

Sri Lanka

JoinUP!

ШПАРГАЛКА ПО ШРІ-ЛАНЦІ

Екзотична Шрі-Ланка стає ближчою і зрозумілішою, коли під рукою є необхідна інформація. Тут ми зібрали найважливіше з того, що потрібно знати перед подорожжю на острів, усе найкорисніше та найбільш актуальне щодо напрямку.

РОЗТАШУВАННЯ

Острів Шрі-Ланка лежить в Індійському океані, приблизно за 31 км від південного берега Індії. Загальна площа – 65 610 кв. км, протяжність з півночі на південь – 445 км, із заходу на схід – 225 км. Основна частина острова є невисокою, не більше 100 м над рівнем моря, рівниною. У центрі острова – Центральний гірський масив. Його середня висота 1 000-2 000 м над рівнем моря. Найвищі точки острова: гора Підуруталалага заввишки 2 524 м, гора Кірігалпота заввишки 2 395 м. Найвідоміша гора – величний Пік Адама (Шрі-Пада) заввишки 2 243 м. У горах беруть початок численні річки, деякі з них – судноплавні. Найбільша – Махавелі-Ганга, її довжина – 335 км.

КОЛИ ЇХАТИ? ЦІЛИЙ РІК!

- Тропічний клімат Шрі-Ланки теплий та вологий.
- Середньорічна температура на рівнині становить +27°C. У містах досить спекотно. На узбережжі постійно дме морський бриз, температура дуже комфортна – +28-30°C.
- Температура води в Індійському океані – близько 27°C. У горах середньорічна температура – +23-25°C. На високогірному курорті Нувара-Елія температура вдень – +18°C, уночі вона опускається до +10°C.

З травня до жовтня – чудовий час для відпочинку на північно-східному узбережжі (**Коккілай, Пулмодай, Баттікалоа**).

З жовтня до травня – прекрасний період для відпочинку на південно-західному узбережжі (**Берувела, Бентота, Хіккадува**).



Відстань до курортів від аеропорту Маттала:

Тангалле – 1 година їзди (70 км)
Унаватуна – 1,5 години їзди (120 км)
Хіккадува – 2 години їзди (140 км)
Ахунгала – 2,15 години (160 км)
Бентотта – 2,45 години (180 км)

Відстань до курортів від аеропорту Коломбо:

Берувела (Beruwala)* – 110 км, 2-3 години
Бентота (Bentota)* – 109 км, 2-3 години
Унаватуна (Unawatuna)* – 152 км, 3-4 години
Калптія (Kalpitiya) – 141 км, 3-5 годин
Хіккадува (Hikkaduwa)* – 143 км, 3-4 години
Тангалла (Tangalle)* – 219 км, 4-6 годин
Трінкомалі (Trincomalee) – 236 км, 5-7 годин.

ДЕ ВІДПОЧИТИ?

- **Вааддува** - Мешканці містечка відомі усьому світу як «усміхнені люди», вони славляться своєю гостинністю та привітністю. Подорожуючи тут, ви неодмінно почуєте ланкійське «Аюбован» (Ayubowan – місцеве привітання). Від відвідування цього яскравого та колоритного містечка ви отримаєте величезне задоволення та зарядитеся позитивом.



Pack your bags!

- **Унаватуна** - Вода тут тиха та прозора, пляж захищений від вітрів великим бар'єрним рифом, тож не буде високих хвиль. Біля берегів безліч барвистих спотів для снорклінгу.

- **Калутара** - розташована на південно-західному узбережжі острова, відома своїми спортивними клубами. Це чудове місце для любителів водних видів спорту, таких як: водні лижі, віндсерфінг, дайвінг та вітрильний спорт.

ВІЗА:

Візу для громадян України можна оформити після прильоту на Шрі-Ланку або заздалегідь. Вартість оформлення візи після прильоту становить **60 USD**.
Діти до 12 років – безкоштовно.



В аеропорту:

- Duty free – доступні в аеропорту.
- Сім-карти також можна купити в аеропорту.
- ВОС Banks є в аеропортах, можна обміняти валюту після прильоту.



- **Берувелла** - Для відпочинку тут є всі умови: блакитні води океану, нескінченні піщані пляжі, кокосові пальми на березі. Для любителів пізнавати нове організовано багато екскурсій з відвідинами унікальних архітектурних пам'яток, індійських храмів, національних парків та заповідників. Сподобається мандрівникам із дітьми.

- **Бентота** - Курорт зачаровує золотом піщаних пляжів, багатим підводним світом з його кораловими садами, залишками затонулих кораблів і строкатими рибками. Розташувався далеко від автомагістралей та великого міста. Неподалік пляжу є невеликі SPA-салони з масажними кабінетами та оздоровчими процедурами. Зазвичай тут тихо та небагатолюдно.

КОСГОДА

Тут можна зустріти понад п'ять видів морських черепах, які виводяться на місцевих черепахових фермах, де їх годують, доглядають і піклуються, а через три доби після їхньої появи випускають у відкритий океан. Тут ви зможете побачити, як маленьких черепашок, які щойно вилупилися, так і дорослих особин.

