



Klinika Budzik

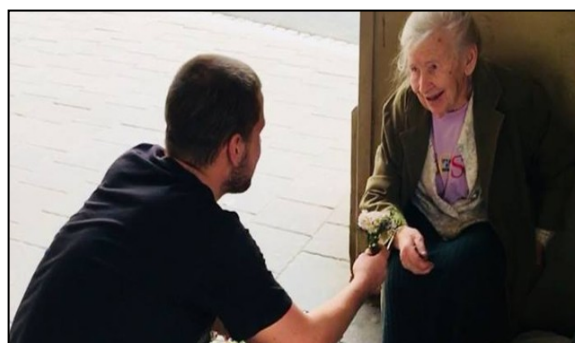
została uruchomiona w 2013 roku jako **pierwszy wzorcowy szpital dla dzieci po ciężkich urazach mózgu**. <http://www.klinikabudzik.pl/pl>

Adres:

Al. Dzieci Polskich 20,
04-730 Warszawa
(przy Centrum Zdrowia Dziecka)

Sekretariat:

sekretariat@klinikabudzik.pl
tel. +48 22 122 18 18
faks: +48 22 427 51 47



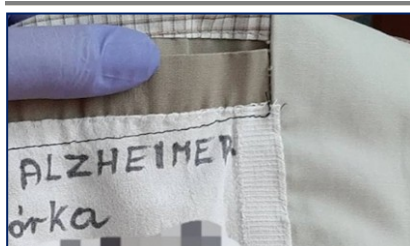
„Małe gesty są najpiękniejsze! Pan Jezus mówił, że grosik od starszej kobiety jest cenniejszy niż miliony monet od innych, bo ona dała wszystko, co miała. Nie każdy musi wpłacać tysiące, by być bohaterem. Wystarczy zwykły bukiet!”

- pisze Mateusz Koszela, twórca „Autostopem w świat sportu”.

- Widzieliście tej wiosny staruszkę z bukietkami konwalii, siedzącą przy przystanku tramwajowym albo pana, który sprzedawał pęczki rzodkiewek? A może nawet coś od nich kupiliście? Na niezwykle pomysł wpadł Mateusz Koszela. Spotykając pod Wawelem panią Marię, postanowił ją... obdarować.

Po ile te piękne bukiety? zapytałem starszej pani, która sprzedawała kwiaty w Krakowie. 5 zł; odpowiedziała. A który Pani zdaniem jest najładniejszy? Wszystkie sama zrywała i układała. No, a który Pani się najbardziej podoba? Ten jest ładny powiedziała, wyciągając jeden z wody. A jak ma Pani ma imię? zapytałem z uśmiechem, płacząc za bukiet. Ja? odparła zdziwiona. Maria. Pani Mario, to dla Pani. Pisnęła ze zdziwienia i ekscytacji. Nie, nie. Proszę Pana, ja nie mogę. Ależ oczywiście, że Pani może. Chciałbym by Pani się uśmiechnęła i... Jak widzicie na zdjęciu, uśmiechnęła się... Pani Maria obiecała odmówić zdrowaśkę za zdrowie moje i Pani fotograf (Anetki), a ja odchodząc czułem, że w moim sercu płonie żar. Żar radości i ten jej uśmiech, który zapamiętam do końca życia. Pamiętajcie o starszych. Nie wszyscy mają godną emeryturę i niestety niektórzy mimo podeszłego wieku muszą cały czas zarabiać, by wrzucić coś do garnka.

<https://pl.aleteia.org/2018/05/10/po-ile-te-piekne-bukiety-zapytal-staruszke-i-poruzyl-serca-internautow/>



Zostaliśmy wezwani do starszego mężczyzny, którego przywieziono na Policję, ponieważ błąkał się po ulicach. Po zdjęciu kurtki w celu przeprowadzenia badania przedmiotowego naszym oczom ukazał się taki oto widok – takim wpisem opatrzone zdjęcie kurtki z wszytą na podszewce informacją o stanie zdrowia mężczyzny i numerem telefonu. Dane umieściła tam jego córka. Pomysł może przydać się nie tylko opiekunom czy rodzinie osób starszych lub chorych, ale również rodzicom – [wszycie w ubrania metki z numerem telefonu](#) czy podstawowymi informacjami na temat dziecka, może okazać się pomocne, gdy się zgubi i wpadnie w panikę..

<https://mamadu.pl/143545,corka-wpadla-na-genialny-pomysl-i-uratowala-ojca-ratownicy-ja-pochwalili>



Foto: Followtheflow / Shutterstock

Handel ludźmi w Polsce. "Sposoby zniewalania są wyrafinowane"

W jaki sposób ofiary handlu ludźmi są wykorzystywane na terenie Polski?

Głównie jest to eksploatacja seksualna kobiet i praca przymusowa cudzoziemców na granicy wydolności fizycznej i kompletnego zniewolenia. Ofiara nie może się z tego wyzwolić, bo np. przebywa w Polsce nielegalnie, bo ma dług, bo się boi, że jeśli ucieknie, ucierpią jej bliscy. Sposoby zniewalania są wyrafinowane.

Handel ludźmi polega także na wykorzystywaniu ludzkiej naiwności. Zmusza się ludzi np. do brania kredytów albo pozyskiwania nienależnych świadczeń socjalnych, głównie w Wielkiej Brytanii i w Skandynawii. Biednych, często bezdomnych, słabo wykształconych ludzi wywozi się za granicę, lokuje w niezłych hotelach, łudząc obietnicą pracy. Tej oczywiście nie ma, a ci ludzie spędzili kilka dni w hotelu i muszą zapłacić. A ponieważ nie mają czym, przestępcy zmuszają ich do różnych zachowań, np. do wzięcia kredytu. Ponieważ są obywatelami UE, dostają kredyt, który w całości przejmują przestępcy. Albo tworzy się dla nich fałszywe dokumenty, żeby wystąpili o nienależne im świadczenia socjalne. Zanim władze się zorientują, biznes się zamyka. Ludzie ci nie są w stanie spłacić długów, więc zmusza się ich do kradzieży sklepowych i tak tworzy się system zniewolenia. Kolejna forma to przymusowe zebranie dzieci lub dorosłych. Poważnym problemem na świecie jest także przymusowe małżeństwo, które w Polsce w zasadzie nie istnieje. Podobnie z handlem ludźmi w celu pozyskiwania narządów.

Ofiary handlu ludźmi w Polsce mają słabą opiekę, są jakiegoś schroniska, ale to wszystko wygląda kiepsko.

