

ਤਹ ਹਮ ਆਧਿਕ ਤਪੱਸਿਆ ਸਾਧੀ

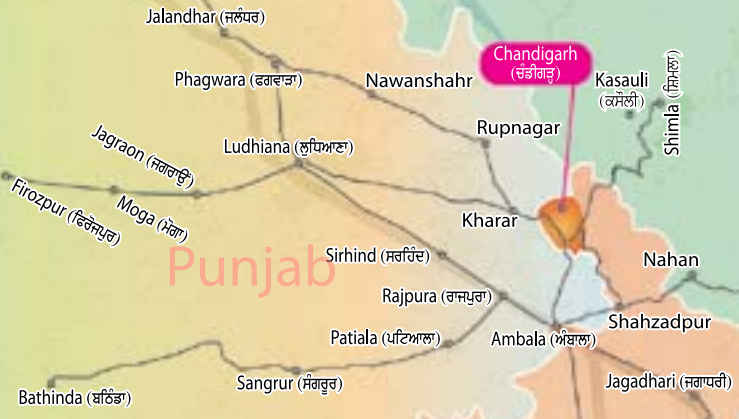
ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ

ਯਾਤਰਾ ਗਾਈਡ
ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸ੍ਰੀ ਹੇਮਕੁੰਟ ਸਾਹਿਬ
2012
(ਭੇਟਾ ਰਹਿਤ)

www.hemkunt.in
www.idea-ads.com

Golden Temple
Amritsar

ਸੰਚਖੰਡ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ
ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ



ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਹੇਮਕੁੰਟ ਸਾਹਿਬ..... 4

ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ 5

ਨਾਲ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਮਾਨ 5

ਹੇਮਕੁੰਟ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਜਾਂਦਿਆਂ

ਹਰਿਦੁਆਰ ਵਿਖੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ..... 8

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪਾਉਂਟਾ/ਪਾਂਵਟਾ ਸਾਹਿਬ..... 12

ਦੇਹਰਾਦੂਨ 12

ਰਿਸ਼ੀਕੇਸ਼ ਤੋਂ ਗੋਬਿੰਦ ਘਾਟ..... 13

ਗੋਬਿੰਦ ਘਾਟ ਤੋਂ ਗੋਬਿੰਦ ਧਾਮ 16

ਚੜ੍ਹਾਈ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ 18

ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਵਾਈਆਂ 18

ਚੜ੍ਹਾਈ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ: 18

ਗੋਬਿੰਦ ਧਾਮ ਤੋਂ ਹੇਮਕੁੰਟ ਸਾਹਿਬ

ਤੋਂ ਗੋਬਿੰਦ ਧਾਮ..... 19

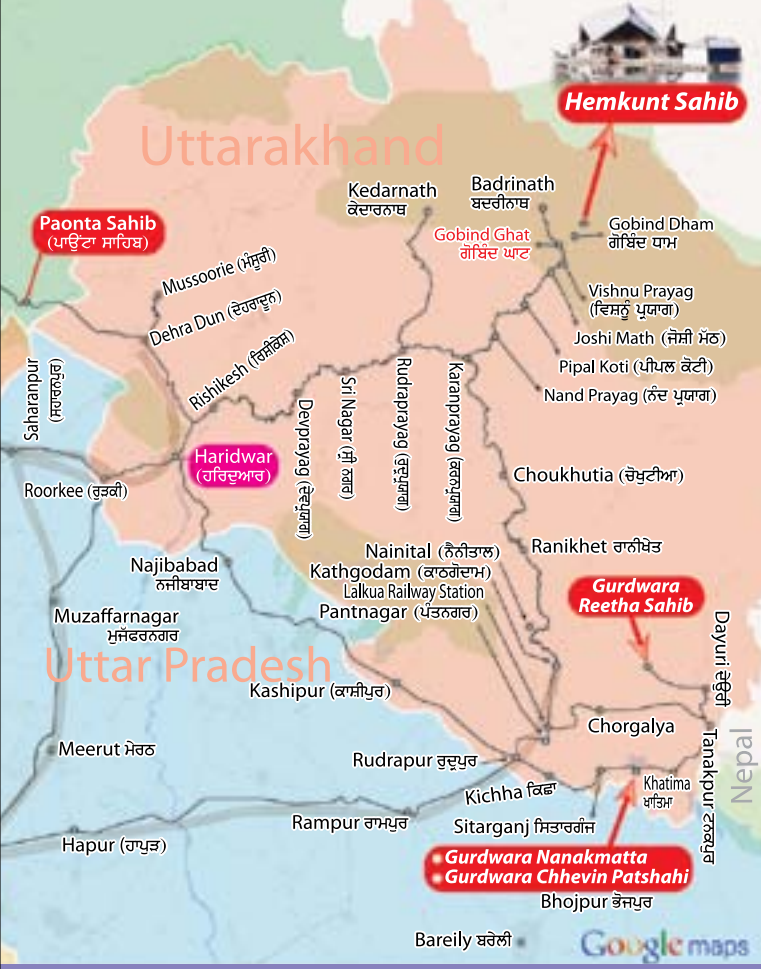
ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਮਿੱਠੇ ਰੀਠੇ ਸਾਹਿਬ 21

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਨਾਨਕ ਮਤਾ ਸਾਹਿਬ..... 21



Himachal Pradesh

Tibet
China



idea ads

www.idea-ads.com

Mobile : +91- 98157 62315
Phone : +91- 183-5099606

Website Designing / Hosting
Search Engine Optimization
Catalogues / Brochure Printing



ਫੁੱਟ ਦੀ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਭਰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ 30-35 ਫੁੱਟ ਤਕ ਬਰਫ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਥਾਨ ਚੀਨ ਦੇ ਬਾਰਡਰ ਤੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 35-40 ਕਿ:ਮੀ: ਹੈ। ਤਿੰਨ ਪਾਸੇ ਹੇਮਕੁੰਟ ਪਰਬਤਮਾਲਾ ਦੀਆਂ ਸੱਤ ਚੋਟੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਚੌਥੇ ਪਾਸੇ ਨੀਲਕੰਠ ਪਰਬਤ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਪਵਿੱਤਰ ਸਰੋਵਰ ਦੀ ਪਰਕਰਮਾ ਲੱਗਭਗ ਸਵਾ ਤੋਂ ਡੇਢ ਕਿ.ਮੀ. ਹੈ। ਸਰੋਵਰ ਦਾ ਜਲ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਹੈ।

ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ : ਚਮੋਲੀ ਪਿੰਨ ਕੋਡ : 249401
ਪ੍ਰਾਂਤ : ਉਤ੍ਰਾਖੰਡ ਐੱਸ.ਟੀ.ਡੀ.: 01372

ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਏਅਰਪੋਰਟ : ਜੌਲੀਗ੍ਰਾਂਟ (ਦੇਹਰਾਦੂਨ) 312±5 ਕਿ.ਮੀ.
ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ : ਰਿਸ਼ੀਕੇਸ਼ 295 ਕਿ.ਮੀ.
ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪੋਸਟ ਆਫਿਸ : ਗੋਬਿੰਦਘਾਟ
ਸਥਿਤੀ : 30°41'57.15"N 79°36'55.26"E
ਤਾਪਮਾਨ : (ਵੱਧ) 7-10° (ਘੱਟ) 1.5-2° ਸੈਲ.

ਹੇਮਕੁੰਟ ਸਾਹਿਬ

ਗੋਬਿੰਦ ਧਾਮ ਤੋਂ : 6 ਕਿ.ਮੀ. (ਪੈਦਲ ਯਾਤਰਾ)
ਗੋਬਿੰਦ ਘਾਟ ਤੋਂ : 19 ਕਿ.ਮੀ. (ਪੈਦਲ ਯਾਤਰਾ)
ਰਿਸ਼ੀਕੇਸ਼ ਤੋਂ : 295 ਕਿ.ਮੀ. ਹਰਿਦੁਆਰ ਤੋਂ : 319 ਕਿ.ਮੀ.
ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੋਂ : 730 ਕਿ.ਮੀ. ਦਿੱਲੀ ਤੋਂ : 639 ਕਿ.ਮੀ.

ਨਾਲ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਮਾਨ

ਚੇਨ ਕੋਟ, ਫਸਟ-ਏਡ ਕਿੱਟ, ਵਿੰਡ ਸ਼ੀਟਰ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ, ਸਵੈਟਰ, ਟਾਰਚ ਅਤੇ ਸੈੱਲ (ਗੋਬਿੰਦ ਧਾਮ 'ਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਰਾਤ 10.00 ਵਜੇ ਤਕ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਟਾਰਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ), ਦਸਤਾਨੇ, ਗੁਲੂਬੰਦ, ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਬੂਟ, ਕੈਂਚੀ ਚੱਪਲ ਆਦਿ।

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਹੇਮਕੁੰਟ ਸਾਹਿਬ

ਦਸਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਆਪਣੀਆਂ ਮਹਾਨ ਰਚਨਾ “ਬਚਿੱਤਰ ਨਾਟਕ” ਵਿੱਚ ਇਸ ਅਸਥਾਨ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:

ਅਬ ਮੈ ਅਪਨੀ ਕਥਾ ਬਖਾਨੋ।
(ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕਥਾ ਬਖਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ)

ਹੇਮ ਕੁੰਟ ਪਰਬਤ ਹੈ ਜਹਾਂ। ਸਪਤ ਸਿੰਗ ਸੋਭਿਤ ਹੈ ਤਹਾਂ॥
(ਹਿਮਾਲਿਆ ਪਰਬਤਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਵਿੱਚ “ਸਪਤ ਸਿੰਗ” ਪਰਬਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਮਕੁੰਟ ਪਰਬਤ ਸੁਭਾਇਮਾਨ ਹੈ)

ਤਹ ਹਮ ਅਧਿਕ ਤਪੱਸਿਆ ਸਾਧੀ।
(ਉਸ ਅਸਥਾਨ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਪੂਰਬਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਭਾਰੀ ਤਪੱਸਿਆ ਕੀਤੀ)

ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਦਿਆਂ ਕੁਝ ਗੁਰਸਿੱਖ (ਸੰਤ ਸੋਹਣ ਸਿੰਘ ਜੀ ਟੀਹਰੀ ਵਾਲੇ, ਹਵਾਲਦਾਰ ਮੋਦਨ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਆਦਿ) ਸਿੱਖ-ਸੰਗਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਸ ਪਵਿੱਤਰ ਅਸਥਾਨ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਏ। ਸੰਮਤ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ 468 (ਸੰਨ 1936 ਈ:) ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਇਸ ਅਸਥਾਨ 'ਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕੀਤੀ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਭਾਦੋਂ, ਸੰਮਤ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ 469 (ਅਗਸਤ-ਸਤੰਬਰ, 1937 ਈ:) ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਸਾਲ ਵਿੱਚੋਂ 4-5 ਮਹੀਨੇ ਬਰਫ ਨਾਲ ਲੱਦੀਆਂ ਅਤੇ ਅਸਮਾਨ ਫੁੰਹਦੀਆਂ ਪਹਾੜੀ ਚੋਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘਿਰਿਆ ਇਹ ਪਵਿੱਤਰ ਅਸਥਾਨ ਸਮੁੰਦਰ ਤਲ ਤੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 15,000

ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਿੱਲ ਸਟੇਸ਼ਨ

ਨੈਨੀਤਾਲ: ਰਿਸ਼ੀਕੇਸ਼ ਤੋਂ ਹੇਮਕੁੰਟ ਸਾਹਿਬ ਜਾਂਦਿਆਂ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਕਰਨਪ੍ਰਯਾਗ (ਰਿਸ਼ੀਕੇਸ਼ ਤੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 170-180 ਕਿ.ਮੀ.) ਤੋਂ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਮੁੜ ਕੇ ਇਹ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਿਲ ਸਟੇਸ਼ਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਨੈਨੀਤਾਲ ਤੋਂ 15-20 ਕਿ.ਮੀ. ਅੱਗੇ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਕਾਠਗੋਦਾਮ ਹੈ ਜਿੱਥੋਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਲੀ ਤਕ ਰੇਲ ਗੱਡੀ ਦੁਆਰਾ ਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਕਾਠਗੋਦਾਮ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਗੁ: ਮਿੱਠੇ ਰੀਠੇ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਗੁ: ਨਾਨਕਮਤਾ ਸਾਹਿਬ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।** ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਖੀਰਲੇ ਸਫੇ 'ਤੇ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਸੂਰੀ : ਹਰਿਦੁਆਰ ਤੋਂ ਰਿਸ਼ੀਕੇਸ਼ ਵੱਲ ਜਾਂਦਿਆਂ ਰਾਇਵਾਲਾ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅੱਗੇ ਨੇਪਾਲੀ ਫਾਰਮ ਚੌਕ ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਮੁੜ ਕੇ ਤਕਰੀਬਨ 65-70 ਕਿ.ਮੀ. ਅੱਗੇ ਹੈ, ਜਾਂ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ-ਪਾਉਂਟਾ ਸਾਹਿਬ-ਦੇਹਰਾਦੂਨ ਮਾਰਗ 'ਤੇ, ਦੇਹਰਾਦੂਨ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਅੰਦਾਜ਼ਾ 25-30 ਕਿ.ਮੀ. ਅੱਗੇ ਇਹ ਹਿਲ ਸਟੇਸ਼ਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।



ਹਰਿਦੁਆਰ

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ : ਹਰਿਦੁਆਰ
ਪ੍ਰਾਂਤ : ਉੜਾਖੰਡ

ਪਿੰਨ ਕੋਡ : 249401
ਐੱਸ.ਟੀ.ਡੀ. : 01334

ਹੇਮਕੁੰਟ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਜਾਂਦਿਆਂ ਹਰਿਦੁਆਰ ਵਿਖੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ

- 1. ਪਹਿਲਾ ਗੁਰਦੁਆਰਾ** 30-32 ਸਾਲ ਪੁਰਾਣਾ ਇਹ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਬੈਕ ਸਾਈਡ 'ਤੇ ਹੈ। ਰੇਲ ਗੱਡੀ ਤੋਂ ਉਤਰ ਕੇ ਮੇਨ ਰੋਡ ਵੱਲ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਆਫੀਸਰਜ਼ ਰੋਸਟ ਹਾਊਸ ਵੱਲੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੂਸਰੀ ਗਲੀ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬੱਸ ਸਟੈਂਡ ਤੋਂ ਪੈਦਲ 5-10 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਗਲ ਅਰਥ 'ਤੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਲੋਕੇਸ਼ਨ 29°56'51.47"N 78° 9'8.61"E ਹੈ।
- 2. ਦੂਸਰਾ ਗੁਰਦੁਆਰਾ** ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਸਿੰਘ ਸਭਾ, ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਲਲਤਾਰਾ (ਲਲਤਾਰੋ) ਪੁਲ ਵੱਲ ਜਾਂਦਿਆਂ, ਪੁਲ ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਮੁੜ ਕੇ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਮੁੜ ਕੇ ਹੈ। ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪੈਦਲ 10-15 ਮਿੰਟ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੈ। ਗੁਗਲ 'ਤੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਲੋਕੇਸ਼ਨ 29°57'0.03"N 78° 9'34.14"E ਹੈ।
- 3. ਤੀਸਰਾ ਗੁਰਦੁਆਰਾ** (ਸ੍ਰੀ ਨਾਨਕ ਪੁਰਾ ਆਸ਼ਰਮ) ਹਰਿਦੁਆਰ ਤੋਂ ਰਿਸ਼ੀਕੇਸ਼ ਵੱਲ ਜਾਂਦਿਆਂ ਗੰਗਾ ਘਾਟ ਤੋਂ ਪਾਰ ਸਪਤਰਿਸ਼ੀ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 5.00 ਕਿ.ਮੀ. ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਜੈਮਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਗੱਦੀ 'ਤੇ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਬਚਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਭੂਰੀ ਵਾਲੇ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਤਕਰੀਬਨ 40 ਸਾਲ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ। ਸੰਗਤ ਦੇ ਠਹਿਰਨ ਲਈ 40 ਤੋਂ 50 ਕਮਰੇ ਅਤੇ 5 ਹਾਲ ਹਨ। ਲੰਗਰ ਤਕਰੀਬਨ 24 ਘੰਟੇ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਗੁਗਲ 'ਤੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਲੋਕੇਸ਼ਨ 29°58'46.77"N 78°11'16.26"E ਹੈ।
- 4. ਚੌਥਾ ਗੁਰਦੁਆਰਾ** ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਇਥੇ ਹੀ ਸਤੀ ਪ੍ਰਥਾ ਦਾ ਅੰਤ ਕੀਤਾ। ਅਤੇ ਫੁਰਮਾਇਆ: ਸਤੀਆ ਏਹਿ ਨ ਆਖੀਅਨਿ ਜੋ ਮਤਿਆ ਲਗਿ ਜਲੰਨਿ॥ (ਪੰਨਾ 787)



ਇਹ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਕਨਖਲ (ਹਰਿਦੁਆਰ) ਵਿਖੇ ਸਤੀ ਘਾਟ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾਲ ਗੰਗਾ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਰਾਤ ਠਹਿਰਨ ਅਤੇ ਲੰਗਰ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗੁਗਲ ਅਰਥ 'ਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸਥਿਤੀ 29°55'34.79"N 78° 8'58.56"E ਹੈ।

