



## UVODNIK

Drobna, stara punčka iz cunj leži na tleh. Nekdo je namenoma stopil tako, da je zakril sonce in senca jo je pokrila. Manjka še pomladni naliiv, da jo spere v jarek in odnese v kanal.

Punčka, ki je nekoč božala lice otroka, bila dario fanta dekletu, bila spomin babice na svoje prvo materinstvo.

Če bi bila iz porcelana...

Če bi govorila in lulala v plenice...

Če bi odpirala in zapirala sinje modre oči pod gostimi trepalnicami...

Če bi... bila v skladu z mobilnimi telefoni, baterijami, satelitskimi antenami...

Potem bi morda bila kaj vredna. Tako misli današnji svet.

Avendarlahkov v novih rokah prav ta stara punčka iz cunj dobi novo vrednost in pomen.

Tudi naš zdravstveni dom smo oblekli v novo podobo. Zato... imejmo ga radi!





# TEMELJNA IZJAVA O POLITIKI KAKOVOSTI

## Tudi v letošnjem letu bomo pristopili k pridobitvi certifikata ISO

Naše osnovno poslanstvo je v tem, da nudimo svoje storitve na najvišji dogovorjeni kakovostni ravni, s katero je dočeno, da smo odgovorni za zagotavljanje optimalnih zdravstvenih storitev na primarni ravni, v procesu diagnostike, terapije in rehabilitacije varovancev ter zagotavljanju neprekrajene službe nujne medicinske pomoči v okviru redne dejavnosti in dežurstev. Naša prizadevanja so usmerjena tudi v razvoj sekundarnega zdravstvenega varstva kot pomožne, predvsem integrativne službe s podpiranjem delovanja koncesionarjev in tudi drugih, manjših zdravstvenih domov v jugovzhodni Sloveniji. Vse to opravljamo v korist in zadovoljstvo naših uporabnikov – pacientov.

Pri tem je moto našega delovanja: »Vse, ki bodo prišli v Zdravstveni dom, bomo obravnavali kot da so tinaši najdražji, naši starši, naši otroci, naši prijatelji...; za njih moramo biti njihova najboljša izbira.«

Da bi to lahko zagotovili, se skozi učinkovito in poslovno sodelovanje vseh udeležencev, načrtovanje strokovnega in poslovnega izobraževanja in usposabljanja ter prilaganja spremembam glede na

povpraševanje na trgu trudimo doseči zastavljene cilje in sicer:

- nadaljnje kadrovske okrepitev in razvijanje njihovih potencialov, bodisi strokovnih (v skladu z veljavnimi doktrinami in sprejetimi smernicami) bodisi poslovnih,
- krepitev meddisciplinarnega timskega dela: s tistimi znotraj javne zdravstvene mreže in s tistimi, ki delujejo na trgu,
- zustreznim organizacijskim preoblikovanjem postati mesto ustreznega spletja javnopravnih in zase-

bnopravnih izvajalcev zdravstvenih storitev na primarni ravni,

- stalna skrb za doseganje najvišje možne ravni zadovoljstva uporabnikov, plačnikov, zaposlenih, poslovnih partnerjev in ustanoviteljic.

Zdravstveni dom Novo mesto primarno skrbi za osnovne zdravstvene potrebe prebivalstva v regiji in ima kljub temu široko odprta vrata za vse zdravstvene projekte, tudi izven naše regije, za katere ima zagotovljene kadrovske in materialne vire.



## BESEDE UREDNICE

In vendar se dogaja. Počasi ugotavljamo, da je breme sobivanja med seboj, z zdravstveno zavarovalnico in državo pretežko. Vedno manj nas je v isti navezi. Streha – kot da je postala prevelika. Eni odhajajo v zasebništvo, drugi v pokoj, tretji na Zavod za zaposlovanje.

Tudi naš interni časopis je kar eno leto rabil, da se je spet predramil. Verjetno bo v prihodnje še bolj skromen po obsegu in bo spet minilo dolgo časa do nove številke.

Upam pa, da ste je veseli in da nas vsaj malo druži.

Mimogrede: naša Irena odhaja... iščemo vsaj tako dobro zamenjavo.



## MARUŠKA PLUT LEVSTEK, DR.MED.

Dobilis motu novost strokovnovovodjo našega zavoda...

Dolga leta že dela na Šolskem dispanzerju Maruška Plut Levstek, dr.med. Kako se počuti na odgovorni funkciji?

»Podobno je bilo že pred leti, ko sem to delo opravljala šest mesecev – v času direktoricege Meri Munih. Vendar je bilo takrat vse drugače. Sedaj sonovičasi, novi problemi in s strahom se sprevjela to novo zadolžitev. Opogumil me je moj sin. Rekel je, da sem že tako dolgo v zdravstvu, da me zares ne bi smelo skrbeti.«

»Sedaj ste pa notri!«

Dr. Levstekova je obstala, se zresnila in rekla:



»Veliko je stvari, ki me jezijo. Prav gotovo želim samo dobro za to našo hišo. Borim se za obstoj zdravstvenega doma tako, kot bi se borila za svoj dom. In verjmite - težko je! Vedno znova iščem izdod iz težke situacije. Včasih se mi kaj posveti popoldne, ponoči. Vsake dobre ideje se razveselim. Vedno znova pa ugotovim, da se premalo pogovarjam. Največ problemov lahko rešimo v odprttem dialogu.

# MAG. MILENA KRAMAR ZUPAN



Že od nekdaj me je vleklo v zdravstvo...

Saj ne boste verjeli, pa vendar je res. Naša direktorica ga. Milena Kramar Zupan je v mladosti resno razmišljala, da bi se vpisala na medicino. Pa se je potem nekako obrnilo in odločila se je za študij ekonomije. Svoje delo ekonomistke je

Dialoga pa skoraj ni.«

»Kaj vas razveseli?«

»Ko se iz poslovnih voda vrnem v dispanzer, mi vedno znova zaigra srce. Tu sem najbolj srečna.«

»Še malo o vaši družini! – Jabolko ne pade daleč od drevesa« - sem sama povедala staro resnico.

»Oba sinova sta šla po moji poti. Upam, da se bo stanje v zdravstvu vsaj toliko uredilo, da bosta lahko delala v poklicu, ki je vsem trem tako ljub.«

Zaključek: vem, da ima dr. Levstekova rada orhideje. Celo sama jih zna razmnožiti. Enkrat avgusta ima rojstni dan. Če bo pridna in uspešna, če nas bo dobro priganjala... In, če seveda ne bo ravno takrat na dopustu... Saj veste, kaj mislim – pa naj vseeno ostane skrivnost.

Urednica

opravljala vestno in zagnano, nekje v globini svojega srca pa se je še vedno videla nekje blizu medicine. Tako je po 25. letih dela v čisti ekonomiji z velikim veseljem prevzela mesto direktorice našega zdravstvenega doma. Prišla je z vizijo narediti čim več dobrega za zdravstvo.

Odločila sem se, da vam go. Mileno Kramar Zupan, dipl.oec., malo bolj podrobno predstavim. V začetku njenega pogovora sem ji pogumno povedala, da nisem prav nič navdušena nad njenim prihodom v našo hišo. bala sem se tujca, jaz bi raje kar kakšnega domačega »dohtarja« za direktorja! Sedaj pa sem prepričana, da je dober ekonomist odlična in nujno potrebna izbira za naš zdravstveni dom. Saj vedno znova razmišljam, da dober zdravnik ne more biti tudi dober ekonomist.

»Čutim, da ste pričeli z veliko dobre volje in zagnanosti. Pa vendar... kdaj je nastopil prvi šok?«

»Zelo hitro sem videla, da je problematika še veliko bolj drugačna, kot pa sem si predstavljala. Je kot velika gora, ki jo bo treba dobro pregristi, če jo bomo želeli vsaj malo premakniti. Moram priznati, da je sistem države nekako pozabil na zdravstvo. Država ni sledila velikanskim spremembam v družbi. Zdravstvo je ostalo neprilagojeno novim razmeram. Sistem zdravstva ne uspe slediti vsem spremembam. Potem pa smo vsi na vse jezni. Trudim se, da bi razume oba koncepta: javno, zasebno. Povsod so prednosti in slabosti. Javno zdravstvo je togo in neprilagojeno organizacijsko, način nagajevanja je popolnoma neustrezen. V zasebnem pa je problem nedorečena regulativa in nadzor. Zauspešno sožitje bimoraljavni zavod prilagoditi novim razmeram. To ministrica za zdravstvo tudi napoveduje v nacionalnem planu zdravstva za obdobje 2008 – 2012.«

»Kaj vas najbolj skrbti?«

Odgovor je sledil hitro in brez pomisleka:

»Zadovoljstvo zaposlenih in splošno

vzdušje v naši hiši.«

Potem se je obraz ge. Kramar zelo zresnil in počasi je dejala:

»Čutim to izjemno in stalno nezadovoljstvo zaradi nestimulativnega nagajevanja vseh zaposlenih.«

»Kaj vas razveseli?«

»Še vedno to, da končno delam v zdravstvu in uporabljam vso energijo in znanje, da bi čim bolje šli naprej. Moj glavni plan je: ven iz rdečih številk in zadovoljstvo sodelavcev!«

»Kaj vas žalosti?«

»Da nas država ne vidi v pravi luči in porabi premalo energije za nas.«

»In kaj naredite doma, ko se izčrpani do konca vrnete iz službe?«

»Pocrkljam mojega pudlja Maksa in oba moja moška.«

S svojo sogovornico sva počasi prešli z resnih tem na mehkejšo plat življenja.

»Rojeni ste v maju – torej ste trdni in trmasti kot bik!«

»Res je, sem pa že majčeno tudi v znamenju dvojčkov, kar mi daje zmožnost delovanja na dveh različnih področjih in spet vidim mojo ekonomijo, ki se skuša kar najbolje preplesti z zdravstvom.«

Ozdravju vodilnih je moderno govoriti, pa sem našo direktorico povprašala še o tem.

»Prvič v življenju sem resno zbolela prav ob nastopu nove službe v zdravstvenem domu. Ko danes razmišljam za nazaj, vem, da je bil za to kriv stres.«

»In kako sedaj skrbite za svoje zdravje?«

»Zelo rada delam na vrtu, pa tudi na Hmeljnikijo »užgem« dvakrat na teden. Če ni časa, pa vsej v Ragov log.«

Naši direktorici hvala za pogumne in iskrene besede v teh težkih časih.

