

# OBSAH

## ÚVODEM

- 3 Tituly a sebevědomí

## STALO SE

- 5 Přehledně
- 6 Báseň jako poděkování
- 7 Zemřel Vadim Petrov

## LIDÉ KOLEM NÁS

- 9 Lyžování je to nejlepší, co může nevidomého potkat

## SLAVNÍ S HANDICAPEM

- 15 Od Homéra po Ježka

## NÁZORY A POSTŘEHY

- 19 Jak může pandemie koronaviru ovlivnit život zrakově postiženého
- 22 V Česku propuká epidemie nespokojenosti. Lidem dochází trpělivost

## ZORA RADÍ A INFORMUJE

- 25 Informace a odpovědi na dotazy ze Sociálně právní poradny SONS 2/2021
- 29 SONS daruje knihy do Bangladéše
- 30 Přístupnost e-shopů pro zrakově postižené – výzkum k bakalářské práci
- 31 Rozjímání pro koukavé – 2. část
- 39 Asertivita a jak být asertivní

## RETRO

- 42 Náš rodný jazyk musí skousnout neuvěřitelné věci. Bojuj, češtino! 2. část

## **BUDE VÁS ZAJÍMAT**

- 46 Experimentální terapie zachránila zrak chlapci se zhoubným nádorem oka
- 47 Hostitelem 10. mezinárodní abilympiády bude letos Moskva
- 48 Jeden pes na 85 tisíc nevidomých. Vodicí pes je v Číně vzácnější než panda
- 53 Američan neznal české ano, musel se vzdát milionů
- 55 Osm miliard českého dobra. Lidé přispívají na charitu čím dál víc, epidemii navzdory

## **KULTURA**

- 58 Co, jak a kde si půjčujeme

## **ZDRAVÍ**

- 62 Jak bojovat s modrým světlem? Nezapomínejte mrkat a dodržujte pravidlo 20-20-20
- 63 Proč míváme pocity brnění a mravenčení?
- 65 Pohledem do očí odhalí civilizační choroby

## **SPORT**

- 67 Černobílé problémy

## **TROCHA HUMORU**

- 3. str. obálky Anekdoty o manželství

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

**Redaktoři: Ilona Ozimková, Mgr. Jiří Hubáček, Petr Mašek, Mgr. Antonín Vraný. Tajemnice redakce, předplatné, administrace: Pavla Jungwirthová. 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 15. ledna 2021, vychází 29. ledna 2021. Nevyžádané příspěvky redakce nevrací, při jejich výběru a použití si vyhrazuje právo redakční úpravy textu.**