ਹਰਿਦੁਆਰ ਤੋਂ ਰਿਸ਼ੀਕੇਸ਼ ਤਕ ਲੋਕਲ ਬੱਸਾਂ ਜਾਂ ਆਟੋਰਿਕਸ਼ਾ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਾਜ਼ਨ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਪਰ ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਹੁਤ ਵਧ ਗਈ ਹੈ, ਕਈ-ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ 1.30 ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਵੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ) ਹਰਿਦੁਆਰ ਤੋਂ ਰਿਸ਼ੀਕੇਸ਼ ਵੱਲ ਜਾਂਦਿਆਂ (NH 58) ਹਰਿਦੁਆਰ ਤੋਂ 12-13 ਕਿ.ਮੀ. ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਡੋਈਵਾਲਾ (ਰਾਇਵਾਲਾ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅੱਗੇ) ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਹੱਥ, ਰਸਤਾ ਦੇਹਰਾਦੂਨ (NH 72), ਮਨਸੂਰੀ, ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪਾਉਂਟਾ ਸਾਹਿਬ, ਸ਼ਿਮਲੇ ਅਤੇ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵੱਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਡੋਈਵਾਲਾ ਤੋਂ ਦੇਹਰਾਦੂਨ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 40 ਕਿ.ਮੀ. ਅਤੇ ਦੇਹਰਾਦੂਨ ਤੋਂ ਪਾਉਂਟਾ ਸਾਹਿਬ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 50 ਕਿ.ਮੀ. ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਐੱਸ.ਟੀ.ਡੀ. : 01334

ਗੁ: ਸਾਹਿਬ ਹੇਮਕੁੰਟ ਟਰੱਸਟ : 227749
ਗੁ: ਸਾਹਿਬ ਲਲਤਾਰੇ ਪੁਲ : 228760, 09258202602
ਗੁ: ਸਾਹਿਬ ਸਪਤ ਰਿਸ਼ੀ ਮਾਰਗ : 98376-51045, 260202
ਗੁ: ਸਾਹਿਬ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ : 98973-49321

ਗੱਡੀਆਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੋਂ ਹਰਿਦੁਆਰ

ਗੱਡੀ ਨੰਬਰ ਗੱਡੀ ਦਾ ਨਾਮ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੋਂ ਹਰਿਦੁਆਰ	ਚੱਲਣ ਦੇ ਦਿਨ	ਸੋਮ	ਮੰਗਲ	ਬੁੱਧ	ਵੀਰ	ਸ਼ੁੱਕਰ	ਸ਼ਨੀ	ਐਤ
	ਹਾਂ	ਹਾਂ	ਹਾਂ	ਹਾਂ	ਹਾਂ	ਹਾਂ	ਹਾਂ	ਹਾਂ
ਸਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਨਾਮ	ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਸਮਾਂ		ਤੁਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ			ਫਾਸਲਾ		
ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ			07:00			0		
ਬਿਆਸ	07:28		07:30			43		
ਜਲੰਧਰ	08:05		08:10			79		
ਲੁਧਿਆਣਾ	09:05		09:10			136		
ਅੰਬਾਲਾ ਕੈਂਟ	10:55		11:00			250		
ਰੁੜਕੀ	12:53		12:55			366		
ਹਰਿਦੁਆਰ	13:55					411		
ਗੱਡੀ ਨੰਬਰ ਗੱਡੀ ਦਾ ਨਾਮ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੋਂ ਦੇਹਰਾਦੂਨ	ਚੱਲਣ ਦੇ ਦਿਨ	ਸੋਮ	ਮੰਗਲ	ਬੁੱਧ	ਵੀਰ	ਸ਼ੁੱਕਰ	ਸ਼ਨੀ	ਐਤ
ਹਾਂ	ਹਾਂ	ਹਾਂ	ਹਾਂ	ਹਾਂ	ਹਾਂ	ਹਾਂ	ਹਾਂ	ਹਾਂ
ਸਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਨਾਮ	ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਸਮਾਂ		ਤੁਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ			ਫਾਸਲਾ		
ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ			22:15			0		
ਜਲੰਧਰ ਸ਼ਹਿਰ	23:37		23:45			79		
ਲੁਧਿਆਣਾ	01:20		01:30			136		
ਖੰਨਾ	02:05		02:07			178		
ਸਰਹੰਦ	02:25		02:26			196		
ਅੰਬਾਲਾ ਕੈਂਟ	03:15		03:25			250		
ਜਗਾਧਰੀ	04:08		04:10			301		
ਸਹਾਰਨਪੁਰ	05:00		05:10			331		
ਰੁੜਕੀ	05:40		05:42			366		
ਹਰਿਦੁਆਰ	07:30		08:10			411		
ਰਾਇਵਾਲਾ	08:38		08:40			422		
ਦੇਹਰਾਦੂਨ	10:05		ਪਹੁੰਚ ਸਥਾਨ			463		

ਗੱਡੀ ਨੰਬਰ 4632 ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੋਂ ਦੇਹਰਾਦੂਨ ਤਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਯਾਤਰੂ ਬਗੈਰ ਹਰਿਦੁਆਰ ਰੁਕਿਆਂ ਸਿੱਧੇ ਰਿਸ਼ੀਕੇਸ਼ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੋਂ ਰਾਇਵਾਲਾ (ਰਾਇਵਾਲਾ ਹਰਿਦੁਆਰ-ਰਿਸ਼ੀਕੇਸ਼ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ) ਤਕ ਇਸ ਗੱਡੀ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਰਾਇਵਾਲਾ ਤੋਂ ਰਿਸ਼ੀਕੇਸ਼ ਦਾ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਸਿਰਫ 12-14 ਕਿ.ਮੀ. ਹੈ। ਆਟੋ ਇਸੇ ਸੜਕ ਤੋਂ ਆਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

Distt. Magistrate : 239440, 239700
Police
 SSP Haridwar : 239777, 239866
 SP City Haridwar : 265722, 265788, 9411112725
 Police Control Room : 100
 Kotwali : 265874
 Railway Enquiry : 131, 227197
 Roadways Enquiry : 227037
 Air Booking : 228672, 227266
Hospitals
 District Hospital : 223311, 226060
 Har Milap District Hospital : 426060
Ambulance
 City Hospital : 254213, 220182

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪਾਉਂਟਾ/ਪਾਂਵਟਾ ਸਾਹਿਬ



ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ : ਸਿਰਮੌਰ ਪਿੰਨ ਕੋਡ : 173025
ਪ੍ਰਾਂਤ : ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਐੱਸ.ਟੀ.ਡੀ. : 01704

