



MAE FAH  
LUANG  
UNIVERSITY

CHIANG RAI  
HOSPITAL  
11.8 – 18. 10. 2016

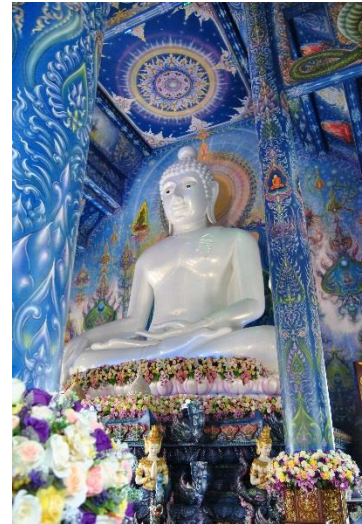
THAJSKO

DOMINIKA MÁLOVÁ

## ZEMĚ ÚSMĚVŮ



Thajské království, je stát v jihovýchodní Asii. Jeho sousedy jsou Myanmar, Laos, Kambodža a Malajsie. Hlavním městem je Bangkok, město, které nikdy nespí. Oficiálním platidlem je thajský bath (THB), 100 bathů odpovídá cca 67 Kč. Rozdíl mezi středoevropským časem je plus 5 hodin. Spiritualita se dotýká naprosto všeho - autobusy, taxíky, lodě - to vše je ozdobeno amulety. Jelikož jsou Thajci velmi pověřčiví, můžeme zpozorovat před každým domem domeček pro duchy, který chrání obyvatele před zlými duchy. Nejvíce rozšířeným náboženstvím je v Thajsku buddhismus, avšak můžete zde najít i křesťanské kostely. Když se řekne Thajsko, vybavím si pojízdné pouliční stánky, které vytvářejí různě velké trhy, studenty, kteří mají v každé ruce tašku s jídlem, nasednou na skútr, naberou další dva pasažéry a bez helmy se vrhnou do víru ulic jak jinak, než plni smíchu. Vybavím si i rozličnost chrámových komplexů a nesčetně chrámů, s nimiž mám spojené sochy Budhy, svíčky a lotosový květ. V myšlenkách se zahálím do šátku, vyzuju si boty, vstoupím do chrámu a dál už se jen nechám unášet atmosférou a nořím se do svých myšlenek. Vzpomenu si na krásné scenérie přírody, kopce zahalené mlhou, rudou zem i na rušné ulice. Ale ze všeho nejvíce si budu pamatovat Thajsko jako zemi úsměvů a zemi lehkého bytí.



## CO VŠE ZAŘÍDIT PŘED ODLETEM?

**PAS** -> Ke vstupu do země je třeba platný cestovní pas. Minimální platnost pasu musí být 6 měsíců po návratu z cesty. Určitě je dobré si udělat kopii pasu, ta je často žádána při check-inu do hotelů.

**VÍZA** -> Před vstupem do země je nutné si zařídit v Praze na ambasádě víza. Je k tomu potřeba splnit určité požadavky, které si radši předem zkontrolujte na internetu (vyplněná žádost, výpis bankovního účtu, potvrzení o studiu, fotografie). Je dobré to nenechávat na poslední chvíli, vízum vám vystaví do tří dnů. Poplatek činí 1 600 Kč. V mém případě došlo k malému nedorozumění. Byla jsem požádána ještě o jeden dokument navíc, o licenci školy, kterou budu navštěvovat, protože se domnívali, že je soukromá. Kdyby takový problém nastal, stačí zdůraznit, že je univerzita skutečně veřejná a žádný dokument nepotřebujeme.

**OČKOVÁNÍ** -> Doporučuje se nechat očkovat proti žloutence typu A, B, břišnímu tyfu a vzteklině. Také je třeba nechat si vystavit mezinárodní očkovací průkaz. Já vše vyřizovala u paní doktorky Šíkové v nemocnici České Budějovice, kde mi paní doktorka před očkovaním poradila, jaké vakcíny jsou vhodné. Celkem se cena za očkování nasčítá, takže pokud jste u VZP, radím schovat si doklad a 500 Kč hradí pojišťovna.

**LETENKA** -> Zařizovaly jsme si jí přes Student Agency. Let byl pouze z Prahy do Bangkoku (s přestupem v Číně). Cena letenky byla 14 368 Kč. Pak jsme si zařídily letenku z Bangkoku do Chiang Rai za 2 268 Kč také se Student Agency. Bylo to pro nás výhodnější. Letenku z Chiang Rai do Bangkoku jsme již kupovaly samostatně a vyšla nás i výhodněji. Doporučuji stránky momondo.com.

**POJIŠTĚNÍ** -> Nechaly jsme se pojistit přímo od fakulty (Uniqua), nebyly s tím žádné starosti a obíhání, všem doporučuji! Cena pojištění je 2 760 Kč.

