

यात्रियों के लिए अनुदेश

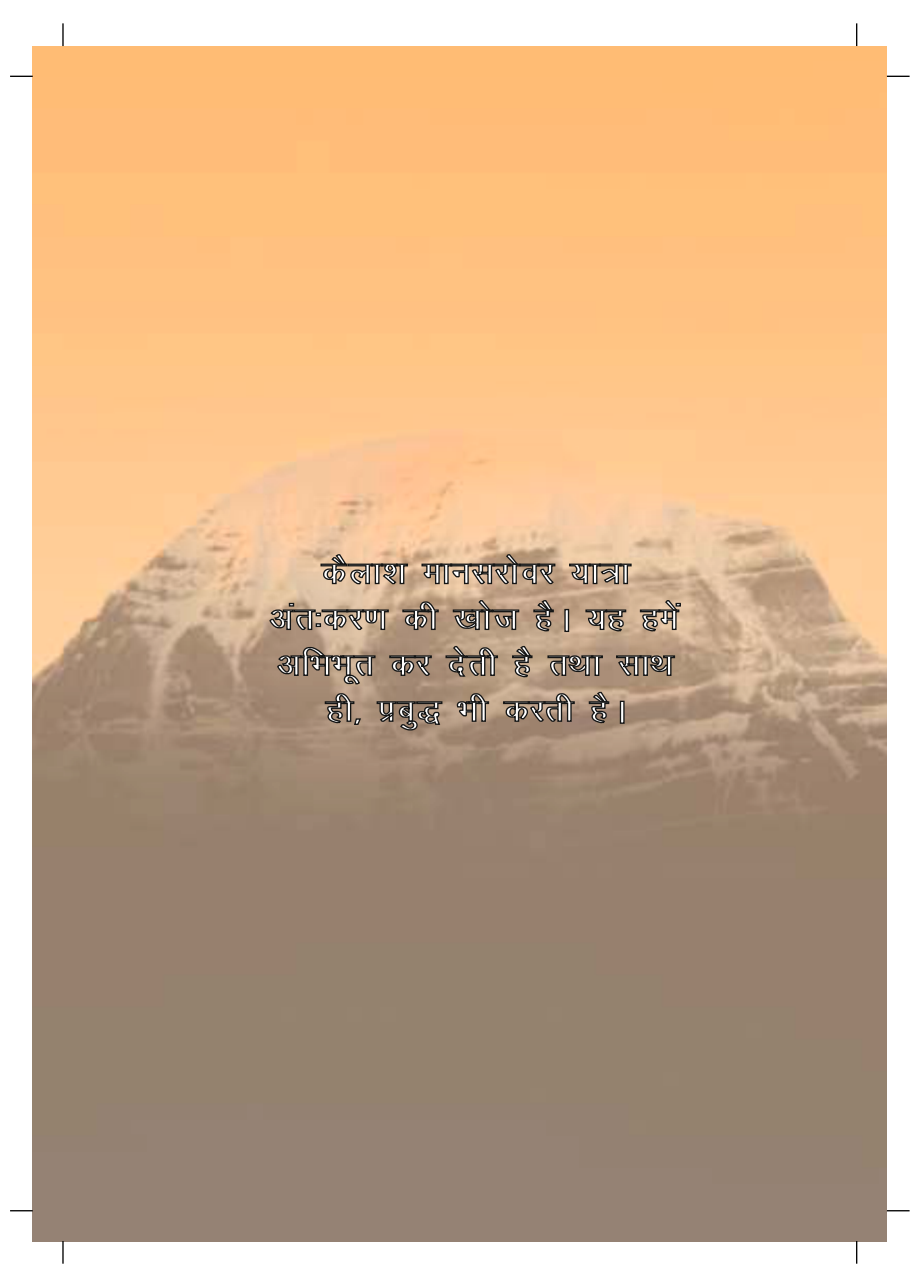


सत्यमेव जयते

विदेश मंत्रालय
भारत सरकार



कैलाश मानसरोवर यात्रा 2026



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

विदेश मंत्री
भारत



Minister of External Affairs
India



संदेश

कैलाश मानसरोवर यात्रा विदेश मंत्रालय की एक प्रमुख और विशेष जनसेवा पहल है। यह यात्रा लाखों भारतीय नागरिकों - हिंदुओं, बौद्धों और जैनियों - के लिए आध्यात्मिक रूप से उत्थानकारी अनुभव है। मंत्रालय सौभाग्यशाली है कि कई दशकों से इस पवित्र कार्य से जुड़ा हुआ है।


मंत्रालय का हमेशा से यही प्रयास रहा है कि यात्रियों के लिए यात्रा का अनुभव और भी सुगम एवं आरामदायक हो। यात्रियों की सुरक्षा और संरक्षा हमारी सर्वोच्च प्राथमिकता है। मंत्रालय इस यात्रा को नागरिक और पर्यावरण अनुकूल बनाने के लिए प्रतिबद्ध है, जो प्राचीन भारतीय दर्शन जिसमें मानव जाति का प्रकृति के साथ सामंजस्य हो, के अनुरूप है।

वर्ष 2015 से, कैलाश मानसरोवर यात्रा के लिए ऑनलाइन आवेदन से लेकर यात्रियों के चयन तक की संपूर्ण प्रक्रिया पूरी तरह से कम्प्यूटरीकृत है, जो डिजिटल प्रशासन और पारदर्शिता के प्रति हमारी सरकार की प्रतिबद्धता को दर्शाती है।

तीर्थयात्रियों की जरूरतों को पूरा करने के लिए मंत्रालय ने सक्रिय कदम उठाए हैं। प्रत्येक जल्ये के साथ दो संपर्क अधिकारी होंगे, जिन्हें न केवल रसद का प्रबंधन करने के लिए बल्कि तीर्थयात्रियों के लिए सहायता के रूप में सेवा करने के लिए सावधानीपूर्वक चुना जाता है। तीर्थयात्रियों की समस्याओं को एक समर्पित हेल्पलाइन और ईमेल द्वारा त्वरित प्रतिक्रिया तंत्र के माध्यम से हल किया जाता है।

इस पूरी तीर्थयात्रा के दौरान, मैं सभी यात्रियों से निवेदन करता हूँ कि वे भारतीय परंपराओं और सभ्यता के सर्वोत्तम पहलुओं को अपनाते हुए आध्यात्मिक संतुष्टि प्राप्त करें। कृपया इस पवित्र वातावरण के प्रति ज़िम्मेदार दृष्टिकोण अपनाएं और यात्रा के दौरान नियमों और विनियमों का पालन करें।

मैं आपकी सफल यात्रा की कामना करता हूँ। कृपया यात्रा पूरी होने पर अपने सुझाव, अनुभव और प्रतिक्रिया मंत्रालय के साथ साझा करें, ताकि आने वाले वर्षों में भावी तीर्थयात्रियों के लिए यह यात्रा और अधिक समृद्ध अनुभव बन सके।


(डॉ. सु. जयशंकर)



यात्रियों के लिए सूचना गाइड

क्र.सं.	विषय सूची की अनुक्रमणिका	पृष्ठ
1	प्रस्तावना	
	(क) महत्वपूर्ण दस्तावेज	5
	(ख) शुल्क एवं व्यय (तालिका 1)	6-7
	(ग) यात्रा के लिए तैयारी	8
2	दिल्ली में प्रवास	
	(क) पहला दिन: दिल्ली में आगमन एवं आवास	8
	• कैलाश मानसरोवर हाउस कैसे पहुंचें	8
	(ख) दूसरा दिन: दिल्ली हार्ट एण्ड लंग इन्स्टिट्यूट में चिकित्सा जांच तथा बीजा	9
	• दिल्ली हार्ट एण्ड लंग इन्स्टिट्यूट कैसे पहुंचें	10
	(ग) तीसरा दिन: आईटीबीपी अस्पताल में चिकित्सा जांच	10
	• आईटीबीपी बेस अस्पताल कैसे पहुंचें	10
	(घ) चौथा दिन: विदेश मंत्रालय में ब्रिफिंग तथा प्रलेखन	11
3	यात्री आचरण और अनुशासन	12
4	मार्ग 1 (लिपुलेख दर्रे से होते हुए)	13
5	यात्रा का विवरण: पहले दिन से 18वें दिन तक	15-24
	मार्ग 2 (नाथुला दर्रे से होते हुए)	25
	यात्रा का विवरण: पहले दिन से 18वें दिन तक	26-33
6	संपर्क अधिकारी	34
7	भारत की ओर से सुविधाएं	35
8	चीन की ओर से सुविधाएं	35-36
9	अन्य संभारतंत्र	
	क) खाद्य सुविधाएं	36
	ख) संचार सुविधाएं	37
	ग) समान	37-38
	घ) चिकित्सा सुविधाएं	39

