'ऑफ सीज़न टूरिज़्म' में लामाओं की सरज़मीं का रुख किया है कभी? पारा जब माइनस 17-18 तक लुढ़का होता है। झीलें जम जाती हैं। पर कंपकंपाती ठंड में भी लद्दाखी उत्साह अकड़ू नहीं होता। बल्कि एक पहाड़ से दूसरे तक फैल जाता है। झीलों पर स्केटिंग करते, मोमोज़-नूडल्स खा-खिलाकर सर्दी भगाते ये लोग अचम्भे से कम नहीं लगते। बॉलीवुड की फिल्मों के लद्दाख से अलग, बिल्कुल जुदा ठंड की खोह में उतरना हो तो इस मौसम चलें आएं यहां। अपने अनुभवों की फेहरिस्त में कुछ नया जमा करने को।

यात्रा वृत्तांत/लद्दाख

माइनस डिग्री पारे के बीच

अलका कौशिक

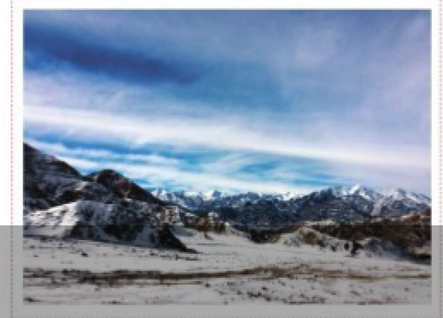
लद्दाख जाने का बेहतरीन समय शुरू होता है अब। जब उत्तर से लेकर दक्षिण तक से लेह में टिड्डी दल की तरह उतरे मुसाफिर बाइकर्स लौट जाते हैं। जब बाज़ार खाली होने लगते हैं, होटल बंद होने लगते हैं, यहां तक कि कुछ लद्दाखी भी गरम जगहों का रुख करने लगते हैं — सर्दियों के वो महीने अब लद्दाख में उतर चुके हैं। मुश्किल तो होती है क्योंकि ठंड बढ़ जाती है, लेकिन हवाई किराया भी तो घट जाता है। होटल न सही, होम स्टे तो होते हैं, लद्दाखियों की गर्मजोशी और उनकी रसोइयों की गर्माहट जीने के लिए काफी होती है।

एक्लीमेटाइज़ेशन के नाम 48 घंटे

कुछ फिल्मों ने लद्दाख को इतने रंगीन चश्मे से दिखाया है कि अब यह इलाका 'समर डेस्टिनेशन' बन चुका है, लेकिन उत्तर के मैदानों से बाइकों पर सवार, दर्रों को पार कर या उड़ानों से कुशोक बाकुला रिनपोछे हवाईअड्डे पर उतरने वाले 'एडवेंचरिस्ट' यह भूल जाते हैं कि यह कोई आम हिल स्टेशन नहीं है। लद्दाख को भी वही रटे-रटाए 3-4 दिन का ट्रिप समझने की भूल का खामियाज़ा यहां पहुंचकर उठाने वालों की भी कमी नहीं होती। अक्सर 'एक्लीमटाइज़ेशन' को अपने वैकेशन प्लान में कोई तरजीह नहीं देने वाले उत्साही लोगों को यहां पहुंचने के बाद इसका मोल चुकाना पड़ता है। सिर दर्द, भूख न लगना, चक्कर आना, निंदियाना, दिमाग में खालीपन महसूस होना जैसी आम दिक्कतों से लेकर कई बार एक्यूट माउंटेन सिकनैस जानलेवा भी साबित होती है। और जब सर्दियों में इस ज़मीन पर उतरने का प्लान बनाएं तो और भी एहतियात बरतना जरूरी हो जाता है।

