

KINA, TIBET I NEPAL - korisne informacije

KINA

- **Kina**, zvanično Narodna Republika Kina je država u istočnoj Aziji. Ima obalu od 14 500 km i graniči se sa Vijetnamom, Laosom, Mjanmarom, Indijom, Butanom, Nepalom, Pakistanom, Avganistanom, Tadžikistanom, Kirgizijom, Kazahstanom, Rusijom, Mongolijom i Severnom Korejom. Glavni grad je Peking. Četvrta je po veličini zemlja u svetu i najmnogoljudnija sa preko 1.5 milijardi stanovnika. Jednopartijska je država sa vladajućom Komunističkom partijom Kine. Administrativno je podeljena na 22 provincije, pet autonomnih regiona, četiri opština sa direktnom kontrolom i dva regiona sa specijalnim statusom (Hong Kong i Makao).
- **Vize**: Za državljane Republike Srbije nije potrebna viza za boravak do 30 dana.
- **Zdravstvena situacija**: Sanitarna situacija u Kini je dobra, bez područja na kojima bi vladale epidemije ili zarazne bolesti. Zdravstvena služba je dobro organizovana, a izbor medicinskih ustanova je širi što je i grad veći. Prilikom posete Tibetu, zbog niskog pritiska i razređenog vazduha na nadmorskoj visini platoa, neophodna je posebna pažnja. Moguća je pojava poteškoća sa disanjem, vrtoglavice, nervoze, ubrzanog rada srca, krvarenja iz nosa, bolova u mišićima i slično. Inače se preporučuje, pored adekvatne ishrane i laganih vežbi, sporije kretanje sa manje prtljaga, a u slučaju reakcije organizma na nadmorsku visinu, treba se zaustaviti i uzeti kiseonik. U ozbiljnijoj situaciji pomoć treba potražiti u bolnicama koje se nalaze na nižoj nadmorskoj visini. Licima koja imaju srčana oboljenja, visok krvni pritisak ili astmu ne preporučuje se putovanje na plato.
- **Vremenska zona**: Kina se nalazi u UTC+08:00 vremenskoj zoni, odnosno + 6h u odnosu na Srbiju.
- **Klima**: Kina se najvećim delom nalazi u umerenoj klimatskoj zoni pod uticajem monsunu. Od septembra/oktobra do marta/aprila duvaju vetrovi iz pravca Sibira i Mongolije. Što se ide južnije, njihova snaga je manja. Izazivaju suhu i hladnu zimu i dovode do velikih temperaturnih razlika (i do 40 stepeni celzijusa) u odnosu na jug zemlje. Leti, monsoon duva sa okeana donoseći topao, vlažan vazduh i kiše. Veličina teritorije i raznolikost reljega dovode do velikih razlika u klimi pojedinih delova zemlje. Tako, na primer, severni deo provincije Heilongjiang (severoistok Kine) nema pravo leto, dok provincija Hainan nema zimu. Dolina Huaihe ima četiri godišnja doba. Zapadni deo Tibetanske visoravni je prekriven snegom cele godine, a južni deo visoravni Yunan-Guizhou ima prolećnu klimu tokom cele godine. Severozapadni deo unutrašnjih regiona Kine karakterišu velike oscilacije temperature u toku dana. Duž istočne obale količina padavina iznosi oko 1500 milimetara, dok u unutrašnjim, severozapadnim krajevima, dostiže jedva 50 milimetara.
- **Hrana i piće**: Kuhinja se bazira prvenstveno na pirinču, povrću i mesu koji se služe uz raznovrsne priloge uz svaki obrok, kao i varijacije nudli, supa i povrća. U pripremi jela se najčešće koristi susamovo ulje, fermentisana pasta od pasulja, soja sos, so, beli luk, đumbir, biber, fermentisana čili pasta i kupus. Najjeftiniji obrok možete da pojedete u restoranima brze hrane i gde će vas obrok koštati od 5-7e. Nešto luksurniji restorani obrok naplaćuju u proseku od 10 – 20e.
- **Sigurnost**: Kina važi za državu visokog nivoa javnog reda i mira, ali svakako treba biti na oprezu od sitnih kriminalaca i krađe.
- **Odeća**: Bilo da putujete u Kinu u proleće ili jesen, preporučuje se slojevito oblačenje zbog razlike između jutarnjih i podnevnih temperatura. Svakako vam savetujemo da ponesete udobnu obuću kao i tanju jaknu za večernje sate.
- **Lokalna valuta**: Zvanična valuta u Kini je Juan (CNY) i to je jedino dozvoljeno sredstvo plaćanja. Plaćanje stranom valutom nije dozvoljeno. Prema poslednjem kursu 1e=7,5 juana, 1\$ = 6,4 juana. Mogu se koristiti platne kartice American Express, VISA, Diners Club i Master Card ali moramo da napomenemo da se česo dešavalo da platne kartice ne prolaze, stoga vam savetujemo da se oslonite isključivo na gotovinu.
- **Struja**: U Kini je standardna voltaža 220 volti i koriste se tri tipa adaptera za električnu energiju: sa dva pljosnata ulaska, sa tri pljosnata ulaska i standardni evropski koji se koristi u Srbiji.