क्र.सं.	विषय सूची की अनुक्रमणिका	पृष्ठ
10	अधिक ऊंचाई पर होने वाली बीमारियां	39
11	फोटोग्राफी	44
12	मौसम	45
13	यात्रियों को क्या क्या करना है तथा क्या क्या नहीं करना है	
	क) क्या करें	46
	ख) क्या न करें	49
14	विधिक	50
15	अनुबंध	
	क) अनुबंध—क: यात्रा के लिए कम से कम सुझाए गए उपकरण	51
	ख) अनुबंध—ख: वे उपयोगी दवाईयां जिन्हें यात्री अपने साथ ले जा सकते हैं।	53
	ग) अनुबंध—ग: दिल्ली में की जाने वाली विकित्सा जांच	56
16	संपर्क: उपयोगी टेलीफोन नंबरों की सूची	57
17	नक्शा	
18	यात्रा विवरण	

सूचना और प्रतिक्रिया के लिए वेबसाइट देखें
Website <https://kmy.gov.in>

हैल्पलाइन 011-23088214

महत्वपूर्ण दस्तावेज

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

- क) 01 सितम्बर, 2025 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 स्टैप 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 दस्तावेज:

- “कुमाऊं मंडल विकास निगम लि.”
(लिपुलेख दर्रे से होकर यात्रा के लिए)
- “सिक्किम पर्यटन विकास कॉरपोरेशन”
(नाथूला दर्रे से होकर यात्रा के लिए)

यात्रियों के लिए शुल्क और व्यय के लिए पृष्ठ संख्या 6, 7 पर तालिका देखें।

यात्रा के लिए शुल्क और व्यय

सं.	प्रति यात्री अनुमानित व्यय का विवरण	लिपुलेख मार्ग	नाथु-ला मार्ग
1.	यात्रा के मार्ग के अनुसार देय पुष्टिकरण राशि (किरसी भी बैच में पुष्टि होने पर राशि वापस नहीं की जाएगी)	केएमवीएन को 5000/- रु.	एसटीडीसी को 5000/- रु.
देय शेष राशि (अग्रिम में/प्रस्थान से पहले)			
2.	शेष राशि बैंक के खाते का विवरण:- कुमाऊं मंडल विकास निगम (केएमवीएन) खाता संख्या: 917020011800582 एक्सिस बैंक लिमिटेड, मल्लीता, नैनीताल आईएफएससी: यूटीआईबी0003012 एमआईसीआर: 263211302	60000/- रु.	
3.	शेष राशि सिक्किम पर्यटन विकास निगम लिमिटेड खाता संख्या: 915020028840818 एक्सिस बैंक लिमिटेड, गंगटोक आईएफएससी: यूटीआईबी0000112 एमआईसीआर: यूटीआईबी0000112		रु. 39000/-
4.	दोतरफा हवाई किराया-दिल्ली-बागडोगरा-दिल्ली सेक्टर (बुकिंग एसटीडीसी द्वारा की जाएगी तथा अग्रिम भुगतान करना होगा) (हवाई किराया और रद्दीकरण एयरलाइन्स नीति के अनुसार)		रु. 21000/-
5.	नकद/डेबिट/क्रेडिट कार्ड से भुगतान योग्य* मेडिकल परीक्षण-दिल्ली हार्ट एंड लंग्स इंस्टीच्यूट (डीएचएलआई) को देय	रु. 5500/-	रु. 5500/-
6.	स्ट्रेस इको टेस्ट (यदि आवश्यक हो और डीएचएलआई द्वारा सलाह दी गई हो)	रु. 2500/-	रु. 2500/-
7.	चीनी वीजा शुल्क (डीएचएलआई में नकद में लिया जाएगा)	रु. 2400/-	रु. 2400/-

यात्रा के लिए शुल्क और व्यय

सं.	प्रति यात्री अनुमानित व्यय का विवरण	लिपुलेख मार्ग	नाथु-ला मार्ग
8.	कुली, टट्टू और टट्टू संचालक प्रभार (उत्तराखण्ड सरकार द्वारा अभी तक तय नहीं किया गया है)		
9.	बैच के लिए सामान्य व्यय (समूह गतिविधियों के लिए धन जुटाने हेतु योगदान) (बैच अपनी दर स्वयं तय कर सकते हैं)	रु. 4000 /-	रु. 4000 /-
तिब्बत स्वायत्त क्षेत्र (टीएआर) में देय			
10.	आवास, परिवहन, प्रवेश टिकट आदि के लिए, इसमें टट्टू, कुली और कुली संचालक शुल्क शामिल हैं।	यूएस \$ 1400 /-	यूएस \$ 2700 /-

- किसी भी स्तर पर भुगतान की गई कोई भी राशि वापस नहीं की जाएगी।
- भुगतान की गई राशि किसी भी अन्य व्यक्ति को हस्तांतरित नहीं किया जा सकती।
- विनिमय दर में परिवर्तन के कारण भारतीय रुपये में कुल लागत भिन्न हो सकती है।
- *ये व्यय परिवर्तन के अधीन हैं।

यात्रा की तैयारी

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

1. आवश्यक मर्दे अनुबंध 'क' पर सूचीबद्ध है।
2. उपयोगी दवाइयों की सूची अनुबंध 'ख' पर है।

• पहला दिन: दिल्ली में आगमन और आवास

यात्रा से 4 दिन पहले और यात्रा से लौटने पर 1 दिन के लिए यात्रियों के लिए आवास और भोजन की व्यवस्था उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा कैलाश मानसरोवर हाउस, गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश में की जाती है। यात्री दिल्ली में आवास और परिवहन की अपनी व्यवस्था भी कर सकते हैं।

कैलाश मानसरोवर हाउस कैसे पहुंचें:

कैलाश मानसरोवर हाउस,
695 शक्ति खंड-4, इंदिरापुरम, गाजियाबाद-201010,
उत्तर प्रदेश (दूरभाष: 9999956858)

दूरी:

- अंतर-राज्यीय बस टर्मिनल, कश्मीरी गेट से 22 किमी.
- पुरानी दिल्ली रेलवे स्टेशन से 20 किमी.
- नई दिल्ली रेलवे स्टेशन से 18 किमी.
- हजरत निजामुद्दीन रेलवे स्टेशन तथा सराय काले खां आईएसबीटी से 19 किमी.
- इंदिरा गांधी अंतर्राष्ट्रीय एयरपोर्ट से 38 किमी.

निकटतम मेट्रो स्टेशन: ब्लू लाइन पर वैशाली / नोएडा सेक्टर 62 (द्वारका सेक्टर 21 से शहीद स्थल / नोएडा इलेक्ट्रॉनिक सिटी) जो येलो लाइन (राजीव चौक मेट्रो स्टेशन पर) से जुड़ा हुआ है।

नई दिल्ली रेलवे स्टेशन और पुरानी दिल्ली रेलवे स्टेशन (चाँदनी चौक मेट्रो स्टेशन) से आने वाले यात्री राजीव चौक मेट्रो स्टेशन के लिए येलो लाइन ले सकते हैं और फिर ब्लू लाइन में बदल सकते हैं। हवाई मार्ग से आने वाले यात्री नई दिल्ली रेलवे स्टेशन तक पहुँचने के लिए मेट्रो एयरपोर्ट लाइन का उपयोग कर सकते हैं और फिर राजीव चौक मेट्रो स्टेशन के लिए येलो लाइन ले सकते हैं और फिर ब्लू लाइन में बदल सकते हैं।

