



Integraterek

KWARTALNIK NR 1 (7) KWIECIEŃ 2022

INTEGRALEK – serce zranione

Oto ja. Integraterek, ludzik z gliny samoutwardzalnej i „Integraterek” czasopismo, kwartalnik. Ja, Integraterek z gliny stoję na półce w największej sali TWK. Jestem jak serce ogromne, przytulające mniejsze serce. Bo tak zostałem uformowany 27 listopada 2018 roku na Warsztatach Arteterapii prowadzonych przez Halinkę, która mnie wymyśliła. Pierwszy numer pisma mojego imienia ukazał się niedługo później, przed Świętami Bożego Narodzenia 2018 roku.

Kolejne trzy ukazywały się w miarę regularnie, ale jak w 2020 roku zaczęła się pandemia koronawirusa i wszyscy zmuszeni zostaliśmy do pozostania w domach, w TWK nie odbywały się zajęcia, kontaktowaliśmy się tylko za pomocą mediów społecznościowych. Z tego to też powodu i „Integraterek” przestał się ukazywać. Wydawać się mogło, że na stałe, ale...

(cd. str. 2)

W numerze:

- ▶ **Historie prawdziwe**
Wydawało się, że nigdy więcej...
- ▶ **Święta**
Słowo na Wielkanoc
Rodzinne przepisy
- ▶ **Sami o sobie**
Przyjaźń na papierze



Honorowy Patronat

Patronat medialny



Cd. ze str. 1

Ania Storek uparła się, że będę istnieć nadal i się rozwijać, pomimo rozmaitych trudności, w tym finansowych. Namówiła Halinkę, żeby wróciła. I tak jesienią 2021 roku nastąpiła moja reaktywacja. Później był kolejny numer przed Świętami Bożego Narodzenia. I plany na rok 2022. Pierwszy numer w tym roku szykowaliśmy na marzec. Tymczasem znów się zadziało, zawirowało, zaskoczyło, pokrzyżowało plany, bo...

24 lutego 2022 roku wybuchła wojna w Ukrainie. Daleko od nas? Ależ nic podobnego! To okropne wydarzenie dotknęło nas wszystkich, także osoby związane z TWK, tym bardziej, że większość z nich to ludzie starsi, pamiętający wojnę z dzieciństwa, albo znający jej okropieństwa z opowieści swoich rodziców i dziadków. Nie ma w Polsce rodziny, która by nie ucierpiała w czasie II wojnie światowej, która pochłonęła miliony istnień, najwięcej w Europie. Myśleliśmy więc, że przynajmniej na naszym kontynencie już nigdy więcej. Stojąc w tej największej sali na półce doskonale słyszałem, co ludzie mówią, jak się oburzają, denerwują i współczują poszkodowanym. To cierpienie stało się bardzo odczuwalne dla ludzika o takim stopniu empatii jak ja Integralek. Bardzo szybko stałem się sercem zranionym, ogromnym w tym całym cierpieniu. I szybko – podobnie jak wszyscy w Polsce – poczułem ogromną



solidarność z uchodźcami z Ukrainy. A i nasza organizacja szybko też zaczęła różne akcje pomocy. A to w partnerstwie zbiórka odzieży i wszelkich innych potrzebnych rzeczy, a to zaproszenie osób z Ukrainy na spotkania w naszej siedzibie. A nawet zamieszkała u nas rodzina, której stworzyliśmy może trochę prowizoryczny, ale nie najgorszy dom.

Ja chciałem prosić Halinkę o zabiegi fizjoterapeutyczne i pielęgnacyjne mojej prawej ręki. Bo podczas którejś z większych imprez ktoś mnie oglądał i upuścił na podłogę. I trochę ręki się ukruszyło. Zabolęło, oj! Ale postanowiłem się nie mazgać, bo i byłem przekonany, że Halinka pomoże, ale jak się stałem się tym wielkim sercem cierpiącym, to już nawet nic nie mówiłem. Niech się ta wojna skończy to wszyscy odetchniemy z ulgą. Oby jak najszybciej! Na razie – jak wszyscy- pozostajemy solidarni z Ukrainą!



ZOSTAŃ wolontariuszem

PODARUJ SWÓJ CZAS

Jeśli chcesz:

- Pożytecznie spędzić swój czas.
- Poświęcić zdolności aby pomóc.
- Nauczyć się nowych rzeczy.
- Sprawdzić się w różnych sytuacjach.

- Doświadczyć emocji i przeżyć.
- Zdobycь wiedzę i nowe doświadczenia.
- Działać we wspólnym zespole.

Zostań naszym
wolontariuszem

Od redakcji

Droga Czytelniczko! Drogi Czytelniku!

Jesteśmy po raz pierwszy w tym roku. Tym razem tuż przed Świętami Wielkanocnymi.

Zachęcamy, przejrzyj najnowszy numer naszego „Integralka”, przejrzyj dokładnie, zainteresuj się propozycjami, informacjami. Zainspiruj siebie i nas.

Co proponujemy?

Tematem wiodącym stała się wojna w Ukrainie. Tak bardzo to nas wszystkich dotknęło, że postanowiliśmy podzielić się zarówno swoimi refleksjami na ten temat jak i przemyśleniami znanych osób. Myśleliśmy, że w Europie to się już nie zdarzy, ale...

Jak zwykle prezentujemy wydarzenia, którymi żyje TWK. Ostatnio najwięcej uwagi poświęcane jest pomocy uchodźcom z Ukrainy.

Publikujemy też więcej wspomnień, także z PRL-u, pokazując różne, pamiętane przez nas, paradoksy tych czasów.

Jest też Słowo na Wielkanoc.

Opowieści o ciekawych ludziach i ciekawych miejscach w Szczecinie.

Stała już rubryka dotycząca naszych czworonożnych przyjaciół. Tym razem o swoim psie opowiada Eleonora.

Proponujemy stałe pozycje z cyklu „Rusz głową”.

Zapraszamy do współpracy. Do pisania wierszy, wspomnień z młodości, anegdot rodzinnych itp.

Wyjdź z domu i przyjdź do nas. Spotkania z Integralkiem odbywają się w TWK w czwartki o godz. 12.

Zainteresuj się też innymi propozycjami zajęć w TWK.

Przyjdź, zadzwoń, napisz maila: integralka2021@gmail.com

Halina Pytel-Kapanowska, redaktor naczelna

Honorowy Patronat

Patronat medialny



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



PATRONAT HONOROWY
MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA
ZACHODNIOPOMORSKIEGO
OLGIERDA GEBLEWICZA



POSESJA

Sprzątanie i konserwacja zieleni

Elżbieta Górczak



70-772 Szczecin, ul. Bagienna 36c

Harmonogram zajęć na rok 2022

Poniedziałki

Rękodzieło
Porady prawne
Scrabble i inne gry planszowe
Relaksacja

Wtorki

Warsztaty komputerowe
Fotografia
Język rosyjski
Fizjoterapia
Muzykoterapia
Spotkania z psychologiem

Środy

Arteterapia
Język angielski st. II
Spotkania z psychologiem
Malarstwo

Czwartki

Malarstwo
Warsztaty komputerowe
Klub filmowy
Brydż
Integralka
Relaksacja
Trening pamięci

Piątki

Język angielski st. I
Tai Chi
Trening pamięci
Wizaż

Szczegółowy plan dostępny pod nr tel. (91) 829 99 44 oraz w siedzibie TWK 70-450 Szczecin ul. Wielkopolska 32/U1 oraz na www.twk.szczecin.pl



70-550 Szczecin, pl. Hołdu Pruskiego 8/U3
tel. 91 576 85 67, kom. 515 019 027
kontakt@pavone.pl, www.pavone.pl



OSIĄGNIJ SUKCES NA RYNKU PRACY I PRZYSTĄP DO KOMPLEKSOWEJ REHABILITACJI!

**POWRÓT DO ZDROWIA
- POWRÓT DO PRACY**

Infolinia: (22) 50 55 600
Adres email: ork@pfron.org.pl
www: rehabilitacjakompleksowa.pfron.org.pl

Uczestnicy projektu kompleksowej rehabilitacji znajdują pracę mimo epidemii koronawirusa i zamknięciu wielu branż. Dzięki wsparciu, jakie otrzymują w ośrodkach, zdobywają poszukiwane przez pracodawców kwalifikacje, które gwarantują im zatrudnienie na otwartym rynku pracy. Aż 58 proc. osób, które ukończyło projekt już pracuje. Najpopularniejsze zawody to: pracownicy biurowi, specjaliści ds. kadr i płac, doradcy klienta, analitycy internetowi, operatorzy obrabiarek CNC, elektrycy i recepcjonistki. Pośrednicy pracy i doradcy zawodowi w ośrodkach szukają niestandardowych rozwiązań, tak by każdy znalazł pracę adekwatną do swoich umiejętności i stanu zdrowia.

Do kogo jest skierowany jest projekt?

Kompleksowa rehabilitacja to program przekwalifikowania zawodowego:

- Dla osób niepełnosprawnych, które wskutek doznanego urazu lub choroby w różnych okresach życia straciły zdolność do pracy w dotychczasowym zawodzie.
- Dla osób z niepełnosprawnością wrodzoną lub nabytą w okresie rozwojowym, które nigdy nie funkcjonowały na rynku pracy i nie mają kwalifikacji zawodowych.

Jakie warunki musi spełniać kandydat na uczestnika projektu?

- Zakończony leczenie/rehabilitacja szpitalna, ustabilizowany stan zdrowia. Nie jest wymagane orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, możliwy jest dostęp dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności.
- Brak możliwości wykonywania dotychczasowego zawodu ze względu na stan zdrowia.
- Brak limitu wieku, ale osoba musi zadeklarować chęć podjęcia zatrudnienia.

- Zdolność do podjęcia zatrudnienia w wymiarze co najmniej 0,5 etatu, po odbyciu procesu rehabilitacji kompleksowej.

Jak przebiega rehabilitacja kompleksowa?

Projekt realizowany jest w Ośrodkach Rehabilitacji Kompleksowej równolegle w trzech modułach:

- zawodowym: mającym na celu ułatwienie osobie z niepełnosprawnościami uzyskania nowego zawodu i utrzymania odpowiedniego zatrudnienia.
- psychospołecznym: mającym na celu przywrócenie motywacji uczestnika projektu do powrotu do pracy, i przygotowanie go do uczestnictwa w życiu społecznym.
- medycznym: mającym na celu przywrócenie utraconych funkcji lub ich odtworzenie w jak największym, możliwym do osiągnięcia, stopniu.

W efekcie uczestnicy uzyskują nowe kwalifikacje zawodowe, które poprawiają ich status na rynku pracy pozwalając na uzyskanie zatrudnienia na otwartym rynku pracy.

Udział w projekcie wiąże się z kilkumiesięcznym pobytem w Ośrodku Rehabilitacji Kompleksowej. Obecnie w Polsce funkcjonują 4 takie ośrodki: w Grębiszewie (woj. mazowieckie), w Nałęczowie (woj. lubelskie), w Wągrowcu (woj. wielkopolskie) i w Ustroniu (woj. śląskie).

Nie zwlekaj, zostań Uczestnikiem projektu kompleksowej rehabilitacji!

Kontakt z ambasadorem projektu:
Oddział Zachodniopomorski PFRON
ul. Janosika 17, 71-424 Szczecin
tel. + 48 91 35 09 721, +48 660 708 710
e-mail: pawel.saldan@pfron.org.pl

GABINET MASAŻU I REHABILITACJI RUCHOWEJ

- Masaże lecznicze i drenaż limfatyczny
- Masaż głęboki z elementami terapii manualnej
- Rehabilitacja ruchowa osób po udarze mózgu
- Refleksoterapia
- Lampa solux, sala gimnastyczna
- Instruktaż dla rodzin (opieka nad osobą starszą i niepełnosprawną)



rejestracja telefoniczna: 91 82 999 44 bądź w siedzibie Stowarzyszenia w Szczecinie,
przy ul. Wielkopolskiej 32/U1



WIECZÓR ELI JANOWSKIEJ



To debiut literacki na rynku wydawniczym. Listy pisane przez autorkę w okresie żałoby po Mamie mogą być niejako lekarstwem dla tych osób, które przeżyły podobną stratę i stoją w obliczu podobnych doświadczeń i zmagañ. Teksty na kartach tej książki to prawdziwa strawa duchowa dla miłośników piękna języka polskiego. Autorka ma świadomość, że pozwala innym wejść w swój świat najszybszymi emocjami przeżywanych w związku z odejściem jej Mamy.

Gorąco namawiamy do zakupu tej książki:

Książkę można zakupić:

- hurtowo na stronie ATENEUM sp. o.o. w Krakowie
- indywidualnie na stronie Warszawskiej Grupy Wydawniczej oraz w księgarniach internetowych (Bonito, Aros, Ceneo i inne)
- w księgarni ATUT w Szczecinie przy ul. Małkowskiego 6

Dziękujemy wszystkim gościom za przybycie i głęboką, wzruszającą dyskusję.

A.S.

Za nami kolejne już spotkanie zorganizowane przez Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem, z cyklu uczta dla ducha i ciała. Tym razem pod tytułem "Literatura w Danie".

