

5 telefonnummer

Ringa hit

Indien har landsnummer 91. Trivandrum har riktnr 0471. Ringer du från Sverige, ta bort nollan.

Ringa hem

För att ringa till Sverige, slå 0046 följt av riktnumret. Glöm inte ta bort

första nollan i riktnumret.

Polis

Slå 100. Behöver du ambulans ringer du 101. Tänk på att nödnumret inte är gratis från mobiltelefon.

SOS

SOS International har tel

0045-70 10 50 500. Europeiska har Euroalarm med telefonnummer 0046-8-454 34 34.

Svenska ambassaden

Ligger i New Delhi, tel: 011-241 97100. Svenska konsulatet i Chennai har tel: 0442-8112232.

5 sajter

www.indien.nu

Bra sajt på svenska som gjorts med både kunskap och kärlek till Indien. Här finns i stort sett allt du kan tänka dig vilja veta. En mängd faktsidor om allt från historia till religion, hur du kommer hit och vilka blommor du kan få syn på.

www.kerala.com

Bra hemsida på engelska med info om olika platser att besöka och lättare fakta med historia, religion och kartor. Mycket info om olika slags boende och priser.

www.tourisminindia.com

Detta är den officiella hemsidan för In-

diens Turistministerium. Ett stort plus för cityguider som kan tryckas ut. Klar och tydlig.

www.gods-own-country.info

Privatägd sajt som även tar upp lokala kändisar och astrologi. Kul läsning om kulturliv och politik.

www.kerala-tourism.net

Resebyråsajt med information om olika turer du kan köpa. Eller varför inte kolla in deras turer och få egna uppslag och göra din egen tur? Här finns också fakta om det mesta från väder och vind och information om nästan alla stränder i Kerala.



Fler guider på nätet

• Goa • Sri Lanka • Tioman Island • Khao Lak • Koh Phangan & Koh Tao • Koh Chang • Koh Lanta • Koh Samui • Bangkok • Kambodja • Öluffa i södra Thailand • Phuket • Krabi • Hongkong • Shanghai • Singapore • Jerusalem • Madrid • Rom • Paris • Prag • New York • Los Angeles...

Nya guider varje månad: www.aftonbladet.se/ressa

PLUS
AFTONBLADET
Alla guider för
19 kr/månad



100 guider på nätet

resa

UPPDATERAD
NOVEMBER 2007

AFTONBLADET
.se

KERALA



✓ Mat & dryck
✓ Boende
✓ Bad

✓ Shopping
✓ Utliv
✓ Upplevelser

✓ Sevärdheter
✓ Ta sig runt
✓ Viktiga fakta

I sydvästra hörnet av Indien ligger Kerala som Mahatma Gandhi kallade för "det gröna Indien". Det är lätt att förstå varför när du ser Keralas landskap som är täckt med tusen och åter tusen kokospalmer som på Keralas huvudspråk kallas för livets träd. Palmerna har gett Keralas dess namn och är grunden i dess ekonomi.

För besökaren bjuder Kerala på milsträckta stränder och över 40 floder som skapar möjlighet att segla med husbåt och se vattenlandskapet i sin egen takt. Med lätthet tar du dig runt i Kerala med tåg, buss och taxi. Tempel, museum och lämningar från portugisernas, holländarnas och britternas tidevarv blandas med affärer, marknader och familjeägda restauranger där kryddstark mat, fruktjuicer och färsk fisk lagas.

Kerala är landskapet där rofylldhet kan blandas med aktiv semester. Prova ayurvedabehandling och ta en yogaklass, åk buss upp till de gröna

tebergen i Munnar eller prova på att fiska med kinesiska fiskenät med lokalbefolkningen. Utbudet är oändligt. Eller bara njut av livsrytmen, solen och de krämfärgade stränderna.

Keralatileki svagatham! Välkommen till Kerala!



