

Obsah

Barevná sekce I–XVI

Úvod	IV
Kam se v Nepálu vydat	VI
Klimatické podmínky	IX
17 míst, která nesmíte minout	XII

Základní informace 1–63

Doprava do Nepálu	3
Víza a cestovní formality	6
Informace, mapy a průvodci	7
Pojištění	9
Zdraví a hygiena	11
Výdaje, peníze a banky	16
Cestování v Nepálu	18
Ubytování	25
Stravování a nápoje	28
Poštovní služby a telefon	33
Média	35
Svátky a slavnosti	36
Aktivity v přírodě	42
Co dělat v nesnázích, policie	44
Nákupy a suvenýry	46
Duchovní život a alternativní medicína	51
Lidé a společnost	54
Cestování s dětmi	57
Handicapovaní cestovatelé	58
Ženy v Nepálu	59
Studijní a pracovní pobyty	60
Stručné orientační informace	61

Průvodce 65–440

1 Káthmándú a Pátan	67
2 Káthmándská kotlina	153
3 Centrální vysočina	207

4 Západní vysočina	237
5 Západní teraje	285
6 Východní teraje a vysočina	335
7 Turistika	363
8 Výpravy na nepálské řeky	415
9 Cyklistické výpravy	427

Souvislosti 441–494

Stručná historie Nepálu	443
Etnické rozložení	456
Náboženství: hinduismus, buddhismus a šamanismus	466
Dilema rozvoje	479
Přírodní poměry	489

Jazyk 495–516

Jazyk	497
Některé fráze z névárštiny	509
Výslovnost	510
Slovníček nepálských, névářských a tibetských pojmů	511

Bibliografie 517

Rejstřík 519



Barevnou přílohu
Obyvatelé Nepálu
najdete za str. 192.



Barevnou přílohu
Rychlost změn
najdete za str. 480.