



**МИНИ-ПУТЕВОДИТЕЛЬ**  
*by Roman Karachev*

**«Непал похож на теорию относительности – все о нем слышали, но мало кто точно представляет, что это такое».**

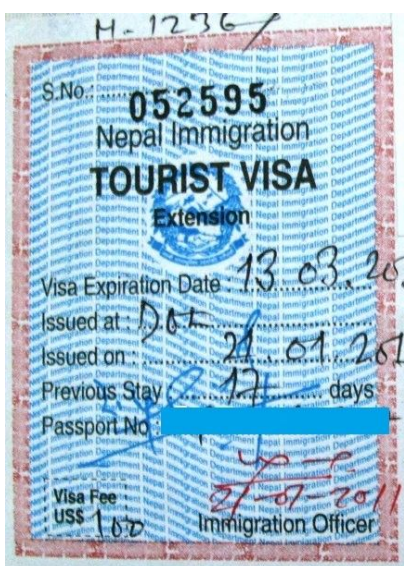
*Цитата из путеводителя по Непалу*

Непал - небольшое государство в Азии, между Индией и Китаем. Около 80 процентов страны занимают Гималаи, в Непале находится 8 из 14 восьмитысячников нашей планеты и 240 пиков высотой более 6000 м. Около 40% территории расположено на высоте более 3000 м., таким образом, Непал – это самая высокогорная страна мира.

Гора Эверест (8,848 м.) – высшая точка Земли. Треккинг к базовому лагерю Эвереста - один из самых красивых и популярных маршрутов у горных туристов.

Столица – город Катманду (КТМ), расположен на высоте около 1350 м. Здесь сосредоточено множество объектов индуистского и буддистского искусства. Это исторический, культурный и художественный центр Непала. Катманду - более чем Лхаса и Мекка, веками была закрыта для иностранцев, и первые западные туристы побывали здесь лишь в 50-х годах прошлого века. По данным на 2011 г. число въехавших в страну из-за рубежа превысило один миллион человек.

## Визы



Виза в Непал получается прямо на границе, подвохов нет, выдают всем. Заграничный паспорт должен быть действителен 6 месяцев после предполагаемого выезда из Непала. Так же понадобятся фотография произвольного формата (типа паспортной), и анкета, заполненная синей или черной ручкой, бланк выдают тут же (фотографии хорошее иметь с некоторым запасом - могут понадобиться на какие-нибудь разрешения, в Непале это любят).

В анкете никаких неожиданностей нет, к исправлениям и неаккуратностям в ней пограничники относятся терпимо. Страховка и прививки не обязательны, так же не нужны обратные билеты и бронь отелей.

Виза стоит 25 долларов на 15 дней, 40 долларов на 30 дней и на 90 дней – 100 долларов. Деньги желательно приготовить без сдачи. Все визы «мульти» по умолчанию.

Туристическую визу можно без труда продлить в Катманду или Покхаре (паспорт, 1 фото, анкета), стоит по \$2 (берут только в рупиях) за каждый дополнительный день, минимум 15 дней. Вся процедура занимает полдня. По туристической визе в Непале можно находиться не более 150-ти дней в календарном году.

По вопросам продления и за доп. информацией обращаться в Department of Immigration, [www.immi.gov.np](http://www.immi.gov.np)

Прием документов на продление с 10.30 до 14, выдают в этот же день с 14 до 17. Вых.– сб.

### **Посольство РФ в Непале**

(Embassy of Russian Federation)

P. O. Box 123, Baluwatar, Kathmandu, Nepal

Тел. (977-1) 441 2155, 441 1063

Факс (977-1) 441 6571

[ruspos@info.com.np](mailto:ruspos@info.com.np)

### **Как попасть в Непал**

Единственный международный аэропорт находится в городской черте Катманду – International Tribhuvan Airport. Внутрь можно попасть только показав билет на сегодняшний рейс. Здание рядом – терминал для полетов внутри страны. Такси до центра города (до Тамеля) стоит около 300-400 рупий.

Прямых авиарейсов из стран бывшего СССР до Непала нет, нужно делать минимум одну пересадку в аэропортах Европы или Азии.

Самые распространенные варианты – с пересадкой в Дели, откуда несколько раз в день местные авиакомпании выполняют рейсы до Катманду. Или через Арабские Эмираты (Шарджа, Доха, Дубай) какими-нибудь арабскими авиалиниями.

По земле из Индии в Непал въезжают через пограничные пункты: Какарбита (Kakarbhita), Биргандж (Birgunj), Белхиу (Belhiya), Бхаирава (Bhairahawa), Непалгандж (Nepalgunj), Дхангади (Dhangadi), Махендра Нагар (Mahendra Nagar). Из Китая – через Кодари (Kodari).

На корабле и на поезде в Непал попасть невозможно, так как ни моря, ни ж.д. сообщения в стране нет.

### **Деньги**

Валюта страны – непальская рупия (Rs или NPR). Она абсолютно не конвертируемая, за пределами страны поменять ее совершенно невозможно. Курс жестко привязан к индийской валюте – 100 индийских рупий равно 160 непальским рупиям. Индийскими рупиями можно платить практически везде, хотя банкноты в 500 и 1000 инд. рупий сбыть достаточно сложно (за исключением приграничных с Индией территорий).



В банках Непала легко меняются основные мировые валюты (доллары, фунты, евро, йены), реже – австралийские и канадские доллары, валюты скандинавских стран, китайские юани и валюты арабских государств. Российские рубли не меняют нигде.

Банкоматы распространены только в крупных городах, есть ограничения по сумме выдачи - обычно максимум долларов 150-200 (выдают только в рупиях). В ходу карточки основных мировых платежных систем, кроме банкоматов их примут в крупных отелях и некоторый магазинах Катманду и Покхары.