Text: Katarina Arvidson & Walter Repo
guider@aftonbladet.se

6 x viktiga fakta

Pass och visum

Var ute i god tid med att söka visum om du inte bor eller befinner dig i Stockholm där ambasaden ligger. Då kan du lämna in passet på morgonen och hämta det när det är klart efter några dagar. Ett turistvisum som gäller i upp till sex månader kostar 440 kronor. Skickar du passet måste du skicka med förfrankerat brev som är rekommenderat med ditt namn och adress. Läs mer på: www.indianembassy.se

Pengar

Valutan i Indien heter rupie och förkortas på plats Rs. 1 rupie = ca 18 öre. Forex har emellanåt rupies inne, trots att det är egentligen är förbjudet att föra in och ut lokal valuta ur Indien. Ta med US-dollar, gärna i små valörer. Rescheckar fungerar bra, men tänk på att det kan kosta en slant att växla in dem. Spara kvitton på dina växlingstransaktioner

ner i landet. Du kan ta ut pengar i ATM, motsvarigheten till bankomater. Kreditkort fungerar bra i stora städer, på hotell och större restauranger och affärer. Ibland tas en extra kostnad ut om du betalar med American Express eller Diners.

Klimat

Bästa perioden att åka hit är under perioden november till mars. April och maj är hett och regn kan förekomma. Från juni till slutet av september kommer monsunen. I snitt är det mellan 27-32 grader året om.

Språk

I Indien talas cirka 800 olika språk. 23 stycken är officiella. Det största språket i Kerala är Malayalam, det talas av 95 procent av befolkningen. Engelska förstås och talas på de flesta orter. Skyltar har oftast namnen på engelska. Till exempel så

har de olika indiska orterna ofta även engelska namn som Thiruvananthapuram som heter Trivandrum på engelska. Kollam är Quilon, Cochin är Kochi, Calicut är Kozhikode, Alleppey är Alupuzha och Cannanore är Kannur.

Hälsa & säkerhet

Kolla med din vårdcentral vilka vaccinationer just du behöver.

Det är bra säkerhet i Kerala. Men precis som hemma så finns det ficktjuvar i trängsel och undvik ensliga gränder och parker efter mörkrets inbrott.

El & telefoni

Stickkontakten ser annorlunda ut men fungerar för det mesta för svenska elapparater. Köp en universaladapter för att vara på den säkra sidan.

Svenska mobiltelefoner fungerar i de större indiska städerna. Du kan även ringa hem från telefonkontor märkta med STD/ISD.

5 x resan hit

Reguljärflyg

Det indiska bolaget Jet Airways samarbetar med Brussels Airlines från Bromma. Fördelen med att boka ett indiskt bolag är att du kan få din biljett hela vägen till din destination. En tur och retur från Stockholm till Trivandrum kostar från 8 543 kronor.

Finnair har flyg till Bombay. En tur och retur i november månad kostar från 6 095 kronor. Det indiska lågprisbolaget Air Deccan och Air Sahara kan bokas via nätet. Med dem kan du resa inrikes i Indien till låga priser. En tur och retur till Trivandrum från Bombay kostar från cirka 400 kronor. Var noga med att ha gott om tid mellan flygen. Ett tips kan vara att stanna över natten och passa på och se Bombay.

► www.jetairways.com
► www.finnair.se
► www.airdeccan.net
► www.airsahara.net

Charter

Solresor kommer från hösten

2007 att ha direktcharter till Keralas huvudstad Trivandrum. Hotellen som används ligger i Kovalam och Varkala. En vecka på Sumatra Leisure Beach, trestjärnigt, kostar 9 680 och 12 995 kr för två veckor. En rundresa om åtta dagar runt i södra Indien som kombineras med en vecka sol och bad kostar 18 985 kr. Det går även att kombinera resan med några dagar på ögruppen Lackadiverna för en personlig Robinson Crusoe-upplevelse. Här tas endast 24 besökare emot per dag, så boka i god tid.

► www.solresor.se
► www.ticket.se

Gruppresor

Det finns flera svenska företag som anordnar lite annorlunda gruppresor till Kerala. Vad sägs om kurser i ayurveda, yoga eller i konsten att skriva? Eller åk på besök till familjer och fiskare. Du kan även välja att cykla längs Keralas kust. Läs mer på:

► www.lasochres.se

► www.yogastudion.se
► www.kerala.se
► www.varldensresor.se
► www.grandtours.se

På egen hand

Vill du åka på egen hand men ha tillgång till service, egen guide och bokat hotellrum har Jambo Tours alternativ som kan passa. De har ett startpaket med två nätter i Mumbai och kan ordna det mesta du vill ha i Kerala som hotell, utfärder och rundresor. Ett startpaket kostar från cirka 14 000 kronor. Indienresor Samuel Travel har ett digert utbud av Indienresor. Både på egen hand och i grupp.

