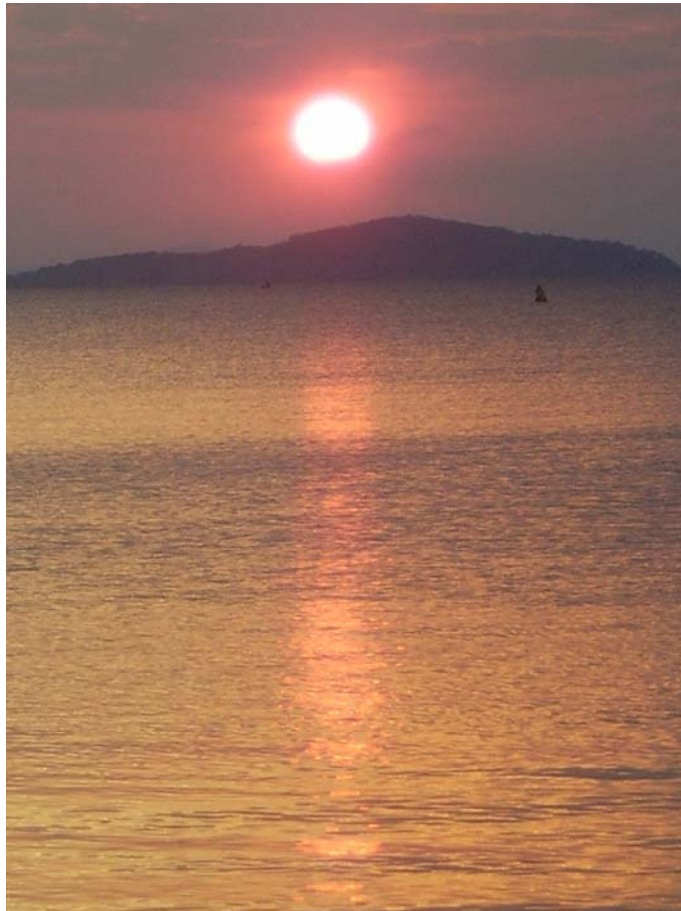


Velkomin til Malaví!

Hagnýtar upplýsingar fyrir dvöl í Lilongwe og Monkey Bay



PSSÍ

ICELANDIC INTERNATIONAL DEVELOPMENT AGENCY
ÞRÓUNARSAMVINNUSTOFNUN ÍSLANDS

Mikilvæg símanúmer

Uppl. um símanúmer 191

Símabilanir 197

Rafmagn (ESCOM) 01-753-666/ 01-744-166

Vatn (Lilongwe Water Board) 01-753-630/756

Slökkvilið 999 / 01 751 444

Lögregla 997

Lögreglan í Lilongwe 01-754-644

Lögreglan – Lingadzi 01-797-783

Lögreglan í Blantyre 01-870-200

Lögreglan í Limbe 01-841-333

Lögreglan í Monkey Bay

Öryggisgæsla:

Safetech (öryggisverðir) 01-711-347

01-711-304

Team Security 01 794-254

(sér um neyðarhnappa og öryggiskerfi) 09-962-555

Sjúkrabílar:

Lilongwe 01-721-555/ 01-721-133

Blantyre/Limbe 01-630-333

Mzuzu 01-332-299

Zomba 01-523-266/ 01-522-274

Sjúkrahús og heilsugæsla:

Lilongwe

MARS Clinic 01-794-967; 01-795-018

Emergency: 01-794-036

Radio: 24hrs USB 8440 & 7700 Khz

Lilongwe Central Hospital 01-754-331/753-555

Likuni Mission 01-766-602/574

ABC Clinic 01-761-670

Blantyre

Queen Elizabeth 01-874-333

Ath: númer sem byrja á 017 eru í Lilongwe en 018 í Blantyre

Upplýsingar um Malaví

Þjóðhöfðingi:

Dr. Bingu wa Mutharika, forseti

Höfuðborg og helstu borgir:

Lilongwe var gerð að höfuðborg árið 1975. Öll ráðuneyti og flestar ríkisstofnanir eru í Lilongwe en megnið af fjölmiðlum, akademískum stofnunum og fyrirtækjum eru í Blantyre og Zomba. Mzuzu er stærsta borgin í norðurhéraðinu.



Stærð:

Malaví er eitt af minnstu löndum í Afríku, aðeins 118,480 km² þar af eru 24,400 km² undir vatni. Landið er 840 km frá norðri til suðurs og hvergi breiðara en 160 km.

Loftslag:

Hitabeltisloftslag. Þurrkatími á veturna sem byrjar í maí og er fram í nóvember/desember en þá hefjast rigningar sem vara fram í febrúar/mars.

Loftslagið í Lilongwe er mjög þægilegt. Hitastigið í júní/júlí/ágúst getur farið niður í 5 gráður og nauðsynlegt að hafa góða þeyðu. Monkey Bay svæðið er yfirleitt um 5 – 10 gráðum hlýrra en höfuðborgin.

Hitastigið hækkar í september og október og verður þá ansi heitt. Um leið og regntíminn hefst verður breytinga vart. Yfir nóttu verður landið iðagrænt og blóm og jurtir blómstra. Apríl er upphaldsmánuður margra en þá eru rigningarnar búnar en all grænt og hitastigið þægilegt.

Mannfjöldi:

Tölur eru á reiki en mannfjöldi er talinn vera í kringum 13,6 milljónir sem gerir Malaví að einu af þéttbýlustu löndum Afríku. Lífslíkur Malava er 43 ára en meðal aldur þjóðarinnar er um 16 ár. HIV smit er mjög hátt í landinu en opinberar tölur áætla að um einn fjórði þjóðarinnar sé smitaður.

Trúarbrögð:

Áætlað að um 75% íbúa séu kristnir og u.þ.b. 20% múslimar eða hindúar. Ekki er vitað hversu margir aðhyllast hefðbundin afrísk trúarbrögð en algengt er að fólk blandi trúarhugmyndum saman, líkt og kristni og trú á galdra.

Tungumál:

Enska og Chichewa eru opinber tungumál. Mörg önnur tungumál eru töluð s.s. Chitumbuka í norðri, Chiyao í kringum vatnið sunnanverðu og Chilomwe í Lower Shire.

Flestir Malavar í borgum tala ensku en það er óalgengara út á landi.

Ef dvalið er í Malaví í lengri tíma er nauðsynlegt að læra helstu orð í Chichewa eins og heilsa og þakka fyrir sig. Það lærist fljótlega ef dvalið er af ráði í þorpunum. Hægt er að fá ágætis kennslubók í Chichewa í Foodworths.

Læsi:

Áætlað rétt tæplega 63%. Læsi er algengara meðal karla um 76%, en aðeins 50% kvenna eru taldar læsar. Læsi er algengara meðal yngri kynslóðanna.

Stjórnarfar:

Malawi öðlaðist sjálfstæði 6. júlí 1964. Áður var landið breskt verndarsvæði. Malawi er lýðveldi og stjórnskipunin er þingræði og er forseti landsins einnig forseti þingsins. Þann 17. maí 1994 fóru fram fyrstu fjölflokka kosningarnar í Malawi og þar með komst á fyrsta lýðræðislega kjörna stjórnin í landinu í 30 ár. Kosningarnar fóru friðsamlega fram og nutu alþjóðlegs stuðnings. Þann 18. maí 1994 var sett ný stjórnarskrá fyrir landið. Þingið samanstendur af 177 kjörnum fulltrúum. Dómskerfið er byggt á breskum fyrirmyndum.

Hagkerfi

Malaví er talið vera meðal fjögurra fátækustu ríkja heims. Landsframleiðsla árið 2006 nam 513 milljörðum íslenskra króna og sé miðað við að íbúafjöldi sé 13,6 milljónir gerir það að þjóðartekjur á mann námu rúmlega 37,600 íslenskum krónum. Til samanburðar var þjóðartekjur á Íslandi árið 2006 1,142 milljarðar íslenskra króna og þjóðartekjur á mann því rúmlega 3,8 milljónir isl. króna. Samkvæmt þessum tölum er malavíska hagkerfið tæplega helmingi minna en það íslenska, þrátt fyrir að þar búi rúmlega fjórtíu og fimm sinnum fleiri. Íslenska hagkerfið er því 101 sinnum stærra en hið malavíska sé miðað við höfðatölu.

