në ushtrim orientues, ekzistojnë shtigjet e markuara dhe udhërrëfyesit malorë. Udhërrëfyes malor quajmë librezën me përshkrim të maleve dhe rrugëve, por në kuptimin tjetër të kësaj fjale quajmë edhe personin prijës i cili udhëheq shëtitjen. Prijësi i rrugës duhet ta njohë mirë rrugën kah i dërgon njerëzit ose së paku të jetë i shkathët për gjeturi në terren, të ketë aftësi të udhëheqë dhe të organizojë grupin.

Detyra kryesore e prijësit duhet të jetë që të mos e humbë asnjë pjesëmarrës të shëtitjes, por edhe çdo pjesëmarrës është i detyruar që të mos e humbë udhëheqësin nga pamja. Prijësi i rrugës është moralisht dhe penalisht përgjegjës për grupin të cilin e udhëheq në mal. Megjithatë, në shëtitje çdonjëri shkon me përgjegjësi dhe veprime personale. Në çdo rast rreziku, udhëheqësi i rrugës duhet të organizojë shpëtimin dhe të ketë kujdes të mos vijë deri te paniku dhe me sjelljet e veta duhet të jetë shembull për të tjerët.

Raporti mes udhëheqësit dhe pjesëtarëve të grupit

Udhëheqësi i rrugës ka të drejtë të plotë të udhëheqjes së gupit, çdo pjesëtar i grupit duhet ta dëgjojë udhëheqësin. Nëse ndonjëri prej pjesëtarëve të grupit nuk sillet konform rregullave të bjeshkatarisë, bën probleme, nuk është i pajisur si duhet, nuk mund ta kalojë tërë shtegun etj. udhëheqësi ka të drejtë ta largojë atë nga shëtitja,

por në vend të përshtatshëm ku nuk do t'i rrezikohet jeta. Çdo bjeshkatar duhet që pa hezituar ta dëgjojë udhëheqësin, bile edhe në raste kur e di se është duke gabuar. Me vetë ardhjen në shëtitje çdo anëtar i grupit automatikisht detyrohet që t'i nënshtrohet disiplinës së grupit dhe dëgjimin e udhëheqësit.

Udhëheqësit malorë me udhëheqje dhe organizim të shëtitjes merren në mënyrë voluntare dhe vullnetarisht (por jo me vetëdëshirë), prandaj nuk ke të drejtë ta kundërshtosh dhe marrësh nëpër gojë. Pa udhëheqës apo prijës rrugë, bjeshkimi do të humbte kuptimin, sepse do të ishte një bredhje e paorganizuar nëpër brigje. Nëse e vëren se udhëheqja e rrugës nga ndonjë prijës nuk të përgjigjet, evito shëtitjet me të, si dhe shëtitjet e individëve që i organizojnë ato me interes personal e jo të bjeshkatarisë. Por, mos harro: Shëtitja është lehtë të kritikohet, por vështirë të organizohet, prandaj për një shëtitje të mirë duhet falënderuar edhe udhëheqësin apo prijësin. Për të ky do të jetë shpërblimi më i dashur se sa të gjitha përjetimet tjera dhe pamjet e përjetuara.

Ushqimi i bjeshkatarëve

- Ngjitja apo lëvizja nëpër brigje kërkon mund dhe përpjekje të madhe fizike për të cilin na nevojiten (mes 4000 dhe 5500 cal. në ditë). Energjinë organizmit tonë ia japin karbohidratet të cilat vijnë në formë sheqeri. Prandaj, është e nevojshme që në xhep të bluzës apo strajcës të kemi çokolatë, rrush të terur, tableta glukoze, por edhe një çaj i sheqerosur mirë, me të cilat mund të kthesh shpejt energjinë.
- Yndyrnat gjithashtu japin energji, janë burim i mirë i nxehtësisë, kanë vlerë të madhe energjetike, që është e dobishme sidomos dimrit. Dimrit organizmi shpenzon më shumë energji, prandaj ushqimi duhet të jetë më kalorik, por jo i rëndë për tretje. Ushqimi yndyror duhet ngrënë para shëtitjes, sepse më gjatë dhe më vështirë tretet. Pak para shëtitjes mos ha shumë.
- Albuminet nuk krijojnë energji, por janë të nevojshme për ripërtëritjen e indeve, sidomos muskujve. Gjinden në vezë, qumësht dhe mish.
- Minerale dhe vitaminat janë, gjithashtu, të rëndësishme, sidomos vitamina B, C, E. Këto gjenden më së shumti në pemë, perime dhe qumësht.



Mënyja për tura disaditore

Përvoja na tregon se me vete më me dëshirë marrim ushqim të thatë i cili nuk prishet lehtë. Në shëtitje disaditore më së miri është të marrim bukë ose peksimet, keksa, kollaçe të thata, pashteta, djathë, pekmez, konserva peshku ose mishi, diçka nga ëmbëlsirat, sepse në mish nuk ka sheqer. Tek zgjedhja e konzervave, përparësi duhet dhënë atyre me mekanizmin çelës. Sasia e ushqimit duhet të jetë pak më e tepërt se e zakonshme, sepse malit nuk i dihet.

- Në shëtitje merr diçka nga ushqimi i kriposur, sepse me këtë do të kompensosh kripërat e humbura me djersitje. P.sh. një supë e nxehtë e kriposur do të ishte e mirëseardhur sidomos në kushtet e mundshme (kur jemi në shtëpizën malore).
- Lëngjet janë të domosdoshme për jetën, sidomos për aktivitetet fizike. Gjatë verës nevojat janë më të mëdha deri në 5 litra për një ditë. Prandaj kujdesu që me vete gjithmonë të kesh sasi të mjaftueshme lëngjesh. Ky kujdes duhet të jet më i theksuar kur ecet nëpër vise pa ujë. Por, edhe në vise ku ka “ujë burimi” duhet të jemi të kujdesshëm për shkak të kualitetit të tyre dhe ta vlojmë ose kur dyshojmë në kualitetin e ujit, ta dezinfektojmë me preparate klori (p.sh. tableta pantocid).

Pajisja bjeshkatore

Pajisjen bjeshkatore duhet përshtatur bjeshkës, kushteve të motit dhe zgjatjes së rrugëtimit. Për shëtitjet njëditore në rrethin e afërt do të mjaftonte strajca e vogël me rroba rezervë, ushqim dhe pije, ndërsa shëtitjet më të gjata, në vende më të largëta, kërkojnë që të pajisemi më mirë, ndërsa bjeshkët më të larta dhe kushtet dimërore imponojnë nevojën për më tepër pajisje.



Veshmbathja në ty

- KËPUCËT BJESHKATARE – (gojzericat) janë pajisja e parë bjeshkatore që duhet siguruar ai që mendon të merret më seriozisht me bjeshkatari. Patikat (teniset) dhe këpucët e zakonshme janë të papërshtatshme për bjeshkatari.
- Gjatë blerjes së gojzericave duhet zgjedhur një apo dy numra më të mëdha nga madhësia e zakonshme dhe të mund të vishen me dy palë çorapë. Në të kundërtën, problemet me fluskat dhe lëndimet janë të pashmangshme. Në mungesë të gojzericave mund të blehen edhe këpucë tjera me gryka të gjata që të mbulojnë kyçin e këmbës.

- **ÇORAPËT** - vishen një palë çorapë pambuku dhe një palë të leshta mbi to, mund të jenë të gjata edhe deri në gjunjë. Dy apo tri palë çorapë vishen jo vetëm për t'u mbrojtur nga të ftohtit, por mbrojnë edhe nga fluskat në këmbë të cilat mund të krijohen nga ecja e gjatë.
- **PANTALLONAT** – vishen sipas stinës, kryesisht nga materiali i fortë, me shtresë dhe qepje të dyfishtë, që shkojnë pak përfundi gjunjëve që të mos ketë nevojë të pastrohen nga balta çdo here që vishen. Në treg tani mund të gjinden pantallona nga materiali i cili djersit pak, por që ngroh mirë.
- **FANELLA, KANATIËRA (MAJICA)** me mëngë të shkurtra që teret shpejt.
- **KËMISHA** – nga flaneli, bluzë pambuku me krah të shkurtër që teret shpejt. Më i përshtatshëm për bjeshkatarin është materiali i cili thith djersën dhe teret shpejt.
- **BREKËT DHE NËNKËMISHA** – jo nga sintetika
- **BLUZA E SIPËRME, JAKNA**, – për mbrojtje nga era dhe të ftohtët. Duke e përgatitur strajcën llogarit në temperaturat më të ulëta në mal se sa në rafsh. Gjithashtu duhet ditur se nxehtësia trupore më mirë ruhet me disa shtresa veshjesh më të holla se sa me më të pakta të trasha. Kohëve të fundit mund të blehen jakne të cilat i mundësojnë trupit që të “marrë fymë”, ndërsa nga jashtë nuk lëshojnë ujin.



