

दुधकुण्ड तीर्थयात्राबारे जानकारी

परिचय :

दुधकुण्ड नेपालको सोलुखुम्बु जिल्ला, सोलुदुधकुण्ड नगरपालिकाको वडा नं. १ मा अवस्थित धार्मिक स्थल हो । नुम्बुर हिमाल (६,९५९ मीटर), खाटाङ (६,८५३ मीटर) र कर्णोल्लुङ (६,६८१ मीटर) जस्ता अग्ला सुन्दर हिमालका काखमा अवस्थित रहेको यस कुण्ड समुन्द्री सतहदेखि लगभग ४,५३१ मीटर उचाइमा अवस्थित छ । सदरमुकाम सल्लेरीवाट ३० कोस उत्तर दिशामा पर्ने यो कुण्डमा रहेको पानी सेतो देखिने भएकोले यसलाई दुधकुण्ड भनिएको हो । प्रत्येक वर्ष जनैपूर्णिमाको अवसरमा यहाँ विशेष मेला लाग्ने गर्दछ ।

हिन्दु, बौद्धमार्गी तथा किराँत सम्प्रदायका धार्मिक समुदायले दुधकुण्डलाई निकै महत्वपूर्ण तिर्थस्थलको रूपमा लिने गर्दछन् । तिर्थयात्रीहरू अति उच्च क्षेत्र पार गर्दै वर्षेनी दुधकुण्ड पुग्ने गर्दछन् ।

जनैपूर्णिमा पर्वका दिन दुधकुण्डमा छिमेकि जिल्लाहरू रामेछाप, ओखलढुङ्गा, खोटाङ लगायत देशका विभिन्न जिल्लाहरूबाट समेत हजारौं भक्तजनहरू आउने गर्दछन् । हिमालको फेदमा अवस्थित यो स्थानमा विशाल ताल रहेको छ । जनैपूर्णिमाको अवसरमा यस स्थानमा नुहाएर पूण्य प्राप्त हुने जनविश्वास रहेको छ । यो तालको अतिरिक्त यसको आसपास गंगा-जमुना ताल, भुतपोखरी ताल गरी जम्मा १० वटा स-साना तालहरू समेत रहेका छन् । पोखरीको सुरुको छेउमा अहिले सानो मन्दिर निर्माण गरिएको छ । यहाँ तिर्थयात्रीहरूको सुविधाकोलागी पूजाआजा गर्ने तथा बत्ति बाल्ने आवश्यक व्यवस्था गराइएको छ । पोखरीको अर्को छेउमा महादेवका रूपमा शिवलिङ्ग रहेको छ । यहाँ पनि मानिसहरू पूजा गर्ने गर्दछन् ।

पोखरीको नजिकै सानो बुद्धको मुर्ति समेत रहेको छ, यसलाई बौद्ध धर्मावलम्बिहरूले अत्यन्तै श्रद्धाको रूपमा लिने गर्दछन्, यो स्थानसम्म आइ पुग्न पोखरीको वल्लो छेउ देखि लगभग २ घन्टा हिंड्नु पर्दछ । यहाँबाट ओरालो भरेपछि विशाल ढुङ्गाको फेदमा आयु मार्गने स्थान छ, जहाँ गई पूजा गर्दा आयु बढ्ने तथा गाईवस्तु राम्रो हुने जनविश्वास रहेको छ ।

दुधकुण्ड जान काठमाण्डौ देखि सोलु हुँदै टाक्सिन्दुसम्म गाडीमा गई टाक्सिन्दुवाट सहस्रवेनी हुँदै दुधकुण्ड पैदल जान सकिन्छ ।

यात्रुहरूले आफ्ना साथ ल्याउनुपर्ने सामानहरू :

तिर्थयात्रा अवधिमा निम्न सामानहरू आफूसँगै लैजाँदा यात्रा सुविधाजनक हुनेछ :

- आवश्यक लुगा, जुता तथा कालो चस्मा
- स्लिपिङ ब्याग
- न्यानो स्वीटर/ज्याकेट
- पानीको तुमलेट एवं पानी शुद्धिकरण गर्ने औषधी
- छाता एवं वर्षादी
- सुख्खा खाजा
- औषधि आवश्यकताअनुसार

लेक लाग्ने रोग र यात्रीहरूले अपनाउनुपर्ने सावधानीहरू:

उच्च पहाडी तथा हिमाली क्षेत्रमा अक्सिजनको कमी हुने हुनाले त्यहाँ यात्रा गर्दा कतिपय मानिसहरूलाई लेक लाग्न सक्छ । यसलाई वेवास्ता गरेमा सिकिस्त विरामी परि मानिसको ज्यान जान सक्दछ । लेक लाग्ने रोग पूर्ण रूपमा रोकथाम गर्न सकिने रोग हो, त्यसकारण लेक लाग्दा के कस्ता लक्षणहरू देखा पर्दछन् र यसको रोकथामका उपायहरू के हुन् भन्ने कुराको जानकारी हुनु जरुरी छ । यसको रोकथामका लागि निम्न लिखित कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ :

लेक लाग्ने रोगका लक्षणहरू के-के हुन् ?

