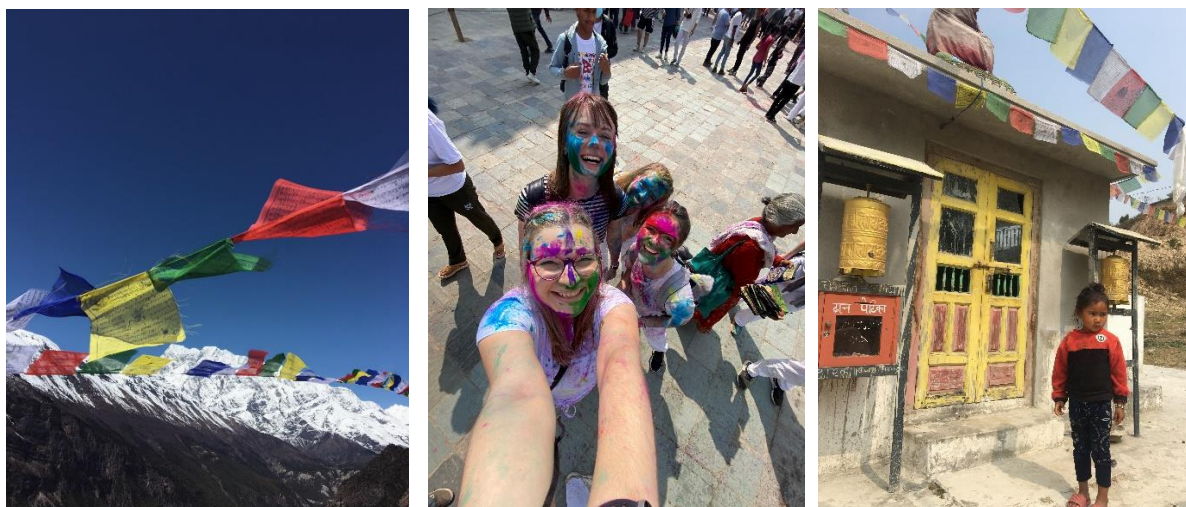


Nepál

1.3.2023 – 14.5.2023

Dvě fyzio-studentky prožívají a přežívají Nepál



Pohráváš si s myšlenkou vyrazit na zahraniční stáž právě do Nepálu?

Fascinuje Tě a něčím láká, ale popravdě toho o Nepálu zatím moc nevíš. Něco si přečteš na netu, podíváš se na pár dokumentů a nevynecháš 14 peaks od Purji. Ve skrytu duše Tě děsí spousta předodjezdových otázek. „Celý semestr budu v trapu, zvládnou pak to nekompromisní zkouškové? A co jazyk? Domluví se tam vůbec? Panejo a co ta nemocnice? Co když tam chytnu nějaký morebundus? A co lidé? Sice furt všude čtu o mírumilovných budhistech, ale jsou opravdu takoví?“ Ničemu ani nepomáhají reakce všech okolo tebe, kterým říkáš o plánu se na dva měsíce zašít přes 6000km daleko.

Jestli se v tom aspoň malinko vidíš, tak bych Tě chtěla uklidnit. Nádech – výdech a...

JEĎ!

Dobrodružství nečeká...

Jak se na stáž dostat?

Vytvoř si životopis, motivační dopis a připrav se na otázky u přijímacího pohovoru, který slouží hlavně k posouzení úrovně angličtiny a zkontrolování Tvé motivace a odhodlání odjet. Budou se Tě ptát na otázky typu: Už jsi někdy byl v Asii? Co Tě na Asii láká? Co od stáže očekáváš? Už jsi někdy ochutnal indickou kuchyni? Dovedeš si představit životní úroveň lidí žijících v Nepálu?

Byl jsi vybrán!

Hurá! Před cestou Tě ale čeká kupa zařizování.

Letenka: Zpáteční letenka mě vyšla na 21 508 (Vídeň – Kathmandu – Vídeň)

Očkování: Nechala jsem si dát Tyfus a Tetanus. Po zkušenosti bych určitě zvažila i vzteklinu, běhá tam hodně divokých psů.

Pojištění: Využila jsem možnost pojištění od školy K5S0. Na hory se pak hodí mít zařízený Alpenverein.

Vízum: Koupíš si ho po přeletu přímo na letišti, turistické na 3 měsíce stojí 125 dolarů.

Peníze: Doporučuji si vyměnit aspoň 300 dolarů. Přímo na letišti si pak koupíš SIMku – doporučuji společnost NCell (Neděs se, až po tobě budou chtít otisky prstů, jméno Tvého otce a dědečka, podpis a fotku – je to normální :D) a směníš dolary na rupie. V Dhulikhelu jsou pak asi 2 banky, kde si můžeš normálně vybrat peníze z bankomatu.

Kopie všech cestovních dokladů: Měj s sebou navíc kopie pasových fotek, jednu budeš nechávat při koupě SIMky a další se budou hodit u vstupu do různých templů.

Ubytování



Sharmilas Paradise guesthouse – jednoznačná volba. Bezpečné a čisté místo, Tvůj druhý domov. Provozuje ho nejhodnější nepálská žena, kterou za svůj pobyt poznáš. Ukáže Ti město, s čímkoliv poradí a pomůže. Je to studentský guesthouse, potkáš se tam s další bandou Erasmáků, díky kterým si nebudeš připadat tak daleko od domova. Super je i možnost snídaně a večere přímo v ubytování. Sharmilu se neboj přímo kontaktovat na Whatsapp: +9779841443091, odpoví Ti během chvilky.