Na koncu še majhna vzporednica z menoj: jaz sem želela postati novinarica, sedaj sem pa zdravnica! Čudna in zavita so naša pota!

Urednica





# V ŽUŽEMBERKU IMAMO OBNOVLJENO ZDRAVSTVENO POSTAJO

Kaj bi se hvalili! Enostavno vam povem, da nam tako lepo in tudi dobro – če niso pacienti preveč sitni, ni bilo nikoli. Kdor ni videl naše stare ambulante, kjer je popoldanska zdravnica »metala« dopoldansko s stola, ne bo razumel. In še malo nazaj smo imeli sploh samo en črn telefonski aparat za celo hišo in eno sestrsko sobo za tri ambulante. Previjalnico smo imeli na malem hodniku za zeleno zaveso. Enkrat je sestra previjala rano mlademu fantu na delikatnem mestu telesa. Jaz sem šla mimo in bleknila: »Ja sestra, kam ste pa skrila tega fantiča?« Pa je prišla izza zavese čisto rdeča. Reviča je razumela: »Fajn tiča« - pacienti okoli pa verjetno tudi.

No, sedaj je vse tako, kot mora biti. Včasih se mi zdi, da smo kar preveč razkošni.

Ob otvoritvi v juliju 2007 se je zbrala velika množica krajanov, prišli so tudi vsi pomembni možje iz občine, minister iz Ljubljane, vodstvo Zdravstvenega doma Novo mesto in tudi večina zaposlenih.

Pridite na obisk, pa vam bomo z veseljem razkazali naše nove prostore!

Nežka Dular, dr. med.



## SODELOVANJE UPORABNIKOV METADONSKEGA PROGRAMA NA NOGOMETNEM PRVENSTVU

»Zavod 69«, ki se ukvarja z razvojem in promocijo športa pri brezdomcih in odvisnikih od alkohola in prepovedanih drog, je začel s projektom vključevanja te populacije v družbo s pomočjo športa.

Program »Zavoda 69« smo predstavili tudi našim uporabnikom Centra za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog. Vodilni in organizatorji »Zavoda 69« so želeli sestaviti nogometno ekipo, ki bi sodelovala na svetovnem prvenstvu brezdomcev in odvisnikov na Danskem.





Dne 18.4.2007 smo organizirali kvalifikacijsko nogometno tekmo v športni dvorani Marof. S strani naših uporabnikov smo naleteli na izreden odziv, navdušeno so prisopili k projektu ter sestavili smo številčno ekipo. Nad izborom kvalifikacij sta budno bdela dva izkušena slovenska nogometnika Sašo Udovič in Aleš Čeh, ki sta opravljala tudi dela trenerjev sodelujočih ekip. Ob pogostem menjavanju in preizkušanju igralcev na igrišču sta na koncu izbrala tudi tri predstavnike našega programa, ki so se udeležili nadaljnjih kvalifikacij za polfinale v Mariboru dne 23. 4. 2007. S pomočjo Centra za socialno delo smo ta dan v Maribor odpeljali vse sodelujoče kvalifikacijsko izbrane in neizbrane igralce in nekaj »navajačev«. Tovarna zdravil »Krka« nam je sponzorila malico in pijačo.

V Mariboru je bil v finalnih kvalifikacijah izbran od treh samo eden naš igralec, ki se je udeležil svetovnega prvenstva na Danskem, ki je potekalo od 29.7.2007 do 4.8.2007. Žal naju organizatorji na Danskem več ne potrebujejo. Škoda!

V neposrednem sodelovanju z našimi uporabniki izven prostorov naše ambulante sva med njimi zaznala veliko neizkoriščene pozitivne energije, ki bi jo želeli sproščati pri športu in umetniškem ustvarjanju. Med njimi je veliko takih, ki so se v preteklosti že ukvarjali s športom, a so ga zaradi zasvojenosti potiskali v ozadje. Nedavni dogodki so v nekaterih zopet vzpodbudili željo po re-kreativnem ukvarjanju s športom, druženju in posledičnem dvigu samopodobe ter usmeritve k poti iz začaranega kroga odvisnosti.

V našem centru smo prisluhnili nihovim željam ter se odločili aktivno prisopiti k projektu vodene športne dejavnosti naših uporabnikov.

Cilj našega programa ni samo deljenje nadomestne terapije drog, ampak tudi aktivna zaposlitev naših uporabnikov, pravilna usmeritev v realno življenje, ki je smiseln tudi brez drog. Prepričani smo, da smo izbrali eno od pravilnih poti.

Violeta Krampelj, Robert Sotler

# FDI ANNUAL WORLD DENTAL CONGRESS

24. – 27. OKTOBER 2007



Slika 1: Pred kongresnim centrom

Konec oktobra 2007 sem se skupaj s še nekaterimi slovenskimi zobozdravniki udeležila Svetovnega kongresa zobozdravnikov v Dubai-ju (slika 1). Če sem ob zadnjem obisku mednarodnega kongresa še imela možnost razmišljati ali odpotovati z letalom ali ne, mi tokrat niti ni bilo dano razmišljati v tej smeri, ker je Dubai vseeno nekoli predaleč za vožnjo z avtom. Ker je bil let pred dobrimi tremi leti prvi in tudi zadnji, je bil strah spet tu. Nič večji in nič manjši. Pred poletom sem se temeljito pogovorila s kolegico anestezistko, ki je za premagovanje strahu priporočila dva Apaurina in par manjših viskijev (??). Ker imam vseenorada nadzor nad svojimi dejanji, sem priprroceno »terapijo« opustila.

23.10. smo se pri –2 °C odpeljali proti Dunaju. Avstrijska avtocesta je bila na nekaterih mestih prav lepo zasnežena in takrat se vprašaš, kam pravzaprav greš konec oktobra s kovčkom, polnim poletnih oblačil. Kljub pravčasnemu prihodu na letališče, nismo imeli dosti časa za postopanje in predvsem – ni bilo časa za paniko, ki se hitro pojavi, če ne veš, kaj bi počel sam s sabo. Proti Dubai-ju smo odleteли z njihovo letalsko družbo Emirates, ki je po priovedovanju poznalcev

ena boljših kar se tiče udobnosti. Stevardese so v Evropi dokaj »evropsko« urejene, pred pristankom pa se odenojo z naglavno ruto in postanejo bolj »arabske«. Letalo je bilo povsem polno, na hitro sem si ogledala, če kje sedi kakšen terorist, poln samosprožilnih bomb, pa ga nisem zasledila. Nekaj dni pred potovanjem sem si kupila knjigo, prvo na seznamu trenutnih uspešnic, da mi bo pomagala premagati strah, pa (zaradi strahu) nisem uspela brati. Ko sem po 45 minutah ugotovila, da vedno znova prebiram prvi stavek, sem jo pospravila nazaj v nahrbtnik in se posvetila filmom. Zadnji Harry Potter mi je pomagal prestati let brez večjih duševnih pretresov. V Dubai-ju smo pristali ob pol enih ponoči po lokalnem času. Kljub obljudbam, daje mestovroče in vlažno, ob prihodu na močno klimatizirano letališče nimaš občutka, da si prišel v vroče kraje. Na letališču nas je pričakal lokalni vodič, ki nas je brez večjih nevšečnosti spravil mimo carinikov. No, malo zastraševalnega učinka so že imeli na nas, potem ko smo eden za drugim pricapljali do uradnika in nas je premeril od glave do pete, si ogledal sliko v potnem listu in zelo natančno preveril, če nostri slučajno





nimaš izraelskega vizuma. Ker te že v prošnji za visto za Združene arabske emirate opozorijo, da niti ni potrebno zaprositi zanjo, če si si kdaj drznili obiskati Izrael. Po opravljenih carinskih formalnostih smo se odpravili na lov za prtljago in potem proti hotelu. Ob izstopu iz letališke zgradbe pa ..... toplotni udar. Zunaj je bilo vsaj 27 stopinj, vlagla pa gromozanska. Ne glede na opozorila, da ne vidijo radi ženskih ramen, slečeš zimski pulover in čakaš, da vstopiš v klimatiziran avtobus. Ja, klima je postala naša velika prijateljica in zaveznica. Sredi noči (po lokalnem času; v Dubaiju so 3 ure pred nami) smo prispeli v hotel in utrujeno popadali v postelje.

V naslednji dneh smo med obiskovanjem kongresa spoznavali tudi mesto in bližnjo okolico. Dubai je glavno mesto enega od sedem emiratov, ki sestavlja Združene arabske emirate (ZAE). ZAE so ena značilno najbolj bogatih držav, čeprav sami trdijo, daje nafta njihov stranski vir dohodkov, levji delež naj bi predstavljalo trgovanje (trading). Nafto so v tem delu odkrili pred nekaj več kot 30 leti, iz malega puščavskega mesteca pa je v nekaj desetletjih nastalo najhitreje rastoče mesto na svetu. Zanimiv je podatek, da je v mestu 20 % vseh gradbenih žerjavov na svetu (slika 2). Med trenutno najbolj zanimivimi gradbenimi mojstrovinami je Burj (burj = stolp) Dubai, ki je poleti 2007 postal najvišja stavba na svetu. Stavbo še gradijo, njena končna višina je skrivnost, neuradno se govorji o višini okrog 800 metrov. Vidna je daleč naokrog, stavbe v njeni bližini spominjajo na hišice, čeprav imajo mnoge več kot 40 nadstropij.

