

Pljučnik

Glasilo Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik
September 2017 ISSN 1580-7223

17/3



V VRTINCU: Evropski alergološki kongres EAACI v Helsinkih

STROKOVNI MOZAIK: Spoznavanje z jogo

OD BLIZU: Živa Zdolšek – Košarka me je naučila ogromno stvari za življenje

GOLNIK SMO LJUDJE: Ko Mira Šilar zapre golniška vrata

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: gastroskopija, kolonoskopija, bronhoskopija (lahko z uporabo sedacije).

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

Radiološka diagnostika: diagnostične preiskave (CT, HRCT, RTG, ultrazvok itd.), ponovna ocena drugje narejenih radioloških preiskav (v tem primeru mora bolnik prinesiti s seboj originalne posnetke preiskave na zgoščenki).

Onkologija: rak torakalnih organov, drugo mnenje.

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**.



Po obisku ministrice za zdravje



Foto: A. Blažun

Letošnje poletje nas je obiskala ministrica za zdravje z državno sekretarko Ano Medved in člani kabineta. Razlog za obisk je bilo povabilo naše klinike in Kirurgije Bitenc, saj smo želeli ministrici pokazati dobro prakso enovite obravnave bolnika na enem mestu od diagnostike do operacije. Obisk smo izkoristili tudi za to, da smo ministrici pokazali, kako delamo. Ogladala si je kliniko, v pogovoru pa sem odprl kar nekaj tekočih vprašanj. Ministrica je zagotovila, da združevanja klinike z drugimi bolnišnicami ne bo. Želi si okrepitev vloge specializirane bolnišnice

na terciarni ravni in skrb za razvoj stroke, kar smo v Kliniki Golnik že napisali v svoj strateški poslovni načrt. V pogovoru sva se dotaknila tudi vrste nadzorov in preverb delovanj tako pravne kot upravne funkcije klinike – dejavnosti v zadnjih dveh letih, ki je pomenila čezmerno obremenitev v sklopu priprave dokumentacije in dokazil. Pogovarjali smo se o zahtevah sveta zavoda, spremembi statuta Klinike Golnik in vodenja klinike (dvojno vodenje oz. enojno vodenje kot do sedaj). Ministrica je v pogovoru povedala, da to ni uzakonjeno in da prednost vodenju bolnišnice na en ali drug način narekuje bilanca oz. način poslovanja ustanove. Ministrica je Kliniko Golnik pohvalila za pristop k zmanjševanju čakalnih dob v sklopu vladnega projekta večje kakovosti in skrajševanja čakalnih dob, kjer se približujemo dogovorjenemu presežanju v Splošnem dogovoru dorečenega programa s strani ZZZS. Omenim naj, da je to po dolgih letih plačilo, ki ga dobimo za več kot stoodstotno opravljeno delo in želimo si, da bi se tak način plačevanja v okviru dodatnih

programov obdržal tudi v prihodnjih letih. Trenutno pa je naša prednostna naloga, da presežanje programa in s tem količine dela uskladimo s potrebami po kadrih in uspemo na ključnih področjih delovanja klinike, kot sta zdravstvena nega in zdravniško delo, zagotoviti sprejemljive obremenitve posameznika.

Prihaja jesen in z njo obdobje večje obremenjenosti bolnišnice. Delo oddelkov in naročenih oz. načrtovanih dejavnosti se bo moralo podrediti pritisku akutno bolnih bolnikov s pljučnimi boleznimi in gripo, povečanemu številu pljučnic in poslabšanju stanja kroničnih pljučnih bolnikov. O vsem tem se pogovarjamo z zdravniki in vodilnimi medicinskimi sestrami. Želim si, da se slaba izkušnja iz preteklega zime, ko so bili zaposleni zaradi bolniških odsotnosti res čezmerno obremenjeni, ne ponovi. Hkrati vas pozivam, da se odzovete povabilu in se cepite proti gripi, saj je to za vse zaposlene v Kliniki Golnik še kako priporočljivo.

MATJAŽ FLEŽAR

Vsebina

Uvodnik	1	Golnik smo ljudje	13
Po obisku ministrice za zdravje		Košarka me je naučila ogromno stvari za življenje • Prihodi in odhodi sodelavcev • Aktivne udeležbe na kongresih in seminarjih • Novi obrazi: Petra Lorber • V dobri družbi na Prevalo • Ko Mira Šilar zapre golniška vrata	
V vrtincu	2	Drobtinice	24
Evropski alergološki kongres EAACI v Helsinkih • Izpit iz alergologije in klinične imunologije EAACI/UEMS • Za nas nujen material, za dobavitelja dobiček • O vodenju bibliografij • Prenova prostorov v patologiji in čistilnem servisu • Predstavitev člankov		Knjižni namig • Novosti v knjižnici • Mira kuha: Jej z užitek, živi preprosto in pogosto se smej • Kam na izlet: V Belo Krajino • Določanje limfocitne populacije: leto 1987 vs. 2017 • Največ glasov dobila Ajdina fotografija • Zdravilni zvarki: Buče – kraljice jeseni • Skrivnostni svet pod morskno gladino Jadranskega morja • V zimskem Peruju sredi poletja	
Mislim, misliš, misli	8		
Mradi za vedno ... ali do kdaj?			
Strokovni mozaik	10		
Spoznavanje z jojo • Novost: polovični obrok in več solate • Medijske objave (junij–avgust 2017)			

Glavna urednica: Jana Bogdanovski
Odgovorni urednik: Matjaž Fležar **Uredniški odbor:** Anja Blažun, Rok Cesar, Nina Karakaš, Anja Simonič, Mira Šilar, Janez Toni, Katja Vrankar, Judita Žalik **Oblikovanje:** Maja Rebov **Lektoriranje:** Jasna Zupan **Tisk:** Partner Graf zelena tiskarna 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 posnela Nina Karakaš.

klinika
GOLNIK
UNIVERZITETNA KLINIKA ZA PLJUČNE BOLEZNI IN ALERGIJO GOLNIK



Evropski alergološki kongres EAACI v Helsinkih

(prvega ne pozabiš nikoli ☺)

Tradicionalni letni kongres Evropske akademije za alergijo in klinično imunologijo je letos od 17. do 21. junija gostila prestolnica Finske. Po podatkih organizatorjev je bilo število udeležencev rekordno (več kot 8.000), s čimer si je prislužil naziv največjega alergološkega kongresa doslej. Med njegovimi nadobudnimi udeleženci smo bili tudi zaposleni iz Klinike Golnik.

Čeprav za nekatere prvi, za druge pa na žalost zadnji v karieri, nam je helsinški kongres prav vsem dal prijetno in lepo izkušnjo. Deveterica golničanov je rezultate in trud svojega raziskovalnega dela predstavila v obliki treh predavanj in šestih posterjev, eno od predavanj je bilo tudi nagrajeno. Na kongresu je bila predstavljena uporaba kemokina CCL2 kot potencialnega biomarkerja anafilaksije. Za potrjevanje diagnoze anafilaksije se namreč pri bolnikih trenutno najpogosteje uporablja diagnostični test določanja serumske triptaze, kjer pa se je že med predhodnimi raziskavami kolegov na Golniku izkazalo, da normalna koncentracija triptaze v krvi ne izključuje v vseh primerih potek anafilaktične reakcije (predvsem v primerih nutritivne anafilaksije). Zadnji rezultati s tega področja potrjujejo dejstvo, da lahko CCL2 postane povsem enakovreden in specifičen biomarker za potrjevanje anafilaksije pri bolnikih.

Preostali predstavljeni prispevki z Golnika so obsegali področja diagnostike alergij na zdravila, alergij na strupe kože, celicne in molekularne diagnostične tehnike v imunologiji in alergologiji ter klinične slike tako anafilaksije kot tudi kronične urtikarije. Sicer je evropski alergološki kongres postregel z mnogimi zanimivimi predavanji in delavnicami, na katerih je bilo veliko govora tudi o imunoterapiji. Rdeča nit letnega kongresa je bila preprečevanje takšnih in drugačnih alergijskih reakcij in krepitev zdravja bolnikov ter prizadevanje za njihovo kakovostnejše življenje navkljub alergijskim obolenjem: „On the road to prevention and healthy living.“

Kljub peštrim celodnevni programom in rahlo muhastemu vremenu si nam je med našim obiskom v Helsinkih uspelo ogledati kar nekaj znamenitosti finske prestolnice ter ujeti mestni utrip te dežele. Za slednje se moramo zahvaliti predvsem doo-



Nagrajenka Romana, pod vihrajočimi zastavami EAACI-ja

Desno zgoraj: Glavno mesto Finske je nekatere očaralo, druge pa razočaralo.

Desno spodaj: Od leve proti desni: Romana, Ana, Peter, Mira, Mihaela, Julij, Karmen





Del aktivne skupine udeležencev EAACI

oolgim junijskim dnevom, ko sonce kar ni želelo zaiti in so nam lahko le hotelske zavese iz debelega blaga pričarale trdo temo in potreben kakovostni spanec. In ko je ravno govora o spancu, se nas je večina soglasno strinjala, da so Helsinki kar malce zaspajo mestece, kjer kljub visokemu standardu in vrtoglavim cenam niti ulice niti mimoidoči domačini nič kaj posebej ne navdušijo

živahnega obiskovalca z juga. Ravno zato smo po uspešnem kongresu še toliko bolj zadovoljni sedli na letalo, se udobno namestili in se veselo podali novim (raziskovalnim) izzivom naproti.

ROMANA VANTUR

Foto: R. Vantur

Izpit iz alergologije in klinične imunologije EAACI/UEMS



Kot je bilo naznanjeno že v prejšnjem Pljučniku, sem se na kongresu EAACI v Helsinkih na Finskem udeležil desetega preverjanja znanja iz alergologije in klinične imunologije EAACI/UEMS. Z veliko znanja in malo sreče sem izpit tudi uspešno opravil ☺. Po pravici povedano je bil to zagotovo eden izmed najboljšežnejših, če ne celo najboljšežnejši izpit, ki sem jih kadar koli v življenju opravljal, svoje pa je k zahtevnosti dodala tudi ohlapno definirana literatura, saj ni bilo nekega (osnovnega) učbenika, po katerem bi se bilo treba učiti (kot sem bil vajen za vse izpite do sedaj). Poleg učbenikov iz bazične imunologije, klinične imunologije in klinične alergologije je bilo v sklopu zahtevane literature predpisanih

še na desetine preglednih člankov iz področja alergologije in klinične imunologije in še enkrat toliko originalnih člankov iz teh dveh področij. Kljub temu da mi čisto vse predpisane literature ni uspelo predelati, sem jo vseeno predelal večino in sedaj lahko suvereno rečem, da je moje znanje na tem področju dobro, ter hkrati tudi mislim, da mi bo koristilo tako pri raziskovalnem kot rutinskem delu.

JULIJ ŠELB

Za nas nujen material, za dobavitelja dobiček

Delovanje Klinike Golnik in predvsem naše delo z bolniki (diagnostika, zdravljenje) je odvisno od redne in pravočasne dobave zdravil, reagentov in materiala, ki ga uporabniki (oddelki in laboratoriji) naročate večinoma v lekarni.

Večina dobave poteka brez težav – oddelek naroči neko zdravilo in ga že isti dan ali pa izjemoma najkasneje naslednji dan dobi. Druga zgodba je z nekaterim ne najpogosteje uporabljanim potrošnim materialom ali z laboratorijskimi reagenti.

Kar pogosto se namreč dogaja, da dobavitelj ne dostavi določenega reagenta in nas o predvidenem roku dobave ne obvesti. Posledice so v najslabšem primeru lahko, da recimo laboratorij zaradi pomanjkanja reagenta ne more izvesti testa občutljivosti bakterij za antibiotik in zato zdravnik ne more izbrati optimalnega antibiotika za bolnika.

Med dobavitelji so seveda pomembne razlike pri obveščanju, dobavi in logistiki. Posamezni dobavitelji nam s svojo logistično mrežo olajšajo zadrego, če moramo katero zdravilo poslati v drugo bolnišnico, in s tem tudi prihranijo prenekateri strošek. V spodaj opisanih primerih se bom dotaknil najbolj perečih težav, ki jih imamo z dobavo materiala, in predstavil načine reševanja.

Če posamezni dobavitelj ne dostavi reagenta, potrošnega materiala ali zdravil, moramo večinoma zelo hitro odreagirati in poiskati nadomestilo. Pomembno je razlikovati, ali imamo za neki izdelek sklenjeno pogodbo ali ne. Za izdelke, za katere nimamo veljavne pogodbe (to so praviloma tisti, za katere nismo imeli razpisa), razen čakati nanje ali iskati novega dobavitelja ne moremo narediti čisto nič. Dobavitelj nas ni dolžan obvestiti o dobavi, prav tako nam ni dolžan priskrbeti izdelka.

V nasprotju s temi pa za dobavitelje, s katerimi imamo sklenjeno pogodbo in s tem njihovo zavezo, da bodo blago dostavili v dogovorjenem času, obstajajo ukrepi ob kršitvi pogodbe. Sicer je res, da izdelek morda še vedno ne dostavijo in je posledično lahko ogrožen proces dela, vendar obstajajo mehanizmi, s katerimi jih na dolgi rok vsaj malo kaznujemo zaradi nespoštovanja pogodb. Primera takšnih ukrepov sta odstop od pogodbe in zaračunavanje pogodbeno določenih kazni.

Sodelovanje se izboljšuje

Če primerjamo obveznosti dobavitelja in naše pravice, vidimo, da so javna naročila in pogodbe precej pomembne. Klinika Golnik je v začetku leta 2016 začela dobavitelje sistematično sankcionirati in jim zaračunavati stroške prekoračenega časa dobave po pogodbeno določenih kaznih. Najprej smo pri takšnih dobaviteljih naleteli na nerazumevanje, poizkuse preklica kazni v slogu »no,



dajte, saj dobro sodelujemo ...» in podobno. Vseeno pa vodstvo, lekarna, nabavna služba in računovodstvo še naprej vztrajamo, da morajo dobavitelji izpolnjevati pogodbeno določene roke in pogoje. V dobrem letu smo tako izstavili 56 upravičenih računov za pogodbeno določene kazni v skupni vrednosti dobrih 10.000 evrov, od tega so dobavitelji večino tudi poravnali!

Če je za neki izdelek veljavna pogodba za dobavo in ga dobavitelj ne dostavi, je poleg iskanja nadomestnega izdelka potrebno urediti še kar nekaj drugih pravnih formalnosti: morebitni odstop od pogodbe, testiranje novega izdelka, zaračunavanje razlike v ceni izdelka med starim in novim dobaviteljem, morebitna sprememba izvajanja testa ali kalibracije v laboratorijih, morebiti nov razpis in nova pogodba.

Zavedati pa se moramo, da je to, kar je za bolnika nujno potrebna preiskava ali poseg (in material, ki jo omogoča), za dobavitelja v večini primerov zgolj dobiček.

Učinek našega skupnega dela je na prvi pogled že viden, saj dobavitelji z nami sodelujejo za odtенок zgledeje. Ob težavah z dobavo sta lekarna in nabavna služba tisti enoti, ki bosta uredili vse potrebno, da bo naše delo z bolniki potekalo neprekinjeno. Vseeno si želimo, da nas o vseh morebitnih težavah obvestite pravočasno, da jih potem lahko rešimo in omogočimo nemoten proces dela z bolniki.

JANEZ TONI

O vodenju bibliografij

Zakaj je pomembno, da imate urejeno bibliografijo?



Objavljena bibliografija pisateljice, pedagoginje in novinarke Ele Peroci (med drugim avtorice Muze Copatarice), ki jo je izdala Narodna in univerzitetna knjižnica.

Vir: bolha.com

BIBLIOGRAFIJA je urejen popis objavljenih del.

Dela v njej so lahko razvrščena po abecedi (avtorjev ali naslovov), po ključnih besedah ali kronološko. Ločimo več vrst bibliografij – glede na vrsto gradiva, ki ga vsebujejo, govorimo o bibliografiji knjig, serijskih publikacij, člankov, prevodov itd. Poznamo pa tudi posebne vrste bibliografij, kamor uvrščamo npr. osebne bibliografije posameznih avtorjev, skupinske osebne bibliografije (npr. ustanov, projektnih skupin), celo bibliografije bibliografij. Na nacionalni ravni govorimo o nacionalni, Sloven-

ski bibliografiji, ki jo vodijo in urejajo v Narodni in univerzitetni knjižnici. Slovenci imamo (podobno kot ostali narodi) tako retrospektivno in tekočo nacionalno bibliografijo knjig (vse od prvih Trubarjevih knjig od l. 1550 do danes), serijskih publikacij (od prve slovenske serijske publikacije l. 1797, ko so začele izhajati Ljubljanske novice) ter člankov (prav tako od l. 1797). Velika večina objavljenih del golniških avtorjev torej pristane tudi v nacionalni bibliografiji.

Bibliografije izdelujemo v sistemu Cobiss, ki obenem služi kot ozadje sistemu Sicris, orodju za pregled raziskovalne dejavnosti v Sloveniji (kjer so na voljo podatki o raziskovalcih, njihovi dejavnosti, projektih,

raziskovalni opremi itd.). Bibliografija posameznika je lahko dobro urejena le, če avtor v sodelovanju s knjižnico poskrbi za vnos, s tem da v prvi vrsti knjižničarja obvesti o objavi ter predloži primarni doku-

ment objave (bodisi v fizični ali elektronski obliki). Knjižničar – bibliograf gradivo vne- se v Cobiss, v sodelovanju z nadrejenim osrednjim specializiranim informacijskim centrom (v primeru Knjižnice Klinike Golnik, specializirane medicinske knjižnice, je nadrejeni osrednji specializirani informacijski center za področje medicine Inštitut za biomedicinsko informatiko Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani) pa je poskrbljeno še za redakcijo bibliografskih zapisov ter dodelitev ustrezne tipologije. Pri tem je treba izpostaviti, da morajo bibliografi ob katalogiziranju gradiva za pravilno razvrstitev enot (dodeljevanje tipologije dokumentov) upoštevati katalogizacijska pravila, torej jim ni dovoljeno določati tipologije objav, kot se jim zazdi ali po naročilu avtorjev.

Urejena bibliografija je podlaga za pripravo habilitacijskih vlog na fakultetah in vlog za druge nazive (primarij, svetnik ipd.), vlog za domače in mednarodne projekte, vlog za raziskave ter za vzdrževanje in podaljševanje naziva klinika. Zato vse tiste s pomanjkljivo urejeno bibliografijo vabimo, da se oglašite v knjižnici, kjer bomo poskrbeli za vnos vaših objav in nekaterih drugih znanstvenoraziskovalnih oz. strokovnih aktivnosti (npr. predavanja/prispevki na konferenci brez natisa itd.).

ANJA BLAŽUN



Foto: osebni arhiv

Rock Otočec

Tudi letos smo se 9. septembra na Otočcu udeležili 12. športnih iger slovenskih bolnišnic, ki jih je organiziralo Združenje zdravstvenih zavodov Slovenije.

Čeprav maloštevilčna, je golniška ekipa v skupnem seštevku dosegla 14. mesto od 19. Pomerili smo se v balinanju, odbojki na mivki, v srednjeveških viteških igrah, golfu, tenisu, pikadu in teku. Posebej junaški so bili naši odbojkarji, ki so se za žogo poganjali iz globokega blata ...

ZDENKA LIKAR

Prenova prostorov v patologiji in čistilnem servisu

Za **Laboratorij za citologijo in patologijo** je bilo treba v stavbi pridobiti nov prostor in preurediti zdajšnjega. Dodatne površine smo dobili v čistilnem servisu.

Idejna zasnova je predvidevala, da se prostor za počitek LCP preseli v prostor, kjer se je prej zbiralo umazano perilo, v prostoru za počitek pa se uredi dve pisarni za patologa in gostujoče patologe oziroma specializante in prostore čistilnega servisa ustrezno prerazporedi.

Sredi načrtovanja so v Laboratoriju za imunologijo in molekularno genetiko ugotovili, da potrebujejo dodaten prostor za nov analizator. Tako smo prostore čistilnega servisa še malo »stisnili« in pridobili še en prostor za mini laboratorij.

Funkcionalno so se tako prostori med seboj delno zamenjali, komunikacije in ostali sosednji prostori pa so ostali nespremenjeni.

Če bi želeli še nadaljnjo širiti program katerega od laboratorijev, bo nujno treba nekoga izseliti iz zdajšnjih prostorov. Laboratorij za imunologijo ima že tako nekaj naprav nameščenih na hodniku, kar ni dovoljeno, poleg tega pa še znatno prispevajo k segrevanju prostorov.

BOŠTJAN ZAKRAJŠEK

Predstavitev člankov

J Allergy Clin Immunol. 2017 Jun 8. pii: S0091-6749(17)30919-3. doi: 10.1016/j.jaci.2017.03.050
Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma (ARIA) Guidelines – 2016 Revision
Brożek JL, Bousquet J, Agache I, Agarwal A, Bachert C, Bosnic-Anticevich S, Brighardello-Petersen R, Canonica GW, Casale T, Chavannes NH, Correia de Sousa J, Cruz AA, Cuello-Garcia CA, Demoly P, Dykewicz M, Etzeandía-Ikobaltzeta I, Florez ID, Fokkens W, Fonseca J, Hellings PW, Klimek L, Kowalski S, Kuna P, Laisaar KT, Larenas-Linnemann DE, Lørdrup Carlsen KC, Manning PJ, Meltzer E, Mullol J, Muraro A, O’Hehir R, Ohta K, Panzner P, Papadopoulos N, Park HS, Passalacqua G, Pawankar R, Price D, Riva JJ, Roldán Y, Ryan D, Sadeghirad B, Samolinski B, Schmid-Grendelmeier P, Sheikh A, Togiás A, Valero A, Valiulis A, Valovirta E, Ventresca M, Wallace D, Wasserman S, Wickman M, Wiercioch W, Yepes-Nuñez JJ, Zhang L, Zhang Y, **Zidarn M**, Zuberbier T, Schünemann HJ.

Kratika ARIA pomeni alergijski rinitis in njegov vpliv na astmo. Skupina za pripravo smernic je bila prvič oblikovana leta 1999, takrat so bile tudi objavljene prve smernice. Sledile so obnove vsakih nekaj let. Od leta 2010 se pri obnovi smernic upošteva pristop GRADE, ki upošteva težo dokazov za vsako priporočilo. Ob tem se povzame tudi potencialne koristi in tveganja, povezana s tem priporočilom. Od zadnje obnove smernic leta 2010 je pomembna novost kombinirana terapija z nosnim steroidom in antihistaminikom v nosnem pršilu. Obnova leta 2016 je omejena na 6 vprašanj glede zdravljenja alergijskega rinitisa. Odgovori na teh 6 vprašanj so povzeti v tabeli v članku.

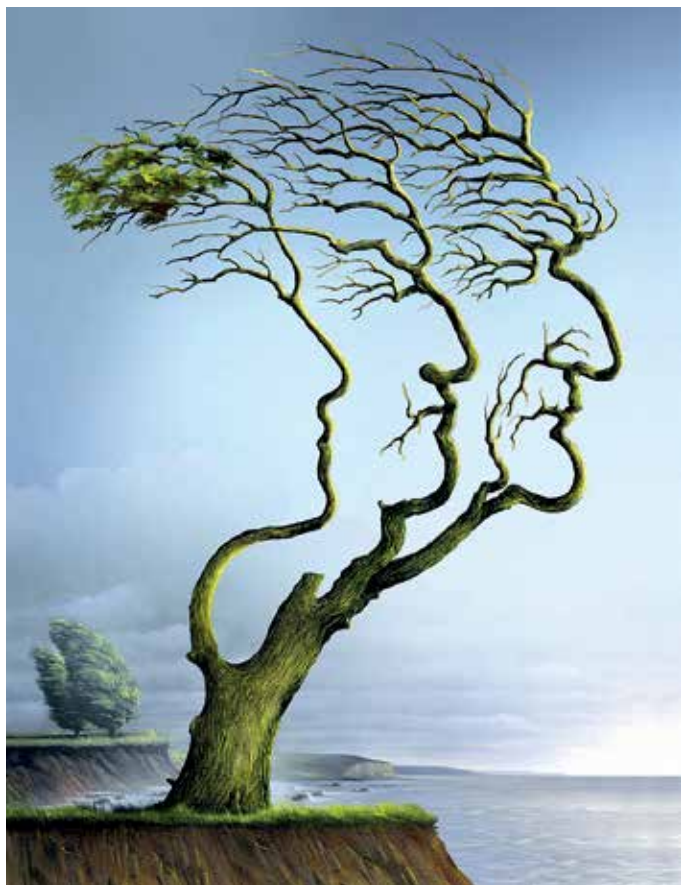
MIHAELA ZIDARN

Čestitamo!



Mladi za vedno ... ali do kdaj?

V duhu poletne razigranosti smo se odločili razmišljati o mladosti. O njenem trajanju in njenem koncu – če ta sploh obstaja. Kaj definira našo mladost? Počutje, videz, slog oblačenja ...? Dejstvo je, da mladost oz. starost, tako pri sebi kot pri drugih, v različnih življenjskih obdobjih dojemamo različno. Ob tem sem se nehote spomnila anekdote, ko gospa v šestdesetih letih vpraša majhnega fantička, koliko misli, da je stara. Ta ji odgovori: »Sedemdeset.« Seveda je gospa rahlo nezadovoljna z odgovorom. Potem se mu nasmehne in v upanju na za uho prijetnejši odgovor pokaže na svoje nove zobe ter ga ponovno pozove, naj pove, koliko misli, da je stara. In fantiček kot iz topa odgovori: »Devetdeset!«



JANA BOGDANOVSKI, prof. prim. knjiž.

Moja mladost gre skozi most. Skače, pleše, se vrti, se utruji ... in nato umre. Ko smo se v otroštvu igrali to igro, sploh nismo razmišljali o vsebini, in ko smo nekaj let pozneje z vrstniki gledali otroke pri isti igri, smo pri omembi mladosti zavili z očmi, v resnici pa še vedno nismo razmišljali o njenem koncu.

Pravzaprav sem o njenem koncu začela (malo) razmišljati šele v zadnjem času. Pa ne slučajno in prikradlo se je počasi. Prišlo je, sicer še prav nič obetavno, obvestilo s pokojninskega zavoda, upokojila se je malo starejša prijateljica, poročil se je sin, omaguje mama, jaz pa sem čedalje pogosteje utrujena od kupa nesmislov in osupla nad prihajajočim še večjim kupom nesmislov. Mladost v zadnjih desetletjih čezmerno povzdiguje – predvsem zato, ker se odlično prodaja. V resnici je, roko na srce, zelo kratka in šestdeseta niso nova štirideseta, kakšen trgovski slogan! Mladostnost, to je pa nekaj drugega! Iskrice v očeh, radost v srcu, mir v duši in spokojnost uma, pa še gibke mišice, podmazani sklepi in dobra prebava ter, obvezno, lepe misli, prijazne besede in dobra dejanja. In, lepo prosim, nikar ob vsakem srečanju: »O, zmeraj bolj si podobna mami ...«, pa tudi če je res ...

MAŠA ŽUGELJ, univ. dipl. soc. delavka

Zame je mladost energija, ki jo človek izžareva. Včasih se ob nekom počutim starejša kot sem, včasih pa kot da sem najstnica. Odvisno, s kakšnimi ljudmi se družim in kakšne so okoliščine.

Včasih je kdo, ki je od mene starejši desetletja, tako igriv, aktiven in energičen, da bi mu pripisala veliko manj let, kot jih v resnici ima. Tista energija, ki jo ima v sebi, vpliva tudi na njegovo zunanost. Ko spoznam takega človeka, je videti precej mlajši. Vsakemu od nas se je že zgodilo, da ko je spoznal nekoga, je rekel: 'Kaj? Toliko let imaš? Ni videti!' Mladost lahko gledamo tudi skozi zrelost, vedenje in način razmišljanja. Vse to izžareva neko energijo, ki jo začutiš. Torej meni je mladost energija, številke pa so le neka orientacija. Mlad si toliko, kolikor se počutiš.

TANJA AHAČIČ, univ. dipl. soc. delavka

Mladost povezujem z življenjsko energijo. Mogoče se sliši klišejsko, a drži – mladi smo, dokler se tako počutimo. Vprašanje je sicer dokaj subjektivno, vsak si po svoje predstavlja, kaj pomeni biti mlad. Pogled na definicijo mladosti se z leti spreminja in razvija, zori. Leta nam prinašajo dragocene življenjske izkušnje



in spoznanja o življenju in sebi. Bolje kot razumemo sebe, bolje se počutimo v svoji koži. Ko vemo, kaj nam je všeč in kaj ne, lahko resnično uživamo v življenju. Zakaj bi torej svoje življenje omejevali s »starostnimi omejitvami«, ki nam pravijo, da smo prestari za svoje želje? Slediti moramo svoji intuiciji, ob tem pa smo lahko norčavi, nasmejani in zaljubljeni v življenje – v vseh

življenjskih obdobjih. Če znamo izkoristiti vsak trenutek življenja, kot to najbolj zmoremo in znamo, smo mladi – »zrelo mladi« –, bogati v svojih izkušnjah in mladi po srcu.

NINA KARAKAŠ

Foto: N. Karakaš

Spoznavanje z jogo



V mladosti se s športom nisem ukvarjala. V zrelih letih sem začela vrtnariti. Čedalje bolj sem cenila gibanje, pridobivanje telesne kondicije in s tem povezano dobro počutje. Z jogo sem se seznanila pred dobrim letom, ko sem se pridružila dr. Urški Lunder, ki je učiteljica joga kundalini. Zaradi poškodbe je začasno prenehala vodenje. Joga kundalini združuje, povedano poenostavljeno, meditacijo, tehnike dihanja in joga hata. Slednja je veja joga, ki poudarja vaje za obvladovanje telesa skupaj z duševnim sproščanjem. Z vajami joga hata je začela še moja hči. Tudi ona ni športni tip. Pri vadbi se trudi in uživa, kar me

dodatno motivira. Pritegnila naju je mlada učiteljica joga Maja, ki nas natančno vodi skozi vaje. Opozarja nas, naj ne bomo prezahtevni do sebe, ko česa ne zmoremo. Dobro je tisto, kar lahko na tisti stopnji dosežemo. Bodimo vztrajni in napredek bo viden. Pred začetkom vsake vaje se sproščamo in poskušamo odmisлити težave in skrbi. Poseben poudarek je namenjen krepitvi mišic hrbtenice, ki predstavljajo oporo za telo. Ves čas nas opozarja, da vadimo z ravnim hrbtom. Ker nas večina pri delu za mizo in z računalnikom pozabi na aktiviranje mišic hrbta, zlezemo v puklasto držo in imamo težave s hrbtenico in trebušček.

Ko raztegujemo zakrnele mišice, kar boli, nas uči, da z dihanjem sproščamo napetosti. Ko sledijo vaje mišičnega sproščanja, sem hvaležna svojemu telesu za to, kar mi omogoča. Če vadiš enkrat na teden, je premalo, ker ne napreduješ. Sčasoma si želiš več. Vrednost joga je tako v krepitvi telesa kot v umirjanju in usklajenosti s sabo in v sprejemanju svojih zmožnosti. Zaradi dodatne duševne razsežnosti, ki vključuje tudi prijaznost in neagresivnost, je joga, kot pravi Maja, način življenja.

DARINKA TRINKAUS

Foto: osebni arhiv

Novost: polovični obrok in več solate



V Kliniki Golnik se trudimo zaposlenim ponuditi zdravo prehrano na delovnem mestu, kar je eden od pogojev zagotavljanja zdravega delovnega okolja. V Smernicah zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah, ki jih je izdalo Ministrstvo za zdravje (2008), so poudarjeni pravilen ritem prehranjevanja (pet obrokov na dan, od tega dva manjša), primerna porazdelitev dnevnega energijskega vnosa po obrokih (25 % za zajtrk, 15 % za dopoldansko malico, 30 % za kosilo, 10 % za popoldansko malico in 20 % za večerjo), pravilna sestava obrokov (uživanje hrane z manj maščobe in sladkorja, veliko prehranskih vlaknin, vitaminov in mineralnih snovi) in zdrav način priprave hrane (mehanska in toplotna obdelava hrane in čim manjša uporaba sladkorja in soli). Da bi lahko zaposleni sledili zdravim načelom prehranjevanja, smo v razpisne pogoje za izbiro izvajalca prehranskih storitev vključili zahteve, da se zaposlenim ponudi možnost bolj zdravih izbir in sledenje smernicam (uvedba polovičnega obroka, zamenjava sladice z dodatno količino solate, vključitev sadja, izbira nesladkanega kompota ...). Imamo seveda še veliko priložnosti, da izboljšamo ponudbo (zdrave) prehrane in da zaposlene ozavestimo o njenem pomenu za zdravje.

TATJANA KOSTEN

Od začetka septembra je bilo skladno z razpisom uvedeno nekaj sprememb pri prehrani za zaposlene Klinike Golnik in tudi za zunanje uporabnike, ki prihajajo v restavracijo klinike na malice in kosila.

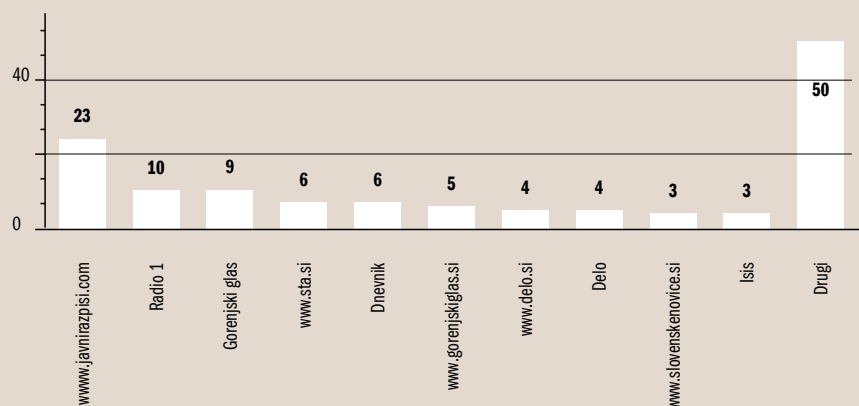
Novost so dodatki pri prvem meniju (mesna malica). Po novem gostu pri tej malici poleg menijske solate ali solate iz solatnega bara (150 g), napitka (čaj/kompot/sok), kruha in sladice pripada še sezonsko sadje. Poleg tega si po novem lahko gostje namesto sladice izberejo dodatnih 100 g solate iz solatnega bara.

Druge spremembe so polovični obroki, ki jih gostje lahko izberejo pri 1., 2. in 3. meniju.

Obrok	Cena z DDV
MENI 1	3,68
½ menija 1	2,75
MENI 2	3,10
½ menija 2	2,35
MENI 3	3,60
½ menija 3	2,70
MENI 4 (juha, 200 g solate, sadje, napitek)	3,50
MENI 5 (sendvič, 200 g solate, sadje, napitek)	3,60
KOSILO (meni + juha)	4,85

LUCIJA NORČIČ

Medijske objave (junij–avgust 2017)



V treh poletnih mesecih smo beležili vsega skupaj 123 objav, ki so kot po navedi polovično zasedle spletne strani, slaba tretjina jih je bila v tisku, nekaj na radiu in zelo malo na televiziji. Naše teme so najbolj zanimalo novinarje Suzano P. Kovačič, Nino Knavs, Uršo Splichal, Andrejo Rednak in Blaža Račiča.

Po dokaj skromnem juniju, ko so nas v medijih zastopali piki žuželk (Mitja Košnik), problem kajenja (Mihaela Zidarn) in morebitne posledice nesreče v Kemisu na Vrhniki (Matjaž Fležar), je

prišel vroči julij. Mediji so se razpisali o novih smernicah sistemskega zdravljenja pljučnega raka v letu 2017 (Katja Mohorčič), še vedno aktualne pike žuželk je pojasnjeval Mitja Košnik, preventivne ukrepe proti raku pa Aleš Rozman. Velik medijski odziv je doživel obisk ministrice za zdravje, ki ga je skupaj s problemom čakalnih dob komentiral Matjaž Fležar. Medijem smo se odzvali tudi na temo »bolnišnic v rdečih številkah« (med katere naša klinika ne sodi).

Avgust je bil bolj počitniški – še največ medijskega prahu je dvignil problem preiskave s PET CT bolnikov s pljučnim rakom (Matjaž Fležar). Nekaj medijev je povzelo tudi omembo prenove naše lekarne v vladnem razvojnem načrtu za prihodnjo petletko. Portal Med.Over.Net je povzel pojasnila Katarine Osolnik o idiopatski pljučni fibrozi in objavil novico, da je Mojca Bizjak postala nova moderatorica na portalu in forumu.

JANA BOGDANOVSKI



Ups ... Foto: »S podstrehe«

Od blizu: Živa Zdolšek

Živa je svojo pot na Golniku začela leta 2014 kot pripravnica na področju fizioterapije, potem za kratek čas odšla ter se pred približno letom in pol ponovno vrnila v naše vrste. Ko sem malo pobrskala po spominu, sem si pred oči sicer lahko priklicala podobo visokoraslega dekleta, ki sem ga občasno srečala na hodniku, ampak niti nisem vedela, da je to ona ... Dokler me kolegica ni opozorila nanjo in na njeno zanimivo zgodbo. In Živa je prijazno privolila, da jo deli z nami.

NINA KARAKAŠ

Košarka me je naučila ogromno stvari za življenje

Prihajam iz Laškega, kjer je bila v mojem otroštvu moška košarka skoraj edini šport. Že od malega so košarko trenirali vsi fantje iz našega kraja, med drugimi tudi moj oče in kasneje mlajši brat Anže. Zato se je nemalokrat zgodilo, da sem skupaj z njima odšla na igrišče »metat na koš«. Ko sem bila stara dvanajst let, mi je neki dan, ko sem prišla iz šole, oče rekel, ali bi šla na košarkarski trening v Celje, kjer so imeli in še vedno imajo zelo uspešno žensko ekipo. Takoj sem se strinjala, bilo mi je všeč in tako se je vse skupaj začelo. Od takrat naprej so bili le redki dnevi, ko me ni bilo v dvorani ali z žogo na igrišču. Hitro sem se naučila, kako usklajevati šolo in treninge, ki jih seveda nikoli nisem zamudila. Kmalu se naučiš, kako ostale stvari podrediti treningom in teknam. Že v mlajših selekcijah sem bila ves čas v reprezentanci. Tako mi tudi vsako poletje ni bilo težko obleči dresa s slovenskim grbom namesto kopalk, obuti košarkarskih copat namesto plavutk in vonj po morju in soncu zamenjati za vroče in zaprte dvorane ter s soigralkami intenzivno trenirati in se pripravljati na evropska prvenstva. Med temi vsakoletnimi pripravami sem spoznala veliko punc, s katerimi smo sedaj prijateljice, in doživela marsikatero prigodo, na račun katere se še danes nasmejimo. Ena od takšnih je, recimo, naslednja: Ko sem bila mlajša, sva imela z bratom enake športne copate za košarko. Kot vedno sem v torbo zložila stvari za tekmo in ko sem prišla v garderobo, sem opazila, da sem po nesreči vzela bratove superge, ki so bile tri številke večje kot moje. Ker tekma ni bila v domači dvorani, mi ni preostalo drugega, kot da igram z njimi. Nataknila sem si tri pare nogavic in odigrala tekmo.

Do konca srednje šole sem igrala v Celju, ko pa sem se vpisala na študij fizioterapije, sem se preselila v Ljubljano in začela igrati v Kranju, predvsem zaradi lažjega usklajevanja predavanj in tre-



Podpis: Tudi v službi brez žoge ne gre :-)



ningov. Košarka je bila tista stvar, ki me je pravzaprav spoznala s poklicem fizioterapevke. Žal imajo v Sloveniji le redki ženski klubi svojega fizioterapevta, kakšen od njih pa je bil vsako poletje del reprezentančne ekipe. Vloga fizioterapevta je bila že v mlajših kategorijah zelo pomembna. To je bila oseba, ki nam ni le pomagala pri poškodbah, ampak je bila tudi nekakšna psihološka opora, ko je bilo najtežje. Vedno sem rada pomagala drugim in verjetno me je to toliko pritegnilo, da sem se odločila za študij fizioterapije. Tudi zdaj v svojem poklicu uživam, to je poklic, v katerem lahko vedno najdeš nov izziv, in v največje zadovoljstvo mi je, da lahko pomagam ljudem do boljšega počutja.

Nastop na evropskem prvenstvu – izjemno doživetje!

Brez podpore domačih in bližnjih v športu seveda ne gre. Vsa leta igranja so bili moja največja podpora starši in brat. Odkar sem zaposlena v Kliniki Golnik, pa tudi brez podpore vodstva in seveda sodelavk iz fizioterapevtskega kolektiva ne bi zmogla usklajevati službe in igranja košarke, zato gre vsem skupaj ogromna zahvala.

Biti profesionalka v ženski košarki v Sloveniji je izjemno težko, zato sem po končani fakulteti ves čas poleg igranja košarke tudi delala v fizioterapiji. Po mojem mnenju je ženska košarka v Sloveniji v primerjavi z moško še vedno podcenjena. Vendar se mi vseeno zdi, da se je njena promocija v zadnjih letih povečala, veliko smo naredili tudi s premierno uvrstitvijo na evropsko prvenstvo, ki je potekalo letos junija na Češkem. Čeprav neke rezultatsko pomembne uvrstitve nismo dosegle, s svojimi igrami nismo razočarale in pritegnile smo marsikaterega gledalca. Sama sem bila izjemno vesela uvrstitve na prvenstvo, saj smo se vsi skupaj vrsto let trudili, da bi nam uspelo, zato je bil ta dosežek še toliko več vreden. Občutka, ko



zastopaš svojo državo in skupaj s številnimi navijači zapoješ slovensko himno na premierni tekmi Slovenije, se ne da opisati z besedami. Enostavno neponovljivo!

Košarka me ni naučila samo, kako zmagovati in biti poražen, ampak tudi ogromno stvari za življenje. Že zgodaj te nauči reda in discipline, ekipnega dela, prevzemanja odgovornosti, sodelovanja z različnimi ljudmi in kako reagirati v različnih situacijah. Čeprav sem se po letošnjem evropskem prvenstvu odločila, da končam športno kariero, sem ji hvaležna za ogromno življenjskih izkušenj. Čas je za nove izzive in za stvari, za katere je prej zmanjkovalo časa. Obožujem naravo, tek in kolesarjenje, rada pa preberem tudi kakšno dobro knjigo, zato se tudi sedaj, ko nimam več vsakodnevnih obveznosti, ne bojim, da mi bo dolgčas.

ŽIVA ZDOLŠEK

Foto: N. Karakaš in osebni arhiv



Prihodi in odhodi sodelavcev

PRIHODI IN ODHODI SODELAVCEV V OBDOBJU 1. 6. 2017 DO 31. 8. 2017

Prihodi novih sodelavcev

Ime in priimek	Prihod	Delovno mesto	Oddelek
Sandra KUNSTELJ	1. 6. 2017	Srednja medicinska sestra v negovalni enoti	Bolniški oddelek 100
Vesna LONČAR	1. 6. 2017	Srednja medicinska sestra v negovalni enoti	Bolniški oddelek 300
David STEFANOVIČ	12. 6. 2017	Spremljevalec bolnikov	Kurirski servis
Maša ŽUGELJ, dipl. soc. del.	13. 6. 2017	Zdravstvena sodelavka I	Socialno delo
Maša ŠTRUKELJ, dipl. fiziot.	15. 6. 2017	Fizioterapevtka II (negovalna enota, diagnostična enota)	Oddelek za fizioterapijo in respiratorno rehabilitacijo
Barbara BRELIH	21. 6. 2017	Strežnica II (III)	Čistilni servis
Stoja ŠOBOTA	27. 6. 2017	Strežnica II (III)	Čistilni servis
Brigita BRLEK	1. 7. 2017	Strežnica II (III)	Čistilni servis
Špela KOVAČ	19. 7. 2017	Srednja medicinska sestra v negovalni enoti	Negovalni oddelek
Shpresa MAZREKU, dipl. m. s.	24. 7. 2017	Diplomirana medicinska sestra v negovalni enoti	Bolniški oddelek 600
Danijel BUČIČ	1. 8. 2017	Srednji zdravstvenik v negovalni enoti	Bolniški oddelek 700
Veronika FIC	1. 8. 2017	Zdravstvena administratorica v (III)	Centralna administracija
Monika KERN, dipl. nov.	7. 8. 2017	Koordinatorica projektov VII/1	Raziskovalni oddelek
Tina GVARDJANČIČ	12. 8. 2017	Srednja medicinska sestra v negovalni enoti	Bolniški oddelek 600
Anja PERČIČ	16. 8. 2017	Farmaceutska tehnica III – pripravnica	Lekarna
Anita KALAN, dipl. m. s.	21. 8. 2017	Diplomirana medicinska sestra v negovalni enoti	Bolniški oddelek 600
Irena DEKLEVA, dipl. m. s.	22. 8. 2017	Diplomirana medicinska sestra v negovalni enoti	Bolniški oddelek 600

Odhodi sodelavcev

Ime in priimek	Prihod	Odhod	Delovno mesto	Oddelek
Milena LAZAR	2. 12. 1977	30. 6. 2017	Srednja medicinska sestra s specialnimi znanji	Bolniški oddelek 600
Irena POTOČNIK	1. 8. 1978	28. 6. 2017	Laboratorijska tehnica (I)	Laboratorij za klinično biokemijo in hematologijo
Tomaž SKUŠEK, dipl. zn.	3. 4. 2017	7. 7. 2017	Diplomirani zdravstvenik v negovalni enoti	Negovalni oddelek
Alja PERKO, dipl. fiziot.	11. 10. 2016	10. 7. 2017	Fizioterapevtka II (negovalna enota, diagnostična enota)	Oddelek za fizioterapijo in respiratorno rehabilitacijo
Marjana SUŠNIK	17. 11. 1977	16. 7. 2017	Laboratorijska tehnica (I)	Laboratorij za klinično biokemijo in hematologijo
Bojana VUČENOVIČ, dipl. m. s.	1. 11. 2009	30. 7. 2017	Diplomirana medicinska sestra v negovalni enoti	Bolniški oddelek 700
Jana POTOČNIK	19. 12. 2007	31. 7. 2017	Srednja medicinska sestra v negovalni enoti	Bolniški oddelek 700
Barbara BRELIH	21. 6. 2017	31. 7. 2017	Strežnica II (III)	Čistilni servis
Bronislava NENEZIČ	2. 9. 1980	31. 7. 2017	Srednja medicinska sestra s specialnimi znanji	Kurirski servis
Tina TREVEN	16. 2. 2017	15. 8. 2017	Farmaceutska tehnica III – pripravnica	Lekarna
Alojzija PRESTOR, dipl. m. s.	5. 9. 1984	31. 8. 2017	Diplomirana medicinska sestra s specialnimi znanji	Bolniški oddelek 100
Tina GOGOVA, dipl. m. s.	1. 4. 2011	31. 8. 2017	Diplomirana medicinska sestra v negovalni enoti	Bolniški oddelek 600
Mira ŠILAR	1. 8. 1977	31. 8. 2017	Inženir laboratorijske biomedicine I	Laboratorij za klinično imunologijo in molekularno genetiko
Darja BRUS	19. 3. 1984	31. 8. 2017	Poslovni sekretar VI	Uprava

ENOTA ZA RAZVOJ LJUDI PRI DELU

Aktivne udeležbe na kongresih in seminarjih

SEZNAM AKTIVNIH UDELEŽB NA KONGRESIH IN SEMINARJIH ZA OBDOBJE JUNIJ 2017 - AVGUST 2017

datum izobraževanja	naziv izobraževanja	udeleženec izobraževanja	kraj izobraževanja
31.5. - 2.6.2017	Serbia HAE Expert Meeting	Mihaela Zidarn	Beograd
1.6. - 7.6.2017	ASCO ICTW	Tanja Čufer	Chicago
8.6. - 9.6.2017	10.znanstvena konferenca, Fakulteta za zdravstvo AB Jesenice	Katja Zupanc	Bled
9.6. - 10.6.2017	Sekcija MS in ZT v endoskopiji- Endoskopija in krvavitve	Marija Petrinc Primožič, Martina Košnik, Štefan Duh	Ljubljana
8.6. - 10.6.2017	Pneumo Update	Eva Topole	Dunaj
16.6. - 21.6.2017	EAACI - evropski alergološki kongres	Romana Vantur, Ana Koren, Peter Kopač, Mitja Košnik, Julij Šelb, Peter Korošec, Mira Šilar, Mihaela Zidarn, Karmen Perko	Helsinki
6/17/2017	Kongres urgentne medicine	Irena Šarc	Portorož
21.6. - 24.6.2017	Best of ASCO-CEOC Opatija	Katja Mohorčič, Nina Turnšek Hitij, Mirjana Rajer, Urška Janžič	Opatija
25.6. - 28.6.2017	Evropski kongres ESM	Marija Žolnir Dovč	Šibenik
1.7. - 5.7.2017	ESMO Masterclass	Tanja Čufer	Beograd
8.7. - 13.7.2017	FEMS 2017 - 7th Congress of European Microbiologists	Nataša Fajfar, Vesna Špendal	Valencia

ROMANA BAJŽELJ



Novi obrazi: Petra Lorber

Preden sem prišla na Golnik, sem bila izmenično na specializaciji v UKC in doma med plenici in kuhinjskimi lonci.

Moje lastnosti: resnična nepotrpežljivost na vseh področjih.

Pri delu me veseli: cela vrsta drobnih zgodb, ki so za vsakega posameznika eno veliko lastno veselje.

Prosti čas z veseljem preživljam z družino in v naravi. Krajše povedano, z družino v naravi.

Ne maram strahopetnosti, brezobzirnosti, neodločnosti in neiskrenosti.

Najljubša hrana: mamine polnjene paprike, taščina rižota, Matejina ajdova kaša in Petrin granolo. Javna HVALA vsem, ki skrbite zame!

Naj knjiga: trenutno se navdušujem nad Eleno Ferrante in še vedno nad Dragom Jančarjem.

Naj film: Ženska, ki poje.

Baterije si polnim s tekom, planinarjenjem in branjem dobrih resnih ravno prav »zamorjenih« knjig. Ponovno spet pride tudi čas za kakšno malo treščeno potovanje. Upam.

V dobri družbi na Prevalo



Foto: Eva Sodja



Foto: Mimoidoča



Foto: Sara Truden

Dokaz, da se da dobro idejo hitro uresničiti, je naš vzpon na planino Prevala. Konec avgusta smo se po delavniku prav vsi zaposleni iz Laboratorija za mikobakterije odpravili na izlet na to lepo planino, ki ponuja razgled navzgor na Begunjščico, v daljavi pa vse tja do Blejskega jezera. Z Ljubelja nas je vodila lepo speljana pot skozi tunela, kjer so nam prav prišle svetilke, mimo fosilnih ostankov, ki so dokaz nekdanjega obstoja morja, vse do vrha, kjer je koča s prijaznim oskrbnikom.

Na poti ni manjkalo smeha do solz. Ko smo prispeli na cilj, smo si privoščili odlične domače štruklje z marmelado in čokolado, pravo energijsko bombo, in čaj iz planinskih rožic. Dan se je začel nagibati k večeru in mahnili smo jo v dolino.

Druženje po službi bomo zagotovo še kdaj ponovili.

NADJA POLANC



Foto: samosprožilec



Foto: Manca Žolnir Dovč

Ko Mira Šilar zapre golniška vrata



Odprtje Imunološkega lab., leto 1988: prof. Bojan Fortič, mag. Alenka Rus, Mira Šilar, Lili Bačer, prof. Ema Mušič



Zaposlene v lab. za specifično in nespecifično bakteriologijo; v ospredju (rdeča bluza) mag. Marija Kozamernik Stojković (leto 1986).

Slab začetek

Prvega avgusta pred štiridesetimi sem nejevoljno odprla vrata laboratorija, kjer sem si najmanj želela odslužiti dolg enega štipendijskega leta. Mikrobiologija, bakterije, neprijetne vonjave, za povrh pa še tekanje po hlevu za ovni krvodajalci, katerih kri je bila ena od pomembnejših sestavin specialnih gojišč: »Ojoj, le kako bom to zdržala?« mi je rojilo po glavi. Ko so mi predstavili vodjo laboratorija, Marijo Kozamernik Stojković, me je imelo, da bi kar takoj ušla. Avtoritativna, energična gospa, ki so jo naslavljali »magistra« (pa so vsi takoj vedeli, o kom teče beseda), si je zadala težko nalogo, da prevzgoji mlado trmasto dekle, ki je za sebe menilo, da je pri rosnih dvajsetih že požrlo vso pamet tega sveta. Iskre so se močno kresale, ampak rodilo se je čudovito prijateljstvo. Žal ga je, po desetih letih zglednega sodelovanja, prekinila mnogo prezgodnja smrt, posledica neozdravljive bolezni.

Spodbudno nadaljevanje

Magistra me je torej uvedla v postopke prepoznavanja bakterij (tudi po vonju☺) in dokazovanja učinka antibiotikov na bakterije. Druga magistra, Alenka Rus, s katero sem občasno sodelovala, pa je ocenila, da je čas za spremembo in me je preusmerila v imunologijo in alergologijo. Leta 1988, ko je bil uradno odprt Imunološki laboratorij, alergologija še ni bila prepoznana kot uporabna v vsakdanji praksi. Z velikim trudom in sodelovanjem z zdravniki, predvsem z dr. Jano Furlan, so se zadeve počasi izboljševale. Pomemben preobrat se je zgodil, ko je vodenje laboratorija prevzel dr. Mitja Košnik. Mogoče se zdi, da pišem več o laboratoriju kot o sebi, toda z vsako nadgradnjo testov, sem napre-



Šibenik, HAE strokovno srečanje; udeleženci iz Hrvaške, Srbije in Slovenije.



Nepozabno slovo: prvi del v havajskem slogu!

dovala tudi sama. Omogočeno mi je bilo sodelovanje na pomembnih delavnicah, strokovnih srečanjih in kongresih znotraj in zunaj meja Slovenije, kjer sem lahko predstavila delo laboratorija (uradna bibliografija obsega približno 300 zapisov). Hkrati sem spoznavala veliko različnih ljudi in vzpostavila pomembna sodelovanja zunaj klinike.

Srečen konec

Mimogrede je minilo ustvarjalno desetletje. Kot po pravilu je napočil čas za spremembo. Dr. Košnik je napredoval in je bil imenovan za direktorja klinike. Nama z Natašo Počkaj Stritih (edino sodelavko v labu; ja, bili sva samo dve) pa je bil predstavljen novi vodja: Peter Korošec. Malo za hec, malo zares: prve besede, ki sva jih slišali, so bile: »Seveda, vse bomo spremenili!« Kdor me pozna, ve, da so te besede delovale približno tako, kot bi biku na bikoborbi pokazali rdeče ogrinjalo. Ampak še enkrat se je izkazalo, da se nobena juha ne poje tako vroča kot se skuha. S Petrom sva se odlično povezala. Skupaj z zdravniki in razisko-



IZREŽI, d. o. o., kakršnakoli podobnost z zaposlenimi Imunolaba je zgolj naključna

Napovednik dogodkov

september

- 19. september **Tečaj Train the Trainer o pravilni uporabi vdihovalnikov in pršilnikov** (Golnik, Vurnikova predavalnica)
- 21. september **15. golniški simpozij, delavnica: Klinična farmacija** (Golnik, Vurnikova predavalnica)
- 29.-30. september **22. mednarodna delavnica iz bronhoskopije** (Golnik, Vurnikova predavalnica)

oktober

- 5. oktober **15. golniški simpozij, Torakalni ultrazvok** (Golnik, Vurnikova predavalnica)
- 6.-7. oktober **15. golniški simpozij, kongres** (hotel Golf, Bled)
- 6.-7. oktober **15. golniški simpozij, Zdravstvena nega:** Izzivi zdravstvene nege na področju zdravstvene oskrbe bolnika z boleznijo pljuč (hotel Golf, Bled)
- 12. oktober **15. golniški simpozij, multidisciplinarna delavnica:** Intersticijska pljučnica z avtoimunimi značilnostmi (Golnik, Vurnikova predavalnica)

november

- 8. november **15. golniški simpozij, Paliativna oskrba:** Spoštovanje bolnikovih vrednot in ciljev glede paliativne oskrbe (Golnik, Vurnikova predavalnica)
- 23.-24. november **Osnove klinične alergologije in astme** (Kranjska Gora)

december

- 1.-2. december **Strokovno srečanje Združenja pnevmologov Slovenije** (Portorož, Kongresni center Bernardin)

Informacije in prijava: www.klinika-golnik.si;

Irena Dolhar: irena.dolhar@klinika-golnik.si; Majda Pušavec: majda.pusavec@klinika-golnik.si

valci naše klinike pa tudi zunaj nje smo raziskali in razvozlati kar nekaj alergoloških ugank. Najpomembnejše odkritje je nedavno objavljena raziskava o anafilaksiji, ki smo jo delali skupaj s kolegi iz londonskega Imperial College ...

Zahvala

Za mano je torej štirideset let ustvarjalnega dela, ki me je vedno znova bogatilo. Žal zaradi omejenega obsega prispevka ne morem poimenovati vseh, s katerimi sem zelo dobro sodelovala. Zapolnila bi vsaj tri strani. Zato hvala vsem, predvsem pa tistim, ki so se srčno potrudili, da je bil moj zadnji dan v laboratoriju nepozaben! Odhajam novim izzivom naproti. Mladi, nadobudni ekipi, ki ostaja, pa želim vse dobro in veliko uspehov!

Čisto za konec še nasvet: vzemite si čas za druženje in hec. Včasih smo se radi pošalili. Ena od takih prijetnejših dogodivščin, ki smo jo obudili na zadnji dan druženja, je bila, ko smo se dogovorili z bronhoskopisti, da pošljemo dr. Kernu v histološki pregled miniaturne koščke svežih govejih vampov. Pa še napotnico smo izpolnili. A kaj se je potem zgodilo? Hi, hi, to pa kar njega vprašajte!

MIRA ŠILAR

Foto: osebni arhiv



Veselili smo se uspehov sodelavcev; doktorat Nine Čelesnik Smodiš.



Nasmejano slovo od sodelavcev v uredniškem odboru Pljučnika.

Knjižni namig

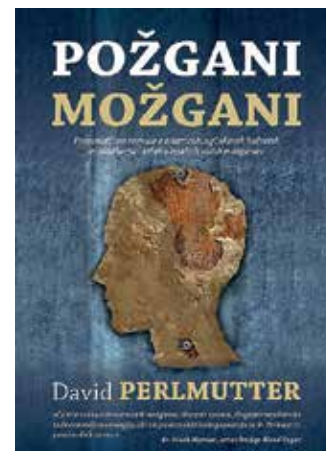


Tadej Golob, pisatelj odlične slovenske kriminalke *Jezero*, v podnaslovu sprašuje: Kako poiskati morilca, če ne veš, kdo je žrtev? V knjigi najdemo vse: truplo brez glave, prevare, ljubezenske zaplete ... Kaj pa odgovor na vprašanje?

Tommi Kinnunen v prvcu *Križišče štirih poti* tke zgodbe o treh klenih finskih ženskah, moškem, ki klone, in celotnem stoletju. Začne s pokončno Mario, babico porodničarko, ki sama vzgaja hčerko Lahjo. Vztrajna in neuklonljiva hčerka opravlja za tisti čas netipičen poklic za žensko – je fotografinja. Rodi tri otroke: prva hčerka je nezakonska, druga slepa,



sin prevzame mamin poklic in ostane doma. Antipod predhodnicam je njegova žena Kaarina, ki skrbi za dom in družino. Njegov oče Onni je ujet v ozkost časa. Vojna v njem odkrije junaka in geja. Pisatelj ga ob bok ženskam postavi, da skrha stereotip, da je vojna privilegij heteroseksualcev. »V vsakem od vojakov se je zagostila enaka količina krikov,« zapiše o Onniju. Pisatelj na videz hladno, prav gotovo pa tekoče opazuje stoletje družine. Redko izlije čustven zapis. V skladu s surovostjo časa ga odškrtni, da nas spomni in opomni: »Konec koncev smo vsi rezultat kulture, v kateri smo odraščali. Notri, čisto notri



v sebi, pa nas preganjajo ista čustva.« (Jedrč Jež Furlan; Bukla 116–117)

Tončka Urbanc priporoča v branje *Požgani možgani*. V knjigi **dr. David Perlmutter** predstavlja izsledke študij, ki preprosto in laikom razumljivo kažejo na povezanost med načinom prehranjevanja in zdravjem možganov. Avtor, sicer nevrolog in nutricionist, zapiše, da knjiga govori predvsem »o spremembah življenjskega sloga, zaradi katerih bodo vaši možgani ostali zdravi, čili in bistroumni ...«.

MIRA ŠILAR

Novosti v knjižnici

STROKOVNO (izbor)

- Leslie, K. O. **Practical pulmonary pathology: a diagnostic approach**. 2nd ed. Philadelphia, 2011
- Gradišnik, L., et al. **Kako se pogovoriti s starejšim pacientom?** Maribor, 2017
- Urologic surgical pathology. 3rd ed. Philadelphia, 2014
- Strokovni seminar **Zdravstvena nega bolnika s pljučnimi obolenji skozi čas: zbornik predavanj z recenzijo**, Rogaška Slatina, 7.–8. april 2017. Ljubljana, 2017

- Hafner, T., et al. **Priporočila o vzdrževanju optimalne toaleta dihalnih poti za bolnike z bronhiektazijami**. Ljubljana, 2016
- **Practical thoracic pathology: diseases of the lung, heart & thymus**. Philadelphia, 2017
- **Kakovostna obravnava bolnika v družinski medicini: 43. strokovno srečanje timov, zbornik predavanj**, Ljubljana, 19.–20. 5. 2017. Ljubljana, 2017
- **Aktualne teme iz alergologije in klinične imunologije: zbornik sestanka**,

Ljubljana, 21.–22. april 2017. Ljubljana, 2017

- Čufer, T., et al. **Rak pljuč s pozitivnimi mutacijami EGFR: informacija za bolnike**. Ljubljana, 2016
- Čufer, T., et al. **Rak pljuč s pozitivnimi mutacijami EGFR**. Ljubljana, 2016
- Štarkl, L. **Ozaveščenost o nevarnostih pelinolistne ambrozije in pogostost senzibilizacije za alergene v vdihanem zraku pri izbranih skupinah ljudi v Brežiško-krški kotlini: magistrsko delo**. Ljubljana, 2016
- **Drugs in pregnancy and lactation: a reference guide to fetal and neonatal risk**. 11th ed. Philadelphia, 2017
- **Nutrition in cystic fibrosis**. Cham, 2015
- **Cutaneous drug eruptions**. London, 2015



Od leve proti desni Peter Korošec, Ana Marija, Darko, Andrej, Mina v laboratoriju za izolacijo DNK.

Učna ura laboratorijske diagnostike

Ana Marija, 6. letnik medicine: Zelo uporabno je spoznati, kako potekajo preiskave, ki jih bomo kasneje, ko postanemo zdravniki, naročali sami.

Andrej, absolvent: Zelo prijetna predstavitev dela v imunološkem laboratoriju. Zdaj se zavedam, kako hitro napreduje tehnologija na tem področju, in rastočega pomena za terapijo v prihodnosti.

Darko, absolvent: Med študijem in kasneje v službi se navadno srečamo

samo z rezultati preiskav in se niti ne zavedamo, koliko znanja in truda stoji za njimi. V veselje mi je bilo spoznati tehnologijo, ki sploh omogoča delo v medicini.

Mina, 6. letnik medicine: Pobljše spoznavanje z medicinsko genetiko nam bo, kot bodočim zdravnikom, zelo koristilo, saj nima več zgolj diagnostičnega, ampak tudi vse pomembnejši terapevtski pomen.

Povabilo v novo sezono Prešernovega gledališča Kranj:



<http://www.pgk.si/repertoar>

- **Strokovno srečanje Združenja pneumologov Slovenije v Portorožu, 2. in 3. december 2016.** [S. I.], 2016
- **Bronhiektazije: zbornik sestanka.** [S. I.], 2017
- **S kajenjem povezane intersticijske pljučne bolezn: multidisciplinarna delavnica: zbornik prispevkov, Golnik, 13. 10. 2016.** Golnik, 2016
- **Food allergy: adverse reactions to food and food additives.** 5th ed. Chichester, 2014
- Truden, S. **Razlikovanje mikobakterij iz sklopa Mycobacterium (M.) avium in M. abscessus ter določanje občutljivosti za najpomembnejša protimikrobna sredstva: magistrsko delo.** Ljubljana, 2017
- **Lymph nodes and extranodal**

lymphomas: diagnostic pathology. 2nd ed. Philadelphia, 2017

LEPOSLOVJE

- **Tibetanska knjiga mrtvih.** Ljubljana, 2002
- Tomažič, A. **Zakaj potujete v take dežele?** Ljubljana, 2016
- Groen, H. **Skrivni dnevnik Hendrika Gorena, starega 83 let in ¼: kako z življenjem narediti še kaj.** Ljubljana, 2017
- Djilas, I. **Hiša.** Ljubljana, 2016
- Ferrante, E. **Genialna prijateljica.** Ljubljana, 2017
- Läckberg, C. **The Stonecutter.** London, 2011

Vabljeni!

Pohvala s Facebooka

Katarina Orel – Slovensko društvo za celiakijo/Slovene celiac society

No, jaz imam že naslednje vprašanje ki mi ne da miru zadnjih nekaj dni. Odhajam na operacijo, pa me zanimajo vaše izkušnje z bivanjem v bolnici. Tisti čaj, ki je na oddelku...ali ga lahko pijem? Bi me moralo skrbeti glede operacije, pa me sedaj žal malo bolj glede prehrane. Hvala!!

Urška Kožar Iz lastnih izkušenj povem, da je dobro večkrat vprašati ali je hrana res brezglutenska in naj preverijo. **Razen na Golniku, tam vedno dobim kot je treba, dodajo tudi listek z napisom, kruh spečejo in zavijejo v folijo.** Se je pa dobro vseeno večkrat pozanimati ali je res kot mora biti.

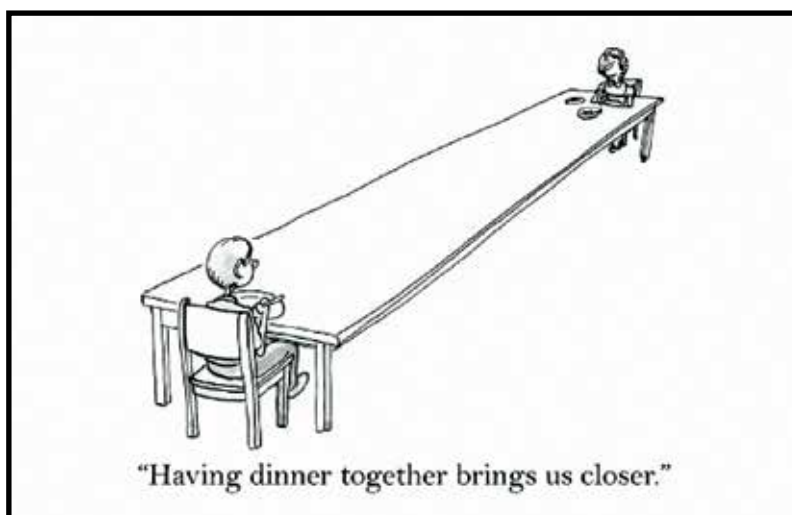


Jej z užitkom, živi preprosto in pogosto se smej



„Zelo zgodaj sem ugotovila, da je pogrinjanje mize veliko več kot postavljanje vilic in nožev. S tem pripravimo okolje za hrano in pogovore, pripravimo vzdušje in auro, ki ostane še dolgo potem, ko že pozabimo, kaj smo jedli in kdo je kaj rekel.“
(Peri Wolfman)

<https://www.google.si/search?q=table+sitting+cartoons>



Limonova pita

(recept, prirejen po OK, Delo)
(za 8 oseb)

Testo

250 g moka
125 g masla
1 jajce
1 vrečka vaniljevega sladkorja
noževa konica soli

Zamesimo testo in z njim obložimo model za peko pite. Prekrijemo s PVC-folijo in postavimo za 2 uri v hladilnik.

Svinjska ribica v smetanovi omaki



(za 2 osebi)

1 manjša svinjska ribica
2 žlici masla
2 dl sladke smetane
malo gorčice
2 žlici belega vina
ščepec majarona

Svinjsko ribico narežemo na 2 cm široke rezine in jo nežno pritisnemo z dlanjo ob desko (ne tolčemo). Rahlo posolimo in po eni strani na tanko premažemo z gorčico. Popečemo na raztopljenem maslu. Vsako stran 2–3 minute. Prestavimo na krožnik, v ponev pa dodamo sladko smetano, belo vino in začimbe. Rahlo prevremo (nekaj minut). Meso prestavimo nazaj v omako in vse skupaj pokrijemo, da se okusi prepoji. Serviramo s širokimi rezanci ali rižem, ocvrtki ali dobrimi kruhovimi cmoki v obliki štruklja.

Kruhovi cmoki



(za 2 osebi)

nekaj rezin suhega belega kruha ali 2 žemlji
2 dl mleka
1 žlica masla
1 jajce
½ čebule (ni nujno)
5 dag slanine ali šunke (ni nujno)
sol, poper

Suh kruh ali žemlje narežemo na kocke in prelijemo z zavretim osoljenim mlekom, v katerem smo raztopili maslo. Medtem ko se kruh hladi, popečemo nasekljano čebulo in na palčke narezano slanino. Hrustljivo zapečeno slanino (ta dodatek lahko tudi izpustimo) stresemo na ohlajen kruh, dodamo jajce, popravo, solimo in temeljito premešamo. Zavijemo v obliki štruklja, najbolje v folijo, ki smo jo pred tem potresli z drobtinami. Kuhamo približno 20 minut v osoljenem kropu. Serviramo kot samostojno jed, s solato ali kot prilogo.

Limonova krema

5 rumenjakov
3 beljaki
1 žlica gustina
5 žlic sladke smetane
100 g sladkorja
1 dl limonovega soka
1/2 zavitka narezane limonine lupinice

V vodni kopeli zmešamo rumenjake z gustinom, smetano in polovico sladkorja. Dodamo sok limone in lupinico in previdno vmešamo beljake, ki smo jih pred tem stepili v trd sneg, skupaj s preostalim sladkorjem.

Beljakove kapice

3 beljaki
100 g sladkorja
1/2 zavitka narezane limonove lupinice

Stepemo trd sneg, ki smo mu počasi dodajali sladkor in limonovo lupinico.

Postopek peke:

Pečico segrejemo na 200 °C. Vzamemo testo iz hladilnika in ga močno potlačimo z dlanmi ter večkrat prebodemo z vilicami. Robove pustimo nedotaknjene. Pečemo 10 minut. Ohladimo in nadevamo z limonovo kremo. Ponovno pečemo, tokrat 25 minut na 150 °C. Ohladimo. Nabrizgamo beljakove kapice in postavimo za nekaj minut v pečico (2–3 min, 250 °C), toliko, da vrhovi porjavijo.

Pa dober tek!

MIRA ŠILAR

Foto: M. Šilar

V Belo Krajino

»Gremo na Dolenjsko,« sem nameravala zapisati v naslovu, pa sem si premislila, ker bi tvegala zamero Belokranjcev. Pravijo namreč, da je Bela krajina – glede na etnično mešano prebivalstvo, narečje, običaje in podnebje – samostojna kraška pokrajina, vpeta med Gorjance, Kočevski rog in Kolpo. Ime je dobila po belini nešteti brez in belih, iz konoplje, lanu in bombaža krojenih narodnih noš. Belo krajino povezujemo z likom zelenega Jurija, ki odganja zimo in naznanja pomlad, in s steljniki, ki so posebnost pokrajine. Najlepši se nahajajo med Metliko in Drašiči.

V Metliko vas torej vabim. Še prej pa v Radovico, na prav posebno učno uro spoznavanja dediščine Bele krajine, v osnovno šolo za odrasle Brihtna glava. V razredu, kjer se je čas ustavil sredi šestdesetih let prejšnjega stoletja, sedite v stare klopi s črnilniki in prisluhnete strogemu tovarišu učitelju ali tovarišici učiteljici. Priporočam poslušnost. V nasprotnem se hitro zgodi, da pristanete na kolenih. Klečanje na koruzi ni najprijetnejše. Še manj sedeti v oslovski klopi ali občutiti upogljivost leskove šibe! Mogoče veste, kako se v reki Kolpi ločijo slovenske ribe od hrvaških? Ne? Tovarišica pravi, da po šahovnici ... Sicer pa, spričevalo bo pokazalo, koliko znanja ste pridobili, predvsem pa, kako pridni ste bili. Naj vam zaupam, da je bilo v naši skupini kar nekaj cvekov, zato smo nujno potrebovali razvedrilo. Našli smo ga v bližnji Krmačini, pri Prusovih.

Obisk domačije Prus toplo priporočam. Jožef Prus vas namreč nepozabno, svojstveno in humorno vodi po vinski kleti in uči degustirati vrhunska vina ob sveži belokranjski pogači. Tri generacije skrbno ustvarjajo kakovosten končni izdelek, kar potrjujejo številne zlate medalje in šampionska odličja na



Osnovna šola Brihtna glava; učenec je na tablo narisal odojka na žaru in ribe v reki Kolpi.



Dobrodošlica na kmetiji Cerjanec: belokranjska gibanica in domače zeliščne žganjice



Belokranjski steljniki; območja, porasla z brezovim gozdom in podrastjo orlove praproti.



Izvir Krupe; mistična pokrajina blagodejno vpliva na počutje.



Vinska klet Prus; Jožef Prus, skupaj z družino, vodnik v nepozabno doživetje

vinskih ocenjevanjih doma in po svetu. Poleg vina pridelujejo tudi žganje in med, ki je menda še posebno sladek, ker se

čebele hranijo čez mejo, pridelek pa ostane na slovenski strani ...

Smo že v Metliki, kjer nad potokom Obrhom leži staro mestno jedro in prese- neča obiskovalce s svojo majhnostjo in srednjeveškim videzom. Ob vhodu v mogočen grad so bronasti doprsni kipi pomembnih Belokranjcev. Med njimi je Oton Župančič, pesnik, dramatik, preva- jalec. V gradu deluje Belokranjski muzej. V mestu pročelje NLB krasí napis: Prva dolenska hranilnica in posojilnica. Osnova- na je bila leta 1874. Približno 10 let prej je na Mestnem trgu zaživela prva či- talnica na Dolenjskem. Ne spreglejte še prve požarne brambe na Slovenskem in vsaj kakšne od enajstih cerkva v župniji.

Čas je za premor in kosilo. V bližini je več turističnih kmetij. Če se odločite za postanek na kmetiji Ob izviru Krupe, vas sprejmejo z belokranjsko pogačo in domačim žganjem, obogatenim z zdra- vilnimi zelišči. Sledi bogato kosilo, ki se sklene z odlično potico.

S prepolnim želodcem ni dobro nadaljevati popotovanja, zato je sprehod

do izvira reke Krupe blagodejen. Reka Krupa privre na površje sredi travnika v močnih kraških izviri, izpod 30 m viso- ke apnenčaste stene. Izvirna jama je za- točišče človeške ribice. Skriva pa še eno posebnost: majhno, jamsko sladkovodno školjko, ki se imenuje *Congerina kusceri*. Zaradi biotske raznolikosti je reka Krupa z okolico zavarovana kot naravni spome- nik. Zdi se, da ima poseben, energijski učinek. Spominja na okolico templjev na Japonskem in spodbuja k razmišljanju in spokojnosti.

In to je pravi čas za vožnjo proti domu. V nekem trenutku, še vedno pod vtisom mistične pokrajine, bo kotiček očesa zaznal majhno letalo sredi travni- ka. Ne, ni privid. DC-3 iz druge svetovne vojne je resničen. Stoji kot spomin na partizansko letališče, kjer so pristajala zavezniška letala iz južne Italije.

Bela krajina, mamljiva v svoji tiso- čletni podobi, na snidenje!

MIRA ŠILAR

Foto: M. Šilar

»Dobre volje bit in nič se preveč sekirat«



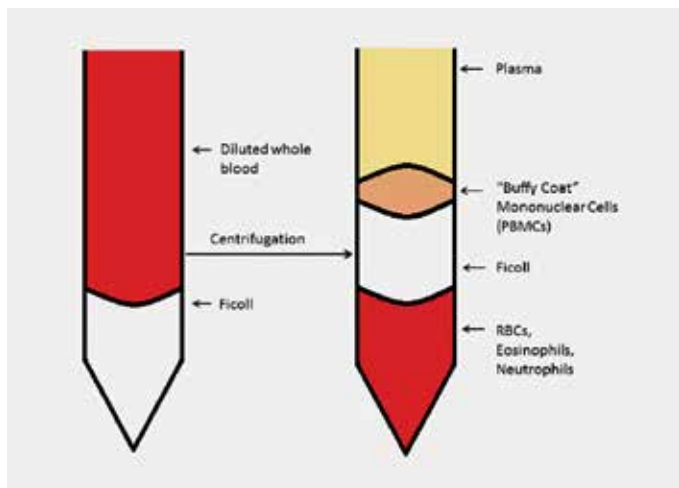
Tak je nasvet dobrovoljne in živahne gospe Justine Rozman, ki bo pred koncem leta napolnila okroglo 101 leto in je na Golnik prišla, »ker je menda malo zakašljala«, sicer pa je zdrava. Vse življenje je bila gospo- dinja, pokopala je dva moža, umrli so ji štirje bratje, zato pa ji družbo še vedno delajo tri sestre, obiskujejo pa sin in hči, dve vnukinji in dva pravnuka. Šele pri dopolnjeni stotici je šla živeti v dom za starejše in njena glava je bistra kot le kaj. In če pomis- limo, kaj vse je doživela od rojstva v daljnem letu 1916 – dve svetovni vojni, gromozanski tehnološki razvoj in korenite spremembe družbene ureditve in okolja –, kapo dol in na dobro zdravje!

JANA BOGDANOVSKI

Foto: J. Bogdanovski

Določanje limfocitne populacije: leto 1987 vs. 2017

Testiranje je namenjeno določitvi deleža limfocitov oziroma vrednosti posameznih podvrst in omogoča opredelitev različnih patoloških stanj od imunskih pomanjkljivosti, avtoimunskih bolezni, infekcij ...



Slika 1: Izolirani mononuklearci



Mononuklearne celice



Slika 2: Limfociti, obdani z eritrociti (rozete) in brez njih

LETO 1987

Za določitev števila limfocitov T smo pacientu odvzeli 10 ml krvi, jo izbrizgali v epruveto in dodali točno določeno količino heparina. Mešanico smo pod kotom 45° nanесли na Ficoll-Paque in po centrifugiranju izolirali mononuklearni sloj celic (slika 1). Potem smo celice očistili in prešteli v Neubauerjevi komori. Za izvedbo testa smo potrebovali 3×10^6 limfocitov in ovčje eritrocite, ki smo jih dobili tako, da smo ovnu odvzeli kri iz vratne žile. Ustrezno

mešanico limfocitov in eritrocitov smo najprej segreli na 37° C, nato ohladili čez noč v hladilniku in šele naslednje jutro obarvali z metilenskim modrilom. Z obarvanimi celicami smo napolnili komore in pod mikroskopom prešteli limfocite z rozetami in brez njih (slika 2). Rozete so predstavljali limfociti, obdani z eritrociti. Prešteli smo vsaj dvakrat po 100 celic in rezultat izrazili v odstotkih. Normalne vrednosti so bile v območju 60–80 %.



Pretočni citometer je uspešno nadomestil mukotrpno preštevovanje celic pod mikroskopom.

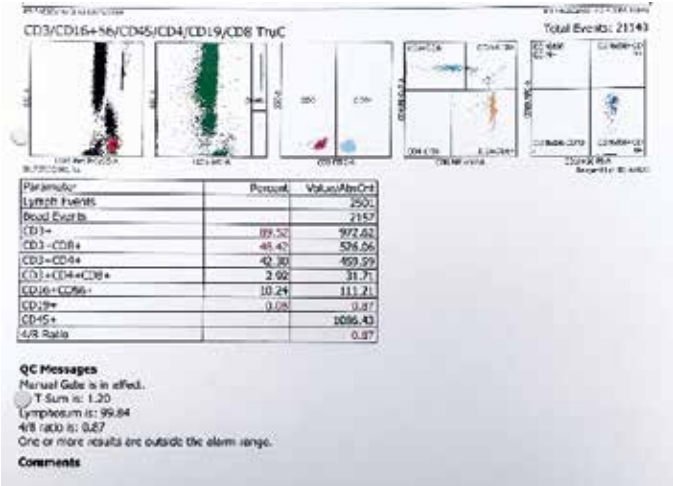


LETO 2017

Za določitev deleža limfocitov T, podvrst in limfocitov B ter določitev absolutnih vrednosti posameznih limfocitnih podvrst hkrati potrebujemo 50 µl krvi. Napipetiramo 20 µl monoklonskih protiteles Multitest 6-color in dodamo 50 µl krvi, ki smo jo pacientu odvzeli v epruveto z dodanim antikoagulacijskim sredstvom. Inkubiramo na sobni temperaturi, dodamo raztopino za razta-

pljanje eritrocitov in analiziramo na pretočnem citometru (slika 3). Normalne vrednosti limfocitov T so v območju 55–84% in so primerljive tistim iz leta 1987. Rdeče obarvani rezultati opozarjajo na patološka stanja.

MIRA ŠILAR



1987	2017
Epruvete brez antikoagulant; dodal se je v točno določenem razmerju	Epruvete že vsebujejo antikoagulant; ni treba dodajati
10 ml pacientove krvi	50 µl pacientove krvi (200x manj)
Izolacija mononuklearnih celic	Polna kri
Ovčji eritrociti	Ovčji eritrociti niso več potrebni
	Monoklonska protitelesa
Izvedba testa: 1 dan	Izvedba testa: 1 ura
Analiza: 1 ura	Analiza: 10 minut
Rezultat: delež limfocitov T (celotnih)	Rezultat: delež limfocitov T (CD3, CD4, CD8), limfocitov B, NK+NKT celic in razmerje CD4/CD8

Največ glasov dobila Ajdina fotografija

Deveto leto zapovrstjo že izbiramo najboljšo fotko poletja. Ponovno smo prejeli lepo število fotografij, kar 14, in fotografirala so samo dekleta – kje ste, fotografi! Sodelavci ste z glasovanjem odločili, da je najboljša letošnja fotografija

tista, ki jo je poslala **Ajda Knific**, še enkrat jo objavljamo spodaj. Ajda je bila ob zadnjih pripravah te številke Pljučnika žal odsotna, zato bo čestitke in darilo prejela, ko bo glasilo že v tisku. Darilo in Janez sta že pripravljena!



