



## ПАМЯТКА ТУРИСТУ ПО КАЛМЫКИИ

**Экзотическая Калмыкия притягивает к себе, как всё необычное. Здесь пьют солёный чай и готовят мясо в земляной яме, на улице играют в шахматы, а в храмах крутят молитвенные барабаны. Древняя красивая религия, удивительные флора и фауна, уникальные традиции кочевников.**

Республика Калмыкия- субъект Российской Федерации, республика в её составе, входит в состав Южного федерального округа, является частью Поволжского экономического района.

Столица — город Элиста.

Граничит на юге с Республикой Дагестан, на юго-западе — со Ставропольским краем, на западе — с Ростовской областью, на северо-западе — с Волгоградской областью, на востоке — с Астраханской областью.

Единственный регион в Европе, традиционно исповедующий буддизм.

Официальные языки: калмыцкий и русский.

На небольшой территории проживают люди разных вероисповеданий, со своей уникальной историей, своими традициями и порядками. Будьте толерантны в отношении обычаев местного населения, традиции коренного народа, правила посещения хурула, в калмыцкой традиции заложено уважительное отношение к старшему поколению, принято уступать место в автобусе, кафе, на локациях.

Издавна у калмыков существовали свои понятия о вежливости и культуре поведения.

Например, если молодой человек нагрубил старшему по возрасту, это считалось равносильным тому, что он нагрубил своим родителям

У калмыков существует давний обычай – с уважением относиться к пожилым людям, старшим товарищам, гостям.

В период путешествия необходимо иметь: документы, вещи на случай непогоды (брюки, свитер, куртка, шапка, шарф, зонт), удобную обувь спортивного типа, солнцезащитные очки, солнцезащитный крем, деньги для дополнительных оплат по туру (согласно программе), на питание и сувениры.

### Правила безопасности на экскурсии:

1. Соблюдать общепринятые правила поведения и личной гигиены.
2. Соблюдать дисциплину, четко выполнять все указания экскурсовода и руководителя группы.
3. Соблюдать установленный и объявленный распорядок экскурсии, а также время, отпущенное для осмотра конкретного объекта посещения.
4. Отлучаться от группы только с разрешения экскурсовода и руководителя группы.
5. Одежда в степи: длинные штанины, заправить в носки, на ноги обувь кроссовки или любую закрытую обувь без каблука
6. В весеннее и летнее время проводить личный визуальный осмотр на предмет обнаружения клещей.
7. В степной части республики Калмыкия не развита туристическая инфраструктура: туалеты представляют собой деревенский вариант – домик с дыркой в полу! Надо быть готовым к такой санитарной зоне!

## Во время автобусной экскурсии:

- Туристы обязаны бережно обращаться с имеющимся оборудованием салона автобуса
- Ручная кладь туристов располагается в специально отведенном месте (под сиденьем, на верхней полке и др). Запрещается располагать сумки или иные вещи туристов в проходах. В целях безопасности проход должен быть свободным.
- Перед началом движения автобуса экскурсант обязуется пристегнуться ремнями безопасности и не расстегивать их до полной остановки автобуса или разрешения сопровождающего лица (экскурсовода).
- Запрещено вставать со своих мест и ходить по салону во время движения автобуса.
- Запрещается отвлекать водителей во время движения. Все Ваши вопросы решит экскурсовод или старший группы.
- Запрещено выставлять какие-либо части тела, а также выбрасывать мусор в открытые окна автобуса.
- Во время движения автобуса запрещается распивать любые напитки и кушать.
- В случае появления признаков укачивания или тошноты необходимо сразу сообщить сопровождающему лицу или экскурсоводу.
- Во время остановки автобуса не вставать с мест до полной остановки автобуса и особого распоряжения руководителя группы. Выходить из автобуса можно только после экскурсовода и руководителя группы
- Вы входите в чистый автобус. Выйти Вы должны из чистого автобуса
- В АВТОБУСАХ НЕ КУРЯТ!
- Во время экстренного торможения необходимо упереться ногами и руками во впереди стоящее кресло

## Во время пешеходной экскурсии:

- Во время движения по улице необходимо идти компактной группой, не мешая другим пешеходам.
- Проезжую часть улицы необходимо переходить только в установленных для этих мест с соблюдением дорожного движения и по команде руководителя группы или экскурсовода.

