कैलाश मानसरोवर यात्रा

सत्यमेव जयते

विदेश मंत्रालय
भारत सरकार

यात्रियों के लिये अनुदेश – 2014

शांति एवं संयम की पुनः प्राप्ति करते हुए
नई उंचाईयों को छूने,
सौंदर्य को निहारने,
अध्यात्म का अनुभव करने
तथा स्वयं की पहचान के लिए तैयार रहें।

विषय सूची

क्रम सं.	विवरण	पृष्ठ सं.
1.	प्रस्तावना	03
	(क) पात्रता	04
	(ख) यात्रा के लिए आवेदन तथा चयन प्रकिया	04
	(ग) यात्रियों द्वारा यात्रा पर जाने की पुष्टि	05
	(घ) महत्वपूर्ण दस्तावेज	06
	(ड) शुल्क एंव व्यय	07
	(च) यात्रा के लिए तैयारी	10
2.	विधिक	10
3.	दिल्ली में प्रवास	11
	(क) पहला दिनः दिल्ली में यात्रियों का आगमन एंव आवास	11
	• गुजराती समाज सदन कैसे पहुंचें	11
	(ख) दूसरा दिनः दिल्ली हार्ट एण्ड लंग इन्स्टिट्यूट में चिकित्सा जांच तथा	13
	• दिल्ली हार्ट एण्ड लंग इन्स्टिट्यूट कैसे पहुंचें	14
	चीन का वीजा	15
	(ग) तीसरा दिनः आईटीबीपी अस्पताल में चिकित्सा जांच	16
	• आईटीबीपी अस्पताल कैसे पहुचें	16
	(घ) चौथा दिनः विदेश मंत्रालय में ब्रीफिंग सत्र तथा क्षतिपूर्ति बाण्ड प्रस्तुत करना	17
4.	यात्रा का मार्ग	19
	(क) दिल्ली से लिपुलेख दर्रा – टेबल	19
	(ख) चीनी क्षेत्र का मार्ग – टेबल	20
	(ग) वापसी यात्रा – टेबल	20
5.	यात्रा का विवरण	21
	(क) पहला दिनः दिल्ली से अलमोड़ा	21
	(ख) दुसरा दिनः अलमोड़ा से धारचूला	22
	(ग) तीसरा दिनः धारचूला से सिरखा	23
	(घ) चौथा दिनः सिरखा से गाला	24
	(ड़) पांचवां दिनः गाला से बुधी	25
	(च) छठा दिनः बुधी से गुंजी	26
	(छ) छठा एवं सातंवा दिनः गुंजी	27
	(ज) आठवां दिनः गुंजी से नवीधांग	28
	(झ) नौवा दिनः नवीधांग से लिपुलेख पास	30
	(ड) नौवा दिनः लिपुलेख से तक्लाकोट	31
	(ट) नौवा एंव दसवां दिनः तक्लाकोट	32
	(ठ) ग्यारहवें से सोलहवें दिन तकः कैलाश मानसरोवर परिक्रमा	34
	• कैलाश पर्वत की परिक्रमा	36
	• मानसरोवर की परिक्रमा	39

क्रम सं.	विवरण	पृष्ठ सं.
6.	वापसी यात्रा	40
7.	संपर्क अधिकारी	41
8.	भारत की ओर से सुविधाएं	42
9.	चीन की ओर से सुविधाएं	43
10.	अन्य संभारतंत्र	44
	(क) सामान	44
	(ख) कुलियों और टट्टुओं/खच्चरों को किराए पर लेना	45
	(ग) खाना	45
	(घ) चिकित्सा सुविधाएं	46
11.	अधिक ऊंचाई पर होने वाली बीमारी	46
	(क) अधिक ऊंचाई वाली रूग्णताः लक्ष्ण एंव रोग निदान	47
	(ख) अधिक ऊंचाई पर होने वाली बीमारी (एचएआई)	47
	(ग) एक्यूट माउंटेन सिकनेस (एचएआई)	48
	(घ) ऊंचाई पर होने वाला प्रमस्तिष्क शोध (एचएसीई)	48
	(ड़) ऊंचाई पर होने वाला फुफ्फुसी शोध (एचएपीई)	49
	(च) रेटिना में रक्त स्त्राव	50
	(छ) चेहरे पर इडीमा व बाह्य इडीमा	50
	(ज) एचएआई की रोकथाम	51
12.	संचार सुविधाएं	52
13.	फोटोग्राफी	52
14.	मौसम	53
15.	यात्रियों को क्या करना है तथा क्या नही करना है	54
	(क) क्या करें	54
	(ख) क्या न करें	56
16.	अनुबंध	57
	(क) अनुबंध–कः दिल्ली में की जाने वाली चिकित्सा जांच	57
	(ख) अनुबंध–खः वे उपयोगी दवाइयां जिन्हें यात्री अपने साथ ले जा सकते हैं।	58
	(ग) अनुबंध–गः यात्रा के लिए कम से कम सुझाए गए उपकरण	61
	(घ) अनुबंध–घः दोनों परिक्रमाओं के लिए सुझाया गया राशन का पैमाना	63
	(ड़) अनुबंध–ङः निजी उपयोग की खानें की मदें – आपात राशन	66
17.	प्रपत्र	67
	(क) प्रपत्र–1. क्षतिपूर्ति बंधपत्र	67
	(ख) प्रपत्र–2. हैलिकॉप्टर द्वारा आपात निकासी की स्थिति में यात्रियों द्वारा भरा जाने वाला शपथ–पत्र	72
	(ग) प्रपत्र–3. यात्रियों द्वारा भरा जाने वाला सहमति–पत्र	74
	(घ) प्रपत्र–4. यात्रियों का जीवनवृत्त प्रपत्र	76
	(ड़) प्रपत्र–5. डाक्टरी जांच का प्रपत्र – भाग – । भाग–।।	77
18.	संपर्क कुछ उपयोगी टेलीफोन नंबर	81
19.	मार्ग विवरणिका	
20.	नक्शा	

प्रस्तावना

प्रति वर्ष हजारों लोग कैलाश मानसरोवर यात्रा करते है जो, धार्मिक मूल्यों, सांस्कृतिक, महत्व, भौतिक सौन्दर्य तथा रोमांचक प्राकृतिक परिवेश के लिए प्रसिद्ध है। हिन्दु, जैन व बौद्ध धर्म के लोगों के लिए भी इसका धार्मिक महत्व है।

मानसरोवर झील समुद्र तल से 4,590 मीटर (15,600 फीट) की उंचाई पर स्थित है तथा यह विश्व में सर्वोत्तम निर्मल जल वाली झीलों में से एक है। हिन्दु धर्मशास्त्रों के अनुसार इस झील का पानी पीने से पिछले 100 जन्मों के सभी पाप धुल जाते हैं। तथापि, इस क्षेत्र का नैसर्गिक सौन्दर्य हो अथवा इसका धार्मिक महत्व या बर्फ से ढ़की पहाड़ी तराइयों के रास्ते रोमांचक ट्रेकिंग, चुनौतीपूर्ण मौसम तथा खूबसूरत वादियां हो, कैलाश मानसरोवर यात्रा अत्यन्त वांछित और असाधारण अनुभव है।

विदेश मंत्रालय प्रत्येक वर्ष जून से सितंबर तक यात्रा आयोजित करता है। अधिकतम 1080 यात्री भाग ले सकते हैं, जो 18 जत्थों में की जाती है। प्रत्येक जत्थे में 60 यात्री होते हैं, जिनका नेतृत्व एक संपर्क अधिकारी द्वारा किया जाता है जिसकी नियुक्ति विदेश मंत्रालय द्वारा की जाती है।

• पात्रता

यात्रा वर्ष की 01 जनवरी की स्थिति के अनुसार वैध भारतीय पासपोर्ट धारक तथा कम से कम 18 वर्ष और 70 वर्ष से कम आयु वाले भारतीय नागरिक कैलाश मानसरोवर यात्रा के लिए आवेदन करने के पात्र है। विदेशी नागरिकता वाले व्यक्ति इस यात्रा के पात्र नहीं है। इस प्रकार पीआईओ / ओसीआई कार्ड धारक इस यात्रा के पात्र नही हैं।

• यात्रा के लिए आवेदन तथा चयन प्रक्रिया

पात्र आवेदक यात्रा वर्ष की 05 मार्च तक विदेश मंत्रालय के वेबसाइट **(passport.gov.in/kmy)** पर आनॅलाइन आवेदन कर सकते हैं। ऑनलाइन आवेदन के हस्ताक्षरित प्रिंटआउट अथवा पूर्ण मुद्रणीय प्रपत्र के साथ अपेक्षित दस्तावेज – (01) 2 फोटोग्राफ (2) भारतीय पासपोर्ट के फोटो पृष्ठ, परिवार विवरण पृष्ठ तथा पता पृष्ठ की प्रतिलिपियों के साथ यात्रा वर्ष की 10 मार्च से पहले अताशे, (चीन), चीन रजिस्ट्री (केएमवाई), कमरा सं 255–ए, साउथ ब्लॉक, विदेश मंत्रालय–110011 में प्राप्त होना अपेक्षित है। शुल्क का भुगतान चयन के बाद किया जाना है।

यात्रीयों का चयन कम्प्यूटर द्वारा यादृच्छिक (रैन्डम)

महिला–पुरूष संतुलन चयन प्रक्रिया के अनुसार किया जाता है। आवंटित बैचों में सामान्यतः परिवर्तन नही किया जाता है। यात्रा में पात्र पति/पत्नी का स्वतः ही एक ही जत्थे में चयन हो जायेगा। चयनित यात्रियों द्वारा नई दिल्ली में यात्रा के लिए रिपोर्ट के बाद उन्हे दिल्ली में अपनी चिकित्सा करवानी पड़ती है तथा उसे उत्तीर्ण करना पड़ता है। अत्यधिक उंचाई के प्रति यात्री के शरीर की प्रतिक्रिया का आंकलन करने के लिए गुंजी में यात्रियों की एक अन्य चिकित्सा जांच की जाती है। केवल उन्ही यात्रियों को गुंजी के आगे जाने की अनुमति दी जाती है जो इस जांच मे उपयुक्त पाए जाते हैं। अधिक जानकारी हेतु हमारी वेबसाइट देखें।

• यात्रियों द्वारा यात्रा पर जाने की पुष्टि

यात्रा के लिए चुने जाने की सूचना मिलने पर प्रत्येक यात्री निम्नलिखित दस्तावेज अताशे (चीन), कमरा सं. 255–ए, साउथ ब्लॉक, विदेश मंत्रालय, नई दिल्ली–110011 में निर्धारित तिथि तक अवश्य भेज दें।

1. यात्रा की पुष्टि करने हेतु यात्रियों द्वारा स्वंय हस्ताक्षरित चयन–पत्र
2. कुमाउं मंडल विकास निगम लिमिटेड के पक्ष में दिल्ली में देय 5000/– रूपये की अप्रतिदेय राशि डिमांड ड्राफ्ट द्वारा सीधे निर्धारित तिथि तक भेज दें।

यदि कोई यात्री उपरोक्त उपाय करने में असमर्थ रहता है, तो उसका स्थान रद्द हो जाएगा।

• महत्वपूर्ण दस्तावेज

चयनित आवेदक इस यात्रा पर दिल्ली में रिपोर्ट करने से पहले यह सुनिश्चित करें कि वे अपने साथ निम्नलिखित दस्तावेज लाए हैं।

(क) प्रत्येक यात्रा वर्ष की 01 सितंबर की स्थिति के अनुसार कम से कम छह महीने की अवधि के लिए वैध सामान्य भारतीय पासपोर्ट।

(ख) 10/– रू. के गैर–न्यायिक स्टैंप पेपर अथवा जैसा स्थानीय रूप से लागू हो, पर निष्पादित क्षतिपूर्ति बाण्ड जिसे प्रथम श्रेणी के मजिस्ट्रेट अथवा नोट्री पब्लिक द्वारा अधिप्रमाणक किया गया

हो। यात्रियों को क्षतिपूर्ति बाण्ड में इस वक्तव्य पर हस्ताक्षर करने है कि वे अपने जोखिम पर यात्रा कर रहे हैं।

(प्रपत्र–1)

(ग) हाल के पासपोर्ट आकार के 2 फोटोग्राफ

(घ) आपातिक स्थिति में हेलीकॉप्टर द्वारा वापस भेजने के लिए शपथ पत्र

(प्रपत्र–2)

(ड़) चीन की सीमा में मृत्यु की स्थिति में वहीं पर पार्थिव शरीर के दाह–संस्कार के लिए सहमति पत्र। (प्रपत्र–3)

• शुल्क एवं व्यय

प्रत्येक यात्री यह सुनिश्चित करें कि निम्नलिखित खर्चों के लिए आपके पास पर्याप्त राशि होः

क्रम सं0	राशि	व्यय का ब्यौरा
1.	32,000/– रूपए	केएमवीएन शुल्क इसमें से –

(क) 5,000/– रूपए अप्रतिदेय राशि यात्रा में भागीदारी की पुष्टि करने के लिए दिल्ली में देय केएमवीन के पक्ष में डिमांड ड्राफ्ट के माध्यम से।

(ख) 27,000/– रूपए की शेष राशि यात्रा शुरू करने के लिए दिल्ली में आगमन पर देय है।

2. 2400/– रूपए चीनी वीजा शुल्क के रूप में
3. 3,100 रूपए डाक्टरी जांच के लिए दिल्ली हार्ट एण्ड लंग इस्टीटयूट, नई दिल्ली को देय (अनुबंध– क)
4. 2500/– रूपए चिकित्सा प्राधिकारियों द्वारा यथापेक्षित स्ट्रेस इको टेस्ट के लिए
5. 801 अमरीकी डॉलर (61 रू.की दर से लगभग 48,861 रूपए के समतुल्य तक्लाकोट में ठहरने एवं खाने, परिवहन, लिपुलेख में सामान ले जाने तथा टट्टू/खच्चर किराए पर लेने तथा कैलाश मानसरोवर एवं केजिया मंदिर के लिए प्रवेश टिकटों के प्रभार सहित तिब्बत में चीनी प्राधिकारियों को देय। इसमें उत्प्रवासन शुल्क के लिए 1 अमेरिकी डॉलर भी शामिल है।
6. 8,904 रूपए भारतीय क्षेत्र में दो तरफा कुली प्रभार (उत्तराखण्ड सरकार द्वारा संशोधन के अध्यधीन)।
7. 10,666 रूपए भारतीय क्षेत्र में दो तरफा पोनी हैंडलर के साथ पोनी (उत्तराखण्ड सरकार द्वारा संशोधन के अध्यधीन)।
8. आरएमबी 360– (लगभग 36,00 रूपए) चीनी क्षेत्र में दोतरफा कुली प्रभार (तिब्बत प्राधिकारियों द्वारा संशोधन के अध्यधीन)।
9. आरएमबी 1050 (लगभग 10500 रूपए) चीनी क्षेत्र में दोतरफा पोनी