Dzięki uprzejmości Hotel Dana 20 grudnia 2021 roku odbył się autorski wieczór literacki Elżbiety Janowskiej.

Ela Janowska to jedna z autorek artykułów ukazujących się w naszym "Integralku". Szczecinianka od urodzenia, kulturoznawca i pedagog. Niepoprawna optymistka o szerokich zainteresowaniach (fotografia, psychologia, architektura krajobrazu). Debiutująca pisarka i miłośniczka piękna języka polskiego. Otwarta na problemy innych, pomocna i niezwykle życzliwa. Kreatywna i pełna pomysłów, zapalona czytelniczka różnorodnej literatury.

Na spotkaniu mieliśmy niebywałą okazję posłuchać fragmentów jej książki "Listy do Mamy".



fot. Marzena Wodnicka

BAL NOWOROCZNY

Mile wspominamy noworoczny bal karnawałowy, który odbył się 28 stycznia. Jak wszystkie spotkania i imprezy, które organizujemy w naszym Stowarzyszeniu tak i ten bal cieszył się dużym zainteresowaniem naszych członków.

Bal karnawałowy przebiegł we wspaniałej atmosferze, przy rytmicznej muzyce i wyśmienitych przekąskach. Niektórzy wystąpili w ciekawych strojach, bo był to także bal przebierańców.

Przed nami kolejny wspólny rok. Nowe wyzwania i działania. Na pewno nie zabraknie atrakcji. Obserwujcie nasz FB, będziemy na bieżąco informować o wszystkich wydarzeniach w naszym TWK.

A.S.



fot. Joanna Łuczak

JADŁODZIELNIA

Chcemy się z Wami podzielić dobrą informacją, że rozpoczęliśmy współpracę z Jadłodzielnią Szczecin. Przy lokalu naszego Stowarzyszenia stanęła szafka, w której można zostawić dobre jedzenie dla osób potrzebujących.

Niestety nasza radość, wynikająca z kolejnej akcji i pokazania jak można razem działać i wiele dobrego zrobić, została przygaszona nieprzyjemnym zdarzeniem.

Kiedy z radością zapelniliśmy szafę słodkościami okazało się już po godzinie, że po produktach zostały jedynie kartony

Nie jesteśmy w stanie postawić całodobowej straży przy szafce. Dlatego też prosimy o czujność i zwrócenie uwagi, gdybyście zauważyli, że ktoś



napycha sobie torby z szafki na Wielkopolskiej. To już kolejna taka sytuacja, a chcielibyśmy, żeby jedzenie z szafki trafiło do naprawdę potrzebujących, a nie do cwaniaków.

Mimo wszystko działamy i dzielimy się dalej.

Zamieszczamy zasady jakich powinniśmy się trzymać:

http://www.jadlodzielniaszczecin.pl/?page_id=36

A.S.



fot. Marzena Wodnicka



WYJĄTKOWY DZIEŃ KOBIET

Ciężko jest znaleźć słowa, aby skłecić chociażby krótki tekst w tych trudnych czasach. Nadzieją napawa fakt, jak mimo wszelkich podziałów, w sytuacji tak strasznej jak wojna, potrafimy się zjednoczyć i działać.

Za nami święta, z których nie czuliśmy w pełni radości z powodu panującej pandemii. Kiedy świat powoli zaczynał mieć nadzieję, że uda się żyć normalnie... Wojna...

W tych trudnych dniach z podziwem i dumą obserwujemy ukraińskie żony, matki, babcie - na swój sposób broniące swoich rodzin. Ze łzami w oczach, ale i wielką nadzieją wierzymy, że koniec ich cierpień i ich rodzin wkrótce nadejdzie.

Za nami kolejne święto - Dzień Kobiet. Tym razem nie był to najlepszy czas na świętowanie, ale wspólne spotkania pozwalają na chwile zapomnienia, życzliwe rozmowy, podzielenie się troskami, ale może i radością, wsparcie słowem, czynem, albo tylko wspólnym milczeniem.

Członkowie naszego Stowarzyszenia - Panie Seniorki oraz osoby z niepełnosprawnościami spędziły ten dzień na działaniu związanym z pomocą uchodźcom. Będziemy wspólnie realnie pomagać osobom w potrzebie uciekającym przed wojną. Na bieżąco będziemy informować o wszystkich zdarzeniach w naszych social mediach i stronie internetowej, a także w „Integralku”.



DARY CZEKAJĄ

TWK wraz ze Szczecińską firmą POLAR FREIGHT LOGISTICS - przekazuje dary dla obywateli Ukrainy uciekających do Polski przed wojną. Są to rzeczy od rodzin pracowników firmy DHL Szwecja, którzy zebrali je w swoich strukturach.

Serdecznie dziękujemy !!!

Dziękujemy pracownikom firmy Polar Freight i Polskiej Żeglugi Morskiej PŻM oraz Absolwentom Akademii Morskiej za zorganizowanie rozładunku paczek.

Część z darów zostały rozdane uchodźcom przebywającym na terenie naszego miasta. pozostałą część przekazaliśmy do Parafii Baptystów w Chociwlu dla grupy 60 uchodźców tam przebywających. Ogromne dziękujemy Pani Elżbiecie za pomoc w transporcie.

A.S.



POMOC UCHODźCOM

W związku z bardzo trudną sytuacją na Ukrainie włączyliśmy się w pomoc osobom uciekającym przed wojną.

Rozpoczęliśmy akcję zbiórki rzeczy najbardziej potrzebnych w tym czasie.

Wszystkich, którzy chcieliby dołączyć do tej akcji zapraszamy do siedziby naszego Stowarzyszenia w centrum Szczecina, przy ul. Wielkopolskiej 32/U1. Jesteśmy codziennie od 10.00 do 15.00. Można przynosić odzież w dobrym stanie, zabawki, artykuły szkolne itp.

Potrzeby będziemy zgłaszać na bieżącą na naszym FB.

Dodatkowo jako organizacja działająca na rzecz osób z niepełnosprawnościami przy naszym Biurze Informacji Dla Osób z Niepełnosprawnościami otwieramy punkt informacyjny dla uchodźców borykających się z problemem niepełnosprawności. Jesteśmy w stałym kontakcie z Centrum Informacji działającym przy PFRON (Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych) i pomożemy przy załatwianiu

wszelkich formalności, wypełnianiu wniosków i skierowaniu do odpowiedniej instytucji.

Jest to bardzo palący problem wśród uchodźców z Ukrainy, gdyż ich orzeczenia o niepełnosprawności nie są honorowane na terenie naszego kraju i konieczne jest jak najszybsze podjęcie działań mających na celu skrócenia procedury, aby osoby te mogły otrzymać odpowiednie zaświadczenie.



SIEDZIBA NASZEGO STOWARZYSZENIA tymczasowym domem dla rodzin z Ukrainy

Pomoc, współdziałanie, jest wpisane nie tylko w nasz statut, ale przede wszystkim w nasze serca. Już pierwsze dni odpowiedzieliśmy na apel i zgłosiliśmy chęć pomocy i udostępnienia pomieszczeń naszego stowarzyszenia dla rodzin uciekających przed wojną.

Podczas konferencji z Wojewodą Zachodniopomorskim zgłosiliśmy gotowość przygotowania dwóch pomieszczeń, deklarując głównie pomoc osobom z niepełnosprawnościami. Potrzeby znalezienia tymczasowego miejsca dla uchodźców są tak wielkie, że nie musieliśmy długo czekać na pierwszy telefon z Punktu Receptyjnego z al. Piastów. Wolontariuszki poszukiwały miejsca dla niepełnosprawnego Mikołaja z amputowaną ręką, chorującego na cukrzycę. Jediną naszą wątpliwością było to czy poradzi sobie sam. Ale los postawił na jego i naszej drodze Tatianę - kobietę, która znała język polski i tłumaczyła naszą rozmowę z Mikołajem. Zaproponowaliśmy jej takie miejsce u nas. Z wdzięcznością zgodziła się i razem z ciężarną synową i dwuletnim Swiatosławem przyjęli nasze zaproszenie, z czasem dołączyły do nich 2 córki Tatiany. Po kilku dniach z hali w Goleniowie, dołączyła do nas Oksana - babcia z 12-letnim niepełnosprawnym wnuczkiem.

Ten ostatni czas, to głównie dostosowywanie pomieszczeń do tego aby czuli się u nas jak najlepiej. Ale to też czas, kiedy poznaliśmy wiele pięknych i otwartych serc. Jedną potrzebą to kilka pomocnych osób, które pomagały nam wszystko zorganizować i zapewnić najpotrzebniejsze rzeczy. Wielkie dzięki od nas wszystkich.

A.S.





Powspominajmy. Zachęcamy do pisania wspomnień z przeszłości, do przekazywania zdjęć z rodzinnych albumów. Zamieścimy. Niech nas porwie wspomnień czar...

PRL: NASZA MŁODOŚĆ Gry i zabawy

Do szkoły podstawowej chodziłem w Dolicach, gdzie mieszkalem z rodzicami w latach 1952-58. Oprócz nauki zajęciem chłopców w moim wieku były również gry i zabawy. Nie było wtedy telewizji i internetu, ale nie groziła nam nuda. Graliśmy na powietrzu (często do wieczora) w piłkę nożną, klipę, dwa ognie, noża, pikora, monety oraz inne nieznane dzisiaj gry, a w domu w karty i cymbergaja. Ponadto chętnie bawiliśmy się w wojnę i polowanie.

Każdy z chłopaków miał wystrugany własnoręcznie lub z pomocą ojca czy kolegi karabin lub pistolet. Pistoletem można było strzelać z siarki, prochu, kapiszonów - był tylko huk. Z karabinu strzelało się przeważnie ostro zakończoną strzałką owiniętą na czubku drutem dla zwiększenia wagi i stabilności i z wbitym gwoździem. Naciągało się gumą jak w kuszy i zwalniało cynglem. Można było celować do tarczy lub jakiegoś przedmiotu. Mieliśmy też proce i gumki na haczyki.

Niecały kilometr od naszego domu rósł na zboczach nieduży las. U góry było pole, a na dole podmokła łąka. To właśnie tam z kilkoma kolegami założyliśmy swoją bazę. Blisko niedużego okopu z czasu wojny zbudowaliśmy z gałęzi szałas, a obok kryjówkę na nasze wojenne skarby. Mieliśmy m.in. hełm, menażkę i wojskowy bagnet, które znaleźliśmy w okolicy. Były też naboje, sporo prochu. Obok rosnęło duże drzewo, które stanowiło doskonały punkt obserwacyjny. Wkrótce wzbogaciliśmy się o prawdziwy karabin. Karabin z czasów wojny z wyglądu w dobrym stanie znalazłem w lesie, kiedy z mamą wracałem z grzybobrania. Mama kazała mi go natychmiast wyrzucić. Wyrzuciłem, ale zapamiętałem, w którym miejscu. Niezwłocznie po południu poszedłem tam z kolegą i schowaliśmy karabin w naszej kryjówce. Od następnego dnia zajęliśmy się jego czyszczeniem i konserwacją. W komorze miał jeszcze naboje, ale jego stan pozostawiał wiele do życzenia. Był nieco zardzewiały, ale chcieliśmy go doprowadzić do stanu używalności. Szczególnie było dużo kłopotów z oczyszczeniem wewnętrznej części lufy. Tak się zdarzyło, że akurat wtedy zachorowałem i musiałem zostać w domu, więc koledzy beze mnie zajmowali

się czyszczeniem karabinu. Przez lornetkę wypatrył ich myśliwy i karabin został odebrany. Dobrze, że ojciec kolegi Mietka był też myśliwym i milicjantem, to jakoś to załatwił i nie mieliśmy kłopotów. Chyba nawet zrobił z niego sztucer. Myślę, że dobrze się stało, bo karabin był już dość sprawny, naboje błyszcząły i mogło nam przyjść do głowy, żeby wybrać się na polowanie, a mogłoby to się źle skończyć.

W ogóle przyznaję, że niektóre zabawy były dość niebezpieczne. W okolicy znajdowało się dużo pocisków, granatów i wszelkiego rodzaju prochu z czasów wojny. Co jakiś czas wojskowe ciężarówki zwoziły niewypały w pustą okolicę między pagórki i tam je detonowano. My też znajdowaliśmy wiele takich rzeczy. Na przykład z prochu lotniczego, albo ze spłonek strzelało się w mur, kładło na tory, albo rzucało na to z góry kamieniem i był niezły huk.

Raz kolega znalazł w starym bunkrze granat z rączką i wrzucił go do ogniska. Schowaliśmy się w rowie i czekaliśmy dość długo aż wybuchnie. Myśleliśmy, że może ognisko zgasło i nic z tego nie będzie. Ale dobrze, że nie zdążyliśmy wyjść z kryjówki, bo w pewnym momencie tak huknęło, że aż z pobliskiego drzewa oderwała się gałąź.

Latem rodzice wysyłali mnie na tydzień lub dwa do krewnych, szczególnie tam, gdzie byli moi rówieśnicy. Rodzice mieli dużo rodzeństwa, więc było gdzie jeździć, szczególnie w rejon Szamotuł, do Gorzowa Wlkp. czy Grodziska Wlkp. Do nas również przyjeżdżali moi kuzyni.

