



Sri Lanka

JoinUP!

ШПАРГАЛКА ПО ШРИ-ЛАНКЕ

Экзотическая Шри-Ланка становится ближе и понятнее, когда под рукой есть необходимая информация. Здесь мы собрали самое важное из того, что нужно знать перед путешествием на остров, все самое полезное и актуальное по направлению.

РАСПОЛОЖЕНИЕ

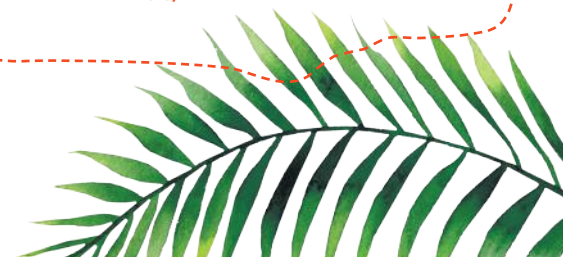
Остров Шри-Ланка находится в Индийском океане, примерно в 31 км от южного берега Индии. Общая площадь – 65 610 км², протяженность с севера на юг 445 км, с запада на восток – 225 км. Основная часть острова представляет невысокую, не более 100 м над уровнем моря, равнину. В центре острова – Центральный горный массив. Его средняя высота 1000–2000 м над уровнем моря. Самые высокие точки острова: гора Пидуруталагала высотой 2524 м, гора Киригалпотта высотой 2395 м. Самая известная гора – величественный Пик Адама (Шри-Пада) высотой 2243 м. В горах берут начало многочисленные реки, некоторые из них судоходные. Самая крупная – Махавели-Ганга, ее длина 335 км.

КОГДА ЕХАТЬ? Круглый год!

- Тропический климат Шри-Ланки теплый и влажный.
- Среднегодовая температура на равнине составляет +27°C. В городах довольно жарко. На побережье постоянно дует морской бриз, температура очень комфортная – +28–30°C.
- Температура воды в Индийском океане около +27°C. В горах среднегодовая температура +23–25°C.
- На высокогорном курорте Нувара Элия температура днем +18°C, ночью она опускается до +10°C.

С мая по октябрь – прекрасное время для отдыха на северо-восточном побережье (Коккилай, Пулмодай, Баттикалоа).

С октября по май – отличный период для юго-западного (Берувела, Бентота, Хиккадува)



Расстояние к курортам от аэропорта Маттала:

Тангалле 1 час езды (70 км)
Унаватуна 1,5 часа езды (120 км)
Хиккадува 2 часа езды (140 км)
Ахунгала 2.15 часов (160 км)
Бентотта 2.45 часов (180 км)

Расстояние к курортам от аэропорта Коломбо:

Берувела (Beruwala)* 110 км, 2-3 часа
Бентота (Bentota)* 109 км, 2-3 часа
Унаватуна (Unawatuna)* 152 км, 3-4 часа
Калпития (Kalpitiya) 141 км, 3-5 часов
Хиккадува (Hikkaduwa)* 143 км, 3-4 часа
Тангалла (Tangalle)* 219 км, 4-6 часов
Тринкомали (Trincomalee) 236 км, 5-7 часов

ГДЕ ОТДОХНУТЬ?

- **Ваддува** - Жители городка известные всему миру как «улыбающиеся люди», они славятся своим гостеприимством и радушием. Путешествуя, вы непременно услышите ланкийское «Аубован» (Ayubowan). От посещения этого яркого и колоритного городка вы получите огромное удовольствие и зарядитесь позитивом.



Pack your
bags!

- **Калутара** - расположен на юго-западном побережье острова, известна своими спортивными клубами. Это прекрасное место для любителей водных видов спорта, таких как водные лыжи, виндсерфинг, дайвинг и парусный спорт.

- **Унаватуна** - Вода тихая и прозрачная, пляж защищен от ветров большим барьерным рифом, тут не будет высоких волн. У берегов множество красочных спотов для снорклинга.

ВИЗА

Визу для граждан Казахстана можно оформить по прилету на Шри-Ланку, или заранее.

Стоимость оформления визы по прилету **60 USD**
дети до 12 лет – бесплатно



В аэропорту:

- Duty free - доступны в аэропорту.
- Сим-карты также можно купить в аэропорту
- BOC Banks есть в аэропортах, можно обменять валюту по прилету



- **Берувелла** - для отдыха здесь созданы все условия: лазурные воды океана, бесконечные песчаные пляжи, кокосовые пальмы на берегу. Для любителей познавать - организовано много экскурсий с посещением уникальных архитектурных памятников, индуистских храмов, национальных парков и заповедников. Понравится путешественникам с детьми.

- **Бентота** - курорт очаровывает золотом песчаных пляжей, богатым подводным миром с его коралловыми садами, останками затонувших кораблей и пестрыми рыбками. Находится вдали от автомагистралей и большого города. Неподалеку от пляжа есть небольшие SPA-салоны с массажными кабинетами и оздоровительными процедурами. Обычно здесь тихо и немногочисленно.

