

Куркума

Род однодольных травянистых растений семейства Имбирные.

Корневища и стебли многих видов этого рода содержат эфирные масла и желтые красители (куркумин), культивируются в качестве пряностей и лекарственных растений.



Многолетнее травянистое растение высотой до 90 см с чередующимися двухрядными простыми овальными листьями.

Клубневидное, почти округлое корневище до 4 см в диаметре, желтовато-серое, с кольцевыми рубцами от листьев, дает из верхушечной почки надземную часть растения. От клубневидного корневища отходят многочисленные тонкие корни, некоторые из них на конце вздуваются в небольшие клубеньки, эти клубеньки не желтые.

Как пряность куркума известна более 2500 лет. Сначала ее использовали только в странах произрастания – Индокитае и Индии. В конце I века специю впервые ввезли в Древнюю Грецию, где ее называли желтым имбирем Мере. Спустя 400 лет после того, как она появилась в Европе, ее узнал Китай. Именно в Китае вырастили лучшие торговые сорта куркумы, чрезвычайно редкие на мировом рынке и оттого имеющие высокую стоимость.

Родиной куркумы считается остров Реюньон, расположенный около Мадагаскара. Его влажный и жаркий климат способствует развитию растений. На этом острове произрастают около сотни видов орхидей и 240 видов папоротников. Однако самая ценная жемчужина этого острова – пряность куркума.

В Европе пряность куркума не получила такого широкого распространения, как, например, ваниль и гвоздика. Исключение – Англия, где до сих пор эта специя входит в состав многих традиционных английских блюд. Английское название куркумы «turmeric» произошло от латинского «terra merita» – «достоинство земли».

В современном мире куркума выращивается не только в Индии, но и в восточных и южных регионах Китая, в Тайване, Перу, Камбодже и на Филиппинах.

Основной производитель куркумы в мире – Индия, где она входит в число пяти наиболее используемых в стране специй: куркума, черный перец, перец чили, кардамон и имбирь. Это основной ингредиент индийских карри. Выращивается по всей Индии, особенно в штатах Махараштра, Тамил Наду и Западная Бенгалия.

Самым большим производителем куркумы в мире является Эроуд, город в Южной Индии, в штате Тамилнаду. Он известен как «желтый город», или «город куркумы». Второй крупнейший и важнейший центр, где производится куркума и происходит торговля ею, – это город Сангли, в южной части штата Махараштра.

Использование куркумы в кулинарии



В основном куркума используется как пряность, вкус она имеет соответствующий: пряный, немного жгучий. Куркума продлевает срок годности продуктов, дарит им свежесть. Даже небольшое ее количество может придать блюду неповторимый вкус и аромат, что активно используют при приготовлении различных маринадов, соусов и десертов.

Всем известна такая популярная индийская смесь пряностей, как карри. В ее состав на постоянной основе входит куркума. Благодаря наличию в куркуме красителя куркумина, который имеет свойства растворяться в жирах, эту специю используют в пищевой промышленности для придания определенной окраски йогуртам, маргарину, сырам и маслу. Она окрашивает блюда в нежный желтый цвет. Также куркуму добавляют в различные сыпучие смеси, ликеры и прочие напитки, соусы для салатов и в горчичный соус.

Не стоит забывать, что куркума обладает массой вкусовых и полезных свойств, поэтому является полноценной специей, которая отлично комбинируется и дополняет мясные, рыбные, овощные блюда.

Она употребляется с омлетами и яйцами, сваренными вкрутую, добавляется в соусы и супы.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 7,83 гр

Жиры 9,88 гр

Углеводы 43,83 гр

Калорийность: 354 кКал

Куркума богата витаминами В1 (0,152 мг), В2 (0,233 мг), В4 (49,2 мг), В6 (1,8 мг), В9 (39 мкг), С (25,9 мг), Е (3,1 мг), К (13,4 мкг), РР (5,14 мг) и минеральными веществами: калий – 2525 мг, магний – 193 мг, фосфор – 268 мг, кальций – 183 мг, натрий – 38 мг.

Куркумный порошок включает в себя такие элементы, как:

- эфирные масла – обладают успокаивающим и антисептическим свойствами;
- пиридоксин – известен своим отличным противовоспалительным действием;
- фолиевая кислота – укрепляет иммунитет, образуя защитный барьер не только для кожи и волос, но и для организма в целом;
- аскорбиновая кислота – природный антисептик, обладающий к тому же еще и омолаживающими свойствами, отлично справляется со свободными радикалами и препятствует образованию тромбов в кровеносных сосудах;
- филлохинон – борется с отеками, используется как противовоспалительное средство;
- ниацин – ускоряет регенерацию поврежденных тканей;
- холин – участвует во многих обменных процессах организма;
- углеводы – это дополнительная энергия для клеток;
- пищевые волокна – необходимы для нормальной работы желудка;
- кальций, натрий, магний, фосфор и калий – отвечают за обмен веществ в клетках.

Обладая таким обилием витаминов и микроэлементов, кислот и других полезных веществ, находит куркума применение и в медицине, и в косметологии. Если женщины научатся ее правильно использовать не только на кухне, красота и здоровье им гарантированы.

Куркумин

Представляет собой активное вещество куркумы, также обнаружен в ограниченных количествах в имбире. Это потенциальное противовоспалительное и антиканцерогенное вещество и аналогично рыбьему жиру является эффективным временным средством при лечении метаболического синдрома. Черный перец значительно увеличивает всасывание. Куркумин является желтым пигментом, связанным с приправой карри, куркумой и в меньшей степени имбирем.

Это небольшая молекула, которая является прототипом куркуминоида и имеет эффект, аналогичный другим полифенолам, но является уникальной, поскольку составляет отдельный класс полифенолов (по сравнению с другими классами флавоноидов, стильбенов и др.). Обладает потенциальным противовоспалительным действием, которое считается достаточной защитой против некоторых форм прогрессирования рака. Однако куркумин обладает дополнительным антиканцерогенным действием, которое не зависит от его противовоспалительного действия, и, таким образом, является достаточно исследованным веществом в предотвращении и лечении рака.