Malavíska hagkerfið byggist að stærstum hluta á landbúnaði. Tæplega fjörutíu prósent landsframleiðslu verður til í landbúnaðargeiranum og áttatíu prósent útflutningstekna. Rúmlega áttatíu prósent vinnuafis hefur viðurværi sitt af landbúnaði. Raunar er það svo að einungis fimmtán prósent Malava eru í launaðri dagvinnu, aðrir stunda sjálfspurftarbúskap eða fiskveiðar sér til lífsviðurværis. Helstu landbúnaðarafurðir eru tóbak, te og sykur. Maísræktun er gríðarlega útbreidd meðal sjálfpurftarbænda og maís er undirstöðufæða landsmanna. Raunar er það svo að bregðist maísuppskeran verður hungursneyð í landinu. Árin 2003 og 2004 varð alger uppskerubrestur og að minnsta kosti fjörutíu og sex þúsund börn þjádust af alvarlegri vannæringu samkvæmt tölum Flóttamannaástoðar Sameinuðu Þjóðanna (UNHCR). Þrátt fyrir að síðustu ár hafi maísuppskeran verið góð er ekki óalgengt að sjá níu til tíu ára börn sem líta út fyrir að vera fjórum til fimm árum yngri en þau eru. Þessi börn eru fóranarlömb hungursneyðar og hafa ekki náð líkmamlegum þroska miðað við aldur vegna vannæringar.

Hagvöxtur árið 2006 nam 8,5 % en verðbólga mældist 13,9 % á ársgrundvelli.

Gjaldmiðillinn heitir malavískur kwatsi – einn kwatsi eru um 50 isl. aurar.

Hagnýtir hlutir

Ferðaupplýsingar:

Flest alþjóðaflug lenda á Kamuzu International Airport í Lilongwe. Þó nokkur flug, einkum frá Jóhannesborg og Harare lenda í Blantyre. Hægt er að fljúga innanlands til Mzuzu og Karonga í norðurhéraðinu frá Lilongwe og eins til Blantyre. Af evrópskum flugfélögum er það KLM sem flýgur til Lilongwe (í gegnum Nairobi með Kenya Airways). Afrísk flugfélög sem fljúga til Lilongwe eru: Air Malawi, Air Zimbabwe, Air Tanzania, South African Airways, Kenya Airways og Ethiopia Airlines.

Allir ferðamenn þurfa að greiða US\$ 30 brottfarargjald á flugvellinum. Leyfilegt er að taka með sér 3000 MK á mann þegar farið er frá landinu.

Þá er einnig hægt að taka góða rútu frá Lilongwe til Blantyre. Ferðin þangað tekur upp 4 tíma. Þá eru rútuferðir á milli flestra stærri borga og bæja en erfitt er að mæla með þeim ferðamáta þar sem bílarnir eru oft í slæmu ásigkomulagi.

Peningamál - bankar o.f.l.

Það er ekki hraðbanki í Monkey Bay þannig að best er að taka út peninga í Lilongwe áður en farið er þangað eða fara til Mangochi (60 km fjarlægð frá M.B).

Íslensku bankarnir taka 2,5% af úttektinni og lágmarksgjald fyrir úttekt er 300 iskr.

Gjaldmiðillinn heitir Malawi Kwacha (MK). Einum kwacha er skipt upp í 100 tambala. "Kwacha" þýðir dögung og "tambala" þýðir hani. Hundrað hanar eru boðberar dögunarinnar.

Hægt er að nota íslensk kredit- og debetkort til að taka út peninga í hraðbönkum National Bank og Stanbic Bank. National Bank tekur þó ekki Mastercard. Hámarksúttekt 20.000 MK á kort í einu (u.þ.b. 10.000 IKR). Hægt er að taka út á kortin oftast en einu sinni á dag, en þá þurfa að líða 3 tímar á milli úttekta (upplýsingar frá VISA Ísland). Til skamms tíma var hægt að taka út hærri upphæðir í gjaldeyrisdeild National Bank, en borið hefur á erfiðleikum við það undanfarið og bankinn hefur sett á háar þóknarir fyrir þjónustuna. VISA Ísland hefur gengið í það fyrir starfsmenn ÞSSÍ að útbúa kortin þannig að þessar úttektir séu mögulegar. Ekki hefur enn borið á þessum vandræðum hjá þeim sem nota Mastercard.

Bankar, sum hótél og aðrar stofnanir taka við ferðatékkum og gjaldeyri. Best er að vera með ferðatékka eða seðla í bandaríkjadollurum, breskum pundum eða Suður Afrískum rand.

Hægt er að fá peninga senda að heiman með því að opna reikning í banka. Þá þarf bréf frá vinnuveitanda með upplýsingum um þann sem opnar reikninginn. Einnig er hægt að notast við þjónustu t.d. Western Union til peningasendinga, en hún er nokkuð dýr.

Helstu bankar í Malaví eru:

National Bank

(útibú í Capital City, Old Town og Crossroads – og í Mangochi). Hægt að taka út í hraðbanka á öllum þessum stöðum. Ekki hægt að nota Mastercard.

Stanbic Bank

(útibú í Capital City, Old Town og Crossroads – og í Mangochi). Hægt að taka út í hraðbanka á bæði Visa og Mastercard.

First Merchant Bank

(útbú í Capital City, Old Town og Crossroads). Fram að þessu ekki verið hægt að nota íslensk kort í hraðbankana.

Money Bureau

Í Lilongwe eru einnig þónokkur "Money Bureau" eða "Forex Bureau" þar sem hægt er að fara og skipta gjaldeyri, ferðatékkum og taka út á kreditkort. Almennt fæst betra verð fyrir gjaldeyrinn í þeim heldur en í bönkum, en hámarksupphæð úttektar á kreditkort er yfirleitt 500 bandaríkjadóllarar. Þau eru m.a. staðsett í Crossroads, Nico Centre, og við Shoprite.

Rafmagn og vatn:

Þegar komið er til Malaví og búið að finna hús til að búa í þarf að ganga frá málum varðandi rafmagn og vatn. Starfsfólk skrifstofu ÞSSÍ aðstoðar við það en það sem þarf að gera er að fara á rafmagnsveituna (ESCOM) og láta setja sitt nafn á rafmagnsreikninginn þannig að hann berist á réttan stað. Best er að láta senda hann á skrifstofu ÞSSÍ þar sem póstur er ekki borinn í íbúðarhús í Malawi og eins eru heimilisföng ekki uppá marga fiska. Það fer eftir því hvar í borginni fólk er búsett hvaða skrifstofu rafmagnsveitunnar það þarf að eiga við, þeir sem búa t.d. í Area 10 og 12 fara á skrifstofuna í Capital City og þeir sem búa í Area 3 eða 9 fara á skrifstofuna í Old Town sem staðsett er rétt við pósthúsið. Í sumum húsum er rafmagnið greitt fyrirfram og þarf þá að kaupa "rafmagnseiningar" og slá inn í tæki sem sett er upp í húsinu. Þetta þykir almennt til bóta og þýðir að fólk þarf ekki að hafa áhyggjur af því að rafmagnið sé tekið af vegna ógreiddra reikninga sem aldrei hafa borist!

Rafmagn í Malawi er 240 volt og klær eru breskar með 3 pinum. Rafmagnið er frekar óstöðugt og rafmagnsleysi algengt, einkum á regntímabilinu. Hægt er að hringja til að fá upplýsingar um bilanir og skammtanir (sjá mikilvæg símanúmer). Oft er mikil sveifla á rafmagninu og því er nauðsynlegt að vera með straumjafnara á viðkvæmum rafmagnstækjum.

Hvað vatnið varðar gildir það sama og um rafmagnið en það þarf að fara til Lilongwe Water Board og skrá sig fyrir reikningnum. Vatnið er selt skv. mæli. Þónokkur vatnsnotkun fylgir því að vera með stóran garð einsog fylgir flestum húsum í Lilongwe, einkum á þurrkatímanum og getur vatnsreikningurinn orðið nokkuð hár. Gott er að fylgjast með því að garðyrkjumenn vökvi á ákveðnum tímum dags, helst eftir að skyggja tekur.