W różnych miejscach były popularne różne zabawy. Pamiętam np. jak byłem u kuzyna rówieśnika w miejscu mojego urodzenia. Tam często bawiliśmy się bąkiem pogonianym. Taki bąk składał się z bąka (kij zakończony rzemieniem) i z bąka właściwego. Bąk był stożkowaty, wykonany z drewna, wysoki na ok. 8 cm i szerokości kilku cm. W górnej części miał nacięte poziome rowki. Na te rowki nawijało się rzemień, stawiało bąka np. na chodniku lub placu i energicznie pociągało kijem. Bąk nabierał rotacji i teraz trzeba było umiejętnie go uderzać batem, żeby nabrał prędkości. Bąk podskakiwał nieraz kilka metrów do przodu i opadał kręcąc się jeszcze szybciej aż furczało. Była niezła zabawa. Teraz takich bąków i zabaw już nie ma. Ale powspominać miło.

Stanisław Odwrot

TAMTE PARADOKSY

Jak zostałam przemytnikiem

Jesień, to dla mnie czas melancholii. W pokoiku saloniku sama z kotkiem miałam ochotę otworzyć pudła wspomnień. I znalazłam książeczkę walutową z lat 70. oraz książeczkę oszczędnościową PKO z lat 80. (u progu nadchodzącej wielkiej inflacji). Był to czas, kiedy stałam się przemytnikiem dewizowym. Tak, tak... wybierałam się do NRD (Berlin) i w związku z tym zostałam „zmuszona” przez moją mamę do kupienia tam butów kozaczków na zimę. U nas bowiem nic nie można było dostać. Nie byłoby problemu, gdybym mogła na przykład założyć na nogi i tak przewieźć przez granicę. Ale... ja mam numer buta 36, a mamy stopy były dużo większe, numer aż 42. Poza tym wolno było mieć tylko 200 marek, a ja miałam całe 500. Przemycniczka pełną gębą!

Jak je przewieźć przez granicę? Przecież w pociągu była zawsze kontrola, nieraz szczegółowa. Pieniądże zawinęłam w gazetę, położyłam ją na stoliku w przedziale pociągu i liczyłam chyba na cud. Uff! Udało się! Wyszli i nie zadawali zbyt dużo pytań.

W Berlinie wyruszyłam na zakupy i kupiłam buty dla mamy. Znowu pytanie: jak je przewieźć? Stwierdziłam, że proste sposoby są najlepsze, więc włożyłam te nieszczęsne buty do szmacianej

reklamówki. Na wierzchu położyłam banany, żeby butów nie było widać. I powiesiłam tę torbę za głowę.

Kontrola i pytanie: - Banany? – Tak, dla synka wiozę, bo w Polsce nie ma – odpowiedziałam nieśmiało się uśmiechając. – To smacznego – usłyszałam. Celnik odmaszerował, a ja odetchnęłam z ulgą. Mama była bardzo szczęśliwa, że przywiozłam jej z NRD buty na zimę. Pasowały świetnie. – Wierzyłam w Ciebie - skomentowała, kiedy wręczyłam jej zamówione kozaczki.

Takie to były czasy. Przemycnikiem też czasami trzeba było być.

Joanna Łuczak



SZCZECIN NA STARYCH WIDOKÓWKACH

Oto kolejne widokówki z kolekcji Stanisława Odwrota? Kto wie co przedstawiają?



Fot. 1



Fot. 2



STANISŁAW DRÓŹDŹ

bohater spod Monte Cassino

Przeczytałam ostatnio w „Integralku”, że powstaje dodatkowa kolumna dotycząca naszych wspomnień. Zachęcona tą propozycją postanowiłam podzielić się wspomnieniami o moim stryжку Stanisławie. Zawsze go ciepło wspominam. Podziwiam jego troskę wobec całej rodziny oraz jego bohaterstwo.

Po wybuchu II wojny światowej dotarły do Harbinu (gdzie mieszkała cała moja rodzina) wiadomości o tym, że we Francji tworzy się Wojsko Polskie. Prawie cała polska młodzież traktowała udział w walce o wolność ojczyzny jako swój obowiązek. Spośród wszystkich ochotników, ze względu na trudności finansowe, udało się wysłać czterdziestu, a wśród nich znalazł się mój stryj. Wyruszyli do Dajrenu pociągiem,



potem statkiem do Szanghaju, a następnie do Marsylii. Po drodze otrzymali przydział do Brygady Strzelców Karpackich. W październiku 1940 roku zostali przerzuceni do Egiptu pod Aleksandrię. Po zakończeniu walk pod Tobrukiem i Gazelą z Brygady Strzelców Karpackich sformowała się 3 Dywizja Strzelców Karpackich.

Po wielu manewrach 2 Korpusu w Palestynie popłynęli do Włoch zajmując stanowisko pod kłasztorem Monte Cassino. Tu stryj wykazał się dużym bohaterstwem, został ranny. Bitwa ta uznana została za jedną z najcięższych bitew II wojny światowej, a słynna pieśń żołnierska „Czerwone maki na Monte Cassino” stała się znana i śpiewana w wielu krajach. Melchior Wańkowicz w swojej książce napisał o Polakach, którzy, za bohaterstwo, zostali odznaczeni krzyżami Virtuti Militari (tak jak i stryjek).

Stryj przez całą wojnę utrzymywał listowny kontakt z rodziną w Polsce. Stacjonując we Włoszech poznał swoją przyszłą żonę, Albę. Nadal utrzymywali kontakt z nami. Więż z nimi, choć na odległość, była bardzo bliska. Pierwszy i ostatni raz spotkałam się ze stryjkiem Staszkiem i cicią Albą w 1992 roku, gdy przyjechali z Rzymu do Warszawy na 50-lecie powstania 3 Dywizji Strzelców Karpackich.

Po uroczystościach przybyli do Szczecina i doszło wreszcie do tak długo oczekiwanego spotkania z rodziną. Tych, którzy nie doczekali spotkania, odwiedzili na cmentarzu. Po śmierci stryja do końca utrzymywaliśmy bliski kontakt z cicią.

Eleonora Jakubiak

PODRÓŻ MOJEGO ŻYCIA

Pamiętaj, kto im studnię wykopał....

W tym roku minie pięć lat od mojej podróży do Harbinu. Został tam zorganizowany Pierwszy Światowy Kongres, na który zostali zaproszeni obywatele różnych krajów związanych przeszłością z tym północnochińskim miastem. Podczas tego wyjątkowego spotkania nie zabrakło nas, Polaków, którzy znacząco przyczynili się do rozwoju Harbinu. Społeczność polonijna była tu bardzo aktywna, miała swoje szkoły, urzędy, organizacje, firmy, czasopisma itp..

Zjazd stanowił okazję do zawiązywania i pogłębienia przyjaźni oraz do upamiętniania najważniejszych wydarzeń sprzed lat poprzez odsłonięcie tablic pamiątkowych.

Burmistrz Harbinu podczas ceremonii inauguracyjnej wystawy wyraził wdzięczność i przypomniał, że w budowie Harbinu uczestniczyło ponad 20 milionów obcokrajowców z ponad 40. krajów. Podkreślił, że: „my, Chińczycy, jesteśmy takim narodem, który czerpiąc wodę ze studni pamięta, kto im tę studnię wykopał”.

Zwiedziłam wiele ciekawych miejsc, o których słyszałam od rodziców. Spacerowałam po miejscach, po których chodzili moi dziadkowie, rodzice. Czułam wtedy więź z nimi, żałowałam, że nie mogę już im o tym opowiedzieć. Będąc w kościele, dawniej katolickim, wspominałam, że właśnie tu brali ślub rodzice, tu odbył się chrzest mojego rodzeństwa oraz różne uroczystości religijne, z których pozostały mi pamiątki i zdjęcia.

Pływałam statkiem po rzece Sungari, porównywałam zdjęcia Harbinu, który był wówczas osadą



rybacką, a obecnie jest dziesięciomilionowym miastem słynącym między innymi z pięknych rzeźb lodowych.

Nigdy nie zapomnę chwil spędzonych w filharmonii na koncercie symfonicznym pt. „Harbin moja ojczyzna” oraz spotkań przepięknych serdecznością i wdzięcznością.

Złożyliśmy wiązanki i zapaliliśmy znicze na nielicznych grobach Polaków i uzgadnialiśmy jak utrwalić pamięć ok. 2000 naszych rodaków, którym nie dane było powrócić do swojej ojczyzny.

Podróż ta uświadomiła mi, że więź z Harbinem i Harbińczykami z Polski trwa wiele lat i pomimo odległości i pandemii stale się pogłębia.

Eleonora Jakubiak





Piszesz wiersze? Świetnie. Pokaż, zamieścimy. Tym razem znów tylko Stanisław Odwrot. Czekamy na propozycje kolejnych osób.

Kącik poetycki

OPOWIADANIE WIERSZEM

Człowiek i wilk

Cz. I

Jan leśną drogą szedł nad jeziorem
bo ktoś tu widział wilki wieczorem.
Było pogodnie, kończył się wrzesień
i królowała już złota jesień.
Zwykle w tym miejscu leśniczy Janek
robił w obchodzie krótki przystanek.

Nagle usłyszał w pobliżu jęki
lecz przewyciężył on swoje lęki
i podszedł blisko skąd głos dochodził
- to wilk we wnykach głośno zawodził.
Chciał podejść bliżej ale warczenie
zabrzmiało groźnie jak ostrzeżenie.

Powoli w stronę zwierzęcia kroczy
cały czas patrząc wprost w wilcze oczy.
Dał mu kanapkę a wilk choć głodny
nie ruszył ale już był pogodny.
Wysunął łapę – mocno krwawiła
w miejscu gdzie szczęka się zakleszczyła.

Teraz bez lęku Jan zdjął pułapkę
a wilk od razu pożarł kanapkę.
Zaskakująca pomoc człowieka
- jak ma dziękować? na nic nie czeka,
znika w olszynie, czasu nie traci,
wkrótce dołączy do swoich braci.

Cz. II

W grudniu na zimę nadeszła pora
i wnet zamarzała tafla jeziora.
Tędy ze szkoły szedł Jaś do dziadka
bo za jeziorem jest jego chatka.
a kiedy z lasu wyszły dwa wilki
to nie marnował on ani chwili.

Pobiegł do dziadków na wprost, po lodzie
ale na środku znalazł się w wodzie
bo niezbyt mroźna jest wczesna zima.
Janek krawędzi lodu się trzyma
i krzyczy głośno, na pomoc woła,
tymczasem wilki krążą dokoła

Jan to usłyszał i wybiegł z domu,
widok powalił go jak od gromu.
Wezwał strażaków i pogotowie
w trosce o wnuka życie i zdrowie.

Pomóc nie może bo lód zbyt cienki
a jeden z wilków nadzwyczaj prędko.
Gdy był już blisko Jasia małego
spojrzał z oddali na leśniczego.
Poznał od razu tego człowieka
a więc pomocy już nie odwleka.

Lekko utykał, po chwili zawył
i towarzysza swego odprawił.
Podszedł ostrożnie wprost do chłopaka,
chwycił zębami poły kubraka
i ciągnął wolno lecz z całej siły
aż wszystkie mięśnie się naprężyły.

Nie reagował Jasiu zdrętwiał
bo z zimna ręce już mu zsiniały.
Lód trzeszczał ale zdarzył się cud
bo wilk wyciągnął chłopca na lód.

Potem do brzegu, do leśniczego
dociągnął Jasia półprzytomnego.
Gdy zwierzak leżał bardzo zmęczony
dostał pół szynki od Jana żony.

Dzielny wilk swoje zrobił a zatem
poszedł podzielić się mięsem z bratem.
Chwała niech będzie temu wilkowi,
pięknie odwdzieczył się człowiekowi.

WIOSENNE WIERSZOWANIE

Powitanie Wiosny 21 marca

Dzisiaj - do widzenia, zima nam powiedziała
a wiosna miłym – dzień dobry, nas powitała
i od rana słoneczko mocniej nas ogrzewa
a na drzewie za oknem ptak radośniej śpiewa.

Park ma więcej uroku, zielenią się mieni
a psy listy czytają z nosami przy ziemi.
Do życia przyroda gwałtownie się budzi
i krew szybciej krąży u zwierząt i ludzi.

Już kwitnące forsycje wiosenkę witają
a ludzie w sercach radość i nadzieję mają.
Ja tym bardziej się cieszę i nie bez przyczyny,
bo dzisiaj wypadają moje urodziny.

WRÓBELEK

Dzień Wróbla 20 marca

Mój krzew forsycji, tuż przy tarasie,
jest cały żółty, w wiosennej krasie
a na nim co dzień ten sam wróbelek.
Ja tego ptaszka nazwałem Felek.

Sypię mu ziarna, ze smakiem zjada
i po swojemu do mnie wciąż gada;
ćwir, ćwir człowieku, ćwir, ćwir dzień dobry,
ćwir, ćwir dziś mamy dzionek pogodny.

A nieopodal w gniazdku na krzaczku
pani wróblowa w szarym kubraczku
jest napuszona niczym kuleczka
bo swoim ciałkiem grzeje jajeczka.