КОСГОДА

здесь можно встретить более пяти видов морских черепах, которые выводятся на местных черепаховых фермах. Тут их кормят, смотрят и заботятся, а спустя трое суток после их появления выпускают в открытый океан. Здесь вы сможете увидеть как только что вылупившихся маленьких черепашек, так и взрослых особей.

ХИККАДУВА

популярный курорт с развитой инфраструктурой и условиями для шикарного отдыха, который считается лучшим дайв-курортом всей Шри-Ланки. Хиккадува с честью несет звание «заповедника кораллов». Высокие волны, которые придется по душе поклонникам серфинга и виндсерфинга. Рядом есть серфинг-школа и пункт проката водных мотоциклов. пляж окружен многочисленными развлекательными заведениями.

КОГГАЛА

курорт располагает лучшим на острове пяти километровым пляжем, чистыми синими водами Индийского океана, подходит для спокойного отдыха в любой период года, вдали от разного рода суеты.

ТАНГАЛЛЕ

рыбачья деревушка на южном побережье Шри-Ланки, в окрестностях которой находятся одни из лучших пляжей острова. Пляжи Тангалле простираются на несколько километров на восток от города и благодаря своей протяженности довольно безлюдны, что является несомненным плюсом для любителей уединенного отдыха.

АХУНГАЛА

здесь прекрасные морские и тропические пейзажи. Великолепная инфраструктура привлекают туристов, которые прежде всего хотят насладиться тишиной, красотой и покоем. Вода здесь прозрачная, а песок на пляже необычного розового оттенка.



ГАЛЛЕ

крупный город-порт на юго-западе Шри-Ланки, столица Южной провинции. Основная достопримечательность — голландский форт, построенный в 17 веке. Для любителей активного отдыха.



ДИКВЕЛЛА

это царство тропиков, золотистых пляжей, неповторимых водопадов, пышной тропической растительности и древних монументов. Уникальные архитектурные сооружения и города, покинутые людьми 15 веков назад и населенные вездесущими обезьянами. Золотое полотно песчаных пляжей, кристально чистая вода цвета сапфира, подводные коралловые сады, останки затонувших кораблей и мелководья, усеянные рыбами невиданной окраски, - это лишь немного из того, что дарит побережье Диквеллы.



Негомбо

курорт поразит Вас богатой историей и культурой, и Вы сможете совершить самое настоящее путешествие во времени, увидеть девственную природу, национальные праздники, больше узнать о буддизме и даже оказаться на краю земли - горе Ворлдс-Энд. Здесь запрещается охота на животных и морских обитателей, а также сбор кораллов (мертвые ветви кораллов, выбрасываемые океаном на берег, можно беспрепятственно собирать).

Маравила

бесконечные пляжи с мягким золотистым песком, потаенные бухты и заливы, ласковую воду цвета голубого сапфира, подводные коралловые сады, останки затонувших кораблей и мелководья, облюбованные рыбами всех цветов радуги. Маравила известна во всем мире своими драгоценными камнями: сапфирами, рубинами, топазами и т.д. Также известны во всем мире цейлонский чай, специи, изделия народных промыслов: маски, батик, изделия из кожи останки затонувших кораблей и мелководья, облюбованные рыбами всех цветов радуги.



СЕЗОН В КУРОРТАХ ТРИНКОМАЛИ И ПАСИКУДА - с мая по октябрь:

Тринкомали

и его окрестности имеют большое историческое значение. Эти места являются священными как для индуистов, так и для буддистов. Отсюда следуют разногласия между тамилами и сингалами в отношении собственности Тринкомали. Большинство, как тамил, так и сингал, считают что это именно их священное место и они являются коренным народом в этом районе острова. К примеру в 29 км к северу от Тринкомале были обнаружены развалины древнего буддийского храма Giri Kanda. Храм имеет огромное значение для буддистов, поскольку, как считается, содержит реликвии Будды.

Пасикуда

Всемирно известный пляж Пасикуда Бей в районе Баттикалоа, расположенный вдоль восточного побережья, привлекает не только иностранных туристов, но и местных отдыхающих. Огромный золотой пляж и морской берег, окруженный коралловыми рифами, станут идеальным местом для виндсерферов, любителей покататься на водных лыжах и для семейного отдыха.



ПУТЕШЕСТВИЯ С ДЕТЬМИ

- Для семейного отдыха лучше выбирать пляжи с песчаным берегом и пологим входом в воду, например Унаватуна.
- Также стоит отдать предпочтение отелю с детским клубом.
- На Шри-Ланке можно найти множество отелей с детской анимацией.
- Большинство отелей за дополнительную плату предлагают услуги няни.
- Экскурсии в слоновий питомник или на черепашую ферму придется по душе детишкам всех возрастов.



ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ

- Трубку и маску. Подводный мир в этих краях заслуживает пристального внимания.
- Солнцезащитный крем. Чтобы защититься от активного солнца.
- Мини-аптечку. В местных аптеках можно найти все медикаменты, но лучше иметь под рукой привычные средства.
- Водонепроницаемый чехол для смартфона. Чтобы не бояться повредить гаджет во время съемок на пляже.