Það er ekki hægt að drekka vatnið án þess að sjóða það - helst í nokkrar mínútur – en þó í lagi að burstu tennurnar upp úr því. Í Monkey Bay kemur vatnið beint upp úr Malavívatni og því er ráðlagt að passa sig enn frekar á að drekka það ekki.

Sími:

Landlína

Það getur verið heilmikil saga í kringum það að fá síma í Malaví. Fara þarf á skrifstofur Malawi Telecom (MTL) og sækja um síma. Fara þarf á þá símaskrifstofu sem sér um hverfið þar sem viðkomandi býr. Fylla þarf út eyðublað, skila ljósriti af vegabréfi, og vilji menn geta hringt til útlanda þarf að skrifa sérstakt bréf þarum, ekki er nóg að krossa við að maður fari fram á þá þjónustu. Það að fá símann tengdan getur tekið langan tíma og því er best ef hægt er að taka yfir síma sem fyrir er í húsinu eða ef nægur fyrirvari er fyrir hendi að vera búinn að láta sjá um málið fyrir sig áður en maður kemur. En allt hefst þetta þó að lokum með góðum vilja og þolinmæði.

GSM

Auðvelt og ódýrt er að fá gsm númer. Tvö fyrirtæki sjá um farsímamarkaðinn, Telekom og Celtel. Hjá báðum er hægt að vera með áskrift og eins með frelsisnúmer. Ef fólk velur frelsisáskrift þá eru keyptar

áfillingar sem seldar eru í dollaraupphæðum. Þessi kort eru seld mjög víða, í verslunum og bensinstöðvum sem og hjá sérstökum símkortasölumönnum.

Á Monkey Bay svæðinu er Celtel með betra samband en Telecom og auðveldara er að finna áfillingarkort. Kortin í Monkey Bay eru yfirleitt aðeins hálfur eða einn dollari og því er betra að kaupa stærri kort í Lilongwe til að þurfa ekki alltaf að vera skafa símakort!



Ef hringt er til Íslands klárast inneignin fljótt en hægt er að senda SMS til Íslands og móttaka en þau komast þó ekki alltaf í gegn hjá Ogvodafone.

Internet:

Þó nokkrar internetveitur eru starfandi í Malaví. Þær stærstu eru Globe Internet (01-841-044), Malawi Net (01-822-436 / 01-821-790) og Skyband (01824-255/311 09-971-544/5).

Þessi fyrirtæki bjóða uppá internetþjónustu annaðhvort í gegnum gervihnött eða innhringinet. Gervihnattarþjónustan er mjög dýr og þarf að kaupa allar græjur henni tengdar. Flestir nota því innhringinet, en það getur vissulega þýtt að símréikningarnir verða ansi háir. Miðað við íslenskar aðstæður er netið mjög hægt og þó nokkuð um að það sé að detta út. Erfitt er að nota tækni á borð við skype með innhringinetinu en þó ekki ómögulegt.

Það eru nokkur internetkaffi í Old Town með ágætistengingu en besta netkaffið er í British Council.

Þráðlausir "hotspot" staðir eru víðsvegar um borgina, keypt eru 60 mínútna kort en tengingin er mishröð eftir stöðum.

Ókeypis þráðlaus internettenging er á veitingahúsinu og hótelinu Korean Garden í Old Town.

Í Monkey Bay er ekkert netkaffi eins og er en það er "hotspot" í Cape Mclear (17 km frá MB).

Sjónvarp, útvarp og blöð:

Í Malawi er ein sjónvarpsstöð, Malavíska ríkissjónvarpið, TVM. TVM sendir út á daginn og kvöldin, en á nóttunni taka almennt við útsendingar frá erlendum fréttastöðvum. Útsendingar TVM eru bæði á ensku og chichewa, þó meira á chichewa. Efnið er kannski ekki mjög spennandi fyrir vestræna áhorfendur, en það samanstendur aðallega af fréttabáttum, og ýmsum útsendingum af viðburðum innanlands. Stór hluti af dagskránni er það sem kallast "Presidential Diary" en þar er forseta landsins fylgt eftir í störfum hans og ferðum.

Fyrir þá sem vilja fjölbreyttara sjónvarpsefni býður Suður-Afríska fyrirtækið Multi-Choice uppá gervihnattarsjónvarp, DSTV, en þar er að finna úrval stöðva sem bjóða uppá fréttir, fræðslu, íþróttir, framhaldspætti og bíómyndir. Þeir sem ætla sér að gerast áskrifendur að DSTV þurfa að vera með sjónvarp sem spilar PAL 1. Hægt er að kaupa DSTV gervihnattarpakkann fyrir ca US\$ 440 og uppsetningin kostar upb US\$ 35. Mánaðaráskrift kostar US\$ 75 og felur í sér yfir 50 stöðvar. Ódýrara er að kaupa ársáskrift í einu og þá fæst einn mánuður ókeypis. Hægt er að stöðva áskriftina þegar fólk er í burtu.

Útvarpsútsendingar eru á FM, MW og SW á bæði chichewa og ensku. Útsendingar á ensku eru sem hér segir:

FM 98.0	BBC World Service
FM 91.5	kl. 18 og 20, Enska fréttir
FM 94	Kl. 18 og 20, Enska fréttir
FM 88.3	ABC Radio, kristin stöð og tónlist (engar auglýsingar)

Dagblöð eru gefin út á ensku (The Nation og Daily Times) og fjalla bæði um innlendar og erlendar fréttir.

Hægt er að kaupa þau á götunum í Lilongwe en ein verslun á markaðnum í Monkey Bay selur blöð.

Erlend dagblöð eru almennt viku gömul þegar þau koma til landsins.

Opnunartímar

Verslanir eru almennt opnar frá 8:00 til 5:00 mánudaga til föstudaga og frá 8:00 til 12:00 á laugardögum. Skrifstofur eru almennt opnar frá 7:30 til 12:00 og frá 13:00 til 17:00 mánudaga til föstudaga. Hádegishlé geta varað til 13:30 og sumar skrifstofur loka kl. 16:30.

Leigubílar

Það eru ekki leigubílaeigur sem slíkar heldur starfa leigubílsjórarnir sjálfstætt. Því þarf að finna einn slíkan fyrst og fá símanúmer hjá honum til að geta hringt í leigubíl. Það er hópur af leigubílstjórum hjá Shoprite og einnig hjá veitingahúsinu Don Brioni. Einnig geta flestir veitingastaðir og hótél hringt á leigubíl. Flestir leigubílar eru með verðskrá í bílnum en verðið er umsemjanlegt sé verið að fara á fleiri en einn stað.

Engir leigubílar eru í Monkey Bay en hægt er að fá hjólatæxa til styttri ferða.

Mini Bus

Algengasti ferðamáti Malava. Þetta eru litlir sendiferðabílar eða pick-up bílar. Ekki er mælt með þessum ferðamáta þar sem þeir eru yfirfullir af fólki og fara of hratt miðað við ásigkomulag og bílstjórnarnir oft reynslulitlir. Slys eru mjög algeng. Einnig bila þeir nánast undantekninalaust á langferðum.

Bílar:

Nauðsynlegt getur reynst að kaupa einkabíl á meðan á dvölinni í Malawi stendur. Starfsmönnum ÞSSÍ er heimilt að kaupa bíl til einkanota án þess að borga af honum tolla fyrstu sex mánuðina í landinu. Sé bíll keyptur eftir þann tíma þarf að borga af honum tolla, en þeir eru mjög háir einkum ef um jeppa eða fjórhjóladrifinn bíl er að ræða. Nokkrar leiðir eru færar við slík bílakaup. Leyfilegt er að flytja bílinn inn og er ekki óalgengt meðal erlendra starfsmanna í Malawi að gera það gegnum vefsíður t.d.

www.japanesevehicles.com eða www.autorec.com. Þá fara margir þá leið að kaupa bíla sem aðrir erlendir starfsmenn eru að selja en þeir bílar eru almennt tollfrjálsir. Einnig eru malavísk fyrirtæki og einstaklingar að selja bíla á þessum kjörum.