A jak ma wyglądać, skoro jest na to 1 mln zł? Dla porównania – w małej Belgii pięć czy sześć organizacji zajmuje się handlem ludźmi, w Wielkiej Brytanii – kilkanaście, w Niemczech – kilkanaście, a w Polsce w zasadzie dwie: **Fundacja La Strada i katolickie Stowarzyszenie Pomoc z Katowic działające na rzecz kobiet**. Te dwie organizacje prowadzą jedno Krajowe Centrum Interwencyjno-Konsultacyjne (KCIK). Tymczasem między Świnoujściem a Sanokiem jest 1000 km, więc jak może istnieć tylko jedno takie centrum? Lokalnie działają schroniska dla ofiar przemocy domowej, ofiar przestępstw. W nich czasami udaje się umieścić ofiary handlu ludźmi. Poza tym Polska jest miejscem docelowym tysięcy mężczyzn przyjeżdżających tu do pracy z Azji. Różnice kulturowe pomiędzy nimi a nami są gigantyczne. Wyobraźmy sobie, że policja w małym mieście identyfikuje sześciu mężczyzn muzułmanów. Co z nimi zrobić? Skierować do schroniska dla kobiet ofiar przemocy domowej, gdzie są dwa, trzy miejsca?

W raporcie rząd amerykański podkreśla, że Polska kolejny rok nie spełnia minimalnych standardów eliminowania handlu ludźmi.

Amerykanie grożą nam palcem, że jeśli chodzi o eliminowanie handlu ludźmi, to nie jesteśmy wiarygodni. Konsekwentnie wytykają nam brak nakładów – ten nieszczęsny 1 mln zł. Nie akceptują tego, że jest coraz mniej wyroków skazujących, a kary są coraz łagodniejsze. Dodatkowo został zlikwidowany międzyresortowy zespół ds. walki z handlem ludźmi. Istnienie tego ciała, powoływanego przez premiera, było spełnieniem obowiązku nałożonego przez dyrektywę UE z 2011 r. W 2019 r. zespół został formalnie zlikwidowany, a jego status obniżony do rangi zespołu doradczego ministra spraw wewnętrznych i administracji. Amerykanie natychmiast nam to wytknęli.

https://wiadomosci.onet.pl/kraj/handel-ludzmi-w-polsce-prof-lasocik-sposoby-zniewalania-sa-wyrafinowane/t4l91ty?utm_source=wiadomosci.onet.pl_viasg_wiadomosci&utm_medium=referal&utm_campaign=leo_automatic&srcc=ucs&utm_v=2



/ Shutterstock

Na świecie jest ich 46 000 000, a w Polsce 181 000. Polska jest na pierwszym miejscu zestawienia wśród wszystkich krajów europejskich.

Fundacja w swoich raportach podkreśla, że bada współczesny wymiar niewolnictwa, który obejmuje nie tylko handel ludźmi, ale także pracę niewspółmierną do [płacy](#), nadużywanie czasu pracy czy groźenie konsekwencjami w sytuacji gdyby pracownik opuścił pracodawcę. Do nowoczesnego niewolnictwa zalicza się również mobbing

REKLAMA

- Współczesny niewolnik to osoba, która przede wszystkim jest zdeterminowana do zarabiania pieniędzy. Poza tym nie ma zaufania do instytucji publicznych i ma przekonanie, że są one nieskuteczne, więc nie ma sensu dochodzić swoich [praw](#). Te osoby przyjmują siłowy model rzeczywistości i często mają rację - mówi Irena Dawid-Olczyk z Fundacji La Strada.

Światowy Indeks Niewolnictwa zawiera informacje zebrane ze 167 krajów świata. Aż 2/3 niewolników mieszka w krajach azjatyckich. W pierwszej piątce znalazły się: Indie, [Chiny](#), Pakistan, Bangladesz i Uzbekistan. W Indiach na niewolnictwo narażonych jest aż 18 milionów osób, ale stanowi to zaledwie półtora procent mieszkańców. Jeśli chodzi o udział procentowy, najgorsza sytuacja panuje w Korei Północnej, gdzie co dwudziesta osoba jest niewolnikiem. Ranking zamykają Norwegia, Irlandia, Nowa Zelandia, Barbados i Luksemburg. W każdym z tych krajów niewolnictwo XXI wieku dotyka mniej niż tysiąca osób. Z zestawienia wynika zatem, że nie ma na świecie kraju, którego problem niewolnictwa nie dotyczy

Według autorów raportu problem niewolnictwa w znacznej mierze dotyczy również Polski. W naszym kraju i poza jego granicami (dotyczy to osób z polskim paszportem) żyje 180 tys. współczesnych niewolników. Jest to około pół procent całego społeczeństwa i stawia nas to na 24 miejscu pod względem procentowego udziału.

Kim jest polski niewolnik? Na to pytanie odpowiada Irena Dawid-Olczyk: „Zmienia się struktura demograficzna współczesnych niewolników. Dużo rzadziej pracujemy z kobietami sprzedanymi do seksbiznesu. Dziś już 40 proc. [klientów](#) Fundacji La Strada to mężczyźni. Wśród Polaków przeważają osoby, które nie odniosły sukcesu na emigracji wyjechały jako bezrobotni, tam zostali wykorzystani i wracają do kraju w znacznie gorszej pozycji niż byli przed wyjazdem”.

Większość przypadków Polaków wykorzystanych w pracy za granicą została odnotowana w Wlk. Brytanii (405) i Holandii (187). Schemat działania od lat pozostaje ten sam: ofiary znajdują ofertę w internecie i nie weryfikują jej źródła. Polacy najczęściej są wyzyskiwani w rolnictwie, budownictwie, fabrykach i myjniach samochodowych.

Problem dotyka także mieszkających w Polsce mniejszości narodowych. Ostatnio są to głównie Ukraińcy.

- Szczególną grupą niewolników w Polsce są Ukraińcy. Bardzo często nie sprzeciwiają się ewidentnemu wykorzystywaniu ich przez pracodawców, bo na tamtejszym rynku pracy panuje jeszcze gorsza sytuacja. Standardowym problemem jest niewypłacanie im ostatniej pensji przed wyjazdem i niestety poniżające traktowanie - mówi Irena Dawid-Olczyk

- Już na granicy często zwracają się do obywateli Ukrainy na a „ty”, a do Polaków per „pan, pani”. To jest sygnałem, że traktują swoich obywateli lepiej.

- Dlatego tak trudno uwierzyć cudzoziemcom w skuteczność dochodzenia sprawiedliwości w Polsce. Akceptacja tej sytuacji powoduje, że hodujemy sobie problem w postaci alternatywnego wymiaru sprawiedliwości, czyli nieformalnych struktur do których można się zwracać o [pomoc](#) w odzyskiwaniu długów – dodaje.