Hotel, kjer smo prenočevali, je na plaži Jumeirah. Morje je imelo v času našega obiska 29 °C, kar je nadvse ugodno za namakanje (slika 3). Plaže so peščene, voda pa je (navkljub bližnjim najdiščem naftne) prese netljivo čista. Pesek je sestavljen iz zdrobljenih koral in školjk, tako da je težek in se v vodi takoj posede. Zunanja temperature so bile med nočnih 25-27 stopinj, preko dneva pa smo prenašali tudi 37 stopinj pri več kot 50% vlagi. Moja severna »duša« je imela s temi temperaturami kar nekaj težav, tako da sem se med najhujšo pripeko umaknila v varno, klimatizirano zavetje. Klime delajo na polno. Poleti, ko dnevne temperature sežejo tudi preko 50 stopinj, uspejo prostore ohladiti na komaj znosnih 30 stopinj. Verjetno jih ob »ohladitvi« prevzame neznansko veselje in hladilo še naprej, tako da so nekateri prostori ohlajeni tudi na 16 stopinj (pri zunanjih 35). Ob plaži Jumeirah se nahaja znameniti hotel Burj al Arab (poimenovan tudi Jadro), ki smo ga iz plaže ob primerni vidljivosti celo videli. Hotel se ponaša s 7 zvezdicami (slika 4). Stavba, ki leži na lastnem otoku, je visoka 321 metrov. Hotel ima 28 nadstropij in več kot 200 apartmajev, velikih od 170 do 780 kvadratnih metrov. O luksuzni opremi je odveč izgubljati besede, mogoče le podatek, da je v najmanjšem apartmaju na voljo 14 telefonskih aparatov (!!). Hotel ima svoj heliport – na njem so posneli dvoboj med Agassi-jem in Federerjem (reklama



Slika 2: Burj Dubai



Slika 3: Plaža Jumeirah



Slika 4: Burj al Arab



Slika 5: Vožnja s čolnom



Slika 6: Palm Jumeraih



Slika 7: Zelenica



Slika 8: Zelenica brez zalivanega sistema



za teniški turnir v Dubai-ju). Cene za nočitev v hotelu sežejo do 8000 dolarjev na noč. Ogled hotela kar tako ni možen. Nekatere lokalne agencije ponujajo možnost večerje v hotelski restavraciji, za kar pa je potrebno plačati približno 130 EUR(+ večerja). Navadni smrtniki se hotelu težko približamo, nam je to uspelo tako, da smo se vozili s čolničkom pod vodi, ki obdaja bližnji hotel nekoliko nižje kategorije. Omenjeni hotel z vseh strani obdaja voda, tako da goste prevažajo s čolnički (slika 5). Nekoliko stran od Burj al Araba gradijo otoke v obliki palme oz. palmine sence. Prva »palma« se imenuje Palm Jumeirah. Njeno gradnjo smo lahko opazovali tudi iz našega hotela, če smo se povzpeli na vrh stavbe, midva pa sva si znamenite »palmove« sence ogledala iz 40. nadstropja stolpnice ob našem hotelu (slika 6). Palme gradijo brez prestanka, podnevi in ponoči brni težka gradbena mehanizacija. Ob dubajskih plažah gradijo še 2 palmi – Palm Jebel-Ali in Palm Diera ter skupino otočkov imenovano The World, ki je iz zraka videti kot zemljevid sveta. Vse te prestižne in absurdne gradnje so dokaz, da z denarjem lahko narediš, kar si zamislis.

Med vožnjo po mestu imaš občutek, da si nekje, kjer trava uspeva brez težav (slika 7) pa tudi vodnjakov je več kot v evropskih mestih. Ko na to postaneš pozoren, ugotoviš, da imajo zalivanje preučeno do potankosti. Tudi pri našem hotelu je bila trava bolj zelena kot v Sloveniji v poletnih časih. Ponoči smo ugotovili zakaj – pod travnato

preprogo so položene cevi, ki travo ponoči povsem namočijo, tako da nekako preživi dnevne temperature. Če zalivanja ni, je izgled tak kot si ga ves čas pričakoval (slika 8). Vodo pridobivajo z razsoljevanjem morske vode in ni pitna. Za pitje je (za nas) primerna le ustekleničena voda, s katero so nas zlagali tudi v hotelu.

V ponudbi agencije je tudi ogled mesta, kjer pa ni videti veliko starejših stavb. Mesto se je razvilo šele v zadnjih 15-ih letih, pred tem je bilo le eno od mnogih pristaniških mestec z majhnim številom prebivalcev. Zanimiva je tržnica zlata, kjer se nahaja največ zlata v prosti prodaji na enem mestu (slika 9). Povsem zakrite domačinke so najštevilčnejše obiskovalke zlatarn. Na drugem bregu kanala je tržnica začimb, ki je pravi kolaž barv in vonjav. Prijazni trgovci (verjetno računajoč na prodajo) nas je pogostil z dateljni, ki so po okusu precej drugačni kot pri nas (slika 10). Pogled na nočno mesto in hotele ob morju je zanimiv, še posebej ko ugotoviš, da so osvetljene tudi nedokončane





stavbe in vsi žerjavi, ki večinoma ostanejo na strehah zgradb (slika 11).

Na samem kongresu so vzbudili zanimanje proizvajalci zobozdravstvene kozmetike, ki so imeli zelo zanimive reklame (slika 12). Verjetno se tudi v našem preventivnem kabinetu ne bi branili take »predavalnice«, kjer bi lahko otrokom predavalni o primerni ustni higieni (slika 13).

Ko je minila najhujša vročina, smo se odpravili še na safari po puščavi, ki se začne dobrih 10 km ven iz mesta. Cesta je boljša kot večina cest v Sloveniji, namesto spluženega snega ob robu ceste, so tu celi kupi peska, ki se nabirajo ob puščavskih viharjih. Po bližnji puščavi so nas vozili z jeepi, ki jim v ta namen na zadnji bencinski črpalki spustijo gume. Vožnja spominja na vožnjo po tobogantu, le da imaš včasih občutek, da želodec nekoliko zaostaja. Na polovici poti smo se ustavili, zapustili avtomobile in se sprehodili (ter fotografirali) na puščavskem pesku. Ta pesek je bolj rdečkast kot ob morju in ga ni čevlja, ki bi preprečil, da pesek ne zleze povsod. Tako se na koncu odločiš, da boš kar bos, kar je nadvse prijetno (slika 14). Ob sončnem zahodu smo se ustavili v (umetni) beduinski vasi, kjer so nam poskusili pričarati občutek domačnosti. Beduini so nam postregli kavo, dateljne in ponudili vodne pipe (šiše), ki jih tudi sicer lahko dobis na vsakem koraku (slika 15). V ponudbi je bilo tudi jahanje kamel (slika 16). Sama ježa je nadvse prijetna, dvigovanje in spuščanje kamele pa ne zelo. Kamela se namreč dvigne tako, da najprej iztegne zadnje noge in pri tem jahač precej strmo pogleda proti tlom, pri spuščanju pa najprej poklekne, kar te spet precej pretrese. Beduini so s seboj pripeljali tudi dve beduinski deklici. Ena se je ukvarjala s poslikavo in je vsem damam in pogumnim gospodom narisala tattoo iz kane (slika 17). Druga gospodična se nam je pridružila šele po večerji, ki je bila okusna in nam precej domača (jedi z žara). V ritmu avtohtone glasbe je na improviziranem odru zaplesala trebušni ples (slika 18), na koncu pa nekaj svojega znanja prenesla še na nas.

Nekaj dni v arabskem svetu je zelo hitro minilo in v svoji glavi skleneš, da se boš v ta nenavadni svet še kdaj vrnil. Ob prihodu domov v hladni november pa zelo kmalu pozabiš, da si bil v toplih krajih. Ponovno toplo pa ti postane, ko te namesto pozdrava objamejo majhne otroške roke in ti mala usteca pritisnejo na lice en moker poljubček.

Alenka Šenk Erpič, dr.dent.med.



Slika 13: Predavalnica za otroke



Slika 10: Začimbna tržnica



Slika 11: Nočni pogled na razsvetljene zgradbe



Slika 12: Reklamni zobek



Slika 14: V puščavi





## MIŠICE, ki prispevajo k stabilnosti hrbtenice in medenice:

- so notranja enota mišic ali lokalni stabilizatorji (angl. inner unit) in so: m.transversus abdominis, m.multifidus, m.medeničnega dna in trebušna prepona;
- zunanjia enota mišic ali splošni stabilizatorji (angl. outer unit) pa so locirani malo bolj stran od hrbtenice, so bolj na površini telesa in skrbijo, da se obremenitve prenašajo na zgornji in spodnji del telesa.

M. transversus abdominis pogosto imenujejo pozabljeni mišici, saj ji zaradi njene lege dolgo niso pripisovali pomena stabilizacije. Njeni snopi potekajo transverzalno. Mišica je aktivna v fleksiji in ekstenziji hrbtenice. S povečanjem pritiska v trebušni votlini poveča napetost v torakolumbalni ovojnici in prispeva k stabilizaciji ledvene hrbtenice oz. k intersegmentalnemu nadzoru ledvenega dela hrbtenice.

Pri osebah brez bolečin v križu ima m.transversus abdominis predprogramiran vzorec mišične aktivacije, ki jo osrednje živčevje uporablja za nadzor hrbtenice. Predhodna začetna aktivacija m.transversus abdominis pred

drugimi gibi udov zagotovi stabilnost hrbtenice pred gibanjem.

Pri osebah z bolečino v križu je prisotna disfunkcija m.transversus abdominis. Mišica se ne kontrahira pred gibanjem udov, hrbtenica ni zaščitena, kar pomeni dejavnost na nestabilno hrbtenico. Mišica odgovori v izrazito fazičnih izbruhih, njen tonična funkcija je izgubljena., prag aktivacije mišice je višji. Spremenjen je tudi vzorec delovanja m.multifidus.

## TERAPIJA v kombinaciji z drugimi fizioterapevtskimi postopki je program vaj za stabilizacijo v treh stopnjah:

- prva stopnja je ponovno motorično učenje specifične kontrakcije m. transversus abdominis. Kontrakcija mišice povzroči kontrاكcijo m.multifidus, napete so tudi m.medeničnega dna in trebušna prepona. Poveča se čvrstost hrbtenice in stabilnost sakroiliakalnih sklepov. Učimo izolirano aktivacijo mišic s 25% močjo v vseh položajih: leže hrabet, trebuh, boki, sede, stoje, na vseh štirih. Napenjanje mišic se kombinira z diafragmalnim dihanjem. Cilj prve stopnje je

edukacija izolacije mišic notranje enote in trening za povečanje vzdrljivosti. Cilj je deset ponovitev po deset sekund v vseh položajih;

- v drugi stopnji še ninobenega gibanja v ledvenem delu. Cilj je izolirati mišice zunanjia enote ob vzdrževanju nadzora mišic notranje enote. To dosežemo z vključevanjem gibanja zgornjih in spodnjih udov, zmanjševanjem podporne ploskve in povečanjem obremenitve;
- tretja stopnja vključuje počasno in nadzorovano gibanje ledvenega dela ob vzdrževanju nadzora notranje enote. Vključi se tudi gibanje z večjo hitrostjo.

Študije so dokazale, da obstaja veliko večja verjetnost, da se bolnik ponovno vrne k nam zaradi iste težave, če dela klasične vaje za hrbtenico. Uspešnost terapevtskih vaj za stabilizacijo kaže na to, da je program pravilno zastavljen. Richardson in Jull, avtorja vaj sta strnila svoja dognanja: počasno in nadzorovano gibanje z naraščajočo obremenitvijo je tisto, kar ljudje potrebujejo za ponovno vzpostavitev in obnovitev funkcije.