हैंडलर सहित पोनी प्रभार (तिब्बत प्राधिकारियों द्वारा संशोधन के अध्यधीन)। तिब्बत में कैलाश परिक्रमा के लिए कुली तथा किराए पर लेने का निर्णय तक्लाकोट में ही लेने की आवश्यकता है।

10. 2000 रूपए सामूहिक क्रियाकलाप के लिए पूल मनी के लिए अंशदान।
11. अन्य व्यय (मोटे तौर पर लगभग 20,000 रूपए) तिब्बत में खाना पकाने पर व्यय/यात्रा के लिए अपेक्षित वस्तु, कपड़े, साधन भंडार तथा अन्य मदें। यात्री विस्तृत जानकारी के लिए यात्रियों के लिए सूचना गाइड देखें। यात्री यात्रा के लिए तथा आकस्मिक परिस्थितियों के लिए उपयुक्त राशि ले जा सकते हैं।

- यात्रियों को नारायण आश्रम से लिपुलेख तक के भाग के लिए तथा लिपुलेख से वापस यात्रा के लिए टट्टू एवं कुलियों को किराये पर लेने का निर्णय धारचूला में ही लेना होगा।
- तिब्बत में कैलाश परिक्रमा के लिए के लिए टट्टू एवं कुली लेने के बारे में निर्णय तक्लाकोट में ही करना होगा।
- यात्रियों को यात्रा एवं आपातकालीन खर्चो के लिए अपने साथ पर्याप्त धन राशि ले जाना चाहिए।

- यात्रा की तैयारी

यात्रियों को यात्रा की पर्याप्त तैयारी करनी चाहिए।

1. यात्रियों द्वारा ले जायी जाने वाली दवाइयों की सूची अनुबंध ख पर है।
2. अनुशंसित न्यूनतम सामानों की विस्तृत सूची अनुबंध ग पर है।
3. यात्रियों को अपने साथ ले जायी जाने वाली खाद्य मदों पर सलाह के लिए अनुबंध घ एवं अनुबंध ड देखें।

विधिक

उपरोक्त पर प्रभाव डाले बिना सभी दावे, विवाद और मतभेद केवल दिल्ली स्थित न्यायालयों के क्षेत्राधिकार में होगें।

अप्रत्याशित पस्थितियों में अथवा तात्कालिकता की स्थिति में बिना किसी पूर्व सूचना के इस गाइड में दी गई यात्रा अनुसूची तथा अन्य सूचना में परिवर्तन किया जा सकता है। विदेश मंत्रालय तथा कैलाश मानसरोवर यात्रा से जुड़ी किसी अन्य एजेंसी को किसी भी तरीके से ऐसे परिवर्तनों के लिए उत्तरादायी नहीं ठहराया जा सकता तथा इन एजेंसियों के विरूद्व कोई दावा नहीं किया जा सकता ।

दिल्ली में प्रवास

• पहला दिनः
दिल्ली में यात्रियों का आगमन तथा आवास

पूरी यात्रा की अवधि 22 दिन की है। तथापि, यात्रा शुरू करने से पहले चयनित संपर्क अधिकारी तथा यात्रियों को विभिन्न औपचारिकताएं पूरा करने कि लिए दिल्ली में 3–4 दिन व्यतीत करने की अवश्यकता है। दिल्ली में यात्रियों के प्रवास (1) यात्रा के पहले 4 दिनों के लिए, और (2) यात्रा से वापसी पर दो दिनों के लिए आवास की व्यवस्था दिल्ली सरकार द्वारा गुजराती समाज सदन, नई दिल्ली में की जाती है। तथापि, यात्री दिल्ली में आवास और परिवहन के लिए स्वंय अपनी व्यवस्था करने के लिए स्वतंत्र है।

गुजराती समाज सदन कैसे पहुंचे

गुजराती समाज सदन, 2 राजनिवास मार्ग, नई दिल्ली– 110054
(दूरभाषः 011 23981796, 23981797 – 8 फैक्सः 011 23983066)

दूरीः

- 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.
- आनंद विहार आईएसबीटी से 20 किमी.
- इंदिरा गांधी अतंर्राष्ट्रीय एयरपोर्ट से 22 किमी.

सबसे नजदीकी मेट्रो स्टेशन येलो लाईन (जहांगीरपुरी से हुड्डा सिटी सेंटर) पर सिविल लाइन है तथा यह नई दिल्ली रेलवे स्टेशन एवं पुरानी दिल्ली रेलवे स्टेशन (चांदनी चौक मेट्रो स्टेशन) से जुडी है। वायुयान 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 है।

अनुदेशः

1. दिल्ली में रहते हुए संपर्क अधिकारी और यात्री चीनी वीजा एवं विदेशी मुद्रा प्राप्त करेगें और निर्धारित चिकित्सा जांच कराएंगे। उन्हें तदनुसार, अपनी यात्रा योजनाओं को अंतिम रूप देना अपेक्षित है।
2. यात्रियों को दिल्ली हार्ट एण्ड लंग इन्स्टीट्यूट (डीएचएलआई) में चिकित्सा जांच के दिन से एक दिन पहले दिल्ली पहुंच जाना चाहिए।
3. कुमायूं मंडल विकास निगम दिल्ली में आवश्यक विशेष स्थानों तक यात्रियों को ले जाने के लिए बस की व्यवस्था करेगा।

- **दूसरा दिनः**

दिल्ली हार्ट एण्ड लंग इन्स्टीट्यूट में चिकित्सा जांच तथा चीन का वीजा

(क) दिल्ली हार्ट एण्ड लंग इन्स्टीट्यूट (डीएचएलआई) में चिकित्सा जांच

अनुदेशः

1. यात्रियों द्वारा दिल्ली हार्ट एण्ड लंग इन्स्टीट्यूट, पचकुइयां रोड, नई दिल्ली (दूरभाषः 011–4299–9999, 4299–9900, 2353–8351–8, फैक्सः 011–2351–4489) में चिकित्सा जांच के लिए सुबह 8 बजे **खाली पेट** रिपोर्ट करना अपेक्षित है। इस दिन विभिन्न प्रकार की जांच के लिए नमूने लिए जाएंगे।
2. यात्रियों द्वारा सामान्य चिकित्सा जांच के लिए अस्पताल को नकद अथवा क्रेडिट कार्ड द्वारा 3100/– रू. की राशि का भुगतान करना अपेक्षित हैं। यदि चिकित्सा अधिकारी के अनुसार एक अथवा इससे अधिक यात्रियों का स्ट्रेस इको टेस्ट भी करवाना अपेक्षित है तो उस विशेष जांच के लिए प्रति यात्री 2500/– रू की अतिरिक्त राशि का भुगतान करना होगा। इन दोनों प्रभारों की प्रतिपूर्ति नही की जाएगी।
3. सभी यात्रियों के चिकित्सा प्रपत्रों पर पासपोर्ट आकार की

नवीनतम फोटो लगाने की आवश्यकता है।

4. दिल्ली हार्ट एण्ड लंग इन्स्टीट्यूट में गहन चिकित्सा जांच कराई जाएगी। किसी दूसरे अस्पताल और/ अथवा अन्य स्त्रोतों से प्राप्त चिकित्सा रिपोर्टें मान्य नहीं होंगी। किसी यात्री को एक बार उपयुक्त नहीं 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।।, पंचकुइयां रोड, नई दिल्ली– 110055

दूरभाषः 011–4299–9999–2353–8351–8, 2351–4489

दूरीः

1. इंदिरा गांधी अंतर्राष्ट्रीय एयरपोर्ट से 15 किमी.
2. नई दिल्ली रेलवे स्टेशन से 2 किमी.
3. पुरानी दिल्ली रेलवे स्टेशन से 10 किमी.

जो यात्री दिल्ली हार्ट एण्ड लंग इन्स्टीट्यूट में स्वंय पहुंचना चाहते हैं वे टैक्सी, ऑटो रिक्शा, डीटीसी की बसों को लाभ उठा सकते है। दिल्ली मेट्रों की सेवाएं भी उपलब्ध हैं तथा वे दिल्ली हार्ट एण्ड लंग इन्स्टीट्यूट के नजदीकी मेट्रो स्अेशन ब्लू लाइन (द्वारका सेक्टर 21 से नोएडा सिटी सेंटर/ वैशाली) पर झण्डेवालान मेट्रों स्टेशन है

(ख) चीनी वीजा

सुबह डीएचएलआई में चिकित्सा जांच की प्रक्रिया के दौरान कुमांउ मण्डल विकास निगम के कार्मिक (क) यात्रा वर्ष के 01 सितम्बर की स्थिति के अनुसार कम से कम 6 महीनों के लिए वैध भारतीय पासपोर्ट और (ख) वीज़ा शुल्क नकद प्राप्त करेंगे ताकि चीन का सामूहिक वीज़ा प्राप्त किया जा सके।

अनुदेशः

1. पासपोर्ट और सामूहिक वीज़ा तीसरे दिन सम्पर्क अधिकारी को दे दिया जाएगा।
2. संपर्क अधिकारी के लिए अपेक्षित है कि वह मूल सामूहिक चीनी वीज़ा के साथ उसकी चार प्रतियां अपने व्यक्तिगत अधिकार में रखे तथा पूरी यात्रा के दौरान अपने साथ ले जाए।

- तीसरा दिनः

(क) आईटीबीपी अस्पताल में चिकित्सा जांच

यात्रियों को निम्नलिखित पते पर अंतिम चिकित्सा जांच के लिए रिपोर्ट करना अपेक्षित हैः
आईटीबीपी बेस अस्पताल, टिगरी कैंप
पो.आ. मदनगीर, बत्रा अस्पताल के सामने, नई दिल्ली
दूरभाषः 011 2604–4941 / 2604–2291, फैक्स 2604– 6337

आईटीबीपी बेस अस्पताल कैसे पहुंचें

जो यात्री स्वंय ही आईटीबीपी बेस अस्पताल, पहुंचना चाहते हैं, वे महरौली बदरपुर रोड पर स्थित नजदीकी महत्वपूर्ण स्थान बत्रा अस्पताल पहुंचने के लिए निर्देश प्राप्त कर सकते हैं।

अनुदेशः

1. यदि किसी विशेष जत्थे का कोई संपर्क अधिकारी तथा यात्री तीसरे दिन ही चिकित्सा जांच के योग्य पाया जाता है तो वह उसी दिन आईटीबीपी बेस अस्पताल से चिकित्सा रिपोर्टें प्राप्त कर सकता है। वे अपनी चिकित्सा रिपोर्टें अपने व्यक्तिगत अधिकार में रखेंगे तथा पूरी यात्रा के दौरान उसे अपने साथ रखें क्योंकि रास्ते में आगे बढ़ने की अनुमति प्राप्त करने के लिए यह अपेक्षित है।

- **दिन 4**

(क) विदेश मंत्रालय में ब्रीफिंग सत्र तथा क्षतिपूर्ति बाण्ड प्रस्तुत करना

यात्रियों द्वारा इस यात्रा पर ब्रीफिंग सत्र के लिए जवाहरलाल नेहरू भवन, विदेश मंत्रालय, 23–डी जनपथ, नई दिल्ली– 110011 के बैठक कक्ष सं. 0103 में प्रातः 10.00 बजे रिपोर्ट करना अपेक्षित है।

अनुबंध

1. यात्रियों को अपने साथ निम्नलिखित लाने होंगे –

(क) 27,000/– रूपए नकद/ "कुमाऊं मंडल विकास निगम" को देय ड्राफ्ट

(ख) क्षतिपूर्ति बंध– पत्र (प्रपत्र–1)

(ग) आपातिक स्थिति में हेलीकॉप्टर द्वारा निकासी के लिए शपथ–पत्र (प्रपत्र–2) और

(घ) सहमति–पत्र (प्रपत्र–3)

ये प्रपत्र इस गाइड में दिए गए हैं। ब्रीफिंग सत्र शुरू होने से पहले धनराशि तथा विधिवत भरे गये ये दस्तावेज यात्रियों से ले लिए

जाएंगे। ब्रीफिंग के दौरान संबधित संपर्क अधिकारी यात्रियों को पासपोर्ट लौटा देगें।

2. यात्री क्रमशः रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया (आरबीआइ) के दिशा निर्देश और इस निर्देश पुस्तिका के प्रपत्र–1 के आधार पर अपने गृह नगर से क्षतिपूर्ति बंध–पत्र और विदेशी मुद्रा की व्यवस्था कर लें।

3. यात्रियों को विशेष रूप से यह सलाह दी जाती है कि वे यात्रा शुरू करने से पूर्व अपना जीवन बीमा करवा लें।

4. विदेश मंत्रालय अशोक होटल, 50–बी चाणक्यपुरी, नई दिल्ली– 110021 स्थित सेंट्रल बैंक ऑफ इंण्डिया की शाखा (दूरभाषः 011–2410 1848) को भी मार्ग– निर्देश जारी करेगा ताकि यात्री वहां से विदेशी मुद्रा प्राप्त कर सकें। यह शाखा रात–दिन खुली रहती है। यह शाखा व्यक्तिगत चेक स्वीकार नही करती है इसलिए यात्री अपने पास पर्याप्त धनराशि रखें।

यात्रा का मार्ग

(क) दिल्ली से लिपुलेख दर्रे के लिए

दिन सं0	से	तक	किमी.	ऊँचाई (मीटर में)	फुट	यात्रा का तरीका
1.	दिल्ली	अल्मोड़ा	340	1600	5250	बस
2.	अल्मोड़ा	धारचूला	220	910	2985	बस
3.	धारचूला	सिरखा	60	2560	8400	54 किमी. एलवी 6 किमी. पैदल
4.	सिरखा	गाला	14	2340	7680	पैदल
5.	गाला	बुधी	18	2710	8890	पैदल
6.	बुधी	गुंजी	17	3160	10370	पैदल
7.	गुंजी हाल्ट					
8.	गुंजी	नवीधांग	17	4260	13980	पैदल
9.	नवीधांग लिपुलेख	लिपुलेख (बस पाइंट) तक्लाकोट	10 15	5100 3940	16730 12930	पैदल बस
10.	तक्लाकोट हाल्ट					

