हेमकुंड साहिब और फूलों की घाटी ट्रेक गाइड

Divine Tour with About In Hindi

परिचय

उत्तराखंड की एक ऐसी यात्रा, जहाँ आध्यात्मिकता और हिमालय की अपार सुंदरता का संगम देखने को मिलता है। हेमकुंड साहिब और फूलों की घाटी का ट्रेक एक धार्मिक यात्रा और प्राकृतिक अन्वेषण का अद्भुत संगम है। उत्तराखंड के गढ़वाल क्षेत्र में स्थित यह 6–7 दिनों की यात्रा आपको बर्फ से ढके पहाड़ों, पवित्र झीलों और भारत के सबसे सुंदर राष्ट्रीय उद्यानों में से एक से होकर ले जाती है। यह गाइडबुक इस यात्रा की योजना, तैयारी और अनुभव के लिए आपकी अंतिम साथी होगी।

धार्मिक और प्राकृतिक महत्व

हेमकुंड साहिब

4,329 मीटर की ऊँचाई पर स्थित हेमकुंड साहिब सिखों का एक पवित्र तीर्थ स्थल है, जो गुरु गोविंद सिंह जी को समर्पित है। यह सात बर्फ से ढकी चोटियों और एक हिमनद झील से घिरा हुआ है। मान्यता है कि गुरु जी ने यहाँ अपने पिछले जीवन में तपस्या की थी। यह स्थल मई से अक्टूबर के बीच में खुली रहती है, उसके बाद ठंडो में अधिक बर्फ पड़ने पर बंद कर दिया जाता है।

फूलों की घाटी

युनेस्को विश्व धरोहर स्थल के रूप में सूचीबद्ध, फूलों की घाटी 3,658 मीटर की ऊँचाई पर स्थित है। यह घाटी जुलाई से सितंबर की शुरुआत तक सैकड़ों प्रकार के अल्पाइन फूलों से खिल उठती है, जो प्रकृति प्रेमियों, फोटोग्राफरों और वनस्पति विशेषज्ञों के लिए एक स्वर्ग है।

घूमने का सबसे अच्छा समय

- **जून से मध्य जुलाई:-** सुहावना मौसम, घाटी में फूल खिलने लगते हैं।
- **मध्य जुलाई से अगस्त:-** ये महीने मानसून के होते हैं, जो घाटी की सुंदरता देखने के लिए सबसे अच्छे होते हैं।
- **सितंबर:-** भीड़ कम, कुछ फूल मुरझाने लगते हैं लेकिन दृश्य स्पष्ट होते हैं।

6-दिन की ट्रेकिंग यात्रा योजना

दिन 1: हरिद्वार/ऋषिकेश आगमन – गोविंदघाट की यात्रा

- दूरी: ~284 किमी / 8-9 घंटे
- परिवहन: साझा टैक्सी/बस
- रात्रि विश्राम: गोविंदघाट गुरुद्वारा/होटल/गेस्ट हाउस

दिन 2: गोविंदघाट से घांघरिया

- ट्रेक: 10 किमी / 5-6 घंटे
- मार्ग: नदी के किनारे आसान से मध्यम ट्रेल
- रात्रि विश्राम: घांघरिया गुरूद्वारा / घांघरिया के गेस्टहाउस में

दिन 3: फूलों की घाटी का यात्रा

- ट्रेक: ~6 किमी
- एंट्री समय: सुबह 7 बजे से 12 बजे तक
- परमिट शुल्क: भारतीयों- 200 रुपये / विदेशी- 1000 रुपये
- रात्रि विश्राम:- (शाम तक घांघरिया वापसी) घांघरिया गुरुद्वारा / घांघरिया गेस्टहाउस

6-दिन की ट्रेकिंग यात्रा योजना

दिन 4: हेमकुंड साहिब की यात्रा

- ट्रेक: 6 किमी एक तरफ (कठिन चढ़ाई)
- ऊँचाई: 4,329 मीटर
- गुरुद्वारा और पवित्र झील के दर्शन
- घांघरिया वापसी

दिन 5: घांघरिया से गोविंदघाट – जोशीमठ की ओर प्रस्थान

- ट्रेक वापसी: 10 किमी
- ड्राइव: गोविंदघाट से जोशीमठ (20 किलोमीटर / 1 घंटा)
- रात्रि विश्राम: जोशीमठ में

