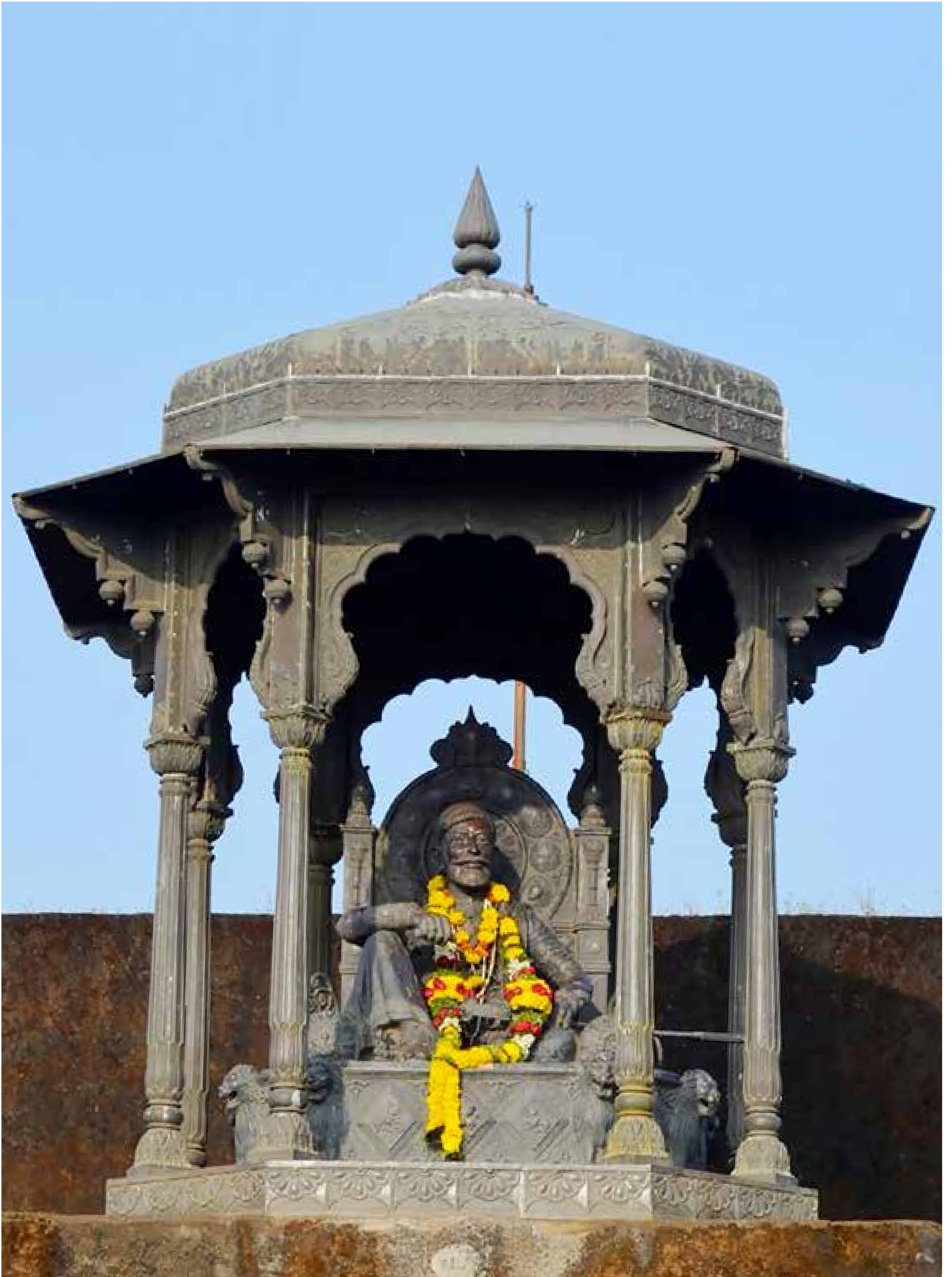


奇妙 马哈拉施特拉邦





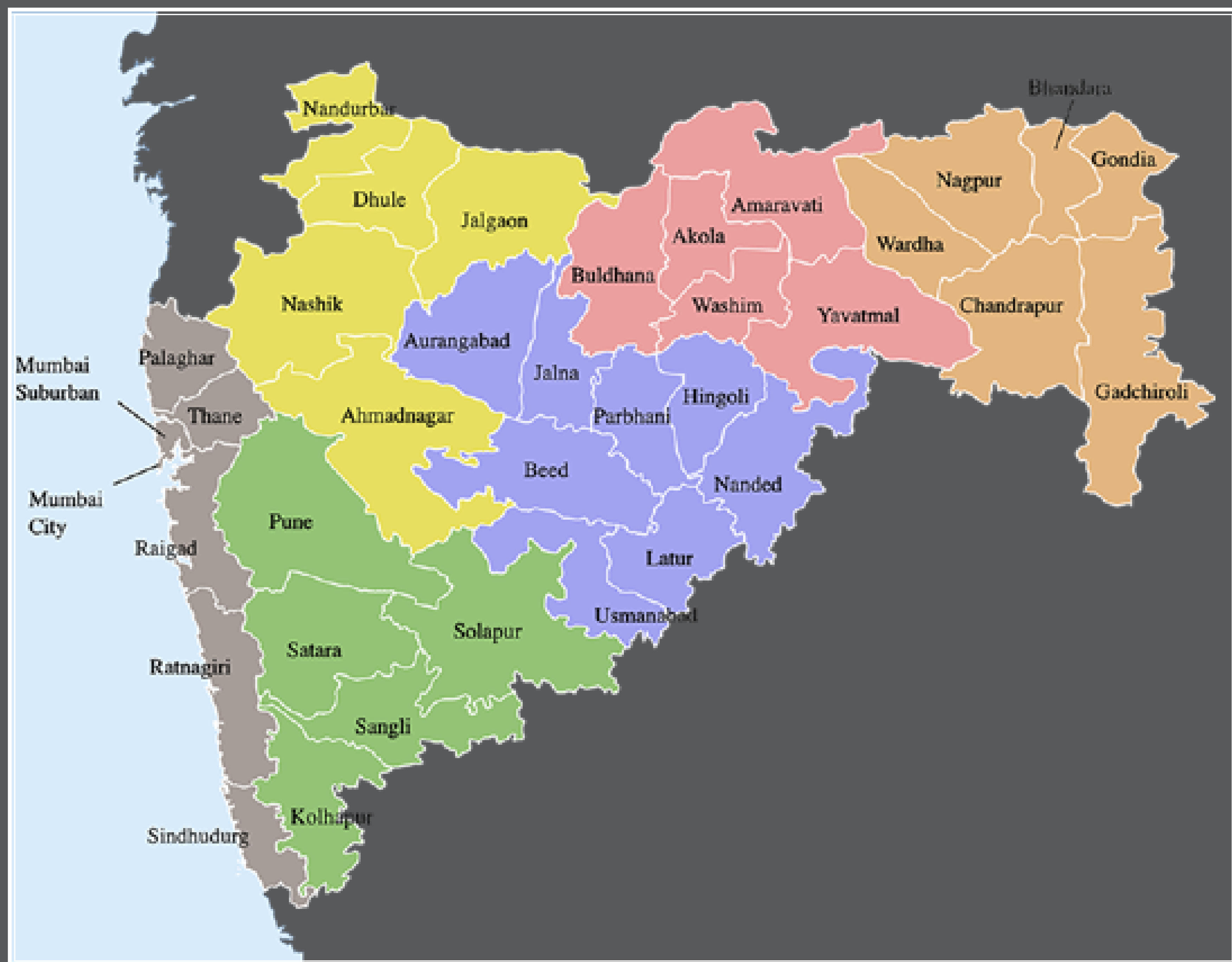
目录

01 简介:	壮丽迷人的马哈拉施特拉邦	04
02 邦的象征:	认识马哈拉施特拉邦的州象征	11
03 孟买:	梦想之城	13
04 建筑:	大厦令人着迷的地方	16
05 体验:	大自然的盛宴	19
06 冒险:	肾上腺素激增	21
07 野生动物:	丛林之书飞地	24
08 山地站:	诱人的静修处	27
09 节日:	多样性最佳	30
10 美食:	香料、调味料和感官	35
11 艺术:	超越时代和边界	38
12 纪念品:	来自马哈拉施特拉邦的纪念品	41

वसुधैव कुटुम्बकम्

ONE EARTH • ONE FAMILY • ONE FUTURE

01 简介



壮丽迷人的马哈拉施特拉邦

马哈拉施特拉邦丰富的文化和遗产来自其辉煌过去。尽管在后来的几个世纪里实现了工业化和现代化，该州仍保留了其传统职业、文化、艺术和工艺。它的包容性和促进增长的动力使其成为每个人的地方。

西部720公里长的海岸线和Sahyadri山脉，北部的Satpuda丘陵和东部的Bhamragad-Chiroli-Gaikhuri山脉是其自然边界。该州的地理面积约为30.8万平方公里。并且在每个意义上都真正受到大自然的祝福。生物多样性丰富的西高止山脉，点缀在阿拉伯海沿岸的宁静海滩，东西南北纵横交错的河流，绵延至云雾缭绕的群山，61,952平方公里的森林覆盖。千米的热带季风气候、丰富多样的植物群、野生动物以及来自陆地和海洋的农产品，所有这些都造就了马哈拉施特拉邦的壮丽美景、生产力和遗产。

在政治上，马哈拉施特拉邦也拥有光荣而强大的遗产。从Satavahanas的统治Chalukyas的统治，再到贾特拉帕蒂·希瓦吉·马哈拉吉(Chhatrapati Shivaji Maharaj)的主导领导，再到现代，国家已经影响了国家的历史。它处于自由斗争的最前沿，印度国大党就是在这里诞生的。每个历史时代都通过强大的堡垒、建筑奇迹、惊人的艺术作品、丰盛的美食、和不拘一格的工艺品。

马哈拉施特拉邦的工业实力

为这个聚宝盆添加其人民在文化上的多样性。传统、信仰、语言和技能，马哈拉施特拉邦的光辉永恒闪耀。马哈拉施特拉邦的工业力量该州是一个工业中心，一直为国民经济的增长做出重大贡献。马哈拉施特



Pratapgad 堡是马哈拉施特拉邦著名的山堡靠近著名的 Mahabaleshwar 山站 在萨塔拉区。

拉邦的经济主要由制造业、金融业、国际贸易、大众媒体、技术、石油、时装、服装、宝石和珠宝、IT 和 ITES 以及旅游业驱动。

国家拥有发达的工业生态系统，即汽车、电子系统设计与制造、医药化工、工程、纺织、食品加工、物流、水泥和钢铁工业以及 IT 和 ITES。它建立了一个单一窗口投资者促进小组—MAITRI—以通过单一窗口为工业企业家提供便利。拥有最

好的工业基础设施之一，国家拥有该国最大的大型和大型项目是正确的。外国直接投资（FDI）为工业单位带来了创新技术，提高了单位之间的竞争力，并增加了对马哈拉施特拉邦的国内投资。该邦在2021-2022年吸引了4863.3亿卢比的FDI，占印度份额的21%。

它在过去20年中吸引了9,5974.6亿卢比的最高外国直接投资流入。2019年



汽车和炼油厂是马哈拉施特拉邦的几个重要工业部门

10 月至 2021 年 9 月收到的最高外国直接投资流入量为 26%。马哈拉施特拉邦也是印度第二大出口邦，在 2021-22 财年的出口额为 5731.2 亿 (54.5 万亿卢比)。它占印度总出口额的 17.33%，同期为 4218.5 亿美元 (314.6 万亿卢比)。

与过去五年相比，2022-23 财年第一季度度的出口增长了 22%，即卢比。19 财年的 125 万亿至 23 财年的 152 万亿。马哈拉施特拉邦工业成功的一个重要部分是其为商业建造的基础设施。多年来，马哈拉施特拉邦工业发展公司开发了 289 个工业园区和超过 25 万英亩的土地。



社会经济强国

马哈拉施特拉邦一直是首选目的地以 4000 亿美元的 GDP 投资印度，使其成为印度最大的经济体之一。外国直接投资持续流入该州，政府为简化营商环境 (EoDB)、部门政策、质量基础设施、出口计划和熟练劳动力采取了多项举措，使马哈拉施特拉邦成为领先者。该州是印度人均收入最

高的州之一 (2021-22 年为 22.5 万卢比) 和出口额最高的州 (占印度出口额的 17.3%)。它拥有最大的互联网用户群、发达的基础设施 (5 个国际和 13 个国内机场、2 个主要港口和 53 个次要港口) 和最大的电力容量。该邦拥有 991 所工程与管理学院和 958 所 ITI，该邦还拥有印度最高的就业人才，达到 68%。

致力于农业

农业是国家的支柱。马哈拉施特拉邦的经济以农业为主，农业是人民的主要职业。该州生产粮食和经济作物。主要农作物包括水稻、jawar、bajra、小麦、豆类、姜黄、洋葱、棉花、甘蔗和几种油料种子，包括花生、向日葵和大豆。

该州有大面积的水果种植区，其中主要

种植芒果、香蕉、葡萄和橙子。马哈拉施特拉邦是第一个采用旱地农业技术的邦。重点是园艺与农业的发展。该州还拥有种子行业的第一家农民公司，国家种子公司。它是合作网络的先驱，拥有糖厂、奶牛场和用水者协会。

马哈拉施特拉邦有四所国立农业大学和以研究为基础的高效农民组织。葡萄种植者使用最新技术，例如 Eurepgap、Agmark、条形码和残留监测系统等。合同农业和企业农业的概念正在推广中。

为了增强马哈拉施特拉邦选定地区小农农业系统的气候适应能力和盈利能力，马哈拉施特拉邦气候适应农业项目（PoCRA）为期六年的项目，自 2018 年 5 月 18 日起与世界银行合作在 15 个地区实施。该项目旨在促进项目区具有气候适应能力的农业系统、收获后管理、价值链推广和制度发展。

关注教育

马哈拉施特拉邦与喀拉拉邦和旁遮普邦一起，在印度政府 2020-21 学年的绩效

评分指数（PGI）报告中排名第一。尽管发生了大流行病，但该州的学校在学习成果、入学机会、公平性、基础设施和治理流程这五个参数方面表现出色。基础设施领域包括提供安全基础设施、工作厕所、清洁饮用水、清洁和有吸引力的空间、电力、计算设备、互联网、图书馆以及体育和娱乐资源等措施。该指数还衡量了数字设施的可用性、教科书和校服的及时供应等指标——这些是提高学生表现的关键投入。

根据 2011 年人口普查数据，马哈拉施特拉邦的识字率为 82.34%，男性识字率为 88.38%，女性识字率为 78.57%。该州拥有完善的教育系统，拥有 84,000 多所学校、45 所大学和 1,000 所学院。

现代学校和学院的建立主要归功于圣雄 Jyotirao Phule 等社会改革者、Lokmanya Bal Gangadhar Tilak 等印度民族主义者以及美国马拉地传教士和苏格兰长老会传教士 John Wilson 等外国传教士的努力。该州拥有南亚最古老



（左上起）：亚洲第三古老的学院，浦那工程学院，成立于 1854 年；马哈拉施特拉邦与喀拉拉邦和旁遮普邦一起在印度政府的绩效分级指数中排名第一；农业是马哈拉施特拉邦人民的主要职业。





的女子文科学院，成立于 1916 年的 SNOT 女子大学。它还有亚洲第三古老的学院，即 1854 年成立的浦那工程学院。位于那格浦尔的政府理工学院是其中之一。第一所理工学院于 1914 年在印度成立。

城镇化与发展

根据 2011 年人口普查，马哈拉施特拉邦 45.23% 的人口居住在城市并且识字率很高，因此城市化程度很高。在该邦，城市中心的数量从 1961 年的 266 个增加到 2011 年的 534 个。城市化水平 在该州范围从 Gadchiroli 区的 6.93% 到孟买和孟买郊区的 100%。

什么造成马哈拉施特拉邦如此壮观？它的土地，人民，文化或者职业道德？之中，最重要的是，马哈拉施特拉邦的欢迎精神。由于马哈拉施特拉邦的灿烂文化和自由史，在印地语 马哈拉施特拉的意思是一个伟大的邦，而在很困难的时期马哈拉施特拉邦坚强地面对一切困难。

(自上而下)：为提高贫民窟居民的生活水平，马哈拉施特拉邦政府制定了全面的贫民窟修复计划；在该国确定的 339 个风力发电项目地点中，有 40 个地点位于马哈拉施特拉邦。

在该州的城市总人口中，80%仅集中在一级城镇。为维护城市中心的市政设施，已为浦那、那格浦尔、纳西克和奥兰加巴德设立了大都市区发展机构，如孟买大都市区发展局（MMRDA）。孟买是印度的金融之都，人口过亿。使其成为该国人口最多的城市。紧邻孟买的浦那、纳西克、那格浦尔等城市也人口密集。

马哈拉施特拉邦政府的一项重要计划是一项全面的贫民窟修复计划，以改善贫民窟居民的环境生活。在数字马哈拉施特拉邦。州政府计划将 Gram Panchayats 数字化。引入“数字高速公路”、“数字市场”等概念，使农村工作体制发生革命性变化。

“是什么让马哈拉施特拉邦如此壮观？它的土地、人民、文化或职业道德？也许所有这些，但最重要的是它的热情好客的精神。该州因其丰富的文化和自由历史而赢得了这一声誉。马哈拉施特拉邦意味着一个伟大的国家，该州在这个时代的考验中屹立不倒。”

基础设施：成功之路

马哈拉施特拉邦一直是机遇之地。随着政府大力推动基础设施发展，投资者和本州公民拥有充足的机会。通过开展一系列项目来改善连通性和畅通交通流量，重点特别放在交通部门。主要交通基础设施项目包括孟买沿海公路和跨海港连接线、孟买-那格浦尔交通超级高速公路、全邦全天候公路连接以及雄心勃勃的穆恩拜地铁项目。浦那和那格浦尔。这些项目将进一步巩固该州作为首选投资目的地的卓越地位。政府希望通过这些项目的开发改变



马哈拉施特拉邦拥有广泛的道路网络, 包括国家和州级高速公路、主要地区道路、其他地区道路和乡村道路。

马哈拉施特拉邦的面貌。

名为 Samruddhi Mahamarg 的孟买-那格浦尔交通超级高速公路是一项重大项目, 将改善整个邦的交通基础设施。从那格浦尔到 Shirdi 的 701 公里那格浦尔高速公路的第一阶段将于 11 月投入运营。该项目将直接连接 10 个区、26 个 talukas 和大约 392 个村庄。

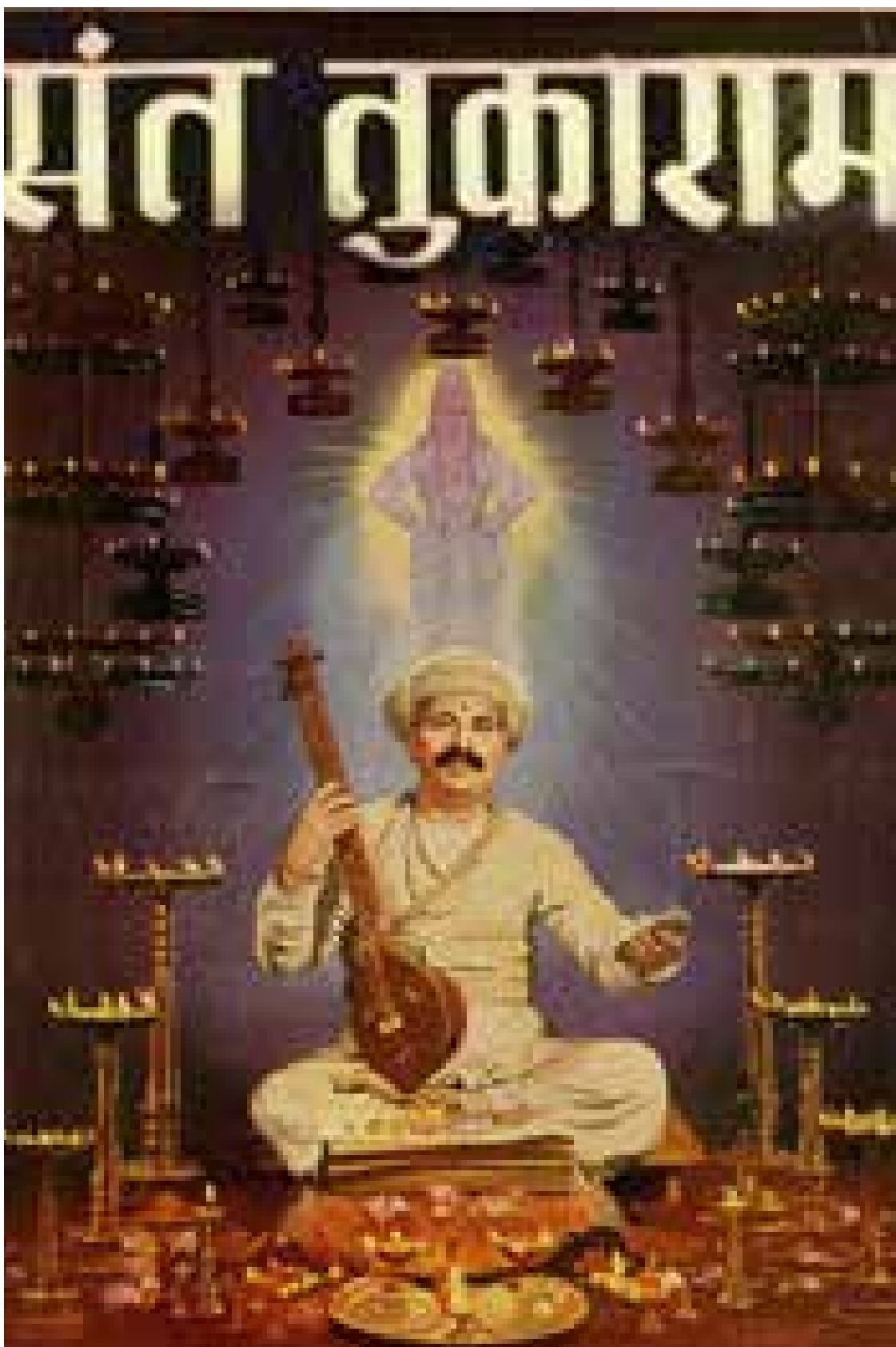
第一阶段, 它将连接八个区。该项目将使那格浦尔和孟买在八小时内到达。它还将连接几个工业区、德里-孟买工业走廊 (DMIC) 和西部专用货运走廊 (WDFC)。Wardha、Jalna 和孟买的尼赫鲁港信托 (Jawaharlal Nehru Port Trust) (JNPT) 的陆港。

DMIC 耗资数十亿美元的项目将连接印度六个邦, 打造具有全球竞争力的环境和最先进基础设施的强大经济基础, 以帮助当地商业、加强投资和实现可持续发展。



在马哈拉施特拉邦, 这些项目将涵盖两个工业区, Shendre Sidkin 和 Dighi 港。奥兰加巴德工业城 (AURIC) 正在作为 DMIC 的一部分进行开发。政府决心扩大该州的地铁网络。

孟买、那格浦尔和浦那的地铁网络已到位。另一个重点是加强该州的机场网络, 以实现货物和人员的快速流动。该州有 3 个国际机场和 15 个国内机场。



电影之家

孟买是马哈拉施特拉邦的首府，是世界上最大的电影业宝莱坞的故乡，宝莱坞至今已有 110 年的历史。1913 年，印度电影之父、创新者达达萨法尔克(Dadasaheb Phalke) 选择在孟买制作印度第一部长片拉贾·哈里钱德拉(Raja Harishchandra)

在这部黑白无声电影之后，人们再也没有回头看印度电影了。1931 年，印度有了

第一台有声机 Alam Ara。它介绍了印度电影中音乐和回放歌唱的概念。现在，经过 100 年的发展，印度电影每年以多种语言制作 1000 多部影片。

位于浦那的印度电影电视学院为电影业提供戏剧性和技术性的投入，而国家电影档案馆则保存着赛璐珞世界的辉煌过去。

V. Shantaram、B.R. Chopra、Shakti Samanta、拉兹·卡普尔 (Raj Kapoor)、Me-

(从上顺时针方向)：印度电影之父 Dadasaheb Phalke 制作的第一部长片 Raja Harishchandra 的海报； Do Aankhen Barah Haath, 马拉地语演员、制片人和电影制作人 V. Shantaram 的电影；一部 1936 年的马拉地语电影，由 Prabhat 电影公司制作，取材于 Sant Tukaram 的生平。

hboob Khan 和 Manmohan Desai 在书写宝莱坞历史时不会被遗忘。宝莱坞一词源自孟买（孟买的旧称）和好莱坞，起源于 1970 年代，当时印度超过美国成为世界上最大的电影制作国。就就业人数而言，它是世界上最大的电影产业之一，其中心的 Filmcity 是印度最大的电影制片厂之一。

这个行业制作了三部非凡的印度电影——印度母亲(Mother India) (1957)、萨拉姆孟买! (1988 年) 和拉甘(Lagaan) (2001 年) -使印度正式进入奥斯卡金像奖(也称为奥斯卡奖) 最佳外语片类别。

值得表扬的地位

随着新的设施和基础设施定期添加到该州，马哈拉施特拉邦保持其作为世界各地的人们和企业最青睐的目的地之一的地位。

即使随着工业化和城市化进程的加快，国家也一直致力于保护其传统价值观和文化遗产，从艺术和文化到手工艺品和美食。人民热情善良，用爱心和感恩的心迎接每一个人。

马哈拉施特拉邦人的这一姿态使首都孟买成为国际大都市，并成为来自该国和世界各地的各种专业人士的家园。

从漫长的海岸线到拥有繁盛野生动物种群的大片森林地区，以及丰富的寺庙、堡垒、纪念碑和艺术品，马哈拉施特拉邦可以满足每个人的需求。联合旅游部于 2022 年 9 月发布的 2022 年印度旅游统计报告称，马哈拉施特拉邦在 2021 年的外国游客人数最多，为 126 万人次。

A photograph of a forest scene. In the foreground, a large, moss-covered tree trunk is visible on the left. A path leads from the bottom center into the forest. The background is filled with dense green foliage and trees. The overall lighting is soft and natural.