ХІККАДУВА

Популярний курорт з розвиненою інфраструктурою та умовами для шикарного відпочинку, який вважається найкращим дайв-курортом усієї Шрі-Ланки. Хіккадува із честю несе звання «заповідника коралів». Високі хвилі припадуть до душі шанувальникам серфінгу та віндсерфінгу. Поруч є серфінг-школа та пункт прокату водних мотоциклів. Пляж оточений численними розважальними закладами.

АХУНГАЛА

Тут прекрасні морські та тропічні пейзажі. Чудова інфраструктура приваблює туристів, які насамперед хочуть насолодитися тишею, красою та спокоєм. Вода прозора, а пісок на пляжі незвичайного рожевого кольору.



ГАЛЛЕ

велике місто-порт на південному заході Шрі-Ланки, столиця Південної провінції. Основна визначна пам'ятка – голландський форт, збудований у 17 столітті. Для любителів активного відпочинку..



КОГГАЛА

Курорт має у своєму розпорядженні найкращий на острові п'ятикілометровий пляж та чисті сині води Індійського океану, підходить для спокійного відпочинку в будь-який період року, розташований далеко від різного роду метушні.

ДІКВЕЛЛА

це царство тропіків, золотистих пляжів, неповторних водоспадів, пишної тропічної рослинності та стародавніх монументів. Унікальні архітектурні споруди та міста, покинуті людьми 15 століть тому і населені всюдисущими мавпами. Золоте полотно піщаних пляжів, кришталево чиста вода кольору сапфіру, підводні коралові сади, залишки затонулих кораблів і мілководдя, усяне рибами неймовірного забарвлення, – це лише небагато з того, що дарує узбережжя Діквелли.

ТАНГАЛЛЕ

рибальське селище на південному узбережжі Шрі-Ланки, на околицях якого розкинулися одні з найкращих пляжів острова. Пляжі Тангалле простягаються на кілька кілометрів на схід від міста і завдяки своїй протяжності досить безлюдні, що є безперечним плюсом для любителів усамітненого відпочинку.



Негомбо

Курорт вразить вас багатою історією та культурою, і ви зможете здійснити справжнісіньку подорож у часі, побачити незайману природу, національні свята, більше дізнатися про буддизм і навіть опинитися на краю землі – горі Ворлдс-Енд. Тут забороняється полювання на сухопутних тварин і морських мешканців, а також збирання коралів (мертві гілки коралів, що викидаються океаном на берег, можна безперешкодно збирати).

Маравіла

нескінченні пляжі з м'яким золотистим піском, потаємні бухти та затоки, ласкава вода кольору блакитного сапфіру, підводні коралові сади, залишки затонулих кораблів та мілководдя, облюбоване рибами всіх кольорів веселки. Маравіла відома у всьому світі своїм коштовним камінням: сапфірами, рубінами, топазами тощо. Також у всіх куточках планети знають тутешній цейлонський чай, спеції, вироби народних промислів: маски, батик, вироби зі шкіри.



СЕЗОН НА КУРОРТАХ ТРІНКОМАЛІ ТА ПАСІКУДА - 3 травня до жовтня:



Тринкомалі

та його околиці мають велике історичне значення. Ці місця є священними як для індуїстів, так і для буддистів. Звідси випливають розбіжності між тамілами та сингалами щодо власності Тринкомалі. Більшість як тамілів, так і сингалів вважає, що це саме їхнє священне місце і вони є корінним народом у цьому районі острова. Наприклад, за 29 км на північ від Тринкомалі були виявлені руїни древнього буддійського храму Giri Kanda. Храм має величезне значення для буддистів, оскільки, як вважається, зберігає реліквії Будди.

Пасікуда.

Всесвітньо відомий пляж Пасікуда Бей в районі Баттікалоа, розташований вздовж східного узбережжя, приваблює не тільки іноземних туристів, а й місцевих відпочивальників. Величезний золотий пляж і морський берег, оточений кораловими рифами, стануть ідеальним місцем для віндсерферів, любителів катання на водних лижах та сімейного відпочинку.



ПОДОРОЖІ З ДІТЬМИ

- Для сімейного відпочинку краще вибирати пляжі з піщаним берегом та пологим входом у воду, наприклад Унаватуна.
- Також варто віддати перевагу готелям з дитячим клубом.
- На Шрі-Ланці можна знайти багато готелів з дитячою анімацією.
- Більшість готелів за додаткову плату пропонують послуги няньки.
- Експерсії до слонового розплідника або на черепашу ферму припадуть до душі дітяхам різного віку.



ЩО ВЗЯТИ З СОБОЮ

- Трубку і маску. Підводний світ у цих краях заслуговує на пильну увагу.
- Сонцезахисний крем. Щоб захиститись від активного сонця.
- Міні-аптечку. У місцевих аптеках можна знайти всі медикаменти, але краще мати звичні засоби під рукою.
- Водонепроникний чохол для смартфона. Щоб не боятися зіпсувати гаджет під час зйомок на пляжі.



ЩО ВЗЯТИ ДЛЯ ДИТИНИ?