Что взять для ребенка?

- ☒ Средства гигиены (в том числе памперсы и гигиенические салфетки для самых маленьких).
- ☒ Головной убор (панамку).
- ☒ Ведерко и набор для игры в песке.
- ☒ Любимые книжки и раскраски с карандашами.
- ☒ Игрушку, с которой ребенок спит.
- ☒ Медикаменты от несварения и аллергии.
- ☒ Репелленты, защищающие от укусов moskitov.

ОТЕЛИ, КОТОРЫЕ ЧАЩЕ ВСЕГО ВЫБИРАЮТ ДЛЯ ОТДЫХА С ДЕТЬМИ:

- Araliya Beach Resort & Spa Unawatuna
- Riu Ahungalla
- Citrus Hikkaduwa
- Radisson Blu Galle (ex. Amari Galle)
- Centara Ceysands Resort & Spa
- Hikka Tranz by Cinnamon
- Club Bentota



НАСЕЛЕНИЕ

Численность населения – **20,33 млн.** чел. Основное население – **сингалы**, тамилы. Проживают также ланкийские мавры (ларакалла – потомки арабов), бюргеры (потомки от смешанных браков с европейцами). Численность ведов, потомков древнейшего населения острова, составляет всего около 1 тыс. чел.



Язык

Официальные языки на Шри-Ланке – **английский, сингальский и тамильский**. Сингальский – язык наиболее многочисленной этнической группы Шри-Ланки.



ГИГИЕНА

Необходимо соблюдать правила личной гигиены: руки перед едой и после прогулок мыть с мылом или протирать гигиеническими салфетками, при посещении храмов – использовать одноразовые носки. Пользуйтесь солнцезащитным кремом и лосьоном от солнечных ожогов. Вечером используйте репелленты. Также следует остерегаться укусов комаров и других насекомых при посещении национальных парков и заповедников.



РЕЛИГИЯ

Основные религии – **буддизм, индуизм, христианство, ислам**.

ВОДА

Для питья пригодна только кипяченая вода. В поездках по острову пейте минеральную воду из банок и бутылках, чтобы максимизировать безопасность.



АЛКОГОЛЬ

Спиртные напитки можно купить в супермаркетах любых крупных городов или в маленьких магазинчиках, которые расположены вдоль всех основных дорог. В дни полнолуния – Poya Day, алкоголь не продают.



ОБМЕН ВАЛЮТЫ:

Рекомендуется производить обмен валюты прямо в аэропорту, поскольку там действует наиболее выгодный курс обмена.

Банки: время работы: понедельник-пятница 09:00–17:00.

Выходные дни: суббота-воскресенье, традиционные (полнолуние – Poya Day) и национальные праздники, 30 июня и 31 декабря.





МАГАЗИНЫ

Время работы: понедельник-пятница 08:30–16:30. Перерыв: 13:00–14:00.

Некоторые магазины открыты по субботам, 08:30–13:00.

Выходные дни: воскресенье, Poya Day (дни полнолуния).

ЧТО ПОСМОТРЕТЬ:

Шри-Ланка – удивительное место, которое остается в сердце навсегда. Рукотворные сооружения и невероятные природные явления сливаются здесь в новую реальность.

Коломбо – современная столица Шри-Ланки, один из крупнейших в Южной Азии морских портов. Коломбо – город резких контрастов богатства и бедности, старины и современности. Город расположен на западном берегу о. Шри-Ланка, у устья реки Келани. Здесь находятся резиденция правительства и основные экономические и культурные учреждения. Считается, что город Коломбо назван так в честь Христофора Колумба. Коломбо это не просто смесь культур Запада и Востока, этот город поразительным образом сочетает в себе черты прошлого и настоящего. Старые торговые кварталы Коломбо – португальский, голландский, английский сохранили свой неповторимый колорит со своими церквями, кривыми, узкими улочками, торговыми площадями.



ДАМБУЛЛА. ХРАМ ПЯТИ ПЕЩЕР

На Шри-Ланке, южнее Сигирии, в местечке Дамбулла на вершине горы (350 метров над уровнем моря) находится буддийский храм, состоящий из 5 пещер. Здесь собрана самая большая коллекция статуй Будды, многим из которых уже более 2000 лет и находится под охраной **ЮНЕСКО**.



СИГИРИЯ

На Шри-Ланке в V в. н.э. Касапа (477–495 гг.), старший сын короля Датусены (459–477 гг.), должен был унаследовать престол, но отец отдал его младшему сыну Могаллану. Касапа воспылил ненавистью к отцу и заключил его в темницу. Могаллана ужаснулся от страшных деяний старшего брата и скрылся в Южной Индии. Опасаясь мести, Касапа решил построить столицу в труднодоступном месте. И он выбрал скалу Сигирия (Sigiriya) высотой 180 м. Король и его архитекторы расчистили место вокруг скалы и построили великолепный город, окруженный садами с фонтанами и бассейнами. Соорудили самые изумительные лестницы в мире: ступеньки вырезаны между лапами, горлом и челюстями невероятных размеров льва. На вершине скалы был построен дворец. Цитадель начинается с «платформы льва», от которого остались только лапы. Ступеньки ведут на террасу размером 1,7 га, где когда-то находился дворец. Хорошо сохранился гигантский королевский трон. Руины Сигирии были обнаружены в середине XIX века английским охотником, памятник находится под охраной ЮНЕСКО.