## Общие меры предосторожности:

1. Паспорт желательно хранить отдельно от денег.
2. Не оставляйте на виду ценные вещи, дамские сумочки, фото-видео аппаратуру.
3. Не оставляйте вещи без присмотра во время посещения экскурсионных объектов.
4. Для защиты от солнца используйте головные уборы и солнцезащитные очки.
5. Если Вы почувствовали себя плохо, необходимо немедленно сообщить об этом руководителю группы или экскурсоводу.
6. Если Вы отстали от группы, немедленно свяжитесь с руководителем группы или другим участником мероприятия. Если не удастся связаться, обратитесь в государственное учреждение: музей, милицию, ближайшее образовательное учреждение.

## Правила поведения посетителей на охраняемой территории

*Вы пришли в мир Природы, считайте себя у нее в гостях. Постарайтесь выразить ей свою любовь и уважение своим примерным поведением, для этого, пожалуйста, соблюдайте некоторые правила поведения, которые помогут природе оставаться такой же красивой, а Вам – здоровыми и счастливыми.*

1. Не засоряйте места Вашего пребывания и весь мусор (свой и чужой) вынесите к местам хранения.
2. Не ломайте ветки деревьев и кустарников, даже если они вам кажутся сухими.
3. Ничего не бросайте и не сливайте в природные водоемы, там развивается своя жизнь; не губите ее обитателей.

4. Не разводите костры, даже если кто-то сделал это здесь до Вас. Этим вы наносите рану земле, ей больно.
  5. Не делайте надписей на деревьях, камнях, стендах, указателях – природе не нужна такая память на долгие годы.
  6. Уважайте животных. Не надо пугать их криками, свистом, тем более преследовать или ловить.
  7. Не берите с собой домашних животных; дикие и домашние животные вряд ли поймут друг друга.
  8. При встрече с диким животным не подходите близко к нему – это опасно для Вас. Не старайтесь накормить их – это опасно для них.
  9. Соблюдайте тишину. Будете вести себя тихо – увидите и услышите больше.
  10. Не рвите растения, даже для гербария. Пусть они растут и радуют нас и наших детей.
  11. Не подходите к верблюду и лошади сзади.
  12. На Целебном Соленом озере нельзя купаться более 20 минут за один раз — уже были случаи получения ожогов туристами-‘дикарями’.
- Пускай на память о природе у Вас останутся фотографии и воспоминания. Это самое ценное, что Природа может Вам подарить.

## **Блюда локальной кухни, которые обязательно нужно попробовать:**

**МАХАН ШЕЛТЯГАН (горячий бараний бульон с картошкой, сырыми кольцами лука)** - главное блюдо калмыцкой кухни, которое является обязательным для всех праздников калмыцкой семьи. Вы насладитесь не только вкусом мяса, но и ароматным бульоном. Для его приготовления используется экологически чистая баранина, которая была выращена в калмыцких степях и этот неповторимый вкус обеспечивается многотравьем родного края. Его готовят из крупных кусков баранины, картофеля и щедрого количества лука.

**ХУРСН МАХН ГУЙРТЯГАН (домашняя лапша с мясом).** Искусно приготовленное мясо молодого барашка, дополненное тонко нарезанной свежеприготовленной домашней лапшой, оставит неизгладимое впечатление от знакомства с калмыцкой кухней.

