

## LIBANON, BEIRUT – avgust 2018

### POROČILO ENOMESEČNE IFMSA RAZISKOVALNE IZMENJAVE

**Ime, priimek, letnik:**

*Katja Strouhal, 4. Letnik*

*katja.strouhal@gmail.com*

**Čas izmenjave:**

*od 1. 8. do 31. 8. 2018*

---

**SPLOŠNO:**

**Država in kraj izmenjave**

*Beirut je glavno mesto Libanona, meji na Sirijo, Izrael in Sredozemsko morje. Beirut je mesto nasprotij. Po eni strani v centru mesta lahko še vedno vidiš stare zgradbe polne lukenj iz časa vojne, po drugi strani pa blišč novih stolpnic, ki krasijo obmorski del. Na cestah je vedno opaziti ogromno dragih avromobilov, pa tudi veliko brezdomcev, smeti in prometnega kaosa. Glede na to, da je Libanon dom tako Kristjanom kot tudi Muslimanom, lahko po mestu opaziš mnogo cerkva in mošej. Glavna katedrala stoji zraven glavne mošeje, praznujejo tudi praznike obeh religij. V Beirutu se čuti tudi vpliv ameriške kulture in večina mladih ljudi govori tekoče angleško, pogosto pa tudi francosko in seveda arabsko. Najbolj atraktivno v Beirutu je vsekakor nočno življenje in kulinarika. Beirut je poznan tudi pod imenom »New York Bližnjega vzoda«. Zabave, dobre hrane in prijaznih, odprtih ljudi nikoli ne primanjkuje.*

*Izmenjavo sem opravljala na Ameriški univerzi v Beirutu, ki je poznana kot najboljša univerza na Bližnjem vzhodu.*



Slika 1: Glavna mošeja in cerkev



Slika 2: Zaitunay Bay

## Viza

*Kar se tiče vize vlada precejšnja zmeda. Moški lahko vizo pridobijo na letališču v Beirutu, neporočene ženske pod 25. leti, ki potujejo same, pa naj bi po navedbah Ministerstva za zunanje zadeve, za vizo morale zaprositi na libanonskem veleposlaništvu (na Dunaju) nekaj tednov pred potovanjem. Dejansko stanje pa je takšno, da tudi ženske ne potrebujejo vize naročiti pred odhodom, ampak lahko za turistično vizo zaprosijo na letališču samem (velja do 90 dni). To sem seveda ugotovila šele po prihodu v Libanon, ko so se mi na letališču posmehovali, zakaj imam vizo že v potnem listu, podobno se je zgodilo tudi ostalim evropskim študentkam, ki so imele to študentsko vizo. Nekatere, ki pa je niso imele pa so jo brez težav pridobile na letališču. Če jo naročiš prej stane okrog 50€ (dajo ti študentsko vizo, poslati jim moraš letter of invitation, originalni potni list – ne kopije, card of acceptance, pripročilno pismo dekana). Viza velja **LE 30 dni** od vstopa v državo.*

*Vsekakor pa zelo strogo in vestno pregledajo tvoj potni list, da slučajno nimaš **Izraelskega štemplja** – s tem te žal v državo ne bodo spustili.*

*Na letališču v Beirutu se pripravite na večurno čakanje na kontroli potnih listov, saj je njihov birokratski sistem precej počasen. Zastonj Wifi pa deluje le 30 min po prvi prijavi (šparajte ga za priklic Uberja, če nimate dogovorjeno, da vas nekdo pride iskat na letališče. Taxiji so dragi – 20-30\$, odvisno kako dober pogajalec si).*

## Zdravje

*Za potovanje v Libanon niso potrebna nobena dodatna cepljenja. Priporočljivo pa je imeti sabo nekaj osnovnih zdravil – lekadoli, NSAID, aktivno oglje, linex ali druga zdravila proti driski in vsekakor septolete za boleče grlo in kašelj! Vsi smo pričakovali, da bomo tam dobili prebavne težave in se opremili z zdravili proti driski, situacija je bila precej drugačna. Gastrointestinalnih težav nismo imeli, vsi pa smo **bili prehlajeni** vsaj kakšen teden zaradi nerormalnih temperaturnih razlik in klim. Zunaj je vedno nad 30°C, notri pa imajo ponavadi klimo na 15°C.*

