

## LEBANON, BEIRUT – julij 2017

### POROČILO ENOMESEČNE IFMSA RAZISKOVALNE IZMENJAVE

#### Ime, priimek, letnik:

*Katja Čehovin, 3. Letnik (katja.cehovin.4@gmail.com)*

#### Čas izmenjave:

*od 3. 7. do 1. 8. 2017*

#### Kraj izmenjave

*Beirut je glavno mesto Libanona, leži ob Mediteranskem morju. Mesto je s stališča kulture in religije zelo pisano in raznovrstno in polno nasprotij: kljub vidnem bogastvu, ki je razvidno iz arhitekture v centru mesta in enem izmed zalivov (Zaytuna bay) in znamkah avtomobilov na cesti, hotelih, klubih in modernem načinu življenja, je po drugi strani veliko revščine, pomanjkanje elektrike, beguncev iz Sirije, ki prosijo za denar, neučinkovitega sistema odlaganja smeti, zmedenega prometa itd. Kljub temu bi lahko rekli, da je Beirut moderno in lepo mesto na bližnjem vzhodu, kjer pripradniki muslimanske in katoliške religije sobivajo v miru in kjer si skoraj ironično želijo privzeti način življenja zahodne kulture.*

*Izmenjavo sem opravljala na Ameriški univerzi v Beirutu (American Universtity of Beirut, AUB), ki je ena izmed petih univerz v Beirutu in najboljša univerza na bližnjem vzhodu.*

#### Viza

*Za neporočene ženske do 25. leta starosti, ki potujejo(mo) same, je potrebno za vizo zaprositi nekaj tednov pred odhodom. Za izdajo vize je za slovenke pristojno veleposlaništvu na Dunaju. Moški dobijo vizo na letališču. (podatke preverite na strani Ministrstva za zunanje zadeve, v vsakem primeru pa vize ne dobiš, če imaš v potnem listu žig, ki dokazuje tvoj vstop v državo **Izrael**.)*

*Sama sem ambasadi konec maja napisala mail in vprašala, če informacija drži in katere dokumente moram poslati. Poleg potnega lista (kamor ti vpišejo vizo) moraš poslati še:*

*-izpolnjen obrazec za vizo (meni so ga poslali po e-mailu v odgovoru) s svojo sliko;*

*-potrdilo tvoje univerze, da greš na izmenjavo - **priporočilno pismo** dekana, ki ga priložiš tudi prijavi za izmenjavo;*

*-potrdilo gostujoče univerze – card of confirmation in*

*-denar za plačilo (sama sem priložila 50eur, ker je cena vize 39eur plus za stroške pošiljanja potnega lista nazaj).*

*Potni list sem dobila v desetih dneh. Priporočam, da pošljete to vsaj 3 tedne pred odhodom na izmenjavo.*

*Viza velja za 1 mesec - 30 dni, na kar morate biti pozorni, če želite po končani izmenjavi še ostati v Libanonu in potovati, kot so to storili nekateri soudeleženci julijske izmenjave, saj lahko hitro prekoračiš obdobje za katerega je izdana viza. V primeru, da se vam to zgodi je postopek pridobitve podaljšanja vize sicer dokaj lahek in načeloma niso strogi, podaljšanje pa opraviš na letališču preden zapustiš državo. Kljub temu priporočam, da v tem primeru konataktirate slovenski Konzulat v Beirutu.*

*Še praktičen nasvet: poskusite letalo (ne glede na uro leta) zapustiti med prvimi in se odpraviti naravnost na mejno kontrolo, saj so vrste izjemno dolge – tudi v nočnih urah in vam večurno čakanje v nasprotnem primeru ne uide.*

### **Zdravje**

*Brez dodatnih obveznih cepljenj. Za potovalno lekarno pa poleg standardnih lekadolov, NSAID in obližev močno priporočam praške oz. tablete za rehidracijo, aktivno oglje in Linex probiotike v primeru driske (ki se bo zelo verjetno slej kot prej pojavila). Kakšne antibiotike se v nujnih primerih da dobiti tudi tam v lekarnah, vendar odsvetujem nepotrebno uporabo antibiotikov.*

### **Varnost**

*Soseska, kjer smo prebivali (Hamra) je eno izmed varnejših območij v Beirutu. Kljub temu, da so na cestah oboroženi vojaki, so ti tam za to, da preglejujejo sumljive posameznike ali avtomobile za droge in ne zaradi političnih ali drugih nemirov ali nestabilnosti. Država je politično stabilna in varna za turiste. Tudi kriminala kot je kraja osebnih stvari iz torbic, žepov, napadi na turiste ni, je pa pogosto, da te nekaj časa na ulici zasleduje otrok ali oseba, ki prosi za denar. Varnost na kampusu je še boljša, kerj lahko v knjižnici pustiš vse osebne predmete in računalnik tudi več ur in te bo še vedno počakal.*

*Za taksi priporočam uporabo 'service' – večina taksijev ponuja deljenje prevoza z drugimi potniki, če gredo v isto smer, ki stane **2000 LL** za območje Beiruta. Za 'service' in ceno se morate dogovoriti preden se vsedete v avto! Prav tako se lahko zgodi, da bodo taksisti želeli ceno za service zvišati (tudi do 10000LL), sploh, če ne govorite arabsko ali izgledate kot turisti. V tem primeru lahko mirne duše zavrnete taksi in počakate na naslednjega v vrsti. Service stane **2000LL pri vseh, ki ga ponujajo.***

*Uporaba avtobusa za prevoz v oddaljene kraje je prav tako zelo poceni (bus Beirut – Tripoli stane 4000 LL za 2 uri vožnje) in varen, v določenih primerih zaradi razmer v prometu celo bolj varen kot opcija, da se odpravite s svojim avtom. Močno odsvetujem izlete v lastni režiji, ki vključujejo izposajo lastnega avta, saj se lahko nesreča nezkušenim zgodi zelo hitro. (V času moje izmenjave se je skupina*

*petih študentov odpravila na izlet v Baalbeck na dan, ko bi mogli iti vsi skupaj z najetim avtom. Vozila je punca, ki je navajena voziti v Libanonu, saj ima tam družino in državo obiskuje večkrat na leto. Na poti se jim je zaradi zelo obrabljene ceste zgodila nesreča – zdrs avta v ovinku in avto je pristal na strehi. Na srečo so jo vsi odnesli brez poškodb, le eni osebi so mogli zašiti ureznino od razbitega okna.) Za izlete v lastni režiji raje uporabite cenejši avtobus in vožnjo prepustite poklicnim voznikom.*

### **Denar**

*V Libanonu lahko plačuješ in dviguješ v libanonskih lirah ali v ameriških dolarjih. Vsi se držijo enotnega menjalnega tečaja: 1\$ je 1500 LL. Presenetljivo veliko bankomatov podpira tudi našo kartico Maestro, vendar se zna zgoditi, da bo v trgovini ali lokalno kartica neveljavna in bo potrebno plačati z VISO. Prav tako se lahko zgodi, da nekateri bankomati ne bodo priznali nobene izmed kartic, vendar je to bolj izjema kot pravilo.*

*Provizija za dvigovanje denarja na bankomatu je navadno okoli 1,5\$, vendar se je vredno pozanimati, koliko provizije ti za dvigovanje zaračuna še tvoja banka (abanka za vsak dvig zaračuna 2,10eur, kar sem ugotovila po potovanju, ko sem na ta račun zapravila približno 40eur več).*

*Torej moj nasvet je, da dvigujete z bankomata, vendar v večjih zneskih, da se izognete brezpotrebnim provizijam in da si za dodatno varnost odhodom uredite spletno banko na telefonu in/ali sms obveščanje, da lahko v vseh primerih nadzorujete tok svojega denarja.*

### **Prevoz**

*V Beirut sem priletela iz Ljubljane z družbo Turkish airlines. Če rezerviraš dovolj zgodaj lahko let iz Ljubljane do Beiruta s prestopom v Beirutu stane tudi 340eur. Sama sem za karto odštela 370eur, kupila sem jo v začetku maja na uradni strani Turkish airlines, ker je bila cena enaka tudi na drugih iskalnikih za karte. Če zamudite akcijske cene prevoznika iz Ljubljane se spleta pogledati tudi povezave iz Dunaja, vendar je bila ta cena v mojem primeru za 200eur višja.*