02

邦的象征

认识马哈拉施特拉邦的象征

国家有自己的以自然为导向的符号, 代表其生态系统的自然美景和丰富性, 从花到树, 从动物、鸟到蝴蝶

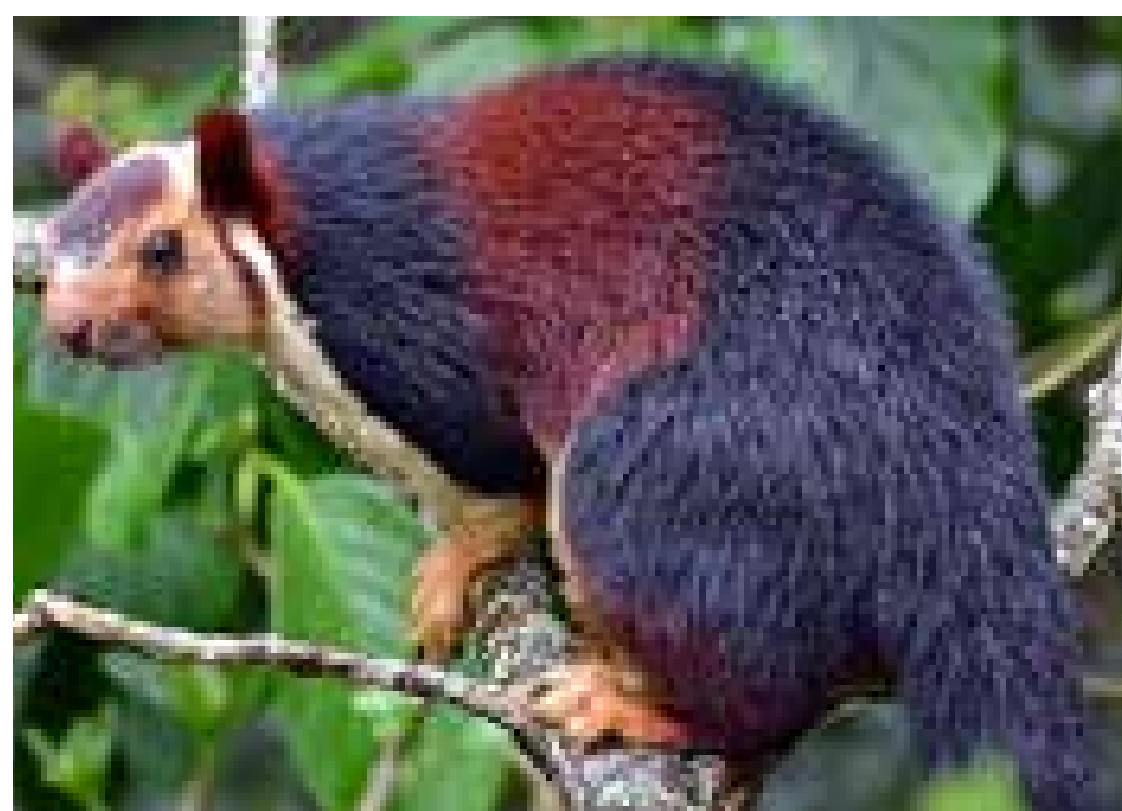
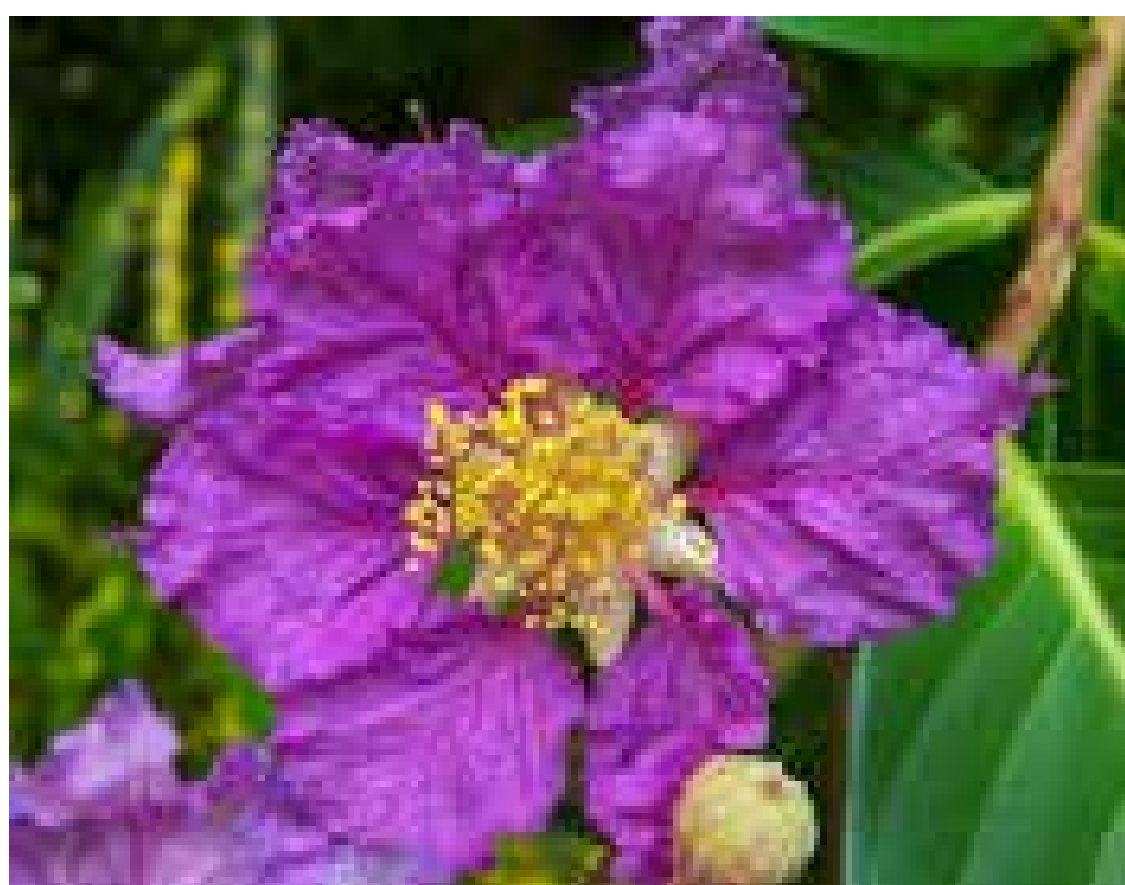
国花: Jarul (Tamhan): 这种花呈红色和紫色, 常见于西马哈拉施特拉邦的丛林中, 在康坎的河岸上, 在那里它被称为“Motha Bondara”。这种花在孟买和 Vidarbha 也有发现。春天到了, 树长出新叶, 花开的季节开始了。在医学上, 它用于控制血压。糖尿病和胆固醇。

国鸟: 哈里亚尔 (黄腿绿鸽): 这种马哈拉

25 米, 直径为 4 至 5 米, 呈圆顶状。它的皮肤粗糙, 黑色, 布满裂纹。叶子简单, 嫩红色, 并在适当的时候变成棕色。这些叶子向末端逐渐变细, 变得锋利, 呈绿色, 用于宗教仪式和装饰。

州兽: Shekaru (印度巨松鼠): Shekaru(学名印度巨松鼠 *Ratufa Indica*) 是一种稀有松鼠, 是印度特有物种, 濒临灭绝。这种美

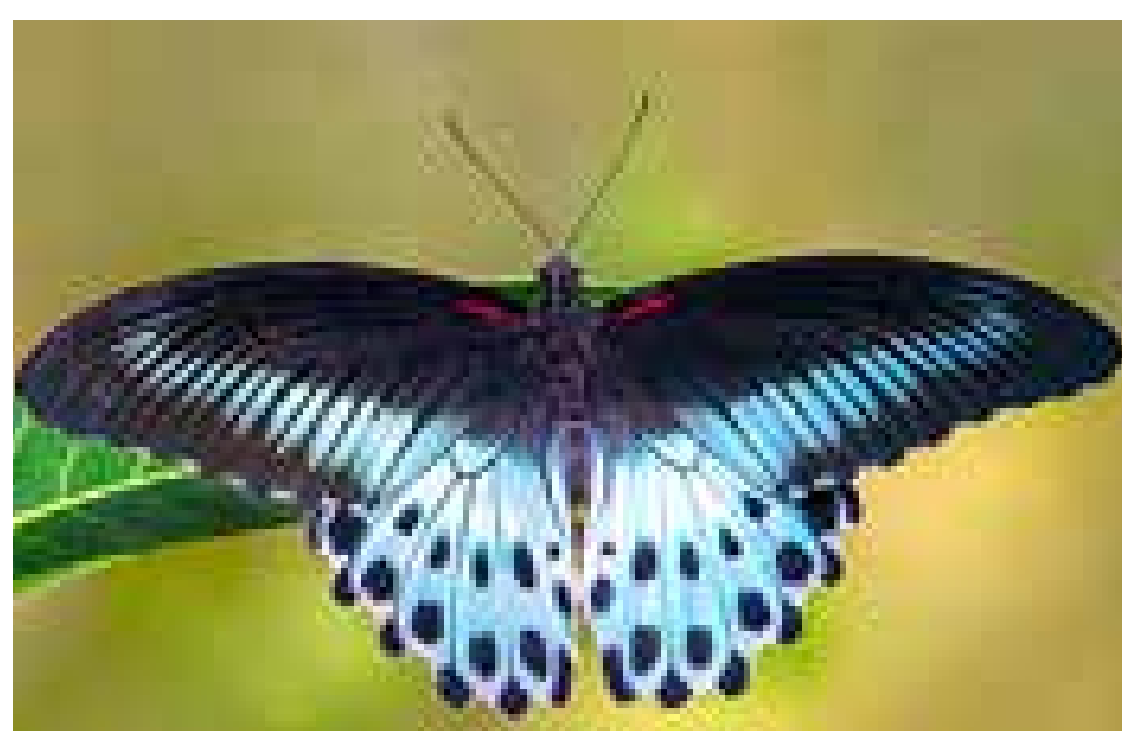
丽的松鼠生活在比马尚卡尔、潘萨德、阿霍巴山脉以及马哈拉施特拉邦的马胡里和瓦索塔等地区。Shekaru 也存在于塔多巴 (Tadoba) 和梅尔山脉 (Melghat)。松鼠重 2 到 5 公斤, 身长 2 到 3 英尺。它有一双血红色的眼睛。小胡子, 全身棕色皮毛, 颈部和腹部系一条黄色腰带。它们的手掌张开并张开, 内爪张开以便抓握。尾巴又长又结实。尾巴的颜色是浅棕色到尖端呈乳



(从左顺时针方向): 国花 Jarul; 国兽, Shekaru; 国鸟 Hariyal; 国蝶, 蓝色摩门教; 州树, 安巴

施特拉邦的国鸟是一只鸽子, 也被称为绿鸽。Hariyal 位于 Shegaon 的 Anand Sagar。它的身体有各种颜色, 如翠绿色、蓝色和紫色。这种鸟主要栖息在大树上, 例如榕树、印度梧桐树和无花果树。他们通常以不同种类的水果为食。虽然他们成群结队地觅食, 但可以成对坐着。他们的交配季节是从三月到六月。

州树: 芒果 (Aamba): 芒果被誉为水果之王。芒果有很多品种, 果实的大小取决于品种。这棵树总是长满叶子, 高度为 15 至



白色。 它可以跳跃 15 到 20 英尺。

国蝶: 蓝色摩门教: Blue Mormon 是仅次于 Southern Birdwing 的第二大蝴蝶。它长近 15 英寸, 大部分为黑色天鹅绒, 翅膀上有一些有趣的蓝色标志。蝴蝶的翅膀下是黑色的, 身体上有一些明显的红点。蓝色摩门教被称为马哈拉施特拉邦的 Ran Pakoli, 遍布整个邦和南印度的一些丛林。蝴蝶在 Sahyadri 山脉和附近地区盛产。



03

孟买

梦想之城

孟买是印度的商业首都，已发展成为全球金融中心鸟到蝴蝶

东方的纽约。孟买是殖民时代通往印度的“门户”，对于生活在这座城市的数百万人来说，孟买确实是梦想之城。该市在世界大城市中排名第五。尽管人数众多，但这座城市出色地保持了与自然、建筑、遗产和艺术的平衡，为游客提供了令人惊叹的美景和享受的乐趣。

根据 2014 年全球城市倡议的案例研究，孟买是南亚最全球化的城市。这个城市一直在不断发展。在这个拥有 15 亿人口的地区，它是国际化程度最高的经济体、主要公司总部所在地、机构决策中心以及外国投资和合资企业的主要目的地。它也是国际客流量最多的机场、最繁忙的港口系统和两个最大的区域性证券交易所的所在地，大型印度公司在这里资本化。

孟买还是世界上最大的电影业宝莱坞的发源地，宝莱坞如今已有 100 多年的历史。

城市地标

您可以从维多利亚哥特式建筑中最令人印象深刻的例子开始孟买之旅，贾特拉帕蒂·希瓦吉·马哈拉吉总站（CSMT），以前称为维多利亚总站。这个火车站是当地和全国火车的枢纽，于 1887 年至 88 年开放，即维多利亚女王的金禧年。

由 F.W. Steven 设计的建筑有科林斯柱、圆顶、尖顶、和拱门，以及孟买艺术学院学生和当地工匠的作品。展品是一个巨大的中央圆顶，上面是托马斯·厄普（Thomas Earp）创作的进步雕像，由孟买艺术学院执行。圆顶正下方是彩色玻璃

窗，上面镶嵌着树叶和机车图案。

总站前是市政办公大楼，这是史蒂文的另一件作品。附近的克劳福德市场（现称为 Mahatma Jyotirao Phule 市场）是威廉·爱默生的作品，他后来在加尔各答建造了维多利亚纪念堂，其正面有精美的石雕。从CSMT步行即可到达Hornirnan Circle，更早的Elphinstone Circle，周边分布着历史建筑，如1820年代的新古典主义市政厅和多立克铸币厂、1870年代的威尼斯哥特式建筑和圣托马斯大教堂。