## Varnost

*Libanon je za turiste varna država. Predel, kjer sem živela – Hamra, v Beirutu velja za varni predel in tudi ponoči smo pogosto hodili zunaj peš po ulicah in barih. Kraj osebnih predmetov, torbic ali fizičnega nadlegovanja ni. Nihče od nas ni bil nikoli okraden ali imel kakšno drugo neprijetno izkušnjo. Tudi klubi in vožnja s taksijem ponoči je varna. Pogosto sicer lahko srečaš otroke in ženske, ki prosijačijo za denar na ulicah ali ti poskušajo na vsak način prodati rože ali nepotrebno kramo. Na*

ulicah so pogosto tudi vojaške patrulje, ki preverjajo sumljive avtomobile za droge in podobno. Kampus univerze pa je še toliko bolj varen. Svoje osebne predmete, računalnike in tablice lahko puščaš v knjižnici in skupnih prostorih in ostanejo na svojem mestu, ko se vrneš. Treba se je zavedati, da študenti, ki študirajo na tej univerzi so iz premožnih družin in plačujejo visoko šolnino, tako da se ni za bati, da bi jih zanimal vaš računalnik.

Glavni javni prevoz v Beirutu so taxiji. Najbolj poceni je »service« za kratke razdalje, opazite jih po rdečih tablicah in vstrajnem hupanju mimojedočim. Taksi si deliš z drugimi potniki, ki jih pobira na poti. Stane le 2000 LBP (1,20€) – VEDNO! Za daljše razdalje se z njimi pogajaš o ceni in plačaš po osebi. Vedno se o ceni dogovoriš še preden se usedeš v avto. Če izgledaš kot turist, seveda poskušajo ceno zvišati, a vztrajajte pri svojem, drugače pa počakajte na naslednji service, saj jih je res ogromno in za stranke stojijo v vrsti. Druga opcija je **Uber**, za daljše razdalje po Beirutu. Varen in zanesljiv, tudi ne predrag. Imajo pa tudi avtobuse, ki so zelo poceni 1000 LBP za razdaljo, ki bi jo taksiju plačal 5000 LBP. So prilagodljivi in te lahko odložijo kjerkoli na poti, z voznikom se zmeniš kje te odloži. Imajo tudi zelo poceni medkrajevne avtobuse – priporočljivo za izlet v Tripoli (4000 LBP). Edino kar ni varno po mojem mnenju je najemati avtomobile, saj Evropejci res nismo kos njihovem prometnem kaosu. Raje ne preizkušajte.

### Denar

V Libanonu imajo dve valuti, s katerima lahko plačuješ in dviguješ na bankomatih – **ameriški dolarji in libanonski funti**. Najbolje, da sabo vzamete ameriške dolarje. Ni jih potrebno menjati, ko plačaš z dolarji ti lahko vrnejo dolarje ali funte, po želji. Menjalni tečaj je fiksni povsod (**1\$=1500 LBP**). Večina bankomatov sprejema vse plačilne kartice –visa, mastercard, celo maestro. Na bankomatih so provizije različne (se ti izpiše pred potrditvijo dviga – cca. 1,5\$), provizijo pa ti zaračuna tudi vaša banka – pozanimajte se koliko pred potovanjem. Bolje je zato imeti več gotovine oz. dvigovati velike zneske 1x ali 2x in plačevati s kartico kjer se da.

### Prevoz

V Libanon sem prispela z letalom z letalsko družbo Turkish airlines iz Ljubljane preko Istanbula v Beirut. Kupila sem sicer 2 ločeni karti, saj sem preživela še en teden v Istanbulu pred samo izmenjavo. Za karti sem odštela okrog 400€. Če kupiš eno Ljubljana-Istanbul-Beirut dovolj zgodaj (2-3 mesece pred odhodom) lahko dobiš še ceneje. Karto sem poiskala preko skyscannerja. Znotraj države kot sem že omenila so zelo poceni avtobusi, service taksiji in Uber.