*Priporočam, da karto rezervirate 3 ali 2 meseca pred odhodom, saj so takrat najcenejše.*

### **Komunikacija pred izmenjavo**

*Ime svoje kontaktne osebe sem izvedela 1 mesec prej. Kontaktiral me je 10 dni pred odhodom na izmenjavo in mi bil od takrat naprej na voljo za vsako vprašanje po facebooku ali mailu. Komunikacija je bila odlična in zelo v pomoč, predvsem z vprašanji, ki sem jih imela pri pripravi na izmenjavo.*

### **Sprejem s strani tujih študentov**

*Na letališče sem priletela ob 4 zjutraj. Že en dan prej me je kontaktna oseba obvestila, da ne bo mogel priti po mene, ker je na obvezni izmeni in da bodo poslali sošolca, ki me bo počakal na letališču. Prevoz s taksijem je bil krit iz njihove strani.*

*Naslednji dan, ko sta prispeli še dve študentki za raziskovalno izmenjavo so nas naše kontaktne osebe povabili na večerjo in nam po večerji razkazali kampus in laboratorije.*

*Registracija študentov na izmenjavi je organizirana s strani kontaktnih oseb, torej se ne registriraš sam. Navadno počakajo, da pride več ljudi, ki jih peljejo do pisarne in uredijo papirje za vas. Prav tako vam pomagajo oz. uredijo za vas kode za hrano in študentske izkaznice.*

*Komunikacija teče konstantno preko whatsapp skupine, kjer so člani ekipe izmenjav, kontaktne osebe in vsi študentje na izmenjav. Aktivna je tudi facebook skupina še s študenti iz drugih univerz, s katerimi imate skupaj socialni program.*

*Glede kontaktnih oseb lahko rečem, da se kljub zelo natrpanem urniku (dežurstva – tudi nočna, izpiti, pouk) maksimalno potrudijo. Sicer vem, da nekateri študenti svoje kontaktne osebe niso niti videli, vendar so bli v tem primeru člani ekipe mednarodnih izmenjav vedno na voljo za vprašanja, nasvete in in da tudi siromaki brez kontaktnih oseb niso čutili pomanjkanja. Prav tako so se člani mednarodnih ekip in kontaktne osebe, ki so imele čas z nami družili med tednom, zajtrkom, kosilom, večerjami in na zabavah.*

### **Nastanitev**

*Študentje AUB so nastanjeni v domu NEST (Near East School of Theology), ki je od univerze in bolnice oddaljen 3 minute hoje. V sobi sem bila sama, kopalnico sem si delila še z dvema študentkama, ki sta bili nastanjeni v sosednji sobi (nasvet: ko se odpraviš v kopalnico ne pozabi odkleniti vrat svoje sobe ali vzeti ključev s sabo, ker se lahko zgodi, da boš ostal zaklenjen iz sobe ovit v brisačo, nam se je to zgodilo rekordnih devetkrat).*

*Sobe so bile zelo enostavno opremljene in očiščene dvakrat na teden. Sobe nimajo klime in da je v vsaki sobi samo en ventilator. V izogib kupovanju novega ventilatorja (kar so nekateri študentje počeli) prosite na recepciji za dodaten ventilator, ker jih imajo in si jih lahko brezplačno sposodite. V domu je bil wifi, vsak študent je dobil brezplačnih 3GB prenosa, dodaten 1GB je bil 15\$. Dom ponuja še možnost pranja perila (žeton za pranje je 2000LL) in kuhinjo, kjer si lahko kaj skuhate.*

### **Prehrana**



Slika 2: zelo popularna jed: falafel, cena sendviča je 3500LL (2\$), zraven lahko naročite še slani jogurtov napitek

*AUB je edina izmed univerz, kjer so kriti vsi obroki v bolnišnični menzi. Ostale univerze so dobile ali krit en obrok na dan ali žepnino 100\$ za cel mesec, kar za Libanon defenitivno ni dovolj, razen če ješ cel mesec falafel.*