Ljubi Marjana, fizioterapija

# POROČILO O SREČANJU IZVAJALCEV NACIONALNEGA PROGRAMA PRIMARNE PREVENTIVE SRČNOŽILNIH BOLEZNI

V okviru 4. strokovnega srečanja izvajalcev nacionalnega programa primarne preventive srčnožilnih bolezni, ki je potekalo 1. in 2.2.2008 v Šmarjeških Toplicah, sva se fizioterapevtki iz Enot za fizikalno medicino z rehabilitacijo ZD Novo mesto udeležili sobotnih predavanj in delavnic.

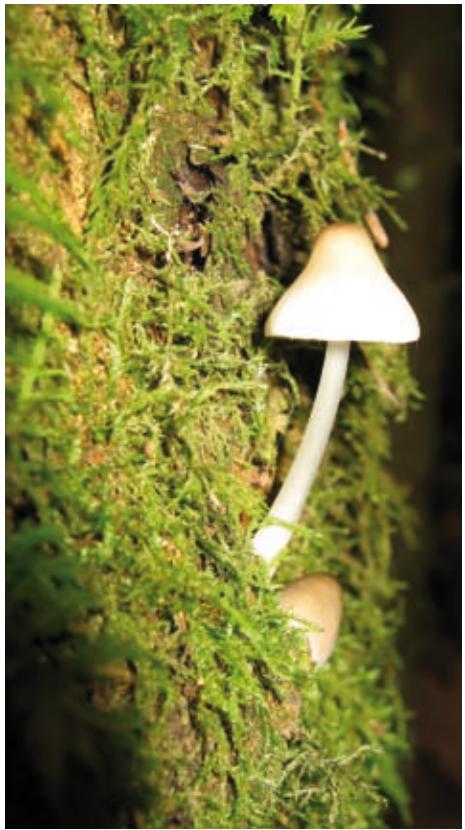
Sobotni program je zajemal tri predavanja in dve delavnici telesne vadbe:

- predstavitev delovanja wellnes centra in programov zdrave prehrane v Šmarjeških Toplicah;
- tehnike sproščanja za dobro počutje in zdravje;
- Taijiquan- kitajska veščina gibanja;
- delavnica tehnike sproščanja;
- delavnica Taijiquan.

## Predstavitev delovanja wellnes centra in programov zdrave prehrane v Šmarjeških Toplicah

Program SLIMFIT je medicinsko osnovan program za hujšanje na podlagi najnovejših medicinskih dognanj. Program vodi osebni trener in svetovalec za prehrano po predhodnem pregledu pri zdravniku. Opravi se diagnostika (merjenje krvnega pritiska, tehtanje, meritev putrexa, naredi se kardiotest ali obremenitveno testiranje). Ugotovi se maksimalna srčna frekvenca in iz tega se določi nivo vadbe, primeren za vsakega posameznika. Prehrana se določi individualno, je v osnovi varovalna, upošteva se želje in navade posameznika.

Osnova za uravnavanje telesne teže torej temelji na treh točkah: primerna telesna aktivnost, zdrava prehrana, sprejemanje in vrednotenje samega sebe.



## Sproščanje za dobro počutje

Obvladovanje stresa oziroma svetovanje določene sprostitevne tehnike je odvisno od zdravstvenega stanja, osebnostnih lastnosti, počutja, odnosov v družini, spočitosti, inteligence... Preventiva stresa temelji na informirjanju, učenju sprostilnih tehnik, spodbujanju k telesni aktivnosti, izboljšanju samopodobe. Fiziološki učinki sprostitive so zmanjšanje mišične napetosti, srčnega utripa, krvnega pritiska, hitrosti dihanja in porabe kisika... Poznamo več relaksacijskih tehnik: masaža, glasba, terapija z vodo, dihalne vaje, raztezanje, telesnavadba, ples, progresivna mišična relaksacija, Alexander tehnika, imaginacija, vizualizacija, meditacija, joga, zdravilni učinki smeha.

**Taijiquan** je starodavna kitajska mehka veščina premagovanja, ki temelji na daoističnem razumevanju narave in človeka.. Za veščino je značilno koordinirano gibanje celega telesa, ki je usklajeno z dihanjem.

Zahvaljujeva se ZD Novo mesto, da nama je bilo omogočena udeležba na seminarju.

Marjana Ljubi, dipl. fth.,  
Vera Slana Biličić, dipl. fth.

**POLICIJA** **SVETUJE** **II3**

**VREDNEJŠIH PREDMETOV NE PUŠČAJTE BREZ NADZORA!**

**Za varnost vaših stvari lahko največ storite sami!**

Tatvine v zdravstvenih ustanovah in parkirnih prostorih se pojavljajo preko celega leta. Tu je nekaj nasvetov, ki lahko storilca odvrnejo od storitve kaznivega dejanja:

- v čakalnicah v času odsotnosti ne puščajte vrednejših predmetov (zlatnine, denarnic, mobilnih telefonov, itd.),
- ročne torbice, v katerih imate vrednejše predmete, imejte vedno pri sebi, torbica naj bo zaprta, predvsem pa torbic nikoli ne puščajte brez nadzora,
- posebna pozornost velja krajem kot so garderobe in čakalnice, kjer vrednejših predmetov nikoli ne puščajte v oblačilih, še posebej, če ta prostor potem začasno zapustite (odhod v ambulanto, stranišče, itd.),
- na varnem mestu hranite SIM kartice ter PIN kodo vašega mobilnega telefona,
- vrednejših predmetov ni priporočljivo razkazovati v družbi nepoznanih oseb,
- posebno pozornost velja nameniti primeremu varovanju bančnih kartic, v nobenem primeru ne hranite skupaj bančne kartice in PIN kode,
- Zaščitite svoje vozilo pred vломom in krajo tako, da nikoli ne puščate vrednejših predmetov (zlatnine, denarnic, kreditnih kartic, kovčkov, itd.) na vidnih mestih v vozilu,
- izvlecite ključ iz kontaktne ključavnice, zavrtite volan, da se zaskoči volanska ključavnica, zaprite vsa vrata in okna ter zaklenite vozilo!

**KAJ STORITI, ČE VAM JE ODTUJEN VREDNEJŠI PREDMET?**

Tako obvestite policijo na telefonsko številko **113** ali receptorja zdravstvene ustanove! Ničesar se ne dotikajte, tako boste olajšali delo policistov in kriminalistov pri zbiranju sledov.

**Skupaj za varnost  
Vaša Policija**

**POMNITE!**

**KO ZAPUSTITE VREDNEJŠI PREDMET BREZ NADZORA, POMISLITE NA VSE SAMOZAŠČITNE MOŽNOSTI!**

**II3**



# NAVODILO VSEM ZAPOSLENIM V PRIMERU ŠKODNEGA DOGODKA

Najprej zaščitite in označite kraj škodnega dogodka, v primeru nezgode oseb pa nudite prvo pomoč poškodovanim! Če je prišlo do požara, eksplozije, zlonamernih ali objestnih dejanj, vloma, ropa, navadne tativine ali težjih poškodb oseb (vseh nesreč ali nezgod za katere je tako zakonsko predpisano), obvezno obvestite Policijo! V teh primerih naj ostanejo poškodovane stvari v nespremenjenem položaju!

**Telefonska številka POLICIJE: 113, telefonska številka reševalne postaje: 112.**

Ob nastanku škodnega dogodka, ki nastane nenadoma in ima materialne posledice ali nezgode oseb, je delovna obveznost vsakega zaposlenega (kot: skrbnika osnovnega sredstva, udeleženca, priče, prvega na kraju dogodka ali odgovorne osebe), da izpolni izjavo o škodnjem dogodku.

Vsebuje naj naslednje podatke:

1. Datum in ura ter kraj nastanka škodnega dogodka.
2. Identifikacija poškodovanih stvari (opis poškodovanih stvari; po možnosti z inventarno številko).
3. Poškodovane stvari tretjih oseb.
4. Ime in priimek poškodovane osebe (po možnosti njegov naslov, datum rojstva, delovno mesto). Navedite ali je bil poškodovani pod vplivom alkohola ali mamil!
5. Opis nastanka škodnega dogodka in opis morebitnih poškodb oseb.
6. Vrsta in vzrok nastanka škodnega dogodka (po vašem mnenju).
7. Identifikacija, datum in ura oseb seznanjenih o nastanku škodnega dogodka. Navedite tudi ali je bila zaradi škodnega dogodka uvedena preiskava in kateri organ jo vodi!
8. Navedite ali se bo izvajala sanacija škode!
9. Vaše opombe.

V primeru poškodovanja oseb ali tujih stvari obvezno podrobno opišite vse okoliščine nastanka škodnega dogodka s skico. Za poškodbo zaposlenih oseb na delu in prihodu ter odhodu z dela ostanejo v veljavivse aktivnosti kot do sedaj, vključno z izpolnitvijo obrazca Prijave poškodbe pri delu ER-8 (obr.8,33).

V primeru prometne nesreče s službenim vozilom je potrebno poleg Izjave o škodnjem dogodku izpolniti tudi Evropsko poročilo o prometni nezgodi. Preverite podatke soudeleženega v originalnih dokumentih (prometno invozniško dovoljenje, zavarovalno polico, itd.). Če je povzročitelj tuje vozilo, pridobite zeleno kartu!

Obvezno izročite Izjavo o škodnjem dogodku svojemu nadrejenemu, ki jo je dolžan v najkrajšem času izročiti odgovorni osebi za uveljavljanje zavarovanj.

Storimovse, da bi bilo škodnih dogodkov čim manj in odpravljajmo vzroke, da se ne bi ponavljali, vendar pa tudi poskrbimo, da bodo vse škode dosledno evidentirane.

Pri alergiji na hrano je vključen imunski sistem s protitelesi IgE. Izraža se z alergijskimi znaki oziroma simptomi, ki se lahko pojavijo takoj po hranjenju ali šele po nekaj urah ali dneh.

**Alergije na hrano praviloma človeka ne spremljajo celo življenje. Pri otroku navadno izginejo med drugim in četrtim letom starosti. Alergije na ribe in arašide praviloma trajajo dlje kot alergije na kravje mleko in jajca.**

## Znaki bolezni:

- prebavne motnje: krči v trebuhu, bruhanje, driske,
- kožne spremembe: koprivnica, srbeča koža, otekanje, rdečica,
- simptomi dihalnih poti: kihanje, zamašen nos, oteženo dihanje.