ਸੰਮਤ 1742 ਵਿੱਚ ਦਸਮ ਪਿਤਾ ਨੇ ਨਾਹਨ ਦੇ ਰਾਜੇ ਤੋਂ ਜ਼ਮੀਨ ਖ਼ੀਦ ਕੇ ਜਮਨਾ ਕਿਨਾਰੇ ਇਹ ਨਗਰ ਵਸਾਇਆ, ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਮ ਪਾਂਵਟਾ (ਹੁਣ ਪਾਉਂਟਾ ਸਾਹਿਬ) ਰੱਖਿਆ। ਇਸੇ ਅਸਥਾਨ 'ਤੇ ਭੰਗਾਣੀ ਦਾ ਯੁੱਧ ਹੋਇਆ। ਇਥੇ ਹੀ ਆਪ ਨੇ ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ, ਸਵੱਯੇ, ਚੰਡੀ ਦੀ ਵਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਣੀਆਂ ਉਚਾਰੀਆਂ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪੁਰਾਤਨ ਸ਼ਸਤਰ ਵੀ ਸ਼ਸ਼ੋਭਿਤ ਹਨ।

ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ

ਪਾਉਂਟਾ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਦਿੱਲੀ ਵਾ: ਕਰਨਾਲ 250 ਕਿ.ਮੀ.
ਰਿਸ਼ੀਕੇਸ਼ 95±5 ਕਿ.ਮੀ. ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ 125 ਕਿ.ਮੀ.
ਦੇਹਰਾਦੂਨ 50±5 ਕਿ.ਮੀ. NH72 ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ (ਜਗਾਪਰੀ) 50 ਕਿ.ਮੀ.

ਦੇਹਰਾਦੂਨ

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ : ਦੇਹਰਾਦੂਨ ਪਿੰਨ ਕੋਡ : 248001
ਪ੍ਰਾਂਤ : ਉੱਤ੍ਰਾਖੰਡ ਐੱਸ.ਟੀ.ਡੀ. : 0135

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪਾਉਂਟਾ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਫੇਰੀ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਇਥੇ ਵੀ ਬਿਤਾਇਆ। ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰ ਯਾਦ ਵਿਚ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਸਿੰਘ ਸਭਾ ਉਸਾਰਿਆ। ਆੜ੍ਹਤ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿਖੇ ਉਸਾਰੇ ਗਏ ਇਸ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਰਾਤ ਠਹਿਰਨ ਅਤੇ ਲੰਗਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਹੈ।
ਗੁ: ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ 2624331 ਅਤੇ 3292512 ਹਨ।

ਹੇਮਕੁੰਟ ਸਾਹਿਬ ਲਈ ਦੇਹਰਾਦੂਨ ਤਕ ਹਵਾਈ ਸਫਰ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਏਅਰਪੋਰਟ ਪੰਤ ਨਗਰ, ਨੈਨੀਸੇਨ, ਜੇਲੀਗ੍ਰਾਂਟ, ਦੇਹਰਾਦੂਨ ਵਿਖੇ ਸਥਿਤ ਹੈ।

ਰਿਸ਼ੀਕੇਸ਼ ਤੋਂ ਗੋਬਿੰਦ ਘਾਟ

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ : ਦੇਹਰਾਦੂਨ ਫੋਨ : 2430229 ਪ੍ਰਾਂਤ : ਉੱਤ੍ਰਾਖੰਡ
ਪਿੰਨ ਕੋਡ : 249201 2437813 ਐੱਸ.ਟੀ.ਡੀ. : 0135



ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਲਛਮਨ ਝੂਲਾ ਰੋਡ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਸ ਅੱਡੇ ਤੋਂ ਦੋ ਕਿ. ਮੀ. ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੈ, ਆਟੋ ਰਿਕਸ਼ਾ ਦੁਆਰਾ 5-7 ਮਿੰਟ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੈ।

ਰਿਸ਼ੀਕੇਸ਼ ਦੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਰਾਤ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਉਪਰੰਤ ਸਵੇਰੇ 3.30-4.00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸੰਗਤਾਂ ਬੱਸਾਂ, ਟੈਕਸੀਆਂ ਉੱਤੇ ਗੁ: ਗੋਬਿੰਦ ਘਾਟ ਵੱਲ ਚਾਲੇ ਪਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਸਾਂ ਅਤੇ ਟੈਕਸੀਆਂ ਦੀ ਬੁਕਿੰਗ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟੈਕਸੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਸਫਰ ਤਕਰੀਬਨ 9.00-9.30 ਘੰਟੇ ਦਾ ਹੈ। ਬੱਸਾਂ ਟੈਕਸੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 2.00-3.00 ਘੰਟੇ ਵੱਧ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ

- ਸ੍ਰੀ ਨਗਰ (ਰਿਸ਼ੀਕੇਸ਼ ਤੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 105 ਕਿ.ਮੀ.) ਫੋਨ : 01346-252203
- ਨਗਰਾਸੂ (ਸ੍ਰੀ ਨਗਰ ਤੋਂ 45-50 ਕਿ.ਮੀ.)
- ਜੋਸ਼ੀ ਮੱਠ (ਨਗਰਾਸੂ ਤੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 95-100 ਕਿ.ਮੀ.) ਫੋਨ : 01389-222121

ਵਿਖੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਲੰਗਰ ਅਤੇ ਫਸਟ-ਏਡ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਵੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਰਿਸ਼ੀਕੇਸ਼ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਨਹੀਂ ਤੁਰ ਸਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਉਹ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਨਗਰ ਜਾਂ ਨਗਰਾਸੂ ਦੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਸਵੇਰੇ ਤੁਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ੍ਰੀ ਨਗਰ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ੀ ਮੱਠ ਵਾਲੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸ੍ਰੀ ਹੇਮਕੁੰਟ ਸੇਵਾ ਸੁਸਾਇਟੀ (ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਚੌਂਕ, ਕਾਨ੍ਹਪੁਰ) ਨਿਭਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਨਗਰਾਸੂ ਵਿਖੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸੇਵਾ ਬਾਬਾ ਬੇਅੰਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਬੇਰਕਲਾਂ (ਲੁਧਿਆਣਾ) ਵਾਲੇ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਮੋਬਾਈਲ ਨੰਬਰ 094170-07273 ਹਨ।