Если ехать на недолгий срок, то наличные - лучший выбор. Предпочтительней брать купюры по 50 и 100, меньший номинал зачастую берут неохотно и по худшему курсу. Сами банкноты должны быть как можно более новыми, без клякс и нарисованных усов у президентов.

В аэропорту курс традиционно немного ниже, чем в обменниках по городу.

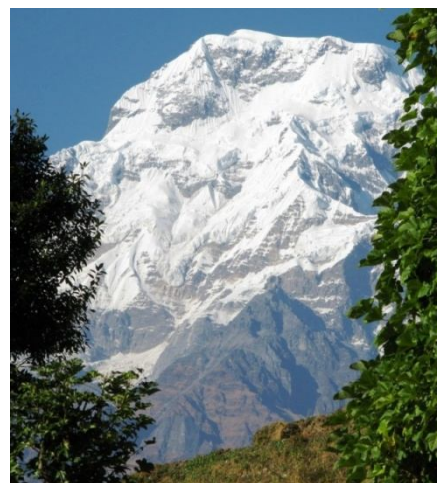
Черного рынка нет, менял нет, валютой можно расплатиться за какие-то крупные и дорогие покупки, типа тибетских ковров, но вообще она не в ходу и жители Непала ей интересуются мало.

Из России в Непал лучше всего посылать деньги компанией Western Union. Учтите, что отсылая в долларах, получить в Непале их можно только в местных рупиях.

### **Когда ехать. Погода. Одежда**

Наблюдательные люди давно заметили, что куда из России не поедешь – везде теплее. И Непал тут не исключение. Кроме гималайских пиков, где снег круглый год и буквально веет космосом, травка зеленеет и солнышко блестит в этом горном царстве-государстве практически круглый год.

Природные пояса – от субтропических джунглей на юге до тундровой зоны и вечных ледников на вершинах Гималаев на севере страны.



Сезоны года называются в Непале так же, как и у нас – зима, весна, лето, осень, но на этом сходство и заканчивается. Климат в диапазоне от тропического на юге страны до арктического в высокогорье. На большей же части страны климат муссонный, с двумя ярко выраженными сезонами: сухой период длится с октября по май, а дождливый – с июля по сентябрь.

Лучшее время для поездок – октябрь-ноябрь и с середины февраля до середины апреля. В это время днем можно ходить в шортах и футболке, иногда вечером хочется накинуть байку и одеть штаны. Пасмурных дней практически нет, дожди очень редки. В горах в это время ситуация иная –

днем так же жарко, но вечером может быть ощутимо холодно, но скорее всего без минуса (возможны заморозки под утро).

Сезон дождей вовсе не означает, что льет неделями без перерыва. Скорее похоже на Питерское лето – утром может быть дождь, а после обеда вполне может и солнышко выглянуть. Самое холодное время – декабрь и январь, по ночам температура опускается до 0 градусов.

Конкретно рекомендации такие: обувь – кроссовки (разношенные) и вьетнамки\спортивные сандалии. Понятно, что никаких каблуков (мужчин это так же касается). Одежда – длинные штаны, шорты, футболки, байка, тонкий свитер, что бы влезал под эту байку, ветровка, возможно, какая-нибудь теплая жилетка, легкая шапка. Так же необходимо что-то от солнца (бандана, бейсболка). Неплохо так же взять тонкие кальсоны и что-то с длинным рукавом, что бы в этом иногда спать (речь идет о зиме). Ничего специального, и даже если собираетесь в трек, то никакого такого обмундирования не надо – обычная туристическая одежда-обувь.

Для горных районов желателен спальный мешок. Он не обязательно должен быть теплый, т.к. понадобится, в основном, для гигиены – в любом гестхаузе найдется какое-то одеяло, но иногда оно выглядит так, как будто в нем уже похоронили с десятков индейцев, поэтому спокойнее им укрываться поверх своего спальника. Для гор так же понадобятся солнцезащитные очки, крем от солнца и гигиеническая помада.

### *заметки на полях*

#### **Непальский фольклор**

*Встречаются два йети. Один другому говорит:*

*- Вчера видел живого туриста?*

*- А что – они действительно существуют?*

#### **Прививки, профилактика болезней и медицина**

Официально для въезда в Непал никакие прививки не требуются, и если вся поездка занимает две-три недели, то вполне можно и не прививаться, а обойтись элементарными правилами гигиены. Но если планируется многомесячное путешествие по непальской глубинке, то стоит отнестись к этому не так легкомысленно.

Теоретически в 16-17 лет нам всем была сделана прививка от столбняка и дифтерии, которая действует 10 лет. Но если через 10 лет не было повторной вакцинации (и так каждый 10 лет), ее нужно сделать **ОБЯЗАТЕЛЬНО** – оба эти заболевания смертельно опасны, а привиться можно элементарно в поликлинике по месту жительства. Там же можно сделать прививку от Гепатита В, но нужно учесть, что она делается в три этапа – первый, через месяц еще раз, и через пять месяцев последний – то есть нужно озаботиться этим заранее. Считается, что уже после первых двух иммунитет возникает

примерно у 70 процентов людей, поэтому нужно постараться сделать хотя бы эти две.

С прививками от Гепатита А и брюшного тифа сложнее – по месту жительства просто так их никто не сделает. Максимум, чем может помочь участковый врач-инфекционист – подсказать, куда следует обратиться. Прививка делается за один раз, после которого иммунитет к Гепатиту А появляется почти на год, к брюшному тифу – на пять. Если через 6-8 месяцев прививку от Гепатита А повторить, то иммунитет к этому заболеванию будет уже на ближайшие 10 лет.

