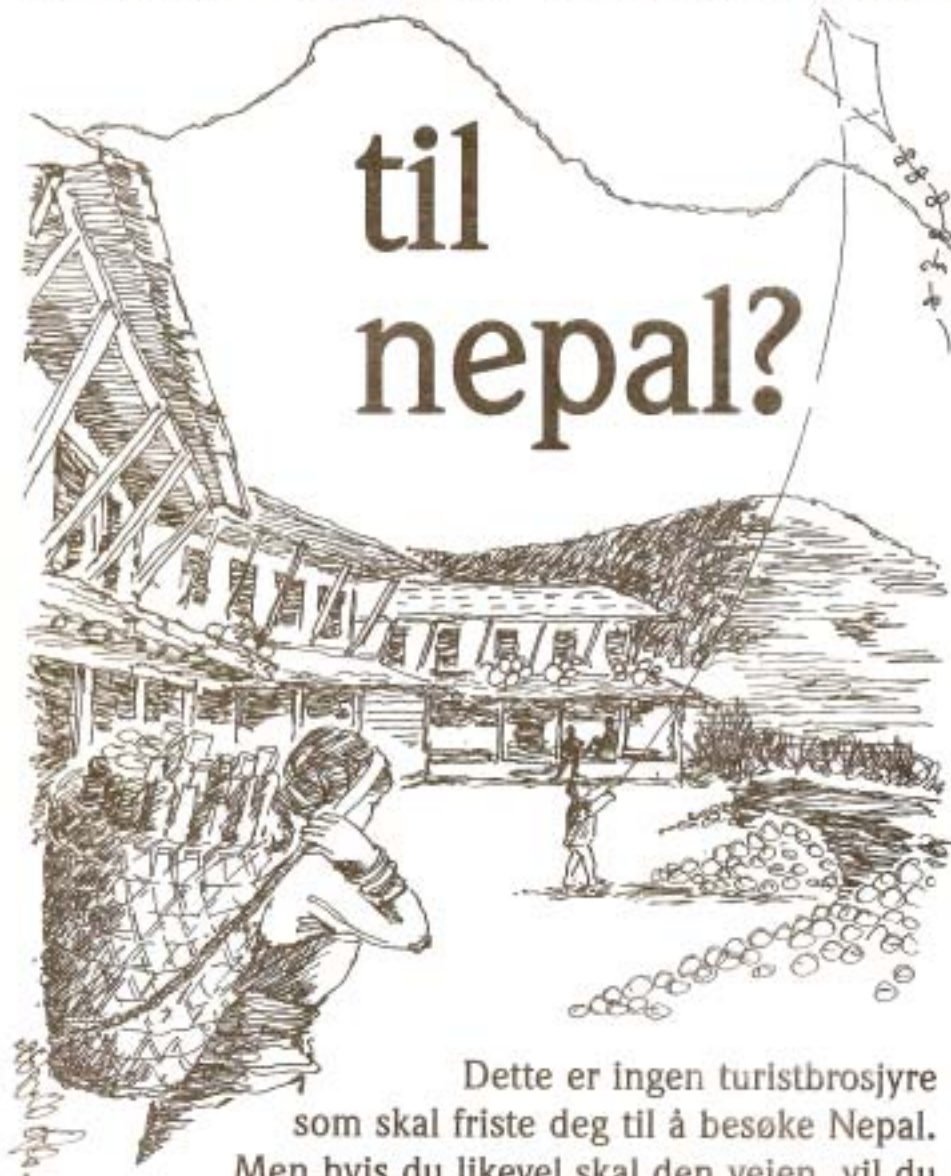


til nepal?



Dette er ingen turistbrosjyre som skal friste deg til å besøke Nepal. Men hvis du likevel skal den veien, vil du finne noen fakta om landet, noen praktiske råd, og fremfor alt: En oppfordring til å forberede deg godt!

- Dels for at du selv skal få større glede av besøket,
- dels for at gleden skal bli gjensidig for den du besøker.



Nepal er et utpreget fjelland, men samtidig et land med store landskapsmessige variasjoner. Geografisk kan man grovt dele landet «på langs» i 3 soner: Lavlandet, midtfjellbelte og høyfjellet.

Det lave slettelandet mot India, Terai, ligger bare 100-200 m.o.h. Området er delvis myrlandt og med tropisk flora og fauna. Området ble tidligere nærmest regnet som ubeboelig for andre enn det malaria-resistente Tharu-folket. Hånd i hånd med moderne malariabekjempelse er Terai nå blitt Nepals viktigste område for nydyrking og ny bosetting.

Det bratte ås-landskapet innenfor, midtfjellbelte eller «mid-hills» er et bølgende lappeteppes av tett urskog, stupbratte terrasserte åkerflekker, landsbyklynger og frodige dalsletter. I dette området bor 10 millioner mennesker i verdens tetteste landsbygd-bosetting, gjennomsnittlig 1050 personer for hver km² dyrket mark.

Høyfjellsområdet strekker seg langs grensen mot Tibet (Kina). I Himalayas fjellsider, i dalene og på høyslettene finner vi jordbruk og bosetting opp mot 4000 m.o.h. og fedrift (yak) ennå 1000 m høyere. Over 6000 m er det evig snø og is. Hele 8 av verdens fjell over 8000 meters høyde ligger i Nepal, deriblant også det aller høyeste - Mt. Everest, i Nepal kalt Sagarmatha 8848 m.o.h.

Hele Nepal er ca. 1/3 så stort som Norge, og fra jungelen i Terai til Himalayas fjellgiganter er det bare 10-12 mil i luftlinje. En rekke elver med utspring i breene skjærer gjennom landet og samlers opp av de store flodene i India.

Ingen steder i verden finner man større landskapsrelieffer enn langs elvene i Nepal. Med fjellene Annapurna (8078 m.o.h.) på den ene siden, og Dhaulagiri (8176 m.o.h.) på den andre, renner elva Kali Gandaki i verdens dypeste dal.

Nepal ligger på omlag samme breddegrad som Kanariøyene, men er et land med enorme klimaforskjeller. Fra høyfjellet med evig snø er ikke vei-

en lang til lavland med tropeklima. Klimaet varierer dessuten sterkt med årstidene.

Sommermonsunen når Nepal i slutten av juni og skaper et varmt fuktig vær med tunge skyer og voldsomme regnskyl. Storflom i elvene tar hvert år med seg broer og store jordskred ødelegger veier og åkerland.

