

# OBSAH

## ÚVODEM

- 3 Vítejte v roce jubileí

## STALO SE

- 4 Po roce opět koncert na Hradě
- 6 Hejtmanství vydává unikátní knížky pro zrakově postižené
- 7 Nitra, milá Nitra

## ZE ŽIVOTA ODBOČEK A KLUBŮ

- 10 Přehledně
- 12 Expedice Přes Bar(iéry)
- 15 Návštěva miniaturoparku v Mariánských Lázních –  
námět na jarní až letní výlet

## LIDÉ KOLEM NÁS

- 17 Mosty – Olga Buriánková

## ZORA RADÍ

- 22 Informace a odpovědi na dotazy  
ze Sociálně právní poradny SONS – 1/2018
- 28 O čem se moc nemluví – Strachy a fobie v seniorském věku,  
část 1.
- 31 Jaké brýle hradí pojišťovna?

## BUDE VÁS ZAJÍMAT

- 33 Audiokazety jsou zpět
- 34 Amazonský prales je zdrojem života i zdraví
- 36 Slunce má dostatek energie pro všechny
- 37 Test: 71 % řidičů má špatný zrak či slabé brýle
- 38 Jsou Slovani skutečně našimi předky?

## ZDRAVÍ

- 40 Výživa a krevní skupina 0
- 41 Masky ze světelné fólie pomáhá při diabetické slepotě
- 43 Penízovkou proti infekcím, plísním i nádorům
- 45 Kronika medicíny, část třetí, léčitelé staré Mezopotámie

## KULTURA

- 47 Literární tip: Jen malý kousek nebe
- 48 Jak to bylo...? – Historie písně Jingle Bells, Zvoňte, zvonky

## K ZAMYŠLENÍ

- 55 Generace a životní prostředí

## SPORT

- 57 Černobílé problémy
- 59 Ostrá střelba v Ostravě

## Nové tituly knih ve formátu MP3

---

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

**Redaktoři:** Mgr. Jarmila Hanková, Bc. Jiří Hubáček, Petr Mašek, Mgr. Antonín Vraný, Mgr. Marie Zemanová

**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 11. prosince 2017. Nevyžádané příspěvky redakce nevrací, při jejich výběru a použití si vyhrazuje právo redakční úpravy textu.