

Θιβέτ – Η Στέγη του Κόσμου



Το μυθικό Θιβέτ, μία αυτόνομη περιοχή της Κίνας, είναι ένα από τα πιο κατανοκτικά μέρη στον κόσμο. Τα μαγευτικά τοπία, οι θεαματικές πόλεις, τα μεσαιωνικά μοναστήρια και τα βουδιστικά μνημεία υπνωτίζουν τους επισκέπτες. Είναι η μεγαλύτερη σε υψόμετρο περιοχή του κόσμου, καθώς είναι χτισμένη περίπου στα 5 χιλιόμετρα πάνω από την επιφάνεια της θάλασσας. Η θρησκεία αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής ζωής των κατοίκων, οι οποίοι είναι ιδιαίτερα φιλικοί και φιλόξενοι. Ο μύθος λέει πως οι Θιβητιανοί κατάγονται από την ένωση ενός πιθήκου, ο οποίος αποτελεί ενσάρκωση του Βούδα και μιας δράκαινας. Στο Θιβέτ, γνωστό και ως "Στέγη του Κόσμου", θα έρθετε σε επαφή με την πνευματικότητα και την περιπέτεια. Το ταξίδι αυτό, ακόμη και για τους μη βουδιστές, αποτελεί προσκύνημα στον ιδιαίτερο τρόπο ζωής των μοναχών που κατοικούν στις αφιλόξενες κορυφές των Ιμαλαΐων. Εδώ οι επισκέπτες έρχονται αντιμέτωποι με τον εαυτό τους. Αυτός ο τόπος ξεχωριστής ομορφιάς υπόσχεται να αλλάξει τη ζωή και τον τρόπο σκέψης σας.

Πότε αξίζει να πάτε;

Η περίοδος των βροχών είναι από τα τέλη Μαΐου έως το Σεπτέμβριο, με τις περισσότερες τον Ιούλιο και τον Αύγουστο. Τους χειμερινούς μήνες οι θερμοκρασίες είναι αρκετά χαμηλές, καθιστώντας δύσκολες τις περιηγήσεις. Επομένως, οι καλύτεροι μήνες για να επισκεφθείτε το Θιβέτ είναι ο Απρίλιος, ο Μάιος και ο Οκτώβριος.

• Θιβέτ – Θερμοκρασία



Μήνας	Ιαν	Φεβ	Μαρ	Απρ	Μα	Ιουν	Ιούλ	Αυγ	Σεπ	Οκτ	Νοέμ	Δεκ
Ελαχ(°C)	-10	-7	-3	1	5	9	10	9	8	1	-5	-9
Μεγ(°C)	7	9	12	16	19	23	22	21	20	16	11	8

Με μία ματιά



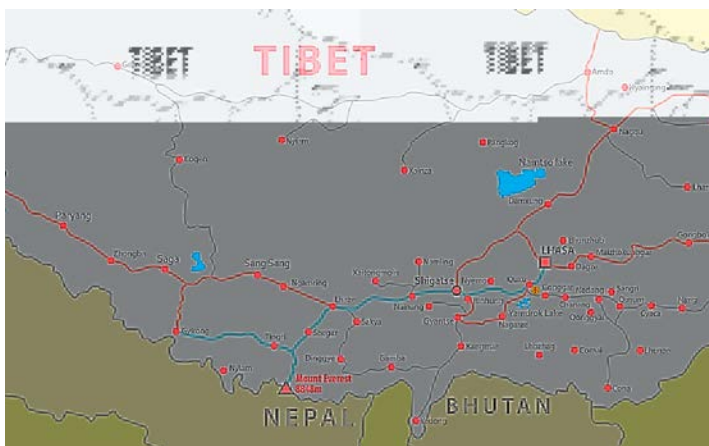
- Θαυμάστε τις κορυφές των Ιμαλαΐων
- Περιηγηθείτε στο *Potala Palace*
- Εξερευνήστε βουδιστικούς ναούς και μοναστήρια
- Γνωρίστε τους μοναχούς και μάθετε για τη ζωή τους
- Επισκεφθείτε μία από τις 1500 λίμνες
- Επιβιβαστείτε στο Θιβετιανό Τραίνο που φτάνει στα μεγαλύτερα υψόμετρα του κόσμου.