- Засоби гігієни (зокрема памперси та гігієнічні серветки для найменших). Головний убір (панамку).
- Відерце та набір для гри в піску.
- Улюблені книжки та розмальовки з олівцями.
- Іграшку, з якою дитина спить.
- Медикаменти від нетравлення та алергії.
- Репеленти, що захищають від укусів москітів.

ГОТЕЛІ, ЯКІ ЧАСТІШЕ ВИБИРАЮТЬ ДЛЯ ВІДПОЧИНКУ З ДІТЬМИ:

- 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



НАСЕЛЕННЯ

Чисельність населення – **20,33 млн** осіб. Основне населення – **сингали**, таміли. Проживають також ланкійські маври (ларакамла – нащадки арабів), бюргери (нащадки від змішаних шлюбів із європейцями). Чисельність веддів, нащадків найдавнішого населення острова, нараховує близько 1 тис. осіб.



МОВА

Офіційні мови на Шрі-Ланці – **англійська, сингальська та тамільська**. Сингальська – мова найбільш чисельної етнічної групи Шрі-Ланки.



ГІГІЄНА

Необхідно дотримуватись правил особистої гігієни: руки перед їжею та після прогулянок мити з милом або протирати гігієнічними серветками, при відвідуванні храмів – використовувати одноразові шкарпетки. Користуйтеся сонцезахисним кремом та лосьйоном від сонячних опіків. Увечері використовуйте репеленти. Також слід остерігатися укусів комарів та інших комах під час відвідування національних парків та заповідників.



РЕЛІГІЯ

Основні релігії – **буддизм, індуїзм, християнство, іслам**

ВОДА

Для пиття придатна лише кип'ячена вода. Під час поїздок островом пийте мінеральну воду та інші напої фабричного виробництва у банках і пляшках, щоб максимально себе убезпечити.



АЛКОГОЛЬ

Спиртні напої можна придбати в супермаркетах будь-яких великих міст або в маленьких магазинчиках, які розташувалися вздовж усіх основних доріг.

У дні повного місяця – Pooya Day – алкоголь не продають.



ОБМІН ВАЛЮТИ:

Рекомендується проводити обмін валюти прямо в аеропорту, оскільки там найбільш вигідний курс обміну.

Банки:

час роботи – понеділок-п'ятниця 09:00–17:00.

Вихідні дні: субота-неділя, традиційні (повний місяць – Pooya Day) та національні свята, 30 червня та 31 грудня.





МАГАЗИНИ

Час роботи: понеділок-п'ятниця, 08:30–16:30.
Перерва: 13:00–14:00.

Деякі магазини працюють у суботу, 08:30–13:00.

Вихідні дні: неділя, Pooya Day (дні повного місяця).

ЩО ПОДИВИТИСЯ:

Шрі-Ланка – дивовижне місце, що залишається у серці назавжди. Рукотворні споруди та неймовірні природні явища зливаються тут у нову реальність

Коломбо

- сучасна столиця Шрі-Ланки, один із найбільших у Південній Азії морських портів. Коломбо – місто різких контрастів багатства та бідності, старовини та сучасності. Місто розташоване на західному березі о. Шрі-Ланка біля гирла річки Келані. Тут розташовані резиденція уряду та основні економічні та культурні установи. Вважається, що Коломбо назване так на честь Христофора Колумба. Коломбо це не просто суміш культур Заходу та Сходу, це місто дивним чином поєднує в собі риси минулого і сьогодення. Старі торговельні квартали Коломбо – португальський, голландський, англійський – зі старовинними церквами, кривими та вузькими вуличками, торговельними площами зберегли неповторний колорит.



ДАМБУЛЛА. ХРАМ П'ЯТИ ПЕЧЕР

На Шрі-Ланці, на південь від Сигірії, у містечку Дамбулла на вершині гори (350 метрів над рівнем моря) розмістився буддівський храм, що складається з 5 печер. Тут зібрано найбільшу колекцію статуй Будди, багатьом з яких вже понад 2 000 років, і вона перебуває під охороною **ЮНЕСКО**.



СИГІРІЯ

На Шрі-Ланці у V ст. н.е. Касапа (477–495 рр.), старший син короля Датусени (459–477 рр.), мав успадкувати престол, але батько віддав його молодшому синові Могаллану. Касапа спалахнув ненавистю до батька і кинув його до темниці. Могаллана жажнувся від страшних діянь старшого брата і зник у Південній Індії. Побоюючись помсти, Касапа вирішив збудувати столицю у важкодоступному місці. І він вибрав скелю Сигірія (Sigiriya) заввишки 180 м. Король та його архітектори розчистили місце навколо скелі та збудували чудове місто, оточене садами з фонтанами та басейнами. Спорудили найдивовижніші сходи у світі: сходинки вирізані між лапами, горлом і щелепами неймовірних розмірів лева. На вершині скелі було збудовано палац. Цитадель починається з «платформи лева», від якого залишилися лише лапи. Сходинки ведуть на терасу розміром 1,7 га, де колись був палац. Добре зберігся гігантський королівський трон. Руїни Сигірії були знайдені в середині XIX століття англійським мисливцем, пам'ятник перебуває під охороною **ЮНЕСКО**.