Другие области применения куркумина представляют замедление ухудшения когнитивной функции, связанной со старением, продление здоровья сердца посредством электрической стимуляции и снижения уровня липидов и бляшек в артериях, а также снижение риска диабета. Это оптимальное средство для лечения побочных эффектов, связанных с диабетом. Имеет неудовлетворительную пероральную биодоступность (низкий процент всасывания потребляемого количества вещества), которая, таким образом, должна усиливаться с помощью других веществ, таких как экстракт черного перца, называемый пиперин. Это необходимо, только если не планируется действия куркумина на толстую кишку (поскольку он имеет противовоспалительное действие на толстый кишечник и может способствовать пищеварению), в этом случае не следует комбинировать его со стимуляторами усвоения. Дозировки до 8 г куркуминоидов для человека не были связаны в целом со значительными нежелательными явлениями, и исследования *in vitro* предполагают, что куркумин имеет достаточно значительное безопасное пороговое значение.

Куркуминоиды

Это естественные фенолы, отвечающие за желтый цвет куркумы. Куркумин может существовать в нескольких таутомерных формах, в том числе в виде 1,3-дикето и двух эквивалентных фенольных формах. Фенольная форма является более энергетически стабильной в твердом и растворенном виде. Куркумин может использоваться для количественного определения бора (метод куркумина). Он вступает в реакцию с борной кислотой с образованием соединения красного цвета, розоцианина. Куркумин – вещество ярко-желтого цвета и может применяться в качестве пищевого красителя. В качестве пищевой добавки куркумин имеет номер E100.

Рецепт

Ингредиенты /1 порция/Аюрведическийчай с куркумой

Вода 50 грамм

Кукурма 1/8 чайной ложки

Кардамон 3 стручка

Молоко 200 грамм

Миндальное масло 1 столовая ложка

Мед 1/8 чайной ложки

1. Смешайте куркуму и воду.
2. Разотрите кардамон и смешайте с куркумой и водой.
3. Вскипятите смесь на медленном огне в течение 6 минут.
4. Добавьте молоко и доведите смесь до первых признаков закипания.
5. Добавьте миндальное масло.
6. Снимите смесь с огня и дайте остыть, затем добавьте мед для улучшения вкуса. Этот чай – отличное средство для очистки крови, нормализации менструаций, профилактики диабета и рака.

Использование куркумы в медицине

Разнообразные лечебные свойства куркумы были открыты уже давно. Поэтому восточные медики прописывали этот чудодейственный порошок как лекарство от многих заболеваний. Сегодня эта пряность рекомендуется как дополнительное средство к основной терапии некоторых заболеваний. Она может помочь в следующих случаях:

- воспаления ЖКТ;
- артриты;
- астма;
- сахарный диабет;
- анемия;
- простудные заболевания (в этих случаях куркума применяется внутрь: 2 чайные ложки куркумного порошка разбавляются в стакане горячей воды или молока и принимаются внутрь);
- ожоги, крапивница, зуд, травмы и открытые раны: куркума остановит кровь и не допустит проникновения инфекции (применяются компрессы: куркумный порошок разбавляется горячей водой до кремообразного состояния);
- активно используется куркума для похудения, так как она прекрасно расщепляет жиры: диетологи советуют использовать эту пряность для приготовления диетических блюд;
- воспаление десен и ангина (прописываются полоскания: чайная ложка порошка на 150 мл теплой кипяченой воды);
- насморк, гайморит, глазные воспаления.

Регулярное и контролируемое применение этой пряности в ежедневном рационе является отличной профилактикой развития и обострения вышеуказанных заболеваний.

Следует помнить, что специи можно давать только детям старше 5–6 лет (не рекомендуется детям до 2 лет).

ЭТО ИНТЕРЕСНО...

- Как сильный антисептик куркума в высшей степени эффективна при заболеваниях желудка и пищевого тракта, особенно при хронической диарее и метеоризме. Для лечения рекомендуется принимать порошок, смешанный с водой (1 чайная ложка на стакан воды).

- При микозах рекомендуют следующий рецепт. Измельченные корневища куркумы залить водой так, чтобы образовалась жидкая каша, настоять 2–3 часа. Смазывать полученной кашей пораженные места. Внутрь в это время полезно принимать отвар из 10 г сухого порошка куркумы в день. Если вдруг вы серьезно занозили руку или ногу, если даже заноза достаточно велика, болезненна, и нет возможности обратиться к врачу – здесь может помочь куркума! Сделайте пасту из нее и добавьте немного пшеничной муки, касторового масла и соли. И затем сделайте из этой пасты припарку вокруг места, где сидит заноза. Через несколько часов аккуратно сожмите и надавите на больное место (например, палец), и заноза должна аккуратно и безболезненно выйти. Для лечения тонзиллитов, фарингитов на 0,5 стакана воды комнатной температуры берут по щепотке куркумы и соли. Полощут горло 4–6 раз в день, в том числе обязательно на ночь и после сна. Также при фарингите: 1 чайную ложку меда смешать с 1/2 чайной ложки куркумы. Держать во рту 3–4 раза в день несколько минут. При респираторных, простудных заболеваниях, а также для очищения крови пряность применяют так: 0,5 чайной ложки куркумы заварить 0,5 стакана кипятка, добавить чайную ложку меда, настоять под крышкой 5 минут. Пить 2–3 раза в день. Также применяют следующий рецепт: 0,5 чайной ложки порошка пряности смешать с 30 мл теплого молока. Принимать 3–4 раза в день. Вдыхание дыма от 0,5 ч. л. жженой куркумы при кашле, бронхите, катаре верхних дыхательных путей вызывает обильное выделение слизи и приносит мгновенное облегчение. При заболеваниях носоглотки также действенно вдыхание дыма от сожженной куркумы. При сахарном диабете эффективно съедать треть чайной ложки порошка, запивая его большим количеством воды, перед каждым приемом пищи. Для контроля уровня сахара в крови и снижения приема синтетических лекарственных препаратов рекомендуется принимать куркуму с мумие. Стандартная дозировка: 500 мг куркумы с 1 таблеткой мумие принимать дважды в день.

- При астме (особенно в случае аллергической природы заболевания) 0,5 ч. л. порошка куркумы развести в 0,5 стакана горячего молока. Принимается 2–3 раза в день. Действие будет более эффективным при приеме натощак.