1. 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।
2. यात्रियों को बैचधदल के यात्रा कार्यक्रम के अनुसार, दिल्ली हार्ट एण्ड लंग इन्स्टीट्यूट (डीएचएलआई) में चिकित्सा जांच के दिन से एक दिन पहले दिल्ली पहुंच जाना चाहिए।
3. 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 वाकिंगध्रेकिंग जूते

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

दिल्ली हार्ट एण्ड लंग इन्स्टीट्यूट कैसे पहुंचें:

दिल्ली हार्ट एण्ड लंग इन्स्टीट्यूट,
3-एमएम II, पंचकुइयां 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 सेंटरध्वैशाली) पर झंडेवालान 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

अनुदेशः

1. संपर्क अधिकारी और यात्रियों को आईटीबीपी बेस अस्पताल से प्राप्त अपनी चिकित्सा रिपोर्टें 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 सीबी मुथम्मा हॉल, भूतल, सी ब्लॉक, जवाहरलाल नेहरू भवन, विदेश मंत्रालय, 23—डी जनपथ, नई दिल्ली—110011 में प्रातः 09:00 बजे रिपोर्ट करना अपेक्षित है।

अनुदेशः

1. ब्रीफिंग से पहले यात्रियों से निम्नलिखित प्राप्त किए जाएंगे:—
 - (क) नकद अथवा डिमांड ड्राफ्ट, **केएमवीएन अथवा एसटीडीसी को देय**
 - (ख) क्षतिपूर्ति बंध—पत्र
 - (ग) शपथ—पत्र **(आपातक स्थिति में हैलीकॉप्टर द्वारा निकासी के लिए)**
 - (घ) सहमति—पत्र **(शव के दाहसंस्कार के लिए)**
2. यात्री केवल प्राधिकृत विनियम डीलरों से ही अपेक्षित विदेशी मुद्रा की व्यवस्था करें। कृपया नवीनतम जानकारी के लिए अपने संपर्क अधिकारी के संपर्क में रहें।
3. विदेश मंत्रालय भारतीय स्टेट बैंक, एनआरआई शाखा, 11, पार्लियामेंट स्ट्रीट, नई दिल्ली—110001 फोन नंबर: 011—23374370 को भी मार्ग—निर्देश जारी करेगा ताकि यात्री आवश्यकता पड़ने पर वहां से विदेशी मुद्रा प्राप्त कर सकें। यात्री विदेशी विनियम संबंधी विनियमों/निर्देशों के संबंध में नवीनतम अनुदेश संबंधी पडताल कर सकते हैं।

यात्री आचरण और अनुशासन

सभी यात्रियों से आशा की जाती है कि वो एक तीर्थ यात्री का आचरण बनाए रखें तथा शील, भक्ति के बुनियादी सिद्धांतों का पालन करेय एवं अपने बेच 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 संबन्धित 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 संबन्धित यात्री की यात्रा से संबन्धित 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 बेच के लिए इस यात्रा के सुगम संचालन की सुविधा हेतु तहदिल से समर्थन देने का सुझाव दिया गया है।

मार्ग 1: दिल्ली से लिपुलेख दर्रे के लिए

दिन				
1	दिल्ली में यात्रियों का आगमन			
2	पासपोर्ट और वीजा शुल्क संग्रह और दिल्ली में मेडिकल टेस्ट			
3	आईटीबीपी बेस अस्पताल में चिकित्सा			
4	विदेश मंत्रालय की ब्रीफिंग, चीनी वीजा, विदेशी मुद्रा, KMVN शुल्क संग्रह।			
दिन	से प्रस्थान	पर पहुँचना	दूरी / ऊँचाई (मी. / फीट में)	प्रकार
5वां	दिल्ली	टनकपुर	335किमी / 255 मी. / 837 फीट	टेम्पो ट्रैवलर
6वां	टनकपुर	धारचूला	237 किमी / 910 मी. / 2985 फीट	टेम्पो ट्रैवलर
7वां	धारचूला	गुंजी	70 किमी / 3160 मी. / 10370 फीट	जीप
8वां	गुंजी	विश्राम	—	—
9वां	गुंजी	नाभीडांग	18 किमी / 4260 मी. / 13980 फीट	जीप
10वां	नाभीडांग	विश्राम	—	—
11वां	नाभीडांग	पुरंग	25 किमी / 3940 मी. / 12930 फीट	जीप +पैदल +बस
12वां	पुरंग	विश्राम	—	—
13वां	पुरंग	दारचेन	102 किमी / 4670 मी. / 15320 फीट	बस
14वां	दारचेन	डेराफुक	19 किमी / 5060 मी. / 16600 फीट	बस +पैदल

दिन	से प्रस्थान	पर पहुँचना	दूरी/ऊँचाई (मी./फीट में)	प्रकार
15वां	डेराफुक	जुन्झुई पु	19 किमी / 4780 मी. / 15680 फीट	पैदल
16वां	जुन्झुई पु	कुगु	100 किमी / 4620मी. / 15160 फीट	पैदल + बस
17वां	कुगु	विश्राम	—	—
18वां	कुगु	पुरंग	65 किमी / 3940 मी. / 12930 फीट	बस
19वां	पुरंग	बुधि	61 किमी / 2710 मी. / 8890 फीट	बस + पैदल + जीप
20वां	बुधि	चौकोरी	157 किमी / 2010मी. / 6594 फीट	जीप + टेम्पो ट्रैवलर
21वां	चौकोरी	अल्मोड़ा	165 किमी / 1650मी. / 5413 फीट	टेम्पो ट्रैवलर
22वां	अल्मोड़ा	दिल्ली	370 किमी / 216 मी. / 709 फीट	टेम्पो ट्रैवलर

यात्रा कार्यक्रम

- दिन-1: दिल्ली से टनकपुर बरास्ता रामपुर, रुद्रपुर, खटीमा (06.00–17.00 बजे | 335 किलोमीटर/टेम्पो ट्रैवलर | 837 फीट)

यात्री नई दिल्ली से टनकपुर की यात्रा करते हैं, जो उत्तराखंड के कुमाऊं की पहाड़ियों में हिमालय की तलहटी में एक छोटा सा शहर है, जहाँ वे रात भर ठहरते हैं।

निर्देश:

चूँकि नई दिल्ली से सुबह 06.00 बजे प्रस्थान की योजना बनाई गई है, इसलिए यात्रियों को यह सुनिश्चित करना होगा कि उनका सामान सुबह 05.00 बजे तक पैक और तैयार हो जाए।

- दिन-2: टनकपुर से धारचूला बरास्ता लोहाघाट, पिथौरागढ़, असकोट (08.30–18.00 बजे | 237 किलोमीटर/टेम्पो ट्रैवलर | 2985 फीट)

धारचूला की यात्रा खड़ी पहाड़ी सड़कों से होकर होती है। काली नदी, जिसके ठीक उस पार नेपाल है, के किनारे बसा धारचूला शहर, कैलाश मानसरोवर के मार्ग में आखिरी बड़ा शहर है। यात्री धारचूला जाने के दौरान, पिथौरागढ़ मार्ग पर बालेश्वर मंदिर में ठहरते हैं।

निर्देश:

1. यात्री टनकपुर में भोर में नाश्ता करेंगे। दोपहर का भोजन पिथौरागढ़ में दिया जाएगा।
2. मोशन सिकनेस से ग्रस्त यात्रियों को पहले से ही उचित दवा लेने की सलाह दी जाती है।

3. यात्रियों को मिर्थी में आईटीबीपी की ब्रीफिंग में शामिल होना होगा और उनके दिशा-निर्देशों का पालन करना है।
4. धारचूला में, यात्रियों को अंतिम खरीदारी करने की सलाह दी जाती है, क्योंकि यहाँ अपेक्षाकृत बड़ी मात्रा में सामान उचित कीमतों पर उपलब्ध है।
5. धारचूला में, सामान पर प्रतिबंध लागू होते हैं।
6. सभी यात्रियों से अनुरोध है कि वे यात्रा के लिए आवश्यक तैयारी और सभी औपचारिकताएँ उसी दिन पूरी कर लें, क्योंकि जल्था अगले दिन सुबह भोर में ही रवाना हो जाएगा।

- तीसरा दिन: धारचूला से गुंजी बरास्ता तवाघाट, मालपा, बुधी (09.30–16.00 बजे | 70 किलोमीटर/जीप | 10370 फीट)