<https://serwisy.gazetaprawna.pl/praca-i-kariera/artykuly/958850.wspolczesne-niewolnictwo-niewolnicy-w-polsce.html>

La Strada - Fundacja Przeciwno Handlowi Ludźmi i Niewolnictwu

<https://spis.ngo.pl/197036-la-strada-fundacja-przeciwno-handlowi-ludzmi-i-niewolnictwu>



<https://www.ngo.pl/>

Telefon zaufania: **+48 22 628 99 99**, pon. – czw. od 9 – 18, piątek 9 – 14, we środy 14 – 18 dyżur w j. ros.

Telefon dla klientów wietnamsko-języcznych: **+48 22 621 56 18**

Krajowe Centrum Interwencyjno-Konsultacyjne dla ofiar handlu ludźmi: **+48 22 628 01 20**

Numer interwencyjny (tylko poza godzinami pracy biura): **+48 605 687 750**



PoMOC

STOWARZYSZENIE

Pomagamy kobietom w trudnej sytuacji życiowej, ofiarom **przemocy domowej** oraz wykorzystania seksualnego, **ofiarom handlu ludźmi (w tym przymuszonej prostytucji)**. Oferujemy **kompleksową pomoc** dla kobiet, ich dzieci oraz rodzin będących w kryzysowych sytuacjach. <https://www.po-moc.pl/pl> Stowarzyszenie PoMOC dla Kobiet i Dzieci im. Marii Niepokalanej ul. Zygmunta Krasińskiego 21, 40-019 Katowice, telefon: **32 255 38 69**, email: biuro@po-moc.pl

Polskie Stowarzyszenie obrońców Życia Człowieka



- Fundusz ochrony macierzyństwa:

zapewnia pomoc finansową kobietom w ciąży, znajdującym się w bardzo trudnej sytuacji materialnej i rodzinnej. Kobieta otrzymuje comiesięczne wsparcie w wysokości 500 zł. Środki są wypłacane już w ciąży, dzięki czemu mama może m.in. skompletować wyprawkę dla noworodka, zapłacić za wizyty lekarskie, kupić pieluchy. Wsparcie jest przyznawane do ukończenia przez dziecko drugiego roku życia. <https://pro-life.pl/mama/>

- Telefon Zaufania Pro-life -

Jesteś w ciąży, ale w ogóle jej nie planowałaś? Czujesz gniew, wściekłość, poczucie winy...? Doświadczasz przemocy, nie masz wsparcia w bliskich ci osobach? Boisz się, że stracisz partnera/pracę/szansę na rozwój...? Zadzwoń: **798 636 493**. <https://pro-life.pl/telefon/>

- Strata dziecka nienarodzonego -

„Kompendium pastoralne o rodzinnym pogrzebie dziecka martwo urodzonego i towarzyszeniu w żałobie osieroconej rodzinie”. Adresatami kompendium są przede wszystkim kapłani, rodziny z doświadczające śmierci dziecka nienarodzonego oraz osoby zaangażowane w strukturach duszpasterstwa rodzin. <https://pro-life.pl/strata-dziecka-nienarodzonego/>

- Domy samotnej matki -

Wykaz domów samotnej matki: <https://pro-life.pl/domy-samotnej-matki/>

- Okna życia -

W oknie życia matka może anonimowo zostawić nowo, narodzone dziecko. Jest to miejsce specjalnie dostosowane, – posiada ogrzewanie i wentylację. Przy otwarciu, z zewnątrz uruchamiany jest alarm w pokoju dyżurującej, osoby, zwykle siostry zakonnej. Dzięki alarmowi osoba, dyżurująca natychmiast może zająć się dzieckiem, poinformować, pogotowie ratunkowe. Wykaz okien życia: <https://pro-life.pl/okna-zycia/>

- **Naprotechnologia** – lista: <https://pro-life.pl/naprotechnologia-lista-lekarzy-i-instruktorow/>

- **Galeria dziecka poczętego:** <https://pro-life.pl/galeria-dziecka-poczatego/>

- **Filmy** - Projekt LIFE: <https://pro-life.pl/filmy/>

- **Organizacje niosące pomoc.** W tej zakładce znajdziesz kontakty do organizacji i stowarzyszeń, które mogą bezpłatnie udzielić Ci niemal każdej możliwej pomocy – finansowej, psychologicznej, prawnej, medycznej, a nawet mieszkaniowej. Osoby pracujące w tych instytucjach czekają na kontakt od Ciebie. <https://jedenznas.pl/organizacje-niosace-pomoc/>

Nawet „etyczne” szczepionki są nieetyczne? Raport naukowców pro-life



(fot. DADO RUVICArchiwum: Reuters/Forum)

Szczepionka przeciw COVID-19 opracowana przez firmę Pfizer otrzymała właśnie pełne zatwierdzenie ze strony rządowej administracji w USA. Podczas gdy agencja ds. żywności i leków (Food and Drug Administration) badała preparat od strony jego skuteczności i bezpieczeństwa, zrzeszający opowiadających się za życiem naukowców Charlotte Lozier Institute, pochylił się nad kwestią jego etyczności...

W sporze o moralną dopuszczalność przyjmowania szczepionek opracowanych przy wykorzystaniu linii komórkowych pochodzących od abortowanych dzieci, Pfizer był stawiany jako przykład producenta, którego preparat na etapie opracowywania jest wolny od związku z przemysłem aborcyjnym. Raport Instytutu Charlotte Lozier potwierdza, że choć nie miało to miejsca przy produkcji, jednak **do niektórych badań poprodukcyjnych również używano linii komórkowych zabitych dzieci.**

„Istnieją realne alternatywy dla wykorzystania komórek pochodzących z aborcji. W przyszłości CLI będzie nadal promować stosowanie tych niekontrowersyjnych, etycznych alternatyw we wszystkich testach tej szczepionki i przyszłych szczepionek. Jest to cel możliwy do osiągnięcia dzięki ukierunkowanym wysiłkom krajowym i współpracy branżowej” – deklaruje instytut.

Instytut Charlotte Lozier na bieżąco publikuje ustalenia w sprawie etycznych aspektów produkcji szczepionek przeciw COVID-19, badając proces powstawania ośmiu dostępnych na amerykańskim rynku szczepionek, do których przyjmowania zachęca w trwającej kampanii rząd Joe Bidena. –

Nasze badania wskazują, że zarówno szczepionki Pfizera, jak i Moderny, były w niektórych przypadkach testowane przy użyciu komórek pochodzących z aborcji i przyznajemy, że dla niektórych stwarza to problem sumienia, wśród innych uzasadnionych obaw. (...) Wszyscy powinniśmy dążyć do podjęcia świadomej decyzji opartej na rzetelnej, etycznej nauce – wskazuje prezes Charles A. Donovan.