► www.jambotours.se
► www.samueltravel.se

Flygplatsen

Trivandrum International Airport ligger nära själva stan så det är billigt att ta en taxi eller rickshaw in till centrum. Om man har en transferbuss som väntar så tar det ca 30 minuter till Kovalam och ca 1 timme till Varkala.

5 x siffror

Geografi

Kerala är en av fyra stater i södra Indien. Delstatshuvudstad heter Thiruvananthapuram/Trivandrum. Kerala ligger söder om Goa. Kuststräckan är cirka 60 mil lång.

Avstånd & tidsskillnad

Från Trivandrum till Kochi/Cochin är det cirka 222 kilometer, till Kozhikode/Calicut cirka 445 kilometer och till Kovalam cirka 15 kilometer. Det tar cirka

nio och en halv timme att flyga från Stockholm till Trivandrum. Indien ligger 4,5 timmar före oss i tiden (+3,5 timmar sommartid). När klockan är 12.00 i Sverige är den 16.30 i Indien.

Storlek

Kerala är ungefär lika stort som Småland. För att vara exakt 39 000 km².

Invånare

Det bor cirka 35 miljoner män-

niskor i Kerala. I Trivandrum bor drygt tre miljoner invånare. Mahatma Gandhi kallade Trivandrum för "Indiens evigt gröna stad".

Religion

I Kerala finns flera religioner men den största är hinduismen som närmare 60 procent tillhör. 25 procent är muslimer och kristna utgör cirka 20 procent. Resterande utgörs av olika grupper som sikher, ett fåtal judar, buddhister och olika sekter.

Det är billigt att ta en rickshaw – men gör upp om priset innan resan påbörjas.



5 x ta sig runt

Taxi

Du kan hyra taxi med chaufför för en dag och det kostar cirka 150 kronor efter förhandlingar. Taxi är annars billigt om du vill förflytta dig. Räkna med cirka 5 kr per kilometer.

Hyrbil

Bil kommer att vara mer eller mindre hopplöst med tanke på parkering och trängsel. Tänk på att det också är vänstertrafik i Indien. Det positiva med hyrbil är att du kan stanna var och när du vill. Ett bättre alternativ kan vara att hyra bil med chaufför. Försök få en chaufför som talar engelska. Då kan han översätta och det blir roliga för alla under

turen. Oftast är det fasta priser för olika sträckor, men gör alltid upp om priset innan.

Buss

Det finns bussar i rörelse hela dygnet och de går i stort sett överallt. Ska du åka till mindre orter är buss det bästa. Samt det billigaste. Komfortskillnad på bussar avgörs genom hur många stopp en buss har på sin sträcka. Prisexempel: Trivandrum – Kovalam ca 3 kr.

Tåg

Ska du åka mycket tåg, investera i boken "Southern Railways". I den hittar du alla sträckor och tider för tåg. Indien har världens

största tågnät och den ägs av staten. Du kan åka längs hela Keralas kust, vidare mot andra mål som Goa och Bombay. Var ute i god tid om du ska köpa biljett. Ska du åka natttåg eller tåg med luftkonditionering är det bra om du bokar tre till två dagar innan. Ta med passet när du bokar på stationens reservationskontor.

Rickshaw

Inne i centrum är det bästa att använda en rickshaw/tuk-tuk. Trånga gågator och mycket folk i rörelse gör att fordonet är perfekt för kortare sträckor. Minipris är tio rupies (två kronor). Fordonen har plats för två till tre personer.

5 x boende

Förstklassigt

Marari Beach Resort i Allepey ligger vid stranden med Arabiska havet utanför. Hotellet arbetar utifrån ekoturism och har solpaneler på taken, kompost och egen trädgårdsodling av frukt och grönsaker. Varje dag finns aktiviteter som cykelutfärder, yoga och vandringar. Du bor i egen villa som finns i olika storlekar och prisklasser. Välj mellan trädgårdsvilla, poolvilla eller mindre stuga. Priser från 2000 kronor per natt.
► www.cghearth.com

