

## ... egy szentkő, amit minden nap kifestenek ...

Normantas Paulius litván fotográfus orientális élményei Hogy van Nepál? Mikor jártál ott utoljára? Hét hónappal ezelőtt. A polgárháború már néhány éve zajlik, és egyre erősebb. Nem vagyok politikai szakértő, s ezért nem tudok mást mondani, minthogy Nyugat-Nepálba elindultak a maoista terrorista csoportok.

Nepál jelenlegi államformája alkotmányos monarchia. Ezt akarják megszüntetni első lépésben, aztán a Maoista csoportok szocialista köztársaságot szeretnének, népi szocialista Nepált. Bár a szocializmus szinte mindenütt megszűnt a világban, Indiában, s főleg Nyugat-Bengálban mégis sok híve van. Az előző nepáli király négy évvel ezelőtt megszüntette a parlamentet, mert a képviselők nyolcvan százaléka kommunista volt. Az új választásokon már csak negyven százalékos volt a kommunista pártok szerepe a parlamentben. Közben a terrorista csoportok egyre erősebbek lettek, egyre inkább gyilkoltak mindent, mindenkit.- Milyen a nepáli nép?- Az emberek a háború előtt nagyon kedvesek voltak. Nagyon, nagyon türelmesek, jókedvűek, és nagy érzékük van a nyelvekhez. A turista irodákban dolgozó idegenvezetők, tulajdonosok három-négy nyelven perfektül beszélnek. De egy vad, távoli nepáli faluban, ahova gyalog kell menni egy hetet, s a falu mindössze ötven ház, és ötszáz lélek, ott is beszélnek angolul. Nagyon okosak. Sok kis nemzetség él együtt, vagy harmincnölcféle, pedig nem nagy az ország, főleg Indiához viszonyítva. A politika most nagyon figyel a kisebbségekre. Nem beszélnek arról, ki melyik nemzetségből jött, Perzsiából származó csetri, nevári vagy serpa származású. Az adatokat sem igen lehet már tudni, hogy melyik nemzetséghez hányan tartoznak. Arra számít a vezetés, hogy így kevesebb az ütközési felület. Ez az ország egy királyság, nem érdeke a kis nemzetek megerősítése. A serpák elég gazdagok, a nemzetség számát mégsem lehet tudni. A múltban a neváriak lakták Katmandut, de azóta nagyon sok bráhmna költözött át Indiából a nepáli fővárosba. Az ország egyharmada buddhista, ha jól tudom és nagyon sok a hindu, talán hatvan százalék. Mivel ma már nincs nyilvántartás, mindenki azt mond, amit akar, és persze mindenki a gazdag s előkelőbb népcsoportokhoz akar tartozni. A nemzetségeket kasztának hívják, és névleg bárki tartozhat egy magasabb kasztába, ha a helyzet úgy kívánja. Nepálban találkoztam a magyar nemzetséggel is, de nem sokan vannak.- Érződik hasonlóság a magyarokkal?- Nem szívesen beszélek erről, mert nem vagyok történész, és ma oly sokan foglalkoznak a témával, hogy már alig lehet kiigazodni, mi hogyan történt a múltban. A magyar nép valószínűleg 2000 évvel ezelőtt Kelet-Turkesztánból érkezett ide a Transzhimalája hágón keresztül. Ez bizonyosnak tűnik, s az is, hogy valamikor 2000 évvel ezelőtt az ujugrok, vagy a magyarok mellett éltek, a déli Ural és Tibet közötti medencében, valahol a Takla-Makán sivatag a mai Kína északnyugati Hszincsiang-Ujgur tartománya és a Góbi sivatag között. A lényeg az, hogy a soknemzetűség mindig problémát jelent, ezért ma Nepálban nem érdemes arról beszélni ki melyik nemzethez tartozik.- Mit érez az ember, amikor ma Katmandu utcáit járja?