(ख) चीनी क्षेत्र के मार्ग

ट्रैकिंग द्वारा कैलाश परिक्रमा						
दिन सं.	से	तक	किमी.	ऊंचाई (मीटर में)	फुट	यात्रा का तरीका
11.	तक्लाकोट	दारचेन	102	4670	15320	बस
12.	दारचेन	डेरफुक (यमद्वार के रास्ते)	19	5060	16600	बस 7 किमी.
13.	डेराफुक जुनझुइप	जुनझुइप (डोल्मा दर्रे के रास्ते)	19 100	4780 (5670)	15680 (18600)	पैदल 12 किमी. पैदल
14.		कुगू (होर दारचेन के रास्ते)		4620	15160	पैदल 5 किमी. बस 95 किमी.
मानसरोवर परिक्रमा						
15.	कुगू हाल्ट					
16.	कुगू	तक्लाकोट	65	3940	12930	बस

(ग) वापसी यात्रा

दोनों परिक्रमाएं पूरी करने के बाद यात्रियों का जत्था तक्लाकोट वापस आ जाएगा।

दिन सं.	से	तक	किमी.	यात्रा का तरीका
17.	तक्लाकोट	गुंजी	46	बस 19 किमी. पैदल 27 किमी.
18.	गुंजी	बुधी	17	पैदल
19.	बुधी	गाला	18	पैदल
20.	गाला	धारचूला	74	20 किमी, पैदल; हल्के वाहन
				द्वारा 54 किमी.
21.	धारचूला	जागेश्वर (वाया मिर्थी पिथौरागढ़)	185	बस
22.	जागेश्वर	नई दिल्ली	380	बस

यात्रा का विवरण

- **पहला दिन**

दिल्ली से अल्मोड़ा

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

अनुदेशः

1. 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।
2. इस यात्रा को सुचारू ढंग से एवं सफलता पूर्वक पूरी करने के लिए जरूरी है कि यात्रीगण एक–दूसरे को अच्छी तरह से समझ लें।

- **दूसरा दिन**

  अल्मोड़ा से धारचूला

दिन का आरंभ यात्रियों को जल्दी करना पड़ता है, क्योंकि अल्मोड़ा से धारचूला की यात्रा लगभग 11 घंटो की है। धारचूला तक की यात्रा तीव्र ढ़लान वाले पहाड़ी रास्ते से होकर गुजरती है। यह सलाह दी जाती है कि यात्री दोपहर देर तक धारचूला पहुंच जाएं। 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 ब्रीफींग के लिए रूकते हैं।

अनुदेशः

1. यात्रियों को अल्मोड़ा में सुबह का नाश्ता दिया जाएगा। दोपहर का खाना डीडीहाट में दिया जाएगा।
2. जिन यात्रियों को अक्सर दस्त की शिकायत रहती है उन्हे पिथौरागढ में ही सुमचित दवाई लेने की सलाह दी जाती है।
3. यात्रियों को आईटीबीपी द्वारा मिर्थी 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 अखिरी समय की खरीददारी यहीं पर कर लें, क्योंकि यहां अपेक्षाकृत उचित मूल्य पर बड़े पैमाने पर वस्तुएं उपलब्ध हैं।
5. धारचूला में सामान संबंधी प्रतिबंध लागू हो जाएगा। अन्य संभारतंत्र से संबंधित जानकारी के लिए आगे पढ़ें।
6. धारचूला में यात्रियों को भारतीय क्षेत्र में पूरी यात्रा के लिए पोनी और/ अथवा व्यक्तिगत पोनी किराए पर लेने संबंधी अपनी आवश्यकता के बारे में संपर्क अधिकारी का पहले ही बताना होगा। बीच–बीच में लगाए जाने वाले शिविरों में सामान्यतः पोनी की कोई व्यवस्था नहीं होती है।

• तीसरा दिनः धारचूला से सिरखा

धारचूला से तवाघाट एवं पांगु के रास्ते होते हुए नारायण स्वामी आश्रम तक की 54 किमी लम्बी यात्रा बस द्वारा की जाएगी तथा सिरखा स्थित केएमवीएन शिविर तक छः किमी लम्बी दूरी की ट्रेकिंग करनी हीगी। तवाघाट ऐसा स्थान है जहां धौलीगंगा तथा कालीगंगा का मिलन होता है। कैलाश मानसरोवर मार्ग में स्थित नारायण स्वामी आश्रम की स्थापना श्री नारायण स्वामी जी द्वारा 1936 में की गई थी। इस आश्रम के निर्माण में 10 वर्ष लगे तथा यह विलक्षण, दर्शनीय तथा सम्मोहक सौन्दर्य के लिए विश्व प्रसिद्ध है।

अनुदेशः

1. ट्रैकिंग नारायण स्वामी आश्रम से शुरू होगी तथा यहां से लिपुलेख दर्रे तक टट्टू तथा कुली की व्यवस्थाएं काम आएंगी। यदि पांगु के बाद गाड़ी से जाने लायक सड़क नहीं है तो ट्रैकिंग पांगु से ही शुरू होगी जहां टट्टू तथा कुली की व्यवस्था होगी।

- **चौथा दिनः**
  सिरखा से गाला

सिरखा से गाला तक की दूरी 14 किमी है। सिरखा में कुछ दुकानें उपलब्ध हैं और पीसीओ फोन उपलब्ध है। लगभग 2 किमी के बाद सड़क समूरी (2316 मीटर) से नीचे उतरती है, जहां से एक पथरीली चढ़ाई घने जंगलों में होते हुऐ रंगलिंग अथवा समूरिया धार (3048 मीटर) तक जाती है। उसके बाद समूरिया धार से सिमखोला गाद नदी तक सीधी ढ़लान है। सिमखोला गाद से हल्की ढ़लान से होते हुए यात्री गाला गांव तक केएमवीएन शिविर तक पहुंचेंगे।

सावधानीः

1. इस यात्रा में काफी पथरीली चढ़ाई है और उसके बाद खड़ी ढलान है।

- **पांचवा दिनः**

  गाला से बुधी

इस दिन की शुरूआत बुधी जाने के लिए 18 किमी. की उतराई पर चलने से होगी। यात्रियों की शारीरिक योग्यता के आधार पर इस पैदल यात्रा में औसतन लगभग 7 से 12 घंटे का समय लगता है। इस पैदल यात्रा का पहला सबसे दुर्गम भाग गाला के बाद कुछ किमी. और लखनपुर तक 3 किमी. की उतराई है। पहाड़ी से उतराई का रास्ता पथरीला और संकीर्ण है तथा इसे पैदल तय करना होगा। रास्ते को कुछ हद तक आरमदायक बनाने के लिए पत्थर को काटकर सीढियाँ बनाई गई हैं। लखनपुर के बाद यह रास्ता काली नदी के साथ साथ लगभग समतल हो जाता है जो कि एक अत्यंत मनोरम हिस्सा है। यह रास्ता सम्भवतः पूरी यात्रा का संर्वाधिक जोखिम भरा हिस्सा है क्योंकि यात्रियों को तीव्र प्रवाह वाली काली नदी के किनारे अत्यन्त तंग रास्ते पर चलना पड़ता है, इसी मार्ग पर लमारी गांव पडता है, जो कि आराम करने एवं गर्म–गर्म चाय का मजा लेने के लिए बहुत सुंदर स्थान है। लामारी से घुमावदार रास्ते के जरिए यात्री माल्पा जाएंगे जहाँ 1998 में दुखद भूस्खलन की घटना घटी थी, जहाँ मलबे से अभी भी शिविर का एक भाग ढका हुआ है। इस मार्ग का आखिरी भाग अनूठे पुल के पार है जो यात्रीयों को बुधी स्थित शिविर तक ले जाता है। बुधी में जरूरत की चीजों की एक दुकान है।

अनुदेशः

1. यात्रियों को सलाह दी जाती है कि वे काली नदी के समानांतर संकीर्ण रास्ते पर चलते हुए अत्यधिक सावधानी बरतें और केवल व्यक्तिगत सुरक्षा पर ध्यान दें और यहां तक कि तस्वीरें खींचने से भी परहेज़ करें।
2. चूंकि यात्रियों को कुछ जलप्रपात से गुजरकर जाना होता है, इसलिए बरसाती अपने पास ही रखें।
3. मालपा मे दोपहर का भोजन दिया जाएगा।

• छठा दिनः बुधी से गुंजी

बुधी में रात्रि विश्राम के बाद यात्री भारतीय क्षेत्र की ओर से 5 किमी. की खड़ी चढ़ाई 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 खुश्बू से शोभायमान है। यात्री गर्बयांग के लिए घास के खूबसूरत हरे भरे रास्ते से गुजरेंगे, जो एक धंसने वाले गाँव के रूप में जाना जाता है जहाँ अनोखे मकान हैं जिनके दरवाजे नक्काशीयुक्त है और सोपान

स्तम्भ हैं। गुंजी जाने वाले रास्ते में धने सुगंधित वृक्ष हैं जो अपनी सुगंध बिखेरते हैं। यात्री काली और टिंकर नदीयों का संगम भी देखेंगे जहाँ से टिंकर नदी नेपाल में प्रवेश करती है।

अनुदेशः

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

- **छठा एंव सातवां दिनः**

  गुंजी

यात्री गुंजी मे दो रात के लिए विश्राम करेंगें। यहां पर भारत तिब्बत सीमा पुलिस का चिकित्सा दल यात्रीयों की चिकित्सा जांच करके यह पता लगाएगा कि यात्रीगण आगे की यात्रा करने में सक्षम हैं या नहीं।

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 यात्रीयों के अगले वापसी जत्थे के साथ ही दिल्ली लौट जाएंगे और केएमवीएन द्वारा पूर्व में वसूल किए गए सभी प्रभार जब्त कर लिए जाएंगे।

2. गुंजी में, भारतीय स्टेट बैंक के ब्रांच के पास सीमित सेवाएं उपलब्ध होंगी। यहां पर बड़े पैमाने पर राशि नहीं निकाली जा सकेगी।

• आठवां दिनः गुंजी से नवीधांग

गुंजी–कालापानी अब 9 किमी गाड़ी से जा सकते हैं, लेकिन यह कच्ची सड़क है। कालापानी मंदिर ही काली नदी का उद्‌गम माना जाता है। कालापानी के निकट आप एक पहाड़ी से गुजरेंगे जिसमें "व्यास मुनि की गुफा" है। हिन्दु दन्तकथा के अनुसार यह वह गुफा है जहाँ व्यास मुनि ने वर्षो तक तपस्या की। भारत–तिब्बत सीमा पुलिस ने यहां एक झण्डा गाड़ रखा है जो इस गुफा मे प्रवेश द्वारा का द्योतक है। भारत तिब्बत सीमा पुलिस ने काली नदी पर एक जल विद्युत परियोजना का निर्माण किया है जिसमे कालापानी शिविर को विद्युत की आपूर्ति होती है। कालापानी से नवीधांग के लिए रास्ता चढ़ाई भरा है। जैसे–जैसे आप हिमालय की ऊंची पर्वत चोटियों की ओर बढ़ते हैं, काली नदी बहुत नीचे रह जाएगी। 8 किलोमीटर के रास्ते से आप वहां पहुच जाएंगे जहाँ पर पेड़–पौधे नही हैं और पहाड़ों का सपाट दृश्य नजर आता है।

नवीधांग स्थित शिविर से ही आप अनूठे "ओम" के दर्शन कर पाएंगे। पूर्वी दिशा मे ओम पर्वत पहाड़ी बर्फ से एक ऐसी आकृति धारण कर लेता है जो प्राकृतिक रूप से "ओम" सदृश दिखाई देता है जो एक अनुपम दृश्य है क्योंकि आमतौर पर बादलों के कारण पहाड़ों में यह दृश्य कहीं 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 यात्रीयों को उत्प्रवासन जांच केन्द्र 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 दिनः
  ## नवीधांग से लिपुलेख

तिब्बत में प्रवेश करने से पूर्व भारतीय क्षेत्र में यह आखिरी रास्ता है। ज्यादातर समय में यह मार्ग जोखिमपूर्ण है और विशेषरूप से जबकि इस संकीर्ण दर्रे जो कि 16,730 फीट उंचाई पर है, में मौसम की स्थिति अनुकूल नही हो। इस दर्रे को पार करने में समय लगता है जहां पर तिब्बत में प्रवेश करने वाला जत्था उस जत्थे से मिलता है जो अपनी परिक्रमा पूरी कर भारत के लिए वापस आ रहा होता है। चीन की सरकार द्वारा उपलब्ध कराए गए गाइड यात्रियों से लिपुलख दर्रे पर मिलेगें।

अनुदेशः

1. यात्रियों को सुबह—सुबह 3 बजे शिविर से निकलना होगा ताकि दर्रे पर लगभग प्रातः 7 बजे वापस आने वाले जत्थे से मिल सकें। अंधेरे मे टार्च और हेडलैंप की आवश्यकता पडेगी
2. यात्रियों को केवल हल्के सामान (विशेषकर जब वे पोर्टर के साथ हों) ले जाने चाहिए क्योंकि चीन के क्षेत्र मे, दर्रे के ऊपरी हिस्से से बस बिन्दु तक (लगभग 3 कि.मी.), यात्रीयों को यह बोझ स्वंय

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 उंची चढ़ाई की थकान से बचने के लिए सावधानी बरतनी चाहिए क्योकि वहां हवाएं तीखी हैं और वातावरण में ऑक्सीजन की कमी है। यहां 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 टुकडे अपने पास हमेशा रखें क्योकि ये परेशानी में काम आ सकते हैं।

• नवां दिनः लिपुलेख से तक्लाकोट

यहां पर तराइयां बंजर हैं और हरियाली कम ही दिखाई देती है। टट्टू/कुली दर्रे के शीर्ष तक पहुंचते ही आपसे विदा लेंगे। लिपुलेख

दर्रा सफलतापूर्वक पार करने के बाद (ऊँची पहाड़ी पर लगभग 7 कि. मी.) चीनी प्राधिकारी आपसे मिलेंगे और आप तिब्बत में प्रवेश करेंगे। भारत और तिब्बत में समय का अन्तराल 2.30 घंटे से अधिक है। यात्रीयों को लगभग 3 कि.मी. इस बिन्दु तक पहुंचने के लिए पैदल चलना होगा जहां पर आप तक्लाकोट तक कच्ची सड़क पर बस से जाएंगे। इस रास्ते में कुली / टट्टू उपलब्ध नही होंगे।

• नवां और दसवां दिनः तक्लाकोट

तक्लाकोट (पुरांग) एक पुराना व्यपारिक कस्बा है। यहां की मुख्य गली में कई दुकानें हैं। यात्रियों को विश्राम गृहों मे रखा जाएगा जिनमें मूलभूत सुविधाएं होंगी। नहाने के लिए गरम पानी उपलब्ध होगा। नियत समय पर खाना भी दिया जाएगा जिसके बारे मे आपको बता 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 जाँच करेगे और यात्रा शुल्क के रूप में आपसे 801 अमरीकी डालर लेंगे।
2. आप्रवासन तथा सीमा शुल्क की सभी औपचारिकताओं को पूरा