При любой вакцинации нужно помнить, что иммунитет возникает минимум через 2-4 недели после прививки.

В районе непальских тераев (вдоль границы с Индией) каждый год регистрируется небольшое количество заболевших малярией, и еще меньшее – лихорадкой Денге. Оба заболевания переносятся комарами. От Денге прививок нет, от малярии есть профилактические таблетки, но они не всегда эффективны и с возможными побочными эффектами. Выход один – в вечернее время использовать одежду, скрывающую тело, отпугивающие комаров репелленты и мази, специальные тлеющие спирали и пр.

В местных аптеках большой выбор индийских и непальских медикаментов по умеренным ценам. Но, если нужно принимать что-то постоянно, (противозачаточные, гипотензивные и пр.), то лучше взять с собой запас на все время путешествия, т.к. местные аналоги могут быть не совсем аналогичными. На всех лекарствах из непальских аптек нужно тщательно проверять срок годности.

В Непале распространены желудочно-кишечные заболевания. Во всех тяжелых случаях (например, частая диарея и температура больше 38.5 свыше двух-трех дней) нужно обратиться в клинику, посоветоваться с врачами и сдать анализы. Если врача поблизости нет, то можно попробовать посоветоваться с аптекарем – владельцы аптек обязаны иметь минимальное медицинское образование. В тяжелых или острых случаях по возможности не пользуйтесь средствами аюрведической и тибетской медицины.



Пить нужно только кипяченую или фабрично расфасованную в бутылки воду. Фрукты и овощи нужно тщательно мыть, если есть возможность – счищать кожуру, мороженное выбирайте в фабричных упаковках, на улице лучше есть только горячую или свежеприготовленную пищу. Полезно купить в непальской галантерее или аптеке индийский антисептик «Himalaya» - стоит копейки, а через минуту после нанесения на руки гибнет 99 процентов бактерий. Если не смутит легкий парфюмерный привкус, то этим же

средством можно протереть и яблоко – но только если нет возможности его вымыть.

Есть популярный совет, как избежать отравления в Азии – перед каждым приемом пищи выпивать 50 гр. крепкого алкоголя. К моему великому сожалению, этот легкий и приятный способ обезопасить себя не работает – что бы хоть как-то повлиять на инфекцию, доза должна быть в несколько раз больше. Но если трижды в день «пропускать по 150», то нетрудно представить, во что превратится ваше непальское путешествие.

Для получения большей информации можно заглянуть в раздел для путешественников сайта Американского Центра контроля над болезнями <http://www.cdc.gov/travel/> - тут самая полная информация по всем регионам (анг. яз.). Ипохондрикам читать осторожно!

### **Бюджет поездки**

Слухи о непальской дешевизне сильно преувеличены, и основаны на сведениях 10-15-летней давности, когда это было действительно так. Но все же страна относительно дешевая и чаще всего основные затраты приходятся на авиабилеты. Если не быть особенно привередливым и поискать, то комнату в дешевом отеле можно снять и за \$3-5, еда в местных столовых – \$5 в день, зубная паста, стиральный порошок и пр. – еще \$2. В сутки получается \$10-12. И есть реальные иностранцы, которые живут тут за такие деньги (большинство местных обходятся гораздо меньшим). Но что бы чувствовать себя более уверенно, стоит рассчитывать на \$20-30 (нормальный, но беззвездный отель и текущие расходы). Жизнь класса Luxury начинается с \$250 - отель типа Hyatt, только туристические рестораны, такси, импортный алкоголь и пр.

### **заметки на полях**

#### **Наш человек в Непале**

*Сегодня мало кто помнит о том, что Непал открыл миру эмигрант из Одессы Борис Лисаневич. Бизнесмен и отчаянный авантюрист, удачливый охотник на тигров и артист балета в парижской труппе Дягилева - о подобных личностях Самюэль Паниковский сказал, что "таких людей уже нет, а скоро и совсем не будет". В начале 50-х годов двадцатого века Борис сделал королю Непала интересное предложение – открыть для западных туристов до этого полностью изолированную от остального мира страну. Его Высочество поначалу отнесся к идее скептически – он искренне считал, что смотреть тут совершенно нечего и заманить туристов сюда абсолютно невозможно. Но, в конце концов, согласился попробовать и даже отвел под это дело один из своих дворцов, в котором Лисаневич построил первый в Непале отель, пятизвездочный Yak & Yety. И с тех пор народная тропа в Непал не зарастает, количество отелей и гест-хаузов давно исчисляется трехзначными цифрами, а в центре Катманду*

*Лисаневичу установлен памятник. И почти треть валютных поступлений в государственный бюджет страны нынче от туризма.*

*Знаменитый путешественник и исследователь Гималаев Мишель Пессель посвятил Лисаневичу книгу «Тигр на завтрак». Рекомендую скачать и прочесть – сильная вещь!*

## **Отели**

Так как основной источник валюты для страны – туризм, то с отелями проблем тут нет.

Непальские гостиницы называются лоджии, отели и гестхаузы, но кроме названия, никакой разницы между ними может и не быть. Основная масса туристов выбирает из следующего: жилье среднего класса (по местным меркам) – цена примерно 10-15



долларов за двухместный номер. За эти деньги будет вайфай, обычные, но вполне приличные номера без особенного вида из окон, часто приятная терраса на крыше с видом на горы и город. И это то, что предпочитает большинство приезжих на короткие, до месяца, сроки. Относительно дорогие отели – это в среднем 20-40 долларов за двухместный номер. Ко всему, что было в среднем классе, там еще может быть садик со столиками, из окон можно рассмотреть что-то интересное, большее внимание уделено интерьеру. Так же есть что-то из низкой категории (примерно 5-10 долларов за двоих) – тут тоже вполне можно жить, но могут быть вопросы с теплой водой, Интернетом, какие-то мелкие неудобства. Но в целом все в порядке.