I oktober har folk fått nok og barna i Kathmandu jager monsunskyene bort med tusenvis av papirdrager fra hustakene. Nå følger en kjøligere årstid. Man kan oppleve nattefrost, men når sola har løst opp morgentåka er himmelen skyfri og sola varmer som i en god norsk sommer. Utpå vinteren kan det imidlertid bli ganske kjølig - også innendørs. Romoppvarming er luksus.

Det fine klare været gjør hesten til viktigste turistsesong, men mange besøker også Nepal i den fargerike blomstringstiden om våren.

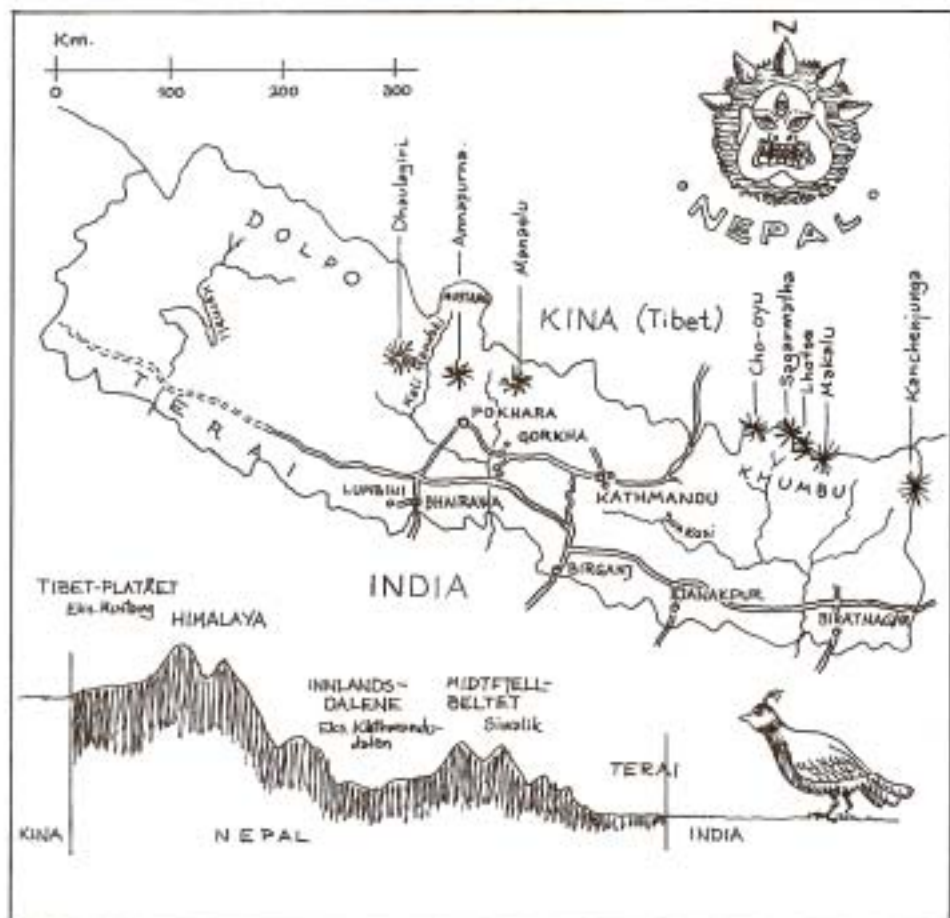
Fra april blir været gradvis varmt og etter hvert ganske trykkende, ofte med tordenvær om kvelden, - til de første regnskurene varsler om en ny monsun i anmarsj.



Nepals eldste historie løper sammen med legenden om den gang Kathmandudalen var en turkisblå sjø der den første Buddha, i en lysende lotus-skikkelse, trakk til seg pilegrimmer langveisfra. I en annen legende kløver Hindu-guden Parashuram fjellet så sjøen renner ut, og befolker dalen med Gopala-folket.

En rekke andre folkegrupper av forskjellig opprinnelse dukker opp, fortrenger sine forgjengere, og blir selv fortrent i historiens løp. Den eneste gruppen som har vært i dalen «bestandig», og som man egentlig ikke helt vet hvor kommer fra, er newarene.

Newar-samfunnet nådde sitt høydepunkt under de buddhistiske Malla-kongene. Særlig var 1500-tallet en kulturell gullalder da newarene ble berømte for sitt kunsthåndverk over store deler av Asia. Men politisk var Malla-tiden ustabil, med press utenfra og indre splittelser. En tid satt tre Malla-brødre som overhoder for hvert sitt kongedømme i Kathmandudalen.



Det islamske presset fra vest fikk ikke så store direkte følger i Nepal som i India, der Moghulherskere fulgte hverandre i over 300 år. Men hinduer som ble fortrent fra det islamske Nord-India søkte tilflukt i Midt-Nepal der de opprettet kongedømmet Gorkha. Det var Gorkha-kongen Prithvi Narayan Shah som i 1768 invaderte Kathmandudalen og gjorde slutt på 500 års Malla-styre.

Shah-kongene hadde imidlertid større ambisjoner. De fortsatte med et felttog mot Tibet som ble mislykket, men Kashmir i NV og Sikkim i SØ ble erobret. Før konflikten med det britiske styret i India var landet dobbelt så stort som i dag. Nepal tapte imidlertid krigen mot England. Etter nederlaget stengte landet i 1816 sine grenser, og var så godt som isolert fra omverdenen til 1951.

Palass-intriger som utspiltes i det lukkede lan-

det endte i 1846 ved at den unge general Jung Bahadur Rana grep makten i et blodig kupp, omorganiserte hele styresettet og satte sine egne slektninger i alle viktige posisjoner. Tross visse sosiale reformer regnes Rana-tiden som en nedgangstid for landet, ikke minst økonomisk og kulturelt.

Kongefamilien, Shah'ene satt denne tiden i husarrest, men kong Tribhuvan klarte i 1950 å unnsnippe til India. Der samlet den landflyktige politiske opposisjonen seg omkring kongen og utfordret Rana'ene. Etter indisk megling kunne Tribhuvan i 1951 vende tilbake og overta ledelsen av regjeringen. Med dette var Shah-dynastiet gjenetablert.

Nepal åpner igjen sine grenser mot verden og legger med dette betingelsene til rette for en ny epoke i landets historie.

FOLKEGRUPPER, RELIGION OG KULTUR



Fra den tidligste historie har Nepal virket som en bro for økonomisk og kulturell utveksling mellom India og Sentral-Asia. Landet har mottatt og formidlet impulser utenfra, men har også av egen kraft hatt stor innflytelse på sine naboer.

