



# TAJE THAJSKA

LENKA ŠATROVÁ

MAE FAH  
LUANG  
UNIVERSITY

CHIANG RAI  
HOSPITAL  
11. 8. – 18. 10. 2016

## VÍTEJ V ZEMI ÚSMĚVŮ ...

Thajské království, zkráceně Thajsko, je stát v jihovýchodní Asii. Jeho sousedy jsou Myanmar, Laos, Kambodža a Malajsie. Hlavním městem je Bangkok, neboli město, které nikdy nespí. Oficiálním platidlem je bath (THB), 100 bathů odpovídá cca 67 Kč, všude jsou bankomaty, takže není problém s kreditními kartami. Jedna noc v hotelu se pohybuje cca 350-400 bathů, když je člověk skromnější. Balená voda zde stojí 7-10 bathů. Rozdíl mezi střeoevropským časem je plus 5 hodin. Spiritualita se dotýká naprosto všeho - autobusy, taxíky, lodě - to vše je ozdobeno amulety. Před každým domem je ještě malý domeček pro duchy, chráníci před nebezpečím a přírodními katastrofami. Převažuje zde buddhismus. Všude kam se vydáte je k vidění nespočet thajských watů (chrámových komplexů). Což jsou velmi historicky a architektonicky zajímavé památky. Před vstupem je potřeba sundat obuv, zakrýt ramena a mít kalhoty či dlouhou sukni, jinak do chrámu nebudete moci vstoupit. Také si zde užijete nespočet masáží, které se možná zpočátku některým mohou jevit jako nepříjemné, ale časem si je snad každý musí zamilovat. Thajsko je také známo pro čajové plantáže, kterých je na severu dost. Prospekty tvrdí, že tady najdete ráj na zemi a mají pravdu. Nasbíráte zde velké množství krásných zážitků, nových zkušeností. Pozitivní energie zde vyzařuje naprosto ze všech...



## 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. Je dobré si udělat záložní kopii pasu pro případ, kdyby se vám ztratil originál.

**VÍZA** -> Turistická víza se vyřizují před vstupem do země, v Praze na ambasádě. Je k tomu potřeba splnit určité požadavky (výpis bankovního účtu, potvrzení o studium, záložní fotografie..). Je dobré to nenechávat na poslední chvíli, vízum vám vystaví do tří dnů. Poplatek 1 600 Kč.

**OČKOVÁNÍ** -> Doporučuje se nechat očkovat proti žloutence typu A i B, dále břišní tyfus a vzteklinka. Je potřeba vystavení mezinárodního očkovacího průkazu. Vše se dá vyřídit v nemocnici České Budějovice, kde poskytnou i dobré rady. Ceny za očkování jsou přijatelné, jestliže jste u VZP, radím schovat si doklad a 500 Kč hradí pojišťovna, což je fajn.

**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. Bylo to pro nás výhodnější.

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

**PENÍZE** -> V Thajsku jsou všude bankomaty, takže s výběry není problém, směnárny jsou též na každém rohu.

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

## CO DO BATOHU?

Nic konkrétního snad ani není za potřebí, co bude chybět, seženete v Thajku za levno. Rozhodně je dobré si po příletu zařídit simkarku, se kterou vám pomůžou buď sestřičky, nebo kamarádi z koleje. Před odletem jsem začala užívat pro jistotu probiotika, ty mohu jen doporučit. Každý den využijete deštník na přeháňky. Na uvítanou určitě přijede přibalit do baťohu kolíky na prádlo. Síťový kabel na notebook. Vybírala bych prádlo, které rychleji uschne (100% bavlna tu moc fajn není). Na koleji není prostěradlo, deka, ani polštář. Po příletu vás vyzvednou na letišti a hned vás povezou do velkého nákupního střediska, kde si vše můžete nakoupit. S sebou jsem měla i mýdlo na ruční praní, což přišlo vhod. Všude je příjemné teplo, ale zároveň v budovách, autech frčí naplno klimatizace, takže do auta jsem občas i uvítala šátek kolem ramen. Jestli budete plánovat výlet k moři, je dobré si vzít opalovací krém, ten tu je docela drahý.



## UBYTOVÁNÍ

Bydlení je přímo v areálu školy, na koleji. Areál je opravdu velký, pohybovat se budete pomocí bílých minicar, které jsou zadarmo a jezdí každých 5 minut. Na pokoji je WC i koupelna, na chodbě je lednička (ze které se kupodivu nic neztrácí). A také pitná voda, kterou si můžete jednoduše dotáčet. Pobyt příjemný větrák a malý balkon. Občas se v pokoji vyskytne nevídaný návštěvník v podobě ještěrky. První den za vámi hned všichni v koleje poběží a budou se chtít seznamovat, studenti jsou opravdu fajn a v hodně věcech vám pomůžou. V areálu se nachází plavecký bazén, sport centrum, muzeum a spousta lákajících kaváren a bister. Také je zde prádelna, kam jsme si dávaly vyprat uniformu do nemocnice (levné a snadné).

