

W numerze 4/2025

■ FAKTY I OPINIE

- 3. **Od redaktora...** • Bądźmy gotowi
- 4. **Z kraju** • W polityce, prawie, kulturze, sporcie, PFRON, regionach, ngo...
- 7. **Jak zamówić „Integrację”?**

■ NASZE SPRAWY

- 8. **Listy Czytelników**
- 10. **Gość Integracji – dr inż. Ignacy Góra, prezes UTK**
 - Kolej jest najbezpieczniejsza
- 15. **Medytacja dnia codziennego** • Na wszelki wypadek
- 16. **Gość Integracji – dr Romuald Grocki**
 - Proste pytania i diabelnie trudne odpowiedzi
- 21. **Duchowe krajobrazy** • Jaki jest tego sens?

■ WARTO WIEDZIEĆ

- 22. **Poradnik na wypadek kryzysu i wojny**
 - Bądź gotowy!
- 24. **Zdaniem eksperta – Piotr Czarnota**
 - Uczmy się od Ukraińców!
- 28. **Czas wojny w Ukrainie** • Wytchnienie z dala od bomb
- 31. **Rozkosze umysłu** • Nadszarpnięte zaufanie

■ ZDROWIE I ŻYCIE

- 32. **Rodzina, praca, rozwój, pasje...** • Kryzys jest wpisany w nasze życie
- 36. **Aplikacja numeru 112** • Jest, a jakby jej nie było...
- 39. **Inny punkt widzenia** • Uratować łaskę
- 40. **Innowacje społeczne** • „Paszport Życia”, czyli o determinacji i woli życia
- 46. **Transport lotniczy** • Bezpieczna droga na pokład
- 48. **Pożyczka na kształcenie** • Szansa na rozwój kompetencji z preferencyjnym wsparciem od BGK
- 50. **Atlas świadczeń polskich** • Część II

■ KULTURA I EDUKACJA

- 54. **Internetowa galeria** • Twórczość bez barier
- 55. **Ankieta dla Czytelników** • Stwórz z nami magazyn „Integracja” o kulturze!
- 56. **Tworzyć każdy może...** • Lęk, który przegrał z Miłoszem
- 58. **Kalejdoskop** • Polecamy filmy, seriale i książki
- 60. **V edycja Stypendium im. Piotra Pawłowskiego**
- 61. **Cyberprzemoc** • Katastrofy i zagrożenia
 - nie tylko żywioły, ale i cyberpułapki
- 62. **Informator PFRON (51)** • Samodzielność
 - Aktywność – Mobilność!
- 64. **GSU** • Ubezpieczenie – wsparcie na co dzień i w trudnych chwilach
- 65. **Informator ZUS (63)** • Nie daj się nabrać