ДЕРЕВО-БО

Дерево-Бо – это самое старое, исторически документированное дерево на Земле, которому 23 века и один из самых священных объектов поклонения для миллионов буддистов во всем мире. Оно выросло из ветки дерева в Будха Гойя (Непал), под которым принц Сидхарта Гаутама достиг прозрения и стал Буддой. Саженец был привезен на остров монахиней Сангамиттой, дочерью индийского императора Асоки, и был посажен в королевском парке Анурадхапур.



АНУРАДХАПУРА

В 1820 году английский охотник обнаружил в джунглях Шри-Ланки руины огромного города Анурадхапура, о существовании которого говорилось в старинных книгах буддийских монахов. Город был назван в честь звезды в созвездии Скорпиона – Анурадха, что означает «свет». В период своего расцвета город занимал площадь 52 км², а население составляло несколько десятков тысяч человек. Анурадхапура оставалась столицей сингальского государства в течение 1400 лет. Но постоянные интервенции государств южной Индии привели к тому, что город был разрушен и сожжен в 993 г., а столица перенесена в Полоннаруву. Анурадхапура – это не только древняя столица, но и святой город. В 247 г. до н.э. буддизм стал официальной религией Шри-Ланки, а монахи из Северной Индии завезли на остров реликвии – символы этой особой религии, наполненной философским смыслом. Каждый год тысячи верующих совершают паломничество по святым местам, которых на территории города восемь: дерево-Бо и семь дагоб. Анурадхапура была и остается по сегодняшний день столицей буддизма.



САД СПЕЦИЙ

Шри-Ланка всемирно известна своими специями, особенно во времена существования шелкового пути, когда специи играли значительно большую роль в приготовлении пищи. До XV в. торговля пряностями находилась в руках арабских купцов, но когда европейские навигаторы открыли морские пути на восток, эта монополия была нарушена. В это время специи еще выращивались в лесах. Когда голландцы захватили Цейлон, они попытались выращивать их на плантациях вблизи побережья.



Одной из таких плантаций были сады корицы в Коломбо. Сейчас корицу, гвоздику, перец, ваниль, кардамон и другие приправы выращивают в небольших частных хозяйствах в районах Кегалле, Маванеллы, Канди и Матале, где климат достаточно влажный и прохладный.

Специи применяются не только в пище, но и в медицине и производстве косметики. Здесь Вы увидите самое «дорогое» дерево в мире – сандаловое дерево с коричнево-серым стволом, большим количеством гладких и гибких ветвей и кожистыми листьями пурпурно-розового цвета.

КАНДИ

По экономическому положению город Канди (Kandy) с населением около 100 тыс. человек занимает второе место на Шри-Ланке после Коломбо. Расположенный в горном массиве на высоте 488 м над уровнем моря, город очень живописен. Своеобразным его ожерельем является река Махавели-Ганга с тенистыми берегами. Канди в переводе означает «гора», а местное название города Маха Нувара – Великий Город.



Он основан в XIV в. королем Викрамабаху III (1357–1375 гг.). В 1590 году, когда португальцы захватили юго-западное и северное побережья острова, сингальские правители ушли в горы и основали государство со столицей в Канди. В течение 225 лет государство было независимо, и только в 1815 году англичане сумели захватить город. Множество самых важных исторических событий связано с этим городом, а жители Канди до сих пор сохраняют самобытную культуру, традиции и искусство сингальского народа. В центре города искусственное озеро, творение последнего короля Канди. В центре на маленьком острове построен Королевский летний дворец, где Шри Викрема Раджасингхе содержал свой гарем. На берегу озера находится Далада Малигава – Храм Священного Зуба Будды. С 311 г., когда Зуб появился на острове в волосах принцессы Хемамалы, реликвия стала символом суверенитета.

Обязательно к посещению: фабрика батика и шелка, тут вы сможете приобрести сари или же примерять его, для красивых тематических фото!

Королевский ботанический сад

Королевский ботанический сад (Royal Botanical Garden) в Перадении один из лучших в Азии. Созданный в 1821 г, сад расположен в 12 км от Канди, в излучине реки Махавели – самой крупной реки Шри-Ланки. Лучшие садоводы Шри-Ланки разбили огромную холмистую территорию на парковые зоны, отражающие разные типы тропической флоры.

Контраст цветовой гаммы декоративных и цветущих деревьев, большинство которых цветет в засушливое время года, очаровывает посетителей. Одна из удивительных зон – коллекция комнатных растений (750 видов), достоинством которых являются уникальные формы листьев и многообразие расцветок. Но главный аттракцион сада – декоративные орхидеи (около 100 видов).