एक या दो रोज़ सिर्फ होटल में बंद रहकर एक्लीमेटाइज़ेशन के नाम गुजार देना मेरी आदत बन चुका है। आक्सीजन की मामूली-सी मात्रा अपनी हवाओं में रखने वाले लद्दाख में सांस का उखड़ना इतना आम होता है कि खुद ही बिस्तर-कुर्सी छोड़ने की हिम्मत नहीं पड़ती। नहाना बहुत बड़ा काम लगता है और उससे भी बड़ा काम होता है अपनी काया को ढोकर खाने की मेज तक ले जाना। 24 से 48 घंटे आराम नहीं किया तो एएमएस यानी आल्टीट्यूड माउंटेन सिकनेस का खतरा तैयार रहता है। खासतौर पर उनके लिए जो हवाई सफर से यहां पहुंचते हैं। होटल में रहते हुए सारे लोकल नुस्खे आजमाती हूं - काहवा, गार्लिक सूप तक, ढेर सारा पानी पीने से लेकर तीनों वक्त भरपूर संतुलित खाना लद्दाखी ज़मीं पर आगे के पर्यटन को सुकून वाला बनाए रखने के लिए मुझे हमेशा जरूरी लगा है। हालांकि कुछ बहुत सहजता से खुद को ढाल लेते हैं। और ऐसे लोगों से थोड़ी-सी जलन भी होती है जो लेह में पहले ही दिन घूमने निकल पाते हैं, जो जी-भरकर व्यंजनों का लुत्फ उठाते हैं और चैन की नींद भी सोते हैं।

औसतन ग्यारह से बारह-तेरह हजार की ऊंचाई पर पारा जब लुढ़कर माइनस पंद्रह-बीस तक गिर जाता है तो यह इलाका और भी विषम बन जाता है। लद्दाखियों के फेफड़े बेशक आनुवांशिकी के चलते इस विषम मौसम को झेलने के हिसाब से बने हैं, लेकिन बाकी क्षेत्रों से आए और खासतौर से मैदानों से आए लोगों को खुद को इस माहौल में ढालने में थोड़ा वक्त लग जाता है। लिहाजा, 24 से 48 घंटों का समय एक्लीमेटाइज़ेशन के लिए अलग रखें। इस दौरान होटल में आराम करें।



सर्दीले मौसम में लेह का सफर

सर्दियों में लद्दाख के सफर के मायने हैं हवाई रास्ते से लेह पहुंचना। बर्फबारी से श्रीनगर-लेह हाइवे और मनाली-लेह हाइवे सर्दियों में जब बंद हो जाते हैं तब इस बर्फीली कोठरी में पहुंचने की यही राह बचती है। और कुदरती नज़ारे देखने हों तो दुनिया की छत के आसमानी सफर पर जाना तो बनता है। दिल्ली से उड़ान भरने के आधे घंटे बाद ही ग्लेशियरों से ढके पहाड़ों के दिलफरेब नज़ारे दिखने लगते हैं। सफेदी में नहायी, तीखी चोटियों और उतने ही तीखे ढलानों वाली इन हिमालयी श्रृंखलाओं को देखते जाना ज्यॉग्राफी की क्लास के 3डी नज़ारे देखने जैसा लगता है। इसी रेंज में यहां की सबसे ऊंची नुन और कुन चोटियां भी हैं। हम शहरी लोगों के लिए नदियां जिस रूप में सामने आती हैं वो दरअसल, अपने जन्मस्थान पर बिल्कुल भी वैसी नहीं होतीं। उस हवाई सफर में खिड़की से लगातार टकटकी जमाए हुए मैंने देखा था पहाड़ी चोटियों के आंगन से सरकती उन बारीक लकीरों को जिन्हें हम मैदानों में नदियों के रूप में जानते हैं, जिन्हें हम कभी दिल्ली में किसी नाले की शक्ल में पहचानते हैं या काशी के तट पर एकदम सीवर के पानी में बदल चुकी गंगा का नाम देते हैं। लेह के हवाई सफर में यकीनन, आंखों पर पड़ी कई परतें हटती हैं। और महज़ 70 मिनट की उड़ान के बाद समुद्रतल से करीब 11,300 फुट की ऊंचाई पर बसे लेह के नन्हे-से कुशाक बाकुला रिनपोछे हवाईअड्डे पर उतरने के साथ ही एडवेंचर की शुरूआत हो जाती है।