Πληροφορίες Προορισμού



- Πρωτεύουσα: Λάσα
- Γλώσσα: Θιβετιανά
- Ζώνη Ώρας: +5
- Νόμισμα: Κινεζικό Γουάν
- Διάρκεια πτήσης: περίπου 16 ώρες με δύο ενδιάμεσους σταθμούς

Χάρτης Προορισμού



Χρήσιμες Πληροφορίες



- **Μετακινήσεις:** Την περιοχή εξυπηρετούν λεωφορεία για τις μετακινήσεις σας από και προς τα σημαντικότερα αξιοθέατα. Αν επιθυμείτε να νοικιάσετε όχημα, θα συναντήσετε πολλές εταιρείες ενοικίασης αυτοκινήτων στην πόλη. Εναλλακτικά, μπορείτε να επιβιβαστείτε σε κάποιο ταξί.
- **Συνάλλαγμα:** Σας συμφέρει να κάνετε το συνάλλαγμά σας σε κάποιο ανταλλακτήριο στην πόλη, και όχι στο αεροδρόμιο. Καλό είναι όμως να έχετε μαζί σας λίγα Γουάν από την Ελλάδα για τα πρώτα σας έξοδα. Στα συνεργαζόμενα καταστήματα *Capital Exchange* έχετε έκπτωση στο συνάλλαγμά σας. Φυσικά, μπορείτε να χρησιμοποιείτε και την πιστωτική ή χρεωστική σας κάρτα στα καταστήματα με τη σχετική ένδειξη.
- **Επικοινωνία:** Καλό θα ήταν, με την άφιξή σας στο Θιβέτ, να προμηθευτείτε μια *sim* κάρτα από το αεροδρόμιο, καθώς τα κόστη περιαγωγής είναι αρκετά υψηλά*. Φυσικά, τα περισσότερα ξενοδοχεία διαθέτουν δωρεάν σύνδεση στο διαδίκτυο, όπως και οι καφετέριες και τα εστιατόρια. Θα πρέπει να έχετε στα υπόψιν ότι στην Κίνα υπάρχουν ιστοσελίδες οι οποίες δεν είναι διαθέσιμες, όπως το *Facebook*.

*Καθώς τα κόστη μεταβάλλονται, θα λάβετε πιο αναλυτικές πληροφορίες στον ταξιδιωτικό σας φάκελο.

Δραστηριότητες

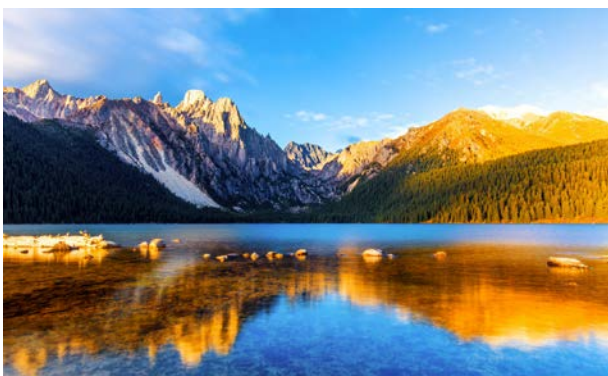


1) Έβερεστ



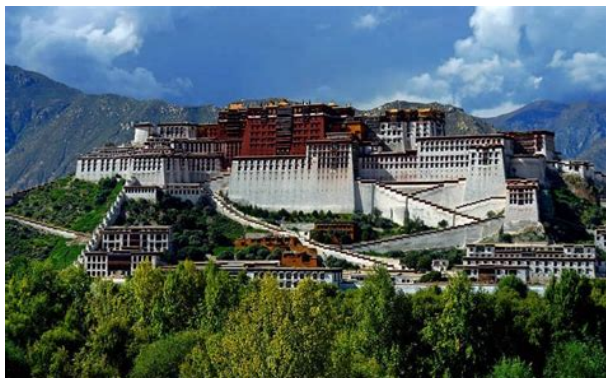
Ένα από τα πιο δημοφιλή πράγματα που μπορείτε να κάνετε στο Θιβέτ είναι να επισκεφθείτε το *Everest Camp Base*. Η προσέγγιση της βάσης από την πλευρά του Θιβέτ είναι πιο εύκολη από αυτή στην πλευρά του Νεπάλ. Το Έβερεστ είναι μια από τις 110 κορυφές των Ιμαλαΐων, τη "σπονδυλική στήλη" του κόσμου. Είναι μια εντυπωσιακή διαδρομή και το αίσθημα που θα νιώσετε μόλις φτάσετε μοναδικό.

2) Λίμνες



Αν και βρίσκεται χιλιόμετρα μακριά από τους μεγαλύτερους ωκεανούς, το Θιβέτ διαθέτει πάνω από 1.500 λίμνες διάσπαρτες σε όλη την έκτασή του. Αυτό που τις κάνει τόσο μοναδικές είναι οι απίστευτες αποχρώσεις του νερού. Επιπλέον, κάθε λίμνη περιβάλλεται από χιονισμένα, πανύψηλα βουνά, δημιουργώντας ένα μοναδικό σκηνικό. Στο Θιβέτ όλες οι λίμνες και τα βουνά θεωρούνται ιερά και λατρεύονται από τους Θιβετιανούς.