Нувара Элия Нувара Элия

Высокогорный курорт - «Город света», расположился на высоте 1884 м над уровнем моря у подножия горы Пидуруталагала, высочайшего пика Шри-Ланки. Мягкий благоприятный климат (среднегодовая температура +15–20°C), живописные луга и долины, горные пейзажи – все это сделало Нувара Элию очень популярным курортом. «Апрельский сезон» в Нувара Элии начался более 150 лет назад, когда, спасаясь от жары в Коломбо, англичане выезжали сюда с семьями.

Дома с остроконечными крышами и слуховыми окнами, англиканская церковь, здание почтамта с часовой башней, старинные виллы, ухоженные газоны – за это Нувара Элию называют «Маленькая Англия».



Водопады Шри-Ланки

Реки Шри-Ланки, текущие с гор, изобилуют водопадами, их здесь больше сотни. 212-метровый водопад «Фата невесты» (Koslanda Bridal Veil) – один из самых высоких водопадов в мире с единой струей. В центральной части острова, к югу от Нувара Элии, на площади размером в пятьдесят на пятьдесят километров находятся сразу семь таких водопадов и каскадов, в том числе 210-метровый Курунду, 220-метровый Диялума и водопад Бамбараканда (241 м) – Королевский ботанический сад является самым большим в Юго-Восточной Азии самый высокий водопад на острове, каскадами спускающийся вниз. К сожалению, эти водопады, как и многие другие, сезонные: впечатляющие во время муссонных дождей с мая по октябрь и более скромные в период засухи. Водопады – это поистине увлекательное зрелище, они поражают своей мощью, красотой и разнообразием!



НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПАРКИ ШРИ-ЛАНКИ

Несмотря на высокую плотность населения, на Шри-Ланке насчитывается **12 национальных парков**, **3 заповедника** и **51 резервация**, которые занимают 14% территории острова. Среди них Минерия, Синхараджа, Бундала, Вилпату, Васгамува, Удавалаве и Яла.

Национальный парк **Яла (Рухуна)** находится в 309 км от Коломбо, на юго-восточном побережье острова и занимает площадь 1259 км². Это один из старейших и самых крупных в стране национальных парков. На слегка холмистой местности, поросшей кустарником и мелколесьем, иногда видны стада слонов, буйволов, кабанов, пятнистых оленей и других животных. Здесь обитает несколько видов лесных кошек и мангустов, а также летающие белки, обезьяны, вараны и крокодилы. Мир пернатых поражает своим многообразием. К вечеру, когда спадает жара, животные выходят к водоемам, и можно понаблюдать их с близкого расстояния.

Пик Адама

На Шри-Ланке гора Шри Пада (Sri Pada) высотой 2224 м над уровнем океана является местом паломничества, куда десятки тысяч верующих совершают восхождение, чтобы прикоснуться губами к священному отпечатку ступни на вершине горы. Верующие всех четырех религий считают гору священной.

- Буддисты называют ее **Шри Пада** («Священный След»), считая, что сам Гаутама Будда посетил это место.



- Индуисты утверждают, что отпечаток принадлежит Шиве, богу верховному, и называют гору Шриван Адипатам («Космический танец Шивы»).
- Мусульмане настаивают на том, что здесь Адам впервые ступил на землю (Пик Адама – название, данное португальцами).
- Христиане верят, что здесь оставил свой след святой Томас, христианский апостол, проповедовавший в южной Индии.
- Сезон паломничества начинается в декабре и продолжается до фестиваля Весак (полнолуния в мае).

Плато Хортон

Плато Хортон, занимая площадь **3160 га** и простираясь на многие километры, является частью национального парка, расположенного на высоте **2134 м** над уровнем океана. Главной достопримечательностью плато Хортон по праву считается «Конец Света» – склон, резко обрывающийся вертикально сначала на **328 м**, а затем еще на **1312 м**. Вид, открывающийся отсюда, – один из самых замечательных на Шри-Ланке. Ясным ранним утром вашему взору открываются просторы Индийского океана, уходящего за горизонт. Плато Хортон, наверное, одно из самых экологически чистых мест в мире. Следует отметить, что курение на плато Хортон строго запрещено!



ГДЕ УВИДЕТЬ КИТОВ?

Мирисса является отличным местом для наблюдения за китами на Шри-Ланке во время пикового сезона. Мирисса это прекрасная прибрежная деревня на южном побережье Шри-Ланки, расположенная между Галле и Матарой. Она находится примерно в 40 минутах езды от Галле и в 4 часах езды от Коломбо.

Большинство прогулок на лодках для наблюдения за китами в Мириссе начинаются в 06:30 утра. Продолжительность поездки варьируется, в зависимости от погоды и условий моря в определенный день. В среднем, поездка в открытый океан и обратно занимает 3-5 часов, наблюдение за китами обычно длится 40-60 минут.