Nepals kultur er sterkt forankret i religionen. Den «historiske» Buddha, Siddharta Gautama, ble født i Lumbini i dagens Nepal. Men buddhismen, som etter hvert preget Nord-India og Nepal, og derfra spredte seg over hele Asia, ble i sitt kjerneområde absorbert av hinduismen. I dag regner man med at 80-90% av Nepals befolkning er hinduer.

Om hinduismen er en mangfoldig religion i seg selv, er den ikke blitt mindre fargerik i den religiøse smeltedegelen som Nepal er. Hinduisme og buddhisme av forskjellige retninger og tradisjoner er så absorbert i hverandre at det kan være vanskelig å vite hva som er hva i dagliglivets utallige seremonier. Midt oppe i et rigorøst hinduistisk kastesystem, der også buddhistene er blitt plassert, får man imidlertid inntrykk av et samfunn med høyt utviklet religiøs toleranse. Religiøse helligdommer og kulturminner møter man overalt. Mer enn 50 store religiøse festivaler feires hvert år med stor oppslutning.

Etnisk er Nepal som en mosaikk med mer enn 25 forskjellige folkegrupper. De har kommet til landet i forskjellige historiske epoker, og noen har gjennom tidene smeltet sammen og dannet nye kulturer.

Det er folkegrupper av indo-arisk opprinnelse som danner toppsjiktet i det hinduistiske kastesystemet. Brahminere og chetrier spiller en helt dominerende rolle, ikke bare i religiøse forhold, men også innen offentlig styre og stell. Både kongefamilien, Shah, og Rana'ene er chetrier, men det finnes også fattigfolk av høy kaste. Hinduismens sterke stilling i samfunnet har ført med seg en gradvis hinduisering av en del folkegrupper som fra gammelt av har vært buddhistiske. Dette gjelder de fleste tibeto-burmanske folkene, med

en felles betegnelse kalt bhodias, som inntar de laveste trinnene på kaste-stigen.

Av disse gruppene kan det være naturlig å begynne med newarene, det «opprinnelige» folket i Kathmandudalen. Newarenes makeløse kulturelle tradisjoner forfalt sterkt under Rana-styret, men det som er bevart av arkitektur og kunsthåndverk gjør ennå dalen til et kulturelt skattkammer.

Tamangene utgjør en tallrik gruppe i Sentral- og Øst-Nepal. I deres skikker holdes ennå tradisjoner fra tibetansk før-buddhistisk shamanisme levende.

I øst dominerer rai- og limbu-folket, mens gurungene befolker områdene under Annapurna midt i landet. Sentralt og videre vestover finner vi også magarene, mens lavlandet i Terai fra gammelt av har vært befolket av tharu'ene.

Folkene i Terai og i midtjell-beltet har overveidende livnært seg med jordbruk. En annen velkjent og ikke ubetydelig næringsvei har vært vært verving til indiske og engelske Gurkha-regimenter. I høyere karrigere områder, og langs de naturlige ferdselsårene til India og Tibet, har handel spilt en stor rolle. Både thakuri'ene i Kali Gandaki-dalen og sherpaene i Khumbu har vært aktive handelsfolk. Forbindelsen med Tibet har holdt liv i felles kulturelle tradisjoner. Sherpaene praktiserer ennå tibetansk lama-buddhisme nærmest upåvirket av all hinduisering.

Det etniske mangfoldet gir seg imidlertid flere uttrykk, f.eks. gjennom språket. Riksspråket nepali brukes av omlag halvparten av befolkningen. Nepali er et indo-arisk språk og ikke så vanskelig å lære litt av om du skal være i landet en stund. I tillegg finnes det 11 større språkgrupper, og mer enn 30 forskjellige språk i daglig bruk.

ET UTVIKLINGS- LAND I DEN 3. VERDEN



Nepal er et av de mest typiske jordbruksland man kan finne i verden i dag. Godt over 90% av befolkningen bor på landsbygda, og de aller fleste er sysselsatt i et jordbruk som domineres helt av matproduksjon for landets egen befolkning.

Jordbruket står for hele 60% av Nepals brutto nasjonalprodukt (BNP) (4% i Norge). Nest viktigste næringsvei er turismen, og i tillegg bidrar u-hjelp fra utlandet betydelig til deler av det nepalske statsbudsjettet.

I dag er det ca. 16 millioner nepalere, men folketallet øker med 2,6% i året (0,4% i Norge). Den raske befolkningsveksten betyr et enda knappere utkomme for den store delen av Nepals befolkning som allerede i dag lever under den såkalte fattigdomsgrensen. Det regnes med at en inntekt på 6 rupier (ca. kr 2,50) pr. person pr. dag er nødvendig for å dekke minimumsbehovet for mat, klær og brensel, men 22% av byboerne og hele 33% av befolkningen på landsbygda har mindre å klare seg med enn som så. De regionale forskjellene er betydelige. Befolkningen i fjellene møter værknipa nesten årlig, samtidig som det kan være matvareoverskudd i Terai.

Med et BNP på ca kr 1300,- pr. innbygger (kr 120.000,- i Norge), må Nepal regnes som et utpreget U-land. I visse sammenhenger bør man imidlertid bruke U-landsbetegnelsen med en viss reservasjon, ikke minst overfor et land med en så stor grad av tradisjonell jordbruksøkonomi som Nepal. Den store sosiale og kulturelle rikdommen som er så typisk for dagliglivet i Nepal skjules helt bak den rent økonomiske statistikken. U-landsbetegnelsen kan lett gi inntrykk av noe mindreverdige. Det er allikevel ingen tvil om at fattigdommen preger hverdagen, noe følgende tall kan illustrere:

Spebarnsdødeligheten (i første leveår) er 14,5% (0,8% i Norge). I alt dør halvparten av alle nepalske barn før de blir 5 år gamle.

Gjennomsnittlig levealder er 48 år (i Norge, hhv. 72 for menn og 79 for kvinner). Nepal er et av de ytterst få land i verden der kvinner har kortere levealder enn menn. De har gjennomsnittlig lengre arbeidstid enn menn og mange dør i barselseng. Det er ca. 30.000 personer pr. lege (520 i Norge). Lesekyndigheten er ca. 29%.

Næringslivet i Nepal er svært ensidig. Jordbruk og turisme dominerer. Bortsett fra tradisjonelle håndverk er det få muligheter for sysselsetting. Industri er det f.eks. svært lite av, men det finnes en viss bygningsindustri og industri basert på bearbeiding av jordbruksprodukter. Landet har store vannkraftressurser, men foreløpig få muligheter til å utnytte dem industrielt. Utbygging i stor skala vil dessuten være avhengig av utenlandsk bistand. U-hjelpen utgjør i dag 70% av den delen av statsbudsjettet som brukes til utvik-

lingstiltak. Hele 90% av utenrikshandelen skjer med India.