Fyrstjärnigt

Taj Garden Retreat ligger tre kilometer från Varkalas tågstation. Beläget på en klippa har de flesta rum utsikt över kustlinjen. Ett dubbelrum kostar under lågsäsong cirka 700 kronor om du vill ha havsutsikt. Räkna med

att lägga på 300 kronor per natt under högsäsong.
► www.tajhotels.com

Tvåstjärnigt

Bo hos svenska Mark och Annie i Varkala. De har fyra fristående stugor byggda mellan 1996 och 1997. Toalett och dusch men inte mycket varmvatten. Här får du frukost och möjlighet till svensk mat på kaféet som strömming med potatismos, kaffe, pajer och sallader, om hemlängtan skulle infinna sig. Stugorna ligger 15 minuters promenad från Papanassars Beach. En stuga kostar från 450 kronor per natt.
► www.ambc.se

Privatrum

Homestay - att bo hos lokala familjer har blivit allt vanligare. Hundratals familjer har valt att öppna sina hem för utlänningar.

Allt från enkel standard till att ha eget rum. Du kan välja på att ha enbart frukost eller boka in hel-pension.
► www.keralahomestay.com

Husbåt

Glid runt i sakta mak genom "Backwater", Keralas flod- och kanalsystem. Boka alltid innan för det är hårt tryck på de husbåtar som finns. Visst kan du pruta men då brukar också servicen bli mindre. Njut av lugnet, personalen lagar maten och upptäck intressanta platser längs färden. Du kan boka via resebyrå på plats. Bästa sträckan att åka är Kollam - Allapuzha eller motsatt riktning. Undvik sträckan Allapuzha - Kumarakom som bara tar dig rakt över sjön.
► www.houseboatskerala.net



Här hittar du boende för alla plånböcker.

5 x bad

Varkala

Vackra stränder med palmer. Tidigare var Varkala en populär plats för ryggsäcksturister. Det mest kända i Varkala är en klippa som ligger runt två kilometer från centrum. Härifrån kan du se ut över Arabiska havet. Nedanför klippan finns flera stränder som till exempel Panamasam Beach och Cliff Beach.

Kovalam

Här hittar du flera stränder som turister och soldyrkare har besökt sedan 1930-talet. Runt omkring finns meditationscenter och ayurvedakliniker. På 1960-talet och framåt en populär plats för hippiekulturen. Mest kända stranden heter Lighthouse Beach. Poovar Beach ligger längst söderut och nås bara med båt.

Marari

Marari Beach är mer genuint och här finns det möjlighet att möta och bada ihop med lokalbefolkningen. Gott om plats på dessa kilometerlånga stränder. Som utlänning får du räkna med extra ögon som betraktar dig på stranden.

Pool

Många hotell har pool och om du ska satsa på solbränna är det enklast vid poolen. Topless är förbjudet i Indien och avklätt med exempelvis stringbikini är inte populärt på stränderna. Vid poolen är det dock knappast någon som bryr sig.

Aleppey

Aleppey/Alappuzha, har egentliga inga stränder men om andra faller på kan ett snabbt dopp göras. Staden är känd för sina kanaler och det är härifrån som de flesta husbåtsfärder utgår. Med en pir som går ut från vattnet, mer än 140 år gammal, bjuder också stranden på laguner och flera färskvattenfloder. Populärt kallas Aleppey för "Österns Venedig".



Upplev riktigt fina solnedgångar i Kerala.



Kovalam har vanligtvis mycket fler turister än ovan.

5 x sevärdheter/måsten

Palats

Kuthiramalaikapalatset byggdes av maharadjan Swathi Thirunala Balarama Varma som var kung i Travancore. Här finns den kungliga familjens samlingar av gåvor, vardagssaker och vackra träsniderier. Ligger en kilometer från Trivandrams tågstation. Stängt måndagar. Inträde 20 rupies för utlänningar. Vill du ha kameran med kostar det 15 rupies extra.

Arkeologi

Hill Palace Museum innehåller den största samlingen arkeologiska artefakter i Kerala. I trädgården odlas plantor som används för medicinskt bruk och

här finns rådjur och en ridskola. Missa avdelningen för samtida konst. Museet ligger cirka tio kilometer från Ernakulam. Stängt måndagar.

Fisknät

Den största attraktionen i Fort Cochin är de kinesiska fiskenäten. Mot en kostnad kan du delta i fiske. Fiskenäten ser ut som spindelnät och används stationärt. Speciell teknik krävs för att lyckas och en kul grej att göra under en halv dag.