被认为是孟买最古老的英国建筑，这是一座简单而迷人的古典和哥特式教堂。教堂拥有粉刷成白色的内饰、抛光的木制家具和黄铜，以及英国教区居民雕刻华丽的墓碑。

距离这座教堂不远的是 1880 年代由 Sassoon 家族建造的粉刷成蓝色的 Kneset Eliyahu 犹太教堂。它拥有印欧风格的外观，内部装饰精美，配有华丽的柱子和

（自上而下）：Trimurti 或三头雕塑 Elephanta Caves 的湿婆勋爵；联合国教科文组织世界遗产贾特拉帕蒂·希瓦吉·马哈拉吉终点站（CSMT），以前称为维多利亚终点站



(左起顺时针方向): 班德拉-沃利海峡; 坎赫里洞穴; Chhatrapati Shivaji Maharaj Vastu Sanghralaya (威尔士亲王博物馆)



保存完好的彩色玻璃拱窗。Chhatrapati Shivaji Maharaj Vastu Sanghralaya (威尔士亲王博物馆) 为纪念威尔士亲王于 1905 年到访而建立。于 1922 年开放。由建筑师乔治·威特(George Wittet) 设计, 它令人印象深刻地融合了维多利亚时代的哥特式风格和印度-伊斯兰特征。离这里

不远的地方是名为 Oval Maidan 的绿地, 周围环绕着宏伟的维多利亚式民用建筑和装饰艺术风格的公寓楼。

俯瞰椭圆形广场的是吉尔伯特·斯科特(Gilbert Scott) 设计的 1857 年孟买大学校园, 该校园以伦敦圣潘克拉斯车站的哥特式建筑而闻名。

该大学的会议厅经常被比作 15 世纪的意大利和法国建筑, 而高约 79 米的 Rajabhai 钟楼据说是以佛罗伦萨乔托的钟楼为基础的。

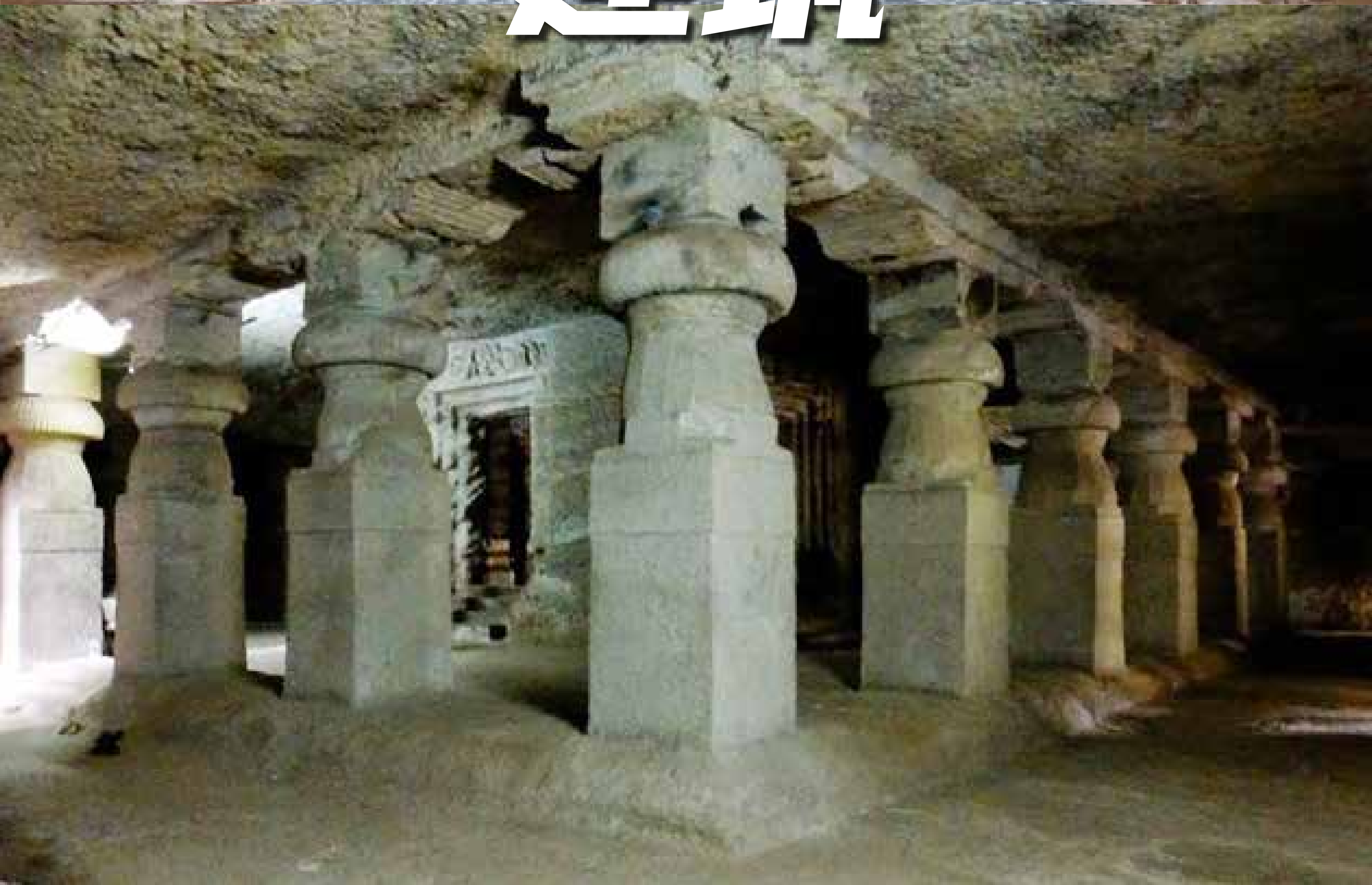
邻近的高等法院有一座高高的中央塔楼, 两侧是八角形的塔楼, 塔楼上刻有“正义”和“仁慈”的图案。

现在用作民事和会议法庭的旧秘书处、公共工程办公室和埃尔芬斯通学院是椭圆形附近维多利亚时期建筑的其他很好的例子。椭圆形广场对面是教堂门车站, 这是年轻建筑师史蒂文斯有机会展示他的设计技巧的另一个建筑。



04

建筑



令人着迷的建筑

在马哈拉施特拉邦, 有几座具有百年历史的奇迹神庙。这些石头奇迹体现了奉献、美丽、完美和故事。参观这些地标性建筑有望在精神和历史上获得丰富的体验

城市地标

奥兰加巴德 (Aurangabad) 的阿旃陀 (Ajanta) 的 29 个岩石切割洞穴以被认为是杰作的绘画和雕塑为特色。这些洞穴是 1983 年被联合国教科文组织认可的首批印度世界遗产之一, 据信这些洞穴建于公元前 2 至 6 年间。洞穴群分两个阶段建造: 第一个阶段是公元前 2 年的 Sata-vahana 时期, 第二个阶段是公元前 6 年左右的 Vakataka 时期。

埃洛拉洞穴, 奥兰加巴德埃洛拉

(Ellora) 位于奥兰加巴德 (Aurangabad) 西北部, 是一个绵延 29 公里的考古遗址。这组岩石开凿的洞穴于1983年被联合国教科文组织列为世界遗产。由Rashtrakuta王朝建造。这组洞穴代表了印度教、耆那教和佛教艺术的混合体。这些洞穴是一系列的 34 座修道院和寺庙。这座寺庙的设计让人联想到湿婆神在山上的居所冈仁波齐, 由一块岩石建成, 面积是帕台农神庙的两倍, 包括入口、亭子、礼堂和圣殿。超过 200,000 吨的岩石被挖掘出来, 7,000 名工人在 150 多年的时间里建造了这座寺庙。

Gondeshwara 寺, 纳西克

这座令人敬畏的神庙是对湿婆神的庄严致

敬。这座寺庙位于 Sinnar 镇的东北部, 距离纳西克 26 公里, 以其出色的建筑和使用当地黑石和石灰而闻名, 是本土工艺的辉煌展示。这座寺庙采用 Hemadpanthi 建筑风格建造, 这种建筑风格由 Yadava 宫廷的一名部长 Hemadri Pandit 推广。它是一个 Shaiva Panchayatan, 或一个围墙内的一组五座寺庙。

Mahalakshmi 神庙, 科尔哈普尔

Mahalakshmi 神庙是一座建筑奇迹, 真正是科尔哈普尔的骄傲。这座寺庙供奉着印度教的财富和繁荣女神 Mahalakshmi, 她

以四臂、40 公斤重的神像的形式供奉, 上面装饰着珍贵的宝石, 据信至少有两五千年的历史。该建筑群采用无砂浆建筑, 反映了早期德干神庙的风格。舞者、音乐家和神灵的描绘使这座 Mahalakshmi 神庙成为马拉松雕塑的丰富展览。

Trimbakeshwar 神庙, 纳西克

这座寺庙是在 Peshwa Nanasahab 的赞助下建造的。奇妙的黑石结构位于布拉马吉里山脉的山脚下, 戈达瓦里河的三个源头均发源于此。这座寺庙是印度 12 座 jyotirlingas 之一。Nagara 或“北方”建筑风格是这座寺庙的典型代表, 拥有长长的蜂巢形塔楼。寺庙被包围在一个宽敞的庭院内。garbagriha 或坛 (sanctum) 内部是正方形, 外部是恒星。它有一个小的湿婆 (shivalinga), 它位于圣所地板上的一个小洼地中, 源源不断的水从它的顶部流出。

格里什内什瓦尔神庙。奥兰加巴德

这座寺庙属于著名的湿婆神 12 座 Jyotirlinga 寺庙。它已有将近 3000 年的历史, 灵伽面向东方 至圣所包括 Grishneshwar 勋爵和他的配偶 Grishneshwari。位于 Devagiri, 靠近埃洛拉石窟(EI-





(自上而下): Kailash Leni, 第 16 个洞穴和 32 个洞穴寺庙和修道院之一, 形成了宏伟的埃洛拉石窟; Trimbakeshwar Jyotirlinga 位于戈达瓦里河畔, 距离纳西克市 28 公里。

lora Caves), 居住的神有几个名字, 例如 Grushmeswara 和 Grishneshwar。虽然仍然不知道究竟是谁建造了原始寺庙, 但记录表明 Maloji Raje Bhosale (贾特拉帕蒂·希瓦吉·马哈拉吉 Chhatrapati Shiva-ji Maharaj 的祖父) 在 16 世纪重建了它。后来, Ahilyabai Holkar 进行了一些重建。这个巨大的结构完全由斑点红石制成。这座寺庙由 24 根雕刻精美的石柱支撑, 装饰着华丽的雕刻、精美的楣板和雕塑。



05

经验



大自然的盛宴

Konkan 以其自然美景而闻名, 沿着从 Raigad 到 Mangalore 的 720 公里海岸线延伸。
东临 Sahyadri 山, 西临阿拉伯海

迷人的卡斯高原

如果有人希望被五颜六色的鲜花所包围, 而在很远的距离内什么也没有, 那么卡斯高原就是您要去的。距离繁华的孟买市仅 278 公里处, 坐落着这个原始而奇妙的独特生态系统, 坐落在 Sahyadri 山脉中。季风季节在这里发生的变态就像见证大自然母亲展现的奇迹, 震惊世界, 让人无言以对。卡斯被称为“百万花高原”, 已被联合国教科文组织列为世界遗产, 原因很明显——它被认为是世界上其他地方找不到的特有生命形式的家园! 但真正令人叹为观止的是 850 多种开花植物含苞待放, 其中一些是该地区独有的, 色彩斑斓的野花地毯。此外, 随着植物的循环随着季风的推进, 这片鲜花地毯每两周就会改变颜色。这场盛会从 7 月下旬开始, 一直持续到 10 月。

与奥利弗·雷德利的约会

马哈拉施特拉邦 Ratnagiri 区的 Velas 海滩每年都会发生一些有趣的事情, 这个海滩见证了新孵化的 Olive Ridley 海龟找到它们真正的家的路。距孟买近 300 公里, 位于康坎海岸内。如果不是马哈拉施特拉邦自然俱乐部 Sahyadri Nisarga Mitra 的偶然发现, Velas 将继续其近乎匿名的存在。那是在 2002 年, 当时的成员在调查在海滩沿岸的岩石块中筑巢的海雕时, 发现海滩上散落着小沙丘。问了当地人, 才知道这是海龟从海里来产卵的巢穴。雌龟在 2 月开始产卵, 孵化发生在 3 月至 4 月。在俱乐部的支持下, 村民们积极参与到海龟



卵和幼龟的保护工作中。这种保护该项目以一年一度的节日庆祝, 吸引了来自印度和世界各地的游客。田园事

农业旅游就是过着乡村生活, 在河流、溪流、水井或池塘中游泳是日常生活的一部分。它涉及留在农场并帮助农业活动以获得体验。游客通过参与乡村传统、从事乡村艺术和手工艺、了解农作物和动物以及食品加工过程来熟悉社区文化。探险运动、观鸟、参观古迹、宗教朝圣、探索堡垒和洞穴, 都是增值活动。有 328 个农业旅游中心分布在马哈拉施特拉邦的巴拉马蒂、萨塔拉、浦那、纳西克、那格浦尔和科尔哈普尔。

