

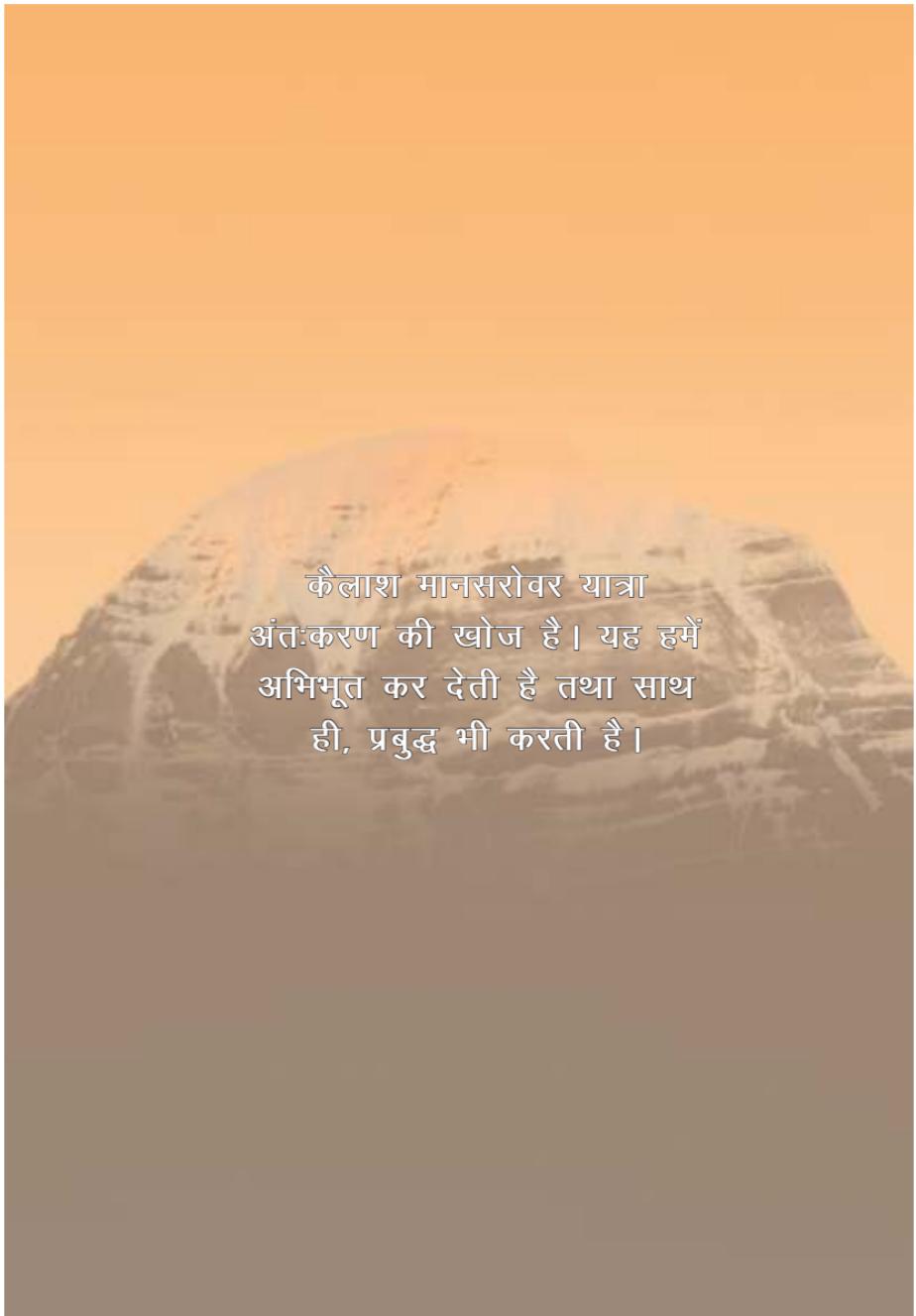
यात्रियों के लिए अनुदेश



सत्यमेव जयते
विदेश मंत्रालय
भारत सरकार



कैलाश मानसरोवर यात्रा 2019



कैलाश मानसरोवर यात्रा
अंतःकरण की खोज है। यह हमें
अभिभूत कर देती है तथा साथ
ही, प्रबुद्ध भी करती है।

यात्रियों के लिए सूचना गाइड

क्र.सं.	विषय सूची की अनुक्रमणिका	पृष्ठ
1	प्रस्तावना	
	(क) महत्वपूर्ण दस्तावेज	3
	(ख) शुल्क एवं व्यय (तालिका 1)	4-5
	(ग) यात्रा के लिए तैयारी	6
2	दिल्ली में प्रवास	
	(क) पहला दिन: दिल्ली में आगमन एवं आवास	6
	• गुजराती समाज सदन कैसे पहुंचें	6
	(ख) दूसरा दिन: दिल्ली हार्ट एण्ड लंग इन्स्टिट्यूट में चिकित्सा जांच तथा बीजा	7
	• दिल्ली हार्ट एण्ड लंग इन्स्टिट्यूट कैसे पहुंचें	8
	(ग) तीसरा दिन: आईटीबीपी अस्पताल में चिकित्सा जांच	8
	• आईटीबीपी बेस अस्पताल कैसे पहुंचें	8
	(घ) चौथा दिन: विदेश मंत्रालय में ब्रिफिंग तथा प्रलेखन	9
3	यात्री आचरण और अनुशासन	10
4	मार्ग 1 (लिपुलेख दर्द से होते हुए)	11
5	यात्रा का विवरण: पहले दिन से 21वें दिन तक	13-25
	मार्ग 2 (नाथुला दर्द से होते हुए)	26
	यात्रा का विवरण: पहले दिन से 18वें दिन तक	27-34
6	संपर्क अधिकारी	35
7	भारत की ओर से सुविधाएं	36
8	चीन की ओर से सुविधाएं	36
9	अन्य संभारतंत्र	
	(क) सामान	38
	(ख) कुलियों को किराए पर लेना और पशु द्वारा परिवहन	39
	(ग) खाना	37
	(घ) चिकित्सा सुविधाएं	40

क्र.सं.	विषय सूची की अनुक्रमणिका	पृष्ठ
10	अधिक ऊंचाई पर होने वाली बीमारियां	40
11	फोटोग्राफी	45
12	मौसम	46
13	यात्रियों को क्या क्या करना है तथा क्या क्या नहीं करना है	
	क) क्या करें	47
	ख) क्या न करें	50
14	विधिक	51
15	अनुबंध	
	क) अनुबंध—क: यात्रा के लिए कम से कम सुझाए गए उपकरण	52
	ख) अनुबंध—ख: वे उपयोगी दवाईयां जिन्हें यात्री अपने साथ ले जा सकते हैं।	54
	ग) अनुबंध—ग: दिल्ली में की जाने वाली चिकित्सा जांच	57
16	संपर्क: उपयोगी टेलीफोन नंबरों की सूची	58
17	यात्रा विवरण	
18	नक्शा	

सूचना और प्रतिक्रिया के लिए वेबसाइट देंखे

Website <https://kmy.gov.in>

हैल्पलाइन 011-24300655

महत्वपूर्ण दस्तावेज

चयनित आवेदक इस यात्रा के लिए दिल्ली में रिपोर्ट करने से पहले निम्नलिखित दस्तावेजों को भरकर अवश्य लाना होगा:

- क) 01 सितम्बर, 2017 की स्थिति के अनुसार कम से कम छह महीने की अवधि के लिए वैध भारतीय पासपोर्ट ।
- ख) एक ही कागज पर पासपोर्ट की आगे एवं पीछे की फोटोकॉपी (संलग्न नमूना देखें)
- ग) फोटोग्राफ – पासपोर्ट साइज के 6 फोटो (हाल ही के)
- घ) 100/- रु. के गैर-न्यायिक स्टैंप पेपर अथवा जैसा स्थानीय रूप से लागू हो, पर निष्पादित क्षतिपूर्ति बाण्ड जिसे प्रथम श्रेणी के मजिस्ट्रेट अथवा नोटरी पब्लिक द्वारा अधिप्रमाणित किया गया हो । यात्रियों को यह उल्लेख करते हुए इस क्षतिपूर्ति बाण्ड पर हस्ताक्षर करना होता है कि वे अपने जोखिम पर यात्रा कर रहे हैं । (प्रपत्र-1)
- ङ) आपातिक स्थिति में हेलीकॉप्टर द्वारा वापस भेजने के लिए शपथ-पत्र । (प्रपत्र-2)
- च) चीन की सीमा में मृत्यु होने की स्थिति में वहीं पर पार्थिव शरीर के दाह-संस्कार के लिए सहमति-पत्र । (प्रपत्र-3)
- उपर्युक्त प्रपत्रों के फॉर्मेट <https://kmy.gov.in> वेबसाईट से डाउनलोड किए जा सकते हैं ।
- छ) निम्नलिखित को भुगतान करने हेतु मूल दस्तावेज़:
- “कुमाऊं मंडल विकास निगम लि.”
(लिपुलेख दर्द से होकर यात्रा के लिए)
 - “सिक्किम पर्यटन विकास कॉरपोरेशन”
(नाथूला दर्द से होकर यात्रा के लिए)
- यात्रियों के लिए शुल्क और व्यय के लिए पृष्ठ संख्या 4, 5 पर तालिका देंखें ।

यात्रा के लिए शुल्क और व्यय

सं.	लिपुलेख मार्ग	प्रति यात्री अनुमानित खर्च के ब्यौरे	नाथु—ला मार्ग
1	KMVN ₹.5,000	यात्रा के मार्ग के अनुसार देय पुष्टि राशि (किसी जथे में पुष्टि होने पर अप्रतिदेय)	STDC ₹.5,000
2	₹.30,000	कुमाऊँ मंडल विकास निगम (KMVN) खाता संख्या: 917020011800582 Axis Bank Ltd, Mallital, Nainital IFSC : UTIB0003012 MICR : 263211302	
3		सिविकम पर्यटन विकास निगम (KMVN) खाता संख्या: 915020028840818 AXIS BANK,GANGTOK IFSC : UTIB0000112 MICR :UTIB0000112	₹. 20,000
4		वापसी हवाई यात्रा किराया दिल्ली—बागडोगरा— दिल्ली क्षेत्र (STDC द्वारा बुकिंग की व्यवस्था और राशि उन्हें अग्रिम तौर पर देय) (एयरलाइन नीति के अनुसार हवाई किराया और निरस्तीकरण पर किराया की वापसी)	₹.14 ,000
5	₹.3,100	नकद/डेबिट/क्रेडिट कार्ड द्वारा देय विकित्सा जाँच—दिल्ली हार्ड एंड लंग इंस्टीट्यूट (डीएचएलआई) को देय	₹.3,100
6	₹.2,500	स्ट्रेस इको जाँच (यदि डीएचएलआई द्वारा अपेक्षित हो और परामर्श दिया गया हो)	₹.2,500
7	₹.2,400	चीन का वीजा शुल्क (डीएचएलआई में नकद लिया जाएगा)	₹.2,400

सेवा प्रदाता को नकद देय			
8	₹.1 2,189	भारतीय सीमा के भीतर आने-जाने के लिए कुली प्रभार (उत्तराखण्ड सरकार द्वारा संशोधन के अध्यधीन)	
9	₹.16 ,081	भारतीय सीमा के भीतर आने-जाने के लिए टट्टू और टट्टूचालक को देय (उत्तराखण्ड सरकार द्वारा संशोधन के अध्यधीन)	
10	₹.4 ,000	सामूहिक कार्यकलापों के लिए पुल धन हेतु अंशदान	₹.4 ,000
11	वास्तविक	जर्थे के लिए रसोइया भाडे पर लेने, साझा खाद्य पदार्थ खरीदने इत्यादि के लिए मेहनताना	वास्तविक
तिब्बत स्वायत्त क्षेत्र (TAR) में देय			
1	US\$:950	ठहरने, परिवहन, प्रवेश टिकटों इत्यादि के लिए। इसमें आप्रवासन के लिए एक अमरीकी डालर का शुल्क शामिल है।	US\$:2,200
2	RMB:990	चीन की सीमा के भीतर आने-जाने के लिए कुली (टीएआर प्राधिकारियों द्वारा संशोधन के अध्यधीन)	RMB:990
3	RMB:2370	चीन सीमा के भीतर टट्टू और टट्टूचालक को देय राशि (टीएआर प्राधिकारियों द्वारा संशोधन के अध्यधीन)	RMB:2370

- किसी भी चरण में भुगतान की गई कोई भी राशि प्रतिदेय नहीं है।
- भुगतान की गई राशि को किसी भी अन्य व्यक्ति को हस्तांतरित नहीं किया जा सकता।
- विनियम दर में परिवर्तन के कारण INR में कुल लागत भिन्न हो सकती है।

यात्रा की तैयारी

यात्रियों को निम्नलिखित प्राप्त करने / साथ ले जाने की सलाह दी जाती है:

1. आवश्यक मदें अनुबंध शक्ष पर सूचीबद्ध है।
2. उपयोगी दवाइयों की सूची अनुबंध 'ख' पर है।

- पहला दिन: दिल्ली में यात्रियों का आगमन तथा आवास

दिल्ली में यात्रियों के प्रवास यात्रा के पहले 4 दिनों के लिए और यात्रा से वापसी पर एक दिन के लिए आवास की व्यवस्था दिल्ली सरकार द्वारा गुजराती समाज सदन में की जाती है। तथापि, यात्री दिल्ली में आवास और परिवहन के लिए स्वयं अपनी व्यवस्था करने के लिए स्वतंत्र है।

गुजराती समाज सदन कैसे पहुंचें:

गुजराती समाज सदन, 2 राजनिवास मार्ग, नई दिल्ली—110054

(दूरभाष: 0112398—1796, 2398—1797—8, फैक्स: 011 23983066)

दूरी:

- अंतरराज्यीय बस टर्मिनल, कश्मीरी गेट से 01 किमी।
- पुरानी दिल्ली रेलवे स्टेशन से 3.5 किमी।
- नई दिल्ली रेलवे स्टेशन से 8 किमी।
- हजरत निजामुद्दीन रेलवे स्टेशन तथा सराय काले खां आईएसबीटी से 12 किमी।
- इंदिरा गांधी अंतर्राष्ट्रीय एयरपोर्ट से 22 किमी।

सबसे नजदीकी मेट्रो स्टेशन येलो लाइन (जहांगीरपुरी से हुड़ा सिटी सेंटर) पर सिविल लाईन है तथा यह नई दिल्ली रेलवे स्टेशन एवं पुरानी दिल्ली रेलवे स्टेशन (चांदनी चौक मेट्रो स्टेशन) से जुड़ी है। हवाई जहाज से आने वाले यात्री मेट्रो एयरपोर्ट लाइन द्वारा नई दिल्ली रेलवे स्टेशन पहुंच सकते हैं तथा उसके बाद येलो लाइन द्वारा सिविल लाइन मेट्रो स्टेशन पहुंच सकते हैं।