Źródło: lifesitenews.com <https://pch24.pl/nawet-etyczne-szczepionki-sa-nieetyczne-raport-naukowcow-pro-life/>

IZBA WYTRZEŻWIENIA

<https://noizz.pl/big-stories/trafiaja-do-nas-wszyscy-oprocz-zolnierzy-cala-prawda-o-izbie-wytrzezwien-na-kolskiej/m8q9w64>



Pokój do detoksu może kojarzyć się z tanim przydrożnym hotelem. Foto: Materiały prasowe



Cena pobytu w ośrodku, w tej chwili wynosi ona 316 zł. Wszystkich klientów, u których alkomet wskazuje poziom powyżej 4 promili, odsyłamy do szpitala. Są tacy, którzy po wytrzeźwieniu myślą tylko o tym, skąd wziąć pieniądze na kolejną butelkę albo po prostu idą do sklepu, aby zaspokoić tę potrzebę. My naprawdę robimy wszystko, aby pomóc i trzeba też rozróżnić tych klientów, którzy pojawiają się u nas regularnie od tych, którzy trafiają na Kolską raz w życiu. Tacy ludzie bardzo to przeżywają i ogromnie się tego wstydzą, ale przy wypisie zawsze dziękują za udzieloną pomoc. Największym problemem są osoby w kryzysie bezdomności, które generalnie nie chcą się leczyć.

Alkomet to narzędzie, które decyduje o przyjęciu klienta na Kolską. Foto: Materiały prasowe



Jedna z sal, w której trzeźwiąją klienci Foto: Materiały prasowe

Wspomniałeś, że klienci mają 24 godziny na wytrzeźwienie, ale większość wychodzi po 12 godzinach. Co dokładnie dzieje się z klientami w tym czasie? Najczęściej klienci po prostu śpią. Oczywiście zapewniona jest również opieka medyczna, ale nie ma mowy o żadnych rozrywkach. Nie znajdziesz u nas stołu do ping-ponga czy sali gier, funkcjonujemy w warunkach szpitalnych. Najważniejsze jest to, aby się wyspać, napić, umyć i jak najszybciej opuścić placówkę. W czasie wolnym można czytać książkę czy gazetę.

Wycofują lody ze sprzedaży w sklepach. Nie wolno ich jeść. Są skażone toksycznym związkiem



fot. gov.pl

Nazwa: Lody Augusto Ice Monster 4x2x0,07l

WNI Producenta: 10086006

Data minimalnej trwałości/Numer partii: 01.05.2023/05141 oraz 26.04.2023/04566



fot. gov.pl

Nazwa: Lody Lidl Gelatelli rożki XXL (bakaliowe, waniliowo- truskawkowe, waniliowo- czekoladowe) 3x2x0,11l

WNI Producenta:30616019

Data minimalnej trwałości/Numer partii: 31.03.2023/03290



fot. gov.pl

Nazwa: Diuna lody o smaku waniliowym w polewie kakaowej 12x0,052l

WNI Producenta: 10086006 Data minimalnej trwałości/Numer partii: 11.05.2023/05388



fot. gov.pl

Nazwa: Lody Augusto Bambo wanilia-truskawka-czekolada 2l WNI Producenta: 10086002

Data minimalnej trwałości/Numer partii: 16.04.2023/03789



fol. gov.pl

Nazwa: Lody Augusto rolada waniliowo-toffi 1l

WNI Producenta: 30616019 Data minimalnej trwałości/Numer partii: 21.04.2023/04215



fol. gov.pl

Nazwa: Lody Augusto smak śmietankowo- czekoladowo- truskawkowo-cytrusowy 2l

WNI Producenta: 10086002

Data minimalnej trwałości/Numer partii: 26.04.2023/04559



fol. gov.pl

Nazwa: Lody Aldi Mucci bakaliowe 1l PL WNI Producenta: 10086002

Data minimalnej trwałości/Numer partii: 02.04.2023/03160 oraz 08.05.2023/05179



fot. gov.pl

Nazwa: Lody Augusto Bambo śmietankowy 0,111

WNI Producenta: 30616019

Data minimalnej trwałości/Numer partii: 30.03.2023/03276



fot. gov.pl

Nazwa: Lody Augusto Corner truskawkowy 0,12l WNI Producenta: 30616019

Data minimalnej trwałości/Numer partii: 07.04.2023/03504



fot. gov.pl

Nazwa: Lody Augusto rolada 1 szt. z mixu (4x toffi, 2x cappuccino) x1L WNI Producenta: 30616019

Data minimalnej trwałości/Numer partii: 19.04.2023/04200 oraz 22.04.2023/04199



fot. gov.pl

Nazwa: Lody Augusto Bambo rożek mix 3x2x0,12l

WNI Producenta: 30616019 Data minimalnej trwałości/Numer partii: 02.04.2023/03274



fot. gov.pl

Nazwa: Lody Lewiatan Maxim patyk Słony Karmel 0,12l WNI Producenta: 30616019 oraz 30616019

Data minimalnej trwałości/Numer partii: 09.04.2023/03712 oraz 02.04.2023/03293 <https://dziennikzachodni.pl/lidl-biedronka-i-zabka-wycofuja-lody-ze-sprzedazy-w-sklepach-nie-wolno-ich-jesc-sa-skazone-toksycznym-zwiazkiem/ar/c14-15762370>

OLSZÓWKA (krowiak podwinięty) to grzyb TRUJĄCY.



[ZOBACZ GALERIĘ 5 ZDJĘĆ](#)

Olszówka (krowiak podwinięty) to grzyb, który może doprowadzić do śmiertelnego zatrucia. Mimo to wielu zbieraczy wciąż uważa olszówkę za grzyb jadalny. Pokutuje bowiem przekonanie, że obgotowywanie olszówki zmniejsza jej trujące właściwości, co niestety, nie jest prawdą. Sprawdź, jakie są objawy zatrucia olszówką (krowiakiem podwiniętym) i co jeszcze należy wiedzieć o tym grzybie.

Olszówka (*Paxillus involutus*) to potoczne określenia **krowiaka podwiniętego** - grzyba, który może doprowadzić do śmiertelnego zatrucia. Jednak do końca lat 80. XX w. olszówka była uznawana za grzyb jadalny, po kilkakrotnym gotowaniu z odlaniem wody (informacja o jadalności gotowanych krowiaków podawana jest jeszcze w Encyklopedii PWN wydanej w 1984 roku).