**БЕРИГИ (калмыцкие пельмени).** Знатоки вкусной кухни по достоинству оценят калмыцкие бериги, сочетающие в себе сочное мясо и тонкое тесто традиционной лепки. Это блюдо является сочетанием нежного сочного мяса и тонкого теста традиционной лепки. Интересно, что это блюдо любят буддийские монахи. По праздникам они готовят бериги самостоятельно и угощают прихожан.

**ДЖОМБА (КАЛМЫЦКИЙ ЧАЙ)** - представляет собой молочный чай с добавлением масла, соли, мускатного ореха. Этот напиток не только утоляет жажду жарким летом, согревает в холодное время года, но и имеет целебные свойства. Существует более сотни рецептов приготовления джомбы. Ароматный, терпкий, горячий молочный напиток согреет и наполнит силами.

**ДОТУР (потроха барана).** Необычным для многих гостей является блюдо «дотур», его оценят гурманы-экстремалы. Дотур - суп из бараньих потрохов с добавлением молока и сала. Звучит, возможно, отталкивающе, но это стоит попробовать! Готовится по секретному рецепту, узнать который можно лишь в Калмыкии! Можно не пробовать другие блюда, но его определённо стоит отведать. Сервируют дотур кольцами свежего лука. Дотур как нельзя лучше демонстрирует кулинарные традиции кочевников.

**КЮР (запечённый в земле бараний желудок, начиненный мясом барана).** Особенностей приготовления огромное количество, начиная от местоположения и размера копаемой ямы, до времени приготовления, которое может составлять до 20 часов.

**БОРЦОК (мучное изделие)** - национальные лепёшки/пончики. Сытная замена хлебу может быть разных форм и размеров. В каждом доме их готовят по - разному, но всегда вкусно и в этом их фишка! Без сомнения. Вы получите незабываемое гастрономическое удовольствие.

## Список рекомендованных кафе, ресторанов и сувенирных лавок:

Ресторан Гурман	ул. им. Номто Очирова, 9	89054004460
Кафе Чиполлино	ул. Ленина, 255а	8 (847) 224-48-86
Синнабон	ул. Ленина, 255А	8 (847) 223-37-89
Ресторан Марко поло	Сити Чесс, 24	8 (905) 409-25-25
Калмыцкая кухня №1	ул. Ленина, 200	+7 937 466-51-41
Калмыцкая кухня №1, филиал Блэк бери	ул. Кирова, 155	+7 (927) 4198888
Калмыцкая кухня №1	6-й микрорайон, 14	8 961 543 58 62
Ресторан Легенда	ул. Ленина, дом 11 строение 3	8 (927) 283-07-90
Ресторан Джонсон	6 микр 25Б	89615441516
Терраса Эклер	Ул. Ленина 200 к2	89618403335
Кафе Времена года	пр. имени Петра Анацкого, 4,	8 (909) 396-33-77
Кафе Спутник	ул. им. Номто Очирова, 2	8 (927) 645-17-77
Столовая Дотур	ул. Горького, 36 а	8 (961) 844-42-22
Кафе "Васаби"	ул. Горького, 25	8 (909) 399-88-77
Кафе «Номад»	улица В.И. Ленина, 315Г	+7 (960) 898-98-88
Кондитерская «Булка»	ул. Юрия Клыкова, 68	8 905 484 70 68
Souvenir House	ул. Юлии Нейман, 1	8 937 194 74 13
Кишгтя Белг	Ул. Ленина, 247	8 961 841 61 68
Kalmykia Jewelry	ул. Ю. Клыкова, 13 ул. Номто Очирова, 8	+7 (965) 112-87-85
Мастерская Халги	ул. Г. Молоканова, 21	+7 (962) 953-78-65
Noyon	ул. А.С. Пушкина, 19 этаж цокольный	+7 (962) 770-83-02
Todo	ул. А.С. Пушкина, 30	
Амыркхан	Ул. Номто Очирова, 8	+7 (937) 894-88-80