## IZMENJAVA:

### **Komunikacija pred izmenjavo**

*Moja kontaktna oseba je bil LORE na Ameriški univerzi kar sam in moj prijatelj, ki ga poznam že iz njegove izmenjave v Sloveniji. LORE-ja sem kontaktirala sama po prejemu Card of Acceptance in mi je bil preko facebooka vedno na voljo za vprašanja. Ob prihodu v Beirut so na whatsappu naredili skupino z vsemi »incomingsi« in kontaktnimi osebami za lažje komuniciranje. Kakšne 14 dni pred izmenjavo pa so me tudi dodali v facebook skupino, ki je večinoma služila za obveščanje o socialnem programu (program smo vedno izvedeli 1 dan pred odhodom na izlet).*

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

*Na letališče me je prišel iskat moj prijatelj, kateremu sem v Sloveniji jaz bila njegova kontaktna oseba. Večina drugih študentov ni imela te sreče, plačali so veliko za taxi, Uber si niso morali naročiti saj jim je že zmanjkalo Wifija (drugče Uber od letališča stane okrog 10\$). Prijatelj me je peljal do nastanitve, kjer me je sprejelo osebje hotela. Naslednji dan je bilo precej kaotično, saj nismo imeli nobenih informacij, kaj naj bi pravzaprav počeli. Po naključju smo SCORE incomingsi izvedeli, da gredo SCOPE incomingsi z eno od kontaktnih oseb urejati birokracijske zadeve in smo se jim pridružili in tako že prvi dan dobili študentske kartice in spoznali mentorja. Naslednji dan pa nas je LORE še peljal uredit kodo za prehrano in na oddelek tiste, ki še niso spoznali mentorja. Kontaktno osebo (LORE) smo videli le 2x. Na začetku ob registraciji in na koncu pri predaji certifikatov. Toda, nekatere druge kontaktne osebe od SCOPE incomingsov, so nas »posvojile« in se nam pogosto pridružile na zabavah in večerjeh.*

### **Nastanitev**

*Živeli smo v nekakšnem hotelu z apartmaji – Luna's village. Sobe so bile velike, opremljene s kuhinjo in 2 klimami, z balkonom in lepo kopalnico. Vsak dan so sobe tudi čistili. V pritličju je bila tudi restavracija (veganska) in bar. Lastnik hotela je mlad, zabaven moški, ki se je pogosto družil z nami in se nam pridružil na kakšni zabavi. Tudi osebje hotela je bilo super. Z doplačilom so ti tudi oprali oblačila. Vedno si lahko na recepciji naročil še nove brisače in posteljnino. V sobi smo bile sicer 4, čeprav je bil apartma bolj*



*primeren za 2 osebi. Dekletoma, ki sta prišli zadnji so v dnevno*

Slika 3: Nastanitev Luna's Village

sobo apartmaja namestili postelje. Prvi dan sta spali na kavču in jogiju na tleh. Če si prišel tja ponoči, te nihče ni sprejel in si moral spati na kakšnem kavču do jutra, da so te namestili v sobo. V pritličju je bilo tudi ogromno stanovanje za fante s skupnimi prostori in vrtom, kjer smo se večino časa družili in prirejali zabave. Pogosto so se nam pridružili tudi incomingsi iz drugih medicinskih fakultet, saj jih je bilo tam zelo malo in tudi nastanitve so bile daleč od naših, kar se tiče kakovosti. Družbo pa so nam delali tudi lokalni študenti, kontaktne osebe in prebivalci hotela (ki je bil za nekatere kar stalno prebivališče). V hotelu so nam prvi petek pripravili tudi Welcome party z zastonj pijačo.

Nastanitev je bila 10 minut hoje stran od fakultete. Vsak dan smo do tja hodili peš. V bližini nastanitve je bilo ogromno trgovin, odličnih barov, restavracij – Hamra street. Tudi morje in promenada sta precej blizu – 10 min peš.

### Prehrana

Ko smo pridobili kodo in ID kartico smo lahko v bolnišnični restavraciji jedli 3 obroke na dan zastonj. Vzel si lahko neomejeno hrane. Študenti na drugih univerzah so dobile le žepnino okrog 100€ za cel mesec. Realno porabiš vsaj kakšnih 60€ na teden za prehrano, če ješ zunaj.

Ponudba v restavraciji bolnice je bil sicer vsak dan dokaj enaka, ampak pestra – sadje, solate, humus, 3 različne glavne jedi (halal, vegetarjansko, pomfri...), sladice, sladoled itd. Za zajtrk so imeli vedno rogličke, grški jogurt, ustekleničeno vodo in brezalkoholne pijače, pekli so palačinke, omlete itd. Po



Slika 4: Tradicionalne libanonske slaščice

dveh tednih sem se že nekoliko naveličala jesti tam in sem večerjala večinoma zunaj.