Вообще по своему опыту могу сказать, что номер за \$30 часто бывает почти такой же, как и за \$10, и какую-то закономерность в стоимости и качестве найти сложно. Так же на цену влияет, есть ли круглосуточно горячая вода, и будет ли туалет и душ прямо в комнате, или они будут в коридоре и их придется делить еще с несколькими жильцами. Последний вариант – дешевле процентов на 25.

Только в Катманду около десятка пятизвездочных отелей, стоимость номера в которых начинается от двухсот за ночь. Но стоит ли тащиться в такую даль, что бы пожить в каком-нибудь Хайяте, который будет выглядеть так же, как и в Москве?

Как правило, во всех отелях и гестхаузах существует так называемый «check out» - время, когда нужно либо доплатить еще за сутки, либо выселиться. Обычно это 12, иногда 10 часов утра. Но всегда можно договориться и



оставить багаж в отеле до вечера, освободив при этом комнату. Так же во многих отелях можно оставить вещи на время похода в горы.

Заранее номера можно не бронировать, т.к. даже в пик сезона всегда найдется, где переночевать.

### **Непальский характер**

Жители Непала – люди дружелюбные, любопытные и гостеприимные, агрессия и хамство чрезвычайно редки. Отношение к иностранцам – от нейтрального до очень хорошего. Хотя жизнь рядового непальца сильно регламентирована социальными и религиозными правилами (напр. нельзя ничего брать и давать левой рукой, ничего нельзя касаться ступней или ногой, не носить сильно открытую одежду, обувь считается нечистой и пр.), но туристам все это учить смысла нет – их неизбежные промахи охотно прощают. В крайнем случае вежливо дадут понять, как надо. Фотографируются очень охотно, но все же лучше сначала спросить разрешение, особенно на кремации, которую почему-то хочется снять большинству русских туристов.

Еда или питье, к которому прикоснулись, считается нечистой – кроме того, кто это сделал, никто пить и есть ее больше не станет. Поэтому пить из бутылки, из которой предположительно еще будет пить непалец, следует, не касаясь губами горлышка, а как бы вливая напиток в рот - с первого раза элегантно проделать этот трюк непросто. Непальцы часто едят руками, но туристам предлагают ложки (вилки реже).

Статистика насильственных преступлений здесь одна из самых низких в мире. Но вместе с тем это настоящие горцы и пару лет назад все местные газеты облетела вот такая история.



В Непале есть такая нация – гурки, они считаются выносливыми, преданными и ловкими солдатами и служат наемниками во многих странах мира. Например, вся личная охрана английской королевы и миллиардера Романа Абрамовича сформирована полностью из гуркхов. И вот однажды ехал такой непальских «солдат удачи» в индийском поезде, возвращался после многолетней службы домой. И поезд начали грабить – случается еще в Индии такое, особенно в бедных штатах, вроде Бихара. Бандитов человек сорок, вооружены, забирают деньги, украшения, вещи. Доходят они до купе, где ехал отставник-гуркха. И тот,

вместо того, что бы безропотно отдать многочисленным разбойником

нажитое тяжелым трудом, достал из чемодана свой кривой нож-кукури (изображенный, кстати, на гербе Непала), моментально зарезал троих грабителей, шестерых ранил, а остальные едва успели убежать. Индийское правительство наградило его медалью и пожизненной пенсией.

### *заметки на полях*

#### **Только для мужчин**

*Товарищ Сталин, как известно, был большой ученый и как-то раз он выразился так: "Новая среда обитания может считаться освоенной биологическим видом только в том случае, если он сохранил нормальную репродуктивную функцию". Замечу сразу – Непал это вам не Таиланд, и хотя среда для нас эта новая, с местными девушками опробовать свои функции получится вряд ли. За более чем десятилетний стаж работы гидом я получал от туристов множество самых разных вопросов и предложений, и вопрос о доступности местных красот стабильно входит в первую тройку. Действительно многие непальские девушки потрясающе красивы и похожи на героинь полотен Гогена, но максимум, на что стоит рассчитывать, это разговор о погоде. Хотя от туристов слышал я всякие истории. Да и сам рассказывал...*

#### **Покупки**

Как пишут во всех путеводителях – «Непал настоящий рай для любителей шоппинга». И уйти от этого штампа сложно, потому что это действительно так. На узких улочках старого Катманду находятся тысячи магазинчиков и



лавочек, в которых можно купить туристическое снаряжение, карты и путеводители, сувениры, знаменитые непальские ножи кукури, серебряные изделия и псевдоэтническую одежду, в которой вы будете выглядеть иностранцем в любой стране мира.

Но есть один нюанс. Большинство туристической одежды шьется непальскими подростками в соседнем подвале, ножи кукури оказываются жутко тяжелыми и непрактичными, серебро низкопробным, а многие этнические наряды с таким восторгом приобретаемые здесь, на Родине почему-то смотрятся полным бараклом.

При покупках не стесняйтесь торговаться, хотя возможно многие будут это делать впервые в жизни и поэтому чувствовать некоторую неловкость. Но надо наступить на горло собственной песне – "приехав в Рим, веди себя как римлянин"! Торговля здесь нормальная и вполне ожидаемая форма

взаимодействия продавца и покупателя, тем более, что ниже себестоимости все равно никто ничего не продаст.

Если хотите сэкономить, то значительные покупки стоит отложить на последние дни, когда появится какой-то опыт в торговле и будет с чем сравнить приобретаемую вещь. Не исключено, что через несколько дней пребывания в Непале вы узнаете, что такой же, к примеру, коврик, что уже лежит в вашем чемодане, можно купить за другим углом и в три раза дешевле.