- संपर्क अधिकारी और यात्री चीनी वीजा, विदेशी मुद्रा प्राप्त करेंगे और निर्धारित चिकित्सा जांच कराएंगे। उन्हें तदनुसार, अपनी यात्रा योजनाओं को अंतिम रूप देना अपेक्षित है।
- यात्रियों को बैचधल के यात्रा कार्यक्रम के अनुसार, दिल्ली हार्ट एण्ड लंग इन्स्टीट्यूट (डीएचएलआई) में चिकित्सा जांच के दिन से एक दिन पहले दिल्ली पहुंच जाना चाहिए।
- दिल्ली में आवश्यक विशेष स्थानों तक यात्रियों को ले जाने के लिए एक बस की व्यवस्था की जाएगी।

• दूसरा दिन: चिकित्सा जांच तथा चीन का वीजा

- क. दिल्ली हार्ट एण्ड लंग इन्स्टीट्यूट (डीएचएलआई) में चिकित्सा जांच:
- यात्रियों को दिल्ली हार्ट एण्ड लंग इन्स्टीट्यूट में बताए गए दिन को चिकित्सा जांच के लिए सुबह 8 बजे तक खाली पेट रिपोर्ट करना अपेक्षित है (8 घंटे का उपवास)। दिल्ली हार्ट एण्ड लंग इन्स्टीट्यूट द्वारा आयोजित चिकित्सा प्रयोगशाला जांचों को तालिका में देखा जा सकता है:

कृपया दिल्ली हार्ट एण्ड लंग इन्स्टीट्यूट में अपने साथ निम्नलिखित लेकर आएं:

- पासपोर्ट
- फोटो (पासपोर्ट आकार का) दृ 6 प्रतियां
- जांच के लिए अस्पताल शुल्क
- अतिरिक्त धनराशि (स्ट्रेस इको जांच, यदि अपेक्षित हुआ)
- टीएमटी के लिए वाकिंगधट्रेकिंग जूते

दिल्ली हार्ट एण्ड लंग इन्स्टीट्यूट में गहन चिकित्सा जांच कराई जाएगी। किसी दूसरे अस्पताल और अथवा अन्य स्रोतों से प्राप्त चिकित्सा रिपोर्ट मान्य नहीं होंगी। किसी यात्री को एक बार उपयुक्त नहीं पाये जाने पर उसे उस वर्ष के दौरान किसी दूसरे जर्त्ये में भाग लेने की अनुमति नहीं दी जाएगी।

दिल्ली हार्ट एण्ड लंग इन्स्टीट्यूट कैसे पहुंचें:

दिल्ली हार्ट एण्ड लंग इन्स्टीट्यूट,
3-एमएम 11, पंचकुड़ियां रोड, नई दिल्ली-110055
दूरभाष- 4299-9999, 42999900,
फैक्स- 011-42999802, 42999961

दूरी:

- इंदिरा गांधी अंतर्राष्ट्रीय एयरपोर्ट से 15 किमी।
- नई दिल्ली रेलवे स्टेशन से 2 किमी।
- पुरानी दिल्ली रेलवे स्टेशन से 10 किमी।

नजदीकी मेट्रो स्टेशन : ब्लू लाइन (द्वारका सेक्टर 21 से नोएडा सिटी सेंटररेवैशाली) पर झांडेवालान मेट्रो स्टेशन है।

ख. चीन का वीजा

डीएचएलआई में चिकित्सा जांच की प्रक्रिया से पहले, निम्नलिखित दस्तावेज संग्रहित किए जाएंगे:

- (क) भारतीय पासपोर्ट
(ख) वीजा शुल्क (नकद रूप में), चीन का सामूहिक वीजा प्राप्ति के लिए।

अनुदेश:

पासपोर्ट और सामूहिक वीजा चौथे दिन वापस कर दिया जाएगा।

- तीसरा दिन: आईटीबीपी अस्पताल में चिकित्सा जांच**

यात्रियों को अंतिम चिकित्सा जांच के लिए रिपोर्ट करना अपेक्षित होगा, जहां उन्हें अपना बायोडाटा प्रपत्र जमा कराने की आवश्यकता होगी।

आईटीबीपी बेस अस्पताल कैसे पहुंचें

आईटीबीपी बेस अस्पताल, टिगरी कैंप

पो.आ. मदनगीर, बत्रा अस्पताल के सामने, नई दिल्ली

दूरभाष: 2604-4941 / 2604-2291, फैक्स: 2604-9667

नजदीकी महत्वपूर्ण स्थान, पीली रेखा पर साकेत मेट्रो स्टेशन के नजदीक, महरौली-बदरपुर रोड पर, बत्रा अस्पताल

अनुदेश:

- संपर्क अधिकारी और यात्रियों को आईटीबीपी बेस अस्पताल से प्राप्त अपनी चिकित्सा रिपोर्ट अपने व्यक्तिगत अधिकार में रखना होगा तथा पूरी यात्रा के दौरान उसे अपने साथ रखना होगा क्योंकि रास्ते में आगे बढ़ने की अनुमति प्राप्त करने के लिए यह अपेक्षित है।

• दिन 4 विदेश मंत्रालय में ब्रीफिंग सत्र

यात्रियों द्वारा इस यात्रा पर ब्रीफिंग सत्र के लिए मीडिया ब्रीफिंग हॉल संख्या 0103, भूतल, सी ब्लॉक, जवाहरलाल नेहरू भवन, विदेश मंत्रालय, 23-डी जनपथ, नई दिल्ली-110011 में प्रातः 09.00 बजे रिपोर्ट करना अपेक्षित है।

अनुदेश:

- ब्रीफिंग से पहले यात्रियों से निम्नलिखित प्राप्त किए जाएंगे:-
 - नकद अथवा डिमांड ड्राफ्ट, **केएमवीएन** अथवा **एसटीडीसी** को देय
 - क्षतिपूर्ति बंध-पत्र
 - शपथ-पत्र (**आपातिक स्थिति** में हैलीकॉप्टर द्वारा निकासी के लिए)
 - सहमति-पत्र (**शव के दाहसंस्कार** के लिए)
- यात्री केवल प्राधिकृत विनिमय डीलरों से ही अपेक्षित विदेशी मुद्रा की व्यवस्था करें। कृपया नवीनतम जानकारी के लिए अपने संपर्क अधिकारी के संपर्क में रहें।
- विदेश मंत्रालय अशोक होटल, 50-बी, चाणक्यपुरी, नई दिल्ली- 110021 स्थित सेंट्रल बैंक ऑफ इण्डिया की शाखा (दूरभाष: 011-2410 1848) को भी मार्ग-निर्देश जारी करेगा ताकि यात्री आवश्यकता पड़ने पर वहाँ से विदेशी मुद्रा प्राप्त कर सकें। यह शाखा चौबीसों घंटे खुली रहती है। यात्री विदेशी विनिमय संबंधी विनियमोंधनिर्देशों के संबंध में नवीनतम अनुदेश संबंधी पड़ताल कर सकते हैं।

यात्री आचरण और अनुशासन

सभी यात्रियों से आशा की जाती है कि वो एक तीर्थ यात्री का आचरण बनाए रखेंगे तथा शील, भक्ति के बुनियादी सिद्धांतों का पालन करेय एवं अपने बैच के सह-यात्रियों के संग सदभाव बनाए रखने में सहयोग करें। यात्री द्वारा अनुशासनहीनता, जिसमें स्वयं या सह-यात्रियों की सुरक्षा को खतरे में डालना, निर्धारित कार्यक्रम से जान-बूझकर विचलनय यात्री गाइड में उल्लेखित और / अथवा संबंधित संपर्क अधिकारी और / अथवा स्थानीय प्राधिकरण के दिशा-निर्देशों का उल्लंघनय और / अथवा राष्ट्र के अहित में की गई कोई भी अनुचित गतिविधि इत्यादि के लिए अनुशासन समिति द्वारा निर्धारित दंड के पात्र होंगे।

अनुशासनहीनता के कृत्यों के लिए जिम्मेदार यात्री पर उचित दंड का निर्णय अनुशासन समिति तथ्यों के आधार पर करेगी। समिति द्वारा दंड का निर्णय तथ्यों के आधार पर किया जाएगा जिसमें कानून के तहत संबंधित अन्य प्राधिकरण द्वारा कानूनी कार्रवाई के अलावाय यात्रा-समाप्ति प्रमाण पत्र की रोक, भविष्य में विदेश मंत्रालय द्वारा आयोजित यात्रा में भागीदारी पर प्रतिबंध, राज्य सरकार को संबंधित यात्री की यात्रा से संबंधित सहायता पर रोक लगाने की सिफारिश आदि हो सकते हैं।

यात्रियों को एक-दूसरे के साथ और संपर्क अधिकारी के साथ सहयोग करने का और अपने बैच के लिए इस यात्रा के सुगम संचालन की सुविधा हेतु तहदिल से समर्थन देने का सुझाव दिया गया है।

मार्ग 1: दिल्ली से लिपुलेख दर्ते के लिए

दिन				
दिन	से प्रस्थान	पर पहुंचना	ऊँचाई (मी.फुट में)	प्रकार
1	दिल्ली में यत्रियों का आगमन			
2	पासपोर्ट और वीजा शुल्क संग्रह और दिल्ली में मेडिकल टेस्ट			
3	आईटीबीपी बेस अस्पताल में चिकित्सा			
4	MEA ब्रीफिंग, चीनी वीजा, विदेशी मुद्रा, KMVN शुल्क संग्रह।			
5वां	दिल्ली	अल्मोड़ा	370 Km/ 1600mt.0/ 5250 Ft.	बस / गैर ए/सी
6वां	अल्मोड़ा	धारचूला	220 Km./910 mt./ 2985 Ft.	गैर ए/सी
7वां	धारचूला	बुधी	42+12 Km./2710 mt./ 8890 Ft.	जीप / पैदल
8वां	बुधी	गुंजी	17 Km./3160 mt./ 10370 Ft.	पैदल
9वां	गुंजी	नवी	3 Km./3300 mt./ 10827 Ft.	पैदल
10वां	नवी	गुंजी	3 Km./3160 mt./ 10370 Ft.	पैदल
11वां	गुंजी	कालापानी	10 Km./3678mt./ 12067ft.	पैदल
12वां	कालापानी	नवीधांग	9Km./4260mt./ 13980ft.	पैदल
13वां	नवीधांग	लिपुलेख— तकलाकोट	12+15Km./3940mt./ 12930ft.	पैदल/बस
14वां	तकलाकोट	हाल्ट	-	-

दिन	से प्रस्थान	पर पहुंचना	ऊंचाई (मी.फुट में)	प्रकार
15वां	तकलाकोट	दार्चन	120Km./4670mt./ 15320Ft.	बस
16वां	दार्चन	डेराफुक	7+12Km./5060mt./ 16600Ft.	बस/पैदल
17वां	डेराफुक	जुनझुई पु	19Km./4780mt./ 15680Ft.	पैदल
18वां	जुनझुई पु	कुगु	5+95Km./4620mt./ 15160Ft.	पैदल / बस
19वां	कुगु	हाल्ट	-	-
20वां	कुगु	तकलाकोट	65Km./3940mt./ 12930Ft.	बस
21वां	तकलाकोट	गुंजी	26+18 Km./3160 mt./ 10370 ft.	बस/पैदल
22वां	गुंजी	बुधी	17 Km./2710 mt./ 8890 ft.	पैदल
23वां	बुधी	धारचूला	12+42 Km./910 mt./ 2895 ft.	पैदल / जीप
24वां	धारचूला	जागेश्वर	185 Km./2340mt./ 7680Ft.	बस
25वां	जागेश्वर	दिल्ली	405 Km/ 216mt. / 709 Ft.	गैर ए / सी / बस

यात्रा का विवरण

- पहला दिन: दिल्ली से अल्मोड़ा
(0600—2000 बजे / 340 किमी / बस / 5250 फुट)

नई दिल्ली से यात्रियों को अल्मोड़ा ले जाया जाता है जो उत्तराखण्ड के कुमाऊं पर्वत श्रेणियों में हिमालय की तलहटी में स्थित एक छोटा कस्बा है। वहां वे एक रात के लिए ठहरते हैं।

अनुदेश:

चूंकि, नई दिल्ली से यह रवानगी सुबह 06:00 बजे तय है इसलिए यात्रीगण इस बात का सुनिश्चय कर लें कि उनका सामान प्रातः 05:00 बजे तक तैयार हो।

- दूसरा दिन: अल्मोड़ा से धारचूला
(0600—1600 बजे / 220 किमी / बस / 2985 फुट)

धारचूला तक की यात्रा तीव्र ढलान वाले पहाड़ी रास्ते से होकर गुजरती है। धारचूला शहर नेपाल के सामने स्थित काली नदी के किनारे पर अवस्थित है, जो कि कैलाश मानसरोवर के रास्ते में पड़ने वाला अंतिम बड़ा शहर है। धारचूला के रास्ते में यात्री आईटीबीपी के कैंप मुख्यालय मिर्थी में यात्रा के विभिन्न पहलुओं पर की जाने वाले ब्रीफिंग के लिए रुकते हैं।

अनुदेश:

- यात्रियों को अल्मोड़ा में सुबह का नाश्ता दिया जाएगा। दोपहर का खाना डीडीहाट में दिया जाएगा।
- जिन यात्रियों को अक्सर दस्त की शिकायत रहती है उन्हें पिथौरागढ़ में ही समुचित दवाई लेने की सलाह दी जाती है।

3. यात्रियों को आईटीबीपी द्वारा मिर्था में की जाने वाली ब्रीफिंग को ध्यानपूर्वक सुनना चाहिए और इनके दिशा—निर्देशों का पालन करना चाहिए।
 4. धारचूला में यात्रियों को सलाह दी जाती है कि आखिरी समय की खरीदारी यहाँ पर कर लें, क्योंकि यहाँ अपेक्षाकृत उचित मूल्य पर बड़े पैमाने पर वस्तुएं उपलब्ध हैं।
 5. धारचूला में सामान संबंधी प्रतिबंध लागू हो जाएँगे।
 6. सभी यात्रियों को आपात स्थिति में अपनी सहायता के लिए टद्दू और कुली किराए पर लेने की सलाह दी जाती है। भारतीय सीमाक्षेत्र में पूरी यात्रा के लिए टद्दू और कुली धारचूला में बुक किया जा सकता है।
 7. सभी यात्रियों से अनुरोध है कि वे यात्रा के लिए सभी जरूरी तैयारियां तथा औपचारिकताएं उसी दिन पूरी कर लें क्योंकि जब्ता अलगे दिन एकदम सुबह यात्रा पर रवाना हो जाएगा।
- **तीसरा दिन: धारचूला से बूंदी तक (06:00—17:00 बजे / 42+12 किलोमीटर/ वाहन + पैदल/ 8890 फीट)**