粉红色的海洋

每年, 随着塔那河 (Thane creek) 周围的

直到 5 月, 超过 10 万只火烈鸟涌向 Thane Creek Flamingo Sanctuary, Sewri 和邻近地区修道院之一, 形成了宏伟的 Ellora 洞穴; Trimbakeshwar Jyotirlinga 位于戈达瓦里河畔, 距离纳西克市 28 公里。

海岸变成粉红色, 孟买这座大都市充满了兴奋。它标志着一年一度的访客的到来——从古吉拉特邦甚至远至伊朗迁徙到这里的火烈鸟。火烈鸟出生时呈灰白色, 但在以湿地的藻类为食后变成粉红色。发现它们的最佳地点是 Thane Creek 火烈鸟保护区, 那里有数以万计的火烈鸟。他们在 10 月的某个时候到达并一直待到 5 月, 随着季风的来临返回它们的繁殖地。截至 2022 年 5 月, 在火烈鸟保护区及邻近地区观察到超过 13.3 万只火烈鸟。这是该地区迄今发现的候鸟数量最多的一次。

06 刺激冒险



肾上腺素匆忙

在马哈拉施特拉邦起伏的丘陵地带徒步旅行和迷失方向，或是在印度最得天独厚的沿海邦浮潜并发现自己。

对于那些希望超越海滩、山庄驿站、丛林度假村和老虎保护区的人来说，马哈拉施特拉邦是寻求刺激者的理想之地。马哈拉施特拉邦的山脉蜿蜒曲折，河流湍急，海洋深邃，拥有独特的海洋生物，奇特的岩石景观，这里给游人提供了一系列的探险活动，足以使它成为一个富有吸引力的探险旅游目的地。

值得回忆的徒步旅行

马哈拉施特拉邦在其整个地区范围内拥有数百个堡垒。这些堡垒有令人着迷的历史。徒步前往这些堡垒，不仅可以满足冒险精神，而且还可以通过领略其历史、建筑和工程奇迹，获得丰富的知识经验。此外，这些堡垒经常可以让游人以登高远眺的视角欣赏到令人惊叹的周围景色。

徒步前往拉杰马奇 (Rajmachi)、卡尔万廷堡垒 (kalvantin)、哈里什钱德拉

加德 (Harishchandragad) 和卡尔苏拜峰 (kalsubai) 都是值得纪念的造访地点。水下世界 如果与鱼儿一起游泳是一种有吸引力的活动的话，这里会有很多东西可以满足这种渴望。塔尔卡利附近的海岸有丰富的珊瑚礁和海洋生物，而且水很清澈，是潜水和深海潜水的好地方。

在塔尔卡利及其周围有一些景点，如信德胡杜堡 (Sindhudurg fort)、德宝桑格 (Devbaug sangam) 和文古拉岩 (Vengurla rocks)，这些地方也是浮潜的理想场所

在蓝色的天空中

乘坐五颜六色的热气球可以让人终身难

忘，而洛纳瓦拉 (Lonavala) 就是一个这样的地方。当你轻轻地飘过萨哈亚德里 (Sahyadri) 的迷人山谷，在高耸的悬崖上和闪闪发光的湖面上，俯视着色彩和轮廓拼



当你徒步穿越马哈拉施特拉邦的风景小路时，你会沉浸在大自然的美景中。





在昆达里卡河(Kundalika river)漂流是一种特别的体验;人们可以在塔尔卡利(Tarkarli)享受浮潜和海豚探险的乐趣。

超越阳光亲吻 沙滩上的沙子, 风景如画的山中避暑地, 迷人的 丛林和老虎 度假胜地, 您会 '惊讶地发现马哈拉施特拉 邦是探险者的理想之地。马哈拉施特拉邦提供一系列冒险运动使其成为 有吸引力的目的地 探险旅游。

凑起来的美景, 发现巴哈(Bhaja)和卡拉(Karla)的华丽石窟, 这两个地方都因为佛教的佛塔和复杂的雕刻而享誉世界。

萨哈亚德里山脉, 例如潘奇加尼(Panchgani)、卡姆谢特(Kamshet)、班达达拉(Bhandardara)和奇哈尔达拉(Chikhaldara), 都是完美的升空和降落点, 在这些地方可以欣赏到全景景观。其他地点是潘奇加尼附近的金格尔(Khinger)和比拉尔(Bhilar)以及马哈巴莱什瓦(Mahabaleshwar)附近的塔波拉(Tapola)。马哈拉施特拉邦可能是印度中部唯一一个拥有成熟的滑翔伞培训系统和场地的邦, 这里拥有训练有素的专业人员在飞行过程中提供帮助。如果触摸天空似乎太过刺激了, 您也可以尝试滑翔伞。

乘风破浪

要想让人心跳加速, 那就试试漂流吧。在科拉德(Kolad), 当比拉大坝(Bhira dam)每天开闸放水时, 宁静的昆达里卡河(River Kundalika)就会神奇地变成一条激流河。



这条河距离孟买110公里, 距离浦那100公里, 位于孟买-潘维尔-果阿高速公路上, 是露营者和白水漂流爱好者的天堂。这条河发源于西高止山(Western Ghats), 流经茂密的森林和稻田, 然后在罗哈(Roha)的小溪附近与阿拉伯海汇合。

在它的两岸分别是萨拉夫、罗哈和科拉德镇。在昆达里卡河的漂流体验, 光是皮划艇、独木舟和划船等探险活动就已经十分丰富了。这里的漂流河道的总长度为14公里, 有2级和3级两个难度级别。

另一个有趣的地方是德夫加德(Devgad), 以阿方索芒果、寺庙、徒步旅行和岩画而闻名。它有马哈拉施特拉邦唯一的海岸滑索。参观沉睡的海岸小镇, 体验1885英尺长、280英尺的过山车滑索会很有意思。除了在海滩上欣赏到阳光亲吻的沙滩、风景如画的山庄、迷人的丛林和老虎度假村之外, 您还会惊讶地发现马哈拉施特拉邦也是一个探险者的理想之地。马哈拉施特拉邦为游人提供了一系列的探险运动, 使其成为具有吸引力的探险旅游目的地。



07 野生动物

丛林之书的飞地

马哈拉施特拉邦神奇的森林和其丰富的生物多样性是各种鸟类、动物、昆虫和爬行动物的家园。马哈拉施特拉邦的自然保护区是一个不可错过的地方,尤其是因为游人可以在这里欣赏到威武雄壮的老虎。

多变的地理环境,从西部的海岸线到东部森林茂密的维达巴地区(Vidarbha region),马哈拉施特拉邦提供了一系列独特的野生动物保护区。

纳什克区的南杜尔-马德梅斯瓦尔保护区(Nandur Madhmeshwar Sanctuary)是一个鸟类保护区。它拥有超过230种鸟类,其中80种是候鸟,以及460种植物,其中几乎有80种是水生的。

位于马尔万(Malvan)的海洋国家公园因其各种鱼类和水生动物而闻名。清澈的水域给人们提供了一个观赏海藻、珊瑚、软体动物、珍珠牡蛎和海葵等奇观的好地方。

最有可能看到老虎的地方之一是塔多巴-安哈里老虎保护区(Tadoba-Andhari Tiger Reserve)。该保护区于1935年成为了马哈拉施特拉邦的第一个国家公园,位于昌德拉普尔区(Chandrapur District),面积约为1727平方公里。

在1995年时,它被宣布为该邦6个老虎保护区之一,属于老虎计划的保育范围。该

地区有混合落叶林和更多的阔叶灌木丛和草原,支持桑巴棕鹿、斑点鹿、山羌、蓝公牛和印度野牛。

这些动物是大型猫科动物的猎物,这使得塔多巴成为了引人注目的老虎栖息地。

奇哈尔达拉山庄位于萨普拉山脉(Satpura range)的嘎维尔嘉德山(Gawilgad hills)上,拥有相当大的懒熊种群,他的山脊也形成了美尔加特老虎保护区(Melghat Tiger Reserve)的西部边界,那里有

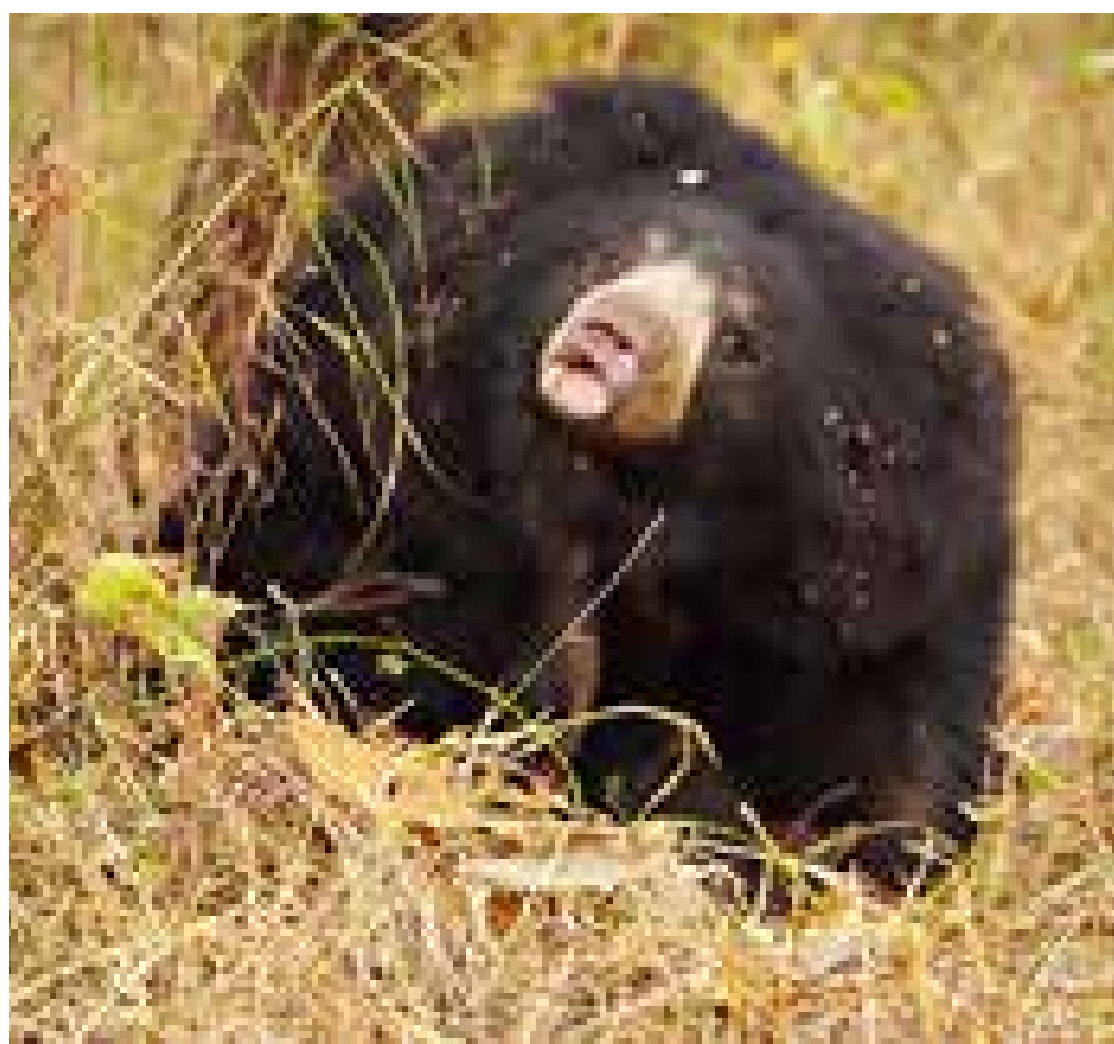
河流和热带落叶林,是老虎的主要栖息地。

在这里,人们可以看到各种美丽多样的鸟类。

马哈拉施特拉邦东部班达拉区(Bhandara district)的纳维岗-纳吉拉老虎保护区(Navegaon-Nagzira Tiger Reserve)的一个特点是有常年水体的哺育。纳维岗湖和纳吉拉湖是两个重要水体,全年为野生动物提供饮用水和湖边植被。这里的野生动物包括老虎、豹猫、懒熊、桑巴棕鹿、斑点鹿、叶猴、孔雀、印度野牛,以及鸟类如啄木鸟、伯劳、鸬鹚、白鹭和苍鹭等等。

潘奇老虎保护区(Pench Tiger Reserve),以萨特普拉山的同名河流命名,因为它从中央邦流向马哈拉施特拉邦的纳格普尔区,在各种书面记录中都有提及。它被鲁德亚德·吉卜林在《丛林之书》中提到,这里有

马哈拉施特拉邦拥有众多的丛林,拥有种类繁多的动植物,(从顶部顺时针方向)眼镜蛇;尼尔盖;懒熊和Maldhok(印度大鸨)是一种大型鸟类,身体水平,长而裸露的腿,使它具有鸵鸟般的外观,这种鸟是最重的飞鸟之一。





(从左至右) 珊瑚与海葵有关, 它们都有相同的简单结构, 即多角体; 印度野牛或高尔 (*Bos gaurus*) 是印度发现的最高的野生牛种, 也是最大的扩展牛类; 浦那分部的野生动物普查显示桑巴鹿、金卡拉、羚羊的数量有所增加。



马哈拉施特拉邦有许多丛林, 有各种各样的植物群和动物群 (顺时针方向从头开始) 眼镜蛇、尼盖、懒熊和印度大鸨, 这是一种大型鸟类, 有水平的身体和长长的裸腿, 使其看起来像鸵鸟, 这种鸟是最重的会飞的鸟类之一。