## STRAVOVÁNÍ

To je na Thajsku snad to neúžasnější. Jedna z věcí, na kterou nejde zapomenout, ať si dáte jídlo v pouličním stánu, či v restauraci, vždy to bude stát za to. Vše se připravuje v čerstvých surovin a příjemně ochuceno pomocí chilli či kari. Ovoce zde nemá chybu, to se stane každodenní závislostí, tak jako káva, kterou mají Thajci velmi kvalitní. Jídlo je zde velmi levné a nikdy nebudete mít pocit hladu, jelikož pouliční stánky jsou naprosto všude. Už jen v areálu university jsou tři velké jídelny, a když vyjdete z nemocnice, tak nevíte, kam dřív skočit na dobré jídlo. Stručně: málo peněz, velmi chutně.



Nemluvte o večerních trhách, které se konají každé pondělí, středu a sobotu. Jak v areálu university, tak ve městě.

## 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. Někdy může pršet celou noc, jindy se zas objeví přeháňka pouze na 5 minut. Klimatizace je naprosto všude, občas se stane, že jdete do krámu a dostanete vyloženě ledovou ránu do těla. Thajci také velmi rádi hodují ledové kávě, které se vám bude nabízet všude. S sebou jsem měla pouze jednu mikinu a naprosto mi stačila.



## DOPRAVA

Ve větších městech jezdí červené minibusy, které vás odvezou, kam potřebujete a nejsou ani drahé. Do nemocnice jsme jezdily též minibusem od university, který byl zadarmo. S dopravou není žádný problém. Na silnici je neustále rušno, spousta aut a motorek. Takže opatrnost nadevše.

## 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 starali a musím přiznat, že to byl i velký komfort. Nemocnice je na naše podmínky rozdílná (určitě na chodbách nebude cítit desinfekce a zdi se nebudou lesknout čistotou), ale řádně vybavená. Praxi jsme absolvovaly na kardiochirurgickém, 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 případně i na vás, ale stalo se, že některé oddělení je bez studentů, tudíž se držíte sester (např. kardiochirurgické 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 9 hodin. Doktoři jsou zde velmi laskaví a brali nás na různé výkony a vše nám vysvětlovali. Za mě rozhodně vyhrály operační sály, kde bylo 17 sálů a na každém se neustále operovalo, takže sis jednoduše mohl vybrat, jakou operaci chceš zrovna vidět a na tu se jít podívat. Thajská a čínská medicína je něco nezapomenutelného (můžeš si vše nechat i vyzkoušet) -> akupunktura, akupresura, baňkování, masáže, sauna, snažit se pochopit těch milion bylinek co se nachází v lékárnách. Možná první šok, co se může dostavit při vstupu do nemocnice je, že na chodbách bude vyvezeno nespočet postelí i s pacienty. Rodinný příslušníci nesmí chybět, ty velmi ulehčí práci sester. Z této praxe si rozhodně odvezeš spousta nových a skvělých zážitků!



## KOUZLO THAJSKA

**Wat Rong Khun – White Temple** -> nachází se v Chiang Rai, je to úplně jiný chrám, který rozhodně stojí za návštěvu. Je dominantou města, tudíž se kolem trusí spousta turistů. Připadá mi to jako zámek Hluboká. ☺

**Black House** -> také se nachází v Chiang Rai, není tak známý, takže je to klidnější místo, ale nemá chybu. Všude jsou vidět ostatky zvířat, zajímavé dřevostavby, masivní konstrukce.

**Choui Fong** – čajové plantáže -> nedaleko od Chiang Rai, můžete zde ochutnat i zákusky vyrobené právě ze zeleného čaje. Kolem jsou krásné výhledy na hory.

**Chao khao** – horští lidé -> my navštívily kmen Akha, který žije v chýších sroubených z bambusových kmenů. Kmen Akha poznáte podle charakteristických ženských čepic. Bohaté výšivky na nich doplňují stříbrné šperky a koule vyklepané ze starých stříbrných mincí. Domorodé ženy čepice nesundávají ani když spí, protože se bojí, že by jim do hlavy vstoupili zlí duchové.

**Chiang Mai** -> nespočet chrámových komplexů se nachází ve starém městě. Z toho města se můžete vyrazit podívat na orchideovou či motýlí farmu, podniknout vyjížďku na slonovi, sjet divokou řeku na raftu, či poklidnější úsek na bambusovém raftu, navštívit džungli a objevovat vodopády. Nudit se rozhodně nebudete.

**Golden Triangle** -> jedná se o místo kde se setkávají tři země, Thajsko, Myanmar a Laos. Od university je to 50 km.

**Bangkok** -> už jen to že jdete po večerní ulici a vnímáte tu atmosféru, je k nezaplacení. Čínská čtvrť a chrám Wat Pho je povinnost.

(můžete mě kontaktovat na tento email a já vám velmi ráda odepíšu, [lencasat@seznam.cz](mailto:lencasat@seznam.cz))



