



NEPÁL, ZEMĚ KOTRASTŮ.

31.1.- 20.4.2024

Odjet na stáž do Nepálu? Do země naprosto odlišné od Česka? Do země, která je přes půl zeměkoule a plná kontrastů? Strávit tam 2 měsíce v nemocnici? Zní vám to šíleně a nereálně? Mně to tak znělo taky, dokud jsem nestála v Káthmándú na letišti a hlavou mi neproběhlo „A sakra, teď už fakt není cesty zpět.“

V případě, že byste se mě zpětně zeptali, zdali to stálo za to, odpovím ANO, rozhodně ANO a ještě jednou ANO. Pokud si tedy pohráváš s myšlenkou, jestli do Nepálu vyrazit, či nikoliv, mohu říci jediné – JED! Nebudeš litovat a zážitků budeš mít tolik, že ani nebudeš vědět, kde začít, když se tě někdo zeptá, jaké to bylo. Nemocnice? Hory? Kultura? Jídlo? To všechno budeš mít šanci poznat kousek po kousku a zažít plnými doušky.

Tak jo, právě ses rozhodl, že pojedeš!

Co je na to vlastně třeba?

Trocha snahy, odhodlání, životopis, motivační dopis a dobrá příprava na pohovor. Pohovor má hlavně prověřit tvou angličtinu a motivaci jet, nemusíš se tedy bát, žádné zkoušení ze zeměpisu tě nečeká. Připrav se na otázky typu: Proč právě Nepál? Co od stáže očekáváš? Co děláš ve volném čase kromě fyzioterapie?

Za necelý týden můžeš očekávat v e-mailu rozhodnutí. Hurá! Byl jsi vybrán!

Co vše zařídit před odjezdem?

- 1) LETENKA – Zpáteční letenky z Vídně jsme pořídily od Air India s přestupem v Indii za 17 500,-
- 2) OČKOVÁNÍ – Věc, kterou určitě nepodceň, přeci jen Nepál je úplně jiná země. My si tedy raději připlatily, než pak na místě řešit nějaké nepříjemnosti. Nakonec jsme odjížděly s výbavou – vzteklna, břišní tyfus, žloutenka A, meningokok
- 3) POJIŠTĚNÍ – Obě jsme měly pojištění, které zařizovala škola – tzn. K5S0 od UNIQA. Vše bylo v pořádku, jen pozor, pojištění je do 5000 m.n.m., pokud se tedy chystáš výše, je třeba se dopojistit!
- 4) DROZD – Dobrovolná registrace občanů ČR při výjezdu do zahraničí – tím, že jsi v registru o tobě v ČR ví a v případě, že by se něco stalo (zemětřesení, válka, atd.), budou okamžitě řešit tvůj přesun zpět do ČR.
- 5) REVOLUTKA – Doporučuji! Kreditní karta, která má velmi výhodné převodní kurzy na zahraniční měny a ušetří ti spoustu peněz.
- 6) SMĚNA PENĚZ – Já si v Česku směnila koruny na dolary a ty poté na letišti v Káthmándú vyměnila na nepálské rupie. Napoprvé jsem si vyměnila 30 000NRP (5000Kč).
- 7) VÍZA – Pořídíš je hned na letišti, 3 měsíce nás vyšly na 125\$
- 8) SIM KARTA – Dá se sehnat přímo na letišti. Volíme již ozkoušenou Ncell a jsme naprosto spokojené, v přepočtu nás SIMka vycází na 200 Kč/měsíc a pokrytí máme perfektní skoro všude.

UBYTOVÁNÍ

Všichni z minulých let bydleli v Sharmilas Paradise guesthouse. Pro nás ale Sharmila bohužel místo neměla, což nám řekla týden před odletem... Našly jsme tedy narychlo asi 200 metrů od ní Heritage Home Hotel a v něm jsme nakonec strávily celé dva měsíce.