Cene hrane v restavracijah niso poceni, a je vredno poskusiti njihovo tradicionalno libanonsko hrano, ki je res odlična. Za bolj poceni hitre obroke pa je več kot dovolj street food restavracij čisto blizu hotela.

Velikokrat smo jedli falafel, schwarmo, manouche – to stane tam do 6000 LBP. Manouche je tipična zajtrk hrana, zglada kot pica – testo s sirom in

začimbami (ali le s sirom). Drugače pa na ulici Hamra dobiš vse od odličnih hamburgerjev, hotdogov, pic, sushija, odličnega sladoleda in podobno. Toda hrana ni poceni, sploh v restavracijah. Še dražje pa so alkoholne pijače – kaktaili v barih okrog 15.000-20.000 LBP (10€), pivo 6000-8000LBP itd.

## Družabni program

*Socialni program je bil organiziran 3 vikende zapored, zadnji je bil prost. Socialni program je bil brezplačen z izjemo ene vstopnine v jamo Jeita in najem šotorov. O socialnem programu pred*



**Slika 6: 5 študenti iz vseh fakultet na izmenjavi**

*prihodom nismo bili obveščeni. Niti prve dni izmenjave še nismo vedeli kakšni so plani za prvi vikend. Vedno so nam za izlet povedali en dan pred odhodom. Najeli so avtobus in pobrali študente iz vseh fakultet, nato pa smo se skupaj odpravili na izlet. Prvi vikend smo v soboto imeli ogled*

*Beiruta – najprej smo obiskali nacionalni muzej, glavno mošejo in katedralo, znamenito skalo »Pigeon rock«, presnižno marino Zaitunay bay in še nekaj znamenitosti mesta. Kosilo smo si kupili sami, peljali so nas v tradicionalno fast food restavracijo. Naslednji dan pa smo se odpravili na izlet v znamenito jamo Jeita*

*grotto, ki je zelo podobna Postojnski jami, nato še na razgledno točko s cerkvijo- Harissa in v staro mesto Biblos. Vse vstopnine so bile plačane z njihove strani, razen jama. Naslednji vikend smo se odpravili na jug države v mesto Sidon. Ogledali smo si pomorski grad in preostali dan uživali na plaži, kjer so nam najeli mize, stole in senčnike. Naslednji dan pa smo se odpravili v staro rimsko mesto ob meji s Sirijo – Baalbek. Najprej smo imeli ogled vinskih kleti Ksara in vinsko degustacijo in nato še ogled ruševin rimskih templjev. Tretji vikend pa smo imeli »National food and drink party« v kampu v*



**Slika 5: Baalbek tempelj**

*gorah s prelepim razgledom in sončnim zahodom. Sami smo pripravili hrano in zakurili ogenj ter prespali v šotorih. Naslednji dan pa smo se odpravili še v gozd ceder, njihov nacionalni ponos, drevo ki ga imajo tudi na sami zastavi.*

*Poleg uradnega socialnega programa smo si veliko izletov organizirali tudi sami, saj smo bili velika skupina in v skupini smo imeli tudi Libanonca, ki študira v Bolgariji in je prišel domov na izmenjavo. Velikokrat nam je najel avtobus in med prazniki (ki jih je bilo veliko, saj praznujejo tako krščanske kot muslimanske) smo se odpravili – v mesto Tripoli, na plažo, na pohod do slikovite reke v gorah Chouene, v muzej Hezbollah, na surfing izlet itd.*

*Seveda ni manjkalo tudi nočnega življenja. Vsak dan smo se družili v skupnih prostorih, praznovali rojstne dneve, hodili v klube, ki so sicer grozno dragi – vstopnine okrog 20€ in s še dražjo pijačo, 2x so*

*nam v hotelu organizitali zabavo, večkrat smo šli na večerjo z našimi kontaktnimi osebami, hodili smo na bazene na strehah, veliko lokalnih študentov nas je posameznike povabilo k njim domov, tako da sem nekaj dni preživela po gorskih vilah in obmorskih apartmajih z libanonskimi študenti medicine. Okrog našega hotela je bilo ogromno zelo dobrih barov in restavracij, tako da zabave ni manjkalo, spanja pa je vedno primanjkovalo. 😊*