**PENÍZE** -> V Thajsku jsou všude bankomaty, takže s výběry není problém, směnárny jsou též na každém rohu. Ovšem je důležité mít s sebou i hotovost, jelikož ve stánku na ulici kartu určitě nepřijmou a v některých obchodech musí finální částka nákupu splňovat stanovené minimum. Na druhou stranu při platbě kartou je znatelný výhodnější kurz. Vzala bych si s sebou jak hotovost, tak bych se snažila používat kartu, kde to půjde.

**ELEKTRINA** -> Adaptéry nejsou za potřebí.

## CO DO BATOHU?

V Thajsku si v podstatě vystačíte s málem, a co si nevezmete, koupíte si tady. Nejdůležitější je pas, mobil a peněženka, zbytek už seženete na místě. Samozřejmě je důležitá pohodlná obuv i oblečení. I když jsem pobývala v Thajsku právě v „chladnějším období“ období dešťů, zimou jsem opravdu netrpěla a teplou mikinu jsem užívala jen na delší cesty, protože venku je tak či tak příjemné teplo na tričko a šortky, ale v autě, autobuse a často i kavárně by se vám vytvořil zanedlouho rampouch u nosu. Hodně jsem užívala deštník, ale i sluneční brýle. Určitě se bude hodit i šátek, na zahalování před vstupem do chrámů. Vezla jsem si s sebou i malou lékárničku, kde jsem měla desinfekci na poranění, probiotika, černé uhlí, paracetamol, náplasti, něco na kašel a kapky do nosu. Nejvíce jsem využila probiotika a mohu si je jen vynachválit. Kosmetické přípravky doporučuji koupit až na místě, jsou levné a alespoň se vám jejich obsah nemůže vylít do batohu jako mně. Další věc, kterou bych si koupila až na místě je repelent.



## UBYTOVÁNÍ

Bydlení je přímo v areálu školy, na koleji. Areál je opravdu velký, pohybovat se budete pomocí bílých „Jem car“, které jsou zadarmo a jezdí každých 5 minut, pokud potřebujete být někde na čas, vyjděte k „Jem car“ dřívě, občas si musíte počkat ve frontě. Na pokoji je WC i koupelna, na chodbě je společná lednička a barel s pitnou vodou. Pobyt zpříjemní větrák a malý balkon. Občas se v pokoji vyskytne nevíтанý návštěvník v podobě ještěrky nebo komára. V areálu se nachází plavecký bazén, sportovní centrum s posilovnou, venkovní sportovní park, muzeum a spousta lákajících kaváren. Také je zde prádelna, kam jsme si dávaly vyprat uniformu do nemocnice (levné a snadné). Zbytek oblečení jsme si praly v ruce. Od našich thajských kamarádů jsme si půjčily žehličku, abychom se mohly dát do boje s věčně vlhkým prádlem. Na pokojích nejsou žádné lůžkoviny, takže je také zabalit do batohu, anebo je šance zakoupení po příjezdu ve velkém obchodním centru.

## STRAVOVÁNÍ

Jednoduše parádní. Jídlo je hlavní doménou Thajska. Thajci jsou schopní jíst večeři o mnoha chodech i po několik hodin, u toho zapáleně povídat a sdílet své zážitky. Lehká dostupnost jídla mi byla velmi milá. Ráno vstanete, nakoupíte ve stánku za pár bathů a máte vyhráno, ještě k tomu si velice pochutnáte. Veškeré suroviny jsou čerstvé a kvalitní. Největší



zastoupení má rýže a nudle, nudlové polévky na všechny způsoby a byla jsem překvapená i velkým zastoupením masa, především kuřecího a vepřového. Co se mlsání týče, nikdo zde nemůže strádat. Mohla jsem zde ochutnat širokou škálu nejrůznějších sladkých a chutných pokrmů. Mezi mé oblíbené patří „mango sticky rice“ lepkavá rýže s mangem, kterou jsem si velmi oblíbila. Mezi mé nejoblíbenější nápoje patří Matcha tea. Velice dobrá a zdravá uáležitost, dostupná v každé kavárně.



## POČASÍ

Teploty se pohybují ve vyšších hodnotách, ale v období od června do října je deštivo. Proto je dobré mít s sebou deštník a nosit ho neustále v batohu, déšť je součástí každého dne. I přesto je stále teplo. Někdy sice může pršet celou noc, ale jindy zas se objeví přeháňka pouze na 5 minut. Klimatizace je naprosto všude, občas se stane, že jdete do krámu a dostanete vyloženě ledovou ránu. Thajci jsou také příznivci ledových nápojů, se kterými je můžete neustále vidět. Pokud si objednáte přes den ledovou kávu, možná se vás obsluha ještě jednou zeptá, zda-li jste si opravdu jisti. Do chladných aut a autobusů určitě teplou mikinu nebo šátek užijete.