यह यात्रा जीप द्वारा की जाएगी। लखनपुर/नजंग के बाद, ट्रेक काली नदी के किनारे कमोबेश समतल मार्ग है, जो खूबसूरत है। यह मार्ग संभवतः समस्त यात्रा का सबसे जोखिम भरा मार्ग है, क्योंकि यात्रियों को तेज़ बहती काली नदी के किनारे बेहद संकरे मार्ग से गुजरना होता है। लामारी गाँव इसी मार्ग पर है, जो आराम करने और एक कप गर्म चाय का आनंद लेने के लिए एक अच्छी जगह है। लामारी के मार्ग में, एक घुमावदार रास्ता यात्रियों को मालपा तक ले जाएगा, जो 1998 के दुखद भूस्खलन का स्थल है, जहाँ अभी भी शिविर का एक हिस्सा मलबे में दबा है। मार्ग का अंतिम भाग पुल के पार है जो बुधी के शिविर तक जाता है। बुधी में कैलाश मानसरोवर यात्रा की आवश्यक वस्तुओं की एक दुकान है।

निर्देश:

1. बुधी में दोपहर का भोजन परोसा जाएगा।

- दिन-4: गुंजी: चिकित्सा जांच के लिए रूकना (10370 फीट)

सुबह में, आईटीबीपी की मेडिकल टीम यात्रियों की फिटनेस का आकलन करेगी कि वे यात्रा करने में सक्षम हैं। दोपहर के भोजन के बाद यात्रियों को पास के गाँवों— नपलचू, नबी, रोंग कोंग में स्थानीय दर्शनीय स्थलों की सैर के लिए ले जाया जाएगा।

• **दिन—5: गुंजी से नाभीढांग**
(09.00—13.00 बजे | 18 किलोमीटर/जीप | 13980 फीट)

यात्री सुबह नाश्ते के बाद गुंजी से नाभीढांग की ओर बढ़ेंगे। मार्ग में, यात्री कालापानी मंदिर के दर्शन करेंगे। कालापानी से नाभीढांग तक के मार्ग धीरे—धीरे ऊपर की ओर चढ़ना है। जैसे—जैसे यात्री हिमालय में ऊपर की ओर बढ़ेंगे, काली नदी बहुत नीचे रह जाएगी। 09 किलोमीटर का मार्ग यात्रियों को वृक्ष रेखा से ऊपर ले जाएगा, जिससे पहाड़ दिखाई देंगे। नवीढांग में शिविर से यात्री 'ओम' के अद्भुत दृश्य के देख सकते हैं। पूर्वी दिशा में स्थित पहाड़, ओम पर्वत, पर बर्फ का पैटर्न है, जो प्राकृतिक रूप से बने 'ओम' से मिलता है, यह एक दुर्लभ दृश्य है क्योंकि पहाड़ आमतौर पर बादलों से घिरा रहता है।

निर्देश:

1. आईटीबीपी की टीम और उसके डॉक्टर यात्रियों को गुंजी से भारत—चीन की सीमा तक ले जाएंगे।
2. कालापानी उत्प्रवास चौकी पर यात्रियों के पासपोर्ट की जांच की जाती है और आगे बढ़ने से पहले उन पर मुहर लगाई जाती है।
3. कालापानी से नाभीढांग तक का मार्ग चढ़ाई वाला है और यहां तेज़ हवाएँ चलती हैं। यात्रियों को सख्त हिदायत दी जाती है कि वे उपयुक्त कपड़े पहनें और अपने सिर को ढक कर रखें।

• **दिन—6: जलवायु अनुकूलन के लिए नाभीढांग में रुकें (13980 फीट)**

यात्री स्वयं को जलवायु के अनुकूल बनाने के लिए नाभीढांग में रुकेंगे।

- दिन 7: नाभीढांग से लिपुलेख दर्रा होते हुए पुरंग तक
(08.00आईएसटी-10.00 घंटे | 09+01+15 किमी/जीप+ट्रेक+बस
| 12930 फीट)

तिब्बत की ओर जाने से पहले यह भारत में यात्रियों का अंतिम खंड है। यह एक खतरनाक रास्ता है और अगर मौसम की स्थिति अनुकूल नहीं है, तो यह संकीर्ण दर्रे पर और भी अधिक कठिन हो जाता है, जो लगभग 16,730 फीट पर स्थित है। चीनी सरकार द्वारा उपलब्ध कराए गए गाइड लिपुलेख दर्रे पर यात्रियों से मिलेंगे। लिपुलेख से यहाँ का इलाका बंजर है, जहाँ मुश्किल से ही कोई वनस्पति दिखाई देती है। भारतीय ट्रेड/कुली दर्रे के शीर्ष पर उपलब्ध नहीं होंगे। जब सभी यात्री लिपुलेख दर्रे (लगभग 7 किमी चढ़ाई) को सफलतापूर्वक पार कर लेते हैं, तो चीनी अधिकारी कमान संभालते हैं और उतरने के संबंध में मार्गदर्शन करते हैं। भारत और चीन के बीच समय का अंतर 2 घंटे 30 मिनट से अधिक है।

निर्देश:

1. खराब मौसम से बचने के लिए यात्रियों को 03.00 बजे तक शिविर छोड़ना होगा। अंधेरे में टॉर्च या हेडलैम्प की आवश्यकता होगी।
2. यात्रियों को केवल हल्का सामान ही ले जाना चाहिए (भले ही कुलियों की सहायता ली गई हो) क्योंकि यात्रियों को दर्रे के शिखर से बस प्वाइंट (लगभग 3 किमी) तक चीनी क्षेत्र में यह भार स्वयं ही उठाना होगा।
3. क्रॉसिंग संबंधी कार्य 07.00 बजे से 09.00 बजे के बीच पूरा किया जाना चाहिए, यह वह समय है जब मौसम की स्थिति आमतौर पर अनुकूल होती है।
4. यात्रियों को ऊंचाई पर थकान से बचने के लिए सावधानी बरतनी चाहिए, क्योंकि हवाएं बहुत तेज होती हैं और वातावरण बहुत शुष्क होता है, साथ ही ऑक्सीजन का स्तर भी बहुत कम होता है। यहां तक कि आधे घंटे का उठराव भी मुश्किल हो सकता है।

5. पूरे बैच को सहयोग की पूर्ण भावना दिखानी होगी ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि सभी सदस्य बर्फ और हिम के इस कठिन हिस्से को सफलतापूर्वक पार करने में सक्षम हो।
6. बेचैनी से राहत पाने के लिए कपूर या सुगंधित नमक के छोटे-छोटे टुकड़े रखने की सलाह दी जाती है।

• दिन-8: पुरंग में प्रवास

यात्री आग्रजन और सीमा-शुल्क संबंधी औपचारिकताओं को पूरा करने के लिए पुरंग में रुकेंगे। पुरंग एक ऐतिहासिक शहर है। यात्रियों को बुनियादी सुविधाओं वाले गेस्ट हाउस में ठहराया जाएगा। नहाने के लिए गर्म पानी उपलब्ध होगा। भोजन भी निर्धारित समय पर परोसा जाता है और इसमें आम तौर पर चावल, सूप और उबली हुई सब्जियाँ शामिल होती हैं जो गेस्ट हाउस द्वारा प्रदान की जाती हैं।

निर्देश:

1. चीनी अधिकारी यहां यात्रियों के दस्तावेजों की जांच करेंगे और शुल्क वसूलेंगे (यात्रियों के लिए शुल्क और व्यय)
2. यात्री आग्रजन और सीमा शुल्क संबंधी औपचारिकताओं को पूरा करने के लिए पुरंग में रुकेंगे।
3. यात्री अपनी जरूरत की वस्तुएं खरीदने तथा कैलाश परिक्रमा के लिए टट्टू और कुली किराये पर लेने के लिए चीनी युआन/रेनमिनबी में मुद्रा का आदान-प्रदान कर सकते हैं।
4. जत्थे की भोजन समिति को अपने राशन का पुनः मूल्यांकन करना चाहिए और तदनुसार खरीदारी करनी चाहिए।

5. LOs को सलाह दी जाती है कि वे पुरंग में कैलाश परिक्रमा के लिए टट्टू और कुली बुक करने के लिए चीनी गाइडों से संपर्क करें।