यह यात्रा धारचूला से बूंदी तक वाहन द्वारा लगभग 42 किलोमीटर और पैदल 12/18 किलोमीटर की है। लखनपुरजानुग के बाद यह पैदल यात्रा मैदानी इलाकों से होकर काली नदी के किनारे से गुजरती है जोकि एक बहुत ही मनोरम हिस्सा है। यह हिस्सा संभवतः संपूर्ण यात्रा में सबसे जोखिम भरा है, क्योंकि यात्रियों को तेज प्रवाह वाली काली नदी के किनारे अत्यंत संकरे रास्तों से होकर गुजरना होता है। इस मार्ग पर लमारी गांव पड़ता है जो आराम करने के लिए अच्छी जगह है और यहाँ गरमागर्म चाय का लुप्त उठाया जा सकता है। लमारी के रास्ते पर यात्रीगण टेढ़े—मेढ़े रास्तों से होकर मालपा तक पहुंचेंगे जोकि वर्ष 1998 में हुए भू—स्खलन की त्रासदी की याद दिलाता है जहां अभी तक शिविर के आसपास मलवे मौजूद हैं। इस मार्ग का अंतिम हिस्सा अनूठे सेतु से होकर गुजरता है जिससे होकर यात्रीगण बूंदी स्थित शिविर पहुंचते हैं। रास्ते का अंतिम भाग एक अनोखे पुल के पार तक जाता है जहां से हम बूंदी में शिविर

तक पहुंचते हैं। बूंदी में जरूरी वस्तुओं के लिए एक दुकान है। इस वर्ष लखनपुर से बूंदी तक के पैदल मार्ग में कुछ बदलाव किए गए हैं।

अनुदेशः

1. मालपा में दोपहर का भोजन दिया जाएगा।

- **चौथा दिन: बुधी से गुंजी
(05.00—15.00 बजे / 17 किमी./ ट्रैक / 10370 फीट)**

बुधी में रात्रि विश्राम के बाद यात्री भारतीय क्षेत्र की ओर से 5 किमी. की खड़ी चढ़ेंगे जो प्राकृतिक रूप से बहुत ही रमणीक है। जैसे ही यात्री थकान महसूस करते हैं, छियालेख की मनोरम घाटी में प्रवेश करते ही आपकी थकान मिट जाएगी।

घाटी का मनोरम दृश्य दुर्लभ पर्वतीय फूलों जैसे कोबरा फूल, आइरिस, मेपल फ्लावर, कस्तूरी, कमल आदि की खुशबू से शोभायमान है। यात्री गर्बयांग के लिए घास के खुबसूरत हरे—भरे रास्ते से गुजरेंगे जो एक धंसने वाले गाँव के रूप में जाना जाता है जहाँ अनोखे मकान हैं जिनके दरवाजे नकाशीयुक्त हैं और सोपान स्तम्भ हैं। यात्री काली और टिंकर नदियों का संगम भी देखेंगे जहाँ से टिंकर नदी नेपाल में प्रवेश करती है।

सावधानी: इस यात्रा में काफी पथरीली चढ़ाई है और उसके बाद खड़ी ढलान है।

- **पांचवा दिन: गुंजी से नाबी तक
(14:00—16:00 बजे / 3 किलोमीटर/ पैदल / 10827 फीट)**

आईटीबीपी का चिकित्सा दल सुबह में यात्रियों की जांच करके यह तय करेगा कि वे आगे की यात्रा करने के लिए शारीरिक रूप से स्वस्थ हैं या नहीं। दोपहर के भोजन के बाद यात्रीगण पैदल नाबी तक (लगभग 3 किलोमीटर) जाएंगे

ताकि वे मौसम के अनुसार अपने को ढाल सकें। यात्रीगण रात में नाबी में ही ठहरेंगे।

- **छठा दिन:** नाबी से गुंजी तक
(06:00–08:00 बजे / 3 किलोमीटर / पैदल / 10370 फीट)

यात्रीगण सुबह नाश्ता करने के बाद पैदल नाबी से गुंजी तक जाएंगे। वहां पर उन यात्रियों की दुबारा मेडिकल जांच की जाएगी जो चिकित्सा दल की निगरानी में थे। केवल उन्हीं यात्रियों को आगे की यात्रा जारी रखने की इजाजत दी जाएगी जो इस चरण में फिट पाए जाएंगे। शारीरिक रूप से स्वस्थ न पाए गए यात्रीगण अगले वापसी जथे के साथ दिल्ली लौट आएंगे।

अनुदेशः

गीला तथा फिसलन भरा होने के कारण यह यात्रा का सबसे खतरनाक हिस्सा है। यात्रीगण यहां अधिकाधिक सावधानी बरतें तथा व्यक्तिगत सुरक्षा पर ध्यान दें।

- **सातवां दिन:** गुंजी से कालापानी तक
(07:00–12:00 बजे / 10 किलोमीटर / पैदल / 12067 फीट)

गुंजी–कालापानी अब 9 किमी। गाड़ी से जा सकते हैं, लेकिन यह कच्ची सड़क है। कालापानी मंदिर ही काली नदी का उदगम माना जाता है। कालापानी के निकट आप एक पहाड़ी से गुजरेंगे जिसमें घ्यास की गुफाएँ हैं। हिन्दू दन्तकथा के अनुसार यह वह गुफा है जहाँ पर घ्यास मुनि ने वर्षा तक तपस्या की। भारत–तिब्बत सीमा पुलिस ने यहां एक झाण्डा गाड़ रखा है जो इस गुफा में प्रवेश द्वार का द्योतक है। कालापानी में यात्रियों को उत्प्रवासन जांच केंद्र मिलेगा जहां सीमा की ओर जाने से पहले यात्रियों के कागजात, जिनमें पासपोर्ट शामिल हैं, की जांच की जाती है और उन पर मुहर लगाई जाती है।

अनुदेशः

1. इस जांच में ठीक पाए जाने वाले यात्रियों को ही आगे यात्रा करने की अनुमति दी जाएगी। जो यात्री इस जांच में अयोग्य पाए जाते हैं वे यात्रियों के अगले वापसी जर्थे के साथ ही दिल्ली लौट जाएंगे।
 2. गुंजी में, भारतीय स्टेट बैंक के ब्रांच के पास सीमित सेवाएं उपलब्ध होंगी। यहां पर बड़े पैमाने पर राशि नहीं निकली जा सकेगी।
- आठवां दिनः कालापानी से नवीधांग
(0700–1300 बजे / 9 किमी./ ट्रैक / 13980 फीट)

कालापानी से नवीधांग के लिए रास्ता क्रमिक चढ़ाई भरा है। जैसे—जैसे आप हिमालय की ऊँची पर्वत चोटियों की ओर बढ़ते हैं, काली नदी बहुत नीचे रह जाएगी। 9 किलोमीटर के रास्ते से आप वहां पहुंच जाएंगे जहां पर पेड़—पौधे नहीं हैं और पहाड़ों का सपाट दृश्य नजर आता है। नवीधांग स्थित शिविर से ही आप अनूठे 'ओम' के दर्शन कर पाएंगे। पूर्वी दिशा में ओम पर्वत पहाड़ी बर्फ से एक ऐसी आकृति धारण कर लेता है जो प्राकृतिक रूप से 'ओम' के सदृश दिखाई देता है जो एक दुर्लभ दृश्य है क्योंकि आमतौर पर बादलों के कारण पहाड़ों में यह दृश्य नजर नहीं आता है।

अनुदेशः

1. इस स्थान से भारत—तिब्बत सीमा पुलिस दल और उनके चिकित्सक तिब्बत की सीमा तक आपका मार्गदर्शन करेंगे।
2. कालापानी में यात्रियों को उत्प्रवासन जांच केंद्र मिलेगा जहां सीमा की ओर जाने से पहले यात्रियों के कागजात, जिनमें पासपोर्ट शामिल हैं, की जांच की जाती है और उन पर मुहर लगाई जाती है।
3. कालापानी से नवीधांग तक चढ़ाई भरा रास्ता है और यहां तेज हवाएं

चलती हैं और इसीलिए यात्रियों को सख्त हिदायत दी जाती है कि वे मौसम अनुकूल कपड़े पहनें तथा सिर ढक कर रखें।

- नवां दिन: नवीधांग से लिपुलेख
(07.00–13.00 बजे / 1215 किमी./ ड्रैक / 12930 फीट)

तिब्बत में प्रवेश करने से पूर्व भारतीय क्षेत्र में यह आखिरी रास्ता है। ज्यादातर समय में यह मार्ग जोखिमपूर्ण है और विशेष रूप से जबकि इस संकीर्ण दर्दे जो कि 16,730 फीट की ऊँचाई पर है, में मौसम की स्थिति अनुकूल नहीं हो। इस दर्दे को पार करने में समय लगता है जहां पर तिब्बत में प्रवेश करने वाला जत्था उस जथ्ये से मिलता है जो अपनी परिक्रमा पूरी कर भारत के लिए वापस आ रहा होता है।

यहां पर तराइयां बंजर हैं और हरियाली कम ही दिखाई देती हैं। टट्टूकुली दर्दे के शीर्ष तक पहुंचते ही आपसे विदा लेंगे। लिपुलेख दर्दा सफलतापूर्वक पार करने के बाद (ऊँची पहाड़ी पर लगभग 7 किमी.) चीनी प्राधिकारी आपसे मिलेंगे और आप तिब्बत में प्रवेश करेंगे। भारत और तिब्बत में समय का अंतराल 2.30 घंटे से अधिक है। यात्रियों को लगभग 3 किमी. उस बिंदु तक पहुंचने के लिए पैदल चलना होगा जहां पर आप तकलाकोट तक कच्ची सड़क पर बस से जाएंगे। इस रास्ते में कुली/टट्टू उपलब्ध नहीं होंगे।

अनुदेश:

1. यात्रियों को सुबह—सुबह 3 बजे शिविर से निकलना होगा ताकि दर्दे पर लगभग प्रातः 7 बजे वापस आने वाले जथ्ये से मिल सकें। अंधरे में टार्च और हेडलैंप की आवश्यकता पड़ेगी।
2. यात्रियों को केवल हल्के सामान (विशेषकर जब वे कुलीधोर्टर के साथ

हों) ले जाने चाहिए क्योंकि चीन के क्षेत्र में, दर्द के ऊपरी हिस्से से बस बिन्दु तक (लगभग 3 किमी.), यात्रियों को यह बोझ स्वयं ले जाना होगा।

3. इस रास्ते को पार करने का कार्य प्रातः 7 बजे से 9 बजे के बीच में कर लेना चाहिए, क्योंकि यह वही समय है जब मौसम सामान्यतः अनुकूल होता है।
4. यात्रियों को ऊंची चढ़ाई की थकान से बचने के लिए सावधानी बरतनी चाहिए क्योंकि वहाँ हवाएं तीखी हैं और वातावरण में ऑक्सीजन की कमी है। यहाँ तक कि आधे घंटे का विश्राम भी मुश्किल का सबब बन सकता है।
5. यही वह समय होता है कि दल को एक-दूसरे का साथ-सहयोग की भावना प्रदर्शित करने की आवश्यकता होती है ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि प्रत्येक सदस्य बर्फ से ढके इस विकट रास्ते को सफलतापूर्वक पार कर सके।
6. यात्रियों को यह सलाह दी जाती है कि वे कपूर और सेंधा नमक के कुछ टुकड़े अपने पास हमेशा रखें क्योंकि ये परेशानी में काम आ सकते हैं।

- **दसवां दिन: तकलाकोट (चीन) में विश्राम**

आप्रवासन तथा सीमा-शुल्क की सभी औपचारिकताओं को पूरा करने के लिए आप तकलाकोट में रहेंगे। तकलाकोट (पुरांग) एक पुराना व्यापारिक कस्बा है। यहाँ की मुख्य गली में कई दुकानें हैं। यात्रियों को विश्राम गृहों में रखा जाएगा जिनमें मूलभूत सुविधाएं होंगी। नहाने के लिए गरम पानी उपलब्ध होगा। नियत समय पर खाना भी दिया जाएगा तथा विश्राम गृह द्वारा आमतौर पर खाने में चावल, सूप एवं उबली हुई सब्जियां दी जाती हैं।

अनुदेशः

1. चीनी प्राधिकारी यहां पर आपके सभी दस्तावेज की जांच करेंगे और यात्रा शुल्क लेंगे। ख्यात्रियों के लिए शुल्क और व्यय,
 2. आप्रवासन तथा सीमा—शुल्क की सभी औपचारिकताओं को पूरा करने के लिए आप तकलाकोट में रहेंगे।
 3. जरूरत की वस्तुएं खरीदने और कैलाश परिक्रमा करने के लिए टद्दू तथा कुली किराए पर लेने हेतु यात्रीगण अपनी मुद्रा के बदले चीनी युआन/रेन्बिनबी प्राप्त कर सकते हैं।
 4. जथे की खाद्य समिति को राशन के बारे में पुनर्मूल्यांकन करना चाहिए तथा खरीददारी करनी चाहिए। परिक्रमा पर ले जाने के लिए विश्राम गृह में बरतन उपलब्ध होंगे।
 5. जथे के लिए तकलाकोट में रसोइए किराये पर लेने होंगे।
 6. यात्रियों को कैलाश परिक्रमा के लिए टद्दू तथा कुलियों को बुक करने की सलाह दी जाती है। परिक्रमा के लिए शुल्क तीन—दिवस चढ़ाई प्रभार के रूप में आकलित किए जाते हैं। “यात्रियों के लिए शुल्क और व्यय” तालिका में दरें दर्शायी गई हैं जो कि संशोधन के अध्याधीन है,
- **र्यारहवें दिन: तकलाकोट से दार्चन
(09.00—12.00 बजे | 102किमी / बस | 15320 फीट)**

र्यारहवें से सोलहवें दिन: मानसरोवर तथा कैलाश परिक्रमाएं की जाती हैं।

कैलाश परिक्रमा के लिए यह मूल शिविर होगा। दार्चन के रास्ते में यात्री कुछ देर के लिए खुबसूरत राक्षस ताल रुकेंगे जो मानसरोवर से एक संकरे रास्ते के द्वारा इस मनोरम झील को अलग करता है। जहां मानसरोवर की तुलना सूर्य और रोशनी से की जाती है, वहीं राक्षस ताल की तुलना चंद्रमा तथा रात्रि के अंधेरे के रूप की जाती है। यह माना जाता है कि रावण ने शिव की कृपादृष्टि प्राप्त करने के लिए राक्षस ताल के किनारे तपस्या की थी। इसलिए राक्षस ताल को रावण ताल भी कहा जाता है। राक्षसताल से ही यात्रियों का कैलाश पर्वत की पहली झलक मिलती है। कुछ देर के लिए मानसरोवर ताल के पास बस भी रुकती है।

अनुदेशः

1. कैलाश पर्वत और मानसरोवर झील की परिक्रमाओं के दौरान एक अंग्रेजी बोलने वाला तिब्बती गाइड प्रत्येक जर्त्ये के साथ होता है।
2. परिक्रमा के पास लगे शिविर सीमित सुविधाएं ही प्रदान करते हैं।
3. दार्चन में, यात्री शहर में दिन बिताएंगे। यात्रियों को एक—साथ ले जाए जाने वाले सामान / लगेज में से अपने खाने की व्यवस्था खुद करनी होती है। चीनी प्राधिकारियों द्वारा एक स्टोव और रसोई की व्यवस्था की जाती है।
4. सम्मिलित रसीद के एवज में दार्चन में टट्ठू / कुली के लिए संपूर्ण अग्रिम भुगतान करना होगा।
5. गंभीर पहाड़ी बीमारियों के लक्षणों की अनदेखी नहीं करनी चाहिए। सिरदर्द, चेहरे पर सूजन आदि को गंभीरता से लेना चाहिए। चूंकि डोल्मा दर्द और ऊंचाई पर है और उसे पार करना कठिन है, यात्रियों को सलाह

दी जाती है कि वे अपनी सेहत का जायजा लें और अपनी सुरक्षा से समझौता न करें। इस मामले में संपर्क अधिकारी का निर्णय अंतिम होगा। वे दारचेन में ही तीन दिन बाद मानसरोवर परिक्रमा के लिए अपने जत्थे के साथ फिर से मिलनेधैकत्र होने के लिए रुक सकते हैं।

- बारहवां दिन: दार्चेन से डेराफुक
(08.00–14.00 बजे | 7+12किमी/बस्ट्रेक | 16600 फीट)**

48 किलोमीटर की कैलाश परिक्रमा शुरू होती है। पहला चरण यात्रियों को डेराफुक ले जाएगा जो दार्चेन से 19 किलोमीटर है। पहले 7 किमी. की यात्रा बसध्रेक द्वारा की जाती है। 'यमद्वार' पहुंचने पर टट्ठू और कुली दिये जाते हैं और पैदल यात्रा शुरू होती है। डेराफुक 12 किमी. दूर हैं जहां अधिकांश समतल रास्ता है। रास्ते में आपके इर्द-गिर्द सुन्दर खड़ी पहाड़ियां हैं जिनमें से कुछ से धाराएं और जलप्रपात बह रहे होते हैं। कुछ चट्टानों पर बौद्ध मंत्र खुदे हुए हैं।

डेराफुक का शाब्दिक अर्थ है भादा याक के सिंगों की गुफा । यहां से कैलाश पर्वत की भव्य छटा दिखती है। यह कैलाश पर्वत का सबसे नजदीकी और सबसे स्पष्ट दृश्य है जिसके आप दर्शन करेंगे: एक भव्य दृश्य विशेषकर जब डूबते हुए सूर्य की किरणें इसे प्रदीप्तमान कर रही हों। आप इस शिविर में रात व्यतीत करेंगे।

- तेरहवें दिन: डेराफुक से जुनझुर्झ पु
(05.00–17.00 बजे | 19किमी/ट्रेक | 15680 फीट)**

यात्री बिल्कुल सुबह डेराफुक से अंधेरे में (टार्च की आवश्यकता पड़ेगी) यात्रा शुरू करेंगे और 18,600 फीट की ऊँचाई वाले दर्रे पर चढ़ेंगे जिसके बारे में माना जाता है कि तिब्बत की देवी 'डोल्मा' उसकी सुरक्षा करती है। यह यात्रा का सबसे कठिन भाग है जहां बहुत दूर तक पैदल चलना पड़ता है। यात्रियों को एक समूह में इकट्ठा रहने और एक दूसरे की मदद की की आवश्यकता होती है, विशेषकर तब जब अंधोरा हो। रास्ते में आपको फटे—पुराने चीथड़े नजर आएंगे।

यह शिव स्थल है जहां पर माना जाता है कि मृत्यु लोक के राजा यम इसे पार करने वालों पर नजर रखते हैं। डोल्मा दर्दे को पार करते हुए आस्था एवं दूढ़ता की परीक्षा होती है क्योंकि यहां आकस्मिक रूप से बर्फीले तूफान आ जाते हैं। यहां के एक चट्टान के बारे में कहा जाता है कि यह तारा देवी का द्योतक है। यात्री देवी की प्रार्थना करते हैं, प्रार्थना के झण्डे बांधते हैं, मक्खन अर्पित करते हैं और इच्छानुसार सुगंधित धूप जलाते हैं।

डोल्मा दर्दे से उत्तरते समय यात्री पन्ने जैसी हरीतिमा लिए गौरी कुण्ड से गुजरेंगे जिसके बारे में ऐसा माना जाता है कि यहां पर देवी पार्वती नहाया करती थीं। अगले 2 कि.मी. की दूरी खड़ी ढलान वाली है जहां पर सावधान रहने की जरूरत है। उसके बाद कमोवैश समतल रास्ते से आप जुनझुइ पु, पहुँचेंगे जहां पर यात्रीगण रात्रि-विश्राम करते हैं।

अनुदेश:

1. डोल्मा दर्दे में अधिक समय तक रहना ठीक नहीं है क्योंकि विरलित वातावरण के कारण सांस लेने की समस्या हो सकती है।
2. यात्रियों को गौरीकुण्ड तक स्वयं नीचे उतरने का प्रयास नहीं करना चाहिए क्योंकि ढलान बहुत फिसलन भरी है और ऐसे किसी प्रयास से गंभीर चोट लग सकती है। यात्रियों को अपने कुली से नीचे जाने तथा केन भरकर लाने के लिए कहना चाहिए। इस कार्य के बदले कुली को छोटी-सी राशि दी जा सकती है।

**‘ चौदहवां दिन: जुनझुइ पु से कुगु
(09.00–12.00 बजे / 5+95 कि.मी./ ट्रैक+बस | 15160 फीट)**

यात्री मानसरोवर की परिक्रमा के लिए कुगु की ओर ऐसे रास्ते से बढ़ेंगे, जहां की अधिकांश भूमि समतल है। इस प्रकार कैलाश पर्वत की परिक्रमा पूरी हो जाती है। तक्लाकोट से दारचेन जाते हुए मानसरोवर परिक्रमा का कुछ हिस्सा 11वें दिन बस द्वारा किया जाता है। चौदहवें दिन यह परिक्रमा पुनः शुरू होती है, यह दारचेन से कुगु तक, लगभग 90 कि.मी. की दूरी होरे से गुजरते हुए बरखा

के बड़े मैदानों के माध्यम से की जाती है। सब्जियां इकट्ठा करने के लिए होरे में कुछ देर ठहरने के बाद यात्री कुगु में शिविर तक दोपहर के भोजन के समय पहुँचते हैं। कुगु का पड़ाव मानसरोवर झील के किनारे स्थित है।

कैलाश पर्वत की तलहटी में मनोरम मानसरोवर झील है। यह झील समय और मौसम के हिसाब से रंग और तरंगों बदलती हैं और अभी शान्त है और कुछ समय बाद प्रचण्ड। सूर्य, बादलों, सितारों और यहां तक कि कैलाश पर्वत का प्रतिबिम्ब दर्शकों को मंत्र-मुग्ध करता है। यह एक बड़ी झील है जिसकी परिधि 88 किलोमीटर है और उसकी अधिकतम गहराई 300 फीट है। उसकी विविधता एवं सुन्दरता दर्शकों के दिल और कल्पनाशीलता को आकर्षित करती है। झील का पानी दिन में किसी समय और किसी मौसम में बिल्कुल ठंडा हो सकता है तथा किसी समय सुखद गरम हो सकता है।

अनुदेशः

1. कैलाश मानसरोवर यात्रा 2018 से यात्रियों को पवित्र मानसरोवर झील में डुबकी लगाने की अनुमति नहीं है। तथापि, चीनी प्राधिकारी झील से जल लेने और निर्दिष्ट स्थान पर स्नान करने के लिए मग और बालटी उपलब्ध कराते हैं।
5. यात्रीगण होरे में थोड़े विश्राम के दौरान वहां के मुख्य बाजार से ताजे फल तथा सब्जियां खरीद सकते हैं। कुगु में अच्छी खासी दुकान है और वह भी शिविर के अहाते के भीतर।

- पंद्रहवां दिन – कुगु
यात्री लगातार मानसरोवर झील के नजदीक रहने का आनंद उठाते हैं।

- सोलहवां दिन— कुगु से तक्लाकोट
(07.00—10.00 बजे / 65 किमी / बस / 12930 फीट)

यात्री तक्लाकोट वापिस लौटते हैं। इस प्रकार मानसरोवर झील की परिक्रमा पूरी हो जाती है। आप्रवासन और सीमाशुल्क की औपचारिकताएं यहां पूरी की जाती हैं।

- सत्रहवां दिन: तक्लाकोट से गुंजी
(सीएसटी 0600—आईएसटी 1500 बजे / 1526 कि.मी./
बस+ट्रैक / 10370 फीट)

यात्रियों को गुंजी में रात्रि-विश्राम के लिए लिपुलेख दर्ते से होकर वापस भारत में प्रवेश करना होता है।

- अठारहवां दिन: गुंजी से बुधी
(06.00—17.00 बजे | 17 कि.मी./ट्रैक | 8890 फीट)
- उन्नीसवां दिन: बुधी से घारचूला (05.00—13.00 बजे |
12 / 18+42 कि.मी./ट्रैक/बस / 7680 फीट)
- बीसवां दिन : घारचूला से जागेश्वर (पिथोरागढ़ से होते हुए)
(07.00—19.00 घंटे | 185 किलोमीटर/बस | 6140 फीट)
- इक्कीसवां दिन: जागेश्वर से दिल्ली
(07.00—20.00 बजे | 355 कि.मी./बस / 709 फीट)

रूट – 2 नाथु ला

संख्या	से	तक	कि.मी.	ऊंचाई		यातायात का साधन
				मी.	फीट	
1.	दिल्ली	गंगटोक	1240	1600	5250	वायुयान 1115 कि.मी., बस 125 कि.मी.
2.	गंगटोक	15वां मील	25	3050	10400	बस
3.	15वां मील	स्टे	-	3050	10400	-
4.	15वां मील	शेराथांग	20	4115	13500	बस
5.	शेराथांग	स्टे	-	4115	13500	-
6.	शेराथांग	कांगमा	200	4176	13700	बस
7.	कांगमा	लाजी	295	4053	13297	बस
8.	लाजी	जोंगबा	477	4728	15512	बस
9.	जोंगबा	दारचेन	475	4670	15322	बस
10.	दारचेन	डेराफुक	80	4620	15157	बस
11.	डेराफुक	जुनझुई पु	19	4780 (5670)	15680 (18600)	ट्रैक
12.	जुनझुई पु	दारचेन		4620	15157	
13.	दारचेन	कुगू				
14.	कुगू	जोंगबा	-	4620	15157	-
15.	जोंगबा	लाजी	477	4053	13297	बस
16.	लाजी	कांगमा	295	4176	13700	बस
17.	कांगमा	गंगटोक	245	1600	5250	बस
18.	गंगटोक	दिल्ली	1240	215	705	बस 125 कि.मी. वायुयान 1115 कि.मी.

- पहला दिन: नई दिल्ली से गंगटोक
(11115+125 कि.मी. / वायुयान+बस | 5200 फीट)

यात्री बागडोगरा के लिए वायुयान से जाएंगे और हवाई यात्रा की अवधि 2 घण्टे के लगभग है। इसके बाद यात्री बस द्वारा गंगटोक के लिए बागडोगरा-सिलीगुड़ी-गंगटोक राजमार्ग से यात्रा करेंगे और सिलीगुड़ी के नजदीक दोपहर का भोजन दिया जाएगा। खूबसूरत तीस्ता नदी के साथ-साथ 5 घण्टे की बस यात्रा है। रांगपो सिकिकम और पश्चिम बंगाल के मध्य से सीमांत कस्बा पर रास्ते में थोड़े समय के लिए कुछ समय की ठहराव की योजना है। गंगटोक, एक जाना-माना पर्यटक स्थल, सिकिकम की राजधानी है। यात्री संध्या को मशहूर एम.जी. मार्ग पर सैर करने का चुनाव कर सकते हैं।

अनुदेश:-

- यात्रियों से अपेक्षा की जाती है कि समयानुसार हवाई अड्डे पहुंचने हेतु अपना सामान पैक कर लें।
- हवाई कंपनी की शर्तों के अनुसार एक हैंड बैग के अतिरिक्त, चौक इन सामान का वजन सीमित होना चाहिए।
- गंगटोक पहुंचने पर यात्रियों के लिए एक ब्रीफिंग रखी जाएगी।
- गंगटोक खरीददारी तथा फोन करने के लिए तथा इंटरनेट की पहुंच तथा मोबाइल सुविधा वाला अंतिम उपयुक्त साधन है।
- यदि यात्री अपनी यात्रा गंगटोक में समाप्त करना चाहते हैं तो उन्हें सिकिकम पर्यटन विकास निगम (एसटीडीसी) को अपनी वापसी यात्रा योजनाओं के बारे में सूचित करने की आवश्यकता है। एसटीडीसी घर तक वापसी यात्री

की सुविधा कराएंगे या अतिरिक्त लागत पर दक्षिण सिविकम की तीन दिनों की धार्मिक यात्रा की व्यवस्था करेंगे।

- **दूसरा दिन: गंगटोक से 15 मील
(1100 – 1300 बजे) 25 किमी/बस | 10400 फीट)**

पहाड़ी रास्ता होने के कारण यह यात्रा धीरे की जाएगी तथा दिन की यात्रा के दौरान 5000 फीट की ऊँचाई चढ़ी जाएगी। रास्ते में, यात्रियों को 3 मील नाका पर क्लीयरेंस के लिए कुछ देर रोका जाएगा।

अनुदेश:-

ऊँचाई बढ़ने के कारण यात्रियों को थोड़ी तकलीफ महसूस हो सकती है। उनसे अनुरोध है कि किसी भी अप्रत्याशित चिकित्सा हालत के लिए रिपोर्ट करें।

- **तीसरा दिन: 15वां मील:**

यात्रियों को ऊँचाई पर जलवायु अनुकूल बनाने हेतु रोड़ के साथ एक आसान सी पैदल यात्रा पर ले जाया जाएगा तथा 15वां मील कैंप पर वापस लाया जाएगा। योगा सत्र भी चलाए जाएंगे।

- **चौथा दिन: 15वां मील से शेराथांग
(0700–0800 बजे | 20 किमी/बस 13500 फीट)**

जलवायु अनुकूल बनाने हेतु छोटी सी पैदल यात्रा और योगा सत्र आयोजित किए जाएंगे।

- **पांचवा दिन: शेराथांग**

शाम को यात्रियों की चिकित्सा जांच की जाएगी। जो यात्री इस जांच में योग्य पाए जाएंगे केवल उन्हीं को आगे की यात्रा पर जाने की अनुमति दी जाएगी। जो यात्री अयोग्य पाए जाएंगे उन्हें वापस गंगटोक भेज दिया जाएगा। उनकी

वापसी की सारी व्यवस्था की सुविधा एसटीडीसी द्वारा की जाएगी। यात्रा के बीच इस वापसी पर हुई सभी अतिरिक्त लागत संबंधित यात्री द्वारा उठाई जाएगी।

- **छठा दिन: शेराथांग से कंगमा**
(0700–1400 बजे / 200 किमी / बस / 13700 फीट)

शेराथांग में सीमा शुल्क और उत्प्रवासन से संबंधित औपचारिकता पूरी होने के बाद, यात्री नाथुला के रास्ते चीन जाएंगे, जो शेराथांग से 7 किमी. की दूरी पर है। यात्रियों को यातुंग / रिंचेनगैंग में चीनी सेवा प्रदाता द्वारा दिए गए वाहनों में भेज दिया जाएगा।

अनुदेशः—

1. यात्रीयों को मर्दों हेतु उनके सामना की चांच करने की सलाह दी जाती है जोकि पथकरण विनियम / कस्टम के अध्यधीन होंगे।
2. यातुंग / रिंचेनगैंग में प्रत्येक यात्री द्वारा भुगतान किया जाएगा।
3. नाथुला से प्रत्येक यात्री समूह के साथ भारतीय रसोईये तथा अंग्रेजी बोलने वाला तिब्बती गाईड होंगे।
4. यात्री चीन में उपयोग करने के लिए मुद्राओं का विनिमय कर सकते हैं।