- Hadd meséljek Katmanduról! Ha összeadom az időkét, Katmanduban már pár évet eltöltöttem. Ismerem jól a várost, a helyzetet, a szituációt, az embereket. Katmandu tulajdonképpen három városból tevődött össze, hasonlóan Budapesthez. Négy évvel ezelőtt olvadt össze Bhaktapur, Patan és Katmandu. Lakossága kétmillió, a háború miatt jó egy millió a vidéki menekült. Ilyen nagyon színes város nincs még egy a Föld kerekén. Nincs akkora bazár, mint másutt keleten, de van sok régi templom, szentély, s ez varázsol el engem leginkább. Például az utca szélén van egy szentkő, amit minden nap kifestenek. Nem egy nagy csoda, de ott minden be van porozva, meg van szentelve. Este füstölnek ennél a kőnél, imádkoznak rajta, csókolják ezt a kis követ, mivel valahonnan származik. Tíz méterenként láthatsz ilyen intim szituációkat. A mindennapi élet közepén ott van Siva vagy Visnu, vagy bárki. Ez az intimitás, a közeli kapcsolat nekem nagyon szimpatikus, valósággal magamba iszom ennek a hangulatát, amikor ott vagyok. Megvalósulni látom ott az ökumenikus vallásosságot. Sajátos szintézis ez, ahol ott vannak a hindu istenek, a muszlim mecsetek, ahol látod az öregeket imádkozni, muzsikálni, énekelni. Annyira békés volt a helyzet még négy évvel ezelőtt is! Bár jó öt éve működnek a maoista csoportok vidéken, de akkor még nem voltak ilyen bátrak. A fővárost mindig elkerülték a bajok, de most már ott is vannak súlyos problémák. Maga az ország is különleges. Hét év alatt Nepál nyugati csücskéből elgyalogoltam a keleti végekig. Jártam Nepál legnyugatibb pontján, Simikotban, ami egy kisváros, ahonnan karavánút vezet Tibetbe, a szomszédban pedig a Szent Kailas-hegy magaslik. A világon tizennégy hegycsúcs nyúlik nyolcezer méter fölé, ezek közül nyolc Nepálban található, öt Pakisztánban és egy Tibetben. Betétnek a hegycsúcsok, magasságaik, földrajzi elhelyezkedésük. Nepál majdnem kétezer kilométer hosszú ország, de keskeny, időnként alig 150-200 kilométer széles, akár egy földszáv a Himalája lábainál. Nem emlékszem mennyi megye van Nepálban, talán húsz is. A legérdekesebb vidék a Musztangi Királyság. Dzsigmet Parbal Biszta, a király annyi idős, mint a dalai láma, csak nem örvend olyan jó egészségnek. Kétszer jártam a királyságban, mindkétszer találkoztam a királlyal is. A lakosság összesen mindössze hétezer fő, a terület pedig 10.000 négyzetkilométer, így a falvak tizenöt-húsz kilométerenként fekszenek. Persze van olyan falu, ami csak három ház, mint Zanszkárban, a húsz ház már nagy településnek számít. A fővárosa Lo Mantang, ezer fő a lakossága. Egy iskola van, 80-90 iskolás gyerekekkel. Errefelé mindenki buddhista, a tibeti irányzat követője.- Neked van elkötelezett hited.- Én leginkább buddhistának vallom magam. A gelukpa szektát nagyon kedvelem, ez a tibeti, a fő út, négy millióan vannak, a sárga sapkások. Őket ismerem a legjobban, őket kedvelem szeretem legjobban. Egyre inkább el tudom fogadni a másik úton járókat is; a theraváda buddhizmust is egyre inkább kedvelem, mert olyan lágy, finom, toleráns. Majdnem annyira, akár a hinduizmus. A legjobban mégis Angkorban érzem magam. Mikor 1997-ben először dolgoztam Angkorban, három hetet töltöttem az ottani templomok között. Akkoriban keveset tudtam a theravádáról. Angkorban vagy nyolc-tíz buddhista templom létezik, persze hindu szentély is legalább ennyi. Ma már nem is azt kell nézegetnek, hogy az adott templom hindu-e vagy buddhista, egyszerűen bemegyek és érzem az energiát. Olyan vagyok, mint egy lakmuspapír. Ha Laoszban, Vietnamban bemegyek egy templomba, nagyon jól érzem milyen alapon van építve, milyen vallásnak a kegyhelye. Mostanra kifinomult érzékké vált ez bennem. A legjobban a buddhista