Infrastrukturen i Nepal preges av den jordbruksdominerte sjølbegings-økonomien. Det meste av trafikk og transport foregår til fots eller med kløvdyr på bratte stier. Det finnes en langsående bilvei gjennom Terai i hele landets lengde, forbindelse mellom de største byene, som f.eks. Kathmandu og Pokhara, samt veiforbindelse til India og Tibet. Småfly trafikkerer i godt vær viktige knutepunkter uten veiforbindelse, og Kathmandu har dessuten flyforbindelse med flere utenlandske storbyer.

Kombinasjonen av høy befolkningstilvekst og fattigdom, har i tillegg gitt Nepal enda et svært alvorlig problem å hanskkes med, nemlig avskogningen. Behovet for ny dyrkningsjord, dyrefot, brensel og byggematerialer, fører til et stadig sterkere press på skogen. Skogavvirkningen fører til jorderosjon og til at landskapet mister evnen til å holde på vannet når monsunen kommer. Jordtransporten og de økende vannmassene fører til store skadeflommer i lavlandet. Alt dette utgjør en voksende trussel mot jordbruk og bosetting, et problem Nepal deler med flere land i denne del av verden. Både i Nepal og i Nord-India har man sett at en bedre beskyttelse av skogen kombinert med nyplanting kan snu utviklingen i områder der man virkelig satser. En storstilt innsats mot avskogingen er helt nødvendig for å bevare livsgrunnlaget for framtidige generasjoner av nepalere.



Nepal er verdens eneste hinduistiske kongedømme, og kongen selv er en inkarnasjon av hindu-guden Vishnu. Hans autoritet er følgelig hevet over enhver diskusjon.

Etter Rana-styrets fall ble det gjort forsøk på å innføre et parlamentarisk flerparti-system etter indisk og vestlig forbilde. Like etter valgene i 1959 grep imidlertid kong Mahendra inn og stoppet denne utviklingen. Utenlandske politiske modeller passet ikke i hans Himalaya-kongedømme.

I stedet etableres Panchayat-styret, bygget på lokale 5-manns landsbyråd, panchayater. Disse sender representanter til distrikts-panchayater som igjen velger det nasjonale panchayat. Statsminister og regjering utpekes av kongen selv. Politiske partier ble forbudt.

Det kom til omfattende politiske uroligheter over hele landet på slutten av 70-tallet, og den unge kong Birendra så seg i 1980 nødt til å løslate politiske fanger samt å gjennomføre en folkeavstemning om landets konstitusjon. Valget sto mellom flerpartistyre og panchayat. Panchayat-styret vant med et knapt flertall. Det ble imidlertid vedtatt at 70 av nasjonalforsamlingens 140 medlemmer skulle velges direkte av folket og ikke gjennom flere ledd av panchayater. 15 medlemmer skulle utpekes gjennom forskjellige organisasjoner og 28 av kongen selv.

I praksis fungerer Nepal som en ettparti-stat og den politiske opposisjonen har svært begrensede arbeidsmuligheter. Det finnes imidlertid flere politiske partier, og det er mye lettantennelig sprengstoff skjult under den politiske overflaten. Samtidig har man i det siste sett tegn til en viss oppmykning, f.eks. i adgangen til fagorganisering.



Nepals selvstendighet er avhengig av en hårfin diplomatisk balansegang. Landet ligger inneklemt mellom de to folkerikeste stormaktene i verden, og Himalaya er et ustabilisert område politisk sett. Både i NV, Kashmir og i SØ, Assam, er det regelmessige sammenstøt på grensa mellom India og Kina. Nepal tok imot et stort antall flyktninger etter oppstanden i Tibet i 1959, men har ikke tillatt tibetanere å ha geriljabaser rettet mot kineserne på nepalsk område. Så seint som på midten av 70-tallet ble kongedømmet Sikkim invadert og innlemmet i India, noe Kina aldri har godtatt.

I kontrast til Rana-tidens isolasjon og stagnasjon, satser Nepal nå på å utvikle en stor kontaktflate mot verden som garanti for fred, selvstendighet og utvikling. Landet er medlem av FN, spiller en viktig rolle i samarbeidet mellom de

alliansefrie stater og er fast hovedsete for SAARC, den sør-asiatiske regionale samarbeidsorganisasjonen.

Et tegn på at Nepal har lyktes godt i å føre en troverdig alliansefri politikk, ser man i at bistandsrepresentanter fra «hele verden» er på plass i landet.

Det er ikke opprettet noe direkte bi-lateralt utviklingssamarbeid mellom Nepal og Norge, men det foregår et omfattende norsk-nepalsk samarbeid gjennom FNs organisasjoner, gjennom forskjellige private organisasjoner og misjon. Departementet for utviklingshjelp støtter dette arbeidet.

Norge har eget konsulat i Kathmandu, men Nepal sorterer ellers under ambassaden i New Delhi.

Tilsvarende finnes et nepalsk konsulat i Oslo, mens nærmeste ambassade er i London.



Nepal har kalt en blaset globetrotter med sans for det storslagne og eksotiske kan ønske seg - mektig natur, verdens høyeste fjell, en mangfoldig og fargerik kultur.

Etter at landet åpnet sine grenser har turisttrafikken økt fra år til år. I 1986 besøkte ca. 200.000 turister landet. De fleste deltar i gruppeturer med luksus-innkvartering i Kathmandu. De besøker templer og markeder i noen få hektiske dager og avslutter kanskje med en times sightseeing langs Himalaya i fly.

Et økende antall kommer for å gå fotturer i fjellet. Et stort utvalg av enkle overnattings- og spisesteder betjener turister med lavt eller middels reisebudsjett.

Turismen er blitt Nepals viktigste valutakilde ved siden av u-hjelpen, men virkningene av den økende turismen er flere enn som så. Debatten om sol- og skyggesider er forlengst i gang - også i Nepal.

Mange kritiserer landets store satsing på fortsatt utbygging av «turist-industrien» og hevder f.eks.

- at Nepals kultur er skadelidende, - at den forfaller til overflattisk dekor og folklore for å imø-

tekomme turistenes krav på komfort, underholdning og souvenirer, og at mye av det som tilbys allerede er av tvilsomt opphav og dårlig kvalitet.