Përbërja e strajcës

- **STRAJCA** - shërben për bartjen e gjërave në shpinë. Me rëndësi është që të mbështetet mirë për shpinë, mirë është të ketë disa xhepa. Madhësia e strajcës duhet t'i përgjigjet karakterit dhe gjatësisë së shëtitjes. Për shëtitjet njëditore mjafton strajca e madhësisë 15-30 litrash, ndërsa për ato disaditore 30-50 litrash. Në shëtitjet disaditore është mirë të merren të dy strajcat, e vogla dhe e madhja; e vogla shërben për shëtitjet ditore, ndërsa e madhja ngelet në

shtëpinë malore me gjërat tjera. Gjërat në strajcë duhet të mbështillen në qese plastike që të mos lagjen në rast shiu ose plasja e bocës plastike me ujë etj. Natyrisht, duhet pasur kujdes që strajca të jetë sa më e lehtë për bartje.

- USHQIMI - i mjaftueshëm për gjatësinë e shëtitjes dhe pak rezervë. (shiko ushqimi)
- ENA E UJIT TË PIJES - bocë plastike me ujë të pijes, çaj me sheqer ose lëngje tjera.
- NËNKËMISHË, KËMISHË DHE ÇORAPË REZERVE, që ndërrohen me rastin e djersitjes, lagies nga shiu ose nga larja e padëshirueshme në ndonjë prroskë.
- OMBRELLA (ÇADRA) OSE PELERINA për mbrojtje nga shiu dhe dëbora. Ombrella shpesh është jopraktike për bartje dhe në rast ere nuk mbron shumë, ndërsa manteli i shiut mbron nga shiu, por edhe djersit. Gjatë blerjes së ombrellës dhe mantelit duhet pasur kujdes në kualitetin e tyre që të mos prishen me përdorimin e parë.
- KULETA ME PARA, LETËRNJOFTIMI DHE LIBREZA E BJESHKATARIT - janë të nevojshme, sidomos kur udhëtohet në vende tjera duhet siguruar paraprakisht monedha e atij shteti. Ndërsa librezat e bjeshkatarit, pos tjerash, mund të shërbejnë për bujtinat nëpër shtëpi malore ku për bjeshkatarët zakonisht ka lëshime në çmim.
- KAPELA - sipas nevojës dimërore për mbrojtje nga të ftohtët e era dhe ajo verore për mbrojtje nga dielli.
- BUSOLLA, ORA, HARTA OSE UDHËRRËFYESI BJESHKATAR.
- SHKOPI PËR ECJE (i drunjte ose teleskop) për t'i mbrojtur gjunjët nga dëmtimi
- KUTIA ME RRAQE TË VOGLA “ME VLERË JETËSORE” – të cilat vendosen bashkë në një kuti për t'i gjetur më lehtë kur kemi nevojë për to: BRISKU, LUGA, PIRUNI, HAPËSI PËR KONSERVA, LLAMBA BATERIKE, PIPI, LETRA TOALETI, SPAGA, (LITARI I HOLLË)
- KOMPLETI I NDIHMËS SË PARË - me disa gjëra elementare për ndihmën e parë(fashë sterile, gazë, leukoplast, dezinficient, tableta kundër dhembjes etj.).
- TELEFONI MOBIL - Sot është pjesë e domosdoshme e bjeshkatarit, sepse në shumë raste mund të jetë i nevojshëm, natyrisht nëse ka sinjal edhe në bjeshkët e larta.



- SYZAT PËR LEXIM – Të vendosura në kuti të posaçme të fortë. Shërbejnë për të lexuar hartën etj.
- ASTROFOLIA – foli mbrojtëse për ruajtjen e ngrohjes trupore në raste të fatkeqësisë dhe qëndrimin të gjatë në ambient të jashtëm.
- Do të pendohesh nëse nuk e merr me vete edhe: FOTOAPARATIN, DITARIN TËND TË BJESHKATARIT, LAPSIN, BONBONET, RRUSH TË TERUR, GURABITË E MAMASË OSE TË GRUAS etj.

Pajisja shtesë për shëtitjet disaditore

- THESI PËR FJETJE - në shtëpitë malore zakonisht mund të merret mbulesa.
- SHTROJA PËR FJETJE OSE ULJE NË TOKË etj.
- PAPUÇET për ecje nëpër shtëpinë malore - në dhoma të fjetjes nuk duhet hyrë me këpuce me baltë.
- BRUSHA DHE PASTA E DHËMBËVE më së shpeshti harrohen!
- PAJISJET PËR HIGJENË - sapuni, peshqiri, krehëri, pajisjet për rrojë etj.
- TUTA (TRENERKA) – shërben edhe si pizhamë edhe për qëndrim në shtëpinë malore.
- QIRIRI DHE SHKREPSA,
- QESET PËR MBETURINA DHE PËR VESHMBATHJEN E PAPASTËR
- KREMA MBROJTËSE
- TABLETAT PËR DEZINFEKTIMIN E UJIT (“IZOSAN” etj.)
- TRANSISTORI



Pajisja shtesë për kushtet dimërore dhe lartësitë e mëdha

- KAPELA DIMËRORE, SHALLI DHE DORËZAT
- GAMASHET KËMBËZAT MBROJTËSE) Mbrojnë këmbët nga bora, uji dhe balta. Nëse nuk ke gamashe, këmbët nga uji dhe bora mund t'i mbrosh edhe me një qese plastike, e cila vendoset mes çorapëve dhe këpucës - kryesorja është që këmbët të ngelin të terura.





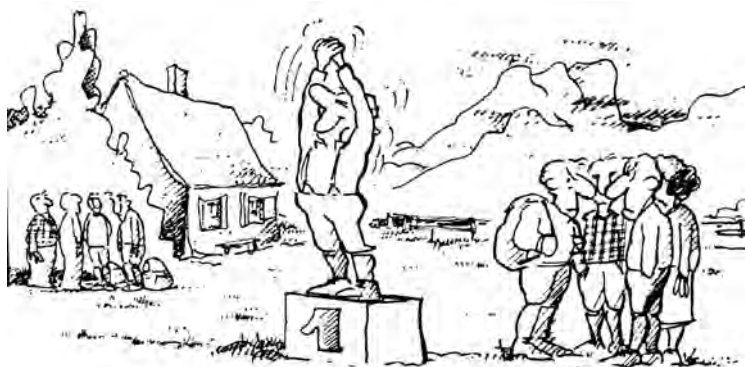
Pajisje bjeshkatore

- DEREZAT - Dhëmbëza metalike për këpucë të cilat lehtësojnë ecjen nëpër akull dhe borë të ngrirë. Bretkocëzat janë më të vogla dhe më praktike për t'i bartur në strajcë, ndërsa derezat më të mira për ecje të gjata.
- CEPINI shërben gjatë bjeshkatarisë në lartësi të mëdha për ngjitje në pjerrtësi, për të hapur shkallët nëpër borë dhe akull si dhe për sigurim ose ndalje tek rrëshqitjet.
- SYZAT MBROJTËSE NGA DIELLI OSE AKULLI shërbejnë për mbrojtje nga verbimi diellor. Domsodoshmërisht duhet të kenë mbrojtje ultraviolete, pa të janë të dëmshme.
- PAJISJA PËR MBROJTJE NGA PASOJAT E RRËZIMIT; LITARI I SHKURTËR (“KURTHI”) DHE DY KARABINIERË.

Sjellja e bjeshkatarëve (etika bjeshkatore)

Mes bjeshkatarëve ekzistojnë rregulla të caktuara të sjelljes, të bazuara në normat etike shoqërore dhe ndihmës reciproke.

- Gjatë takimit në mal bjeshkatarët përshëndesin njëri tjetrin (të rinjtë përshëndesin më të vjetrit, meshkujt femrat, ata që ngjiten përshëndesin ata që zbresin, (një nderim simbolik për mundin e ngjitjes). Duhet përshëndetur edhe malësorët vendas, pylltarët dhe të tjerët që takojmë në mal. Falënderohu për ndihmën eventuale dhe mundësisht shpërbleje.
- Tempon e ecjes përshtatja anëtarit më të ngadalshëm të grupit
- Mos e lër vetëm në mal anëtarin e grupit, mos u ndaj nga grupi dhe mos shko kurrë vetëm në mal.
- Mos u bëj mendjemadh për “shkathtësitë” bjeshkatore që ke p.sh. me vrapim në maja. Nuk është bjeshkatar më i mirë ai që është ngjitur në lartësi më shpejt se të tjerët, por ai që përjeton në mënyrë më gjithpërfshirëse vizitën bjeshkëve.
- Ofroje ndihmën dhe jepja atë çdonjërit që ka nevojë për të.
- Kur ke të veshur pajisjen bjeshkatore, ke në mendje se me sjelljen tënde mund



t'i shkaktosh dëm të madh organizatës bjeshkatare dhe bjeshkatarëve, por edhe atdheut tënd nëse je në ndonjë shtet të jashtëm. Bëhu bjeshkatar i shembullt.

