

1,90 €

medicina

Brez tabujev za vaše zdravje

& ljudje

**KSENIJA
BENEDETTI**

ŽIVLJENJU RAFE
DOVOLI, DA JI KAJ
SAMO POKAŽE



6

TEHNIK ZA
SPORAZUMEVANJE
PRI DEMENCI

STARŠEVSTVO
KDAJ SI
DOBER OČE
ALI MATI?

HOLESTEROL

NI SOVRAŽNIK, DOKLER GA NADZIRATE.

POVIŠANEGA IMAJO LAHKO TUDI OTROCI.

LJUBEZEN
MED ZNANOSTJO
IN NOROSTJO

št. 1 | februar 2015
medicina.finance.si

ISSN 2232547-6



9 772232 547004

Da se skupaj dobro počutiš, pa č gledanjem plehkega filma

Ksenija Benedetti. Prava Koprčanka. Muzikologinja, MBA-jevka, piarovka. Že petnajsto leto glavna v državnem protokolu. Za sabo ima vrh Bush-Putin, obisk angleške kraljice in še nekaj drugih kronanih glav, ceremonialne sage ob našem vodenju EU, na stotine državnih obiskov in državnih proslav. Prijazna, neposredna, zabavna. Zelo pogovarjalna. **Daje vtis, da mora biti zasebno precej ...**

... čustvena oseba?

Verjetno kar preveč. Službo sicer opravljam zelo racionalno, v zasebnem življenju pa sem zelo čustvena.

V kakšnem smislu?

V sebi imam ogromno čustev in jih želim na veliko razdajati. In si posledično želim, da bi tudi drugi meni podobno dajali in kazali svoja čustva. Ampak vsi seveda niso tako narejeni. V življenju sem se že marsikaj naučila tudi na tem področju in zmanjšala svoja pričakovanja.

So to geni, okolje, iz katerega izhajate, Primorci naj bi bili bolj ekstrovertirani?

Moj oče je veseljak in pozitivna oseba, moja mama je bolj stroga, čeprav umetniška, sama pa sem pravzaprav vse to.

Ste po očetu podedenovali ljubezen do glasbe?

Verjetno, on zdaj poje pri Hruških fantih. Z desetimi leti sem se začela učiti klavir in končala deset razredov.

Ga še igrate?

Bolj malo, bi si želela več.



Ste ob odločitvi za študij muzikologije razmišljali, da bo to vaš poklic?

Niti ne, nisem človek, ki bi si delal trdne načrte. Seveda imam želje, ne postavljam pa si natančnih ciljev, ki bi jim strumno in brezkompromisno sledila. Življenju raje dovolim, da mi kaj samo pokaže. Kar pa nikakor ne pomeni, da sem pasivna in samo čakam, da se kaj zgodi samo od sebe.

Kako vas je zamikal protokol?

Ni me zamikal, povabljeni sem bila. Prej sem delala kot vodja protokola v Metropol Group v Portorožu, vendar je bil tam protokol seveda nekaj drugega: skrb za blagovno znamko, organizacija različnih dogodkov, izdajanje časopisa in stiki z javnostmi.

Zdaj že petnajsto leto vodite državni protokol.

To delo mi je všeč, zelo zanimivo je, vsak dan

ceprav le med

”

Seveda imam želje, ne postavljam pa si natančnih ciljev, ki bi jim strumno in brezkom-promisno sledila. Življenju raje dovolim, da mi kaj samo po-kaže.

IRENA HERAK

malo drugačno, srečevanje z različnimi tuji-mi kulturami in ljudmi ...

Ali ni protokol vsaj včasih eno samo omejevanje, zbirka napol bizarnih pravil ...

Pravila nas pri delu ne omejujejo, ampak nam pomagajo. Res je, da so nekatera lahko tudi malo smešna. Na primer, da mora biti zadnji gumbek moškega telovnika odpet. Meni so protokolarna pravila všeč, ker so »fair«, po-

ština. Njihova osnova je spoštovanje. Če bi jih vsi upoštevali, na žalost jih pač ne vedno, bi bilo veliko lepše, čeprav se to za koga verjetno čudno sliši.