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀ ਵੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਸ਼ਾਮ 5.00 ਤੋਂ 7.30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਦਵਾਈ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਮਾਯਾਕੁੰਡ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਆਸ਼ਰਮ ਹਸਪਤਾਲ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। 120 ਬਿਸਤਰਿਆਂ ਵਾਲੇ ਇਸ ਮਲਟੀਸਪੈਸ਼ਲਟੀ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੇਅਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਥੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਵਾਜਿਬ ਫੀਸ 'ਤੇ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਹੈ। ਫੋਨ ਨੰਬਰ : 0135-2430942, 2432215 ਹਨ।

ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ

Distt. Magistrate	: 2623503, 9456565757
Sr. Suptd. of Police	: 2716203, 9411112706
Kotwali Raiwala	: 2484239
Rishikesh	: 2430100
Railway / Roadways Enquiry	: 131, 2434167, 2430066
ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਰਿਸ਼ੀਕੇਸ਼	: 2430229, 2437813

ਰਿਸ਼ੀਕੇਸ਼ ਤੋਂ

ਸ੍ਰੀ ਨਗਰ	105 ਕਿ.ਮੀ.	ਕਰਨ ਪ੍ਰਯਾਗ	172 ਕਿ.ਮੀ.
ਚਮੇਲੀ	202 ਕਿ.ਮੀ.	ਜੋਸ਼ੀ ਮੱਠ	252 ਕਿ.ਮੀ.
ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਪ੍ਰਯਾਗ	257 ਕਿ.ਮੀ.	ਗੋਬਿੰਦ ਘਾਟ	273 ਕਿ.ਮੀ.

ਰਿਸ਼ੀਕੇਸ਼ ਤੋਂ ਗੋਬਿੰਦ ਘਾਟ ਵੱਲ ਜਾਂਦਿਆਂ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਜੋਸ਼ੀਮੱਠ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਪਹਾੜੀ ਰਸਤਾ ਬਹੁਤ ਭੀੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਦੀ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਚਲ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਇਕ-ਪਾਸੜ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕੋਈ ਦੁਰਘਟਨਾ ਨਾ ਵਾਪਰ ਸਕੇ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਦਾ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਤੋਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸਿਓਂ ਗੇਟ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸਿਓਂ ਗੇਟਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ:

ਜੋਸ਼ੀਮੱਠ ਤੋਂ ਗੋਬਿੰਦ ਘਾਟ	ਗੋਬਿੰਦ ਘਾਟ ਤੋਂ ਜੋਸ਼ੀ ਮੱਠ
06:40 ਸਵੇਰ	07:30 ਸਵੇਰ
09:00 ਸਵੇਰ	09:45 ਸਵੇਰ
11:30 ਸਵੇਰ	12:30 ਦੁਪਹਿਰ
2:00 ਦੁਪਹਿਰ	2:45 ਦੁਪਹਿਰ
4:30 ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ	5:45 ਸ਼ਾਮ