- at turistinntektene i for liten grad kommer landet og folket til gode, men for det meste havner i lommene på en liten økonomisk elite i Kathmandu, og forsterker de sosiale klasseskillene i landet.
- at inntektene, i den grad de når ut i distriktene, fører til at tradisjonelle næringsveier utkonkurreres, vanskjøttes og forfaller og at folk gjør seg avhengige av turistene.
- at belastningen på naturen i mange områder har ført til økologiske krisetilstander. Den økte trafikken sliter på ferdsselsveier og vegetasjon. Mange steder er nærmest avskoget etter ved-sanking til utallige ekspedisjons-leirbål. Dermed får erosjonen tak, og dyrebare jord går tapt.

Andre hevder at Nepal tross alt dette har hatt flere fordeler enn ulemper av turismen, at problemene kan løses, og at det ennå ligger store uutnyttede muligheter innenfor næringen. De forsværer turismen med

- at forbindelsene med omverdenen, og den interessen som turistene viser, har ført til økt selvtilitt, stolthet og bevissthet om Nepals egen kultur. Kunsthåndverkstradisjonene står f.eks. sterkere i dag enn på 1950-tallet.
- at det ikke er turismen som er hovedårsak til økologisk krise, men den eksplosive befolkningsveksten og fattigdommen i fjelldalene. Naturen er uansett for hardt belastet. Folk er rett og slett nødt til å overbelaste økosystemet for å overleve på kort sikt, og ødelegger dermed livsbetingelsene for seg selv på lang sikt. Dette problemet krever helhetlig planlegging der også turismen kan fylle en rolle. Riktig tilrettelagt kan den skape alternative inntektskilder og styrke økonomien lokalt.

Om det skal være turismens sol- eller skyggesider som skal dominere bildet, vil til sist være avhengig av hva slags turisme det legges til rette for. Det er vel egentlig det debatten dreier seg om, og det er det Nepals myndigheter må bestemme seg for når turistpolitikken fastlegges. Den enkelte turist kan i liten grad påvirke de store linjene i denne utviklingen, - men det spiller likevel en rolle, om ikke annet så lokalt, i møte med den enkelte nepaler, hvilke holdninger du bringer med deg...



«Det virkelige Nepal» oppdager du kanskje bare om du tar deg fram til fots. Mange besøker landet for å gå fotturer - på egen hånd eller i organiserte grupper.

Myndighetene prøver å holde et øye med fotturismen, og du må derfor innhente en spesiell tillatelse, «trekking permits», som utstedes av «immigration offices» i Kathmandu. Om du deltar i en organisert gruppe vil ditt «trekking agency» ordne med slike formalliteter. Hvis ikke må du selv møte opp, betale et gebyr, og få trekking-permit for et begrenset tidsrom og et begrenset område.

Store deler av Nepal er stengt for utenlandske turister. Ønsker du å besøke politisk «følsomme» områder som f.eks. fjellpassene mot Tibet, skal du ha svært gode grunner og enda bedre forbindelser. De aller fleste trekking-permits utstedes i realiteten til 7-8 områder i det sentrale Nepal, og de fleste turistene følger de vanlige ferdssårene.

Turutstyr og påkledning må du velge etter område og årstid. Vanlig norsk fjellutstyr, vindtøy, ulltøy og gode støvler er som regel tilstrekkelig opp til 5000 meters høyde. Det kan kjøpes eller leies, nytt eller brukt fjellutstyr fra tallrike boder i Kathmandu, mye av det stammer fra velutstyrte ekspedisjoner. Nytt utstyr koster omlag det samme som tilsvarende i Norge. Utleieprisene avhenger f.eks. av hvor mange som har svettet i soveposen før deg. Privat lakenpose anbefales...

De organiserte trekking-gruppene stiller ofte med et stort oppbud av bærere som bringer telt, kjøkkenutstyr og mat med seg. Langs de mest beferdte rutene er det imidlertid tett mellom tehusene der du kan få et rimelig måltid og tak over hodet. Du kan derfor flint gjennomføre turer over 2-3 uker med forholdsvis lett sekk. Utenom allfarvei skal du imidlertid ikke regne med at folk har noe matoverskudd de kan selge.

De fleste turister fra vår kant av verden vil ha sunne motforestillinger mot å leie folk til å bære ryggsekken for seg. I et land som Nepal ville imidlertid transportapparatet bryte sammen om det

ikke var for bærerne, og for mange er bæring et yrke. Det er selvfølgelig naturlig at en ung og frisk turist tar sekken sin sjøl, men se ikke bort fra at du kan komme i situasjoner, f.eks. ved sykdom eller i stor høyde, der det kan være godt å få leid hjelp av en bærer. Du trenger jo ikke anlegge koloniherre-holdninger av den grunn.

Ute på trekking må du passe godt på helsa. Vær spesielt nøye med hygien, det kan være svært ubeleilig å få dysenteri og diaré mange dagsmarsjer fra nærmeste lege. Drikk aldri vann direkte fra bekker og elver, alt drikkevann må kokes og renses. Husk beskyttelse mot sola, solhatt, briller og solkrem med høy beskyttelsesfaktor. Gå ikke barbeint, det er lett å få infeksjoner og småkryp i sår og rifter.

De fleste legger turen utenom monsuntiden, selvsagt pga. været, men også pga. blodiglene som det er omtrent umulig å gardere seg mot. De trosser både paraplyer og skl-gamasjer. Iglene kan være en sann plage i monsuntiden og litt etter - men de er ikke farlige.

Høydesyke skal man derimot ta alvorlig. Alle som kommer fra lavlandet trenger gradvis tilpassning om de skal opp i stor høyde. Mange vil ellers føle ubehag selv under 3000 m. Hvor lett man klarer tilvenningen varierer fra person til person, men har ingen sammenheng med god eller dårlig «forms». Du kan altså ikke trene opp evnen til rask akklimatisering.

Mange trekking-turister med stramme tidskjemper overser behovet for akklimatisering og tar farlige sjanser for å nå sine «måls». I Sagarmatha nasjonalpark (Mt. Everest-området) f.eks. har de fleste turister mer eller mindre ubehag av høyden, og en av tusen besøkende dør av høydesyke.

Legg ikke opp dagsmarsjer etter antall timer eller mil som i norske fjell men etter antall høydemeter til neste overnattingsplass. Over 3000 m kan 300 høydemeter være en passende dagsetappe. Gå langsomt. Kjenner du hodepine, søvnløshet eller manglende appetitt, har du kanskje presset deg for hardt. Legg inn hviledagen. Prøv å legge overnattingen så lavt som mulig i forhold til det høyeste punktet du når i løpet av dagen.