- Куркума очень богата железом. При анемии рекомендуется принимать от 0,25 до 0,5 ч. л. специй, смешанной с медом. В таком сочетании железо хорошо усваивается.

- Куркума останавливает кровотечение и заживляет раны. При порезах следует промыть рану и присыпать ее порошком куркумы. Это поможет остановить кровотечение и будет способствовать скорейшему заживлению раны. Куркума отлично помогает при ожогах, если рану засыпать сразу. Хорошее средство от ожогов – паста из специй с соком алоэ.

- Синяки и травматические опухоли пройдут быстрее, если использовать пасту из куркумы: развести кипяченой водой 0,5 ч. л. куркумы и щепотку соли, чтобы получилась густая смесь. Нанести ее на больное место, прикрыть марлевой салфеткой и держать, пока не высохнет. Эту же пасту применяют при лишае, инфекционной экземе и других заболеваниях кожи, вызванных паразитами. При кожных заболеваниях куркума незаменима. Она способствует хорошему обмену веществ. Паста из нее – отличное средство против экземы, зуда (наружно), быстро рассасывает фурункулы. Куркума, регулярно добавляемая в пищу, излечивает крапивницу. Примочки из топленого масла и куркумы хороши от гнойничков, язвочек на коже, нарывов.

- Куркума положительно влияет на состояние суставов, уменьшает боль и воспаление при артрозе, артрите, ревматизме. Пряность уменьшает отеки при артрите. Для лечения больных суставов, ушибов и растяжений (и нередко связанного с ними отека) готовится паста из куркумы с лимонным соком и солью, которая накладывается на пораженное место, а также специю используют в сочетании с медом (наружно). Для борьбы с болью в суставах и позвоночнике применяется следующая смесь: куркуму смешать с молотым имбирем в соотношении 1:2, развести маслом до консистенции густой сметаны. Следует лишь нанести смесь на больное место, укрыть кусочком полиэтилена или тонкой бумагой, зафиксировать и поддержать ночь. При воспалительных заболеваниях десен применяют полоскание: 1 ч. л. куркумы на стакан теплой воды. Это снимет воспалительный процесс, кровоточивость десен и укрепит их. При воспалении глаз разведите 2 чайные ложки (6 г) порошка куркумы в 0,5 л воды, кипятите до тех пор, пока вода не выпарится наполовину. Остудите и закапывайте в больной глаз 3–4 раза в день.

Вредные свойства куркумы

А что же делать с теми слухами, которые утверждают, что куркума столь же вредна, сколь и полезна? Все дело в том, что, как и любое активное вещество, имеет куркума противопоказания, когда ее употребление может вызвать обострение ряда заболеваний. Если со здоровьем есть какие-то проблемы, нужно проконсультироваться с врачами, чтобы не навредить своему организму. Это вполне естественно: как и любое лекарственное или косметическое средство, сочетает в себе куркума полезные свойства и противопоказания, о которых нужно быть осведомленными. Будьте осторожны при ее использовании в таких случаях, как:

- болезни желчных путей;
- беременность;
- лактация;
- одновременный прием препаратов против сахарного диабета и антикоагулянтов;
- возраст до 2-х лет;
- обострение заболеваний ЖКТ.

Если знать о вреде и пользе куркумы, можно активно использовать эту уникальную пряность не только для придания отменных вкусовых качеств своим блюдам. Правильное применение поможет облегчить многие болезненные состояния и послужить профилактической мерой, предупреждающей различные недуги. А женщины без куркумы и вовсе не могут обойтись, так как она помогает им сохранять молодость и красоту на долгие годы.

Использование куркумы в эзотерике

Если рассматривать энергетику человека, считается, что куркума очищает энергетические каналы тела (чакры) и помогает почувствовать единение с пространством. Это полезно людям, занимающимся умственным трудом, а также тем, чья жизнь связана с искусством и творчеством. Астрологи считают, что куркума дарит процветание, так как она наделяет человека энергией Матери Мира – животворящей энергией.

Куркума символизирует именно женскую энергию. Она дарит красоту каждой женщине, привлекает любовь, удачу и богатство! Замужние женщины и девушки используют масло куркумы, когда принимают ванны. У женщин, мечтающих о ребенке, она ассоциируется с плодородием, процветанием, благополучием в семье.

Использование куркумы в парфюмерии

Особую роль куркума всегда играла в жизни женщин. Во-первых, ее вкусовые качества требовали кулинарных изысков с применением этой пряности от любой хозяйки. Во-вторых, она помогала при лечении некоторых женских заболеваний. В-третьих, являлась основным действующим ингредиентом во многих косметических средствах для кожи и волос. И по сей день вопрос, чем полезна куркума для женщин, не потерял своей актуальности: напротив, интерес к этой пряности только увеличился. Еще с детства индианки знают, что есть три составляющих женской красоты. Это молоко, куркума и миндаль.

Куркума является одной из главных женских специй – это самый потрясающий антиоксидант, природный антисептик, то есть обеззараживающее и противовоспалительное средство.

Рецепт

Маска из куркумы для жирных волос

Куркума (порошок) 1 чайная ложка

Молоко сухое 1 чайная ложка

1. Залить куркуму и сухое молоко водой, перемешать до получения однородной массы.
2. Нанести маску на лицо на 10 минут. Затем тщательно смыть теплой водой.

Масло куркумы

Цвет масла – ярко-желтый, шафранового оттенка.

Вкус глубокий, теплый, древесный, густой, пряно-сладкий, слегка жгучий. Словно в нем сокрыты сандал, ваниль, бензой, перуанский бальзам, шафран и розовый перец. Аромат очень теплый, как пахнет и сама специя, только еще более насыщенный.

Для зрелой и возрастной кожи лица и тела это необычное и широко применимое на Востоке масло поистине ценнейшее в терапии и ежедневном уходе за морщинистой кожей, также оно особо показано для людей, которые хотели бы использовать сильное профилактическое средство против морщин и возрастного истончения кожи. В природном составе масла содержится куркумен, это вещество подавляет эластазу, разрушающую эластин в нашей коже! Это очень ценное свойство, которое делает масло куркумы хорошим помощником в борьбе с морщинами и возрастным изменением кожи!

Процесс разрушения эластина в коже приводит к дряблости и появлению возрастных морщин.