## DOPRAVA

Ve větších městech jezdí zelené Green car, které vás odvezou, kam potřebujete a nejsou ani drahé. Do nemocnice jsme jezdili též minibusem od university, který byl zadarmo. S dopravou není žádný problém. Na silnici je neustále rušno, spousta aut a motorek.



## CHIANG RAI HOSPITAL – INDIVIDUÁLNÍ PRAXE

Do nemocnice jsme každé ráno jezdily menší dodávkou od university, která nás vyzvedla před kolejí a odvezla až před nemocnici, tak tomu bylo i na zpáteční cestu. Vše bylo zadarmo, opravdu se o nás velmi hezky staraly. Praxi jsme absolvovaly na kardiologickém, ortopedickém, traumatologickém oddělení + jsme měly možnost navštívit operační sály a



poznat pro nás zcela neznámou čínskou a thajskou medicínu. Ani v nemocnici nic neprobíhalo pod stresem, všude byl velký dostatek personálu, každý měl na starosti určité úseky. Výkony jsme dělaly pod dozorem sestry, či supervizora. V nemocnici je velké množství studentů, kteří mají na oddělení supervizora, který připadne i na vás, ale stalo se, že některé oddělení je bez

studentů, tudíž vy se držíte sester (např. kardiologické oddělení). Ranní směna začínala vždy až od 8 hodin a končila v 16 hodin. Ranní hlášení se vždy předává u postele jednotlivého pacienta a někdy se povede, že trvá třeba až do 10 hodin. Doktoři jsou zde velmi laskaví a brali nás na různé výkony a vše nám vysvětlovali a trpělivě odpovídali na naše otázky. To samé mohu tvrdit i o sestřičkách a mentorech. Hrozně vděčná jsem byla i za týden strávený na oddělení Alternativní thajské a čínské medicíny, kde jsem se mohla přiučit thajským masážím, akupresurním bodům, technice akupunktury, bankování a zase se blíží přiblížit thajské kultuře.

## KOUZLO THAJSKA

**Wat Rong Khun/White Temple:** White Temple je dle mého nejkrásnější templ na severu Thajska. Nachází se ve městě Chiang Rai. Při jeho návštěvě si ale připadáte, že se nacházíte v nějaké kreslené pohádce.





**Black House:** také se nachází v Chiang Rai. Je to komplex, za jehož navrhnutí se zasloužil jeden jediný umělec. Jeho hlavní dominantou je dřevo, zvěř a umění.



**Choui Fong** – čajové plantáže nedaleko od Chiang Rai, zde můžete vybírat z několika odrůd čajů. Komplex plantáží je veliký a volně přístupný návštěvníkům. Po procházce přijde vhod posezení na terase, objednání lahodného čaje a zákusku.



**Kmen Akha:** V Thajsku se nachází až 8 různých kmenů žijících v horách, každý kmen hovoří jiným jazykem a nosí jiný oděv. Na obrázku jsem mohla zachytit ženu z kmene Akha, která se v typickém oděvu zrovna chystala na nákup zeleniny. Po jejím svolení jsem si ji mohla vyfotit a do dnes se mohu kochat krásným zdobením jejího oděvu.

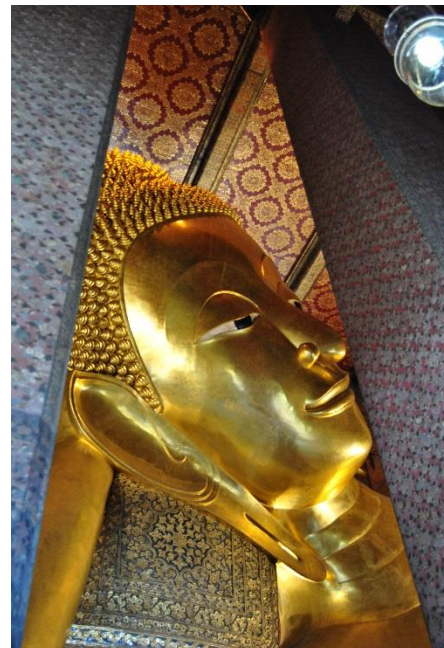


**Chiang Mai:** Nespočet chrámových komplexů se nachází ve starém městě Chiang Mai. Město je menší a dá se projít pěšky nebo se můžete nechat popovést tuk-tukem. Je možné si udělat výlet i mimo město do okolí Chiang Maie, kde se nabízí hned několik aktivit jako například jízda na slonovi, motýlí farma, procházka džunglí k vodopádům, či rafting na divoké rudé řece. Záleží jen na vás, co vyberete.

**Golden Triagle:** Místo, kde se setkávají tři země: Thajsko, Myanmar a Laos.



**Bangkok:** To musíte zažít. Oči neví kam dřív. Královský palác, ležící Buddha, čínská čtvrť a mnoho dalšího. Bangkok nikdy nespí a seženete zde vše.



Pro případné dotazy mne kontaktujte na čísle [dominika.malova@seznam.cz](mailto:dominika.malova@seznam.cz)