3) *Potala Palace*



Στο κέντρο της Λάσα με τα παραδοσιακά σπίτια, θα συναντήσετε το σημαντικότερο αξιοθέατο του Θιβέτ, το *Potala Palace*. Αυτό το κόκκινο και λευκό παλάτι, που περιβάλλεται από καταπράσινα βουνά και το γαλάζιο ουρανό, αποτέλεσε την κατοικία του Δαλάι Λάμα. Αποτελεί σύμβολο της ιστορίας, της θρησκείας, του πολιτισμού και της τέχνης του Θιβέτ. Φημίζεται για τα πολύτιμα γλυπτά, τα αγάλματα του Βούδα και τις τοιχογραφίες του.

4) **Βουδιστικά μοναστήρια και ναοί**



Στο Θιβέτ θα συναντήσετε από μεγάλα βουδιστικά μοναστήρια που φιλοξενούν χιλιάδες μοναχούς, μέχρι μικρούς βουδιστικούς ναούς χτισμένους μέσα σε σπηλιές ή πάνω σε δυσπρόσιτους βράχους. Ωστόσο, αυτοί οι χώροι λατρείας αποτελούν μόνο αξιοθέατο. Προσφέρουν καταφύγιο για τη βουδιστική μελέτη, απαλλαγμένο από την παρέμβαση του υπόλοιπου κόσμου.

5) *Yarlung Tsangpo Grand Canyon*



Πρόκειται για το μεγαλύτερο φαράγγι της Ασίας, με μέσο βάθος τα 2.258 μέτρα. Το μεγαλύτερο βάθος του φτάνει τα 6.009 μέτρα και καλύπτει έκταση πάνω από 500 χιλιόμετρα. Όπου και να γυρίσει το βλέμμα σας θα συναντήσετε διαφορετική θέα. Διάφορα είδη χλωρίδας και πανίδας απλώνονται προς κάθε κατεύθυνση με φόντο τις χιονισμένες κορυφές των βουνών.



- **Tsampa**



Το κύριο συστατικό αυτού του φαγητού είναι το αλεύρι κριθαριού, το οποίο αναμειγνύεται με βούτυρο, τσάι βουνού, γάλα και ζάχαρη. Κατά τη διάρκεια των σημαντικών φεστιβάλ και της Πρωτοχρονιάς οι Θιβητιανοί παίρνουν αυτό το μείγμα και το πετάνε τρεις φορές στον αέρα σαν προσευχή για ειρήνη και ευημερία ή για να διώξουν τα κακά πνεύματα. Είναι μια τροφή πλούσια σε θερμίδες, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και αποτελεί ζωτική πηγή ενέργειας για την επιβίωση στο σκληρό αυτό περιβάλλον.

- **Thukpa**



Πρόκειται για θιβητιανά *noodles* τα οποία καταναλώνονται για πρωινό ή σνακ κατά τη διάρκεια της μέρας. Αυτό το ζυμαρικό έχει διαφορετική γεύση από αυτό που καταναλώνεται στην υπόλοιπη Κίνα, καθώς φτιάχνεται από αλεύρι και αλκαλικό νερό. Βράζεται σε ζωμό κρέατος, με μικρά κομμάτια κρέατος και λαχανικά.

- **Ψώνια**



Το Θιβέτ είναι μια περιοχή γεμάτη πολιτισμό και αυτό φαίνεται από τις αγορές της. Η Λάσα διαθέτει πολλές αγορές και παζάρια γεμάτα με χειροποίητα σουβενίρ, κοσμήματα, χαλιά, υφάσματα και διακοσμητικά. Οι καλύτερες περιοχές είναι η *Barkhor Street*, η *Chongsaikang Tashi Market* και η *Lhasa Ethnic Tourism Handcraft Market*.

- **Νυχτερινή Διασκέδαση**



Σε σύγκριση με άλλες περιοχές της Κίνας, στο Θιβέτ η νυχτερινή ζωή είναι πιο απλή. Η ψυχαγωγία εδώ περιορίζεται σε θιβετιανά σόου τραγουδιού και χορού, απολαμβάνοντας τοπικά σνακ και ποτά. Θα βρείτε αρκετά αξιοπρεπή μπαρ και παμπ στη Λασα. Ωστόσο, αξίζει να τα επισκεφθείτε λόγω της μοναδικής ατμόσφαιρας που διαθέτουν.