दिन 6: जोशीमठ से ऋषिकेश/हरिद्वार वापसी

- दूरी: ~250 किमी / 8-10 घंटे की ड्राइव
- परिवहन: शेयरिंग टैक्सी/बस

कैसे पहुँचें

- निकटतम रेलवे स्टेशन: हरिद्वार
- निकटतम हवाई अड्डा: देहरादून (जॉली ग्रांट)
- दिल्ली से: रात भर ट्रेन/बस से हरिद्वार, फिर टैक्सी/बस से गोविंदघाट

परमिट और प्रवेश जानकारी

- फूलों की घाटी प्रवेश शुल्क: भारतीयों के लिए ~₹200, विदेशियों के लिए ~₹1000
- आईडी प्रूफ अनिवार्य
- हेमकुंड साहिब: कोई प्रवेश शुल्क नहीं; गुरुद्वारा सेवादारों द्वारा संचालित है

जरूरी पैकिंग सामग्री

- मजबूत ग्रिप वाले ट्रेकिंग जूते
- रेनकोट/रेन जैकेट (बारिश आम है)
- गर्म कपड़े (लेयर में)
- बैकपैक (30-40 लीटर)
- वॉकिंग स्टिक
- पानी की बोतल, एनर्जी बार, सूखे मेवे
- बेसिक मेडिकल किट

फिटनेस और ऊँचाई की तैयारी

- यात्रा से 3–4 सप्ताह पहले कार्डियो एक्सरसाइज शुरू करें
- तेज़ चलना, साइकिल चलाना, सीढ़ियाँ चढ़ना शामिल करें
- बैकपैक के साथ अभ्यास करें
- ट्रेक के दौरान पानी पीते रहें
- AMS के लक्षणों पर ध्यान दें: सिरदर्द, मतली, थकान

आवास और भोजन

- गोविंदघाट और जोशीमठ: बजट होटल और लॉज उपलब्ध
- घांघरिया: बेसिक गेस्टहाउस
- हेमकुंड साहिब: लंगर में सादा और पोष्टिक भोजन मिलता है
- साथ में रखें: कुछ स्नैक्स / सूखे मेवे / ORS पैकेट्स

फोटोग्राफी और प्रकृति के टिप्स

- वाटरप्रूफ कैमरा/मोबाइल केस रखें
- बेहतरीन लोकेशन: घाटी का प्रवेश द्वार पुल, पुष्पावती नदी, हेमकुंड झील प्रतिबिंब
- फूल न तोड़ें
- केवल चिह्नित रास्तों पर चलें

लागत और बजट

- यात्रा: ₹2,500-3,000 (दिल्ली से गोविंदघाट और वापसी)
- रहना: गोविंदघाट और घांघरिया गुरूद्वारे में फ्री / जोशीमठ- ५०० से १००० / गोविन्द घाट & घांघरिया:- 2000 (3 रात लगभग)
- भोजन: ₹1500 (6 दिन)
- परमिट और अन्य: ₹400
- कुल (6 दिन): ₹5,000 – 8,000 (स्वयं योजना) / ₹10,000 - 15000 (टूर पैकेज के साथ)

प्रो टिप्स और सुरक्षा दिशानिर्देश

- हेमकुंड ट्रेक सुबह जल्दी शुरू करें (लगभग 6 बजे)
- मौसम के कारण देरी के लिए एक अतिरिक्त दिन रखें
- हमेशा BRO/सड़क स्थिति की जानकारी लें
- कुछ क्षेत्रों में JIO/AIRTEL नेटवर्क काम करता है, लेकिन सिग्नल कमजोर हो सकता है

सामान्य प्रश्न (FAQs)

प्र1. क्या यह ट्रेक शुरुआती ट्रेकर्स कर सकते हैं?
उत्तर. हाँ, यदि आपकी फिटनेस सामान्य है और तैयारी अच्छी हो।
प्र2. क्या खच्चर और पोर्टर उपलब्ध हैं?
उत्तर. हाँ, गोविंदघाट और घांघरिया में मिलते हैं।
प्र3. क्या यह ट्रेक अकेले करना सुरक्षित है?
उत्तर. हाँ, लेकिन समूह में जाना या गाइड लेना बेहतर होता है।
प्र4. क्या गाइडेड टूर लेना चाहिए?
उत्तर. पहली बार जाने वालों के लिए अनुशंसित है, क्योंकि वे लॉजिस्टिक्स और सुरक्षा का ध्यान रखते हैं।

यह ई-बुक आपको जंगली फूलों और पवित्र झीलों के बीच एक ऐसी यात्रा पर ले जाएगी जहाँ प्रकृति की सुंदरता और आध्यात्मिक शांति दोनों का अनुभव होगा। शुभ यात्रा!

Name:- Sudhanshu Mourya
email:- mouryasudhanshu48@gmail.com
Website:- aboutinhindi.com