*Na oddelku so vedno dopuščali kakšen dodaten prost dan, vednar to ni bilo potrebno, zaradi 4 dni praznikov – delovni ponedeljek in petek v tednu, ko je bil trodnevni praznik, pa je bil prost za celoten laboratorij, tako da sem imela en teden popolnoma prost, delo pa sem lahko opravljala na svojem računalniku doma.*



Slika 7: Pigeon rock



Slika 8: Popoldansko druženje na univerzitetni plaži

---

## STROKOVNI DEL:

### Opis zdravstva v državi:

*Zdravstveni sistem v Libanonu je precej bolj podoben ameriškemu. Politični sistem je kapitalistično usmerjen. To pomeni, da je za storitve v bolnišnici potrebno plačati, zneski pa so precej visoki. Tudi zdravila iz lastnih izkušenj vem da so draga, razen Aspirin, ki je okrog 1,5€ na škatlico. Tudi šolski sistem je plačljiv. Ameriška univerza v Beirutu je ena najdražjih šol v Libanonu, če ne najdražja. Cena storitev v bolnišnicah pa se prav tako razlikuje od bolnišnice do bolnišnice. AUB Medical Center je tako rezerviran za bogate ljudi. Po pripovedovanju kolegov, ki so opravljali v bolnišnici prakso lahko rečem, da imajo sodobno in drago opremo, bolj sproščeno delo in manj bolnikov v obravnavi na dan v primerjavi s Slovenijo. Študij medicine kot v Ameriki poteka 7 let. Občutek sem dobila, da se študenti veliko učijo in višji letniki imajo ogromno prakse in delajo tudi ponoči.*

*Ljudje zbolevajo za podobnimi boleznimi razvitega sveta, imajo pa tudi razne strelske rane, dosti prometnih nesreč in tudi dosti bolj »eksotičnih« infekcij.*

### **Raziskava (samo za raziskovalne izmenjave)**

Raziskavo sem opravljala na Inštitutu za anatomijo, fiziologijo in celično biologijo pri profesorju dr. Abdo Jurjus, PhD. Prijavila sem se sicer na drugo raziskavo, a so mi naknadno sporočili, da bom premeščena k njemu. Projekti dr. Abdo Jurjusa niso uradno vnešeni v bazo IFMSA, a jih vseeno izvaja. Prvi dan me je profesor sprejel in skupaj sva zastavila cilje, ki jih naj bi uresničila v prihajajočem mesecu. Profesor je bil izredno prijazen in vedno na voljo za pomoč. Laboratoriji na Ameriški univerzi v Beirutu so ogromni in moderno opremljeni in se ukvarjajo z ranznoraznimi raziskavami. V laboratoriju dr. Abdo Jurjusa delajo trenutno 3 mlade raziskovalke, ki se ukvarjajo z diabetesom, rakom na debelem črevesu in materialni za sintetične žile. Nikoli pa ne manjka tudi tujih študentov, saj jih dr. Jurjus zelo rad sprejema.

Moji cilji, ki sva jih določila s profesorjem so bili, da vidim čim več različnih eksperimentov v laboratoriju, da opravi izpit za delo z živalmi v laboratoriju in potem tam tudi kaj pomagam, da obiskujem tečaj za napredno iskanje medicinske literature na internetu, ter dal mi je temo, o kateri sem morala najti čim več člankov in iz njih narediti povzetek. Prvi teden sem

tako večkrat sledila mladim raziskovalkam v laboratoriju pri delu s celičnimi kulturami, živalmi, pregledovanju histoloških vzorcev pod mikroskopom itd. Poleg tega sem se v laboratoriju tudi učila za izpit za delo z živalmi. V naslednjem tednu sem opravila teoretični del izpita in obiskovala tečaj pri

knjižničarki, kjer sem se naučila kako dobro uporabljati medicinske spletne strani za iskanje znanstvenih člankov. V tretjem tednu sem obiskala vaje iz anatomije – prvi dan sekcij za 1. letnike, ki je bil precej zanimiv, saj so pripravili trupla študentje sami. Pouk poteka v angleščini, tako da vajam ni težko slediti. Poleg tega sem v času praznikov iskala članke v povezavi s temo »Vitamin B17 and immunity« in napisala kratek povzetek, ter zadnji teden članke predala mentorju. Povzetek naj bi bil dodan v članek o novih ugotovitvah glede vpliva vitamina B17 na celjenje ran pri diabetičnih miših, s čimer se je ukvarjala ena od mladih raziskovalk. Ugotovila je namreč, da se rane celijo dvakrat hitreje, če v rano vbrizgavajo