Jednak najnowsze badania jednoznacznie wykazują, że olszówka to **grzyb trujący**. Długotrwałe jedzenie tych grzybów (przez wiele lat) może doprowadzić do rozpadu czerwonych ciałek krwi, a nawet do śmierci. Grzyb jest tym groźniejszy, że u wielu osób nie wywołuje objawów zatrucia, co umacnia przekonanie grzybiarzy, że jest nieszkodliwy.

Olszówka (krowiak podwinięty) - gdzie i kiedy rośnie? Jak wygląda?

Olszówka owocnikuje od lipca do przełomu października i listopada w wilgotnych lasach liściastych lub iglastych oraz na torfowiskach i w zaroślach. Czasami można ją spotkać w starych parkach, najczęściej pod olchami (stąd potoczna nazwa grzyba) lub brzoźami.

PRZECZYTAJ TAKŻE:

[10 najbardziej trujących grzybów. Sprawdź, których grzybów nie zbierać \[Zdjęcia\]](#)

[Zatrucie borowikiem szatańskim - objawy. Pierwsza pomoc w przypadku zatrucia "s...](#)

[Zatrucia grzybami. Dlaczego grzyby są trujące?](#)

<https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/urazy-wypadki/olszowka-krowiak-podwiniety-to-grzyb-trujacy-objawy-zatrucia-olszowka-aa-86V9-7Qxm-M9cU.html>

OŚRODEK TERAPII I UZALEŻNIEŃ OTU STARE JUCHY: <http://otu.pl/>

PRZYDATNE INFORMACJE

Aby podjąć leczenie w naszej placówce, konieczny jest kontakt telefoniczny pacjenta lub kogoś z rodziny, w celu zapisania się na listę oczekujących. Obecnie, na miejsce refundowane przez NFZ, czeka się ok. 3 miesięcy.

Miejsca komercyjne są dostępne zazwyczaj „od ręki”. Sześciotygodniowy pobyt kosztuje 10 tys. zł. Taki przyjazd również należy zgłosić telefonicznie, aby ustalić szczegóły.

Jeśli uzależnieniu towarzyszą jakieś inne problemy zdrowotne,



Ośrodek Terapii
Uzależnień Stare Juchy

Zadzwoń do nas:
(87) 619 93 26

STRONA GŁÓWNA

GALERIA

WARSZTATY

LOKALIZACJA

AKTUALNOŚCI

Prywatny ośrodek odwykowy na Mazurach – Stare Juchy koło Elku



Fonoholizm: powstaje przez zbyt częste korzystanie z telefonu komórkowego.

Uzależnienie to zakłóca życie rodzinne i zawodowe. W niektórych przypadkach ograniczy się do zignorowania przyjaciela. To są oznaki zaburzeń. Człowiek uzależnia się od ciągłego sprawdzania nowych SMS-ów i wiadomości w

serwisach społecznościowych.: <https://natemat.pl/85775,przekonaj-sie-czy-jestes-uzalezniiony-od-telefonu> **Używanie**

funkcji „Nieprzeszkadzać” na telefonie. Dzięki funkcji możesz wyciszać połączenia, alerty i powiadomienia, które otrzymujesz, gdy urządzenie jest zablokowane. Możesz również ustawić godziny działania funkcji Nie przeszkadzać i dopuścić odbieranie połączeń od pewnych osób.

Jedna decyzja. Świat się nie zawali. Zaglądam, gdy mam ochotę, a nie gdy piknie mi powiadomienie w telefonie.:

<https://www.spidersweb.pl/2015/07/dzien-bez-telefonu-dramat.html>

Kampania społeczna Szary Ekran: <https://poranny.pl/w-boze-narodzenie-zmien-ekran-telefonu-na-szary-kampania-spoleczna-szary-ekran/ar/c6-14665769> Video: <https://youtu.be/5k1ALWScdOA> Czytaj więcej na: https://sport.interia.pl/aktualnosci-sportowe/news-akcja-szary-ekran-z-bonkiem-polaczyla-wisle-i-cracovie_nld,4223876#utm_source=paste&utm_medium=paste&utm_campaign=firefox

zważ na przyszłości alkoholika i jego rodziny. **Masz pytania**

przełomowy moment, który może

Decyzja o zerwaniu z nałogiem alkoholowym jest niezwykle trudna zarówno dla uzależnionego, jak i jego otoczenia. Adres:

"Koninki" Poręba Wielka 480

- **ZADZWOŃ TERAZ** (tel. [+48 18 33 17 250](tel:+48183317250)) - gwarantujemy dyskrecję.

Leczenie alkoholizmu powinno uwalniać od nałogu ciało i umysł.: <http://terapiet.net.pl/alkoholizm.html>

Modlitwy o trzeźwość w Brzezince, co roku w Wielkim Poście.

ZAPRASZAMY!: <https://youtu.be/YpuK6uSEffE> <https://youtu.be/FqofrPe1sg8> <https://youtu.be/VolrKxP22es>



Terapia Iwonicz w Iwoniczu Zdroju, ul. Piwarskiego 26. Jesteśmy potobypomóc. Nas specjaliści wyleczyli dziesiątki osób, nauczyli ich żyć głodem alkoholowym, odbudować poczucie własnej wartości i z powrotem funkcjonować w społeczeństwie. Pozwól nam sobie pomóc! Zrób pierwszy krok i zadzwoń: [517 060 303 \(Edyta\)](tel:517060303) [697 536 613 \(Sławek\)](tel:697536613)

Innowacyjne i skuteczne terapie uzależnień. Prywatnośrodek.



Ośrodek Hipnozy i Psychoterapii, Kraków, ul. Gierymskich Maksymiliana i Aleksandra 4/1.

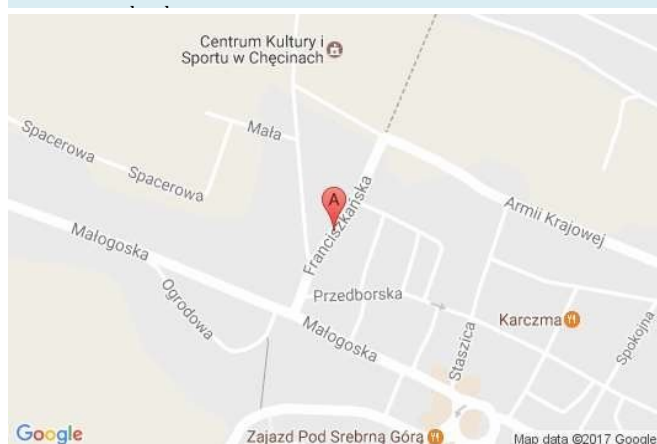
Pierwsza część posiedzenia trwa zazwyczaj od godziny 11 do 13. Następnie pacjent ma dwugodzinną przerwę i ponownie spotyka się od 15 do 17. Posiedzenie takie kosztuje 700 zł i konieczny jest przednim bezpośrednim telefonem na numer: 605 676 011, <https://www.hipnoza-krakow.pl/>

Franciszkańskie Centrum Leczenia Uzależnień: <http://terapia.franciszkanie.pl/>

Warunki przyjęcia: Zgłoszenie tel. 41/315-11-40, kom. 664-064-569, od poniedziałku do piątku w godz. 8.00—15.30. Osoba

odpowiedzialna za zapisy do Ośrodka – Magdalena Grzywna.

