

OBSAH

ÚVODEM

- 3 Léto budiž pochváleno

STALO SE

- 5 Jarní plány zmizely jako jarní sníh
- 9 Malá poznámka k Mezinárodnímu dni vodicích psů
- 10 V Opavě dostali nevidomí dárek, který jim pomáhal přečkat izolaci

BÍLÁ PASTELKA

- 11 Bílá pastelka letos třídení

VÝZVA KE ČTENÁŘŮM

- 13 Literární soutěž Zory 105

ZE ŽIVOTA ODBOČEK A KLUBŮ

- 16 Poděkování za roušky

LIDÉ KOLEM NÁS

- 17 „Mě k té v uvozovkách zdravé výživě vychovali,“ říká MUDr. Kateřina Cajthamlová
- 22 „Při cestování se mi vlévá energie do těla, proto ho mám tak rád,“ říká prakticky nevidomý Jaroslav
- 24 Můj manžel je mi k ruce mnohem častěji

ZORA RADÍ A INFORMUJE

- 28 Informace a odpovědi na dotazy ze Sociálně právní poradny SONS 6/2020
- 33 O čem se moc nemluví – Žijeme ve vztazích, 5. část
- 37 Kdy vzniká invalidita? Vodítkem bude zdravotní stav
- 39 Nově zpřístupněné památky

BUDE VÁS ZAJÍMAT

- 40 Já a covid-19: vědci zkoumali vliv pandemie na Čechy

- 42 České roušky v Bruselu
- 44 Nespoléhejte na očkování proti koronaviru, varují přední světoví experti
- 46 Chlapec roky jedl jen hranolky a chipsy. Přišel o zrak, tělu chyběly vitamíny
- 48 Vězni v Jiřicích dostali štěňata a připraví k výcviku psy pro nevidomé
- 50 Implantát, který opraví zrak nebo sluch?

KULTURA

- 52 Vzpomínka na Hedu

ZDRAVÍ

- 55 Pokrok v léčbě suché formy makulární degenerace?
- 56 S MUDr. Pavlem Vítem o choulostivém problému, hemoroidech
- 59 Syndrom suchého oka je důsledkem moderního způsobu života
- 63 Vědci stanovili novou průměrnou hodnotu teploty lidského těla

SPORT

- 64 Černobílé problémy
- 66 Ve škole se střílí!

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 19. května 2020, vychází 2. června 2020. Nevyžádané příspěvky redakce nevrací, při jejich výběru a použití si vyhrazuje právo redakční úpravy textu.