Får du allikevel problemer med høyden, sørg for å komme deg ned i lavere luftlag umiddelbart. Dette er i praksis det eneste som hjelper, og det kan være livsviktig.

Se ikke på trekking som noen idrettsøvelse, men som en sjelden mulighet til store opplevel-

ser på mange plan. Hold sansene åpne, og ta deg tid til ettertanke...

Noen av de mest populære trekking-områdene er blitt erklært nasjonalparker med ganske strenge regler for alle besøkende. Den voksende ferdselen har i noen tilfeller ført til så stor slitasje på natur og miljø at det f.eks. blir nødvendig å freds alle planter, fugler og andre dyr. Man er blitt bedt om å bære med seg alt søppel eller sørge for at det blir brent og nedgravd, og pålagt å ta med seg eget brennstoff om man skal slå leir. Det er forbudt å ta ved fra busker og trær.

Men også folk kan trenge beskyttelse. I en av nasjonalparkene blir man spesielt bedt om å slutte med å gi barn søtsaker. Der turistene ferdes følger tannråten etter og man har ingen tannhelse-tjeneste.

Regler som skal beskytte natur og miljø burde selvsagt respekteres av alle også utenfor de spesielle nasjonalparkene.



Praktiske reisetips vil du finne mange av i de fleste guidebøker for Nepal. Vi vil bare nevne noen få poenger som ikke alltid er like godt behandlet.

Atkomst: Mange turister kommer til Nepal med fly, men det er fullt mulig - og en svært interessant reise måte - å ta seg fram over land fra India. Her er det flere muligheter for kombinasjoner av tog og buss, opplysninger om dette kan du lett få i New Delhi eller Calcutta.

Visum: Visum er nødvendig, koster et mindre beløp, og kan fås fra Nepals generalkonsulat i Norge, eller fra ambassader og konsulater f.eks. i nabolandene. Et turistvisum gjelder for 3 mnd; vil du bli lenger må du legge inn en liten indiaturog få nytt visum.

Penger: Reisesjekk fungerer bra, men bør suppleres med litt kontanter (f.eks. US-dollar) i tilfelle du blir sittende fast et sted hvor reisesjekkveksling er vanskelig. Kredittkortet kan du bare glemme om du skal bevege deg utenfor hovedgatene i Kathmandu. Skal du på trekking, så utstyr

deg med mange små sedler - det kan være umulig å få vekslert større beløp. Ligg unna det svarte vekselmarkedet.

Helse: Pass godt på helse, mange blir syke i Nepal. En vanlig infeksjonsårsak er urent drikkevann, noe som lett kan forhindres ved konsekvent bare å drikke vann som er kokt eller kjemisk behandlet. Tabletter for vannsterilisering fås (eller gis opplysninger om) på Helsesrådene. Et annet middel er noen dråper jod-alkohol eller jod-oppløsning i vannflasken. La det virke en time før du drikker vannet. Jod fungerer også bra som legemiddel mot hudinfeksjoner.

Maten skal du også være litt nøye med, men la det ikke være utseendet eller graden av vestlig meny som avgjør hva du tør spise, tenk heller på grunnleggende hygiene-regler. Helt varm mat, forutsatt at den er kokt eller stekt skikkelig, er som regel trygg. Det tryggeste er å spise mat som er naturlig «emballert» og som du får skrelle selv, f.eks. kokte egg og poteter, frukt og grønnsaker. I en restaurant er ikke dette så lett å få til, men bruk sunn fornuft og regn ikke uten videre med at de «fineste» stedene har best hygiene.

Skulle du få diaré, sørg for rikelig væsketilførsel. Mange har gode erfaringer med å drikke vann som det har vært kokt ris eller bygg i. Spis deretter større mat noen dager - kokt ris, ristet brød, yoghurt... Noen garderer seg mot uvant og uregelmessig kosthold ved å ta med seg vitamin-, kalk- og salttabletter, det siste for å forebygge væsketap og slapphet.

Insektspredte sykdommer er en utbredt plage i denne delen av verden. I tillegg til malaritabletter bør du bruke myggolje der det er mye insekter. En stor del av året er Terai-området spesielt utsatt. Her finnes også malariamygg som er resistent mot klorokin. I Kathmandu og i fjellet er malaritabletter ikke nødvendig - om de ikke ligger i en lengre kur før eller etter opphold i Terai. Forhør deg nøye på Helsesrådet når det gjelder malarimedisin. Folk med psoriasis skal f.eks. ikke bruke klorokin. Gravide skal forhøre seg spesielt om mulige bivirkninger. Det samme skal du gjøre om du har en eller annen kronisk sykdom. Helsesrådet gir også opplysninger om hvilke vaksiner du bør ta, og hvilke medisiner du bør ha i bagasjen.

Av mer «eksotiske» farer bør du være oppmerksom på rabies-faren, rabies er relativt utbredt i Nepal. Unngå enhver direkte kontakt med aper og vær forsiktig med hunder.

Fotografering: Nepal byr på fantastiske fotomotiver, men mange turister viser en utrolig uforstand. Nepalere liker selvsagt ikke å få store objektiver stukket opp i ansiktet bedre enn vi gjør. Om det ikke gjøres med stor diskresjon, så ta aldri bilder av folk uten å spørre (og selvsagt helst prate litt med dem du ønsker å fotografere). Lag ikke nye turistproduserte uvaner ved å tilby folk penger for å posere, men noter gjerne navn og adresse så du kan sende dem bildet når det er fremkalt - og hold løftet!

Praktiske småting: Det kan være greit å ha med en hengelås da mange hoteller i lavere prisklasse er basert på at gjestene bruker egen lås i låsen. En kniv av typen «Swiss Army Knife» kan være nyttig i mange sammenhenger. Litt kjennskap til nepali vil utvilsomt øke utbyttet av turen. Det arrangeres nå intensivkurser i Kathmandu for turister. Ikke ta med for mye bagasje, hold av plass og vekt til interessante og vakre ting som du helt sikkert vil falle for fristelsen til å kjøpe og ha med hjem. Og endelig - vent ikke «vestlig» standard på hoteller, restauranter og transportmidler, regn dessuten med at alle ting tar lengre tid enn du er vant til. Hvis du peimært er ute etter komfort og effektivitet kan du kanskje finne det også, men dette er ingen grunn til å legge turen akkurat til Nepal. Skal du først reise så langt, prøv heller å oppleve det som er landets egenart - på godt og vondt.