■ **Imate kdaj pri politikih občutek, da so jim ceremonije odveč?**

To je pač njihovo delo in ceremonije sodijo zraven, Italijani imajo lep pregovor: Hai voluto la bicicletta? E adesso pedala! – Hotel si kolo, zdaj pa »pedaliraj«!

■ **Kakšna je vaša podoba idealne sodobne ženske: kaj naj zna, česa naj bo sposobna, kje naj si postavi meje?**

Ženske smo tako različne, da ne morem dati recepta. Največ pa je odvisno od želja, vsaka mora, seveda upoštevaje razne omejitve, najti svojo pot, na kateri se bo počutila izpolnjeno in srečno.

■ **Vidite v svoji službi še veliko ekskluzivno moških fevdov, so ženske že emancipirane?**

Mislim, da še nismo tam, nismo še zares enakopravni, smo pa na zelo dobri poti in prišli smo že zelo daleč. V državni protokol sem prišla kot prva ženska, ki je postala vodja, do takrat so to službo vodili izključno moški, zaposlene pa so bile izključno ženske. To sem vsaj malo spremenila, zdaj imamo zaposlene štiri fante. Sicer pa sem proti kvotam, iznacevanju spolnih razlik na silo. To je prav tako nekakšna diskriminacija.

■ **Ali ženske na visokih položajih še premorejo ženske atribute ali razmišljajo bolj po moško?**

Zelo odvisno, nekatere so res moški v ženski preobleki, nekatere pa ohranijo žensko energijo, ki je včasih za določene stvari zelo koristna. Zdi se mi bolje, da ohranis žensko energijo, tudi v moji službi, ni pa se mogoče izogniti dejstvu, da imajo nekateri moški še danes močne predsodke, ko se pogovarjajo z žensko na določenem položaju. Tudi sama

sem doživelja predsodke nekaterih moških (pa celo kakšne ženske), ko sem leta 2000 prišla v to službo, najprej zato, ker nisem bila iz Ljubljane, potem pa še, ker sem ženska. Nekaj mesecev je trajalo in morala sem kar nekaj pokazati, da so spoznali, da znam biti delavna in profesionalna in nisem neka koš, pa čeprav sem blondinka in iz Kopra.

■ **Delujete prostodušni, iskreni, je za vas to pomembno?**

Izjemno. Iskrenost, odprtost duha, čista duša.

■ **Ali na kakorkoli aktivno prakticirate duhovnost?**

Ne, te stvari mi niso tako blizu, razumem pa, da se nekdo v njih najde. Sama sem preveč živahnega za to, svoj mir najdem drugje, v naravi, na sprehodih, v trenutkih z bližnjimi, ne potrebujem dodatnega poglabljanja vase. Najraje preprosto živim to življenje. Na nekatera vprašanja pač ni odgovorov, ali pa jih je več, zame je razglabljanje o tem izguba dragocenega časa.

■ **Ste bolj družabna ali samotarska oseba?**

Odvisno od dneva in trenutka. Včasih sem rada tudi sama.

■ **Kje se najraje sprehajate?**

Okoli Cerkniškega jezera, po Toškem čelu, Brkinih, ob morju.

■ **Kateri so za vas najpomembnejši vidiki zdravega življenja? Kako se spreminjajo z leti?**

Najpomembnejše se mi zdi, da si zadovoljim sam s sabo. Verjamem, da je zdravje zelo odvisno od dobrega psihičnega počutja. Moja služba je precej stresna, vendar sem se na to navadila, s kilometrino sem ugotovila, da si ne smem pustiti, da bi me stvari preveč prizadele, da bi dramatizirala. Saj veste, kako se reče – življenja ne smeš jemati preveč resno. Mislim, da >



■ Prihajate v leta, ko postajajo delnice zdravja čedalje vrednejše.

Močno si želim, da bi v prihodnosti čim manj srečevala zdravnike in obiskovala bolnišnice. Nisem obsedena s premisljevanjem, kaj je zdravo in kaj ne. Če nisi v redu kot celota, te lahko vsaka malenkost moti. Nočem biti strašno disciplinirana, ker me to potem preveč omejuje in mi škodi. Moj najboljši priatelj, žal pokojni Andrej Marušič, je rekel, da je za strastnega kadilca nesmiselno, da neha kaditi in zato postane tako živčen, da mu bo odtegnitev škodljivo udarila na zdravje nekje druge. Sama se trudim, da bi ostala čim bolj srečna, to se mi zdi za moje zdravje najpomembnejše.