Slika 9: Pred bolnišnico AUBMC



Slika 10: Študenti v laboratoriju



*amigdalini (vitamin B17) in analogno presajene maščobne celice. Zadnji teden sem opravila tudi praktični izpit za delo z živalmi in pridobila certifikat.*

*Moje prisotnosti v laboratoriju ni nihče nadzoroval, mentor je želel samo končne rezultate, tako da nekega ustaljenega urnika nisem imela. Po navadi sem prihajala v laboratorij okrog 9 ure zjutraj, se javila mentorju in nato šla v laboratorij, kjer sem preživela povprečno kakšne 3-4 ure skupaj s še 3 študenti in mladimi raziskovalkami. Delo poteka zelo sproščeno in delaš lahko toliko kot želiš. Mladi raziskovalci so vedno pripravljeni, da ti razložijo kakšen postopek in te porabijo za pomoč.*

*Ob koncu izmenjave je mentor bil zadovoljen z mojim delom in mi tudi ponudil, da mi lahko napiše priporočilo, če ga bom kdaj potrebovala.*



Slika 11: Laboratorijske miške

### **Mentorstvo**

*Kot sem že omenila je bil moj mentor dr. Abdo Jurjus. Sam na inštitutu že več kot 30 let poučuje anatomijo, je vodja Inštituta za anatomijo, fiziologijo in celično biologijo, vodja oddelka za živali »Animal care facility« in član mednarodne zveze za anatomijo. Profesor je precej znan na področju anatomije tako lokalno kot tudi mednarodno. Je avtor številnih publikacij v mnogih priznanih revijah. Je tudi ustanovitelj Libanonske zveze znanstvenikov in akademikov. V svojem laboratoriju ima trenutno zaposlene 3 mlade raziskovalce, s katerimi sem večinoma delala. Mentorja sem sicer srečevala skoraj vsak dan, a le za kratek čas, ko je prišel preverit, če kaj potrebujemo. Občasno sem odhajala k njemu, da sem mu poročala o svojem napredku pri iskanju člankov.*

*Na začetku meseca sva določila moje cilje, zanimal ga je predvsem končni rezultat, vmes pa mojega dela ni nadzoroval. Uredil mi je tudi, da sem lahko opravila izpit za delo z živalmi in inštrukcije pri knjižničarki. Oboje je bilo zelo poučno in res zanimiva izkušnja.*

### **Pridobljeno znanje in izkušnje**

*Menim, da nas na naši medicinski fakulteti ne naučijo tekom obveznega študijskega programa o razisovanju skoraj da nič, zato je bila ta izkušnja še toliko bolj zanimiva, saj sem se res naučila veliko novih stvari in dobila vtis, kako delo v laboratoriju poteka. Znanje, ki mi bo še vsekakor prišlo prav je kvalitetno iskanje medicinske literature na iskalnikih kot so PubMed, Medline, Scopus, UpToDate, Google Scholar, Embase. Knjižničarka je z nami delila tudi mnogo trikov pri iskanju na Google, ki jih sedaj uporabljam redno.*

*Drugo, kar pa je bilo zame precej zanimivo pa je delo z laboratorijskimi živalmi, do česar sem prej imela nekaj predsodkov. Spoznala sem delo z živalmi in z njimi tudi sama delala. Za njih lepo skrbijo, minimalizirajo njihov stres, pri posegih vedno uporabljajo anestezijo in protibolečinska sredstva. Naučila sem se tehnik prijemanja živali, dajanja injekcij, kako skrbeti za te živali, način evtanazije itd.*

---

## ZAKLJUČEK:

### Splošna ocena izmenjave

*Upam si trditi, da je izmenjava na AUB v Libanonu ena izmed najbolje organiziranih na svetu in res je bila izjemna izkušnja, ki bi jo z veseljem ponovila. Res ti nudijo vse in ljudje so res prijazni in odprti. Izjemno kvalitetna izmenjava tako po akademski plati kot tudi turistični.*