**VIS
RESPEKT
FOR
KULTUR OG
TRADISJON**



Det er stor forskjell på turister, og det er slett ikke uten betydning hvordan du selv opptrer om du ønsker å få kontakt med nepalere og forstå mer av det landet du besøker. Du skal imidlertid ikke vente at du på noen få uker eller måneder skal klare å kjenne deg hjemme «på innsiden» av nepalsk dagligliv. Både hos deg selv og hos de nepalere du møter er det store barrierer som skal overvinnes.

Den som er opptatt av økonomiske og sosiale forskjeller innenfor den rike verden, glemmer lett at for en fattig nepaler er forskjellen mellom

en ryggsekk turist og en som tar inn på Kathmandu Sheraton tross alt marginal. De har begge «feries», noe i seg selv ganske uforståelig. De kan bruke penger og tid til hva de vil og har - hvor enkel livsstil de enn legger seg på i Nepal - sikkerhetsnettet spent ut under seg. Reiseforsikringen dekker alle medisiner og den beste legehjelp landet kan gi, og i lomma ligger returbilletten tilbake til den rike verden. De bærer rundt på klokkes, kikkerter og fotoutstyr verdt mer enn mang en nepaler kan tjene i et helt liv. Du bør ikke bli forundret om du møter en smule reservasjon.

Prøv å være litt diskret med all din rikdom. Strø ikke penger omkring deg i tips og gaver. Det bidrar ikke til gjensidig kontakt og forståelse om man sprer inntrykket av turister som upersonlige pengebingler. Dette gjelder like minst utover i landsbygda der gjestfriheten ennå ikke er blitt kommersialisert.

De følelser vi har for hverandre og for skikk og bruk hos hverandre, har dype røtter i vår egen livsbakgrunn, økonomisk, sosialt og kulturelt. Dette gjelder like mye for nepalere som for oss selv.

De fleste vil oppleve nepalere som meget vennlige, blide og gjestfrie mennesker med høy toleranseterskel overfor tilreisende. Nepalere har i større grad enn oss trening i å leve i samfunn med etnisk og kulturelt mangfold. Men nepalere flest har også en sterk forankring i sin egen religion og tradisjon, noe som preger alle sider ved dagliglivet. De følelser og vaner vi bringer med oss til Nepal fra en helt annen virkelighet kan virke uforståelige for en nepaler - i verste fall direkte støtende. De kan helt utilsikket bli kilde til misforståelser og konflikter.

Vår individualisme f.eks., og vårt behov for privatliv, tid og sted for bare oss selv, har nepalere flest vanskelig for å forstå. Det kan være en hard påkjennning for en sliten turist å oppdage at hennes private sfære er sterkt innskrenket, og at hun ustanselig må forholde seg til folk som vil henne noe - som om det var den naturligste ting i verden.

Eller vår måte å forholde oss til tid på, nepalere kan ha vondt for å forstå vår vane med å måle alle dagens gjøremål i timer og minutter. Regn ikke med at klokkeslett-avtaler overholdes helt på håret.

Det er viktig for en turist om hun vil holde seg frisk, å være ekstra nøye med personlig hygiene og med hva hun spiser og drikker i et land som

Nepal. Men det er samtidig viktig å være oppmerksom på at nepalere ikke betrakter seg som mindre renslige en vi gjør. Spørsmålet om hva som er renslighet og urenslighet er i større grad enn vi er vant til å tro et spørsmål om konvensjoner, både hos oss og i Nepal. Mange nepalere ville aldri dromme om å bade i et badekar, bruke tørt toalett-papir eller dra omkring på et skittent lommetørkle. Det er dessuten flere sider ved dette enn de rent sanitære. Rent og urent har også religiøse aspekter som påvirker dagliglivet med et sett av regler. Mange av disse reglene kan virke uforståelige, inkonsekvente eller direkte inhumane på oss. Bak ritualene kan det imidlertid skjule seg en rasjonell opprinnelse som vi har vanskelig for å få øye på. Eller se dem som eksempler på kulturens nesten ufattelige mangfoldighet og tilpassingsevne.

Hinduismen krever f.eks. respekt for alt liv, og for mange hinduer vil det være utenkelig selv å drepe et dyr. Like fullt slaktes dyr i tusentall i store religiøse festivaler og kjøttet spises, om ikke akkurat av høykaste-folk. Ofringen av dyr forsvares ut fra læren om gjenfødelse, man hjelper en sjel videre på den pinefulle vei mot nirvana. Slaktingen er altså en religiøs barmhjertighetshandling. Likevel tilhører slakteren laveste kaste i samfunnet og det samme gjelder for håndverkeren som bearbeider skinnen til belter og sko. Ja, selv skoene er urene, om aldri så blankpussete. Sleng aldri beina på bordet, vend ikke engang sålen mot et annet menneske. Ta alltid skoene av før du går inn i et tempel.

Hinduer er spesielt vare for at mat skal bli berørt av folk fra andre kaster eller religioner. Hold derfor hendene unna all mat som du ikke selv skal spise. Blir du invitert til et måltid i en nepalsk familie så la verten forsyne deg.

Blant hinduer blir kvinner ansett som urene under menstruasjonen. De deltar derfor ikke i noe sosialt liv, lager ikke mat, og unngår i det hele tatt å berøre planter, dyr og mennesker i denne perioden. Menstruasjonen kan også være et tabu-emne i en samtale, og man må ikke presse en mann for detaljer om han sier at hans kone føler seg uvel.

Bruk høyre hånd når du spiser med fingrene, gir bort eller mottar ting. Venstre hånd blir ansett uren, forståelig nok ettersom den brukes - sammen med vann - som vi bruker toalett-papir.

Selvsagt er folk forskjellige, i Nepal som alle andre steder. Det er derfor umulig å gi absolutte regler for hva som sårmer seg i alle situasjoner.

Om du viser litt omtanke kan du til gjengjeld regne med litt overbærenhet. Som regel vil man med litt gangsyn skjønne omtrent hvor grensen går.

Når vestlig «frigjort» ungdom bader nakne i nepalske sjøer, tramper de klart over alle grenser og ødelegger for mange flere enn seg selv. Andre, som f.eks. lar seg friste av det illegale valuta- og narkotikamarkedet som har fulgt med turisttilstrømmingen, skal også tenke litt over konsekvensene. Titusener av nepalsk ungdom har mistet fotfestet i sin egen kultur og går til grunne i narkotika og kriminalitet. Alkoholmisbruk er også et økende problem. Nepal har verken noe offentlig sosialt hjelpeapparat eller ressurser til å ta seg av slike problemer.