■ Pogrešate Andreja Marušiča?

Večkrat. Bil je izjemno dragocen priatelj.

■ Kako gledate na alternativne zdravilne prakse?

Zelo jih spoštujem in verjamem vanje. Obstajajo naravna zdravila, ki res pomagajo, poznam tudi ljudi, ki so se le tako, brez uradne medicine, povsem pozdravili. Seveda mi tudi ni všeč, kako se vedejo farmacevtske korporacije.

■ Kot deklica ste veliko pili »nonin čaj« iz pijavčnika. Ste se ga že naučili nabirati?

Mama in nona sta me ga naučili prepozнатi, a moram vajto ponoviti.

■ Kakšen je okus?

Kar nekaj, vendar pa, ko me boli želodec in ga pijem, se mi zdi dober. Mogoče je to Pavlov refleks.

■ Kje v tujini ste najbolj uživali v lokalni hrani?

V Turčiji in Grčiji, zelenjavne jedi so bile tam odlične, nekaj posebnega. In sadje v Jordanijski.

■ Ostajate Primorka?

Rojena sem v Kopru in sem iz Kopra. Zadnji dve leti sem zaradi partnerja več v Ljubljani, vendar greva pogosto ob koncih tedna »dol«, tudi sama grem včasih.

■ Se boste na stara leta vrnila tja?

Ne vem. Vem, da bi si (že zdaj) želela živeti v naravi, na primer v Brkinih. Tudi Notranjska >

> s pretiranim obremenjevanjem samega sebe prikličeš tudi bolezni.

■ Ste že imeli resnejše težave z zdravjem? Kako ste jih rešili?

Imela sem začetek artritisa, bilo je tako hudo, da se nisem mogla niti rokovati. Dve leti sem jemala tablete, pomagale so le proti bolečini, potem sem lepega dne sklenila, da je dovolj. Povsem sem spremenila prehrano in se začela gibati. Potem sem si te težave hitro uspešno rešila.

■ Ste tudi nezdravo jedli?

Seveda, ves dan sem bila v službi, zvečer sem prišla domov in pojedla cel kozarec nutelle. Jedla sem samo škrobnate jedi,

krompir, njoke, pašto, tudi sire, nič zelenjave in sadja. Potem sem naredila korenito čistko in čeprav imam te jedi še vedno rada, bolj pazim. Tudi letos sem po novem letu morala spet »potegniti ročno«.

■ Torej ste začeli bolj skrbeti za svoje zdravje?

Poskušam, čeprav se lahko včasih v telo prikradejo zlovešče nevšečnosti, ki jih lahko reši le dober zdravnik. Tako se mi je lani jeseni zgodilo, da sem bila hospitalizirana v postojansko porodnišnico. In moja velika zahvala gre zdravniku Aleksandru Merlu in osebju postojanske bolnišnice za hitro pomoč, strokovnost in prijaznost. Na srečo se je vse dobro izteklo.

“
Če hočeš imeti lep partnerski odnos, morajo biti tu vzajemna naklonjenost, iskrenost, skrb, pozornost, spoštovanje ... Da se skupaj dobro počutiš, pa čeprav le na kavču med gledanjem butastega filma.

> je zelo lepa, kraji okoli Javornikov so čarobni. V Sloveniji je nasploh veliko lepih krajev.

Menda imate rajši mraz, kako to?

Izrazito raje ga imam, obožujem sneg. Vročina me uspava, mraz pa me zbistri.

Še radi smučate?

Še. V mladosti sem bila smučarska vodnica, še vedno pa smučam »po starem«, z nogami skupaj. Zelo slabo pa prenašam gnečo na smučiščih.

Izvajate še kakšno drugo rekreacijo?

Rada imam dolge sprehode v naravi. Strašno rada tudi igram namizni tenis, v šolskih letih pa sem igrala desno krilo vo košarki.

Vaša služba je zelo stresna - kako se spoprijemate s tem?

Najbolj težko je bilo leto 2008, ko je Slovenija predsedovala EU, bilo je res naporno in stresno. Trudim se, da v zasebnem življenju službo izklopim, da imam svoj mir, srečo in smeh. Smeh je moje veliko zdravilo.

Kaj je v vaši funkciji privlačnega, zakaj v njej uživate?

Po dolgoletnem skupnem delu smo postali odlična ekipa. Zelo sem hvaležna za sodelavce, ki jih imam, brez njih v tej službi nikoli ne bi ostala tako dolgo. Kljub stresu se imamo dobro, znamo najti tudi trenutke iskrivosti.

Kako pomembna vam je obleka, lep nakit?

S tem se ne ukvarjam več toliko kot včasih, le če opazim kakšno res posebno stvar, jo hitro zagrabit. Oblek, čevljev in torbic imam dovolj še za tri življenga. Sicer mi je nakupovanje mučno.

Kakšen modni slog vam je blizu?

Manj je več. Moja služba mi pri oblačenju postavlja določena pravila, zasebno se sicer oblačim drugače. Moja barva (tudi zasebno) je črna, poleti tudi bela, sicer pa izbiram po navdihu. Skoraj obvezno pa mora biti na sicer dolgočasni obleki neki nedolgočasen detajl ali pa dodam kakšen kos nakita oziroma zanimivo torbico.

Po dolgoletnem zakonu ste se na novo zaljubili in živite v novem partnerskem razmerju. Kaj za vas pomenita ljubezen in zaljubljenost?

To sta zame različna pojma. Zaljubljenost je takojšnja navdušenost nad nekom, brezglava pri-

vlačnost, hormoni, vonj, kemija, ne vem kaj vse. Norost, ki traja največ kakšno leto. Zelo lepo je biti zaljubljen, meter nad tlemi. Ko ta zaslepljenost mine, se ponavadi zgodi dvoje: ali se prava ljubezen šele začne ali pa greš narazen.

Vendar je v življenju pomembno veliko več od zaljubljenosti. Če hočeš imeti lep partnerski odnos, morajo biti tu vzajemna naklonjenost, iskrenost, skrb, pozornost, spoštovanje ... Da se skupaj dobro počutiš, pa čeprav le na kavču med gledanjem butastega filma.

Kako sta se zbližala z Borisom Cavazzom?

Preprosto se je zgodilo, poznala sva se že več kot 20 let, vedno sva si bila všeč, vendar sem bila srečno poročena. Potem se je iz prijateljstva zgodila zaljubljenost – nikoli v življenju nisem imela odnosa brez začetne zaljubljenosti – in iz tega je nastala ljubezen, mislim, da lahko rečem, lep partnerski odnos – hitro moram potrkat na les, ker se seveda ne ve, kaj lahko prinese jutrišnji dan. Kot je zadnjič Boris rekel v nekem (skupnem) intervjuju – jaz sem sprejel njene napake in ona moje. K temu sem dodala le: »A ja? Imam jaz kakšno napako?« (smeh) Hm, veliko sem vam povedala ...

Kako ga vidite?

Zame je eden izmed najbogatejših moških, kar jih poznam. Življenje mu ni prizanašalo, a kljub temu ima še vedno v sebi silovito moč in fenomenalno energijo, ki ga naredi čudovitega partnerja, očeta in umetnika. Umetnika ne le na odru in pod njim ali pred kamero, ampak tudi umetnika življenja.

Imate radi šale?

Imam. Rada imam humor na splošno, a ne takega na prvo žogo.

Povejte svojo trenutno najljubšo, prosim.

Raje kot šalo bi povedala znano anekdoto, ki se dotika marsikaterega mojega zgornjega odgovora. Ko so Johna Lennona v šoli nekoč vprašali, kaj bi rad bil, ko bo velik, jim je odgovoril: Srečen. Učitelj ga je debelo pogledal in mu rekel, da ni razumel vprašanja, Lennon pa mu je odgovoril: »Ne, razumel sem ga, ampak vi ne razumete življenja.« Kaj je za koga sreča, je sicer že drugo vprašanje. Kaj je zame sreča, pa zdaj že dobro vem.

Gorazd Suhadolnik
gorazd.suhadolnik@finance.si