КУХНЯ

Кулинарные пристрастия жителей Шри-Ланки во многом схожи с кулинарными пристрастиями жителей Индии. Оно и не мудрено – ведь страны связывает не только географическая близость, и схожий ассортимент продуктов используемых для приготовления блюд (дары моря, фрукты, зелень, всевозможные пряности), но и пересечения в истории. Кстати, сразу отметим - здесь практически **не употребляют мяса**, так как коровы считаются одним из священных животных. Кроме кухни Индии, Шри-Ланка впитала в себя кулинарные традиции **арабов, голландцев, англичан, китайцев**, а также иных народов этого региона. Так, арабская кухня принесла в местный рацион бурияни – похожее на плов блюдо, а также широко распространенные на ближнем востоке кебабы. Из кулинарной традиции Великобритании в ланкийскую кухню перекечевал пудинг и кексы. Китайская кухня поделилась рецептами приготовления блюд из сои и других бобовых.



УЧИМ СИНГАЛЬСКИЙ:

Основные слова и выражения

Здравствуйте - Аюбован

Доброе утро - СубаУдесонек Вева

Добрый день - СубаДавасок Вева

Добрый Вечер - СубаСандавок Вева

Доброй Ночи - СубаРатрияк Вева

Пожалуйста - Карунакарала

Спасибо - Стутий

Большое Спасибо - ГодакСтутий

Да - Ов **Нет** - Неха

Сколько стоит? - Кияда

Счастливого пути - СубаГаманак

Желаю удачи - СубаПетум



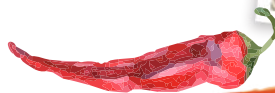
Если вы не переносите острых и очень острых блюд – заблаговременно предупреждайте официантов. **No Spicy, please!**

Особенностью кухни Шри-Ланки является широкое употребление **всевозможных специй**, особенно Чили, что наделяет блюдо характерным особо острым вкусом. Карри это также смесь специй из куркумы, измельченного кориандра, чеснока, черного перца, перца чили, горчичного зерна, тмина, корицы, а также других компонентов.. Карри употребляется также и с ротти - лепешка выпеченная из рисовой муки с добавлением кокосовой стружки.



Для вегетарианцев Шри-Ланка станет **благодатной землей**, т.к. приправленный «карри» рис является здесь популярен. Кроме этого, готовятся блюда из мяса, птицы и морепродуктов. Великолепие недорогих тропических фруктов просто поражает: сочные и сладкие ананасы, более 200 сортов бананов, апельсины, авокадо, манго, папайя и, конечно же, кокосовые орехи.

Одним из блюд традиционной ланкийской кухни является рисовая пропаренная лапша, которое называется **«стринг хопперс»**. Широкую популярность имеет блюдо **«кирибат»** – оно готовится на основе риса с добавлением молока кокосового ореха, и как правило, подается на завтрак. Его режут на кусочки в виде ромбов, и добавляют всевозможные пряности, такие как кокосовую стружку, цедру лимонов или перец.



НА ЗАМЕТКУ:

- Есть можно как приборами, так и руками (только не левой!).
- Минеральная вода, как и прочие напитки, в стоимость обеда или ужина обычно не входит.

ЧТО СОВЕТУЕМ ПОПРОБОВАТЬ?

- **Рыбное карри в кисло-сладком соусе с пряностями**

На Шри-Ланке есть множество различных блюд приготовленных с пряностями. Эта рыба была поджарена и потушена в прекрасном кисло-сладком соусе, и еще раз слегка обжарена с красным луком и банановым перцем. Она была великолепна вместе с жареным рисом и лепешкой паратха.

- **Маллум или маллунг — готукола самбола**

Зеленые овощи — не самая распространенная еда в Шри-Ланке, поэтому нужно использовать каждую возможность, чтобы съесть тарелку маллумы. Салат из зеленых листьев был порублен с готуколой (центелла азиатская), мякотью кокоса, красным луком и несколькими специями для приправы.

В блюде используется: готукола (может быть заменена петрушкой), лук, зеленый чили, помидор, мякоть кокоса, сок лайма.

- **Вегетарианское коту**

Очень популярная ланкийская уличная еда, известная как «котту». Главным образом состоит из нашинкованного ланкийского хлеба паратха, а также специй, с добавлением мяса или овощей на выбор.

- **Котту** – это такой ланкийский «гамбургер», настолько вкусный, что сопротивляться ему невозможно!



К котту также может быть подана отдельная тарелка соуса карри.

- **Хопперс (аппа) с яйцом**

Хопперс, также известное как аппа, является культовой едой в Шри Ланке.

Готовится как простой блинчик из жидкого теста на кокосовом молоке и с небольшим количеством пунша (ланкийское пальмовое вино). Уникальность его в том, что хопперсы приготовлены в маленькой сковороде-вок типа округлой кастрюли, таким образом тесто получается толстым и мягким в основании, и тонким и хрустящим по краям.

Хопперс можно заказать просто как блин, или лучше с яичницей в середине.