4. [Skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu lub psychiatry wystawione do Ośrodka Rehabilitacyjnego dla Uzależnionych od Substancji Psychoaktywnych „San Damiano”, ul. Franciszkańska 10, 26-060 Chęciny.](#)
5. Posiadanie aktualnego dokumentu tożsamości.
6. Zachowanie ietygodniowej abstynencji lub bukończenie



Jak postępować w przypadku zawału lub wylewu.

Ta bardzo ważna informacja może uratować czyjeś życie. Przyjmij ją na serio. Specjalista neurolog twierdzi, że gdy pacjent znajdzie się pod jego opieką w przeciągu trzech godzin, to jest możliwość całkowitego wyleczenia efektów wylewu. Sztuka polega na rozpoznaniu objawów i postawieniu prostej diagnozy w ciągu tych trzech godzin.

JAK ROZPOZNAĆ WYLEW? Udar mózgu może być krwotoczny (wywołany wylewem krwi do mózgu) lub niedokrwienny (wywołany zatrzymaniem dopływu krwi do mózgu). Właśnie brak wiedzy może mieć fatalne skutki, jeżeli osoby w pobliżu nie wiedzą jak rozpoznać objawy wylewu. Lekarze uzgodnili prostą metodę jak rozpoznać wylew stawiając przed chorym trzy zadania:

1. Poproś by pacjent się UŚMIECHNĄŁ
2. Poproś by pacjent PODNIÓSŁ OBYDWIE RĘCE DO GÓRY
3. Poproś by pacjent powtórzył proste zdanie, (np.: dzisiaj jest ładna pogoda)

Jeżeli osoba ma trudności z jednym z tych zadań, wzywaj natychmiast karetkę pogotowia (reanimacyjną) i opisz objawy. Lekarze zauważyli, że właśnie tym sposobem nawet laik potrafi zauważyć takie objawy jak: niepełnosprawność mięśni twarzy, brak sił w rękach i trudności z mową.

I teraz zwracają się do wszystkich, by każdy zapamiętał te trzy podstawowe testy. Rozpowszechnienie tych trzech zadań umożliwi szybką diagnozę, wcześniejsze leczenie wylewu i uniknięcie trwałego kalectwa.

JAK PRZEŻYĆ ATAK SERCA KIEDY JESTEŚ SAM?

Wielu ludzi w trakcie dokonywania się zawału serca jest zdana na samych siebie, bez pomocy.

Osobie, której serce bije nieprawidłowo i która zaczyna odczuwać omdlenie,
ZOSTAJE TYLKO OKOŁO 10 SEKUND ZANIM UTRACI PRZYTOMNOŚĆ !

CO ROBIĆ ??

Nie panikuj, ale **zaczynij KASZLEĆ bardzo intensywnie, powtarzając tę czynność.**

Przed każdym kaszlnięciem powinien być nabrany głęboki oddech, kaszel powinien być głęboki i przedłużony, w celu ewakuowania płwociny zalegającej głęboko wewnątrz klatki piersiowej.

Oddech i kaszel musi być powtarzany co dwie sekundy bez przerwy aż do chwili przybycia pomocy lub do chwili w której poczujesz, że serce ponownie bije normalnie.

Głęboki oddech doprowadza TLEN do płuc, a ruch związany z kaszlem uciska serce i utrzymuje KRAŻENIE krwi. Ciśnienie wywołane uciskiem na serce podczas kaszlu pomaga również odzyskać prawidłowy rytm serca. W ten sposób ofiary ataku serca mogą dotrzeć do szpitala.

Pierwsza pomoc

"Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu **nie udziela pomocy**, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, **podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.**" Kodeks karny art. 162.

PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE U DOROSŁYCH

POZYCJA BOCZNA

CO POWINNA ZAWIERAĆ APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY

POSTĘPOWANIE W WYPADKACH DROGOWYCH

CO POWINNO ZAWIERAĆ ZGŁOSZENIE GDY WZYWAMY POGOTOWIE

ZAWAŁ SERCA

UDAR MÓZGU

PIERWSZA POMOC: delikatnie potrząśnij za ramiona i zapytaj: "Czy wszystko w porządku?" Na ocenę wzrokiem, słuchem i dotykiem przeznacz nie więcej niż 10 sekund.: <http://ratownicy.com.pl/pomoc.html>

Jeżeli oddech nie jest prawidłowy: uklęknij obok poszkodowanego, ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej poszkodowanego, ułóż nadgarstek drugiej ręki na już położonym, spleć palce obu dłoni i upewnij się, że nie będziesz wywierać nacisku na żebra poszkodowanego; nie uciskaj nadbrzusza ani dolnego końca mostka, pochyl się nad nim, wyprostowane ramiona ustaw prostopadle do mostka i uciskaj na głębokości 4-5 cm, po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk na klatkę piersiową, nie odrywając dłoni od mostka. Powtarzaj uciśnięcia z częstotliwością 100/min (nieco mniej niż 2 uciśnięcia/s), okres uciskania i zwalniania nacisku (relaksacji) mostka powinien być taki sam.