• **दिन-9: पुरंग से दारचेन**
(सीएसटी 09.00-12.00 बजे | 102 किमी/बस | 15320 फीट)

दिन-11 से दिन-16 तक मानसरोवर और कैलाश परिक्रमा की जाती है।

दारचेन कैलाश परिक्रमा का बेस कैंप है। दारचेन के रास्ते में, यात्री राक्षस ताल पर कुछ देर रुकेंगे, यह एक खूबसूरत झील है जो मानसरोवर झील से ज़मीन के एक पतले हिस्से से विभाजित है। जहाँ मानसरोवर की तुलना सूर्य और प्रकाश से की जाती है, वहीं राक्षस ताल की तुलना चंद्रमा और रात के अंधेरे से की जाती है। ऐसा माना जाता है कि रावण ने भगवान शिव की कृपा पाने के लिए राक्षस ताल के तट पर तपस्या की थी। इसलिए इस झील को रावण ताल कहा जाता है। राक्षस ताल से ही यात्रियों को कैलाश पर्वत का पहला नज़ारा देखने को मिलता है। थोड़ी देर के लिए बस मानसरोवर झील पर भी रुकती है।

निर्देश:

1. कैलाश पर्वत और मानसरोवर झील की परिक्रमा के दौरान यात्रियों के प्रत्येक जत्थे के साथ एक अंग्रेजी बोलने वाला तिब्बती गाइड होता है।
2. परिक्रमा मार्ग पर स्थित शिविरों में केवल सीमित सुविधाएं ही उपलब्ध हैं।
3. दारचेन में यात्री दिनभर शहर में ही रहेंगे। उन्हें अपने सामान में रखे राशन से भोजन की व्यवस्था खुद ही करनी पड़ेगी। चीनी अधिकारियों द्वारा खाना पकाने के लिए एक स्टोव और एक कमरा उपलब्ध कराया जाएगा।
4. एक्यूट माउंटेन सिकनेस के लक्षणों को नज़रअंदाज़ न करें। सिरदर्द, चेहरे पर सूजन आदि को गंभीरता से लिया जाना चाहिए। चूंकि डोलमा दर्रा अभी भी

ऊंचा है और इसे पार करना कठिन है। यात्रियों को सलाह दी जाती है कि वे अपनी फिटनेस का आकलन करें और अपनी सुरक्षा से समझौता न करें। संपर्क अधिकारी का निर्णय अंतिम होगा। अयोग्य यात्री तीन दिन बाद मानसरोवर परिक्रमा के लिए अपने जत्थे से मिलने के लिए दारचेन में रुक सकते हैं।

- **दिन-10: दारचेन से डेराफुक**
(सीएसटी 08.00-14.00 बजे | 7+12 किमी / बस+ट्रेक | 16600 फीट)

कैलाश की 48 किलोमीटर की परिक्रमा शुरू होती है। पहला चरण यात्रियों को दारचेन से 19 किलोमीटर दूर डेराफुक ले जाएगा। पहले 7 किलोमीटर की दूरी बस / ट्रक से तय की जाएगी। 'यम द्वार' पर पहुंचने पर, टहू और कुली उपलब्ध कराए जाएंगे और ट्रेक शुरू होगा। डेराफुक 12 किलोमीटर दूर है, जो ज्यादातर समतल ट्रेक पर है। रास्ते में, चारों ओर शानदार चट्टानें हैं, जिनमें से कुछ से नदियाँ और झरने बहते हैं। कुछ चट्टानों पर बौद्ध मंत्रों के शिलालेख हैं।

डेराफुक का शाब्दिक अर्थ 'मादा याक के सींगों की गुफा' है। यहाँ कैलाश पर्वत का शानदार दृश्य देखने को मिलता है। यह कैलाश पर्वत का सबसे नज़दीकी और सबसे स्पष्ट दृश्य है जो यात्रियों को एक मनमोहक परिदृश्य प्रदान करेगा, विशेषकर जब यह अस्त होते सूरज की किरणों से प्रकाशित हो। यात्री इस शिविर में एक रात बिताएंगे।

- **दिन-11: डेराफुक से जुन्झुई पु**
(सीएसटी 05.00-17.00 बजे | 19 किमी / ट्रेक | 15680 फीट)

यात्री बहुत सुबह अंधेरे में (यहाँ टॉर्च की आवश्यकता होती है) डेराफुक से एक पगडंडी पर निकलेंगे, जो 18,600 फीट ऊँचे दर्रे तक जाती है, माना जाता है कि इस दर्रे की रक्षा डोलमा नामक एक तिब्बती देवी करती हैं। यह यात्रा का सबसे कठिन हिस्सा है और इसमें लंबा रास्ता तय करना होता है। यात्रियों को एक समूह में करीब रहना होगा, विशेषकर जब अंधेरा हो, और एक-दूसरे की मदद करनी होगी। रास्ते में, एक सपाट जगह देखी जा सकती है, जहाँ उतार कर छोड़े

हुए वस्त्र बिखरे होंगे। यह शिव स्थल है, जहां मृत्यु के देवता, यम को इसे पार करने वालों का न्याय करना होता है। डोलमा दर्रे को पार करना विश्वास और दृढ़ संकल्प की परीक्षा है, क्योंकि बर्फानी तूफान बिना किसी चेतावनी के आते हैं। कहा जाता है कि यहां एक चट्टान देवी तारा देवी का प्रतिनिधित्व करती है। यात्री चाहें तो प्रार्थना ध्वज, मक्खन से भरे पात्र और अगरबत्ती जलाकर देवी की प्रार्थना कर सकते हैं। जैसे ही यात्री डोलमा दर्रे से उतरेंगे, वे हरे भरे गौरी कुंड से गुजरेंगे, ऐसा माना जाता है कि यह वह झील है जहां देवी पार्वती ने स्नान किया था। अगले 2 किलोमीटर की दूरी खड़ी ढलान वाली है, जहाँ आपको सावधान रहना होगा। उसके बाद, जुन्झुई पु तक लगभग समतल रास्ता है, जहाँ यात्री रात में रुकेंगे।

निर्देश:

1. डोलमा दर्रे पर बहुत अधिक देर तक रुकना उचित नहीं है क्योंकि यहाँ के अत्यधिक दुर्गम वातावरण के कारण सांस लेने में समस्या हो सकती है।
2. यात्रियों को गौरी कुंड से नीचे उतरने की कोशिश नहीं करनी चाहिए क्योंकि ढलान काफी फिसलन भरी है और ऐसा करने से गंभीर चोट लग सकती है। यात्रियों को अपने कुलियों से नीचे जाकर उनके पात्र भरने के लिए कहना चाहिए, ताकि इस प्रयास के लिए उन्हें थोड़ी बख्शीश मिल सकें।

• दिन—12: जुन्झुई पु से कुगु तक
(सीएसटी 09.00—12.00 बजे | 5+95 किमी / ट्रेक+बस | 15160 फीट)

मानसरोवर परिक्रमा के लिए यात्री कुगु की ओर जाते हैं, जो कि अधिकतर समतल भूभाग पर है। इस तरह कैलाश पर्वत की परिक्रमा पूरी हो जाती है। मानसरोवर परिक्रमा का कुछ हिस्सा 11वें दिन बस से तकलाकोट से दारचेन के रास्ते पर की जाएगी। यह परिक्रमा 14वें दिन बरखा के विशाल मैदानों से होकर दारचेन से कुगु तक, होरे के रास्ते लगभग 90 किमी की दूरी पर झाड़व करके फिर से शुरू होती है। सब्जियों आदि का स्टॉक फिर से भरने के लिए होरे में थोड़े समय तक रुकने के बाद, यात्री दोपहर के भोजन के समय कुगु में शिविर में पहुँचेंगे। कुगु मानसरोवर झील के किनारे स्थित है।

कैलाश पर्वत की तलहटी में मानसरोवर की शानदार झील है। झील हर गुज़रते समय और मौसम के साथ रंग और मिजाज बदलती रहती है: अभी शांत है, तो कल तूफानी। सूर्य, बादलों, सितारों और यहां तक कि कैलाश पर्वत का प्रतिबिंब दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर देता है। यह झील विशाल है, जिसकी परिधि 88 किलोमीटर है और अधिकतम गहराई 300 फीट है। इसकी आकर्षक विविधता और सुंदरता दर्शकों के दिल और कल्पना को मोह लेती है। झील का पानी दिन के कुछ समय में अत्यधिक ठंडा और कुछ समय में गुनगुना हो सकता है।