*Za zajtrk je na voljo zelenjava, pečena/kuhana jajca, palačinke, man'ouche (libanonska*



Slika 1: tradicionalni grill, večerja s kontaktnimi osebami SCORE

tortilija poljena s sirom ali timijanom – zataar), krofi ali rogljički, za kosilo na voljo trije meniji (skoraj vedno na voljo riž in pomfri in pečen piščanec) z juho solato in sladoledom ali sladico, enaki meniji so bili tudi za večerjo. obroki so bili veliki in nasitni, hrana je bila včasih bolj, včasih manj okusna. Cene teh obrokov so bile od 10000 do 15000 LL, kar je od 7 do 10\$ - standardna cena obroka v Libanonu.



Slika 4: pekarnica na vogalu, kjer je vredno poskusiti Man'ouche (pite)

Na poti iz NEST-a do Bolnice je na vogalu majhna pekarnica, kjer lahko poskusite man'ouche – pite z različnimi nadevi, ki stane 2000 LL, kar je tradicionalen zajtrk v Libanonu. Priporočam, da bolnišnični zajtrk vsaj enkrat zamenjate za obisk v tej pekarnici, ki jo boste prepoznali po gruči ljudi, ki se zjutraj zbere tam in zajtrkuje.

Hrana v restavracijah je sicer dražja: 15\$ ali več, prav tako je zelo draga kava v kavarni: 4 - 5\$ za belo kavo. Priporočam, da za kontaktne osebe vprašate o ponudbi restavracij, saj poznajo kar nekaj takih, kjer zelo okusno tradicionalno libanonsko hrano dobite tudi za 7\$, za ljubitelje kave pa da se ustavite v trgovinicah ali trafikah na poti v bolnico, ker imajo skoraj vse aparat za kavo in dobite dobro kavo z mlekom za 2000 LL.



Slika 3: še en tradicionalni zajtrk: hummus in drugi namazi iz stročnic

### Delo v bolnišnici oz. inštitutu

Na dan, ko se je začelo moje delo v laboratoriju, me je do profesorja peljala in predstavila kontaktna oseba. Delo sem opravljala pri enem izmed zelo znanih profesorjev na AUB – Abdo R. Jurjus, PhD, ki na AUB poučuje anatomijo že vsaj 30 let in katerega poznajo vsi. Profesor je priznan tudi mednarodno, član mednarodne zveze za anatomijo, član mnogih odborov na univerzi, ustanovitelj Libanonske zveze znanstvenikov in akademikov in avtor več kot 100 publikacij v mnogih priznanih revijah.



Slika 5: Delo s celičnimi kulturami celic kolorektalnega raka

Projekte v njegovem laboratoriju izvajajo študentje medicine ali drugih fakultet, za katere so to magistrske naloge ali doktorati. Trenutno se njegov laboratorij fokusira na mikrobioto črevesja (črevesna flora), vnetje črevesja in povezavo tega vnetja z diabetesom, rakom črevesja in ostalimi zapleti. Profesor mi je na začetku razložil, da bo moje delo in stopnja moje udeležенost pri projektih odvisna od mene in mojih interesov in mi povedal kakšne so možnosti: opazovanje dela v laboratoriju, tudi izvajanje določenih

poskusov in pridobivanje novih tehnik, delo na celični kulturi, poskusi na živalih, sodelovanje pri diskusijah, možnost predavitve seminarja skupini raziskovalcev, možnost opravljanja izpita za pridobitev certifikata za delo v laboratoriju z živalmi, možnost pisanja članka itd.

*Sama sem se odločila, da bom priložnost maksimalno izkoristila in poskusila pod njegovim mentorstvom sodelovati pri pisanju članka. Vsako jutro smo se sicer vsi v laboratoriju dobili s profesorjem, se kratko pogovorili kakšne so naše naloge, kako bo delo izgledalo in odšli na delo. Pred odhodom domov smo se pri profesorju zbrali še enkrat, predebatirali rezultate in napredek in odšli domov. Delo je potekalo od 8.00 do 15.00, vendar ure niso obvezne in lahko študentje na izmenjavi pridejo tudi kasneje, gredo prej...*