- **सातवां दिन: कंगमा से लाजी**
(0700 – 1400 बजे / 295 किमी. / बस / 13297 फीट)
- **आठवां दिन:लाजी से जोन्गबा (0700 / 1800 बजे / 477 किमी. / बस / 15512 फीट)**

- नौवां दिन: जोन्गाबा से दार्चेन
(0700 – 1800 बजे / 475 किमी./बस / 15322 फीट)

9वें दिन से 14वें दिन के दौरान मानसरोवर और कैलाश परिक्रमा की जाएगी। कैलाश परिक्रमा के लिए दार्चेन बेस कैंप है।

अनुदेश:-

- परिक्रमा के रास्तों में आने वाले शिविरों में सीमित सुविधाएं ही उपलब्ध हैं।
- यात्रियों को स्वयं अपने खाने की व्यवस्था करनी होगी और इसी समय आम सामान के साथ रखा गया राशन उपयोग में आता है। खाना बनाने के लिए चुल्हा और कमरा चीनी प्राधिकारियों द्वारा प्रदान किया जाएगा।
- एक संयुक्त रसीद के विरुद्ध दार्चेन में टट्टू/कुली को दिए जाने वाला पूरा भुगतान इकट्ठा किया जाएगा।

- दसवां दिन: दार्चेन से कुगु
(0700–0900 बजे / 80 किमी / बस / 15157 फीट)

यात्री होर के रास्ते मानसरोवर परिक्रमा के लिए कुगु जाएंगे। सब्जियों आदि के स्टॉक को भरने के लिए होर में कुछ देर रुकने के बाद यात्री दिन के भोजन के समय कुगु कैंप पहुंचेंगे। कुगु मानसरोवर झील के किनारे स्थित है।

कैलाश पर्वत की तलहटी में शानदार मानसरोवर झील है। यह झील समय और मौसम के मुताबिक अपना रंग और भाव बदलती है: अभी सौम्य तो अगली बार तूफानी। झील में सूरज, बादल, सितारों और यहां तक कि कैलाश पर्वत का

प्रतिबिंब देखने वालों को मंत्रमुग्ध कर देता है। यह झील बहुत बड़ी है जिसकी 88 किमी. की परिधि है तथा अधिकतम गहराई 300 फीट है। इसकी आकर्षक विविधता और सुंदरता, देखने वालों की कल्पना और दिल को छू लेती है। इस झील का पानी दिन के कुछ समय अत्यधिक ठंडा और कभी गुनगुना हो सकता है।

निर्देशः—

1. कैलाश मानसरोवर यात्रा 2018 से यात्रियों को पवित्र मानसरोवर झील में डुबकी लगाने की अनुमति नहीं है। तथापि, चीनी प्राधिकारी झील से जल लेने और निर्दिष्ट स्थान पर स्नान करने के लिए मग और बाल्टी उपलब्ध कराते हैं।
2. यात्री होरे में जहां पर एक स्थाई मार्केट है, अपने कम समय के ठहराव के दौरान ताजे फल व सब्जियां खरीद सकते हैं। कुगु में शिविर परिसर के अंदर एक सुसज्जित दुकान है।

- **र्यारहवां दिनःकुगु**

यात्री मानसरोवर झील के बहुत समीप बैठकर आनंद उठाते हैं।

- **बारहवां दिनःकुगु से डेराफुक
(0700 – 1200 बजे / 8712 किमी./बस. पैदल | 16600 फुट)**

यह यात्रा मानसरोवर परिक्रमा पूरा करने और कैलाश परिक्रमा की शुरुआत का प्रतीक है। पहले कदम के साथ यात्री बस द्वारा दार्चन होते हुए यमद्वार पहुंचेंगे। 'यमद्वार' पहुंचने पर टट्टू और कुली की व्यवस्था है और इस प्रकार पैदल यात्रा शुरू होती है। डेराफुक 12 किमी. दूर है जो अधिकांशतः लेवल ट्रैक पर है।

रास्ते के दोनों तरफ भव्य पत्थर के बड़े—बड़े चट्टान खड़े हैं और कुछ झरने और जल प्रपात भी हैं जो वहां से निकलकर बह रहे हैं। कुछ चट्टानों पर बौद्ध मंत्रों की खुदाई की हुई है।

डेराफुक का शाब्दिक अर्थ “मादा याक के सीधों वाली गुफा” है। यहां से कैलाश पर्वत का बहुत सुंदर —श्य दिखता है। यह सबसे नजदीकी और स्पष्ट —श्य है जो कि यात्री कैलाश पर्वत का दर्शन करेंगे — एक विहंगम —श्य विशेषकर तब जब इन पर डूबते सूरज की किरणें पड़ती हों। यात्री इस शिविर में एक रात बिताएंगे।

निदेश:—

1. पर्वत पर होने वाली अत्यधिक कमजोरी, सरदर्द, चेहरा फूल जाना आदि के लक्षणों की अनदेखी न करें। इसे बहुत गंभीरता से लिया जाना चाहिए। चूंकि डोलमा पास को ऊँचाई पर होने के कारण पार करना कठिनाई भरा है इसलिए जिन यात्रियों को शंका है उन्हें सलाह दी जाती है कि अपनी स्वास्थ्यता की जांच करवा लें और अपनी सुरक्षा से समझौता न करें। संपर्क अधिकारी का निर्णय अंतिम होगा। वे तीन दिन बाद की जाने वाली मानसरोवर परिक्रमा हेतु अपने बैच से मिलने के उद्देश्य से दार्चन में वापस आ सकते हैं।

- तेरहवां दिन: (डेराफुक से जुनझुई पु
(0500 बजे – 1700 बजे / 19 किमी / द्रेक / 15680 फीट)

यात्री सवेरे बहुत जल्दी अंधेरे में ही (टार्च जरूरी है) डेराफुक से पैदल यात्रा प्रारंभ करते हैं तथा 18600 फीट की चढ़ाई चढ़ते हैं और यह माना जाता है कि डोलमा नामक तिब्बती देवी उनका मार्गदर्शन करेंगी। यह लंबे रास्ते सहित यात्रा का सबसे मुश्किल हिस्सा है। यात्रियों को पास—पास एक समूह में रहने की विशेषकर अंधेरे के समय और एक—दूसरे की सहायता करने की आवश्यकता

है। रास्ते में, बिखरे हुए पुराने कपड़े देखे जा सकते हैं। यह शिव स्थल है, जहां माना जाता है कि मृत्यु के देवता यम इसे पार करने वाले लोगों का न्याय करते हैं। डोल्मा पास को पार करना विश्वास और –ढं संकल्प की परीक्षा बना हुआ है जहां जाना जाता है कि बर्फ के टूफान बिना चेतावनी के हमला कर सकते हैं। कहा जाता है कि यहां एक पत्थर है जो तारा देवी का प्रतीक है। यात्री चाहे तो देवी से प्रार्थना ध्वज, धी के दीपक और अगरबत्ती लगाकर प्रार्थना कर सकते हैं।

जैसे ही डोल्मा पास से नीचे की ओर जाएंगे, पन्ने के जैसा हरा गौरी कुंड आएगा, यह वह झील है जहां माना जाता है कि देवी पार्वती ने स्नान किया था। यदि यात्री चाहें तो वह घर ले जाने के लिए अपने कुली से इस पानी को मंगवा सकते हैं। आगे के दो किमी की दूरी पर गहरी खाई है जहां यात्रियों को बहुत सावधान रहना होगा। इसके बाद, जुनझुई पु तक कमोबेश सीधा रास्ता है जहां यात्री रात बिताएंगे।

अनुदेश:-

1. डोल्मा पास पर अधिक लंबे समय तक रुकने का सुझाव नहीं दिया जाता क्योंकि यहां के कम दबाव वाले वातावरण में सांस लेने में समस्या हो सकती है।
2. जो यात्री गौरी कुंड से पानी ले जाना चाहते हैं वे अपने कुली/टट्टू को नीचे जाकर पानी लेने को बोल सकते हैं। यात्रियों को स्वयं नीचे जाने की कोशिश नहीं करनी चाहिए क्योंकि यह रास्ता फिसलन भरा है और ऐसा करने पर गंभीर चोट लग सकती है।

- **चौदहवां दिन: जुनझुई पु से जोन्नाबा
(0700 – 1800 बजे / 5485 किमी) (पैदल+बस / 15510 फीट)**

दार्चन से होते हुए कैलाश परिक्रमा की यात्रा पूरी होती है। गंगटोक तक वापसी

यात्रा उसी रास्ते से की जाएगी जिससे आगे जाने की यात्रा की गई थी।

- पंद्रहवां दिनःजोन्याबा से लाजी
(0700 – 1800 बजे / 477 किमी / बस / 13297 फीट)
- सोलहवां दिनःलाजी से कंगमा
(0700 – 1400 बजे / 295 किमी / बस / 13700 फीट)
- सत्रहवां दिनःकंगमा से गंगटोक (सीएसटी 0700 – आईएसटी 1600 बजे / 245किमी / बस / 5250फीट)

नाथुला के रास्ते भारत में आने से पहले यातुंगधरिचेनगैंग पर उत्प्रवासन तथा सीमा—शुल्क संबंधी औपचारिकताओं को पूरा किया जाएगा।

- अठारहवां दिनः गंगटोक से बागडोगरा से दिल्ली
(05.00 – 17.00 बजे / 125+1115किमी /
बस+ उड़ान / 705 फीट)

(एयरलाईंस की उड़ान अनुसूची के अध्यधीन)

संपर्क अधिकारी

विदेश मंत्रालय प्रत्येक जत्थे के लिए 2 संपर्क अधिकारी नियुक्त करता है। संपर्क अधिकारी भारत सरकार में अवर सचिव अथवा उससे ऊपर के रैंक के अधिकारी होते हैं। संपर्क अधिकारी उस जत्थे के कार्यकारी प्रमुख तथा अगुवाई करने वाले होते हैं जो जत्थे की सामान्य देखरेख और भारतीय तथा चीनी प्राधिकारियों के साथ संपर्क स्थापित करने और अनुशासन बनाए रखने एवं यात्रा को सुचारू रूप से पूरा करने के लिए जिम्मेदार होते हैं और उन्हें यह निर्णय करने का अधिकार होता है कि किसी यात्री को आगे यात्रा करने दिया जाना चाहिए अथवा नहीं। यात्रा के दौरान सभी पहलुओं पर संपर्क अधिकारियों का निर्णय अंतिम होता है और इसे चुनौती नहीं दी जा सकती। संपर्क अधिकारी किसी जत्थे के एकमात्र प्रवक्ता होंगे। किसी जत्थे के कल्याण एवं सुरक्षा के लिए यह अनिवार्य है कि सभी यात्रीगण संपर्क अधिकारियों के अनुदेशों का सावधानीपूर्वक अनुपालन करें और उनके कार्य निर्वहन में उनका साथ दें।

प्रत्येक संपर्क अधिकारी को सीमित क्रेडिट वाले प्रीपेड चीनी सिम कार्ड उपलब्ध कराए जाएंगे जिनका उपयोग वे चीन के इलाके में कर पाएंगे तथा किसी भी परिस्थिति में संबंधित प्राधिकारियों के साथ संपर्क बनाए रखेंगे।

अनुदेश:

संपर्क अधिकारियों को अपने पास चार फोटो प्रतियों सहित मूल सामूहिक चीनी वीजा अवश्य रखना चाहिए और संपूर्ण यात्रा के दौरान इन्हें साथ लेकर चलना चाहिए क्योंकि यात्रा के दौरान कई स्थानों पर उनकी जाँच की जाती है।

यात्रा से पूर्व संपर्क अधिकारियों द्वारा सभी यात्रियों को यह सलाह अवश्य दी जानी चाहिए कि अत्यधिक ऊंचाई वाले स्थानों पर हालात से जूझने तथा ऊंचाई पर चढ़ने के लिए यात्रियों के पास समुचित कपड़े, जूते आदि हों और यह सुनिश्चित भी किया जाना चाहिए।

भारत की ओर से सुविधाएं

कुमाऊं मंडल विकास निगम लिमिटेड (केएमवीएन) नई दिल्ली से लिपुलेख दर्तक सभी रात्रि विश्राम पड़ावों पर आवास की व्यवस्था करता है। मार्ग में पड़ने वाले शिविरों में “पक्के” बैरकों और पूर्वनिर्मित फाइबर ग्लास हट में आवास की व्यवस्था की जाती है। सभी पड़ावों पर नियमित शौचालय सुविधाएं हैं। पोर्टबल जनरेटर सेटों से सभी शिविरों में सुबह तथा शाम सीमित घंटों के लिए बिजली की व्यवस्था की जाती है। सभी शिविरों में गद्दे और रजाई मुहैया कराई जाती हैं। इसलिए यात्रियों को अपने साथ स्लिपिंग बैग ले जाने की आवश्यकता नहीं है। तथापि, वे अपने व्यक्तिगत सफाई के लिए चादर तथा तकिया कवर ले जा सकते हैं। चीनी क्षेत्र में स्थित शिविरों में प्रत्येक जत्थे को खाना पकाने के लिए बर्टन भी मुहैया कराया जाएगा। ये बर्टन तकलाकोट में उपलब्ध कराए जाते हैं। यह सलाह दी जाती है कि इन बर्टनों की एक सूची बनाएं और लिपुलेख दर्तकलाकोट को पार करते समय आने वाले जत्थे को सौंप दें।

चीन की ओर से सुविधाएं

तकलाकोट इस क्षेत्र का महत्वपूर्ण शहर है। तीर्थयात्रियों के लिए पुलान अतिथि गृह में आवास की व्यवस्था की जाती है जहां नियमित कमरे हैं जिनमें चारपाई, गद्दे, रजाई आदि उपलब्ध हैं। नियत समय पर विद्युत एवं नहाने के लिए गर्म जल उपलब्ध है। तकलाकोट में चीनी प्राधिकारी चीनी स्वाद वाले शाकाहारी भोजन जैसे भुने ब्रेड, भुनी मूँगफली, सब्जियों के सूप, नूडल्स, उबले हुए चावल आदि मुहैया कराते हैं।

दार्चन, डेराफूक, जुनझुई पु और कुगु के शिविरों में बुनियादी ढांचे हैं और उनमें कई कमरे हैं जिनमें मिल-जुलकर रहना होता है। प्रत्येक कमरे में 4-6 तीर्थ यात्री रह सकते हैं। गद्दे, तकिया और रजाई मुहैया कराई जाती हैं। केवल दार्चन शिविर में ही बिजली है। यात्रियों को इन सभी शिविरों में अपना भोजन किराए पर लिए गए रसोईयों की मदद से बनवाना होगा। चीनी पक्ष खाना बनाने के लिए पानी तथा स्टोव मुहैया कराएंगे। कुमाऊं मंडल विकास निगम धृस.टी. डी.सी. द्वारा बर्टन मुहैया कराए जाएंगे जिन्हें प्रत्येक मार्ग (रुट) के प्रथम बैच द्वारा ले जाया जाएगा। यात्रियों को यह सलाह दी जाती है कि वे भारत से