Połącz uciskanie klatki piersiowej z oddechami ratowniczymi: po wykonaniu 30 uciśnięć klatki piersiowej udroźnij drogi oddechowe, odginając głowę i unosząc żuchwę, zaciśnij skrzydełko nosa, używając palca wskazującego i kciuka ręki umieszczonej na czole poszkodowanego, pozostaw usta delikatnie otwarte, jednocześnie utrzymując uniesienie żuchwy, weź normalny wdech i obejmij szczelnie usta poszkodowanego swoimi ustami, upewniając się, że nie ma przecieku powietrza, wdmuchuj powoli powietrze do ust poszkodowanego przez około 1 sekundę (tak jak przy normalnym oddychaniu), obserwując jednocześnie czy klatka piersiowa się unosi taki oddech ratowniczy jest efektywny, utrzymując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy, odsuń swoje usta od ust poszkodowanego i obserwuj czy podczas wydechu opada jego klatka piersiowa, jeszcze raz nabierz powietrza i wdmuchnij do ust poszkodowanego, dążąc do wykonania dwóch skutecznych oddechów ratowniczych; następnie ponownie ułóż ręce w prawidłowej pozycji na mostku i wykonaj kolejnych 30 uciśnięć klatki piersiowej, **kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30 : 2**, przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko wtedy, gdy zacznie on prawidłowo oddychać. W innym przypadku nie przerywaj resuscytacji. Jeżeli wykonany pierwszy oddech ratowniczy nie powoduje uniesienia się klatki piersiowej jak przy normalnym oddychaniu, wykonaj następujące czynności: sprawdź jamę ustną poszkodowanego i usuń widoczne ciała obce, sprawdź, czy odgięcie głowy i uniesienie żuchwy są poprawnie wykonane, wykonaj nie więcej niż 2 próby wentylacji z każdym razem, zanim podejmiesz ponownie uciskanie klatki piersiowej. Jeżeli na miejscu zdarzenia jest więcej niż jeden ratownik, ratownicy powinni się zmieniać podczas prowadzenia reanimacji co 1-2 minuty, aby zapobiec zmęczeniu. Należy zminimalizować przerwy w resuscytacji podczas zmian.

PODZIEL SIĘ TĄ INFORMACJĄ DO JAK NAJWIĘKSZEJ LICZBY PRZYJACIÓŁ:

<https://slideplayer.pl/slide/55122/>



Ponad 2,5 mln Polaków z chorobami rzadkimi. "To już epidemia"

28 lutego 2021

Pacjentów z chorobami rzadkimi i ultrarzadkimi w naszym kraju jest ponad 2,5 mln, a w całej Unii Europejskiej - ponad 27 mln osób. Zdaniem specjalistów, mamy do czynienia już z epidemią takich chorób, które muszą być dobrze zdiagnozowane, by można było je skutecznie leczyć.



O wybranych chorobach rzadkich mówią eksperci portalu "Twoje Zdrowie".

Akromegalia

Akromegalia jest chorobą endokrynologiczną. W Polsce zmagają się z nią **ok. 3 tysięcy osób**. Spowodowana jest najczęściej guzem przysadki, który produkuje **nadmiar hormonu wzrostu**.

Prowadzi to do zmian w wyglądzie - przede wszystkim twarzy. Pojawia się wysunięta do przodu żuchwa, powiększenie języka, powiększenie tkanek miękkich: małżowin usznych, nosa, uwypuklenie łuków brwiowych. Często powiększają się dłonie i stopy - opisuje prof. dr hab. n. med. Alicja Hubalewska-Dydejczyk, Kierownik Oddziału Klinicznego Endokrynologii Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie



Pacjent opowiada, że np. w ciągu ostatnich 5 lat musiał zmienić rozmiar obuwia o kilka numerów, poszerzyć obrączkę, pierścionek

Play Video

Akromegalia Józef Polewka /RMF FM

Choroba jest niebezpieczna z dwóch powodów. Z jednej strony obecność guza przysadki może prowadzić do **uszkodzenia funkcji przysadki i tkanki nerwowej**, w tym skrzyżowania nerwów wzrokowych, wówczas może dochodzić do niedowidzenia tzw. dwuskroniowego, czyli zewnętrznych części pola widzenia oraz powstania objawów neurologicznych wynikających z naciekania tego guza na tkanki otaczające.

Drugim ważnym aspektem tej choroby jest to, że nadmiar hormonu wzrostu może powodować szereg powikłań - nie tylko w zakresie naszego wyglądu:

Zwyrodnienie układu kostno-stawowego wywołuje takie zniekształcenie stawów, że **pacjent nie może wykonywać swojego zawodu, ma kłopoty z poruszaniem się**. Może dochodzić też do **zaburzeń mowy, upośledzenia funkcji układu oddechowego, ponieważ obrzęk tkanek miękkich, chociażby języka, może spowodować objawy bezdechu sennego**. Ponadto może dojść do niewydolności krążenia, rozwoju nowotworów, do zaburzeń metabolicznych - nawet cukrzycy - dodaje endokrynolog.

Stąd tak istotne jest jak najwcześniejsze wykrycie tej choroby. *Mamy skuteczne metody leczenia - mamy szansę wyleczyć tego pacjenta - podkreśla.*

Zespół Huntera

Choroby ultrarządki występują z częstością rzadszą niż 1 na 50 tysięcy urodzin. Wydają się, że nigdy nas nie dotykają, ale dotykają naszych pacjentów, którymi zajmujemy się w naszym szpitalu. Jednym z typowo ultrarządkich schorzeń jest choroba Huntera. **Dotyczy głównie chłopców, gdyż jest przenoszona z chromosomem X, których mamy są nosicielkami** - tłumaczy prof. Zbigniew Żuber, Kierownik Oddziału Klinicznego Dzieci Starszych z Pododdziałami Neurologicznym i Reumatologicznym w krakowskim Szpitalu Dziecięcym im. św. Ludwika.

Play Video

Zespół Huntera Marcin Czarnobilski / Twoje Zdrowie

Choroba powoli niszczy wszystkie organy i komórki. Dzieje się tak dlatego, że organizm nie wytwarza enzymu rozkładającego cukry złożone.

W naszym szpitalu prowadzimy tzw. **enzymatyczną terapię zastępczą** syntetycznym enzymem, którego nie produkuje chory organizm. Dzięki temu, dzieci z takimi chorobami - jak Zespół Huntera - mogą znacznie lepiej funkcjonować, lepiej się rozwijać, poprawić swoją jakość życia - podkreśla prof. Żuber.

Obrzęk Naczynioruchowy (HAE)

Dziedziczny Obrzęk Naczynioruchowy określany skrótem HAE to ultrarządka choroba występująca z częstością 1 na 50 tysięcy mieszkańców.

Play Video

Obrzęk Naczynioruchowy (HAE) twojezdrowie.rmfm24.pl /

W Polsce rozpoznanych jest około 400 pacjentów z niedoborem tzw. białka C1 inhibitora, który warunkuje **napadowe obrzęki - zwłaszcza dłoni i stóp**, które wprawdzie nie swędzą, ale może się zdarzyć bardzo niebezpieczny **obrzęk błony śluzowej gardła lub krtani bezpośrednio zagrażający życiu** czy obrzęk jelit charakteryzujący się napadowym bólem. Niestety wtedy klasyczne leczenie sterydami, czy lekami przeciwhistaminowymi nie jest skuteczne. Dlatego tak bardzo ważne, by w przypadku takich objawów skierować pacjenta do specjalistycznego ośrodka, gdzie przeprowadzone badanie krwi pozwala na wczesne rozpoznanie tej choroby - wyjaśnia prof. Ewa Czarnobilska z HAE Center w Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie.