करने के लिए आप दो दिन तक्लाकोट में रहेंगे।

3. जरूरत की वस्तुएं खरीदने और कैलाश परिक्रमा करने के लिए टट्टू और कुली किराये पर लेने हेतु यात्रिगण अपनी मुद्रा के बदले चीनी यूआन रेनमिन्बी मे बदल सकते हैं। (1 अमरीकी डालर = 7 आरएमबी लगभग) प्राप्त कर सकते हैं।

4. जत्थे की खाद्य समिति को राशन के बारे में पुनर्मूल्यांकन करना चाहिए तथा ताजी सब्जियां और राशन आदि खरीदनी चाहिए। परिक्रमा पर ले जाने के लिए विश्राम गृह में बरतन उपलब्ध होंगे। जत्थे के लिए यहां पर रसोइए किराये पर लेने होंगे।

5. यहां पर यात्रियों को कैलाश परिक्रमा के लिए अपने सम्पर्क अधिकारी को कुलियों तथा टटटूओं की अपनी आवश्यकता से अवगत कराना होगा, ताकि उपयुक्त प्रबंध किए जा सकें। कुली तथा टटटू तक्लाकोट के बाद किराए पर नहीं लिए जा सकते हैं। मानक प्रभार हैंः कुली आरएमवी 120 प्रतिदिन घोड़ा टट्टू आरएमबी 150 प्रतिदिन, घोड़ा/टट्टू संभालने वाला आरएमबी 100 प्रतिदिनः दरें निर्धारित नहीं हैं और इसमें परिवर्तन हो सकता है। परिक्रमा के लिए प्रभारों का परिकलन तीन दिनों की सवारी के लिए है।

• ग्यारवें से सोलहवें दिनः कैलाश मानसरोवर परिक्रमा

ग्यारहवें दिन, यात्रियों को तक्लाकोट से दारचेन तक बस द्वारा ले जाया जाएगा जहां यात्री इस दिन रहेंगे। कैलाश परिक्रमा के लिए यह मूल शिविर होगा। दारचेन के रास्ते मे यात्री कुछ देर के लिए राक्षस ताल रूकेंगे जो मानसरोवर से एक संकरे रास्ते के द्वारा इस मनोरम झील को अलग करता है। मानसरोवर से अलग यह झील यात्रियों के लिए उतना पवित्र नहीं है परन्तु यह अपनी तरह की अनुपम झील है। जहां मानसरोवर की तुलना सूर्य और रोशनी से की जाती है, वहीं राक्षस ताल की तुलना चन्द्रमा तथा रात्रि के अंधेरे के रूप में 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 हीयात्रियों को कैलाश पर्वत की पहली झलक मिलती है। कुछ देर के लिए मानसरोवर ताल के पास बस भी रूकती है। दारचेन से यात्री समय रहने पर अष्टपद (कैलाश पर्वत का दिक्षिणी हिस्सा) के बारे मे सोच सकते हैं जोकि 5 कि. मी. दूर है। इस मार्ग पर अच्छे दृश्य हैं और अष्टपद से कैलाश पर्वत की छटा देखते ही बनती है।

अनुदेशः

1. कैलाश पर्वत और मानसरोवर झील की परिक्रमाओं के दौरान एक

अंग्रेजी बोलने वाला तिब्बती गाइड प्रत्येक जत्थे के साथ होता है।

2. परिक्रमा के पास लगे शिविर सीमित सुविधाएं प्रदान करते हैं।

3. दारचेन में, यात्री शहर में दिन बिताएंगे। यात्रियों को खाने की व्यवस्था खुद करनी है क्योकि यहां से एक साथ सामान ले जाया जाता है। प्रति यात्री 5 कि. ग्रा. ही ले जा सकता है। तकलाकोट में रसोइए किराये पर लिये जाने होते हैं। चीनी प्राधिकरियों द्वारा स्टोव और रसोई की व्यवस्था की जाती है। यहां से आइएसडी कॉल किये जा सकते हैं क्योंकि कैलाश और मानसरोवर दोनों रास्तों पर स्थित अन्य शिविरों में यह सुविधा उपलब्ध नहीं है। मोबाइल कहीं पर काम नहीं करता है। स्थानीय सिम कार्ड से आउटगोईंग आईएसडी बाधित हो सकती है। भारतीय आईएसडी सुविधा युक्त सिम कार्ड या सस्ते सोल्युशन्स जैसे मैट्रिक्स कार्ड सही काम करते हैं।

4. सम्मिलित रसीद के एवज में दारचेंन मे टट्टू/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 डोलमा दर्रा और उँचाई पर है और उसे पार करना कठिन है इसलिए सलाह दी जाती है कि जिन यात्रियों को संदेह हो तो वे अपनी सेहत का जायजा लें और अपनी सुरक्षा

से समझौता नहीं करें। इस मामले मे संपर्क अधिकारी का निर्णय अंतिम होगा। वे दारचेन में ही तीन दिन बाद मानसरोवर परिक्रमा के लिए अपने जत्थे के साथ एकत्र होने के लिए रूक सकते हैं।

6. अष्टपद तक यात्रा लैंड क्रूजर द्वारा प्रति यात्रि 100 आरएमबी की अतिरिक्त राशि की लागत से की जाती है, इस लागत में परिवर्तन हो सकता है। कभी–कभी इस रास्ते पर वाहन पर रोक लगा दी जाती है। ऐसे मामले में पूरे 5 किमी. के दोनों ओर का सफर पैदल करना होगा। चीनी गाइड पैदल यात्रा पर जाने वालों से प्रत्येक यात्री से 50 आरएमबी लेगा। यह राशि तकलाकोट मे चीनी प्राधिकारियों को दिये गए 801 अमरीकी डॉलर के सामान्य पैकेज में शामिल नहीं है।

• कैलाश पर्वत की परिक्रमा

बारहवें दिन, 48 किलोमीटर की कैलाश परिक्रमा शुरू होती है। पहला चरण यात्रियों को डेराफुक ले जाएगा जो दारचेन से 19 किलोमीटर है। पहले 7 किलोमीटर की यात्रा बस/ट्रक द्वारा की जाती है। ''यमद्वार'' पहुँचने पर टट्टू और कुली दिये जाते हैं और पैदल यात्रा शुरू होती है। डेराफुक 12 कि. मी. 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 चटट्ानों पर बौद्ध मंत्र खुदे हुए हैं।
डेराफुक का शब्दिक अर्थ है ''मादा याक के सिंगो 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 करेंगें : एक भव्य दृष्य विशेषकर जब डूबते हुए सूर्य की किरणें इसे प्रदीप्त्मान कर रही हों। आप इस शिविर में एक रात व्यतीत करेंगे। अगले दिन आप यदि मौसम ठीक हो और आपके पास समय हो डेराफुक से चरणस्पर्श की यात्रा 1.8 किमी. की खड़ी चढ़ाई वाली पहाडी पर चढ़ेंगे। मौसम को ध्यान में रखते हुए और गाइड की सलाह पर संपर्क अधिकारी उसी वक्त इस बारे में निर्णय लेंगे। इससे यात्री कैलाश पर्वत के पास हिमनद के अत्यंत करीब तक पहुँचेंगे। किसी भी स्थिति मे यात्री संपर्क अधिकारी अथवा गाइड की अवज्ञा नहीं करेंगे क्योंकि यह क्षेत्र दूरस्थ, बहुत ऊंचाई पर है और मौसम में बहुत तेजी से बदलाव आता है।
तेरहवें दिन यात्री बिल्कुल सुबह डेराफुक से अंधेरे में (टार्च की आवश्यकता पडेगी) यात्रा शुरू करेंगे और 18,600 फीट की उंचाई वाले दर्रे पर चढ़ेंगे जिसके बारे में माना जाता है कि तिब्बत की देवी 'डोल्मा' उसकी सुरक्षा करती हैं। यह यात्रा का सबसे कठिन भाग है जहां बहुत दूर तक पैदल चलना पड़ता है। यात्रियों को एक समूह में इकट्ठा रहने की आवश्यकता है, विशेषकर तब जब अंधेरा हो और एक दूसरे की मदद की दरकार हो। रास्ते में आपको फट पुराने चीथढ़े

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 दर्रे को पार करते हुए आस्था एवं दृढ़ता की परीक्षा होती है क्योंकि यहां आकस्मिक रूप से बर्फीले तूफान आ जाते हैं। कहा जाता है कि एक चटट्ान 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 दर्रे से उतरते समय आप पन्ने जैसी हरीतिमा लिए गौरी कुण्ड से गुजरेंगे जहां ऐसा माना जाता है कि यहां पर देवी पार्वती नहाया करती थीं। यात्री यदि चाहें तो कुलियों से आग्रह कर सकते हैं कि वह घर ले जाने के लिए यहां से जल से भरे केन ले आएं। अगले 2 कि.मी. की दूरी खड़ी ढलान वाली है जहां पर सावधान रहने की जरूरत है। उसके बाद कुल मिलाकर समतल रास्ते से आप जुनझुइपू पहुँचेंगे जहां पर यात्रिगण विश्राम करेंगे। चौदहवें दिन, यात्री मानसरोवर की परिक्रमा के लिए कुगु की ओर बढ़ेंगे, यहां की अधिकांश भूमि समतल है। इस प्रकार कैलाश पर्वत की परिक्रमा पूरी हो जाती है

अनुदेशः

1. डोल्मा दर्रे में अधिक समय तक रहना ठीक नहीं है क्योकि दूरूह वातावरण के कारण सांस लेने की समस्या हो सकती है।
2. जो यात्री गौरी कुंड से जल ले जाना चाहते हैं वे अपने कुली/पोनी हैंडलर से नीचे उतर कर केन भरने के लिए कह

सकते हैं। कृपया यात्री स्वयं नीचे उतरने के प्रयास न करें क्योंकि ढलान बहुत फिसलन वाली है और ऐसे किसी भी प्रयास से गंभीर चोट लग सकती है।

• मानसरोवर की परिक्रमा

चौदहवें दिन दारचेन से तक्लाकोट के रास्ते में मानसरोवर परिक्रमा का कुछ हिस्सा बस द्वारा किया जाता है। यह परिक्रमा चौदहवें दिन शुरू होती है, यह दारचेन से कुगु तक, लगभग 90 कि. मी. की दूरी, होरे से गुजरते हुए बरखा के बडे मैदानों के माध्यम से किया जाता है। सब्जियां इकट्ठा करने के वास्ते 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। पंद्रहवे दिन यात्री मानसरोवर झील के पास ठहर कर आनंद उठाते हैं।

कैलाश पर्वत की तलहटी में मनोरम मानसरोवर झील है। यह झील समय और मौसम के हिसाब से रंग और तरंगे बदलती हैः अभी शान्त है और कुछ ही समय बाद प्रचण्ड। सूय, 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 गरम और किसी मौसम मे बिल्कुल ठंडा हो सकता है तथा किसी समय सुखद गरम हो सकता है। तापमान की

परवाह न करते हुए अधिकांश श्रद्धालु यात्री तालाब मे निष्ठापूर्वक स्नान करने का कोई भी अवसर गंवाते नहीं हैं।

सोलहवें दिन यात्री तक्लाकोट के लिए वापस चलेंगे, इस प्रकार मानसरोवर झील की परिक्रमा पूरी होती है।

अनुदेशः

1. कुगू में यात्री इसके इर्द गिर्द की प्राचीन धरोहर को किसी प्रकार से नुकसान पहुंचाए बिना झील में स्नान और पूजा कर सकते हैं। झील में नहाते समय साबुन का इस्तेमाल वर्जित है। यात्रियों को अपनी सुरक्षा का ध्यान करते हुए झील के बीचोंबीच गहराई मे जाने का जोखिम नहीं उठाना चाहिए।
2. यात्रीगण होरे में थोड़े विश्राम के दौरान वहां के बाजार से ताजे फल तथा सब्जियां खरीद सकते हैं। कुगु में अच्छी खासी दुकान हैं और वह भी शिविर के अहाते के भीतर।

वापसी यात्रा

सत्रहवें दिन अप्रवासन और सीमा शुल्क संबंधी औपचारिकताएं पूरी करने के लिए तक्लाकोट में एक दिन के विश्राम के बाद यात्री लिपुलेख दर्रे से होकर वापस भारत में प्रवेश करेंगे। लिपुलेख से धारचूला के जरिए वापसी यात्रा का मार्ग वही है जो जाते समय था सिवाय इसके कि धारचूला से यात्री काठगोदाम के बजाए जागेश्वर आएंगे, फिर दिल्ली के लिए चलेंगे।

संपर्क अधिकारी

विदेश मंत्रालय भारत सरकार के अवर सचिव अथवा उससे उपर के रैंक के एक अधिकारी को प्रत्येक जत्थे के लिए सम्पर्क अधिकारी के रूप में नियुक्त करता है। संपर्क अधिकारी दल का कार्यकारी अध्यक्ष और नेता होता है। वह अनुशासन और व्यवस्था बनाये रखने के लिए उत्तरदायी होता है और यह निर्णय लेने के लिए प्रधिकृत होगा कि किसी यात्री विशेष का यात्रा करना अन्य यात्रियों के हित में है अथवा नहीं। सभी मामलों में उसका निर्णय अंतिम होगा और उसे चुनौती नहीं दी जा सकेगी। संपर्क अधिकारी जत्थे के सामान्य हित–कल्याण तथा भारतीय एवं चीनी प्राधिकारियों के साथ सम्पर्क साधने के लिए उत्तरदायी होता है। वह जत्थे का एकमात्र प्रवक्ता होगा। जत्थे की खुशहाली एवं सुरक्षा के लिए यह अनिवार्य है कि यात्री सम्पर्क अधिकारी के निर्देर्शों का सावधानीपूर्वक अनुपालन करें।यात्रियों को उनके कार्यों के निर्वाहन में संपर्क अधिकारी की मदद अवश्य करनी चाहिए।

अनुदेशः

1. संपर्क अधिकारी यह सुनिश्चित करे कि मूल समूह के लिए चीनी वीजा के साथ उसकी छायाप्रतियों के चार सेट उसके व्यक्तिगत अधिकार में हो तथा पूरी यात्रा के दौरान वह उन्हें अपने पास रखे क्योंकि रास्ते में कई स्थानों पर वीजा की जांच की जाती है।

भारत की ओर सुविधाएं

कुमाऊ मंडल विकास निगम (केएमवीएन) नई दिल्ली से लिपुलेख दर्रे तक सभी रात्रि विश्राम पड़ावों पर आवास की व्यवस्था करता है। मार्ग में पडने वाले शिविरों पर ''पक्के'' बैरकों और पूर्वानिर्मित फाइबर ग्लास हट में आवास की व्यवस्था की जाती है। सभी पड़ावों 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 गददे 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 बर्तन भी मुहैया कराया जाएगा। उन बर्तनों को आने वाले जत्थे के लिए छोड़ देना हो यह सलाह दी जाती है कि इन बर्तनों की एक सूची बनाएं और चोरी के विरूद्व जांच के लिए लिपुलेख दर्रे को पार करते समय आने वाले जत्थे को सौंप दें।