- Gjatë ecjes nëpër shtigje malore, sipas mundësive tuaja, largo nga rruga gurët e rënë, degët dhe përmirëso shenjat udhërrëfyese. Ruaj shtigjet, markacionet dhe objektet malore. Bashkangjitu aksioneve për rregullimin e shtëpizave malore dhe rrethinës së tyre, nënshkruaj në librin e shtëpizës, datën, emrin e mbiemrin dhe ndonjë fjalë miradie ose porosi pozitive.
- Mos nder zjarr në mal, mos i këput lulet, mbeturinat mos i hudh gjithandej nëpër mal, por të gjitha merri me vete në rafsh! Nëse ke bartur lart gjëra të plota, edhe ambalazhin e zbrazët mund ta bartësh poshtë.
- Mos uluro në mal dhe mos dëgjo radion me zë tepër të lartë.
- Në maja të maleve dhe shtëpi malore ku ekzistojnë librat e regjistrimit, regjistrohu në të lexueshëm. Shkruaj datën, emrin e mbiemrin, emrin e plotë të shoqërisë sate bjeshkatare, drejtimin e ecjes së mëtutjeshme (e rëndësishme për shpëtimtarët malorë në rast fatkeqësie), ndonjë vërejtje të këndshme ose vjershë, p. sh. “shtigjet malore me udhërrëfyesin tonë i gjetëm pahiri, por kaluam si është më së miri”. Mos shkruaj fjalë fyese ose vërejtje të pakëndshme, ndërsa librin ktheje në vendin ku e ke gjetur.
- Në përgjithësi bëhu tolerant ndaj të tjerëve. Për dikë edhe një shëtitje e shkurtër nëpër mal paraqet një përjetim dhe kënaqësi bjeshkatare, për dikë tjetër as pushtimi i majave të larta nuk u duket impresiv, dikush nuk mund të ecë sa mundesh ti. Kënaqu me atë që ti ke dëshirë dhe u lejo të tjerëve të kënaqen me atë që dëshirojnë, përveç kur e teprojnë me sjelljet e veta dhe pengojnë të tjerët.



Sjellja në shtëpinë malore

- Përmbaju rregullit shtëpiak. Në shtëpinë malore ndjehu si në shtëpinë tënde, por edhe sillu si në shtëpinë tënde.
- Me rastin e ardhjes në shtëpinë malore në të cilën do ta kalosh natën, paraqitju shtëpiakut nëse është aty, tregojta librezën e bjeshkatarit. Para ikjes nga shtëpia, përshëndetu me shtëpiakun, tregoj atij për shtegun dhe drejtimin e lëvizjes, paguaje qëndrimin, ushqimin etj. (zakonisht çmimi është 50 % më i lirë për anëtarësinë). Me sjelljen tënde lëre vendin edhe për herat tjera.
- Kurseje ujin dhe gjërat që do t'i shfrytëzosh aty.
- Pas orës 22 mos pengo bjeshkatarët tjerë që duan të pushojnë për të nesërmen dhe kurseji ata nga »aftësitë« tuaja të këngëtarit.
- Duhani në shtëpinë malore nuk është i lejuar. A nuk është më mirë të thithet ajri i pastër i bjeshkës në vend të tymit të duhanit? Mos u lejo edhe të tjerëve të pinë duhan në dhomat ku është i ndaluar duhani. Nëse je duhanpirës, respektoje të drejtën e joduhanpirësit për hapësira të patymosura. Këtë mund ta bësh në kafenenë e preferuar të lagjes sate ku mund të gjesh shoqëri më të mirë për biseda. Për disponim të mirë alkooli nuk është edhe aq i nevojshëm dhe i domosdoshëm. Nëse bash ke prirje për shije të verës dhe rakisë, konsumoje atë në suaza të lejueshme pa i penguar të tjerët. Pijanecët dëmtojnë renoonë dhe shëmbëlltyrën e bjeshkatarit.
- Mos hyr në dhomat e shtëpisë malore me këpucë, por merr me vete papuçet.
- Në shtëpinë malore mund të konsumohet ushqimi personal i sjellë me vete, por sipas mundësive lëre diçka edhe për të tjerët që do të vijnë.
- Shtëpinë malore ose cilindo objekt bjeshkatar lëre në gjendje në të cilën e ke gjetur ose edhe më të mirë (pastërtia etj.) në mënyrë që edhe vizituesit tjerë të mundin të qëndrojnë këndshëm në të.

Mbrojtja e natyrës malore

Vetia themelore e bjeshkatarit do të duhej të ishte dashuria për natyrën, ndërsa shoqërimi me natyrën, kuptimi i kësaj vetie i cili është sendërtuar në lëvizje për mbrojtjen e natyrës, që me kohë ka marrë përmasa dukshëm më të gjera. Në organizatën bjeshkatore kujdes i madh i kushtohet zhvillimit të ndërjegjes ekologjike dhe angazhimit për mbrojtjen e natyrës, sepse bjeshkatarët shpesh janë dëshmitarë të dëmtimit të saj. Po i theksojmë disa nga eko-katastrofat më të dukshme:

- Prerja e pakontrolluar e pyllit e cila prish balancën natyrore dhe bukurinë e peizazhit dhe vështirëson jetesën e bashkësisë bimore dhe shtazore duke çrëgulluar biosferën e tyre.
- Helmimi i pyjeve me shirat acidikë të cilët janë pasojë e atmosferës së ndotur

nga tymtarët e fabrikave, amvisëritë etj. Sot dihet se kush dhe si e dëmton natyrën, por për shkaqe ekonomike ndotësit shpeshherë i shmangen çështjeve të mbrojtjes dhe nuk kujdesen për mënyrën e papranueshme të prodhimit të së tyre ndotëse.

- Vizitorët e pandërgjegjshëm që hudhin mbeturina nëpër mal, shkruajnë nëpër trungjet e drunjve, bëjnë zhurmë të madhe duke i shqetësuar kafshët e egra, këpusin lule pa kriter sipas principit “edhe ashtu nuk janë të askujt” e nëse e këpus është vetëm e imja etj.etj. megjithatë, edhe lulet e pambrojtura me ligj nuk duhet këputur.
- Mbaje mend! Adhuruës i natyrës nuk është ai i cili mbledh lule, por ai i cili i lë ato të jetojnë, kështu që mund t’i kënaqet edhe shëtitësi tjetër! Të këpusësh një lule do të thotë të mbysësh një lule. Disa lloje të luleve janë të mbrojtura me ligj. Lulet janë stolia më e mirë e malit, apo jo?

Zonat e mbrojtura

Janë territore-zona të natyrës ose objekte natyrore të cilat janë të mbrojtura me ligj. Qëndrimi dhe sjellja nëpër to është e precizuar qartë. Rregullat e mbrojtjes së këtyre zonave duhet respektuar nga të gjithë.



Civilizimi njerëzor është zgjeruar në të gjitha pjesët e tokës. Përveç shkretëtirave dhe poleve të tokës, vetëm malet, për shkak të relievit të tyre dhe pamundësisë së afrimit tek to, kanë ngelur të ruajtura (deri diku), prandaj vendet më të mëdha dhe më të mbrojtura të natyrës kanë ngelur pikërisht nëpër male. Viset e rëndësishme dhe ato sado-kudo të ruajtura mbrohen në mënyra ë ndryshme, siç janë: rezervatet rreptësisht të mbrojtura -- në të cilat nuk është i lejuar kurrfarë intervenimi në natyrë, parqet nacionale – qëllimi i të cilave është mbrojtja e tyre dhe vizitat e kontrolluara, parqet

natyrore – territore më të mëdha të rëndësishme, të cilat për shkak të ndonjë arsyeje nuk mund të marrin statusin e parkut nacional, përmendoret e natyrës - fenomene të veçanta natyrore etj.

Dhjetë porositë (urdhrat) mbrojtëse

(çka çdokush mundet dhe duhet bërë)

1. Respektoj rregullat e parqeve nacionale, rezervateve dhe parqeve të natyrës! Sillu njësoj edhe në territoret e pambrojtura, edhe pse këtë nuk e kërkojnë ligjet.
2. Mos i shkul dhe mos i dëmto bimët, as ato të mbrojtura e as të pambrojtura. Mos këput degët dhe mos dëmto koret e trungjeve. Mos i pengo, mos i friko shtazët dhe i çrregullo qetësinë me bërtimë, zhurmë, gjuajtje të gurëve ose në mënyra tjera. Respekto qetësinë e natyrës malore.
3. Me mirësi tërhiqju vërejtjen shëtitësve dhe bjeshkatarëve të pandërgjegjshëm që të mos e dëmtojnë ambientin përreth, sidomos të mos këpusin lulet e sapoçelura. Ke parasysh se të tillët ndaj mbrojtësve të natyrës kanë një qëndrim refuzues nëse atyre u drejtohesh në mënyrë jodashamirëse dhe jotolerante.
4. Kyçu në aksione të ndryshme ekologjike (nënshkrimi i peticioneve, aksione të mbledhjes së mbeturinave nëpër male, apeleve dhe demonstrimeve të qeta, takimeve ekologjike etj.
5. Mbeturinat tuaja merri poshtë me vete edhe nëse ekziston shporta e mbeturinave lart në mal, sepse zakonisht askush nuk e zbraz atë, ose e zbrazin në pyllin e afërm.
6. Mos ndez zjarr në mal, çdo zjarr shuaje me kujdes! Zjarret malore vështirë shuhen për shkak të terrenit të papërshatshëm.
7. Shmange vozitjen me automobil nëpër mal, sepse në këtë mënyrë e ndot ambientin përreth e vetes ia shkurton kënaqësinë që është qëllim i bjeshkatarisë. Rrugët në mal na shërbejnë t'i afrohem vendstartimit të ecjes, e jo të ngjitemi me automobila në maja dhe deri te shtëpitë malore.
8. Propago bukuritë natyrore dhe mbrojtjen e tyre njerëzve përreth teje; në shkollë, në punë, në tabelat e shpalljeve, me ligjërata etj.
9. Në çdo shëtitje bëje së paku një gjest të vogël të mirë për natyrën! Mblidhe ndonjë kuti të hudhur, kanaqe apo shishe nga shtegu!
10. Mbaju forcërisht parimeve personale që pas shkuarjes sate nga mali, nuk do të ngelen gjurmët nga qëndrimi dhe vizita jote aty.