Ef nota á bílinn í eitthvað annað en innanbæjarkeyrslu er nauðsynlegt að hann sé fjórhjóladrifinn.

Varahlutir í bíla eru dýrir og erfitt getur verið að fá varahluti.

Lögum samkvæmt þurfa allir að vera með þriðja aðila tryggingu á bílunum sínum. Þónokkur tryggingafélög eru starfandi í Lilongwe t.d CGU og NICO. Þar er einnig hægt að fá viðtækari tryggingu á viðráðanlegu verði.

Börn og unglíngar í Lilongwe

Það er þægilegt að vera með ung börn á Monkey Bay svæðinu en hentar ekki mjög vel börnum á skólaaldri þar sem það eru ekki alþjóðlegir skólar í grenndinni.

Athugið! Barnabílstól eða sæti þarf að koma með að heiman.

Skóli

Flest börn erlendra starfsmanna í Lilongwe fara í alþjóðlegan skóla sem heitir Bishop Mackenzie International School. Skólanum er skipt upp í:

- “Primary” (börn frá 4-11 ára) bekkir frá Reception (undirbúningsbekkur fyrir yngstu börnin) og að Standard 6
- “Secondary” (11-18 ára) Form 1-5 og 6. Form
- Eftir að nemendur hafa lokið Form 5 geta þeir skráð sig í International Baccalaureate Diploma.

Kennsla í skólanum fer fram á ensku og er námið skipulagt eftir breskum fyrirmyndum. Námeftið er byggt á “National Curriculum of England” og er því fylgt nákvæmlega í ensku, stærðfræði og raungreinum. Megnið af kennaraliðinu kemur erlendis frá. Áhersla er lögð á að námið fari fram í alþjóðlegu umhverfi og að nemendur geti haldið námi sínu áfram annars staðar í heiminum.

Skóladagurinn er frá kl. 7:15 – 12:15 hjá yngstu börnunum (4-7 ára) og frá 7:15 – 1:30 hjá hinum. Eldri börnin taka svo þátt í ýmiskonar tómsundastarfi á vegum skólans eftir hádegi.

Skólaárinu er skipt upp í þrjár annir. Önn eitt er frá miðjum ágúst og fram í byrjun desember. Önn tvö frá janúar fram í miðjan mars og önn þrjú frá apríl til júní.

Leikskólar

Fyrir börn frá 2-5 ára eru til ágætir leikskólar, t.d. Rainbow og Tom and Jerry sem eru í area 3 nálægt Bishop Mackenzie og First Steps í area 12. Almennt eru biðlistar langir á leikskólana þannig að best er að láta sækja um pláss eins fljótt og hægt er.

Aðstaða fyrir börn

Lilongwe er góður staður fyrir fjölskyldur með börn. Veðráttan gerir það að verkum að börn geta verið úti að leika sér svo til hvenær sem er og við flest hús eru stórir garðar sem geta verið uppspretta endalausra leikja og ánægju. Þó nokkuð er um að börn á skólaaldri hittist heima hjá hvort öðru og leiki sér saman.

Einnig er hægt að taka þátt í ballett tímum, öðrum dansi og eins tónlist og myndlist. Framboðið fer aðeins eftir tímabilum og því mjög oft eru það einstaklingar sem eru að bjóða uppá þessa þjónustu og nokkur hreyfing er á fólki, einkum erlendum starfsmönnum. Gott er að fylgjast með auglýsingum á auglýsingatöflum verslana og eins er gott að fylgjast með skólablaði Bishop Mackenzie, Tikambe, en þar eru tónlistartímar og fleira slíkt auglýst.

Afbreyting í Lilongwe

Við fyrstu sýn er Lilongwe ekki tilkomumikil borg heldur líkist frekar stórum bæ. Borgin leynir þó á sér og hægt að gera sér ýmislegt til dundurs. Kosturinn við Lilongwe er að auðvelt er að komast á milli staða á bíl og tekur yfirleitt ekki meira en 10–15 mín.

Bækur og bókasöfn

Það eru nokkrar bókabúðir í Lilongwe, en almennt er úrval ekki sérstaklega gott. Helstu bókabúðir eru **Central Africana** í Old Town Mall, en þar er ágætt úrval af nýjum og notuðum bókum um málefni tengd Afríku og **Maneno Books** í Nico Centre sem sérhæfir sig í kennslu- og fræðibókum, en þar er einnig hægt að fá barnabækur og einstaka skáldsögu. **Bookmart** á Mandala Road selur notaðar bækur og er úrvalið þar allgott af allskyns skáldsögum, rómönsum og reyfurum. Þar er oft hægt að fá ágætar bækur á mjög góðu verði ef fólk nennir að koma við öðru hvoru og fylgjast með því nýjasta sem er að koma þar inn.

Hjá British Council er bókasafn, en úrvalið er ekki mikið. National Library er staðsett stutt frá British Council, en sama má segja um það, ekki mikið úrval og bækurnar ekki í sem bestu ástandi.

Video / DVD

A.m.k. þrjár video/dvd leigur eru í Lilongwe. Moonlite Video í Old Town Mall og önnur í Bisnowaty Center og Silver Fox við Foodworths á Kenyatta Avenue. Á þessum leigum er sámilegt úrval af myndum bæði fyrir fullorðna og börn.

Aerobics

Hægt er að stunda aerobic á eftirfarandi stöðum:

- Powerhouse Gym, Colby Road, á móti Labour Office. Nánari upplýsingar í síma 09-940-260
- Portuguese Club, Selous Road

Líkamsrækt

- Capital Hotel – líkamsræktarsalur með helstu græjum. Þar er einnig lítil sundlaug og auk þess hægt að fara í nudd, og ýmsar fegrunarmeðferðir á snyrtistofu
- Cresta Crossroads – mjög svipað og á Capital nema nýrra. Þar er einnig lítil sundlaug, nudd, heitur pottur, sauna auk snyrti- og hárgreiðslustofu.

Sund

Það er ekki sérstaklega góð aðstaða til að stunda sund í Lilongwe, þó eru sundlaugar á nokkrum stöðum sem notast má við. Bæði Capital og Cresta Crossroads hótelin eru með litlar sundlaugar og eins er sundlaug í Lilongwe Golf Club og Tamarind Club í British High Commission.

Golf

Lilongwe Golf Club er góður 18 holu golfvöllur. Í klúbbnum eru einnig tennisvellir og lítil sundlaug. Upplýsingar um aðild að klúbbnum er hægt að fá á skrifstofu klúbbsins og í síma 01-753 118 / 01-753 598

Krikket

Á sunnudögum er hægt að spila krikket í Lilongwe Golf Club og á mánudögum er fótbolti við Hillview Primary School kl 18.30 – 19.30.

Fótbolti

Um helgar er spilaður fótbolti í Lilongwe Golf Club

Tennis

Tennisvöllur er í Lilongwe Golf Club

Blak

Líð hittast til að spila á hverjum miðvikudegi kl. 17:30 í the Shack, sem er staðsettur nálægt Lingadzi Hotel við norðurenda Chilambula Road. Til að fá frekari upplýsingar er hægt að hringja í 01-750 079

Tamarind Club

Í British High Commission er starfræktur klúbbur, Tamarind Club, fyrir breska ríkisborgara sem búa og starfa í Malawi, en starfsmenn sendiráða og alþjóðastofnana geta einning gerst meðlimir. Þar er m.a. sundlaug, tennisvellir, leikvöllur fyrir börn sem og bar og félagsaðstaða. M.a. er boðið upp á sundtíma fyrir börn. Hægt er að nálgast umsóknareyðublöð og allar upplýsingar hjá Sandy Duers, umsjónarkonu klúbbsins í síma 09-952 424 eða með tölvupósti duers@africa-online.net.

Tónlist og leiklist

The Music and Drama Society of Lilongwe (MADSOC) í Little Theatre við Karim Crescent í Old Town er með tónleika og leikatriði um helgar. Hægt er að fá upplýsingar hjá Scott Gray í síma 09-933-252. Yfirleitt er einnig settur upp látbragðsleikur fyrir alla aldurshópa í desember.

