

# OBSAH

## ÚVODEM

- 3 Vy jste ale hloupá

## POZVÁNKY

- 5 Přijďte si zasoutěžit do Olomouce!

## STALO SE

- 7 Spektra – Třicátník, mladý a v plné síle
- 9 Příběhy odvahy nevidomých – putovní výstava TyfloCentra Ústí nad Labem
- 11 Přednáška o zubech a nejen o nich

## ZE ŽIVOTA ODBOČEK A KLUBŮ

- 12 Ze života porcelánového šálku

## LIDÉ KOLEM NÁS

- 15 Dobrý člověk ještě žije a je tu i pro vás – Petr Červenka
- 20 Gymnázium pro ZP a SOŠ pro ZP v Praze představuje její ředitel PhDr. Ivan Antov
- 25 Lze ještě potkat telefonistu?
- 30 Zdravý životní styl a prevence obezity

## ZORA RADÍ

- 34 Informace a odpovědi na dotazy ze Sociálně právní poradny SONS – 5/2019
- 40 O čem se moc nemluví – Stres I

## BUDE VÁS ZAJÍMAT

- 44 Přílišná korektnost brání komunikaci, tvrdí nevidomá zlatá paralympionička a trojnásobná mistryně světa
- 48 Množství informací může zpomalit výkon našeho mozku
- 49 Návštěvy Potmě cílí svou kampaní na sendvičovou generaci
- 51 Kam zamířit? Svatá Hora bez bariér

## ZDRAVÍ

- 54 Zánět rohovky nepodceňujte. Může vás připravit o zrak
- 55 Oční poradna: jak se zbavit syndromu suchého oka?
- 56 S Radimem Uzlem o sexuální asistenci i ekonomii sexu

## SPORT

- 62 Černobílé problémy
  - 64 Stříbrný SEGL
  - 67 Gordický uzel vyhrál Jiří Synák
  - 67 Jak se rodí tradice
- 

**Redakce: Šéfredaktor: PhDr. Václav Senjuk**

**Redaktoři: Mgr. Jarmila Hanková, Mgr. Jiří Hubáček, Petr Mašek, Ilona Ozimková, Mgr. Antonín Vraný**

**Objednávky tisku vyřizuje pouze redakce: Krakovská 21, 110 00 Praha 1, tel. 221 462 472 (sekretariát), e-mail: zora@sons.cz**

**Vydává: Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR, zapsaný spolek. Časopis je dotován Ministerstvem zdravotnictví ČR. Vychází měsíčně. Tisk: Tiskárna Marten, Praha 9. Evidenční číslo: FE 1320, ISSN 0231-6382. Celoroční předplatné: 120 Kč.**

**Uzávěrka tohoto čísla byla 16. dubna 2019. Nevyžádané příspěvky redakce nevrací, při jejich výběru a použití si vyhrazuje právo redakční úpravy textu.**