केएमवीएन एवं आईटीबीपी शिविरों में यात्रा मार्ग के भारतीय हिस्से में डिजीटल सैट्लाइट पब्लिक टेलिफोन (डीएसपीटी) सुविधाएं संस्थापित कर दी गई है। यात्री अपने परिवारों एवं दोस्तों से बातचीत करने के लिए रियायती दर पर उपलब्ध इस कारगर टेलीफोन सुविधा का लाभ उठा सकते हैं।

चीन की ओर सुविधाएं

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

दारचेन डेराफुक जुनझुई पु और कूगू 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 है। केवल दारचेन शिविर में ही बिजली है। यात्रियों को इन सभी शिविरों मे अपना खाना स्वयं पकाना होगा। चीनी पक्ष खाना बनाने के लिए गरम पानी तथा स्टोव मुहैया कराएंगे। बर्तन तक्लाकोट मे कुमाउं मंडल विकास निगम द्वारा मुहैया कराए जाएंगे। यात्रियों को यह भी सलाह दी जाती है कि वे भारत से अपनी पसन्द के कुछ खाद्य पदार्थ अपने साथ ले जाएं।

चीन की सीमा में तकरीबन सभी स्थानों पर मोबाईल फोन सुविधाएं उपलब्ध हैं। यात्री वहां स्थानीय रूप से मोबाइल फोन सुविधाओं का लाभ उठाने के लिए प्रीपेड सिम कार्ड भी खरीद सकते हैं परंतु यह जांच लें कि क्या आउटगोइंग आई एस डी कार्य कर रहा है या नहीं क्योंकि शुरू–शुरू में यह बाधित रहता है। आई एस डी सुविधा प्राप्त भारतीय सिमकार्ड कार्य करता है और मैट्रिक्स कार्ड जैसी सेवाएं भारत मे खरीदी जा सकती हैं।

अन्य संभारतंत्र

- **सामान**

प्रत्येक यात्री को सिर्फ 25 किलोग्राम सामान ले जाने की अनुमति हैं। तथापि, यात्रियों को सलाह दी जाती है कि अपने व्यक्तिगत सामान को केवल 20 किलोग्राम तक ही सीमित रखें। शेष 5 किलोग्राम के बराबर जगह का इस्तेमाल चीनी पक्ष में खाने के लिए जत्थे द्वारा खरीदे गए सामुहिक खाद्य पदार्थों को ले जाने के लिए किया जाएगा। 25 किलोग्राम से अधिक सामान पर अतिरक्ति प्रभार तो पड़ेगा ही साथ ही यदि टटुओं/कुलियों की कमी पड़ती है तो अतिरिक्त सामान नहीं ले जाया जाएगा। यात्रियों से यह भी अनुरोध है कि यात्रा से वापस आते समय पवित्र जल लाते समय और चीन मे खरीदारी करते समय इस सीमा का कड़ाई से अनुपालन करें।

भारतीय और चीनी पक्ष दोनों तरफ यात्रियों का सामान टटुओं/खच्चरों द्वारा ढोया जाता है। यह वांछनीय है कि सामान की प्रत्येक मद पोलिथिन बैग में पैक करें तथा उन्हें कैनवस बैग में रखें और बैग को भी पोलिथिन से बांध लें। बारिश से बचाने के लिए सभी बैगों को पौली प्रोपलिन से सिले फर्टिलाइजर बैगों में रखा जाता है। जिप वाले कैनवस बैग बहुत उपयोगी हैं क्योंकि वे हल्के तथा मजबूत होते हैं। यात्रियों को सख्त सतह वाले सूटकेस यात्रा पर ले जाने की अनुमति नहीं है।

• कुलियों और टट्टूओं / खच्चरों को किराए पर लेना

भारतीय क्षेत्र के लिए ये खच्चर और टट्टू जाते समय नारायण स्वामी आश्रम पर तथा वापसी यात्रा पर लिपुलेख दर्रे पर किराए पर लिए जा सकते हैं। अपनी आवश्यकताओं के संबंध में यात्री को व्यक्तिगत रूप से धारचूला पर ही संपर्क अधिकारी को सूचित करना होगा क्योंकि बीच के शिविरों में कोई टट्टू तथा कुली उपलब्ध नही होते हैं। किसी भी हालात में यात्रियों को सीधे तौर पर कुली अथवा टट्टू बुक नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे स्थानीय कुली संघ के साथ केएमवीएन द्वारा निर्धारित रोटेशन प्रणाली में दखलअंदाजी होगी और इससे अव्यवस्था एवं आपसी झगड़े की स्थिति पैदा होगी।

तिब्बत में कैलाश परिक्रमा के लिए यह द्वार पर उपलब्ध रहने के लिए कुली और टट्टू तक्लाकोट में पहले ही किराए पर लेने होगें। पूरी अग्रिम राशि का भुगतान दारचेन में करना होगा।

• खाना

प्रत्येक पड़ाव पर शाकाहारी भोजन उपलब्ध कराया जाएगा। यात्रियों को, विशेषकर ऊंचाई वाले क्षेत्रों में भिन्न–भिन्न प्रकार की सब्जियों की व्यवस्था कराने में होने वाली कठिनाई को समझना चाहिए जहां पर ताजी वस्तुओं की आपूर्ति सीमित है।

• चिकित्सा सुविधाएं

उत्तराखंड राज्य सरकार की ओर से गुंजी तक प्रत्येक यात्री जत्थें के साथ एक चिकित्सा डाक्टर होगा। गुंजी के बाद लिपुलेख दर्रे तक चिकित्सा प्रबंधों का जिम्मा भारत–तिब्बत सीमा पुलिस का होगा। फिर भी यात्रियों को सलाह दी जाती है कि वे कुछ प्राथमिक दवाइयाँ आपने साथ ले जाएं (अनुबंध–ख देखें)। यात्री इस बात का सुनिश्चय करें कि वे पर्याप्त मात्रा में लें जो डॉक्टर ने उनके लिए निर्धारित की हों। यात्रा के दौरान जत्थे के साथ चलने वाला चिकित्सक और संपर्क अधिकारी यदि यह महसूस करे कि कोई यात्री आगे यात्रा करने के योग्य नहीं है तो उनका निर्णय अन्तिम होगा। ऐसे मामलों के किसी भी रूप मे राशि वापस नही होगी।

चीनी क्षेत्र में कैलाश पर्वत तथा मानसरोवर झील के परिक्रमा के दौरान यात्रियों के साथ कोई चिकित्सक नहीं होगा और योग्य होने के मामले मे अधिकारी का निर्णय अंतिम होगा।

• अधिक ऊंचाई (हाई ऐल्टिटयूड) पर होने वाली बीमारी

बढ़ती हुई ऊंचाई के साथ ही वायुमंडलीय दबाव में कमी के कारण, समुद्र तल से 18,000 फीट की ऊंचाई पर वायुमंडलीय दवाब आधा रह जाता है जबकि आक्सीजन की प्रतिशतता वही रहती है जिससे लिये गये आक्सीजन की मात्रा घटने लगती है। साथ ही घटे हुए वायु मंडलीय दबाव के साथ ही रक्तचाप बढ़ने के कारण सूजन आदि जैसे लक्षण नजर आने लगते हैं, जिन लोगों को पहले से ही ये शिकायत है

उनके लिए जोखिम अधिक हो सकता है और मासिक स्त्राव से पूर्व महिलाओं को भी अधिक शिकायत रहती है।

• अधिक ऊंचाई वाली रूग्णता : लक्षण एवं रोग निदान

एक्यूट माउंटेन सिकनेस एक हल्की बीमारी है तथा 6500 फुट से उपर जाने वाले व्यक्तियों मे यह समान्य रूप से पायी जाती है। मुख्य लक्षण हैं– जी मिचालाना, सिर दर्द, उल्टी आना, सांस फूलना तथ सोने मे कठिनाई आना आदि और आराम के अभाव के कारण ये लक्षण तीव्र हो जाते है। पानी की कमी तथा श्वास में की समस्या के कारण यह बीमारी बढ़ जाती है जो अन्यथा कुछ ही दिनों में समाप्त हो जाती है।

• अधिक ऊंचाई (हाई ऐल्टिट्यूड) पर होने वाली बीमारी (एचएआई)

समुद्र तल से 2500 मीटर (8000 फीट) उपर या उससे अधिक की ऊंचाई को हाई ऐल्टिट्यूड कहते है। ऊंचाई पर मुख्य समस्या होती है, आक्सीजन की कम उपलब्धता। ऊंचाई पर चढ़ने के 6–12 घंटे के पश्चात एचएआई आमतौर पर प्रकट हो जाता है। ऊंचाई पर आक्सीजन के कम स्तर के कारण यह रोग होता है। एचएआई तीन प्रकार की होती हैं–

- **एक्यूट माउंटेन सिकनेस (एएमएस):**
- ऊंचाई पर होने वाला प्रमस्तिष्क शोध (एचएसीई)
- ऊंचाई पर होने वाला फुफ्फुसी शोध (एचएपीई)

• एक्यूट 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 अतिरिक्ति निम्नलिखत 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 चढाई जारी न रखें, उसी स्थल पर आराम करने पर विचार करें तथा यदि सुधार नहीं होता तो निचले स्थान पर उतर आएं। एसिटाजोलामाईड (डायमोक्स) लेने की सलाह दी जा सकती है। एएमएस तीव्रता मे एचसीई की तरह उपचार करें।

• ऊचाई पर हो ने वाला प्रमस्तिश्क शो ध (एचएसीई)

मस्तिष्क की कार्यप्रणाली के बिगड़ने के कारण तीव्र रिसाव से मस्तिष्क ऊतकों में अत्यधिक सूजन के कारण जीवन के लिए खतरे की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। यह एएमएस की सबसे विकट स्थिति है। हेस अकसर रात्रि में होता है, तीव्रता से बढ़ सकता है तथा कुछ

घंटो से 2 दिनों के अंदर घातक (कोमा/मृत्यु) हो सकता है। लक्षणों में शमिल हैं असाध्य सिरदर्द, थकान, दिखाई न देना, मूत्राशय दुष्क्रिया, आँत दुष्क्रिया, गति विंभ्रम (अंगों के समन्वय में कमी), शरीर के एक हिस्से में लकवा मारना, चेतना में क्रमिक कमी तथा मानसिक स्थिति परिर्वतन (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 नींदं ली थी। (संदेह की स्थिति में 500–1000 मीटर), ऑक्सीजन दें तथा हाईपरबेरिक बैग का उपयोग करें। एसिटोजोलमिड व डेकसेमिथासोन की सलाह दी जानी चाहिए।

• ऊंचाई पर होने वाले फुफ्फुसी शोध (एचएपीई)

फेफडों मे तरल पदार्थ के रिसाव व एकत्र होने 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। (ऊंचाई पर जाने की दूसरी रात को), तेजी से बढ़ता है, कुछ ही घंटो में घातक हो जाता है तथा इससे एचएसीई विकसित हो सकता है । एचएपीई में निम्नलिखत लक्षण दिखाई देते हैः

- आराम करते समय भी सांस फुलना

- लगातार शुष्क खांसी, थूक में सुर्ख लाल धब्बे
- कमजोरी, थकावट, उनींदापन
- छाती में जकड़न, तकलीफ, संकुलन
- तेज सांसे, धड़कनों में वृद्धि

उपचारः

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 सीपीएपी का उपयोग करें। यदि शीघ्र उपचार होता है, तो एचएपीई रोगी 1–2 दिनों में ठीक हो जाता है।

- **रेटिना में रक्तस्रावः**

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 दृश्टि में धुंधलापन तथा पूरी तरह दृश्टिहीनता की रिपोर्ट मिलती है।

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

इसे भी अधिक ऊंचाई पर महसूस किया जा सकता है।

- **एचएआई की रोकथाम**

क. कैलोरी व कार्बोहाईड्रेट से युक्त भोजन जैसे कि जैम, फल का कम मात्रा मे व बार–बार सेवन तथा स्टार्च सहायता करता है। ऊँचाई से संबंधित रूग्णता से बचने के लिए धीरे – धीरे सहनशक्ति के अनुसार चढ़ने, पर्याप्त जल का सेवन करने तथा अधिक ऊँचाई वाले स्थान पर जहां ऑक्सीजन का स्तर कम हो, में जलवायुभ्यस्त होने की सलाह दी जाती है।

ख. औषधः प्रतिदिन 2X125–250 एमजी एसटाजोलामिड (डायमॉक्स) 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 पदार्थो तथा तीव्र पीड़ा नाशकों जैसी दवाइयों का सेवन न करें: जिसके कारण सांस लेने में कठिनाई होती है।

सावधानीः

अधिक ऊंचाई वाले स्थानों पर उचित चिकित्सा परामर्श के बिना दवाइयों का सेवन करना हानिकारक अथवा घातक भी हो सकता है। यात्रियों को सख्ती से यह सलाह दी जाती है कि व अपने साथ योग्य चिकित्सकों व डॉक्टरों द्वारा विधिवत अनुमोदित दवाएं ही ले जाएं।

संचार सुविधाएं

प्रत्येक सम्पर्क अधिकारी को उपहग्रह फोन मुहैया कराया गया है ताकि वे भारत–तिब्बत सीमा पुलिस कुमाऊं मंडल विकास निगम तथा विदेश मंत्रालय के सम्पर्क में रहें और आकस्मिकता की स्थिति में सहायता की मांग करें। एसटीडी/ आइएसडी सुविधा धारचूला, गाला, बुधी, गुंजी, नवीधांग, तक्लाकोट और दारचेन में उपलब्ध है।

भारतीय भाग में यात्रा मार्ग पर केएमवीएन तथा आइटीबीपी शिविरों में बीएसएनएल द्वारा डिजीटल सैटेलाइट टेलीफोन सुविधाएं संस्थापित कर दी गई हैं। यात्री अपने परिवार के सदस्यों तथा मित्रों से बात करने के लिए सब्सिडी दर पर इस कारगर टेलीफोन सेवा का लाभ उठा सकते हैं।

चीन की सीमा में शेष सभी स्थानों पर मोबाइल फोन सुविधाएं उपलब्ध हैं। यात्री स्थानीय रूप से मोबाइल फोन सुविधाओं का लाभ उठाने के लिए प्रिपेड सिम कार्ड भी खरीद सकते हैं आईएसडी सुविधा प्राप्त सिम कार्ड अथवा मैट्रिक्स आदि ले जा सकते है।