ДЕРЕВО-БО

Дерево Бо – це найстаріше, історично задокументоване дерево на Землі, якому 23 століття і яке є одним з найсвятіших об'єктів поклоніння для мільйонів буддистів у всьому світі. Воно виросло з гілки дерева в Будха Гойя (Непал), під яким принц Сіддгартха Гаутама досяг прозріння і став Буддою. Саджанець був привезений на острів монахинєю Сангаміттою, дочкою індійського імператора Асокі і посаджений у королівському парку Анурадхапури.



АНУРАДХАПУРА

У 1820 році англійські мисливці виявили у джунглях Шрі-Ланки руїни величезного міста Анурадхапура, про існування якого йшлося у старовинних книгах буддистських ченців. Місто було названо на честь зірки в сузір'ї Скорпіона – Анурадха, що означає «світло». У період свого розквіту місто займало площу 52 кв. км, а населення становило кілька десятків тисяч людей. Анурадхапура залишалася столицею сингальської держави протягом 1 400 років. Але постійні інтервенції держав південної Індії призвели до того, що місто було зруйноване і спалене 993 р., а столиця перенесена в Полоннаруву. Анурадхапура – це не лише давня столиця, а й святе місто. У 247 р. до н. е. буддизм став офіційною релігією Шрі-Ланки, а ченці з Північної Індії завезли на острів реліквії – символи цієї особливої релігії, сповненої філософського змісту. Щороку тисячі віруючих здійснюють паломництво святими місцями, яких на території міста вісім: дерево Бо та сім дагоб. Анурадхапура була і залишається до сьогодні столицею буддизму.



САД СПЕЦІЙ

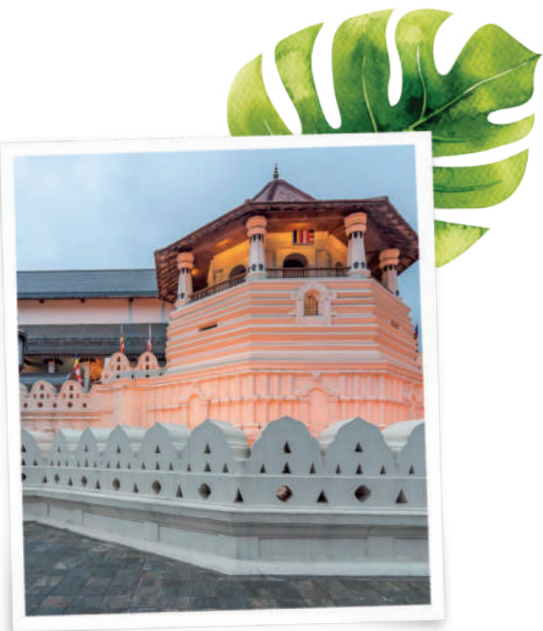
Шрі-Ланка всесвітньо відома своїми спеціями, особливо за часів існування шовкового шляху, коли спеції відігравали значно більшу роль у приготуванні їжі. До XV ст. торгівля прянощами перебувала в руках арабських купців, але коли європейські навігатори відкрили морські шляхи на схід, цю монополію було порушено. Того часу спеції ще вирощувалися у лісах. Коли голландці захопили Цейлон, вони спробували вирощувати їх на плантаціях поблизу узбережжя.



Однією з таких плантацій були сади кориці у Коломбо. Нині корицю, гвоздику, перець, ваніль, кардамон та інші приправи вирощують у невеликих приватних господарствах у районах Кегалле, Маванелли, Канді та Маталі, де клімат досить вологий та прохолодний. Спеції використовуються не тільки в кулінарії, а й у медицині та виробництві косметики. Тут ви побачите найдорожче дерево у світі – сандалове дерево з коричнево-сірим стовбуром, великою кількістю гладких і гнучких гілок і шкірястим листям пурпурово-рожевого кольору.

КАНДІ

За економічними показниками місто Канді (Kandy) з населенням близько 100 тис. осіб посідає друге місце на Шрі-Ланці після Коломбо. Розташоване в гірському масиві на висоті 488 м над рівнем моря місто – дуже мальовниче. Своєрідним його намистом є річка Махавелі-Ганга з тінистими берегами. Канді у перекладі означає «гора», а місцева назва міста Маха Нувара – Велике Місто.



Воно засноване у XIV ст. королем Вікрамабаху III (1357-1375 рр.). У 1590 році, коли португальці захопили південно-західне та північне узбережжя острова, сингальські правителі пішли в гори та заснували державу зі столицею в Канді. Протягом 225 років держава була незалежною, і лише 1815 року британці зуміли захопити місто. Безліч найважливіших історичних подій пов'язана саме з цим містом, а мешканці Канді досі зберігають самобутню культуру, традиції та мистецтво сингальського народу. У центрі міста є штучне озеро, творіння останнього короля Канді. У його центрі, на маленькому острові, збудовано Королівський літній палац, де Шрі Вікрема Раджасінгхе утримував свій гарем. На березі озера побудований Далада Малігава – Храм Священного зуба Будди. З 311 р., коли Зуб був привезений на острів у волоссі принцеси Хемамали, реліквія стала символом суверенітету.