Fort

Det indo-portugisiska museet i Fort Cochin visar hur stort arvet

är från portugiserna i både konst och arkitektur. Här finns en samling av sakrala möbler, skulpturer, metallföremål och kläder från olika århundraden som har samlats in från kyrkor i trakten. Stängt måndagar.

Bolghatty

Holländarna byggde Bolghattypalatset 1744 på en ö utanför Cochin. Från början fungerade det som guvernörens palats och sedermera tog palatset över av britterna. I dag är det hotell. Gå in och känn historien över en kopp kaffe eller te.



Cochin är den enda platsen utanför Kina där man använder sig av dessa fisknätskonstruktioner.

Minilexikon

Hej
Namaskaaram

Hur mår du?
Sughmaano?

Jag mår bra, tack
Ssherri, nanni

Jag heter...
Ente peru....aanu

Vad kostar en biljett till...?
Ethra rupayanu ticket?

Talar du engelska?
Ningal English samsaarikkumo?

Var finns en toalett?
Kakkoos evideyaanu?

Hur kommer jag till...?
Engine enikkku...?

Notan, tack
Check thannalum

Hur mycket kostar detta?
Ithu etreykyu aane?

Priskoll

Indien: 56



Sverige: 100

Så mycket kostar:

Coca-Cola: 2 kr.

Öl, 65 cl: 15 kr.

Kopp kaffe: 2,50 kr.

Taxi 3 km: 8 kr.

Bio: 8 kr.

Lunch i ett gathörn:
4 kr.

Middag för två på
en bra restaurang:

200 kr.

Väder

Dags-
temperatur
och centi-
meter regn
per månad.



31	31	32	32	31	29	28	28	29	29	29	30	Trivandrum
-1	-1	3	8	14	19	22	20	15	9	5	2	Stockholm
JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC	
4	3	3	3	3	4	7	7	6	5	5	5	Stockholm
2	2	4	11	20	33	20	12	13	26	17	6	Trivandrum

Palmerna har gett Kerala dess namn och är grunden i dess ekonomi.



5 x mat

Curry

Curry är namnet på de flesta gryträtter som serveras i Indien. Curry är egentligen flera kryddor och ska innehålla minst 12 olika slags kryddor för att få ha namnet curry. Basen är kummin och sedan kan kardemumma, koriander och cayennepeppar tillsättas. Maträtter med curry är oftast goda, billiga och framför allt kryddstarka.

lagad i kokosnötsmjölk med cashewnötter.

ter, pickels och papadam. Ibland kan du beställa kyckling eller fisk vid sidan om.



Fisk

Kerala med sitt läge vid kusten är känt för sina fiskrätter. *Fish Malabar* lagas i lergryta och är en bladning av fisk eller räkor som får puttra i tomatssås med ingefära. Eller gå förbi något av stånden nere vid stranden och köp nyfriterade räkor. Var noga med att de byter oljan regelbundet. Gillar du kokosmjölk, testa då *Fish Molle* som är vitfisk

Thali

Små skyltar med ordet thali innebär helt enkelt att här finns det ett mål mat. Skylten brukar dyka upp vid lunch- och middagstid. Här serveras maten traditionsenligt på ett bananblad (se bild). Oftast serveras vegetariska rätt-

Bröd

Naan och *papadam* är de mest kända indiska bröden. Papadam är gjord på linsmjöl och påminner om ett mellanting mellan chips och taco. Naan är ett fluffigt bröd som bakas i ugn. Finns i olika smaker med vitlök och smör.

Frukost

Missar inte en riktig keralansk frukost. Testa *apam* som är pannkaka gjord av ris och kokosmjölk.

5 x drycker

Te

Te och kaffe med socker och mjölk är standarddryck i Kerala. Vilken tid som helst på dygnet. Te kallas för *chai* och små chaisops finns i varje hörn. Är du ute efter en espresso, besök Coffee Beans i Trivandrum eller i Cochin.

Kokos

Kera betyder kokosnöt och Kerala blir helt enkelt "kokosnöt-

ternas land". Kokossaft säljs i små stånd och bitar av kokos går att köpa för att läsa sig med i värmen.