*S kolegi v laboratoriju in s profesorjem smo se odlično razumeli, vsi so mi ogromno pomagali, mi razložili teorijo, ki se tiče njihovih poskusov, pokazali zanimanje v moje delo in mi pustili pomagati pri opravljanju njihovega dela (tehnike dela na celičnih kulturah kolorektalnega raka). Poleg tega sem se udeležila dveh seminarjev gostujočih predavateljev (iz Francije in iz ZDA) in sama predstavljam seminar na temo povezave med mikrobioto in hipertenzijo.*

### Mentorstvo

*Moj mentor je bil profesor sam. Kot sem že napisala je bilo delo pod njegovim mentorstvom odlično. Bil je stalno prisoten in na voljo za vsa vprašanja in vztrajal, da se sestanemo na začetku in koncu dneva. Kljub moji odlični izkušnji moram omeniti še izkušnjo kolegic, ki sta izmenjavo opravljali pri drugem profesorju na tem oddelku in ki sta se s profesorjem srečali dvakrat tekom cele izmenjave. Moj nasvet je, da se prijavite na projekte profesorja, pri katerem sem bila jaz, ker lahko res ogromno odnesete od celotne izkušnje.*



Slika 6: profesor Abdo Jurjus, PhD

### Socialni program



Slika 7: skupina na vlakcu na poti med zgornjim in spodnjim delom jame

*Socialni program je bil organiziran vsak vikend in za udeležence izmenjave je bil popolnoma zastoj (navadno je bila v to vključena tudi hrana). Prvi vikend smo si v soboto ogledali Beirut in v nedeljo goro Liban z nasadom ceder (simbol Libanona) in*



Slika 10: Iz tržnice v Tripoliju



Slika 9: Plaža z mini bazenom Amchit, kjer smo kampirali

*palače princa te gore, ki je zdaj poletna rezidenca predsednika države. Drugi vikend so nas z avtobusom peljali na jug države na plažo, kjer smo preživeli dan in v nedeljo in v nedeljo v jamo Jeita, kjer smo se po reki peljali s čolnom in v mesto Byblos (zelo znano po najdbah iz različnih zgodovinskih obdobj). Tretji vikend smo samo študenti iz AUB preživeli na plaži v kampu in tam prespali. Četrty vikend bi morali v soboto v Baalbeck – še eno mesto znano po najdbah, kar je zaradi varnostnih razlogov (manjši nemiri blizu Baalbecka ob meji s Sirijo) odpadlo, smo pa v nedeljo obiskali Tripoli, mesto znano po starem suku in trdnjavi z izjemnim razgledom na mesto.*



Slika 11: Nasad več tisoč let starih cedev - simbola Libanona

### Splošna ocena izmenjave

*Izmenjava je bila res izjemna izkušnja, udeležbo priporočam vsem, ki si želijo doživeti tako odlično akademsko kot turistično plat izmenjave.*

### Potrebnik

*Sprej za komarje / naprava, ki jo vtakneš v elektriko, da odganja komarje, mazilo za lajšanje otekline pri pikih komarjev, praški za rehidracijo in veliko probiotikov (Linex), kapa/klobuk, krema za sončenje, potrebščine za NFDP, in hrano, ki se ne pokvari hitro!*

*Prav tako se spodobi, da s sabo prinesete darilo za mentorja – sama sem obžalovala, da nisem prinesla česa iz Slovenije in sem v Beirutu kupila knjigo. Če potujete z dolgim prestopom (npr. v Istanbulu) in ne nameravate obiskati mesta vam priporočam, da si dva tedna pred odhodom naročite kartico **Diners** (cena okoli 3 eur na mesec), ki vam omogoča, da na letališču v Istanbulu vstopite v štiri 'Lounge' in tam preživite svoj čas. Vstop je brezplačen v primeru, da imate to kartico notri pa lahko zastonj jeste, pijete, se stuširate in imate zastonj wifi.*

### Približna razdelitev stroškov

*Letalska karta: 370eur*

*Prehrana v bolnici: zastonj*

*Socialni program: 15\$ je stalo kampiranje tretji vikend*

*Random (kavarne, večerje, klubi...): 400eur*