फोटोग्राफी

यात्रियों को सलाह दी जाती है कि वे अलग से बैटरियां साथ ले चलें, क्योंकि ऊंचाई पर बैटरी की खपत ज्यादा होती है। बैटरी को पुनः चार्ज करने के लिए भारतीय सीमा में धारचूला तक तथा तक्लाकोट (तिब्बत) में बिजली की आपूर्ति प्रतिदिन सीमित घंटो के लिए है। यात्रिगण क्रमशः मैमोरी कार्ड का एक अतिरिक्त सेट भी ले जाएं।

सावधानीः

कालीनदी के साथ–साथ गाला और बुधी के बीच का रास्ता संभवतः इस यात्रा का सबसे जोखिम भरा भाग है। यात्रियों द्वारा अत्यधिक सावाधानी बरतने की आवश्यकता है तथा व्यक्तिगत सुरक्षा पर पूरा ध्यान केंद्रित करने के लिए फोटोग्राफी से भी परहेज किया जाए।

मौसम

मानसून मौसम के दौरान तीर्थ यात्रा प्रारंभ की जाएगी। निचली घाटियों में आरम्भ में कुछ दिनों की पैदल यात्रा आमतौर पर बारिश में करनी होगी। ऊंचाई में मानसून अधिक तीव्र नहीं होता है। बाद में सर्दी में पैदल यात्रा में भीगने से बचना आवश्यकता है। एक अच्छी किस्म कर बरसाती आवश्यक है तथा तूफानी एवं बरसात के मौसम में ठंडी हवाओं से बचने लिए ऊनी कपड़ों तथा बरसाती 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 ऐसे में यदि अच्छी मात्रा में सनस्क्रीन लोशन लगाकर सावधानी नहीं बरती जाती है तो पराबैंगनी विकिरणों से त्वचा को नुकसान पहुंच सकता है। प्रत्येक यात्री को अपने चेहरे को तेज धूप से बचाने के लिए एक चौड़ी पी कैप या स्त्रा हैट का उपयोग करना चाहिए। बरसाती मौसम में जुराबों का एक अतिरिक्त जोड़ा उपयोगी रहेगा।

यात्रियों को क्या–क्या करना है तथा क्या नहीं करना है

• क्या करें

1. पहाड़ों का सम्मान करें। पहाडों पर "विजय" प्राप्त करने अथवा शारीरिक क्षमता दर्शाने का प्रयास न करें।
2. धीर–धीरे, क्रमिक गति से चलें, सदैव किसी साथी के साथ चलें, क्योंकि यह अचानक बीमारी और दुर्घटना के समय सुरक्षा का एक उपाय है।
3. अत्यधिक नुकीली चट्टानों से दूर रहें।
4. यदि आप कम उंचाई पर हैं, तो किसी वृक्ष के नीचे अथवा पहाड की चोटी पर शरण लें।
5. एक या दो बहुत मोटे ऊनी परत वाले वस्त्रों को न पहनें । इसके बजाय, बाहरी हवा को रोकने वाले कई परतों वाले ढीलें–ढाले कपड़े पहनें।
6. पहाडों की पैदल यात्रा के लिए कम से कम दो जोड़ी अच्छे जूते खरीद ले तथा यात्रा से पूर्व इसका अभ्यास करें ।
7. पतले पोलिस्टर जुराब पहनें। दो जोडी जुराब पहनने से पहले पोलिस्टर जुराब को नीचे पहनें ताकि छाले से बचे।
8. इस बात को सुनिश्चय कर लें कि आपके पांव सूखे रहें। जुराबें पहनने से पहले डस्टिंग पाउडर का इस्तेमाल करें तथा जैसे ही आप शिविर में पहुंचते हैं, जुराब बदलकर सूखे जुराब पहन लें। गीलें जुराब अथवा गीले जूते पहनने से अत्यधिक असुविधा, छाले और त्वचा रोग हो सकते हैं। इसलिए, जुराब की अलग से एक जोडी साथ ले जाने की सलाह दी जाती है।
9. अपने हाथों और उंगलियों की सुरक्षा के लिए सबसे उपयुक्त दस्तानों का इस्तेमाल करें। अत्यधिक ठंड से हाथ, पांव, कान और नाक की सुरक्षा करें। हाथों और पांवों के लगातार बिना ढके रहने

से शरीर का तापमान बहुत गिर सकता है और अधिक उंचाई पर पलमोनरी ईडिमा रोग हो सकता है।

10. पहाड़ों की पैदल यात्रा के दौरान अत्यधिक मात्रा में पानी और तरल पदार्थ पीना जरूरी है। अपने शरीर को उर्जा प्रदान करने के लिए पर्याप्त मात्रा में गरम, मीठा पेय एवं पोषाहार समुचित मात्रा में साथ ले जाएं।
11. हिमांधत से बचने के लिए अच्छी किस्म के बर्फ से बचने वाले रंगीन अथवा रंगीन धूप वाले चश्मों का उपयोग करना अनिवार्य है। सस्ते, घटिया धूप वाले चश्मों का उपयोग न करें।
12. शरीर के खुलें अंगों पर विशेषकर परिक्रमाओं के दौरान धूप की जलन से बचने के लिए सनक्रीम या केलामाइन लोशन प्रयोग करें।
13. यात्रियों को यह सलाह दी जाती है कि वे मानसरोवर झील में तभी स्नान करें, जब वे यह महसूस करें कि शरीर क्षेत्र के निम्न तापमान को सहन कर सकता है।
14. छोटे घावों, छालों और फोड़े–फुंसियों का तत्काल उपचार कराएं।
15. अपनी उंगलियों, पैर की उंगलियों और चेहरे की मांसपेशियों को हिलाएं तथा सुंन्न होने की अवधि के दौरान पैर मी उंगलियों को लाकर अपने अंगो को हरकत मे लाएं तथा थोडे–थोडे समय के बाद चेहरे की मांसपेशियों की शिकन हटाएं। अपने आपको गरम रखने के लिए हरकत में रहना महत्वपूर्ण है।
16. छोटे छोटे जत्थे में यात्रा करें।
17. यदि भारी मात्रा में बर्फ पड़ी है अथवा बर्फीली हवाएं चलती हैं तो यात्रियों को एक दूसरे के निकट रहना चाहिए और दूर रहने से बचना चाहिए।
18. कृपया, इस बात का सुनिश्चय करें कि जत्था दिन की यात्रा भोर में शुरू करे और प्रस्थान समय का सख्ती से पालन करे।
19. संपर्क अधिकारी के अनुदेशों को सावधानीपूर्वक सुनें।

• क्या न करें

1. अपने सह– यात्रियों से अलग अलग न रहें। यदि भारी मात्रा में बर्फ पड़ी है अथवा बर्फीली हवाएं चलती हैं तो यात्रियों को एक दूसरे के निकट रहना चाहिए और दूर रहने से बचना चाहिए।
2. अकेले या दो यात्री पहाड़ पर न चढ़ें। पहाड़ की पैदल यात्रा के मुख्य जत्थे से अलग न होवें तथा इस बात का सुनिश्चय करें कि आपके आगे वाला व्यक्ति आपको दिखाई देता रहे।
3. बिजली गिरने के दौरान बर्फ–कुल्हाड़ी अथवा वायरलेस एरियलों जैसी नोकदार वस्तुओं का उपयोग न करें।
4. पर्याप्त खाना और पेय पदार्थ लेने मे लापरवाही न करें। याद रखें कि यात्री अधिक ऊंचाई पर भूख न लगने से परेशान रहते हैं। इसलिए, यह आवश्यक है कि पर्याप्त पोषाहार लेने के लिए अपने आप पर दबाव डालें।
5. फटे हुए अथवा टाइट क्लाम्बिंग जूते न पहनें।
6. गीले जुराब न पहनें अथवा जूतों के अन्दर अपनी जुराबों में सिलवटें न पड़नें दें, क्योंकि इससे छाले पड़ सकते हैं।
7. घाव, छाले और फोड़े–फुसियों जैसी मामूली चोटों को नजरंदाज न करें, क्योंकि वे शीतक्षत हो सकते है।
8. जूते पहन कर न सोएं।
9. बहुत अधिक वजन लेकर न चलें।4
10. अधिक श्रम न करें। विशेषकर ऊंची पहाड़ियों पर थकावट के कारण ठंड लगने और अपेक्षाकृत अधिक गंभीर समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।
11. यात्रा के दौरान विशेषकर पहाड़ों की चढ़ाई के दौरान मदिरा का सेवन न करें, क्योंकि यह खतरनाक है और उसके गंभीर परिणाम होते हैं।

अनुबंध–क

चिकित्सा जांच

कैलाश मानसरोवर यात्रा

नई दिल्ली में की गई चिकित्सा जाँच

1. एचबी
2. टीएलसी
3. डीएलसी
4. आरएच प्रकार सहित ब्लड ग्रुप
5. रक्त शर्करा फास्टिंग / पीपी
6. ब्लड यूरिया
7. सीरम क्रिएटिनाइन
8. सीरम बाइल एसजीओटी, एसजीपीटी
9. लिपिड प्रोफाइल
10. यूरिन आरई
11. चेस्ट एक्सरे
12. टीएमटी
13. ईसीजी
14. पुलमोनरी फंक्शन टेस्ट (पीएफटी)
15. एचबीए1 सी
16. स्ट्रेस–इको–टेस्ट (डॉक्टर की सलाह पर)

स्त्रोतः आई.टी.बी.पी.

अनुबंध– ख

दवाइयाँ

कैलाश मानसरोवर यात्रा

वे उपयोगी दवाइयाँ जिन्हें तीर्थयात्री अपने साथ ले जाते है।

भारत की ओर से यात्रियों के साथ जाने वाले चिकित्सा अधिकारी के पास आम दवाइयों का भण्डार होता है। चीनी की ओर से कैलाश और मानसरोवर की परिक्रमाओं के दौरान तीर्थयात्रियों के साथ कोई चिकित्सा अधिकारी नहीं होता है। यात्रियों को परामर्श दिया जाता है कि व अपनी दवाइयों का व्यक्तिगत स्टॉक साथ ले कर चलें।

क्र. सं.	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 इलेक्ट्राल (निर्जलीकरण के लिए)	पैकेट	02
6.	डायमोक्स	स्ट्रिप	01
7.	दस्त निवारक		
(क)	नॉरफलॉक्स	स्ट्रिप	01

क्र. सं.	दवाई का नाम	यूनिट	मात्रा
(ख)	नॉरफलॉक्स टीजेड	स्ट्रिप	01
(ग)	न्यूट्रोलिन – बी	स्ट्रिप	01
8.	एन्टी बायोटिक लिवोफलॉक्सासीन (दिन में एक बार)		05 गोलियां
9.	कप सिरप	बोतल	01
10.	दर्द–निवारक ब्रूफेन 400 मि. ग्रा. या कॉम्बीफ्लेम	स्ट्रिप	01
11.	लिपसोल (लीप बाम)	नग	01
12.	पट्टी	रोल	01(15 सें.मी.)
13.	पट्टी	रोल	01(7.5 सें.मी.)
14.	रूई	ग्राम	100
15.	टिंक्चर बैंजायन	मि. ग्रा.	50
16.	चेपदान प्लास्टर (छोटी चर्खी)	नग	01
17.	बैंड एड	पत्ते	04
18.	बेटाडिन लोशन, बेटाडिन मलहम		01 प्रत्येक

पहाड़ी क्षेत्रों मे दस्त लगने की शिकायत आम है। यात्रियों को परमर्श दिया जाता है कि नमक की कमी को पूरा करने के लिए ओ. आर. एस. पैक ले लें। जे यात्री होम्योपैथी को वरीयता देते हैं, वे जरूरी दवाएँ अपने साथ लेकर चलें। होम्योपैथी की पुस्तक के अनुसार टीआर, कोका उच्च फुप्फुस 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 आपातिक दवाएँ अपने साथ लेकर चलने की कृपा करें।

प्रत्येक बैच के साथ ऑक्सीजन देखभाल (आक्सीजन) की यूनिट भी ले लेना लाभकारी होगा।

स्त्रोतः डीएचएलआई व आईटीबीपी

चेतावनीः

समुचित चिकित्सीय सलाह के बिना किन्हीं भी दवाइयों का प्रयोग अत्यधिक ऊंचाई की स्थिति में 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 रहीं दवाएं किसी योग्य चिकित्सक अथवा डॉक्टर द्वारा विधिवत अनुमोदित हैं।

अनुबंध – ग
उपकरण

कैलाश मानसरोवर यात्रा
यात्रा के लिए कम से कम सुझाए गए उपकरण

क्रम सं.	मदें	मात्रा
1.	हवा रोधी जैकेट पर्का सहित	1 नग
2.	स्वेटर	पूरी बाजू 2
3.	स्वेटर	आधी बाजू 1
4.	बालाक्लाव (मंकी कैप)	1 नग
5.	उनी तथा चमड़े के दस्ताने	1 जोड़ी प्रत्येक
6.	उनी/कपड़े के लम्बे जीन्स	2 जोड़ी
7.	उनी जुराबें	4 जोड़ी
8.	पालियस्टर की पतली (पी. पी.) जुराबें	4 जोड़ी
9.	जीन्स/पैंट	3 नग
10.	निकर	2 नग
11.	पूरी बाजू वाले कमीज/टी–शर्ट	6 नग
12.	धूप के चश्में (अच्छी क्वालिटी के) चेन सहीत गले में लटकाने के लिए	1 नग
13.	हन्टर/मार्चिंग/ट्रेकिंग जूते (जूतों के अतिरिक्त फीते ले चलें, आम जूते पैदल यात्रा के लिए बेकार होंगे)	2 जोड़ी
14.	पीक्ड कैंप अथवा ब्रोड ब्रिम्ड स्ट्रा हैट (धूप से बचने के लिए)	1 नग

कम सं.	मदें	मात्रा
15.	पानी की बोतल (बड़ी)	1 नग
16.	हेड / टार्च लाइट (2 जोड़ी अतिरिक्त सेल साथ ले चलें)	1 नग
17.	बरसाती (बड़े आकार की)	1 नग
18.	कैमरा / मुद्रा / दवाइयों दस्तावेजों के लिए बेल्ट पाउच	1 नग
19.	सामान को पानी से बचाने के लिए बड़ी प्लस्टिक शीट	1 नग
20.	प्लेट / मग / चम्मच	1 सेट
21.	टायलेट पेपर	
22.	सन स्क्रीन लोशन (धूप से बचाव के लिए) 30 एस. पी. एफ	1 नग
23.	माचिस / लाइटर	
24.	बहुप्रयोजनीय चाकू	1 नग
25.	रबड़ की चप्पलें	1 नग
26.	बर्फबारी से बचने के लिए चश्में (यूवी से सुरक्षित)	1 नग
27.	कैमरा के लिए अतिरिक्त मैमोरी कार्ड / कैसेट (वैकल्पिक)	
28.	छड़ी भी उपयोगी रहेगी और उसे सामान्यतया दिल्ली में दिया जाता है।	