Öl

Importerat öl hittar du på hotell och större restauranger. Testa de lokala ölen *Sandpiper* eller *Kingfisher* som båda är ljusa. En flaska om cirka 6,5 dl kostar runt 15 kronor. En vanlig drink görs ofta på licensgjord sprit som

kan vara allt från godkänd till att lukta mäska. Importerad sprit finns oftast bara på femstjärniga hotell.

Lassi

Lassi är en yogurtdryck som är smaksatt med olika frukter.

Juice

Färskpressade juicer från ananas, papaya, apelsin och druvor säljs i små stånd överallt.

5 x uteliv

Solnedgång

När solen går ner är det bästa stället att vara på en båt eller på Willingdon Island i Cochin. Willingdon Island är en konstgjord ö döpt efter Lord Willingdon, som var guvernör i Madras. Beställ in en cocktail och njut av solnedgången.

Kathakali

Keralas mest kända klassiska konstform är kathakali. Genom teater, musik och påmålade ansikten tas du in i en värld av demoner, satyrer, gudar och soldater från indisk litteratur som Mahabharata. De flesta hotell anordnar shower med kathakali.

Kalaripayattu

Keralas traditionella kampsport, kalaripayattu, visas i första hand upp på turistanläggningar. Men än i dag finns skolor som undervisar och gärna visar upp sina elever och lärare. Skolan Shiva Shakti Kalari Kshetram i Ernakulam har förutom dagliga visningar även ayurvedisk massage som baseras på kalari.

Bio

Ett besök på bio i Indien är en oförglömlig upplevelse. Bollywoods produktion av filmer är enorm. Inga problem med att förstå trots att det är indiska filmer. Dans, teater och lätta handlingar gör det mesta begripligt. Testa någon av de privata familjebiograferna som finns runt om i Kerala.

Dans

Är du sugen på att röra dig i takt med musik är det bästa att besöka ett av de större hotellen som har musik. Oftast är det traditionella föreställningar med dansmusik. Kerala är ingen metropol om du är ute efter diskotek under himlen och influgna djs.



Solnedgång över fiskenet i Cochin.



Det tar 3-4 timmar att sminka en kathakalidansare.



Så här blir resultatet!

5 x shopping

Böcker

Indien är ett eldorado för bokälskare. Billigt och stort utbud. Engelskspråkiga bästsäljande böcker, fotoböcker, guideböcker, Ayurvedaböcker och en hel del böcker om Kama Sutra, standardverk för sex i sanskritlitteratur.

Kryddor

Bästa kryddorna hittar du kryddplantage. Färskt och bra kvalitet samtidigt som du kan få en rundtur och höra mer om kryddor. Kanel, ingefära och naturligtvis peppar som anses ha mycket hög kvalitet. Kokosnötter som görs till vaser, snuslådor, skedar

och koppar hittar du i Calicut-distriktet.

Post

Handlar du mer än som får plats i väskan är bästa tipset att skicka det med post. Billigt och hyfsat enkelt om du skickar sjövägen. Då kan det ta allt ifrån 14 dagar till tre månader. Om du skickar paket med flyg kostar 20 kilo cirka 1000 kronor. Något som är extra populärt att skicka hem är böcker. Inslagningshjälp finns vid postkontoren och kostar cirka 30 kronor.

Kläder

Det finns gott om kläder att

handla överallt. Hittar du inte din storlek eller något du tycker om, så gå till en skräddare som syr upp det du vill ha på någon dag. Kostnaden ligger på mellan 30 till 40 kronor.

Hantverk

Masker av trä och papper, mäsingsföremål och tyger är populära inköp. Vill du handla där lokalbefolkningen handlar? Gå till *Chalai* nära det östra fortet i Trivandrum. Guld är billigt men var säker på att det är äkta. Pruta på allt. En tumregel är att det ska kosta lika mycket i rupies som det hade kostat i svenska kronor. Brukar fungera i de flesta fall.

5 x ayurveda

Bakgrund

Ayurveda, "kunskap om livet" är en urgammel hälsovetenskap med indiskt ursprung. Människan ska sättas i ett helhetssammanhang och hälsan beror på kropps- eller personlighetstypen. Massage, eller läkande beröring, är till för välbefinnande, smärtlindring och behandling av sjukdomar. Ayurveda är särskilt populärt i Kerala.