Обов'язково для відвідування: фабрика батика і шовку, тут ви можете придбати сарі або ж приміряти його для прекрасних тематичних фото!

Королівський ботанічний сад

Королівський ботанічний сад (Royal Botanical Garden) у Пераденії – один з найкращих в Азії. Створений у 1821 р, сад розташований за 12 км від Канді, у закруті річки Махавелі – найбільшої річки Шрі-Ланки. Найкращі садівники Шрі-Ланки розбили величезну горбисту територію на паркові зони, що представляють різні типи тропічної флори. Контраст кольорової гами декоративних та квітучих дерев, більшість яких цвіте у посушливу пору року, зачаровує відвідувачів. Одна з найдивовижніших зон – колекція кімнатних рослин (750 видів), для яких характерні унікальні форми листя та різноманітність забарвлення. Та все ж головний атракціон саду – декоративні орхідеї (близько 100 видів).



Нувара-Елія

Високогірний курорт – «Місто світла», що розташувався на висоті 1 884 м над рівнем моря біля підніжжя гори Підуруталагала, найвищого піку Шрі-Ланки. М'який сприятливий клімат (середньорічна температура +15-20 °С), мальовничі луки та долини, гірські пейзажі – все це зробило Нувара-Елію дуже популярним курортом. «Квітневий сезон» у Нувара-Елії був започаткований понад 150 років тому, коли, рятуючись від спеки, що панувала в Коломбо, англійці виїжджали сюди з сім'ями. Будинки з гострими дахами та слуховими вікнами, англійська церква, будівля поштамту з годинниковою вежею, старовинні вілли, доглянуті газони – за це Нувара-Елію називають «Маленькою Англією».

Водоспади Шрі-Ланки

Річки Шрі-Ланки, що течуть з гір, рясніють водоспадами, їх тут понад сотню. 212-метровий водоспад «Фата нареченої» (Koslanda Bridal Veil) – один із найвищих водоспадів у світі з єдиним струменем. У центральній частині острова, на південь від Нувара-Елії, на площі завбільшки п'ятдесят на п'ятдесят кілометрів, можна побачити одразу сім таких водоспадів та каскадів, зокрема 210-метровий Курунду, 220-метровий Діялума та водоспад Бамбараканда (241 м) – найвищий на острові. На жаль, ці водоспади, як і багато інших, сезонні: вражаючі під час мусонних дощів з травня до жовтня і скромніші в період посухи. Водоспади – це справді захопливе видовище, вони приголомшують своєю міццю, красою та різноманітністю!



НАЦІОНАЛЬНІ ПАРКИ ШРІ-ЛАНКИ

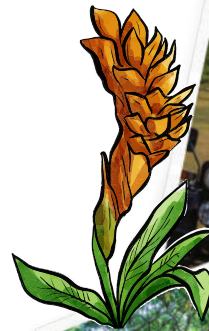
Незважаючи на високу щільність населення, на Шрі-Ланці налічується **12 національних парків, 3 заповідники та 51 резервація**, які займають 14% території острова. Серед них Мінерія, Сінхараджа, Бундала, Вілпата, Васгамува, Удавалаве та Яла.

Національний парк **Яла (Рухуна)** розташований за 309 км від Коломбо, на південно-східному узбережжі острова і займає площу 1259 кв. км. Це один із найстаріших і найбільших у країні національних парків. На трохи горбистій місцевості, що поросла чагарником і дрібноліссям, іноді видно стада слонів, буйволів, кабанів, плямистих оленів та інших тварин. Тут мешкає кілька видів лісових кішок і мангустів, а також летючі білки, мавпи, варани і крокодили. Світ пернатих вражає своїм різноманіттям. Ближче до вечора, коли спадає спека, тварини виходять до водойм, і можна спостерігати їх зблизька.

Пік Адама

На Шрі-Ланці гора Шрі-Пада (Sri Pada), заввишки 2224 м над рівнем океану, є місцем паломництва, куди десятки тисяч вірян піднімаються, щоб доторкнутися губами до священного відбитку ступні на вершині гори. Віряни всіх чотирьох релігій вважають гору священною.

- Буддисти називають її Шрі-Пада («Священний Слід»), вважаючи, що сам Гаутама Будда відвідав це місце.



- Індуїсти стверджують, що відбиток належить Шиві, верховному богу, і називають гору Шріван Адіпат («Космічний танець Шиви»).
- Мусульмани наполягають на тому, що тут Адам уперше ступив на землю (проте назву Пік Адама дали португальці).
- Християни вірять, що тут залишив свій слід святий Фома, християнський апостол, який проповідував у південній Індії.
- Сезон паломництва починається у грудні і триває до фестивалю Весак (повного місяця у травні).

Плато Хортон

Плато Хортон, займаючи площу **3160 га** і простягнувшись на багато кілометрів, є частиною національного парку, розташованого на висоті **2134 м** над рівнем океану. Головною атракцією плато Хортон справедливо вважається «Кінець Світу» – схил, що різко обривається вертикально спочатку на **328 м**, а потім ще на **1312 м**. Краєвид, що відкривається звідси, – один із найчудовіших на Шрі-Ланці. Ясного ранку вашому погляду відкриваються простори Індійського океану, що йдуть за горизонт. Плато Хортон, напевно – одне з найекологічніших місць у світі. Слід зазначити, що палити на плато Хортон суворо заборонено!