Igra sonca, vetra in morja. Foto: Ajda Knific



Razvajanje za žensko dušo že čaka ...

Buče – kraljice jeseni



Buče prihajajo iz Amerike. Uživali so jih Indijanci v Mehiki in Srednji Ameriki. V Evropo so jih prinesli evropski mornarji. V 17. stoletju so se pojavile v Angliji, zaradi svojih kulinaričnih odlik pa so se hitro razširile po vsem svetu.

Pečke divje rastočih vrst bučk naj bi grizljal že paleolitski človek pred 15.000 leti, v Peruju pa so našli 14.000 let stare ostanke legarij oziroma vodnih buč. Po najdbah na indijanskih nahajališčih lahko sodimo, da so buče gojili 6.000 let pred našim štetjem. Mnogim indijanskim plemenom so bile buče vsakodnevna hrana, uporabljali pa so jih tudi kot posodo, orodje in glasbila.

Buče delimo na jedilne in okrasne. Velika večina buč je jedilnih. Neužitne so predvsem tiste z izrazitimi bradavicami in grenkim okusom. Zato jih pred uporabo poskusite z jezikom.

Najbolj znane med jedilnimi so cukete, ki jih poznamo kot zelene ali rumene podolgovate buče. Buče hokaido so lahko tudi drugih barv, recimo oranžne. Iz njih delamo juhe. Dobro prezimijo. Kot tretje najpogostejše v kuhinji so muškatne buče, ki so priljubljene v juhah, sladica in marmeladah. Slednje so užitne šele drugo polovico zime, ko pri skladiščenju razvijejo polnejši okus. Pobiramo jih oktobra.

BUČE – HRANLJIVO IN KAKOVOSTNO ŽVILO

Buče so visoko hranljiva vrsta hrane, vsebujejo veliko prehranskih vlaknin in malo kalorij. Meso buče vsebuje devetdeset odstotkov vode, ostalo so beljakovine, ogljikovi hidrati, minerali, kalij, kalcij, magnezij, mangan, fosfor, železo, vitamini A, B1, B2 in B6 ter vitamina C in E. Buče delujejo kot diuretik in spodbujajo telo k porabi zaloge maščob. So izjemno antioksidativna hrana. Bučno meso vsebuje velik odstotek betakarotena v hrani in pomaga preprečevati nastanek številnih bolezni, tudi raka pljuč in širokega črevesa, materničnega vratu, dojke in kože. Preprečuje srčne bolezni, očesne mrežnice in degeneracijo rumene pege. To velja samo takrat, ko betakaroten zaužijemo iz polnovredne hrane in ne kot dodatek k prehrani.

BUČNA SEMENA

Bučna semena imajo poleg neolusčenega riža in ječmena najvišji delež selena. Selen deluje antioksidativno ter preprečuje vnetja in nastanek rakastih obolenj. Pomemben je tudi za srce in ožilje ter imunski sistem. Bučna semena vsebujejo že zgoraj vse omenjene, za življenje nujno potrebne minerale, vitamine in mikroelemente. Te snovi so nujne za normalno delovanje organizma in sodelujejo pri urejanju vodnega ravnovesja, celičnega



Slika 1 Cuketa



Slika 3 Muškatna buča



Slika 2 Buča hokaido

dihanja, delovanju živcev in mišic. Bučna semena so že od nekdaj uporabljali za zdravlilo proti črvesnim zajedavcem pa tudi pri težavah s prostato.

BUČNO OLJE

Kot eliksir zdravja imenujemo bučno olje. Za liter bučnega olja potrebujemo 2,5 do 3 kilograme suhih bučnic, kar pomeni, da moramo izprazniti 30 do 40 buč.

Najboljše je seveda hladno stiskano, torej nepredelano bučno olje. Uporablja se ga tudi kot sredstvo za nego kože. Vitamina A in E, minerali, fitosteroli in mikroelementi so nujno potrebni za napeto kožo, močne lase in zdrave zobe.

BUČE ZA NEGO TELESA

Za masko za obraz naribamo bučo, ji dodamo žlico bučnega olja, jajčni rumenjaki in žlico jabolčnega kisa. Masko nanesemo na obraz in pustimo delovati 15 minut. Potem speremo z mlačno vodo. Koža bo mehka in voljna. To masko si lahko naredimo vsaj enkrat na teden. Lahko poizkusimo tudi bučno kopel. Žlico bučnega olja raztopimo v polni kadi vode in se sprostimo.

KREMNA JUHA IZ BUČ HOKAIDO

Bučo olupimo, odstranimo semena in narežemo na majhne kocke. Olupimo in sesekljamo čebulo. Bučo in čebulo zapečemo na 2 žlicah segretega olja, ki mu dodamo strt česen, mleto papriko in lovorjev list. Prilijemo juho. Dodamo začimbe: sol, poper, mleto kumino in nato bučo kuhamo do mehkega. Zmiksamo s paličnim mešalnikom, dodamo sladko smetano in zmešamo. Po potrebi še začimimo. Ko serviramo, lahko dodamo popečena bučna semena ali pokapamo z bučnim oljem.

Sestavine za 6 oseb: 70 dag buče hokaido, 1 čebula, 2 stroka česna, 1 l goveje juhe, 0,5 dl sladke smetane, 1 žlica masla, bučna semena, začimbe (lovorjev list, ščepec mlete kumine, žlica rdeče mlete paprike)

KATJA VRANKAR

VIRI:

1. http://vizita.si/clanek/zdravi_z/buca.html
2. <http://www.zasavc.net/novica/buce-okrog-le-kraljice-jeseni/13947/>
3. <https://www.kulinarika.net/recepti/11694/juhe-in-zakuhe/bucna-kremna-juha/>



Golniški paparaci

Podoknica? Ne, Janez in Marjetka razpravljata o delovnih nalogah ...

Foto: J. Bogdanovski

Skrivnostni svet pod morsko gladino Jadranskega morja



Spuzva žveplenjača (Aplysina aerophoba)

Vsem, ki si upate pokukati pod gladino morja, se tam odpre povsem nov, čudovit svet podvodne flore in favne. Zaplavate lahko skupaj s številnimi ribami, opazujete, kako se na lov pripravlja hobotnica, igro morskih rombov, sprehod morskih zvezd ... Preseneti vas lahko dobro zamaskirana škarpna, v pesek zakopan zvezdogled ali še bolj skrita morena. Čeprav

redko, pa vendarle lahko opazite enega največjih predatorjev iz vrst polžev, ki živi v globinah morja in se prehranjuje z morskimi ježki, zvezdami, raki in vsem, kar mu uspe ujeti. To je polž sodec ali – kot ga najbolje opiše njegovo ime – galeja. Včasih z vami zaplava kakšna ribica in zazdi se, da njena čutila niso kot pri ostalih. Ničesar se ne boji, plava z vami, kroži okoli vas



Morski dežniček (*Acetabularia acetabulum*)



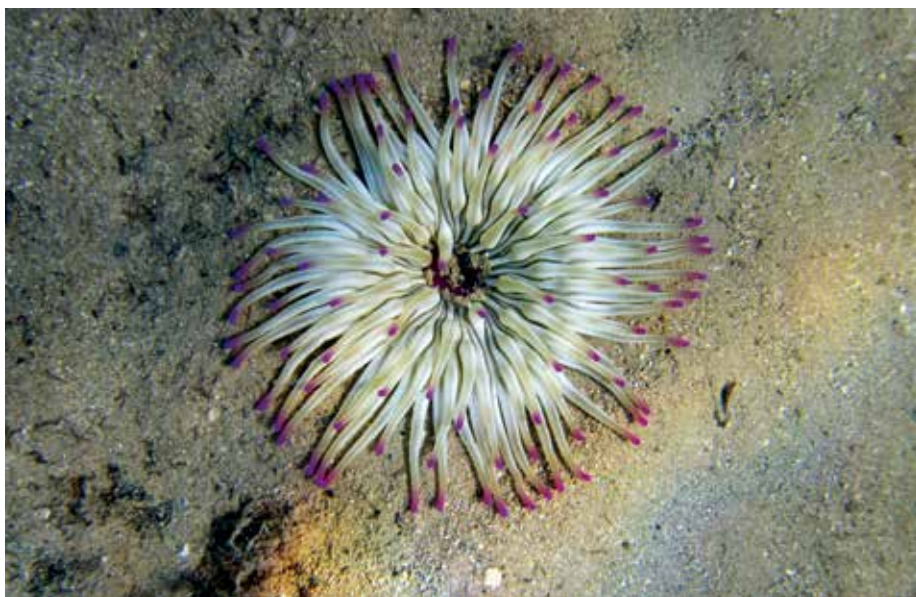
Ognjena rdeča zvezda (*Echinaster sepositus*)



Sredozemska kamena korala (Cladocora caespitosa)



Sipa (Sepia officinalis) med listi pozejdonce (Posidonia oceanica)



Voščena morska vetrnica (Anemonia sulcata)



Pisane morske spužve



Polž sodec (Tonna galea)



Pisanica (Serranus scriba)



Samica (na tleh) in samec širokogledega romba (Bothus podas)



Polž sodec (Tonna galea) (Foto: Katja Stojkovič)



Jata cipljev (Liza sp.)

in vas vprašujoče opazuje. Šele ko se je dotaknete, se zdrzne, nekoliko odmakne, pa ne za dolgo, igra se nadaljuje.

Različni tipi morskega dna ustvarjajo izredno pestrost življenjskih okolij z izjemno bogatim živalskim in rastlinskim svetom. Na trdnem morskem dnu živijo organizmi, ki za svojo rast potrebujejo trdno podlago. Med pogostimi so spužve, morski datelj, kamena korala ter številne rjave in zelene alge, kot npr.

pavja pahljačka in morski dežnički. Večji kamni in skale nudijo skrivališča za večje ribe in rake. Na mehkem peščenem in muljastem dnu se lahko razteza obsežen podvodni travnik. Med morskovo travo najdejo zavetje morski konjički, ribje mladice, sipe, hobotnice, belobodičasti morski ježki, morske kumare, svoje domovanje ima tukaj tudi največja sredozemska školjka, leščur.

Pokukajte včasih pod morskovo gladino, ne bo vam žal.



Črnorepka (*Oblada melanura*)



Mnogokraka zvezda (*Coscinasterias tenuispina*)

Za pomoč pri določevanju morskih organizmov se zahvaljujem prof. dr. Lovrencu Lipeju in dr. Martini Orlando – Bonaca z Morske biološke postaje Nacionalnega inštituta za biologijo.

URŠKA BIDOVEC STOJKOVIČ

Foto: U. Bidovec Stojkovič



Mrest polžev volekov



Polž sodec (*Tonna galea*) (Foto: Katja Stojkovič)



V zimskem Peruju sredi poletja

Nekateri smo poleti čofotali v morju, Janez Toni pa je plezal do čudovitih razgledov v zimskem Peruju

Foto: Janez Toni



Razgled iz baznega tabora v divjem pogorju Cordillera Huayhuash. Ta tabor je hkrati tudi prvi dan čudovitega trekinga, ki te popelje okrog celotne gorske verige.



Razbit ledenik pod steno Pisca.



50 večernih odtenkov nad šesttisočkom Chopicalqui.



Razgled iz vrha Aconcancha (5.450m). Na stenah mogočne gore med obema čeladama (Siula Grande) se je dogajala znamenita resnična zgodba, ki je bila opisana v knjigi in prikazana v filmu Dotik praznine (Touching the void).



Zlatorumeni, oranžni in rdeči odtenki v naravi poskrbijo, da je jesen kljub krajšemu dnevu in hladnejšemu vremenu

čudovito lepa in nas prevzame, če se ji le prepustimo. Pobarvajte svojo mandalo v jesenskih barvah!

Mandala vir: https://www.justcolor.net/coloring-mandalas/?image=mandalas__mandala-to-download-in-pdf-6__1