**Jan Vrkoč, 5.ročník**
**Výzkumná stáž IFMSA**
**Helsingin Yliopistolinen Keskussairaala, Univesity of Helsinki**
**1.8.2001-31.8.2001**

O prázdninách 2001 jsem strávil na měsíc na stáži IFMSA ve Finsku. Vřele Vám doporučuji tuto zemi k návštěvě jak ve formě odborné stáže tak i jako turistický cíl.

Pokusím se Vám přehledně tématicky Finsko přiblížit a nalákat Vás k cestě do této nádherné země:

**Odborná stáž:** Pracovní dny jsem trávil na Ústavu pro výzkum kardiovaskulárních rizikových faktorů na Lékařské fakultě v Helsinkách. Jednalo se o laboratorní výzkumnou stáž. Narazil jsem na kolektiv velmi příjemných lidí a ačkoli jsem o tématu jejich výzkumu (Oxidace LDL) věděl jen velmi málo, díky nim jsem načerpal mnoho zajímavých teoretických i praktických zkušeností. Pracovní doba byla asi od 9 do 14 hodin. Nicméně, speciální "náhradní volno" nebylo žádným problémem. Finové pracují jako šílení, někteří na ústavě i v sobotu, jsou velmi zaneprázdnění. Dáte-li však najevo svůj zájem, jsou velmi vstřícní a hodně se Vám věnují, i přesto že je to stojí drahocenný čas. Pojedete-li do Helsinek na klinickou stáž, doporučuji podle zkušeností svých kolegů chirurgické obory (špička je neurochirurgie, super je i gynda). Co Vás jistě na finském pracovišti mezi lékaři a výzkumníky velmi zaujme je to, že se zde absolutně nenosí namyšlenost a arogance vůči pacientům i studentům a navzájem u nás tak běžná. S tímto přístupem by Vás každý měl za absolutního blba. Ve škole je i o prázdninách mnoho mediků, kteří zde pracují na svých povinných diplomových pracích, a co překvapí, již od 4.ročníku někteří pracují na svém PhD., které potom dokončí po promoci.

**Lidé:** Finové jsou velmi slušní lidé. Ve Finsku se nekrade. Jsou velmi precizní a přesní ve všem co dělají a také je to všude znát. Ve Finsku doslova vše funguje jak má. Finové jsou v průměru uzavřenější lidé než my, avšak výjimka zde potvrzuje pravidlo. Poté, co si Vás trochu oťukají a zjistí co jste zač, jsou velmi vstřícní a přátelští. Finští studenti pro naši asi 10-člennou skupinku z celé nejen Evropy připravili řadu bujarých akcí, včetně sauna-party, crayfish party u jezera, welcome a farewell party a mnoho dalších. Nebyl jsem sám, koho kamarádi z práce pozvali na víkend na chatu k jezeru. Finové jsou mimochodem, podobně jako Češi, milovníci chat a chalup (vždy ovšem samozřejmě se saunou). Mají také rádi sport, pořád jogují, jezdí na kolečkových bruslích jak šílení atd. Milují květiny a zeleň všeho druhu, stejně jako světlo ve všech podobách, protože je pro ně po velkou část roku tak vzácné. Hodně pijí alkohol, včetně výrostků a výrotkyň , jichž jsou v době svátků v podroušeném stavu plné Helsinky. Pije se zde kupodivu především odporné pseudopivo Lapin Kulta, namísto vynikajících Vodek, jimiž Finové ve světě tak prosluli. Velmi příjemné je, že téměř všichni Finové solidně mluví anglicky. Finové jezdí v autech jako potrhlí, závodnické geny Mikky Häkkinena se v nich nezapřou a jsou dosti neohleduplní k chodcům. Při cestě s kamarádem po šotolinové cestě mezi jezery jsem se strachem držel křečovitě sedadla.

**Ubytování a jídlo:** V Helsinkách se bydlí na kolejích na 2-lůžkových pokojích s vlastním soc. zařízením a kuchyňským koutem. Dostali jsme na měsíc 40 stravenek,

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

které jsme mohli směnit buď za oběd nebo večeři. Obědy formou švédského stolu nasytí i otesánky, na večeři jsme dostávali piknik-boxy s obsahem, jenž obvykle vystačil i na snídani následujícího dne. Strava je extrémně zdravá, tuny hrubé vlákniny, těstoviny, ryby. I když jsem se pokaždé najedl k prasknutí, za celý měsíc jsem zchudl o 4 kg.