Slika 12: Beirut

### Komu bi izmenjavo v tvojem mestu/državi priporočal?

*Izmenjavo bi priporočila vsem ljudem, ki jih ni strah neznanе kulture in bližine Sirije. Država je stabilna in mirna, izgrediv in napadov ni, tako da bi lahko rekla, da je primerna država za vse, ki bi radi izkusili nekaj novega in neobičajnega. Poleg tega je tudi destinacija za vsak žep, če se v Libanon odpravljáš na izmenjavo. Socialni program je zastoj, za prenočišče je poskrbljeno, dobiš 3 obroke na dan zastoj. Tako da lahko denar, ki bi ga drugače zapravil za hrano porabiš za zabave, plaže in bazene. Če si želiš res dobre raziskovalne izmenjave vsekakor priporočam Ameriško univerzo v Beirutu, saj druge šole nimajo tako dobrega raziskovalnega centra, ta pa je znan po vsem svetu. Tudi mentorji se zelo potrudijo za študente in dobiš ogromno priložnosti za delo, če si to želiš seveda. Praksa pa je na AUB nekoliko manj dobra, saj ne pustijo študentom, da bi kaj sami delali, saj je to zasebna bolnišnica. Vsekakor je tudi priporočljivo izbrati AUB v juliju ali avgustu, ko je na izmenjavi največ študentov in je organiziran socialni program. Poleg tega ima AUB tudi zasebno plažo, bazen, glasbeno sobo, fitnes, parke in igrišča, ki jih lahko uporabljaš po zelo nizki ceni, včasih pa tudi zastoj. Kar se tiče potovanja, bi priporočala, da si na poti še ogledate Istanbul, saj je večina najcenejših kart s*

*postankom v Istanbulu. Jaz sem se tam ustavila za en teden pred izmenjavo. Libanon v enem mesecu s socialnim programom in v prostem času preiščeš cel, saj je pol manjši od Slovenije in vse je 1 uro stran od Beiruta, tako da dodatnega časa za odkrivanje Libanona ne potrebuješ. Sosednja država je Sirija, tako da tja bolj težko potujete. Možno pa je potovati v Izrael, ampak si povratni let v Evropo potem raje rezervirajte od tam (sedaj so Izraelci sicer toliko prijazni, da ti ne štempljajo potnega lista). Letalske karte v Izrael niso poceni, prav tako so kar drage karte do Jordanije (skoraj toliko kot iz Evrope).*

### **Potrebnik**

*Ne pozabi domače lekarne za prehlad in prebavne težave, sprej proti komarjem, sončno kremo, očala, pokrivalo in veliko lahkih kratkih oblačil ter deodorantov :D . Jakno in dolge hlače priporočam za obisk Libanonskih hribov, saj se ponoči kar shladi in pa ženske kakšno ruto in dolge rokave za obisk mošej. Drugače pravil oblačenja v Libanonu ni, lahko ste v kratkih hlačah in krilih, bikinijih na plaži brez težav – kot so tudi Libanonke. V bolnici imajo nekateri oddelki »dress code«, ki je posebej strog za moške – srajca, hlače, čevlji. Za ženske velja, da naj bi nosile zaprte čevlje in krilo/hlače čez kolena + bela halja. Ne pozabite hrane in pijače za NFDP – nekaj kar dolgo zdrži v hladilniku, saj ga po navadi organizirajo zadnji vikend v mesecu. Morda tudi kakšno darilo za mentorja, svojo kontaktno osebo.*

### **Približna razdelitev stroškov**

*Za letalsko karto Ljubljana-Istanbul in Istanbul-Libanon sem skupaj odštela okrog 400€ (3 mesece pred odhodom, kupila sem 2 ločeni karti). Za hrano in pijačo sem porabila kar veliko v zadnjih dveh tednih, ko se mi ni ljubilo več večerjati v bolnišnični restavraciji – 100€ hrana, 200-300€ zabave, pijača, bazeni. Za hrano v resnici lahko zapraviš tudi le kakšnih 30€ na socialnem programu in na kakšnem tradicionalnem libanonskem večeru. Za njihov družabni program nisem plačala praktično skoraj nič, za dodatne izlete, ki smo si jih organizirali sami pa morda kakšne 60€. Veliko sem napravila tudi za nakupovanje, saj težko vsak dan hodiš po ulici polni trgovin brez da kaj kupiš 😊. Poleg tega pa imajo tudi super shopping center v centru mesta.*