

Spis treści

<i>Namaste</i>	7
<i>Kwiecień–maj 2006 (2062–2063)</i>	9
<i>Październik–listopad 2008 (2065)</i>	55
<i>Spotkanie z Gurkhą</i>	94
<i>Warszawa 2008–2009 (2065–2066)</i>	103
<i>Wrzesień – październik 2012 (2069)</i>	105
<i>Warszawa – Nepal 2015 (2072) Trzęsieni ziemi</i>	134
<i>Październik–grudzień 2015 (2072)</i>	138
<i>Bhutan</i>	175
<i>Kobiety w Nepalu</i>	189
<i>Kwiecień – maj 2019 (2076–2077)</i>	199
<i>Zamiast zakończenia</i>	219
<i>Literatura</i>	220
<i>Zdjęcia</i>	224

Większość nazw własnych oraz imion pozostawione zostały w transkrypcji angielskiej (niekiedy z podaną wymową polską) tak, aby Czytelnik, chcąc dowiedzieć się więcej, mógł łatwiej odnaleźć wiadomości w ineterneecie lub literaturze.