

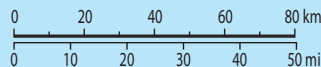
ШРИ-ЛАНКА

■ ORANGEВЫЙ ГИД





Лакшадивское море



Индийский океан

Не забудьте

Основное:

«Помощники» в путешествии:

- ♦ Легкое чтение
- ♦ Жевательная резинка
- ♦ Закуски
- ♦ Вода в бутылках
- ♦ беруши
- ♦ Маска для сна
- ♦ Подушка
- ♦ Снотворное

- ♦ Средства от укачивания
- ♦ Успокоительное

Деньги:

- ♦ Бумажник
- ♦ Наличные деньги
- ♦ Кредитные/дебетовые карты

Информация о поездке:

- ♦ Паспорта и визы
- ♦ Водительские права
- ♦ Маршрут следования
- ♦ Карты и адреса
- ♦ Билеты
- ♦ Подтверждение брони

Разное:

Документы:

- копии документов, необходимых для путешествия
- копии кредитных карт
- копии паспорта
- информация по кредитной карте
- медицинская страховка
- медкарта
- список лекарств
- рецепты
- страховка путешественника
- страховка на машину

Сумки:

- рюкзак
- кошелек
- пояс-кошелек

Белье:

- комплект белья
- пятновыводитель
- набор для шитья
- дорожный утюг

Разное:

- зонт
- ключи от дома
- дорожные замки и ключи
- багажные бирки
- журналы
- спортивный инвентарь

Контакты:

- адресная книга
- ежедневник
- визитные карточки
- сим-карта

Гаджеты

- мобильный телефон с зарядкой
- КПК с зарядкой
- ноутбук с зарядкой
- камера с зарядкой
- кино
- музыка и плеер
- наушники
- адаптеры напряжения
- батарейки
- фонарик
- бинокль
- будильник

Работа

- рабочие документы
- чтение по работе
- канцелярские принадлежности
- тетрадь (записная книжка)

ВЗЯТЬ С СОБОЙ

ОДЕЖДА

Основное:

- белье
- носки
- майки
- бра
- колготки
- одежда для сна
- халат

Одежда

- рубашки
- свитера
- брюки
- юбки
- платья

- костюмы
- смокинг

Верхняя одежда

- куртки
- пальто
- дождевики
- шапки
- перчатки
- шарфы

Повседневная одежда

- футболки
- майки

- толстовки
- джинсы
- шорты
- рабочая одежда
- купальник

Обувь

- сандалии
- тапки

Аксессуары

- ремни
- галстуки
- наручные часы

ГИГИЕНА

- зубная щетка
- зубная паста
- зубная нить
- полоскание для рта
- мыло
- мочалка
- дезодорант
- шампунь
- бальзам-кондиционер
- щетка
- расческа

- фен
- утюжок
- средства для укладки
- аксессуары для волос
- зеркало
- гель для душа
- солнцезащитное средство
- увлажняющий лосьон
- бальзам для губ
- контактные линзы и чехол

- физиологический раствор
- щипчики для ногтей
- пилочка для ногтей
- жидкость для снятия лака
- салфетки для рук
- витамины
- комплект первой помощи
- пластыри

**Возьмите вдвое меньше вещей,
чем, как вы думаете, вам понадобится,
и вдвое больше денег!**



Содержание

Вступление	10
------------------	----

Что посмотреть, или Рейтинг основных достопримечательностей Шри-Ланки 12

Пик Адама	14
Храм Зуба Будды	16
Крепость-скала Сигирия	17
Пещерные храмы	18
Пляж Бентота	19
«Край Земли»	20
Храм Гал Вихара	21
Аукана Будда	22
Форт Галле	23
Водопад Дунхинда	24
Чайная плантация Маквудс	25
Михинтале	26
Скала Элла Рок	27
Ботанический сад Перадения	28
Национальный парк Миннерия	29

Рейтинги 32

Только на Шри-Ланке	32
Лучшие места Шри-Ланки – бесплатно	34
Спрятаться от солнца	36
Рейтинг лучших пляжей Шри-Ланки. . .	38

