

Številka: 1

oktober 2025

Dresnovnik

Vsebina

Dragi in zvesti bralci Presnovnika!	3
Pet priporočil za jesensko branje	4
Q & A z Markom	6
Avtomat za kavo kot vitalni organ	10
Moja izmenjava v Ekvadorju	12
ŠUS se predstavi: "Danes treniramo, jutri rešujemo!"	15
O Urgentnem vikendu ...	16

KOLOFON

Presnovnik, glasilo
društva študentov
medicine Maribor

ISSN: 2335-3651

Glavna urednica: Nana
Šeško

Urednica oblike: Nana
Šeško

Naslovnica: Urška Košir

Lektura: Naja
Podbrežnik

Naklada: 60 izvodov

Tisk: Demago, d. o. o.

Ekipa Presnovnika:

Eva Čokolič, Jena Knez,
Tea Simič, Nana Šeško,
Tjaša Škofic in Tina
Vorina

© Društvo študentov
medicine Maribor

Društvo študentov
medicine Maribor



Dragi in zvesti bralci Presnovnika!

poletje se počasi posklavlja, jesensko listje že barva ulice in zrak je že napolnjen z jesensko svežino. Skupaj z njo se vračamo v predavalnice, laboratorije, slabo prezračene sejne sobe v UKC-ju in k vsem drugim izzivom, ki jih prinaša novo študijsko leto. A jesenski dnevi niso namenjeni le učenju – so tudi priložnost, da si vzamemo čas zase in za stvari, ki nas veselijo. Vzemimo si zato ta čas, ko iz pozabljenih globočnin svojih omar vlečemo lanskoletne pletenine, tudi za branje Presnovnika.

V tej številki je z nami spregovoril asistent s Katedre za farmakologijo, ki nam je razkril nekaj misli o svojem delu in študentskih dneh, ekipa projekta ŠUS pa je pripravila prispevek, ki vas bo zagotovo spodbudil, da se tudi sami ponovite osnove prve pomoči. Ker jeseni ni lepšega kot večer z dobro knjigo, smo zbrali nekaj priporočil za branje, ob katerih lahko napolnite baterije. In da bo vse skupaj še zabavnejše, tiste najbolj neodločne med vami čaka tudi poseben kviz, s pomočjo katerega lahko



ugotovite, v vlogi kakšnega specialista boste najbolj sijali (pomežik).

Upamo, da bo Presnovnik tudi tokrat prijetna družba ob kavi, med pavzo med predavanji ali pred večernim počitkom.

V imenu ekipe Presnovnika vam želim lep, miren in karseda uspešen skok v novo študijsko leto.

Uživajte v jeseni in prijetno branje!

Nana Šeško, urednica revije



Ekipa Presnovnika v študijskem letu 2024/25

Pet priporočil za jesensko branje

Piše: Maruša Lučič Bolka

Moj najljubši letni čas je jesen, ki seveda traja od 16. avgusta do 5. decembra — takrat pride sveti Miklavž, kar pomeni, da se je uradno začela zima. Vedno hladnejša jutra, mračni večeri in knjige v soju misli, da bi se verjetno morala začeti učiti. Sledijo priporočila petih knjig, ki so mi takšne misli v preteklih treh letih zelo uspešno pomagale odgnati. Upam, da bo katera od njih podobno nalogo opravila tudi pri vas.

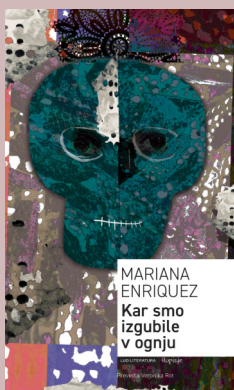


Kar smo izgubile v ognju (Las cosas que perdimos en el fuego) (2016)

Avtorica: Mariana Enríquez

Prevedla: Veronika Rot

Kar smo izgubile v ognju je zbirka dvanajstih kratkih zgodb argentinske avtorice Mariane Enríquez, v katerih avtorica mojstrsko prepleta brutalni vsakdan protagonistov, ki živijo pod pritiskom policijskega nasilja, revščine in spolne zlorabe, s klasičnimi elementi grozljivega in nadnaravnega.



V zgodbi Pod črno vodo spremljamo okrožno tožilko, ki raziskuje primer umora dveh dečkov iz sluma v Buenos Airesu, najdenih na bregu reke Riachuelom, najbolj onesnažene reke v Južni Ameriki, ki se črna, mastna in prepojena s svincem počasi spušča proti morju. Enríquez s pretresljivo natančnostjo oriše življenje ob njej: ljudi, ki jih je svet prezrl, in njihov izkrivljen vsakdan, ki je postal edini način preživetja. V ta svet, prežet z obupom in gnusom, vrže tožilko – tujko, ki mu ne pripada – ter razgrne posledice njenega vstopa. Zatoхла atmosfera, nasičena z umazanijo in občutkom brezizhodnosti, zgodbo postavi ob bok drugim v zbirki, ki je popolna družba za dolge, mračne jesenske večere.

Helter Skelter (1974)

Avtor: Vincent Bugliosi, Curt Gentry

Helter Skelter je knjiga izpod peresa tožilca Vinceta Bugliosija, ki je vodil primer proti Charlesu Mansonu in umorih, ki so jih izvedli člani njegovega kulta, imenovanega Družina. Knjiga zelo natančno oriše umore Tate-LaBianca, dogodkov, ki so do njih pripeljali in razlag zanje, proces zbiranja dokazov ter potek, dramo in obsedenost sveta ter časopisov s celotnim sojenjem.



Charles Manson (1934–2017) je bil ameriški zločinec, vodja sekte znane kot "Mansonova družina", ki je konec 60. let prejšnjega stoletja v Kaliforniji zagrešila niz brutalnih umorov. Najbolj razvpit je bil umor igralka Sharon Tate, noseče žene režiserja Romana Polanskyja, in še več oseb avgusta 1969. Manson sam žrtev sicer ni fizično ubil, a je svoje privrženice s psihološkim nadzorom in manipulacijo nagovoril k zločinom. Njegovo gibanje je bilo prežeto z apokaliptičnimi in rasističnimi idejami, ki jih je imenoval Helter Skelter, po navdihu istoimenske skladbe skupine The Beatles.

Bugliosi zelo natančno opiše delovanje ameriškega porotnega sodnega sistema in kako pogosto niso dokazi tisti, ki obsodijo krivce, vendar zgodba, ki se spiše okoli njih.

Belo se pere na devetdeset (2018)

Avtorica: Bronja Žakelj

Belo se pere na devetdeset je avtobiografski roman Bronje Žakelj, ki nas popelje v otroštvo majhne Bronje v jugoslovanski Ljubljani. V objemu cigaretnega dima živi z mamo, očetom, bratom in babico ter skozi otroške oči riše čar življenja v 70. in 80. letih prejšnjega stoletja. Idilično družinsko toplino počasi prične razjedati bolezen, o kateri se ni smelo odkrito govoriti. Bronjina mama zboli za rakom, a zaradi tedanje politike o deljenju informacij s pacienti nikoli ne izve, kakšno bolezen pravzaprav ima. Vse podatke zdravniki predajo očetu, ki nosi breme odločitev, kaj bo mami razkril in kaj bo ostalo zamolčano.