बॉलीवुड टूरिज़्म से परे लद्दाख

सर्दी में लद्दाख जाना बस यों ही उठकर कहीं भी चले आने जैसा नहीं होता। ऊंचाई और ठंड का यह अनूठा मेल पूरे माहौल और मौसम को विषम बनाता है। ऐसे में आपको सोच-समझकर तैयारी करनी होती है और उसी तैयारी का एक अहम पहलू होता है ठहरने का ठिकाना। आप अपने बजट और पर्यटन के मिजाज़ के हिसाब से ग्रैंड ड्रैगन जैसे लग्ज़री ठिकाने, मिडियम रेंज के होटलों या होम-स्टे के बजट वाले विकल्पों को चुन सकते हैं। ज्यादातर होटल और बाज़ार इन दिनों बंद हो जाते हैं, यहां तक कि कुछ मठ और उनमें बने म्युज़ियम भी ठिठुरती ठंड में अपने दरवाज़े बंद कर चुके होते हैं। लेकिन यही वो वक्त होता है, जब कुदरत अपने नए पत्ते खोलती है। उसका एक अलग रूप सामने आता है। पोपलार और सेब के दरख्तों के पत्ते झड़ चुके होते हैं, शुष्क ज़मीन उस ठिठुरन में और सिकुड़ जाती है, पहाड़ों के सीने बर्फ की सफेदी के इंतज़ार में होते हैं जो अब कई बार जनवरी तक नहीं गिरती। लेकिन बर्फ की आस में पूरा लैंडस्केप बदलने लगता है। और सबसे बड़ा सुकून इस बात से मिलता है कि रैंचो का स्कूल देखने और सिर्फ पैंगोंग को ही लद्दाख समझने की भूल करने वाले टूरिस्ट इस मौसम में कहीं दिखाई नहीं पड़ते।

दरअसल, लद्दाख के जादुई संसार को जानने-देखने के लिए पैकेज टूर की मानसिकता नहीं बल्कि सही मायने में ट्रैवलर बन जाना जरूरी होता है। तुरतुक जैसे सुदूर गांव में होम-स्टे में एकाध रात बिताना, दर्रों की इस जमीन को लांघते हुए त्सो-कार जैसी उस झील के सौंदर्य को निहारना जो कभी यहां के लोगों के लिए नमक का स्रोत हुआ करती थी या फिर त्सो-मोरीरी की नीली आभा पर परवाज़ भरते पंछियों के खेल देखना, हुंडर में रेगिस्तानी बियाबान की एकरसता को तोड़ते बैक्ट्रीयन ऊंटों से लेकर हेमिस नेशनल पार्क में स्नो लैपर्ड का दीदार करना जैसी बहुत सी गतिविधियां हैं जो लद्दाख को देश के दूसरे भागों से अलग बनाती हैं। लेह में यहां से वहां दौड़ती सड़कों पर लॉन्ग ड्राइव या अल्ची, लामायुरू जैसे प्राचीनतम मठों से लेकर शे पैलेस, स्तोक पैलेस, थिकसे गोंपा, चेमडे मठ की सैर करते मोनैस्ट्री ट्रेल के बगैर लौटना दिलचस्प टूरिस्टी एजेंडा को साफ-साफ नकारना है।

क्या करें लद्दाखी सर्दियों में

लोसर (नया साल) पर्व का हिस्सा बनें। लद्दाखियों का नया साल तिब्बती नए साल से करीब दो माह पहले मनाया जाता है। कहीं छाम नृत्य तो कहीं कोई और धार्मिक अनुष्ठान दूर-दराज के यात्रियों को लद्दाखी संस्कृति से मिलवाते हैं। मठों में छाम नृत्य से लेकर छांग, गुड़गुड़ चाय, संपा जैसे पारंपरिक व्यंजनों-पेय का लुत्फ लें। अपने बंधे-बंधे ढर्रों और पूर्वाग्रहों को छोड़कर लद्दाखी परंपरा का हिस्सा बन जाने के इस मौके से चूके नहीं। नरोपा फोटांग ननरी में मिलें भिक्षुणियों से। यहां आप कुंग-फू में पारंगत भिक्षुणियों से भी मिल सकते हैं। खास त्योहारों के मौके पर उनके ड्रैगन नृत्य को देखना आपको यकीन दिला देगा कि मठ की दीवारों के उस पार, सर्दी की ठिठुरन भी उनके उत्साह का कुछ बिगाड़ नहीं पाती है।