Co si sbalit?

Doporučuji si vzít pohodlné volnější oblečení, nepálská móda je úplně odlišná od té naší, v krátkých kraťasech budeš přitahovat hodně pohledů, které ti ne vždy budou zrovna příjemné. Nepodceň lékárníčku. Léky tam jsou sice volně prodejné a není problém cokoli sehnat, ale určitě bych si s sebou vzala nějaké ultimátní zastavovače střevních potíží. Doporučuji si vzít i respirátory, občas je ovzduší fakt znečištěné a respirátor, kor třeba v hlavním městě, velice oceníš.

Praxe



Do nemocnice jsme chodily v bílém oblečení, nepřezouvá se. Prvních 14 dní jsme každý den prozkoumávaly nové oddělení, poté jsme si mohly vybrat, co se nám líbilo a zbytek stáže tomu tak přizpůsobit. Byly jsme vždy zařazeny mezi skupinu nepálských studentů, kteří se na oddělení vyskytovali. Všichni uměli dobře anglicky, jsou moc milí a ve všem nápomocní, neboj se jich proto zeptat na úplně cokoli. Domů jsem si tak díky nim odvezla moc zajímavé pohledy a názory nejen na fyzioterapii, ale svými životními příběhy mi každým dnem odkrývali kousky ze skládačky nepálské kultury, jejich tradic a zvyků, kastovních systémů a postavení žen ve společnosti.

Jídlo



Jídlo je v Nepálu taková ruská ruleta. Ve městě je velký počet restaurací a streetfoodu, jen si dej občas pozor na hygienu podniku. Doporučila bych Ti naučit se větu „Chaidaina piro – Prosím, ať to není pálivé.“ Na snídani jsme většinou chodily do nemocniční kantýny, často jsme si pochutnávaly na kheeru (dostí okořeněná mléčná rýže) či jačím jogurtu. Sharmily snídani byly určitě chuťově nejlepší (nabízí kaši s ovocem, palačinky, toasty...), ale asi 3krát dražší než nemocnice. Na skoro každý oběd jsme chodily do Professionals Caffee – restaurace přímo naproti nemocnici (doporučuji na vyzkoušení Samosachat, Thukpu, Paneer butter masala, Chaomein) Následně jsme pokračovaly na výbornou kávu do Himalayans Java Coffee přímo v pavilonu nemocnice. Nejlepší masalu (tradiční čaj) pořídíš „v podniku“ (spíš Ti přijde, jako když se někomu vkrádáš do obýváku) přímo pod Professionals Caffee. Z restaurací ve městě bych určitě doporučila Bamboo

caffee (skvělý momo knedlíčky a vegburger), Sticks a Thousand Steps.

Tipy na výlety



1 000 stairs, Namo Buddha, Bhaktapur, Banepa, Káthmándú, Pókhara, Chitwan, Nagarkot, Golden Buddha, Kailashnath Mahadev Statue, Markhu lake, Mardi Himal, Anapurna circuit trek, Narphu trek, Poonhill trek

Určitě se domluv také v nemocnici na návštěvu Outrich centra (malé pobočky Dhulikhelské nemocnice rozmístěné různě po okolí), moc zajímavý pohled na lidi žijící mimo město.



Pokud zvažuješ trek v Himalájích, doporučuji navštívit Czech pub v Kathmandu s agenturou 14Summits, spolehliví sympatáci, kteří Tě bezpečně provedou mezi kopečkami.

Rady a tipy na závěr:

Nemocniční kartička: Hned na začátku praxe si musíš udělat studentskou nemocniční kartičku, kterou si můžeš nabít libovolnou částkou peněz. Díky ní si pak můžeš koupit jídlo v nemocniční kantýně (pro představu – 1000NRP (cca 200kč) Ti stačí na 10 obědů). V autobuse máš pak studentskou slevu na jízdném a cena vstupů na určité památky se také může lišit – velice doporučuji ji proto nosit všude s sebou a všem ukazovat.

Jediný bar/hospoda v Dhulikhelu: Caucasia cafe and cross road bar

Bankomaty: si přičítají poplatek za 1 výběr cca 600 NRP (100 Kč), osvědčené banky: Himalaya bank, Nabil bank

Posilovna: hned pod bankomatem Nabil Bank

Bazén a koupání: The Himalayan Horizon – plná cena 1000 NPR, se studentskou kartou 800 NPR

Venkovní posezení s ohněm a výhledem na Dhulikhel: Hotel D'woods

Dálková doprava: Swift holidays (vybírejte Sofa seats pro větší pohodlí). Aplikace Indrive: taxi v Káthmandú a v blízkém okolí, možné usmlouvat i do Dhulikhelu

Suvenýry: Čtvrť Thamel v Káthmandú.

Nepál Tě obejmě a nepustí. Tolika barev, chutí, zvuků a energie. Řád v chaosu. Vnímej, přijímej a uč se, nejen o sobě samém. Ale pamatuj – Nepál nedá nikdy nic zadarmo.

Kdyby se Ti honily hlavou další otázky, určitě se neboj nás kontaktovat na FB/IG, popřípadě na mail peta.pragerova@gmail.com či michaela.popova@post.cz

Namaste!

Peťa Pragerová, Míša Popová