templomok között tudok dolgozni. Nekem a legszebb és legjobban működő épület például a katmandui Bodhnath sztupa. Vagy harmincöt méter magas, s egy bizonyos szintig föl lehet mászni, körbejárni. Én ott érzem igazán otthon magam, vele tudok igazán együtt működni, együtt meditatálni. Nem, nem irtózom a hindu templomoktól sem, de ha mondjuk Siva templomokat fotózok, nem érzem olyan jól magam sem belül, sem kívül, és a munka sem megy annyira jól.- És a Visnu templomok?- Visnut nagyon imádom. Jól működik ott a gépem, akár csak a szellemem, a szemem. Ott minden jól működik. De visszatérve Nepálhoz a Musztángi Királyság azért is különleges, mert ide csak 1992-ben jutottak el az első turisták: tíz ember. 93-ban lehettek vagy ötvenen, majd a háború előtt évente hat-nyolcszáz ember látogatott ide. Itt rendkívül rövid a szezon, csak május és október között működik a turizmus. Januárban, a hóban, amikor nincs is út, csak képzett alpinisták tudnak túrázni. Tehát a tíz év alatt mondjuk annyi látogató érkezett ide, mint a lakosság lélekszáma. Most a háború miatt egyre kevesebben érkeznek. Kétszer jártam a Mount Everest bázistáborá fölé is egy néhány száz méterrel.- Milyen magasan fekszik a bázistábor?- Jó 5200 méterrel a tengerszint fölé. Magas, de nagyon jól éreztem magam ott. Kivártam az időt, hogy betöltssem az ötvenedik évemet, s akkor felmáshztam a Mount Everest bázistábor fölé. Úgy tervezem, a hatvanadik születésnapomat is ott fogom megünnepelni. Soha nem megyek egyedül, a főnököm Buddha Sakjamuni mindig velem van. Ha távol vagyok a Sakjamuni szobroktól, rögtön érzem a hiányukat. Számomra a sárga szín fontos, akár azok a finom, lágy, édes vibrációk, amik magától Sakjamunitól jönnek. Szinte belebetegszem, hogyha hosszabb időt kell nélküle eltöltenem. Már indulás előtt érzem a hiányt, mikor még csak tervezem a visszautat. Ha visszatérek a beteg Európába sokkal kevesebb az energiám. A buddhizmus energiája, életmódja nélkül már nem tudok élni, de nem vagyok gyakorló buddhista.- Tanultad valakitől a megélés módját, hited alapjait, vagy ahogy jöttél-mentél elsajátítottad, netán emlékszel rá?- A Dalai lámát tekintem gurumnak, mint sokan mások, attól kezdve, hogy megölelt engem. 1991-ben fogadott először Dharamsalában, egy félórára. Fantasztikus energiája van. Számomra ő a nagymester az élő mesterek között, legjobb a legjobbak között. Speciális technikát alkalmazott mikor összefutottunk egy vagy két másodpercre a Libris palotában, négy évvel ezelőtt. Különös buddhista technikával valamilyen parinirvánai energiát küldött, amit még a mai napon is érzek. Mikor először mentem Tibetbe 1989-ben, az volt a tervem, hogy buddhista leszek. De visszaérkezvén megértettem hogy Európában a buddhizmus gyakorlása többnyire bohóckodás. Tisztelem azokat, akik ezen az úton járnak, akik Angliában, Litvániában vagy Magyarországon magas szinten próbálkoznak. Egy-kettőnek biztosan sikerül is, de nem tízezreknek. A tízezrek is jobban járnak, mintha nem gyakorolnának. Láttam Dharamsalában ezeket a szegény volt kábítószereket Hollandiából, Franciaországból. Vesznek egy szerzetesruhát, kapnak egy szobát, lefizetik a befogadásuk fejében a nem tudom, hány ezer dollárt s így egy nap alatt már szerzetesek lehetnek. Óriási a kontraszt. Dharamsalában, amikor háttal álltak a beöltözött szerzetesek, s nem látszott, melyikük a tibeti, s melyikük az európai, húsz méter távolságból is meg lehetett mondani, ki az odavalósi, az állásáról, arról, ahogy leült, ahogy megmozdult.- Nepál nagyon közel van Indiához, mindig a kis Indiának számított. India nélkül nagyon nehéz megérteni Nepált.