स्त्रोतः केएमवीएन

अनुबंध – घ
राशन

कैलाश मानसरोवर यात्रा
दोनों परिक्रमाओं के लिए सुझाया गया राशन का पैमाना

चूंकि, तीर्थयात्रियों को कैलाश और मानसरोवर, दोनो परिक्रमाओं की अवधि के लिए खाद्य सामग्री ले जानी होती है। अतः उन्हें योजना बनाकर भारत में ही खरीददारी करनी चाहिए। बुनियादी दिशा–निर्देश के तौर पर खाद्य सामग्री या तो पहले से ही पकी–पकायी/आंशिक रूप से पकी हुई अथवा आसानी से पकने वाली होनी चाहिए, क्योंकि अधिक ऊंचाई पर खाना पकाने में ज्यादा समय लगता है। जहां तक सम्भव हो, खाना तरल रूप में होना चाहिए। यह पर्याप्त रूप से पौष्टिक होना चाहिए।

सामान्य प्रक्रिया के भाग के रूप में, प्रत्येक जत्थे में एक खाद्य समिति नामित की जाए जो यात्री द्वारा अपने साथ ले जाने वाली खाद्य सामग्री की मात्रा और किस्म के संबंध में निणय ले सकते हैं और उसी अनुसार से खरीदारी कर सकते हैं। यात्रा के दौरान संभारतंत्रीय सुविधाओं को ध्यान में रखकर यात्री नई दिल्ली में खाद्य–सामग्रीयों की संयुक्त रूप से खरीद कर सकते हैं। आलू और अदरक दिल्ली में खरीद लेना चाहिए क्योंकि ये तिब्बत में मंहगे हैं। कुछ खाद्य पदार्थ प्रत्येक बैच को आम तौर पर नई दिल्ली में स्वैच्छिक कार्य कर्ताओं द्वारा प्रदान की जाती है।

सुझाए गए राशन का पैमाना निम्नलिखित है:

क्रम सं.	खाद्य सामग्री	प्रति यात्री औसतन दैनिक आवश्यकता	9 दिन के लिए प्रति यात्री कुल सामग्री
1.	आटा	40 ग्राम	3.600 कि.ग्रा.
2.	चावल	250 ग्राम	2.250 कि.ग्रा.
3.	दाल	100 गाम	900 ग्राम
4.	नूडल/मैगी पैकेट	100 ग्राम	900 ग्राम
5.	ताजी सब्जियां	250 ग्राम	2.250 कि.ग्रा.
6.	पहले से तैयार 1 डिब्बा बंद सब्जियां	200 ग्राम	1.800 कि.ग्रा.
7.	तैयार सूप के पैकेट	25 ग्राम	250 ग्राम
8.	चाय पत्ती/कॉफी	08 ग्राम	72 ग्राम
9.	चाय के लिए दूध पाउडर	50 ग्राम	450 ग्राम
10.	सूजी/कार्नफलेक्स/दलिया	30 ग्राम	270 ग्राम
11.	रिफाइन्ड तेल	100 ग्राम	900 ग्राम
12.	चीनी	80 ग्राम	720 ग्राम
13.	आलू	50 ग्राम	450 ग्राम
14.	गर्म मसाला	20 ग्राम	180 ग्राम
15.	बेसन	20 ग्राम	180 ग्राम
16.	अचार	05 ग्राम	45 ग्राम
17.	टमाटर की चटनी	25 ग्राम	225 ग्राम
18.	हवन के लिए पूजा सामग्री	प्रति यात्री एक पैकेट	

फलों, सॉफ्ट पेय तथा जूस के डिब्बों, मिठाई/टाफी आदि (अनुबंध–ड़ देंखें) से इन आपूर्तियों की प्रतिपूर्ति करना उपयोगी होगा। वह आखिरी जगह जहाँ से ये मदें खरीदी जा सकती हैं, तक्लाकोट है परन्तु वहां पर कीमतें धारचूला से अधिक है। धारचूला में भी कीमतें दिल्ली से अधिक हैं। तक्लाकोट भी ताजी सब्जियों जैसे आलू, गोभी, हरी मिर्च, बैगन आदि का भण्डार करने के लिए सबसे उपयुक्त जगह है, जिन्ह चीनी भूभाग में उपयोग में लाया जाएगा, जहां पर यात्रियों को स्वयं अपना खाना तैयार करना होगा। (विषय वस्तु)

स्त्रोतः केएमवीएन

प्रपत्र–ड़
राशन

कैलाश मानसरोवर यात्रा
निजी उपयोग की खाने की मदें–आपात राशन

भारतीय पक्ष की ओर से कुमाऊं मंडल विकास निगम के प्राधिकारी यात्रियों को नाश्ता, दोपहर का भोजन और दो बार चाय देते हैं। चीनी की ओर से सिर्फ तक्लाकोट में विश्राम के दौरान ही भोजन उपलब्ध कराया जाता है। प्रत्येक तीर्थयात्री को सलाह दी जाती है कि वे जत्थे के लिए ले जाने वाली साझी खाद्य सामग्री के अलावा कुछ पौष्टिक खाद्य–सामग्री लें चलें।

तीर्थयात्रियों को निम्नलिखित वस्तुएं ले जाने की सलाह दी जाती है। यह सूची संपूर्ण नहीं है।

1. मीठे / नमकीन बिस्कुट
2. मिले–जुले सूखे मेवे
3. नींबू का रस
4. चाकलेट / टॉफी
5. सूप पाउडर के पाकेट
6. पनीर के टुकड़े
7. च्विंगम
8. तैयार पेय
9. ग्लूकोज

स्त्रोतः केएमवीएन

प्रपत्र– 1

क्षतिपूर्ति बंधपत्र

(यदि दिल्ली संघ राज्य क्षेत्र में निष्पादित किया जाता है तो 10/– रूपये के गैर–न्यायिक स्टम्प पेंपर पर अथवा संबंधित राज्य सरकार द्वारा निर्धारित मूल्य के स्टम्प पेपर पर)

क्षतिपूर्ति बंधपत्र

जबकि भारत सरकार ने चीन लोक गणराज्य की सरकार के परमर्श से भारतीय नागरिकों की कैलाश/मानसरोवर तीर्थ यात्रा का प्रबंध किया है।

जबकि भारत के नागरिक निष्पादी श्री /श्रीमति/कुमारी..... सुपुत्र/सुपुत्री पत्नी श्री ..... निवासी (जिसे इसमें इसके बाद वारिस, वैध प्रतिनिधि और समनुदेशिती कहा गया है) ने कैलाश मानसरोवर की तीर्थयात्रा में शामिल होने के लिए आवेदन दिया है।

जबकी आवेदक अपनी मुक्त इच्छा से स्वैच्छिक तौर पर तथा बिना किसी प्रकार के उत्पीड़न अथवा दबाव के भारत सरकार द्वारा निर्धारित शर्तो का पालन करने के सहमत है।

जबकी भारत सरकार द्वारा निर्धारित नियमों के अन्तर्गत आवेदक को क्षतिपूर्ति बंधपत्र निष्पादित करना अपेक्षित हैं।

इस बंध पत्र में निम्नलिखत बातें शामिल हैं

भारत के राष्ट्रपति (जिसे इसमें इसके बाद सरकार कहा गया है) के विचार–विमर्श के बाद आवेदक कैलाश/मानसरोवर की तीर्थयात्रा के लिए प्रबंध व्यवस्था में सहायता करने के लिए सहमत होते हुए उपर्युक्त आवेदक निम्नलिखत शर्तों का पालन करने के लिए सहमत हैः

1. यह कि इण्डियन माउन्टेनरिंग फाउन्डेशन (आईएमएफ) कैलाश मानसरोवर यात्रा को पर्वतारोहण अभियान मानता है और इसमें प्राकृतिक आपदा अथवा किसी अन्य कारण आवेदक के जान अथवा माल का अत्यधिक जोखिम हो सकता है।
2. यह कि आवेदक स्वंय अपनी मुक्त इच्छा से अपने व्यक्तिगत जोखिम और उसके परिणामों पर उपर्युक्त तीर्थ यात्रा में शामिल हो रहा तथा वह तीर्थयात्रा के सभी खर्च वहन करने का वचन देता है।
3. यह कि आवेदक भारत सरकार द्वारा निर्धारित नियमों/शर्तो का पालन करेगा तथा उनके भंग अथवा उल्लंघन करने के लिए स्वंय को उत्तरादायी ठहराए जाने का वचन देता है।
4. यह कि आवेदक अथवा उसका कोई कानून प्रतिनिधि यदि किसी भी ऐसी घटना, दुर्घटना अथवा किसी अप्रिय घटना, चाहे जो भी हो, जिससे आवेदक को चोट पहुँचे अथवा किसी प्राकृतिक आपदा अथवा किसी अन्य कारण, चाहे जो भी हो, से आवेदक की सम्पत्ति को नुकसान पहुँचे तो वह किसी भी प्रकार से भारत सरकार को उसके लिए जिम्मेदार नहीं ठहराएगा।
5. यह कि आवेदक अथवा उसका कोई कानूनी प्रतिनिधि उसकी मृत्यु सहित उसको अथवा उसकी सम्पति को हुए किसी भी प्रकार के

नुकसान की स्थिति में भारत सरकार से कोई दावा नहीं करेगा।

6. उपर्युक्त नामित आवेदक इस बात से भी सहमत है कि यह क्षतिपूर्ति बंधपत्र उपर्युक्त यात्रा और तत्पश्चात एक वर्ष की अवधि तक पूरी तरह से प्रभावी रहेगा तथा यह सरकार को देय सभी भुगतानों के दिए जाने तक और इस वचनबद्धता के अन्तर्गत/के कारण सरकार द्वारा किए गए सभी दावों को अदा किए जाने तक और इसके दावों से संतुष्ट हो जाने अथवा उनका निर्वहन हो जाने अथवा सरकार द्वारा यह प्रमाणित करने तक प्रभावी रहेगा कि आवेदक ने सभी नियमों और विनियमों का पूरी तरह एवं उपयुक्त तरीके से पालन किया है और तदनुसार वह इस क्षतिपूर्ति बंधपत्र का पालन करता है।

7. यह कि उपर्युक्त नामित आवेदक सरकार से इस बात से भी सहमत है कि यदि सरकार इस बात से सन्तुष्ट होती है कि वह यात्रा के दौरान किसी समय अथवा स्थान से आगे जाने में सक्षम नहीं है तो उसे उस गंतव्य स्थान से आगे जाने की अनुमति नहीं होगी, उसे तीर्थ यात्रा से लौटना होगा। उपर्युक्त नामित आवेदक इस बात से भी सहमत है कि यदि उसे यात्रा से लौटना पड़ता है तो उपरोक्त आवेदक द्वारा तीर्थयात्रा के लिए जमा कराई गई कोई भी राशि उसे वापस नही लौटाई जाएगी।

8. यह कि उपर्युक्त नामित आवेदक इस बात से सहमत है वह उस नियत मार्ग अथवा नियत पड़ावों का पालन करेगा/करेगी जिसे भारत सरकार ने जारी किया तथा वह/उसके प्रतिनिधि उस स्थिति में किसी भी तरीके से भारत सरकार को जिम्मेदार नहीं

ठहराएगा/ठहराएगी, यदि वह सरकार द्वारा बताए गए नियत मार्ग/नियत पडावों के अनुसार रहीं चलता/चलती है।

9. यह कि उपर्युक्त नामित आवेदक इस बात से सहमत है अगर वह किसी भी स्तर पर तीर्थयात्रा के किसी पड़ाव से आगे नहीं जाता/जाती है अथवा तीर्थयात्रा से वापस लौटता/लौटती है, तो वह तीर्थयात्रा के लिए उसको संस्वीकृत विदेशी मुद्रा की पूरी राशि भारत सरकार के रिजर्व बैंक को लौटा देगा/देगी।

10. यह कि उपर्युक्त नामित आवेदक सरकार से इस बात से भी सहमत है कि सरकार के पास उसके परामर्श किए बिना और परिस्थितियों के अनुरूप समय–समय पर किसी भी नियम और विनिमय में परिवर्तन करने के लिए तथा उसकी बाध्यकारिताओं को किसी भी प्रकार से प्रभावित किए बिना उक्त करार की किसी भी शर्त को लागू करने अथवा प्रवृत करने के लिए सरकार के पास पूर्ण प्राधिकार होगा और वह ऐसे किसी परिवर्तन के कारण अपनी बाध्यकारिता से मुक्त नही होगा।

11. प्रार्थी/प्रार्थिनी यह वचन देता है/देती है कि अगर यात्रा के दौरान आपातकालीन चिकित्सा पर व्यय तथा आपातकालीन हवाई निष्कासन, आवश्यक होने की स्थिति में, पर होने वाले का खर्च का वह पूर्ण जिम्मेदार है।

12. यह क्षतिपूर्ति बंधपत्र परिस्थितियों में किसी भी प्रकार के परिवर्तन के कारण रद्द नहीं होगा।

13. उपर्युक्त नामित आवेदक आखिर में सरकार से लिखित रूप में पूर्व–परामर्श किए बिना इस क्षतिपूर्ति बंधपत्र के प्रवर्तन के समय

इस क्षतिपूर्ति बंधपत्र को रद्द नही करेगा।

जिसके साक्ष्य मे उपर्युक्त नामित आवेदक ने इस क्षतिपूर्ति बंधपत्र को ..... (सीन) में.....(वर्ष) के..... ..... (महीने) की..... (तारीख) को निष्पादित किया है।

साक्षी निष्पादनकर्ता

1.

2.

(प्रथम श्रेणी के मजिस्ट्रेट अथवा नोटरी पब्लिक द्वारा साक्ष्यांकित)

प्रपत्र–2

शपथ–पत्र

कैलाश मानसरोवर यात्रा
हेलीकॉप्टर द्वारा आपात निकासी की स्थिति में यत्रियों द्वारा भरा जाने वाला शपथ–पत्र

1. यात्री का नाम
2. पिता का नाम
3. जन्म तिथि
4. पता
   (राज्य और पिनकोड के साथ)
5. टेलीफोन नं. (कोड के साथ)
   मोबाइल नं.
6. व्यवसाय
7. पासपोर्ट नं.
   जारी करने की तिथि
   जारी करने का स्थान
   कब तक मान्य हैं
8. निकट संबंधी का नाम
   जिन्हे आपात स्थिति में
   सूचित किया जा सके

मैं..... समझता/समझती हूँ कि कैलाश मानसरोवर यात्रा कठिन परिस्थितियों में बहुत उंचाई वाली पैदल यात्रा हैं जिसमे यात्री को व्यक्तिगत/संपत्ति का गंभीर खतरा हो सकता है। मैं

मै वचन देता /देती हूं कि यात्रा के दौरान यदि आवश्यकता होती है, तो मैं आपात चिकित्सा उपचार का खर्च स्वयं वहन करूंगा/करूंगी। मैं वचन देता/देती हूं कि यात्रा के दौरान यदि आवश्यकता होती है, तो मैं आपात चिकित्सा हवाई निकासी पर होने वाला व्यय, जो कि लाख रूपए तक हो सकता है, मैं स्वंय वहन करूंगा/करूंगी।

दिनांकः

स्थानः

(यात्री के हस्ताक्षर)

(पूरा नाम बड़े अक्षरों में).....

