

## Wyprawa do Indii- informacje

### Zdrowie, szczepienia:

Przed wyjazdem do Indii **nie ma obowiązku poddawania się żadnym szczepieniom.**

Zalecane szczepienia:

- **Wirusowe zapalenie wątroby typu A i B** – najlepszym pomysłem jest przyjęcie skojarzonej wersji szczepionki – preparat Twinrix, cykl przyjmowania składa się z trzech dawek w ciągu sześciu miesięcy( pierwsza dawka, druga dawka po miesiącu, trzecia dawka po 6miesiącach) (cena ok. 132zł/1 dawka)
- **Błonica i tężec** – szczepienia przeciwko tym chorobom zazwyczaj się łączy, znajdują się one w kalendarzu szczepień, ostatnie szczepienie przyjmuje się zwykle w wieku 18lat, należy je powtarzać co 10lat(cena ok. 31zł/1dawka)
- **Dur brzuszny** – jednorazowa dawka, należy się zaszczepić najpóźniej 2tygodnie przed wyjazdem (cena ok165zł)
- **Malaria-** z malarią można się zetknąć na przeważającym obszarze Indii, szczególne zagrożenie występuje w porze wilgotnej. Działanie ochronne polega na przyjmowaniu leków, które zabijają lub unieszkodliwiają zarazki malarii na określonym etapie ich rozwoju, dzięki czemu zapobiegają rozwinięciu się pełnoobjawowej choroby, warto skonsultować się z lekarzem na temat wyboru leku, dostępne są dwa: Arechin(dostępny w Polsce) i Lariam(lek szwajcarski sprowadzany na zamówienie), preparat należy zacząć przyjmować dwa tygodnie przed wyjazdem. Przyjmuje się 1 tabletkę raz w tygodniu.

W tym roku notuje się zwiększoną zachorowalność na malarię i dengę m.in. w okolicach Delhi.

### Podręczna apteczka:

- Jeśli ktoś przyjmuje dany lek regularnie należy wziąć odpowiedni zapas, poza tym warto dołączyć informacje od lekarza, będącą dowodem, że przyjmujemy lek w sposób legalny
- Lek przeciwbiegunkowy (dość skuteczna jest kuracja: Nifuroksazyd + Metronidazol (zwalczą pasożyty)+ osłonowy na żołądek np. Trilac)
- Sylimarol lub inny(ochronny na wątrobę i łagodzi niestrawność)
- Maść łagodząca przy ukąszeniach owadów, np. Fenistil
- Balsam do opalania z wysokim filtrem SPF30 i więcej
- Balsam łagodzący po opalaniu
- Zapas papieru toaletowego

Większość leków dostępnych w Europie, jest dostępna również w Indiach, mogą różnić się nazwą. Jeśli zachodzi taka potrzeba, warto poradzić się miejscowego farmaceuty, który zwykle potrafi wskazać skuteczny lek.

### Pieniądze, ceny:

Walutą w Indiach są rupie indyjskie (Rs). Praktycznie na wszystkich(oprócz niektórych niskich nominał)banknoty mają podobiznę Mahatmy Gandhiego.

**1zł=12 Rs**(Rupii indyjskich)

1Rs=0,08zł

**1\$=39 Rs**

Pieniądze można wymienić na rupie w bankach, kantorach, na lotnisku Indiry Gandhi w Delhi są 2 takie punkty. Zwykle bierze się ze sobą dolary, ale ze względu niski ostatnio kurs dolara popularniejsze stało się euro lub funt.

Można korzystać również z dosyć licznych bankomatów, jednak poza Delhi nie zawsze jest łatwo je znaleźć. Transakcje kartą zwykle przebiegają bez problemu, jednak czasami nie można ich dokonać z niewiadomych przyczyn.

Większość produktów ma niższe lub porównywalne do polskich ceny. Droższe są produkty luksusowe i nie tradycyjnie krajowe np. soki w kartonikach, mleko w kartoniku (Nestle), czekolada, fast foody typu amerykańskiego i europejskiego jak pizze, hamburgery itd., papier toaletowy (nawet do 2zł za rolkę!).

Lekarstwa są generalnie tańsze niż w Polsce.

### **Żywność:**

#### **Jedzenie w Indiach jest smaczne i tanie.**

W Indiach północnych podstawę pożywienia stanowią różnego rodzaju placki z mąki pszennej lub mąki z grochu włoskiego, ryż, różnego rodzaju *sabzi* (dosł. warzywa)- smażone warzywa, soczewica.

W wielu *dhabach* (knajpkach) hinduskich nie podaje się mięsa, choć nie stanowi to reguły. Spośród mięs je się kurczaka (*chiken/ murga*), baraninę (*mutton*), pod nazwą *beef* kryje się raczej mięso bawołu, ponieważ krowa jest święta jako zwierze pożyteczne, dające mleko i dlatego nie je się wołowiny. W restauracjach muzułmańskich i nie tylko podaje się różne potrawy mięsne np. tandoori chicken (*tanduri chicken*) czyli kurczak z pieca itd.