Города и курорты 42

Коломбо	44
Районы Коломбо	44
Прогулка «Старое и новое»	50
Транспорт Коломбо	58
Негомбо	60
Канди	65
Развлечения	73
Галле	79

Маршруты по Шри-Ланке 92

Маршрут 1 Юго-западное побережье: чередa пляжей	94
Маршрут 2 На крайнем юге: пляжи, храмы, пещеры	100
Маршрут 3 Нагорье: трекинг и чайные плантации	113
Маршрут 4 Восточное побережье: по местам боев	139
Маршрут 5 Древние города: руины и ступы	143
Куда поехать из города.....	175

История Шри-Ланки 178

Доисторические времена	180
Древние сингальские царства	181
Империя Чолов	182
Расцвет сингальских царств	183

■ *Лодочная станция на побережье*





■ Чайная плантация Гленанорец

Колониальный период	185
Независимость	187
Гражданская война	188
Долгожданный мир	189

Образ жизни 190

Кастовая система	193
Тамилы	193
Аюрведа — наука жизни	195

Культура 198

Архитектура и статуи	200
Декоративно-прикладное искусство	202
Фестивали	203

Кухня 204

Рестораны	208
-----------------	-----

Шопинг 214

Сингальские маски	216
Драгоценные камни	216
Цейлонский чай	217
Шопинг в Коломбо	217
Шопинг в Негомбо	221
Шопинг в Галле	222
Шопинг в Канди	222

Ночная жизнь 224

Казино	226
Ночные клубы	227
Ночная жизнь в Хиккадуве	227

Полезная информация .. 228

Правила въезда	230
Медицинская страховка	230
Прививки	230
Деньги	230
Таможенные правила и ограничения ..	231
Безопасность	231
Полиция	232
Утрата документов	232
Телефоны экстренных служб	232
Отели	232
Информация о Шри-Ланке в сети ..	233
Интернет	233
Как добраться до Шри-Ланки из РФ	233
Как передвигаться по стране	234
Время	238
Часы работы	238
Телефонная связь	238
Интернет	238
Пять вещей, которые непременно нужно сделать на Шри-Ланке	239
Указатель	240

ПРАВИЛО № 1

ВЫБИРАЙ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

«ЛЮБОВНИКИ И ВОЯЖИ — ВОТ И ВСЁ, ЧТО
ТЫ БУДЕШЬ ВСПОМИНАТЬ НА СТАРОСТИ
ЛЕТ», — СКАЗАЛА ОДНА ЖЕНЩИНА В ДЕНЬ
СВОЕГО 100-ЛЕТИЯ.

ТАК И ЕСТЬ: ВЕЩИ ЗАНАШИВА-
ЮТСЯ, АЙФОНЫ УСТАРЕВАЮТ,
ДЕНЬГИ ПРИХОДЯТ И УХОДЯТ.
ПЕРЕЖИТЫЕ ТОБОЙ ПРИКЛЮ-
ЧЕНИЯ — ЕДИНСТВЕННОЕ,
ЧТО ОСТАЕТСЯ НАВСЕГДА. ПУ-
ТЕШЕСТВИЕ — САМЫЙ ПРО-
СТОЙ СПОСОБ ОБОГАТИТЬ
СВОЮ КОЛЛЕКЦИЮ ВПЕЧАТ-
ЛЕНИЙ.



Вступление

Шри-Ланка — государство, расположенное на тропическом острове Цейлон. Оно известно прежде всего как родина слонов, драгоценных камней и знаменитого на весь мир цейлонского чая. Однако это еще далеко не все, чем Шри-Ланка способна удивить и порадовать своих гостей: вас ждут прекрасные пляжи, омываемые неизменно теплыми водами Индийского океана, джунгли, руины древних городов, а также буддистские и индуистские храмы. Буквально все, что у нас ассоциируется с экзотическими тропическими странами, здесь есть. И даже больше. Не зря же этот благословенный остров испокон веков сравнивали с земным раем, так что не упустите возможность почувствовать себя на седьмом небе. Хотя бы ненадолго, потому что, сколько бы вы ни пробыли здесь, поездка на Шри-

Ланку все равно станет для вас незабываемым приключением.