Dzisiaj weselej ćwierka ptaszyna
bo powiększyła mu się rodzina.
W Święto Wróbelka Feluś dostanie
dżdżownicę oraz ryż na śniadanie.



fot. E. Janowska

SATYRA

Posprzątałi

Czyn Makarego, wsi nie wymienię,
zasłużył sobie na potępienie,
bo po remoncie śmieci i gruz
wozem do lasu po ciemku zwiózł.

I tu miał pecha brzydki chłopina
bo zobaczyła wszystko dziewczyna
i go nagrała będąc dość blisko
jak sobie robi tam wysypisko.

A potem w wiosce była narada
jak tu ukarać złego sąsiada.

Zeszło się spore młodzieży grono
i w nocy śmieci z lasu zwożono
pod dom sąsiada w środek podwórza
gdzie się zrobiła sterta dość duża.

Ten rano robiąc za progiem krok
przeżył prawdziwy i straszny szok.
Śmieci wróciły, więcej ich było
jakby badziewie się rozmnożyło.

Lecz to nie wszystko, obok na murze
namalowano litery duże.
Przeczytał, że jest nagrane wszystko,
ma wywieźć śmieci na wysypisko.



*Wiosna... Czas odrodzenia. I nadziei. Nie
traćmy jej. Umiera ostatnia. Podziwiamy
wiersze, piękne kwiaty, przyrodę, korzystajmy
ze słońca*

integrattek



SŁOWO NA WIELKANOC

Zmartwychwstanie

Pewien święty Kościoła, żyjący w VII wieku, Maksym Wyznawca, miał mówić, że Pascha rodzi wiarę, a wiara rodzi miłość i to jest cała Ewangelia...

W czas Zmartwychwstania Pańskiego wielokrotnie usłyszymy to słowo - Pascha.

Wielkanoc, Zmartwychwstanie, w kościele nazywane są często Świętem Paschalnym, śpiewane jest Orędzie Paschalne, a w Wielką Sobotę do kościołów uroczyste wnosi się poświęcony Paschał - płonąca świeca.

Pascha to największe święto starotestamentalnych Żydów. Po hebrajsku pesach oznacza przejście. Dla nich była to przede wszystkim pamiątka dawnego przejścia z niewoli egipskiej do Ziemi Obiecanej. Przejścia przez Morze Czerwone, przejścia z niewoli do wolności, przejścia z mroku do jasności, z tego co było stare do tego co staje się nowe.

W noc Zmartwychwstanie dokonała się Pascha Jezusa, a więc Jego przejście ze śmierci do życia.

Wielkanoc to pamiątka tego wydarzenia, ale rozumiana inaczej niż tylko radosne rozpamiętywanie, wspomnianie tego fundamentalnego dla historii świata wydarzenia sprzed 2000 lat.

Bo przecież w języku wiary sprawowanie, przeżywanie pamiątki, to przeniesienie, uobecnienie, w sposób tajemniczy, za pomocą słów i gestów liturgii, wydarzeń z przeszłości do teraźniejszości.

Dzięki wierze to co stało się kiedyś, w przeszłości, trwa i dzieje się teraz.

Tak chcemy przeżywać i patrzeć na Zmartwychwstanie Jezusa, które - jak czytamy w Ewangelii Św. Jana - dokonało się "wczesnym rankiem, pierwszego dnia po szabacie." (J 20, 1). Zmartwychwstanie, pascha Jezusa nie jest tylko wydarzeniem, które przemieniło serca i umysły najbliższych Jezusa. To nie tylko cud, który kiedyś wlał w serca Apostołów nadzieję, kazał inaczej spojrzeć na mękę

i śmierć ich mistrza i stał się źródłem i fundamentem ich misji.

Zmartwychwstanie to nie wydarzenie z przeszłości! Przecież i nas Bóg prowadzi tą samą drogą, którą kiedyś przebyli najbliżsi Jezusa z Nazaretu. Tak jak oni postrzegamy i rozumiemy świat, życie nasze i naszych najbliższych w świetle i przez pryzmat aktualnych doświadczeń. Nieustannie doświadczamy męki, cierpienia, obumierania naszych planów i nadziei. W tę rzeczywistość ludzkiego mroku wkracza Jezus z absolutną nowością zmartwychwstania. Jego pascha, przejście ze śmierci do życia nadaje nowy sens wszystkiemu temu, co stanowi życie nasze i naszych bliskich. On jest Panem życia i śmierci, także naszej śmierci i już żadne wydarzenia, z tymi najtrudniejszymi włącznie, nie wymykają się Jego pełnej miłości Boskiej władzy i panowaniu.

By jeszcze raz na nowo dostrzec tę prawdę po raz kolejny świętujemy ów "pierwszy dzień tygodnia", który zaczął się smutno, wręcz beznadziejnie, by przemienić się w radość i dać nadzieję życia wiecznego. Niech pascha Jezusa, to Jego przejście, rodzi w nas wiarę i miłość, niech przemiana nasze życie i staje się źródłem naszego wychodzenia ze śmierci do życia.

o. Marek Szafran SJ
(Parafia św. Andrzeja Boboli w Szczecinie)



*Spokoju, spokoju
i nadziei
na lepszy czas*

ŻYCZMY SOBIE

W kwietniu, w Święto Zmartwychwstania,
wiosna z wdziękiem nam się kłania,
bo za oknem kwitną drzewa
i kos pięknie rankiem śpiewa.

Poświęcone są jajeczka,
chleb, sól, mięso i babeczka.
W domu wszystko przystrojone,
palmy, bazy już w wazonie.

A na stole rarytasy;
żurek, bigos, stos kielbasy,
mazurek, babka drożdżowa
i sałatka jarzynowa.

Niech w te Wielkanocne Święta
człowiek o innych pamięta.
Dzieląc jajko życzymy sobie
by był Pokój w każdej dobie.

Stanisław Odwrot



RODZINNE PRZEPISY

Mazurek Mamy

Na Wielkanoc Mama piekła zawsze mazurek kajmakowy.
Oto przepis:

Kruche ciasto: 200 g masła (zimne), 300 g mąki, 100 g cukru pudru, szczypta soli, 3 ugotowane żółtka, masło do formy.

Masło posiekać w drobną kostkę wraz z mąką, dodać cukier i sól. Następnie dodać ugotowane żółtka przetarte przez sito. Zagnieść ciasto, uformować kulę i włożyć ją do lodówki na około 1 godzinę.

Formę wysmarować masłem i cienko wylepić ciastem uwzględniając rant o wysokości 1 cm. Nakłuć. Piec 12-15 minut w temperaturze 180 st. C.

Kajmak: ½ l słodkiej śmietany (30 proc.), 400 g cukru, 1 laska wanilii, 2-3 łyżki masła.

Śmietankę wlać do płaskiego szerokiego rondla, wsypać cukier oraz rozciętą laskę wanilii. Gotować ciągle mieszając. Gdy masa zacznie gęstnieć, kroplę wpuścić na talerzyk. Jeśli zastygnie od razu, zdjąć masę z ognia i lekko ostudzić, a następnie połączyć z masłem. Połową jeszcze ciepłego kajmaku polać ciasto i równomiernie rozprowadzić na powierzchni ciasta. Resztą kajmaku ozdobić brzegi mazurka. Zostawić do ostygnięcia. Udekorować w dowolny sposób. Można dodać bakalie, płatki migdałowe.



Baba drożdżowa

Przepis na tradycyjną świąteczną babę drożdżową przejęłam także od swojej Mamy, a ona od swojej...

Składniki: 1,5 szklanki mąki, 2 szklanki mleka, 15 dag drożdży, 5 żółtek, 1,5 szklanki cukru, szczypta soli, 1 kostka masła, rodzynki, skórka pomarańczowa.

1,5 szklanki mąki zaparzyć 2 szklankami gorącego mleka, dobrze wymieszać i pozostawić do wystygnięcia.

15 dag drożdży rozkruszyć w kubeczku, dodać 1 łyżkę cukru, 1 łyżkę mąki i zalać ciepłym mlekiem.



Gdy drożdże się podniosą, a ciasto ostygnie połączyć razem i wyrobić ręką i odstawić w ciepłe miejsce.

5 żółtek utrzeć z cukrem (1,5 szklanki) oraz szczyptą soli dodając 1 kostkę roztopionego masła. Dosypywać stopniowo mąkę (1 szklanka) i wybijać aż ciasto odejdzie od ręki. Dodać rodzynki wymoczone w koniaku oraz skórkę pomarańczową. Odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

Piec 40-50 minut w temperaturze 200 st. C. Po upieczeniu i ostudzeniu polać lukrem, który wykonujemy mieszając cukier puder z sokiem z cytryny i mlekiem.

Joanna Łuczak



”

Po raz kolejny okazało się, że życie pisze nam takie scenariusze, których ani byśmy nie wymyślili, ani się nie spodziewali. Jeszcze na dobre nie skończyła się pandemia, a już kolejne dramatyczne wydarzenie: wojna Rosji z Ukrainą. Wydawało się, że w Europie, tak bardzo doświadczonej zarówno w I jak i w II wojnie światowej, nigdy już do tego nie dojdzie. A jednak... Od 24 lutego wszystko jest zupełnie inne. Śledzimy wydarzenia pełni buntu, niepokoju, lęku. A jednocześnie otwieramy swoje serca i domy, by pomóc uciekającym z pożogi wojennej. Czym jest wojna? Co sądzą?... Możecie podzielić się swoimi refleksjami na ten temat - chętnie zamieścimy w następnym numerze. Tym razem swoje refleksje o wojnie prezentuje zespół redakcyjny "Integralka".

WYDAWAŁO SIĘ, ŻE NIGDY WIĘCEJ...

Urodziłam się 14 lat po II wojnie światowej, ale wciąż słyszałam o jej okropieństwach, zwłaszcza od Mamy, które akurat w tym czasie przeżywała swoją młodość. Babcia nic nie wspominała, pewnie było to zbyt trudne. Miałam gdzie mieszkać, co jeść, w co się ubrać, mogłam chodzić do szkoły, uczyć się. To było ogromne bogactwo w porównaniu do tragedii dzieci z czasów wojny. Bardzo im współczułam, nie potrafiłam zrozumieć po co są wojny, dlaczego ludzie się zabijają, dlaczego wciąż jest tak dużo zła. Lektury, filmy z tamtych czasów pełne były opowieści wojennych. „Medaliony” Zofii Nałkowskiej były tak wstrząsającą lekturą, niemal jak zwiedzanie muzeum holocaustu w Oświęcimiu i na Majdanku. Ale wydawało się, że

już nigdy więcej, przynajmniej w Europie, nie będzie wojny. Tymczasem...

Przypominają się słowa bardów. Bułat Okudźawa śpiewał:

„Pierwsza wojna – pal ją sześc
To już tyle lat
Druga wojna – jeszcze dziś
Winnych szuka świat
A tej trzeciej co chce
Przerwać nasze dni
Winien będziesz ty, winien będziesz ty.”
Ja? Ty? My?

Halina Pytel-Kapanowska

POSIWIAŁ W JEDNEJ CHWILI

Sama wojny nie przeżyłam, ale słyszałam o niej od dzieciństwa, zwłaszcza od dziadka. Do dzisiaj pamiętał jak sadzał mnie na swoich kolanach i opowiadał.

Kiedyś zapytałam, dlaczego jest taki siwiuteński. Opowiedział mi wtedy historię, która do dzisiaj wyciska mi z oczu łzy. Dziadkowie mieszkali w Nadleśnictwie Konty 25 km od Poznania. Tatusz mój był wtedy w partyzantce na Kielecczyźnie. A dziadek został aresztowany i wywieziony przez Niemców do obozu przejściowego w Górach Świętokrzyskich. AK, do której należał tata, zorganizowało dziadkowi ucieczkę. Obóz był otoczony wysokim betonowym murem, oplecionym u góry drutem kolczastym. Dziadek ubrany w „pasiak” musiał wspiąć się na

ten mur. Gdy to uczynił zahaczył nogawką o druty. To tak go przeraziło, że zaniemiał, a serce mu zamarło ze strachu. I w tej to właśnie chwili osiwiął całkowicie. Tak opowiadał. Bardzo to zapamiętałam nie mogąc uwierzyć, że można tak w jednej chwili posiwieć całkowicie. Późniejsze zdobywanie wiedzy w zakresie budowy włosa przekonało mnie, że było to możliwe, bo pod wpływem silnego stresu barwnik może całkowicie spłynąć.

Wojna zawsze jest złem. Zapamiętałam od dzieciństwa.

Joanna Łuczak

■ BĘDZIE WOJNA?

Dzieciństwo moich rodziców przypada na okres II wojny światowej i choć nie pamiętam, żeby w domu rozmawiano się na temat przeżytej wojny, to jednak słowo „wojna” było zakotwiczone w moim umyśle. Zapewne to wojna w Wietnamie odbiła piętno na mojej psychice, ponieważ w domu był już telewizor i chcąc nie chcąc, niekoniecznie od rodziców, dowiedziałam się o tym. Zadałam sobie wtedy pytanie: Będzie wojna? Bardzo się bałam, ponieważ skądinąd miałam świadomość, jakie spustoszenia uczyniła I i II wojna światowa.

Na okres mojego dzieciństwa przypadały czasy budowy nowych bloków w okolicy i zdarzało się, że przy wykopach pod fundamenty natrafiano na bomby z okresu wojny. Wtedy wszyscy mieszkańcy byli ewakuowani na bezpieczną odległość, żeby saperzy mogli wywieźć bombę unikając jej wybuchu w pobliżu ludzi. Wtedy też zadałam sobie pytanie: Będzie wojna? Bomby bowiem kojarzyły mi się z wojną (poniekąd słusznie), ale moja wyobraźnia szybowiała dalej, w kierunku właśnie ponownej napaści Niemców...

Również syreny wyjące w mojej okolicy (pewnie zapowiadające południe w pobliskich fabrykach lub z innej przyczyny) także budziły w mojej wyobraźni strach i pytanie: Będzie wojna? Nawet sygnały karettek pogotowia, które do dzisiaj powodują, że serce mi na chwilę zastyga – w dzieciństwie kojarzyły mi się, że może ktoś został już postrzelony i pewnie będzie wojna. Także huk w powietrzu powodowane wystrzałem – pewnie z wiatrówek do ptaków – też wyzwalaly we mnie poczucie niebezpieczeństwa.

Tak więc wojna pozostała w mojej wyobraźni jako coś, czego należy się bać. Chociaż dorastając w XX wieku i wkraczając dojrzałe w XXI wiek uzmysłowiłam sobie, że świat jest na tyle ucywilizowany, że coś takiego jak wojna nie powinno mieć miejsca - jednak się myliłam... Mamy od przeszło 20 lat XXI wiek i pojawiające się w mediach takie hasła, jak Putin, Ukraina, wojna znowu wyzwołyły we mnie strach. Wtedy to ponownie zadałam sobie pytanie: Będzie wojna?

Chociaż Szczecin jest oddalony o setki kilometrów od centrum wojny, to nigdy nie wiadomo, jak to się dalej potoczy. Putin jest strasznie mściwy i nieobliczalny, a Ukraińcy są niczemu winni i szukają schronienia u nas, w Polsce. Jestem dumna z mojego kraju, że tak pomaga uchodźcom z Ukrainy. Ale czy Putin nie zemści się na nas za to, że tak im pomagamy? Będzie wojna? Mój strach się potęguje...

Ela Janowska





MOJE PRZEMYŚLENIA DOTYCZĄCE

WOJNY XXI WIEKU

Nie do pojęcia

Brak mi słów żeby wyrazić co czuję w związku z okrucieństwem Rosji.

Czuję żal, ból i wściekłość jednocześnie. Nie mogę zrozumieć jak przywódca Rosji może tak bardzo okłamywać rodaków przedstawiając im całkowicie odwróconą rzeczywistość. Zakaz informacji z wolnych mediów powoduje całkowitą dezinformację Rosjan. Postawa Ukraińców, ich bohaterstwo i wiara w lepsze jutro, budzi podziw i szacunek. Wierzę, że nie pójdzie na marne ofiarności bohaterów, którzy ciągle narażają swoje życie, gotowi do jego poświęcenia.



Świat nie zapomni wydarzeń, które przejdą kiedyś do historii, a winni zostaną pociągnięci do odpowiedzialności.

Chwała Ukrainie!

Eleonora Jakubiak

UKRAINA

Walcz Ukraino

Znowu niestety czas niespokojny
bo blisko Polski doszło do wojny.
To atakuje armia Putina
a jego celem jest Ukraina.

Strzelają działa, czołgi, armaty,
leczą pociski, są duże straty.
Ciężkie nadeszły dla ludzi chwile,
giną żołnierze, giną cywile.

Ludzie ze strachu rzucają mienie,
wielu znajduje w Polsce schronienie.
Potrzebna pomoc jest dla sąsiada,
gdy wróg śmiertelny na nich napada.

Car Rosji Putin muskuły pręży
i tak jak dawniej chce być potężny.
Tym razem liczył pewnie na cuda
bo wygrać wojny mu się nie uda.

Sankcje się mnożą, świat się jednoczy,
Rosja nikogo już nie zaskoczy.
Jadą dostawy sprzętu i broni
a Ukraina dzielnie się broni.

Pokój na świecie jest zagrożony
więc cudzoziemskie będą legiony.
Trzeba odeprzeć, pokonać wroga,
to do zwycięstwa jedyna droga.

1 marca 2022

Ukraina walczy

Nadal trwa wojna na Ukrainie
i pewnie wiele dni jeszcze minie
oporu, walki, w trudzie i znoju
aż doczekamy się znów pokoju.

Rosja wysłała młodych żołnierzy,
władzy na życiu ich nie zależy.
Matki już pewnie z rozpacz płaczą,
nie wiedzą czy ich jeszcze zobaczą.

Śmierć w wojnie działa na obie strony
i żaden człowiek nie jest chroniony.
Gdy wielu Rosjan zaprotestuje
Putin niepewność i strach poczuje.

Wróg ten okrutny z przeszłości znany
chciałby nałożyć innym kajdany.
Miliony ludzi są zagrożone
więc dni Putina są policzone.

Gdy blisko Polski wojna się toczy,
ważne, gdy naród nasz się zjednoczy,
a ludzie których dopada twoga
niechaj się modlą do Pana Boga.

6 marca 2022

Stanisław Odwrot

ODEZWA DO PUTINA

Autorka Stanisława Celińska
(3.03.2022)

Co powiesz temu chłopcu,
Którym kiedyś byłeś?
Czy jeszcze żyje w tobie,
Czy już go zabiłeś?
A miało być tak pięknie:
Pałac, złoto, sława,
A teraz jest ci miłsza
Najkrwawsza zabawa.

Metalowe żołnierzyki
Ludźmi się stały
I innych żołnierzyków
Pozabijały.
A ty się cieszysz
I ręce zacierasz,
Nie czujesz tego,
Że już umierasz?!
Bo spadają na ciebie

Łzy dziecięce
I podnoszą wrogo
Zaciśnięte pięści.
Opamiętaj się lisie!
Niech się otworzy jama twa
Uderz się w piersi
Nim spłynie
Ostatnia dziecięca łza.
Jeżeli masz jeszcze
Resztki sumienia
Wstrzymaj agresję

I wszelkie zniszczenia.
Do tego małego chłopca
Co mieszka w tobie wołam:
Zdepcz mężnie szatana,
Wyzwól anioła.
Uklęknij, świat przebłagaj
Jeszcze masz minutę,
Jeszcze nie jest za późno
Na skruchę, pokorę, pokutę!



„Ludzkość musi położyć kres wojnie,
bo inaczej wojna położy kres
ludzkości”

John. F. Kennedy

Modlitwa o pokój

Stanisława Celińska

Panie mój wszystko mam niczego nie brak mi
Dałeś talent i moc spełniłeś moje sny
Proszę pozwól zachować to co mam
Niech złe moce już nie zagrażają nam
Chcemy bezpiecznie doczekać późnych lat
Ześlij proszę pokój na cały świat

Naród poraniony wśród wojennych zamieci
Za wolność ginęli dorośli za wolność ginęły dzieci
Teraz pokojem cieszę się dni tyle
Chciałabym mój Boże żyć jak dotąd żyję
Proszę pozwól zachować to co mam
Niech złe moce już nie zagrażają nam

Chcemy bezpiecznie doczekać późnych lat
Ześlij proszę pokój na cały świat
Ześlij proszę pokój na cały świat
Panie wiem jak trudno wciąż walczyć ze złem
Ono ludzi zwodzi często wierzą w nie

Chętnie pomożemy bo świat to nasz dom
Serca swoje złączymy i pokonamy zło
Chcemy bezpiecznie doczekać późnych lat
Ześlij proszę pokój na cały świat
Ześlij proszę pokój na cały
Pokój gołębiami na ramieniu siada

Nie zna co nieszczęście wojna i zagłada
Mocno go przytrzymaj nie pozwól odlecieć
Niech z nami zostanie przez tysiąclecia



„Starość to czas dawania. Jesteś jak jabłonna obwieszona jabłkami, które już tobie są niepotrzebne. Nieważne jest już rozmnażanie się, tylko żeby obdzielić innych tym, co masz i historiami, wspomnieniami, myślami”.

Olga Tokarczuk

„Wielce inspirująca refleksja. Myślę, że także w tym trudnym czasie. Nie mamy zbyt wiele sił fizycznych, ale swoim doświadczeniem zawsze możemy się podzielić. I w taki sposób pomóc, także tym, którzy musieli opuścić swój kraj i są obecnie naszymi gośćmi.



W obiektywie Ludwika Naklickiej

Syrenie Stawy



PRZYJAŹŃ NA PAPIERZE

Pokłosiem wakacji spędzonych na koloni w górach po zakończeniu szkoły podstawowej była korespondencja z jedną z dziewczynek, która pierwsza do mnie napisała. Miała na imię Odeta i mieszkała na drugim końcu Polski. Nasza korespondencyjna przyjaźń trwała długie lata, aż do dorosłości. Pisałyśmy do siebie o wszystkim, ale nie było dane nam się spotkać. W latach 80. cała rodzina Odety wyemigrowała do RFN (tzw. Niemcy Zachodnie), a ja byłam niepokieszona, że wizja naszego spotkania oddaliła się już na zawsze. Niemniej jednak nasza korespondencyjna przyjaźń trwała, choć listy musiały teraz pokonywać dłuższą drogę.

W RFN Odeta urodziła drugie dziecko i rozwiodła się ze swoim mężem, miała teraz drugiego partnera Niemca. I w końcu dojrzałyśmy obie, żeby spotkać się osobiście, już nie w Polsce, a za granicami naszego kraju. W tym celu Odeta musiała mi przysłać specjalne zaproszenie, żebym mogła otrzymać paszport, na który czekałam kilka miesięcy, stojąc nocami w kolejce do urzędu - po dwukrotnej próbie udało się. Zaczęłam szykować się do podróży życia.

Przyznam, że na ten wyjazd musiałam łączyć pieniądze, stanowiące trzykrotność mojej ówczesnej pensji. Wyjazd do Warszawy, nocleg w hotelu i lot samolotem do Frankfurtu nad Menem. Odeta przywitała mnie na lotnisku i pojechałyśmy samochodem do urokliwej miejscowości Heidelberg, gdzie mieszkała. Oszołomiona przepychem Zachodu czułam się szczęśliwa, że w końcu spotkałyśmy się na żywo po 15 latach, chociaż było trochę dziwnie - Odeta była bardzo pewna siebie, nieco inna niż z listów, ja zaś onieśmielona jej temperamentem, nie dałam po sobie poznać, że mam tremę.

Poznałam całą rodzinę Odety oraz jej znajomych z Polski, którzy też tutaj osiedlili się. Podczas wspólnych spotkań nasze rozmowy były prowadzone po niemiecku, a ja wysilałam się, żeby cokolwiek zrozumieć, bo nie byłam osłuchana z tym językiem. Było mi trochę przykro, że dla jednego Niemca (partnera Odety) wszyscy Polacy w tym gronie mówili po niemiecku zupełnie nie licząc się z gościem, czyli ze mną... Tłumaczyłam to sobie, że przynajmniej podszkolę się w języku i tak też się stało, chociaż żal pozostał...

Kolejnym zgrzytem był fakt, że mój pobyt w RFN był zaplanowany na 4 tygodnie (miałam już wykupione bilety powrotne), a za dwa tygodnie Odeta planowała rozpocząć pracę i być może mój pobyt nie

był jej na rękę, ale wcześniej nie ustalałyśmy tej kwestii... Podczas jej pracy sama sobie organizowałam czas, pomagałam w pracach domowych i jeździłam do centrum autobusami (miałam swoje marki) i wcale się nie nudziłam.

Nie przeczę, na początku byłam rozpieszczana, przywitali mnie uroczystym obiadem, organizowali mój czas najlepiej, jak tylko potrafili – pokazywanie miasta i ościennych okolic, kolacje w restauracji, wspólne zakupy, grillowanie na działce u znajomych, zabieranie mnie na imprezy lokalne, basen i treningi, w których oni uczestniczyli. Byłam zszokowana wszelkim dobrobytem wokół, zafascynowana kolorowymi reklamami i pełnymi półkami w sklepach.

Mimo wszystko byłam baczny obserwator wszystkich niuansów i oprócz zachwytu zaczynałam zauważać różnice między wyobrażeniem o mojej przyjaciółce z listów, a faktycznym jej wizerunkiem - jaką była matką, gospodynią, kobietą. Swoimi spostrzeżeniami nie dzieliłam się z nikim, zachowując je tylko dla siebie.

Mimo wszystko wyjazd uznałam za bardzo udany. Po przyjeździe do Polski zaraz napisałam list do Odety, w którym dziękowałam za gościnę i kontynuowałam naszą znajomość korespondencyjną. Listy od Odety przychodziły jednak coraz rzadziej, aż w ogóle mi nie odpisała... Czyżby moja osoba ją zawiodła tak, jak moje wyobrażenie o niej? Widać papierowa przyjaźń nie miała szans na przetrwanie. Szkoda, że tak to się skończyło...

Elbieta Janowska



Heidelberg- zabytkowy zamek i most nad rzeką Neckar



”

W 2022 roku TWK w Szczecinie obchodzi swoje 50-lecie. Wspominamy więc ludzi związanych ze stowarzyszeniem i ze Szczecinem. Tym razem nasze słynne Filipinki.

WSPÓLNE IMIĘ - FILIPINKI

Chyba wielu z nas, szczególnie z tych wcześniej urodzonych, pamięta zespół Filipinki. W skład zespołu wchodziły dziewczyny z Technikum Handlowego w Szczecinie. Były to dziewczyny skromne, wdzięczne i radosne. Nie miały wykształcenia muzycznego, ale dzięki ciężkiej pracy, talentowi i na pewno szczęściu, zaszły tak daleko. Zespół powstał w 1959 roku na 15-lecie Zespołu Szkół nr 3, a ich nazwa pochodzi od tytułu czasopisma dla dziewcząt „Filipinka”. Inicjatorem zespołu był Jan Janowski, nauczyciel. Już w 1961 roku otrzymały Wyróżnienie w Wielkim Festiwalu Muzyki, Pieśni i Tańca we Wrocławiu. Wzięły udział w konkursie „Mikrofon dla wszystkich” zorganizowanym przez polskie radio, zyskały popularność i otrzymały propozycję nagrań. Dzięki wykonaniu piosenek takich jak „Do widzenia profesorze”, „Jedno wspólne imię mamy - Filipinki”, „Wala Twist” zespół znała cała Polska.

W latach 1959-1974 nagrały ponad 150 piosenek, dały ponad 4000 koncertów w Polsce, Związku Radzieckim, Kanadzie, Stanach Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii, Niemczech, Szwecji, Bułgarii i Czechosłowacji. Wydały kilkanaście płyt.

Filipinki to wizytówka naszego miasta tamtych czasów. Do dziś możemy zanucić piosenki, które pamiętamy.

Eleonora Jakubiak

*Jedno wspólne imię mamy - Filipinki
Wszystkie tak się nazywamy Filipinki
Dzień po dniu tak jak dziś ręka w rękę
Jeden cel wspólna myśl jaką śpiewać wam
piosenkę*

*Zagubiły swe imiona Filipinki
Ale nie są tym zmartwione Filipinki
Własne imię zaginęło no i cóż
Mamy wspólne*

*Czasem naprawdę bywa heca
Gdy ktoś używa wzniosłych słów
Jaka patronka ci przyświeca*

*Kiedy jej święto mów!
Wiemy że chce na imieniny
Jednej z nas kupić bukiet róż
Nie wie dla Eli czy Haliny
Powinien wiedzieć już*

Jedno wspólne imię mamy - Filipinki



BRAMA PORTOWA

Przed II wojną światową brama nosiła nazwę Brama Berlińska, ponieważ prowadziła przez nią droga ze Szczecina do Berlina. Usytuowana jest na zachód od Starego Miasta, pośrodku jednego z głównych węzłów komunikacyjnych centrum Szczecina.

Brama powstała w trakcie pruskiej rozbudowy twierdzy szczecińskiej w latach 1724-1740. Autorem projektu bramy, a także i całości szczecińskich fortyfikacji był Gerhard Cornelius von Walrave - architekt i inżynier wojskowy holenderskiego pochodzenia. Mury bramy wzniesiono w 1724 roku, a rzeźbiarski wystrój zewnętrznej elewacji wykonał Bartolomeo Darnart - nadworny rzeźbiarz króla pruskiego Fryderyka Wilhelma I. Architektura bramy utrzymana jest w formie późnego baroku. Ściany i sklepienia murowane są z cegły wypalanej w Belgii, a elewacje i szczyty wraz z bogatą dekoracją rzeźbiarską wykonano z piaskowca sprowadzonego z Saksonii.

Brama ma kształt wydłużonego prostokąta ze sklepionym przejazdem. W obu barokowych elewacjach, którym nadano reprezentacyjny charakter, otwór przejazdu zamknięty został łukiem pełnym. Nad łukiem przejazdu umieszczono kartusz z monogramem króla Fryderyka Wilhelma I, a po jego bokach - dwie personifikacje bogini sławy - Famy. Następnie zbudowano elewację wewnętrzną, której dekorację wykonał rzeźbiarz Meyer. Elewacja ta wychodziła na Zielony Plac Parad.

Z czasem mury obronne hamowały rozwój, więc w 1873 roku zapadła decyzja o zniesieniu fortyfikacji. Dzięki staraniom konserwatorów zabytków popartym przez następcę tronu, późniejszego cesarza Fryderyka, udało się uratować przed rozbiórką obie barokowe bramy: Berlińską i Królewską. Władze wojskowe przekazały obie budowle miastu. W 1877 roku przystąpiono do remontu Bramy Berlińskiej przekształcając ją w obiekt wolnostojący. Zbudowano z obu stron ceglane mury przyporowe tworząc elewacje boczne, odnowiono wewnątrz, a przejazd zamknięto z obu stron kratami. W 1892 roku zamurowano przejazd elewacji wewnętrznej, tworząc konchowo zamkniętą niszę. W tym miejscu, przy zbiegu trzech ulic: średniowiecznego traktu przecinającego Stare Miasto (dzisiaj ul. Wyszyńskiego), pruskiego Zielonego Placu Parad (dzisiejsza al. Niepodległości) i dawnej ulicy Lipowej (obecnie al. 3 Maja) w 1902 roku umieszczono fontannę według projektu berlińskiego

artysty Reinholda Felderhoffa, przedstawiającą nagą grecką boginię Amfitrytę, żonę Posejдона, znajdującą się na rydwanie ciągniętym przez dwa rumaki. Podczas przebudowy ulicy w tej części miasta okazało się, że pomnik przeszkadza w sprawnej komunikacji, w związku z czym w 1932 roku pomnik i fontannę zdemontowano. Później otwarto przejazd, w który wstawiono starą kratę. W 1942 roku wobec zagrożenia nalotami bombowymi zdemontowano oba szczyty, których elementy zmagazynowano w Lesie Arkońskim. Samą bramę obsadzono bluszczem i tak przetrwała wojnę. Zdobione szczyty i ozdoby odnaleziono w roku 1957 i z powrotem zamontowano na bramę. W 1978 roku adaptowano wewnątrz bramy na sklep „Cepelii”. W 1992 roku poddano gruntownej konserwacji i renowacji obie elewacje budowli. Miałem okazję przyglądać się tym pracom, ponieważ pracowałem wtedy w budynku naprzeciw Bramy. Przy szlifowaniu górnej elewacji była ona osłonięta. Akurat wtedy nadciągnęła straszna wichura. Z osłony zrobił się żagiel i szczyt bramy zaczął się chwiać grożąc zniszczeniem. Zamknięto w pobliżu ruch kołowy i pieszy, a robotnikom z narażeniem życia udało się odciąć osłonę i zabezpieczyć szczyt bramy. Od 2015 roku wewnątrz Bramy mieści się Teatr Kameralny.

Stanisław Odwrot





LEKTURY

poszukiwaniu mądrości życia



To 100 opowiadań z całego świata zebranych przez Margaret Silf. Ten zbiór gromadzi mądre opowieści z całego świata, które wyrastają z wielu różnych kultur, a mimo to posługują się językiem uniwersalnym. Te opowieści skupiają się na szukaniu prawdy i sensu, szukaniu własnego przeznaczenia, odnoszeniu zwycięstw dobra nad złem, znajdowaniu skarbu w drobiazgach codzienności, trzymaniu się trwałych wartości w życiu, odnajdywaniu właściwej relacji z sobą i całym stworzeniem.

Dziurawe wiadro (opowieść z tradycją)

Był sobie raz cudowny ogród. Ogrodnik czuł się z niego niezwykle dumny i bardzo się o niego troszczył. Codziennie wędrował do wielkiej szopy na odległym końcu grodu, brał z niej dwa wiadra i napełniał je połyskującą wodą z pobliskiego strumienia. Potem nosił wodę wąską ścieżką, aby podlać grządki z kwiatami. Do podlewania kwiatów używał dwóch wiader, które przechowywał w szopie. Jedno było nowe i błyszczące, niedawno kupione w ogrodniczym sklepie. A drugie było stare, rozsypujące się, służyło w ogrodzie już od bardzo dawna i miało swoje najlepsze dni za sobą.

Ogrodnik napełniał co rano oba wiadra i zanosił na kwiatowe grządki. Nowe wiadro pyszniło się. Można mu było zaufać, że doniesie swoją zawartość do samych grządek i nie uroni nawet kropli. Sfatygowane stare wiadro, porównując się z nim, bardzo się wstydziło. Wiedziało, że jest dziurawe i co rano martwiło się, widząc, że zanim ogrodnik dojdzie do rabatek, większość wody wycieka obok ścieżki i marnuje się.

Czasami oba wiadra rozmawiały ze sobą, gdy ogrodnik niósł je do kwiatowych grządek.

- Widzisz, jakie jestem skuteczne – chełpiło się nowe wiadro.

- Jak to dobrze, że ogrodnik ma mnie, bo dzięki mnie może być pewien, że kwiaty będą codziennie podlane. Nie wiem, dlaczego nadal zaprzęta sobie tobą głowę. Jesteś zupełnie bezwartościowe.

A stare zniszczone wiadro odpowiadało jedynie:

- Wiem, że nie ma ze mnie pożytku, ale bardzo się staram. Jestem szczęśliwe, że choć odrobinę mogę przydać się ogrodnikowi.

Pewnego dnia ogrodnik usłyszał tę rozmowę. Kiedy dotarł do grządek, podlał je jak zawsze, wykorzystując całą wodę z nowego wiadra i tę połowę, jaka została w starym ciekącym kubku. Potem podniósł oba wiadra, teraz puste, i powiedział do nich:

- Dziękuję wam obu. Spisałyście się jak co dzień wspaniale. Teraz zaniosę was z powrotem do szopy, ale gdy będziemy szli, chcę, żebyście uważnie przyjrzały się ścieżce.

Oba wiadra robiły tak, jak sobie życzył ogrodnik. Zauważyły, że wzdłuż ścieżki po jednej stronie – tej, po której ogrodnik zawsze nosił nowe wiadro – znajdowała się goła ziemia. Po drugiej zaś stronie – tej, po której nosił przeciekające wiadro – widać było wyłaniające się młode, świeże zielone pędy, które po kilku tygodniach zmieniały się w piękne polne kwiaty rosnące rzędem przy ścieżce do ogrodu.

Wybrała: elkajan



„Przy pomocy książek wielu staje się ludźmi uczonymi nawet poza szkołą, bez książek zaś nikt nie wykształci się nawet w szkole.”

Jan Amos Komeński

LEKTURY

Namaluj mi słońce



Powieść Gabrieli Gargaś wzrusza, bawi, intryguje i wyzwala wiele pozytywnych emocji. Główna bohaterka Sabina prowadzi Stowarzyszenie Ludzi Samotnych i spotyka się z ludźmi, którzy opowiadają jej o swoich kłopotach, problemach i rozterkach; ma podpisaną umowę również z hospicjum, gdzie nader troskliwie spędza czas z podopiecznymi. W ten sposób zarabia na życie, spotykając się i wysłuchując innych. Sama również nie ma łatwego życia, jest samotna i boi się opowiadać o swoich uczuciach.

Pewnego dnia poznaje w parku małą dziewczynkę Marysię, która sama zaczepia Sabinę pragnąc się z nią zaprzyjaźnić i prosi ją o namalowanie słońca. Sabina początkowo niechętnie odnosi się do tej znajomości, która z czasem przeradza się w wyjątkową przyjaźń, bo dziewczynka nie daje za wygraną i szybko zdobywa serce kobiety. Marysia wychowywana przez samotnego ojca jest niezwykle dojrzała, jak na swoje siedem lat. Sabina dzięki niej nauczyła się być obserwatorem życia, nauczyła się bez troski i braku skostnienia.

Kiedy Sabina dzięki Marysi jest zdecydowanie szczęśliwsza, a jej życie staje się spokojniejsze, na jej drodze pojawia się Maks – ojciec dziewczynki, bardzo przystojny, obarczony niełatwą przeszłością. Początkowo Maks jest w oczach Sabiny aroganckim i pewnym siebie mężczyzną, który

uważa, że dla dobra Marysi powinni spotykać się wspólnie co jakiś czas pod pretekstem stworzenia dla Marysi namiastki rodziny.

Z czasem między Sabiną i Maksem rodzi się uczucie, któremu wiernie sekunduje Marysia. Nie mając matki traktuje Sabinę jak zastępczą mamę i jest z tego bardzo dumna, ponieważ zawsze czuła się gorsza wśród koleżanek posiadających oboje rodziców. Dziewczynka stopniowo zajmuje trwałe miejsce w sercu Sabiny i jej rodziny, do której wyjeżdżają na wakacje. Marysię kochają wszyscy spotykani po drodze bliscy Sabiny, a w Maksie widzą przyszłego jej męża. Wszystko zmierza ku szczęśliwemu finałowi, dopóki nie pojawia się prawdziwa matka Marysi, która porzuciła ją, gdy dziewczynka była malutka...

Książka G. Gargaś jest wspaniałą historią o przyjaźni i oddaniu, o prawdziwych problemach i emocjach towarzyszących każdemu z nas. Na kartach powieści możemy odnaleźć prawdziwe życiowe mądrości, a historie ludzi odwiedzających stowarzyszenie Sabiny budzą różne emocje, bo każda historia jest inna i jedyna w swoim rodzaju.

Fabula książki kręci się wokół samotności, ale jest to powieść ciepła i optymistyczna. Napisana lekkim językiem, okraszona humorem i wiarą w marzenia, napawa optymizmem i pozytywną energią. Bez względu na wiek i płeć można tu znaleźć sporo wartości bliskich sercu każdego z nas.

Elżbieta Janowska



"Książki kochają każdego, kto je otwiera, dając mu poczucie bezpieczeństwa i przyjaźń, niczego w zamian nie żądając..."

Cornelia Funke

"Czytanie dobrych książek jest niczym rozmowa z najwspanialszymi ludźmi minionych czasów"
Kartezjuszi



ESTETYKA NA TALERZU

Przyjmowanie gości i nakrywanie do stołu, to ucztą nie tylko dla podniebienia, ale i dla oka, ponieważ estetyka to podstawa naszego sukcesu. Wiedzona doświadczeniem wyniesionym z domu rodzinnego udoskonalałam swój warsztat kulinarno-estetyczny w życiu dorosłym, zaopatrując się w porządną zastawę stołową dla 12 osób. Młode gospodynie powinny z góry zadbać o takie wyposażenie.

Pierwszym etapem jest oczywiście takie przygotowanie potrawy, żeby nie tylko smakowała, ale i miała przyjemny dla oka wygląd – tutaj wykorzystujemy kolory i kształty składników. Również wybieramy odpowiednie naczynie, na którym będzie eksponowana potrawa. Ważny jest także sposób wyeksponowania tej potrawy na półmisku, żeby zachęcała do jedzenia (patrz: zdjęcia obok).

Ciasta najlepiej układać na piętrowej paterze, do tego dokładamy specjalne szczypcy do ciasta. Ciasta są niezwykle dekoracyjne, powinny być krojone na równe kawałki eksponując ich przekrój, np. Fale Dunaju (przepis obok). Jeśli zaś podajemy tort, to jego krojenie powinno odbywać się przy gościach, żeby mieli okazję zachwycić się jego dekoracją.

Kolorowe sałatki powinny być umieszczone w szklanej salaterce, żeby wyeksponować kolory i było widać składniki tej sałatki; ponadto na ściankach naczynia można również ułożyć plasterki jajek, ogórka czy marchewki. Sałatki warstwowe dodają efektu, kiedy widać kolejne warstwy tej sałatki, np. Sałatka Gyros (przepis obok).

Oczywiście do podawania wszystkich potraw służą specjalne łypatki, łyżki, szczypczyki, widelczyki, za pomocą których nabieramy potrawę na swój talerzyk. Również przy każdym nakryciu dla gościa powinna być umieszczona serwetka (jest wiele sposobów na jej składanie), a jeśli nie, to obowiązkowo specjalny serwetnik powinien stać na stole.

Nie trzeba chyba wspominać o obrusie, który powinien być czysty i wyprasowany (tutaj najlepiej nadają się wodoodporne adamaszki), najlepiej w białym kolorze, który świetnie kontrastuje z kolorem potraw. Niemniej jednak kolorowe obrusy (w jednolitym kolorze) także są wskazane, np. obrus granatowy do biało-niebieskiej zastawy. Na stole powinien również stać jakiś stroik, wazonik z kwiatami, świece lub inny element dekoracyjny, najlepiej na środku stołu.

Przed przyjściem gości stół powinien być już nakryty i przygotowany dla gości – dobrze jest wcześniej zaplanować miejsce ustawienia każdej potrawy (taka przymiarka pustych naczyń), żeby wszystko się zmieściło i ładnie wyglądało. Nakrywanie stołu będzie więc odbywało się bez dylematu, gdzie to postawić.

Dobrze jest przygotować wcześniej kawę i herbatę (w termosie lub na podgrzewaczu). Również pieczywo możemy wcześniej pokroić trzymając je w woreczku, żeby później tylko donieść, a nie tracić czasu na krojenie. Masło także powinno być odpowiednio wcześniej wyjęte z lodówki z obowiązkowym nożykiem do masła. Co najmniej pół godziny przed przyjściem gości wszystko powinno być przygotowane, a gospodyni ma wtedy czas dla siebie i na odpoczynek.



NASZE PRZEPISY

SALATKA GYROS

Jest to sałatka warstwowa, która powinna być podana w szklanym naczyniu, żeby wyeksponować jej walory. Potrzebujemy następujące składniki:

- 3 pojedyncze filety z kurczaka (piersi), duży słoik ogórków konserwowych, średnia cebula, puszka kukurydzy, puszka groszku, ½ kapusty pekińskiej, 2 pomidory, 2 ząbki czosnku, keczup, majonez, 3 łyżeczki przyprawy „Gyros”, 2 łyżki oleju.

Filety kroimy w małą kostkę, mieszamy ze zmiądzonym czosnkiem i przyprawą. Na patelni rozgrzewamy olej, smażymy mięso

i studzimy. Ogórki i cebulę kroimy w drobną kostkę, kapustę na kawałki, pomidory w kostkę. W salaterce układamy kolejno:

mięso, ogórek, cebula, keczup, ½ puszki kukurydzy, majonez, groszek, majonez, reszta kukurydzy, kapusta, pomidory. Wierzch smarujemy majonezem, a na nim rysujemy kratkę z keczupu lub robimy tzw. mazaje. Alternatywnie możemy zrezygnować z groszku i pomidora, ale pozostałe składniki obowiązkowe.



CIASTO FALE DUNAJU

To ciasto warstwowe z wiśniami, gdzie do jasnego ciasta wtapiają się wiśnie zanurzone w cieście ciemnym tworząc charakterystyczne „fale”. Potrzebujemy następujące składniki:

- 1 słoik (720 ml) wiśni, 20 dag masła lub margaryny, 15 dag cukru, 1 cukier waniliowy, 4 jajka, 30 dag mąki, 2 czubate łyżeczki proszku do pieczenia, 5 łyżek mleka, 2 łyżki kakao, tłuszcz do formy lub papier do pieczenia; na krem i do dekoracji: 1 budyń waniliowy, 450 ml mleka, 8 dag cukru, 1 kostka masła, 5 dag czekolady.

Wiśnie osączyć z zalewy. Miękki tłuszcz utrzeć z cukrem na puszystą masę. Podczas ucierania dodawać po

1 jajku. Mąkę zmieszać z proszkiem do pieczenia, dodawać porcjami do ucieranej masy na przemian z 4 łyżkami mleka. Mniejszą blaszkę napełnić połową ciasta i wyrównać powierzchnię. Do reszty ciasta dodać kakao i pozostałe mleko, wymieszać. Rozsmarować na jasnym cieście w formie. Na wierzchu ułożyć wiśnie. Blaszkę wsunąć do nagrzanego piekarnika, piec 40 minut w temperaturze 200 stopni. Po upieczeniu przestudzić.

Przygotowujemy krem. Proszek budyniowy rozetrzeć z kilkoma łyżkami mleka. Resztę mleka zagotować z cukrem. Dodać rozprowadzony budyń i mieszać do zgęstnienia.. Odstawić do przestygnięcia. Masło utrzeć na puszystą masę. Podczas ucierania dodawać stopniowo przestudzony budyń. Krem rozsmarować na cieście. Czekoladę stopić w garnuszku z odrobiną mleka i połączyć krem lub zrobić mazaje z czekolady. Można też posypać pokruszoną czekoladą.

Smacznego!



Elżbieta Janowska



Jak już wspominaliśmy w poprzednim numerze chcemy zamieszczać różne Wasze wspomnienia, trochę śmieszne, szkolne, wpisy do pamiętników, rysunki Waszych dzieci lub wnuków. Co kto ma, czym chciałby się podzielić z innymi. Zapraszamy do współpracy.

integraterek

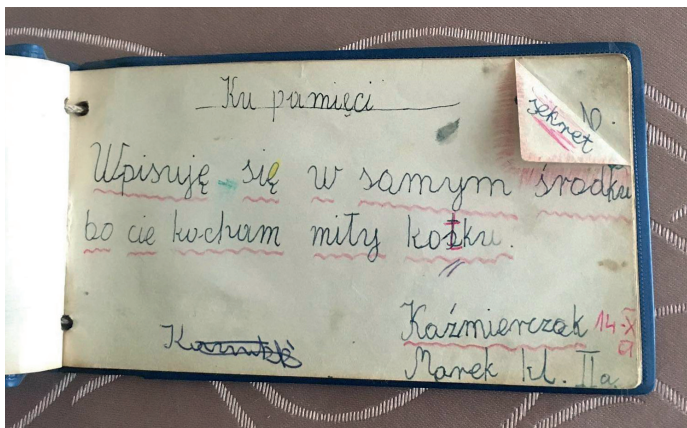
Powiedzonka naszych wnuków

Taaaka iba...

Tata wrócił z wędkowania trzymając w rękach wielkiego szczupaka. Widok ten przeraził 2,5 letnią córeczkę, ale potem z wielkim przejęciem opowiadała każdemu jak: „tata złapał taaaką ibę, a ona zrobiła opa”

elja

Z pamiętnika Asi



Z magicznego notesu Eli

Igraszki językowe

Doprowadziłem was do ruiny – rzekł przewodnik wycieczki, wskazując na stare zamczysko.

- Nie przelewa mi się! – zawołał z radością kelner napełniając kieliszki.
- Dlaczego zamykasz oczy podczas picia? – Bo lekarz powiedział mi, że bym nie zaglądał do kieliszka.

Do Towarzystwa Przyjaciół Zwierząt wpłynęła skarga na niejakiego Lepolda Torturka, który od dłuższego czasu ze swoją żoną drze koty.



CZWORONOŻNI PRZYJACIELE

Moja sunia Fifi

Fifi będzie miała niedługo piętnaście lat. Przez wszystkie te lata okazuje swą wdzięczność, przyjaźń i przywiązanie. Chociaż już źle widzi i słyszy ciągle jest wesoła, aktywna i instynktownie wyczuwa, kiedy wracamy do domu. Okazuje wielką radość, jak dawniej, albo jeszcze bardziej.

Często wracam wspomnieniami do chwili, kiedy dzieci się usamodzielniały i wyprowadziły zabierając swojego pupila. Tylko kilka dni udało mi się żyć bez



zwierzątko. Wybrałam się do schroniska i przywozłam stamtąd Fifunię, która mieściła mi się na jednej dłoni. To ona zapełniła mi pustkę, jaką odczuwałam.

Od dzieciństwa pamiętam, że zawsze w domu było jakieś zwierzątko, czasami nie tylko jedno. Widok bawiących się czworonożnych przyjaciół zawsze działał kojąco i anty-stresowo, łączył rodzinę.

Eleonora Jakubiak



Z dobrych i sprawdzonych rad warto skorzystać. Sprawdź!

integraték

TOPINAMBUR

cenne warzywo

Topinambur, inaczej słonecznik bulwiasty, karczoch jerozolimski lub gruszka ziemna, to roślina spokrewniona ze słonecznikiem zwyczajnym. Pochodzi z Ameryki Północnej, gdzie przez rdzenne ludy był uprawiany jeszcze w czasach prekolumbijskich. Byli to przede wszystkim Indianie z plemienia Topinambore, czemu roślina zawdzięcza swą potoczną nazwę. Topinambur trafił do Europy wraz z odkryciami geograficznymi. Mieszkańcy Starego Kontynentu uprawiają tę roślinę od XVIII wieku

Topinambur jest bogatym źródłem cennych składników, korzystnie wpływających na nasze zdrowie. Topinambur zawiera wiele istotnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu witamin, w tym A, B6, C, E, K oraz tiaminę, ryboflawinę, niacynę i kwas foliowy. Znajdziemy w nim także niezbędne minerały, takie jak wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, sód oraz cynk. Dzięki temu topinambur wykazuje szereg właściwości zdrowotnych:

- obniża poziom cukru we krwi,
- obniża cholesterol i reguluje ciśnienie,
- reguluje pracę układu pokarmowego,
- zapobiega chorobom jelita grubego,
- wspiera działanie układu nerwowego,
- oczyszcza organizm,
- wspomaga odchudzanie.

Ze względu na właściwości topinamburu, roślina ma bardzo szerokie zastosowanie w kuracji i leczeniu wielu schorzeń. Za sprawą dużej zawartości inuliny, znajdującej się w bulwach rośliny, po topinambur mogą sięgać osoby chorujące na cukrzycę typu 2.

Zawarta w topinamburze inulina obniża też poziom cholesterolu LDL – czyli tak zwanego złego cholesterolu, w ten sposób przeciwdziałając rozwojowi miażdżycy. Topinambur pozwala również regulować ciśnienie tętnicze, co jest możliwe dzięki sporej zawartości potasu.