这里还有40多种爬行动物和两栖动物, 包括沼泽鳄鱼和岩蟒, 以及大量的昆虫和蜘蛛。此外, 它是印度最受欢迎的蝴蝶观察区之一, 特别是蓝摩门, 这种蝴蝶是这个邦的邦蝶。

位于西部高止山的拉达纳吉里-达吉普尔地区 (Radhanagiri-Dajipur area), 由于有茂密的森林和面积被草覆盖的高原, 长期以来都以其高密度的食草动物而闻名。曾经是科尔哈普尔大君们所青睐的狩猎区, 如今它被严格保护为拉达纳吉里野生动物保护区。在1958年, 它成为了马哈拉施特拉邦的第一个野生动物保护

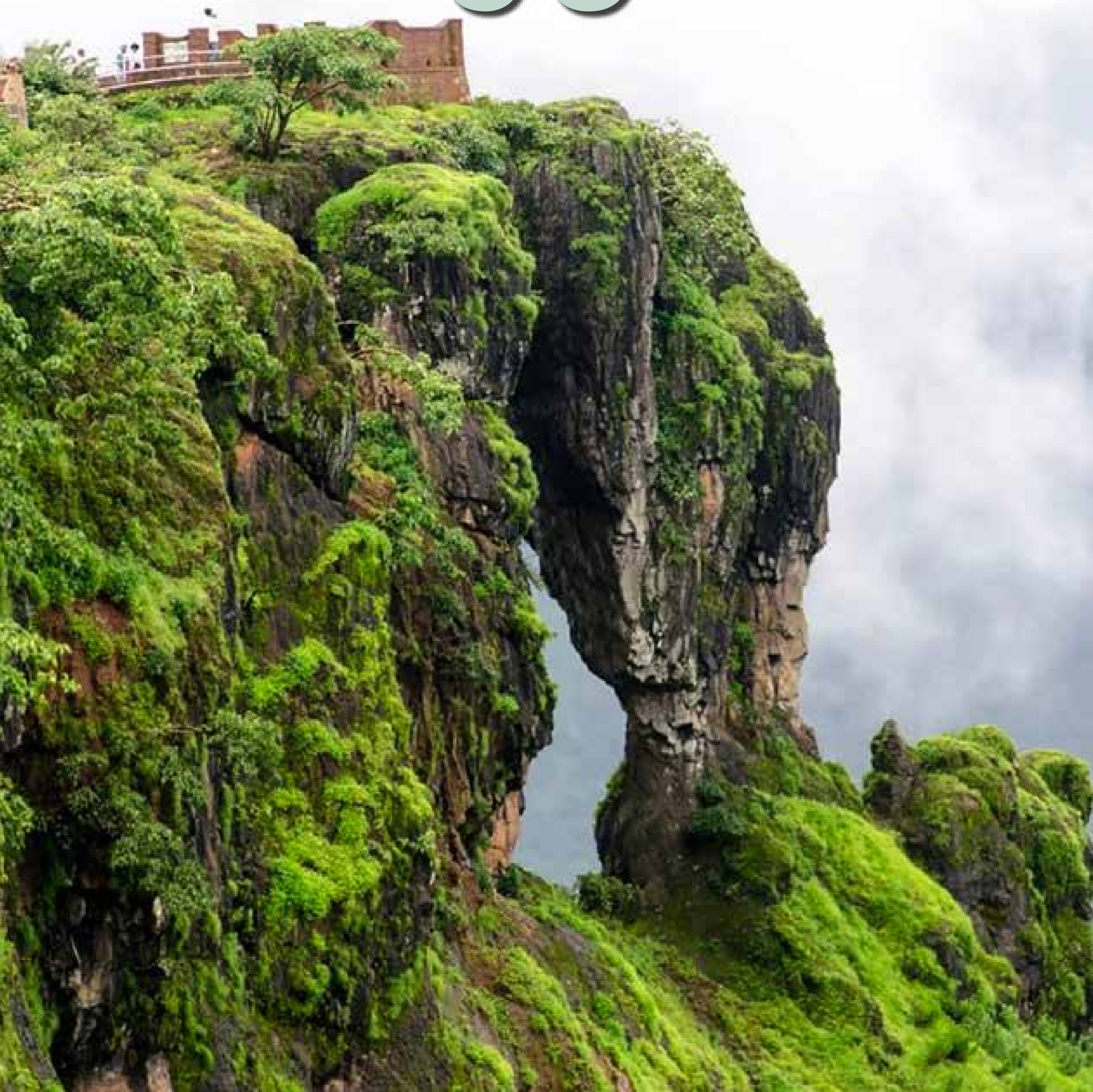
区。它被普遍称为印度野牛保护区, 因为印度野牛是该地区的主要物种。该保护区还拥有令人惊叹的各种动物, 包括豹、细长蜥蜴、大松鼠、鼠鹿、马拉巴尔蝮蛇和印度穿山甲, 以及像老虎、豹子、懒熊、野牛和各种鹿等大型哺乳动物。



相当数量的濒危动植物种群, 在1998年至1999年成为印度的第25个老虎保护区。

最有特色的野生动物保护区之一是占地103平方公里, 位于孟买的桑杰-甘地国家公园 (Sanjay Gandhi National Park)。虽然公园约有40平方公里属于繁华的大都市孟买的市政范围, 但它拥有丰富的生物多样性的植物群和动物群, 公园是40多种哺乳动物的家园, 从蝙蝠到豹子, 还有250多种鸟类在西高止山森林生态系统和冬季候鸟中的特有品种。

08 山站



丛林之书的飞地

马哈拉施特拉邦长长的山庄名单为人们提供了创造难忘回忆的各种选择。

当 群山呼唤，人们必须有所回应。在马哈拉施特拉邦就更是如此了。这里的古色古香的山庄是完美的度假胜地。但如果想在田园风光中享受孤独，可以从洛纳瓦拉 (Lonavala)、马瑟兰 (Matheran)、马哈巴莱什瓦和潘奇加尼 (Panchgani) 等热门度假村中抽身出来，探索该邦的其他隐秘之处。

托兰马尔 (Toranmal): 位于萨普达山脉的两座小山之间，托兰马尔像一个巨大的碟子。它的主要景点是亚什湾湖 (Yashwant Lake)，它深约27米，占地约1.5公里。在湖北面是莲花湖 (Lotus Lake)，这里到处都是盛开的莲花，拥有让人难忘的美景。瀑布从悬崖上飞流直下，落到附近的山谷中，这样的景色让这一副波澜壮阔的画面更加完整了。在季风季里，斯塔海瀑布 (Seetakhai Fall) 的流量很大。

塔姆希尼峡谷 (Tamhini Ghat): 距离孟买约140公里的孟买-果阿公路上，这是一个拥有异国情调的自然美景和冒险运动场所。要到达这里，沿高速公路一直走到科拉德。穿过昆达里卡河上的桥后，向左转弯，通过穆尔西大坝的你流水通往浦那。塔姆希尼峡谷位于科拉德和这些逆流水之间。逐渐上升的地势打开了绿色天鹅绒地毯的大门，涌动的溪流，低垂的深灰色云朵，以及偶尔出现的瀑布，都是这里的美景。这些由雨水造成的临时性的瀑布有的顺着山势涓涓流下，有的是滔滔不绝地涌下，让来自四面八方的游客叹为观止。



马哈拉施特拉邦西高止山脉的 Sahyadri 山脉是西北高止山脉湿润落叶林和山地雨林生态区的一部分；马瑟兰以其温和的气候而闻名，并以其保存完好的殖民时期建筑而闻名。



区由一个联合运营的森林管理委员会管理，将其作为一个生态旅游目的地加以推广。

麦斯马尔 (Mhaismal): 位于奥兰加巴德 (Aurangabad) 区，麦斯马尔是萨哈德里山脉 (Sahyadri) 最东边的一部分，具有独特的山地地形。苍翠的山谷和绿树成荫的环境使麦斯马尔成为马哈拉施特拉邦这部分地区最受欢迎的丘陵地形之一。它的主要景点俯瞰着超过30公里的地平线，每隔一段距离就有整齐的农场、小村庄和森林。麦斯马尔还见证了一座献给湿婆的古庙的遗迹。整个地

加甘巴夫达 (Gaganbavda): 这个山庄位于科尔哈普尔 (Kolhapur)，除了成为徒步旅行者最喜欢的目的地之外，还可以看到康坎 (Konkan) 沿海地区和绿意盎然的卡鲁-加特 (Karul Ghat) 的美妙景色。事实上，从附近的两个山口前往的康坎的路途是很容易的。考虑到它的地形地貌，这里真是一个充满了自然之美的地方。

帕尔 (Pal): 帕尔位于拉维塔卢卡 (Raver taluka)，距离加尔贡 (Jalgaon) 约80公里，是一个理想的度假胜地，环境凉爽宁静，森林



马哈拉施特拉邦有一些很凉快的隐蔽角落, 适合那些想逃离夏季旅游热潮的人。虽然很多人不知道, 但这些山中避暑地依然很美, 相当值得欣赏。该地区因其令人难以置信的历史堡垒、美妙的佛教洞穴和印度教寺庙而广受欢迎。

茂密, 还有一条小河流过。附近有被苏齐河 (river Suki) 环绕的亚瓦尔野生动物保护区 (Yawal Wildlife Sanctuary), 这里是各种野生动物和鸟类的栖息地, 是一个受到保护的地点。

乔哈尔 (Jawhar): 位于海拔447米处的乔哈尔山庄因为它的美丽风景和部落文化而闻名, 这里的气候全年都很宜人。卡塔亚毛路提寺庙 (Katya Maruti temple)、哈努曼瞭望台 (Hanuman Point)、贾维拉斯宫 (Jaivilas Palace)、达达克帕拉瀑布 (Dadarkopara falls)、卡曼达维瀑布 (Kalandavi



falls)、加以萨迦尔大坝 (Jai Sagar dam)、西尔帕梅 (Shirpamal) 和瓦尔利 (Warli) 绘画都是这个地方的几个重要景点。

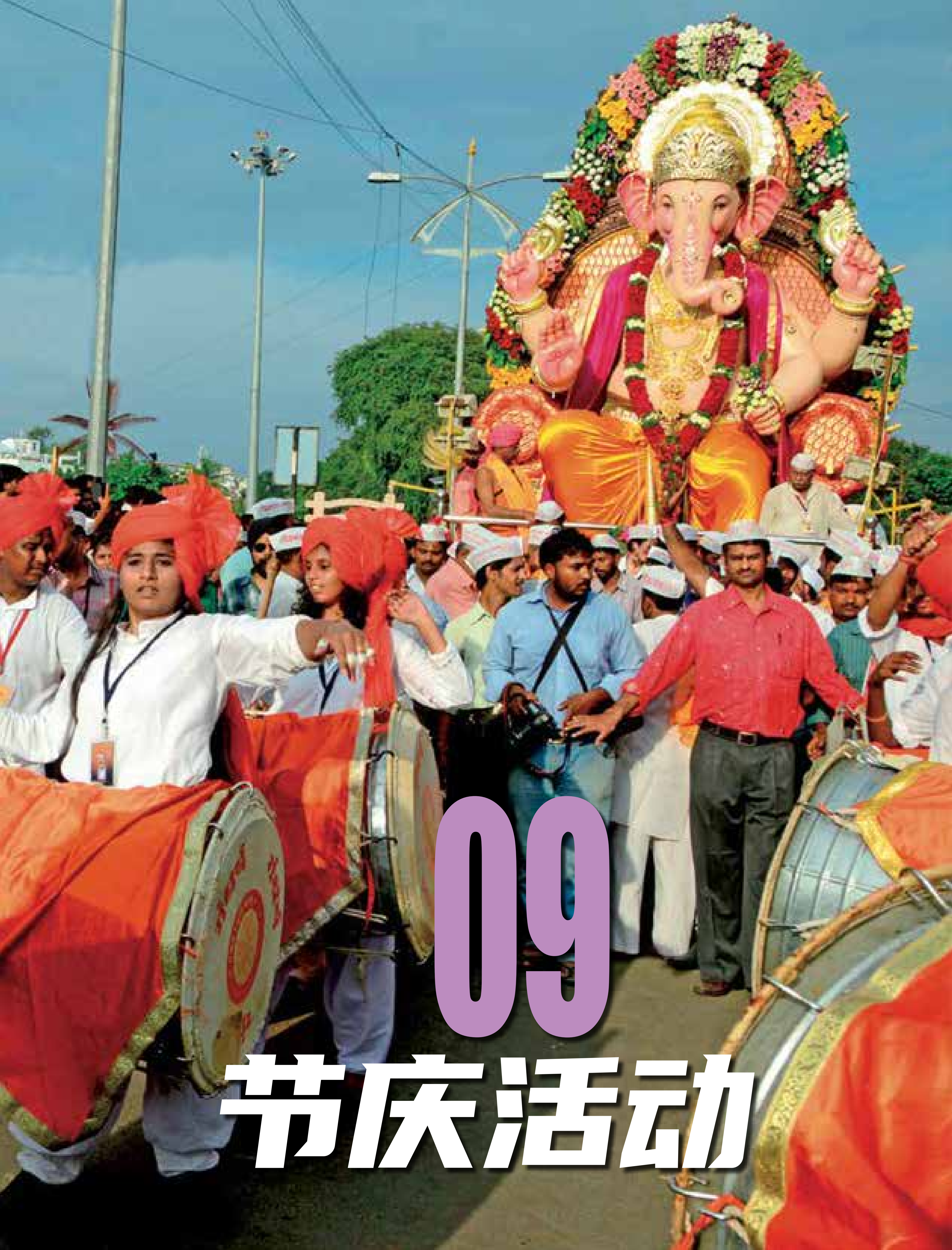
乌纳普德夫 (Unapdev): 乌纳普德夫位于萨特普达山脉的山脚下, 它是该区的一个地方偏远的圣地。温泉水喷泉是这个寺庙的主要景点之一。人们看到热水一年四季都在通过神牛的嘴流淌, 这为旅游景点增加了另一层的魅力。据说, 它具有治疗皮肤病的能力。

