



Milí priatelia ZDRAVEJ SPOLOČNOSTI,

Blížia sa Vianoce, sviatky kedy môžeme po celoročnom strese a zhone trošku spomaliť, obhliadnuť sa dozaťdu na pomaly sa končiaci rok. Spravme tak. Pozrime sa na to, či náhodou naše pracovné nasadenie nebolo na úkor času stráveného s deťmi, rodičmi, priateľmi. Alebo napríklad aj na úkor svojich koníčkov, či v tom horšom prípade zdravia. Využime ten krátky čas pokoja, ktorý budeme tráviť so svojimi blízkymi aj na to, aby sme sa zamysleli, či možno nenastal čas na zmenu v osobnom živote, prípadne v práci.

Ja som takéto zhodnotenie spravil. Moje doterajšie dlhoročné úsilie o zmeny v zdravotníctve vyvrcholilo v októbri rozhodnutím vstúpiť aktívne do politiky. Príležitosť zabojsovať v blí-

žiacich sa voľbách do Národnej rady za zmeny v zdravotníctve z 11-eho miesta na kandidátke Kresťansko-demokratického hnutia vnímam aj ako ocenenie. Ocenenie navrhovaných riešení, ktoré som vám, aj odbornej verejnosti, predstavoval v rámci aktivít ZDRAVEJ SPOLOČNOSTI už od minulej jesene.

Mnohí sa ma pýtajú, prečo idem do politiky. Prečo neriešim veci tak, ako doteraz, teda či už ako lekár alebo v rámci poisťovne, v ktorej som pôsobil. Dôvod je jednoduchý. Problémy, s ktorými sa ako pacienti stretávame v každodennom živote, sú tak rozsiahle, že inak ako cez politiku sa nedajú vyriešiť. Poplatky v ambulanciách, čakacie lehoty, nedôstojné prostredie v slovenských nemocniciach, to všetko sú roky ne-

riešenie problému. Mojou odpoveďou na tieto problémy je ZDRAVÁ SPOLOČNOSŤ.

Verím, že zachováte priazeň riešeniam, ktoré sme prezentovali aj v predošlých vydaniach nášho občasníka. Pretože je to najmä vaša dôvera a priazeň, ktoré môžu priniesť zmeny v slovenskom zdravotníctve. Aj preto pokračujem v predstavovaní riešení aj v tomto čísle, aj preto budem pokračovať vo výjazdoch po celom Slovensku. Pretože len s vašou podporou môžeme zmeniť slovenské zdravotníctvo.

MUDr. Marian Faktor

2 Pacient má od politikov žiadať viac

6 Vianoce na Kysuciach

8 Vyhrajsť pobyt v kúpeľoch

SÚŤAŽ



F MarianFaktor.sk
Expert KDH na zdravotníctvo

Marian Faktor:

Pacient má brať dobré ako samozrejmosť a žiadať od politikov viac

Je súčasťou nových tvári, ktorými KDH omladilo prvú dvadsiatku svojej kandidátky do parlamentných volieb v roku 2016. Už viac ako rok predstavuje verejnosti svoju víziu ZDRAVÁ SPOLOČNOSŤ, ktorá je zároveň programom KDH pre zdravotníctvo. Pacient by mal klásť na politikov nové a vyššie nároky, na ktoré dáva KDH odpovede vo svojom programe, hovorí expert hnutia pre zdravotníctvo MARIAN FAKTOR.



Prečo sa lekár rozhodne vstúpiť do politiky?

Sú veci, ktoré človek zmení ako lekár. Sú veci, ktoré zmení ako riaditeľ nemocnice alebo poisťovne. Sú však veci, ktoré sa bez politiky zmeniť nedajú. Do tohto štádia môjho života a pôsobenia v zdravotníctve som sa minulý rok dostal aj ja.

Nie je povolanie lekára, či skôr poslanie pomáhať ľuďom, celožiivotnou úlohou?