Ponadto je się przetwory mleczne w postaci sera (*panir*), jogurtu (*dahi*), *lassi* (jogurt z wodą!!!) w różnych smakach czy przepysznych słodczy.

Jedzenie indyjskie jest ostre, ponieważ dodaje się dużo przypraw (*masala*), a przede wszystkim chili (*mirch*). Często nawet jeśli się poprosi, żeby podano nam jedzenie bez chili to w zamian otrzymamy odpowiednią ilość czarnego pieprzu, ponieważ Hindusi nie wyobrażają sobie, że mogliby podać klientowi jedzenie bez smaku, krzywdząc go w ten sposób. Jednak nie należy się bać, bo nie zawsze tak się dzieje i nie zawsze jedzenie jest ostre. Sami Hindusi po posiłku jedzą *sweet dish* czyli jakieś pyszne słodkie danie lub po prostu herbatę w wersji indyjskiej. Warto jednak mieć ze sobą coś na ewentualne problemy z wątrobą np. Sylimarol.

Pije się słodką herbatę z mlekiem i kardamonem lub słodką kawę z mlekiem. Herbata, szczególnie po mistrzowsku nalewana z wielkiego czajnika z wysokości do kubeczka (żeby była spieniona) jest pyszna. Jeśli chodzi o kawę i ktoś chce wypić czarną to w rezultacie wygląda ona często jak zbożowa, bo Hindusi nie piją mocnej kawy i często w hotelu zamiast męczyć się z tłumaczeniem, że chcemy więcej kawy w kawie lepiej jest dosypać sobie własnej. Przy czym w Indiach można kupić praktycznie wszystko od kawy, dżemu, masła, szamponu czy proszku do prania w małym, jednorazowym opakowaniu i możemy być pewni, że nie wyniesie nas to więcej w porównaniu do dużego opakowania jak to ma miejsce w Polsce.

Przykładowe śniadanie:

**Parantha**- 2 placki z mąki pszennej zwykle nadziewane gotowanymi ziemniakami (*alu parantha*), *gobhi parantha* (nadziewana gotowanym kalafiolem)- **15Rs**

**Tosty**- 2 za **15Rs**

**Omlet** zwykle z chlebem- **15Rs**

Przykładowy lunch:

**thali**, czyli talerz, a na nim: ryż, placki z mąki pszennej, *sabzi*- duszone warzywa, dal- soczewica, rajata (raita)- jogurt; w cenę wliczone są dokładki, przy czym jest konkretna liczba bezpłatnych placków (2 do 4) a za kolejne płaci się ok. 3Rs za sztukę- **20-40Rs**

**ćó min (chow mein- pochodzące z Chin):** smażony makaron z warzywami, jajkiem lub kurczakiem- **30- 40Rs**

**pulao(pulav)** lub **fried rice** lub **birjani(biryani)**: smażony ryż z warzywami, jajkiem lub kurczakiem, w przypadku birjani może być również z baraniną (mutton biryani)- **30-40Rs**

**masala dosa (danie południowo indyjskie)**: warzywa(ziemniaki, pomidory, groszek, chili) zawinięte w ciasto jakby naleśnik, podane z dwoma „sosami”: ostrym *sambharem*(gęsty sos warzywny) i zwykle mniej ostrym, białym, kokosowym- **20Rs**

Przekąski:

Pakory(*pakode*)- kawałeczki kalafiora, cebulka, chilli itd. Smażone w cieście z mąki z grochu włoskiego

Bred pakora- nadziewana, wycięta w trójkąt kromka chleba tostowego smażonego w cieście- 1 sztuka **6Rs**

Samosy- „pierożek” nadziewany przyprawionym farszem z ziemniaków, groszku, rodzynek; zwykle ostre- 2 sztuki **10Rs**

**Litr wody w butelce- 15Rs**

**Cold drink(Cola itd.)- 0,5l- 15Rs, 2l- 45Rs**

**Chleb(tostowy): mały- 7Rs, duży- 15Rs**

**Mały pojemniczek dżemu(na 1 śniadanie)- 14Rs**

**Masło 100g- 18Rs**

**12 bananów- 20Rs**

**herbata kupowana na ulicy/ w knajpce/ pociągu- 3/4Rs**

**kawa- 6Rs**

**Lunch w pociągu- 30-40Rs**

**Omlet z 2 jajek z chlebem na stacji/ulicy/ w pociągu- 12Rs**

**Kilogram tradycyjnych słodczy- od 120Rs**

**Chipsy Lays 150g- 20Rs**

**Co spróbować koniecznie:**

**Słodczy** przygotowywane na krajowym *ghi*, czyli klarowanym maśle: *laddu*, gulab dżamun(*gulab jamun*), dżalebi(*jalebi*)

Większość słodczy (z wymienionych wyżej *laddu* i gulab dżamun) robiona jest z gotowanego mleka, są one słodkie(często bardzo jak np. dżalebi) i tłuste.