Применение масла куркумы:

- высокоэффективно омолаживает кожу, улучшает кровообращение и цвет лица, способствует быстрому обновлению клеток;
- борется со свободными радикалами и защищает от вредных воздействий;
- тонизирует и подтягивает кожу, делая ее упругой и эластичной;
- разглаживает имеющиеся морщины;
- масло куркумы также используют при тусклом и уставшем тоне кожи, оно оживляет и выравнивает цвет, делая его ровным и здоровым.

Масло является кладезем витаминов, прекрасным питательным средством для сухой и усушенной, склонной к раздражениям кожи. Ценится масло за высокие антиоксидантные свойства, поэтому незаменимо для профилактических и лечебных аппликаций, масляных масок, как добавка в кремы.

Для проблемной и воспаленной кожи лица и тела: масло куркумы незаменимо для очищения кожи, так как славится хорошим бактерицидным действием. Поможет решить разнообразные проблемы кожи – зуд, воспаления, экзему. Использование масла препятствует развитию кожных заболеваний. Масло куркумы считается одним из самых лучших средств для юношеской нечистой кожи. Особо быстрый эффект дает при смеси с маслом черного тмина.



Противовоспалительное действие куркумы по своей силе не уступает, а иногда даже превосходит ряд известных противовоспалительных лекарств. Использование масла хорошо снимает воспаления, зуд, раздражения, аллергию. Также эффективно при укусах. Масло наносят на место ожога, что избавляет от риска образования рубца.

А знаете ли Вы...

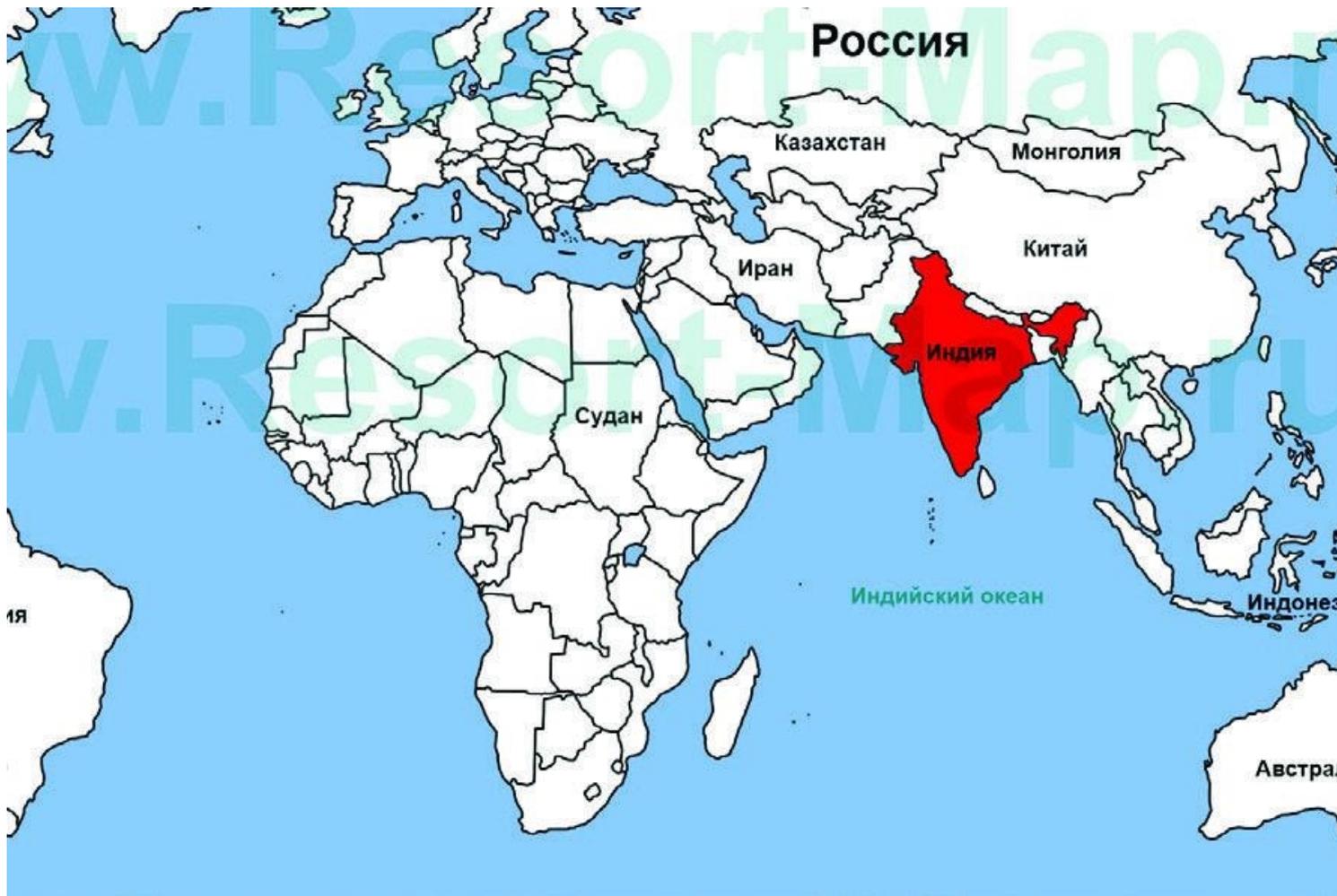
Значение куркумы на Востоке велико, ведь желтый цвет символизирует учение и знание. Также это растение, благодаря своему удивительному цвету, символизирует солнце. В Индии и Иране куркума – обязательный атрибут свадебной церемонии. Во время свадьбы в Индии ее сыпят перед женихом и невестой, когда они идут к алтарю. Считается, что куркума обладает большой силой и приносит удачу. При подготовке к свадьбе ее наносят на тело и лицо невесты как часть ритуала очищения и прекрасного ухода за кожей. В Южной Индии во время свадьбы сухие корни куркумы нанизываются на веревку и используются, как священная нить, которой связывают брачующихся. Этот обычай признается индийским законом о бракосочетании. Такое ожерелье равнозначно кольцам в западной традиции. Это украшение молодые хранят всю оставшуюся жизнь.