- Persze. Nepál egy olcsóbb kiadású India. Delhiben nagyon sok a nepáli ember, arca sem lehet őket megkülönböztetni. Katmanduba pedig sok indiai érkezett, főleg nyáron-összel vannak sokan. A műtárgyakat miatt jönnek, mert ott festik a tanka képeket, modernet is, régit is. Régi stílusú kép sok van, de valódi régi tankákat nagyon nehéz találni. Régen csak szerzetesek festettek, de most nem így van. Mióta elindult turizmus, úgy negyven éve, felnőtt egy-két generációnyi profi festő, akik nem végeznek iskolát, de tanulnak. Amatőrként kezdik, és nyolc-kilenc év alatt nagyon jól megtanulják a festést. Nagyon szépen dolgoznak és ebből élnek. A hinduizmussal meg a buddhizmussal kapcsolatos nagyon szép dolgok, régiségek kerülnek elő Nepálból.- Erről jut eszembe, beszélhetnél a múzeumodról!- Szívesen, ez nem háború. Tavaly Katmanduban merült fel bennem a múzeum alapítás ötlete. Litvániában és az egész Baltikumban nincsen Kelet-Ázsiai múzeum. Valakinek le kell rakni az alapokat, talán ez az én dolgom. Az érdeklődésem megvolt, mindig felkerestem a régiségboltokat. Sokat járok Ázsia országaiba és vonzanak a szép tárgyak. Először magamnak vettem ezeket a kis tárgyacskákat, most pedig gyűjtök mindenhol, amerre járok. Legutóbb Thaiföldön sikerült ötven remek amulettet megszereznem a múzeum számára. A nyakamban is vannak mindig amulettek. A legrégebbi körülbelül 600 éves és vasból készült. Kis dobozokban tartom őket, nem szabad másnak hozzáérnie. Mikor elkezdem használni a dalai láma megszentelt, jó esetben személyesen, mint ezt az ötöt. Egy másik Nága amulett száz éves lehet, vagy ez a bajon stílusú Avalokitésvara, a négyfejű formája. Ez egy új darab, régit nem tudtam megszerezni, de így is nagyon értékes. Ezt a másikat hat évvel ezelőtt vettem Buddha születésnapján, ami általában május 19-25. közé esik, a Hold állásától függően. Aranyozott, nem több mint ötven vagy száz éves. A theraváda buddhizmusban minden napra másféle amulett-szobrot használnak. Ez az egyik ezek közül, nem régi, talán tizenöt éves, a szombati forma a régi khmer stílus szerint. A khmer Sakjamuni nagyon szigorú, az arca egy kicsit mérges, de nem rám. Ez a khmer stílus. Összegyűjtöm az amuletteket, s majd egy vitrinben helyezem el őket. Forma szerint válogatok, ez a legkisebb, de van álló, fekvő kicsi, nagy. Magyarországon már van keleti gyűjtemény, de a Baltikumban egyik államban sincs. Nem tudom még, hogyan alakul majd a múzeum sorsa, biztosan sok munka vár még ezen a területen, de szívesen csinálom. Jó lenne, ha életem során meg tudnám valósítani, de ez nem biztos, viszont halálom után biztosan tudom, hogy működni fog. Számomra ez egy nagy feladat, de szép és élvezem. **BETÉTNEK**Nepal(Nepaul, Nipal, Nepala), független királyság a Himálajában Tibet, Szikkim és Brit-India közt, az É. sz. 26° 25' és 30° 17', a K. h. 80° 6' és 88° 14' között. Körülbelül 157,000 km2 területtel és 2 millió lak. Mig D-i része a mocsáros Tarai vagy Terai nevű síkságot foglalja magában, középső és É-i részeit a Himálaja (I. o.) láncai és rajtuk a többi közt annak legmagasabb csúcsai, a Gauriszankar és Kancsindsinga takarják. Folyóvizei számosak; a legnagyobbak: a Gogra, amely fölveszi a Szvetit, a Behrit és a Raptit; a Gandak, amely 7 forrásfolyóból (Berigar, Naraiani, Szeti, Marszaiandgi, Daramdi, Gandhi és Trisszul) keletkezik és a Koszi, amelynek szintén 7 forrásfolyója van. N.-nek több völgye egykoron nagy tavaknak volt feneke, most az országban csak kis tavak találhatóak. Az éghajlat a magas részeiben zord, lejjebb eső részeiben mérsékelt és a Taraiban forró. Az érczek közül legtöbb a rézérc. Az éghajlat különböző volta miatt a flóra is csaknem minden völgyben más; a melegebb részeken óriási bambuszsűrűségek, dsönglők és rizsföldek, a középső részeken citrom- és narancsligetek, meg a gabonafélék és a magasabb részeken hatalmas fenyőerdőségek