Roman mojstrsko prikaže, kako tišina in nerazkrita resnica oblikujeta Bronjino odrasčanje ter njen boj z izgubo. Avtorica se dotakne tudi vprašanj o pravici pacienta do obveščenosti in o tem, kakšne posledice lahko prinese, ko odgovornost stroke pade na ramena laikov in kako pomembna je ustrezna komunikacija z bolniki – temi, ki smo ju imeli priložnost razpravljati na fakulteti pri predmetu Etika in pravo s kratkim nosilcem dr. Matjažem Zwitterjem, ko se nam je na seminarju pridružila tudi gospa Žakelj.

Novembra pa roman dobi še filmsko adaptacijo, v kateri se bodo v glavnih vlogah pojavili Tjaša Železnik, Jurij Zrnec in Anica Dobra – razlog več, da knjigo preberete pred ogledom filma.

**Čar enakih pravic (Equal Rites) (1987)**

Avtor: Terry Pratchett

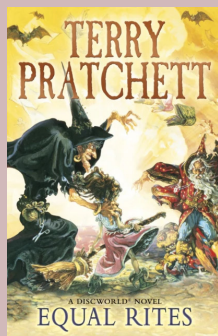
Prevedla: Saša Požek

Čar enakih pravic je tretja knjiga iz kultne zbirke Discworld Terryja Pratchetta in hkrati prva v seriji Čarovnice. Če se sprašujete, kje začeti s tem legendarnim ploščatim svetom, ki počiva na hrbtih štirih slonov, ki stojijo na oklepu velikanske želve A'Tuina, je prav ta knjiga odlična izbira – in tudi meni osebno najljubši začetek.

Zgodba spremlja deklico Eskarino Smith, ki se po spletu naključij rodi kot osmi sin osmega sina – le da, seveda, ni sin, ampak hči. Prav zaradi tega ji pripade čarobna palica slavnega čarovnika, kar jo postavi na pot, ki jo še nihče pred njo ni ubral: postati prvi ženski čarovnik. Na poti jo spremlja nepozabna čarovnica babica Vremenovosek, in skupaj se podata v svet, kjer se tradicija in predsodki spopadejo s pogumom in odločnostjo.

Roman je prežet z značilnim Pratchettovim slogom – hudomušnim, satiričnim in šarmantno namuznjenim. Čeprav je slovenski prevod odličen, bi priporočila branje v angleškem originalu, kjer besedne igre in domiselne šale še bolj zasijejo.

Čarovnice, čarovniki in šola za čarovnike (ki sicer ni Bradavičarka) — kaj več bi si lahko želeli jeseni?

**The Exorcist Files: True Stories About the Reality of Evil and How to Defeat It (2024)**

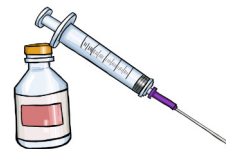
Avtor: Pater Carlos Martins

The Exorcist Files patra Carlosa Martinsa ponuja nenavaden vpogled v delo rimokatoliškega duhovnika, ki deluje kot eksorcist v Združenih državah Amerike. V knjigi opisuje značilnosti svojega poklica, osnovni princip, kako Hudič pridobi nadzor nad posameznikom, ter praktične nasvete, kako se lahko posameznik temu izogne.

Sicer prihajam iz katoliške družine, vendar to nikoli ni bila tema, ki je zame obstajala zunaj ogleda grozljivk in nato celo noč prižganih luči, ki so bile po takih filmih nujno zlo. V pop kulturi se vedno večkrat srečamo s temami obsesije, zakletih hiš in izganjanja hudiča. Posebnost te knjige je perspektiva, iz vidika nekoga, ki v fizični obstoj zla zares verjame. Martins Hudiča opisuje kot skrajno legalistično bitje – Cerkev je opredelila "pravila igre": greh, zakramente, deset zapovedi. Ko posameznik ta pravila prekrši, odpre vrata za vstop zla v svoje življenje. Skozi fascinanten opis svoje kariere razlaga delovanje Hudiča in zgodbe ljudi, v življenja katerih naj bi le-ta vstopil. Knjiga ne zanemara niti odnosa med eksorcizmom, znanostjo in psihologijo.



Če vas zanima tema, ki prepleta vero in Cerkveno doktrino ali pa bi se želeli le pošteno prestrašiti — kaj je hujšega kot napis, da je bila knjiga napisana po resničnih dogodkih — vam slednjo toplo priporočam. Jaz sem jo večinoma brala podnevi, da sem zvečer lahko zaspala.



Q & A z Markom

Pogovarja se: Jan Šporin

V tokratni številki Presnovnika smo se pogovarjali z doc. dr. Markom Milojevičem, ki ga mnogi poznamo kot predavatelja in docenta na naši fakulteti. Mariskdo pa še ne ve, da se njegove pedagoške obveznosti prepletajo z akademsko potjo raziskovanja naprednih metod v farmakologiji. Z njim smo se v sproščenem vzdušju pogovarjali o tem, kako se je sploh znašel v svetu farmakologije, kaj ga pri delu s študenti najbolj navdušuje ter kako svoje strokovno znanje povezuje s športom in vsakdanjim življenjem.



Kako te je pot zanesla v tako delo? Kako si se odločil za farmakologijo? Si vedno želel delati na fakulteti?

Iskreno – čisto po naključju. Po končanem magisteriju nisem imel povsem jasne predstave, kam naprej. Vedel sem samo, da me veseli raziskovanje in da si ne želim rutinskega dela. Čeprav so mi takrat ponudili, da nadaljujem z doktorskim študijem na Fakulteti za farmacijo v Ljubljani, sem bil odločen, da se želim vrniti v Maribor. Kot večina študentov sem si zato po študiju želel »vzeti nekaj časa zase«, oditi na morje in tam razmišljati, kaj bi rad počel v življenju. No, po dveh dneh na morju sem prejel e-mail Drug Dealerja (študentska organizacija na Fakulteti za farmacijo v Ljubljani (FFA), da ne bo pomote), da na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru (MF UM) iščejo mladega raziskovalca, ki bi se pod mentorstvom prof. dr. Uroša Mavra ukvarjal z razvojem novih in vitro modelov tkiv. Edini problem je bil, da je bil razpis odprt samo še do konca naslednjega dne. Še isti dan sem se vrnil z morja, naslednji dan oddal prijavo, čez nekaj dni pa sem bil že na razgovoru. Na srečo so se odločili zame in nekaj tednov kasneje sem že začel delati. Kmalu sem postal tudi asistent in kasneje, po doktoratu, docent za področje farmakologije in toksikologije. Ironično je, da sem si tekom študija večkrat rekel, da na fakulteti gotovo ne bi rad delal. Danes pa si težko predstavljam, da bi delal kje drugje.

Kaj obsega tvoje delo na MF UM?

Moje delo na MF UM je v grobem razdeljeno na dva dela: pedagoško in raziskovalno. V okviru pedagoškega dela izvajam predavanja, seminarje in

vaje pri predmetih Farmakologija s toksikologijo ter Z dokazi podprta medicina, na podiplomskem študiju pa tudi pri predmetu Farmacevtska biotehnologija. S študijskim letom 2025/2026 bom sodeloval tudi pri predmetu Uvod v biološka in biološkim podobna zdravila, ki bo del novega programa Farmacije. Pedagoško delo pa seveda ni samo poučevanje v predavalnici. Vključuje tudi pripravo gradiva, oblikovanje ter popravljanje izpitnih vprašanj in kolokvijev (to mi običajno vzame največ časa), pregled seminarskih nalog, pripravo na ustne izpite in konzultacije s študenti.

Raziskovalni del poteka na Inštitutu za biomedicinske vede, kjer sodelujem pri izvedbi različnih projektov. To obsega pisanje poročil, člankov in delo v laboratoriju, za kar pa mi zaradi pedagoških obveznosti žal ostane premalo časa. Največ pozornosti namenjam raziskavam, kjer z uporabo naprednih tehnik aditivne proizvodnje, kot je 3D biotisk, razvijamo funkcionalne in vitro modele Langerhansovih otočkov. Na tem področju sem vodil tudi svoj podoktorski projekt, raziskave pa nameravamo nadaljevati v okviru večjega ARIS projekta.

Zelo pomemben del mojega dela je tudi mentorstvo. Trenutno sem mentor in somentor dvema doktorskima študentkama, hkrati pa usmerjam tudi magistrske študente, kar je po mojem mnenju eden najlepših, a tudi najodgovornejših delov akademske kariere.

Kaj ti je najbolj všeč pri delu s študenti?

Dejstvo, da mi nikoli ni dolgčas. Delo s študenti je izjemno dinamično, polno izzivov, a hkrati zelo izpolnjujoče. Posebno lep občutek je, ko vidiš, da si

znanje predal tako, da so ga študenti res razumeli in ga bodo znali uporabiti v praksi. Prav tako me redne interakcije s študenti ohranjajo mentalno mladega – morda prav zaradi njihovega drugačnega generacijskega načina razmišljanja, ob katerem se tudi sam veliko naučim. To je velik plus in eden od razlogov, zakaj to delo rad opravljam.

Kaj pogrešaš iz časa študentskih dni?

Čeprav je bilo to lepo obdobje, moram priznati, da je bilo kar naporno. Življenje v premajhni garsonjeri, ki je bila za povrh še predraga, neskončno čakanje na dežju na nabito polne avtobuse in občutek, da sem polovico dneva preživel na poti. Vse to je bilo precej utrujajoče, a hkrati razlog, da danes veliko bolj cenim mirnejši ritem življenja. Brezskrbno tudi ni bilo, saj je bilo obveznosti ogromno, pa še selitev v Ljubljano je pomenila, da sem imel manj stika s prijatelji in sem komaj čakal vikende, da grem domov. Velikokrat sem imel tudi občutek, da me ne veseli to, kar študiram, danes pa vem, da je imelo vse skupaj svoj smisel. Če kaj pogrešam, je to verjetno občutek, da imaš kot študent pred sabo odprtih ogromno možnosti. Takrat si lahko privoščiš več raziskovanja, poskusov in celo napak, ker se šele odločaš, kam boš šel in kaj bi rad delal.

Kako se farmakologija povezuje s tvojim vsakodnevnim življenjem in hobiji?

Na pamet mi takoj padeta dve stvari. Prva je, da me družina, prijatelji in znanci nenehno sprašujejo za mnenje o zdravih in prehranskih dodatkih – kaj je dobro, kaj se lahko kombinira in kje so morebitna tveganja. To mi nikakor ni v breme, ampak z veseljem svetujem. En primer mi je še posebej ostal v spominu: ko je oče v bolnišnici prejemal antibiotik levofloksacin. Ker sem vedel, da lahko povzroča redek neželeni učinek – tendinopatijo – sem hitro povezal njegovo počeno ahilovo tetivo s tem zdravilom. Antibiotik so mu zamenjali in na srečo je dobro okrevljal.

Druga stvar je, da lahko znanje prenesem neposredno v svoje hobije, predvsem šport in prehrano. Redno spremljam raziskave in potem poskusim ugotovitve testirati na sebi – tako skušam izboljšati kakovost treningov, ohranjati zdravje in zmanjševati tveganje za določene bolezni. V hecu rad rečem, da, ker nisem več rosn mlad, skušam s tem vsaj malo upočasniti staranje.

Če bi moral dodati še tretjo povezavo, pa bi rekel, da imam klasično poklicno deformacijo. Težko se popolnoma odklopim. Včasih me kar zmoti, ko v serijah ali filmih napačno uporabijo zdravila in

prikažejo njihove učinke. Enako me spravi ob živce, ko slišim za »čudežne« prehranske dodatke, ki naj bi rešili vse težave – od izgube kilogramov do podaljševanja življenja. Takšnih bližnjic žal ni, zato se ob takih trditvah težko zadržim, da ne bi razložil, zakaj v resnici ne delujejo.

Kako tvoje znanje farmakologije vpliva na tvojo športno kariero in kakšno je tvoje mnenje glede prehranskih dopolnil?

Ne morem ravno trditi, da imam za sabo resno športno kariero. Res je, da sem se od otroštva ukvarjal s tekmovalnimi športi, najprej s plavanjem, nato z rokometom, a je to vedno ostalo na amaterski ravni. Danes mi je najpomembnejše, da ostajam fit, zdrav in v dobri kondiciji, zato se ukvarjam predvsem s fitnessom.

Znanje s področja farmakologije mi je dalo orodja, da imam do športa in prehrane bolj znanstven in sistematičen pristop. Redno spremljam rezultate aktualnih študij in metaanaliz na področju treninga, prehrane in prehranskih dopolnil ter poskušam koristne ugotovitve prenesti v prakso. Po domače: najprej preverim dokaze, potem pa preizkusim na sebi, kar pomeni, da sem pogosto tudi sam svoj poskusni zajček.

Kar se tiče prehranskih dopolnil, menim, da imajo smisel, če so uporabljena za pravi namen in pod pravimi pogoji. Če želimo nadomestiti pomanjkanje (npr. vitamin D3), izboljšati zmogljivost (npr. kofein, kreatin) ali zmanjšati tveganje za razvoj bolezni (npr.



Foto: osebni arhiv

omega-3 maščobne kisline za kardiovaskularno zdravje), potem je njihova uporaba upravičena. Smiselno jih je uporabljati tudi pri posebnih okoliščinah – na primer pri vegetarijancih in veganih (vitamin B12, železo), pri ljudeh z zelo intenzivno telesno aktivnostjo (beljakovinski dodatki) ali v starosti (vitamin D, kalcij). Ključno pa je, da izbiramo kakovostna dopolnila v ustreznih kemijskih oblikah, saj si lahko z nekakovostnimi pripravki naredimo več škode kot koristi.

Kakšno je torej ravnovesje med delom in zasebnim življenjem na inštitutu? Imaš na tem mestu kakšen nasvet za vse študente, ki se lovijo v usklajevanju urnikov študija in treningov?

Na inštitutu dela ne zmanjka še posebej, kadar imam veliko pedagoških obveznosti. Na začetku me je to izjemno obremenjevalo, saj sem imel občutek, da nikoli ne bom vsega dokončal, zelo pa me moti, če puščam stvari nedokončane. Lažje mi je postalo, ko mi je Uroš (na inštitutu smo si med seboj namreč na "ti") dal pragmatičen nasvet: »Navaditi se moraš, da tukaj nikoli ne boš prišel na zeleno vejo.« Odkar sem to ponotranjil, mi je veliko lažje. Zdaj si stvari razporedim po prioritetni listi in jih rešujem eno za drugo. Če vmes pride kaj novega (kar se vedno zgodi), jo umestim na seznam glede na nujnost in nadaljujem z delom. Od takrat lahko rečem, da je moje ravnovesje med delom in zasebnim življenjem veliko boljše. K temu pripomore tudi to, da si skušamo na inštitutu ustvariti sproščeno in prijazno delovno okolje, kar je po mojem mnenju pomemben del našega etosa. Seveda o službi še vedno veliko razmišljam tudi doma, vendar se zdaj trudim, da nujne stvari vedno rešim na delovnem mestu, prosti čas pa namenim sebi, športu in bližnjim.

Študentom bi svetoval, naj se ne obremenjujejo s popolnim ravnovesjem, ampak naj raje najdejo sistem, ki jim ustreza, in se ga držijo. Seveda ne gre vedno vse po načrtu in s tem se je treba sprijazniti. Pomembno je gledati dolgoročno: bolj kot kratkotrajna popolnost šteje konsistenca skozi čas. Ni konec sveta, če kak trening izpustiš ali

kakšen dan posvetiš samo delu, dokler gradiš vztrajnost na dolgi rok. Motivacija je super za začetek, a na koncu te pri stvari drži disciplina. Ob tem pa naj ne pozabijo, da je za zdrav um pomembno tudi zdravo telo – vlaganje v gibanje, šport in hobije nikoli ni izguba časa, ampak najboljša naložba vase.

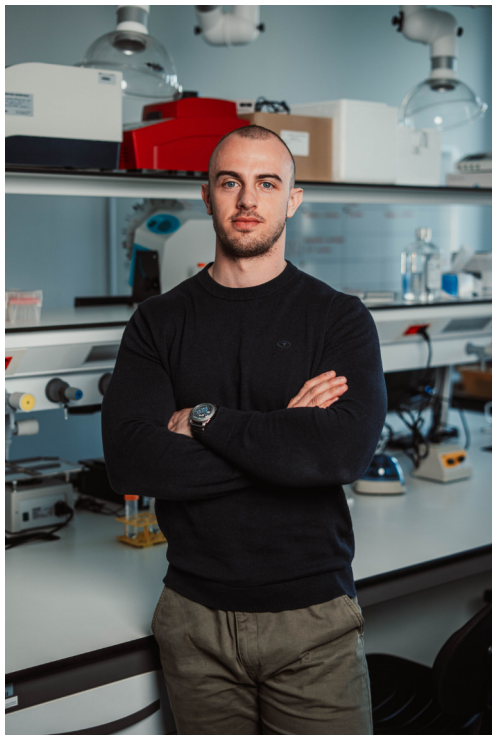
Kako gledaš na uporabo »boosterjev«, kofeina in ostalih dodatkov pri športu?

Najprej je treba povedati, kaj sploh mislimo z »boosterji«. Večina »pre-workout« mešanic temelji na kofeinu, zraven pa vsebuje še celo vrsto drugih sestavin. Problem je, da so te pogosto poddozirane ali pa se med sabo mešajo na način, ki ne prinese dodatne koristi. Novejše raziskave kažejo, da kombinacije praviloma ne presegajo učinka samega kofeina. Zato sem zagovornik preprostega pristopa – raje izberimo posamezno učinkovino v preverjenem odmerku kot pa mešanico, kjer niti ne veš, koliko česa je notri.

Kofein ostaja daleč najbolj preverjen ergogenik. V zmernih odmerkih (okoli 3–6 mg/kg) lahko izboljša moč, vzdržljivost in eksplozivnost. Višji odmerki praviloma ne prinesejo dodatnih koristi, povečajo pa tveganje za nespečnost, nervozo ali prebavne težave. Pri kofeinu je zelo pomembno individualno testiranje, saj se odzivi razlikujejo glede na navade, genetiko in čas vnosa. Med drugimi dodatki izstopa predvsem kreatin monohidrat, ki ostaja zlati standard pri povečanju moči in mišične mase, poleg tega pa je vse več dokazov, da koristi tudi kogniciji in delovanju možganov – kar pride prav predvsem v stresnih obdobjih ali ob pomanjkanju spanja (še posebej primerno za študente medicine). Citrulin in β -alanin imata tudi nekaj potenciala, a so učinki skromni in precej odvisni od posameznika. Prehranski nitrati (npr. rdeča pesa) imajo lahko določene koristi pri visokointenzivnih naporih, a dodatka nad učinkom kofeina praviloma ne prinesejo.

Bolj skeptičen sem do »čudežnih boosterjev« in »fat burnerjev«, ki obljublajo vse mogoče – od neverjetne energije do hitre izgube kilogramov. Pogosto gre le za drago embalažo brez resne vsebine, znanstveni dokazi pa so šibki ali pa jih sploh ni. Poleg tega se rekreativci pogosto ne zavedajo interakcij med dopolnili. Tudi tukaj velja, da več ni nujno bolje, včasih je celo škodljivo.

O anabolnih steroidih in drugih prepovedanih snoveh se ne bi želel preveč razpisati. Samo to: absolutno ne odobravam njihove uporabe. Žal je uporaba med mladimi v porastu, pogosto



zaradi pomanjkanja znanja in zavedanja o dolgoročnih posledicah. Tveganja pa so resna – od kardiovaskularnih zapletov do hormonskih in psihiatričnih težav.

Skratka, smisel vidim le v znanstveno preverjenih dodatkih, ki imajo jasno dokazano učinkovitost, in to v pravih odmerkih. Osnova mora vedno ostati dobra prehrana, zadosten spanec in konsistenten trening – šele potem ima smisel dodajati dopnila.

Katere so najpogostejše zmotе, ki jih opaziš pri uporabi športnih dodatkov pri rekreativnih športnikih?

Najpogostejša zmotа je, da ljudje prehranska dopnila razumejo kot nadomestek za uravnoteženo prehrano in zdrav življenjski slog. To seveda ni res. Noben prašek ali kapsula ne bo nadomestila kakovostnega spanca, raznolike prehrane in rednega gibanja.

Druga težava je jemanje nepravilnih oblik dodatkov. Klasičen primer je magnezij. Veliko izdelkov vsebuje magnezijev oksid, ki se zelo slabo absorbira, medtem ko so oblike, kot je magnezijev bisglicinat, bistveno bolj učinkovite. Podobno velja tudi za kurkumin, ki ima v osnovi zelo nizko biološko uporabnost, dokler ga ne kombiniramo s piperinom, ki absorpcijo močno poveča.

Pogosta zmotа je tudi razmišljanje »več je bolje«. Ljudje jemljejo visoke odmerke vitaminov ali

Foto: osebni arhiv

mineralov, ker mislijo, da bo učinek večji, v resnici pa s tem samo obremenjujejo telo – v najboljšem primeru dobijo drag urin, v najslabšem pa si škodijo. Klasičen primer je prekomerno jemanje vitamina A, ki je v večjih odmerkih toksičen, ali pa cinka, ki lahko pri kroničnem predoziranju povzroči pomanjkanje bakra.

Veliko rekreativcev se ujame tudi v past marketinga. Kupujejo »čudežne boosterje«, »fat burnerje« in podobne mešanice, ki obljubljajo hitre rezultate, čeprav znanstvenih dokazov za njihovo učinkovitost praktično ni.

Pogosto ljudje pozabijo tudi na interakcije med dopnili. Na primer železo in kalcij v črevesju tekmuje za absorpcijo, zato se ju ne jemlje hkrati, prav tako dolgotrajni visoki odmerki cinka zmanjšujejo absorpcijo bakra.

Še ena zmotа je ignoriranje individualnih potreb. Nekateri ljudje jemljejo dodatke, ki jih sploh ne potrebujejo, drugi pa ne jemljejo tistega, kar bi res morali. Tipičen primer je pomanjkanje joda pri ljudeh, ki ne uživajo morske hrane in ne uporabljajo jodirane soli – zanje je dodatek včasih smiselna rešitev.

Kako izgleda tvoj popoln dan?

Če sem malo dolgočasen, bi rekel, da je zame vsak dan, ko sem zdrav, srečen in zadovoljen, popoln. Če pa moram izpostaviti primer »klišejsko popolnega« dne, si ga predstavljam tako: ležim na sončni peščeni plaži pod palmami, brez elektronskih naprav v bližini, v roki imam koktejl, na mizi pa skledo sadja. Berem dobro knjigo, nimam skrbi (ta del je sicer precej utopičen) in ob sebi imam dobro družbo. Če pa sem bolj prizemljen, je popoln dan veliko preprostejši – ko dobro opraviš delo, grem na trening in potem preživim večer z najbližjimi.

Ali bi se še enkrat odločil za enako kariero?

Vedno sem v šali govoril, da bi, če bi bil res pameten, študiral teoretično fiziko. Čeprav je v tem nekaj resnice, pa danes, ko pogledam nazaj, ne bi spremenil ničesar. Ravno odločitve – tako velike kot tudi na videz nepomembne – so me pripeljale do tu, kjer sem danes. Za vse, kar se mi je zgodilo v življenju, sem hvaležen. Zato lahko mirno rečem: da, odločil bi se za enako kariero.



Avtomat za kavo kot vitalni organ

Piše: Katarina Kovačič

Anatomija človeka je zastarela. Noben anatomski atlas ne omenja najpomembnejšega organa študenta medicine: avtomata za kavo.



Lokacija:

Strateško postavljen v avli, da lahko študent do njega pride po poti na predavanje oziroma vaje, ali pa ko rabi odmor med predavanjem, ima na poti iz predavalnice ravno dovolj časa, da oceni, če potrebuje espresso ali dvojni espresso.

Funkcija:

- Vzdrževanje zavesti med predavanji
- Uravnavanje krvnega tlaka (hipotenzija – espresso; hipertenzija – decaf, beri placebo)
- Socialna kohezija (čakalnica za vse, ki še nočejo nazaj v knjižnico)
- Oživljanje ob 7.45, ko profesor z entuziazmom razlaga branje EKG pri AV blokih

Klinična slika hipokofeinemije:

- Somnolenca (predavatelj misli, da študent spi, ampak gre za tranzientno izgubo zavesti)
- Glavobol (9/10 po VAS)
- Razdražljivost (kaže se kot pasivno-agresivni sindrom, sarkastična tahifazija in akutna intoleranca do predavatelja)

Zdravljenje:

- Prva linija: kava per os
- Druga linija: čaj, energijski napitki
- Adjuvantna terapija: klepet ob kavi (nič ni bolj zdravlilnega kot to, da kolega reče: »Jaz tudi še nisem začel.«)

Prognoza:

- Delujoč avtomat = funkcionalni študenti
- Nedelujoč avtomat = množična migracija študentov v najbližjo kavarno

Barve neba odsevajo stanje srca

Jacinta Drnovšek

oči so zrcalo duše
danes je
nebo zrcalo moje duše
krvavi
srce,
duša
in telo.
{
barve neba
razrivajo
odtenke mojih misli
in stanje duha –

želi si svobodo neba;
življenje pa prinaša
le iskreno & bolečo,
krvavordečo
zarjo.





Moja izmenjava v Ekvadorju

Piše: Zala Kotnik

»Mami, ati ... Poleti grem v Ekvador.«

Tako se je začela moja zgodba. Najprej začuden pogled, nato vprašanje: »Zakaj ravno tja? Saj lahko greš kam bližje, kam bolj varno...« A v meni je bila želja, da doživim nekaj čisto drugačnega. Da vidim svet z druge perspektive, daleč stran od Evrope, kjer imamo vse na doseg roke.

Tako sem julija 2025 mesec dni preživela na medicinski izmenjavi v Ekvadorju. Po dolgih 35 urah potovanja sem se znašla v mestu Loja, ki leži na jugu države, blizu meje s Perujem. Velja za kulturno prestolnico Ekvadorja, polno glasbe, umetnosti in kolonialne arhitekture, a hkrati dovolj majhno in mirno, da hitro začutiš toplino domačinov.

Gostiteljska družina me je sprejela z nasmehom in takoj postregla z obrokom, ki ga ne bom pozabila: krožnik riža, piščanca, bele koruze in zrelih banan, pripravljenih na

njihov tradicionalni način. V tistem trenutku sem vedela, da me čaka prav posebna izkušnja.

Moja nastanitev je bila sredi favele. Hiša je od zunaj delovala kot improvizirana zgradba, vendar sem znotraj imela svojo sobo in kopalnico, vse je bilo čisto in urejeno. Edina »malenkost« je bila ta, da smo skoraj celi mesec živeli brez tekoče vode in občasno tudi brez elektrike. Luksuz v obliki toplega tuša je bil tako redek, da sem ga začela sanjati. Vsakič, ko je iz pipe pritekla vsaj mrzla voda, smo to praznovali skoraj kot praznik.

Čez dan sem opravljala prakso v treh zasebnih bolnišnicah – Medilab Clinic, Loja Medical in Solca. Moderni hodniki, sijaj nove opreme in sproščeno osebje so me presenetili. A navdušenje se je hitro spremenilo v razočaranje, saj sem ugotovila, da bom ostala predvsem opazovalka. Pri operacijah sem stala v ozadju, pogosto brez možnosti, da se res vključim. Največ sem naučila od specializanta Sebastiana in radiologa Davida, ki sta si vzela čas zame. Morda nisem dobila toliko praktičnega znanja, kot sem pričakovala, sem pa dobila vpogled v realnost: zasebne bolnišnice v Ekvadorju nudijo udobje in moderno opremo, a si jih lahko privoščijo le peščica bogatih, saj so cene storitev občutno višje kot pri nas, njihov življenjski standard pa bistveno nižji. Povsem drugačna slika pa se pokaže v javnem sektorju, kjer so ustanove preobremenjene in kadrovske podhranjene – kirurgi si morajo osnovne stvari, kot so zaščitne maske in razkužila, pogosto priskrbeti kar sami.

S prijatelji smo se odločili, da se udeležimo ekspedicije v amazonski deževni gozd. Malo pustolovščine – zakaj pa ne? Dva dni sem preživela v Amazoniji brez signala in povezave s svetom, obkrožena le z glasnim petjem ptic, šumenjem listja in neznanimi žuželkami, ki so se ponoči sprehajale okoli moje mreže proti komarjem. Čez dan smo hodili po blatnih in ozkih poteh, ki so bile vse prej kot poti, kot jih poznamo v naših gorah – večkrat





smo morali kar po reki navzgor, čez spolzke skale in pod podrta drevesa. Plezali smo, se spotikali, iskali ravnotežje na koreninah in nenehno pomagali drug drugemu, da smo sploh prišli naprej. Veliko je bilo improvizacije – tu veja postane oprijemalo, tam kamen služil kot most, včasih pa je bilo treba kar na vse štiri. Amazonija nas je hitro naučila, da tam nobena pot ni enostavna in da je preživetje res odvisno od sodelovanja. A ravno v tem je bila čarovnija – skupaj smo se smejali, si pomagali in na koncu doživeli džunglo v njeni najbolj divji obliki.

Za vikend smo se s prijateljičino družino za nekaj dni odpravili na obalni del Ekvadorja. Na obali v regiji Esmeralda sem se znašla sredi prizora, ki bi ga prej pričakovala na televizijskih

novicah kot pa na lastnem potovanju – domačini so zaprli most in z glasnimi vzkliki od vlade zahtevali boljšo infrastrukturo ter spremembe. Vojaki so kmalu prišli na kraj dogodka in začeli protestnike nasilno odstranjevati. Vse to sem doživela iz prve vrste, stala sem tam, ujeta med množico, in skoraj nisem mogla verjeti, da sem res del tega kaosa. Kljub napetosti protesta smo našli tudi trenutke miru in užitka. Na plaži smo se sprostili, se sprehajali po toplem pesku, plavali v turkiznem morju in se smejali ob valovih, ki so nas premetavali sem ter tja. Sonce nas je grelo, sapica z obalnega pasu pa nas je hladila – bili smo kot v drugem svetu, kjer vsak trenutek diši po svobodi in poletju. Na poti nazaj je bila glavna cesta zaprta, zato smo zavili na stransko kamnito pot. Sprva smo mislili, da je bližnjica, a kmalu smo se znašli pred razkošno vilo, obdano z visokimi zidovi. Pred njo so stali zamaskirani moški z orožjem, ki so nam z odločnimi kretnjami pokazali, naj se takoj obrnemo. Nihče ni spregovoril niti besede, a njihov pogled je bil dovolj zgovoren. V tistem trenutku mi je srce razbijalo, kot da bi bila v napetem kriminalnem filmu – le da sem bila jaz sama v glavni vlogi. Kasneje smo izvedeli, da so to vile, ki

pripadajo kartelom.

Ekvador je poln kontrastov: nevarnosti in topline, revščine in razkošja. Hrana je bila stalnica, ki me je vedno razveselila. Riž je bil skoraj na vsakem krožniku, ob njem fižol, krompir in meso – največkrat piščanec ali govedina. Posebno sem vzljubila patacones (ocvrte zelene banane), encebollado (ribjo juho s čebulo), mote pillo (bela kuruza z zelenjavo in svinjino) ceviche iz kozic, pa tudi humitas (koruzne štručke, kuhane v koruznih listih). Za pijačo pa nikoli ni zmanjkalo svežih sokov iz tropskega sadja, ki ga doma niti ne poznamo – marakuja, guanabana, tamarillo. Kadar so domačini slavili, pa je na mizi skoraj vedno pristalo njihovo znamenito žganje Canta Claro ali Zhumir, močan sladkasti destilat sladkornega trsa, ki ga pijejo v kozarčkih, pogosto zmešanega z limeto in sladkorjem. Okus, ki ga ne pozabiš hitro in ki te tudi precej hitro spomni, da je jutri nov dan.

Seveda ni šlo brez neljubih dogodkov – enkrat so me tudi oropali in mi vzeli zapestnico Swarovski. Tisti trenutek me je stisnilo, a danes na to gledam z rahlim nasmehom: bleščeče stvari preprosto ne sodijo na latinskoameriške ulice.

Ko sem se po mesecu dni vračala domov, sem čutila mešanico olajšanja, hvaležnosti in nostalgije. Spoznala sem, kako privilegirani smo v Evropi, da imamo tekočo vodo, varne ulice in zdravstveni sistem, kjer si lahko privoščimo dostop do zdravnika. A hkrati sem spoznala ljudi, ki sredi težav živijo sproščeno, delijo vse, kar imajo, in znajo uživati v preprostih stvareh.

In, ko sem pristala nazaj v Sloveniji, sem si privoščila razkošje, o katerem sem v Ekvadorju največkrat sanjala. Šla sem pod dolg, vroč tuš. Najboljši na svetu.

¡Muchas gracias Ekvador!



specializacija

KATERA JE TVOJA ?

1. Moja najljubša risanka v otroštvu je bila:

- a) Čebelica Maja
- b) Gasilec Samo
- c) Mojster Miha
- d) Prihaja Nodi
- e) Črno-bela Miki miška

3. Moje naročilo v Therapy-u je:

- a) Espresso, ampak le 2 na dan
- b) Dvojna podaljšana v skodelici za čaj
- c) Bela kava
- d) Kozarček vina ob pogovoru s kolegom
- e) Črna kava v beli skodelici



5. Katera bi bila filmska uvodna špica, če bi posneli film o tebi?

- a) That Don't Impress Me Much
- b) Eye of the Tiger
- c) Mr bombastic
- d) Can't get you out of my head
- e) Get The Party Started



2. Moj najljubši obrok je:

- a) Solata brez soli in omega-3 kapsule
- b) Energijska ploščica in Red Bull
- c) Ogromen zrezek medium rare in beljakovinski napitek
- d) Sivkin čaj in keksi v nepravilnih oblikah
- e) Juhica iz mikrovalovne pečice

4. Moj življenjski moto je:

- a) V ritmu življenja, ampak sinusnem.
- b) C-ABCDE
- c) Če se premika in ne bi smelo → imobiliziraj. Če se ne premika in bi se moralo → operiraj.
- d) Kako se ob tem počutiš?
- e) Ni vse črno-belo, poznam še 50 odtenkov sive.

Kardiolog - največ A



Kardiologi živite v ritmu. Dobesedno. Od EKG-jev do stresnih testov – vaše srce bije za... no, srca drugih. Naj te ne zavede solata – to ni dieta, to je življenjski slog. Omega 3 kapsule niso prehranski dodatek, ampak vera. Espresso pa ni razvada – je ritual. A zakaj Maja? Samosvoja, pridna, trmasta... Kljub temu da vas malo kdo, malo kdaj impresionira, pa je troponin tisti, ki definitivno požene kri po žilah. Ste tisti, ki aritmije ne prenesete niti v Spotify playlisti. Rahlo arogantni, a še to samo zato, ker dejansko veste, kako življenje rešiti v 3 minutah.

Urgentni zdravnik - največ B



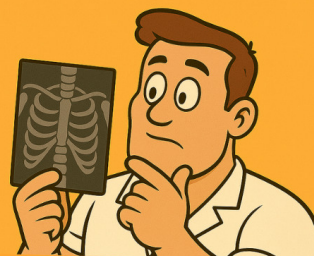
Kot urgentaš se ne rodiš, do te stopnje se skališ – sredi nehumanih ur, med kapljami adrenalina in infuzij. Hrana? Pjaca? Kavica v miru? Ne, ni časa... Prehranjevanje je pač preživetveno. Že Gasilec Samo je napovedal prihodnost – vedno tu, rešuje vse... zveni znano? Ni časa za filozofiranje, tudi kar se tiče življenjske filozofije ne, zato moto ostaja C-ABCDE, ki nikoli ne pusti na cedilu. Eye of the tiger pa napoveduje naslednjo borbo v ringu, ki naj bo prihod pacienta ali pa začetek nove smene.

Ortoped - največ C



Ortopedi ali ljubkovalno orto-bros ne razlagate bolezni, vi popravljate in to z odločnostjo, ki se meri newtonih. Vse se začne z gledanjem Mojstra Miha, ki popravi vse. Bomo zmogli? Beljakovine so svete, mišice pa nujne, zato obroki in način življenja sestoji prav iz teh. Zrezki, beljakovinski dodatki in članstvo v fitnessu so zapisane v ortopedsko biblijo. Tudi pri kavici ne zmanjka velikega dodatka mleka za močne kosti. Moto življenja je preprost – vse zrihtamo in popravimo. Ste definitivno Mr. Bombastic, ki v sobo vstopi z energijo, ki je fizično in duhovno večja od življenja; pa še radi plešete na čagah.

