OBSAH

3 ÚVODEM

STALO SE
4 Přehledně
7 Propuštěná učitelka s vadou zraku našla zastání až u Ústavního soudu

INFORMACE, POZVÁNKY
8 Soutěž Nevídaná píseň

V SÍTI
9 Téčko Plus v roce 2023
10 Středisko Teiresiás představuje nový podcast

LIDÉ KOLEM NÁS
11 Co mě těší? Že je usměvavá a šťastná holka (Nikola Bílá)

ZORA RADÍ A INFORMUJE
17 Informace a odpovědi na dotazy ze Sociálně právní poradny SONS 2/2023
24 O čem se moc nemluví – Jak prožívat tady a teď – 2. část
29 Nová zelená úsporám Light

BUDE VÁS ZAJÍMAT
31 Sloupek Miloše Čermáka
38 Když se řekne masopust
44 Zázraky medicíny. Špičkové výkony českých lékařů i vloni zachraňovaly život

OSOBNOST
51 Miroslav Horníček

ZDRAVÍ

56 Cvičení pro každý věk
58 Jaké potraviny označujeme jako prozánětlivé?
60 Je snídaně důležitá, nebo není?
62 Některé zažívací potíže mohou zavinit i přibírání na váze

SPORT

64 3. Novoroční turnaj v kuželkách v České Třebové
66 Program akcí Turistického oddílu TJ ZORA Praha

67 INZERCE

68 KŘÍŽOVKA NA ÚNOR

Na 1. str. obálky: *Nová šéfredaktorka Zory Daniela Thampy má plné ruce práce i doma.* Foto archiv DT