gyönyörködtetik a szemet. A lakosság fő foglalkozása a földművelés, a fő termékek rizs, búza, árpa, kukorica, pamut, cukornád, gyömbér és különböző gyümölcsök. Az alacsony vidékeken a fauna még indiai; a legmagasabb részeken már tibeti. A tenyésztett állatok közt leggyakoribb a juh. Az uralkodó néptörzs a gurkha vagyis kha, a legrégebbi a nevar; rajtuk kívül vannak bhótiai, magarok, gurungok, tamarok, padhik, jakhak stb. Az áruforgalom majdnem kizárólag India felé irányul, mert Tibet felé rendkívül nehezen járható az utak. Az Indiába kivitt áruk értéke (1892-93) 14.189,724, az Indiából behozott áruké pedig 12.052,658 rupia. A kivitel fő cikkei: rizs, olajos magvak, vaj, ponyk, gyömbér, muszkátdió és borax; a beviteli cikkek: nyers pamut és pamutkelmék, tea és só. A jelenlegi uralkodó, vagyis maharadsza csak névleges ura az országnak; a tetteles hatalmat annak első minisztere gyakorolja. A főváros Katmandu, ahol lakik az angol rezidens is csekély szíjpoj kíséretével, de ennek a várost elhagynia nem szabad és az ország belügyeibe avatkozni sem szabad. A rendes hadsereg 17,000 emberből áll, akik nagyjából a fővárosban vagy a körül vanna elhelyezve; a fölkelő sereg számát 25,000-re becsülik. A múlt század vége felé a régi dinasztia a gurkhák elűzték és magukat tették N. uraivá. 1792. a gurkhák Tibetbe is betörték, de visszaverettek. 1815. és 1816. az angolokkal is viseltek háborút; ennek az volt a következménye, hogy kénytelenek voltak országuknak a Gogratól Ny-ra fekvő részéről lemondani, ami által a britek a Gangesz forrásainak birtokába jutottak. 1846. Dsang-Bahadur tette magát első miniszterre és a hatalom birtokosává; mint ilyen 1857. a briteket fölkelő alattvalóik ellen segítette Tibetet is kötött kereskedelmi szerződést. 1885. egy palota-forradalom Ranodvip Szinget, az akkori első minisztert hivatalától és életétől megfosztotta és Bir Samser Dsangot tette a hatalom birtokosává, azóta N. kezdi elhagyni elszigetelt helyzetét. (a Pallas nagylexikon korabeli címszava, eredeti helyesírással) Nepál-lexikon Hivatalos név: Nepáli Királyság Nepal Adhiraiya Államforma: Alkotmányos hindu monarchia, a trónon 1972 óta Birendra Bir Bikram Sháh Dev ül. Terület: 147 181 km<sup>2</sup> Főváros: Katmandu (1300 méterre a tengerszint fölött; kb. 500 ezer, más adatok szerint már 1 millió lakos) Lakosság: 22 millió (1995) Évi népességyarapodás 2,7%. Sokféle, indo-, ill. tibeto-nepáli népcsoport (brahmanok, tharuk, tamangok, nevárik, magarok, gurungok stb.). Nyelvek: Hivatalos nyelv a lakosság kb. 50-52%-a által beszélt nepáli. További nyelvek: bihari (18%), nevári, ill. tibeti nyelvjárások. A nagyobb városokban elterjedt az angol. Vallás: Hinduizmus 86%, buddhizmus 8%, iszlám 3%, kereszténység 1%. Zászló: A kármínvörös zászló a világ egyetlen nem négyszög alakú lobogója. A Hold és a Nap fejezi ki a reményt, hogy Nepál oly soká fennmarad, mint ezek az égitestek. Címer: A himalájai hegyekkel, Visnu isten lábnyomával, két gurka-katonával, valamint egy (szent) fehér tehénnel, fécánnal és rododendronokkal díszített címer felirata: A haza a mennyek birodalmánál is drágább! Természeti földrajzi kép: Délen a Hindusztáni-alföld keskeny csíkja (Terai-síkság), északabbra a Himalája fokozatosan magasodó vonulatai. A Föld 14 nyolcezres csúcsa közül 8 Nepálban (részben az ország határán) magasodik, köztük a 8848 m magas Mount Everest (nepáli elnevezéssel Szagarmatha). Nepál 65%-a 1000, 25%-a pedig 3000 m fölött fekszik, földművelésre csupán összterületének 16%-a alkalmas. Monszun éghajlat, a nyári monszun június és szeptember között bőséges esővel öntözi a földeket, főként a délnek tekintő hegyoldalakat. Katmanduban nyáron 35-37°C-ot is mérnek, a téli hónapokban