Viac ako desať rokov som bol lekárom v Čadci. Bola to najkrajšia časť môjho života. Venujete sa medicíne od rána do večera. Robíte to rád. Urobíte všetko pre pacienta a napĺňa vás to. Ale ste súčasťou systému, ktorý nefunguje. Ste dennodenne svedkom nezmyslov, ako napríklad zlej organizácie práce, nedostatočného financovania, v tom horšom prípade korupcie.

Lekár pomáha ľuďom v najkrajších, ale i v najťažších chvíľach. Teda pri narodení, i pri chorobe. Vstupom do politiky sa od tohto druhu pomoci vzdalujete.

Ak sa medicíne venujete, a robíte ju dobre a s láskou, efekt sa vráti hneď. Niekomu to môže znieť ako kliše, ale vyliečený alebo spokojný pacient je veľkou odmenou pre lekára. Pokiaľ však medicínu robíte v systéme, ktorý nefunguje a zároveň viete prečo, prichádza obrovská frustrácia z neriešenia tohto stavu. Potom človek prirodzene začne koketovať s myšlienkou, ako to zmeniť.

A čo presne je v slovenskom zdravotníctve podľa vás zlé?

Tí, ktorí ho nastavujú, teda ministerstvo zdravotníctva a vláda, sa prestali pozeráť na zdravotníctvo očami pacienta. Pacient je rukojemníkom systému, nevie, na čo má nárok, blúdi od dverí k dverám. Potom samozrejme nastáva

situácia, že čierne ovce systému začnú takýto systém zneužívať a využívať vo svoj prospech. Ak by minister zaviedol jasný a zrozumiteľný nárok pacienta, ten by sa vedel domôcť svojich práv. Napríklad, ak má pacient jasne definovaný nárok na vyšetrenie magnetickou rezonanciou do 3 týždňov, nebude sa musieť nikomu doprosovať, zháňať známych a podobne.

Naozaj by vyriešilo tieto problémy definovanie nároku pacienta?

Je to jeden z kľúčových faktorov. Ak pacient bude vedieť presne dakedy, ako ďaleko od jeho bydliska, za akých podmienok a v akej kvalite má mať zabezpečenú konkrétnu liečbu či vyšetrenie, je v úplne inej pozícii. Dnes nevie, či bude čakať týždeň, rok alebo päť mesiacov. Teda naozaj je rukojemníkom systému. A tým spôsobený stres a obavy, ktoré sú prirodzené, ak ide o vaše zdravie, neprospeievajú ani jeho zdravotnému stavu.

Prečo to KDH nezaviedlo, keď bolo vo vláde?

Pretože na to nemalo čas. Najprv sme museli vyriešiť zdedené problémy a po necelých dvoch rokoch prišiel pád vlády Ivety Raďicovej. Ja som napríklad v roku 2010 nastúpil ako generálny riaditeľ do Všeobecnej zdravotnej poisťovne. Moja predchodkyňa, pani Zvolenská, tam nechala stratu 120 miliónov eur, za čo hrozila štátnej poisťovni nútená správa

va a bola ohrozená zdravotná starostlivosť pre viac ako 2,7 milióna poistencov. Poistovňu sme môjmu nástupcovi, pánovi Foraiovi, odovzdali vo vyrovnanom hospodárení, v dobrej kondícii.

Čo konkrétne spravilo KDH pre slovenského pacienta?

Na zdravotníctvo sa pozeráme aj pohľadom, ako pomôcť sociálne slabším občanom. Preto sme napríklad v roku 2010 zaviedli ochranný limit na doplatky za lieky. Vďaka tomu ročne poisťovne vrátia desaťtisícim dôchodcov a zdravotne ťažko postihnutým občanom ich doplatky za lieky. To sú milióny eur. Rovnako sme zaviedli povinnosť, aby lekáreň museli pacientom ponúknuť liek bez doplatkov. Na zvýšenie transparentnosti sme zaviedli, že všetky zmluvy musia byť zverejnené. Bez toho by sme sa o piešťanskom CT a tetách Ankách vôbec nedozvedeli.

Väčšina lekárov, ktorí vstúpili do politiky, sa po odchode z nej k lekárstvu vrátili.

To bude aj môj príbeh. Určite sa chcem po čase vrátiť k pacientovi.