निर्देश:

1. कैलाश मानसरोवर यात्रा 2018 से यात्रियों को पवित्र मानसरोवर झील में डुबकी लगाने की अनुमति नहीं है। तथापि, चीनी अधिकारी झील से पानी लेने और विनिर्दिष्ट स्थान पर स्नान करने के लिए मग और बाल्टी प्रदान करते हैं।
2. यात्री होरे में एक अल्प ठहराव के दौरान फल और सब्जियां खरीद सकते हैं, जहां के बाजार में रोज-मर्चा की वस्तुएँ मिल जाती हैं। शिविर परिसर के अंदर कुगु में सभी चीजों से लैस दुकान है।

• दिन-13: कुगु में ठहरना

यात्री मानसरोवर झील के नज़दीक ठहरने का आनंद लेंगे।

• दिन-14: कुगु से पुरंग (सीएसटी 07.00-10.00 बजे | 65 किमी/बस | 12930 फीट)

यात्री मानसरोवर झील की परिक्रमा पूरी करके पुरंग लौटेंगे। यहाँ आप्रवासन और सीमा शुल्क संबंधी औपचारिकताएँ पूरी की जाती हैं।

- दिन-15: पुरंग से लिपुलेख दर्रे से बुधि तक
(सीएसटी 06.00—आईएसटी 13.30 बजे | 15+1+45
किमी/बस+ट्रेक+जीप | 8890 फीट)

यात्रियों को बुधि में रात बिताने के लिए लिपुलेख दर्रे से भारत वापस आना होगा।

- दिन-16: बुधि से चौकोरी
(09.00—17.00 बजे | 52+105 किमी/जीप+टेम्पो ट्रैवलर | 6594
फीट)

यात्री बुधि से धारचूला के लिए प्रस्थान करेंगे, जहाँ वाहनों का आदान-प्रदान होगा। डीडीहाट में दोपहर के भोजन के बाद, वे चौकोरी के लिए आगे बढ़ेंगे।

- दिन-17: चौकोरी से अल्मोड़ा
(08.00—18.30 बजे | 165 किमी/टेम्पो ट्रैवलर | 5413 फीट)

नाश्ते के बाद यात्री अल्मोड़ा के लिए रवाना होंगे, रास्ते में गंगोलीहाट में हाट कालिका मंदिर, जागेश्वर मंदिर और चितई गोलू मंदिर का दर्शन करेंगे।

- दिन-18: अल्मोड़ा से दिल्ली
(09.00—20.00 बजे | 370 किमी/टेम्पो ट्रैवलर | 709 फीट)

यात्रियों के लिए समापन समारोह आयोजित किया जाएगा, जिसके बाद वे कैंची मंदिर और भीमताल के दर्शन के लिए आगे बढ़ेंगे। भीमताल में दोपहर के भोजन के बाद वे दिल्ली के लिए रवाना होंगे।

रूट - 2 नाथु ला

दिवस	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	कांग्मा	200	4176	13700	बस
7.	कांग्मा	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	कांग्मा	295	4176	13700	बस
17.	कांग्मा	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
(1115+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 सिक्किम 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, सिक्किम की राजधानी है। यात्री संध्या को मशहूर एम.जी. मार्ग पर सैर करने का चुनाव कर सकते हैं।

अनुदेश:-

1. यात्रियों से अपेक्षा की जाती है कि समयानुसार हवाई अड्डे पहुंचने हेतु अपना सामान पैक कर लें।
2. हवाई कंपनी की शर्तों के अनुसार एक हैंड बैग के अतिरिक्त, चौक इन सामान का वजन सीमित होना चाहिए।
3. गंगटोक पहुंचने पर यात्रियों के लिए एक ब्रीफिंग रखी जाएगी।
4. गंगटोक खरीददारी तथा फोन करने के लिए तथा इंटरनेट की पहुंच तथा मोबाइल सुविधा वाला अंतिम उपयुक्त साधन है।
5. यदि यात्री अपनी यात्रा गंगटोक में समाप्त करना चाहते हैं तो उन्हें सिक्किम 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 सिक्किम 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 ऊंचाई चड़ी जाएगी। रास्ते में, यात्रियों को 3 मील नाका पर क्लीयरेंस के लिए कुछ देर रोका जाएगा।

अनुदेश:—

ऊंचाई 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 ऊंचाई 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 शोराथांग
(0700–0800 बजे। 20 किमी/बस 13500 फीट)

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

- पांचवा दिन: शोराथांग

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: शोराथांग से ग्यांगजे**

(0700–1400 बजे / 200 किमी / बस / 13700 फीट)

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

अनुदेश:—

1. यात्रियों को मदों हेतु उनके सामना की चांच करने की सलाह दी जाती है जोकि पथकरण विनियम / कस्टम के अध्यक्षीन 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: ग्यांगजे 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: जोन्गबा से दार्चन
(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 दार्चन बेस कैंप है।

अनुदेश:-

1. परिक्रमा के रास्तों में आने वाले शिविरों में सीमित सुविधाएं ही उपलब्ध हैं।
2. 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।
3. एक संयुक्त रसीद के विरुद्ध दार्चन में टट्टू/कुली को दिए जाने वाला पूरा भुगतान इकट्ठा किया जाएगा।

- दसवां दिन: दार्चन 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।

निर्देश:-

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।

• ग्यारहवां दिन:कुगु

यात्री मानसरोवर झील के बहुत समीप बैठकर आनंद उठाते हैं।

• बारहवां दिन:कुगु 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 सींघों 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 ऊंचाई 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 / ट्रेक / 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 —ढ़ संकल्प की परीक्षा बना हुआ है जहां जाना जाता है कि बर्फ के तूफान 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, घी 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 कम्बोबेश 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/टहू 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 जोन्गबा
(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 दिन:जोन्गबा से लाजी
(0700 – 1800 बजे / 477 किमी / बस / 13297 फीट)
- सोलहवां दिन:लाजी से ग्यांगजे
(0700 – 1400 बजे / 295 किमी. / बस / 13700 फीट)
- सत्रहवां दिन:ग्यांगजे 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 दिन: गंगटोक से बागडोगरा से दिल्ली
(05.00 – 17.00 बजे / 125+1115किमी / बस+ उड़ान / 705 फीट)

(एयरलाईस की उड़ान अनुसूची के अध्यक्षीन)

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 ऊँचाई वाले स्थानों पर हालात से जूझने तथा ऊँचाई 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 (केएमबीएन) नई दिल्ली से लिपुलेख दर्रे तक 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 पड़वों पर नियमित शौचालय सुविधाएं हैं। पोर्टेबल 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। तथाति, 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 बर्तन भी मुहैया कराया जाएगा। ये बर्तन पुरंग में उपलब्ध कराए जाते हैं। यह सलाह दी जाती है कि इन बर्तनों की एक सूची बनाएं और लिपुलेख दर्रे पुरंग को पार करते समय आने वाले जत्थे को सौंप दें।

चीन की ओर से सुविधाएं

पुरंग 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। पुरंग में चीनी प्राधिकारी चीनी स्वाद वाले शाकाहारी भोजन जैसे भुने ब्रेड, भुनी मूंगफली, सब्जियों के सूप, नूडल्स, उबले हुए चावल आदि मुहैया कराते हैं।

दार्चन, डेराफुक, 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 धएस.टी. डी.सी. द्वारा बर्तन मुहैया कराए जाएंगे जिन्हें प्रत्येक मार्ग (रूट) 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, प्रत्येक जत्थे के साथ 4 रसोइये और 1 डॉक्टर होंगे। खाद्य व्यवस्था सुनिश्चित करने के उद्देश्य से सामान्य प्रक्रिया के भाग के रूप में प्रत्येक जत्थे में खाद्य समिति नामित की जाएगी। पुरंग में यात्रियों से इकट्ठा किए गए पूल राशि में से ताजा फल और सब्जियां खरीदी जा सकती हैं। तिब्बत में यात्रियों के प्रत्येक जत्थे 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) सूजी/ कॉर्न फ्लेक्स/ दलिया (10) रिफाईंड तेल (11) चीनी (12) गरम मसाला (13) बेसन (14) अचार (15) टमाटर प्यूरी तथा (16) हवन के लिए पूजा सामग्री भारत ले जाने की सलाह दी जाती है।