В Иране же как подарок невесте в богатый свадебный набор обязательно кладут сосуд с маслом и отдельно порошком куркумы для применения в медовый месяц. Также корни, масло и пудру куркумы преподносят в качестве подарка по особым случаям – при помолвке и во время посещения беременной женщины, чтобы такая же благодать вошла и в дом, в который гости пришли.

Куркуму используют в смешанных вариантах бахуров ручной работы в Омане и Йемене, а иногда перетирают натуральную смолу и добавляют масло и порошок куркумы. Эта мера защищает от злых духов и помогает добиться успеха. Зал, в котором будет проходить свадьба, обязательно окуривают таким бахуром, тем самым очищая воздушное пространство вокруг жениха и невесты. Затем пепел от такого бахура разбрасывают по всем направлениям – на север, юг, запад и восток.

А теперь отправимся в путешествие в страну мирового производства куркумы – Индию...

Индия



Индия – государство в южной Азии. По территории занимает седьмое место в мире после Канады и России. Индия граничит с Пакистаном на западе, с Китаем, Непалом и Бутаном на северо-востоке, с Бангладеш и Мьянмой на востоке. Кроме того, страна имеет морские границы с Мальдивами на юго-западе, со Шри-Ланкой на юге и с Индонезией на юго-востоке. Спорная территория штата Джамму и Кашмир имеет границу с Афганистаном.

Столица – Нью-Дели. Численность населения – 1,28 млрд чел.

Государственное устройство

Индия – федеративная республика. Глава государства – президент. Избирается коллегией избирателей, состоящей из обеих палат парламента и законодательных органов штатов, на 5-летний срок. Законодательный орган – двухпалатный парламента. Состоит из Совета штатов (не более 250 мест, из которых 12 назначаются президентом, остальные избираются от законодательных органов штатов и территорий) и Народного Собрания (545 мест, 543 избираются всеобщим голосованием, 2 назначаются президентом). Исполнительную власть осуществляет правительство во главе с премьер-министром, назначаемым президентом.

История

Древнейшая цивилизация – Хараппская, или Индская, создана народом дравидийской семьи, возможно, предками тамиллов. Это одна из первых земледельческих цивилизаций Земли, наряду с Древним Египтом и Месопотамией. Хараппская цивилизация была знакома с выплавкой бронзы и драгоценных металлов, но не знала железа. Железо умели выделять племена ариев, пришедшие с севера приблизительно в середине 2 тысячелетия до н. э. Основным источником периода 1500–800 гг. до н. э. являются Веды. В это время возникла и сложилась кастовая система, которая закрепила господствующее положение потомков ариев.

О государствах ариев сегодня известно недостаточно. Магадха в долине Ганга, по-видимому, древнейшее из них (7 в. до н. э.). Цари Магадхи приняли буддизм и поддержали его распространение. В 4 в. до н. э. Магадха вошла в состав империи Маурьев, основатель которой (Чандрагупта) встречался с Александром Македонским. Александр присоединил к своей огромной империи долину Инда, но ненадолго. После правления великого Ашоки (3 в. до н. э.), который объединил почти весь Индостан, империя Маурьев пришла в упадок.

В 4–6 вв. н. э. почти всю Северную Индию объединяло государство Гуптов. С распространением ислама возникли мусульманские государства, крупнейшее – Делийский султанат (нач. 13 в. – 16 в.). Султанат пал под натиском завоевателя Бабур, основателя династии Великих Моголов. В период своего расцвета в 17-м веке государство Великих Моголов охватывало почти всю территорию Индии.

С 16-го века в Индию начали проникать сначала католические миссионеры (первая христианская община была основана, по преданию, апостолом Фомой), а затем и колонизаторы. Португальцы основали колонию в Гоа.

В 18-м веке империя Великих Моголов распалась на отдельные княжества. Английская торговая Ост-Индская компания с 17-го в. создавала на побережье сеть своих факторий-крепостей (из них впоследствии выросли города Калькутта, Бомбей, Мадрас и др.). Агенты компании, проводя политику «разделяй и властвуй», подкупом и силой подчиняли себе индийские княжества. Основным соперником Англии была Франция. В результате англо-майсурских, англо-маратхских и англо-сикхских войн Ост-индская компания к концу 18-го в. завоевала всю Индию, со второй половины 18-го в. уделяя особое внимание уже не торговле, а управлению территориями, сбору земельного налога, реформе аграрных отношений. Индия стала не только источником сырья, но и огромным рынком сбыта для Британии, где началась эпоха промышленного переворота. Подрывалась вся сложившаяся система местных ремесел, усиливалась нищета.

В 1783–1784 гг. деятельность компании была поставлена под правительственный контроль. На протяжении 19-го в. права компании не раз урезались, а со времени подавления восстания сипаев компания была распущена. Индия стала колонией.

Англичане не трогали кастовую систему (к тому времени насчитывалось уже ок. 3500 каст), в религиозной практике ограничивали лишь крайности (человеческие жертвоприношения, обычай сати – самосожжения вдов). Но они способствовали привнесению новых отношений, развитию капитализма.

В 1885 году возникла партия Индийский национальный конгресс. Махатма Ганди, возглавивший Индийский национальный конгресс в 1915 году, разработал тактику ненасильственной борьбы против колонизаторов, которая подразумевала бойкот английских товаров, отказ от сотрудничества с англичанами и т. п. На фоне трудностей и войн 20-го в. эта борьба увенчалась успехом, но Британия разделила страну в 1947 году на 2 доминиона – Индийский Союз (с преобладающим индуистским населением) и Пакистан (с

преобладанием мусульманского населения).

Из-за нерешенных территориальных вопросов (особенно в Кашмире) отношения между Индией и Пакистаном остаются напряженными. В 1950 году Индийский Союз стал Республикой Индия. Премьер-министром стал сподвижник Ганди Джавахарлал Неру. Его единственная дочь, Индира Ганди, четырежды была премьер-министром. Кастовая система была законодательно отменена в 1950 году.

Современная Индия играет важную роль в Движении Неприсоединения. С помощью СССР были достигнуты большие успехи в осуществлении космической программы.

Индия – ядерная держава.

Экономика

Индия продемонстрировала миру невероятный прорыв в экономике, став третьей по объему ВВП в мире, уступая сегодня лишь Китаю и США. Тем не менее каждый четвертый житель страны живет за чертой бедности, при том что официальный уровень безработицы на данный момент составляет лишь 7,8 %.

