

Spis treści

Niezbędnik turysty.....	2	Zaplanuj podróż.....	17
Zobacz koniecznie.....	5	Wydarzenia	27

Informacje praktyczne 32

Przed wyjazdem.....	32	Na miejscu.....	38
Przejazd.....	36	Informacje A-Z.....	41

Kraj w pigułce 48

Informacje krajoznawcze..... 49

Charakterystyka geograficzna....	49	Religia.....	73
Ochrona środowiska.....	55	Kultura i sztuka.....	76
Historia.....	56	Samorozwój i zdrowie	83
Polityka i gospodarka.....	61	Kuchnia.....	87
Spółeczeństwo	63	Odpowiedzialna turystyka.....	89
Języki.....	72		

Zwiedzanie Nepalu 93



Trasy trekkingowe 195

Spis treści.....	263	Indeks	265
Spis map i planów miast.....	264	Autorzy przewodnika.....	270
Spis ramek.....	264	Legenda.....	271