Pozitiva? V porovnání se Sharmilou vyšel hotel cenově levněji, měly jsme vlastní koupelnu se záchodem na pokoji, poměrně často teplou vodu, snídani v ceně, veliký pokoj s dostatkem prostoru pro obě...

Negativa? U Sharmily bydlí spousta Erasmáků, které v tomto případě potkáš akorát tak v nemocnici...

CO SI ZABALIT?

Asi nejdůležitější jsou léky na střevní a zažívací potíže, společně s léky na bolest. Pro nás byly nejosvědčenější – Kulíšek, Smecta, Černé uhlí, Imodium, Paralen. Není problém ale cokoliv na místě dokoupit. Dostatek pohodlného oblečení (legíny, mikiny, trička) – ruku na srdce, rifle a elegantní trička jsem vytáhla 3x maximálně. Pokud máte, určitě se neztratí filtr na vodu, nebo powerbanka, protože poměrně často vypadává proud.

PRAXE

Praxe probíhaly v nemocnici v Dulikhelu. Pracovní doba byla od 9 do 4 s hodinovou přestávkou na oběd. První týden jsme prozkoumávaly jednotlivá oddělení (dětské, gynekologie, kardio, orto, neuro) a na základě našich preferencí nám byl sestaven plán na zbytek pobytu. Následující týdn jsme se vždy připojily ke skupině studentů, se kterými jsme celý den pracovaly. Všichni byli moc nápomocní a ochotní. Uměli dobře anglicky, takže nám nemocniční prostředím ukázali do detailů a vysvětlili nám všechny nejasnosti.

JÍDLO

První pití – vodu pij pouze balenou, nebo přefiltrovanou!

U jídla platí zlaté pravidlo – Kde jsou lidi, tam se vaří dobře a **BEZPEČNĚ!**

Snídaně jsme měly vždy výborné na hotelu – obložený talíř s ovocem, toasty, omeletou a párečky.

Na obědy jsme chodily především do nemocniční kantýny, protože ta byla v porovnání s ostatními podniky cenově nejvýhodnější. Vaří tři jídla, která nezklamou – chowmein, fried rice a dhal bath. Jako dezert dobře poslouží výborný jogurt – curd. Pokud po obědě dostaneš chuť na dobrou kávu, mohu jen doporučit Himalayan Java Cafe přímo v areálu nemocnice.

Večeře jsme měly vždy ve městě. U restaurací jsou jistotou – Yummy de Resto, Bamboo café, Firewood pizza, Sticks resto, Triple crown, Tiktok burger house.

Z místních specialit určitě doporučuji samosu, porridge, jerry, paneer butter masala, chowmein, nebo momo knedlíčky.