अपनी पसंद के कुछ खाद्य पदार्थ अपने साथ ले जाएं। क्वारंटाइन विनियम तिब्बत में खाद्य वस्तुओं पर लागू होंगे।

खाद्य सुविधा:

प्रत्येक रुकने के स्थान पर शाकाहारी भोजन उपलब्ध कराया जाएगा। विभिन्न प्रकार की सब्जियों को एकत्र करने में हुई समस्या का यात्रियों को समाधान करना चाहिए, विशेषकर ऊंचाई वाले क्षेत्रों पर जहां ताजा सब्जियों की आपूर्ति दुर्लभ है।

यात्रा के दौरान सभी नियमित आहार भारतीय पक्ष की तरफ से केएमवीएन / एसटीडीसी द्वारा उपलब्ध कराया जाएगा। चीनी पक्ष द्वारा बर्तन उपलब्ध कराए जाएंगे, परंतु प्रत्येक जर्त्ये को 4–5 रसोईया उधार लेने की आवश्यकता होगी। खाद्य व्यवस्था सुनिश्चित करने के उद्देश्य से सामान्य प्रक्रिया के भाग के रूप में प्रत्येक जर्त्ये में एक खाद्य समिति नामित की जाएगी। तकलाकोट में यात्रियों से इकट्ठा किए गए पूल राशि में से ताजा फल और सब्जियां खरीदी जा सकती हैं। तिब्बत में यात्रियों के प्रत्येक जर्त्ये के साझा प्रयोग के लिए निम्नलिखित आवश्यक राशन जैसे— (1) आटा (2) चावल (3) दाल (4) नूडल पैकेट (5) पकी पकाई सब्जियां/डिब्बा बंद सब्जियां (6) तत्काल सूप पैकेट (7) चाय पत्ती/कॉफी (8) चाय के लिए मिल्क पाउडर (9) सूजीधूर्ण फ्लेक्स/दलिया (10) रिफाइंड तेल (11) चीनी (12) गरम मसाला (13) बेसन (14) अचार (15) टमाटर प्यूरी तथा (16) हवन के लिए पूजा सामग्री भारत से लेकर जानी होगी।

यदि खाने पीने की चीजें अपर्याप्त पाई जाती हैं तो खाद्य समिति द्वारा संचित (पूल) राशि से यात्रा मार्ग में अतिरिक्त खरीददारी करनी होगी।

इसके अलावा, यात्रियों को सलाह दी जाती है कि वे अपने प्रयोग के लिए कुछ पोष्टिक खाद्य सामग्री रख लें जैसे— बिस्किट/नमकीन/मीठा, मिक्स्ड ड्रायफ्रूट, नींबू पानी, चॉकलेट/टॉफी, सूप पाउडर पैकेट, पनीर के टुकड़े, चिंगम, पेय पदार्थ तथा ग्लूकोज।

संचार सुविधाएं

सामान्यतः धारचुला से आगे भारतीय सिमकार्ड काम करना बंद कर देते हैं। भारतीय क्षेत्र में पड़ने वाले यात्रा मार्ग में कुमाऊं मंडल विकास निगम में तथा आईटीबीपी शिविरों में बीएसएनएल द्वारा डिजिटल सेटेलाईट पब्लिक टेलीफोन सुविधाएं उपलब्ध कराई जाती हैं। यात्री अपने परिवारजनों तथा दोस्तों से बातचीत करने के लिए रियायती दरों पर कारगर टेलीफोन सेवाओं का लाभ उठा सकते हैं।

धारचुला, गाला, बुधी, गुंजी, नवीधांग, तकलाकोट और दार्चेन में सेल्फ-पेड आधार पर एसटीडी/आईएसडी सुविधा उपलब्ध है। आईएसडी समर्थित भारतीय सिम कार्ड काम करते हैं और भारत में मैट्रिक्स कार्ड जैसी सेवाएं खरीदी जा सकती हैं।

चीनी क्षेत्र में लगभग सभी जगहों पर मोबाइल फोन सुविधा उपलब्ध है। यात्रिगण मोबाइल फोन सुविधा का स्थानीय तौर पर लाभ उठाने के लिए तकलाकोट/यातुंग/रिचेनगैंग में प्रीपेड सिमकार्ड खरीद सकते हैं, परंतु कृपया यह जांच लें कि आउटगोइंग आईएसडी सुविधा काम कर रही है या नहीं क्योंकि प्रारंभ में यह प्रतिबंधित हो सकती है। परिक्रमा के मार्ग में सेलफोन काम करते हैं। स्थानीय सिमकार्ड आउटगोइंग आईएसडी के मामले में प्रतिबंधित हो सकता है।

सामान

लिपुलेख मार्ग: चूंकि यह क्षेत्र लिपुलेख होते हुए काफी दूरुह है और इसमें काफी समय लगता है अतः यात्रियों को सलाह दी जाती है कि वे अपने सामान को हल्का रखें और सामान पैक करते समय जरूरी चीजें ही पैक करें। प्रत्येक यात्री के लिए केवल 20 किलो सामान की ही अनुमति दी जाती है। इसके अलावा प्रत्येक बैच को प्रति व्यक्ति 5 किलोग्राम की दर से साझा सामान ले जाने की अनुमति दी जाती है, जिसका उपयोग चीन के हिस्से में सामूहिक रूप से खाद्य सामग्री का इस्तमाल करने के लिए किया जाएगा। कोई भी सामान जो 25 किलोग्राम प्रतियात्री की दर से कुल आकलित राशि से अधिक पाई जाती है तो उस पर अतिरिक्त प्रभार लगाया जाएगा और यदि

टट्टुओं / कुलियों की कमी है तो अतिरिक्त सामान नहीं ढोया जाएगा। चीन में यात्रियों द्वारा पवित्र जल लाए जाने तथा खरीददारी करते समय यात्रियों को इस बात का ध्यान रखना चाहिए और वापसी यात्रा में इस सीमा का कड़ाई से पालन किया जाता है।

परामर्श: लिपुलेख के मार्ग में यात्रियों को यात्रा के दौरान हार्ड टॉप के सूटकेस ले जाने की अनुमति नहीं है। यात्रियों का सामान भारतीय तथा चीनी क्षेत्रों में टट्टुओं / खच्चरों द्वारा ढोया जाता है।

यह वांछनीय है कि प्रत्येक यात्री अपने—अपने सामान को पॉलीथीन बैग में रखे तथा उसके बात उसे जूट की थैली में रखे और इसके बाद पुनः उसे पॉलीथीन बैग में डालें। इन सभी सामानों को बारिश से बचाने के लिए इन्हें पॉली प्रोपाईलीन से बुनी हुई खाद की बोरियों में पैक किया जाता है। इसी कपड़े का जिप के साथ तैयार किया गया बैग उपयुक्त रहेगा क्योंकि यह हल्का और मजबूत होगा।

नाथुला मार्ग: दिल्ली—बागडोगरा सेक्टर पर एयरलाइन विनियमों के अनुसार सामान प्रतिबंधित भार के अध्यधीन है। सामान को संभालने की सुविधा के लिए जलरोधक मुलायम बैग में पैक करने की सलाह दी जाती है।

कुली तथा पशु वाहन किराए पर लेना:— भारत के क्षेत्र में, प्रत्येक यात्री के पास आने व जाने की यात्रा के लिए खच्चर / टट्टू को किराए पर लेने का विकल्प है, जो ऊपर की ओर चढ़ाई करते समय नारायण आश्रम तथा वापस की यात्रा के समय लिपुलेख दर्दे पर उपलब्ध है। धारचूल में अग्रिम रूप से ही बुकिंग की जाए क्योंकि खच्चर तथा कुली सामान्यतया रास्ते के कैपों में किराए पर लेने के लिए उपलब्ध नहीं हैं। यात्रियों को जिला प्राधिकारियों द्वारा अनुमोदित कुलियोंधपशु वाहनों को बुक करने की सलाह दी जाती है।

तिब्बत में कैलाश परिक्रमा के लिए कुलियों तथा खच्चरों की आवश्यकतानुसार संख्या अग्रिम तौर पर तकलाकोट में संप्रेषित किया जाना अपेक्षित है, ताकि यह यम द्वार पर उपलब्ध हो सके। पूर्ण अग्रिम राशि का भुगतान दार्चन में किया जाना अपेक्षित है। ?

चिकित्सा सुविधा

गुंजी तक उत्तराखण्ड राज्य द्वारा प्रदान किया गया एक चिकित्सक यात्रियों के प्रत्येक दल के साथ जाएगा। गुंजी के बाद भारत-तिब्बत सीमा पुलिस, लिपुलेख दर्रे तक चिकित्सा व्यवस्था की देख-रेख करेगी। इसके बावजूद यात्रियों को सलाह दी जाती है कि वे अपने साथ कुछ मूलभूत दवाईयां ले जाएं (अनुबंध-क)। यात्री यह भी सुनिश्चित करें कि उनके लिए डाक्टर द्वारा लिखी गई विशेष दवाईयों का पर्याप्त स्टॉक है। यात्रा के दौरान, साथ जाने वाले डॉक्टर तथा संपर्क अधिकारी यदि यह महसूस करते हैं कि कोई यात्री, यात्रा जारी रखने के लायक नहीं है, तो उनका निर्णय अंतिम होगा। किसी भी परिस्थिति में ऐसे मामलों में राशि की वापसी स्वीकार्य नहीं है।

चीन की ओर से, कैलाश पर्वत तथा मानसरोवर झील की परिक्रमा के दौरान कोई भी चिकित्सक साथ नहीं जाएगा तथा यात्रियों की फिटनेस पर संपर्क अधिकारी का निर्णय अंतिम होगा।

पहाड़ों पर होने वाली बीमारियां

ऊंचाई बढ़ने के साथ-साथ हवा के दबाव में कमी आने के कारण, 18,000 फीट की ऊंचाई पर समुद्र तल की तुलना में हवा का दबाव आधा रह जाता है। हांलाकि, हवा में ऑक्सीजन का प्रतिशत समान होता है, परंतु सांस में ली जाने वाली ऑक्सीजन की मात्रा कम जो जाती है। इसके अलावा, उच्च रक्तचाप के कारण हवा के कम दबाव से सूजन इत्यादि जैसे दुष्प्रभाव बढ़ जाते हैं। पूर्व में जो व्यक्ति इससे प्रभावित हो चुके हैं, उन्हें माउंटेन सिक्केस का अधिक खतरा होता है तथा महिलाओं को ऋतुसाव पूर्व की स्थिति में अधिक परेशानी होती है।

- पहाड़ों पर होने वाली बीमारियां: लक्षण, रोग-लक्षण तथा निदान

तीव्र माउंटेन सिक्केस सुसाध्य है तथा अधिक होता है और यह 6,500 फीट के

ऊपर हो सकता है। इसके मुख्य रोग—लक्षण उबकाई, सिरदर्द, उल्टी, सांस लेने में तकलीफ, नींद आने में परेशानी इत्यादि हैं तथा आराम में कमी से ये समस्याएं बढ़ सकती हैं। निर्जलीकरण तथा हाईपरवेंटिलेशन बीमारी को दीर्घावधिक बनाते हैं, जो कि अन्यथा कुछ दिनों में ठीक हो जाता है।

- **पहाड़ों पर होने वाली बीमारी (एचएआई)**

समुद्र तल से ऊपर 2500 मीटर (8000 फीट) से अधिक ऊंचाई को पहाड़ी क्षेत्र माना जाता है। पहाड़ों पर होने वाली मुख्य समस्या ऑक्सीजन की उपलब्धता में कमी है। एचएआई सामान्यतया चढ़ाई के 6–12 घंटे के बाद उजागर होता है। यह ऊंचे क्षेत्र में हवा के कम दबाव से होता है। एचएआई तीन प्रकार का होता है:—

- तीव्र माउंटेन सिकनेस (एएमएस)
- हाई आल्टीट्यूड सेरेब्रल एडेमा (एचएसीई)
- हाई आल्टीट्यूड पलमोनरी एडेमा (एचएपीई)
- **तीव्र माउंटेन सिकनेस (एएमएस)**

एएमएस ऊंचाई पर अक्सर होने वाली बीमारी है। इसके लक्षण 2500 मीटर से अधिक की ऊंचाई पर जाने के तुरंत बाद प्रकट होते हैं। सिरदर्द के अतिरिक्त निम्नलिखित में से एक या एक से अधिक लक्षण उभरते हैं:

- भूख न लगना, जी मिचलाना, उल्टी आना

- थकान, कमजोरी, आलस्य, हलका—सिरदर्द
- सोने में कठिनाई।

उपचार:

यदि एएमएस अल्प से मंद रूप में है तो चढ़ाई जारी न रखें, उसी स्थल पर आराम करने पर विचार करें तथा यदि सुधार नहीं होता तो निचले स्थान पर उत्तर आएं। एसिटाजोलामाईड (डायामॉक्स) लेने की सलाह दी जा सकती है। एएमएस तीव्रता में एचएसीई की तरह उपचार करें।

- ऊंचाई पर होने वाला प्रमस्तिष्क शोथ (एचएसीई):**

मस्तिष्क की कार्यप्रणाली के बिंगड़ने के कारण तीव्र रिसाव से मस्तिष्क ऊतकों में अत्यधिक सूजन आने के कारण जीवन के लिए खतरे की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। यह एएमएस की सबसे विकट स्थिति है। हेस अक्सर रात्रि में होता है, तीव्रता से बढ़ सकता है तथा कुछ घंटों से 2 दिनों के अंदर घातक (कोमाधृत्यु) हो सकता है। लक्षणों में शामिल हैं सिरदर्द जो कि दर्दनाशक दवाइयों से भी बेअसर, थकान, दिखाई न देना, मृत्राशय दुष्क्रिया, आँत दुष्क्रिया, गति विभ्रम (अंगों के समन्वय में कमी), शरीर के एक हिस्से में लकवा मारना, चेतना में क्रिमिक कमी तथा मानसिक स्थिति परिवर्तन (मात्रात्मक अथवा गुणात्मक)। एचएसीई से पीड़ित व्यक्ति नीचे आकर बच सकते हैं।

उपचार:

तत्काल उस स्थान पर नीचे उत्तर जाएं जहां पिछली बार व्यक्ति ने अच्छी तरह नींद ली थी। (संदेह की स्थिति में 500–1000 मीटर), ऑक्सीजन दें तथा

हाईपरबेरिक बैग का उपयोग करें। ऐसिटोजोलमिड व डेक्सेमिथासोन की सलाह दी जानी चाहिए।

- **ऊंचाई पर होने वाला फुस्फुसी शोथ (एचएपीई)**

फेफड़ों में तरल पदार्थ के रिसाव व एकत्र होने के कारण एचएपीई होता है जिसके कारण सांस लेने में तकलीफ होती है। यह एएमएस के संकेत के साथ अथवा उसके बिना भी हो सकता है। एचएपीई अक्सर रात्रि में होता है, (विशेषकर ऊंचाई पर जाने की दूसरी रात को), तेजी से बढ़ता है, कुछ ही घंटों में घातक हो जाता है तथा इससे एचएसीई विकसित हो सकता है। एचएपीई में निम्नलिखित लक्षण दिखाई देते हैं:

- आराम करते समय भी सांस फूलना
- लगातार शुष्क खांसी, थूक में सुख्ख लाल धब्बे
- कमजोरी, थकावट, उर्नीदापन
- छाती में जकड़न, तकलीफ, संकुलन
- तेज सांसें, धड़कनों में वृद्धि

उपचार:

रोगी को परिश्रम न करने की सलाह दी जाती है तथा उसे तत्काल निचले स्थान पर ले जाया जाए, जहां व्यक्ति ने पिछली बार अच्छी नींद ली थी (संदेह की स्थिति में 500–1000 मीटर नीचे आएं), ऑक्सीजन दें, हाईपरबेरिक बैग व सीपीएपी का उपयोग करें। यदि शीघ्र उपचार होता है, तो एचएपीई रोगी 1–2 दिनों में ठीक हो जाता है।

- रेटिना में रक्तस्राव:

रेटिना में रक्तस्राव सामान्यतः 16000 फुट अथवा इससे अधिक ऊंचाई पर होता है तथा बिना किसी उपचार के ठीक हो जाता है। रेटिना में रक्तस्राव के साथ अथवा इसके बिना अस्थायी रूप से दृष्टि में धुंधलापन तथा पूरी तरह दृष्टिहीनता की रिपोर्ट मिलती है।

- चेहरे पर इडीमा (सूजन) व बाह्य इडीमा (सूजन)

अधिक ऊंचाई पर चेहरे का सूजन महसूस किया जा सकता है।

- एचएआई की रोकथाम

- क. कैलोरी व कार्बोहाइड्रेट से युक्त भोजन जैसे कि जैम, फल का कम मात्रा में व बार-बार सेवन तथा स्टार्च सहायता करता है। ऊंचाई से संबंधित रुग्णता से बचने के लिए धीरे-धीरे सहनशक्ति के अनुसार चढ़ने, पर्याप्त जल का सेवन करने तथा अधिक ऊंचाई वाले स्थान पर जहां ऑक्सीजन का स्तर कम हो, में जलवायुभ्यस्त होने की सलाह दी जाती है।
- ख. औषध: प्रतिदिन 20-125-250 एमजी एसटाजोलामाइड (डायामॉक्स) की सलाह दी जाती है, यदि तेजी से बल्पूर्वक चढ़ाई की जाती है तथा एएमएस का चिकित्सीय पूर्ववृत्त है। एसपिरिन से प्लेटलेट्स का संग्रहण कम होता है तथा हेप का जोखिम कम होता है।
- ग. एल्कोहल तथा नींद की गोलियों, नशीले पदार्थों तथा तीव्र पीड़ा नाशकों जैसी दवाइयों का सेवन न करें ये जिसके कारण सांस लेने में कठिनाई होती है।

- हिमांधता:

हिम से परावर्तन के कारण। इसकी रोकथाम के लिए अच्छे किस्म के स्नो ग्लास का प्रयोग करें।

फोटोग्राफी

यात्रियों को सलाह दी जाती है कि वे अलग से बैटरियां साथ लेकर चलें, क्योंकि ऊंचाई पर बैटरी की खपत ज्यादा होती है। यात्रा के दौरान बैटरी को पुनः चार्ज करने के लिए सीमित स्थानों पर और सीमित अवधि के लिए बिजली की आपूर्ति है। यात्रीगण मैमोरी कार्ड का एक अतिरिक्त सेट भी साथ ले जाएं।

मौसम

तीर्थ यात्रा मानसून मौसम के दौरान प्रारंभ की जाएगी। भारत की तरफ लिपू लेख दर्द मार्ग पर निचली घाटियों में इस लंबी यात्रा में कुछ दिनों की पैदल यात्रा अक्सर बारिश में करनी पड़ सकती है। ऊंचाई में मानूसन अधिक तीव्र नहीं होता है। बाद में इस यात्रा में सर्दी का सामना करना होता है और इस समय भीगने से बचना आवश्यक है। एक अच्छी किस्म की बरसाती आवश्यक है तथा उसी प्रकार तूफानी एवं बरसाती मौसम में ठंडी हवाओं से बचने के लिए ऊनी कपड़ों तथा विण्ड शीटर की भी आवश्यकता है। ऊंचाई पर दिन के दौरान गर्मी होती है और सूर्यास्त के पश्चात ठंड पड़ती है। ठंडी हवाएं चलती हैं तथा मौसम बदलता रहता है और यदि उचित मात्रा में सनस्क्रीन लोशन लगाकर सावधानी नहीं बरती जाती है तो पराबैगनी किरणों के प्रभाव त्वचा को नुकसान पहुंच सकता है। प्रत्येक यात्री को अपने चेहरे को तेज धूप से बचाने के लिए एक चौड़ी पी कैप या स्ट्रा हैट का उपयोग करना चाहिए। बरसाती मौसम में जुराबों का एक अतिरिक्त जोड़ा उपयोगी रहेगा। कृपया, सारणी 5 में सूचीबद्ध न्यूनतम संस्तुत मदों को प्राप्त करें।

यात्रियों को क्या—क्या करना है तथा क्या नहीं करना है

• क्या करें

1. यात्रा के निर्बाध तथा सफल समापन के लिए यात्रियों के बीच अच्छी समझ विकसित होना आवश्यक है।
2. पहाड़ों का सम्मान करें। पहाड़ों पर षष्ठिय ए प्राप्त करने अथवा शारीरिक क्षमता दर्शने का प्रयास न करें।
3. वातावरण को स्वच्छ रखें।
4. धीरे—धीरे, तालबद्ध गति से चलें।
5. अचानक बीमारी और दुर्घटना से सुरक्षा के लिए सदैव किसी साथी के साथ छोटे समूह में चलें।
6. अत्यधिक नुकीली चट्टानों से दूर रहें।
7. यदि आप कम ऊंचाई पर हैं, तो किसी वृक्ष के नीचे अथवा पहाड़ की चोटी पर शरण लें।
8. बहुत मोटी ऊनी परत वाले वस्त्रों को न पहनें। इसके बजाय, बाहरी हवा को रोकने वाले कई परतों वाले ढीले—ढाले कपड़े पहनें।
9. पहाड़ों की पैदल यात्रा के लिए कम से कम दो जोड़ी अच्छे जूते खरीद ले तथा यात्रा से पूर्व इसे पहनकर चलने का अभ्यास करें।
10. पतले पोलिएस्टर जुराब पहनें। जब दो जोड़ी जुराब पहननी हो तो पोलिएस्टर जुराब को नीचे पहने ताकि छाले से बचा जा सके।
11. यह सुनिश्चित कर लें कि आपके पांव सूखे हों। जुराबें पहनने से पहले

डस्टिंग पाउडर का इस्तेमाल करें तथा जैसे ही आप शिविर में पहुंचते हैं, जुराब बदलकर सूखे जुराब पहन लें। गीले जुराब अथवा गीले जूते पहनने से अत्यधिक असुविधा होगी तथा छाले और त्वचा रोग हो सकते हैं। इसलिए, जुराब की अलग से एक जोड़ी साथ ले जाने की सलाह दी जाती है।

12. अपने हाथों और उंगलियों की सुरक्षा के लिए उपयुक्त दस्तानों का इस्तेमाल करें। अत्यधिक ठंड से हाथ, पांव, कान और नाक की सुरक्षा करें। हाथों तथा पावों के लगातार बिना ढके रहने से शरीर का तापमान बहुत गिर सकता है और अधिक ऊंचाई पर होने वाला पलमोनरी ईडीमा रोग हो सकता है।
13. पहाड़ों की पैदल यात्रा के दौरान अत्यधिक मात्रा में पानी और तरल पदार्थ पीना जरूरी है। अपने शरीर को ऊर्जा प्रदान करने के लिए पर्याप्त मात्रा में गरम, मीठा पेय एवं पोषाहार अपने साथ ले जाएं।
14. हिमांधता से बचने के लिए बर्फ से बचने वाले अच्छी किस्म के रंगीन चश्मों अथवा धूप वाले रंगीन चश्मों का उपयोग करना अनिवार्य है।
15. शरीर के खुले अंगों पर विशेषकर परिक्रमाओं के दौरान धूप की जलन से बचने के लिए अच्छी गुणवत्ता का सन स्क्रीन (30 से 50 एस पी एफ) लोशन का प्रयोग करें।
16. छोटे घावों, छालों और फोड़े-फुंसियों का तत्काल उपचार कराएं।
17. स्थिरावस्था में उंगलियों, पांव की उंगलियों तथा चेहरे की मांसपेशियों को हिलाएं तथा पांव की उंगलियों तथा हाथ की उंगलियों को हिलाते हुए समय-समय पर चेहरे की मांसपेशियों पर शिकन लाएं। शरीर को गर्म बनाए रखने के लिए गतिशील रहें।
18. यदि भारी मात्रा में बर्फ पड़ी है अथवा बर्फली हवाएं चलती हैं तो यात्रियों को एक दूसरे के निकट रहना चाहिए और अलग-अलग रहने से बचना चाहिए।

19. कृपया, यह सुनिश्चित करें कि जत्था दिन की यात्रा की शुरुआत सुबह और निर्धारित कार्यक्रम तथा मार्ग के अनुसार करें।
20. संपर्क अधिकारी के अनुदेशों का पालन करें।
21. पासपोर्ट, यात्री पहचान पत्र, चिकित्सा रिपोर्ट, दवाइयां, पोचाँधरसाती को हमेशा अपने साथ अपने बैक-पैक में रखें।

• क्या न करें

1. अपने सहयोगी से अलग न हों। पहाड़ की पैदल यात्रा के मुख्य जर्थे से अलग न हों तथा इस बात का सुनिश्चय करें कि आपके आगे वाला व्यक्ति आपको दिखाई देता रहे।
2. बिजली चमकने के दौरान बर्फ काटने वाली कुल्हाड़ी अथवा वायरलेस एरियलों जैसी नोकदार वस्तुओं का उपयोग न करें।
3. पर्याप्त खाना और पेय पदार्थ लेने में लापरवाही न करें। याद रखें कि यात्री अधिक ऊँचाई पर भूख न लगने से परेशान रहते हैं। इसलिए, यह आवश्यक है कि प्रयासपूर्वक पर्याप्त पोषाहार लें।
4. फटे हुए अथवा कसने वाले जूते न पहनें।
5. गीले जुराब न पहनें अथवा जूतों के अन्दर अपनी जुराबों में सिलवटें न पड़ने दें, क्योंकि इससे छाले पड़ सकते हैं।
6. छोटे घाव, छाले और फोड़े-फुंसियों को नजरंदाज न करें, क्योंकि वे शीतक्षत बन जा सकते हैं।
7. जूते पहन कर न सोएं।
8. बहुत अधिक वजन लेकर न चलें।
9. अधिक श्रम न करें। विशेषकर ऊँची पहाड़ियों पर थकावट के कारण ठंड लगने और अपेक्षाकृत अधिक गंभीर समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।
10. यात्रा के दौरान, विशाषकर पहाड़ों की चढ़ाई के दौरान, मदिरा का सेवन न करें, क्योंकि यह खतरनाक है और उसके गंभीर परिणाम होते हैं।

11. अपने व्यवसाय अथवा अपने संगठन का प्रचार न करें।
12. यात्रियों को पवित्र मानसरोवर झील में डुबकी लगाने की अनुमति नहीं है, क्योंकि चीनी प्रधिकारियों द्वारा इस व्यवस्था को 2018 में समाप्त कर दिया है।

विधिक:

उपर्युक्त पर कोई प्रतिकूल प्रभाव डाले बिना सभी दावे, विवाद, मतभेद केवल दिल्ली के न्यायालयों के अधीन हैं।

आपातकालीन स्थिति या अप्रत्याशित परिस्थितियों के मद्देनजर इस पुस्तिका में यात्रा सारिणी तथा अन्य उपलब्ध कराई गई जानकारी किसी भी बिना किसी पूर्व नोटिस के बदले जा सकते हैं। विदेश मंत्रालय या कैलाश मानसरोवर यात्रा से जुड़ी किसी अन्य एजेंसी को इस प्रकार के परिवर्तनों के लिए किसी भी रूप में जिम्मेदार नहीं ठहराया जा सकता और इन एजेंसियों से किसी भी प्रकार का कोई दावा नहीं किया जा सकता।

अनुबंध क

यात्रा के लिए जरूरी उपकरण

सं.	मर्दें	मात्रा
1.	टोपी/ पर्कायुक्त हवा रोधी जैकेट	1 नग
2.	स्वेटर	2
3.	बालाकलाव (मंकी कैप)	1 नग
4.	उनी तथा चमड़े (जलरोधी) के दस्ताने	1 जोड़ी प्रत्येक
5.	ऊनी/ कपड़े के लम्बे जॉन्स/ वार्मर/ पर्वतारोहण ट्राउजर	2 जोड़ी
6.	पतली पोलिएस्टर जुराबे	4 जोड़ी
7.	ऊनी/ सूती जुराबें	4 जोड़ी
8.	पैंट्स/ जीन्स/ लोअर	3 नग
9.	निकर	2 नग
10.	पूरी बाजू वाली कमीज/ टी-शर्ट	6 नग
11.	चेन सहित गले में लटकाने के लिए धूप के चश्मे (अच्छी क्वालिटी के)	1 नग
12.	अच्छी पकड़ वाले ट्रेकिंग जूते (कम वजन के) (जूतों के अतिरिक्त फीते लेकर चलेय खेल-कूद वाले आम जूते पैदल यात्रा के लिए बेकार होंगे)	2 जोड़ी
13.	पी कैप अथवा ब्रोड ब्रिस्ट स्ट्रा हैट (धूप से बचने के लिए)	1 नग
14.	हेड/ टार्च लाइट (2 जोड़ी अतिरिक्त सेल साथ ले चलें)	1 नग
15.	बरसाती/ पोचों (बड़े आकार की)	1 नग

नं.	मर्दें	मात्रा
16.	पासपोर्ट / कैमरा / मुद्रा / दवाइयों / दस्तावेजों के लिए बेल्ट पाउच या छोटा बैक पैक	1 नग
17.	सामान को पानी से बचाने के लिए बड़ी प्लास्टिक शीट	1 नग
18.	टायलेट पेपर	*
19.	सन स्क्रीन लोशन (धूप से बचाव के लिए) 50 एस. पी. एफ.	1 नग
20.	पेट्रोलियम जेली	1 नग
21.	माचिस / लाइटर	*
22.	बहुप्रयोजनीय चाकू	1 नग
23.	रबड़ बाथरूम के लिए चप्पलें	1 नग
24.	अतिरिक्त मेमोरी कार्ड / कैमरा के लिए कैसेट	*
25.	वाकिंग स्टिक (अत्यधिक उपयोगी)	1 नग
26.	हैंड सैनिटाइजर तथा पेपर सोप	*
27.	निजी खपत हेतु हल्की खाद्य मर्दें	*

- व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुसार ले जाया जाना चाहिए। कृपया अधिकतम सामान की सीमा को ध्यान में रखें।

नोट: कुछ गैर-सरकारी संगठन यात्रियों के लिए खाना अथवा ऐसी उपयोगी मर्दें दान करने के लिए इच्छुक हैं। ये संगठन इस प्रयोजन हेतु संपर्क अधिकारी अथवा खाद्य समिति से सीधे संपर्क करें।

अनुबंध-ख

कैलाश मानसरोवर यात्रा वे उपयोगी दवाइयाँ जिन्हें तीर्थयात्री अपने साथ ले जा सकते हैं

दवाई का नाम	यूनिट	मात्रा
1. क्रोसिन (बुखार के लिए)	स्ट्रिप	01
2. पैंटाप्रेजोल	स्ट्रिप	02
3. डाइजीन (अम्लता के लिए)	स्ट्रिप	01
4. विटामिन सी 500 मि.ग्रा. (ठंड से बचने के लिए)	स्ट्रिप	01
5. पल्व इलेक्ट्रोल	पैकेट	02
(निर्जलीकरण के लिए)		
6. डायमोक्स	स्ट्रिप	01
7. दस्त निवारक (क) नॉरफलॉक्स (ख) नॉरफलॉक्स टीजेड (ग) न्यूट्रोलिन-बी (घ) ओ आर एस-सैशे	स्ट्रिप स्ट्रिप स्ट्रिप स्ट्रिप	01 01 01 01
8. एन्टी बायोटिक लिवोफलॉक्सासीन (दिन में एक बार)	गोलियां	05 गोलियां
9. कफ सिरप	बोतल	01
10. दर्द-निवारक ब्लफेन 400 मि.ग्रा. या कॉम्बीफ्लेम	स्ट्रिप	01
11. लिपसोल (लीप बाम)	सं.	01
12. पट्टी	रोल	01 (15 सें.मी.)
13. पट्टी	रोल	01 (7.5 सें.मी.)

