

## Νεπάλ



Νεπάλ... Μια χώρα στην αγκαλιά των Ιμαλαΐων, χτισμένη ανάμεσα στην αυτοκρατορική Κίνα και την αποικιοκρατική Ινδία. Με κτήρια ηλικίας άνω των 7 αιώνων, ναούς και παλάτια ιδιαίτερης αρχιτεκτονικής, αρχαίες παραδόσεις και περίπου 50 Μνημεία Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO εντυπωσιάζει τους λάτρεις της τέχνης και του πολιτισμού. Διαθέτει εύφορες πεδιάδες, δασωμένους λόφους και μερικά από τα καλύτερα πάρκα για σαφάρι στην Ασία. Θαυμάστε τους ελέφαντες, τις τίγρεις και τους ρινόκερους που ζουν στα δάση και απολαύστε τις μυστηριακές πόλεις και τα γραφικά χωριά του Νεπάλ. Η χώρα αυτή "ταλαντεύεται" μεταξύ του παρελθόντος και του παρόντος, διατηρώντας σε τέλεια ισορροπία τον αυθεντικό τρόπο ζωής των ντόπιων με τον δυτικό πολιτισμό και τεχνολογία. Η θρησκεία είναι το σημαντικότερο μέρος της καθημερινότητας των Νεπαλέζων και ασκεί τη δική της γοητεία στους επισκέπτες. Το Νεπάλ, η γενέτειρα του Βούδα, αποτελεί σημείο συνάντησης για όσους αναζητούν τη περιπέτεια, τη φύση, τη χαλάρωση και την πιο όμορφη ανατολή του κόσμου.

## Πότε αξίζει να πάτε;

Ο Οκτώβριος και ο Νοέμβριος είναι οι καλύτεροι μήνες για να επισκεφθείτε το Νεπάλ, καθώς θα συναντήσετε ηλιόλουστες ημέρες και καθαρό ουρανό, καθιστώντας τους ιδανικούς μήνες για όσους θέλουν να πάνε για πεζοπορία. Μεταξύ Μαρτίου και Μαΐου θα απολαύσετε τον ανοιξιάτικο καιρό. Η εποχή των μουσώνων είναι από τα μέσα Ιουνίου μέχρι τα μέσα Σεπτεμβρίου.



### • Νεπάλ – Θερμοκρασία

Μήνας	Ιαν	Φεβ	Μαρ	Απρ	Μα	Ιουν	Ιούλ	Αυγ	Σεπ	Οκτ	Νοέμ	Δεκ
Ελαχ(°C)	9	12	16	21	25	26	26	26	25	21	15	10
Μεγ(°C)	21	25	31	36	37	36	33	33	32	31	28	23

### Με μία ματιά



- Θαυμάστε τους πιο εντυπωσιακούς ινδουιστικούς και βουδιστικούς ναούς
- Περιηγηθείτε στις τοπικές αγορές, γεμάτες χρώματα και αρώματα
- Δείτε από κοντά τα πιο εντυπωσιακά άγρια ζώα στο Εθνικό Πάρκο *Chitwan*
- Επισκεφθείτε μια από τις ειδυλλιακές λίμνες
- Κάντε πεζοπορία στα Ιμαλάια

### Πληροφορίες Προορισμού



- Πρωτεύουσα: Κατμαντού
- Γλώσσα: Νεπαλική
- Ζώνη Ώρας: +2.45
- Νόμισμα: Ρούπια Νεπάλ
- Διάρκεια πτήσης: περίπου 11 ώρες με ενδιάμεσο σταθμό

### Χάρτης Προορισμού



## Χρήσιμες Πληροφορίες



- **Μετακινήσεις:** Την περιοχή εξυπηρετούν λεωφορεία για τις μετακινήσεις σας από και προς τα σημαντικότερα αξιοθέατα. Αν επιθυμείτε να νοικιάσετε όχημα, θα συναντήσετε πολλές εταιρείες ενοικίασης αυτοκινήτων στην πόλη. Εναλλακτικά, μπορείτε να επιβιβαστείτε σε κάποιο ταξί ή *autorickshaw*, τοπικά τρίκυκλα ταξί.
- **Συνάλλαγμα:** Σας συμφέρει να κάνετε το συνάλλαγμά σας σε κάποιο ανταλλακτήριο στην πόλη, και όχι στο αεροδρόμιο. Καλό είναι όμως να έχετε μαζί σας λίγες Ρούπιες από την Ελλάδα για τα πρώτα σας έξοδα. Στα συνεργαζόμενα καταστήματα *Capital Exchange* έχετε έκπτωση στο συνάλλαγμά σας. Φυσικά, μπορείτε να χρησιμοποιείτε και την πιστωτική ή χρεωστική σας κάρτα στα καταστήματα με τη σχετική ένδειξη.
- **Επικοινωνία:** Καλό θα ήταν, με την άφιξή σας στο Νεπάλ, να προμηθευτείτε μία *sim* κάρτα από το αεροδρόμιο, καθώς τα κόστη περιαγωγής είναι αρκετά υψηλά\*. Φυσικά, τα περισσότερα ξενοδοχεία διαθέτουν δωρεάν σύνδεση στο διαδίκτυο, όπως και οι καφετέριες και τα εστιατόρια.

\*Καθώς τα κόστη μεταβάλλονται, θα λάβετε πιο αναλυτικές πληροφορίες στον ταξιδιωτικό σας φάκελο.