ДЕ ПОБАЧИТИ КИТІВ?

Міріса є чудовим місцем для спостереження за китами на Шрі-Ланці під час пікового сезону. Міріса – це прекрасне прибережне село на південному узбережжі Шрі-Ланки, розташоване між Галле та Матарою, приблизно за 40 хвилин їзди від Галле і за 4 години їзди від Коломбо.

Більшість прогулянок на човнах для спостереження за китами в Міріссі розпочинаються о 06:30 ранку. Тривалість поїздки варіюється, залежно від погоди та умов на морі у певний день. У середньому поїздка у відкритий океан і назад займає 3-5 годин, спостереження за китами зазвичай триває 40-60 хвилин.

КУХНЯ

Кулінарні уподобання жителів Шрі-Ланки багато в чому схожі з кулінарними уподобаннями мешканців Індії. Воно й не дивно – адже країни пов'язує не тільки географічна близькість і схожий асортимент продуктів, що використовуються для приготування страв (дари моря, фрукти, зелень, всілякі прянощі), а й багато спільних моментів в історії. До речі, одразу зазначимо – тут практично **не вживають м'яса**, а корова вважається однією із священних тварин. Окрім кухні Індії, Шрі-Ланка увібрала кулінарні традиції **арабів, голландців, англійців, китайців**, а також інших народів цього регіону. Так, арабська кухня принесла до місцевого раціону бір'яні – схожу на плов страву, а також поширені на ближньому сході кебаби. З кулінарної традиції Великобританії до ланкійської кухні перекочували пудинг і кекси. Китайська кухня поділилася рецептами приготування страв із сої та інших бобових.



ВЧИМО СИНГАЛЬСЬКУ:

Основні слова та вирази

Вітаю – Аюбован

Доброго ранку – Суба удесонок вева

Добрий день – Суба давасок вева

Добрий вечір – Суба сандавок вева

Доброї ночі – Суба ратріяк вева

Будь ласка – Карунакарала

Дякую – Стутій

Щиро дякую – Годак стутій

Так – Ов Ні – Неха

Скільки коштує? – Кияда?

Щасливої дороги – Суба гаманак

Хай щастить – Суба пету



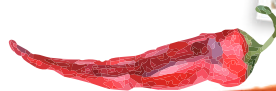
Якщо вам не до вподоби гострі та дуже гострі страви – заздалегідь попереджайте офіціантів:
No Spicy, please!

Особливістю кухні Шрі-Ланки є широке вживання різноманітних спецій, особливо чилі, що надає стравам характерного, особливо гострого смаку. Карі – дуже популярна тут суміш спецій: куркуми, подрібненого коріандру, часнику, чорного перцю, перцю чилі, гірчичного зерна, кмину, кориці, а також інших компонентів. Карі часто вживається з роті – коржиком, випеченим з рисового борошна з додаванням кокосової стружки.



Для вегетаріанців Шрі-Ланка стане благодатною землею, бо приправлений карі рис є тут дуже популярним. Окрім цього, також готуються страви з м'яса, птиці та морепродуктів. Пишність недорогих тропічних фруктів просто вражає: соковиті та солодкі ананаси, понад 200 сортів бананів, апельсини, авокадо, манго, папайя та, звичайно ж, кокосові горіхи.

Однією зі страв традиційної ланкійської кухні є рисова пропарена локшина, яка називається **стрінг хоперс**. Широку популярність має страву **кирибат** – вона готується на основі рису з додаванням молока кокосового горіха і зазвичай подається на сніданок. Її ріжуть на шматочки у вигляді ромбів, і додають різні прянощі – кокосову стружку, цедру лимонів або перець.



НА ЗАМІТКУ:

- Їсти можна як столовими приборами, так і руками (але тільки не лівою!).
- Мінеральна вода, як і інші напої, у вартість обіду чи вечері зазвичай не входить.

ЩО РАДИМО СКУШТУВАТИ?

- На Шрі-Ланці є безліч різних страв, приготовлених з прянощами.
- **Рибне карі в кисло-солодкому соусі** з прянощами. Рибу підсмажують та тушкують у чудовому кисло-солодкому соусі, потім ще раз злегка обсмажують з червоною цибулею та банановим перцем. Вона прекрасно поєднується зі смаженим рисом і коржиком паратха.
- **Маллум або маллунг – готукола самбола**. Зелені овочі – не найпоширеніша їжа на Шрі-Ланці, тому потрібно використовувати кожну можливість, щоб з'їсти тарілку маллума: це салат із зеленого листя, порубаний з готуколою (центелла азійська), м'якоттю кокоса, червоною цибулею та кількома спеціями для приправи. У страві використовується: готукола (може бути замінена петрушкою), цибуля, зелений чилі, помідор, м'якоть кокоса, сік лайма.
- **Вегетаріанське котту**. Дуже популярна ланкійська вулична їжа. Головним чином складається з нашаткованого ланкійського хліба паратха, а також спецій. Іноді до страви додають м'ясо або овочі на вибір. Котту – це такий ланкійський «гамбургер», настільки смачний, що опиратися йому неможливо!