Rreziqet dhe ndihma në mal

Rreziqet dhe frika në mal

Sikurse çdo veprimtari e njeriut edhe bjeshkataria bart rreziqet e veta. Rreziqet në mal mund t'i ndajmë në objektive dhe subjektive. Derisa rreziqet objektive NUK varen nga faktori njeri, ato subjektive ndodhin për shkak të vlerësimit të padrejtë, pajisjes së parregullt, përgatitjes së pamjaftuar dhe pakujdesisë, prandaj edhe mund të parandalohen. Nuk duhet frikësuar nga rreziqet, duhet qenë i vetëdijshëm për to dhe duhet ndërmarrë masat mbrojtëse. Nëse ndien rrezikun, mos shko kah ai. Në mal kurrë mos shko vetëm, sepse në rast fatkeqësie nuk ka kush të të ndihmojë. Bjeshkataria është aktivitet shoqëror e jo individual. Qëllimi kryesor i çdo shëtitjeje le të jetë kthimi i lumtur në shtëpi.

Frika dhe paniku

Frika është dukuri normale gjatë ballafaqimit me rreziqet dhe situatat e vështira. Në çastet e frikës njeriu vësh-tirë mund të kontrollohet, ndërsa me akcione të pamenduara mirë mund ta vërë në rrezik më të madh veten dhe të tjerët duke shkaktuar edhe fatkeqësi. Paniku është formë e frikës grupore, në të cilën anëtarët e grupit reciprokisht përforcojnë frikën. Frikën dhe panikun e parandalojnë përgatitja paraprake psikologjike, vetëdisiplina, vlerësimi racional i situatave të ndërlikuara, njohja e mundësive personale. Trimëria shpesh nuk është mungesë e frikës, por tejkalim i suksesshëm i saj.

Rreziqet objektive

Moti i keq në mal shpesh është shkak i problemeve në mal qoftë nëse është fjala për shiun, borën, fërfëllizën, erën e fortë, mjegullën etj.) Në këto raste duhet gjetur ndonjë strehim të afërt dhe aty të qëndrohet derisa moti pak të qetësohet. Në këto raste të rrezikut nga rrufeja nuk duhet strehuar tek lisi i vetmuar, nëpër thepa dhe maja shkëmbinjtë dhe të ngjashme, sepse nuk janë mbrojtje e mirë. Me arritjen e çfarëdo strehimi, njerëzit ndihen të shpëtuar, por harrojnë se me rëndësi është që të ruhet temperatura e trupit që të mos vijë deri te mërdhitja ose ngrirja. Ngrirja, bashkë me rrëshqitjen, janë shkak më i shpeshtë i rrezikimit të jetës së bjeshkatarëve dhe pikërisht është shkak i mosditurisë dhe pakujdesit. Nxehtësia e trupit ruhet me lëvizje

dhe me mbështjellje, ndërsa në rast qëndrimi në një vend duhet mbështjellë me astrofolie ose duhet veshur shtresa tjera rrobash, sepse ajri mes tyre ruan temperaturën.

Përveç papërshtatshmërije atmosferike, duhet mbrojtur edhe nga dielli, sidomos nga nxehtësia dhe sasia e madhe e rrezeve UV. Zverkun, kokën, krahët dhe sytë duhet mbrojtur nga dielli dhe duhet shmangur ngjitjeve të larta gjatë nxehtësisë së pasdites.

Gurët ose orteku që bien, shpejt arrijnë shpejtësinë e madhe dhe marrin forcë të jashtëzakonshme, që mund ta mbysin njeriun nëse i gjendet në rrugë. Në rast të rrokullisjeve mbi ty duhet reaguuar shumë shpejt; duhet shikuar nga vjen guri dhe menjëherë duhet kërcyer anash. Gjatë ecjes duhet shikuar se ku e vëmë këmbën duke u shmangur nga gurët jostabilë, të cilët mund të rrokullisen tek ata që janë përfundinësh. Shmangiu shkëmbinjeve të thyeshëm dhe shtigjeve të rrezikshme.

Lëvizja nëpër shtigje të shkriфта, nëpër borë, akull, rrebesh dhe baltë kërkon kujdes të shtuar, sepse toka është jostabile dhe e rrëshqitshme, prandaj lehtë mund të vijë deri te rrëzimi dhe rrëshqitja në pjerrtësi. Çdo hap duhet të jetë stabil dhe i paramenduar.

Në kohën pranverore mund të paraqitet rreziku nga rriqrat, i cili zgjat deri kah mesi i vjeshtës. Pas çdo shëtitjeje duhet bërë dush dhe gjatë kësaj të shikohet prezenca eventuale e rriqrave në trup. Në këto raste duhet paraqitur te mjeku për eliminimin profesional të tyre.

Frika nga sulmi i shtazëve është më e madhe se sa që është rreziku real. Në viset shkëmbore, ku ka gjarpërinj, nuk është keq të kihet kujdes ku e vëmë këmbën, edhe pse nuk është i njohur ndonjë rast që nga përvoja bjeshkatore se dikush ka vdekur nga »kafshimi« i gjarpërit. Është e pabazuar dhe frika e madhe nga arinjtë dhe ujçit. Edhe pse ka pasur raste të takimit me shtazët në bjeshkë, nuk është i njohur ndonjë rast i sulmit të paprovokuar nga ato. Gjatë takimit me shtazët duhet përmbytur dëshirën për të vrapuar dhe duhet larguar me qetësi! Duhet qenë relativisht i zëshëm, ashtu që shtazët të na vërejnë shpejt dhe të largohen; Të gjitha shtazët e shëndosha janë të frikshme dhe tërhiqen para njeriut, përveç nëse sulmohen, kur edhe mund të kthejnë sulmin.

Rreziqet subjektive

Rreziqet subjektive shkaktohen nga »faktori njeri«, vlerësimi dhe planifikimi i gabuar, përgatitja e dobët, parregullsia e pajisjes, më së shpeshti si pasojë e kuptimit jo të shëndoshë i të përçmuarit të mundësive vetanake. Ato mund të parashikohen dhe gati në tërësi të mënjanohen.

Para nisjes në shëtitje në mënyrë racionale çmoje gatishmërinë tënde psiko-fizike. Nëse je i sëmurë ose nuk ndjehesh mirë, mos shko në mal. Të gjitha veprimet potencialisht të rrezikshme (kyçjen e karabinerit, formimin e nyjes së litarit, etj.) i ushtro mirë në një vend të parrezikshëm. Veprimet bëj me kujdes dhe duke i vërtetuar.

Shkak i shpeshtë i rrezikut, i cili mund të parandalohet me planifikim të mirë, është qëndrimi i paparashikueshëm në mal para territ. Terri është posaçërisht i papërshtatshëm gjatë dimrit, kur ditët janë më të shkurtra dhe më të ftohta. Gjithmonë duhet pasur kujdes që deri në vendet e banuara të arrihet gjatë ditës. Relativisht shpesh ngjan që në mal të humbim rrugën ose markacionin. Bredhja parandalohet me udhëheqjen e mirë të grupit, njohjen e rrugës ose shfrytëzimin me dituri të orientimit. Gjatë ecjes nëpër bjeshkë, gjithnjë duhet përcjellë në hartë vendin se ku gjendeni.

Mos fuqizo!

Nëse kushtet atmosferike që në nisje janë dukshëm të pavolitshme, më së miri është të heqim dorë nga caku. Është tejet e paarsyeshme që të fuqizohet ecja nëpër kohë të keqe sipas principit “edhe ashtu jemi të lagur”. Këtë gabim e bëjnë edhe disa udhëheqës duke e shtyrë grupin deri te caku “për të cilin kanë paguar”. Një udhëheqës i tillë duhet dëgjuar dhe ndjekur, por në mënyrë të qetë, jo duke ia zënë në gojë familjarët e tij të afërt e të largët, duhet ta bindim që grupi ka vendosur të tërhiqet nga caku për t`u mbrojtur nga rreziqet.