**Města a příroda:** Helsinky s půlmilionem obyvatel jsou docela maličké. Celé jakoby v jednom borovicovo-břízovém lese. Milovníci starobylých památek si zde na své určitě nepřijdou. To však nic nemění na tom, že se jedná jistě o jedno z nejsympatičtějších měst na světě . Je to hlavně díky sympatickým, usměvavým a sportovním Finům. Je zde všude strašně moc místa, obrovské lesoparky, hřiště, travnaté plochy. Velmi svěží skandinávský vzduch Vám po vystoupení z letadla hned pročistí plíce. Nepovažuji se za extrémního otužilce, ale dokonce jsem se i několikrát koupal v moři. Teploty v srpnu se pohybovaly nad 20 st.C a bylo krásně, což zde ovšem není pravidlem. Krásná plážička je na souostroví Suomenlinna 20 min. lodí z centra Helsinek. Klukovskou duši na těchto romantických ostrůvcích potěší komplex námořní pevnosti z Ruské éry. Helsinčani si zde rádi dělají pikniky, které ostatně šíleně milují. V Helsinkách je mnoho velmi pěkných moderních staveb, např. Skalní chrám, palác Finlandia, Olympijský stadion, kde Emil Zátopek vyhrál 3 medaile (všichni ho zde znají) atd. Perfektní je národní muzeum. Je praktické si zakoupit měsíčník na MHD, který bohužel stojí 270FIM, ale vyplatí se, je v něm zahrnut také trajekt na Suomenlinnu. V Helsinkách je také velký přístav a pobřeží plné malebných ostrůvků.

S kamarády jsme navštívili také dva krásné národní parky. Nuuksio, kam se snadno dostanete asi za 1,5 hod. z Helsinek vlakem do města Espoo, odsud pak kousek autobusem do severské divočiny k jezerům, kde ve všední den můžete na špičkově vybaveném tábořišti zcela osamoceně strávit romantické chvíle. Druhý národní park se jmenoval Isojärvi, je to již hodně daleko, ještě kus za Tampere. Byla tam dosti komplikovaná doprava, ale opět z toho byl super romantický víkend v melancholické Finské divočině mezi losy a bobry. Nehledejte zde úchvatná panoramata skandinávských fjordů apod., najdete tam však zcela panenskou přírodu v rovině s nepředstavitelně hlubokými lesy a labyrintem jezer, z nichž se přehledem můžete napít a do nichž se skáče rovnou ze sauny. To je Finsko! Vezměte si s sebou do Finska stan apod., půjčení v perfektně vybavené půjčovně u Olympijského stadionu vyjde na 100FIM na víkend. Podrobné informace včetně map zadarmo dostanete v cestovní kanceláři Tikankonti na hlavní helsinské třídě Esplanadi.

Doporučuji navštívit město Turku a Tampere, kam jezdí z Helsinek rychlovlaky téměř každou hodinu. Cena do obou je cca 130FIM zpateční jízdenka se studentskou slevou, jež obdržíte ilegálně za pomoci potvrzení o trvalém studiu ve Finsku od Finských organizátorů. Tampere je již v Jezerní plošině, určitě by stálo za strávený víkend. Starobylé městečko Porvoo kousek od Helsinek je roztomilým skanzenem švédské archritektury a jistě stojí za jednodenní výlet.

Není problém sehnat na "last moment" levný lodní lístek na gigantickou loď společnosti Viking Line do Stockholmu nebo na

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Alandské ostrovy. My jsme byli ve Stockolmu za 150FIM a už jen plavba tím Titanicem je obrovským zážitkem, nemluvě o krásném Stockholmu.

**Závěrem:** Asi jediná nepříjemná věc pro našince ve Finsku je skutečnost, že je zde strašně draho. Hodně utratíte za dopravní prostředky, jenž jsou však špičkové kvality a rychlosti. Nekupujte nic v centru Helsinek. Potraviny jsou relativně levné v periferních supermarketech.

Možná to bude znít překvapivě, ale Finové mají velmi podobnou povahu jako my, vychází to možná i z jejich historie, kde lze nalézt mnoho analogických momentů s námi. Mnoho napoví to, že doslova za humny zde číhá "Váňa", kterého lze navštívit v blízkém krásném Petrohradě, kde byl můj rakouský kamarád. Čecha jistě zaujme grandiózní pomník Finsko-Ruského přátelství v Helsinském přístavu, postavený v dubnu 1968.

**Doporučené www:** www.helsinki.fi, www.metsa.fi, www.vr.fi, www.virtual-finland.fi

**Extra:** Jste-li bohatí, zajeďte si do Laponska. Pořiďte si česko-finskou konverzaci, pro pobavení, finština má 15 pádů. Nevěřili byste možná, že existuje složitější a šílenější řeč než čeština, ale po návštěvě Finska změníte názor.

Přeji Vám, aby Vaše eventuelní návštěva ve Finsku byla taky tak příjemná a užitečná jako ta moje. Stáže tohoto druhu umožňují získat cenné zkušenosti, kontakty a přátelství se zajímavými lidmi na celý život. Vřele doporučuji,

Hyvää matka, Hyvää päivää ve Suomi Honza Vrkoč

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz