

Pijučnik

Glasilo Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik
September 2022 ISSN 1580-7223

22/3

V VRTINCU:

Odgovornost za
preprečevanje mobinga

GOLNIK SMO LJUDJE:

Povprašali smo sindikate

DROBTINICE:

Oviratlon, ki je v resnici teambuilding

Zdravstvene storitve brez napotnice

Klinika Golnik je specializirana za diagnostiko in zdravljenje pljučnih bolezni, alergij in drugih internističnih bolezni. Poleg storitev javnega zdravstva v kliniki opravljamo tudi zdravstvene storitve brez napotnice na številnih poročjih, vrhunsko diagnostiko in program preventivnih specialističnih pregledov.

V sodobno opremljenih ambulantah in laboratorijih Klinike Golnik delajo vrhunski strokovnjaki, ki obvladajo diagnostiko in zdravljenje, se nenehno izobražujejo in sodelujejo v raziskovalno-izobraževalni dejavnosti.

Izbirate lahko med paketnimi preventivnimi pregledi, posameznimi pregledi zaradi določene bolezni ali določenimi preiskavami.

PULMOLOGIJA

Diagnostika kašlja, težkega dihanja, drugo mnenje o diagnozah, kot je astma ipd., preiskave delovanja pljuč (diagnostiko astme lahko izvajamo že pri petletnih otrocih), globinsko slikanje pljuč (CT), preiskave pljučnega raka, poklicne bolezni pljuč, redke pljučne bolezni (cistična fibroza, sarkoidoza, intersticijske pljučne bolezni), motnje dihanja med spanjem (diagnostika in zdravljenje).

ALERGOLOGIJA

kožni vbodni testi v ambulantni in provokacijski testi na bolniškem oddelku (cvetni prah, hišni prah, piki žuželk, hrana in zdravila), koprivnica ali urtikarija, drugo mnenje.

ENDOSKOPIJA

gastroskopijska, kolonoskopijska, bronhoskopijska.

KARDIOLOGIJA

ultrazvok srca, 24-urni EKG (Holter), 24-urno merjenje krvnega tlaka, obremenilno testiranje, ultrazvok vratnih žil.

PREVENTIVNA PREGLEDA

- osnovni – preiskave krvi in urina, EKG, rentgenska slika pljuč, meritev pljučne funkcije, test alergije in tumorski markerji;
- celoviti – poleg osnovnega vključuje še ultrazvočni pregled srca, vratnih arterij in trebuha, obremenitveno testiranje in merjenje kostne gostote.

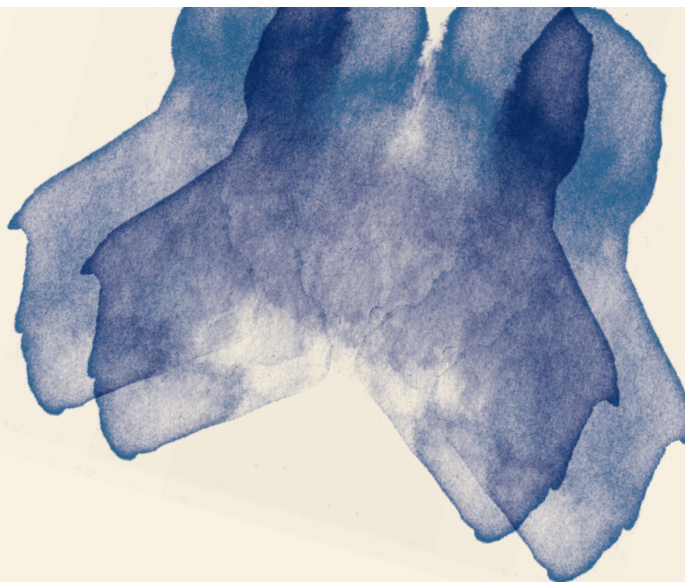
Storitev brez napotnice v celoti plačate sami.

Za pregled ali zdravljenje brez napotnice nam pišite na e-naslov breznapotnice@klinika-golnik.si ali pokličite na številko **04/256 95 60**.

Klinika je bolnikom prijazna tudi po udobnosti namestitve. Če prihajate od daleč, vam lahko zagotovimo bivanje v bližini klinike. Rezervacijo uredite pri **Majdi Pušavec** na e-naslovu majda.pusavec@klinika-golnik.si ali pokličite na številko **04/256 91 19**.

Cenik zdravstvenih storitev, podrobnejše informacije in zloženke so objavljeni na spletni strani www.klinika-golnik.si v zavihku **zdravstvene storitve brez napotnice**.





GOLNIŠKI SIMPOZIJ 2022

27.–29. OKTOBER 2022
KONGRES IN DELAVNICE
Bled (Rikli Balance Hotel)
in Klinika Golnik

**PO DOLGEM ČASU V
ŽIVO, PRIDRUŽITE
SE NAM!**

Program in prijava za zdravnike
in zdravstveno nego na:

www.klinika-golnik.si/strokovne-prireditve

Vsebina

Glavna urednica: Jana Bogdanovski
Odgovorni urednik: Aleš Rozman **Uredniški odbor:** Anja Blažun, Rok Cesar, Barbara Jenko, Nina Karakaš, Anja Simonič, Katja Vrankar, Judita Žalik, Maša Žugelj **Oblikovanje:** Maja Rebov **Lektoriranje:** Tea Kačar **Tisk:** Tiskarna Koštomaj d. o. o. **Naslov uredništva:** Klinika Golnik, Golnik 36, 4204 Golnik, **E-naslov:** pljucnik@klinika-golnik.si **Naklada:** 700 izvodov, issn 1580-7223, spletna izdaja issn 2463-9311. Vse pravice pridržane. Ponatis celote ali posameznih delov dovoljen samo s pisnim privolenjem. **Naslovnica:** Fotografijo na naslovnici je posnel Antonijo Bijelič.



V vrtincu 2

EAACI 2022 – kongres v Pragi • Delo v zabojniku »na testih« • Mednarodni kongres klinične kemije in laboratorijske medicine ter forum mladih • Klicni center beleži uspehe • Imamo novega izvajalca hemodialize • Predstavitev nekaterih pomembnejših objav • Odgovornost za preprečevanje mobinga • Mednarodni sejem znanosti in tehnike Regeneron ISEF

Pogovor 15

»Dobri odnosi znotraj kolektiva so temelj kakovostne obravnave«

Mislím, misliš, misli 19

Ste že slišali za slogan: »Za manj kot dva je avto doma?«

Golnik smo ljudje 21

Novi obrazi • Napredovanja in dosežki • Ali znamo pravilno komunicirati? • Od blizu: Delam v »luštnem« kolektivu, kar odtehta veliko, tudi kakšno tegobo • Povprašali smo sindikate

Drobtinice 32

Knjigobežnice • Knjižni namig: Brati je treba • Novosti v knjižnici • V deželi »skritih ljudi«: duhov, trolov, škratov in vilincev • Z letalom na pot • Vrt, gradnik dobrega počutja • Oviratlon, ki je v resnici teambuilding



EAACI 2022

Kongres v Pragi med 1. in 3. julijem 2022



Pozno februarja se je porajala ideja, da bi lahko pripravili prispevek za mednarodni kongres v Pragi, za EAACI 2022. Padlo je nekaj idej, nato pa se je najmočnejša obdržala. In sicer pripraviti prispevek o našem delu z bolniki z astmo. Sledilo je kar nekaj dni premetavanja izvidov, priprave razpredelnice, na koncu pa je nastal prispevek z naslovom *Management of patients with difficult to treat asthma in a multidisciplinary team – our experiences*. Kot glavna avtorica je podpisana **Maja Zrnić**, s podporo tima iz alergološke enote in lekarne. Po čakanju so sledila navodila za pripravo postra, posnetek prispevka in priprava plakata. Še enkrat smo pokazali, da se s skupnim delom lahko v kratkem času pripravi kakovosten izdelek. In tako je bil končni izdelek poslan k organizatorjem. Sledili sta organizacija in priprava na kongres. Končno je prišel tisti zadnji dan

v juniju, ko smo se navdušeni odpravili na letališče in na pot proti Pragi. Že na letališču smo ugotovili, da je ekipa, ki odhaja, polna pričakovanj in želja po zanimivi izkušnji. Četrtek večer smo porabili za spoznavanje, pregled programa in skupno večerjo. Bilo nas je osem, zdravniki, sestre in predstavnika imunološkega laboratorija. V petek zjutraj smo se že zgodaj odpravili iz hotelov poslušat predavanja. Program je bil pester, predavanja pa smo si izbirali po občutku in zanimanju. Za vsakega se je našlo ogromno tem, ki smo jih želeli slišati. In smo jih. Zvečer smo se udeležili slavnostnega odprtja kongresa in pozno zvečer polni vtisov pospali. V soboto nov dan za nova znanja. Znova veliko pričakovanj, predavanj in natrpan urnik. No, seveda pa smo si vzeli čas za popoldanski sprehod in potep po Pragi. Brez tega ni šlo. Ob prijetnem druženju,

pogovoru in usvojenih temah je čas hitro minil. Prišla je nedelja in z njo zadnji dan kongresa. Pred načrtovanim odhodom domov smo si privoščili še kosilo. Nato je sledil šok. Prestavili, odpovedali so nam let. Znova smo združili moči, iskali možnosti in rešitve za čimprejšnjo rešitev zapleta. Spet smo pokazali, da smo skupaj močnejši. Po kar nekaj naporih nam je uspelo organizirati pot do letališča v Pragi, polet, še eno nočitev v Pragi in prevoz do letališča na Brniku. Pa seveda obvestiti svoje nadrejene, da se naše izobraževanje in prihod domov za en dan podaljšujeta. Z novimi informacijami in idejami smo se dan pozneje vrnili s kongresa, ki si ga bomo zapomnili po pestrem programu, zanimivi izkušnji in dobri družbi.

KARMEN PERKO

Foto: osebni arhiv



Pišite, fotografirajte, predlagajte!

Uredništvo Pljučnika vabi vse zaposlene k soustvarjanju našega internega časopisa. Prispevke, fotografije in predloge pošljite na pljucnik@klinika-golnik.si.

Stari izvodi Pljučnika ne sodijo v koš ali razrez. Če jih opazite na oddelku, jih, prosimo, odnesite v najbližjo čakalnico. Bolniki in obiskovalci jih radi preberejo.

Mednarodni kongres klinične kemije in laboratorijske medicine ter forum mladih

Seul, Južna Koreja, 25.–30. 6. 2022



Udeleženci foruma IFCC YS.

Kongres, ki ga organizira Mednarodna federacija za klinično kemijo in laboratorijsko medicino (IFCC), bi moral biti že leta 2020, a je bil zaradi razmer ob epidemiji covid-19 prestavljen na leto 2022. Sprva naj bi potekal virtualno, na koncu pa je organizatorju le uspelo izpeljati hibridno različico. Prvič je bil pred začetkom kongresa organiziran tudi dvodnevni forum mladih znanstvenikov s področja klinične kemije in laboratorijske medicine z željo po izmenjavi mnenj in mreženju mladih po svetu.

Kongresa sem se udeležil kot predstavnik mladih Slovenije v delovni skupini »young scientists« (YS) pri Evropski federaciji klinične kemije in

laboratorijske medicine (EFLM) in IFCC ter član izvršilnega odbora Slovenskega združenja za klinično kemijo in laboratorijsko medicino (SZKKLM). Na kongresu sem sodeloval tudi s posterjem in bil kot mladi delegat nagrajen s štipendijo za udeležbo.

Nove ideje za naše vsakodnevno delo

Prva dva dneva sta bila namenjena forumu mladih. Forum je prvič organizirala delovna skupina IFCC YS. V živo se nas je zbralo približno 40 udeležencev z vsega sveta, veliko pa jih je sodelovalo tudi virtualno. Na forumu smo poslušali predavanja o smernicah v laboratorijski medicini in njeni prihodnosti, izobraževa-

nju mladih strokovnjakov in njihovi vlogi pri razvoju stroke. Predavanja so bila zelo zanimiva, kar se je kazalo tudi v diskusijah. Za popestritev je bil organiziran ogled velikega zasebnega laboratorija (Green Cross Laboratories) in bolnišnice z laboratorijem (Seoul National University Bundang Hospital). Na ogledu smo v praksi videli, kako delujeta zelo velika in tehnološko napredna laboratorija. Čeprav se po naboru in številu opravljenih preiskav naš laboratorij težko kosa z ogledanima, se jima ob bok lahko postavi s strokovnostjo in kakovostjo, ki se je v Koreji zelo zavedajo in ji namenjajo veliko pozornosti. Pri ogledih smo dobili tudi nekaj novih idej za naše vsakdanje delo.

Štiridnevni kongres je postregel z bogatim programom, tako da je bilo med petimi hkrati potekajočimi simpoziji težko izbrati le eno izmed zanimivih tematik. Morda sem pogrešal več interakcije med predavatelji in slušatelji, saj je bilo kar nekaj predavanj posnetih vnaprej, ker se zaradi covidnih razmer vsi niso mogli pridružiti »v živo«.

Po končanih predavanjih nam je vsak dan ostalo nekaj časa, da smo lahko z udeleženci foruma spoznavali korejsko kulturo, kulinariko in znamenitosti. Desetmilijonsko mesto Seul te resnično ne pusti ravnodušnega, pa naj bo to zaradi tehnološko naprednih rešitev, visokih stolpnic in veličastnih zgodovinskih palač, prijaznosti njegovih prebivalcev in njihove discipliniranosti, ki se kaže že pri prečkanju ceste in čakanju v vrsti na metro, kaj šele pri doslednem upoštevanju vseh pravil v povezavi z zagotavljanjem varnosti zaradi koronavirusa.

ROK KOGOVŠEK

Foto: R. Kogovšek



Skulptura, ki so jo postavili pevcu Psyju in njegovi pesmi Gangnam Style. Pesem je dobila ime po okrožju Gangnam, v katerem je postavljen tudi spomenik. Gangnam v prevodu pomeni južno od reke, gre pa za najbolj hitro razvijajoč se del Seula, v katerem je potekal kongres.



Gyeongbokgung, glavna in največja palača dinastije Joseon. Zgrajena v središču takratnega Seula leta 1395. Z več kot 300 stavbami, pavilioni in vrtovi se razprostira na več kot 400.000 kvadratnih metrih.



Knjižnica Starfield v poslovnem kompleksu, v katerem je potekal tudi kongres. Ponuja več kot 50.000 knjig, ki jih obiskovalci lahko berejo brezplačno.



Razgledna ploščad nebota Lote World Tower, ki s svojimi 555 metri zaseda mesto šeste najvišje stavbe na svetu.



Restavracija s tipičnim korejskim žarom.



Pogled na del 10-milijonskega mesta Seul in reko Han.



Vrata svetovnega miru so bila zgrajena v počastitev poletnih olimpijskih iger leta 1988 v Seulu. Predstavljajo mir in harmonijo, kar je bil slogan takratnih iger.



Skulptura, poimenovana Dialog, je ena izmed številnih v Olimpijskem parku.



Ogled laboratorija GC Labs: na sliki del oddelka z avtomatiziranim laboratorijskim sistemom za predanalitično obravnavo vzorcev ter bio- in imunokemične preiskave.



Pogled na Lotte World Tower iz Olimpijskega parka.



Zaključek kongresa WorldLab Seoul 2022.

Klicni center beleži uspehe



Zaradi omejitve obiskov na Kliniki Golnik deluje bolnišnični klicni center, ki je namenjen povezovanju bolnikov in njihovih bližnjih. Pri tem pomagajo študentje psihologije in medicine. Stik z bližnjimi lahko pomagajo vzpostaviti z videoklicem (navadno z aplikacijo Viber ali Skype), s pomočjo tabličnih računalnikov, bolnikom pa urejajo tudi stacionarne telefone in pomagajo pri uporabi njihovega telefona, če je to potrebno.

Študentje so dosegljivi vsak delovni dan med 12. in 14. uro na telefonski številki 04/25 69 211.

Prepričani smo, da je ohranjanje stika med bolniki in njihovimi bližnjimi zelo pomembno. Delovanje klicnega centra vsaj v nekaterih primerih zelo pripomore k ohranjanju občutka povezanosti v času, ko bolnikov ni mogoče obiskati.

MIŠA BAKAN

Foto: M. Bakan



Malo za šalo ...

Imamo novo usposobljenega izvajalca hemodialize



Za usposabljanje izvajanja akutne hemodialize sem bil z naše klinike napoten v Nefrodial Naklo, kar je bila pred mano »učna baza« za že dva naša zaposlena od leta 2011, ko se na kliniki izvaja akutna hemodializa.

Vse skupaj se je začelo maja letos, ko sem svoje domače delovno okolje »intenzive« zamenjal za nekaj popolnoma novega, meni še neznanega. Kot nekdo, ki se je vselej pripravljen učiti, sem bil seveda zelo vesel te priložnosti. Delo v centru poteka od ponedeljka do sobote, v dveh izmenah, in sicer dopoldne in popoldne. V njem se zdravijo pacienti s kronično ledvično odpovedjo pete stopnje, ki so prisiljeni od dva- do trikrat tedensko obiskovati dializni center. Večina od njih ima arteriovensko fistulo (AVF), kar je najpogostejše uporabljen žilni pristop za hemodializo (HD). AVF je kirurško nareje-

na povezava med veno in arterijo, s čimer ustvarimo visok pretok v veni (800–1200 ml/min), ki je potreben za učinkovito HD. Poznamo nativno AVF iz pacientovih nativnih žil, in AV-graft, ki je narejen iz umetnega materiala Gore-tex in deluje popolnoma enako kot nativna AVF. AV-graft se uporabi pri pacientih, ki nimajo dovolj dobrega ožilja za konstrukcijo naravne AVF. Kjer pa fistule ni možno narediti, bodisi zaradi slabega ožilja bodisi iz drugih razlogov, npr. pri pacientih, ki čakajo na presaditev ledvic, se uporabljajo trajni/začasni venski katetri. V centru takih pacientov sicer ni bilo veliko. Med procesom izobraževanja sem poglobil svoje znanje o anatomiji in delovanju ledvic, naučil sem se zbadati nativne in Gore-tex AVF, voditi hemodializo in delati z aparati, ki izvajajo dializo (v tem primeru gre za aparat Fresenius serije 5008s in 6008).



V treh mesecih kroženja se poln navdiha in znanja že veselim svoje prve hemodialize na matičnem oddelku.

SEMIR LEMEŠ

Foto: osebni arhiv

Predstavitev nekaterih pomembnejših objav

Future Oncology. Online first 2022 Jun 9. Doi: 10.2217/fon-2022-0148.

Urška Janžič, Urška Bidovec Stojkovič, Katja Mohorčič, Loredana Mrak, NF Dovnik, M Ivanovič, M Ravnik, M Čakš, E Škof, Jerneja Debeljak, Peter Korošec, Matija Rijavec.

Solid cancer patients achieve adequate immunogenicity and low rate of severe adverse events after SARS-CoV-2 vaccination.

Z razvojem učinkovitih cepiv proti SARS-CoV-2 se je pojavilo vprašanje, kako lahko najbolje zaščitimo posebej ranljive populacije, npr. onkološke bolnike, ki pa v glavne klinične raziskave s cepivi niso bili vključeni. Na Kliniki Golnik smo v povezavi z Oddelkom za onkologijo UKC Maribor zastavili raziskavo, v kateri smo proučevali varnost, imunogenost in učinkovitost cepljenja onkoloških bolnikov na aktivnem zdravljenju, ki so bili hkrati prostovoljno cepljeni proti SARS-CoV-2. Izkazalo se je, da je cepljenje varno, neželeni učinki so bili večinoma blagi. Pri večini so se učinkovito ustvarila zaščitna protitelesa IgG, ki smo jih tudi merili v krvnem serumu, so pa bile ravni teh protiteles odvisne od vrste onkološke terapije, ki jo bolniki prejemajo. Opazili smo tudi pomemben upad zaščitnih protiteles tri mesece po cepljenju.

URŠKA JANŽIČ

Zdravniški Vestnik 2022. Online first Apr 28, 2022. Doi: 10.6016/ZdravVestn.3251.

Urška Skamen, Eva Sodja, Manca Žolnir Dovč.

Testa QuantiFERON TB in TB Plus v Sloveniji v obdobju 2008–2019.



Test QuantiFERON (QFT) vse od leta 2005 na Kliniki Golnik uporabljamo predvsem za odkrivanje latentne oblike tuberkuloze

(TB), to je okužbe z bacili TB. Ta test je v večini primerov nadomestil več kot 130 let star tuberkulinski kožni test, ki ga

izvajamo in vivo na podlakti bolnika. Test QFT izvedemo v laboratoriju po odvzemu krvi v štiri posebne epruvete (po 1 ml v vsako), po čim hitrejšem transportu v Laboratorij za mikobakterije Klinike Golnik (čas in razmere transporta lahko vplivajo na rezultat preiskave) in inkubaciji čez noč v termostatu. Naslednji dan s pomočjo encimsko-immunskega testa in posebnega programa izmerimo ter izračunamo raven specifičnega interferona gama v krvi preiskovanca.

Omenjeni članek zajema retrospektivno analizo rezultatov testa QuantiFERON TB v Sloveniji v 20-letnem obdobju in hkrati opozarja na vplive predanalitiških dejavnikov na rezultate testa. Med letoma 2008 in 2019 smo v Laboratoriju za mikobakterije Klinike Golnik s testom QFT TB testirali skoraj 30.000 vzorcev krvi bolnikov iz različnih zdravstvenih ustanov po vsej Sloveniji. Ugotovili smo, da je delež pozitivnih rezultatov testa QFT TB v zadnjih 20 letih **upadel za kar 48,6 %**. Ta izsledek raziskave kaže na pomembno zmanjšanje okužbe z bacili TB med slovenskim prebivalstvom, ki so rezervoar za aktivno obliko TB. Torej imamo poleg stalnega upada incidence TB v državi (incidenca 3,7 bolnika s TB/100.000 prebivalcev v letu 2020) še en dokaz več, da smo v preteklih desetletjih na področju TB delali odlično in tako dohiteli skandinavske države, ki so nam bile dolga desetletja svetel vzor tam daleč, daleč v daljavi.

MANCA ŽOLNIR DOVČ IN EVA SODJA

Vloga holesterola pri zlivanju celičnih membran

Novembra 2021 smo s sodelavci raziskovalci Inštituta za patološko fiziologijo in Inštituta za biofiziko Univerze v Ljubljani ter Nacionalnega inštituta za kemijo po več letih raziskovalnega dela v reviji Cell Calcium objavili članek **Vesicle cholesterol controls exocytotic fusion pore** (vsi soavtorji članka: Boštjan Rituper, A Guček, M Lisjak, U Gorska, A Šakanović, ST Bobnar, E Lasič, M Božič, PS Abbine- ni, J Jorgačevski, M Kreft, A Verkhatsky, FM Platt, G Anderluh, M Stenovec, B

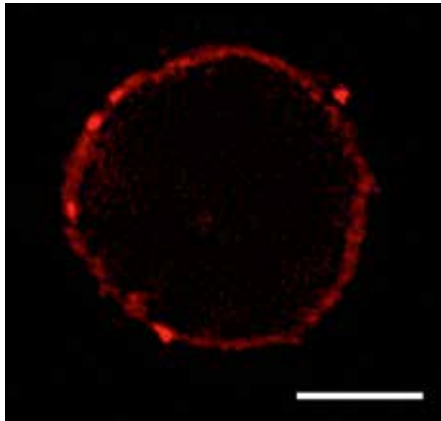
Božič, JR Coorssen, R Zorec, <https://doi.org/10.1016/j.ceca.2021.102503>)¹, v katerem se sprašujemo, kako ena od glavnih lipidnih komponent celične membrane, holesterol, vpliva na značilnosti zlivanja celičnih sesalčnih membran.

Članek je raziskovalno nadaljevanje dela, ki smo ga že leta 2012 objavili v isti znanstveni reviji (Cholesterol and regulated exocytosis: a requirement for unitary exocytotic events, Cell Calcium 2001, 52(3): 250-258, <https://doi.org/10.1016/j.ceca.2012.05.009>) in v katerem nam je uspelo s pomočjo visokoločljivostnih elektrofizioloških meritev lastnosti membranske fuzije pokazati, da sprememba vsebnosti holesterola v membrani sesalčje celice spremeni biofizikalne lastnosti in pomembno vpliva na sposobnost zlivanja biomembrane. Rezultati meritev so bili vsaj deloma pričakovani, saj so podobne rezultate pokazali na membranah nesetalčnih celic (npr. <https://doi.org/10.1242/jcs.02601>)². Ob tem se seveda postavlja vprašanje, kakšen je mehanizem izmerjenih sprememb ter ali imajo opisani vplivi pomen v fiziologiji oz. patofiziologiji človeškega telesa.

Na začetku sedemdesetih let prejšnjega stoletja sta Singer in Nicolson predstavila model biološke membrane, s katerim sta celično membrano opisala kot »morje« membranskih lipidov, v katerem »plavajo« membranski proteini. Danes vemo, da je celična membrana veliko kompleksnejša in sestavljena iz različnih domen. Membranski holesterol, ki običajno obsega okoli tretjino membranskih lipidov, v nekaterih celicah lahko celo več kot polovico membranskih lipidov, je komponenta celičnih membran, ki je ključna za segregacijo membran v membranske domene, ki se med seboj ločijo predvsem po stopnji organizacije in glede fizikalnih lastnosti. V grobem tako membranske domene ločimo na nekoliko debelejšo in bolj urejene (angl. liquid-ordered) in nekoliko



tanjše in manj urejene (angl. liquid-disordered). Prvim, ki so sestavljeni predvsem iz holesterola in bolj nasičenih lipidnih molekul in si jih lahko predstavljamo kot otoke med manj urejenimi domenami, pravimo tudi lipidni rafti oz. splavi. Trenutno prevladuje mnenje, da so biomehanske lastnosti holesterola gonilna sila,



Slika 1: S strukturno iluminacijsko mikroskopijo zajet posnetek podganjega laktotrofa, označenega s fluorescenčno sondo, ki specifično označuje membranska območja, bogata s holesterolom. Bela črta označuje 3 μm . Foto: arhiv B. Rituper.

ki spodbuja nastajanje lipidnih splavov. Membranske domene imajo glede na dosedanje poskuse pomembno fiziološko funkcijo, saj omogočajo kompartmentalizacijo celičnih funkcij in posledično vplivajo na mnogotere celične procese, vključno z zlivanjem (fuzijo) celičnih membran. Razume se, da je zaradi tega koncentracija holesterola v celičnih membranah uravnavana zelo natančno.

Glavni problem pri raziskovanju celične fiziologije je pogosto tehnične narave. Da bi lahko odgovorili na prej zastavljena vprašanja, je bilo treba rešiti vrsto tehničnih težav. Poskusi so potekali na individualnih celicah. Za označevanje membranskega holesterola in holesterolnih domen smo uporabili poseben označevalec – s fluorescenčno sondo označeno holesterol vezavno domeno bakterijskega toksina perfringolizina, ki so ga za študijo pomagali razviti in pripraviti na Kemijskem inštitutu. Fluorescenčno mikroskopijo smo opravljali z mikroskopom s strukturalno osvetlitvijo (angl. SIM oz. structured illumination microscope), katerega ločljivost je boljša kot ločljivost običajnega mikroskopa. Uporaba tega mikroskopa je bila ključna, saj so s holesterolom bogate domene na celičnih membranah običajno precej manjše od ločljivosti svetlobnega mikroskopa, ki znaša okoli 200 nm. Primer visokoločljivostnega SIM-posnetka membranskih domen je prikazan v sliki 1. S koncentracijo membranskega hole-

sterola smo manipulirali z raztopinami ciklične molekule metilbetaciklodekstrina, ki omogoča selektivno odstranjevanje holesterola iz celičnih membran. Protokole za manipulacijo smo razvili v laboratoriju. Eksperimentalno najzahtevnejše pa so bile meritve membranske fuzije, ki smo jih izvajali neposredno, tj. s pomočjo visokoločljivostnih elektrofizioloških meritev membranske kapacitivnosti, ter posredno z meritvami sprememb v celični sekreciji. Tehnične podrobnosti elektrofiziološke metode, za izum katere so leta 1991 Erwinu Neherju in Bertu Sakmannu podelili Nobelovo nagrado, podrobno opisujemo v članku High-resolution membrane capacitance measurements for the study of exocytosis and endocytosis (avtorji Boštjan Rituper, A. Guček, J. Jorgačevski, A. Flašker, M. Kreft in R. Zorec, Nature Protocols 2013; 8: 1169-1183, <https://doi.org/10.1038/nprot.2013.069>).

Zaključki študije? Uspelo nam je pokazati, da stimulacija celične eksocitoze (tj. zlivanja membrane sekretornih mešičkov s plazemsko membrano) omogoča prenos (oz. transport) holesterola med celičnimi kompartmenti v smeri plazemske membrane. Kot smo prikazali že leta 2012, smo tudi tokrat z dodatnim naborom eksperimentov potrdili, da količina oz. koncentracija holesterola v plazemski membrani pomembno vpliva na učinkovitosti membranske fuzije. Manjša membranska koncentracija holesterola zmanjšuje verjetnost fuzijskega dogodka, obenem pa omogoča nastanek

precej večjih fuzijskih por – posebnih kanalčkov, ki se tvorijo med fuzijo dveh membran. Učinek pripisujemo predvsem fizikalnim lastnostim holesterola, ki je v osnovi anizotropna molekula; torej molekula, ki je geometrično različna v različnih geometrijskih oseh. Zelo poenostavljeno si lahko molekulo holesterola predstavljamo kot trikotni kos pice. Če želimo s trikotnimi kosi zgraditi ukrivljeno strukturo (tj. fuzijsko poro), bo imela ta ob večji koncentraciji trikotnih kosov manjši radij in obratno. Ker gre primarno za fizikalni (geometrični) učinek, je ta splošno izražen v vseh tkivih in celicah, ki vsebujejo holesterol, kar v fizioloških razmerah celice učinkovito izrabljajo. V patoloških razmerah, npr. pri metaboličnih genetskih boleznih, kjer pride do kopičenja holesterola v celicah (Niemann-Pickova bolezen ...), pa morda kopičenje holesterola v membranah vpliva na membransko fuzijo in posledično okvari s tem povezane celične funkcije. Neposredna povezava med klinično prezentacijo takšnih bolezni in kopičenjem membranskega holesterola sicer še ni bila pokazana. Članek sklenemo z matematičnim fizikalnim modelom vpliva koncentracije membranskega holesterola na geometrične parametre membranske fuzije, ki smo ga razvili skupaj s sodelavci Inštituta za biofiziko Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani.

Avtor se zahvaljuje prof. Košniku in ekipi Pljučnika za povabilo k predstavitvi znanstvenega dela.

BOŠTJAN RITUPER



Pljučnik na plaži

Tanja B. nam je julija s plaže v južni Italiji poslala to fotografijo s pripisom: Najboljša revija na jugu Italije!

Odgovornost za preprečevanje mobinga

Delovno okolje brez mobinga ustvarjamo zaposleni



Živimo v tako imenovanem svetu VUCA, v katerem se srečujemo z volatilnostjo (angl. volatility) oz. nenehnim nihanjem vrednosti, negotovostjo (angl. uncertainty), kompleksnostjo (angl. complexity) in dvournostjo (angl. ambiguity). Z drugimi besedami, srečujemo se s tem, da ne vemo, kaj se bo dogajalo jutri in kakšna bo jutrišnja realnost delovnega okolja. Kaotičnost narašča, z njo pa strah pred prihodnostjo, ki pri veliko ljudeh povečuje duševne stiske, kar se kaže tudi v povečani duševni in čustveni občutljivosti. Tako ne preseneča, da skorajda ne mine dan, da ne bi slišali ali morda celo sami izrekli besede mobing, ki označuje duševno in čustveno nasilje na delovnem mestu. Čeprav je to postal »moderen« izraz, pa se ravno zaradi svoje (neslavne) popularnosti pogosto uporablja zmotno oziroma za opisovanje neprijetnih izkušenj na delovnem mestu, ki so morda za posameznika lahko tudi boleče, vendar jim ne moremo pripisati značaja mobinga.

Druga zadrega pri odkrivanju resnic in zmot o mobingu je tudi ta, da praviloma ljudje o njem neradi spregovorijo na glas, bodisi se bojijo posledic oz. povračilnih ukrepov delodajalca ali splošne družbene stigme bodisi niso prepričani, ali gre za mobing ali ne.

Glavna razlika med mobingom in drugimi manj prijetnimi pojavi na delovnem mestu je, da je prvi procesno dejanje. To pomeni, da o njem lahko govorimo, če druga oseba ali skupina oseb izvaja več neprimernih oblik vedenja v daljšem časovnem obdobju, npr. žaljenje, ignoriranje, odvzem delovnih nalog brez ustrezne pojasnitve, dodeljevanje nesmiselnih nalog, ki žalijo dostojanstvo, ustrahovanje, norčevanje ipd. Neprijetne izkušnje na delovnem mestu, ki jih je doživel že vsakdo izmed nas, pa imajo praviloma kratkotrajni značaj, povzročene so torej z določeno situacijo. To so lahko npr. komunikacijski šum, korektivna povratna informacija, napačna presoja ali odločitev, ki vpliva na naše delo, delegirana naloga, povečan obseg del, premeščanje ipd.

Ugotovitve kažejo (tukaj povzemam rezultate lastne raziskave), da ljudje najbolj boleče izkušnje na delovnem mestu doživljajo, kadar so vpleteni v konflikt oz. kadar v organizaciji vlada slaba medosebna komunikacija. Pravilno ravnanje s konflikti in prevzemanje odgovornosti za kakovost medosebne komunikacije pa sta obenem tudi najučinkovitejša posega za preprečevanje mobinga, na kar se osredotočam v tem prispevku.

Mobing ali morda zgolj konflikt?

Konflikta ne moremo enačiti z mobingom, čeprav se to v praksi precej pogosto dogaja. Za to obstaja tudi dober razlog, in sicer se duševno in čustveno nasilje na delovnem mestu pogosto začne s konfliktom, ki nima tendence, da bi se reševal. Najosnovnejša definicija konflikta je, da gre za spor med dvema subjektoma, ki predstavlja tudi časovno omejeno dejanje. Lahko bi rekli, da gre za enkratno dejanje. Mobing pa je po drugi strani procesno dejanje, torej pojav, pri katerem lahko opazujemo stopnjevanje nasilja in ki ima v ozadju očitno tudi določen namen – podreditve posameznika oz. celo izločitev iz skupine.

Konflikt je v organizacijah pravzaprav dobrodošel, saj prinese svežino v razmišljanju in ponavadi tudi novo kakovost, toda le če k njemu pristopamo konstruktivno oz. z iskreno namero, da ga razrešimo. Dlje ko odlašamo razreševanje, več škode lahko povzročimo, saj se, če ne naredimo ničesar, pogloblja sam po sebi. Za Slovence pregovorno velja, da se radi izognemo konfliktu oz. zbežimo iz njega, kar pa ne pomeni, da je izginil, še vedno je tam in tiho tli, le pometli smo ga pod preprogo.

Preprečevanje mobinga s pravočasnim reševanjem konfliktov

Pri konfliktu prepoznavamo tri ravni. Prva je **raven spora**, pri kateri gre preprosto za to, da oseba A hoče nekaj drugega kot oseba B. To raven lahko opazimo že pri majhnih otrocih, ki trmasto vztrajajo pri nakupu stvari, s katerimi se starši ne strinjajo. Zagotovo precej neprijetna situacija, če se zgodi ravno vam. Vendarle pa je to raven konflikta, ki je najlažje rešljiva. Pri otrocih najbolj pomaga, da obrnete njihovo pozornost stran od predmeta »poželenja«, včasih deluje celo pri odraslih, pri katerih pa velikokrat spor na prvi ravni nastane zaradi slabe, nezadostne oz. površne komunikacije. V ozadju prve ravni konflikta je namreč vprašanje: *Kaj hočem?* In v delovnih okoljih se pogosto razreši z aktivnim poslušanjem in nekaj pogajalskih spretnosti in ne boste verjeli, v koliko primerih se zgodi, da sta oseba A in oseba B imeli pravzaprav enak cilj, torej hoteli enako, le razumeli sta se napačno.

Druga raven konflikta je **raven interesa**. Osebi, ki sta v sporu, imata v ozadju različne interese. Tovrstne konflikte lahko v obilju spremljate v predvolilnih obdobjih, seveda pa jih poznamo tudi v delovnih. Vsaka stran zastopa svoj interes, kar je popolnoma legitimno, dokler ostaneta v mejah argumentov in ne posegata v osebni prostor drug drugega. Na drugi ravni konflikta gre torej za vprašanje: *Zakaj hočem to, kar hočem?*

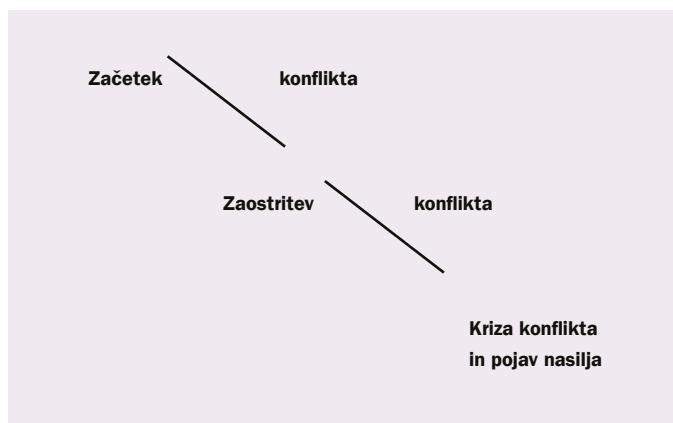
Druga raven konflikta je praviloma zahtevnejša za reševanje kot prva. Obe strani morata namreč nekoliko popustiti in si prizadevati za vzpostavitev situacije *win-win*, kar pa zahteva dve zreli osebi. V tovrstnih primerih razreševanja je lahko dobrodošla tudi pomoč izkušenega mediatorja.

Tretjo raven imenujemo **raven identitete**. Na tej je konflikt zelo globok, saj se razrešuje vprašanje: *Zakaj potrebujem to, kar hočem?*, v ospredju pa je vprašanje posameznikove identitete in njegovih potreb, pri čemer pretežno prevladujejo čustva. Na tej ravni je konflikt zelo zahteven za reševanje in praviloma zahteva institucionalno obravnavo. Velikokrat pa tovrstni konflikti ostanejo tudi nerazrešeni in lahko posameznika obremenijo za vse življenje.

Konfliktna drsalnica

Za razumevanje razmerja med konfliktom in mobingom je dobro poznati tako imenovano konfliktno drsalnico, ki ponazarja proces poglobljanja konflikta. Prikazana je na sliki 1.

Konflikt ima torej lastnost drsenja: če se ne razreši, se zaostruje, četudi ali pa zlasti, če se z njim ne soočimo. Pogoj, da se ne zaostrí, je torej razrešitev in ne pobeg. Pri zaostritvi se pojavlja vse več sovražnih čustev, predsodkov in stereotipnih razmišljanj. Sovražna čustva se kaj hitro pretvorijo v nezavedne zamere, ki lahko sprožijo duševno in čustveno nasilje, torej mobing. Ko konflikt zdrsne na raven krize, je zelo velika verjetnost, da je prisoten tudi mobing, torej načrtno (deloma pa tudi nezavedno) duševno in čustveno nasilje med vpletenima v konflikt.



Slika 1: Konfliktna drsalnica

Značilnosti konstruktivnega konflikta	Značilnosti konflikta, ki vodi v mobing
Konflikt nastane zaradi različnosti v vrednotah, interesih, položajih, moči in identiteti.	Izvor konflikta je lahko enak kot pri konstruktivnem konfliktu, včasih pa je lahko tudi neznan.
Vpleteni pokažejo odgovornost za nastanek konflikta in so ga pripravljeni reševati.	Konflikt se ne rešuje, vpleteni vanj menijo, da to ni njihova odgovornost ali pa ga ne želijo razreševati.
Praviloma večjo odgovornost za reševanje konflikta prevzame močnejši subjekt.	Nastanejo posledice – čustveno in duševno nasilje, ki ga čutijo vsi vpleteni, zlasti pa šibkejši subjekt.
Ni zlorabe moči, ki bi porušila ravnovesje moči med vpletenimi.	Pride do zlorabe moči – med vpletenimi nastane občutno neravnovesje moči. Šibkejši subjekt izgublja duševno moč.
Pristopi k reševanju: pogajanja, sklenitev kompromisa, posredovanje tretje osebe, mediacija, arbitraž in ne nazadnje tudi institucionalno reševanje.	Nujen je zunanji poseg za zaščito šibkejšega subjekta in ustavitev nasilja (vloga zaupnika za preprečevanje mobinga).

Konfliktna drsalnica tako nazorno prikazuje pomen pravočasne reševanja konfliktov za izognitev pojavi sovražnih čustev.

Kultura konstruktivnega ravnanja s konflikti torej teh ne zanika in se jim ne izogiba, temveč ljudi uči jih konstruktivno reševati. Če npr. na delovnem mestu nikoli ni konflikta, je to prej znak za preplah kot veselje, saj je velika verjetnost, da se sodelavci iz tega ali onega razloga izogibajo konfliktu, kar pomeni, da se povečuje tako imenovani konflikt dolga, ki predstavlja vsoto vseh nerešenih problemov, ki bi jih konflikt naplaval na dan in zahteval njihovo pravočasno reševanje.

Konstruktivni konflikt vs. konflikt, ki vodi v mobing

Dobro je tudi vedeti, kdaj smo na konflikt drsalnici zdrsnili prenizko in imamo opraviti s krizo konflikta. To lahko ugotovimo z opazovanjem značilnosti konstruktivnega konflikta in konflikta, ki vodi v mobing ali je že del procesa mobinga.

Odgovornost za konstruktivno reševanje konfliktov imamo prav vsi, saj nerazreševanje ali izogibanje nujno povzroči takšne ali drugačne posledice. Šibkejši člen (domnevna žrtev mobinga) je prav tako odgovoren, da poskuša preprečiti mobing oz. da tako ali drugače pokaže, da takšnega vedenja (duševnega in čustvenega nasilja) ne sprejema in ne dopušča. Tudi sodna praksa je izoblikovala stališče, da mora šibkejši člen (domnevna žrtev mobinga) izkazati vsaj minimalno samoaktivnost za prenehanje takšnega vedenja, npr. opozorilo domnevnemu storilcu, da naj takšna dejanja preneha, zaprosilo za reševanje spora ipd.

Prakticirajmo čustveno inteligentno komunikacijo

Dolgoročno zdaleč najučinkovitejša strategija za preprečevanje mobinga tako na ravni organizacije kot posameznika pa je čustveno inteligentna komunikacija. (Spomnimo, da je doživljanje mobinga vselej zelo čustveno obarvano in subjektivno). V nadalje-

vanju tako navajam glavna načela čustveno inteligentne komunikacije, katerih prakticiranje se nam bogato obrestuje.

Konstruktivna kritika: Kritika naj bo vselej dobronamerna in konstruktivna. Dobronamerna pa je takrat, kadar vključuje tudi možnost za izboljšanje trenutnega položaja. Kritika, s katero človeka prizadenemo in negativno vplivamo na njegovo samozavest, ima lahko le negativen učinek na njegovo motivacijo in sploh na njegovo vedenje ter lahko sproži obrambno vedenje.

Kritiziranje problema, ne osebnosti: Bodimo skrbni in pozorni na to, da kritiziramo problem in človekov odziv na problemsko situacijo, ne pa njegove osebnosti. Pazimo, da ne posplošujemo in kritiziramo kar povprek, ampak samo izbrane okoliščine. Kritiko tako začnemo z jasnim opisom okoliščin (težave) in ne s presojanjem osebnosti. Npr. *Že dvakrat*

zapored ste zamudili na naš redni tedenski sestanek. Brez vas nismo mogli začeti. Želim, da naslednjič pridete točno, in ne: Samo vi zamujate na naše sestanke.

Iskanje rešitev namesto težav:

Težave so in bodo, v iskanju rešitev zanje pa se razvijamo in rastemo. Ko naletite na težavo, se raje usmerite v iskanje rešitev in ne v pretirano poglobljanje v vzroke za nastanek. To praviloma vedno spodbudi tudi iskanje krivca za nastanek problema. Od tu do mobinga pa je le en korak. Komunikacijo torej usmerjamo v iskanje rešitev, ne v poglobljanje težav.

Izražanje občutkov in čustev:

Časi, ko smo verjeli, da je čustva mogoče pustiti doma in se brez njih odpraviti na delo, so že zdavnaj mimo. Če jih izrazimo, drugim sporočamo, da nam je mar tudi za njihova čustva. S tem se človeku lažje približamo. Zgrešeno je tudi razlikovanje dobrih od slabih čustev. Vsa so prava, ker nam nekaj sporočajo. Ena nas napolnijo z energijo, druga nas opozarjajo na nevarnost. Govorimo torej raje o prijetnih ali neprijetnih čustvih. Vsa so dovoljena, vsa moramo izraziti, toda primerno in sprejemljivo.

Glavna razlika med mobingom in drugimi manj prijetnimi pojavi na delovnem mestu je, da je prvi procesno dejanje.

Spoštovani!

Danes sem bila naročena v vaši ambulanti v Ljubljani na prvi pregled pri specialistu. Termin sem imela ob 9. uri, prišla pa sem ob 8. uri in bila takoj prijazno sprejeta v sprejemni pisarni, pri res prijaznem dekletu. Nato sem bila po izpolnitvi nekega vprašalnika napotena v ambulantno in še usedla se nisem, ko so me poklicali k zelo prijazni zdravnici dr. NINI LALEK. Zares je bila strokovna, prijazna, človeška, nasmejana in realna. Vse v presežnikih. Nato me je po celotnem pogovoru, posvetu, razlagi napotila na testiranje, kjer sem spet naletela na prijazno, nasmejano in razumevajočo

sestro JANO TRŠAN, ki mi je vse prijazno razložila, povedala, kaj sledi, kako bo potekalo ipd. Skratka, kapo dol za tako osebo. Presenečena sem bila, da je to sploh še mogoče, in škoda, da ni več takih ljudi (kako bi bil ta svet lepši in prijaznejši. Sploh ne najdem besed, da bi »potešila« svojo evforijo nad res prijaznim osebjem in tem, kar sem danes doživela na pregledu.

Na koncu pa še to, pozabila sem reči za potrdilo, da sem bila na pregledu, ker mi menda pripada bolniški dopust. Pa sem že na poti domov iz avta klicala in sem znova dobila prijazno gospo, in še preden sem bila doma, sem imela potrdilo v e-pošti (iz e-naslova Tadeja Kostov)! Uščipniti

sem se morala, da sem vedela, da se mi ne sanja, da je to res in mogoče v teh, saj veste kako čudnih časih in še bolj čudnih človeških odnosih. Menim, da če ljudje lahko samo kritizirajo, da lahko tudi POHVALIMO, in to z velikim veseljem! Ker pregledi še sledijo, se veselim naslednjega snidenja. Vašemu osebjem pa želim le še tako naprej in naj moje e-poročilo pride v prave roke, da bodo dekleta pohvaljena, ker si to resnično zaslužijo!!!

Hvala za razumevanje in prav lep pozdrav.

Metka Cuderman, Kranj

Določanje ciljev komunikacije: Pri vsaki obliki komunikacije si postavimo jasen cilj. Cilj komunikacije ni in ne sme biti zmaga nad nekom ali nad čim, ampak sprejemljiv dogovor za obe strani. Konstruktivne odnose lahko vzdržujemo le tako, da se obe strani v komunikaciji počutita dobro.

Sprejemanje drugačnosti in izkazovanje spoštovanja: Sprejmimo vsakega posameznika kljub njegovi drugačnosti in mu izkažimo potrebno mero spoštovanja, čeprav ga morda ne razumemo ali pa še zlasti tedaj. Zavedati se moramo, da smo različni in da se vse življenje spreminjamo. Nesmiselno se je obremenjevati z vprašanji o tem, kako se posameznik razlikuje od nas ali zakaj se je vendar tako spremenil, ter ugotavljati, kdo ima bolj prav o zadevah, povezanih z medčloveškimi odnosi.

Sprejemanje kritike: Kritika je darilo. Z njo dobimo pomembne informacije, kje se lahko še izboljšamo. Tako kot dajemo kritiko, jo tudi sprejmimo. Ko kdo kritizira naše vedenje, ne kritizira naše osebnosti *per se*, temveč pri tem izhaja iz svojih potreb. Skušajte ga razumeti, toda pri tem bodite pozorni tudi na svoje potrebe. Tako se boste učinkovito odzvali na kritiko in jo lažje sprejeli, če je upravičena, ter premagali morebitno užaljenost in zamere.

Jaz sporočila: V pogovoru izhajamo iz sebe. V preteklosti so nas učili, da je uporaba besede *jaz* egoistična in da bi morali večkrat uporabiti besedo *mi*. Za timsko delo to res drži, za komuniciranje v zahtevnejših situacijah pa ne. Čustva namreč lahko izrazite le v prvi osebi. Namesto da nekomu rečete: *Vsi smo se ob tvojem vedenju počutili zelo neprijetno*, uporabite *jaz* sporočilo in recite: *Ob tvojem vedenju sem se počutil neprijetno*.

Spretnost poslušanja: Največji napredek v veščinah čustveno inteligentne komunikacije si lahko obetate, če boste izpopolnili spretnost poslušanja. Poslušati še ne pomeni tudi slišati. Ne pomeni le tega, da sogovorniku med govorom ne segamo v besedo, ampak tudi to, da mu zbrano sledimo in sproti preverjamo razumevanje. Občasno s povzemanjem sogovornikovih besed preverimo, ali smo prav razumeli sporočilo. Tako dajemo tudi sogovorniku možnost, da preveri svoje sporočilo, in tako učinkovito preprečujemo komunikacijske šume.

Odpravljanje samodejnih misli in posploševanja: Bodimo pozorni na samodejne misli in posploševanje, ki vodijo v izkrivljeno mišljenje o posamezniku ali okoliščinah. Če nekdo, recimo, zamudi na sestanek, lahko samodejno pomislimo: *Ta pa vselej zamuja*. Takšne samodejne misli vodijo v izkrivljeno podobo o posamezniku. Morda je res kdaj zamudil, toda to še ne pomeni, da vselej zamuja. Sami pa smo ga opredelili kot osebo, ki vselej zamuja. Ustavimo se, ponovno premislimo in popravimo samodejno misel v: *Tokrat je zamudil*. Povežimo njegovo vedenje s trenutnim dogodkom in jih ne posplošujemo.

Neposredno komuniciranje: Komunicirajmo neposredno s sogovornikom in ne dopustimo, da bi sodelavci prenašali naše besede tretjemu. Prenesene besede dobijo popolnoma drugačen pomen, saj se pri prenosu marsikaj doda ali odvzame.

Formula čustveno inteligentne komunikacije: Občasno zavestno ponovimo formulo čustveno inteligentne komunikacije. Najprej povemo, kaj smo opazili, po tem, kaj smo pri tem občutili, predstavimo tudi svojo potrebo (ali več potreb), povezano z našimi občutki, predstavimo predlog rešitve, prošnjo in svoja pričakovanja. Večkrat, ko bomo formulo povedali na glas, prej bo postala del nas ter se vključila v znanje in spretnosti na ravni nezavedne kompetentnosti.

Organizacije, ki se zavedajo bogastva konstruktivnega reševanja konfliktov in gradijo kulturno čustveno inteligentno komunikacijo, ustvarjajo boljši svet. Z vsakim konstruktivno razrešenim konfliktom namreč nastopi nova kakovost, bodisi v odnosih

Napovednik dogodkov

september 2022

Osnove klinične alergologije in astme (Kranjska Gora)
Organizator: Katedra za družinsko medicino MF UL, Alergološka in imunološka sekcija SZD
29.–30. 9. Delavnica je namenjena predvsem zdravnikom družinske medicine. Vabljeni tudi specialisti drugih strok, specializanti, medicinske sestre in farmacevti. Izobraževanje je primerno za time referenčnih ambulant.

oktober 2022

6. 10. **Delavnica Imunoterapija z alergeni**

13. 10. **Multidisciplinarna delavnica**
Progresivna fibrozirajoča intersticijska pljučna bolezen

27.–29. 10. **Golniški simpozij 2022, kongresni del**
Simpozij z mednarodno udeležbo je namenjen specialistom, specializantom, študentom medicine in upokojenim zdravnikom s področja pulmologije, alergologije, internistične onkologije in interne medicine ter medicinskim sestram in zdravstvenimi tehnikom z omenjenih področij.

november 2022

19. 11. **Delavnica Pljučna patologija**

24. 11. **Vrednotenje in klinični pomen interakcij med zdravili: onkraj podatkovnih baz**
Delavnica je namenjena magistrom farmacije, specializantom klinične farmacije in drugim zdravstvenim delavcem, ki se srečujejo z obravnavanimi tematikami.

napovedujemo tudi

(datum sledi) **Šola interventne pulmologije**
Delavnica je namenjena pulmologom, v pulmologijo usmerjenim internistom in specializantom pulmologije.

Informacije in prijava: www.klinika-golnik.si

bodisi v delovnih procesih ali storitvah. S prakticiranjem načel čustveno inteligentne komunikacije pa se povečujeta duševna varnost in odpornost zaposlenih ter sočasno zmanjšuje tveganje za pojav mobinga. Poziv k ničelnemu toleriranju mobinga je pravzaprav poziv k boljši komunikaciji in podpornim odnosom na delovnem mestu.

DR. DANIJELA BREČKO

Sofos, inštitut za upravljanje znanja in razvoj talentov

Priporočljivo branje:

Brečko, D. (2020). *Mobing – prepoznajte in ukrepajte*. Planet GV.

Mednarodni sejem znanosti in tehnike Regeneron ISEF



Med 7. in 13. majem 2022 je v Atlanti v ZDA potekal mednarodni sejem znanosti in tehnike Regeneron ISEF (angl. Regeneron International Science and Engineering Fair). Sejem velja za največje svetovno srednješolsko tekmovanje na področju znanstvenih projektov oziroma raziskovalnih nalog, zato se ga je prijel tudi vzdevek olimpijske igre mladih znanstvenih talentov. Med več kot 1700 udeleženci iz 63 držav in 49 zveznih držav Amerike sem se znašla tudi jaz. S klicem, da sem ena izmed dveh izbranih dijakov, ki bosta na tekmovanju s svojima nalogama zastopala Slovenijo, me je kmalu po novem letu presentila profesorica biologije na Gimnaziji Kranj, **Vanda Kuček**, ki je bila poleg **Boštjana Rituperja** moja mentorica. In tako so se začeli nekajmesečno izpolnjevanje potrebne papirologije in priprave projekta. Ker je tekmovanje potekalo v hibridni obliki (v živo in prek spleta), je bilo treba tudi predstavitev pripraviti v hibridni obliki. Za splet (Virtual Booth, ki je na voljo še zdaj) je bilo po dokaj strogih navodilih treba posneti dvominutni video, narediti t. i. quad chart (nekakšen mini poster) in predstavitev v Powerpointu, za fizično predstavitev pa je bil potreben poster. Sedmega maja je po nekaj stresnih mesecih končno prišel čas za odhod v Ameriko.

Predstavitev, druženje, potem pa domov na maturantski ples

Prvi dan je bil bolj sproščen in namenjen postavljanju stojnice v kongresnem centru in urejanju dokumentacije. Ključen je bil četrty dan, saj je bil namenjen sojenju. Svojo nalogo sem predstavljala v kategoriji Biomedicinske in zdravstvene vede,



raziskovala pa sem, kako starost, spol, pridružene bolezni in prejemanje deksametazona vplivajo na čas pojavljanja IgM- in IgG-proteiteles pri hospitaliziranih bolnikih, okuženih s SARS-CoV-2. Sodniki so seveda povprašali po kratkem povzetku raziskave, večinoma pa so spraševali po tem, od kod ideja za raziskavo, kako bi lahko izsledke uporabila pri običajnem zdravljenju bolnikov s covidom ter tudi, kako bi lahko nalogo nadgradila, če bi se za to odločila. Peti dan je bil namenjen predstavitvi nalog javnosti, kar pomeni, da je lahko do stojnice prišel kdorkoli in vprašal, kar ga je zanimalo. Na sejmu je bilo veliko aktivnosti namenjenih tudi povezovanju z drugimi tekmovalci, na primer t. i. pin exchange in druženje v znamenitem atlantskem akvariju. Šesti dan smo imeli sejo mreženja (angl. Networking Session) s sponzorjem kategorije, ki je bil v mojem primeru Regeneron. Na voljo smo imeli eno uro, da smo predstavnika podjetja vprašali, kar smo želeli, in moram reči, da je bila ta ura zelo informativna. Še isto popoldne pa sem že morala nazaj na letališče in predčasno odleteti domov, da nisem zamudila maturantskega plesa. Zamudila sem le podelitev nagrad, a žal je bila konkurenca prehuda, da bi katero osvojila. Sem pa konec avgusta prejela elektronsko pošto, da je Ameriško statistično združenje nalogo prepoznalo na višji ravni na področju statistike. Ta izkušnja je bila zagotovo enkratna in mi bo ostala v lepem spominu.

EVA BITEŽNIK

Foto: osebni arhiv

»Dobri odnosi znotraj kolektiva so temelj kakovostne obravnave«



Predsednica Sindikata delavcev v zdravstveni negi Slovenije Slavica Mencinger je leta 2018 prevzela vodenje sindikata. Z njo se je pogovarjal predsednik sindikalne enote Univerzitetne klinike Golnik Sindikata delavcev v zdravstveni negi Slovenije Goran Gruić.

Leta 2018 ste prevzeli vodenje sindikata. Aprila ste bili znova izvoljeni na mesto predsednice sindikata. Kako gledate na pretekli mandat? Ali lahko ocenite delovanje sindikata v prejšnjem mandatu?

Ob nastopu mojega prvega mandata leta 2018 so se začela pogajanja za celoten javni sektor, od katerih smo nekaj pridobili vsi zaposleni. Prvič nam je uspelo ločeno za nekaj delovišč v zdravstveni negi (ZN) dvigniti plačne razrede več kot drugim zaposlenim v javnem sektorju. Seveda so bile naše želje in zahteve večje, vendar takrat nismo imeli širše podpore sorodnih sindikatov, zato je bil izkupiček temu primeren. Leta 2021 je bil sklenjen dogovor o nujnih ukrepih na področju plač v zdravstvu, pri čemer smo dosegli pomembno prelomnico za zaposlene na sekundarni in terciarni ravni, saj nam je uspelo z dvigi tudi do šest plačnih razredov. Seveda so s tem nastale tudi nove anomalije, ki smo jih nameravali odpraviti na začetku tega leta, pa žal zaradi nespoštovanja dogovora in pozneje tudi zaradi zamenjave vlade ni prišlo do izvedbe, zato smo februarja letos tudi izpeljali enodnevno stavko.

V prejšnjem mandatu je precej našega dela zaznamovala epidemija covid-19, ki je prav tako zahtevala ogromno našega angažiranja, saj so bili v ospredju dodatki, premeščanje kadra in podobne zadeve. Sprejemali so se paketi PKP, pri čemer smo bili skupaj s Konfederacijo sindikatov javnega sektorja z zahtevami in predlogi, ki so vključevali zaposlene v ZN, v večini primerov uspešni. V tem mandatu smo obiskali tudi precej zavodov, v katerih smo reševali zaplete in nejasnosti glede upravičenosti do izplačil dodatkov in drugih takrat aktualnih

zadev. Nekaj teh težav žal še vedno rešujemo, vendar vztrajamo, ker smo prepričani o svojem pravu.

Kaj vas je prepričalo, da ste znova kandidirali?

Običajno je tako, da v mandatnih funkcijah v prvem mandatu spoznaš delo in težave. Seveda nisem imela časa za spoznavanje in učenje, ampak sem morala kar hitro zagristi v delo, ki se žal ni končalo z iztekom mandata. Veliko zadev je ostalo nedokončanih in odprtih. Vse to je ostalo na mizi in čaka na odziv aktualne vlade in novega ministra za zdravje.

Žal pri ponovni kandidaturi nisem imela nobenega protikandidata, čeprav sem si to želela. Je pa ta drugi mandat zagotovo moj zadnji, saj se bom v prihodnjih letih upokojila. Upam, da se v tem času najde kdo, ki bo pripravljen »zagristi v to kislo jabolko«, kot je sindikalno delo v teh težkih časih, saj se zaposleni tudi v dejavnosti zdravstva in socialnega varstva ne zavedajo dovolj dobro pomena in vloge sindikatov pri ohranjanju nekoč morda samoumevnih pravic, še manj pa vloge pri izboljšanju delavskih pravic. Nikjer na svetu ni namreč vlade oziroma politike, ki bi sama po sebi ponujala višje plače in težila k izboljšanju delovnih razmer. Zato pa potrebujemo sindikate.

Zakaj sploh sindikat? Ali ga lahko predstavite?

Sindikat delavcev v zdravstveni negi Slovenije se je ustanovil z namenom, da se zaposleni na področju zdravstvene nege združimo v enoten sindikat ter da na organiziran način izražamo in uveljavljamo svoje poklicne interese. S tem zagotavljamo varovanje pravic članic in članov ter hkrati pravic vseh zaposlenih na področju zdravstvene nege v Republiki Sloveniji, posebej ohranjanje delovnih



mest, humanizacije in izboljševanje delovnih razmer ter medčloveških razmerij v delovnih sredinah.

S sindikalnim povezovanjem želimo tudi prispevati k zaščiti pravic delavcev, uveljavljanju vloge in pomena zdravstvene nege kot enega temeljnih stebrov zdravstvene dejavnosti ter vplivati na oblikovanje zdravstvene politike. Sama sem bila takrat kot mlada medicinska sestra iz našega zavoda navzoča na ustanovni skupščini, ki je bila leta 1994, in sem vse od takrat tudi aktivna sindikalistka. Čez dve leti bomo torej praznovali okroglih 30 let delovanja SDZNS.

Kakšna je vizija sindikata?

Vizija SDZNS je povezovanje zaposlenih v zdravstveni negi in posledično povečanje pogajalske moči sindikata. Številnejši ko bo sindikat, lažje se bomo zavzemali in dosegli boljše delovne razmere ter dostojno vrednotenje dela. Želimo namreč ustvariti takšne razmere za delo, ki bodo zadovoljile potrebe zaposlenih v zdravstveni negi in uporabnikov naših storitev. Le tako bomo lahko zagotovili kakovostno zdravstveno nego, katere temelj so ob vsem drugem tudi standardi in normativi, za katere se skupaj s stroko borujemo že desetletje in z vsakim novim ministrom za zdravje začnemo znova.

Mladi se ne zavedajo, da nobena pravica ni podarjena in večna.

Poklicem v zdravstveni negi želimo vrniti cenjenost in dostojanstvo, ki so ju nekoč že imeli. Prav tako je naša vizija narediti te poklice spet zanimive za mlade, ki stopajo na poklicno pot. Zavedamo se, da bodo za to potrebne sistemske spremembe, ki bodo zahtevale svoj čas. Skupaj in povezanim nam bo uspelo uresničiti morda za koga še tako neuresničljive cilje.

Moč sindikata je v članstvu. Zakaj se včlaniti vanj oz. kako predvsem mlade prepričati k včlanitvi?

Moč vsakega sindikata in s tem tudi pogajalska moč zagotovo izhajata iz članstva. Število članov daje sindikatu akcijsko moč. V preteklosti je bilo članstvo samoumevno, danes pa tega ni več. Velikokrat se sprašujem, zakaj je tako, zakaj je v severnoevropskih državah to nekaj normalnega. Torej v državah, v katerih so že v osnovi pravice zaposlenih na zelo visoki ravni. Tukaj smo drugačni in žal se tega zaveda vse premalo zaposlenih, še posebej mladih. Ne zavedajo se, da nobena pravica ni podarjena in večna (odmor z malico, potni stroški, plačana malica, dvig plač, razni dodatki, ureditev delovnih razmer, standardi in normativi ...). Mlade poskušamo pridobiti predvsem z ugodnostmi, ki jih ponuja sindikat, in s prilagajanjem informacijske tehnologije, na kateri so ozi-

roma bodo vsebine, ki jih objavljamo, normalno razvidne tudi na pametnih napravah. Zato smo tik pred koncem prenove spletne strani. Seveda pa tudi z ozaveščanjem o pomenu in vlogi sindikata, ki jih ima pri zagotavljanju pravic zaposlenih v zdravstveni negi.

Žal je pri nas tako, da večina izpogajanih pravic, ki jih izbojujemo sindikati, velja za vse, torej tudi za nečlane. Sindikatom je sicer uspelo za svoje člane izpogajati 20 odstotkov višjo jubilejno nagrado in 20 odstotkov višjo solidarnostno pomoč. Še vedno pa se dogovarjamo, da bi nekatere na novo pridobljene ugodnosti veljale le za člane.

Naš sindikat združuje zaposlene v zdravstveni negi, kar je velika prednost. Lažje se je namreč pogajati za ožji krog zaposlenih v zdravstvu kot pa za celotno zdravstvo ali socialno varstvo. To se je izkazalo tudi lansko jesen. Na pogajanjih sodelujejo tudi sindikati z nekaj sto člani in ta razdrobljenost ni dobra za nikogar na sindikalni strani, ampak le za nasprotno pogajalsko stran. Tudi zaposleni v zdravstveni negi so v številnih sindikatih, kar nikakor ni dobro za našo največjo poklicno skupino znotraj zdravstva.

Veliko, če ne največ, je odvisno prav od predsednikov sindikalnih enot posameznega zavoda, koliko so aktivni in kako znajo prepričati novozaposlene, torej mlade, da se včlanijo v sindikat. Osebni stik in karizma predsednika sta velikokrat odločilna. Ne nazadnje pa je tudi stvar posameznika, kako čuti pripadnost svoji poklicni skupini in kaj mu pomeni solidarnost med zaposlenimi.

Kakšen je vaš pogled na poklic medicinske sestre oziroma zdravstvenika in tehnika oziroma tehnice zdravstvene nege?

V časih, ko sem se jaz odločala za poklic medicinske sestre, je bil naš poklic eden najbolj cenjenih in težko dostopnih. Že v srednjo šolo je bilo izjemno težko priti, da ne govorim o tem, kako težko je bilo dobiti delovno mesto ob koncu šolanja. Z leti se je spremenil šolski sistem in število srednjih in visokih šol je raslo kot gobe po dežju. Naenkrat ni bilo več mogoče zagotoviti toliko delovnih mest, kot je bilo diplomantov, in s tem je poklic izgubil veljavo. Veliko kadra je odšlo v tujino ali iz poklica. Žal se ta trend nadaljuje še danes, ko nam kljub izjemnim potrebam po kadru ZN ne uspe zaposliti dovolj ljudi. Veliko sta k temu pripomogla tudi dolgoletno ignoriranje vladnih odločevalcev po sprejemu novih kadrovske standardov in normativov (trenutno veljavni so stari več kot 30 let) in nepripravljenost za dostojno vrednotenje dela, ki ga opravlja kader ZN. Zato smo danes tukaj, kjer smo. Nujno bo treba pripraviti sistemske spremembe, ki bodo poklicu vrnile veljavo in omogočile pošteno plačilo ter dobre razmere za delo. Veliko smo že zamudili, in če želimo ohraniti kakovostno zdravstveno nego ter preprečiti odhod šolanega kadra iz poklica, je treba ukrepati takoj. Mi se tega zavedamo, za vsakokratno politično oblast pa o tem nisem prepričana.

***Nujno bo
treba pripraviti
sistemske spremembe,
ki bodo poklicu vrnile
veljavo in omogočile
pošteno plačilo ter
dobre razmere za
delo.***



Kako je videti vaš dan v funkciji predsednice sindikata?

Ker je funkcija predsednika SDZNS nepoklicna in ker sem zaposlena za polni delovni čas kot medicinska sestra v ZD Gornja Radgona, je moj delavnik vsak dan drugačen. Prilagam se potrebam tako na področju sindikalnega dela kot v svojem primarnem delovnem okolju. Imam srečo, da sem z nastopom funkcije predsednice leta 2018 prevzela nova dela in naloge tudi v službi. Naš ZD se je prijavil k projektu, s katerim sem postala vodja centra za krepitev zdravja in hkrati tudi izvajalka vseh preventivnih aktivnosti, ki so v pristojnosti diplomirane medicinske sestre s specialnimi znanji s področja preventive odraslih prebivalcev.

Moje delo poteka tako v zavodu, v širši in ožji lokalni skupnosti, zato je tudi delovnik prilagodljiv. Veliko sindikalnega dela (pisanje raznih prispevkov in poročil, odgovarjanje članom in še kaj ...) pa opravim doma v zgodnjih jutranjih ali poznih večernih urah. Tudi sobote in nedelje so velikokrat obarvane sindikalno.

Kaj počnete v prostem času?

Branje, sprehodi, uživanje ob dobrem filmu, potovanja, občasno tudi lenarjenje brez slabe vesti ... in neskončno



uživanje vsak dan ob dobri turški kavi. To so v glavnem moji blažilniki vsakdanjega stresa in obremenitev.

Kako kot predsednica sindikata gledate na pomen zdravja na delovnem mestu, sploh v luči aktualne preobremenjenosti kadra?

Zdravje na delovnem mestu se mi zdi ena ključnih komponent, ki mora biti izpolnjena za dobro opravljeno delo. S tem področjem se ukvarjam tudi poklicno. Kaj pa to pomeni konkretno za zaposlene v ZN, ko vsi vemo, da je kadra občutno premalo, da je plačilo nezadovoljivo in žal nemalokrat tudi odnosi na delovnem mestu niso to, kar naj bi bili. To velja tako po vertikali kot horizontali glede na poklicne skupine. Še vedno pa lahko vsak dan slišimo in beremo, da kader še kar naprej uhaja s teh delovišč. Dokler se zadeve v tej smeri ne bodo začele spreminjati na bolje, lahko pričakujemo, da se bo vse skupaj obrnilo samo še navzdol. Kader v zdravstveni negi je v večini preobremenjen, zasičen z delom, neživljenjskimi urniki, prilagajanjem kriznim situacijam in velikokrat tampon med pacienti in zdravnikom. Vse to pa ni dobro za zdravje posameznika in ne kolektiva. Opažamo, da je vedno več izgorelosti na delovnem mestu, kar je zagotovo kazalnik, da je nekaj hudo narobe.

Kaj bi kot predsednica sindikata sporočili delodajalcem, našemu vodstvu? Kako vi vidite odnos med sindikatom in vodstvi zavodov?

Vsekakor v prvi vrsti spoštljiv odnos do zaposlenih, skrb za urejene delovne razmere in dostojno plačilo za opravljeno delo. Vem, da je slišati kot pravljica, ampak

z malo dobre volje in posluha za zaposlene se včasih da tudi nemogoče spremeniti v mogoče. Seveda so zadeve nastavljene sistemsko in velikokrat skupaj z delodajalci iščemo še kakšno možnost znotraj pravnih podlag, ki bi vsaj malo pripomogla k zadovoljstvu zaposlenih.

Moram reči, da sem v vsem svojem mandatu ob obiskih po zavodih naletela na malo delodajalcev, s katerimi se nam ni uspelo sporazumeti in urediti morebitnih težav, na katere so opozorili zaposleni. Še vedno pa obstaja tudi nekaj takih, ki čeprav bi lahko kaj storili, nimajo posluha za zaposlene in jim ne nudijo niti tistih pravic, ki jim pripadajo po kolektivni pogodbi oziroma zakonu.

Kaj bi na koncu povedali bralcem Pljučnika in kaj zaposlenim v zdravstveni negi?

Vsekakor bi se rada vsem zaposlenim v vašem zavodu in še posebej našim članom zahvalila za ogromen prispevek, ki ga s svojim odgovornim delom vlagajo v poklicno obravnavo pacientov. Prav tako vsem skupaj želim varno in dostojno delovno okolje ter spoštovanje med vsemi zaposlenimi ne glede na delo, ki ga opravljajo. Dobri odnosi znotraj kolektiva so temelj kakovostne obravnave. Na tem je treba graditi in rezultati zagotovo pridejo. Pred vsemi nami je še veliko izzivov in skupaj jih bomo dosegli. Kot predsednica SDZNS pa obljubim, da bom na nacionalni ravni naredila vse, da vrnemo poklicu medicinske sestre status, ki si ga zasluži.

GORAN GRUIČ

Foto: osebni arhiv, S. Mencinger

Ste že slišali za slogan: »Za manj kot dva je avto doma?«



Gorivo je postalo drago. Avtomobili tudi. O stroških servisa raje ne bi. Ali se tudi vi jezite, ker na Golniku zmanjkuje parkirišč? Podnebne spremembe in onesnaženost zraka nas opozarjajo, da moramo nekaj storiti. Kako vi gledate na to? Se v službo pripeljete z javnim prevozom? Morda s kolesom ali hodite peš? Ali pa se morda pripeljete skupaj s sodelavci? Kaj pa zunaj službe? Ali tudi za premagovanje krajših razdalj uporabljate avto?

V naslednjih številkah Pljučnika vam bomo predstavili zaposlene, ki so avto pustili doma ali pa se v službo vozijo skupaj s sodelavci. V tej številki sta z nami vtise o vožnji s kolesom v službo delili Ditka in Petra.

Ditka Katona Benedičič, dipl. m. s.,
oddelek 600

Če se morda kdaj pa kdaj sprašujete, kdo vsaj polovico leta skoraj vsak dan s kolesom na poti v službo in iz nje grize neusmiljene tržiške, golniške pa še katere klance, je velika verjetnost, da sem to jaz. Že od nekdaj rada kolesarim. Predvsem zaradi užitka, notranjega zadovoljstva in pozitivnega vpliva na telo (pa tudi delo). Pravzaprav prijetno po-

skušam združiti s koristnim. Tako že na poti v službo krepim svoje telo in duha, zbistrim um, napolnim baterije, postavim vse čakre na svoja mesta in seveda zadiham s polnimi pljuči. Na poti domov pa najprej (že za prvim ovinkom) odvržem vse službene skrbi in že načrtujem popoldanske obveznosti, ki jih običajno ni malo. Da se lažje umirim in zberem misli, me ves čas nežno boža narava, odeta v nešteto zelenih barv, skozi katero se kot kača vije skoraj sedem kilometrov dolga cesta.

Vas je strah, da vam delodajalec ne bo povrnil potnih stroškov? Po kolektivni pogodbi pripada javnemu uslužbencu povračilo stroškov prevoza na delo in z njega ne glede na to, kako pride oz. se pripelje tja. Povračilo stroškov prevoza na delo in z njega je torej enako v primeru, ko se javni



uslužbenec pripelje s kolesom, javnim prevozom, hodi peš ali pa se do službe pripelje skupaj s sodelavci. Javnemu uslužbencu, ki delodajalcu predloži potrdilo o nakupu imenske mesečne vozovnice za javni prevoz, se strošek prevoza na delo in z njega povrne v vrednosti te vozovnice.



Toda, na prvem mestu je varnost! Bolj kot katerakoli varnostna oprema je (vsaj zame) pomembna najmodernejša ročna ura. Da mi že med vožnjo čestita, me motivira in na koncu prikaže težko pričakovane rezultate. Zaradi večje porabe kalorij, si lahko privoščim tudi kakšen XXL-grižljaj pregrešno dobre čokolade. Dobrodošlo je tudi, da mi ob prihodu v službo ni treba iskati parkirišča, saj je na voljo kolesarnica, v kateri je, brez skrbi, prostora za še kakšno kolo. Niti ni nevarnosti za pozdrav redarske službe, ki me v zimskih mesecih nemalokrat čaka za brisalci. Ob cesti je k sreči vedno več urejenih kolesarskih poti, javne razsvetljave, varnostnih ograj in širokih pločnikov, ki omogočajo kar se da varno in prijetno vožnjo. Še in še je koristi, ki jih ponuja kolesarjenje, pa vendar naj kakšna do naslednjič ostane zavita v tančico skrivnosti. Celo toliko jih je, da prekolesarim kakšno krajšo turo tudi v prostem času, sama ali z družino, za zabavo ali sprostitev ali pa kar tako, brez pravega razloga.

Opažam pa, da je kolesarjev, ki službeno pot izkoristimo za rekreacijo, vsako leto več. Kot motivacijo za še več kolesarjev bi lahko organizirali dogodek (seveda za nagrado ☺) *S kolesom v službo*, ki bi potekal vsaj enkrat na leto. Mogoče bi prav ob tem še kdo v sebi prebudil spe-

čega kolesarja in spoznal prave koristi te aktivnosti ter začutil pozitivne občutke, energijo, srečo, veselje, skratka tisto, kar potrebuje za uspešno in zadovoljno življenje. Se vidimo spomladi! ☺

Petra Miklavčič, univ. dipl. soc. del.

Na poti v službo in domov kombiniram različne poti in prevoze. To so tek, kolesarjenje, rolanje in avtobus. Z avtom grem le redkokdaj.

Imam srečo, da živim nekaj kilometrov od službe in lahko večinoma

uporabljam gozdne in vaške poti. Čez poletje me na poti iz službe ob teku domov spremlja mlajši sin s kolesom, ki je tudi navdušen nad tovrstnimi potmi in se vozi iz vrtca na Golniku.

Tako nekaj malega prispevam k okolju in že na poti naredim nekaj koristnega zase. Pogosto me med tem razveseli lep razgled na naravo, včasih pa me presene- ti tudi kakšna srnica.

GORAN GRUIČ

Foto: osebni arhiv

Mestna občina Kranj sporoča

Kolesarjem primerne prometne površine je Mestna občina Kranj (MOK) doslej uredila na relaciji Kranj center–Rupa–Kokrica–Mlaka (krožišče), želja pa je, da se ustrezna kolesarska povezava izvede tudi ob regionalni državni cesti od Mlake proti Golniku. Ta je sicer v upravljanju Direkcije RS za infrastrukturo, a bodo v MOK vztrajali, da se kolesarska povezava v doglednem času vzpostavi tudi na

opisanem odseku proti Golniku. (Kot prvi korak k uresničitvi je MOK DRSI predlagala zaris kolesarskega pasu skozi Mlako, a je ta predlog zavrnila, vendar so z MOK poslali še dodatno argumentacijo za zaris kolesarskih pasov na vozišču, a odločitve za zdaj še ni.) Je pa v pripravi projektna naloga za gradnjo celotne trase kolesarske poti od konca Mlake do odcepa do Letenic in nato proti Golniku, ki bo od ceste ločena z zelenim pasom.

Novi obrazi



Anže Pelko

ANŽE PELKO

Delovno mesto: specializant
pnevmologije

Preden sem prišel na Golnik, sem opravljal: pripravništvo v Splošni bolnišnici Izola.

Moje lastnosti: umirjen, odgovoren, radoveden, empatičen, precej samokritičen, raje poslušam, kot da sem v središču pozornosti.

Pri delu me veseli: zavedanje, da sem nekomu pomagal, spremenil življenje na boljše. Veselijo me tudi dobri odnosi med zaposlenimi.

V prostem času: hribolazim, plezam, igram šah, plešem in berem.

Ne maram: kivija, sambe in turških nadaljevanj.

Najljubša hrana, knjiga in film: burger, Ne škoduj! (Henry Marsh) in Sedem (Seven pounds).

Baterije si napolnim: ko grem na sprehod v naravo in vidim lep razgled.

Življenjsko vodilo: Carpe diem.

MARKO STEFANOVIĆ

Delovno mesto: nabava

Preden sem prišel na Golnik, sem delal: Na kliniki sem med poletnimi počitnicami delal še kot dijak že leta 2013, od leta 2016 do 2018 pa kot študent v tehnični službi kot zunanji delavec. Po tem sem občasno opravljal administrativna dela v ZD Tržič v ortopedski ambulanti.

Moje lastnosti: Pri delu poskušam biti kar se da natančen in organiziran, sem



Marko Stefanović

dinamičen in prilagodljiv, tako nimam težav pomagati tudi pri drugih delih.

Pri delu me veseli: razgibanost. Všeč mi je, da nisem ves čas v istem prostoru, in včasih kar veliko prehodim.

V prostem času: Prosti čas rad preživim za računalnikom, zelo me zanimajo tudi avtomobili, predvsem starodobniki. Velikokrat pogledam tudi kakšen film, serijo, dokumentarec, sploh če je tema zgodovina.

Ne maram: zime, sploh pa snega, da ne omenjam kidanja.

Najljubša hrana, knjiga in film: Zelo so mi všeč morske jedi, predvsem ribe. Ne berem veliko, toda najbolj mi je v spominu ostal *Hobit* J. R. R. Tolkiena. Moj najljubši film je zagotovo *Cidade de Deus* ali po slovensko Božje mesto.

Baterije si napolnim: Obožujem sprehod po naravi, kjer je mir in tišina.

Življenjsko vodilo: Zmeraj raje mislim na dobro kot na slabo.

ELIJAH KIPRONO TOROITICH

Delovno mesto: zdravnik specializant

Preden sem prišel na Golnik, sem delal:

v Urgentnem centru Beograd, v Domu zdravlja Novi Kneževac-

Moje lastnosti: organiziranost, točnost, marljivost, vera.

Pri mojem delu me veseli: rad spreminjam življenja drugim in jim pomagam.

V prostem času: tečem, pojem, kuham, se družim s prijatelji.



Elijah Kiprono Toroitich

Ne maram: ljudi, ki niso vredni zaupanja in ne držijo obljub.

Najljubša hrana, knjiga in film: riž s piščancem, *The concubine*, *Fast and furious*

Baterije si napolnim: ponoči s spancem :)

Življenjsko vodilo: Biti uspešen!

Napredovanja in dosežki

LUKA DEJANOVIĆ je 6. junija 2022 končal študij na Fakulteti za farmacijo Univerze v Ljubljani in postal **magister laboratorijske biomedicine**.

ANJA ŠINK je 12. julija 2022 končala študij na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin in postala **diplomirana medicinska sestra**.

ROK LOMBAR je 31. avgusta 2022 opravil specialistični izpit iz pnevmologije in postal **specialist pulmolog**.

Čestitamo!

Ali znamo pravilno komunicirati?



Ste se kdaj vprašali, kakšen je vaš komunikacijski profil? Katere so vaše prednosti in šibke točke? Ali razumete sogovornike oz. se jih potrudite razumeti? Vse našteto je lahko 185 udeležencev z različnih delovnih mest na Kliniki Golnik preverilo na izobraževanju **Uspešna komunikacija in reševanje nesporazumov v zdravstvu**, skozi katero so prijavljene posameznike popeljale tri predavateljice **Mediacijskega centra ZD Ljubljana**. Velika večina je bila, glede na slišano, z izobraževanjem zadovoljna in bi ga priporočili tudi tistim, ki ne delajo v zdravstvu oz. neposredno s pacienti. Kaj je uspešna komunikacija in kakšen vtis je pustilo izobraževanje pri njih, smo vprašali nekaj naših udeleženk.

Nina Žagar, kurirka

Klinika Golnik nam je organizirala predavanje o komuniciranju, natančneje, kako se sporazumevati z bolniki, prijatelji, družinskimi člani ter kako se prilagoditi in hkrati upoštevati posameznika. Zame kot zaposleni v kirurški službi je to še posebej pomembno, saj moram znati pravilno komunicirati s pacienti in jih, ko je to treba, mirno umiriti in enako tudi posredovati sporočilo.

Ob tem bi pohvalila predavateljice, ki so tudi v praksi prikazale, kako komunicirati, se prilagoditi sogovorniku in prisluhniti – pa naj bo to v službi, partnerskem razmerju ali s prijatelji. Prava komunikacija je zelo pomembna, še posebej ko se srečamo s pacienti, ki niso najboljše volje.

Zdenka Zelnik, kurirka

Na izobraževanju sem se naučila, kako se znajti v konkretnih okoliščinah in kako sogovornika razumeti. V življenju in na delov-

nem mestu naletimo na različne zadrege, zdi se nam, da smo trčili v nepremostljivo oviro; to lahko rešimo s širjenjem znanja in veščin. V bolnišnici mi pacienti velikokrat povedo, kaj jih teži. Ko jih poslušam in poskušam razumeti, jim je takoj lažje.

Pri komunikaciji se mi zdi najpomembnejše, da se ne odzovemo burno, živčno ali jezno, ampak se najprej poskušamo umiriti, zadihamo in nato nadaljujemo pogovor.

Barbara Jenko, zdravstvena administratorica in poslovna sekretarka

Na začetku letošnjega leta sem se z veseljem udeležila izobraževanja, na katerem so se tri odlične predavateljice dotaknile komunikacije. Na resničnih primerih pa tudi z igro, v kateri smo lahko sodelovali udeleženci, so nam želele prikazati, kaj je potrebno za uspešno komunikacijo in kako se spopasti z nesporazumi oziroma konflikti ne samo v zdravstvu, ampak tudi osebno. Komunikacija ima v življenju vsakega posameznika velik pomen. Se kdaj vprašamo, ali se znamo vedno pravilno odzvati na slišano oz. povedano? Kako se odzovemo – mirno ali z navalom jeze, morda nesramnosti? Neprimerna komunikacija lahko veliko pove o posamezniku, zato se potrudimo, da bomo tudi v težkih trenutkih znali prisluhniti sogovorniku; velikokrat pomaga, če samo poslušamo.

Sama sem zelo empatična; ko je nekomu hudo, je tudi meni, ko pa je vesel, sem vesela z njim. V vsakdanjem življenju, tudi na delovnem mestu, se srečujem z različnimi ljudmi, tudi s pacienti. Želim si, da bi mirnost, ki jo znajo ti zelo načeti, ohranjala še naprej.



Manca Žolnir-Dovč, vodja Laboratorija za mikobakterije
Upam si trditi, da imamo vsi težave s komunikacijo in da je to področje, na katerem nas je veliko najšibkejših. Res je, da te življenje zbrusi, res pa je tudi to, da večino napak delamo, ne da bi se tega sploh zavedali. V šoli smo se na pamet učili številne nepotrebne podrobnosti, le o sporazumevanju sem v dolgih letih šolanja slišala zelo malo. Tudi zato sem se z veseljem prijavila na delavnico *Uspešna komunikacija in reševanje nesporazumov v zdravstvu*, ki je bila spomladi na naši kliniki. Od te odlično pripravljene interaktivne delavnice je minilo že kar nekaj mesecev, a v spominu mi je ostalo predvsem naslednje:

Vsako stvar lahko povemo na nešteto načinov. Za uspešno komunikacijo je najpomembnejše, kakšen način izberemo. Ključno je, da sogovornika najprej aktivno poslušamo, pokažemo zanimanje za njegove težave in nato poskušamo najti skupno rešitev oziroma dogovor, na primer z vprašanjem: »Kaj pa lahko midva narediva za rešitev tega problema?« Seveda takšna komunikacija zahteva vajo in predvsem čas, ki pa ga žal v zdravstvu največkrat nimamo.

V spomin se mi je vtisnil tudi stavek, da moramo ločevati težave od ljudi. Bodimo trdi s težavami in mehki z ljudmi! Težav ne smemo reševati tako, da napadamo ljudi. Namesto tega raje skupaj s sodelavci »napadimo« težavo. Uspeh bo zagotovo večji.

Tatjana Kosten, vodja oskrbe

Delavnice *Kako komunicirati s težavnimi sogovorniki* so bile več kot odlične. Začetna teorija je bila uvod v praktične primere, pri

katerih smo preizkusili, kako bi se odzvali, če bi imeli nasproti težavnega sogovornika. Bilo je težko, pokazali so nam, kako se znajti v taki situaciji s konkretno igro vlog.

Pridobili smo nekaj veščin, ki jih je seveda treba v realnem življenju toliko izpiliti, da jih lahko uporabiš, ko si v okoliščinah, ki so stresne in je težko najti prave besede.

Delavnic so se udeležile tudi bolniške strežnice z namenom, kako komunicirati med sabo, kako sprejeti kritiko, kako sodelovati. Skoraj vse so takoj po delavnicah rekle, da je bilo odlično, vendar da je potrebne še veliko vaje, da se to uporabi tudi v praksi. Hitro namreč preideš nazaj na stare vzorce vedenja.

Vse predstavljene veščine so uporabne tudi v vsakdanjem življenju. Uporabimo jih lahko v družini, pri komunikaciji z drugimi in tudi na delovnem mestu pri komunikaciji s sodelavci, nadrejenimi in našimi strankami bolniki. Z novim znanjem si lahko prihranimo marsikateri zaplet, ki nastane zaradi komunikacije. Vemo tudi, da so nekateri zelo nestrpni, da želijo z arogantnostjo priti do določenih stvari, in se tako vsakodnevno srečujemo s tem, kako se odzvati v takih okoliščinah. Prav tako postajamo nestrpni drug do drugega, kar seveda ni prav. Še vedno velja, da lepa beseda lepo mesto najde in da nikomur ne stori tega, za kar ne želiš, da kdo stori tebi.

BARBARA JENKO

Od blizu: Nina Hajdinjak, dipl. inž. lab. biomed.

Nina je moja laboratorijska sosedka, s katero si običajno pomahava skozi steklena vrata, ki ločujejo prostore naših laboratorijev. Na začetku julija me je navdušila z objavami svojih kolesarskih podvigov po Savojskih Alpah, zato sem jo prosila, da napiše nekaj stavkov o sebi in svojem, očitno zelo garaškem, poletnem dopustu.

NINA KARAKAŠ

Delam v »luštnem« kolektivu, kar odtehta veliko, tudi kakšno tegobo



Na Kliniki Golnik sem zaposlena že skoraj dvajset let. Začela sem v Laboratoriju za klinično imunologijo in molekularno genetiko, kjer sem opravljala študentsko delo pred diplomo, nato pripravništvo in tam ostala še nadaljnje leto. Nato sem se zaposlila v Laboratoriju za citologijo in patologijo, najprej

sem nadomeščala porodniško odsotnost na patologiji in nato v citologiji in tam še kar vztrajam. Zaposlena sem na delovnem mestu citoskrinerja oziroma presejalca. Med dela in naloge, ki jih opravljam, spadajo: osnovne tehnike v citologiji (sprejem materiala, osnovna barvanja), administrativna dela (vnos obravnav v bolnišnični informacijski sistem, obračun in izdaja izvidov), presejanje oz. pregled citoloških vzorcev, imunocitokemično barvanje, skrb za aparate, telepatologija (pregled mikroskopskih preparatov na daljavo), skrbim pa tudi za ustrezno odstranjevanje odpadnih snovi v laboratoriju in še kaj bi se našlo.

Pri delu me veseli, da je razgibano, polno izzivov, da se še vedno lahko naučim kaj novega, predvsem pa, da delam v »luštnem« kolektivu, kar odtehta veliko, tudi kakšno tegobo. Všeč mi je, ker se vsi zaposleni, vključno s patologji, potrudimo, da si enkrat dnevno vzamemo čas za skupno kavo, pogovor, smeh ...

Svoj prosti čas zelo cenim. Rada ga izkoristim za gibanje v naravi, zadnje čase predvsem za kolesarjenje. Odkrivanje krajev s kolesom je lepo, tudi premagovanje klancev, ki ti da zadovoljstvo, ker ti je uspelo (včasih predvsem test volje). Mor-da se sliši kičasto, vendar je naša mala dežela res prelepa. V preteklosti sem veliko časa preživela tudi v gorah, uživala v njihovi lepoti in miru. Pozimi rada tečem na smučeh, za alpsko smučanje pa bi si želela vzeti več časa. Tudi za prijatelje se najdejo prosti trenutki. Kadar se ne potepam naokrog, rada kaj dobrega spečem (in pojem), kar se vidi. ☺

Zdaj pa še nekaj besed o mojem letošnjem poletnem dopustu, ki je vzrok za to, da sem si morala vzeti čas za predstavitev v Pljučnikovi rubriki Od blizu. ☺

Vsako leto se v zadnjih izdihljajih zime poigravam z idejo, kam jo mahiniti na dopust, in seveda z vprašanjem, ali bi ga preživljala aktivno ali ležerno nekje na plaži.

Ker s partnerjem oba rada kolesariva in ker dirka vseh dirk v kolesarstvu poteka julija, sva se letos odločila združiti dopust z ogledom Tour de Francea.



Lacets de Montvernier, v skalo vklesana cesta ima 17 serpentin.



Čelo karavane pripada glavnemu pokrovitelju Toura, bančnemu podjetju LCL.



Jonas Vingegaard – zmagovalec Tour de Francea 2022.



Alp d'Huez leži 1850 metrov nad morjem, znan pa je predvsem kot cilj etap Toura.

Dirka poteka tri tedne, večinoma v Franciji, s posameznimi etapami v drugih evropskih državah (Belgija, Italija, Nemčija, Danska). Ko sem jo vsa leta v poletni vročini spremljala pred tv-zaslonom in ko so med prenosi prikazovali prelepo pokrajino, gradove in alpske vrhove, sem mnogokrat premišljevala, kako noro bi bilo vse to doživeti v živo. Seveda je h končni odločitvi pripomoglo tudi dejstvo, da imamo Slovenci kar nekaj odličnih kolesarjev, ne nazadnje tudi zmagovalca Toura.

Ponudila se je priložnost za osemdnevno kolesarjenje v Savojskih Alpah z ogledom dveh etap dirke, tako da sva se skupaj s še nekaj somišljeniki odpravila v Francijo. Pot nas je po prehodu državne meje vodila skozi severni del Italije do mesta Susa, v katerem smo sedli na kolesa in se čez prelaz Mont Cenis ter po spustu v dolino Maurienne pozno popoldan pripeljali do srednje velikega smučišča Valmeinier ob vznožju Mont Thabora. Tam smo se nastanili v enem izmed številnih hotelov. Pokrajina je prelepa poleti in pozimi, ko ponuja tudi odlično smuko. Lokacija nam je ponudila izhodišče za številne kolesarske užitke. Eden izmed njih je tudi Les Lacets de Montvernier, znameniti dvokilometrski odsek ceste proti francoski vasi Montvernier (navpična serija ostrih serpentin). Potem je tu vzpon na znameniti Col du Galibier. Gre za 2645 metrov visoki prelaz, ki povezuje Saint Michel de Maurienne in Briançon. Seveda ne gre pozabiti vzpona na znameniti Alpe d'Huez in seveda Col de l'Isère, ki je s svojimi 2770 metri nadmorske višine najvišji prelaz v Alpah in tudi v Evropi.

Dirka je dogodek, na katerega se nekateri z avtodomi pripeljejo na prelaze že nekaj dni prej, da si za ogled rezervirajo najboljše mesto. Čeprav je doma pred tv-zaslonom v prijetni



Vzpenjajoča se cesta na prelaz Col de l'Isère.



Col de l'iseran je z 2770 metri nad morjem najvišji prelaz v Evropi.



Prelaz Col du Galibier na 2654 metrih nad morjem.

temperaturi videti, da kolesarji le švignejo mimo gledalcev, gre za veliko več. Pred kolesarji se dve uri prej pelje karavana, ki poskrbi za ogrevanje navijačev. Moram omeniti, da ti gledalci tudi z vso vnašo navijajo za rekreativce, ki v največji pripeki sopihamo v klanec. In vsak klanec je zaradi prečudovitih razgledov in dobrega vzdušja mnogo lažje premagati.

Skratka, Francijo sem kljub začetni bojazni pred slabim vremenom zapustila z lepimi vtisi, zato takšno aktivno dogodivščino toplo priporočam vsem športnim navdušencem.

NINA HAJDINJAK

Foto: osebni arhiv

Povprašali smo sindikate

Septembra smo predstavnikom petih sindikatov, ki delujejo na naši kliniki, poslali tri vprašanja in jih zaprosili za kratka pojasnila.

1. Kateri so bistveni poudarki v delovanju vašega sindikata na Kliniki Golnik in na katerih področjih delujete (cilji, dosežki, dogovori, izzivi, težave)?
2. Kako občutite nedavno spremembo v politiki (na Ministrstvu za zdravje RS, v Vladi RS, v svetu zavoda) pri delovanju vašega sindikata (podpora, sodelovanje, zmožnost dogovorov, dosegljivost, interes)?
3. Kakšno je članstvo v vašem sindikatu na Kliniki Golnik (število članov, upadanje ali naraščanje članstva, aktivno sodelovanje članov, interes)?

Preberite njihove odgovore.

Sindikat laboratorijske medicine Slovenije (SILMES)

Sindikat laboratorijske medicine Slovenije SILMES je bil ustanovljen 22. septembra 1998 in je reprezentativen sindikat v Republiki Slovenije za poklice s področja laboratorijske medicine. Sam sem njegov član že nekaj let, aktivno pa sem vključen zadnje leto, odkar sem postal član republiškega odbora sindikata.

Laboratoriji so integralni del zdravstva, saj veliko diagnostičnih odločitev in odločitev o zdravljenju pacientov temelji na naših rezultatih. Žal imamo glede na odnos, ki smo ga pogosto deležni od vodstva posameznih ustanov in tudi višjih instanc, občutek, da je naš prispevek pri obravnavi pacientov pogosto spregledan. Cilj sindikata in s tem tudi moj so zastopanje, uveljavljanje in varovanje interesov članov sindikata, posredno pa tudi izpostavljanje pomena in vloge laboratorijske stroke.

Na Kliniki Golnik je bila moja prva aktivnejša sindikalna vloga pri koordinaciji stavke 16. februarja 2022. Stavko smo izpeljali korektno, v okviru številnih omejitev, ki nas obvezujejo. Laboratorijski delavci smo namreč pri stavkah

v zelo nevhvaležnem položaju, saj smo med drugim zavezani, da opravimo vse naročene nujne preiskave. V času stavke se nam tako hitro zgodi, da imamo namesto običajnih 60 odstotkov nujnih preiskav, kar naenkrat naročenih več kot 90 odstotkov nujnih preiskav. Po eni strani poskušamo razumeti naročnike, da želijo, da njihovo delo poteka nemo-teno, po drugi pa bi seveda pričakovali, da nas kolegi drugih strok znotraj klinike podprejo v naših sindikalnih prizadevanjih in s tem pokažejo določeno mero spoštovanja. Uspešna izvedba stavke je mogoča le z medsebojnim razumevanjem, ki pa je po izkušnjah sodeč vse prej kot samoumevno.

Če pogledam sindikalno dogajanje na politični ravni, lahko rečem, da je nedavno spremembo v politiki vsekakor moč čutiti. Zelo pozitivno je, da je nova vlada aktivno pristopila k pogajanjem s sindikati javnega sektorja, medtem ko se je prejšnja izogibala pogajanjem, dokler se je lahko. Manj pozitivni so njihovi predlogi in rešitve. Menim, da je javni sektor hrbtnica države in ji omogoča delovanje. Žal pa tej tezi ne sledi plačni sistem in nas postavlja v težke razmere pred podražitvami, ki nam vedno bolj pretijo. Plače v javnem sektorju, še posebej v zdravstvu, so bile nekaj let zelo zapostavljene in so se minimalno prilagajale makroekonomskim razmeram v državi. Zdaj ko smo pred največjo inflacijo v zadnjih letih, želi vlada z vložkom vrednosti inflacije izničiti večletno zapostavljanje in manjšanje naše kupne moči ter odpraviti nesorazmerja v plačnem sistemu. Absolutno gledano je ponujena vsota denarja velika, ampak glede na razmere menim, da bo treba vložiti več za doseg trajnejših dogovorov. Vlada je ureditev razmer v zdravstvu postavila visoko na svoji prioritetni lestvici in temu sledijo tudi na Ministrstvu za zdravje RS (MZ). Zelo me veseli, da je na vladni strani interes, da se razmere v zdravstvu uredijo, saj brez njihovega interesa in usmeritve različnih virov v reševanje te težave ne bo vidnejših premikov. Uvodni sestanek s sindikati na MZ je pokazal, da nas je ministrstvo pripravljeno poslušati. Ali nas

bodo pri svojih odločitvah tudi upoštevali, pa je odvisno od njih samih. Vsekakor upamo na to, da bomo maksimalno vključeni v obravnavo, saj kot reprezentativni sindikati lahko osvetlimo kritične točke z različnih področij zdravstva.

Pomemben segment uspešnosti dela sindikata je tudi število njegovih članov. Za Kliniko Golnik lahko rečem, da je članstvo laboratorijskih delavcev v SILMES relativno majhno (10 %) in že nekaj časa stagnira. Zakaj je tako, lahko samo ugibam. Morda sta med razlogi nepoznavanje dejavnosti sindikata in premajhna promocija članstva. Vsekakor je moja želja zaposlenim bolj predstaviti delo in prizadevanja sindikata ter se potruditi za vključenost večjega števila zaposlenih. Lahko pa rečem, da so člani (in tudi ne člani) zelo zainteresirani glede dogajanja na pogajanjih in tudi glede drugih zadev, povezanih z našim delom, kar je zelo dobrodošlo.

Za konec bi želel še enkrat poudariti, da smo na sindikalni strani zelo aktivni in si prizadevamo izboljšati situacijo, v kateri smo laboratorijski delavci že kar nekaj časa. Bistveno uspešnejši pa bomo in tudi lažje nam bo, če bomo imeli za seboj močno članstvo, ki bo odražalo podporo večjega dela zaposlenih v specifičnih laboratorijskih dejavnostih in širše. Zato vas vse laboratorijske delavce na tej točki pozivam, da obiščete spletno stran SILMES in izpolnite pristopno izjavo.

MARSEL BRATUŠA

Sindikat sevalcev Slovenije (SSS)

Na začetku leta 2022 sem prevzela poverjenišтво Sindikata sevalcev Slovenije (SSS), ki deluje kot stanovska organizacija in ima predvsem nalogo ščititi sindikalne, poklicne in delovnopravne interese zaposlenih na področju radiologije. Kot »začetnici« sindikalnega zaupnika mi še ni uspelo priti do pogovorov o naših težavah radioloških inženirjev na Kliniki Golnik, imamo pa že zastavljene cilje. Moram se

pohvaliti s tem, da je naše članstvo pri SSS na Kliniki Golnik 100-odstotno. V slogi je moč.

Trenutno potekajo pogajanja SSS z novo vlado. V prvi vrsti se zavzemamo za sprejetje standardov in normativov, nato pa za dvig plačnih razredov. Največja težava našega poklica je neprepoznavnost. Rada bi dodala zapis kolega **Roberta Kokovnika**, ki opisuje delo radiološkega inženirja, našo nepogrešljivost, maloštevilnost, preutrujenost, izgorelost, degradiranost poklica in željo, da postane prepoznaven in spoštovan. To je naloga vseh nas radioloških inženirjev, ker brez nič ni nič.

Robert Kokovnik

»Človek mora spoštovati sebe, da ga lahko spoštujejo tudi drugi. Poklic, ki ga dobro opravljajo v njem zaposleni, mora biti prepoznan in ustrezno cenjen. Koliko laične pa tudi strokovne javnosti pozna poklic radiološki inženir?

Poklic radiološki inženir (RI) v Sloveniji opravlja nekaj več kot 800 strokovnjakov na izobrazbeni stopnji VII/1, VII/2 in tudi višje. Največ RI deluje v zdravstveni dejavnosti (v javni in zasebni), delajo pa tudi v visokem šolstvu, veterini, raziskovalnih dejavnostih, varnostno-nadzornih službah, industriji idr. RI je sicer tehnolog, operater visokoenergetskih in tehnološko izpopolnjenih naprav (zato tudi cenovno najdražjih medicinskih aparatov), vendar je zaradi izrednega, tudi humanističnega, občutka nepogrešljiv v zelo širokem spektru tako samostojnega delovanja kot tudi sodelovanja v najrazličnejših timih z dobrim poznavanjem področja medicine in širše zdravstva, veterine, fizike, tehnologije, raziskovalne dejavnosti idr. RI je v osnovi vezni člen med medicino in fiziko ter z izdatnim tehnološkim vedenjem in usposobljenostjo navzoč povsod v zdravstvu, diagnostiki in tudi pri terapevtskih posegih v okvirih splošne radiologije (obširno in zelo raznovrstno klasično RTG-slikanje v medicini in stomatologiji, računalniška tomografija (CT), interventna radiologija, RTG-slikanje pri operacijah, v intenzivnih enotah, širša interventna in srčno-žilna radiologija itd.), na področju nuklearne medicine (odprti viri sevanja, pozitronska emisija ipd.), pri radioterapevtskem zdravljenju (obsevanja z radioizotopi, pospešeni elektroni ipd.), brahiradioterapiji pa tudi na področju neionizirajočega sevanja magnetnoresonančne tomografije (MR), ultrazvoka (UZ/US), drugih radiofrekvenčnih posegov ipd. RI je POVSOD, v prvih linijah urgentnih centrov (urgentni blok ali anestezijsko-reanimacijski prostori), v katerih se v zdravstveno obdelavo sprejmejo najra-



Mateja Podržaj (sesti na desni)

zličnejši manj ali bolj težki poškodovanci, bolni ali zgolj uporabniki zdravstvenih storitev, pa tudi na vseh področjih, na katerih izvajajo najrazličnejše postopke zdravljenja, ter tudi povsod in v vsakem trenutku življenja vsakega posameznika. Radiologija je namreč servisna dejavnost za vse kirurške, internistične in druge zdravniške specialnosti ali samostojna klinična področja, pri vseh urgentnih, reanimacijskih in interventnih posegih, pri ambulantnih in bolnišničnih pacientih. Storitve se opravljajo pri vseh starostnih skupinah ljudi in glede na indikacije potrebnih radioloških storitev, vključno z obdelavo nosečnic in ploda, pa tudi (predvsem za potrebe sodne medicine) pokojnih (prosektura) ter tudi vseh posameznih »posebnosti« ljudi s telesnimi, duševnimi, čustvenimi, senzornimi, razvojnimi ali osebnostnimi motnjami. Prav v zdravstveni dejavnosti je poklic RI dejansko NEPOGREŠLJIV! Vse opravljene radiološke storitve so zavedene v vse bolj napredne RIS (radiološki informacijski sistem – RI mora poznati in obvladovati tudi to) in izkazujejo veliko produktivnost vseh zaposlenih v poklicu, ki pa žal v drugi polovici leta 2022 še vedno nimajo potrjenih delovnih normativov in izkazanih enotnih strokovnih standardov (gradacija poklica). Slovenski radiograferji so visokokvalificirani in priznani strokovni v vsej EU in tudi po vsem svetu. Uvajanje novih tehnologij in tehnološka nadgradnja dosedanjih diagnostičnih in terapevtskih »radioloških« posegov in aparatov zahtevata res visoko stopnjo usposobljenosti RI kot tehnoloških operaterjev, ki morajo

vedno znova in v skladu z dobro radiološko prakso skrbeti za čim boljše vizualizacije podatkov oz. učinkovitost storitev ter hkrati paziti na uporabnike, sodelavce oz. sebe kot izvajalce pred zdravju škodljivimi odmernimi ali drugimi obremenitvami. Poleg vseh ur za pokrivanje rednega delovnega in ordinacijskega časa (osnovna delovna obveznost) morajo zaposleni RI po vseh večjih zdravstvenih zavodih opravljati tudi t. i. NZV (neprekinjeno zdravstveno varstvo) vseh 24 ur in 7 dni v tednu (dve izmeni, nočno delo, vikendi, nedelje in prazniki) kot dežurstvo ali v pripravljenosti. To je tudi eden od razlogov, ki izkazuje hudo kadrovsko deficitarnost poklica. Z nadurnim delom se sicer »prikrija« primanjkljaj zaposlenih strokovnih kadrov, vendar pa so dodatne delovne obremenitve kot preutrujenost, izgorelost ali upad motivacije na koncu spet izkazane z več absentizma oz. bolniških odsotnosti. Žal tudi dolgotrajnih bolezni, celo invalidnosti in smrti. RI so v poklicnem življenju izpostavljeni precej veliko škodljivim vplivom, ki pa zaradi neurejenosti področja »poklicne bolezni« žal niso priznani pri kvalifikaciji bolniškega staleža ali invalidnosti. Tudi vsi zaposleni RI kot izvajalci radioloških storitev so ne nazadnje le navadni ljudje, ki prav tako v trenutkih, ko zdravje ni dobro, postanejo uporabniki zdravstvenih storitev. Seveda za to niso krive zgolj odmerne obremenitve, poleg še vedno prisotnega IOS pa tudi visokoenergetskega NIOS je vse več tudi stresa, telesnih in duševnih obremenitev, neenakomernega življenjskega bioritma, dela ponoči, čez vikende, na praznične dni,

pod hudim pritiskom, v kronični utrujenosti in delovni preobremenjenosti. Število uporabnikov radioloških storitev namreč še vedno in samo narašča. Poklic, ki bi se moral po pomembnosti in potrebnosti uvrščati med družbeno najpomembnejše, kot so zdravnik, reševalec, medicinska sestra, gasilec, policist idr., je neupravičeno spregledan. Vsi zaposleni v tem sicer zelo težkem in zahtevnem, a hkrati tudi lepem, strokovno raznovrstnem, častnem in predvsem zares nepogrešljivem poklicu imajo z veliko preživetega in korektno oddelanega časa pri izvajanju radioloških storitev možnost zaslužiti nekoliko boljše plačo, a v trenutku, ko zaradi danih razmer RI dobi le osnovno plačo ali celo nadomestilo (bolezen, poškodba, nosečnost ipd.) in ne more opravljati dodatnih delovnih obveznosti, se pokaže, da sta poklic in njegovo vrednotenje zelo podcenjena in nespoštovana. Naj torej RI nima več le sreče, da je zaposlen v kadrovsko deficitarnem poklicu, kjer lahko z izrednimi dodatnimi delovnimi naporji ne nazadnje tudi bolje zasluži, ampak je skrajni čas, da pristojne institucije in država dokončno uredijo strokovne standarde, kadrovske normative ter korektno tudi finančno ovrednotijo pomen in značaj poklica radiološki inženir! In to TAKOJ!«

MATEJA PODRŽAJ

Sindikata delavcev v zdravstveni negi Slovenije (SDZNS)

SDZNS združuje zaposlene v zdravstveni negi. Odkar sem leta 2018 prevzel vodenje sindikalne enote, člani redno prejemajo novice o dogodkih na sindikalni ravni, npr. o pogajanjih za višje plače, malico, prevozu na delo itd. Poleg tega članom omogočamo pravno varstvo in pravno svetovanje.

V SDZNS bedimo nad delodajalcem ter na organiziran način izražamo in uveljavljamo svoje interese, izhajajoče iz delovnega razmerja, ter s tem zagotavljamo varovanje pravic članic in članov ter hkrati pravic vseh zaposlenih na področju zdravstvene nege, še posebej ohranjanje delovnih mest, humanizacije in izboljševanje delovnih razmer ter medčloveških razmerij v delovnih sredinah. Nadzorujemo izvajanje kolektivnih pogodb in zakonov. Sodelujemo pri sprejemanju pravilnikov, statuta ipd. na ravni klinike. Redno se udeležujemo sej sveta zavoda in se občasno tudi oglasimo s kakšnim vprašanjem, predlogom oz. pobudo.

SDZNS SE UK GOLNIK je leta 2019 aktivno sodeloval ob premestitvi srednjih medicinskih sester na delovna mesta diplomiranih medicinskih sester – implementacija 38. člena ZZDej-K. Ob epidemiji covida-19 v letih 2020 in 2021 smo vodstvo opozarjali na izplačilo covidnih dodatkov. Februarja 2022 smo združeni z drugimi sindikati na kliniki organizirali enodnevno stavko. Letos smo bili uspešni, ko smo za vse zaposlene v zdravstveni negi na delovnem mestu »intenzivna nega« dosegli dodatna dva dneva letnega dopusta.

Leta 2021 sem na republiški ravni SDZNS sodeloval v skupini za ohranjanje in pridobivanje članstva. Letos pa sem sodeloval v skupini za prenovu spletne strani SDZNS, ki je tik pred koncem.

Sindikalna enota Univerzitetne klinike Golnik SDZNS ima svoj bančni račun, na katerega se steka del članarin. Ta denar upravljajo člani sindikata, porablja pa se npr. za nakup vstopnic za bazen, obda-

rovanje članov in njihovih otrok ob koncu leta, rojstvu otroka in dnevu žena. Kot zanimivost: leta 2020 je sindikat obdaril najbolj pogumne člane, ki so se v prvem valu javili za delo na covidnem oddelku. Člani sindikata smo upravičeni do izplačila 20-odstotkov višje jubilejne nagrade in 20-odstotkov višje solidarnostne pomoči.

Izzive vidimo pri pridobivanju članstva, saj se zaposleni dandanes premalo zavajajo pomembnosti vključevanja v sindikate. Tudi vodstvo klinike nas občasno dojema kot nasprotnika, vendar menim, da imamo oboji isti cilj, to je zadovoljstvo zaposlenih in s tem zagotavljanje kakovostne zdravstvene nege. Tudi sam sem bil nekajkrat deležen nespoštljivega odnosa vodstva. Moram reči, da se stvari počasi spreminjajo, in upam, da bomo v prihodnosti še bolje sodelovali kot do zdaj.

Glede sprememb na Ministrstvu za zdravje RS (MZ) in Vladi RS se v tem trenutku zelo težko opredelimo, kaj nam

Nobeno drobno delo,
naj bo še tako drobceno,
nikoli ne gre v nič.
(Ezop)

ZAHVALA spoštovanemu osebju Klinike Golnik!

» In pride dan, ko se končajo zadnje upajoče sanje«, tako kot se je zgodilo našemu zlatemu sinu Nejcju Pušnik.

Zahvaljujemo se vam za vso pomoč, ki jo je bil deležen 6 let v vaši zdravstveni oskrbi, za številna prizadevanja pri zdravljenju na vaši Kliniki Golnik in za pomoč pri zdravljenju v tujini.

Prav tako se zahvaljujemo vsakemu izmed vas, ki je v 6-letnem obdobju skrbel za njegovo okrevanje, še posebej pa dr. Katji Mohorčič in njeni ekipi, ki ste ga vedno z nasmehom sprejeli v svoji ambulanti in mu dajali li upanje za nadaljnjo zdravljenje in okrevanje.

Hvala vam tudi za vso izkazano pozornost ob njegovem slovesu. Ohranite njegov nasmejani obraz.

Naj vas pozitivna naravnost, strokovnost in prijaznost vodijo še naprej

hvaležna mama Marjana Vengust in oče Bojan Pušnik



Marsel Bratuša



Goran Gruič



Judita Žalik

prinašajo. Pozitivno smo bili presenečeni, da smo dobili na MZ državno sekretarko za področje zdravstvene nege go. Lah Topolšek, kar sicer daje slutiti, da se na MZ zavedajo pomena zdravstvene nege v dejavnosti zdravstva in socialnega varstva. Žal smo iz vladnega gradiva lahko prebrali tudi, da se je 31. avgusta 2022 poslovila od te funkcije. V tem trenutku zaradi pomanjkanja uradnih informacij težko sodimo, kaj to pomeni za stroko zdravstvene nege.

Pred nami so panožna pogajanja, ki naj bi se začela sredi septembra, in šele takrat bomo dobili realno sliko o razumevanju težav, s katerimi se že leta spoprijemamo pri svojem delu. Pogoji in vrednotenje dela, standardi in normativi, ki so pripravljeni, so izzivi, ki bodo podali realno sliko o pripravljenosti pristojnega ministrstva in razumevanju vlade, da se loti teh kroničnih težav. Rezultati bodo povedali več kot tisoč besed.

Nedavno spremembo v svetu zavoda – zamenjavo članov ustanovitelja – v sindi-

katu niti ne občutimo. Novi člani sveta, predstavniki ustanovitelja, so nas ob nastopu mandata pozdravili in se z nami rokovali, kar nas je prijetno presenetilo. Menimo, da so nam dali vedeti, da bodo tudi naša mnenja in morebitne pripombe upoštevani.

Odkar sem leta 2018 prevzel vodenje sindikalne enote, članstvo rahlo narašča. Trenutno število članic in članov je 48: 32 srednjih medicinskih sester oz. tehnikov zdravstvene nege in 16 diplomiranih medicinskih sester oz. zdravstvenikov. To je približno četrtina zaposlenih v zdravstveni negi v naši kliniki. Člani redno prejemaajo novice o dogajanju na sindikalni ravni in nekateri se odzovejo in me bodisi po e-pošti bodisi v živo povprašajo o podrobnostih. Članstvo v sindikatu je seveda pomembno, saj iz tega izhaja pogajalska moč. Žal je interesa za včlanitev v sindikat premalo; še posebej mlade bi bilo treba prepričati k včlanitvi. Premalo je zavedanja, da nobena izpogajana pravica ni podarjena in večna. Tukaj nastopimo

sindikalni zaupniki. Naša naloga je med drugim tudi ozaveščanje o pomenu in vlogi sindikata pri zagotavljanju pravic zaposlenih v zdravstveni negi.

GORAN GRUČ

Sindikrat zdravstva in socialnega varstva Slovenije (SZSVS)

Naša predsednica je odšla pred kratkim, zato začasno prevzemam naš sindikat do volitev, ki bodo kmalu.

Poudarek našega sindikata je zagotovi-
tev čim boljšega gnotnega in socialnega položaja zaposlenih. O spremembah težko kaj napišem, lahko pa povem, da je v novem svetu zavoda več posluha in možnosti za dogovor kot do zdaj.

Naš sindikat šteje 79 članov in se je rahlo povečal.

JUDITA ŽALIK

Spoštovani,

rad bi pohvalil organiziranost, postopkovno učinkovitost in profesionalnost osebja na vaši kliniki v Ljubljani, na kateri sem bil julija na testih za alergijo na sršenov pik.

Že od sprejema na recepciji in v sprejemni pisarni sem opazil pristno skrb osebja in več kot očitno odlično administrativno organiziranost, ki je brez odvečne izgube časa ali čakanja omogočila izjemno hitro in usklajeno obravnavo administracije, zdravniškega pregleda, laboratorijskih preiskav, testov, izkoriščen in usklajen čas čakanja na reakcijo testa, ki je bil zapolnjen s spremljanim ogledom videotreninga v primeru ponov-

nega pika sršena. Vsak pacientov prost trenutek je bil izkoriščen ali za izpolnjevanje vprašalnikov ali za druge faze celotnega postopka, vključno z zdravnikovim oziroma stažistkinim mnenjem in svetovanjem ob zaključku obravnave.

V pestrih 73 letih svojega življenja sem že imel priložnost spoznavati različne vrste in ravni organizacije in vaš tim si resnično zasluži priznanje, pohvale in občudovanje.

Marsikdo bi se lahko učil od vas!

Hvala in prisrčen pozdrav!
Dominik Lapanja

Knjigobežnice

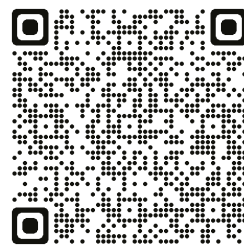
Vzemi knjigo in/ali prinesi drugo



Prav na prvi poletni dan smo na glavnem bolnišničnem hodniku dve vitrini preuredili v knjižne police, na katerih zaposlene in obiskovalce čaka kopica knjig. Če vas katera izmed njih pritegne, jo vzemite s seboj, prelistajte, preberite ali podarite. Namesto te na polici pustite katero drugo, ki ste jo že prebrali, vam je doma odveč in bo zanimala še koga drugega.

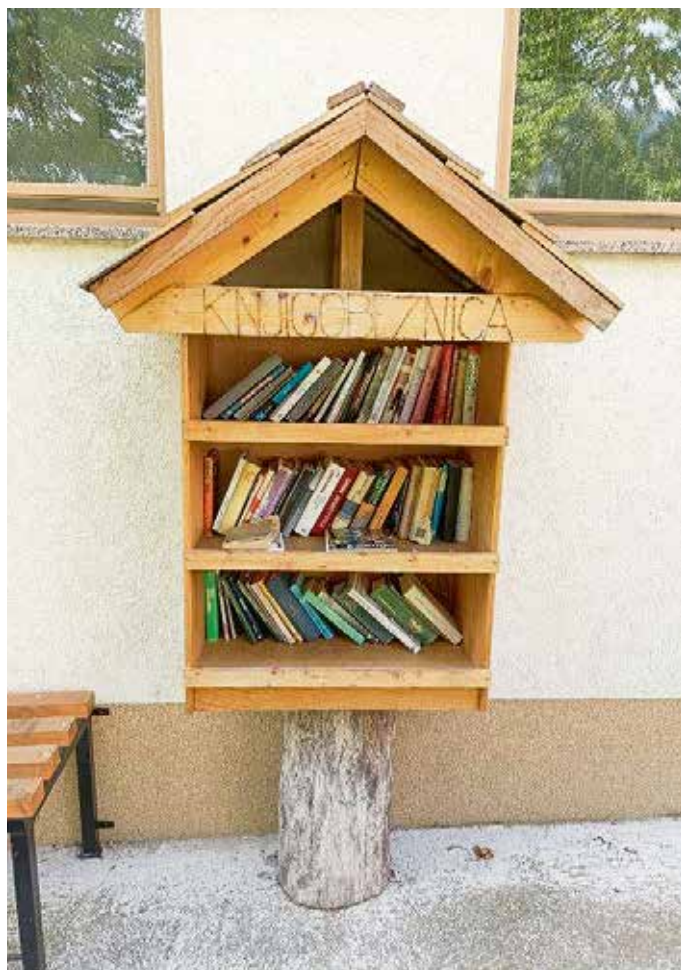
Tudi Krajevna skupnost Golnik ima svoj regal s knjigobežnicami, najdete ga na severni strani stavbe (viden s ceste). Vabljeni!

Zemljevid knjigobežnic po Sloveniji najdete na spletu s kodo QR.



ANJA BLAŽUN

QR-koda: Zemljevid knjigobežnic po Sloveniji najdete na spletu, ko poskenirate kodo s telefonom.



Knjigobežnice vabijo! Foto: A. Blažun.

Pozdravljeni,

od 14. do 19. julija 2022 sem bila kot pacientka prvič na Kliniki Golnik, ki s svojo izredno lepo lokacijo in parkom že ob prihodu pričara svežino. Bivala sem na vašem oddelku 600.

Rada bi se zahvalila prav vsem, ki delajo na njem. Nikogar ne morem posebej izpostaviti, saj so bili prav vsi izjemno strokovni, izredno prijazni in z izjemnim čutom za ljudi.

S svojim delovanjem nekomu, ki je bolan in potrebuje strokovno pomoč, tak oddelek da pol zdravja. Delovanje prav vseh sem dojela na način, da ves oddelek diha kot eden in vsak posameznik naredi celo veliko več, kot je to od njega pričakovano na njegovem delovnem mestu.

Zato ISKRENA HVALA za vso vašo pozornost in veliko delovnih uspehov še naprej.

S spoštovanjem!
Suzana Larissi



Brati je treba

Brati je treba vse zvrsti, vsak pač, kar ima najraje. Glede pomena branja je bilo izrečenih že toliko pametnih besed, da lahko rečem samo, da so ljudje, ki berejo, bolj uspešni in dlje živijo.

(Tanja Tuma, predsednica 38. slovenskega knjižnega sejma)



Drago Jančar: **OB NASTANKU SVETA**

Zgodba, na videz preprosta: obdobje po drugi svetovni vojni, družina, ki ji je Zveza borcev zaradi očetovih vojnih zaslug dodelila večje sta-

novanje, požrtvovalna, potrpežljiva mama, ki naskrivaj hodi v cerkev, in sin Danijel, ki nadvse rad opazuje in opisuje dogajanja znotraj in zunaj družine. Predvsem ga zanima vse, kar je povezano z Leno, mlado, privlačno gospodično, priseljenko s Koroškega. Samsko, pa ne za dolgo. Danijel to ve, ker jo rad gleda, predvsem ponoči, skozi ključavnico. Pomladni ljubzenski obeti se končajo jeseni, ah, s črno kroniko, v kateri so omenjeni Jožef D., Ljubo V. in kazenska dejanja.

Toda pozor, beremo Jančarja, ki nam ponudi mnogo več, kot je zapisano v predhodnem odstavku. Vsak stavek je obogaten z razmišljanjem, nič ni samo rdeče ali belo, bog ne daj, črno ... Je žalostno pa hkrati prešerno, z iskrico ironije, veliko domišljije in tudi nekaj nostalgije: »Veliko sem videl, pravi Danijel, mogoče malo preveč. In ves tisti svet, ki sem ga videl, je izginil, ni ga več.«



Elif Shafak: **BOLŠJA PALAČA**

Istanbul, soseska, zgrajena na dveh zapuščenih pokopališčih, in stanovanjska stavba, imenovana Bonbon, oblegana od ščurkov, stenic in uši. Od

kod izvira nadloga, ni jasno: se mogoče skriva v enem od desetih stanovanj, ki ga zasedajo posebneži: gospa Tetka, Higijenska Tijen in Sue, Modra ljubica, Jaz, Metin Chetinceviz in Njegova Žena Nadia in še mnogi drugi? Prihaja nemogoč smrad od smeti, ki se nabirajo ob stolpnici, ali sega težava dlje v preteklost, ko sta bila nasilno odstranjena sarkofaga iz belega marmorja ... Svojestven opis pestrih življenjskih zgodb prepleta različne navade, okolja, odnose in bogati razumevanje turške kulturne identitete.



Avgust Demšar: **CERKEV**

Umor visokega cerkvenega dostojanstvenika vodi izkušeno, a značajsko hudo raznoliko skupino kriminalistov po različnih poteh slovenskega

finančnega kriminala, političnih spletk, novih umorov, ki na videz nimajo nič skupnega, vse do presenetljivega razpleta. Skratka, napeta kriminalka, ki še bolj pritegne, ker se dogaja v znanem okolju.



John Marrs: **EDINI**

Obstaja gen, ki določa, kdo se bo s kom optimalno ujema. Oglas je objavljen na spletni strani *Testiraj svojo DNK*. Mamljiva ponudba premami milijone ljudi, toda iz zgodb

petih glavnih junakov razberemo, da ljubezen, kot jo poznamo, verjetno ni

zamenljiva z laboratorijskimi ugotovitvami. Ali pač?



Marieke Lucas Rijneveld: **NELAGODJE VEČERA**

Roman, prežet z bogaboječnostjo, seksualnostjo in avtobiografskimi momenti, asociira na neprijetne doživljanje iz družinskega

kroga, zato ne čudi reakcija avtorjevih bližnjih. »Moja družina je preveč prestrašena, da bi brala mojo knjigo. / Kmetovanje me prizemljuje. Krave so moje najboljše prijateljice. Rad čistim hleve in odmetavam sranje,« pravi mladi, z mednarodnim bookerjem nagradjeni avtor, ki je svojo fantovsko identiteto v najstniških letih spreobrnil v prirojeno stanje: »Rad bi bil lep fant.« (Vir: www.theguardian.com)

Nizozemsko podeželje, šestčlanska družina: oče, mati, dva sinova Matthies in Obbe ter dve hčeri Hanna in Jas. Življenje, vpeto med zapovedi cerkve, šole in velike mlečne farme. Vsakdanje poti so utečene do trenutka, ko Matthies na tekmovanju v drsanju za trenutek izgine pod ledom. Tragedija je neizogibna in vseobsežna. Za mamo in očeta je izguba najstarejšega otroka nenadomestljiva. Za nameček zbolijo še vse krave; slinavka in parkljevka izpraznita hlev. Starša ob vsem hudem pozabita na preostale otroke, ki se prepuščeni sami sebi, ob pomanjkanju starševske ljubezni in v duhamornem okolju čustveno zapirajo in ustvarjajo svoj domišljjski svet, v katerem pa je, žal, neizmerno veliko krutosti: »Obbejevi lasje so beli od snega.

Obljubil mi je, da ne bo nikomur povedal, da še zmeraj lulam v posteljo, če mu bom prinesla dar in s tem zadržala sodni dan. Iz kokošnjaka je prinesel najlepšega od očetovih petelinov. / 'Ko trikrat zakikirika, lahko odnehaš,' reče Obbe. Poda mi tesarsko kladivo ...«

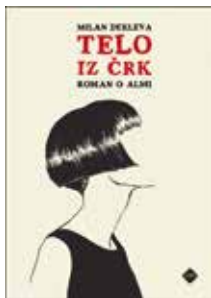
Za zahtevne bralce.



Graham Greene: BISTVO STVARI

Vojna, pomembno pristanišče neke v koloniji v zahodni Afriki. Družina Indijcev, Afričanov, Sircev, Angležev, Nemcev, vichyjskih Francozov ... Vsi prijatelji in hkrati

vsi sovražniki. Tihotapljenje diamantov in prepovedana trgovina cvetita. Scobi, resnicoljuben in pravičen namestnik šefa policije, uspešno krmari omenjeno združbo in vzdržuje navidezen red. Njegova žena, naveličana životarjenja v odročnem kraju, si želi spremembe. Wilson, skrivnostna oseba, mogoče vohun, popestri dogajanje. In ne nazadnje je tu še Helen, nesojena Scobijeva ljubezen. Konec romana preseneti.



Milan Dekleva:

TELO IZ ČRK,

roman o Almi Pisatelj s svojo domišljijo poseže v življenjsko zgodbo Alme Karlin in osvetli tri najpomembnejša obdobja njenega razgibanega živ-

ljenja: bivanje v Londonu in Kristianii, potovanje iz Genove do Peruja in vrnitev v domače Celje, ki ji v vihrli druge svetovne vojne ni najbolj naklonjeno.



Metoda Vidmar Vengust: DREVENA GOVORIJO

Avtorica, znana slovenska psihiatrinja, v zdravilnih zgodbah pogumno odstira poti soočenja z neozdravljivo boleznijo, hkrati

pa osvetli kar nekaj povednih primerov iz vsakdanje prakse. Odkrivanje lastnih in pacientovih občutij bralca ozavešča in napotuje v raziskovanje notranjih svetov:

»Ne gre za univerzalne poti, vsak ima svojo lastno, zgodbe pa si pripovedujemo zato, da se lahko v njih prepoznamo.«

»Nekoč sem bila na kongresu v Firencah in neki znan gospod, profesor psihiatrije, je povedal misel, ki sem si jo zapomnila: 'Zavedajte se, da besede, ki jih izrekate koz zdravniki, lahko človeka zelo bolijo, zato je pomembno, kdaj in kako rečete. Od tega je lahko odvisen tudi potek bolezni.'«



Julie Otsuka: BUDA NA PODSTREŠJU

Na katera dekleta pomislite ob navedbi naslednjih stavkov: »Znale smo postreči s čajem, aranžirati cvetje in ure dol-

go molče sedeti na svojih ploskih, širokih stopalih, ne da bi odprle usta. Dekle se mora zliči s prostorom. Navzoča mora biti, ne da bi bilo videti, da sploh obstaja.« Japonska? Uganili ste. Manj pomenljivi stavki bi vas zavedli: »Občudovali so nas zaradi močnih hrbtov in urnih rok. Zaradi vzdržljivosti. Zaradi discipline. Zaradi krh-



S čisto posebno infuzijo smo v pokoj pospremili Barbaro Renko. Direktor je zamižal na eno oko ...

ke postave. Zaradi nenavadne zmožnosti prenašanja vročine ...»

Sredi 19. stoletja je huda revščina prisilila premnoge japonske družine v kruto dejanje. Svoje za možitev godne hčere so s pisnim dogovorom oddale neznanim japonskim snubcem iz Amerike. Med njimi komaj dvanajst-, trinajstletne. Plovba je bila mučna, v težkih razmerah, dogajalo se je marsikaj, nekatera dekleta so prispela na cilj noseča. Na pomolu so jih pričakali soprog, ki pa seveda niso bili mladi japonski trgovci s svilo, kot so obljubljali v pismih. Večinoma potujoči obiralci sadja, izmučeni in brez stalnega doma, so žene potrebovali predvsem za delo.

Japonski napad na znano ameriško oporišče med drugo svetovno vojno je stanje, odnos Američanov do Japoncev v Ameriki samo še poslabšal. Celotno japonsko skupnost so Američani nekega dne preprosto odpeljali neznano kam (asociacija na dogajanje z Judi v Evropi).

Zakaj bi torej vzeli v roke prav ta roman? Ker sem ga predhodno samo orisala in ga je treba prebrati, da se ustvari celotna slika, bistvo, ki je v opisih doživljanja in boja za preživetje, tihega, neslišnega, stičnega trpljenja na japonski način, ki nam ni blizu. In ohranjanju samospoštovanja, ki je ključnega pome-

na. »Pozabile smo na ličila. Pozabile smo na Budo. Pozabile smo na Boga. V sebi smo razvile hlad, ki se še zmeraj ni oddaljalo. *Bojim se, da je moja duša odmrta.*»

Založnikov pogled: »Posamične usode, ki jih pričakajo na celini, kjer ne poznajo ne jezika ne navad ne družbenih dogovorov, so razgrnjene v valujočih stavkih, katerih briljanten slog ustvari krik zamolčane zgodovine in izpriča usode premnogih žensk kot eno samo, pa naj gre za izgube otrok, posilstva ali suženjstvo.«

MIRA ŠILAR

Novosti v knjižnjici

Strokovne novosti (izbor)

- Sedacija - anestezija med endoskopskimi posegi: zbornik predavanj XXX. strokovnega seminarja Sekcije medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v endoskopiji in gastroenterologiji: Bernardin, 27. in 28. maj 2022. Ljubljana, 2022.

- Frankl, V. E.: *Človek pred vprašanjem o smislu: izbor iz zbranega dela*. Ljubljana, 2005.
- 31. srečanje internistov in zdravnikov družinske medicine Iz prakse za prakso: zbornik predavanj in praktikum: Maribor, 20. in 21. maj 2022. Maribor, 2022.
- Escott-Stump, S. *Nutrition & diagnosis-related care*. 9th ed. Chicago, 2022.
- XXII. Fajdigi dnevi: zbornik predavanj: Kranjska Gora, 16. in 17. oktober 2020. Ljubljana, 2020.
- Zadihaj s polnimi pljuči: zbornik s prispevki o cistični fibrozi. Maribor, 2020.
- Basta Trtnik M., et al. *Zakon o javnem naročanju (ZJN-3): s komentarjem*. 1. natis. Ljubljana, 2022.
- Murphy, K. M. *Janeway's immunobiology*. 10th ed. New York ; London, 2022.

Leposlovje (izbor)

- Paasilinna, A.: *Zajčje leto*. Ljubljana, 2006.
- Buscaglia, L. F.: *Očka, moj oče: hvalnica očetom*. Ljubljana, 2008.
- Mantel, H.: *Wolf Hall*. Ljubljana, 2021.
- Irving, J.: *Eno leto vdova*. V Ljubljani, 2000.
- Štaudohar, I.: *Fižolofozija: čudeži vrtnarjenja*. Ljubljana, 2022.
- Rugelj, S.: *Na prepihu: zgodba o spremembi, krizi in novem začetku*. Maribor, 2021.
- Širok, M.: *Evidenca : [trilogija] Rim-Ljubljana-Bruselj*. Ljubljana, 2021.
- Vojnović, G.: *Đorđić se vrača*. Ljubljana, 2021.
- Pregelj, S.: *V Elvisovi sobi*. Novo mesto, 2019.
- Muñoz Avia, R.: *Prodajalna sreče*. Ljubljana, 2021.
- Čuk, S. [izbor misli]. *Misel za lepši dan*. Koper, 2002.
- Hartman Krajnc, J.: *Steklena ogrlica*. Maribor, 2004.
- Šamperl, J.: *Črnc v beli koži: p. Miha Drevenšek: misijonar v Zambiji*. Ptuj, 2013.
- Klopčič-Casar, I.: *Krhkost dvojine*. Ljubljana, 2012.
- Sušnik Falle, M.: *Tempus fugit*. Otoče, 2009.
- Tomazin, I.: *Tragedija v Turski gori*. Križe, 2007.
- Humar, T.: *Svet ni meja*. Zagorica nad Kamnikom, 2016.

Hvaležni svojci so nam podarili športni dres Roberta Kranjca

V tem dresu je Robi februarja 2002 na olimpijskih igrah v Salt Lake Cityju skupaj s sotekmovalci skočil na tretje mesto na ekipni tekmi in si okrog vratu obesil bronasto olimpijsko medaljo. Dres lahko občudujemo v vitrini športnih dosežkov na hodniku Vurnikove stavbe.

»Vse življenje si odgovoren za tisto, kar si udomačil,« nam je iz Malega princa navedla hvaležna svojka D. L., ki nam je dres podarila v znak hvaležnosti za skrb za njeno 95-letno babico, ki je v navzočnosti vnukinje in pravnukov spokojno preminila v sobi 105, ter pripisala: »HVALA iz srca, vsakemu posebej in za vse storjeno, srčni ste, to šteje.«

Moto Roberta Kranjca pa je bil in je še vedno: Uživajte svoje življenje.

JANA BOGDANOVSKI

Foto: J. Bogdanovski



Vabljeni!

V deželi »skritih ljudi«: duhov, trolov, škratov in vilincev

Poleti sem se odpravila na Islandijo. Slab začetek, dober konec. Začelo se je namreč s šokom na beneškem letališču – med vsemi leti je bil zaradi pomanjkanja osebja odpovedan prav naš. Osuplost, jeza, žalost, vročina, čakanje, naraščajoča nervoza pri sopotnikih. Končno prevoz do hotela, improvizirana večerja in vedno bolj žolčne debate med sopotniki: naj nam vrnejo denar, že kličem odvetnika, kaj piše v pogodbi, grem kar domov ... Ker hočem pisati o čarobni Islandiji, o začetni drami samo na kratko: po dveh dneh potepanja po vroči severni Italiji v kavbojkah in majici (za Islandijo vendar ne potrebuješ poletne oblekice), nekaj prav prikupnih (nenačrtovanih) ogledih Padove, Chioggie in Garde, spoznavanju z razsvetljenimi sopotniki ob kavi in aperolšpricu (polovica jih je kujavo odšla domov in snovala maščevanje), smo vendarle iz Milana odleteli na sever. Hvala agenciji, ki nam je sredi julija in v času nepredvidljivega delovanja letalskih družb in letališč hitro našla nadomestni let. To pravim razsvetljeno, ker imeli smo tudi sopotnico, ki je zgodbo povedala novinarju (sic!). Poletje anonimnih prijav užaljenih duš in nepotrebnih člankov. ☺

Bi fermentiranega morskega psa in ovčjo glavo z očmi vred? Ne, hvala!

Vulkanska Islandija nam je dala vse, kar je obljubljala. Osupljivo pokrajino, mir in tišino, široke prazne prostore, živo zelene pašnike, puhaste ovčke in nizkorasle konje, sonce, dež in veter, predvsem pa kristalno čist zrak in najbistrejšo vodo na svetu. Vulkanski otok (za pet Slovenij) je nastal z izbruhom ob prelomnici med severnoameriško in evrazijsko tektonsko ploščo, ki se še vedno odmikata, tako da se otok vsako leto poveča za nekaj centimetrov. Poseljena je samo obala, zlasti na jugozahodnem delu, kjer je tudi glavno mesto Reykjavik. Osrednje hribovje je popolnoma prazno (vseh prebivalcev je približno toliko kot Ljubljancem). Vulkanski izbruh so običajni (zadnji je bil nekaj dni po moji vrnitvi), eden večjih je bil leta 2010, ko je izbruhnil vulkan s težko izgovorljivim imenom Eyjafjallajökull – če se spominjate, je takrat dim ohromil celoten letalski promet severne in srednje Evrope, Islandci pa se niso preveč obremenjevali, so pač vajeni. Nasploh so zelo samozavestni in samozadostni. Skozi stoletja so se (od prvih naseljencev in Vikingov naprej) naučili preživeti s trdim delom v neprizanesljivi naravi, ki jo zvesto varujejo. Umirjeni in zadržani so kot njihovi zeleni pašniki, ne mudi se jim, radi imajo svojo jagnjetino, posušeno vahnjo

in fermentiranega morskega psa, škampe, lososa in polenovko, v skandinavsko oblikovanih lokalih ob težkometalni glasbi pijejo pivo in brennivín (lokalna žganica iz krompirja s kumino) ter slavijo svoje lepe islandske ženske (no, okusi so različni). O islandščini in pisavi, žal, ne znam povedati nič (razen da je pač skandinavska), ker predobro govorijo angleško. Zasanjana pokrajina, nepredvidljivo vreme in dolge zimske (od septembra do aprila) noči jih spodbujajo, da so umetniki: skoraj vsi Islandci pišejo zgodbe, slikajo ali muzicirajo. Kdo še ni slišal za islandske sage, ki niso le vir zabave, ampak pomemben del tradicije pripovedovanja zgodb o družinskih sporih, krvnem maščevanju, nesrečnih ljubeznih in velikih junakih. V verovanje se (čeprav so že davno sprejeli krščanstvo) vračajo Odin, Thor in Freyr, skupaj s številnimi duhovi, škрати in vilinci, ki jih lahko – prisežem! – opaziš v skalah, gričkih in vodah. Ti »skriti ljudje« jim dostikrat kakšno zagodejo, ker so nagajivi in včasih škodoželjni. Islandci jim zidajo majhne hiške na svojih vrtovih in nastavljajo hrano, zelo pazljivi so tudi pri gradnji cest – včasih cesta naredi nepričakovano ovinek okrog trola, ki se je spremenil v skalo. Trolov, škratov in starih bogov nočeš jeziti!

Naravno bogastvo Islandije je (poleg rib) geotermalna energija, to je toplota, ki prihaja iz Zemljine notranjosti. Ponekod bruha v obliki večjih in manjših gejzirjev (najvišje izbruhne Strokkur do 30 metrov vsakih 10 minut), drugje oblikuje blatne lonce (kotanje vrelega modrikastega blata) in fumarole (iz odprtih v zemlji puha vodna para z žveplenim pridihom). Islandija kar 99 odstotkov elektrike pridobiva iz obnovljivih virov, z geotermalno energijo ogrevajo stanovanja, ponekod pa celo pločnike in ceste. Za prebivalce je vse to skoraj zastoj, če pa upoštevamo še številne tople vrelce za kopanje (ponekod ti v vroči kopeli postrežejo še s pivom), visok življenjski standard (tudi visoke cene hrane, ker veliko uvažajo), ženske na oblasti in izjemno enakopravnost spolov ter severni sij (nekoč so verjeli, da nosečnice ne smejo gledati severnega sija, da otrok ne bi škilil), človeka zamika, da bi jim zavidal.

Tri top doživetja

Obisk Vestmanskikh otokov, manjšega vulkanskega otočja ob južni obali Islandije. Slavno je postalo ob večjem izbruhu vulkana Eldfell leta 1973, ki je prisilil prebivalce k začasnemu izselitvi na Islandijo. Samo največji otok Heimaey je poseljen s približno



Z ladjico po ledeni laguni, v ozadju pogled na ledenik. Tjulnji so se poskrili.



Gejzir Strokkur



Njorke gnezdiijo v rovih na vrhu pečin.



Čudoviti Vestmanskí otoki

4000 prebivalci, vsi drugi so neposeljeni in videti kot gledališke kulise. Otočki so že s trajekta videti kot neverjetno oblikovane geološke tvorbe iz črne vulkanske kamenine z živo zelenimi travniki in redkimi pisanimi hišicami. Ime so dobili po irskih sužnjih, ki so jih sem pripeljali Norvežani. V soncu in hudem vetru (veljajo za najbolj vetroven kraj na zemlji) smo zlezli na vrh ognjenika in občudovali največjo kolonijo njorke na Islandiji – njorke ali mormoni so tisti posebni ptički z živo oranžnimi kljuni, ki gnezdiijo v rovih tik pod robom pečine in se potopijo tudi do več kot 50 metrov globoko v morje. Imenujejo jih tudi morske papige ali klovni in so prepoznavna maskota islandskih pečin. Obiskali smo prelepo oblikovano lokalno restavracijo, pojedli pravo slow food večerjo in spili odlično kavo (Islandci so ljubitelji kave). Ob desetih zvečer smo se sprehodili mimo igrišča za golf (golfisti so se šele dobro ogreli) in se s trajektom vrnili na celino. Sonce je viselo nizko nad



Sprehod ob stičišču evrazijske in ameriško atlantske plošče



Črna plaža v dežju, ampak še vedno očarljiva

Najbrž ne veste, da:

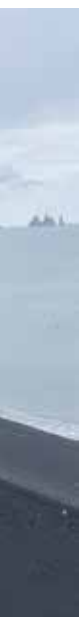
- sta zdravstvo in izobraževanje na Islandiji brezplačna,
- je najkrajši dan na Islandiji 21. december s tremi do štirimi urami svetlobe,
- na Islandiji ni komarjev,
- Islandija nima železnice in vojske,
- je treba ime za novorojenega otroka izbrati s posebnega seznama dovoljenih imen,
- je bilo pitje piva prepovedano do 1. marca 1989? Danes je to neuradni dan piva.



Ledeni srček za bralce Pljučnika!



Sončni zahod? Nikakor, samo pogled na obzorje ob desetih zvečer na Atlantiku ob Islandiji.



Pogled v dolino.



Za slapom si moraš natakniti pelerino.

Slovarček

Vik pomeni zaliv, od tod imena številnih krajev:
 Reykjavik = dimni zaliv
 Husavik = zaliv hiš
 Keflavik = zaliv naplavljenega lesa
 Vik = trikrat ugibajte!

Foss pomeni slap, torej:
 Gulfoss = zlati slap
 Svartifoss = črni slap
 Godafoss = slap bogov



Krater ugaslega (ali pa tudi ne) ognjenika z jezerom



Včasih lov, danes pogosteje ogled kitov

obzorjem, svetloba je bila čarobna, ocean pa prijazen (sonce julija zaide okrog polnoči in vzide okrog treh zjutraj).

Nebeška ledeniška laguna. Na jugovzhodu otoka je največji ledenik v Evropi Vatnajökull (ledenik rek), ki pokriva večjo površino kot vsi evropski ledeniki skupaj. Povprečna debelina ledu je med 400 in 600 metri, največja pa kar 1000 metrov. Pod ledenikom so vsaj tri vroče, aktivne točke z občasnimi izbruhi vulkanov. Jeziki ledenika segajo po dolinah skoraj do oceana. Tam, kjer pride ledenik skoraj do morja, se zaradi podzemeljskega dogajanja led topi in polni veliko jezero z okruški ledenih gora in primešano rahlo slano vodo, ki v jezero priteka iz oceana. Nastala je čudovita ledena laguna, po kateri smo se zapeljali z amfibijo, originalnim ameriškim vozilom iz vietnamske vojne, ki pelje po kopnem in pluje po vodi. Ledeni okruški so se lesketali v soncu, med njimi so se igrali tjulnji (ki imajo tu idealno bivališče, kamor njihovi plenilci kiti ne morejo). Nepozabno, bleščeče ledeno doživetje (še posebej ob hkratnih poročilih o vročinskem valu doma).

Kopel v Modri laguni. Modra laguna je najslavnejša islandska turistična znamenitost in vredna obiska. To so umetno narejene (čeprav so videti zelo naravno) geotermalne toplice, ki jih napaja mlečno modra voda iz bližnje geotermalne elektrarne, prve te vrste na svetu. Voda je polna mineralov in bojda zdravilna. Pa tudi

če ni – ima prijetnih 38 stopinj Celzija, z vstopnino pa dobiš še masko iz (spet zdravilnega) lagunskega blata in pijačo (lahko kaj zdravega, ampak priporočam pivo). Bazen je ogromen, ljudje se v njem kar razgubijo, hlapi vode se zgoščajo v skrivnostne meglice, in če ne bi bilo velike ure na steni, bi mislil, da je tri popoldne (v resnici je bilo deset zvečer). Čudovit zaključek dneva, smo zavzdihnili, ko smo se prijetno zmeščani spravili spat.

Seveda je izpostaviti ta tri doživetja krivično do vseh drugih, ki so me tudi navdušila: številni prelepi slapovi, ravno pravšnje pohodne poti, črna plaža in, da ne pozabim, vožnja z ladjo po mrzlem morju severno od Reykjavika, kjer smo z otroškim navdušenjem opazovali kite grbavce in delfine.

Obisk Islandije močno priporočam. Tako blizu je (tri ure in pol z letalom) in tako zelo drugačna. Dežela je meditativna in ljudje zadržano prijazni. Dežnik pustite doma (preveč piha), kamnov pa ne metajte, da ne zadenete in ujezite kakšnega škrate ...

Srečno pot in naj se vam ne zgodi, kar se je nam ...

JANA BOGDANOVSKI

Foto: V. Muha, T. Urbas, Š. Rakovec, J. Bogdanovski



Počitniška hiša islandske predsednice vlade Katrín Jakobsdóttir.



Bi se namočili v prijetno topli zdravilni vodi Modre lagune? Zagotovo bi!



Let odpovedan!

Z letalom na pot

Petek. Ura je odbila tretjo popoldne, kar je pomenilo samo eno – ali se začne vikend ali pa težko pričakovani poletni dopust. Najbolje je, če prvemu sledi še drugo. V poletno soparo smo šele dobro zakorakali, nas pa je čakal dopust v sopari na deseto potenco. In tja smo lahko prišli samo po zraku. »Ampak, zakaj pa je treba tako majhnega otroka mučiti z letenjem, vrvežem na letališčih, takim potovanjem nasploh? Tako ali tako si ne bo nič zapomnil.« A metanje kamenčkov v morje v hrvaški Istri in tiste, sicer redilne in hkrati odlične, krofe na plaži si pa bo?

Ko sem bila majhna, je bilo venomer treba koga peljati na letališče; največkrat je bil to oče, ki je moral zaradi položaja športnega funkcionarja večkrat sesti na letalo in preprosto iti. S potovanjem nam je velikokrat kaj prinesel, jaz pa se spomnim, seveda prazne, Adrijine vrečke za bruhanje, na kateri je pisalo »vrečka, ki ji lahko zaupate vse svoje višinske težave«. Še vedno, sicer že močno zbledela od sonca, visi v njegovi domači pisarni. Domov je vedno prišel s prenekaterimi spomini. Moje noge so prvič prestopile prag letala pri 14 letih. Sama, sicer pod budnim očesom plačane stevardese, sem odšla za slab mesec v Anglijo k družinskimi prijateljem. Na letalu sem dobila za jest, tudi piti so mi dali. Poskrbeli so, da bo let do Otoka kar se da prijeten. Ni mi bilo hudo.

Uresničitev želja

Z družino živim visoko nad Kranjem. »Ej, mami, letalo!« slišim vsaj dvakrat na dan, čez vikend pa se obregne ob vse linije, ki letijo v smeri severozahod. Odkar Klara ve, da v zraku ne letijo samo ptice iz perja, ampak tudi iz jekla, je bila njena želja leteti tako visoko vsak dan večja. Zato je bil letošnji načrt za poletni dopust jasen – startali bomo z letališča. S tem sva ji uresničila željo, da bo lahko vrtec in vse prijatelje videla tudi iz zraka.

Torek, ura je bila komaj nekaj čez poldne, mi pa smo imeli let šele ob desetih zvečer. Če se je ponedeljek vlekel kot špaget, se je dan kasneje še bolj. S pričakovanjem, kaj jo bo čakalo na krovu tunizijskega letalskega prevoznika, je zrla skozi okno in spraševala, ali ga nismo morda zamudili. Ob prihodu na letališče je bila pomirjena; vznemirjena in polna elana je skupaj z nama in preostalo nepregledno množico potnikov čakala v vrsti za prijavo. »A veš, kam grem jaz? V Tunizijo jahat kamele,« je rekla zaposleni za prijavnim pultom. Ta se je nasmehnila, rekoč, če jo vzame s seboj. »Ne, ne moreš, ker delaš,« je bil Klarin neposredni odgovor. Po tem ko se je želela tudi sama stehtati na tekočem traku, smo odhiteli naprej. V *duty freeju* sva z Žigom kupila viski, ki naj bi rešil vse morebitne prebavne tegobe. Klara se je v vmesnem času prilepila na okno, skozi katero se je razprostiral pogled na vzletno-pristajalno stezo. Prvič je od blizu videla letala in na stotine lučk, katerih svetloba se dviguje v zrak tako visoko, da jo lahko opazimo tudi iz stanovanja. Zares se ji je mudilo. Po dveh urah smo končno zasedli svoja mesta,



Pregled zračne flote na Brniku



Adijo in hvala, Tunizija!



Ko sije luna na obalo ...

Klara je že mesece prej napovedala, da bo sedela ob oknu. »A se že peljemo? A bo kmalu pospravil kolesa? Kje je moj Kranj?« Življenje je dobilo nov pomen – ne potrebuje nič drugega kot sedeti ob majhnem oknu, opazovati mimoidoče oblake in za lahko noč mahati soncu.

Od kokoši do samoroga

V nas se je takoj po izstopu iz letala zapodila vročina. Letališče v Monastirju je bilo prazno, tu in tam si še lahko opazil osebje, ki se je odpravljalo domov, zapiralo svoje stojnice s spominki v tunizijskem duhu ali ponaredke nogometnih dresov ali pa sprejemalo še zadnje potnike, ki so tisti večer zapustili afriško celino. Upala sem, da se mi bo med čakanjem na kovčke prikazala Marija in da mi ne bo treba čakati do zadnjega, pa sem se tudi tokrat uštel. Medtem ko je Klara zaspanost skorajda že podelila kar na tla, sva se tudi midva počasi približevala stanju zombija. Vkrkali smo se na avtobus, ki nas je odpeljal do hotela. Bilo je sredi noči, luna je svetila na stare, nedokončane hiše. Tu in tam si še videl celo otroke, ki so se bosí podili po pločnikih ali pa sedeli na robu cestišča ob kupih smeti. O čem so razmišljali?

Letos smo prvič potovali z agencijo, vse smo prepustili njej. Ni nam bilo žal. Zavedali smo se, da petzvezdična nastanitev ne bo z dubajskim pridihom. Soba je imela dotrajan tapisom, star kabelski televizor z diagonalo zaslona slabega pol metra, vodi v kopalnici se je komajda dalo teči iz pipe, na obisku je bila invazija mravelj. Nič zato, tja nismo šli, da bomo v sobi 24/7.

Potem ko nam je portir na vse načine želel odnesti prtljago do sobe in jo na koncu na njegovo žalost nesel peš, ker se je dvigalo pokvarilo, ter s tem zaslužil dva tunizijska dinarja (dobrega pol evra), smo popadali v postelje. Prvo jutro smo se zbudili s kokošmi, ki jih je imel domačin poleg hotela. Ko sva z Žigom izvedela, da lahko za male denarce zamenjava sobo z bolj ugodnim razgledom, sva to tudi storila. Tako so nas zjutraj zbujali sončni žarki, ki so se prikradli mimo zaves. Žgoče sonce



Famozni samorog za pivo

je že ob sedmi uri napovedovalo, da bo vsak dan vroč. Najvišja temperatura, s katero smo se hočeš nočeš spoprijateljili, je bila 40 stopinj Celzija. Na to se navadiš. Sonce očitno tam res pripeka drugače.

»Another beer for you, my friend*,« je natakar Žigu zamenjal prazen kozarec piva s polnim. Z napitninami jih dobiš na svojo stran. Pa to niti ni bil naš namen. Kar naenkrat se je zgodilo, da nas je za zajtrk, kosilo in večerjo čakala miza, vsi so nas poznali. Klara jim je ob prihodu v jedilnico veselo mahala, nekateri so jo imeli za svojo. »Samo temule stricu dam še petko pa pridem,« je bil njen plan, predno je napadla hrano. Ta je bila zares raznovrstna. Se je pa tudi tukaj izkazalo, da gostje najhitreje napadejo sladice ob kosilu in večerji. Hotelske so pač hotelske. Tudi tukaj niso bile izjema; bil si sit, ampak za še en, dva ali štiri krožničke peciva je bil v želodcu vedno prostor. Osebje je poskrbelo, da si



To je bil popoln kraj za lenarjenje.



S hčerko Klara

se med obedi počutil dobro. Vedno nasmejani, v zlikanih belih srajcah in z metuljčkom so nas stregli od spredaj in zadaj.

Dneve smo preživljali na bazenih, Klara tudi v igralnici, ki pa je bila sicer odprta le štiri ure na dan. Nič zato, če je bila risan-

ka v arabščini, Pujso Pepo lahko gledam tudi, če je ne razumem, si je mislila Klara. Čez dan je po hotelu in v bazenu paradirala z majhnim napihljivim samorogom s pomenljivo luknjo v sredini. »Ne, a veš, to ima tati za pivičko,« je zabrusila mlajši tuji deklici, ko ji je želela vzeti to sveto zadevščino. Si je mislila, kaj pa ta meni govori. Če dobro pomislim, so se tudi pri kontroli ročne prtljage na letališču kontrolorji pomenljivo spogledali, ko je Klara na pladenj odložila to stojalo za pločevinko piva (ker očitno pri nas ne pijemo drugega).

Za otroke gre

Večeri so bili namenjeni otrokom. Hotelski animatorji, mladina, ki si tam služi kruh, so poskrbeli, da smo se starši vsaj tisti del dneva v miru usedli za eno uro, mogoče dve. Animatorji, med katerimi je bilo največ fantov, so imeli vse otroke kot za svoje. Čeprav se niso veliko razumeli, so začutili povezanost. Dopoldne z igro v bazenu, zvečer pa v mini disku, v katerem niso izostale niti slavne Račke.

Potem pa je prišel tudi dan, ko smo odracali domov. In kako se je imel naš še ne štiriletni otrok? Uživala je vsak trenutek. Zjutraj ji ni bilo težko vstati (kateremu malčku pa je). Omleto pri zajtrku bi najraje preskočila, samo da bi lahko čim prej skočila bombico v bazen. Čez dan se ji ni mudilo spat, saj sta bili pomembni štetje padalcev visoko nad morsko gladino, ki so jih v zraku držala plovila, in vsakodnevno preverjanje plovnosti že omenjenega samoroga. Po večerji je komaj čakala, da jo pospremita na večerni ples. Pred tem pa smo se radi prepustili pišu vetra ob morju, katerega valovi so bučali v peščeno plažo. Kako zelo bi bila zdaj tam ...

BARBARA JENKO

Foto: osebni arhiv

*Izvoli novo pivo, prijatelj moj.

Vrt, gradnik dobrega počutja

Če bi me vprašali pred nekaj desetimi leti, kaj si mislim o vsebini naslova, bi jedrnato odgovorila, da se ne strinjam, kajti vrt mi v mladosti ni pomenil nič več in nič manj kot mučenje. Starši so mi nalagali različna opravila, med drugim puljenje plevela, pobiranje krompirja in podobno, odvisno od letnega časa oziroma vremena. Seveda mi omenjene naloge niti slučajno niso dišale, ko pa sem imela tisoč in en opravke, vezan na družbo in šport. Zato sem se delu na vrtu uspešno izogibala. Do nedavnega, ko sva bili s sestro postavljeni pred dejstvo: vrt da ali ne. Usedli sva se, naredili načrt in začeli sejati, saditi in kar je najslajše, pobirati pridelke. Letošnje leto nama je res naklonjeno, tako lepega, dišečega in slastnega paradižnika se ne da nikjer kupiti. Pa bučke, jajčevci ali melancane, paprike, feferoni ... Ni, da ni. In ker tudi rada kuham in z veseljem predajam recepte naprej, je tu pred vami nekaj idej, kako koristno porabiti doma pridelano (ali tudi kupljeno) zelenjavo.



Zapečeni peresniki v sataroš osnovi z dodatkom različnih sirov. Njami. (osebni arhiv M. Šilar)



Priprava večje količine osnovnega sataroša kar v pekaču za pice, zunaj, da ne packamo po kuhinji. (osebni arhiv M. Šilar)



Dobrote z vrta pod skrbnim nadzorom (osebni arhiv in vrt M. Židarn)

SATAROŠ – osnova za različne jedi

Na olivnem olju na hitro popražimo nasekljano čebulo, dodamo na manjše rezine narezano papriko in na kocke narezane jajčevce. Vse skupaj rahlo posolimo, pražimo približno 15 minut, nato dodamo nekaj strokov česna, olupljen in narezan paradižnik, malo peteršilja, bazilike, majarona in origana. Količine posameznih sestavin niso dorečene, ker se sestavlja po okusu. Nič ne bo narobe, če bo kdaj malo več paprike in drugič malo več paradižnika, samo da je sočno. Sol se lahko še doda, po okusu. Tudi ščep kajenskega

in pisanega popra ne bo odveč. To je osnova, ki se uporabi sveža ali pa zamrzne. Lahko si jo privoščimo kar tako, s svežim kruhom, kot dodatek k mesnim jedem, rižu in testeninam, najbolj enostavno in najhitreje pa, da zmešamo nekaj jajc, dodamo v osnovo in vse skupaj na hitro zapečemo.

So pa seveda še druge možnosti. Pri nas doma imamo zelo radi omenjeno sataroš osnovo, zapečeno s peresniki.

MIRA ŠILAR

Foto: M. Šilar

SATAROŠ S PERESNIKI

Sestavine za 2-3 osebe

(odvisno od jedcev in lakote)
120 g peresnikov (nič ne bo narobe, če uporabite drugo vrsto testenin, po želji)
300 g sataroš osnove
2 dl navadne paradižnikove omake
50 g belega sira
1-2 kocki sira KIRI ali Zdenka oziroma podobnega
100 g naribanega edamca
50 g pekorina ali parmezana
črne olive

Postopek

Peresnike skuhamo po navodilu, mogoče kakšno minuto manj, da ostanejo čvrsti tudi po peki.

Osnovni sataroš (sveže pripravljen ali odmrznjen) za nekaj minut pogrejemo skupaj s paradižnikovo omako. Skuhane testenine ocedimo in zmešamo s satarošem. Takoj, še v toplo mešanico, dodamo nadrobljen beli sir, sir KIRI oz. Zdenka, grobo nariban pekorino oziroma parmezan in polovico naribanega edamca. Vse skupaj nežno, a temeljito premešamo, preložimo v pekač, posujemo s preostankom edamca in obložimo s črnimi olivami. Pečemo pri 190 °C približno 20 minut, do obarvanja, odvisno od pečice. Tudi ta recept lahko spreminjamo in omenjene količine sestavin dopolnjujemo po okusu. Sama občasno dodam popečen pršut ali panceto, mmm, zelo dobro, priporočam!

Naj vam tekne!



Oviratlon, ki je v resnici teambuilding

Po letu 2020 in 2021, ko oviratlona zaradi epidemije covida-19 ni bilo, smo po treh letih treniranja na »poligonu« Univerzitetne klinike Golnik končno spet dočakali oviratlon na Pokljuki.

Goran in Grega sta zavihala rokave in zorganizirala zadevo. Večina je na

Pokljuko prišla s svojimi avtomobili, nekaj posameznikov pa se je na Golniku vkrcalo v golniški kombi in odhitelo proti Rudnemu polju.

Ob prihodu na Pokljuko je bilo kar sveže, a nam je kmalu postalo vroče, saj smo se ogreli z glasbo in šilcem žganja (notranjega dezinfekcijskega sredstva). Start hiperventilacijskega tima Univerzitetne klinike Golnik je bil vse bližje in vzdušje je bilo na vrhuncu.

Pred startom smo naredili ogrevalne vaje in se pognali na okoli desetkilometrsko preizkušnjo z različnimi ovirami: party tunel, gora, kravji bal, kurja lestev, elektrošok terapija ... Tudi »spa in velnes« nista

manjkala. V cilju so nam v roke stisnili brezalkoholno pivo in skupaj smo nazdravili premagani razdalji in oviram. Sledilo je skupinsko prhanje z ledeno mrzlo vodo, med katerim smo s sebe sprali blato.

Na poti domov smo se ustavili v pice-riji in zaslužen napolnili svoje želodce.

Oviratlon je neke vrste teambuilding, preizkušnja samega sebe ob pomoči sodelavca, prijatelja ali popolnega neznanca. Ni tekmovanje ali bitka s časom. Zato upamo, da se nam naslednje leto pridružiš tudi ti.

GORAN GRUIĆ

Foto: osebni arhiv



V MEGA CENTER KRANJ NA CENEJŠO REKREACIJO IN SPROSTITEV!

Spoštovane sodelavke in sodelavci!

Počitek, sprostitve in rekreacija so nujni za našo telesno pripravljenost, dobro počutje in zdravje. Izkoristite torej športne in sprostitvene aktivnosti po nižjih cenah v vseh treh poslovnih enotah **Mega Centra Kranj** (www.megacenter.si):

- **Mega Center Kranj**, Savska cesta 34, Kranj,
- **Mega Center Prošport**, Jernejeva ulica 12, Kranj,
- **Fitness King**, Cesta Staneta Žagarja 71, Kranj.
- **fitnes in skupinske vadbe – 5 €/vadbo**
- **savne – 11 €/obisk od ponedeljka do nedelje**

Ob obisku se na recepciji vadbenega centra vpišete (datum, ime in priimek, vrsta vadbe, podpis) v seznam, ki ga tam vodijo za zaposlene naše klinike, in poravnate strošek vadbe.

Prijazno vabljeni!