Dhënia e ndihmës të të rrezikuarve - aksidentuarve

Fatkeqësia

Kur rreziku “realizohet”, atëherë kjo është fatkeqësia. Për fat fatkeqësitë ndodhin rrallë, por kur ndodhin duhet të dish të gjendesh në mënyrën më të mirë të mundshme për t`i ndihmuar vetes dhe të tjerëve. Nëse ka të lënduar, je i detyruar që pa hezitim dhe në bazë të njohurive dhe mundësive tuaja t`u japësh ndihmën tënde.

Në çastet e para pas fatkeqësisë duhet përballuar frikën, të ngelesh i qetë dhe së pari të mbrohesh nga fatkeqësia më e madhe. Menjëherë pas kësaj të ndihmosh të aksidentuarit duke i shikuar e, pastaj, në rast nevojë, t`u japësh ndihmën e parë. Ndhimën jepe shpejt por jo shkel e shko! Në rastet kur vetë nuk mund të ofrojmë ndihmën dhe shpëtimin, duhet thirrur shërbimin malor të shpëtimit. Trupin e të aksidentuarit duhet mbrojtur nga të ftohtët dhe lagështia me astrofolie, gazeta, ose roba në mënyrë që të mos i ftohet trupi.

Ndihma e parë

Para se ta thërrasim shërbimin e shpëtimit, të aksidentuarit duhet t'i japim ndihmën e parë me mundësitë që kemi. Së pari shiko plagët, nëse është në vetëdije, pyete se çka ndien. Edhe nëse afër vetes nuk kemi mjetet e ndihmës së parë, nuk duhet shmangur nga ndihma të aksidentuarit, por ajo duhet dhënë sipas mundësive që kemi.

Nëse i aksidentuari është me vetëdije, duhet dhënë lëngje të ëmbëlsuara. Alkool NUK duhet dhënë, edhe pse ai gjoja “ngroh”. Në të vërtetë, alkooli vetëm zgjeron enët e gjakut dhe ftoh trupin. Kur njeriu është vërtet keq, nuk duhet ta dremitim apo shtangim më tepër, sepse atëherë (logjikisht) do të ndihet edhe më keq!

- **GJENDJA PA VETËDIJE** – të aksidentuarin duhet ta shtrojmë anash, që të mos mbytet me pështymën e vet, gjuhën apo gjakun e koagulluar. Nuk duhet dhënë kurrfarë lëngjesh, sepse refleksi i gëlltitjes është i çkyqur.
- **SHOKU** – Nuk duhet pritur dhe kokën e tij duhet lëshuar më poshtë, ndërsa këmbët dhe duart duhet ngritur lart. Nëse kthen (vjell) ose është pa vetëdije, vendose në bark dhe kokën ktheje anash poshtë. Shenjat e shokut janë zbehta, puls i shpejtuar, frymëmarrja sipërfaqësore, shqetësimi, pavetëdija.
- **THYERJA E ESHTRAVE DHE PËLKIMET** – Ashti i thyer duhet imobilizuar, që të pamundësohet lëvizja (edhe gjatë imobilizimit), duke i forcuar dy kyçet e afërta. Si mjet për imobilizim mund të shërbejë një degë, shkopi i bjeshkatarit apo skiatorit etj. Tek pëlkimi apo nxjerrja nga kyçi, gjithashtu duhet imobilizuar këmbën.
- **GJAKDERDHJA** - Para së gjithash duhet të ndalet. Nëse gjaku rrjedh në vrushkull, duhet shtypur me gisht mbi plagë derisa gjakderdhja të ndalet. Tek gjakderdhja më e madhe duhet bërë një jastëk të vogël nga gaza dhe ky të vendoset mbi gazat e vendosura mbi plagë dhe duke e lidhur. Të lënduarit duhet dhënë lëngje të ëmbëlsuara. Plaga nuk guxon të shpërlahet me lëngje apo të preket me gishta, por duhet pastruar dhe mbuluar me gazë sterile dhe të lidhet me fashë.
- **SËMUNDJA E LARTËSISË** – Paraqitet në malet e larta për shkak të mungesës së sasisë së oksigjenit dhe shtypjes së ulët të ajrit. Pasqyrohet me dobësi, kokëdhëmbje, marramendje, halucinacione. Menjëherë duhet ndalur ngjitjen dhe duhet ngrënë diçka që jep energji, e pastaj duhet kthyer në lartësinë ku nuk paraqiten shenja të tilla. Ndjeshmëria në këtë sëmundje tejkalohet me aklimatizim gradual nëpër lartësi të mesme.
- **PIKA NGA DIELLI** (rënia e diellit në kokë) – Manifestohet me kokëdhëmbje, marramendje, gjatë ecjes së gjatë në diell sidomos kur nuk përdoret kapela gjegjëse. Në këtë rast personin duhet vendosur në hije, ndërsa në kokë vendosen peca (shami) të ftohta ose rroba të lagura në ujë

- **GODITJA NGA NXEHTËSIA** – personin duhet vendosur në hije, ndërsa në kokë vendosen peca (shami) të ftohta. Deri te goditja nga nxehtësia vjen kur çalon sistemi i termoregulacionit përmes djersitjes. Posaçërisht është e rrezikshme t'i ekspozohemi ngjitjeve të mëdha gjatë vapës së madhe, sepse atëherë nxehtësia trupore nuk mund të dalë jashtë organizmit. Në mënyrë preventive duhet shmangur ecjes sidomos gjatë orëve të pasdites, mes orës 12-14.
- **VERBIMI DIELLOR** – është pasojë e sasisë së madhe të dritës (direkte ose të reflektuar nga bora ose gurët) e cila hyn në sy. Sytë duhet mbrojtur me syza speciale me mbrojtëse ultraviolete, sepse syzat e zakonshme të errëta hapin bebëzat e syrit në vend që t'i tkurrin. Nëse paraqitet verbimi, duhet shmangur dritën dhe duhet vënë në sy peceta të ftohta. Ky lloj verbimi mund të paraqitet edhe dimrit.
- **VERBIMI NGA BORA** – shkaktohet nga ngacmimi mekanik i syrit me kristalet e borës. Mund të dëmtojë syrin seriozisht. Recepti – syzat mbrojtëse. Tek të gjitha problemet shëndetësore sa më parë kërkoje ndihmën e mjekut.

Shërbimi malor i shpëtimit (SHMSH)

Duhet të jetë pjesë përbërëse e organizatave bjeshkatore. Detyrat e këtij shërbimi profesional janë shpëtimi dhe dhënia e ndihmës të aksidentuarve në bjeshkë dhe në vende tjera të papërshtatshme. Këta shpëtimtarë duhet të jenë alpinistë dhe speleologë të shkathët, duhet të njihin shkëlqyeshëm ndihmën e parë, të jenë në kondicion të shkëlqyeshëm, ndërsa punën e vet humane e kryejnë vullnetarisht pa pagesë. Shërbimin malor të shpëtimit e thërrasim kur nuk mundemi vetë të japim ndihmë, në raste të komplikua të pamundësisë së afrimit të të lënduarit, transportit në terrene të vështira, kur humbet ndonjë bjeshkatar dhe duhet gjetur etj.



Sinjalizimi i rrezikut

Shenja për rrezik (parulla) jepet gjashtë herë, ndërsa përgjigjja e thirrjes (parullës) jepet tri herë në minutë, çdo dy minuta. Me marrjen e thirrjes i aksidentuari jep edhe një thirrje dhe nuk jep më thirrje duke pritur ndihmën. Shenjat mund të jepen me pip (bilbil) apo me llambë baterike. Kontakti zanor në mal realizohet me thirrjen “heeej-lop”.

Specialitetet dhe shkathtësitë bjeshkatare

Alpinizmi, ngjitja në shkëmbinj

Alpinizmi është ngjitje nëpër shkëmbinj që për lëvizje njeriu detyrohet t'i përdorë duart. Alpinizmi, në një mënyrë, është një arritje më e "lartë" e bjeshkatarisë, sepse në vete përmban luftën kundër pengesave natyrore dhe zotërim psikofizik në një masë shumë më të madhe se sa ecja – shëtitja bjeshkatare. Edhe pse njeriut të rëndomtë alpinizmi i duket i rrezikshëm, duhet theksuar se ngjitësit gjinjnë ngjiten bashkë, duke u siguruar mes veti nga rrëzimi. Shumica e fatkeqësive vjen për shkak të parregullsisë së pajisjes ose pakujdesisë. Ato shpesh mund të parandalohen ose mund të parandalohen pasojat e padëshirueshme të tyre.