French Cultural Center stendur oft fyrir tónleikum og dansatriðum. Þessar upptökur eru auglýstar í blöðunum.

Á sunnudögum er jazz á Chameleon sem er á Four seasons.

International Women's Association of Malawi (IWAM)

Hittist fyrsta miðvikudag hvers mánaðar frá 10-12 yfir kaffi og spjalli á mismunandi stöðum. Aðgangur er heimill öllum konum úr diplomatískum/alþjóðlegum stofnunum og malavísku samfélagi. Félagið stendur fyrir þó nokkrum fjáröflunarviðburðum á ári hverju og stendur fyrir prógrömmum fyrir bæði börn og fullorðna. Hápunktar starfsins eru Valentínusardansleikur í febrúar og listiðnaðarmarkaður í október. Formaðurinn Outi Maatanene-Bourke veitir frekari upplýsingar í síma 09-912-173 (outifincon@africa-online.net)

Fuglaskoðun og náttúrulíf

The Wildlife and Environmental Society of Malawi (WESM) hittist kl 19:00 síðasta mánudag hvers mánaðar í húsnæði British High Commission. Félagið hvetur til skynsamlegrar nýtingar og stjórnunar dýralífs, náttúruauðlinda og umhverfisins. Lilongwe útibúið styrkir yfir 150 náttúru lífsklúbba auk Lilongwe Nature Sanctuary. Félagið vinnur náið með Department of National Parks and Wildlife og öðrum umhverfishópum. Félögum er haldið upplýstum í gegnum fréttabréf, mánaðarlega fyrirlestra, einstaka ferðalög og aðrar upptökur. Frekari upplýsingar fáanlegar hjá skrifstofu WESM í síma 01 771 269

Afbreyting á Monkey Bay svæðinu

Í stuttu máli má segja að það reyni á ímyndunaraflið að hafa ofan af fyrir sér í Monkey Bay en vinalægt fólk og einstök náttúrufergurð bætir það upp.

Sund

Það er ekki hægt að kvarta yfir aðstæðum til sunds í Monkey Bay með 24,000 km² Malavívatnið fyrir framan húsið!

Fótbolti

Fótbolti er spilaður í öllum þorpum Malaví og auðvelt að koma sér í fótboltalið. Flestir fótboltar eru heimagerðir þannig að það er góð hugmynd að kaupa fótbolta í Lilongwe.

Cape Maclear og vatnasport

Cape Maclear er 17 km frá Monkey Bay en vegurinn er ekki góður. Þetta er einn vinsælasti ferðamannastaðurinn í Malaví og er mikið af bakpokaferðalöngum. Þar er boðið upp á mjög góða aðstæðu til að snorkla og kafa í vatninu. Talið eru að um 500 – 1000 tegundir af ferskvatnsfiski sé í Malaví. Þar er einnig hægt að fara á sjóskíði.

Göngur

Hægt er að fara óteljandi fallegar gönguleiðir og fjallgöngur. Það er yfirleitt hægt að ganga um allt en sjálfsögð kurteisi að heilsa fólki sé gengið á einkalóðum. Það er ekki öruggt að ganga eftir að dimma tekur. Einnig þarf að vara sig á slöngum.

Billjard

Það eru billjard borð á White Rock, á veitingastaðnum hans Nissars og stundum á Daisy's í Monkey Bay en það er ekki góð hugmyndir fyrir konur að fara einar á White Rock eða Daisy's.

Bawo

Mjög vinsælt kúluspil sem konur, karlar og krakkar spila mikið. Það er alltaf hægt að finna fólk sem vill spila þetta spil.

Ljósmyndun

Það er myndaefni nánast hvert sem litið er. Gott er að spyrja fólk um leyfi áður en myndir eru teknar. Stundum biður fólk um peninga fyrir myndatökuna og það er ykkar að velja hvort þið viljið borga en flestir sleppa frekar myndinni. Krökkum finnst yfirleitt gaman að láta taka myndir af sér og sérstaklega að fá að sjá myndina á digital vélum.

Nokkrir veitingastaðir í Lilongwe

Það er ágætis úrval af veitingastöðum í Lilongwe og verðið er hagstætt (verð er miðað við með víni). Það er ágætt að hafa það í huga að það er ekki alltaf allt til sem er á matseðlinum og oft er gott að fá rétti dagsins – það er oftast bestu gæðin.

Þjófmiðast við 10% af heildarreikningum en auðvitað fer það eftir hversu ánægð þið eruð með staðinn. Einnig er gott að láta verðina sem passa bílana fá smáræði fyrir viðvikið.

Buchanan's Grill & Restaurant – 01-772-846 / 01-772-859

Góður matur og fallegur garður. Staðurinn er lokaður á sunnudögum og mánudögum.

Verð frá MK 1500 - 3000

Staðsettur ca 2 kílómetra frá City Center á leið í forsetahöllina í byggingu Four Seasons.

Don Brioni's Bistro – 09-933-627

Breitt úrval af mat en áhersla á ítalskan mat. Staðurinn er opinn frá kl 18 alla daga.

Verð frá MK 600 – 2000

Staðurinn er rétt hjá pósthúsinu í Old Town

Mamma Mia – 01-758-362

Ítalskur matur, sérstaklega góðar pizzur. Lokaður á miðvikudögum.

Verð frá MK 1500 - 3000

Er í Old Town Mall

Clauds Restaurant and Bar – 09 - 383-373

Ítalskur matur, mjög vinsæll í hádeginu og er með pizzur á kvöldin. Vinsælasta pizzan er "Stella"!

Verð frá MK 300 - ?

Rétt hjá vinnunni, í Gemini House

Cresta Crossroad Hotel – 01-750-333

Hádegishlaðborð og grill frá 12 – 15 um helgar.

Verð í kringum MK 2000

HUTS – 01-752-912

Góður indverskur matur. Lokaður á sunnudögum.

Verð frá MK 600 – 2500

Er í gamla bænum, nálægt National Bank

Modi's – 01-754-836 / 01-751-489

Indverskur matur, ekki ósvipaður HUTS í gæðum né verði.

Í gamla bænum, beint á móti HUTS

Blue Ginger –

Indverskur matur. Góður matur en ekki sérlega huggulegt umhverfi.

Staðsett í stóru bláu byggingunni í Area 10

Queen Sheba –

Þjófískur matur og huggulegur staður. Deilt um ágæti matarins...

Verð í kringum MK 1500

Staðurinn er í Area 10 en það er mjög erfitt er finna hann. Best er að fylgja skiltum um Annie's Lodge og spyrja svo til vegar.

Korea Gardens - 01-751-941

Fínn kórískur matur og góð þjónusta. Flestir sem borða þarna sitja með tölvurnar sínar því þetta er einn af fáum stöðum með ókeypis þráðlaust net.

Verð frá MK 1000 – 3000

Staðsettur í Old Town og er vel merktur.

Steers og Pizza inn

Fullnægir þörf fyrir skyndibitammat og óhollistu! Fínir hamborgarar og pizzur.

Verð í kringum MK 1000.

Er í Cresta Crossroad Complexinu

Nando's

Kjúklinga skyndibitastaður. Fínn matur og fljótlegur.

Verð MK 800 – 1000

Við hliðina á Shotrite

Cappuccino's

Kaffihús og léttur hádegismatur. Gott og matarmikil salöt.

Er í Cresta Crossroad Complexinu

Bohemian Café – 01-757-120/01-754-303

Er það sem að kemst næst því að fara á kaffihús í Lilongwe. Góðir léttir réttir og kaffi.

Verð MK 800 – 1000

Er í Old Town, rétt hjá pósthúsinu

Veitingastaðir á Monkey Bay svæðinu

White Rock

Matseðillinn samanstendur af því sem að er til hverju sinni en sérhæfir sig í pönnukökum. Staðurinn er á horninu þegar beygt er frá Chirombo niður á Monkey Bay veg.