**Petha- z niej słynie Agra, a jest to kandyzowana dynia.**

**Indyjska herbata z mlekiem, cukrem i kardamonem** (w zimie dodaje się imbir zamiast kardamonu). Ogólnie imbir i chilli dodaje się do większości potraw, a kupując warzywa zwłaszcza u znajomego sprzedawcy często dostajemy je za darmo, w odróżnieniu od Polski są w Indiach tanie i wręcz niezbędne w gotowaniu. Do słodczy natomiast dodaje się kardamon.

**Tradycyjne indyjskie jedzenie** smażone jest w wysokich temperaturach i nie powinno powodować problemów z trawieniem, jednak duża ilość przypraw może stanowić obciążenie dla wątroby. Jakkolwiek estetyka knajpek indyjskich może wyglądać różnie należy jeść tam, **gdzie jedzą Hindusi, a unikać miejsc, gdzie nie je nikt lub tylko turyści.**

**Chociaż ściany mogą wyglądać nieco odstraszaająco to garnki zawsze się błyszczą**, co możemy zobaczyć, gdyż w większości miejsc gotuje się na naszych oczach. Wynika to z indyjskiego poczucia estetyki zdecydowanie odmiennego od naszego.

Prawie wszystkie knajpki mają zbiornik z wodą lub umywalkę, gdzie możemy spokojnie umyć ręce.

**Na co uważać:**

**Woda!** Wszędzie można dostać bezpłatną wodę do picia, która jednak nie zawsze jest odpowiednio przygotowana, najbezpieczniej więc pić wodę butelkowaną, sprawdzając czy nie była ona już wcześniej otwierana.

Teoretycznie przez pierwsze 2 tygodnie pobytu w kraju, takim jak Indie **powinno się unikać surowizny**, chociaż Indie oferują różnorodność owoców.

**Sprzedawane na ulicy soki owocowe i lassi.** Soki świetnie gaszą pragnienie i stragany ze świeżymi sokami przyciągają chętnych. Ja nigdy nie mogę oprzeć się pokusie, ale nie jest to do końca bezpieczne. Lassi- wspaniały mleczny napój na upał, jednak powstaje z jogurtu i wody, częściowym wyjściem jest prośzenie, żeby nie dokładano lodu(jak stoi w lodówce to lodu już raczej nie dają). **Dźaipur(Jaipur) słynie z lassi**, przygotowanego z wodą różną.

**Komary!** Urządzenia do kontaktu z płynem oraz spiralki dostępne są w Indiach praktycznie w każdym sklepie. Ze względu na dość częste przerwy w dostawie prądu warto mieć również spiralkę, a najlepiej **zabrać z Polski spray przeciw komarom** (w Indiach nie widziałam).

### **Ceny noclegu w hotelu:**

**100-200Rs/os w pokoju 2/3 osobowym bez klimatyzacji.**

Pokoje klimatyzowane(AC)są droższe. Każdy pokój wyposażony jest w wiatrak sufitowy(*fan*), czasami także w tzw. Cooler.

Zwykle łazienki znajdują się w pokojach choć nie zawsze. Łazienka (jak np. we Włoszech) połączona jest z toaletą w stylu europejskim lub wschodnim. Wyposażenie łazienki stanowi kran, wiadro i duży kubek/„polewaczka”. Nie zawsze jest prysznic, a czasami nawet jak jest, to nie działa.

### **Jak się ubierać:**

Ze względu na temperaturę najlepiej jest zabrać ze sobą przewiewne, bawełniane ubrania. W jeansach będzie raczej za gorąco.

Wszelkobecny kurz powoduje, że białe ubrania nie są najlepszym pomysłem.

Niezbędne są okulary przeciwsłoneczne i nakrycie głowy.

Należy zabrać wygodne obuwie, najlepiej sandały.

Za względów kulturowych panie nie powinny się zbyt odśłaniać. Nie wskazane są krótkie spódnice czy spodenki, a także głębokie dekolty.

**W meczecie i sikhijskiej gurudwarze wszystkich obowiązuje nakrycie głowy!**

**Do wszystkich indyjskich świątyń wchodzi się bez butów!**

Wiele osób bierze rzeczy, z którymi nie będzie się ciężko rozstać, a przed powrotem z Indii wyrzuca część niepotrzebnych ubrań, robiąc w ten sposób miejsce na rzeczy kupione w Indiach. Jednak na 2 tygodnie nie potrzeba aż tak dużo ubrań, zawsze można coś uprać a przy indyjskich temperaturach szybko wyschnie.

Przydaje się parasol, we wrześniu może jeszcze sporadycznie padać, można używać go również od słońca.