### **Преступность и другие опасности**

Непал страна с очень низким уровнем насильственной преступности, и если вести себя адекватно, то влипнуть в серьезную неприятность сложно. Чаще всего наши соотечественники сталкиваются с воровством и проблемами в связи с покупкой и употреблением наркотиков. Грабежи случаются очень редко, убийства иностранца – почти никогда.

Но все же следует соблюдать разумные меры предосторожности. Нужно сделать ксерокопии паспорта (страницы с фото и с визой) и обратного билета и хранить это отдельно от оригиналов. Фотографии и сканы этих документов послать самому себе на электронную почту. В случае чего эти несложные меры очень помогут при общении с консулом и полицией.

Не пользоваться столь популярной у многих сумочкой, крепящейся к поясу, т.к. сразу очевидно, где лежат деньги и документы. По этой же причине не стоит использовать кошельки, висящие на шее – тоже слишком заметно, привлекает внимание и провоцирует грабителей. Не носить в кошельке крупные суммы наличных – только те деньги, которые собираетесь потратить в течение дня. Если собираетесь сделать крупную покупку, то основную сумму не храните в кошельке, чтобы не «светить» ею при покупке минеральной воды.

При использовании пластиковой карточки не выпускать ее из вида – если, например, официант в ресторане собирается куда-то удалиться вместе с карточкой, что бы списать с нее деньги, то не поленитесь встать из-за стола и сходить вместе с официантом. Всегда имейте под рукой и отдельно от карточки телефон банка, по которому ее можно заблокировать. Городской рюкзак носите на двух плечах, ремень сумки и фотоаппарата перекидывайте через голову – бывают случаи, когда на улице небольшие рюкзаки и сумки выхватывают мотоциклисты. При покупке наркотиков на улице нужно понимать, что Непал не имеет с Россией каких-либо соглашений, предусматривающих выдачу осужденных для отбывания наказания в родной стране. Так что придется «чалиться» на нарах там. Наркотический бизнес насквозь криминальный, законы в Непале суровы, а местные тюрьмы – места совершенно безрадостные.

Отказывайтесь от всех сомнительных сделок, особенно сулящих легкие и немалые деньги (напр. отправлять международные посылки с якобы драгоценными камнями от своего имени). Различные разрешения («пермиты») старайтесь покупать только у официальных представителей, а не через посредников.

В Катманду нет районов, которые были бы более опасны, чем другие. После 10 вечера улицы столицы абсолютно пустеют, освещения на них почти нет, закрыто практически все и просто маловероятно, что кто-то из туристов будет гулять в это время по городу. В любом случае такие вылазки не несут ощутимой угрозы. Кое-где в туристическом гетто - Тамеле и в немногочисленных казино еле-еле тлеет вечерняя и ночная жизнь, но там совершенно безопасно.

Так же не следует бояться групп подростков на полутемных улицах – в Непале дети это дети, и в 15 лет они не ходят с битой по подворотням в поисках денег на дозу. Обычно их «преступления» в таком возрасте – втихаря покурить, полистать порнографический журнал/сайт и подержаться за ручки в темном месте.

Непальские полицейские очень внимательны к инцидентам с участием иностранцев. Так же можно обратиться в специальную **туристическую полицию**. Тел. (977-1) 424 7041, 442 9750, 422 0818.

**Осторожнее с обезьянами!** Человек для них не друг, товарищ и брат, а объект наживы. Нередки случаи, когда обезьяны выхватывали из рук туристов не только конфеты и печенье, но и дорогие фотокамеры, которые потом с трудом удавалось поменять на бананы. При близком контакте могут исцарапать и искусать.

### **заметки на полях**

#### **Хиппи**

*Непал – Мекка европейских хиппи в 60-х и 70-х годах, которые приехали сюда за дешевым и легальным в то время гашишем. На ступеньках пагод в Катманду под гитару пели романтические песни, говорили о дальних дорогах и курили душистые самокрутки.*

*Селились хиппи на улице Фрик Стрит, буквально в 3 мин. ходьбы от Дарбар Сквер. Здесь до сих пор полно «гостиниц», где в комнате с фанерными перегородками и собственном спальнике можно переночевать буквально за несколько долларов. И на улице так же, как и в 60-х, ходят помятые личности с большим стажем саморазрушения и предлагают «Гаш-ш-ш энд мэджик машрумс».*

*Но самих хиппи тут уже давно нет и лишь изредка можно встретить лысеющего пожилого иностранца с растянутыми и выцветшими татуировками, который приехал сюда вспомнить волосатые и расклешенные шестидесятые. Такие люди, как правило, дружелюбны и улыбкивы, любят рассуждать о старых добрых временах. Общаться с*

ними бывает любопытно – единственное неудобство, что от постоянного употребления гашиша они к концу фразы часто забывают ее начало, поэтому нить разговора иногда теряется. Зато если все же удастся что-то понять, то звучит это, как рассказы очевидцев про Кронштадтский мятеж.

## **Кухня**

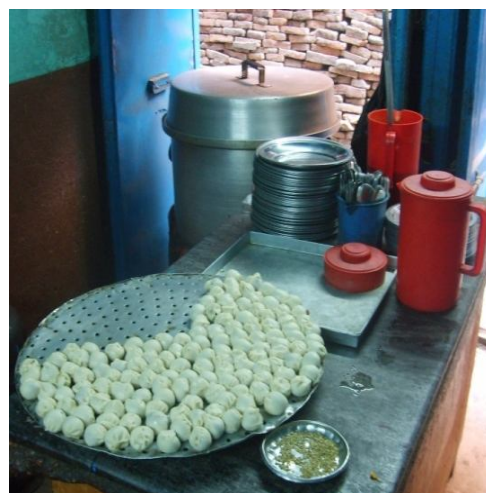
Наиболее распространены три национальные кухни: неварская, тибетская и, собственно, общепринятая непальская. Последняя - это разновидность типичной индийской кухни, но в несколько упрощенном виде.

Основным блюдом (или, вернее, набором блюд) является "дал бат" - вареный рис с супом из бобовых, тушеными овощами, жареным шпинатом, парой ломтиков свежих овощей и соусом. "Дал бат" может быть вегетарианским, или мясным - тогда к вышеупомянутым блюдам добавляется тушеная курица или буйволятина. Непальцы, независимо от достатка, едят "дал бат" по крайней мере раз в день, а народности бахуны и четтри (изначально жившие в Индии) обычно дважды в день. В обиходном непальском "дал бат" чаще всего именуется "кхана" - еда. Также, к общепринятой непальской кухне можно отнести лепешки "роти" и блюдо из тушеной картошки со специями "алу таркари". "Роти" с "алу таркари" - типичный непальский завтрак, с неизменным сладким молочным чаем. Все эти блюда достаточно острые, но все же не как в Индии. Острота часто зависит от степени популярности ресторана среди западных туристов: чем больше туристов, тем менее острая пища.

Заведения для местных с виду страшноваты, но сторониться их не стоит - еда там бывает действительно вкусной.

В Непале корова – священное животное, их не убивают и обычно не едят, хотя некоторые рестораны предлагают стейки из импортной замороженной говядины. Мясные блюда готовят из буйвола и курицы, реже из козлятины и свинины, в горах из яка.

Запивать пищу принято водой. Традиционный чай существует в двух видах: сладкий с молоком – на равнинах и в предгорьях, и соленый бхоте чия, с маслом, (т.н. «тибетский») - в горах. Повсеместно продается Кока-кола, Фанта и др. интернациональные напитки, встречаются свежевыжатые соки.



## **заметки на полях**

### **Тибетский соленый чай**

*«У тибетского соленого «чая», который пьется в невероятных количествах, плохая репутация главным образом из-за тех ассоциаций,*

*которое это слово вызывает у западных людей. Для тибетцев это суп из молока, масла и соли, с небольшим количеством низкосортного чая, необходимым для того, что бы пробился вкус и важным эффектом от него является отложение слоя жира, особенно на груди этих горцев, защищающего организм от резких ветров и холода. Пить это как чай в пять часов – ужасно, но как суп не так уж плохо. И утверждение многих путеводителей, что масло прогоркло - неверно. Тибетцы, без сомнения, предпочитают свежее масло, но людям, еле сводящим концы с концами, приходится довольствоваться тем, что они могут достать».*  
*Из книги Ламы Оле Нидала «Открытие Алмазного пути»*

### **Транспорт внутри страны**

До 50-х годов прошлого века в Непале вообще не было автотранспорта, впрочем, так же, как и автомобильных дорог. Вместо этого существовала система троп, по которым люди и караваны ходили буквально несколько тысячелетий. Лишь королевская семья имела пару автомобилей, которые на плечах принесли из Индии носильщики, но ездить на них было некуда и не по чем, и они были, скорее, показателям статуса, чем средством передвижения.

Но и здесь «железный конь пришел на смену крестьянской лошадке» - в стране теперь имеется вполне разветвленная система автодорог, правда качество покрытия среднее, а местами просто ужасное. Движение левостороннее, разметка отсутствует практически везде, дорожных знаков очень мало, светофоры, особенно рабочие, крайне редки. Бензин, который доставляют бензовозами через горные перевалы из соседней Индии, процентов на 20-40 дороже, чем в России.



Самый распространенный вид междугороднего сообщения – автобусы. Государственные, как правило, допотопного вида (такое впечатление, что их уже выпускают старыми), тесные и всегда переполненные. Причем не только людьми – там возят тюки с рисом, связки соломы, кур и даже коз. И не только в салоне, но и на крыше. Зато дешевые – 100 км. стоят около \$3-4, но и едет такой автобус эти 100 км. около 6 часов!

Частные туристические автобусы и микроавтобусы производят лучшее впечатление – они новее, чище, делают значительно меньше остановок и билеты на них продают ровно по количеству посадочных мест. Билеты стоят раза в полтора-два дороже, чем на государственный, но такие автобусы ходят только между основными туристическими местами.

На государственные автобусы билеты продают непосредственно на автостанциях или внутри автобуса, на частные туристические – практически

во всех тур. бюро. Что касается посадочных мест, то нужно стремиться сесть как можно ближе к водителю – там меньше трясет.

В Катманду автовокзалов несколько. Главный - Main Bus Station расположен на севере города, на кольцевой дороге (Ring Road), иногда его называют Long Distance Bus Park. Официальное же название Gongbu Bus Station, но оно часто неизвестно даже местным. Отсюда отправляются автобусы на дальние расстояния, включая Покхару, и ко всем пограничным переходам с Индией. Сходу разобраться, где покупать билет и какой нужный автобус сложно, лучше приехать немного заранее.



Второй по значимости вокзал – Old Bus Station (другое название - City Bus Station). Находится в центре города (20 мин. пешком от Тамеля), рядом с Ратна Парк. Отсюда можно уехать по долине Катманду и по единственной дороге, ведущей к китайской границе.

Так же в городе есть несколько мест посадок, откуда отправляются частные туристические автобусы на дальние расстояния. В 200 м. от ступы Боуднатх (если стоять лицом к воротам, а спиной к улице, то идти направо) отправляются ежедневные автобусы в Дели (\$30, ок. 40 часов в пути) – утомительно, но ехать можно. Недалеко от Тамеля, на Kantipath (ориентир – небольшая вывеска «Nepal Kamaz Travel») ежедневно около 7 утра отправляется несколько довольно комфортабельных автобусов в Покхару. Точное расписание и актуальную стоимость подскажут в любом офисе по продаже автобусных билетов, которых в Тамеле десятки.

В горных частях станы часто вместо автобусов курсируют джипы. Отправляются по мере наполнения, для иностранцев цена за проезд раза в два выше, чем для местных. Стоимость 2-часовой поездки ориентировочно 600-800 рупий. Если ехать предстоит ночью, в салон нужно взять теплую одежду – разница между дневной и ночной температурой, особенно в горных районах, может быть довольно существенной. Для рюкзака, который сдаете в багаж, неплохо иметь чехол от пыли и грязи, а в идеале еще и защитную металлическую сетку.

Практически в любом более-менее крупном отеле или турфирме можно арендовать автомобиль с водителем. Цену, даже примерную, на такую услугу указать сложно – все зависит от марки автомобиля, времени аренды, сезона, умения торговаться и пр., но очень приблизительно можно ориентироваться на 150 долларов в день за достаточно новый джип.

Автостопом по Непалу перемещаться непросто, т.к. местные водители просто не понимают, почему иностранец машет рукой у обочины дороги и

почему хочет ехать бесплатно. Но иногда из любопытства останавливаются и могут, например, подбросить до ближайшей автобусной остановки.

### **Городское сообщение**

В основном, хорошо развитый общественный транспорт есть в только Катманду. Это автобусы, маршрутные такси, кое-где велорикши, а так же такси – крохотные малолитражки, которые можно опознать по черному номеру с белыми цифрами. Общественный транспорт начинает работать около 6 утра и уже в 9 вечера практически исчезает с улиц.

В автобусах и маршрутках плату собирает кондуктор, средняя цена по городу 20-25 рупий. С таксистами и рикшами лучше обговорить цену заранее, так же стоит уточнить, что это цена за всю машину, а не за каждого пассажира отдельно. С наступлением темноты цены на услуги такси возрастают процентов на 30, но это не так жестко – можно и поторговаться.

### **Время**

Во всей стране один часовой пояс. Зимой между Москвой и Непалом разница составляет +1 ч. 45 минут, летом... пока непонятно. В связи с метаниями правительства РФ в этом вопросе данный момент следует дополнительно уточнить.

### **Летоисчисление, выходные и праздники**

К григорианскому календарю следует прибавить 57 лет – получится текущий непальский год, то есть когда у нас 2013, в Непале – 2070.

Официальный выходной в Непале – суббота, многие учреждения и банки закрыты.

Почти каждый день в Непале отмечают какой-нибудь праздник. Подавляющее большинство из них рассчитываются по лунному календарю, поэтому фиксированной даты, как у нас, нет. Некоторые празднуют локально, некоторые – по всей стране и тогда все госучреждения закрыты, иногда по несколько дней подряд. Например, праздник Дашайн в честь богини Дурга, который отмечают в начале октября, длится дней 10, из которых дней 7-8 официальные выходные. Все это следует учесть при планировании важных дел.



### **Электричество**

Очень примерно - 220 вольт, часто и подолгу отключается по всей стране. Все, что можно и нужно зарядить (телефон, лэптоп, фотоаппарат, камера и



пр.), нужно заряжать при первой возможности и всегда под рукой иметь работающий фонарик, неплохо так же запас свечей. Впрочем, дорогие отели и некоторые рестораны имеют громкие, но эффективные бензиновые генераторы, и электричество там есть если не всегда, то дольше, чем везде.

Вилки российского стандарта к розеткам подходят, но фиксируются в них плохо, иногда приходится подклеивать скотчем.

### **Связь**

Тел. код страны +977, Интернет-домен - np

Основной мобильный оператор NCell – для подключения требуется любое фото и ксерокопия паспорта (первая страница и виза), а в аэропорту еще и отпечатки пальцев. Стоимость минуты немного ниже, чем в России, качество – более-менее.

Телефонных будок нет, вместо них – множество небольших переговорных пунктов с несколькими аппаратами. Из них звонить по Катманду стоит примерно 5Rs, в Россию – 10-20Rs.

Интернет-кафе широко распространен в Катманду (ок. 40 Rs/час) и Покхаре (ок. 100Rs/час), в туристических районах многие рестораны предлагают клиентам бесплатный Wi-Fi. Скорость везде так себе – почту проверить можно, но с видео намучаетесь.

В Непале продается множество красивых открыток – если захотите отправить на Родину, то лучше упаковать в конверт. Идти будет от 2 недель до полутора месяцев, стоить около \$0.5.

### **заметки на полях**

#### **Виза в Индию**

*Из Индии в Непал многие приезжают с одной целью – поставить новую индийскую визу и уехать обратно. В отличие от России такая виза делается тут неделю, а то и дольше. Хотя консульский отдел открывается в 9.30, стоит прийти к посольству часам к 6-7 утра – там всегда есть очередь, и до 12, к закрытию приемного окошка, можно и не попасть. В последние годы установили автомат – теперь очередь электронная, но на скорости это не сказывается. Хотя можно попытаться вступить в преступный сговор с охранником и за 100 рупий купить у него место в очереди недалеко от окошечка.*

*Требуемые фотографии и ксерокопии паспорта можно сделать тут же, в соседнем здании. Российским гражданам многократную индийскую визу*



*получить в Непале невозможно, но на три месяца вполне (около \$45). Виза открывается тем числом, когда посольство возвращает паспорт.*

*При попытке открыть индийскую визу в Катманду следует учесть, что, по отзывам путешественников, Консульство Индии в Непале считается одним из самых загруженных и медленных, а персонал – чрезвычайно непонятливым.*

*Визовый Центр находится к северу от Тамеля, 15 мин. пешком, р-н Lazimpat.*

### **Треккинг в Гималаях**



Если альпинисты штурмуют горные пики, а скалолазы лазают по скалам, то треккинг – это поход по перевалам и горным долинам, с возможными радиальными выходами на вершины. Непал – одно из лучших мест для треккинга и некоторые маршруты внесены Всемирной туристической организацией в десятку самых красивых мест на Земле. Здесь можно выбирать между не легким полуторамесячным походом в область Долпо, со специальным оборудованием, гружеными яками, носильщиками и проводниками, до 3-4 дневных походов в окрестностях Покхары, подходящих для людей с любыми физическими возможностями и проходимых в любое время года.