Eagles Rest

Staðurinn er einnig bar og mjög vinalegir eigendur. Best er að panta með nokkurra klukkustunda fyrirvara hjá Nissar í síma 09-951-301
Verð er frá MK 500 – 1500
Beygt niður hjá One Stop og ekið beint 2 km

Cape Maclear

Úrval af veitingastöðum sem framreiða vestrænan mat. Allir gisti- og veitingastaðirnir liggja við eina götu þannig að það er ekki erfitt að finna þá!

Monkey Bay

Það eru nokkrir veitingastaðir í Monkey Bay en þeir byrja jafn fljótt og þeir hætta.

Ubale er þekktasti staðurinn og býður upp á fínan Malavískan mat. Steiktur Chambo er sérstaklega góður á þessum stað. Verð frá MK 300 – 600.

Hakuna Matata er svipaður staður og Ubale en ekki jafn vinsæll.

Venice Beach býður einnig upp á mat en gæði matarins velta mikið á því hvort eigandinn sé á svæðinu eða ekki.

Á leið til Mangochi:

Club Makokola

Eitt þekktasta og fínasta hótelið við Malavívatn. Hægt er að fara á veitingastaðinn og njóta útsýnisins án þess að vera hótलगestur.

Nkopola Lodge

Einnig vinsælt og háklassa hótél. Vinsælt hádegis grillhlaðborð.

Að gera innkaup í Lilongwe

Það er hægt að kaupa flest allt í Lilongwe – ef polinmæði er fyrir hendi og gæðakröfum stillt í hóf.

Tískufatnaður, merkja snyrtivörur og sértækar íþróttavörur er þó nánast ómögulegt að finna. Betra úrval af verslunum og vörum er í Blantyre.

Matvöruverslanir

7-11 (Mobil Station –
Mchinji Roundabout)
Hefur úrval af þurrvöru

6:00 -21:00 daglega

Bower's (Old Town Mall)
Lítill verslun en er með góð vín og
Innflutt kjöt frá Suður Afríku

8:00 – 17:00 má-fö

8:00 - 13:00 lau

Foodworth's (Bisnowaty Station
Kenyatta Road)
Matvörubúð sem minnir á Hagkaup

7:00 – 18:00 má-fö

7:00 – 14:00 lau

People's Supermarket
(City Centre)
Mest með þurrvöru

8:00 – 18:00 má-lau

9:00 – 14:00 sun

People's Supermarket
(Nico Centre)

7:00 – 19:00 daglega

PTC Kwiksave (area 10 & 12)

6:00 – 20:00 daglega

ShopRite (Kenyatta Avenue,
Old Town)

8:00 – 19:00 má-fö

Stór verslun sem er
með allt frá úrvali af mat til útilegu stóla!

8:00 – 17:00 lau

9:00 – 13:00 sun og helgidaga

Tutlas (Mandala Rd, Old Town)

7:30 – 18:00 má-lau

7:30 – 13:00 sun

Foodzone (Crossroads)

7:30 – 18:00 má-sun

Gott kjötborð og með allt sem vantar í indverska
Eldamennsku.

Pace Supermarket (Area 10)

7:30 – 18:00 má- sun

Listmunir, húsgögn og fleira

African Habitat, Old Town Mall.

Malavískir listmunir og handverk, trémunir, húsgögn, rúm- og veggteppi, efni, púðar, keramik, skartgripir og ýmislegt fleira.

Opið frá 8:00 – 17:00 má-fö og 8:00 til 12:00 lau.

La Galleria, Old Town Mall.

Málverk og önnur listaverk eftir innlenda og erlenda listamenn. Opið 9:00 – 17:00 má-fö og 9:00-12:00 lau.

Munali, Old Town Mall.

Bolir, skyrtur og buxur með afrískum mynstrum fyrir börn og fullorðna auk t.d. keramiks, leikfanga ofl.

Opið frá 8:00 – 17:00 má-fö og 8:00 – 12:00 lau.

Central Africana, Old Town Mall.

Bækur, einkum um Afríku, trémunir, batik og myndir. Opið frá 8:00 – 17:00 má-fö og frá 8:00 – 12:00 lau.

Trémarkaðurinn, Old Town

Fjöldi götusala selur úrval af afrísku handverki, smáhluti, körfur, allskyns útskurð, grímur, dúka og efni og fleira. Markaðurinn er á bílastæðinu rétt hjá pósthúsinu. Nauðsynlegt að þrúttu til að fá rétt verð.

Yfirleitt er beðið um mun hærra verð á þessum markaði en annars staðar í landinu.

The Craft Company, Four Seasons Centre (Presidential Way) sími: 01-775-705.

Innflutt handverk og gjafavara. Opið frá 9:00 – 13:00; 14:00 – 17:00 má – fö og lau frá 9:00 – 13:00.

Country Bunches, Four Seasons Centre (Presidential Way) sími: 01-775-706.

Blóm og gjafavörur. Opið frá 7:30 – 17:00 má-fö og 9:00-13:00 lau.

Ishq, Four Seasons Centre (Presidential Way).

Húsgögn sérsníðuð úr malavískum við. Húsgögnin eru listasmíð og engin tvö stykki eins. Þarna fást einnig mjög falleg föt og fylgihlutir sem og hlutir til heimilisprýði. Opið frá 9:00 – 17:00 þri-lau og 9:00 – 15:00 sun.

Dedza Pottery Shop, Dedza.

U.þ.b klukkutíma keyrsla frá Lilongwe á leiðinni til Blantyre. Ágætis dagsferð. Allskyns keramikvörur framleiddar á staðnum. Hægt að panta t.d matar- og kaffistell. Þarna er líka kaffihús/veitingastaður þar sem hægt er að fá ágætan mat og kökur.

Apótek

Lyf eru yfirleitt af skornum skammti í Malaví og því er nauðsynlegt að koma með öll föst lyf af með sér, s.s. lyf við hjartasjúkdómum, sykursýki, asthma, migreni og þvíumlíku.

Á MARS Clinic, sem starfsmenn ÞSSÍ eru skráðir á, er hægt að fá lyf við bráðum sjúkdómum s.s malaríu en stofnunin sér um að útvega starfsfólki anti malaríulyf.

Capital Pharmacy, Nico Centre
Sími 01-754-294

8:00-17:00 má-fö
8:00-15:00 lau

Malawi Pharmacies Limited (MPL)

NicoCentre Branch

Sími 01-755-396

Central Arcade House Branch

10:00-13:00 sun

8:00-17:00 má-fö

8:00-12:30 lau

Að kaupa inn á Monkey Bay svæðinu

Það er ekki hægt að versla munaðarvöru í Monkey Bay og best er að kaupa kjötvöru í Lilongwe áður en farið til Monkey Bay.

Matvöruverslanir

PTC



Hægt að kaupa þurrvöru, mjólkurvörur, áfengi og stundum kjötvörur.

Chipuku

Þurrvara en yfirleitt ekki til mikið.

McConnells

Heildsöluverslun þar sem hægt er að kaupa þurrvörur og helstu heimilisnauðsynjar.

Markaðurinn

Það fer eftir árstíma hvað er til hverju sinni. Hægt er að kaupa grænmeti, ávexti, þurrkaðan fisk og stundum geitakjöt. Einnig er hægt að kaupa margt til heimilisins og afrísk efni.

Listmunir

Mynd: Ragnheiður Kolsoe

One Stop / Cape Maclear turnoff

Hægt að fá úrval af útskornum listmunum og nokkuð um skartgrip. Það er ekkert fast verð á gripunum heldur selst á hæsta verði sem viðskiptavinurinn er tilbúinn til að borga. Það er þó ykkar að meta hversu mikið þið eruð tilbúin í að þrasa yfir iskr 100 - 200!

Cape Maclear

Lítill markaður hjá Steven's Lodge en einnig er mikið að götusölum um allt þorpið.

Í þorpunum

Þrátt fyrir að Lilongwe sé ekki mjög vestræn borg þá er mikill munur á því að vera í borginni og því að vera í þorpum Malaví. Fólk í þorpunum er yfirleitt mun íhaldsamara og heldur fastar í malavískar hefðir. *Azungu* (hvítt fólk) hafa leyfi til að haga sér “einkennilega” en það er gott að hafa það í huga að þegar maður er í Róm hagar maður sér eins og Rómverjar...eins langt og það nær.

Klæðaburður

Dr. Kamuzu Banda var við völd frá 1964 til 1994 og hann hafði djúp áhrif á samfélagsgerðina. Konur máttu til dæmis ekki ganga í buxum né stuttum pilsnum og karlmenn ekki í útvíðum buxum né vera með sitt háár. Þrátt fyrir að þetta sé leyfilegt í dag þykir það með eindæmum ósiðlegt fyrir konum að vera léttklæddar og vera í fötum sem ná fyrir ofan hné.

Að labba um í stuttu pilsni í þorpunum er kannski eins og fyrir okkur að mæta í bikini á skrifstofuna. Það er ekki bannað með lögum en okkur finnst það fátíðlegt.

Konur ganga yfirleitt í chitenji (hefðbundinn afrískur klútur) utan yfir pilsin og það er hentugt að hafa slíkt með sér til að bregða utan um sig í þorpunum.

Malavískir karlmenn ganga sjaldan í stuttbuxum en það er að aukast.

Kveðjur

Malavar leggja mikið upp úr kurteisi. Þrátt fyrir að heimurinn væri við það að farast myndi enginn Malaví segja frá því án þess að spyrja hvernig viðkomandi hefði það áður. *Thank you* og *Zikomo* er margendurtekið í öllum kveðjum og það þykir mjög ókurteist að ganga framhjá heimili án þess að heilsa.

Fólk heilsast yfirleitt með handtaki sem getur varað í þó nokkurn tíma. Sé verið að heilsa einhverjum sem maður ber mikla virðingu fyrir er vinstri hönd tyllt á olnbogsvæði þeirrar hægri. Sama á við ef fólk tekur við gjöfum.

Það er einnig merki um virðingu að beygja sig niður meðan heilsað er. Sumir krjúpa á hnjám sér meðan talað er við þann sem virðing er borið er fyrir – sem fer venjulega í taugarnar á vestrænu fólki sem túlkar þessa hegðun sem kúgun eða undirlægjuhátt en Malavar eru mjög meðvitaðir um stéttir og virðingastöðu og hegða sér í samræmi við það.

Reykingar og áfengi

Reykingar eru ekki algengar í Malaví en margir karlmenn reykja hafi þeir aðgang að tóbaki. Það er afar sjaldgæft að sjá konur reykja og drekka áfengi nema heimagerðan bjór.

Þær konur sem drekka áfengi á börum eru yfirleitt þar í öðrum tilgangi heldur en bara til að skemmta sér. Hvítar konur á börum út á landi fá ekki frið nema að þær séu í félagsskap karlanna.

Betl

Það er algengt að heyra “*Give me money!*” frá krökkum um allt land. Oftast hljæja þau rosalega eftir að hafa þorað að kalla þetta á eftir hvítu fólki og oft vita þau ekki einu sinni hvað þetta þýðir! Það getur verið þreytandi að heyra þetta endurtekið en mikilvægast er að reyna hafa húmor fyrir þessu og svara á móti. Það er mjög óviturt að gefa þessum krökkum peninga eða sælgæti þar sem að það hvetur þau í að halda áfram betli. Það er engum greiði gerðum með því. Vilji maður gefa krökkum skóládót eða fót er best að gefa það til skólans eða höfðingjans sem síðan dreifir því á meðal barnanna.

Klósettaðstaða

Vestræn klósettaðstaða með rennandi vatni er óalgeng í þorpunum. Klósettpappír er einnig yfirleitt ekki fyrir hendi. Það er góð regla að hafa pappír með sér og fljótandi spritt til að þvo sér um hendurnar.

Öryggismál

Lengst af hafa útlendingar talið sig nokkuð örugga í Malawi. Glæpir eru þó að sjálfsgöðu framdir og þá helst í bæjum og borgum. Undanfarin misseri má telja víst að heldur hafi sigið á ógæfuhliðina. Í Blantyre, höfuðborg viðskipta í landinu, og í Lilongwe, höfuðborg landsins þarf að viðhafa a.m.k sama viðbúnað við glæpum og í nauðsynlegt er talið í stærri borgum annars staðar í heiminum. Tölfræðin sýnir að þegar skyggja tekur og fólk er á leið heim úr vinnu eykst fjöldi glæpa sem tilkynnt er um. Þar að auki eru svæði nálægt fjölförnum götum, mörkuðum og rútustöðvum þeir staðir þar sem þjófnaðir eru flestir.

Hugmyndin hér er ekki að hræða fólk en mikilvægt er að vera á varðbergi. Hér á eftir fylgja nokkrar ráðleggingar sem eru “common sense” en gott að rifja upp:

- Ekki er ráðlagt að ganga ein/n eftir að dimma tekur.
- Fylgist með fólki sem er nálægt ykkur og verið meðvituð um það svæði sem þið eruð að ferðast um í. Vasa- og töskubjófar eru líklegri til að ráðast á þá sem virðast ómeðvitaðir um umhverfi sitt.
- Passið ykkur á að láta það ekki sjást ef þið eruð með mikið af peningaseðlum á ykkur. Oft er betra að ganga með peninga í plastpoka heldur en í finni tösku.
- Ef þið eruð á göngu í bænum verið þá ekki með á ykkur verðmæti á borð við kreditkort, háar peningaupphæðir eða vegabréf. Ef bráðnauðsynlegt er að vera með slíkt með sér hafið það þá í vösum þar sem þið getið haft hendina á þeim eða í innri vasa sem ekki sést. Konur sem eru með veski ættu að halda þeim þétt að sér undir handleggnum.
- Verið á varðbergi gagnvart truflunum, þjófvar vinna oft í hópum.
- Þjófnaður úr bílum er að ágerast og betra að taka ekki neina áhættu, skiljið verðmæti aldrei eftir í bílum sem enginn hefur auga með.
- Þjófnaður á farsímum er algengur og því ráðlegt að huga að því hvar síminn er geymdur og hvernig hann er notaður á almannafæri.
- Ef eruð á bíl reynið þá að finna öruggan stað til að leggja á. Athugið hvort öryggisverðir eru í nágrenninu, t.d. við verslanir eða önnur fyrirtæki bæði þannig að þið getið fengið þá til að gæta bílsins og eins til að auka öryggi ykkar sjálfra þegar þið yfirgefið og komið að bíl ykkar.
- Ef bíllinn ykkur er með samlæsingu getur hún verið þannig að allar dyr opnast á sama tíma, þetta getur skapað tækifæri fyrir einhvern til að komast inn í bíllinn ykkar eða stela úr honum. Sumar samlæsingar hafa verið hannaðar þannig að þær gera ökumanninum kleyft að opna fyrst aðeins ökumannsmegin. Munið að vera ykkur meðvituð um takmarkanir samlæsinga.
- Ekki hafa hús- eða skrifstofulyka á bíllyklakippunni.
- Ef ráðist er á ykkur – **ekki veita mótspyrnu! Það er sjaldnast þess virði.**

Öryggi við akstur

Gætið fyllsta öryggis! Í Malawi er tíðni umferðarslysa, bæði dauðaslysa og slysa þar sem um mikil meiðsli er að ræða, mjög há. Ökufærni er ekki mikil og bílar oft í slæmu ásigkomulagi. Athugið að gangandi vegfarendur og hjólreiðamenn eiga réttinn í Malaví.

- Læsið bílhurðum á meðan á keyrslu stendur og eftir að þið hafið lagt. Rán á umferðaljósum og gatnamótum hefur aukist – líka á daginn.
- Geymið ekki verðmæti í bílnum þegar honum er lagt á almannafæri.
- Sjáið til þess að bílnum ykkar sé vel viðhaldið og látið athuga hann reglulega.
- Hafið gsm síma með í bílnum.
- Forðist að gera eitthvað það sem tekur athyglina frá keyslunni, svo sem að tala í síma, stilla útvarpið eða geislasþáttarann – það geta komið lítil börn eða geitur inn á veginn hvenær sem er.
- Keyrið ekki utanbæjar á kvöldin og nóttunni þarsem vegir eru alveg ólýstir og mikið um hindranir sem ekki sjást (keyrsla á kvöldin og nóttunni ekki leyfð á vinnubílum).
- Verið á varðbergi gagnvart vegartálmum. Lögregluhindranir eru vel merktar og mannaðar einkennisklæddu starfsfólki.
- Ef þið leggið bílnum á götunni leggið þá við ljósastaur eða eins nálægt upplýstri byggingu eða búð. Varist að leggja nálægt hugsanlegum felustöðum einsog ruslagámum, skóglendi osfrv.