- До котту також може бути подана окрема тарілка соусу карі.

- **Хопперс (аппа) з яйцем**

Хопперс, також відомий як аппа, є культовою їжею у Шрі-Ланці.

Готується як простий млинець із рідкого тіста на кокосовому молоці та з невеликою кількістю пуншу (ланкійське пальмове вино). Унікальність полягає в тому, що хопперси готуються на маленькій сковороді на кшталт округлої каструлі, таким чином тісто виходить товстим і м'яким всередині та тонким і хрустким по краях.

Хопперс можна замовити просто як млинець, або краще з яечнею в середині.

- **Пітту** – рисово-кокосове трубчасте тістечко

Ланкінське трубчасте тістечко пітту – поєднання рисового борошна, свіжої м'якоті кокосового горіха і жменьки висушеної кокосової стружки. Традиційно тістечко робиться на пару в бамбуку, але зараз іноді готується у круглих металевих трубках.

Уже приготоване, розсипчасте пітту подають зі свіжим підсолодженим кокосовим молоком.



ЯК ВИБРАТИ ЧАЙ?

Найголовнішим напоєм на Шрі-Ланці є справжній **цейлонський чай**. Вибір сортів чаю тут великий, та й способів приготування також дуже багато. Його змішують з різними фруктами і травами, міксують кілька сортів, та й способів запарювання збереглася у ланкійців безліч.

До речі, один із найпопулярніших сувенірів, що привозять зі Шрі-Ланки – це, звичайно ж, чай. Тому дамо кілька порад щодо його вибору.

Найелітніший — білий чай, квітки та ніжні молоді листочки якого збираються лише вручну.

На упаковці справжнього смачного чаю у Шрі-Ланці має бути значок із ланкійським фірмовим левом. Чай без логотипу з хижакком – низькосортний. Значок ставиться лише на високосортних чаях із припискою «Symbol of quality» («Знак якості»). Щоправда, його постійно намагаються підробити, причому не дуже якісно. На оригінальному леві можна нарахувати **17 крапок**, а на підробках ставлять від **10 до 23**.



Багато хто вважає, що справжній цейлонський чай має бути крупнолистим, а в подрібнений кладуть усіляке сміття і хімічні домішки. Проте на Шрі-Ланці останній якраз у пошані. Ланкійці із задоволенням п'ють самі і пригощають гостей чайною потертю, смак якої просто чудовий. На їхню думку, ступінь подрібненості чайного листа особливого значення не має, а потерть ще й швидше заварюється.



ТРАДИЦІЇ ТА КУЛЬТУРА ШРІ-ЛАНКИ

Основний вплив на культуру Шрі-Ланки справила Індія зі своєю буддистською релігією. Проте на такому невеликому за розмірами острові живуть не лише буддисти, а й індуїсти і навіть християни з мусульманами.

Архітектура та визначні пам'ятки є буддистськими, і найбільша кількість зображень Будди у світі зберігається саме в Шрі-Ланці. Ритуалами на Шрі-Ланці супроводжується майже все: домашні справи, переїзд, перший день заняття у школі, закладення нового будинку, посів рису, збирання врожаю та й усі інші події особистого та суспільного життя.

Танцювальні традиції Шрі-Ланки досить схожі з індійськими. А головною особливістю вважаються витончені акробатичні па і велика рухливість. Національні свята, релігійні процесії та всі ритуальні церемонії мешканці країни супроводжують танцювальними номерами. Кожен регіон країни має свої танцювальні уподобання. Наприклад кандійський танець – це дуже складний священний танець, де танцюрист виступає в ролі і шамана, і священника, постійно змінюючи роль.

Окремо варто розповісти про весільні традиції на Шрі-Ланці. Обряд сватання тут проводить представник особливої професії – сваха. Свахою може бути як чоловік, так і жінка. Їхнє завдання – познайомити молодих. Сваха приводить нареченого до будинку нареченої та знайомить молоду людину з батьками, а потім – і з нареченою.

Якщо потенційне подружжя сподобалося одне одному – вони йдуть до астролога! Перевірити сумісність за зірками – обов'язковий пункт для більшості місцевих мешканців. Ще один примітний факт – якщо наречена має диплом про вищу освіту, то за неї не просять посаг.



АЮРВЕДА:

Аюрведа прийшла до ланкійців з Індії та допомагає людям бути здоровими і щасливими вже понад 1 500 років. Аюрведа дослівно означає «наука життя», «знання життя», або «наука довгого життя» (veda — знання) і є видом альтернативної медицини. Перші згадки про

аюрведу, як ви вже здогадалися, з'явилися саме у Ведах. За легендою, Аюрведа була частиною одкровення святих мудреців, які здобули всеосяжне знання про Всесвіт близько семи тисяч років тому. У Ведах зазначається, що Брахма повідав таємниці медицини Дакші, одному з богів-деміургів. Дакша, у свою чергу, передав знання божественним близнюкам Ашвінам, які стали «великими цілителями» та пізніше виклали його Індри. Індра передав свої знання учням, зокрема Бхарадваджі – одному із семи індійських мудреців.