TIBET

- **Tibet** je visoravan koja se nalazi u centralnoj Aziji, severoistočno od Himalaja, koja predstavlja tradicionalnu postojbinu Tibetanaca i drugih etničkih grupacija, u kojoj takođe živi brojna zajednica Han Kineza i Huija. Tibet predstavlja najvišu oblast na svetu, sa prosečnom nadmorskom visinom od 4900m i često se naziva Krovom sveta. Najveći deo istorijske regije Tibet danas se nalazi u sastavu Narodne Republike Kine.
- **Vize**: Za državljane Republike Srbije za boravak na Tibetu potrebna je posebna dozvola koju obezbeđuje turistička agencija.

- **Zdravstvena situacija:** Prilikom posete Tibetu, zbog niskog pritiska i razređenog vazduha na nadmorskoj visini platoa, neophodna je posebna pažnja. Moguća je pojava poteškoća sa disanjem, vrtoglavice, nervoze, ubrzanog rada srca, krvarenja iz nosa, bolova u mišićima i slično. Inače se preporučuje, pored adekvatne ishrane i laganih vežbi, sporije kretanje sa manje prtljaga, a u slučaju reakcije organizma na nadmorsku visinu, treba se zaustaviti i uzeti kiseonik. U ozbiljnijoj situaciji pomoć treba potražiti u bolnicama koje se nalaze na nižoj nadmorskoj visini. Licima koja imaju srčana oboljenja, visok krvni pritisak ili astmu ne preporučuje se putovanje na plato.
- **Vremenska zona** - Tibet se nalazi u UTC+08:00 vremenskoj zoni, odnosno + 6h u odnosu na Srbiju.
- **Klima** – Na nadmorskoj visini od 3656 metara, Lasa ima više od 300 sunčanih sata godišnje. Poznatija i pod nazivom Gradom Svetlosti u Tibetu, klima je poprilično blaga preko cele godine gde leta i zime nisu previše naglašene usled njene pozicije unutar doline koja je čuva od ekstremnih temperaturnih razlika i jakih vetrova. Godišnje padne oko 500 milimetara kiše i uglavnom kiša pada noću dok su dani puni sunčeve svetlosti. Ono što je karakteristično jesu drastične temperaturne razlike između dnevnih i noćnih temperatura, gde razlika ide čak i do 20 stepeni.
- **Hrana i piće** – Hrana predstavlja kulturni miks svojih zemalja suseda, uključujući Indiju i Nepal. Najčešće se koriste nudle, jagnjetina, jak, ovčatina, knedle, sir (uglavnom od mleka jaka ili koze), puter, jogurt i supe.
- **Sigurnost** - Tibet važi za državu visokog nivoa javnog reda i mira, i navodno je sigurnija od Kine, ali svakako treba biti na oprezu od sitnih kriminalaca i krađe.
- **Odeća:** Bilo da putujete na Tibet u proleće ili jesen, preporučuje se slojevito oblačenje zbog razlike između jutarnjih i podnevnih temperatura. Svakako vam savetujemo da ponesete udobnu obuću kao i deblju jaknu za večernje sate.
- Lokalna valuta - Zvanična valuta na Tibetu je Juan (CNY) i to je jedino dozvoljeno sredstvo plaćanja. Plaćanje stranom valutom nije dozvoljeno. Prema poslednjem kursu 1e=7,5 juana, 1\$ = 6,4 juana. Menjačnica na Tibetu nema mnogo i sav novac bi trebali zameniti u Kini pre polaska na put. Aparati za kreditne kartice su izuzetno retki.
- **Struja:** Na Tibetu je standardna voltaža 220 volti i koriste se tri tipa adaptera za električnu energiju: sa dva pljosnata ulaska, sa tri pljosnata ulaska i standardni evropski koji se koristi u Srbiji.