- टाउको दुख्नु ।
- खान मन नलाग्नु/वाक्वाक् लाग्नु ।
- निद्रा नलाग्नु ।
- बेस्सरी थकाइ लाग्नु ।
- आराम गरेको बेला पनि श्वास फेर्न गाह्रो पर्नु/स्वाँ-स्वाँ हुनु ।
- वान्ता हुनु ।
- शरीर सन्तुलन गर्न नसक्नु/रक्सी खाएको मान्छे जस्तै हिँड्नु ।
- बेहोश हुन सक्छ ।

लेकलाग्ने रोगको उपचार :

लेकलाग्ने रोगको मुख्य उपचार भनेको तल भर्नु नै हो । तसर्थ लेक लाग्ने रोगका लक्षणहरू बढ्दै गएमा तुरुन्त तल भर्नु पर्दछ । यदी सम्भव भएमा नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्नु उचित हुन्छ ।

लेक लाग्नबाट बच्न के गर्ने ?

- विस्तारै आराम गर्दै ठाउँठाउँमा रात बिताउँदै हिँड्ने ।
- प्रशस्त सफा पानी वा तरलपदार्थ पिउने (दिनमा ३ लिटर) ।
- रोगका लक्षण देखिएमा जबरजस्ती माथि नजाने ।
- रोगले च्यापेको महसुस भएमा तुरुन्त तल झर्ने ।
- चिसो भएमा न्यानो कपडा लगाउने ।
- खाली पेट नहिँड्ने ।
- यात्रा अवधिमा चुरोट तथा मादकपदार्थ सेवन नगर्ने ।
- तपाईंसँग गएको साथी विरामी परेमा उसलाई यथाशक्य चाँडो तल झार्न मद्दत गर्नुहोला ।

हिमालयन उद्धार संघ नेपालको संक्षिप्त चिनारी :

हिमालयन उद्धार संघ नेपाल हाम्रो देशको उच्च पहाडी तथा हिमाली भेगमा जाँदा लाग्न सक्ने 'लेक लाग्ने रोग' एवं अन्य पर्वतीय खतराहरू कम गराई त्यहाँ जाने नेपालीहरू, विदेशी पर्यटक तथा पर्यटनसँग सम्बन्धित व्यक्तिहरू, स्थानीय बासिन्दा एवं भरियाहरूको जीवन सुरक्षित पार्ने उद्देश्यले सन् १९७३ मा स्थापना भएको एक मुनाफा रहित गैरसरकारी संस्था हो ।

संघले सगरमाथा आधार शिविर लस्कर मार्गमा पर्ने फेरिचे (४,२५० मि.), र राउन्ड अन्नपूर्ण पैदलमार्गमा पर्ने मनाङ (३,५५० मि.) मा स्थायी रूपले स्वास्थ्य चौकी स्थापना गरी स्वयंसेवी डाक्टरहरूको संलग्नतामा त्यहाँका बासिन्दा एवं त्यहाँ जाने अन्य नेपाली तथा विदेशी पर्यटकहरूलाई स्वास्थ्य सेवा पुऱ्याउन एवं आपतकालीन अवस्थामा उद्धार सेवा पुऱ्याउँदै आएको छ ।

त्यसै गरी संघले सन् १९९७ देखि निरन्तर रूपले गोसाईकुण्ड जाने तीर्थयात्रीहरूलाई सेवा पुऱ्याउने हेतुले जनै पूर्णिमाको अवसरमा गोसाईकुण्डमा स्वास्थ्य शिविर संचालन गरी स्वास्थ्य सेवा पुऱ्याउँदै आएको छ भने सन् २००३ देखि सगरमाथा आधार शिविरमा स्वास्थ्य शिविर संचालन गरी पर्वतारोही एवं उक्त क्षेत्रमा जाने अन्य नेपाली तथा विदेशी पर्यटकहरूलाई स्वास्थ्य सेवा पुऱ्याउँदै आएको छ ।

दुधकुण्ड तीर्थयात्रा

एक झलक



हिमालयन उद्धार संघ नेपाल

पो.ब.नं. ४९४४, धोबिचौर, लाजिम्पाट, काठमाण्डौ

फोन : ४४४०२९२, ४४४०२९३

E-mail: hra@himalayanrescue.org

Web: www.himalayanrescue.org