Á kvöldin

- Verið meðvituð um bíla sem gætu verið að elta ykkur – sérstaklega seint á nóttunni.
- Ekki keyra að innganginum fyrr en hliðið hefur verið opnað. Fáíð starfsfólkið til að þekkja bílinn ykkar og opna hliðið strax. Aldrei láta annan bíl loka ykkur inni, athugið svæðið áður en þið beygið.

Ef þið lendið í slysi eða óhappi

- Ef bíllinn bílar á afskekktu svæði, reynið þá að stýra honum inn á öruggt svæði, ef það er öruggt þá haldið kyrru fyrir í bílnum með hurðir og glugga læsta og notið farsíma til að hringja á hjálp. Notkun ljósa eykur líkurnar á að aðrir ökumenn sjá til þín en getur einnig verið vísbending um að ekki sé allt í lagi og því dregið að þér óæskilega athygli. Slíkar aðstæður verður fólk að meta sjálft, en munið að forðast óðagot og paník. Verið tilbúin til að láta veraldleg gæði af höndum, þau er hægt að bæta.
- Ef þið lendið í slysi er að mörgu að huga og viðbrögð ykkar verða að taka mið af aðstæðum: hversu alvarlegt slysið er, hvort þið eða aðrir hafa slasast, staðsetningu og hvort einhver aðstoð er nálægt. Þegar slys eða önnur óhöpp verða á vegum safnast iðulega nokkur hópur fólks á staðinn.
- Eins ótrúlegt og það er – **þá er mælt með því að keyra í burtu og á næstu lögreglustöð ef þið lendið í því að valda slysi því mikil reiði getur myndast í múgæsing.** Ef enginn er nálægt er best að stoppa og flytja þann sem varð fyrir óhappinu á næsta sjúkrahús.

Hafið einnig hugfast að lögregluþjónusta er ekki á við það sem vesturlandabúar eru vanir. Oft þarf að sækja lögreglumanninn til að koma honum á staðinn ef nauðsyn er á viðveru lögreglumanns þegar gerðar eru skýrslur um slys eða þjófnaði. Lögregluskýrslur kosta 2000 MK.

Öryggi heima fyrir

- Kynnið ykkur staðsetningu neyðarhnappa.
- Gerið gestum grein fyrir staðsetningu þeirra og tilgangi.
- Athugið útlýsingu og sjáið til þess að hún sé notuð á kvöldin og nóttunni.
- Festið og læsið öllum gluggum og hurðum þegar ekki er verið í viðkomandi vistarveru.
- Ekki geyma útidyralykla í skránum ef það eru rúður í hurðinni.
- Ef ykkur finnst þið heyra einhver ókunn hljóð eða líður einsog þið séuð í hættu hikið ekki við að ýta á neyðarhnapp eða kalla á hjálp eftir öðrum leiðum.
- Geymið reiðhjól, sláttuvélar og þvíumlíkt í læstu rými.
- Læsið bílskúrum og öðrum húsum á lóðinni.
- Læsið öllum bílum sem eru inná lóðinni.
- Hafið bíllykla ekki á glámbekk.
- Látið öryggisverði og starfsfólk vita daglega af þeim gestum sem von er á. Almenna reglan á að vera að engum ókunnugum sé hleypt inn nema með ykkar leyfi.
- Spurningum og vandamálum varðandi vörslu og verði á að beina til öryggisfyrirtækjanna (sjá mikilvæg símanúmer).
- Flest innbrot í hús eru innanbúðarmál – það skiptir miklu máli að skapa gott samband milli eigenda og öryggisvarða.
- **Notið öryggiskerfið!**

Munið að hafa lykla að hurðum á stað þar sem auðvelt er að komast að þeim og þar sem þeir sjást vel, ef eldur kemur upp geta þær varnir sem duga til að halda fólki úti orðið til þess að þið komist ekki út!!

Heilbrigðismál

Sjúkratryggingar

Það er mikilvægt að vera með góða sjúkratryggingu áður en haldið er til Malaví. Tryggingin þarf að ná yfir sjúkraflug til Suður Afríku ef eitthvað alvarlegt kemur upp á.

Bólusetningar

Nauðsynlegt er að vera með allar bólusetningar í lagi áður en komið er til Malaví. Nánari upplýsingar um þær er að finna á heimasíðu Heilsugæslunnar í Reykjavík, eða hjá Helga Guðbergssyni yfirlækni deildar atvinnusjúkdóma og ónæmisvarna, sem einnig er trúnaðarlæknir ÞSSÍ.

Malaría

Malaría er landlægur sjúkdómur í Malawi. Hætta á malaríusmiti er til staðar allt árið en er mest á tímabilinu frá jólum fram til páska. Mestu hættusvæðin fyrir malaríusmit eru við Malavívatn og á öðrum láglendissvæðum þar sem mikið er um vatn, en hættan er þó til staðar hvar sem er í landinu.

Þónokkrar leiðir eru færar til að verjast malaríusmiti. Fólk smitast ekki nema vera bitið af moskítóflugu.

1. Sofið undir moskítóneti. Sumir mæla með netum sem hafa verið meðhöndluð með permethrini. Takið með ykkur net á ferðalög t.d. í “game-parks” eða gangið úr skugga um að gististaðurinn sjái fyrir þeim.
2. Takið fyrirbyggjandi lyf gegn malaríu. Nauðsynlegt jafnt í Lilongwe sem annars staðar í landinu. Misjafnt hvaða lyf fólk tekur en flestir eru nú á Malarone, Paludrine, Lariam eða Doxytabs.
3. Verið í síðerma skyrtum og síðbuxum á kvöldin þegar mest er af flugum.
4. Notið moskítófælandi sprej rétt áður en skyggja tekur. Best er að nota sprej sem inniheldur DEET. Í Malawi er hægt að kaupa sprej sem heitir Peaceful Sleep og virkar ágætlega.
5. Mikilvægt er að vera með moskítónet í opnanlegum gluggum.
6. Hægt er að fá malaríu þrátt fyrir að taka lyf – reglan er að fara alltaf í malaríuþróf við minnsta grun um malaríu.

Bilharzia

Bilharzia er til staðar í Malavívatni. Ef þið farið í vatnið reynið þá að synda á stöðum þar sem vatnið er tært og laust við sef og snigla. Verið ekki í vatninu lengur en 15 mínútur í einu og þurrkið ykkur strax á eftir. Hægt er að fara í bilharziupróf á MARS Clinic (þvagprufur) og einnig að láta taka blóðprufu sem send er til Suður Afríku í rannsókn. Oft er mælt með að fólk taki lyf við Bilharziu á 6-12 mánaða fresti ef það fer eitthvað að ráði í vatnið.

Mputsi lirfa

Allan þvott þarf að strauja til að drepa lirfur Mputsi flugunnar, einkum á regntímabilinu. Ef þvotturinn er ekki straujaður þarf að láta hann bíða á dimmum stað í 2 daga áður en farið er í hann eða þurrka hann í þurrkara.

Unnið upp úr bæklingi Sigfríðar Gunnlaugsdóttur. *Velkomin til Malawi. Praktískar upplýsingar um dvöl í Malawi.* ÞSSÍ: Lilongwe

Briggs, Philip og Mary-Anne Bartlett. 2006. *Malawi. The Bradt Travel Guide.* Bucks: Bradt Travel Guide Ltd.

Jón Skaftason. 10.07.2007. "Viðskipti lykillinn að lýðræðispróun". *Markaðurinn, Viðskiptablað Fréttablaðsins.*

Fyrir ICEIDA, Lilongwe, Malaví - 2007
Inga Dóra Pétursóttir.