## Δραστηριότητες



### 1) Πτήση πάνω από τα Ιμαλάια



Η πεζοπορία ίσως να μην είναι το δυνατό σας σημείο. Αυτό δεν σημαίνει πως θα χάσετε τις πιο συναρπαστικές κορυφές του πλανήτη. Μία πανοραμική περιήγηση στην οροσειρά των Ιμαλαΐων είναι ο ιδανικός τρόπος για να απολαύσετε την απaráμιλλη θέα των μαγευτικών βουνοκορφών και να θαυμάσετε την αληθινή ομορφιά τους να ξετυλίγεται μπροστά στα μάτια σας.

### 2) Κατμαντού



Στην πρωτεύουσα του Νεπάλ θα συναντήσετε πολλά βουδιστικά μνημεία, αρχαία κτήρια και δεκάδες θρησκευτικά μνημεία που συγκαταλέγονται στα Μνημεία Παγκόσμιας Κληρονομιάς της *UNESCO*. Περιηγηθείτε στην *Durbar Square*, την πλατεία του παλατιού και το *Hanuman Dhoka*, το βασιλικό παλάτι της δυναστείας των *Malla* του 16<sup>ου</sup> αιώνα, γεμάτο μεσαιωνικά κτήρια, ταφικά μνημεία και παγόδες.

### 3) *Bhaktapur*



Το όνομά της σημαίνει “Πόλη των Πιστών” και είναι η πιο καλοδιατηρημένη πόλη στη χώρα. Υπήρξε πρωτεύουσα του Νεπάλ και εμπορικό κέντρο λόγω της καλής της θέσης. Επισκεφθείτε τη *Bhaktapur Durbar Square*, γεμάτη συγκλονιστικά έργα τέχνης, την Εθνική Πινακοθήκη, το Παλάτι των 55 Παραθύρων με τη Χρυσή Πύλη και τον ιδιαίτερο ναό *Nyatarol*.

### 4) **Εθνικό Πάρκο *Chitwan***



Πρόκειται για την πιο δημοφιλή ζούγκλα του Νεπάλ, καθώς είναι εύκολα προσβάσιμη από το Κατμαντού και το Ποκάρα. Εδώ μπορείτε να θαυμάσετε πάνω από 600 είδη άγριας ζωής, όπως κροκόδειλους, ελάφια, ελέφαντες, ρινόκερους και φυσικά τίγρεις της Βεγγάλης. Ακόμη, φιλοξενεί περισσότερα από 500 είδη αποδημητικών πουλιών.

### 5) *Muktinath*



Ο ναός αυτός βρίσκεται σε ύψος 3.710 μέτρων και είναι ιερός τόσο για τους Ινδουιστές, όσο και για τους Βουδιστές. Βρίσκεται στη δημοφιλή περιοχή *Annapurna Circuit*, σε μικρή απόσταση από το *Lower Mustang*. Σε καθημερινή βάση η θέα στα χιονισμένα Ιμαλάια και το ξηρό, βραχώδες τοπίο του *Mustang* είναι μοναδικά.

## Φαγητό και Διασκέδαση



- **Dal Bhat**



Είναι το πιο γνωστό νεπαλεζικό φαγητό και περιέχει ρύζι που σερβίρεται με φακές σούπα. Συνοδεύεται με λαχανικά (συνήθως πατάτες και κουνουπίδι) και κοτόπουλο. Αυτό είναι το αγαπημένο φαγητό των ντόπιων, καθώς είναι υγιεινό και περιέχει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

- **Momos**



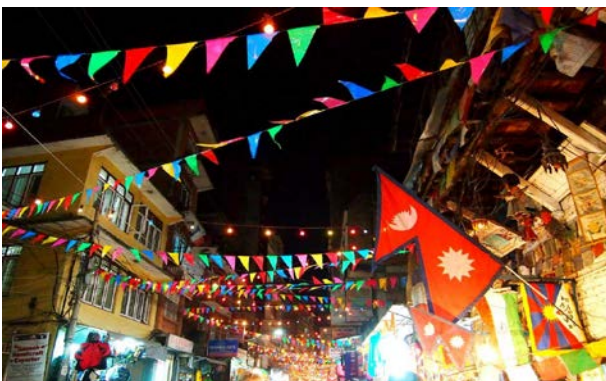
Το δεύτερο πιο δημοφιλές πιάτο είναι το *Momos*. Είναι ακόμη, ένα από τα αγαπημένα των τουριστών που δεν πρέπει να χάσετε. Πρόκειται για μικρά πουγκάκια από αλεύρι, γεμιστά με λαχανικά και κιμά από αρνίσιο κρέας ή κοτόπουλο. Σερβίρονται με διάφορα είδη σάλτσας και μαγιονέζα. Πρόκειται για ένα υπέροχο σνακ ή ορεκτικό και θα το συναντήσετε στα περισσότερα εστιατόρια.

- **Asan Market**



Το *Asan Market* (γνωστό και ως *Ason*) είναι ένα παλιό παζάρι στο κέντρο του Κατμαντού και είναι γνωστό για τους καταπληκτικούς παλιούς ναούς και κτήρια. Θα βρείτε στην αγορά μπαχαρικά, ρούχα και κοσμήματα. Μπορεί να μην σας ενδιαφέρουν τα ψώνια, ωστόσο αξίζει να αφιερώσετε λίγο χρόνο και να περιπλανηθείτε ανάμεσα στους ντόπιους.

- **Νυχτερινή Διασκέδαση**



Η νυχτερινή διασκέδαση στο Νεπάλ δεν υστερεί σε τίποτα σε σχέση με τις χώρες του δυτικού κόσμου. Μπορεί τις πρωινές ώρες να είναι ένας τόπος χαλάρωσης, η νύχτα όμως προσφέρει τις καλύτερες επιλογές για ένα ποτό με χαλαρή μουσική ή για πάρτυ μέχρι το ξημέρωμα. Οι πόλεις με την καλύτερη νυχτερινή διασκέδαση είναι η Κατμαντού και η Λάλιπτουρ.