Alpinistët për ngjitje dhe sigurim shfrytëzojnë pajisjen e posaçme alpiniste: Helmeta (përkrenarja mbrojtëse) është pjesa e pashmangshme e pajisjes së ngjitësit, e cila mbron kokën nga gurët e rrokullisur. Litari për ngjitje ka rolin e sigurimit të vetes dhe të partnerit. Ai shpëton ngjitësin nga pasojat e rrëzimit (jo nga rrëzimi), shërben për avancim në shkëmbinj të vështirë dhe manevrim. Litarët duhet të jenë të fortë, dinamikë (që të mos thejmë kurrizin me rastin e rrëzimit), të rezistueshëm ndaj nxehtësisë dhe të ftohtët. Trashësia është 10 mm, ndërsa gjatësia 50 m. Kurthi është litar i gjatësisë 6 m, me prerje 5-6 mm, i cili mund të jetë me dobi të madhe edhe për një bjeshkatar të zakonshëm, sepse mund të shërbejë si shtesë ndihmëse për brezin ngjitës, për sigurim tek bjeshkataria e lartësive, bile edhe për terje të rrobave. Brezi për ngjitje vendoset në kraharor dhe rreth belit, e pastaj përmes karabinerëve përforcohet për litar. Karabinët shërbejnë për t'u kyçur në litarin ngjitës. Pykat ngulen në të çarat e shkëmbinjve dhe kështu lidhin litarin për shkëmb. Janë të formave të ndryshme, varësisht nga dedikimi dhe tipi gjeologjik i shkëmbit. Çekiçi shërben për nguljen e kujave në të çarat e shkëmbit. Për ngjitje shfrytëzohen këpucët me

gjon gome, (t.a.q. ngjitëset), sepse goma ka një faktor të madh fërkues me shkëmbin. Pajisjes ngjitëse i takojnë edhe disa mjete ndihmëse me emra të pëlqyeshëm: frendet, dardhëzat (tetëshet) etj.

Kur një drejtim “përngjitet” për herë të parë, atëherë flasim për ngjitjen parësore. Ngjitësit ia japin vlerësimin e parë të vështirësisë dhe emrin, ndërsa vizatimin e ngjitjes e vizatojnë në skicën e shkëmbit.

Meqenëse shkëmbinjtë më të arritshëm veç janë mposhtur, brenda alpinizmit kohëve të fundit po zhvillohen nënspecialitete alpinistike, siç janë ngjitja në shkëmbinjtë me akull dhe ngjitje në shkëmbinj artificialë. Për dallim nga ngjitja “teknike” gjithnjë e më tepër po merr hov ngjitja e lirë – ngjitja pa ndihmesa teknike (vetëm me sigurim). E kundërt me këte do të ishte zbritja e shpejtë pa kurrfarë ndihmesash, e mirënjohur në fizikë si rënie e lirë.

Shkathtësitë alpinistike

Njohja e shkathtësive elementare të alpinizmit është në dobi të çdo bjeshkatar, sidomos për lëvizje nëpër male të thepisura, të larta dhe të rrezikshme, ku për ngjitje duhet të shërbehemi edhe me duar, me këmbë dhe me hullitë e trurit.

Në të gjitha vendet ku është e nevojshme të shërbehemi me duar duhet të kthehemi me fytyrë kah shkëmbi. Gjithashtu, rreptësisht duhet t'i përmbahemi rregullës “tri pikat e forta”. Në tatëpjeta gjithmonë duhet të mbahemi në tri ekstremitete, e nëse e lëvizim njërin dorë ose këmbë, kujdesemi duke kërkuar vendin ku do të mund të kapemi apo mbështetemi, duke mbajtur ekuilibrin dhe penguar rrëzimin. Gabimet më të shpeshta të fillestarëve janë mbështetja për shkëmb me gjunjë, mbajtja me ngërçe dhe luhatje dëshpëruese në litarë.

Ngjitja duke u lidhur dhe sigurimi nuk praktikohen vetëm në alpinizëm, por në të gjitha terrenet ku kjo është e nevojshme për siguri më të madhe. Në lidhje gjithnjë ngjiten së paku dy ngjitës, të lidhur ndër veti me litar. Derisa njëri avancon, tjetri qëndron në vend stabil dhe siguron veten dhe partnerin. Ngjitësit duhet të njihen mirë mes veti dhe të jenë me aftësi të ngjashme ngjitëse. Në shkathtësitë alpinistike bën pjesë edhe lidhja e nyjeve të litarëve për të cilat më e rëndësishmja është të mos zgjidhen vetë. Po i cekim disa: njëfishësi dhe dyfishësi udhëheqës bulini, prusiku etj.

Speleologjia (ose “Kush e fiku dritën”)

Speleologjia ose shpelltaria është specialitet bjeshkatar i cili hulumton nëntokën. Bashkë me vetë lëshimin në nëntokë, speleologjia ka detyrë edhe hulumtuese në kuptimin e përshkrimit të shtresave të tokës, botës bimore dhe shtazore nën tokë, mbetjet e njeriut të lashtë etj. Edhe pse shumica e speleologëve me këtë aktivitet merren në mënyrë amatore, ata i karakterizon profesionalizmi i lartë (të kundërtët e tyre do të ishin profesionistët joprofesionalë, të cilët shpesh kemi rastin t'i takojmë

në jetë). Për lëvizje nën tokë shfrytëzojnë pajisjen pothuaj të ngjashme me alpinistët, por megjithatë mjaft të ndryshme. Derisa alpinistët litarin e shfrytëzojnë për sigurim, speleologët e shfrytëzojnë për ngjitje dhe lëshim, prandaj litarët e tyre duhet të jenë joelastike. I kanë edhe helmetat me ndriçuese karbidi (të cilat qëndrojnë më shumë se bateritë), rrobat, pajisjet për matje topografike e të tjera.

Me termin objekt speleologjik nënkuptojmë shpellën, gropat dhe vrimat tjera në tokë. Gropat, zakonisht, janë vertikale, ndërsa shpellat horizontale.

Në objektet speleologjike hasim ornamente stalagmite dhe stalaktite. Që të mos i përziejmë, mbaje mend njëherë e përgjithmonë që stalagmitët zvarriten nëpër tokë, ata me “T” qëndrojnë varur.

Bjeshkataria e lartësive

Termi i bjeshkatarisë së lartësive nënkupton lëvizjen në male të larta mbi 2500 metra. Vizita këtyre maleve për shkak të borës së madhe dhe kushteve të pavolitshme atmosferike është i mundur vetëm në pjesën më të përshtatshme të vitit e ndonjëherë as atëherë.

Me rritjen e lartësisë bota shtazore dhe vegjetacioni janë gjithnjë e më të rralla, sikurse edhe ajri. Duhet ditur se mungesa e oksigjenit në lartësitë mbi 4000 metra pashmangshëm shkatërron qelizat nervore, qeliza këto të vetmet që nuk regjenerohen në organizmin e njeriut, që lë pasoja të përherëshme (mashtrohesh nëse mendon se pas kësaj njerëzit nuk nervozohen!). Me aklimatizim gradual nëpër lartësitë e mëdha arrihet vetëm rezistenca e pjesërishme në sëmundjen e lartësisë, përndryshe shumë e rëndësishme për ngjitjet triumfale, por shkatërrimi i qelizave nervore nuk mund të ndalet. Mbi të gjitha bjeshkataria e lartësive kërkon përvojë të madhe bjeshkatere e cila fitohet me bjeshkatarin disavjeçare nëpër malet më të ulëta dhe fitimin gradual të përvojës bjeshkatere të lartësive, më së miri për ne, në Alpet më të afërta. Është e shkujdesshme dhe e rrezikshme që të shkohet nëpër lartësi të mëdha pa përvojë të mirëfilltë bjeshkatere, sepse do të mund të ngjiteshim në qiell, i cili atje nuk është larg! Mes tjerash, bjeshkataria e lartësive kërkon kondicion të shkëlqyeshëm, përgatitje të plotë dhe aftësi për shkathtësi të ndryshme në përdorimin e cepinit dhe pajisjet tjera të nevojshme.

Forma më e ekspozuar e bjeshkatarisë së lartësive dhe bjeshkatarisë në përgjithësi është ekspedicionizmi, i cili në vete përmban të gjitha elementet e specialiteteve bjeshkatere. Ekspeditat, për ndryshim nga bjeshkataria e lartësive, kanë logjistikën vetanake, nuk kalojnë natën nëpër objekte të forta dhe nuk lëvizin nëpër shtigje, sepse ato nuk gjinden në viset që ata shkojnë.



Specialitetet tjera bjeshkatore

Dikur specialitet i bjeshkatarisë në disa vende si Kroacia ka qenë skijimi bjeshkatar, por ai tanimë gati është shuar. Skijimi dhe bjeshkataria atje sot është i lidhur kryesisht përmes SHMSH-it, i cili dimrit me vigjilencë kujdestaron nëpër vendet skiatore dhe ndihmon skiatorët e aksidentuar.

Nga orientimi bjeshkatar është zhvilluar vrapimi orientues. Me ndihmën e hartave speciale M= 10000 dhe busollës garuesit në mal kërkojnë pikat kontrolluese (PK) të shenjuara me flamuj kuq-bardhë. Ai i cili gjen të gjitha pikat kontrolluese dhe i pari vjen në cak, shpallet fitues.

Fluturimi me parashutë dhe paraglidingu është relativisht paraqitje e re nëpër male dhe qiell mbi to, interesante për fluturuesit sikurse edhe për shikuesit nga toka.

