

# Nepal

# SPIS TREŚCI

## Mapy



Nepal 158

Katmandu (Kathmandu) 162

Piac Durbar 168

Patan 178

Bhaktapur (Bhadgaun) 184

Kotlina Katmandu  
(Kathmandu Valley) 194

Z Katmandu do Pokhary 222

Pokhara 230

Trekking w Masywie  
Annapurny 238

Langtang,  
Gosainkund, Helambu 252

Rejon Everestu 262

Na wschód od Everestu 284

Taraj (Terai) 294

Królewski Park

Narodowy Chitwan 302

Daleki zachód 316

Przednia wyklejka: Nepal

Tylna wyklejka: Katmandu



## Wprowadzenie

Harmonia Himalajów ..... 15

Początki ..... 19

## Historia

Kalendarium ..... 28

Kroniki Nepalu ..... 31

## Wademekum

Ludzie i społeczeństwo ..... 43

Centrum wszechświata ..... 55

Architektura ..... 69

Rzemiosło ..... 75

Świąta ..... 85

Flora i fauna ..... 95

Ochrona środowiska ..... 109

Trekking ..... 123

Himalaizm ..... 133

Spywy górskimi rzekami ..... 143





Dom w wiosce Manakamana.

## Zbliżenia

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Nepalski przemysł wełniany .....     | 80  |
| Ze szczytów gór do dżungli .....     | 146 |
| Obiekty z Listy UNESCO .....         | 190 |
| Szerpijskie gompys i klasztory ..... | 278 |

## Okiem znawcy

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Szerpowie .....                      | 50  |
| Yeti .....                           | 64  |
| Jaki .....                           | 102 |
| Parki narodowe i rezerwy .....       | 106 |
| Annapurna                            |     |
| Conservation Area .....              | 119 |
| Polacy w Himalajach .....            | 140 |
| Opowieść                             |     |
| o dwóch himalaistach .....           | 141 |
| Rowery górskie .....                 | 145 |
| Szlaki w Kotlinie Katmandu .....     | 216 |
| Gurkhowie – najdzielniejsi           |     |
| z dzielnych .....                    | 224 |
| Dzień z życia kobiety Gurung .....   | 249 |
| Kronika Everestu .....               | 268 |
| Legenda Mallory'ego i Irvine'a ..... | 276 |
| Droga do Tybetu .....                | 288 |
| Miejsce narodzin Buddy .....         | 311 |

## Rady dla podróżnych



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Garść informacji .....   | 322 |
| Planowanie podróży ..... | 325 |
| Rady praktyczne .....    | 328 |
| Komunikacja .....        | 333 |
| Noclegi .....            | 336 |
| Gdzie zjeść .....        | 342 |
| Kultura .....            | 345 |
| Zakupy .....             | 346 |
| Aktywny wypoczynek ..... | 348 |
| Sport .....              | 355 |
| Język .....              | 356 |

♦ Szczegółowy spis treści  
Rad dla podróżnych  
str. 321

## Zwiedzanie

|                                 |     |                             |     |
|---------------------------------|-----|-----------------------------|-----|
| Wprowadzenie .....              | 157 | Trekking w Masywie          |     |
| Katmandu .....                  | 161 | Annapurny .....             | 237 |
| Patan .....                     | 177 | Langtang, Gosainkund,       |     |
| Bhaktapur .....                 | 183 | Helambu .....               | 251 |
| Wokół Katmandu .....            | 193 | Rejon Everestu .....        | 261 |
| Kotlina Katmandu .....          | 203 | Loty nad górami .....       | 280 |
| Z Katmandu do Pokhary .....     | 221 | Na wschód od Everestu ..... | 283 |
| Pokhara i Kotlina Pokhary ..... | 229 | Taraj .....                 | 293 |
|                                 |     | Daleki zachód .....         | 315 |