En reise til Nepal kan være en helt uansvarlig, overflatisk og eksotisk opplevelse, og for mange blir den helst bare det. Men besøket kan også være en sjelden sjanse til å oppleve og forstå litt av en annen virkelighet. Om du lykkes med dette vil du også oppdage nye sider ved deg selv - oppleve å se deg selv og din egen bakgrunn med nye øyne.



Det er skrevet mye om Nepal, enkle allmenne turistguidebøker og spesialiserte vitenskapelige avhandlingene. Dette betyr imidlertid ikke at alle sider ved Nepal er godt belyst. Om folkegruppen sherpaene f.eks. kunne litteraturen fylle byllemetre, mens det om tamangene, som er ti ganger så tallrike, kun finnes noen få artikler og et par upubliserte avhandlingene.

Så godt som ikke noe av alt dette er utgitt på norsk, men i enkelte bokhandeler her hjemme kan du komme over store vakre foto-bøker om Nepal og et relativt rikt utvalg av turistguidebøker på engelsk og tysk. Annen litteratur må du stort sett bestille fra utgiver eller låne på bibliotek - om du da ikke skal til Kathmandu, der du vil finne et overraskende stort antall bra bokhandeler.

«Turistlitteratur» i norske bokhandeler:

Insight guides: Nepal
APA Productions Hong Kong Ltd. -83
«Generell» guide med utsøkte illustrasjoner.

S. Bezruchka: A guide to trekking in Nepal
The Mountaineers, Seattle -72 *«Alt» man trenger på turen, bakgrunnsinformasjon, rutebeskrivelse, parler m.m.*

U. Wiesner: Nepal, Königreich im Himalaya
Du Mont Kunst-Reiseführer -83
En guidebok til Nepals kunstsatter.

M. Meinhold og P.A. Raj: Nepal phrasebook,
Language survival kit. Lonely Planet, Victoria,
Australia -84.
Engelsk -Nepali lommepratø.

Kulturhistorie:

M. Sheperd Slusser: Nepal Mandala. Princeton
-82.
2-bindt verk om Kathmandu-dalens kulturhistorie.

Mary M. Anderson: The festivals of Nepal.
Allen & Unwin, London -71.

Annen litteratur om land og folk:

Toni Hagen: Nepal, the Kingdom in the Himalayas.
Kummerley & Frey, Bern -61
Toni Hagen, sveitsisk geolog, har reist over hele Nepal og har inngående kjennskap til natur og folk.

W. Donner: Nepal, Raum, Mensch und Wirtschaft.
Otto Harrassowitz, Wiesbaden -72.
Hovedverk om Nepal, med plansjer og mange kart.

Spesielt om Nepals folkegrupper;

D.B. Bista: People of Nepal. Ratna Pustak Bhandar,
Kathmandu -80.
Bista er nepalsk antropolog.

Gopal Singh Nepali: The Newars, United Asia
Publications, Bombay -65.
En etno-sosiologisk studie av Newar-samfunnet.

Chr. von Fürer-Haimendorf: The Sherpas of Nepal.
John Murray, London -72.
Den første i antropologen VFH's mange bøker om sherpaene.

D. Messerschmidt: The Gurungs of Nepal. Aris & Phillips Ltd., Warminster, England -76.
Om konflikter og forandringer i et Gurung-landsbysamfunn.

Andre folkegruppebeskrivelser, spesielt med utgangspunkt i bosettingsmønstre og byggeskikk:

I. Alstrup og F. Avnby: Bungmati, en landsby i Nepal. Nationalmuseet, København -74.
Allsidig studie av en Newar-landsby utført av danske arkitekter.

K.D. Blair: Four Villages, architecture in Nepal. Craft & Folk art museum, Los Angeles -83.
Blair har besøkt Tharuene, gurungene, panchgaonene og newarene.

Noen bøker om utvikling, planlegging og økonomi:

Ane Haaland: Bhaktapur, a town changing. Bhaktapur development project, Kathmandu -82.

Meget instruktivt om kommunikasjonsgapet mellom ekspertene og klientene i et u-hjelpsprosjekt.

L. Stiller og R.P. Yadav: Planning for people. Reserach centre for Nepal and Asian studies, Tribhuvan University, Kathmandu -79.
Grunnleggende om utfordringene og målsettingen i Nepals planleggingsarbeid.

Harka Gurung: Maps of Nepal. Bangkok -84.
Historiske, politiske, økologiske osv. kart.

Politikk - styresett

P. Neupane: The constitution of Nepal. Ratna Pustak Bhandar, Kathmandu -69.

B.E. Borgström: The patron and the pancha. Village values and panchayat democracy in Nepal. Universitetet i Stockholm -76.



Det er en umulig oppgave å gi et helt dekkende og rettferdig bilde av Nepal innen rammen av en liten brosjyre som denne.

Nepal er dessuten så mangfoldig og sammensatt at nesten samme hva man sier om landet, kan man med godt belegg hevde det stikk motsatte.

Når vi likevel har tatt sjansen, håper vi brosjyren kan dekke noe av det behovet for informasjon som åpenbart er til stede.

Det er første gang Foreningen Norge-Nepal utgir en slik informasjonsbrosjyre. Vi er åpne for alle råd, rettelser og tilføyelser som kan gjøre neste utgave bedre.

NORGE - NEPAL FORENINGEN

Norge-Nepal foreningen ble stiftet i august 1984, og har pr. juli 1987 ca. 130 medlemmer.

Foreningens mål er å fremme forståelse og samarbeid mellom det norske og det nepalske folk ved:

- å arbeide for kulturutveksling mellom Norge og Nepal og utbre kjennskapet til Nepals kultur og tradisjoner blant nordmenn,
- å arbeide for økt norsk bistand til Nepal og bidra til koordinering av utviklingshjelp og forskningssamarbeid,
- å fungere som et forum for folk med interesse for Nepal.

Foreningen arrangerer 4-5 møter i året i Oslo. Temaene på disse møtene kan være alt som angår Nepal, kultur, historie, utviklingsarbeid, klatreekspedisjoner økologi osv.

Foreningen har også sin egen medlemsavis, «Hamro Patrika» (= «Vår avis»), som har nyheter og informasjon om foreningens arbeid og hva som skjer i Nepal - i tillegg til debatter, reisebrev og klipp fra andre publikasjoner.

Medlemskap i foreningen er åpent for alle med interesse for Nepal, og koster kr 40,- pr. år for enkeltmedlemmer, kr 60,- for familier og kr 150,- for organisasjoner. Ved å betale inn til postgiro nr. 4 20 24 38, vil du/dere få tilsendt medlemskort og vedtekter for foreningen, og deretter motta innkalling til alle foreningens møter samt Hamro Patrika.