Projektimi i veprimit personal bjeshkatar

Që dashuria jote për bjeshkët dhe bjeshkatarinë me kohë të mos zvogëlohet, është mirë që të kultivohen kujtimet bjeshkatore dhe me veprim vetanak t'i jepet kuptim, qoftë me marrje me specialitetet e bjeshkatarisë ose me udhëheqjen e shëtitjeve, përmes punës shoqërore etj. Zgjidhe dhe kushtoj asaj që të intereson, disponon dhe lumturon. Gëzimi nuk do të mungojë.



Puna shoqërore në bjeshkatarë

Për bjeshkatarët që duan t'i kontribuojnë bjeshkatarisë dhe shoqërisë së vet, zgjedhja e aktiviteteve me të cilat mund të merren është e gjerë. Shumica e bjeshkatarëve është e interesuar kryesisht për bjeshkatarë, por jo edhe për t'i dhënë ndonjë kontribut bashkësisë dhe punës bjeshkatore në shoqërinë e vet. Të tjerëve, ndërkaq, puna shoqërore u krijon kënaqësi dhe rast që dashurinë e vet për bjeshkatarinë ta ndajnë me të tjerët. Suksesi në punët e tilla është stimul i shkëlqyeshëm për veprim të mëtutjeshëm.

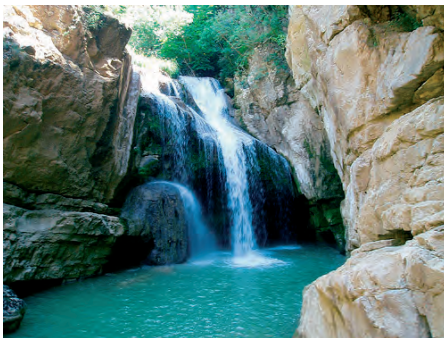
Fotografia bjeshkatore

Kujtimet nga shëtitja më së miri mund t'i marrim përmes fotografisë. Për fotografi të suksesshme nuk është e nevojshme të kemi foto-aparat të madh, por duhet njohur në shpirt mundësitë dhe mangësitë e tij. Mjetet ndihmëse fotografike (tele-

objektivi, polarizatori, filtrat UV) janë të dobishme, por jo edhe të domosdoshme.

Që fotografia të jetë e mirë, ajo duhet të ketë kuptimin dhe idenë e vet. Derisa fotografia dokumentare shënon pjesëmarrësit dhe çastet nga shëtitja, si dhe veçoritë e peizazheve, ajo artistike ka për qëllim të gjejë dhe të shprehë bukuritë e maleve dhe të natyrës. Gjatë fotografimit duhet pasur kujdes në zgjedhjen e kuadrit, pozicionin e diellit, si dhe burimin e dritës. (lojën e dritës dhe hijes, kundër dritës), planeve, (sa më shumë plane) dinamikën e fotografisë.

Filmin fotografik tani e ka zëvendësuar fotografia digjitale. Aparatët digjitalë bashkëkohorë mundësojnë me qindra fotografime gjatë një shëtitjeje, por për fotografi kualitative kërkojnë rezolucion më të madh (5 megapixel e më shumë). Pas kopjimit në disk, në emrin e datotekës është mirë të shënohet data, vendi i fotografimit dhe ndonjë emër apo vërejtje. Nëse dëshiron që fotot t'ia tregosh një rrethi më të madh njerëzish dhe nëse ata duan të të dëgjojnë, atëherë leksionin tënd përgatite me kujdes, por duke u bazuar në rregullin: leksion i mirë është ai i cili shterr temën, por jo edhe dëgjuetit.



Vizita transfersaleve bjeshkatore

Transfersala është rrugë bjeshkatore, e cila lidh disa caqe të një mali apo regjioni. Shumica e transfersaleve ka udhërrëfyesin e vet në të cilin janë të shënuara shtigjet dhe caqet të cilat i takojnë asaj si dhe ditari, i cili plotësohet me vula të pikave kontrolluese (PK). Për ditarin e plotësuar organizatori i transfersales vizitorit i ndan shenjën apo distinktivin përkatës dhe e shënon në librin e saj.

Kuptimi i transfersales është njohja e vendeve të zgjedhura në ndonjë zonë malore (jo anashkalimin e këtyre zonave). Bjeshkataria nëpër transfersale ka qenë e popullarizuar decenieve të kaluara, e edhe sot është mënyra më sistematike e zgjedhjes së caqeve interesante në malet e zgjedhura.

Transfersalet dallohen për nga vështirësia dhe zgjatja. Më të shkurtrat mes tyre mund të vizitohen gjatë një gjysmë dite, ndërsa për më të gjatat nevojitet edhe një vit i tërë.

Literatura bjeshkatore

Literatura bjeshkatore është degë e posaçme e artit letrar, e rëndësishme edhe për llojllojshmërinë, për kualitetin dhe sasinë. Ndonëse shkrimtarët bjeshkatarë janë kryesisht të panjohur në qarqet e shkrimtarëve jobjeshkatarë, shumë tekste të tyre kanë vlera artistike, duke falënderuar begatinë e përjetimeve që i ofrojnë malet. Më të shpeshtit janë analet, përshkrimet e përjetimeve, këngët, mendimet mbi bjeshkatarinë etj. Edhe literatura dokumentare bjeshkatore është e pasur, e cila shënon aktivitetet bjeshkatore (p.sh. dekoratat e shoqërisë) ose shkruan për viset, peizazhet bjeshkatore në formën e udhërrëfyesit bjeshkatar dhe të monografisë.

Revistat bjeshkatore, gjithashtu, janë një mundësi e mirë për shprehjen dhe përshkrimin e aktiviteteve bjeshkatore, informatave të dobishme për bjeshkatarët.

Mbledhja e simboleve bjeshkatore

Përveç simboleve të transfersaleve, editohen edhe simbole apo shenja tjera më së shpeshti këto janë shenja jubilarë apo shenja të shoqërive, shtëpive malore apo maleve. Duke i mbledhur këto shenja, shumë shpejt mund të mblidhet një koleksion i madh. Shenjat mund të jenë një kujtim i shkëlqyeshëm nga ndonjë shëtitje interesante, male tjera dhe çaste tjera te bukura.

Ditari i bjeshkatarit

Ditari i bjeshkatarit është një kujtim i vlefshëm për shëtitjet tona dhe dokument për veprimin tonë bjeshkatar. Në të, pas çdo shëtitjeje, duhet shkruar përjetimet tona, vërejtjet dhe mendimet. Mund të shkruhet ku kemi shkuar, kah kemi ecur, çka kemi ngrënë dhe pirë, ku kemi humbur, në kë jeni dashuruar, mbi shakatë e bëra etj. Ditari mund të ketë edhe vlera arti. Ai mund të merret me veti edhe në shëtitje dhe në të mund të shtypen vulat e bjeshkatarisë (të transfersaleve, majave, shtëpive malore etj.). Mirë do të ishte që në ditar të vendoset edhe ndonjë fotografi.

Kërkimi në internet

Mundësitë e internetit në mënyrë të konsiderueshme kanë kontribuar në paraqitjen e maleve dhe bjeshkatarisë në përgjithësi. Duke kërkuar nëpër faqet e internetit mund të mësojmë shumë informata mbi planifikimin e shëtitjeve, të shohim fotografi të bukura nga malet dhe të shkëmbejmë informata mbi bjeshkatarët tjerë. Informatat qendrore zakonisht merren nga Federata bjeshkatore e një vendi, por edhe nga shoqëritë bjeshkatore të vendeve të ndryshme, adresat e të cilave mund të gjinden gjithandej në internet nëpër web faqet e tyre. Megjithatë, mos harro se malet nuk mund të njihim me bjeshkatarin virtuale, por vetëm me shkuarje në to me këmbët tona.

Çka duhet të dijë bjeshkatari (Shembuj pyetjesh nga provimi i shkollave të bjeshkatarisë)

Bjeshkët dhe bjeshkataria

ÇKA ËSHTË BJESHKATARIA

- qëllimi dhe kuptimi i bjeshkatarisë
- dallimet dhe ngjashmëritë me sportin
- dallimet mes shëtitjes dhe bjeshkimit

HISTORIA E BJESHKATARISË

- Fillimet, zhvillimi dhe sukseset e bjeshkatarisë

MBI BJESHKËT

- Krijimi dhe formësimi i maleve
- malet e Kroacisë dhe majat
- malet dhe majat e Evropës dhe botës

Shëtija bjeshkatore

PLANIFIKIMI DHE ORGANIZIMI I SHËTITJES

- planifikimi dhe organizimi shëtitjes
- organizimi i transportit; mjetet transportuese
- si të përgatitemi për shëtitje

SHËTITJET DISADITORE DHE BUJTINA NË MAL

- organizimi i shëtitjes disaditore
- shtëpitë malore dhe bujtina në to
- fushimi natën në tenda (kampimi, fushimi)
- bujtina e paplanifikuar nën qiell natën

LËVIZJA DHE QËNDRIMI NË MAL

- dinamika e ecjes gjatë ngjitjes
- tempoja e ecjes dhe rregullimi i saj
- frymëmarrja dhe djersitja gjatë ngjitjes
- pushimet; të gjata dhe të shkurtra
- ecja nëpër borë dhe terrene të rrëshqitshme
- zbritja, ngarkesa në këmbë gjatë zbritjes
- lëvizja në grupe