И все же дешевая рабочая сила стала катализатором тех изменений, которые превратили Индию в развивающуюся аграрно-индустриальную страну, активно экспортирующую автомобили, топливо, химикаты, одежду. К слову, экономика Индии постоянно расширяет объемы своего экспорта, который в настоящее время в годовом исчислении уже превышает \$112 миллиардов.

Экономика Индии в 19-м веке

Начало 19-го века ознаменовано серьезным укреплением позиций английской промышленной буржуазии, которое сказалось и на экономике Индии. Постепенно страна стала превращаться в главный сырьевой придаток Великобритании, а также в огромный рынок сбыта для английских товаров. Англичане использовали достаточно продуманную таможенную политику, которая основывалась на применении низких таможенных пошлин для английского экспорта и высоких – для импорта индийских ремесленных товаров обратно на туманный Альбион. Фактически Индия превращалась в большого импортера, хотя имела большие возможности для реализации своих тканей и прочей собственной продукции по всему миру.

Англия «высасывала» последние соки из экономики своей колонии, к тому же в 19-м веке имели место откровенные феодальные методы эксплуатации крестьянства. На деле существовала система принудительной контрактации, постепенно превратившая местных крестьян в крепостных. Лишь в 30-е годы началось зарождение индийской промышленной буржуазии, что способствовало появлению новых экономических районов и привело к распаду сельской общины.

Экономика Индии в 20-м веке

Свою независимость от британцев страна получила только в 1947-м. Уже спустя три года Индия превратилась в республику и начала свой собственный путь к сегодняшнему успеху. Восемидесятые годы 20-го века стали временем наиболее кардинальных реформ – Индия полностью переориентирует свою экономику. Задачи, обозначенные в то время, заключались в преодолении экономической отсталости государства, активно используя рычаги государственного регулирования, а также превращении экономики Индии в более открытую для внешних инвестиций.

В этот период страна превращается в крайне привлекательный регион для транснациональных корпораций: Motorola, Pepsi, GE Capital и другие направили сюда огромные инвестиции, что привело в формированию стабильной и интенсивно развивающейся экономики.

Экономика Индии сегодня

В настоящий момент это государство демонстрирует стабильный прирост ВВП, который давно не опускается ниже 5–6 %. Растет экспорт, в том числе в отношении такой не свойственной прежде сферы, как информационные технологии. Современная Индия уже не только сугубо сельскохозяйственная страна, т. к. доля данного сектора снизилась до 20 % от ВВП. Здесь активно развивается машиностроение и металлургия. Вместе с тем основной экспортный доход стране приносят: чай, кофе, специи (30 % мирового рынка), хлопчатник, сахарный тростник, табак, фрукты и цитрусовые.

Главными экспортерами данной продукции являются США, Китай, ОАЭ, Англия, Сингапур и Гонконг.

Туризм

Является крупной отраслью экономики Индии. По данным World Travel and Tourism, туризм принес бюджету Индии в 2011 году 121 млрд долларов США, что составляет 6,4 % от ВВП страны.



В этой отрасли работает 39,3 млн человек – это 7,9 % от всего экономически активного населения Индии. За период с 1990 года по 2011 год ВВП туризма в Индии увеличился на 229 %.

Наиболее известные буддийские центры:

- Арамаватхи – округ Гунтур;
- Нагарджуна-Конда – Бхаттипролу;
- Мангалагири – рядом с городом Виджаявада;
- Гхантасала – округ Кришна;
- Дхуликатта – округ Каримнагар;
- Лингапалем – округ Западный Годавари.

Храмы и центры паломничества:

Храм Шри-Венкатешвара Швами – обитель Повелителя Венкатешвары, наиболее богатый и посещаемый религиозный центр (любых вероисповеданий) в мире, находящийся в городе Тирупати.

Храм Шри-Канака Дурга – один из Шакти-Питам, находящийся в городе Виджаявада.

Храм Шри-Малликаруна – один из Джйотхирлингам (Jyothirlingam), находящийся в городе Шрисилам.

Достопримечательности

1. *Тадж-Махал* является не только самой узнаваемой достопримечательностью Индии, но и всего мира. Этот огромный мавзолей расположен в Агре и построен из белого мрамора по приказу императора моголов Шаха Джохана в память о его любимой жене. Он назвал его «слезинкой на щеке вечности». Помимо основного куполообразного мраморного мавзолея Тадж-Махал включает в себя еще и несколько других очень красивых сооружений, зеркальных прудов и декоративных цветущих садов.

2. *Священный город Варанаси* расположен на берегу реки Ганг. Это священное место как для индуистов, так и для буддистов и джайнов. Это один из самых старых городов на Земле, непрерывно заселенный с момента своей постройки. Одной из самых захватывающих сцен в мире является массовое омовение паломников в водах реки Ганг, а также восход солнца на фоне многовековых храмов.

3. Пещеры Аджанты были вырезаны в скале приблизительно во втором тысячелетии до нашей эры. Приблизительно в 65-м году нашей эры они были заброшены и забыты вплоть до 1819 года. Благодаря изоляции эти пещеры великолепно сохранились, здесь можно увидеть множество старинных фресок, высеченных в скальной породе. Добираться сюда лучше всего из города Аурангабад, по пути можно посетить также и пещеры Эллора.



4. *Крепость Джайсалмер* расположена в значительном отдалении от цивилизации, в пустыне на границе с Пакистаном. Джайсалмер также называют Золотым городом из-за его желтых стен из песчаника. Это одна из самых красивых и в то же время самых наименее посещаемых достопримечательностей Индии. Причиной тому ее удаленное расположение.

5. *Храм Хармандир-Сахиб* в Армитсаре более известен как золотой храм, одна из самых красивых религиозных достопримечательностей Индии, самое главное религиозное место для сикхов. Строительство храма началось в 16-м веке самим Гуру, а в 19-м столетии верхние этажи были покрыты золотом. Храм всегда полон, сюда ежедневно прибывают тысячи паломников, чтобы поклониться своей святыне.