Kadar niso vključeni imunski mehanizmi, pravimo, da gre za psevdoalergije. Kažejo se na povsem enak način in z enakimi simptomi kot prave alergije.

## Psevdoalergije

Psevdoalergije povzroča hrana, ki vsebuje veliko histamina. Histamin je eden pomembnih posrednikov (mediatorjev) pri alergijah. Na primer v prebavilih se pri razgradnji sprošča histamin, ki povzroča težave na enak način kot histamin, ki se sprosti pri alergijski reakciji.

Veliko histamina je v svežih jagodah, črnem vinu, nekaterih sirih, prekajenem mesu, pa tudi v konzerviranem tuninem mesu. Po zaužitju se lahko pojavijo enaki simptomi kot pri alergijski reakciji, kar pomeni, da smo alergični na tuno.

Nekatere sestavine, ki jih dodajamo hrani za lepši videz, boljši okus in večjo obstojnost, prav tako sprožajo psevdoalergije. Take snovi so konzervansi in barvila.

## Konzervansi:

- sulfiti v krompirjevih izdelkih in suhem sadju,
- nitriti v siru, klobasah in prekajenem mesu,
- benzoativribjih konzervah, sladkarijah, omakah in jogurtu.

## Barvila:

- tartarazin v alkoholnih pičačah,

# ALERGIJE NA HRANO



- eritrozin v sladoledu in konzerviranim sadju,
- azorubin in amarant v praških za puding, sladicah in likerjih.

## ALERGIJA NA KRAVJE MLEKO

Kravje mleko vsebuje več zelo alergogenih beljakovin, ki so odporne proti višjim temperaturam, zato jih s segrevanjem ne uničimo. Simptomi se večinoma pojavijo že v prvih šestih mesecih otrokovega življenja. Alergija na kravje mleko navadno izginejo med drugim in četrtim letom starosti. Alergija na kravje mleko se najpogosteje izraža kot atopijski dermatitis.

### Ali ste vedeli?

Tudi materino mleko lahko vsebuje majhne količine alergenov kravjega mleka in po nekaj prvih hranjenjih se pojavijo znaki alergije.

## ALERGIJA NA JAJCA

Alergija na jajčni beljak se pogosto pojavlja skupaj s preobčutljivostjo za kravje mleko, lahko pa tudi samostojno.

Ali ste vedeli? Nekatera cepiva (za ošpice, mumps) proizvajajo na piščančjih gojiščih in lahko povzročijo reakcijo pri otrocih, ki so preobčutljivi za jajčni beljak. Nekateri otroci z alergijo na jajca po prvem letu starosti dobro prenašajo jajčni rumenjak.



## ALERGIJA NA SADJE, ZELENJAVA, OREŠKE IN SEMENA

Najpogostejih povzročitelji preobčutljivostnih reakcij so sadje, zelenjava, oreški in semena.

### Sadje:

- jabolka, hruške,
- jagodičje (npr. gozdne jagode),
- koščičasto sadje (npr. marelice, česnje, breskve),
- kivi, banane, citrusi.

### Zelenjava:

- paradižnik, paprika,
- peteršilj, zelena, korenje,
- stročnice,
- soja.

### Oreški in semena:

- lešniki, arašidi,
- mandlji orehi,
- mak, sezam.

### Kako se lahko izognete alergenom v sadju in zelenjadi?

Jeje kuhanje sadje in zelenjava! Alergeni v sadju in zelenjadi so večinoma termolabilni, kar pomeni, da jih s kuhanjem naredimo neškodljive.

### Ali ste vedeli?

Alergija na sadje in zelenjava je skoraj vedno povezana z alergijo na pelode, kar pomeni, da je približno polovica ljudi, ki so npr. alergični na pelod breze, alergična na jabolka.



## NAVZKRIŽNE ALERGIJE

Če je oseba preobčutljiva za neki alergen, se lahko ob stiku z drugim alergenom sproži alergijska reakcija. Pri pelodno-prehranski navzkrižni alergiji pride pozaužitju hrane do srbenja, oteklih ustnic, jezika in žrela, hripavosti. Lahko pride tudi do krčev v trebuhu, bruhanja, koprivnice, splošne slabosti, driske, nahoda, solzenja. Še hujši splošni znaki so lahko dušenje, težave pri požiranju, tudiznižanje krvnega tlaka in nezavest (anafilaksia).

Nekaj najpogostejših navzkrižnih alergij povzročajo:

- breza in jabolka, koščičasto sadje, kivi, lešniki, arašidi, zeli in začimbe (janež, kari, paprika, poper),
- pršica in morski sadeži,
- trave in žita, paradižnik, soja, grah,
- lateks (v izdelkih iz prave gume) in banana, avokado.

Iz publikacije Brez alergije je živiljenje lepše (KRKA).

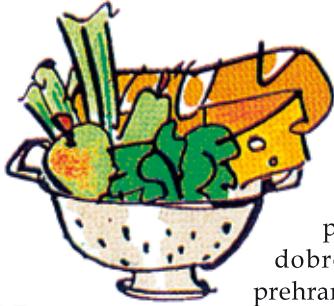




# Z GIBANJEM DO ZDRAVJA

## To smo, kar jemo!

Da bi prišli na zdravo prehranjevanje, ni nujno potrebno, da takoj spremimo vse svoje dosedanje prehranske navade. Lažje je, da poskušamo preiti na bolj zdravo prehrano: primerno pogostost uživanja hrane, zdravo izbiro živil in zdravo pripravo hrane.



Da bi se začeli zdravo prehranjevati, naj bodo prehranske spremembe za začetek preproste. Za zdravo, dobro uravnoteženo prehrano izberite nekaj živil iz spodnjega seznama. V svojo prehrano uvedite najprej te, nato pa, kolikor je največ mogoče, tudi druge.

### URAVNOTEŽENA PREHRANA, KI KREPI ZDRAVJE:

- kruh,
- žita in žitni izdelki,
- krompir.

Ta živila naj bodo v vaši prehrani v večini. Izbirajte vse vrste in, kadar je le mogoče, živila, ki vsebujejo čimveč vlaknin (polnozrnate izdelke).

- Sadje,
- zelenjava.

Vsek dan skušajte pojesti vsaj pet enot sadja in zelenjave (ena enota sadja je eno srednje veliko jabolko, ena pomaranča, pol skodelice češenj ali

sliv, itd., ena enota zelenjave je majhna porcija solate, itd.). Odmerki naj obsegajo nekaj zelenjave, nekaj sveže solate in nekaj sadja. Skrbite za pestrost.

- Meso, ribe.

Jejte pusto meso oziroma odstranite vso vidno maščobo! Perutnini odstranite kožo! Na teden imejte dva obroka rib!

- Hrana, ki vsebuje maščobe,
- hrana, ki vsebuje sladkor.

Te hrane ne jejte prepogosto – če pa že, le v majhnih količinah.



»Vaš cilj naj bo, da v svojo prehrano vpeljete spremembe, ki se vam zdijo preproste in praktične, ki si jih lahko privoščite in se ujemajo z vašim načinom življenja.«

**Zapomnite si:**

- V hrani uživajte!
- Vaša hrana naj bo pestra!
- Preizkušajte nove recepte in sestavine!
- Jejte pravilne količine, da boste imeli zdravo težo!
- Jejte veliko škrobnih in z vlakninami bogatih živil!
- Ne dejte preveč maščob!
- Ne dejte prepogosto sladkih jedi!
- Pazite na to, da bo v vaši prehrani dovolj vitaminov in mineralov!
- Če pijete alkohol, ga pijte zmerno!

Najpomembnejše pa je,  
**DA V HRANI UŽIVATE!**

Cindi Slovenija





# ČAS JE ZA SPREMEMBE – USTAVITE ZEMLJO, HOČEM DOL!

Znano in večkrat povedano dejstvo je, da je naš planet iz dneva v dan v bolj slabem stanju. Zrak, ki ga dihamo, naša pljuča polni s strupenimi snovmi. Voda, ki jo pijemo, je vse bolj onesnažena, za povrh pa je tudi vse manj. Nespatmetno ravnanje z nekoč rodovitno zemljo je pripeljalo do tega, da se je ta ponekod že spremenila skorajda v puščavo. Klimatologji napovedujejo občutno segrevanje ozračja in posledično zvišanje morske gladine. Bo že držalo, da se svet spreminja, a kot vse kaže, ne na bolje. Pa vendar izkušnje kažejo, da lahko že z majhnimi spremembami vsak izmed nas prispeva k boljši prihodnosti našega planeta.

V svetu zaradi pomanjkanja vode, sanitarij in higiene dnevno umre 6.000 otrok. Če bi vsak od nas zmanjšal dnevno porabo vode le za en liter, bi letno prihranili okoli milijon kubičnih metrov vode.

**Dejstvo:** V petih minutah prhanja porabimo 140 litrov vode. Če se vsak član štiričanske družine prha pet minut na dan, bodo v tednu dni porabili več kot 2.800 litrov vode oz. triletno zalogo pitne vode za eno osebo.

**Ukrepajte še danes:** Najučinkovitejši način varčevanja z vodo je namestitev glavice za prho z nizkim pretokom. Tako lahko že pri petminutnem prhanju prihranite več kot 50 odstotkov vode.



**Dejstvo:** Če pustimo vodo teči ves čas, ko si umivamo zobe, steče v prazno preko 20 litrov vode.

**Ukrepajte še danes:** Če zaprete pipo vsakič, ko vode ne potrebujete, prihranite 80.000 litrov vode na leto. S tako količino vode lahko napolnimo plavalni bazen.

**Dejstvo:** Pri ročnem pomivanju posode za tri - do štiričansko družino porabimo od 30 do 140 litrov vode (če pustimo vodo teči ves čas) in od 1,4 do 6,5 kWh energije.

**Ukrepajte še danes:** Pomivalni stroj porabi za enako delo od 18 do 27 litrov vode in od 1,4 do 1,8 kWh energije.

**Dejstvo:** Medtem, ko čakamo, da bo iz pipe pritekla hladna voda, bi lahko napolnili šest dvolitrskih steklenic.

**Ukrepajte še danes:** Steklenica vode v hladilniku je varčnejša rešitev.

**Dejstvo:** Likalnik, kalorifer, televizija, mikrovalovna pečica in klimatske naprave so veliki porabniki energije. Električna stenska ura denimo v letu dni porabi skoraj 20 kWh, radijska budilka pa celo 50 kWh.