- **Питту — рисо-кокосовое трубчатое пирожное**

Ланкийское трубчатое пирожное питту — сочетание рисовой муки, свежей мякоти кокосового ореха и горстки высушенной кокосовой стружки. Традиционно пирожное делается на пару в бамбуке, но сейчас иногда делается в круглых металлических трубках. Будучи приготовленным, рассыпчатые питту было подано со свежим подслащенным кокосовым молоком.



КАК ВЫБРАТЬ ЧАЙ?

Самым основным напитком на Шри-Ланке является настоящий **цейлонский чай**. Выбор сортов чая здесь велик, да и способов приготовления тоже очень много. Его смешивают с различными фруктами и травами, смешивают несколько сортов да и способов запаривания сохранилось у ланкийцев великое множество.

Один из самых популярных сувениров – это, конечно же, чай. Поэтому дадим несколько советов по его выбору.

Самый элитный — белый чай, цветки и нежные молодые листочки которого собираются только вручную.

На упаковке настоящего вкусного чая в Шри-Ланке должен быть значок с ланкийским фирменным львом. Чай без логотипа с хищником — низкосортный. Значок ставится лишь на высокосортных чаях с припиской «Symbol of quality» («Знак качества»). Правда, его постоянно пытаются подделать, причем не очень качественно. На оригинальном льве можно насчитать **17 точек**, а на подделках ставят от **10 до 23**.



Многие считают, что настоящий цейлонский чай должен быть крупнолистовым, а в мелкодробленный кладут всякий мусор и химические примеси. Однако на Шри-Ланке последний как раз в почете. Ланкийцы с удовольствием пьют сами и угощают гостей чайной трухой, вкус которой просто великолепен. По их мнению, степень измельченности чайного листа особого значения не имеет, а труха еще и быстрее заваривается.



ТРАДИЦИИ И КУЛЬТУРА ШРИ-ЛАНКИ

Основное влияние на культуру Шри-Ланки оказала Индия. Важной частью жизни людей является буддизм. На таком небольшом по масштабу острове, живут не только буддисты, но и индуисты и даже христиане с мусульманами.

Архитектура и достопримечательности являются буддистские, так как в основном в Шри-Ланке оберегается самое большое количество в мире изображений Будды.

Ритуалами на Шри-Ланке сопровождается почти все: домашние дела, переезд, первый день занятий в школе, закладка нового дома, посев риса, сбор урожая и все прочие события личной и общественной жизни.

Танцы в культуре Шри-Ланки, достаточно схожи с индийскими танцевальными традициями. А особенностью считается - изощренные акробатические па и большая подвижность. Национальные праздники, религиозные процессии и все ритуальные церемонии, жители страны сопровождают танцевальными номерами. Каждый регион страны имеет свои танцевальные предпочтения. Например Кандийский танец - это очень замысловатый священный танец, где танцор выступает в роли шамана, и священника, постоянно переключаясь в ролях.

Отдельно стоит рассказать о свадебных традициях на Шри-Ланке. Сам обряд сватанья - специальная профессия "сваха". Свахой может быть как мужчина так и женщина. Их задача - познакомить молодых. Сваха приводит жениха в дом невесты и знакомит молодого человека с родителями, а затем - и с невестой.

Если потенциальные супруги понравились друг другу - они идут к астрологу! Проверить совместимость по звездам - обязательный пункт для большинства. Еще один примечательный факт - если у невесты есть диплом о высшем образовании, то за нее не просят приданое.

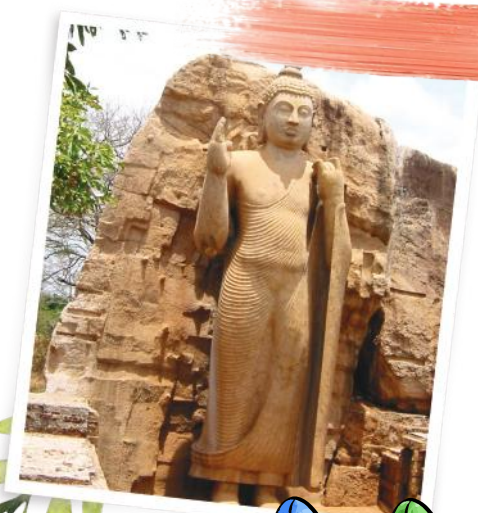


АЮРВЕДА:

Аюрведа пришла к ланкийцам из Индии и помогает людям быть здоровыми и счастливыми уже более 1500 лет. Аюрведа дословно означает «значение жизни», «принцип жизни», или «длинная жизнь» и «veda» — знание, и является видом альтернативной медицины. Первые упоминания аюрведы, как вы уже догадались, есть именно в Ведах. По легенде, Аюрведа была частью откровения святых мудрецов, которые обрели всеобъемлющее знание о Вселенной около семи тысяч лет назад. В Ведах указывается, что Брахма поведал тайны медицины Дакше, одному из богов-демиургов. Дакша в свою очередь передал знание божественным близнецам Ашвинам, которые стали «великими врачами» и позже изложили его Индре. Индра передал свои знания ученикам, в том числе Бхарадвадже, одному из семи индийских мудрецов. Аюрведа ориентирована на достижение каждым человеком гармонии, «непрерывного счастья» и рассматривает человека как часть Вселенной, состоящего с ней в теснейшей мистической взаимосвязи.