Vy ste si na vstup do politiky vybrali KDH, ktoré nie je najpopulárnejšou stranou.

KDH je tu 25 rokov. Je to kresťanskodemokratická strana. Ak na ľudí pôsobí dnešný internet, sociálne siete a televízia, je vysoko pravdepodobné, že KDH nebude mať 40 percent vo voľbách. Spoločnosť sa často mení s prechodnými marketingovými módnymi trendmi. Hodnotové veci, ktoré KDH na Slovensku reprezentuje, sa zo spoločnosti strácajú. O to dôležitejšie je, aby tu bola taká strana ako KDH, aj keď bude mať len okolo desať percent. Preto je pre mňa prirodzené, že

do politiky vstupujem teraz ako expert KDH pre zdravotníctvo.

Kresťanská demokracia by sa však asi dala robiť inak. Mohla by byť aktuálnejšia tak, aby dokázala osloviť viacerých.

To platí pre každú politickú stranu, pre každú firmu i človeka. Vždy sa dajú veci robiť lepšie. Netvrdím však, že KDH sa má venovať len trvalým hodnotám. Je to politická strana, ktorá musí reagovať na aktuálne témy, ako sú utečenci, ekonomika či DPH. A nesmie zabúdať ani na politický marketing.

KDH sa tiež vyčíta, že v hnutí nedošlo ku generáčnej výmene politikov.

To nie je pravda. V prvej 20-ke na kandidátke hnutia je až desať nových tvári, vrátane mňa na 11. pozícii, ktoré v parlamente nikdy neboli. Na druhej strane politika nemá byť len o módnnej vlne, ktorou je dnes aj diskusia o nových tvárach. Aby to fungovalo, musí ísť o spojenie skúsenosti a nového entuziazmu na jednej strane a politiky s odbornosťou na strane druhej. A to KDH spravilo.

Čo chce KDH, a vy ako expert strany pre zdravotníctvo, dosiahnuť v tejto oblasti?

Som presvedčený, že ZDRAVÁ SPOLOČNOSŤ je to, čo všetci chceme. Za týmito riešeniami sú viac ako 3 roky tvrdej práce. Samozrejme aj diskusia s odbornou verejnosťou a množstvo stretnutí s ľuďmi v regiónoch. Slovenské zdravotníctvo už nemôže premrhať ďalšie štyri roky. Musíme riešiť nielen nárok pacienta, stabilné financovanie, ale aj zdravotno-sociálnu starostlivosť o starších, ochranu nízkoprijmových skupín, a konečne vyriešiť problém korupcie a netransparentných vzťahov v zdravotníctve.



Kto je Mgr. MUDr. Marian Faktor

Marian Faktor pochádza z Kysúc, zo Starej Bystrice, je ženatý, má dve deti. Vyštudoval Lekársku fakultu UK a neskôr Právnickú fakultu Paneurópskej vysokej školy v Bratislave.

Svoju lekársku kariéru začal ako úrazový chirurg v nemocnici v Čadci, pôsobil aj na regionálnom úrade verejného zdravotníctva. Od roku 2005 pracuje v rôznych zdravotných poisťovniach. Najskôr ako riaditeľ krajskej pobočky Všeobecnej zdravotnej poisťovne a potom Dôvera v Žiline. Po krátkom pôsobení na Ministerstve zdravotníctva SR sa v roku 2010 stal generálnym riaditeľom Všeobecnej zdravotnej poisťovne. Neskôr pôsobil ako konzultant v poisťovni Dôvera. V súčasnosti spolupracuje s českou konzultačnou spoločnosťou Advance Health Management Consulting.

Je autorom programu ZDRAVÁ SPOLOČNOSŤ, ktorý prináša riešenia pre súčasné problémy slovenského zdravotníctva. **Za KDH bude z 11. pozícií kandidovať v parlamentných voľbách 2016 ako líder Žilinského kraja a expert hnutia pre zdravotníctvo.**

Moje riešenia pre zdravotníctvo.

Zdravie je jedným zo základných predpokladov šťastného, spokojného a produktívneho fungovania každého z nás. Slovenské zdravotníctvo sa musí vysporiadať s problémami posledných rokov. Inak nebude schopné vysporiadať sa s výzvami, ako je nárast chronických ochorení, či už cukrovky, srdcovo-cievnych ochorení, ale aj ďalších. Základom takéhoto moderného a fungujúceho zdravotníctva, a teda aj **ZDRAVEJ SPOLOČNOSTI ako programu KDH pre zdravotníctvo**, sú:

- **Jasne definovaný a štátom garantovaný nárok občana v zdravotníctve,**
- **udržateľné financovanie a zachovanie možnosti bezplatnej liečby,**
- **stanovenie jasných zodpovedností a kompetencií v zdravotníctve,**
- **slušné, kultúrne a transparentné prostredie.**

Nová zdravotnícka politika stojí na filozofii, že **pacient je na prvom mieste**. Okrem iných počítame aj s týmito opatreniami, overenými v krajinách, kde zdravotníctvo funguje pre pacienta:

1. Vrátime ľudský faktor do zdravotníctva

Úcta, slušnosť a rešpekt k pacientovi sú základom zdravotníctva. Odmeňovanie poskytovateľov naviažeme na výsledky liečby a indikátory kvality, ku ktorým patrí aj spokojnosť pacientov.

2. Lieky pre seniorov za 1 euro mesačne

Budeme **solidárni tam, kde to je potrebné**. Sociálne slabšie skupiny nezaplatia za lieky viac ako 1 € mesačne. Pôjde najmä o dôchodcov, nízkoprijemné skupiny a sociálne odkázaných ľudí.

3. Investície do nemocníc vo výške 500 miliónov eur

Pacient si zaslúži **moderné, kultúrne a špičково vybavené nemocnice**. V piatich vytypovaných regiónoch zmodernizujeme alebo postavíme nové nemocnice.

4. Starostlivosť na mieru (zdravotný plán)

Poistenec má nárok na **poistenie zohľadňujúce jeho potreby a zdravotný stav**. Vytvoríme podmienky pre vznik produktov zdravotného poistenia, ktoré budú šité na mieru pre jednotlivé skupiny pacientov.

5. Zdravotná starostlivosť bez zbytočného čakania

Pacient nemá čakať, pacient má byť liečený. Zavedieme **maximálne doby čakania** na vybrané vyšetrenia a zákroky tak, aby mali pacienti istotu, že dostanú **kvalitnú starostlivosť načas**.

6. Poradenstvo – informovanosť – partnerstvo

Len informovaný pacient je aj silný pacient. Znížime administratívnu záťaž a vytvoríme podmienky pre zdravotníkov, aby mali dostatok času pre pacienta. Každý pacient musí totiž dostať poradenstvo, ako aj **dostatočné a zrozumiteľné informácie o svojej chorobe**.

7. Prázdnejšie čakárne u lekárov

Do čakární prinesieme poriadok a systém. Zavedieme bezplatný objednávkový systém do všetkých ambulancií tak, aby nikto **nemusel čakať pol dňa v čakárni svojho lekára**.

8. Zdravotná starostlivosť aj mimo ordinačných hodín

Moderné **zdravotníctvo sa má čo najviac prispôbiť pacientovi, nie naopak**. Pacient má mať možnosť zvoliť si čas svojho vyšetrenia, napríklad pracujúci rodič s deťmi.

Aké chceme Slovensko?

Už budúci marec rozhodneme, akým smerom sa bude uberať Slovensko ďalšie štyri roky. V KDH v tom máme jasno. Chceme Slovensko vyspelé, spravodlivé a bezpečné a to bez ohľadu na to, o ktorý jeho kút ide.

Problémy každodenného života totiž nepoznajú regionálne hranice. Korupcia, nefungujúce zdravotníctvo, školstvo, ale aj nedostatok práce trápi rovnako

ľudí na Orave, ako aj na Spiši. Posledné štyri roky totiž naozaj zotrel regionálne rozdiely, bohužiaľ nie tým správnym smerom.

Dovoľte nám preto predstaviť ľudí z tímu zo Žilinského kraja, ktorí idú na kandidátke KDH zabojsť nielen za svoj región. Ale za vyspelé, spravodlivé a bezpečné Slovensko.



Spodný rad zľava: **Michal Slašťan, Marian Faktor, Ján Miho**, Stredný rad zľava: **Martin Vrana, František Kmecík, Martin Klimek, Pavol Pavlásek**, Druhý rad zhora: **Juraj Putirka, František Prívára, Marcel Ďurkovský**, Zadný rad: **Juraj Rosincin, Marián Javorka, Milan Nevedal**

Kandidáti sú uvádzaní s číslom, pod ktorým budú na kandidátke Kresťanskodemokratického hnutia kandidovať 5. marca 2016 vo voľbách do Národnej rady SR.

11 Marian Faktor, úrazový chirurg

- | | |
|---|--|
| 20 Albín Maslanák, starosta | 24 Michal Slašťan, zástupca primátora |
| 35 Peter Dobeš, geograf | 43 Pavol Pavlásek, vysokoškolský pedagóg |
| 50 Ján Miho, administratívny pracovník | 53 Marcel Ďurkovský, živnostník |
| 65 Marián Javorka, starosta | 75 Iveta Hatalová, architektka |
| 93 Juraj Putirka, nákupca | 99 Martin Vrana, aplikčný špecialista |
| 105 Tomáš Jedinák, riaditeľ školskej jedálne | 112 František Kmecík, špecialista ISO a IT |
| 119 František Prívára, zástupca primátora | 123 Juraj Rosincin, geodet |
| 129 Martin Klimek, pedagóg | 132 Milan Nevedal, katechéta |
| 142 Viliam Majda, prednosta mestského úradu | 145 Juraj Marko, riaditeľ študentského domova |

Požehnané a pokojné Vianoce všetkým



Vianoce sú čas, keď sa na chvíľu zastavíme a oddýchneme si v kruhu rodiny či priateľov. Je to čas, keď sa deti tešia na Ježiška či chodenie po koledách. Ale aj my, dospelí, si v tomto období radi pripomenieme tradície našich rodičov a starých rodičov.

Štedrý večer na Kysuciach sa vždy spájal s vďakou. Aj u nás doma máme vždy stôl prestretý o jedno miesto navyše „pre počestného“. Nielen u nás, ale aj v iných regiónoch Slovenska je to vyjadrením vďaky za to, čo máme, vyjadrením ochoty pohostiť, podeliť sa. Štedrý večer začíname modlitbou pri zapálenej sviečke. Ďakujeme, prosíme, spomíname na blízkych, ktorí už nie sú s nami.

V minulosti gazdovia na Kysuciach nezabúdali ani na statok, ktorý ich živil. Z čerstvo napečeného chleba dal ešte pred Štedrou večerou pán domu „smidku“ s medom aj dobytku. Okrem vlastného príbytku sa malým vianočným stromčekom zdobilo aj humno či chliev.

Deti zdobili vianočný stromček jablkami a salómkami, ktoré si samé vyrobili z alobalu a kockového cukru. Po Štedrom večere sa pozametala kuchyňa a slobodné dievča vynieslo smeti vysypať. Zvedavo načúvalo, z ktorého dvora zabreše pes, lebo odtiaľ mal byť jej budúci manžel. K usilovnosti a zdraviu mal deťom dopomôcť krížik z medu, ktorý im na Božie narodenie spravili na čelo ich starostlivé mamy.

Tak čo, nie sú tradičné Vianoce tie najkrajšie? :)

Napište nám, aké tradície máte počas vianočných sviatkov vo vašom regióne. Prípadne sa s nami podelte o tradičný vianočný pokrm a zaradíme aj vás do zberovania o zaujímavé ceny. Pod heslom Vianoce nám píšete na krizovka@marianfaktor.sk, alebo na KDH, Bajkalská 25, Bratislava.

