

Nepal

•IL FUSO ORARIO

Lancette avanti di 4 ore e 45 minuti. Un'ora in meno quando in Italia vige l'ora legale. Chi proviene dall'India deve spostare l'orologio in avanti di 15 minuti.

•IL CLIMA

Il clima nepalese è condizionato dai monsoni che interessano il Paese da maggio a settembre con piogge più o meno intense e continue. I periodi ideali per recarsi in Nepal sono quelli che precedono o che seguono il monzone. In ottobre e novembre il sole splende praticamente tutti i giorni, l'atmosfera è particolarmente limpida. Da dicembre a marzo il tempo è stabile, l'aria frizzante e le temperature più basse; in questo periodo è ideale visitare i parchi del sud del Nepal, effettuare trekking a basse quote, visitare Kathmandu e la valle di Pokhara. Escludendo il periodo monsonico, il clima del Nepal è tendenzialmente temperato, con cielo quasi sempre sereno; nelle alte valli e soprattutto durante i mesi invernali, la temperatura può abbassarsi notevolmente.

•L'ABBIGLIAMENTO

Normalmente a nord è bene prevedere sempre qualche capo pesante per le serate e abbigliamento tipicamente invernale tra dicembre e febbraio. La regola generale suggerita è quella di prevedere scarpe comode e abbigliamento pratico, seguendo il classico criterio di abbigliamento "a strati" che consente di variare a seconda degli sbalzi climatici. Per le visite ai templi si consiglia un abbigliamento adeguato; è indispensabile togliersi le scarpe: è bene avere con sé alcune paia di calze da utilizzare per queste visite. Non dimenticare come regola generale occhiali da sole, cappelli, creme solari, un mantello in tela cerata leggero.

•LA LINGUA

Il Nepali è la lingua nazionale ma sono diffusi in Nepal diversi dialetti parlati dalle numerose e diverse comunità presenti nel Paese. L'inglese è parlato e compreso nei centri maggiori.

•LA MONETA

Rupia nepalese, divisa in 100 Paisa. E' possibile cambiare in banca, hotel principali, uffici cambio. Accettate nei centri maggiori le principali carte di credito.

•L'ELETTRICITA'

La tensione è di 230-240 volt. Presa elettrica di tipo C, D, M. È bene portare con sé un adattatore universale.

•LA CUCINA

Il piatto base della cucina nepalese è il Dal Bhat, composto da riso, lenticchie, curry e a volte qualche pezzetto di carne. Il pane viene preparato in maniera molto simile alla nostra piadina e mangiato insieme al curry e al dal. Molto popolari sono i momo, ravioli di pasta di riso principalmente ripieni di carne di bufala, ma anche verdure, pollo, formaggio e uova. Sono un ottimo spuntino in qualunque ora del giorno e si trovano dappertutto a prezzi veramente economici. Più si va in alto e più la cucina cambia e si orienta verso quella tibetana: lo tsampa, le patate e la carne di yak qui, ancora oggi, sono la base dell'alimentazione. Molti piatti in Nepal sono piuttosto piccanti, quindi se siete deboli da questo punto di vista chiedete prima di ordinare.

•DOCUMENTAZIONE NECESSARIA PER L'INGRESSO NEL PAESE

Passaporto necessario, con validità residua di almeno sei mesi e comunque superiore al periodo di permanenza nel Paese.

•INDICAZIONI GENERALI, ORDINE PUBBLICO, Criminalità

Non si ha notizia di episodi di ostilità nei confronti delle comunità occidentali e dei turisti. Il Paese ha un tasso di criminalità basso; pochi i furti e quasi inesistenti le rapine. Si consiglia comunque di esercitare le normali regole di prudenza.

•Avvertenze

Si consiglia ai connazionali di:

Registrare i dati del proprio viaggio sul portale [DOVESIAMONELMONDO](#)

-Si consiglia di consumare cibi e verdure cotte e di bere acqua e bibite in bottiglia senza aggiunta di ghiaccio.

-Si raccomanda di stipulare prima della partenza una polizza assicurativa che preveda la copertura delle spese mediche e l'eventuale rimpatrio aereo sanitario (o il trasferimento in altro Paese) del paziente.