Inulina pobudza też perystaltykę jelit, dlatego topinambur może być z powodzeniem stosowany przez osoby zmagające się z zaparciami i innymi problemami trawiennymi. Spożywanie topinamburu

pomaga również zapobiegać owrzodzeniom żołądka i jelit. Topinambur w diecie pozwala także dostarczyć do organizmu witaminy z grupy B oraz magnez, które skutecznie wspierają funkcjonowanie układu nerwowego.

W topinamburze znajdują się też pektyny i błonnik, które w połączeniu z inuliną pomagają oczyścić organizm z toksyn. Soki z topinamburu mogą być natomiast stosowane w leczeniu oparzeń, owrzodzeń i zmian łuszczycowych.

Bulwy topinamburu są niezwykle soczyste i mają delikatny, słodkawy smak, który może nieco przypominać orzechy lub karczochy. Topinambur może być spożywany na co najmniej kilka sposobów. Dużą popularnością cieszy się sok z bulw topinamburu, który pije się przed posiłkiem. Dostępne są też koncentraty napojów probiotycznych z topinamburem, które wpływają na zachowanie równowagi mikrobiologicznej jelit. Bulwy topinamburu z powodzeniem można również gotować, smażyć, piec czy jeść na surowo, np. pokrojone w plastry.

HPK





Kolorowanie odpowiednio dobranych obrazków jest sposobem na relaks. Weź kolorowe kredki i spróbuj pokolorować rysunek. Tym razem wizerunek Św. Michała Archanioła patrona Kijowa.



Dobrej zabawy :)

integralka

MOŻE SUDOKU?

Spróbujmy. Jak? Rozwiązywanie SUDOKU polega na wpisaniu do diagramu brakujących cyfr w taki sposób, aby w każdym poziomym rzędzie i w każdej pionowej kolumnie oraz każdym małym

kwadracie (x 3 kratki w pogrubionych bokach) znalazły się wszystkie cyfry od 1 do 9. Każda z cyfr w rzędzie, w kolumnie czy w małym kwadracie może być wpisana tylko raz.

	9		2		1			
		4			8		7	
	7			6	9			8
1	4				5	8		
	6						2	
		8	6				4	7
2			3	4			6	
	3		1			7		
			8		2		1	

4		1	2	9			7	5
2			3			8		
	7			8				6
			1		3		6	2
1		5				4		3
7	3		6		8			
6				2			3	
		7			1			4
8	9			6	5	1		7

	1		4		2		5	
5								6
			3		1			
7		5				4		8
2		8				5		9
			9		6			
6								2
	7		1		3		4	

7				2		4	8	
2		6			8			5
5			9					
			1	5				
	2						6	
				6	7			
					6			3
6			5			1		4
	9	3		4				7



Nie udało się od razu? Nie zniechęcaj się. Próbuje. Próbuje. W końcu się uda. Na pewno.

integraterek



Krzyżówka Małgosi Nr 7

POZIOMO

1. Para tancerzy , łyżwiarzy itp. lub dawna już nieistniejąca kawiarnia w Szczecinie na Deptaku
6. Węgierskie wino białe, deserowe, produkowane z podsuszonych winogron. Znane i cenione w całej Europie od XV wieku. W Polsce nazywano je wówczas Węgrzynami
9. Armatka śniegowa do ubijania śniegu
11. Obchodzi imieniny najczęściej 26 lipca, ale także 10 stycznia czy 1 września
12. Napój alkoholowy o wysokiej zawartości alkoholu, wytwarzany ze sfermentowanego soku z trzciny cukrowej, koncentratu lub melasy.
14. W dawnej i obecnej Rosji dekret, edykt
16. Ogół procesów niszczenia powierzchni terenu
19. Popularne imię faraonów w starożytnym Egipcie
20. Elżbieta z podwórka
21. Panorama, krajobraz, pejzaż
23. Teren o bujnej roślinności na pustyni
24. Do odebrania na poczcie
26. Dawny instrument strunowy
27. Imię kobiece. Nosi je amerykańska piosenkarka, tancerka, choreograf ... Julie Abdul
28. „.....od śledzia” powieść dla młodzieży polskiej pisarki Hanny Ożogowskiej
33. Akwarela, autoportret, akt lub pejzaż inaczej
35. Nagana, połajanka, reprimenda
36. Beł, derka, gdy za krótka nocą.....
38. W rękę wlamywacza
40. Beczka, baryłka
42. Postać występująca w powieści poetyckiej A. Mickiewicza „Konrad Wallenrod”, lub obchodzi imieniny 1 marca
43. Hiszpański wykonawca, raper, śpiewa piosenkę która jest zarazem albumem CORTA wyd. w 2020 roku
44. „Cegielka” materii
45. Wylewa się z wulkanu
47. Kolor lub owoc
49. Niezdobi człowieka
52. Symbol Krakowa
55. Odmiana jabłek..... szara lub złota
57. Zapora wodna, wał, bariera wodna
58. Światłość, odbłyśk na niebie
60. Myśl przewodnia, teza, chęć
62. Narząd zmysłu wzroku
63. Gafa, przejęzyczenie, omyłka
64. Niejeden w zaroślach, nie ma pnia
65. Włókno pochodzenia zwierzęcego, pozyskiwane z kokonu jedwabnika morwowego lub dębowego
66. Turecka wódka o aromacie anyżowym, destylowana, najczęściej ze świeżych winogron, rodzynek lub z fig. Jest uważana w Turcji za narodowy napój
67. Samochód

PIONOWO

1. Tabletki, pigułka
2. „... puchu”, polski film fabularny o tematyce wojennej z 1983 roku, w reżyserii Stefana Szlachtyczy, lub inaczej bagażowy

1			2		3		4				5		6			7		8	
			9						10										
11							12		13				14	15					
							16		17	18			19						
20							21					22							
							23						24		25				
26																			
							27									28	29	30	31
							32				33		34		35				
36		37																	
							38		39		40					41			
42													43						
									44										
	45		46						47				48		49				50
51		52			53		54						55			56			
57					58						59								
													60		61			62	
63							64												
													65						
	66									67									

3. Miasto w województwie mazowieckim w Dolinie Środkowej Wisły, leży nad rzeką Świder
4. Prawy dopływ Wisły, na odcinku 1 km stanowi granicę polsko-białoruską
5. Polskie Radio Programu II
7. Styl muzyczny, wykorzystuje głównie instrumenty dęte, trąbkę i saksofon. Narodził się w XIX w. dzięki Afroamerykanom, w slangu ulicznym oznacza zazwyczaj marihuanę
8. Niemowlę karmione jeszcze mlekiem matki
10. Rzecz lub zjawisko niezwykle
13. Haute couture lub prêt-à-porter
14. Starożytne miasto w południowej Mezopotamii, obecnie stanowisko archeologiczne w Iraku
15. Miasto w województwie dolnośląskim, w powiecie karkonoskim, ośrodek narciarski
18. Zespół Opieki Zdrowotnej lub Zakładowa Organizacja Związkowa w skrócie
22. Owad „tnący” nad wodą, brzęczący, pije krew
25. Na głowie Irokeza
29. Choroba diabetyka
30. Human Resources (Zasoby Ludzkie) w skrócie
31. Brytyjski zespół rockowy założony w 1991 roku w Manchesterze
32. Kiść drobnych owoców
33. Akant, arabeska, girlanda
34. Tkanina z jednej strony błyszcząca a z drugiej matowa
37. Kotwicz przy Łasztowni w Szczecinie, statek restauracja
39. Zgniecione ubite owoce
41. Otacza nas, aura, klimat, nastrój
42. Armia Krajowa
46. Tworzy ją z 8 dźwięków, inaczej skala
48. Rozgrywki, zawody, mecz
50. Hiszpański przyjaciel
51. Peleryna z futra noszona do sukni wieczorowej lub wizytowej
52. Stwardnienie rozsiane , skrót z łaciny
53. Dwutaktowy chód konia
54. Kamień ten symbolizuje siłę i moc, zwany jest też kamieniem mądrości
59. Część kończyny lub palca pozostała po amputacji
61. Koniec po angielsku
62. Urbi et

TAUTOGRAMY

Bawimy się?

Tautogram, to utwór literacki najczęściej wierszowany, zbudowany na zasadzie aliteracji, w którym każdy wers lub wyraz rozpoczyna się od tej samej litery. Proponujemy spróbować swoich sił w tworzeniu tautogramów. To świetny trening dla naszych szarych komórek. Spróbujcie, czekamy na Wasze propozycje.

Tautogramy na kolejne litery alfabetu: E i F.

Eros

Elitarna ekipa ekologów
emanowała energią.
Eros entuzjastycznie eskalował
erotycznym eliksirem.

Elokwentną ekolożkę Elizę,
eksponującą efektowny erotyzm,
ewidentnie ekscytowała
erekcja ekscentrycznego Eligiusza.

Fascynacja

Filharmonik – fagocista Franciszek
frapował filigranową flecistkę Felicję
forując fonetyczny folklorizm.

Fioletowe, fikuśne falbanki Feli
furkotały frywolnie.
Fryzura filuternie falowała.

Fascynacja Franka fantazjowała
forsując flirt, fiołki, finezyjne figle,
fantastyczny finał.

Stanisław

INTEGRALEK, kwartalnik, grudzień `2021. **Wydawca:** Oddział Wojewódzki Polskiego Towarzystwa Walki z Kalectwem w Szczecinie.

Redakcja: redaktor naczelna: Halina Pytel-Kapanowska. **Opracowanie graficzne i techniczne:** Anna Storek. **Zespół redakcyjny, uczestnicy spotkań z Integralkiem:** Małgorzata Germoła, Eleonora Jakubiak, Elżbieta Janowska, Joanna Jarząbek, Joanna Łuczak, Ludwika Naklicka, Stanisław Odwrot. **Druk:** Spółdzielnia Socjalna Razem Mocni, 70-550 Szczecin, pl. Hołdu Pruskiego 8.

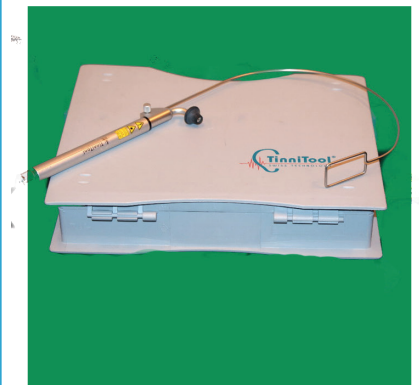
Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem Oddział Wojewódzki w Szczecinie
70-450 Szczecin, ul. Wielkopolska 32/U1, tel. (91) 829 99 44
www.twk.szczecin.pl, e-mail: biuro@twk.szczecin.pl; integraterek2021@gmail.com

Ogłoszenia drobne

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO

TWK Szczecin,
ul. Wielkopolska 32/U1
tel. 91 829 99 44

**LASER NA
SZUMY USZNE
TYLKO
60 ZŁ ZA
MIESIAC**



**WÓZEK
INWALIDZKI
TYLKO
60 ZŁ ZA
MIESIAC**



SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA RAZEM MOCNI



Jesteśmy przedsiębiorstwem społecznym, zajmującym się aktywizacją osób niepełnosprawnych. To, co nas wyróżnia, to w pełni odpowiedzialne społecznie podejście do rozwiązywania problemów zagrożenia wykluczeniem za pomocą kreatywnych i innowacyjnych metod pracy i rozwoju zawodowego.



70-550 Szczecin, pl. Hołdu Pruskiego 8/U3
tel. 91 576 85 67, kom. 515 019 027
kontakt@pavone.pl, www.pavone.pl

Centrum poligrafii oferuje usługi:

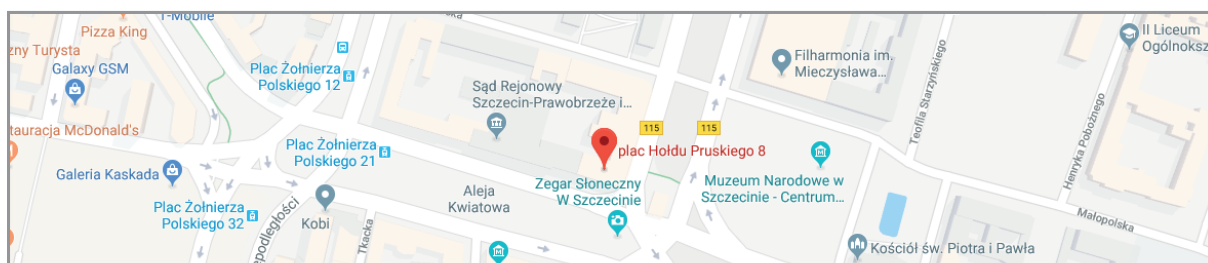
- ▶ Projektowanie graficzne
- ▶ Druk cyfrowy i offsetowy
- ▶ Druk wielkoformatowy
- ▶ Produkcja gadżetów reklamowych



70-450 Szczecin, ul. Wielkopolska 32/U1
Tel. 91 829 99 44, kom. 668 416 419
kontakt@bonavida.pl, www.bonavida.pl

Centrum rehabilitacji oferuje usługi:

- ▶ Masaże lecznicze
- ▶ Refleksologia
- ▶ Biofeedback i kinezyjologia
- ▶ Psycholog



+48 515 019 027



kontakt@razemmocni.pl



70-550 Szczecin
pl. Hołdu Pruskiego 8/U3