Tradičná kysucká vianočná polievka

Kysuce vždy patrili medzi kúty Slovenska, kde sa síce skromne, no poctivo a šťastne žilo. Tradičný vianočný pokrm odzrkadľuje tento ráz môjho rodného kraja. Štedrú večer začíname vianočnými oblátkami s medom, malým strúčikom cesnaku a kúskom orecha, ktoré nám majú ochrániť to najcennejšie – zdravie. Vianoce by bez kapra, šalátu a domácich makových opekancov neboli pravé. No a skutočnou kysuckou špecialitou je vianočná hrachová polievka. Dobrú chuť prajem.

Suroviny:

300 g žltý polený hrach
150 g sušené slivky
2 - 3 zemiaky
Soľ
Ocot
Kryštalový cukor

Postup:

Hrach opláchneme v studenej vode a spolu so zemiakmi pokrájanými na kocky zalejeme studenou vodou. Na miernom ohni varíme, až kým suroviny nezmäknú. Pred dokončením pridáme sušené slivky, necháme prevariť a dochuťíme štipkou soli a podľa chuti octom. Môžeme pridať polievkovú lyžičku cukru.

Príprava: 30 - 50 minút
Počet porcií: 8 - 10

Pýtate sa ma

Pri mojej práci, na Facebooku, ale aj pri našich osobných stretnutiach pri akciách v regiónoch sa na mňa často obraciate s problémami, s ktorými sa stretávate v zdravotníctve. Rád by som vám aj touto cestou priniesol odpovede na vaše najčastejšie otázky, som si ale vedomý toho, že sa mi nepodarí odpovedať na všetky. Verím však, že bude dostatok príležitostí na stretnutia a diskusie aj v ďalšom období.

❓ **Dlhodobou trpím bolesťami chrbtice a lekár mi odporučil operačný zákrok. Termín som však nedostala. Čo mám robiť, aby som mohla absolvovať zákrok čo najskôr?**

Yveta H. 36, (Banská Bystrica)

Bezodkladný termín na zákrok by ste dostali v takom prípade, ak by išlo o akútnu zdravotnú starostlivosť. Ak to tak nie je, informujte sa u vášho lekára, či Vaša diagnóza vyžaduje zaradenie na čakaciu listinu. Ak áno, lekár musí nahlásiť zákrok do zdravotnej poisťovne a vystaviť vám na to písomné potvrdenie. Poisťovňa je potom podľa zákona povinná zabezpečiť zákrok do 12 mesiacov od oficiálneho zaradenia na čakaciu listinu. Čakacie listiny sa však na Slovensku vedú len na vybrané diagnózy, ktoré tvoria asi 10% všetkých plánovaných hospitalizácií. Patrí k nim šedý zákal, niektoré choroby obehovej sústavy a pohybového aparátu, ako výmena kĺbov a niektoré ochorenia chrbtice. Pokiaľ Vaša diagnóza nepatrí medzi tie, na ktoré sa vzťahujú čakacie zoznamy, termín operácie je otázkou dohody s lekárom a kapacity nemocnice. S prosbou o pomoc sa môžete obrátiť aj na svoju zdravotnú poisťovňu.

❓ **Mám viaceré diagnózy, s ktorými som každý rok chodil na liečenie do kúpeľov. Tento rok mi zdravotná poisťovňa kúpele po prvýkrát neschválila. Robia všetko preto, aby sťažili pacientom liečenie.**

Peter A. (68, Púchov):

Rozšíreným mýtom medzi pacientami je, že zdravotná poisťovňa môže schvalovať, či zamietat kúpeľnú liečbu. To je omyl. Kúpeľnú liečbu pacientovi navrhuje lekár na základe splnenia podmienok definovaných v zákone. Ak sú podmienky splnené, poisťovňa nemôže urobiť nič viac, než kúpeľný návrh schváliť, vybaviť administratívne náležitosti a zaplatiť. Treba však povedať, že kúpeľná liečba je doplnkovou zdravotnou starostlivosťou a je opodstatnená najmä vtedy, keď pacient vyčerpal iné možnosti liečby a tie neprinesli požadovaný výsledok. Medzi tieto liečebné alternatívy patrí aj pravidelná ambulantná liečba, rehabilitácia a pod.