Radiolog - največ E



Ko vsi spregledajo, ste radiologi tisti, ki opazijo. Minimalistični – v barvah, besedah in pojavnosti. Vaš svet mora imeti čim manj artefaktov in veliko kontrasta, to se slika tudi v izbiri risank. Tudi kavo izberete črno, saj mleko povzroči artefakte, bela skodelica pa zadane kontrast. Prehrana je hitra in rahlo obsevana. 50 odtenkov sive? Ni mišljeno kot v filmu, to je vaša dnevna realnost. Vsi pa vemo, da se zabava ne začne, dokler radiologi ne odčitajo slik, ki jih večina ne zna razbrati.

Psihiater - največ D



Psihiatri poslušate, gledate in čutite. Vprašaj en stavek – in potem tišina naredi ostalo. V svetu izvidov in kirurških setov ste psihiatri tisti, ki se sprašujejo, »kaj pa, če je to nekaj globljega?« Kot Nodi, živite v svetu polnem različnih ljudi, katerim ste pripravljeni pomagati in biti razumevalajoči. Kosilo ni tako pomembno, saj lahko vzbudi velika čustva. Tukaj vedno pridejo prav keksi nepravilnih oblik, ki namesto Rorschachovega testa razkrijejo kaj več o samem dnevu. Nikoli ne izpustite možnosti za kozarček in pogovor. Moto vašega življenja je preprost, a učinkovit, ki sproži plaz občutkov. Verjetno so to razlogi zakaj nekateri stvari ne moremo dati iz glave.

ŠUS se predstavi: “Danes treniramo, jutri rešujemo!”

Piše: Nina Pegam

Študentska urgentna sekcija (ŠUS) je projekt, ki študentom medicine in zdravstvenih ved približuje delo v nepredvidljivih urgentnih situacijah. Namen je priprava študentov na stresne trenutke, hitre odločitve in tudi improvizacijo. Naša vizija je združevanje teoretičnega znanja urgentne medicine z uporabo v praksi, kar ponazarja tudi naše geslo.



Tekom študijskega leta pripravljamo strokovna predavanja in praktične delavnice, kjer sodelujejo zdravniki specialisti in izkušeni reševalci. Študenti lahko pridobljeno znanje uporabijo na Urgentnem vikendu, na tekmovanjih prve pomoči ali pa zgolj za razširitev obzorij. Delavnice obsegajo vse od obravnave bolečin v prsih in abdomnu do napredne podpore življenja pri poškodovancu, pogoste pa so tudi praktične veščine, kot so imobilizacija ali uporaba opornic.

Vsako leto oktobra skupaj s projektom Zaživljenje organiziramo delavnico z naslovom »Bruc oživlja«, ki je namenjena ponovitvi temeljnih postopkov oživljanja (TPO). Sodelujemo tudi v akciji Slovenija

oživlja, kjer študentje medicine na ulicah prikazujemo pristop k neodzivni osebi in o tem ozaveščamo javnost. Letos smo se znanje TPO odločili deliti celo na vrhu Triglava.

Organizacijsko ekipo ŠUS-a trenutno sestavlja 14 zagretil študentov medicine, ki pod odločnim vodstvom šefice Tajde Špes skrbijo, da se njihove inovativne ideje uresničijo v obliki dogodkov projekta. Prosili smo jih, naj vsak zase odgovorijo na spodnji vprašanje, da bi dobili vpogled v njihov svet in način razmišljanja. Takole so nam odgovorili na vprašanje, kaj te naredi ŠUSovca in kakšni so kot ekipa:

ŠUSovci si po srcu. Biti ŠUSovec pomeni biti pripravljen na vse mogoče izzive, tudi take, ki te posteno izmučijo in o katerih še razmišljaš dolgo po tem, ko so že za tabo. Pomeni biti pripravljen pomagati tudi, ko te nihče za to ne prosi, in biti poln energije, ko si že čisto izmučen in bi ljudje pri “zdravi pameti” že odnehal ter si vzeli čas za počitek. Pomeni z veseljem predajati znanje naprej. Pomeni, da si tu za svoje kolege in da se trudiš za skupno dobro, ter tako pomagati tudi najzahtevnejše ovire. Kot ekipa smo nepremagljivi ravno zaradi krepkega ekipnega duha, ki ga redno negujemo. »Dream team« v pravem pomenu besed.

- Evelin Munda

ŠUSovci smo pravzaprav zelo različni ljudje, a nam je skupno, da sta akcija in nekaj adrenalina vedno v ospredju naših urgentnih idej. Kot ekipa smo zelo zagnani, polni idej, energije, direkti, a vedno pripravljeni pomagati drug drugemu.

- Lana Štrumbej

ŠUSovec je nekdo, ki ima željo po adrenalinu, sodelovanju in pomoči drugim v njihovih stiskah. Je oseba, ki je v stresnih situacijah zbrana, zato da lahko pomaga ostalim, ki so potrebni pomoči. ŠUSovec je poln spornega duha in želje po tem, da se iz leta v leto boljša, zna več in je še bolj pripravljen. Je nekdo, ki se zna tudi sprostiti in zabavati. Tako bi opisal tudi člane ekipe. Kot celota pa smo sinhroni, razumevajoči, in včasih vseeno malo zmedeni, a si vedno pomagamo, da dosežemo skupaj zastavljene cilje.

- Leon Hočvar

Sem praktičen človek. Uživam v ustvarjanju stvari in dogodkov; ki imajo praktičen namen in z njimi dejansko nekaj dosežemo, pa naj bo to karkoli od širjenja znanja do vzpostavljanja povezav med ljudmi. Točno to predstavlja ŠUS. Kot projekt smo realizirali že ogromno stvari, ki jih brez posobne vezi in kolegialnosti med člani ni mogoče izvesti s takimi omejitvami predvsem glede financ in delovne sile. Povezuje nas unikatna energija, ki nam omogoča, da ob vseh bedarijah, ki smo jih sposobni udeležiti, na koncu stisnemo zobe ter poritamo stvari kot je treba. Biti v naši ekipi zahteva določeno mero delavnosti, čuječnosti, praktičnega znanja, sposobnosti uporabe ZKP ter kanček primitivnosti.

- Mihael Čerpnjak

ŠUSovci se navdušujemo predvsem nad urgentno medicino in imamo močno željo po učenju tudi izven učilnic. Smo študenti, ki nas žene radovednost, svoje znanje želimo preizkusiti v rsičnih okoliščinah in smo pripravljeni stopiti iz cone udobja. Kot ekipa smo povezani, prilagodljivi in pripravljeni drug drugemu pomagati — tudi v kaotičnih situacijah, kar je ključnega pomena na terenu.

- Maruša Ledinec

Iskanje rešitev in trezna glava v kriznih in ekstremnih razmerah. Pomeni nuditi prvo pomoč po najboljših možnostih in s tistim, kar imaš. Rekel bi, da te improvizacija v vseh okoliščinah naredi ŠUSovca. Kot ekipa smo povezani, vsak ima neko področje za katerega skrbi, se posvetuje z drugimi kolegi, in prav to naredi ekipo celoto. Skupaj smo močni, kar vsako leto dokažemo pri organizaciji Urgentnega vikenda, kjer mora res vsak pustiti del sebe, da nam lahko uspe.