	दवाई का नाम	यूनिट	मात्रा
14.	रुई	ग्राम	100
15.	टिंक्वर बैंजायन	मिलीग्राम	50
16.	एडहेसिव प्लास्टर (छोटी चर्खी)	सं.	01
17.	बैंड एड	पत्ते	04
18.	बिटाडिन लोशन, बेटाडिन मलहम		01 प्रत्येक
19.	क्लोमीट्रॉजोल / बोरिक पाउडर	सं.	01

पहाड़ी क्षेत्रों में दस्त लगने की शिकायत आम है। यात्रियों को परामर्श दिया जाता है कि नमक की कमी को पूरा करने के लिए ओ. आर. एस. पैक ले लें।

जो यात्री होम्योपैथी को वरीयता देते हैं, वे जरूरी दवाएँ अपने साथ लेकर चलें। होम्योपैथी की पुस्तक के अनुसार टिक्कर, कोका उच्च फुफ्फुस शोध इडेमा (एचएपीई) में लाभकारी होती है।

यदि कोई डॉक्टर यात्री अथवा संपर्क अधिकारी के रूप में यात्रा पर है तो वह लैसिक्स/सार्बिट्रेट/डायमॉक्स /एमलोडिपीन 5 एमजी / स्पिलिन्ट/ डेकाड्रान आदि जैसी आपातिक दवाएँ अपने साथ रख लें।

प्रत्येक बैच के साथ आकसी केयर (आकसीजन) का निस्तारणीय यूनिट भी ले लेना लाभकारी होगा।

स्रोतः डी एच एल आई तथा आई टी बी पी

चेतावनी

अत्यधिक ऊंचाई में समुचित चिकित्सीय सलाह के बिना किन्हीं भी दवाइयों का प्रयोग खतरनाक या सांघातिक भी हो सकता है। अतः यात्रियों को यह सख्त हिदायत दी जाती है कि वे यह सुनिश्चित कर लें कि उनके द्वारा ले जाई जा रही दवाएं किसी योग्य चिकित्सक अथवा डाक्टर द्वारा विधिवत अनुमोदित हैं।

भारतीय पक्ष की ओर से यात्रियों के साथ जाने वाले चिकित्सा अधिकारी आम दवाओं का स्टॉक अपने साथ रखेंगे। बहरहाल यात्रियों को यह सलाह दी जाती है कि वे सिफारिश की गई दवाईयों के अपने व्यक्तिगत स्टॉक को साथ रखें।

यात्रा के लिए चिकित्सीय परीक्षण

यात्री के उच्च ऊंचाई धीरज को निर्धारित करने के लिए यात्रा से पहले निम्नलिखित प्रयोगशाला परीक्षण और जांच दिल्ली हार्ट एंड लंग इंस्टीट्यूट (DHLI), और आईटीबीपी अस्पताल द्वारा आयोजित किये जाएंगे। एक आवेदक की उच्च ऊंचाई धीरज / ट्रेकिंग के लिए फिटनेस पर विचार के समय नीचे उल्लेख किये गए परीक्षणों के लिए स्वीकार्य सीमा और निर्धारित मापदंड लागू होंगे।

- ▶ बॉडी मास इंडेक्स: यात्रा के लिए एक व्यक्ति की फिटनेस उसके स्वास्थ्य के कई कारकों पर निर्भर करती है। एक अन्यथा फिट व्यक्ति को सही फिटनेस पाने के लिए बीएमआई के स्तर को 25 या कम करने के लिए प्रयास करना चाहिए।
- ▶ यात्रा के लिए आवेदन करने से पहले अपनी शारीरिक और चिकित्सीय स्थितियों के निर्धारित मापदंडों का पता लगाने के लिए आवेदक, अपने निवास स्थान की सीमा में पूर्व-जांच हेतु प्रतिष्ठित अस्पतालों से परामर्श कर सकते हैं। यह केवल सुझाव है।
- ▶ अन्य अस्पतालों / केन्द्रों के परिणाम इस प्रयोजन के लिए मान्य नहीं होंगे।
- ▶ यात्रा के दौरान उच्च ऊंचाई धीरज / ट्रेकिंग की प्रतिक्रिया का पता लगाने के लिए अतिरिक्त चिकित्सा जांच आईटीबीपी द्वारा निम्नलिखित स्थानों पर आयोजित की जाएगी:
 - लिपुलेख मार्ग के लिए गूँजी में,
 - नाथुला मार्ग के लिए शेराथाँग में,
- ▶ चिकित्सीय परीक्षण / जांच फीस अप्रतिदेय है। चयन और पुष्टि के बाद यात्री द्वारा किसी भी स्तर पर भुगतान की गई कोई भी राशि अप्रतिदेय और अहस्तांतरणीय है।

Investigation	Unit	Reference value	Cut-off value	Investigation	Unit	Reference value	Cut-off value
Haemoglobin	%	13-17	11 gm%	S. Bilirubin Total	mg/dl	0.2-1.2	2mg/dl
Total Leucocyte count	/cumm	4000-11000	4000/cumm 11000/cumm	S. Bilirubin Direct	mg/dl	0.0-0.3	0.4 mg/dl
S. Cholesterol	mg/dl	150	No range	S. Bilirubin Indirect	mg/dl	0.1-0.6	1 mg/dl
S. Triglyceride	mg/dl	150	No range	SGOT	U / L	0-40	120 U/L
Blood Sugar (F)	mg/dl	74-100	130 mg/dl	SGPT	U / L	0-41	120 U/L
Blood Sugar (PP)	mg/dl	74-140	180 mg/dl	TMT			Abnormal Stress Test
HbA1C	%	4.8-5.9	8%	X-Ray			Abnormal Chest X-Ray
S. Urea	mg/dl	16.6-48.5	55mg/dl	ECG			Abnormal ECG
S. Creatinine	mg/dl	0.7-1.2	1.5 mg/dl	PFT			Abnormal PFT
							Cut off Value
							FVC < 70%
							FEV1 / FVC >
							70%
							FEV1 > 70%

उपयोगी संपर्कों की सूची

सं.	नाम एवं पता	दूरभाष/मोबाइल/ईमेल
1.	अवर सचिव (पूर्व एशिया), विदेश मंत्रालय, कमरा. सं. 270ए साउथ ब्लाक, नई दिल्ली—110011	011-2301-2847 dsjk@mea.gov.in 011-23016559
2.	अताशे (चीन) विदेश मंत्रालय, कमरा सं. एसबी—255ए, नई दिल्ली—110011.	011-2301-4900 sochina@mea.gov.in 011-23016559
3.	यात्रा सहायक विदेश मंत्रालय, कमरा सं. एसबी—235एफ, नई दिल्ली—110011	011-2301-0788 kmyatra@mea.gov.in 01123016559
4.	एस डी एम दिल्ली सरकार	011-23913166, 23962825, m-9810197785 rkdada56@gmail.com 011-23931269
5.	जिलाधीश, पिथौरागढ़, उत्तराखण्ड	05964-225201, 225301, m-09410392121 dm-pit-ua@nic.in 05964-225441, 225395
6.	एस डी एम धारचूला उत्तराखण्ड	05967-222207, 222817, m-09458105836 sdmdha-pit-uk@nic.in 05967-222207

उपयोगी संपर्कों की सूची

सं.	नाम एवं पता	दूरभाष/मोबाइल/ईमेल
7.	प्रबंध निदेशक, केएमवीएन, कार पार्किंग, सुखताल मालीताल, नैनीताल, उत्तराखण्ड	0594- 2236209 mdkmvn71@gmail.com 0594- 2236897
8.	महाप्रबंधक, केएमवीएन, कार पार्किंग, सुखताल मालीताल, नैनीताल, उत्तराखण्ड	0594-2236356, m-8650002501 kmvn@yahoo.com 0594-2231504
9.	श्री गोपाल सिंह बिष्ट, वरिष्ठ प्रबंधक, केएमवीएन, नई दिल्ली	011-41519366, 23319835 m-9410158678 kmvnnewdelhi@yahoo.com 011-41519366
10.	यात्रा अधिकारी केएमवीएन, धारचुला, उत्तराखण्ड	05967-222557 trcdharchula@gmail.com
11.	डीआईजी(ऑपरेशन), आईटीबीपी, नई दिल्ली	011-24364266 admin01@itbp.gov.in Fax: 011-24360268
12.	कमांडेंट 7वीं बटालियन, आईटीबीपी, पोस्ट मर्थी, जिला पिथौरागढ़, उत्तराखण्ड	05964-232135 comdt7thbn@itbp.gov.in Fax : 05964-232838
13.	कमांडेंट, 48वीं बटालियन, आईटीबीपी, जिला कटिहार, बिहार	06900-176384 comdt48thbn@itbp.gov.in

उपयोगी संपर्कों की सूची

सं.	नाम एवं पता	दूरभाष / मोबाइल / ईमेल
14.	डॉ. नीलम सेठी, निदेशक, चिकित्सा सेवा, दिल्ली हार्ट एण्ड लंग्स इन्स्टीट्यूट (डीएचएलआई), नई दिल्ली	011-42999999, 42999850 M:9810121740 info@dhli.in drnsethi@dhli.in sethineelkamal@rediffmail.com Fax: 011-23514489
15.	श्री कमल बंसल अध्यक्ष दिल्ली सरकार तीर्थ यात्रा विकास समिति	011-23983055, M +91 8882886566 011-22802799
16.	अध्यक्ष गुजराती समाज सदन 2, राजनिवास मार्ग, दिल्ली—110054	011-23981796 - 8, 011-23983066 president@gujaratisamajdelhi.com 011-23983066
17.	मुख्य प्रबंधक सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया, अशोका होटल ब्रांच 50वीं चाणक्य पुरी, नई दिल्ली.	011-24104125, 24101848 011-26110101/extn.3958, cmdela0298@centralbank.com 011-24679639, 24675469
18.	भारतीय दूतावास, बीजिंग, चीन	Phone : (86-10) -8531-2511 FAX : (86-10) -8531-2515 Mobile : 18612083607 Email: mincons.beijing@mea.gov.in
19.	सचिव (पर्यटन), पर्यटन और नागरिक विमानन विभाग, गंगटोक, सिक्किम	Tel: 03592-232218 secy_tourism@yahoo.com Fax: 03592-232218

उपयोगी संपर्कों की सूची

सं.	नाम एवं पता	दूरभाष / मोबाइल / ईमेल
20.	मुख्य कार्यकारी अधिकारी, एसटीडीसी, होटल मयूर, पीएस रोड, गंगटोक, सिक्किम—737101	Tel: 03592-201373 Fax: 03592-200325 stdcsikkim@yahoo.co.in
21.	श्री विजय थापा, महाप्रबंधक, एसटीडीसी, होटल मयूर, पीएस रोड, गंगटोक, सिक्किम—737101	Tel: 03592-201372 stdcsikkim@yahoo.co.in vthapa71@yahoo.com Fax: 03592-200325
22.	जन संपर्क अधिकारी, न्यू सिक्किम हाउस, 14 पंचशील मार्ग, चाणक्यपुरी, नई दिल्ली—110021	Tel-011-46010006 Mobile: +91 9434093698 stdcsikkim@yahoo.co.in
23.	जिलाधीश, पूर्वी जिला, डीएसी, सिचेय, गंगटोक—737101	Tel: 03592-284444 9434741997 dmgangtok@gmail.com Fax: 03592-284222

INFORMATION GUIDE FOR YATRIS – 2019
Note: Contents of this Guide are subject to change.

For information and feedback
Website <https://kmy.gov.in>

Helpline 011-24300655

NOTES

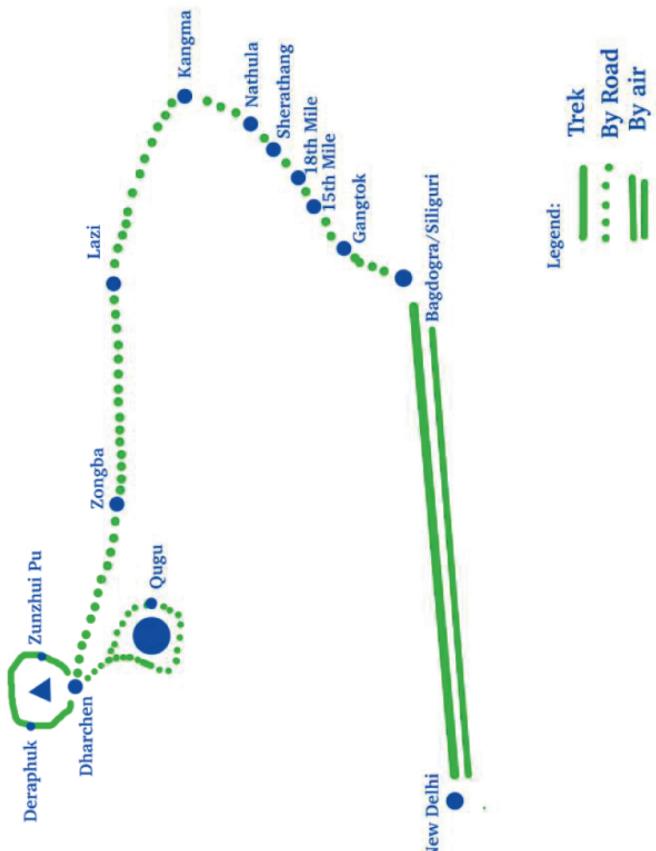


KAILASH MANSAROVAR YATRA

ROUTE MAP LIPULEKH PASS



ROUTE MAP NATHU LA PASS





पूर्व एशिया प्रभाग
विदेश मंत्रालय
भारत सरकार
<https://kmy.gov.in>