❓ **Celý život chodím do práce, platím odvody, ale keď idem do lekárne každý liek si musím zaplatiť. Čo sa dá urobiť, aby som neplatila toľko?**

Iveta, 44 rokov:

Ceny liekov na Slovensku sú aktuálne na úrovni priemeru troch najnižších cien v krajinách Európskej únie – tzv. referenčná cena liekov. Na tejto úrovni sa preplácajú lieky z verejného zdravotného poistenia. Zákon stanovuje, že v každej referenčnej skupine má byť minimálne jeden liek s porovnateľným účinkom bez doplatku. Váš lekár by Vám mal v prvom rade ponúknuť tieto lieky. Aj pri výbere liekov je lekárnik povinný Vás upozorniť na alternatívu lieku bez doplatku. Ak sa tak nestalo, opýtajte sa Vášho lekára alebo lekárnika na lieku bez doplatku a pokiaľ existuje porovnateľná liečba bez doplatku, trvajte na nej.

Ak ste odpoveď na vašu otázku nenašli, budem rád, ak mi napíšete na adresu:

e-mail: otazky@marianfaktor.sk

adresa: Marian Faktor, Ústredie KDĽ, Bajkalská 25, 821 01 Bratislava

Pomôcka: EAN	výbušniny	slnkom ošľahaná	otrok (knižne)		fosfor	roku Pána (latinská skratka)	obyvateľ rodného kraja M. Faktora	trinitro- toluén		síra	letecké opravovne	vlhčí vodou	3. časť tajničky
borovica				dohoda					veľký cicavec				
				rytina					čiarový kód				
herpes					melóny					obidva			
					sanie komína					najväčšia slovenská rieka			
2. časť tajničky						postavenie					dlhohrajúca platňa		
						dutina v strome					snívaj		
EČV Bratislavy			posvätný zákaz					bývalý egyptský prezident					
			horná časť čízom					kočovník					
áno, po angl.				uzol v dreve					smrtný hriech				
				kôľňa					vtip				
	patriaci nám				dromedár					mužské meno			
	1. časť tajničky				hrana (hovorovo)					oddelené			
údenina						jedna miliardtina (predpona)					predpolud- ním (skr.)		
						prieľadne					bidlo		
začiatok abecedy		Indián					respektive (skratka)					meter	
		poddanská pôda					profit					naberaj do záhybov	
meď			aromatická korenina					trápi					
			ligot					značka lyži					
MPZ Írska				klasifikácia									
				opak splnu									
vzácne drevo					hl. mesto Nórska					vytiahni zbraň			
					bárium					4, v starom Ríme			
rozmnožuj						popravcovia					starší (skratka)		
						sekunda					označenie pre el. prúd		
hlupák							namotaj					MPZ Španielska	

Zdravá spoločnosť

ZDRAVIE NA PRVOM MIESTE



Vyriešenú tajničku posielajte e-mailom alebo poštou na nižšie uvedené adresy. **Hlavnou cenou je víkendový pobyt v kúpeľoch pre 2 osoby**, ďalších dvoch úspešných riešiteľov odmeníme darčekomým balíčkom.

e-mail: krizovka@marianfaktor.sk

adresa: Marian Faktor, KDH, Bajkalská 25, 821 01 Bratislava
HESLO: KRÍŽOVKA

Zo správnych riešiteľov tajničky z minulého čísla sme vyžrebovali:

1. Cena: Víkendový kúpeľný pobyt pre 2 v kúpeľoch Brusno
rod. Mrázová, Matiašovce

2. Cena: Darčekomý balíček s výživovými doplnkami a vitamínmi
Ján Moroň, Jasenovce

3. Cena: Darčekomý balíček s výživovými doplnkami a vitamínmi
Jana Polesná, Považská Bystrica

Marian Faktor

expert KDH na zdravotníctvo

e-mail: marian@marianfaktor.sk

www.marianfaktor.sk

www.facebook.com/faktor.marian

www.linkedin.com/in/faktormarian

Adresa: KDH, Bajkalská 25, 821 01 Bratislava

SÚŤAŽ