nappal 10°C körüli hőmérséklet várható, de éjszakai fagyokkal. Gazdasági élet: Az egy főre jutó bruttó nemzeti termék a 90-es évek közepén 180 USD volt. A foglalkoztatottak több mint 80%-a a mezőgazdaságban dolgozik, az írástudatlanok aránya 74%. Pénznem: nepáli rúpia (NR), váltópénze a pajsza. Rúpia-címletek 1-től 1000-ig. Tájékoztató árfolyam: 1 USD = kb. 70 NR. Sokfelé elfogadják az indiai rúpiát is (1 indiai rúpia = 1,6 NR). Belföldi közlekedés: A közutak hossza 7600 km, ebből kb. 3000 km-nyi burkolt felületű út. A belföldi tömegközlekedést iszonyúan tömött autóbusszokkal bonyolítják le. Katmanduból, a Thamel városrészben lévő Tridevi Margról menetrend szerinti turistabuszok indulnak pl. Pokharába (menetidő kb. 6-8 óra); a Chitwanba (menetidő kb. 6-7 óra). Az állami Royal Nepal Airlines-on kívül számos magán légitársaság (Everest Air, Necon Air stb.) közlekedtet repülő- és helikopterjáratokat mintegy 40 kisebb repülőtér (többnyire szerény le- és felszállóhely) felé. Gépkocsijelzés: NPL Időzóna: +4 óra 45 perc a közép-európai időhöz képest. Turizmus: a turisták száma fokozatosan emelkedik; 1970-ben 45 ezer, 1980-ban 170 ezer, a 90-es évek közepén pedig évente kb. 350 400 ezer turista érkezett. Az idegenforgalomból származó bevételek elérték az évi 60 millió USD-t. Vízum: A katmandui repülőtéren többfajta, 15-től egészen 60 napig érvényes turistavízum váltható (két fénykép is szükséges!). Vigyázat: a turistavízum még nem jogosít fel trekkingekre, ezekre külön engedélyt (Trekking Permit) kell váltani. 1999 októberében az Annapurna-csoportot, a Mount Everest és Langtang vidékét levették a csak trekking-engedéllyel megközelíthető területek listájáról. Az ACAP területére való belépéskor azonban a helyi fejlesztések céljait (is) szolgáló belépődíjat továbbra is le kell róni. Aki Nyugat-Nepálban, a Gurkha tartományban, illetve a Daulaghiri, a Makalu, a Kancsendzönga vagy a Ganesh Himal hegyei között szeretne túrázni, annak a jövőben is ki kell váltania a Trekking Permit-füzetet. A továbbra is különleges körzetnek számító Dolpo, Mustang és Manaslu területén csak helyi összekötő társaságában lehet túrázni. Természetvédelem: Az ország területének 7,9%-a, 11 100 km<sup>2</sup> áll természetvédelem alatt, ami Ázsiában igen jelentős arányt jelent. A 13 nepáli nemzeti parkból 8 a Himalája hegyei között fekszik (nemzeti parkká nyilvánították a Mount Everest környékét is), 5 pedig délen, a Terai-síkság utolsó dzsungeleinek biztosít védelmet (köztük legismertebb a Chitwan Nemzeti Park). Világörökség: A Katmandui-völgy hindu és buddhista szentélyei (1979 óta), a Szagarmatha Nemzeti Park (1979), a Chitwan Nemzeti Park (1984), Lumbini, Buddha szülőhelye (1997). Egészségügy: Ajánlott védőoltások: hepatitisz, japán B encephalitisz, tetanusz, tífusz. Maláriaveszély 1200 m alatt, megfelelő profilaxis (megelőző védekezés) szükséges. Trekking-túrákon 3000 m fölött hegyi betegség előfordulhat. Újságok: Angol nyelvű napilapok: The Rising Nepal, Everest Herald. Rádió és tv: A Radio Nepal reggel és este 8 órakor, az ország nem minden részében fogható nepáli televízió esténként 9.40-kor sugároz angol nyelvű híreket. A nagyobb szállodákban angol nyelvű indiai tévéműsorok is foghatóak. A 90-es évek elején 1000 nepálból 34-nek volt rádiója, háromnak telefonja és kettőnek televíziója. Ajánlott irodalom Nepálhoz: Angolul: Nepal Lonely Planet, 1977., Trekking in the Nepal Himalaya Lonely Planet, 1998. Németül: Baedeker Nepal, 1994., Nepal - Marco Polo, Reiseführer, 1996., Nepal - Nelles Verlag, 1995. (Világvevő - 2000. június 3. Nemerkenyi Antal munkája alapján)