## Что привезти из Калмыкии

- Сувенирная продукция в буддийском стиле
- Флажки «Конь Ветра»
- Музыкальные инструменты
- Изделия ручной работы
- Коллекционные куклы в калмыцкой одежде
- Всевозможные шахматы
- Керамические изделия
- Вязаные и войлочные изделия
- Украшения и ювелирные изделия
- Атрибутика степной жизни кочевников
- Калмыцкий чай

## НЕКОТОРЫЕ ФРАЗЫ НА КАЛМЫЦКОМ ЯЗЫКЕ

- Менд, Мендвт, Халун менд - Привет, здравствуйте
- Ханжанап, байрлжанап - Спасибо, слова благодарности.
- Ямаран бээнэч? - Как у Вас (тебя) дела?
- Гем уга - Все хорошо
- Күчтэ - Хороший, достойный
- Шулуһар - Быстрее
- Хэлэх - Смотреть, присматривать
- Сэн бээтн - Прощание. Всего хорошего

## ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ХУРУЛА- БУДДИЙСКОГО ХРАМА

Калмыкия — регион контрастов. Здесь ярко переплетаются восточная и европейская культуры. В республике в основном исповедуют буддизм, что делает его привлекательным для паломников со всего мира.

- В буддийском храме, нет обязательных (!) религиозных действий. Все всё делают добровольно. На территории хурула кланяются Белому старцу и великим учителям;
- Перед входом в буддийский храм — надо отключить мобильные телефоны;
- По правилам, при входе в буддийские храмы (хурулы) надо обязательно разуваться, поэтому желательно одеть чистые носки или взять с собой — Ваши спутницы и спутники это оценят;
- Головные уборы также необходимо снимать в хуруле;
- Форма одежды свободная, но в рамках правил приличий;
- В шортах и коротких платьях (юбках) по хурулу ходить нельзя, если Вы уже в такой одежде, то на входе в хурул надо взять палантин и сделать из него юбку или прикрыть плечи;
- Все обходы ступ, пагод, хурулов совершаете только по часовой стрелке;
- Барабаны крутить можно и нужно;
- Не следует касаться других людей, особенно монахов;
- Зайдя в хурул, нужно обходить его, так же, по часовой стрелке. В центральной части места для монахов и по центральной части (прямо от входа) ходить не надо;
- Садиться в хурулах можно и на лавочки для посетителей и на пол;
- Можно зажечь свечу, оставить подношения и пожертвования (положить денежку). Деньги идут на благоустройство и реставрацию храмов;
- Фотосъемка в хурулах запрещена;
- Разноцветные буддийские флажки Лунг та:  
**Ветер-конь или лунг-та (тиб. *lung rta*)** предназначены для защиты от злых сил и для привлечения благополучия;

Цвета символизируют: **белый** - воздух, **красный** - огонь, **жёлтый** - землю, **зелёный** - воду, **синий** - небо/космос. Пять цветов - гармония пяти стихий. Воздействие цветов усиливается нанесёнными текстами и символами.

Лунг та - "конь ветра", несущий исполняющую желания драгоценность. Лунг-та вешают горизонтально. Считается, что ветер подхватывает информацию на флажках и разносит её, наполняя мир добротой. Флаги вывешиваются, около ступ и храмов. На сильном ветру флажки "хлопают", как будто волшебный конь поскакал исполнять добрые мечты. Флажки можно вешать в любом чистом (!) месте. Внутри и снаружи своего дома, на деревьях и скалах - они везде будут повышать счастье. Лунг та самый простой способ привлечь успех себе и близким. Для этого, при развешивании флагов, надо написать свое имя, и имена близких (начинать со старших), на флагах с цветом, соответствующим вашему году рождения. Инфо есть в сети.

**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В КАЛМЫКИЮ! МЫ РАДЫ ГОСТЯМ!  
МЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО ВАМ ПОНРАВИТСЯ ПУТЕШЕСТВИЕ В КРАЙ СТЕПЕЙ И ЛЕГЕНД!**