索姆诺尔 (Somnoor): 在马哈拉施特拉邦, 一个独特的参观地点是位于加德纳区的索姆诺尔。在这里, 有三条河流在这里相会, 它

洛纳湖, 也被称为洛纳火山口, 是一个位列国家地质遗产的地标。它是一个由更新世时代的陨石撞击而形成的; 加甘巴夫达; 在乌纳普德夫的神牛嘴里, 人们可以看到有温泉全年流淌。

们分别是高达瓦里河、普兰西塔河和尹达瓦提河。这个地方也是印度三个邦, 马哈拉施特拉邦、恰蒂斯加尔邦和安得拉邦的边界所在。

洛纳湖 (Lonar Lake): 位于布尔达纳区 (Buldhana district) 的洛纳火山口是世界上最大的五个火山口之一。它是在更新世时期由一颗流星撞击地球而形成的。如今它成为了一个咸水湖, 周围是森林, 有大量的鸟类在此栖息, 特别是孔雀、猫头鹰、红翅百灵鸟和鸭子。



09

节庆活动

多样性的最佳呈现

从某种意义上说，马哈拉施特拉邦也是印度的一片文化热土，在这里你可以看到来自全国各地的人们共同生活和庆祝。

马哈拉施特拉邦充满活力的文化因为这里缤纷多彩的节日和热闹的庆祝活动而十分生动。象头神节 (Ganesh Utsav) 是这里的主要的节日。这是一个为期十天的节日活动，会有数百万人聚集在一起一起崇拜智慧、知识和繁荣的甘尼什。在争取印度独立的斗争期间，印度著名的民族主义者巴尔·甘格达尔·提拉克 (Lokmanya Bal Gangadhar Tilak) 把这个节日变成了一个公共活动，作为发动和聚拢群众的一种手段。现在，所有社区的人们，甚至是定居在国外的印度人都在大张旗鼓地庆祝这个节日。



古迪·帕德瓦 (Gudi Padwa) 在印度教日历查特拉月的第一天庆祝，欢迎春天的到来，这是一个充满色彩和欢乐的季节。在马哈拉施特拉邦，它被誉为印度教日历中的新年日。古迪·帕德瓦是崇拜梵天上帝的节日，印度教徒相信它是这个宇宙的创造者。这是一个新开始的日子，无论是商业投资还是购买新的东西，信徒们还恳求神灵能驱逐邪恶，给家里带来繁荣和好运。



另一个迅速流行起来的节日是克利须那神诞辰日 (Gokul Ashtami)，也叫Jan-mashtami，它庆祝克利须那神的诞生。在一般大众的口语中，这个节日被称为Dahi Handi (土罐子节)。这个节日是在8月至9月举行。在马哈拉施特拉邦的每个村庄、城镇和城市里，人们都会把手杖挂在高处。一群被称为乩童 (Govindas) 的年轻人，被认为是克利须那神的伙伴，会四处走动，组成人形金字塔，并打破装满现金和其他奖品的陶土罐子。

(从顶部开始): 姜黄-朱砂节 (Haldi-kumkum) 是马哈拉施特拉邦已婚妇女的一个大节日; 在马哈拉施特拉邦的每个印度教家庭都会准备一种名叫 Tilgul (马卡桑克兰蒂) 的美味佳肴。







凝乳罐子是在克利须那神诞辰日期间举行的一项团队运动；喂养公牛节是马哈拉施特拉邦农民庆祝的感恩节，以感谢公牛和母牛的重要性，它们是农业和耕作活动的重要组成部分；古迪·帕德瓦是一个春天的节日，标志着马拉地和康坎的印度教徒的传统新年。

排灯节、霍利节、达萨拉节和纳瓦特里节是这里的一些其他的欢乐节日，每个节日都有自己的意义。另外也有一些地方或区域性的节日。

在维达拉巴庆祝的这样一个节日是喂养公牛节 (Ball Pola)，这一天是为了纪念用于耕种的公牛。这一天，每个农民都会给动物洗澡和装饰它们，给它们喂食糖果，并让它们得到休息，不用劳作。还有一些节日是对各个社区很重要的。印度教徒、穆斯林、耆那教徒、佛教徒、基督徒、帕西人和犹太教徒等宗教社群的庆典的完全共生也是马哈拉施特拉邦文化的一个组成部分。

圣诞节的庆祝活动是从参加弥撒开始的，这是一种神圣祈祷仪式，会有大量的基督徒和其他信仰的人参加。教会会向穷人和有需要的人分发礼物，这些礼物都是来自教徒的捐赠。对帕西人 (Parsis) 来说，春分日是被当作新年来庆祝的。诺鲁孜 (Navroz) 的字面意思是新的一天，庆祝活动正式持续 13 天。诺鲁孜开始时，人们要去被称为阿吉里

(Agiary) 的火神庙里进行特殊的感恩祈祷，这种祈祷被称为 jashan。Pateti 的意思是忏悔，这是在诺鲁孜的前一天进行的忏悔祈祷，信徒会在这个场合进行反省和祈祷。

人们还在房屋的入口处用类似兰戈里团花 (rangoli-like) 的图案和花环进行装饰，并将撒有檀香木粉末的香炉放在那里，以保持空气的清洁和新鲜。诺鲁孜节的亮点是由丰富的荤食组成的诺鲁孜午餐。第十三天，也被称为 Sizdah be Dar，是举行公共庆祝活动的时候，家人和朋友都会热闹地聚在一起。

被称为 Makar Sankranti 的收获节也是马哈拉施特拉邦普遍庆祝的其他节日。这个节日是在一月中旬庆祝的，它标志着太阳开始前往北半球 (摩羯座或是梵文中的 Makara)。收获节对马哈拉施特拉邦的年轻新娘有着特殊的意义，因为新婚夫妇要用油、棉花和芝麻作为祭品，祈求神灵赐予她和她的家人长久的生命和繁荣。亲戚们被受到邀请，去参加姜黄-朱砂 (haldi kumkum) 庆祝活动，以欢迎新娘加入到男方家庭中。

10

节庆活动



香料、调味和感官的享受

马哈拉施特拉邦的美食为每个人提供了一切，从vada pav到孟买鸭。这里的美食经常是随着季节和场合的变换而提供的，品尝美食是了解马哈拉施特拉邦的丰富多元的最快方式。

马哈拉施特拉邦的美食有其独特的风味和口味。小麦、大米、高粱米、巴吉拉(bajra)、小扁豆和季节性的水果和蔬菜是常见的菜品，大多数菜品中使用的花生和椰子是亮点。马哈拉施特拉邦的美食可分为两个主要部分，沿海美食和内地美食。

地区性的料理

康坎的沿海地区从马哈拉施特拉邦延伸到曼加罗尔。这个地区拥有独特的康坎美食，有一系列的各种味道和菜肴。

由于有丰富的渔场，这个地区料理中的海鲜是占主导地位的食材。这种料理是马尔万、高德萨拉斯瓦特婆罗门和果阿料理的同质化组合。它以椰子为主要特色，平衡了香料和古柯姆、罗望子或生芒果带来的酸味。马尔万地区的一道名菜是：Kombdi Vade，是

一种辛辣的咖喱鸡，与热腾腾的扁平面包一起食用。

马哈拉施特拉邦的内陆地区，被称作维达巴(Vidarbha)，拥有自己独特的美食，被称为瓦拉迪菜，它要比马尔万菜要辣得多。瓦拉迪菜也比沿海和南部的同类菜肴更具有异国情调。他们大多使用熟面粉、花生碎和椰子粉。鸡肉和羊肉在这个地区很受欢迎。对饕客的味蕾来说，品尝这种美食是一种享受，非常值得一试。维达巴最大的城市那格浦尔(Nagpur)因其橙子而闻名。不尝尝橙子糕(Orange Burfi)的话，城市旅游的经历就是不完整的。

美食观察家们注意到，马拉地(Marathi)美食是以吠陀和科学原理为基础的。味道微妙而轻柔，在很大程度上取决于时节，比方说，生芒果(kain)、印度凤

果(kokum)和椰子会在炎热的夏天里盛产出来，在季风季里，有美味的酥脆熟面糊包裹的油炸蔬菜，在冬天，有口感丰富的芝麻和焦糖为基底各类糖果。例如，芝麻和石蜜都会被用在料理当中。芝麻能增强人体的免疫力，有助于对抗季节性变化，因此是一个足以让人消费的理由。如果没吃芝麻球(tilgur laddoo)的话，这个节日就不能算是完整的。同样，夏天的美食是印度凤果子露(Kokum sharbat)，它不仅可以给身体带来冰爽，还有助于消化。

节日食品

马哈拉施特拉邦的文化多样性也影响到了它的食物。今天，富丽堂皇的拼盘上会有各种各样的美味佳肴，从非常经济的vada pav到精致的咖喱鱼。每一个节日都是一个为当季准备的特殊食物的机会。Ganesh Chaturthi的标志是naivadyache paan(在香蕉叶上献给象头神的膳食)与pancham-



(从左起)：虽然马尔万地区的美食是以荤食为主，但也有许多素食菜肴；Kombdi vade是康坎地区的一道菜。



(从左起顺时针方向): Chimboricha kaalvan或螃蟹咖喱; pithala bhakri; 红椒和青椒thetcha。



rut (由牛奶、酥油、糖、酸奶和蜂蜜制成)、panchakhadya (由干枣、糖、罂粟籽、葡萄干和干椰子组成的混合物), 以及最受欢迎的莫达饺(modak), 这种食物在德干地区是油炸的, 在康坎地区是蒸的。

著名的、一定要尝的菜肴

在马哈拉施特拉邦, 人们可以品尝到各种无以伦比的惊人美食。比方说, Puranpoli (煎饼) 无疑就是一种正宗的马拉地地区的地方美食, 几乎在每一个重要场合都会出现。它是整个马哈拉施特拉邦的代表性食物, 尽管根据制作地区的不同, 它也会有不同的化身。美食家们可以很容易地从第一口的感受, 就识别出这种食物是在什么地区制作的。如果不品尝一下pithala bhakari (用熟面粉制作的薄饼) 和thetcha (一种酸辣酱) 的话, 你可能就无法在这个邦的农村地区旅行, 这种酸辣酱是与腌菜和酪乳一起食用的。这些食物是在一个陶土制的chulha (炉

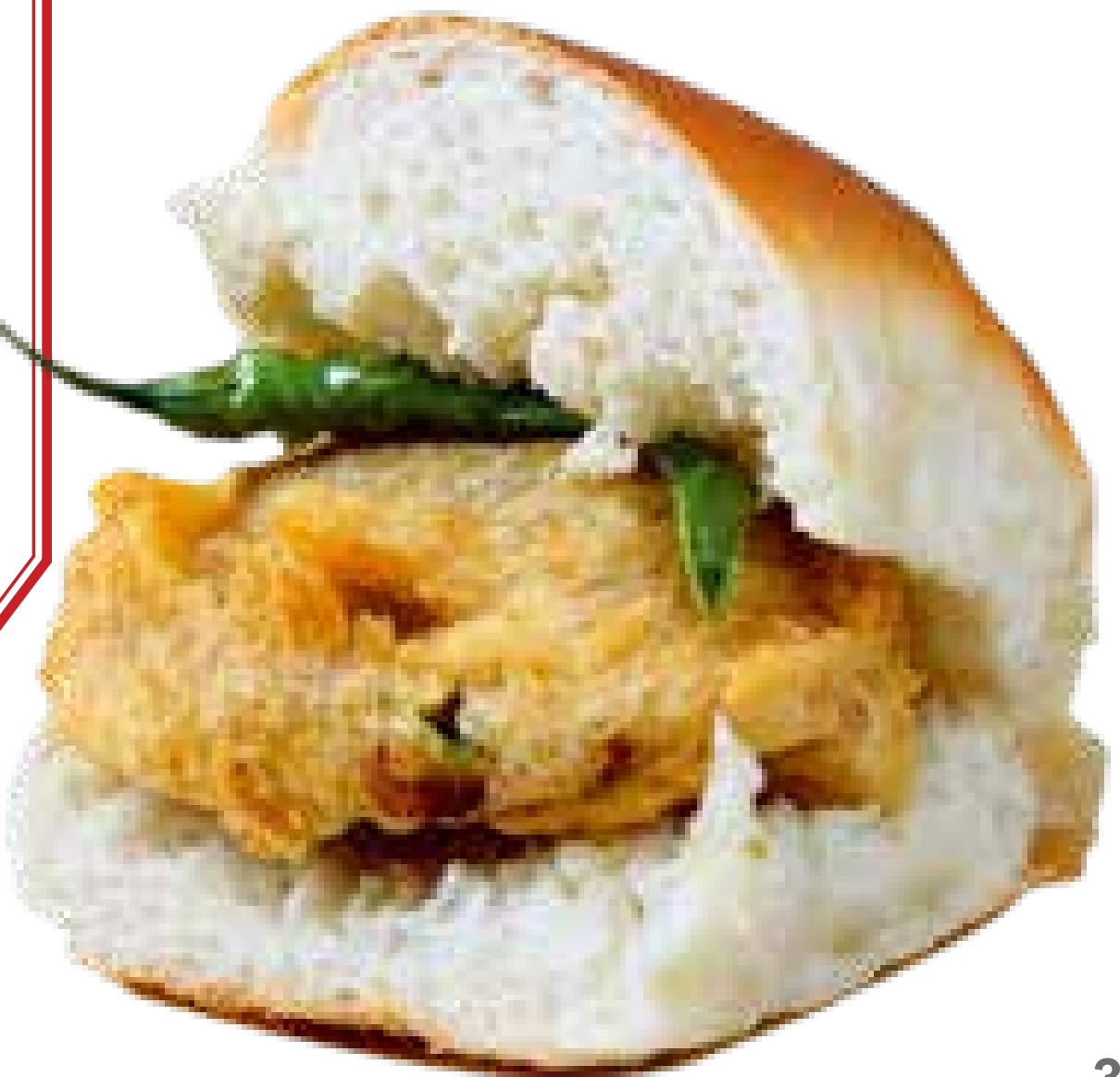


在马哈拉施特拉邦, 人们可以品尝到的惊人的食物种类是无可比拟的。大米、高粱米、巴吉拉、小麦和小米是主食粮食, 这些粮食可以以无数种形式被制作和呈现出来。无论是日常的食物还是庆祝活动上的食物, 都是该邦文化中不可分割的因素。它具有地方和区域风味, 但Puranpoli (煎饼) 无疑是正宗的马拉地地区的创作, 几乎在每一个重要场合都能看到。它是整个马哈拉施特拉邦的一种代表性食物。

灶) 中烹制的。另一道著名的特殊美食是由茄子做的, 叫做bharit!