Остров четко разделен на отдельные регионы, как будто специально созданные для путешественников с различными интересами. Если вас интересуют самые лучшие и популярные пляжи, то надо сразу же из аэропорта ехать на западное побережье — в Негombo или Бентоту либо на один из пляжей между ними. Если хочется моря и солнца, но поменьше людей, то лучше выбрать пляжи южной части острова, расположенные за Галле. А если нужно все то же самое плюс ощущения первооткрывателя, то вперед, в Тринкомали, на почти пустынные после длительной гражданской войны пляжи восточного побережья.

Любители истории могут сразу же, не мешкая, отправиться

■ *Озеро на пляже Нилавели*



в центральную часть острова, где сосредоточены руины древних городов Анурадхапура и Полоннарува, удивительная скала Сигирия, пещеры Дамбуллы, многочисленные храмы, монастыри и гигантские буддистские ступы. А ценителям чая, горных прогулок и неспешных поездок на поездах, открывающих обворожительные виды, стоит посетить горную часть Цейлона — от Бадуллы до Канди.

На Шри-Ланку можно приезжать в любое время года. Здесь всегда лето. Климат тропический — теплый и влажный. Здесь, на 5° северной широты, температура как воды в океане, так и воздуха круглый год почти не меняется, держится в районе 27 °С. Очень тепло и комфортно. Если захочется немного прохлады, то достаточно всего лишь отъехать от побережья в горы. Там вечная весна. Днем +18 °С, а по ночам до +10 °С.



■ На пляже Бентота

■ В Нагорье по утрам туман





Что посмотреть, или Рейтинг основных достопримечательностей Шри-Ланки

- 14..... Пик Адама ■
- 16..... Храм Зуба Будды ■
- 17..... Крепость-скала Сигирия ■
- 18..... Пещерные храмы ■
- 19..... пляж Бентота ■
- 20..... «Край Земли» ■
- 21..... Храм Гал Вихара ■
- 22..... Аукана Будда ■
- 23..... Форт Галле ■
- 24..... Водопад Дунхинда ■
- 25..... Чайная плантация Маквудс ■
- 26..... Михинтале ■
- 27..... Скала Эллы Рок ■
- 28..... Ботанический сад Перадения ■
- 29..... Национальный парк Миннерия ■



№1

Пик Адама



! КАК ДОБРАТЬСЯ:
на  автобусе из
Канди, Нувара-Элии,
Коломбо;  на поезде
или  автобусе до
Хаттона. Расписание
поездов и стоимость
презда смотрите 
на www.colombofort.com

Самая священная гора Шри-Ланки известна под различными именами. Ее называют пиком Адама, считая первым местом на Земле, на которое ступил изгнанный из рая первочеловек. Однако, уже по другой версии, именно отсюда покинул землю направлявшийся в рай Будда: в честь этого события данная гора зовется Шри Пада, или «Священный отпечаток ноги». Место также известно и как Саманалаканде, или «Гора бабочек», так как здесь летают бабочки, которыми после смерти будет суждено оказаться

■ Виг с пика Адама



в раю. Получается, с какой точки зрения ни посмотри, на Земле это самое близкое к раю место.

На вершине пика Адама (2243 м) есть углубление, по форме отдаленно напоминающее отпечаток ступни (чтобы его увидеть, нужно обладать особым духовным зрением). Индуисты считают, что это отпечаток ноги бога Шивы, буддисты приписывают его Будде, а христиане — святому Фоме. Однако большинство ланкийцев верит, что этот след оставил бог Саман.

Подъем на вершину осуществляется пешком от поселка Далхуси. В сезон паломничества (декабрь–май) туда идут прямые  автобусы из Канди, Нуvara-Элии и Коломбо. В остальное время нужно добираться на  автобусах с пересадкой в Хаттоне или в Маскеллии. Подробнее на с. 113.

 www.sripada.org

 Круглосуточно

 Бесплатно



■ Тропа на вершину пика Адама