**Ukrepajte še danes:** Ko iz omrežja izključite ugasnjen računalnik ali televizijo, močno prispevate k manjši porabi elektrike in posredno k manjšim izpuštom emisij ogljikovega dioksida. Z likalnikom na parolikate hitreje in bolje, zato vam prihranijo čas in energijo.

**Dejstvo:** Največja porabnika elektrike v gospodinjstvu sta hladilnik in zamrzovalnik.

**Ukrepajte še danes:**

- Poskrbite, da v hladilniku ni previleke količine ledu! En sam milimeter ledu v hladilniku ali zamrzovalniku pomeni nekaj odstotkov večjo porabo energije.
- Temperatura hladilnika naj bo med 3 in 5 stopinjam C, zamrzovalne skrije pa od -25 do -15 stopinj. 5 stopinj nižja temperatura pomeni 25 odstotkov večjo porabo elektrike.



- V hladilnik ali zamrzovalnik shranjujte le osušeno in ohlajeno hrano, sicer se hitreje tvori led!
- Vrat hladilnika ne puščajte odprtih po nepotrebnem in poskrbite za dobro tesnjenje!
- Zamrzovalnik imejte v mrzlem prostoru! Že če je v prostoru 21 stopinj C namesto 20, le ta porabi 6 odstotkov več energije.

**Dejstvo:** Izkoristek navadnih električnih plošč je komajda 50 odstotkov.

**Ukrepajte še danes:** Dosti boljše so avtomatske plošče, še boljši pa steklokeramični kuhalniki, halogenski grelniki ali indukcijska tuljava.

**Dejstvo:** 100-vatna žarnica, ki gori pol dneva na dan vse leto, porabi toliko energije, kot se je sprosti pri izgorevanju 200 kg premoga. Ko žarnica gorí eno leto, gre v zrak 500 kg škodljivih plinov.

**Ukrepajte še danes:**

- Poskrbite, da žarnice niso prašne, saj takšne svetijo slabše!
- Kadar pri delu potrebujete močnejšo svetlobo, raje uporabite namizno svetilko, kot pa da po nepotrebnem močno osvetljujete celoten prostor!
- Uporablajte varčne žarnice! Te porabijo štirikrat manj energije kot navadne z žarilno nitko in trajajo vsaj desetkrat dlje.
- Kadardlječasanistevdoločenem prostoru, ugašajte luči. Temnejše prostore pobarvajte svetlo, tudi to zmanjša porabo elektrike.





**Dejstvo:** Pri pranju porabimo do 90 odstotkov energije za segrevanje vode.

**Ukrepajte še danes:** Pri nižjih temperaturah lahko enako učinkovito operete skoraj vsa oblačila. Če pere te pri 60 stopinjah C, porabite polovico energije v primerjavi s pranjem pri 90 stop.C. Pripomočljiva je tudi uporaba varčnega programa pranja. Tako se poraba energije zmanjša za 40 odstotkov.

**Dejstvo:** Tudi sušilni stroj je velik porabnik energije.

**Ukrepajte še danes:** Perilo, če je le mogoče, sušite na zraku! Če pa že uporabljate sušilni stroj, pazite, saj se poraba energije tako poveča!

**Dejstvo:** Za ogrevanje gospodinjs-tva porabimo približno 70 odstotkov energije.

**Ukrepajte še danes:**

- Polstopinje nižja temperatura v stanovanju zmanjša stroške ogrevanja za 3 odstotke. Namesto da stanovanje prekomerno ogrevate, si raje oblecite jopico!
- Čeprav živite v bloku, imate lahko svoj termostat zauravnjanje topote. Tako boste lažje varčevali in vaši računi bodo nižji. Če dlje časa niste v prostoru, znižajte temperaturo! Kurilno napravo redno vzdržujte!

(Dejstva in nasvete smo povzeli iz publikacije Vzemite manj. Imejte več. Zbirka namigov za neškodljivo življenje)



# KADROVSKO Poročilo

## PRIHODI

### - Uprava:

mag. Milena Kramar Zupan – direktorica

### - Enota za zdravstveno varstvo odraslih

#### *Oddelek splošna medicina:*

1. Maja Mežan, zdr. teh. – pripravnica
2. Janez Plut, zdr. teh. - pripravnik

#### *PHE:*

1. Dinko Međugorac, dr. med. – nedol. čas
2. Peter Binder, zdr. teh. – dol. čas
3. Jernej Škorjanc, zdr. teh. – dol. čas

#### *Patronažna služba:*

1. Vlasta Sepaher, dms – nedol. čas
2. Jožica Gregorčič, dms – nedol. čas

### - Enota za zdravstveno varstvo otrok in mladine

#### *Predšolski in šolski dispanzer:*

1. Jana Trgovčič, dr. med. – specializantka na kroženju
2. Mihaela Car, dr. med. – specializantka na kroženju
3. Lampe Urška, zdr. teh. – dol. čas
4. Saša Stanojević – dol. čas

### - Enota za specialistično zdravstveno varstvo

#### *Dispanzer za bolezni pljuč, srca in ožilja:*

1. Irena Rodič, zdr. teh. – pripravnica
2. Barbara Mali, zdr. teh. – dol. čas
3. Zdenka Kučič, dms – nedol. čas

### - Enota za zobozdravstveno varstvo:

1. Šašič Levstek Majda, dr. dent. med. – dol. čas
2. Simon Bele, dr. dent. med. – pripravnik
3. Dragan Smiljanić, dr. dent. med. – dol. čas

### - Laboratorij:

1. Alenka Retelj, dipl. inž. lab. bio med. – dol. čas

### - Tehnična služba:

1. Anica Florjančič – dol. čas
2. Mira Kozan – dol. čas
3. Andreja Pavlič – dol. čas

## ODHODI

### - Enota za zdravstveno varstvo odraslih

#### *Oddelek splošna medicina:*

1. Antun Kvasić, dr. med. – upokojitev
2. Milko Zrnić, dr. med. – potek dol. časa
3. Danica Simončič, dr. med. (ZP Šentjernej) – zasebništvo
4. Mateja Guštin, dr. med. (Amb. Mirna Peč) – zasebništvo
5. Mirjam Vide Katič, dr. med. (ZP Škocjan) – zasebništvo
6. Lilijana Šantelj, zdr. teh. – zasebništvo
7. Nataša Hrastar, zdr. teh. – zasebništvo
8. Maja Mežan, zdr. teh. – zasebništvo

#### *PHE:*

1. Dinko Međugorac, dr. med. – sporazumna prekinitev
2. Davorin Logar, zdr. teh. – sporazumna prekinitev
3. Jernej Škorjanc, zdr. teh. – potek dol. časa

### *Patronažna služba:*

1. Majda Štimec, vms – zasebništvo
2. Jožica Šuc, vms – zasebništvo
3. Mojca Gregorčič, vms – zasebništvo
4. Karmen Kerin, vms – zasebništvo
5. Mojca Zoran, vms – zasebništvo
6. Rozalija Pucelj, dms – sporazumna prekinitev

### - Enota za zdravstveno varstvo otrok in mladine

#### *Predšolski in šolski dispanzer:*

1. Alja Bernarda Pavlin, dr. med. – potek dol. časa oz. kroženja
2. Jana Trgovčič, dr. med. – potek dol. časa oz. kroženja
3. Mihaela Car, dr. med. – potek dol. čas oz. kroženja
4. Nataša Medvešek, dms – sporazum na prekinitev

### - Enota za specialistično zdravstveno varstvo

#### *Dispanzer za bolezni pljuč, srca in ožilja:*

1. Irena Rodič, zdr. teh. – potek dol. časa oz. pripravnikištva



## ZA LETO 2007

### *Oddelek fiziatrija s fizioterapijo:*

1. Anita Bartolj, dipl. fiziot. – sporazumna prekinitev

### *Psihiatrični dispanzer:*

1. Cveto Gradišar, dr. med. – upokojitev

### *Dispanzer za medicino dela, prometa in športa:*

1. Robert Sotler, dmz – sporazumna prekinitev

### **- Enota za zobozdravstveno varstvo:**

1. Božidar Kincl, dr. dent. med. – upokojitev

2. Povše Mirjana, dr. dent. med. – upokojitev

3. Mira Kordiš, dr. dent. med. – upokojitev

4. Iskra Ursić, dr. dent. med. – upokojitev

5. Darinka Goranić, inž. radiol. – upokojitev

6. Anita Kukman Brudar, zdr. teh. – sporazumna prekinitev

### **- Laboratorij:**

1. Marica Petrov, lab. teh. – upokojitev

### **- Tehnična služba:**

1. Lucija Vrhovac - upokojitev

## OBVESTILO

Namesto cvetja na grob ob smrti Terezije Rangus so družine Resnik-Pavlin, Cerkovnik, Kužnik-Bizjak, Šiško, Godina otroci – vnuki nakazali Zdravstvenemu domu Novo mesto za potrebe Zdravstvene postaje Šentjernej znesek v višini 530,00 EUR.

Kulturno prosvetno društvo Mirna peč je prispevalo 50,00 EUR za nakup inštrumentov.

Za prispevke se vsem zahvaljujemo!

## JUBILEJNE NAGRADE

V LETU 2007

### 10 LET

1. ABUNAR Polonca
2. BOJANC Jernej
3. ĐUKIĆ Nataša
4. KAMBIĆ Metka
5. KAVŠEK Dušanka, dr. med. (na sliki)
6. KLARIČ KAMIN Marijana, dr. med.
7. mag. MOŽINA Jožica
8. SEPAHER Vlasta
9. ŠENK ERPIČ Alenka, dr. dent. med.
10. VERŠIČ STANOJEVIĆ Gordana



### 30 LET

1. ALEKSIĆ Perka
2. FAJDIGA Jelka
3. FLORJANČIĆ Anica
4. KASTELIC Slavka
5. KUŽNIK Zlatka (na sliki)
6. MEDLE Nevenka
7. PIŠEK Marija
8. PREŠERN HERBST Andrejana
9. RIFELJ Dragica
10. STANIŠA Sonja
11. ZUPANČIĆ Jožica
12. ŽIVKOVIĆ DULAR Dragica, dr. med.