Аюрведа спрямована на досягнення кожною людиною гармонії та «безперервного щастя» і розглядає людину як частину Всесвіту, який перебуває з нею у найтіснішому містичному взаємозв'язку.



Широдара поєднує в собі індійську масажну техніку з впливом крапель спеціального ароматичного масла, що падають. Ця процедура благотворно впливає на весь організм, починаючи від нервової системи і закінчуючи розгладжуванням зморшок, сприяє виділенню такої речовини, як серотонін – гормону, що викликає відчуття задоволення та розслаблення. Вона також вивільняє тонкі енергії в каналах, що розташовані вздовж хребта, допомагаючи заспокоїти та прояснити розум.



Відповідно до трактату «Чарака-самхіта», саме життя визначене як «комбінація тіла, органів сприйняття, розуму і душі – фактора, відповідального за запобігання розпаду та смерті, який зберігає тіло протягом тривалого часу і веде процеси відродження».

Ви можете пройти низку процедур, які практично відразу дадуть ефект розслаблення. Однією з найпоширеніших процедур є масаж «Третього Ока» – Широдара (shiro – голова, dahra – лікування)





Міні-факт:

Аюрведа вважає, що смаки продуктів чи трав мають певні фізіологічні ефекти та застосовуються у системі діагностики та лікування. А ті смаки, які утворюються після виварювання (Viraka), більш потужні.

- Солодкий (Madhura) – солодкі продукти годують, охолоджують, звожують, змащують і збільшують вагу
- Кислий (Amla) – кислі теплі продукти змащують і збільшують вагу
- Солоний (Lavan) – солоні теплі продукти стимулюють, пом'якшують, змащують і збільшують вагу
- Гіркий (Katu) – гіркі продукти – прохолодні, сухі, очищують та зменшують вагу
- Гострий (Tikta) – гострі продукти – теплі, сухі, стимулюють і зменшують вагу
- В'язучий (Kasaya) – в'язучі продукти – прохолодні, сухі, підвищують рухливість

ДЕТАЛІ, ПРО ЯКІ ВАРТО ЗНАТИ ТА ПАМ'ЯТАТИ:

Поведінка у громадських місцях

- Робити фотографії місцевих мешканців без їхнього дозволу не рекомендується.
- Є тварини, яких на Шрі-Ланці особливо шанують, наприклад – корови. До них потрібна певна повага. Однак до деяких тварин необхідно ставитися з обережністю — мавпи можуть бути досить надокучливими, а інколи – красти їжу та дрібні речі.
- У деяких населених пунктах острова багато так званих «професійних жебраків». Вони бувають дуже нав'язливими, тому, якщо турист зважиться подати їм трохи дрібних грошей, це краще робити з вікна машини.
- Слід пам'ятати, що передні сидіння у громадському транспорті відводяться для ченців.
- Жінки у транспорті ніколи не сідають на передні сидіння біля водія.
- Полювати на представників місцевої фауни заборонено. Не можна пошкоджувати та збирати корали.
- У готелі рекомендується користуватися москітними сітками.
- У період з травня до вересня часто бувають великі океанські хвилі. У такому разі необхідно остерігатися ударів сильних хвиль та гострих відростків коралів.
- Повня кожного місяця вважається релігійним святом. У цей день не можна вживати алкогольні напої у публічних місцях.





Міміка та жести

- Демонстрація співрозмовнику підшов ніг та взуття вважається образливим жестом.
- Не рекомендується брати чи передавати будь-що лівою рукою.
- На Шрі-Ланці за «так» і «ні» відповідають не зовсім звичні для нас жести. Наприклад, коли місцевий житель хоче сказати «так», похитує головою з боку на бік, трохи опустивши її вперед.
- Стиснення долоні в кулак з піднятим вказівним пальцем вважається непристойним жестом.
- Близькі тілесні контакти, наприклад обійми, у громадських місцях вважаються поганим тоном.

Правила поведінки у храмі

- Одяг для відвідування храму має бути скромним, має закривати плечі, спину та ноги (не рекомендується одягати шорти).
- Входячи до храму, потрібно зняти головний убір та взуття. З метою дотримання гігієни, бажано мати з собою одноразові шкарпетки.
- Фотографувати у храмі без дозволу не можна.
- Заборонено ставати спиною до статуй Будди.
- Не можна торкатися ченців і вітатися з ними за допомогою рукостискання. Для цього треба скласти долоні разом і піднести їх до чола одночасно з легким поклоном.
- Забороняється сидіти, коли ченці стоять, і сидіти з ними на одному рівні, потрібно сісти на маленьку лавку або на підлогу.



Одяг

- Будь-якої пори року вам підійде легкий одяг з натурального матеріалу світлих тонів. Для поїздки в гори знадобиться теплий одяг.
- У спекотну погоду рекомендується одягати головний убір, користуватися захисними кремами та сонцезахисними окулярами.
- У поїздку бажано взяти непромокальний одяг та парасольку, оскільки дощі тут бувають доволі часто.
- Не рекомендується засмагати на пляжах топлес.



ENJOY YOUR LIFE!