В непальских Гималаях практически нет автомобильных дорог, но есть система троп, которые тянутся на сотни километров. По этим тропам люди ходят уже тысячи лет и все основные треккинговые маршруты проходят именно по ним. Наиболее популярны треки в районе массива Аннапурна, поход к базовому лагерю Эверест, и треки к северу от Катманду, в районах Лангтанг, Госайкунд и Хеламбу. Хотя эти треки не требуют специального оборудования и снаряжения и пройти их может практически любой человек, но там можно получить настоящий опыт Гималаев. Увидеть вблизи самые высокие вершины мира, познакомиться с культурой, религией и повседневной жизнью местных жителей и установить личные рекорды: на треке вокруг Аннапурны один из перевалов расположен на высоте около 5450 м, а это всего лишь на пару сотен метров ниже Эльбруса и почти на 700 м выше Монблана. К тому же фотографии из такого похода будут жемчужиной любой фотоколлекции.

Многие тропы проходимы в любое время года, но оптимальным для треккинга считается сезон с конца сентября до конца ноября и со второй половины февраля до мая. Зимой в горах очень холодно и перевалы часто засыпает снегом, летом жарко, в траве много пиявок (не опасных, но

неприятных), лют дожди, а низкая облачность мешает любоваться окружающими красотами.

Все популярные трекинговые маршруты в Непале находятся в районах национальных парков, природных резерваций и заповедников. Для входа в эти зоны, необходимо купить специальное разрешение – «пермит» для однократного входа на территорию. Все о разрешениях и их стоимости можно узнать в Катманду в центральном офисе Nepal Tourism [www.welcomenepal.com](http://www.welcomenepal.com), недалеко от Ратна-Парк, рядом со старым автобусным парком. Так же много полезной информации размещено на [www.trekinfo.com](http://www.trekinfo.com).

Сколько бы тысяч неподготовленных людей не ходило каждый год в трекинг в Непале, нужно понимать, что это настоящие горы, со всеми сложностями горных походов. Там невозможно получить медицинскую помощь, там реально тяжело идти, мало кислорода, однообразная еда, симптомы горной болезни и пр. И если от сандалий оторвался ремешок, то пришить его, скорее всего, будет негде, банковскую карточку вставить некуда и, если что – скорую не вызвать. Поэтому перед трекингом хорошо почитать отзывы о маршруте и дневники других путешественников, чтобы знать, к чему готовиться, как правильно одеваться и что брать с собой. Все непальские трекинговые маршруты подробно описаны в Интернете, и найти о них информацию не составит труда.



### **Заметки на полях**

#### **Объясняем в Непале**

*Здравствуй(те) – НамастЭ (более вежливо – НамаскАр). Используется как при прощании, так и при встрече.*

*Спасибо – ДханьявАд*

*При обращении к незнакомцу – Джи / ХаджУр*

*Сколько? – КатЫ ?*

*Сколько стоит? – КатЫ пайса (пайса – деньги, произносят как песа, пайсе) / парча?*

*Это сколько стоит? – Йо катЫ парча?*

*Денег нет – Пайса чайна*

*Нельзя ли небольшую скидку? – Али-али дискАунт чхайна?*

*Дайте, пожалуйста, меню – Меню динус на*

*Чай – ЧИя*

*Вода – ПАни*

*Немного – Алли-алли*

Да – ан/ хо.  
Нет – ХОйна/Чайна.  
Хороший, хорошо – рамрО  
Не хороший – РАмро чайна/ НарамрО  
Плохой – ХарАб/ НарамрО  
Как вас зовут? – ТопАйнко нам ке хо?  
Мое имя... – МЕро нам...  
У вас есть дети? – ТапАйнка чхОра-чхОри чан?

Один – Эк  
Два – Дуй  
Три – Тын  
Четыре – Чар  
Пять – Панч  
Шесть – Чха  
Семь – Сат  
Восемь – Атх  
Девять – Пау  
Десять – Дас  
Пятнадцать – Пандра  
Двадцать – Бис  
Пятьдесят – Пачас  
Сто – Сае/Ек сае

*Автор текста и фотографий Роман Карачев - путешественник, гид и журналист, создатель первого путеводителя по Непалу, написанного русским автором (изд-во «Вокруг Света», 2010 г). Он так же автор многих публикаций о гималайском горном туризме, о тибетском буддизме, о путешествиях по странам Юго-Восточной Азии, по Индии и Непалу, автор ряда статей в журнале «Буддизм сегодня», соавтор информационной части путеводителя по Индии (изд-во «Вокруг Света», 2008 г), участник нескольких телепередач про Непал.*



**Это путеводитель предназначен для БЕСПЛАТНОГО и СВОБОДНОГО распространения. Все цены и остальная информация указаны на январь 2013 года. При копировании фрагментов текста указание авторства и ссылка на оригинал обязательна. Автору можно написать на [romatravel@mail.ru](mailto:romatravel@mail.ru)**