### 20 LET

1. BLAŽIČ Danica (na sliki)
2. BUČAR Martina Marija, dr. med.
3. ČUTURA Marica
4. KAPRALJEVIĆ Petar
5. PAVEC REPŠE Jolanda, dr. med.
6. PRINC Rajko
7. ŠKEDELJ Klavdija



### 40 LET

1. GRADIŠAR Cveto, dr. med.
2. KORDIŠ Mira, dr. dent. med.



Direktorica Zavoda predaja priznanje Cvetu Gradišarju, dr.med.



Priznanje za zaključeno specializacijo je prejela Alenka Šenk Erpič, dr.dent.med.

**ČESTITAMO!**

Pripravila: Polona Bukovec



## MED NAMI SO TALENTI

### MOJA BABI

*Moja babi je res smešna,  
vsaj dan nekaj izgubi,  
ko ji jaz poiščem,  
me poboža in se nasmeji.*

*Babi vedno nekaj skriva;  
v vsakem žepu so bomboni,  
ko pa pridem zraven,  
reče, da so to baloni.*

*Z mano je vesela in igriva,  
smejeva se po ves dan.  
Tudi ladjo je peljala  
v banji v pristan.*

*Vse igrače sva na kup zmetala,  
skrivala sva se ves dan,  
kuhala sva in še spala.  
Joj, kako je bil lep dan!  
To napisal je tvoj Jan!*

Marica Petrov

### JAZ SEM VELIK

*Danes sem jaz velik fant.  
Kar po hiši bom pospravil,  
z mamico bom šel na trg  
in kosilo bom pripravil.*

*Tooooolico skrbi imam!  
Le kako bom vse postoril?  
Majhen sem in še ne znam,  
ampak vedite da zmorem.*

*Vse se je zgodilo,  
kot sem vam dejal.  
Vse je samo se storilo,  
jaz pa utrujen sem zaspal.*

Marica Petrov



## NOVICE IZ NAŠIH VRST



Andraž in mala Mia, ki je bila rojena 12.2.2007, sta otroka Darje Magnik, diplomirane medicinske sestre na dispanzerju za medicino dela, prometa in športa



Vlasta Femc, dms., patronažna sestra, je pod sliko napisala: »V našo družino je posijal še en sončni žarek. Mamico, atika in svoje tri bratce je 25.1.2008 s svojim rojstvom razveselil čudovit fantek Anže. Prav lepo nam je skupaj!«



Žiga, roj. 9.5.2007, veselje in ponos očita in mamice Barbare Krištof, kadrovice v ZD NM.

Po številu otrok, ki so se rodili našim sodelavcem, se prav dobro vidi, da je minilo že eno leto od izdaje naše zadnje številke.



Mali Urban, roj. 22.2.2008, sonček mamice Kušljan Marjance, zdravstvene tehnice v zobni preventivi.



Mali miškolin  
Gašper  
osrečuje  
mamico  
Andrejo  
Remih,  
dms.,  
patronažna  
sestra.



Mala Ana, rojena 1.6.2007, hčerka Metke Kambič, dms., patronažne sestre, v družbi sestrice Tine in bratca Davida.



Deklica  
Julija, rojena  
17.10.2007,  
je najbolj  
srečna v na-  
ročju mamice  
Irene  
Medvešek,  
dipl. ing.  
laborat.  
biomedicine.



Urban, rojen 20.10.2007, sin Kopina Marjetke, zdravstvene tehnice z Dispanzerja za žene, z zanimanjem zre v svet.



Tim Luštek,  
roj. 29.10.2007  
v družbi  
sestrice Mije  
(7.let), oba pa  
se najbolje  
počutita v  
naročju  
mamice  
Luštek  
Suzane –  
diplomirane  
fizioterapeutke.



## NOVICE IZ NAŠIH VRST



Ponosna družina Ksenije Pavc Mikec z možem Boštjanom, starejšo hčerko Urško in malo Kiaro, ki jih je razveselila s svojim rojstvom 24.1.2008.



Bevc Sabina, zdrav. tehnička, s sinom Borom v naročju, rojenim 30.10.2007.



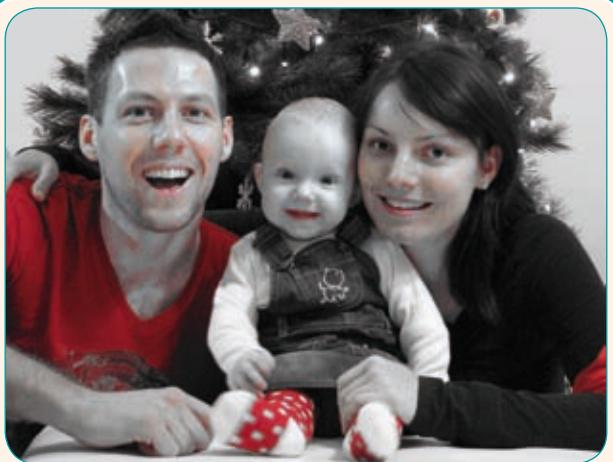
Oči Nino Baržič, zdravstveni tehnik, je ponosen na svoja čudovita otroka – sina Marka, roj. 15.2.2007 in hčerko Ulo, rojeno 28.4.2004.



Cimermančič Bojan, zdrav. tehnik v NMP, je ponosen očka Matevžu, rojenem 15.2.2008 in njegovemu bratcu Aljažu (4 leta).



Špela Pucelj, zdrav. tehnička je mamica teh lepotičk - Maše (2 leti) in male Nike, rojene 4.8.2007.



Hana Recelj, rojena na Dan zmage, 9.5.2007 - velika zmagovalka za očita Matjaža in mamico Sandro Barboič, našo zdravstveno tehničico.



# SREČANJE UPOKOJENCEV

Ob zaključku poslovnega leta je Zdravstveni dom Novo mesto pripravil že tradicionalno srečanje upokojencev.

Srečali smo se v četrtek, 13.12.2007 v jedilnici Splošne bolnišnice Novo mesto, kjer smo se zbrali v lepem številu. Povabljene je pozdravila Maruška Levstek Plut, dr.med., strokovni vodja Zavoda. Za prijetno druženje ob glasbi je poskrbel Milan Radivojevič. Čas v prijetni družbi je hitro minil.

Poslovili smo se z obljubo, da se čez eno leto spet vidimo!



*Sestra Franja iz »Male klinike« v spremstvu pacienta Debevec-a je obiskala zbrane in je že na kraju samem oskrbela nekaj bivših sodelavcev.*



*Kot v dobrih starih časih so se naši upokojenci pridno posedli: Moški na eno stran, ženske pa na drugo.*

## AFORIZMI

Dekliških zakladov ni moč izkopati brez ustreznega čustvenega zemljevida in ne brez privolitve njih lastnic; pridobitniški fantje pa pogosto iščejo in kopljejo na napačni lokaciji dekliškega ljubezenskega gaja.

Še vedno doslej so življenske vihre razpihale meglo in dim ter zatohlost, ki se naberejo v človeški duši skozi dolgo pot zmot, predsodkov in življenjskih napak.

☞

Ali je spolnost nagrada ali spočetje ljubezni?

☞

Zgolj želje so sterilna parodija njihovih uresničitev.

☞

Zakaj je lažje postati grobar stare sreče kot porodničar nove?

☞

Prave in lepe stvari se nam dogajajo, ko pozabimo, da smo nanje že bili pripravljeni.

☞

Nekateri investirajo v svoj »image«, drugi v odprte roke pomoči in dobrote.

☞

Samo občecloveška muzikalnost je sposobna zaznati resnične vzgibe srca.

☞

Strah je najboljši zvodnik nezaupanja, upanje pa najboljši vodnik v življenju.

☞

Ni vse sveto, kar ima svetniški sij. Ta je lahko ukraden ali za enkratno uporabo, lahko pa je tudi samo poza. (Dobra dejanja imajo lastno fluorescenco!)

Cveto Gradišar, dr.med.





# ELEKTRONSKA POŠTA

## E – BONTON

**Tudi pri pisanju elektronske pošte moramo upoštevati dogovorjena pravila vedenja!**

Elektronsko sporočilo je mogoče zelo preprosto pripraviti in še hitreje poslati. Zato se v naglici hitro lahko zgodi, da k njemu ne pripnemo pomembne datoteke, ali pa da pozabimo preveriti slovnične napake. Včasih se tudi ne zavedamo, da za daljša sporočila (še zlasti, če jim dodamo nepotrebne slike) prejemniki plačajo več, saj potrebujejo več časa za povzavo na internet. Sally Hambridge je že leta 1995 zapisala omrežni bonton in ga dala v neomejeno rabo. Povzemam nekaj njenih pravil:

- Razen, če ne uporabljamo posebne opreme in programov, se moramo zavedati, da elektronska pošta ni varna. Nikoli ne napišimo ničesar, česar ne bi napisali tudi na razglednico!
- Spoštujmo avtorske pravice za gradivo, ki ga kopiramo!
- Pri posredovanju ali odgovarjanju na prejeto sporočilo ne spreminjačmo njegovega besedila. Če je bilo sporočilo osebno in ga hočemo poslati skupini, prej vprašajmo za dovoljenje!
- Nikoli ne pošiljajmo verižnih pisem, saj so na internetu prepovedana!
- Bodimo previdni, kaj pošljemo in nepristranski do tega, kar sprejmemo!
- Na splošno je dobro, da najprej preverimo vse zadeve pisem, preden odgovorimo nanje. Preverimo tudi, ali nam je pismo namenjeno neposredno, ne pa le v vednost.
- Olajšajmo stvari prejemniku! Da bi ljudje vedeli, kdo smo, na koncu sporočila zapišimo še vrstico ali dve (največ štiri) z našimi podatki, ki jih lahko pripravimo tudi vnaprej. Tak »podpis« nadomešča našo vizitko.
- Vedno tudi poglejmo, kdo je dobil pismo v vednost! Ko postane tako pismo le dvosmerno in se drugih ne tiče več, teh ljudi ne vključimo več zraven.
- Zapomnimo si, da so ljudje, s katerimi komuniciramo, po vsem svetu. Če pošljemo sporočilo, na katero želimo takojšen odgovor, se lahko zgodi, da prejemnik takrat doma spi.
- Zapomnimo si, da ima prejemnik drugačno kulturo, jezik in smisel za humor. Vedeti moramo, da oblike datumata, mere in določene besedne zvezze mogoče ne bodo prepotovali pravilno.
- Uporablajmo velike in male črke! VELIKE ČRKE SE ZDIJO, KOT DA KRIČIMO.
- Uporablajmo simbole in podčrte za poudarke, vendar ne pretiravajmo!
- Zanamigtona glasu lahko zmerno uporabljamo smeške (ang. Smileys).:-) je primer smeška (poglejte od strani).