- Jan Koren

Mene ŠUSovko naredi konstantna želja po novih izzivih, preizkušanju svojih meja ter spoznavanju in sodelovanju z neverjetnimi ljudmi, ki jih kot članica ŠUS-a srečujem na vsakem koraku. Naša ekipa je kot majhna družina — ne povežemo se le kot člani ŠUS-a, temveč kot prijatelji, ki vedo, da se lahko vedno zanesemo drug na drugega.

- Tajda Špes

ŠUSovca te najbolj od vsega naredi želja po avanturah in veselje do spopadanja z izzivi. Rad moraš imeti ekipno delo in brez težav “iti ven, tudi ko zunaj dežuje”.

- Nik Verstovšek

ŠUSovec je lahko nekdo, ki si želi adrenalina, dobre družbe in obilo neprecenljivega znanja urgentne medicine.

- Hana Berlak



O Urgentnem vikendu...

Največ urgentnega duha se izkusi na glavnem ŠUS dogodku v študijskem letu, na Urgentnem vikendu. Kako je zastavljen program in kaj lahko študentje, ki se ga nameravajo udeležiti, pričakujejo?

Vsakemu, ki se želi udeležiti Urgentnega vikenda, bi rekla, naj pričakuje nepričakovano. Celoten program je zastavljen tako, da nadgrajujemo tako teoretično kot praktično znanje urgentne medicine, krepimo ekipni duh, medgeneracijsko ter medfakultetno povezovanje in omogočamo preizkušnje, ki od študentov zahtevajo mirno in preudarno razsojo v stresnih, celo kaotičnih situacijah, ampak v varnem okolju, kjer se na svojih napakah lahko učijo brez resnih posledic, ki bi lahko sledile v resničnem življenju. Taka izkušnja omogoča spoznavanje sebe in svojih odzivov na dogodke, ki jim bomo kot bodoči zdravniki lahko priča na svoji poklicni poti in bodo življenja odvisna od naših odločitev v tistem trenutku. Ena izmed posebnosti je prav gotovo vojaško vzdušje, za katerega skrbi bivši pripadnik specialnih enot Luka

Zorenč s svojo ekipo Akademije Ris, ki nam privzgaajo še več discipline. Program Urgentnega vikenda stremi k vedno samostojnejši uporabi teoretičnega znanja v praksi, saj ponavadi vedno začnemo s predavanji, nato pa postopoma nadaljujemo z delavnicami urgentnih posegov do njihove uporabe v sobotnih popoldanskih scenarijih in končno v velikem finalu Urgentnega vikenda, v nedeljski masovni nesreči. Pri izvedbi predavanj in delavnic nas vedno strokovno podprejo zdravniki, zdravstveni reševalci in ostali strokovni zdravstveni delavci, ki pripravijo tematska predavanja ali delavnice. Letos so bili to Pia Jerot, dr. med.; Tamara Serdinšek, dr. med.; Marko Lokar, dr. med.; Urša Vodopivec, dr. med.; Gregor Jakopič, dr. med.; Miha Zdovc, dr. med. ter MRMI inštruktor Damjan Remškar. Prvič smo na Urgentni vikend povabili tudi člane projekta Ultrafest, ki so nam pripravili delavnico o uporabi ultrazvoka pri urgentnih stanjih.

Vrhunec Urgentnega vikenda za marsikoga predstavlja prihod vojaškega helikopterja na kraj nedeljske masovne nesreče. Takrat lahko spoznamo, kako izgleda akcija na terenu in kaj so glavne prednosti vključevanja raznih reševalnih služb (policija, gasilci, vojska, reševalci) v samo dogajanje.

Simulacija masovne nesreče je za organizacijo zelo zahtevna, vendar vedno vredna truda, saj jo odlikujejo pristnost scenarija, nadgrajeno znanje, ki



Foto: arhiv projekta



ga med reševanjem pokažejo udeleženci, in hkratno ocenjevanje s strani MRMI inštruktorjev, ki nam omogoča, da na podlagi njihovih povratnih informacij v prihodnjih letih udeležencem nudimo še boljšo izkušnjo. Na nedeljski masovni nesreči vsako leto sodeluje vseh 35 udeležencev v vlogi reševalcev, okoli 50 statistov poškodovancev, posebej pa smo hvaležni vsem reševalnim službam, ki si vzamejo čas in pridejo z dobro voljo. Prednost sodelovanja z njimi je predvsem večja avtentičnost, saj so vključeni tudi v primeru dogodka masovne nesreče v realnem življenju. Omogoča nam tudi

dobro vajo v komunikaciji, ki v izrednih razmerah predstavlja velik izziv, čeprav je temeljnega pomena za optimalno razrešitev položaja. Vsaka izmed reševalnih služb ima svojo ključno vlogo. Policija in gasilci poskrbijo za varno okolje z odstranitvijo nevarnih elementov, vojska in zdravstveni reševalci pa pomagajo predvsem pri transportu pacientov v svojih vozilih ter vskočijo v primeru, če bi karkoli resnično šlo narobe. Po končani vaji imamo tudi predstavitev vseh sodelujočih služb, ki lahko razkažejo svoja vozila in podrobneje opišejo svojo funkcijo.

Člane organizacijske ekipe smo prosili, naj urgentni vikend opišejo s tremi besedami:

krepitev medsebojnih odnosov,
adrenalinski overload in preporod
duha (Evelin Munda)

nepozaben,
adrenalinski, poln
presenečenj
(Anamarija Žohar)

intenziven, adrenalinski,
ekipni duh (Maruša Ledinek)

bombastičen, poln
nepričakovanega, nepozaben
(Tajda Špes)

pester, akcija, dobra
družba (Ambrož Sušnik)

izven cone udobja, pričakuj
nepričakovano, timsko delo
(Lana Štrumbelj)

adrenalin v žilah, sodelovanje,
priložnost za učenje (Jan Koren)

bombastična izkušnja,
polna adrenalina,
poučnih trenutkov in
zabave (Leon Hočevar)

dinamičen, poln
presenečenj, na trenutke
kaotičen (Leon Prater)

»Hardcore«, napad na vse
čute, nepozabna izkušnja
(Nik Verstovšek)

nepozabno doživetje,
polno preizkušenj in
lepih trenutkov (Hana
Berlak)

unikaten, dinamičen,
"grounding" (Mihael
Čerpnjak)

adrenalin in še več
adrenalina, iz teorije v
prakso, ekipni duh (Iva
Vidovič)

adrenalin na kubik,
akcija, krepitev ekipnega
duha (Nina Pegam)



NARODNI
DOM
MARIBOR

SEZONA 25|26

CIKEL

ORKESTRSKI

20/11/25

Filharmonija Brno
Češki filharmonični zbor iz Brna

2/12/25

Simfonični orkester WDR

13/2/26

Komorni orkester iz Basla

23/4/26

Orkester Slovenske filharmonije

26/5/26

Simfonični orkester SWR

CIKEL

KOMORNI

21/10/25

Mak Grgič, kitara
Ensemble Dissonance

11/12/25

Krožek Elene Baškirove

28/1/26

Alexander Gadjiev, klavir

2/3/26

Kvartet Ébène

22/4/26

Wigmorski solisti



80 LET KONCERTNA
POSLOVALNICA

UNIFIT

FITNES MARIBOR | PRISTAN

AKCIJA ZA ŠTUDENTE IN DIJAKE

2490
€/mes

-50%
na vstop v
savna svet

GRATIS
Fitpass



WWW.UNIFIT.SI