ZOBACZ RÓWNIEŻ:

- [To niezwykle rzadka choroba, często mylona z alergią. Zdiagnozowali ją krakowscy lekarze](#)
- [Akromegalia. Gdy nienaturalnie rosną ręce i stopy](#)
- [Choroby rzadkie u dzieci. Na czym polega leczenie?](#)

Czytaj więcej na https://twojezdrowie.rmfm24.pl/aktualnosci/news-ponad-2-5-mln-polakow-z-chorobami-rzadkimi-to-juz-epidemia,nId,5076378#utm_source=paste&utm_medium=paste&utm_campaign=chrome



Błogosławiony Carlo Acutis



FOT. BEATO CARLO ACUTIS/FACEBOOK

W kościele San Giuseppe in Molfetta we Włoszech zamontowano pierwszy witraż z wizerunkiem 15-lątka, którego beatyfikował papież Franciszek w październiku 2020 roku w Asyżu. Trzeba przyznać, że to przedstawienie znacznie odbiega od witraży, do których jesteśmy przyzwyczajeni. Widzimy na nim uśmiechniętego Carla Acutisa w dżinsach, adidasach i z plecakiem na ramionach, w którym niesie prawdopodobnie nieodłączny komputer.

Urodził się w 1991 roku w Londynie, ale dorastał we włoskiej ojczyźnie swoich rodziców w pobliżu Mediolanu. Od dziecka odznaczał się głęboką religijnością, codziennie uczestniczył w mszy, odmawiał różaniec, a po przyjęciu pierwszej komunii wykazywał niezwykłą miłość do Eucharystii, którą nazywał „autostradą do nieba”. Wykazywał niezwykły talent informatyczny i jako 10-latek pisał algorytmy i projektował strony internetowe. W wieku 11 lat zaczął pracować nad internetowym spisem cudów eucharystycznych na świecie. Po śmierci przygotowaną przez niego prezentację przetłumaczono na kilkanaście języków. Jako 15-latek dowiedział się, że choruje na nieuleczalną białaczkę i resztę życia poświęcił Kościołowi. Zmarł 12 października i zgodnie z jego wolą został pochowany w Asyżu. Siedem lat po śmierci Carla Acutisa, w 2013 roku, otwarto proces beatyfikacyjny, a w 2020 roku papież Franciszek zatwierdził cud za wstawiennictwem 15-lątka. <https://stacja7.pl/ze-swiatea/carlo-acutis-w-dzinsach-i-adidasach-takiego-witrazu-jeszcze-nie-widzieliscie/>



EUCHARYSTIA JEST MOJĄ AUTOSTRADĄ DO NIEBA.

BŁ. CARLO ACUTIS

STACJA7.PL

**JEZUS POSTĘPUJE BARDZO ORYGINALNIE,
PONIEWAŻ CHOWA SIĘ W MALUTKIM KAWĄLECZKU CHLEBA.
TYLKO BÓG MOŻE ZROBIĆ COŚ TAK NIEWIARYGODNEGO!**

BŁ. CARLO ACUTIS

STACJA7.PL

**NASZ CEL MUSI BYĆ NIESKOŃCZONY.
NIESKOŃCZONOŚĆ TO NASZA OJCZYŻNA.
NIEBO CZEKAŁO NA NAS OD ZAWSZE.**

BŁ. CARLO ACUTIS

STACJA7.PL

**ZAWSZE BYĆ BLISKO JEZUSA,
TAKI JEST MÓJ PLAN NA ŻYCIE.**

BŁ. CARLO ACUTIS

STACJA7.PL



Eucharystia
jest moją autostradą
do Nieba.

CARLO ACUTIS

Aleteia



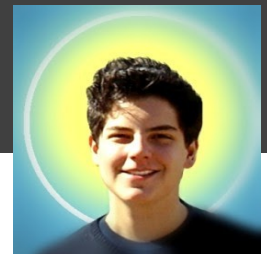
Carlo Acutis Misjonarz 2.0

<https://youtu.be/kC7mSAVc5Mc>



CARLO ACUTIS Beatyfikacja 15-letniego internauty | POLSKI LEKTOR

<https://youtu.be/hWDUAg7vIUA>



Beatyfikacja Carlo Acutisa. Bazylika św. Franciszka w Asyżu

<https://youtu.be/h2ZZyTS2OYA>

To jest Albert.

Albert często jeździ komunikacją miejską.

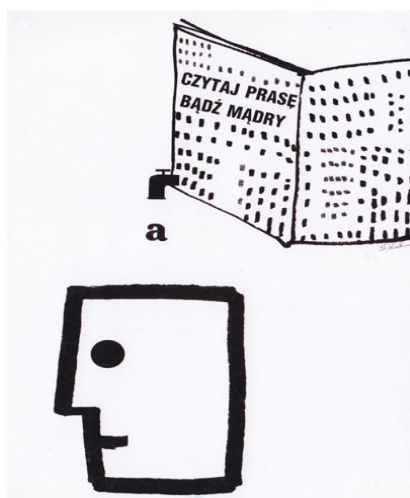
Kiedy do autobusu wsiada starsza Pani albo Pan i nie ma wolnego miejsca, to Albert ustępuje miejsca.

Bądź uprzejmy.

Bądź jak Albert



facebook.com/badzjakoni



Oto Adrian.

Adrian lubi pisać smsy.

Kiedy Adrian spotyka się ze znajomymi to chowa telefon i nie używa go aż do czasu kiedy się rozejdą do domów.

Bądź mądry.

Nie używaj telefonu jak jesteś w towarzystwie.



facebook.com/badzjakoni

Czytaj także:

- 26 stron: http://parafia.rabka.swmm.eu/Zycie_2021-03-21.pdf
- 8 stron: <http://parafia.rabka.swmm.eu/tematy/SOS.pdf>
- 8 stron: <http://parafia.rabka.swmm.eu/tematy/Rosliny.pdf>
- 24 stron: <http://parafia.rabka.swmm.eu/tematy/Zdrowie.pdf>
- 1 strona: http://parafia.rabka.swmm.eu/tematy/Ptaki_Pasozyty.pdf
- 8 stron: <http://parafia.rabka.swmm.eu/tematy/Seniorzy.pdf>
- 29 stron: <http://parafia.rabka.swmm.eu/tematy/Przesladowani.pdf>
- 39 stron: http://parafia.rabka.swmm.eu/tematy/Nie_zabijaj.pdf
- 23 strony: <http://parafia.rabka.swmm.eu/tematy/Uchodzcy.pdf>