SHTIGJET MALORE DHE MARKACIONI

- markacionet, udhërrëfyesit, kryqëzimet, markimi i rrugëve malore
- rrugët malore dhe transfersalet
- ecja nëpër rrugë sfiduese dhe të siguruara
- anashkalimi në vende kritike

ORIENTIMI

- hartat, lloji dhe dedikimi i tyre; përshkrimi i hartës
- izohipsat, masat, shenjat hartografike
- mënyrat e orientimit
- orientimi përmes busollës dhe caktimi i azimutit
- përcaktimi i veriut në hartë
- orientimi astronomik
- çka duhet bërë kur të humbesh në mal
- vrapimi orientues

UDHËHEQËSIT MALORË

- udhëheqësi i rrugës dhe marrëdhëniet me të
- udhëheqja e shëtitjes, përgjegjësia e udhëheqësit

KOHA DHE PROGNOZA E KOHËS

- si të parashikohet koha e mirë e si ajo e keqe
- ndodhitë në atmosferë, retë dhe MOTI
- rreziku dhe mbrojtja nga moti i lig

USHQIMI I BJESHKATARËVE

- burimet e energjisë në ushqim
- sheqernat dhe kripa, kompensimi i elektroliteve
- ushqimi në turat shumëditore
- dallimet e ushqimit gjatë dimrit dhe verës
- pijet ;përdorimi i ujit, pijet izotonike, dezinfektimi i ujit

PAJISJA BJESHKATARE

- rrobat dhe mbathjet
- këpucët bjeshkatore dhe çorapët
- përbërja e strajcës (trastës së malorëve)
- pajisja për turat shumëditore
- pajisja për kushte dimërore dhe bjeshkatari në lartësi, cepini dhe derezat

SJELLJA E BJESHKATARËVE NË SHËTITJE

- etika bjeshkatore
- përsëndetja në mal
- sjellja ndaj bjeshkatarëve tjerë
- sjellja në shtëpitë malore

MBROJTJA E NATYRËS**BJESHKATARE**

- çka mundet dhe duhet të bëjë për natyrën çdo njeri
- çka dhe si e rrezikon natyrën malore
- llojet e bimëve të mbrojtura
- krahinat e mbrojturat tek ne, territoret, parqet, parqet natyrore, rezervatet etj.

RREZIQET, FATKEQËSITË**DHE NDIHMA NË MAL**

- frika, paniku, mposhtja e frikës,përgatitja psikologjike
- rreziqet objektive
- rreziqet subjektive
- si të shmangim rrezikun (parandalimi)
- çka do të bësh në situata të rrezikshme

DHËNIA E NDIHMËS TË**AKSIDENTUARVE**

- veprimi kur të ndodhë fatkeqësia
- përmbajtja e kompletit të ndihmës së parë
- dhënie e lëngjeve të aksidentuarit
- pavetëdija (të fikëtit) dhe shoku
- mbrojtja nga të ftohtit
- thyerja e kockës, pëlkimi, nxjerrja, imobilizimi
- gjakderdhja nga plaga
- sëmundja e lartësisë
- pika e diellit
- verbimi nga dielli, mbrojtja nga rrezet UV
- verbimi nga bora

SHËRBIMI MALOR I SHPËTIMIT

- qëllimet, detyrat, veprimet
- lajmërimi i SHMSH

Specialitetet bjeshkatore

ALPINIZMI

- alpinizmi, kuptimi i tij
- pajisja alipinistike
- sigurimi gjatë ngjitjes së rrezikshme, ngjitja me të lidhur
- shkathtësitë elementare të alpinizmit të cilat i shfrytëzojmë edhe në vendet ku duhet të shërbehemi me duar
- rregulla “tri pikat e forta”
- ngjitja në shkëmbinj të me akull dhe ngjitja e lirë

SPELEOLOGJIA

- detyrat dhe qëllimet e speleologjisë
- objektet speleologjike, shpellat dhe gropat
- pajisja speleologjike

BJESHKATARIA E LARTËSIVE MALORE

- kuptimi i bjeshkatarisë së lartësive malore
- kërkesat e bjeshkatarisë së lartësive
- oksigjeni në lartësitë e mëdha

KUPTIMI OSE DOMETHËNIA E VEPRIMIT PERSONAL BJE-SHKATAR

- kualitetet bazë të fotografisë
- fotografia bjeshkatore, artistike, dokumentare
- letërsia dhe revistat bjeshkatore

Kënaqësitë e bjeshkatarisë

Bjeshkataria nuk është një shëtitje e kotë nëpër brigje apo pushtimi i majave (nga të cilat edhe ashtu shpejt do të zbresim), por është mënyrë dhe stil i jetesës, një sërë aktivitete të cilat njeriut bashkëkohor të qytetit ia bëjnë jetën më të kënaqshme, më të shëndoshë, mbi të gjitha më të bukur. Të jesh bjeshkatar do të thotë të vizitosh dhe njohësh bukuritë e vendit, të kënaqesh në pamjet e shkëlqyeshme të maleve dhe të fitosh shoqëri të re. Shkuarja e qëndrimi në natyrë dhe në ajrin e pastër të bjeshkës paraqet një pushim aktiv, i cili përkundër lodhjes fizike bjeshkatarin e mbush me energji, kënaqësi dhe përjetime të reja. A nuk është kënaqësia ajo që kërkojmë nga jeta?

Megjithatë, gjithnjë duhet pasur në mendje se për përjetime dhe kënaqësi nuk janë të domosdoshme malet e largëta dhe të larta, as një ditë e kthjellur dhe me diell, as bukuritë dhe pamjet e rralla, por para së gjithash dashuria për bjeshkët dhe bjeshkatarinë. Gëzimin dhe lumturinë duhet gjetur tek vetvetja!

Të dëshirojmë shumë fat, lumturi dhe gëzim në bjeshkatari!

Përmbajtja

Fjala hyrëse e autorit	5
Disa fjalë të përkthyesit të doracakut	5

Bjeshkët dhe bjeshkataria

Ç'është bjeshkataria?	7
Zhvillimi i bjeshkatarisë	10

Shëtitja bjeshkatore

Planifikimi dhe organizimi i shëtitjes	16
Shëtitjet disaditore dhe fjetja	18
(bujtina) në bjeshkë	18
Lëvizja dhe qëndrimi në mal	19
Ecja nëpër shtigje malore	21
Pushimi	22
Koha dhe parashikimi i (jo) kohës	23
Rrugët malore dhe markimi	24
Orientimi (ose “Në drejt, qenkemi humbur!”)	25
Udhëheqësit (prijësit) malor	27
Ushqimi i bjeshkatarëve	28
Pajisja bjeshkatore	29
Sjellja e bjeshkatarëve (etika bjeshkatore)	33
Sjellja në shtëpitë malore	35
Mbrojtja e natyrës malore	35

Rreziqet dhe ndihma në mal

Rreziqet dhe frika në mal	38
Dhënia e ndihmës të të rrezikuarve -	40
aksidentuarve	40
Ndihma e parë	41
Shërbimi malor i shpëtimit (SHMSH)	42

Specialitetet dhe shkathtësitë bjeshkatore

Alpinizmi, ngjitja në shkëmbinj	43
Speleologjia (ose “Kush e fiku dritën”)	44
Bjeshkataria e lartësive	45
Specialitetet tjera bjeshkatore	46
Çka duhet të dijë bjeshkatari (Shembuj pyetjesh nga provimi i shkollave të bjeshkatarisë)	49

Kënaqësitë e bjeshkatarisë

Bjeshkataria nuk është një shëtitje e kotë nëpër brigje apo pushtimi i majave (nga të cilat edhe ashtu shpejt do të zbresim), por është mënyrë dhe stil i jetesës, një sërë aktivitete të cilat njeriut bashkëkohor të qytetit ia bëjnë jetën më të kënaqshme, më të shëndoshë, mbi të gjitha më të bukur. Të jesh bjeshkatar do të thotë të vizitosh dhe njohësh bukuritë e vendit, të kënaqesh në pamjet e shkëlqyeshme të maleve dhe të fitosh shoqëri të re. Shkuarja e qëndrimi në natyrë dhe në ajrën e pastër të bjeshkës paraqet një pushim aktiv, i cili përkundër lodhjes fizike bjeshkatarin e mbush me energji, kënaqësi dhe përjetime të reja. A nuk është kënaqësia ajo që kërkojmë nga jeta?

Megjithatë, gjithnjë duhet pasur në mendje se për përjetime dhe kënaqësi nuk janë të domosdoshme malet e largëta dhe të larta, as një ditë e kthjellur dhe me diell, as bukuritë dhe pamjet e rralla, por para së gjithash dashuria për bjeshkët dhe bjeshkatarinë. Gëzimin dhe lumturinë duhet gjetur tek vetvetja!

Të dëshirojmë shumë fat, lumturi dhe gëzim në bjeshkatari!