Ne smemo pa misliti, da bo tak znak izničil žaljivo opombo ali da bo prejemnik celo vesel.

- Počakajmo čez noč, kadar pošiljamo čustvene odgovore na sporočila!
- Bodimo kratki in jedrnati. Ko odgovarjam na sporočilo, vključimo ravno prav prvotnega sporočila za razumevanje in nič več. Zelo slaba navada je, če odgovarjam s celotnim prejšnjim sporočilom.
- Pismo mora imeti vneseno zadevo, ki izraža njegovo vsebino.
- Danes so pošta in novice predmet ponarejanja in prevar, ki jih je različno težko odkriti. Pri presoji o veljavnosti sporočila uporabimo zdrav razum! Če menimo, da je sporočilo utemeljeno pomembno, takoj na kratko odgovorimo nanj! Tako bo pošiljatelj vedel, da smo ga prejeli, četudi bomo na dolgo odgovorili kasneje.
- Pravila, kismosejihnavadili v posameznem elektronskem okolju, ne bi smeli na splošno uporabljati v svoji elektronski komunikaciji z ljudmi po celotnem internetu.
- Običajno plačata strošek pošiljanja elektronske pošte enakovredno pošiljatelju in prejemniku. Prejemnik ima lahko tudi stroške v drugačni obliki (omrežna povezava, prostor na disku). To je temeljni ekonomski razlog za to, da je prostovoljno elektronsko oglaševanje nedobrodošlo (in prepovedano v mnogih državah).
- Vedeti moramo, kako obsežno sporočilo pošiljamo. Če dodajamo pripete datoteke ali dokumente, lahko postane naše sporočilo tako obsežno, da ne bo dostavljeno oz. bo porabilo pretirana sredstva (datoteka naj ne bi bila večja od 50 KB). Pošiljanje datotek naj bo le druga možnost ali pa datoteko razdelimo na več manjših delov in jih pošljemo kot ločena sporočila.
- Ljudem ne pošiljamo večjih količin informacij, ki jih niso zahtevali.

### Za konec še deset internetnih zapovedi:

1. **Ne storji drugemu tistega, česar ne želiš, da bi drugi storili tebi!** Gre za osnovno pravilo, in če razumemo zapoved, ima to najverjetnejše posledice, med drugim tudi to, da ostalih devet niti ne potrebujemo.
2. **Ne trudi se za razmnoževanje virusov!** Nenaročene pripete datoteke, ki jih ponavadi spremlja pismo v angleškem jeziku, morajo takoj romati v koš, še posebno,

če gre za izvajalne programe (ti so lahko skriti tudi v različnih dokumentih). Uporabljammo tudi posodobljen protivirusni program!

**3. Ne verjemi vsemu, kar prebereš!** Nekdo nam pošlje pismo, v katerem od nas zahteva, naj izbrisemo te in te sistemske datoteke; to naredimo in – sami sebi uničimo disk. Najboljša rešitev. Škodljivcu ni bilo treba programirati, z golj lepo nas je prosil, naj postanemo sami svoj virus; za povrh taka pisma preidejo skozi vsak protivirusni program in še sami smo si za to krivi.

**4. Pretrgaj verigo!** Smo že pri podaljšku prejšnje zapovedi. Ne, ne bo nas zadela strašna nesreča, če kakega bebavega verižnega pisma, ki so ga morali poštarji prenašati desetletja, zdaj pa ga prenaša omrežje, ne bomo poslali čisto vsem znancem.

**5. Spostuj tujo prepustnost!** Na spletu si ogledamo film, za katerega menimo, da ga morajo videti še vsi naši prijatelji. Naslovniki so z internetom ponavadi povezani prek telefona in zanj plačujejo impulze. Zato jim raje pošljimo povezavo, ne vsebine!

**6. Priloga k pismu naj bo izjema, ne pravilo!** Uresničenje prejšnjega pravila. A s poudarkom na ljudeh, ki morajo k čisto običajnemu pismu prijeti še kako sliko, češ, naj nam popestri dan ali za boljšo voljo ali kakšen podoben plemenit razlog. Nazadnje bomo za navaden da ali ne zaradi nalaganja slike čakali deset minut.

**7. Ne želi si svojega bližnjega datoteke!** Tole bolj velja za one, ki sestavljajo lastne spletne strani. Četudi smo na spletu videli nekaj hudo zanimivega, tisto še ni naše, in če to vključimo na lastno stran, si lahko nakopljemo težave z avtorskimi pravicami. Na različne slike igralcev in podobno tuji avtorji budno pazijo in njihov odvetnik se bo z nami z veseljem začel dopisovati.

**8. Obrzdaj pohlep!** Na internetu je precej stvari zastonj in ni čudno, da nekatere uporabnike zgrabi pohlep in si jih začnejo dajati na kup kot hrčki. Recimo razne preizkusne programe, ki jih pobirajo cele noči in pečejo na CD-je, da o glasbenih datotekah ne govorimo (premislimo, ali se to splača).

**9. Piši danes, poslji jutri!** Elektronska pošta se zdi neoseben in hiter medij; vsaj splošno mnenje je tako. A ni nam treba hiteti. Pomembna pisma, v poslovнем in osebnem smislu, lahko počakajo, da jih prespimo, preberemo še enkrat in potem šele kliknemo na gumb za pošiljanje.

**10. Elektronska pošta lahko počaka!** Če tekamokračunalniku vsakih pet minut, je to očitna zasvojenost, preverjanje pošte na potovanju enkrat na dan pa je zgornja meja.

Osnovno pravilo vsakega bontona pa je, da moramo ne glede na okoliščine spoštovati druge ljudi in biti pozorni do njih. Sporazumevanje po elektronski pošti ni nič drugačno od tistega v poslovнем dopisu našega podjetja. Ker imamo elektronsko pošto za bolj neposredno in privlačno, še ni treba, da bi postala osebna. Zato je tudi pri elektronskem poslovнем sporazumevanju priporočena uporaba določene stopnje formalnosti.

Iz revije Tajnica – Alenka Jeglič

## HUMOR



### PRVA BESEDA

Materi z vozički sta se srečali v parku in ob klepetu ugotovili, da sta njuna otroka rojena istega dne. Pa se je ena pohvalila:

»Moj sinko je včeraj že spregovoril prvo besedo!«

»Kaj pa je rekel?« je vprašal otrok v drugem vozičku.

### INFARKT

Na zidu ob cesti sedita srčna in možganska kap. Mimo gre starka in srčna kap reče:

»Ta je moja!«

Starka se je mrtva zgrudila na pločniku.

Mimo gre blondinka. Možganska kap reče:

»Ta je pa moja!« in udari. Toda blondinka samo skomigne z glavo in gre naprej.

### GROZNO

Kako je bilo kaj na prvem zmenku z novim fantom?

»Grozno! Pripeljal se je z Rolls\_Roycem iz leta 1945!«

»To je pa zelo drag avto! In kaj ti ni bilo všeč?«

»On je prvi lastnik!«

### NJEGOV SIN

»Kje pa je tvoj sin?«

»Na fakulteti!«

»Kaj pa študira?«

»Nič. Streho prekriva!«

### VZDUŠJE

»Kakšno je kaj delovno vzdušje v vašem oddelku?«

»Kot v Robinzonu. Vsi čakamo, da pride PETEK!«

## VESELE IZ AMBULANTE

Pacienti še vedno po svoje imenujejo zdravila in s tem begajo svojega zdravnika.

Amlopin - AMLOPOLIN, AMOPOLIN

Movalis - MOLDAVIS

Zaldiar - ZILDAR, ZALIDAR

Tanys - FANIS

Finpros - FIPROS

Ultop - UNITOP

Olfen - OLAFON

Lanitop - LAPONIT

Včasih mi tudi kaj zanimivega povedo!

Ko sem prehlajen, mi najprej kri zaledeni. Nato se pa začne taliti, ob tem nastajajo plini in to občutim kot sphavanje. Potem sem pa čisto hin.

MEDROL mizelo paše na želodec - je grenak kot švedska grenčica.

Nežka Dular, dr. med.

7. april Svetovni dan zdravja  
**Zaščitimo ZDRAVJE pred  
podnebnimi spremembami**

2008

Letošnji svetovni dan zdravja nosi več ključnih sporočil:



- **Zdravje ljudi je eno od področij na katerega vplivajo podnebne spremembe**
- **Podnebne spremembe bodo najbolj prizadele revne**
- **Tradisionalni zdravstveni pristopi so pomemben sestavni del za učinkovit odziv ob podnebnih spremembah.**
- **Pristop k reševanju te globalne zdravstvene grožnje mora biti interdisciplinaren in več sektorski**
- **Zaščita zdravja se dosega s prilagoditvijo in blaženjem sprememb. Postopki se morajo začeti takoj.**



Ob hitri rasti prebivalstva in prekomerni porabi naravnih virov, smo že priča izraziti spremenljivosti podnebja. Podnebne spremembe z vse večjimi izpusti **toplogrednih plinov** (to so ogljikov dioksid, metan, dušikovi oksidi, ozon in drugi) in spremenjanjem površja planeta povzroča človeštvo.

Vreme in podnebne spremembe tudi ubijajo, vsako leto okrog 65 tisoč ljudi, kar je desetkrat več kot je žrtev vojn.



Če se bo globalno ogrevanje nadaljevalo, se bo temperatura zraka do leta 2030 v Sloveniji povečala za  $0,5^{\circ}\text{C}$  do  $2,5^{\circ}\text{C}$ , do leta 2060 pa za  $1^{\circ}\text{C}$  do  $3,5^{\circ}\text{C}$ .

Promet postaja najpomembnejši vir onesnaženega zraka v urbanih sredinah. Osebni avtomobili danes sicer proizvajajo manj izpušnih plinov kot nekoč – vendar so se v Evropski uniji (EU) emisije ogljikovega dioksida od leta 1990 do 2004 povečale za kar 32 odstotkov. Število avtomobilov na evropskih cestah se je od 1990 do 2004 povečalo za 40 odstotkov.

Pred nami sta torej dve nalogi: blaženje velikosti podnebnih sprememb in pa nujno prilagajanje. Blažitev podnebnih sprememb je največji okoljski, razvojni, politični in pa tudi etični izliv, s katerim se spoprijema človeštvo.

**Pomembnih problemov, ki jih imamo danes, ne moremo rešiti z isto logiko, kot smo jih ustvarili.**

Einstein