NEPAL

- **Nepal** pokriva površinu od 147.181 km² i celokupnim brojem stanovništva od oko 31.5 miliona. Glavni grad je Katmandu sa oko 2 miliona stanovnika. Zvanični jezik je Nepalski, ali je široko rasprostranjen i engleski jezik. Hinduizam praktikuje preko 80% stanovništva, budizam oko 9% i islam oko 4% stanovništva.
- **Vize** - Za ulazak na teritoriju Nepal, državljanima Republike Srbije su potrebne vize koje se dobijaju prilikom ulaska u Nepal. Nije potrebno podnositi dokumentaciju, već samo popuniti formular i poneti fotografiju na beloj pozadini dimenzija 3,5 x 4,5. Cena je 30 dolara ili 25 eura. Na teritoriji Nepala ne postoji ambasada Republike Srbije, već je odgovorna ambasada u Nju Delhiju (Indija). Sa sobom ponesite i kopiju pasoša.
- **Zdravstvena situacija** - Za ulazak na teritoriju Nepala vakcinacija nije potrebna. Voda nije za piće, koristi se isključivo flaširana i izbegava se led. Od lekova sa sobom poneti lekove za redovnu terapiju ako je imate, probiotik, lekove za snižavanje temperature, protiv bolova, odnosno lekove koje generalno nosite sa sobom na putovanje. Ponesite obavezno i kremu za sunčanje i Autan. Preporuka je da imate zdravstveno osiguranje. U Nepal u vodite računa o pijavicama na trekingu.
- **Vremenska zona** - Vremenska zona je UTC+5:45. Nepal ne prelazi na letnje računanje vremena, tako da je zimi 4:45h ispred Srbije, a leti 3:45h ispred.
- **Klima** - Nepal ima tipičnu monsunsku klimu. Suvi period je od oktobra do maja, dok je vlažni (monsunski) period od juna do septembra. Intervali između ova dva glavna perioda – od septembra do novembra i od marta do maja – smatraju se najpogodnijim za boravak u Nepal. Prosečna maksimalna dnevna je 16 u januaru - 25C u julu, noćna i najniža oko 2 u januaru -17C u junu. Dakle raspon temperature u Katmanduu je između 15-30C. Situacija u vezi zemljotresa: Nepal je veoma trusno područje ali je bezbedno. Šteta od prošlogodišnjeg zemljotresa se sanira, tako da je bezbedno otići u ovu zemlju.
- **Hrana** - Tradicionalna ishrana obuhvata piletinu, govedinu (u vidu roštilja ili gulaša), pirinač, povrće i voće. Voće perite flaširanom vodom ili oljuštite. Obavezno probajte jelo Momo, Lasi, piletinu sa medom i bambusom, piletinu sa karijem. Jela mogu biti veoma ljuta tako da ukoliko niste ljubitelj to morate naglasiti prilikom porudžbine. Obavezno probajte čuveno pivo Everest.
- **Sigurnost** - Nepal je bezbedna destinacija. Noću nije poželjno kretati se po ulicama, pogotovo ne van grupe. Izbegavajte prodavce opojnih sredstava, svi opijati su zabranjeni i ilegalni. Vodite računa kad fotografirate, jer ukoliko želite da ulikate nekoga, morate obavezno pitati. Ispred hramova se izuvajte i vodite računa o sledećem: često ćete morati da skinete sve predmete od kože sa sebe, ne smete se peti na hinduističke hramove, nikako ne smete fotografisati Kumari.

- Odeća- Od odeće je potrebna prolećna i letnja laganija garderoba, ali obavezno ponesite sa sobom nešto dugačkih rukava i nogavica pre svega zbog aviona ali i moguće je da temperatura opadne, pre svega noću. Dakle obavezno ponesite i duks i nekoliko pari pantalona. Udobna obuća se podrazumeva zbog obilazaka gradova, trekinga, istraživanja džungle. Dugi rukavi i nogavice preporučuju se i kao zaštita od komaraca.
- Lokalna valuta- Valuta koja je u opticaju je Nepalska Rupija i vredi skoro kao srpski dinar. 1eur = 120 rupija, 1\$ = 107 rupija. Svejedno je da li ćete poneti dolare ili eure. U ponekim menjačnicama se možete cenkati za kurs, ukoliko se radi o većem iznosu. Bankomati postoje ali nisu lako dostupni. Kartice ne možete koristiti uvek. O pojedinostima posavetujte se sa Vašom bankom i obavezno prijavite odlazak u inostranstvo, kako Vam kartice ne bi bile blokirane. Na pijacama, prodavnicama suvenira i kod uličnih prodavaca uvek se cenkajte, jer je to običaj. Osim cenkanja običaj je skoro uvek i svima ostavljati bakšiš.
- Komunikacija - Naše mreže u većini slučajeva ne rade na teritoriji Nepala. Skoro svi smeštaji imaju wi-fi.
- Struja - Što se tiče električne energije, napon je isti kao kod nas i nisu vam potrebi adapteri za utičnice.