Dosha

Dosha betyder "kroppstyp" och inom ayurveda finns tre: pitta, vata och kapha. Målet är att ha en bra balans mellan kroppstyperna. På en ayurvedaklinik kan du få massage och samtidigt lära dig hur du ska leva för att må bra.

Pitta

Ansvarig för matsmältning och

ämnesomsättning. Består av eld och lite vatten. Främsta egenskap är värme. Pittapersoner är ofta intensiva och vet vad de vill. En person med balanserad pitta har en varm personlighet och är omtänksam. Obalans leder till hett humör, omättlig hunger och törst.

Vata

Ansvarig för alla rörelser i kropp och sinne. Består av elementen rymd och luft, vilket gör vata rörlig och lättpåverkad. Vatapersoner har ofta oregelbundna vanor och är överentusiastiska. Vid obalans kan de agera impulsivt och kan ha svårt att fatta beslut.

Kapha

Uppbyggd av vatten- och jord-element. Kapha ger kroppen styrka och motståndskraft. Kapha är till sin natur långsam vilket

gör att personer med dominant inslag av Kapha är långsamma i allt. De är ofta vanemänniskor och ogillar förändringar. Obalans kan leda till viktökning. Balans ger en lugn, sympatisk och kärleksfull person.



Man behöver inte tro på Ayurveda för att prova en skön behandling.

Det är inte helt lätt att få syn på tigrar i reservatet.



Husbåt på det vackra "Backwater"-området.



5 x upplevelser

Berg

Ta tåg eller buss upp till **Munnar** som är teets huvudort. Munnar ligger i Kardemummabergen och här finns några av världens högst belägna teodlingar. Från början var Munnar en populär semesterort under brittiska tiden under de fuktiga och heta monsunmånaderna. Här uppe finns också möjlighet att bo, se vilddjur och gå på trekking. Buss avgår fyra gånger dagligen från Trivandrum och tar cirka nio timmar.

Backwater

Området mellan Kochi och Kollam består av floder, sjöar och öar. Vattnet kommer från regn och bergen. I området finns små hus på smala markbitar. Du kan åka vanlig passagerarfärja som tar cirka tre timmar för fyra kronor. Färjan stannat vid olika byar och ger en inblick i dagligt liv.

Vildliv

Periyar/Thekkady, är den största floden i Kerala. Här ligger också nationalparken och tigerreservatet, **Periyar Tiger Reserve**. Med sina 777 kvadratkilometer är parken den största i Indien. Redan 1895 började britterna att bygga en konstgjord damm som attraherade vilda djur. Här kan du se elefanter, pytonormar, kobror och flygande ödlor. Närmare 300 olika fågelarter finns i parken varav de blåvingade parakiterna brukar vara extra populära fotoobjekt. Parken ligger cirka 270 kilometer från Trivandrum. Övernattningsmöjligheter finns från enkla stugor till fyrstjärniga hotell.

Festivaler

I Kerala är det festival nästan varje dag året om. I alla tempel i de olika distrikten finns tempelfester en eller flera gånger per

år. Men det finns också festivaler som är icke-religiösa som Filmfestivalen i december, Nishagandhi dans- och musikfestival i februari och Kvinnofestivalen Attukal Pongola i mars i Trivandrum. Tiden kan ändras något från år till år eftersom de följer den malayalamiska kalendern som följer månen. Ofta flyttar festivalerna utomhus och festligheterna kan delas av alla.

Kurser

1977 startade fransyskan Louba Schildt ett center för kathakali. På centret kan du bo och studera kathakali och sydindisk kultur. Mycket populärt och bokning i lång förväg rekommenderas. Skolan ligger i den lilla byn Aranmula. De erbjuder också kurser i hindi, indisk matlagning, sång och yoga.

► www.vijnanakalavedi.org

5 x kuriosa

Kvinna

Kerala är känt för att kvinnans ställning är högre än i resten av landet. Enligt statistiken lever också Keralakvinnorna 15 år längre än sina medsystrar i Indien.

Dansk

1618 blev den skånske adelsmannen Ove Gjedde ombedd av danske kungen Christian IV att åka och grunda en dansk koloni i Indien, pepparns hemland. Gjedde lyckades med uppdraget och mellan 1620 till 1845 vajade Dannebrogen över Tranquebar

vid Indiens sydöstkust.