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, मिक्सड ड्रायफ्रूट, नींबू पानी, चॉकलेट/ टॉफी, सूप पाउडर पैकेट, पनीर के टुकड़े, च्विंगम, पेय पदार्थ तथा ग्लूकोज।

संचार सुविधाएं

सामान्यतः धारचुला / गंगटोक से आगे भारतीय सिमकार्ड काम करना बंद कर देते 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, पुरांग और दार्चन 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 पुरांग / यातुंग / रिचेनगोंग 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।

एलओ को आधिकारिक उद्देश्य के लिए उपयोग हेतु एक पूर्व-सक्रिय चीनी सिमकार्ड प्रदान किया जाएगा।

सामान

लिपुलेख मार्ग: 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 अध्यक्षीन है। सामान को संभालने की सुविधा के लिए जलरोधक मुलायम बैग में पैक करने की सलाह दी जाती है।

तिब्बत में कैलाश परिक्रमा के लिए कुलियों तथा खच्चरों की आवश्यकतानुसार संख्या अग्रिम तौर पर पुरांग में संप्रषित किया जाना अपेक्षित है, ताकि यह यम द्वार पर उपलब्ध हो सके। चीनी क्षेत्र में टट्टु, कुली, टट्टु-संचालक के लिए दिया जाने वाला किराया यात्रियों द्वारा चीनी पक्ष को दिए जाने वाले समग्र किराए में शामिल हैं।

चिकित्सा सुविधा

प्रत्येक दल के साथ 5 सेवा कर्मचारियों की एक टीम होगी। इसमें 1 डॉक्टर और 4 रसोइये शामिल हैं। फिर भी यात्रियों को कुछ बुनियादी दवाइयाँ (अनुबंध-ख) साथ ले जाने की सलाह दी जाती है। यात्री यह भी सुनिश्चित करे कि वे अपने साथ निर्धारित दवाओं का पर्याप्त स्टॉक रखें। यात्रा के दौरान, यदि साथ में मौजूद डॉक्टर और संपर्क अधिकारी को लगता है कि कोई यात्री आगे बढ़ने के लिए स्वस्थ नहीं है, तो उनका निर्णय अंतिम होगा। ऐसे मामलों में किसी भी परिस्थिति में राशि की वापसी स्वीकार्य नहीं है।

चीन की ओर से कैलाश पर्वत और मानसरोवर झील की परिक्रमा के दौरान चिकित्सा सुविधाएँ सीमित हैं और यात्री की फिटनेस के बारे में संपर्क अधिकारी का निर्णय अंतिम होगा।

पहाड़ों पर होने वाली बीमारियाँ

ऊँचाई बढ़ने के साथ-साथ हवा के दबाव में कमी आने के कारण, 18,000 फीट की ऊँचाई पर समुद्र तल की तुलना में हवा का दबाव आधा रह जाता है। हाँलाकि, हवा में ऑक्सीजन का प्रतिशत समान होता है, परंतु सांस में ली जाने वाली ऑक्सीजन की मात्रा कम हो 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 माउंटैन सिकनेस का अधिक खतरा होता है तथा महिलाओं को ऋतुस्राव पूर्व की स्थिति में अधिक परेशानी होती है।

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

तीव्र माउंटैन सिकनेस 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 अकसर 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 उतर आएं। एसिटैजोलामार्ड (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 बिगड़ने 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, मूत्राशय दुष्क्रिया, आँत दुष्क्रिया, गति विभ्रम (अंगों के समन्वय में कमी), शरीर के एक हिस्से में लकवा मारना, चेतना में क्रमिक कमी तथा मानसिक स्थिति परिवर्तन (मात्रात्मक अथवा गुणात्मक)। एचएसीई से पीड़ित व्यक्ति नीचे आकर बच सकते हैं।

उपचार:

तत्काल उस स्थान पर नीचे उतर 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 डेकसेमिथासोन 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 एचएपीई विकसित हो सकता है। एचएपीई में निम्नलिखित लक्षण दिखाई देते हैं:

- आराम करते समय भी सांस फूलना
- लगातार शुष्क खांसी, थूक में सुर्ख लाल धब्बे
- कमजोरी, थकावट, उनींदापन
- 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 आएँ), 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। उँचाई से संबंधित रुग्णता से बचने के लिए धीरे-धीरे सहनशक्ति के अनुसार चढ़ने, पर्याप्त जल का सेवन करने तथा अधिक उँचाई वाले स्थान पर जहां ऑक्सीजन का स्तर कम हो, में जलवायुभ्यस्त होने की सलाह दी जाती है।
- ख. औषध: प्रतिदिन 2• 125–250 एमजी एसटाजोलामाइड (डायामॉक्स) की सलाह दी जाती है, यदि तेजी से बलपूर्वक 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 करेंय 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 मेमोरी कार्ड का एक अतिरिक्त सेट भी साथ ले जाएं।

मौसम

तीर्थ यात्रा मानसून मौसम के दौरान प्रारंभ की जाएगी। भारत की तरफ लिपू लेख दर्रे मार्ग पर निचली घाटियों में इस लंबी यात्रा में कुछ दिनों की पैदल यात्रा अक्सर बारिश में करनी पड़ सकती है। ऊंचाई में मानसून 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 किरम 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 षविजय ुप्राप्त करने अथवा शारीरिक क्षमता दर्शाने 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 बर्फीली 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 जल्था 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, पोचोंध्वरसाती 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 जत्थे 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 ऊंचाई 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 ऊंची पहाड़ियों पर थकावट के कारण ठंड लगने और अपेक्षाकृत अधिक गंभीर समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।
10. यात्रा के दौरान, विशेषकर 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 है।

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।

यात्रा के लिए जरूरी उपकरण

सं.	मर्दे	मात्रा
1.	टोपी/पर्कयुक्त हवा रोधी जैकेट	1 नग
2.	स्वेटर	2
3.	बालाक्लाव (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 चलेंय खेल-कूद वाले आम जूते पैदल यात्रा के लिए बेकार होंगे)	2 जोड़ी
13.	पी कैप अथवा ब्रोड ब्रिम्ड 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.	मर्दे	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 / लाइट	*
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 मर्दे	*

- 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 मर्दे दान करने के लिए इच्छुक हैं। ये संगठन इस प्रयोजन हेतु संपर्क अधिकारी अथवा खाद्य समिति से सीधे संपर्क करें।

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. पैटाप्रेजोल	स्ट्रिप	02
3. डाइजीन (अम्लता के लिए)	स्ट्रिप	01
4. विटामिन सी 500 मि.ग्रा. (ठंड से बचने के लिए)	स्ट्रिप	01
5. पल्व इलेक्ट्राल (निर्जलीकरण के लिए)	पैकेट	02
6. डायमोक्स	स्ट्रिप	01
7. दस्त निवारक (क) नॉरफ्लॉक्स (ख) नॉरफ्लॉक्स टीजेड (ग) न्यूट्रोлин-बी (घ) ओ आर एस-सैशे	स्ट्रिप स्ट्रिप स्ट्रिप	01 01 01
8. एन्टी बायोटिक लिवोफ्लॉक्सासीन (दिन में एक बार)	गोलियां	05 गोलियां
9. कफ सिरप	बोतल	01
10. दर्द-निवारक ब्रूफेन 400 मि.ग्रा. या कॉम्बीप्लेम	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.	रूई	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 टिक्वर, कोका उच्च फुफ्फुस शोथ इडेमा (एचएपीई) में लाभकारी होती है।

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

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

स्रोत: 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 शेरथॉग 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
Hb A1C	%	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