6. *Национальный парк Канха* – один из самых красивых заповедников Азии, самая знаменитая природная достопримечательность Индии. Это одно из лучших мест, где можно понаблюдать за тиграми в их естественной среде обитания. Пышные леса бамбука, травянистые луга и ущелья Канха стали источником вдохновения Редьярда Киплинга, написавшего свою знаменитую Книгу Джунглей.

7. *Пляж Палолем в Гоа* считается самым красивым пляжем Гоа – это естественный залив, окруженный высокими мысами с двух сторон. Море здесь всегда спокойное, практически никогда нет волн. Этот пляж может стать идеальным местом для ценителей хороших отелей, недорогих ресторанов, бурной ночной жизни и большого количества свободных раскрепощенных людей-единомышленников.

8. *Храм Вирупакши в городе Хампи* стал ключевой святыней этих мест при правителях Виджаянагара. Этот храм функционирует с момента своей постройки в седьмом столетии нашей эры и по сей день, что делает его одним из самых старых функционирующих индуистских храмов.

9. *Дворец озера Пикола* в городе Удайпур. Этот дворец был построен посреди озера в 18-м столетии как королевская летняя резиденция. Сегодня это роскошный 5-звездочный отель. Туристов доставляют сюда на лодке от причала на восточном берегу озера Пикола. Дворец стал особо известен в 1983 году, когда здесь происходили съемки одного из фильмов о Джеймсе Бонде.

10. *Керала*. Лагуны и болота Кералы, распростерты параллельно побережью Аравийского моря. Болота Кералы являются родиной многим уникальным разновидностям живности, включая крабов, лягушек, водоплавающих птиц и животных, таких как выдры и черепахи. Здесь очень популярны прогулки на специальных лодках по длинным природным каналам.

Национальная кухня

Большинство индийцев – вегетарианцы. Такое мировоззрение, прежде всего, связано с религией, исповедуемой этим народом. На юге страны многие индусы не употребляют помидоры и свеклу только потому, что эти овощи цвета крови. Большинство индийских блюд состоят из риса, пшеницы и бобовых. Большой популярностью пользуются лепешки из пшеничной, рисовой, просяной муки. Лепешки имеют два огромных плюса для индийского населения: во-первых, они стоят недорого, во-вторых, очень вкусны и разнообразны, благодаря добавлению специй.

Существует множество потрясающих овощных блюд. Обычные овощи здесь обретают некую неповторимость. Овощные рагу в разных комбинациях, жареная зелень, фаршированные овощи, залитые йогуртом, очень аппетитны. Мясо употребляется в северных районах Индии, где проживают мусульмане.

В индийских водах водится много разнообразной рыбы. Морепродукты тушат или жарят на сковороде или рашпере, маринуют. Традиционно рыбу жарят на кокосовом масле. После приготовления рыба имеет очень резкий запах.

Очень популярен домашний сыр. Его употребляют как самостоятельное блюдо, так и с картофелем и сливками. Важными молочными продуктами для индийцев являются творог и простокваша. Священно, несомненно, топленое масло, которое индийцы называют гхи.



Индия считается мировой колыбелью сладостей, для приготовления которых используются только полезные и свежие продукты. Сладости состоят из фруктов, молочных продуктов, злаков, орехов и муки. Очень оригинально индийское мороженое с кардамоном и фисташками. Традиционно национальными десертами считаются творожные шарики с сиропом; спиральки, состоящие из рисовой муки, политые сиропом; клецки с йогуртом.

Индийским деликатесом можно считать десерт «барфи», который представляет собой сухое молоко в шариках, поджаренное и пропитанное медом.

Индийцы очень любят чай. Здесь пьют просто чай, чай с молоком и специями, чай с лимоном. Распространены фруктовые соки и напиток «нимбу панч» (вода с соком лимона).

Спиртные напитки не принято подавать к еде. Для индийцев важно правильное питание. Они совмещают продукты, которые легко усваиваются организмом. Местное население кушает пальцами правой руки, причиной этому служат национальные особенности повседневной жизни. Пищу подают на подносах или же банановых листьях. Для улучшения пищеварения в конце приема еды индийцы кушают листья бетеля с кардамоном и анисом.

Традиции Индийской кухни

Застольный этикет практически одинаков у всех этнических групп Индии. Перед началом еды и после ее завершения следует обязательно мыть руки, также и в перерывах между разными блюдами. В основном каждому человеку, сидящему за столом, подают миску с теплой водой и лимонным соком. Первым должен приступить к пище хозяин дома или самый старший из всех присутствующих. Во время еды должна быть абсолютная тишина, и без какой-либо необходимости нельзя разговаривать. Столовыми приборами пользоваться совсем необязательно, большинство индийских блюд необходимо есть только руками, например, так едят карри и хлеб. Если во время еды подают лепешки или хлеб, с их помощью можно брать другие блюда и соусы.

Главным правилом каждого застолья является пользование только правой рукой, но из общего блюда можно есть чистыми столовыми приборами или рукой. Запрещается брать руками или своей ложкой еду из чужой тарелки, для этого необходимо пользоваться только чистыми столовыми приборами.

Не обязательно пробовать все, что стоит на обеденном столе, но хорошим тоном является съесть все, что лежит на своей тарелке.

Даже если хозяева дома уже налили вам горячий чай, не нужно расценивать это как приглашение присоединиться к общему чаепитию – для этого вас должны пригласить хозяева дома.

Прием пищи следует заканчивать, пережевывая листья бетеля вместе с завернутыми в него листьями кардамона и аниса.

Религия

Господствующей религией в Индии является индуизм. Она сформировалась на основе древних верований и суеверий.

Индуист соблюдает 5 правил:

1. Считает, что Веды (книги индуизма) являются священными.
2. Признает святость «гуру» – учителей философии, которые несут знания о религии.
3. Каждый индуист обязан совершать паломничества в храмах.
4. Признание санскрита – древнейшего из европейских письменных языков – священным. Индуист считает, что лишь санскрит понятен богам.



5. Святость коровы.

Из ведизма в Индии образовалась новая религия – брахманизм (с 8–2 вв. до н. э).

Задачей религии было освещение кастового строя. Брахманы – жрецы – считались священными людьми и проходили такие стадии взросления:

- Проходили учение у гуру.