Широдара сочетает в себе индийскую массажную технику с воздействием падающих капель специального ароматического масла. Эта процедура благотворно влияет на весь организм, начиная от нервной системы и заканчивая разглаживанием морщин. Делят такое вещество, как серотонин - химическое вещество, вызывающее ощущение удовольствия и расслабления. Она также высвобождает тонкие энергии в каналах, расположенных вдоль позвоночника, помогая успокоить и прояснить ум.



Согласно «Чарака Самхита», «сама жизнь» определена как «комбинация тела, органов восприятия, ума и души, фактора, ответственного за предотвращение распада и смерти. Фактор сохраняет тело в течение долгого времени, и ведёт процессы возрождения». Вы можете пройти ряд процедур, которые практически сразу дадут эффект расслабления. Одной из самых распространённых процедур, является массаж «Третьего Глаза» - Широдара (shiro - голова, dahra - лечение).





ДЕТАЛИ, О КОТОРЫХ СТОИТ ЗНАТЬ И ПОМНИТЬ:

Поведение в общественных местах

- Делать фотографии местных жителей без их разрешения не рекомендуется.
- Некоторых животных на Шри Ланке особо почитают, например, корову. К ним требуется определённое уважение. Однако к кое-каким животным нужно относиться с осторожностью — обезьяны могут быть довольно навязчивыми, а также могут воровать еду и мелкие вещи.
- В некоторых населённых пунктах острова распространены так называемые «профессиональные нищие». Они бывают очень навязчивыми, поэтому, если турист решится подать им немного мелочи, это лучше делать из окна машины.
- Следует помнить, что передние сиденья в общественном транспорте отводятся для монахов.
- Женщины в транспорте никогда не садятся на передние сиденья с водителем.
- Охота на местных обитателей фауны запрещена. Нельзя повреждать и собирать кораллы.
- В гостинице рекомендуется пользоваться москитными сетками.
- В период с мая по сентябрь, зачастую наблюдаются волнения океана. В этих случаях необходимо опасаться ударов сильных волн и острых отростков кораллов.
- Полнолуние каждого месяца считается религиозным праздником. В этот день нельзя употреблять алкогольные напитки в публичных местах.

Мини-факт:

Аюрведа считает, что вкусы продуктов или трав имеют определенные физиологические эффекты и применяются в системе диагностики и лечения. Те вкусы, которые образуются после вываривания (Viraka), более сильны.

- Сладкий (Madhura) — Сладкие продукты кормят, охлаждают, увлажняют, смазывают, и увеличивают вес
- Кислый (Amla) — Кислые теплые продукты, смазывают, и увеличивают вес
- Солёный (Lavan) — Солёные теплые продукты, стимулируют, смягчают, смазывают, и увеличивают вес
- Горький (Katu) — Горькие продукты, прохладные, сухие, очистительные и уменьшают вес
- Острый (Tikta) — Острые продукты, теплые, сухие, стимулируют, и уменьшают вес
- Вяжущий (Kasaya) — Вяжущие продукты, прохладные, сухие, уменьшают неподвижность.





Мимика и жесты

- Демонстрация собеседнику подошв ног и обуви считается оскорбительным жестом.
- Не рекомендуется брать или передавать что-либо левой рукой.
- На Шри-Ланке за «да» и «нет» отвечают не совсем привычные нам жесты. Например, когда местный житель хочет сказать «да», он совершает покачивание головы из стороны в сторону, немного опустив её вперёд.
- Сжатие ладони в кулак с поднятым указательным пальцем — считается неприличным жестом.
- Близкие телесные контакты, например объятия, в общественных местах считаются дурным тоном.

Правила поведения в храме

- Одежда для посещения храма должна быть скромной, закрывающей плечи, спину и ноги (не рекомендуется надевать шорты).
- Входя в храм, нужно снять головной убор и обувь. В целях соблюдения гигиены, желательно взять с собой одноразовые носки.
- Фотографировать в храме без разрешения нельзя.
- Запрещено вставать спиной к статуям Будды.
- Нельзя прикасаться к монахам и здороваться с ними с помощью рукопожатия. Для этого надо сложить вместе ладони и поднести их ко лбу вместе с лёгким поклоном.
- Запрещается сидеть, когда монахи стоят и сидеть с ними на одном уровне, нужно сесть на маленькую скамеечку или на пол.



Одежда

- В любое время года подойдёт лёгкая одежда из натурального материала светлых тонов. Для поездки в горы потребуется тёплая одежда.
- В жаркую погоду рекомендуется надевать головной убор, пользоваться защитными кремами и солнцезащитными очками.
- В поездку желательно взять непромокаемую одежду и зонт, так как дожди здесь бывают достаточно часто.
- Не рекомендуется загорать на пляжах «топлесс».

ENJOY YOUR LIFE!