उपयोगी संपर्कों की सूची

सं.	नाम एवं पता	दूरभाष / मोबाइल / ईमेल
1.	निदेशक (पूर्वी एशिया) विदेश मंत्रालय, कमरा सं : 2107, बी-विंग, जेएनबी, नई दिल्ली-110011	011-2308-6819 dirchina@mea.gov.in
2.	अवर सचिव (पूर्वी एशिया) विदेश मंत्रालय, कमरा सं : 2111, बी-विंग, जेएनबी, नई दिल्ली-110011	011-2308-5476 dsjk@mea.gov.in
3.	एसओ (चीन) विदेश मंत्रालय, कमरा सं : 2101, बी-विंग, जेएनबी, नई दिल्ली-110011	011-2308-5435 sochina@mea.gov.in
4.	KMY सेल विदेश मंत्रालय, कमरा सं : 2077जी, डी-विंग, जेएनबी, नई दिल्ली-110011	011-2308-8214/5 kmyatra@mea.gov.in
5.	जिलाधीश पिथोरागढ़, उत्तराखंड	05964-225201, 225301 M: 09410392121 dm-pit-ua@nic.in
6.	एस डी एम धारचूला, उत्तराखंड	05964-222207, 222817 M: 08630894824 sdmdca.pit@gmail.com
7.	एमडी, KMVN Ltd ओक पार्क हाउस, मल्लीताल, नैनीताल उत्तराखंड	M: 09411538490 (PA) mdkmvn71@gmail.com

उपयोगी संपर्कों की सूची

सं.	नाम एवं पता	दूरभाष / मोबाइल / ईमेल
8.	महाप्रबंधक, KMVN Ltd ओक पार्क हाउस, मल्लीताल, नैनीताल, उत्तराखंड	M: 9410143379 (PA) kmvn@yahoo.com
9.	पर्यटन विकास अधिकारी ओक पार्क हाउस, मल्लीताल, नैनीताल उत्तराखंड	M: 08650002516 kmvn@yahoo.com
10.	यात्रा अधिकारी, KMVN Ltd धारचूला, उत्तराखंड	05967-222557 M: 07534001723 trcdharchula@gmail.com
11.	जनसंपर्क अधिकारी, KMVN Ltd 103, प्रथम तल, इंद्रप्रकाश बिल्डिंग, 21, बाराखंभा रोड, नई दिल्ली	011-23319835, 41519366 M: 07055715251 kmvnnewdelhi@yahoo.com
12.	डीआईजी (ऑपरेशन), आईटीबीपी, नई दिल्ली	011-24362909 admin01@itbp.gov.in
13.	कमांडेंट, 7वीं बटालियन, आईटीबीपी, पोस्ट मेर्ठी जिला पिथौरागढ़, उत्तराखंड।	05964-232143/09473571947 comdt7thbn@itbp.gov.in
14.	कमांडेंट, 48वीं बटालियन, आईटीबीपी, जिला कटिहार, बिहार	9470241156 / 7978018931 itcell63rdbn@itbp.gov.in

उपयोगी संपर्कों की सूची

सं.	नाम एवं पता	दूरभाष / मोबाइल / ईमेल
15.	डॉ. नीलम सेठी, निदेशक दिल्ली हार्ट एंड लंग्स इंस्टीट्यूट, (डीएचएलआई), नई दिल्ली	011-42999999, 42999850 M: 9810121740 info@dhli.in drmsethi@dhli.in
16.	श्री गौरव शर्मा कैलाश मानसरोवर हाउस, गाजियाबाद, यूपी	M: 09999956858
17.	सहायक महाप्रबंधक भारतीय स्टेट बैंक, एनआरआई शाखा, 11, संसद मार्ग, नई दिल्ली-110001	011-23374370, 4375 sbi.13405@sbi.co.in
18.	भारतीय दूतावास, बीजिंग (चीन)	(8610)-8531-2500/2501/2502 Fax: (8610)-8531-2515 M: 18612083607 mincons.beijing@mea.gov.in
19.	श्री अगवाने रोहन रमेश, आईएएस जिला कलक्टर सह मजिस्ट्रेट, गंगटोक	M: 09769220844 dm-gagtok@sikkim.gov.in
20.	श्री ग्युरमी यूसल, प्रधान मुख्य कार्यकारी अधिकारी, एसटीडीसी	M: 09434080499 stdcsikkim@yahoo.co.in

उपयोगी संपर्कों की सूची

सं.	नाम एवं पता	दूरभाष / मोबाइल / ईमेल
21.	श्री विजय थापा, महाप्रबंधक, एसटीडीसी	M: 09434093698 vthapa2013@gmail.com
22.	श्री अमित कपिल छेत्री: उप महाप्रबंधक, एसटीडीसी	M: 09475243919 stdcsikkim@yahoo.co.in

INFORMATION GUIDE FOR YATRIS – 2026

Note: Contents of this Guide are subject to change.

For information and feedback

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

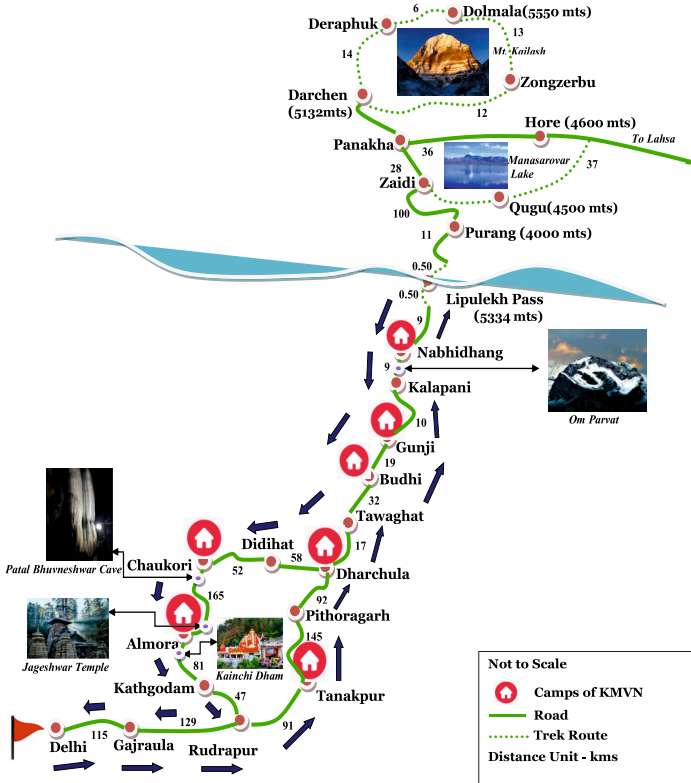
Helpline 011-23088214

NOTES

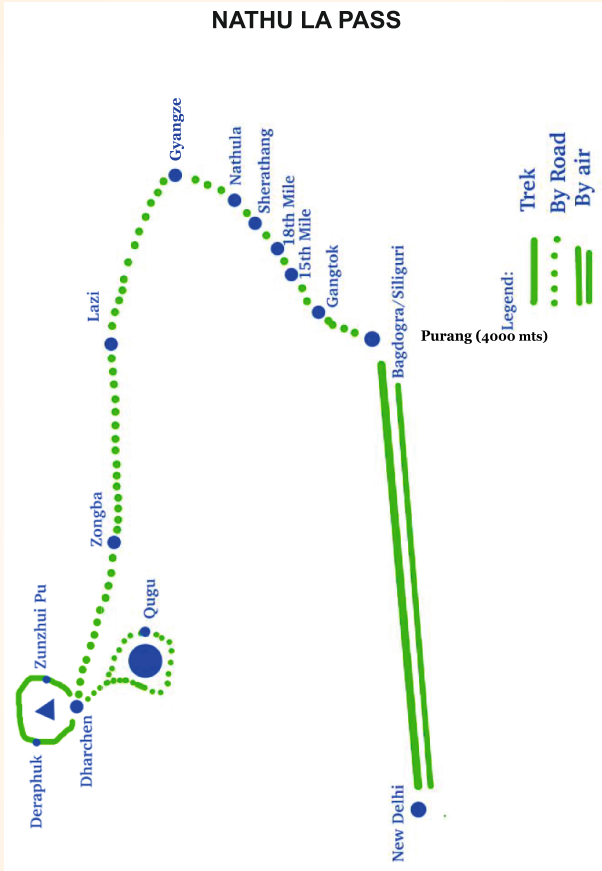
NOTES



KAILASH MANSAROVAR YATRA VIA LIPULEKH PASS



ROUTE MAP NATHU LA PASS





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