- Обзаводились семьей и жили в ней до первенца (мальчика).
- Далее вольны были остаться в семье или стать отшельниками, то есть посвятить жизнь философии, писать учения и стать гуру.
- Полный аскетизм – одиночество, углубление в философские учения.
- На основе брахманизма сформировалась известная религия – буддизм.

Будда является исторической личностью, его первоначальным именем было Сиддхартха Гаутама. Основанное им философское учение проповедует четыре основные истины:

1. Существование человека скорбно. Настолько скорбно, что лучше бы человек не родился.
2. Причина скорби – его желания, которые человек хочет удовлетворить, но никак не может.
3. Человек может уменьшить скорбь существования за счет уничтожения желания или отклонения от него.
4. Указывает на пути отклонения от желаний.

Согласно Будде, человек должен обладать истинной верой, решимостью, знать истинное слово, делать истинное дело, иметь истинные мысли и намерения, владеть истинным созерцанием.

Также на основе брахманизма сформировалась такая религия, как джайнизм. В противовес кастовой системе, джайнизм настаивал на том, что все люди равны. Цель была такая же, как и у буддизма: достижение нирваны.

Джайнисты давали такие клятвы:

- Жизнь любого живого существа является священной. Убивая животное – убиваешь душу.
- Отказ от зла. Человек должен нести лишь добро в мир.
- Отказ от воровства.
- Отказ от прелюбодеяния. За измену полагалось наказание вплоть до изгнания из общины.
- Люди должны быть свободны от мирских привязанностей, в том числе имущества.
- Группа Джати, соблюдавшая все 5 клятв, отказывалась от имущества, нищенствовала, ходила из деревни в деревню и являлась почетным гостем в каждом доме. Сейчас в Индии проживает около 5 миллионов Джати.

● На основании ведизма возник сикхизм (15–16 вв.). Являлся одной из самых воинствующих религий. Сикхист проповедует:

- Веру в единого Бога.
- Нетерпимость к другим богам.
- Запрещает идолопоклонство.
- Запрещает паломничество в святых местах.
- Форма поклонения – медитация.
- Насчитывается около 18 миллионов приверженцев сикхизма по всему миру.

10 интересных фактов об Индии

1. Индия является самой старой цивилизацией, дожившей до наших дней. Кроме того, культурным влиянием индийской цивилизации в древности была охвачена почти вся южная и юго-восточная Азия.

2. Индия – самая большая демократическая страна в мире, вторая по количеству населения после Китая.

3. Название страны Индия происходит от названия реки Инд (Хинд, Индус), которая сейчас находится в Пакистане. В древние времена Индией или Хиндией называли просто область, расположенную восточнее реки, а жителей этой области называли индусами. Несмотря на то, что слово «Индия» знакомо нам с детства, такой страны до 1947 года не было, на карте мира Индия как государство появилась только после обретения независимости от Англии. Разумеется, на территории Индии было много государств и даже империй, но ни одно из них не объединяло под своей властью всю страну, поэтому и понятие Древняя Индия – описательное и культурологическое, так же как и Древняя Греция, а не правовое, в отличие, например, от Древнего Рима.

4. Население республики Индия, то есть ее граждане, называется «индийцы», а совсем не индусы, как часто говорят. Это название уже давно устарело и не отражает реальности. Индусы – сейчас это только те, кто исповедует индуизм (их около 80 % населения), но не жители Индии вообще. Иногда индусы вообще не являются индийцами, как, например, исповедующие индуизм граждане Непала и других государств.

5. Деление общества на четыре социальные категории – варны – было введено Ведами, позднее трансформировалось в кастовую систему и нормативно закреплено одним из древнейших кодексов – Законами Ману (Ману смрити), датированными, по разным оценкам, 6-м или 2-м веками до нашей эры, и сохраняется до сих пор. Однако первоначальная система 4 варн-каст (брамины, кшатрии, вайшии, шудры) и сегодняшняя система каст не равнозначны, последняя насчитывает сотни каст – джати.

6. Как и Россия, Индия – страна многонациональная, в общей сложности в ней проживает более 400 этнических групп, из которых более 300 являются официально зарегистрированными племенами или адиваси (коренные, изначальные жители), к последним принадлежит около 8,5 % населения. Население Индии принадлежит, по разным оценкам, к 5 или даже 6 этническим группам, различающимся генетически. Большая часть населения принадлежит к 1 из 2 основных групп: индо-европейской (это большая часть населения северной и центральной Индии) и дравидской (дравидийской) – население южной Индии.

7. Литературный язык древней Индии – санскрит – не является мертвым языком, на санскрите разговаривают. Кроме того, санскрит является языком богослужения, медицины и ряда других наук. Всем известно, что санскрит и русский язык принадлежат к одной лингвистической группе – индоевропейской, но мало кто знает, что в этих языках очень много одинаковых, похожих или просто интуитивно понятных славянину слов.

8. В Индии не существует общегосударственного национального «индийского языка», то есть вопрос, на каком языке говорят индийцы, вообще ответа не имеет, требуется уточнение, о какой части Индии идет речь. По конституции Индии, ее официальными языками являются хинди (или хиндустани) и английский, помимо официальных языков Индии есть еще официальные языки штатов, а также местные (негосударственные) языки и диалекты, всего 18 официальных языков и 844 диалекта. На хинди говорит в основном население северной Индии, а английский используется как язык межнационального общения. Английский язык изучают в школах, но это не значит, что его знают все.

9. В Индии не существует национального алфавита (письменности). Классический язык Индии санскрит, современный хинди-хиндустани, кашмири (язык Кашмира), маратхи (язык штата Махараштра), а также ряд других индийских языков индо-европейской группы и даже язык Непала (непали) используют единую письменность – алфавит деванагари. Правила чтения и иногда буквы в разных языках различаются, не зная языка, нельзя понять, на каком именно написан текст, если используется алфавит деванагари. Индийские языки дравидской группы – тамили, малаялам, каннада и другие – используют свои собственные алфавиты.

10. Индийская наука имеет самую длинную историю среди мировых наук. Аюрведа является самой ранней школой медицины, известной человечеству. Отец индийской медицины Чарака жил около 2500 лет назад. Индия изобрела самую древнюю систему счисления, а индийский ученый Арьябхатта изобрел цифру ноль. Значение «пи» в математике также было впервые рассчитано индийским математиком Будхьяной.