बैच सं.....

पंजीकरण सं.....

प्रपत्र–3
सहमति–पत्र
कैलाश मानसरोवर यात्रा
यात्रियों द्वारा भरा जाने वाला सहमति–पत्र

1. यात्री का नाम
2. पिता का नाम
3. जन्म तिथि
4. पताः
   (राज्य और पिनकोड के साथ) :
5. टेलीफोन नं (पिनकोड के साथ)
   मोबाइल नं
6. व्यवसाय
7. पासपोर्ट सं
   जारी करने का तिथि
   जारी करने कास्थान
   कब तक मान्य है
8. निकट संबधी का नाम जिन्हें
   आपात स्थिति में सूचित किया
   जा सके :

मै..... समझता / समझती हूँ कि कैलाश मानसरोवर यात्रा कठिन परिस्थितियों में बहुत उंचाई वाली पैदल यात्रा हैं, जिसमें यात्री को व्यक्तिगत / संपत्ति का गंभीर खतरा हो सकता है। मैं अपनी इच्छाशक्ति, अपने खर्च, जोखिम पर और किसी भी नतीजे के बावजूद

कैलाश मानसरोवर यात्रा करने का वचन देता/देती हूं। मै एतदद्वारा वचन देता/देती हूँ कि यात्रा के दौरान यदि चीनी भू–क्षेत्र में मेरी मृत्यु हो जाती है तो उस स्थान (अर्थात चीनी भू–क्षेत्र) पर मेरे दाह संस्कार के बारे में जत्थे के संपर्क अधिकारी द्वारा निर्णय लिया जाएगा, जो मेरे परिजनों अथवा रिश्तेदारों से पूर्व अनुमति लेने लिए बाध्य नहीं होगा। मै यह भी वचन देता/देती हुं कि उपुर्यक्त के प्रति बिना किसी पूर्वाग्रह के सभी दावे, विवाद, मतभेद केवल नई दिल्ली स्थित न्यायालयों के क्षेत्राधिकारों के अध्यधीन होगें।

दिनांकः

स्थानः

(यात्री के हस्ताक्षर)

(पूरा नाम बड़े अक्षरों में) .....

पंजीकरण सं. .....

बैच सं. .....

पति/पत्नी/निकट संबंधी के हस्ताक्षर

(पूरा नाम बड़े अक्षरों में) .....

प्रपत्र–4
जीवनवृत

कैलाश मानसरोवर यात्रा –
यात्रियों का जीवनवृत प्रपत्र

बैच संख्या.....

दिल्ली से रवाना होने की तारीख.....

नाम.....

आयु.....

पिता का नाम.....

निकटतम संबंधी का नाम और पता.....

.....

दिल्ली में सम्बन्धियों के ब्यौरेः

नाम.....

यात्री के साथ संबंध.....

ब्लडग्रुप.....

पहचान के चिन्ह.....

पता.....

.....

दुरभाष सं.....

मोबाइल.....

नौकरी / व्यवसायः सरकारी / निजी / निगम / अन्य.....

(यात्री के हस्ताक्षर)

प्रपत्र–5
भाग– 1

यहां अपना फोटो चिपकाएं

कैलाश मानसरोवर यात्रा
डाक्टरी जांच का प्रपत्र–यात्री भरे जाने के लिए

यात्री से अनुरोध है कि वह जांच/इलाज कि पर्चियां मार्ग दर्शन के लिए डाक्टर को निर्धारित प्रपत्र प्रस्तुत करें।

1. यात्री का नाम (स्पष्ट अक्षरों में).....
2. आयु .....
3. लिगं: पुरूष/स्त्री
4. पता.....
   .....
5. दिल्ली का सम्पर्क टेलीफोन नम्बर.....
   मोबाइल नं.....
6. व्यवसाय.....
7. क्या आप को कभी कोई गंभीर चोट लगी है
8. क्या आपका कभी कोई आपॅरेशन हुआ है यदि हॉ तो उसकी प्रगति और तारीख के बारें बताये.....
   .....
9. क्या आपने कैलाश मानसरोवर यात्रा मे पहले कभी भाग लिया है या नहीं? यदि हां तो

   क. क्या आपकी डाक्टरी जांच की गई है और यदि हां तो उसका क्या परिणाम थे? .....

   ख. आपको यात्रा के लिए पूर्व अयोग्य बताए जाने के क्या कारण थे.....

ग. क्या आपको गुंजी मे अयोग्य बता दिया गया था या नहीं? यदि हां तो क्या कारण थे? .....

10. क्या आपको कभी निम्न मे से कोई बीमारी हुई है।

क. तंत्रिका विघटन

ख. कान बहना या कोई और कान का रोग

ग. किसी भी तरह के दौरे पडना

घ. विवर्धित ग्रन्थिया अथवा गर्दन मे सूजन

ड. खांसी अथवा रक्त की उल्टी अथवा वनज मे कमी के साथ लम्बे समय तक बुखार

च. टाइफाइड बुखार

छ. सन्धियों के दर्द और सूजन सहित रूमटिक बुखार

ज. किसी भी प्रकार का ह्रदय रोग

झ. मलेरिया

ष् मूर्च्छा दौरे

ट. डिथिरिया

ठ. गुर्दा रोग

ड. श्चसनिका दमा/अन्य फुफफुस रोग

ढ. कोई अन्य गंभीर बीमारी

11. क्या आपने पिछले छः महीने में निम्न रोग के सम्बन्ध में कोई दवा ली है?

क. अतिरक्त चाप

ख. ह्दय गति रूक जाना

ग. दमा

घ. कोई अन्य ह्दय वृक्क, तंत्रिका प्रणाली, उदरीय तथा फुफफुस विकृतियां आदी। यदि हां, तो विवरण दें।

12. क्या आपको उपर बताए गए शारीरिक/मानसिक रोगों के अलावा कोई अन्य रोग हुआ है?

(यात्री के हस्ताक्षर)

प्रपत्र–5
भाग – 2

यहां अपना फोटो चिपकाएं

कैलाश मानसरोवर यात्रा
डाक्टरी जांच का प्रपत्र – चिकित्सा अधिकारी द्वारा भरे जाने के लिए

1. हैमोग्रामः एचबी ..... ईएसआर ..... टीएलसी .....
   डीएलसी ..... पी ..... एल .....
   .एम ..... ई .....
2. रूधिर वर्ग .....
3. मूत्र आरई :

क. i) ऐल्ब्युमिन .....
   ii) शर्करा .....

ख. माइक्रोस्कोपिकः .....

4. जैव रसायन

   रूधिरः

   i) शर्करा (फास्टिंग) ..... पीपी .....
   ii) यूरिया .....
   iii) क्रिएटिनिन .....
   iv) सीरम बिलीरूबिन ..... एसजीओटी ..... एसजीपीटी

5. छाती का एक्सरे .....
6. स्ट्रेस ईसीजी ..... (टीएमटी) ..... बीपी .....
7. फुफ्फुस क्रिया परीक्षण क्रिया परीक्षण .....
   (चुनिंदा मामलों में)

मेरे विचार से श्री / श्रीमती / कुमारी .....
.....आयु ..... वर्ष कैलाश मानसरोवर यात्रा पर जाने के योग्य / अयोग्य हैं।

दिनांक

चिकित्सा अधिकारी का नाम
और हस्ताक्षर
बेस अस्पताल, आईटीबीए पुलिस

कैलाश मानसरोवर यात्रा कुछ उपयोगी टेलीफोन नम्बर

क्र.सं.	नाम और पता	दूरभाष/मोबाइल/ई–मेल	फैक्स
1.	श्री विजय कुमार, उप सचिव (पुर्व एशिया) विदेश मंत्रालय, कमरा सं. 270ए, साउथ ब्लाक, नई दिल्ली–110011	011–2301–2847 dsjk@mea.gov.in	011–23012847
2.	अताशे (चीन), विदेश मंत्रालय, कमरा 255, साउथ ब्लॉक, नई दिल्ली–110011	011–2301–4900 sochina@mea.gov.in	011–23016559
3.	यात्रा सहायक, विदेश मंत्रालय, कमरा सं. 255ए, साउथ ब्लॉक, नई दिल्ली–110011	011–2301–4900 kmyatra@mea.gov.in	011–23016559
4.	एसडीएम, दिल्ली सरकार	011–23913166, 23962825, मो. 9810197785 Rkdada56@gmail.com	011–23931269
5.	जिला न्यायाधीश, पीथोरागढ़ उतराखंड	05964–225441, 225301, मो. 09410392121 DM-PIT-UA@NIC.IN	05964–225393
6.	एसडीएम धरचुला, उतराखंड	05967–222207, 222817, मो. 09411194530 Abhitri77@yahoo.com	05967–222207
7.	प्रबंध निदेशक, केएमवीएन, ओक पार्क हाउस, मालीताल, नैनीताल, उतराखण्ड	0594–2235700, 2236209 MDKMVN@GMAIL.COM	0594–2236897
8.	महाप्रबंधक, केएमवीएन, ओक पार्क हाउस, मालीताल, नैनीताल, उतराखण्ड	0594–2236356, मो. 09411107621 kmvn@yahoo.com	0594–2231504
9.	श्री राकेश आर्य, वरिष्ठ प्रबंधक, केएमवीएन, नई दिल्ली	011–41519366, 23319835 मो. 9818871227 kmvnnewdelhi@yahoo.com	011–41519366

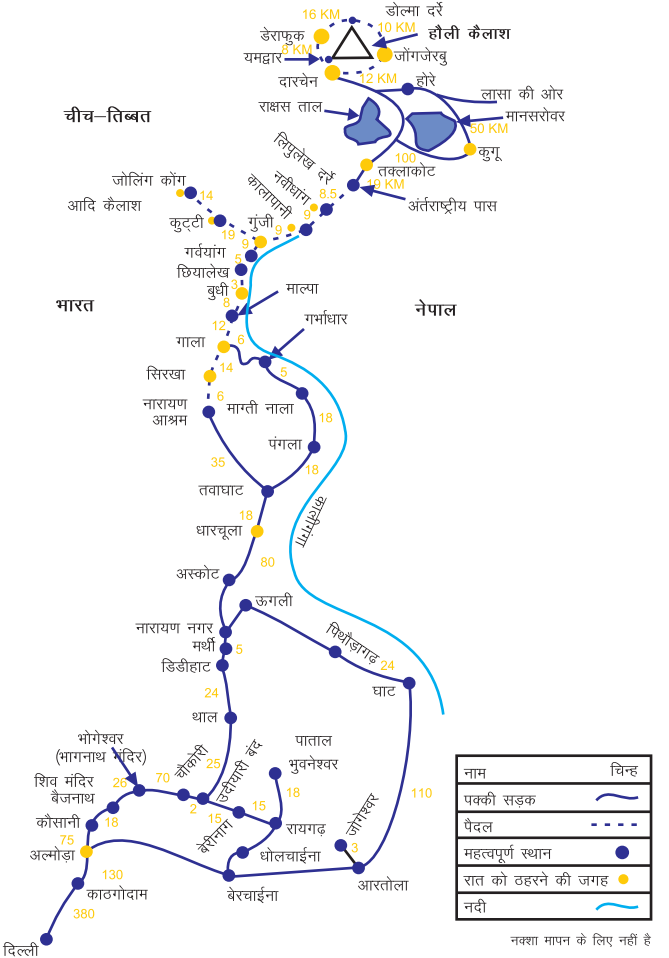
क्र.सं.	नाम और पता	दूरभाष / मोबाइल / ई–मेल	फैक्स
10	यात्रा अधिकारी केएमवीएन, धरचुला, उतराखंड	05967–222557	05967–222557
11	डीआईजी (ऑपरेशन), आईटीबीपी, नई दिल्ली	011–24364266, digops@itbp.gov.in	011–24360268
12	कमांडेंट, 7वीं बटालियन, आईटीबीपी, पोस्ट मर्थी, जिला पिथौरागढ, उत्तराखण्ड	05964–232143 (एक्सचेंज), 05964–232127 (केएमवाई अस्थायी नियंत्रण कक्ष), मो. 09412092567 Comdt7thbn@itbp.gov.in	05964–232838
13	मुख्य चिकित्सा अधिकारी, आईटीबीपी बेस हॉस्पिटल, नई दिल्ली	011–26044387, 26047568, 26045015, मो. 09718096661 Comdt7thbn@itbp.gov.in	011–26043764
14	डॉ. नीलम सेठी, निदेशक, चिकित्सा सेवा, दिल्ली हार्ट एण्ड लंग्स, इन्स्टीट्यूट (डीएचएलआई), नई दिल्ली	011–42999999 info@dhli.in SETHINEELKAMAL@REDIFFMAIL.COM	011–23514489
15	अध्यक्ष दिल्ली सरकार तीर्थ यात्रा विकास समिति	011–23983055, मो–9818820111	011–22802799
16	अध्यक्ष गुजरात समाज सदन 2, रजनीवास मार्ग, दिल्ली–110054	011–23981796–8, 011–23983066 president@gujratisamajdelhi.com	011–23983066
17	महाप्रबंधक सेंट्रल बैंक ऑफ इंडिया, अशोका होटल ब्रांच 50बी, चानक्या पुरी, नई दिल्ली	011–24104125, 24101848, 011–2611010 Extn.3958, मो. 9999917112 Cmdela0298@centralbank.com	011–24679639, 011–24675469
18	चांसरी प्रमुख, भारतीय दूतावास, बीजिंग, चीन	00–8610–8531 2540 (कार्यालय) एम–0086–18612083616(निवास) मो.13701105721 Hoc.beijing@mea.gov.in	00–8610–85312514, 00–8610–85312574

यात्रियों के लिए सूचना प्रपत्र 30 अप्रैल 2014 तक संशोधित
नोट : इस प्रपत्र में दी गयी जानकारियों में संशोधन हो सकता है।

नोट

नोट

कैलाश मानसरोवर यात्रा मार्ग – 2014



नक्शा मापन के लिए नहीं है

East Asia Division
Ministry of External Affairs
Government of India
http://www.mea.gov.in/kmy