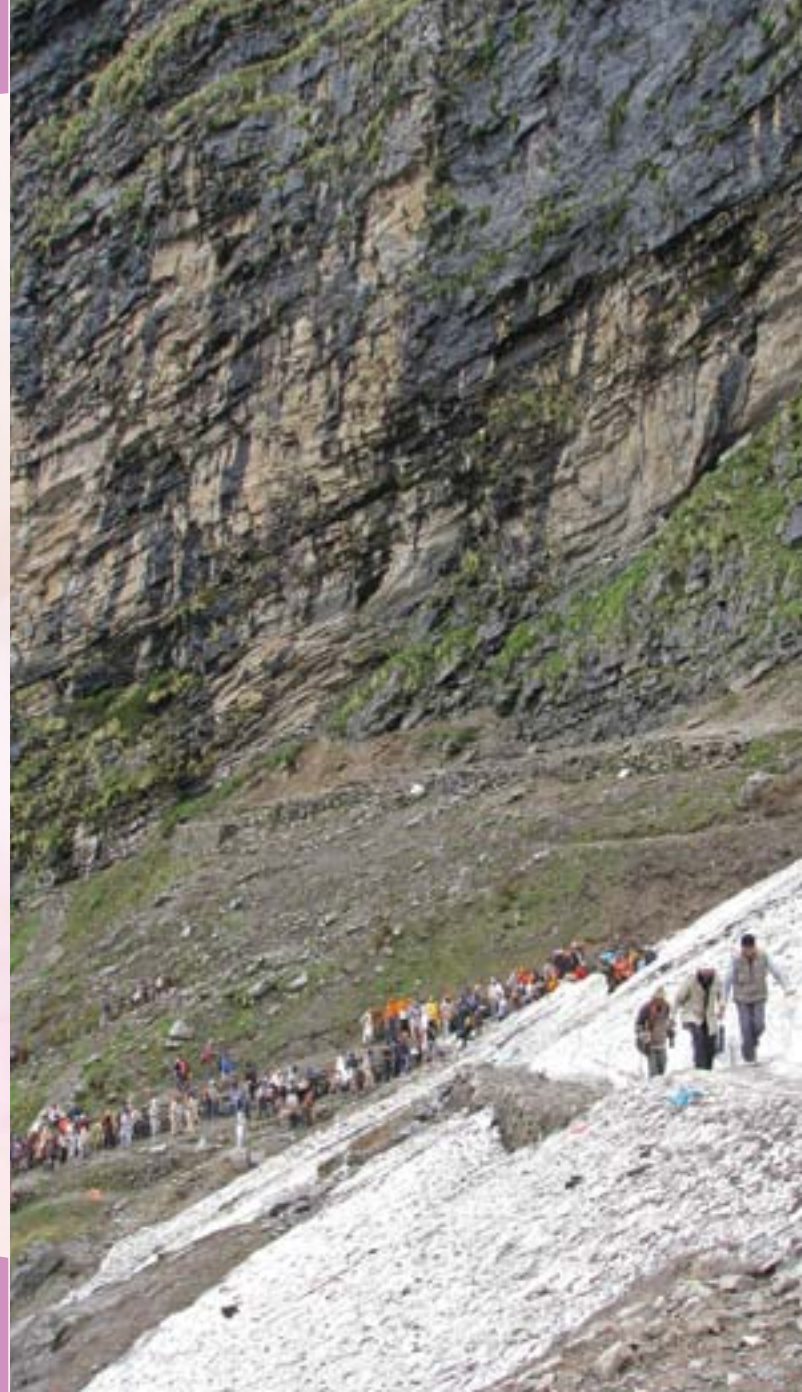
ਗੋਬਿੰਦ ਘਾਟ ਤੋਂ ਗੋਬਿੰਦ ਧਾਮ

ਫੋਨ ਨੰਬਰ : 01389-212293, 212315, 01381-225208, 225334



ਸਮੁੰਦਰ ਤਲ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 6000 ਫੁੱਟ ਦੀ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਇਸ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ 1941 ਈ: ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੋਈ। ਇਸ ਅਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸੰਗਤਾਂ ਆਪਣਾ ਸਾਮਾਨ ਆਦਿ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾ ਕੇ ਟੋਕਨ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਦੀ-ਕਦੀ ਤਾਂ ਸਾਮਾਨ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ 1.30 ਤੋਂ 2.00 ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਾਮਾਨ ਹੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਸਾਰਾ ਰਸਤਾ ਪੈਦਲ ਚੜ੍ਹਾਈ ਵਾਲਾ ਹੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਅਸਥਾਨ ਤੋਂ ਸੰਗਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ, ਸਾਕ-ਸਬੰਧੀਆਂ ਲਈ ਪਿੰਨੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਵਾਉਣ ਸਮੇਂ ਪਿੰਨੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਵਾਸਤੇ ਪਰਚੀ ਕੱਟਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਾਇਆ ਦੀ ਸੇਵਾ ਬਿਲਡਿੰਗ ਫੰਡ ਜਾਂ ਲੰਗਰ ਆਦਿ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਯਾਤਰੂਆਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਦਾ, ਕੰਬਲਾਂ ਅਤੇ ਲੰਗਰ ਆਦਿ ਦਾ ਉੱਤਮ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ। ਗੋਬਿੰਦ ਘਾਟ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਗੋਬਿੰਦ ਧਾਮ ਵੱਲ ਪੈਦਲ ਚੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚੜ੍ਹਾਈ ਤਕਰੀਬਨ 13 ਕਿ.ਮੀ. ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 5.00 ਤੋਂ 6.00 ਘੰਟੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਜੁਲਾਈ ਮੱਧ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਥੇ ਤਕਰੀਬਨ ਮੌਸਮ ਬਰਸਾਤ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਰੇਨ ਕੋਟ/ਛਤਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।



ਚੜ੍ਹਾਈ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ:

- ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤਾ ਢਿੱਡ ਭਰ ਕੇ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਯਾਤਰਾ ਸਮੇਂ ਕਦਮ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪੁੱਟਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਯਾਤਰਾ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਰੁਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਠੰਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਚੜ੍ਹਾਈ ਦੌਰਾਨ ਪਸੀਨਾ ਵਗਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਲੂਣ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਪਾਣੀ ਢਿੱਡ ਭਰ ਕੇ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸੁੱਕਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਿਰੀ ਚੂਲੀ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਕੰਮ ਚਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕਸ (ਕੋਕ, ਪੈਪਸੀ ਆਦਿ) ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 15-20 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ 2-4 ਕਿ.ਮੀ. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੈਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਚੜ੍ਹਾਈ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਐਸਥਮੈਟਿਕ (Asthmatic) ਸਾਹ ਜਾਂ ਅਲਰਜੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਸਬੰਧੀ ਰੋਗਾਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ।

ਚੜ੍ਹਾਈ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ:

- ਚੜ੍ਹਾਈ ਸਮੇਂ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਰੇਟ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਬਹੁਤ ਸਾਮਾਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਯਾਤਰਾ ਸਮੇਂ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸੌਣ ਲਈ ਦੋ ਚੱਦਰਾਂ ਇਕ ਥੱਲੇ ਅਤੇ ਇਕ ਉੱਪਰ ਲਈ ਨਾਲ ਲੈ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਨਾਲ ਛੂਤ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਗਿੱਲੀਆਂ ਕੱਪੜੇ/ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਾ ਕੇ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ ਸਮਾਨਤਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਵਾਈਆਂ

ਲੱਤਾਂ ਦਰਦ, ਥਕਾਵਟ, ਸਿਰ ਦਰਦ	Crocic / Nicip Plus
ਉਲਟੀਆਂ ਲਈ	Dom D.T. or Vomikind-4 MD
ਚੱਕਰਾਂ ਲਈ	Stemtil-5 / Stugeron
ਖਾਰਸ਼ ਅਤੇ ਜਕਾਮ ਲਈ	Cetirizine
ਪੇਟ ਦਰਦ	Trigan-D / Anafortan
ਘਬਰਾਹਟ	Librium / Cebrum-5
ਟੱਟੀਆਂ ਲਈ	Lomofen / Loperamide +Enteroquinol
ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਲਈ	Cap. Rabemac-DSR

1 Dr. Baljit Singh, **AMRITSAR POLYCLINIC**
Street # 2, Gobind Nagar, Sultanwind Road, Amritsar.
Mobile : +91-9814698398, 0183-2587496

ਗੋਬਿੰਦ ਧਾਮ ਤੋਂ ਹੋਮਕੁੰਟ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਗੋਬਿੰਦ ਧਾਮ

ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਗੋਬਿੰਦ ਧਾਮ : 01381-226232



ਗੋਬਿੰਦ ਧਾਮ (ਘਾਂਗਰੀਆ) ਹੋਮਕੁੰਟ ਸਾਹਿਬ ਵੱਲ ਜਾਂਦਿਆਂ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਪਿੰਡ ਹੈ। ਇਹ ਲਕਸ਼ਮਨਗੰਗਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਪੁਸ਼ਪਾਵਤੀ ਦਰਿਆ ਦੇ ਕੰਢੇ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਘਾਟੀ ਇਹ ਆਖਰੀ ਮਨੁੱਖੀ ਆਵਾਸ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਥਾਨ ਮਈ ਤੋਂ ਅਕਤੂਬਰ ਤਕ ਹੀ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਇਹ ਬਰਫ ਹੇਠ ਦੱਬਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਥੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵੀ ਸ੍ਰੀ ਹੋਮਕੁੰਟ ਸੇਵਾ ਸੁਸਾਇਟੀ (ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਚੌਂਕ, ਕਾਨ੍ਹਪੁਰ) ਨਿਭਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਸਮੁੰਦਰ ਤਲ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 10,000 ਫੁੱਟ ਦੀ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਅਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਾਤ ਠਹਿਰਨ ਅਤੇ ਲੰਗਰ ਦਾ ਬਿਹਤਰੀਨ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਹੈ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜਰਨੇਟਰ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਥੇ ਬਿਜਲੀ 24 ਘੰਟੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਰਾਤ ਦੇ ਠੀਕ 10.00 ਵਜੇ ਜਨਰੇਟਰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਬਿਲਕੁਲ ਘੁੱਪ ਹਨੇਰਾ ਛਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਟਾਰਚਾਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੋਬਿੰਦ ਧਾਮ ਤੋਂ ਹੋਮਕੁੰਟ ਸਾਹਿਬ ਵੱਲ ਜਾਂਦਿਆਂ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋਮਗੰਗਾ ਨਦੀ ਦੇ ਪੁਲ ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਮੁੜ ਕੇ ਤਕਰੀਬਨ 4 ਕਿ.ਮੀ. 'ਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਘਾਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਰਾਤ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਹੋਮਕੁੰਟ ਸਾਹਿਬ ਵੱਲ ਚੜ੍ਹਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚੜ੍ਹਾਈ ਤਕਰੀਬਨ 6 ਕਿ.ਮੀ. ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਾਜ਼ਨ



3.00 ਤੋਂ 4.00 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਕੇ ਉਸੇ ਦਿਨ ਵਾਪਸ ਗੋਬਿੰਦ ਧਾਮ ਵਿਖੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਹੇਮਕੁੰਟ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਰਾਤ ਠਹਿਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਵੀ ਪਰਿਆਪਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਹੇਮਕੁੰਟ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਰਦਾਸ ਸਵੇਰੇ 9.00 ਵਜੇ, ਦੂਜੀ 11.00 ਵਜੇ ਅਤੇ ਤੀਸਰੀ ਅਰਦਾਸ 12.30 ਵਜੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ 20-30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੋਬਿੰਦ ਧਾਮ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 5.00-5.30 ਵਜੇ ਤੁਰ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਗਵਾਈ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਹੇਮਕੁੰਟ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਸੰਗਤਾਂ ਲਈ ਖਿਚੜੀ, ਚਾਹ, ਮੱਠੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਲੰਗਰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਯਾਤਰੂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਮੁਤਾਬਕ “ਘਾਲਿ ਖਾਇ ਕਿਛੁ ਹਥਰੁ ਦੇਇ” ਦੇ ਮਹਾਂਵਾਕ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁੱਕਾ ਦੁੱਧ, ਚਾਹ ਪੱਤੀ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਜਿਵੇਂ ਬੈਂਡ, ਮੱਠੀਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਧਾ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦਿੱਲੀ ਤੋਂ ਹੇਮਕੁੰਟ ਸਾਹਿਬ ਵਾਇਆ ਨੈਨੀਤਾਲ ਜਾਂਦਿਆਂ ਯਾਤਰੂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਗੁਰਧਾਮਾਂ ਦੇ ਵੀ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਮਿੱਠੇ ਰੀਠੇ ਸਾਹਿਬ

ਆਪਣੀ ਜਗਤ ਫੇਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਅਸਥਾਨ 'ਤੇ ਇਕ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਸੇਵਾ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਜਿਸ ਅਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਆਸਨ ਲਗਾਇਆ ਉਥੇ ਇਕ ਰੀਠੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦਰਖਤ ਸ਼ਸ਼ੋਭਿਤ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਇਕ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀ ਨੂੰ ਮਿੱਠੇ ਰੀਠੇ ਲਗਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਦੇ ਰੀਠੇ ਕੌੜੇ ਹਨ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਟਨਕਪੁਰ ਤੋਂ 166 ਕਿ.ਮੀ. ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਹੈ। ਗੁਗਲ ਅਰਥ 'ਤੇ ਸਥਿਤੀ 29°17'24.45"N 79°52'43.58"E ਹੈ।

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਨਾਨਕ ਮਤਾ ਸਾਹਿਬ

ਆਪਣੀ ਤੀਸਰੀ ਉਦਾਸੀ ਸਮੇਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਅਸਥਾਨ 'ਤੇ ਗੋਰਖਨਾਥ ਦੇ ਪੈਰੋਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ। “ਗੋਰਖਮਤਾ” ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਇਸ ਅਸਥਾਨ 'ਤੇ ਗੁਰੂ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਵੀ ਚਰਨ ਪਾਏ।

ਫੋਨ : 05948-251525, 05948-251244 ਗੁਗਲ ਅਰਥ 'ਤੇ ਸਥਿਤੀ 28°56'55.31"N 79°48'40.24"E ਹੈ।