VÝLETY

Thousand steps

Dulikhel Zipline

Kathmandu university + kampus medicínských oborů

Kathmandu – Durbar square, Postupatinah Temple, Baudhanath, Svájambhú

Banepa

Namo Buddha

Chandragiri hill + jezero Markhu

Sanga

Bhaktapur

Nagarkot

Betanchwok

NP Chitwan

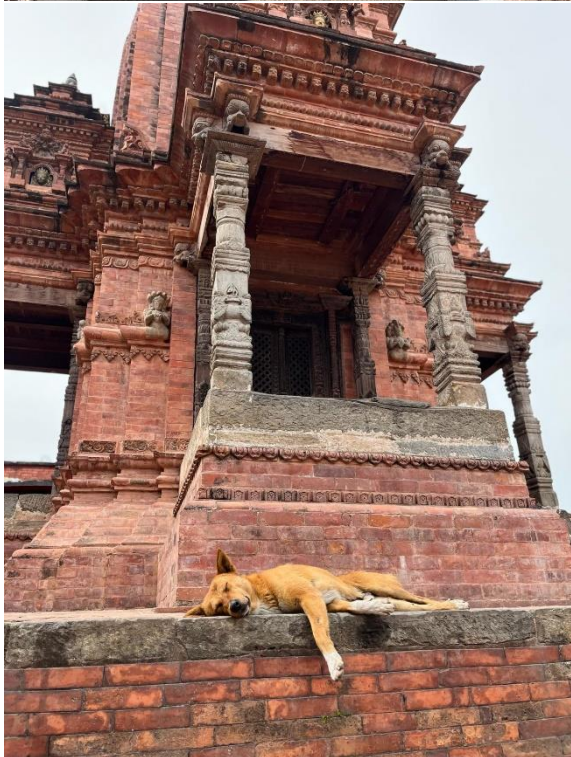
Holi festival

Pokhara – Fewa lake, World peace pagoda, Sarangkot, Shiva statue

Mardi Himal trek

Langtang trek

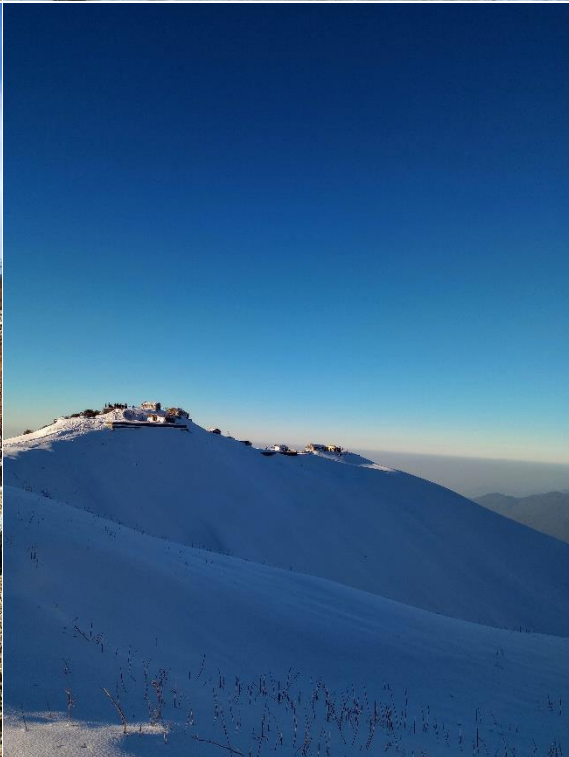
Určitě se taky domluv v nemocnici na návštěvě outreach centra – zdravotnického zařízení pro rodiny z odlehlých částí Nepálu, které by jinak neměly přístup ke zdravotnické péči.



- 1 KATHMANDU
- 2 MARKHU
- 3 + 4 BHAKTAPUR



- 1 BAKTHAPUR
- 2 MARKHU LAKE
- 3 MARDI HIMAL TREK
- 4 NP CHITWAN



- 1 HOLI FESTIVAL
- 2 LANGTANG TREK
- 3 LANGTANG TREK
- 4 MARDI HIMAL TREK

RADY A TIPY

Suvenýry – čtvrť Thamel v Káthmándú

Nemocniční kartička – všude s sebou, protože s ní platíš obědy v nemocnici a dostáváš na ní slevy na vstupy, na jízdné

Proplácení pojištění – doporučuji se podívat, zda tvoje pojišťovna nenabízí příspěvek na cestovní pojištění (mně VZP pokryla asi ½ nákladů)

Průkazová fotka – vezmi si s sebou alespoň 4, budou jí po tobě chtít při zařizování víz, SIMky, permitek do národních parků, vstupech...

Posilovna – hned u Tiktok burger house

Dálková doprava – Swift holidays a jejich sofa seat pro větší pohodlí

Czech pub – český podnik v Kathmandu, kromě řízku a vepřoknedla tu najdeš taky česky mluvící obsluhu, která vždy ráda poradí a pomůže

V PŘÍPADĚ JAKÝCHKOLIV DOTAZŮ SE NA NÁS NEBOJ OBRÁTIT, RÁDY PORADÍME A POMŮŽEME TI SE ZAŘIZOVÁNÍM.

Marie Klímová – klimovaa.marie@seznam.cz, IG - marieklimova

Anna Matoušková – matouskovaanna1@seznam.cz