Film

Har du skrämts av filmerna "Sjätte sinnet" och "Unbreakable" med Bruce Willis, "Signs" med Mel Gibson och "The Village" med Joaquin Phoenix? Samtliga filmer har regisserats av M. Night Shyamalan som har sitt ursprung i Kerala.

Utomlands

Nästan 10 % av invånarna i Kerala bor och arbetar utomlands. I första hand i Gulfstaterna. Cirka

20 procent av datorprogramvaruexperterna i USA är från Kerala.

Litteratur

Arundhati Roy som skrev den fantastiska "De små tingens Gud" är från Kerala. Boken fick det prestigefyllda Bookerpriset 1998. Läs också hennes böcker "Priset för att leva" och "Den oändliga rättvisans matematik". 2002 fick Roy även Lannans fredspris på 3,5 miljoner kronor som hon skänkte till ett 50-tal indiska sociala och politiska organisationer.

5 x historia

Början

På 1000-talet f.Kr. och framåt kom olika rikens folk att besöka Kerala. Egyptier, fenicier, kineser och babylonier handlade med Kerala. Flera folkslag kom till Kerala för att undvika förföljelser som judar och kristna. På 600-talet etablerades den första muslimska bosättningen. Araberna dominerade handelsvägarna mellan Kerala och orienten till dess att portugiserna dök upp. Syrianska kristna har funnits i Kerala sedan 190 e.Kr.

1498

Den portugisiska sjöfararen Vasco da Gama kom 1498 till Kerala och steg i land vid Calicut. Som mål hade da Gama att öka portugisernas inflytande på handeln med kryddor. De byggde Fort Cochin och såg till att införa tryckpressar.

Holland

Nederländerna jagade bort por-

tugiserna genom sitt Östindiska Kompani men det dröjde inte länge förrän britterna dök upp och startade sitt eget kompani.

Modernt

1956 skapades delstaten Kerala på en del av den tidigare staten Malabars territorium tillsammans med territorierna Travancore och Cochin. Gränserna

drogs efter språkliga gränser.

I dag

Ända sedan grundandet av Kerala har det styrts av kommunister med några få undantag i historien, vilka gjort många förbättringar för jordbrukare och arbetare. Mycket har gjorts för att förbättra levnadsvillkor, utbildning och livslängd.



1957 var Kerala först i världen med en fullt parlamentariskt demokratiskt vald kommunistisk regering.



Heliga män som väntar på allmosor från förbipasserande.

5 x sätt att veta mer

Kerala

Boken "Kerala- Sydindiens pärla" är skriven av Marianne Hård av Segerstad och Eva Norlander. Närmare 200 sidor som tar upp det mesta du behöver veta. Skriven på lättfattligt språk och har också egna kapitel om växt och blommor, kvinnor och hälsa. Extra plus för adresslistor, klassificeringar på hotell och restauranger och den personliga touchen i form av råd och tips. Cirka 170 kr via nätboklådor. ► www.bokfynd.nu

Kipling

Rudyard Kipling kanske är allra mest känd för sin bok "Djungelboken", med pojken Mowgli i huvudrollen, som omarbetades

av Disney och kanske är mest känd i sin tecknade form. Kipling som föddes i Bombay skrev, reste runt och författade både böcker, dikter och artiklar om Indien. "Djungelboken" hittar du på nätantikariat. ► www.bokborsen.se

UI

Utrikespolitiska institutet ger ut "Länder i fickformat". Här finns hårdfakta om befolkning, ekonomi, utbildning, kultur och politik. Cirka 75 kr. På hemsidan finns fler publikationer med analyser. ► www.ui.se

Modernt

Per Anderssons bok "Moderna Indien" tar upp hur medelklas-

sen lever och arbetar. På ett initierat sätt skriver Andersson om samtiden, det moderna samhället och framtidsstro. Calle Hårds bok "Med döden som bröllopsgäst" tar i reportageform upp olika samhällsfenomen. Båda böckerna kostar vardera cirka 180 kronor på nätet. ► www.adlibris.com

Klassiker

Göran Tunströms bok "Indien en vinterresa" handlar om olika resor och vistelser i Indien under en treårsperiod. Upplevelser, tankar och reaktioner skrivet på ett underbart språk. Jan Myrdals "Indien väntar" tar upp avkoloniseringsen av Indien. Båda böckerna finns på antikariat.