



**Nom oficial:** República Federal Democràtica de Nepal

**Superfície:** 147.200 Km<sup>2</sup>

**Població:** 26.620.809 habitants (2011)

**Divisió administrativa:**

Nepal està dividit en 14 zones, subdivides en 75 distictes.

**Capital:** Katmandú (1.740.977 hab.) (2011)

**Ciutats importants:** Biratnagar, Patan, Pokhara

**Moneda:** Rupia nepalesa

**Idioma:** Nepalès

**Forma de govern:** República federal parlamentària

**President de la República:** Ram Baran Yadav

**Domini d'internet:** .np

**Festa Nacional:** 28 de desembre

**Religió:** hinduistes(80,6%), budistes(10,5%), musulmana (4,2%) i una minoria cristiana.



Informació obtinguda de la Web de Casa Asia [www.casaasia.cat](http://www.casaasia.cat)



**Nepal Travel Video Guide** <http://bit.ly/1vzIUJd>

Guia de viatges en forma de documental publicat per "Expoza travel" un canal de viatges de youtube.

**Mugum, testigos del tiempo** NP 2 Mug

La vall Kogichwa, situada a la frontera entre Nepal i Tibet està custodiada per cims de més de 6.000 metres. Guarda un món desconegut que, a través d'aquest documental es podrà descobrir.

**Dhaulagiri** NP 2 Dha

Expedició a la setena muntanya més alta de la Terra: el Dhaulagiri, a la qual anomenen "La Muntanya blanca" i que està situada a l'Himàlaia Nepalès.

**Valli, Éric. Himalaya** NP (Val) Him

Pel·lícula cinematogràfica que explica la història dels habitants d'un petit poble nepalès, que creuen les muntanyes amb una caravana de iacs, portant sal de roca des de l'altiplà a les terres baixes per al comerç de grans.

**Los reinos del Himalaya** A 2 Rei

Els Regnes de l'Himàlaia és un recorregut a la recerca de les arrels del Budisme. Un viatge a través de la regió més muntanyosa del planeta, entre Nepal, Xina i l'Índia.

**Moradores del Himalaya** A 2 Mor

Documental que mostra les diferents cultures i grups ètnics que viuen aïllats a les muntanyes de l'Himàlaia.



*“Soñaba con un horizonte perdido y presentía que allí, en algún punto, existía la última tierra intacta, ileso y sin edad; un mundo inexplorado”*

**Roibal, Joshua. Mugum, el rincón olvidado**

\*Foto de Nick Kenrick (Flickr)

Consorci Casa Àsia / Consorcio Casa Asia:



## LLIBRES RECOMANATS

### [Mugum, el rincón olvidado] NP 910 Roi

Mugum, terra oculta i protegida de mirades estrangeres, es troba a la frontera entre Nepal i Tibet.

### Himalaya : las puertas del cielo AM (036) Him

Monogràfic de la revista Altaïr sobre l'Himàlaia

### Nepal guidebook NP (036) Nep

Guia de viatge de Nepal

### Aprenda nepalí NP (07) Apr

Mètode interactiu per aprendre nocions bàsiques de nepalès

### En el corazón del Himalaya : por los caminos de Katmandú NP 82-992 Dav

Relata el pelegrinatge que va efectuar Alexandra David-Neeel, una gran dona aventurera, durant l'hivern de 1912-1913 pels llocs sagrats del budisme al Nepal.

### Ferrandis, Sílvia. Les dones del Shisha NP 82-992 Fer

Crònica, narrada en primera persona, de l'expedició d'un grup d'alpinistes catalanes al Shisha Pangam, muntanya de la serralada de l'Himàlaia.

### Downs, Hugh R. Rhythms of a Himalayan village NP 39 Dow

Mostra, a través del text i les fotografies, la vida de la comunitat budista xerpa de Gompa zhung, al nord-est del Nepal.

### Mayhew, Bradle. Nepal NP (036) May


Completa guia de Lonely Planet del Nepal.

### Busquets, Gérard. Népal : couleurs et lumières NP (084) Bus


Llibre de viatge que convida a descobrir el país, a través dels seus habitants, els seus paisatges, les seves tradicions, juntament amb el seu art i cultura



Material disponible per a préstec  
Més informació a:  
[www.casaasia.cat/mediateca](http://www.casaasia.cat/mediateca)



Consulta més guies de viatge al  
catàleg de la Mediateca  
<http://bit.ly/276WO88>



@visitnepal77  
@adventures2trek  
@NewsFromNepal  
@nepaltourismb  
@Nepal\_travels



<http://visit-tourism-nepal.blogspot.com.es/>  
<http://mochilasenviaje.com/2013/12/21/nepal-guia-de-viaje-informacion-util/>  
<http://marcandoelpolo.com/category/asia/nepal/>  
<http://www.miguelenruta.com/search/label/Nepal>



### Nepali Language Guide & Audio

Paquet d'aplicacions gratuïtes que inclou podcasts per aprendre la llengua nepalesa. Disponible per iOS.

### Nepal Zonal Maps

Aplicació gratuïta que facilita mapes dels districtes del Nepal categoritzats per zones. Disponible per Android

### Trek Nepal

Aplicació de navegació per als interessats a fer un trekking a l'Himàlaia nepalès. Disponible per Android

### NepalSutra Travel App

Aplicació gratuïta que proporciona llocs d'interès i el seu nom en nepalí . Llistes de bars, restaurants , hotels i transports. També permet trobar altres viatgers en el camí. Per IOs i Android