索尔卡迪(sol kadhi) 是康坎地区的一种流行饮料, 是一种用椰奶和印度凤果制成的辛辣饮料。在用餐结束时喝一杯这种饮料是一种常见的做法, 因为它的助消化功能十分明显。这种饮料在康坎沿海地区有很多的变化。

另一道必须尝试的菜是chimboricha kaalvan或螃蟹咖喱, 这道菜在季风季的供应是很充足的。作为该地区的经典之作, 这道沿海马拉地菜是以椰子和洋葱为底料, 加上复杂的香料, 并加入印度凤果作为酸味的来源。



11 艺术



超越时代和边界

作为艺术爱好者的天堂，马哈拉施特拉邦是一个开放的画廊。从中世纪洞穴中的杰出壁画到部落家庭墙壁上的简单Warli艺术，再到印度-欧洲题材的绘画和艺术学校，艺术活动跨越了各种潮流和各个时代。

在巴甲（Bhaja）、卡尔拉（Karla）、坎赫里（Kanheri）、嘎拉普里（Gharapuri）、阿加塔（Ajanta）和艾罗拉（Ellora）发现的洞穴和石窟每年都会吸引大量的游客。他们的雕塑和绘画影响了印度历代的艺术创作。但同样值得注意的是，在马哈拉施特拉邦数千座寺庙的墙壁上，有用各种鲜艳的色彩直观描绘各种神灵的艺术创作。

尽管这些作品总是与宗教信仰和仪式有关，但它们是该邦充满活力的视觉文化的一个重要元素。佛祖、湿婆、毗湿奴、甘巴蒂、帕尔瓦蒂、萨拉斯瓦蒂、拉克西米和提婆达多的形象，以及沿寺庙内墙绘制的图画故事，为这一宝藏增色不少。这些绘画和雕塑的灵感来自于过去时代的一些社会政治发展，它们不仅记录了那个时代的生活，而且还能捕捉到一位或一群艺术家的创造性想象力。在中世纪时期，大多数视觉艺术要么是寺庙艺术，要么是在富有的、有影响力的地区长官的住宅和城堡上完成的装饰艺术。

外易（Wai）、昌德瓦德（Chandwad）和纳西克（Nashik）的壁画显示了它们多年来的丰富演变。

奇特拉卡提（Chitrakathi）和甘季法（Ganjifa）是马哈拉施特拉邦的两种视觉艺术形式，这种传统保存得很好。瓦里（Warli）艺术是主要居住在北部萨亚德里山脉的部落的一种绘画风格。它起源于马



哈拉施特拉邦，并继续在塔恩地区（Thane district）存在。这种艺术使用非常基本的表现形式——一个圆、一个三角形和一个正方形，来描绘自然和部落的日常活动。圆圈代表太阳和月亮，三角形来自于山和树，而正方形表示一个神圣的空间或一块土地。

这些仪式性的绘画中的中心图案会被描绘狩猎、捕鱼和耕作、节日和舞蹈、树木和动物的场景所包围。两个三角形在顶端相连，代表人和动物。除了祭祀画，其他瓦里画也描绘了人们的日常活动。

今天，设计师和艺术家们会将瓦里艺术作用于服装、钱包和书籍封面设计等许多

方面。

跨越边界

18世纪初，欧洲人在印度的影响催生出了一个新的绘画流派。东印度公司的官员和雇员想要记录下印度的图像，并将这些图像送回到他们在英国的家中。他们首先从英国请来艺术家，但后来开始依靠当地艺术家进行创作。

他们更倾向于用欧洲风格制作的印度的图像。这种综合，即印度艺术家模仿欧洲风格来描绘印度的风景、人物和仪式，催生出了一个新的印度-欧洲绘画流派，称为东印度公司风格。英国人在印度的主要城



索，一群艺术家开始在孟买的进步艺术家团体的旗帜下掀起波澜。这个团体在相当长的一段时间内主宰了印度艺术界，为来到孟买展示他们作品的年轻艺术家提供了新的维度和方向。进步艺术家团体的创始人是索扎 (F.N. Souza)、拉扎 (S.H. Raza) 和阿莱 (K.H. Ara) 以及巴克雷 (S.K. Bakre)、嘎迪 (H.K. Gade) 和侯赛因 (M.F. Husain)。盖屯德 (V.S. Gaitonde) 和克利申·哈那 (Krishen Khanna) 也在稍后的阶段加入了进来。

市，如孟买和其他城市设立了学校，给当地艺术家提供欧洲绘画风格的培训。

与这些学校有关的艺术家被称为公司画派艺术家。孟买的J.J. 爵士艺术学校成立于1857年，为许多学生提供了这样的培训，这座学校的毕业生们在独立前和独立后的印度艺术界占据了主导地位。

J.J. 爵士艺术学校及其周边机构创造出的视觉艺术新传统后来随着印度孟买艺术协会、艺术家中心、Nashik Kala Niketan 和Craft等艺术家机构的建立而传播到了克哈普尔 (Kolhapur)、索拉普尔 (Sola-

pur)、纳西克 (Nashik) 和那格浦尔 (Nagpur) 等地。这些中心鼓励艺术家用传统的印度风格来描绘当代生活。

暂且把目光从典型的英国写实风格上移开，孟买画派的艺术家们早在20世纪30年代就开始在风格和内容上进行了尝试。那时候，艺术家们开始更加重视光的作用和色彩的使用，而不是绘画和素描。印度独立斗争也对艺术界产生了影响，因为艺术家们偏离了公认规范，并对那些为自由而战的人表示声援。

本着同样的自由精神和对新媒介的探

艺术属于所有人

如果你还在寻找更多的艺术风格的话，那么就来参观孟买有趣的项目、临时展览和年度节庆活动吧。沙逊码头项目和阿拉瓦尼艺术项目等项目，以及每年的卡拉戈达节都是艺术爱好者不可错过的展览。这些不仅是对各种形式的艺术创作的庆祝，也是人们脱离日常琐事的休憩。最重要的事实是，在这些平台上展示的艺术属于每个人，艺术本应该就是这样。



12

纪念品

马哈拉施特拉邦的纪念品

马哈拉施特拉邦有适合各种品味的纪念品。让我们挑选一些不拘一格的礼物，让你的亲朋好友也感到高兴吧

Sevagram, Wardha Khadi: 卡迪布(Khadi)是一种手织和手纺的棉布，受到喜欢穿民族风风格人士的青睐。在萨瓦格拉姆(Sevagram) 纺制的卡迪布，以其柔软、舒适和时尚的特点，得到了来自印度和世界各地的消费者的青睐。

桑利姜黄: 桑利(Sangli)是印度的姜黄贸易之都，也是唯一一个拥有数百年姜黄交易历史的地方，在这里，人们把姜黄储存在大坑里。农民出售的生姜黄在这些地方储存了三到四年。香料会在储存它们的坑中变硬和成熟，增加了该品种的价值。

萨万特瓦迪工艺: 萨万特瓦迪(Sawantwadi)是一个风景如画的小镇，位于信德胡社区(Sindhudurg district)的最南端，以其精美的木制雕刻工艺品而闻名，更特别的是，它收集的鲜艳色彩的玩具或其拉克达·奇·凯尔尼(lakda chi khelni)，大多是用潘加拉木(Pangara wood)或当地的芒果树雕刻的。

马什鲁(Mashru): 一种古老的手工编织工艺形式，马什鲁在阿拉伯语中意为“允许”。这种奢华的织物是一种充满活力、手工编织的丝棉混合纺织品。它有精细的缎面纹路，明亮的对比色条纹，鲜艳的色彩和条纹伊卡编织(Ikat weave) 纹路，以其亮眼的图案和颜色而闻名。

比德里(Bidri) 器皿: 比德里是一种古老的工艺，在黑色的合金金属上嵌入白银，创造出美丽夺目的作品，这种工艺起源于波斯和叙利亚。有人认为这种工艺在4000多年前就进入了印度，但这种艺术是在莫卧儿统治时期得到发展的。

纳西克山谷葡萄酒: 传统的葡萄栽培方法、富含矿物质的土壤、适宜的温度和湿度，这些都是优质葡萄酒所需要的，这就是为什么这个地区被称为印度的葡萄酒之乡。在马哈拉施特拉邦的72个酒厂中，仅纳西克就拥有38个，包括苏拉葡萄园——印度的顶级酿酒商。

科尔哈普尔糖: 科尔哈普尔糖是一种入口即化的甜食，是一种广受好评的零食。在查特拉帕蒂·沙胡·马哈拉吉的支持和鼓励下，有机科尔哈普尔糖在该市的商标清单上占有了重要地位，并拥有了产地认证(GI) 标签。这里生产的科尔哈普尔糖含有80%以上的甘蔗汁，不含任何化学品，拥有特殊的味道。

科尔哈普尔拖鞋:这种手工制作的拖鞋以其简单而舒适的设计而闻名于世，几乎取得了一种受到追捧的地位。这种妥协最初是为农民的日常穿着而创造出来的，如今，科尔哈普尔拖鞋已经成为了一种向上的流动趋势和时尚标志。

索拉普尔的查达和泰瑞毛巾: 索拉普尔是

马哈拉施特拉邦最大的地区之一，也是该邦纺织区的一部分，是查达的产地，这是一种多用途的棉毯。而这里的传统产品之一泰瑞毛巾，一种索拉普尔的民族风床单(Solapur jacquard bedsheets)的配套产品，已经让这座城市享有了国际声誉，两者现在都已注册上了GI标签(产地认证标签)。

帕坦(Paithani) 纱丽: 这种以马哈拉施特拉邦帕坦地区命名的纱丽带有金色的光泽，在传统的马哈拉施特拉邦新娘的装扮中总能找到一席之地。纱丽被称为mahavastra或大礼服，是马哈拉施特拉社区的传统。作为一种可以追溯到2000年前的工艺，帕坦纱丽不仅仅是一种披风；它也是一种文化、一段旅程和一种祝福。

科尔哈普尔珠宝: 以其精巧复杂的设计、独特吸引力和落落大方而闻名，这种珠宝在马哈拉施特拉邦妇女中很受欢迎。通常情况下，它是一条金项链，带有厚重的装饰图案、各种金属以及珠子和宝石点缀，它是幸运、繁荣、祝福和幸福婚姻生活的象征。

那格浦尔手织纱丽(Nagpur Handloom Sarees): 在那格浦尔著名的纱丽被称为Karvati Kathi，它的名字是由于它沿着边缘的锯齿剪裁设计而来。它是在纺织机上用三个飞梭，不同支数的丝线、柞绸线和棉线，以交错技术织成的。

瓦里绘画(Warli Painting): 马哈拉施特拉邦的瓦里部落用这种艺术来点缀他们的家中墙壁。单色的部落绘画表达了民间的想象、信仰和习俗。它被认为能唤起神灵的力量，象征着人类与彼此和自然的和谐。







महाराष्ट्र शासन

信息与公共关系总局,

马哈拉施特拉邦政府,

Madam Cama Road, Hutatma Rajguru Chowk
Ground Floor, Mantralaya, Mumbai - 400 032

电子邮件: dgiprsocialconnect@gmail.com

跟着我们: [Twitter](https://twitter.com/MahaDGIPR) /MahaDGIPR 像我们: [Facebook](https://www.facebook.com/MahaDGIPR) /MahaDGIPR 订阅我们: [YouTube](https://www.youtube.com/MahaDGIPR) [Instagram](https://www.instagram.com/MahaDGIPR) [LinkedIn](https://www.linkedin.com/MahaDGIPR) MaharashtraDGIPR <https://mahasamvad.in>