बीते बरस अपने सफर में गुरुद्वारा पत्थर साहिब में गरमा गरम चाय और लंगर के बदले मैंने कुछ घंटे सेवा में बिताए थे। यह एक अलग अनुभव था, जब आप अपने ताजा भोजन की कीमत भी अदा कर आते हैं।

और लद्दाखियों का जज़्बा देखना हो तो लेह शहर से बाहर निकल पड़िए। पारा बेशक, माइनस ग्यारह-बारह तक लुढ़क चुका होता है लेकिन जमी हुई झीलों पर गुस्साने की बजाय लद्दाखी उसे आइस हॉकी के मैदान में तब्दील कर लेते हैं! और आप महानगरों में बैठे हुए शायद यही सोचते हैं न कि पहाड़ों में जिंदगी अब थम गई होगी, ठिठुर रही होगी या किसी तरह सरक भर रही होगी। इन मुगालतों को उखाड़ फेंकने का सही वक्त अब आ पहुंचा है। एक नई ज़मीन, नया आसमान और उसकी अलग हाल जिंदगी से मिल आने का सबसे उपयुक्त समय यही है। वही जो कल तक आफ—सीज़न टूरिज़्म कहलाता था अब 'एक्सपीरियेंस लद्दाख डिफरेंटली' के आकर्षण से लुभाने लगा है।

बनाएं अपना खुद का विंटर पैकेज

साल का ये वाला वक्त लद्दाख में काफी कुछ करने के मौके लेकर आता है। जांस्कर और सिंधु नदियों के संगम से होते हुए हरी-भरी शाम घाटी को पार कर अल्ची मठ तक की लॉन्ग ड्राइव का नज़ारा बेहद खास होता है। अल्ची में आप लद्दाख की सबसे पुरानी मॉनेस्ट्री के सफर पर निकल सकते हैं। करीब हज़ार साल पुराना यह लद्दाखी मठ संपूर्ण हिमालयी क्षेत्र के पुराने प्रार्थनागृहों में से एक है। दुनिया के सबसे ऊंचे मोटरेबल दर्रे खारडूंग-ला का सफर भी सर्दियों में बर्फ के आवरण में लिपटा होने की वजह से अलग होता है। किसी लद्दाखी होम स्टे में रुककर पहाड़ी मेहमाननवाज़ी का लुत्फ लें या ग्रैंड ड्रैगन जैसे लग्ज़री होटलों के पैकेज। जेब आपकी, मर्जी भी आपकी। लेकिन इतना तय है कि लद्दाख में सर्दियों का सफर आपको जिंदगी भर के लिए एक यादगार हॉलीडे देगा। मुझे टूर आपरेटरों के पैकेजों से खासी चिढ़ है और यही वजह है कि अपना एक अलहदा, कस्टमाइज़्ड पैकेज हर जगह बनाती हूं। उसमें थोड़ी मेहनत तो है, मगर मज़ा भी ज्यादा है।

लामाओं की इस सरज़मीं में पहुंचने के बाद भाग-दौड़ तो भूल ही जाएं। ग्रैंड ड्रैगन में अपने कमरे की खिड़की से स्टॉक कांगडी का नज़ारा देखते हुए मैंने एक्लीमेटाइज़ेशन के दो दिन सुकून में बिताए थे। शाम की बोरियत से उबरने के लिए लद्दाखी कैलीग्राफी की क्लास और लद्दाखी स्टाइल के मोमोज़-नूडल्स बनाने का अनुभव भी मेरी यादों में आज तक चस्पां है। नहीं भूला है तो होटल की विशाल रसोई में पारंपरिक लद्दाखी बर्तनों का भंडार, करीने से सजी होटल की लॉबी, जिसमें लगे थर्मामीटर को देखना मैं कभी नहीं भूलती थी। उस पर लुढ़कते-चढ़ते पारे से बदन में सिहरन महसूसना भी कितना दिलचस्प काम बना लिया था मैंने! छुट्टियां और क्या हैं, सिर्फ अपने से मिल आने के सिवाय। और लद्दाखी में सर्दियां ऐसा करने का भरपूर मौका देती हैं। तो, क्या ख्याल है, चलें इस बार लामा लैंड में।