

**Temat:** PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy

**Nadawca:** Krzychu <www@antrejka.pl>

**Data:** 2021-02-06, 19:27

**Adresat:** urzad@czarna.pl, gmina@lutowska.pl, powiat@bieszczadzki.pl, um@ustrzyki-dolne.pl, um\_brzozow@brzozow.pl, gmina@domaradz.pl, urzad@gminadydnia.pl, gmina@haczow.pl, urzad@jasienicarosielnia.pl, ugn@nozdrzec.pl, starostwo@powiatbrzozow.pl, sekretariat@brzostek.pl, sekretariat@czarna.com.pl, umdebica@um.debica.pl, urzad@ugdebica.pl, ug\_jodlowa@wp.pl, sekretariat@pilzno.um.gov.pl, info@powiatdebicki.pl, gmina@zyrakow.pl, urzad@chlopice.regiony.pl, kancelaria@um.jaroslaw.pl, ug@jaroslaw.pl, gmina@laszki.eu, ug\_pawlosiow@pro.onet.pl, sekretariat@powiat.jaroslaw.pl, sekretariat@gminapruchnik.pl, radymno@radymno.pl, ugradymno@pro.onet.pl, ug\_rokietnica@wp.pl, ug\_rozwienica@pro.onet.pl, sekretariat@wiazownica.com, gmina@brzyska.pl, gmina@debowiec.pl, urzad@um.jaslo.pl, gmina@gminajaslo.pl, sekretariat@kolaczyce.itl.pl, ugkremna@wp.pl, gmina@nowymigrod.eu, gmina@osiekjasielski.pl, starosta@powiat.jaslo.pl, gmina@skolyszyn.pl, ugtarnowiec@ugtarnowiec.pl, cmolas@cmolas.pl, ugdzikowiec@dzikowiec.itl.pl, um@ekolbuszowa.pl, sekretariat@majdankrolewski.pl, urzadgminy@gmina.niwiska.pl, starostwo@kolbuszowski.pl, poczta@ranizow.pl, urzad@chorkowka.pl, gmina@dukla.pl, sekretariat@iwonicz-zdroj.pl, ug@jasliska.info, ug@jedlicze.pl, gmina@korczynia.pl, um@um.krosno.pl, urzad@kroskienkowyzne.pl, gmina@miejscepiastowe.pl, starostwo@powiat.krosno.pl, gmina@rymanow.pl, urzad@wojaszowka.pl, gmina@baligrod.pl, ugcisna@pro.onet.pl, gmina@lesko.pl, gmina@olszanica.pl, poczta@powiat-leski.pl, urzad@esolina.pl, urzad@grodziskodolne.pl, sekretariat@kurylowka.pl, uml@miastolezajsk.pl, ug.sekretariat@gminalezajsk.pl, umig@nowasarzyna.eu, powiat@starostwo.lezajsk.pl, sekretariat@cieszanow.pl, ug@horyniec-zdroj.pl, sekretariat@um.lubaczow.pl, sekretariat@lubaczow.com.pl, burmistrz@narol.pl, sekretariat@ug.oleszyce.pl, starostwo@lubaczow.powiat.pl, urzad@starydzikow.pl, ug@wielkieoczy.info.pl, urzad@gmina-bialobrzegi.pl, sekretariat@gminaczarna.pl, urzad@um-lancut.pl, ug@gminalancut.pl, sekretariat@markowa.pl, biuro@powiatlancut.pl, sekretariat@rakszawa.pl, urzad@zolybia.pl, ug@borowa.pl, ug@czermn.pl, sekretariat@gawluszowice.pl, sekretariat@um.mielec.pl, sekretariat@ug.mielec.pl, gmina@padewnarodowa.com.pl, starostwo@powiat-mielecki.pl, urzadmiejski@przeclaw.org, sekretariat@radomyslwielki.pl, gmina@tuszownarodowy.pl, ug@wadowicegorne.pl, sekretariat@harasiuki.pl, jarocin@kki.pl, boi@jezowe.pl, sekretariat@krzeszow.pl, ugim@nisko.pl, poczta@powiat-nisko.pl, info@rudnik.pl, miasto@ulanow.pl, sekretariat@bircza.pl, sekretariat@dubiecko.pl, sekretariat@fredropol.pl, gmina@krasiczyn.pl, sekretariat@krzywca.pl, medyka@medyka.itl.pl, urzad@ugorly.pl, starostwo@powiat.przemysl.pl, gminaprzemysl@home.pl, kancelaria@um.przemysl.pl, ugstubno@pro.onet.pl, zuragmina@wp.pl, gmina@adamowka.pl, ug\_gac@onet.pl, sekretariat@jawnornikpolski.itl.pl, sekretariat@kanczuga.pl, starosta@powiatprzeworsk.pl, info@przeworsk.um.gov.pl, sekretariat@przeworsk.net.pl, urzad@sieniawa.pl, ug.trynca@data.pl, ugzarzecz@post.pl, gmina@iwierzyce.pl, info@ostrow.gmina.pl, sekretariat@spropczyce.pl, ropczyce@intertele.pl, um@sedziszow-mlp.pl, sekretariat@wielopole.itl.pl, gmina@blazowa.com.pl, um@boguchwala.pl, sekretariat@chmielnik.pl, urzad\_miasta@dynow.pl, urzad@dynow.regiony.pl, umig@glogow-mlp.pl, urzad@hyzne.pl, sekretariat@gminakamien.pl, sekretariat@gminakrasne.pl, ug@lubenia.pl, starostwo@powiat.rzeszow.pl, umrz@erzeszow.pl, ugim@sokolow-mlp.pl, ug.swilcza@intertele.pl, poczta@trzebowniko.pl, tyczyn@tyczyn.pl, ug@besko.pl, sekretariat@bukowsko.pl, urzad@komancza.pl, powiat-sanok@powiat-sanok.pl, sekretariat@um.sanok.pl, ug\_sanok@gminasanok.pl, urzad@tyrawa.pl, urzad@zagorz.pl, sekretariat@zarszyn.pl, ug@bojanow.pl, powiat@stalowowolski.pl, ug@pysznica.pl, sekretariat@radomysl.pl, um@stalowawola.pl, sekretariat@zaklikow.pl, ug@zaleszany.pl, ugczudec@czudec.pl, ug@frysztak.pl, sekretariat@niebylec.com.pl, starostwo@strzyzowski.pl, gmina@strzyzow.pl, gmina@wisniowa.pl, urzad@baranowsandomierski.pl, ug@gminagorzyce.pl, ug@grebow.com.pl, gmina@nowadeba.pl, powiat@tarnobrzanski.pl, um@um.tarnobrzeg.pl, urzad@podkarpackie.pl

PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy

Szanowni Państwo,

w nawiązaniu do poprzedniej korespondencji zwracam się do Państwa z prośbą o przygotowanie jeszcze w pierwszej połowie lutego:

1. **Komunikatu/Uchwały**, której treść pokaże się w gminnych mediach społecznościowych, w tym na profilach radnych, na portalach gminnych i w lokalnej gazecie.
2. **Pakietu profilaktycznego**, dla wszystkich starszych osób, do których informacje internetowe nie docierają, lub nie są w stanie kupić sobie suplementów (brak pieniędzy lub samodzielności, inwalidztwo itd.).

Pakiet profilaktyczny oparty powinien być, po konsultacji z lekarzem, o suplementy z tabeli 5 tego opracowania, z tym, że ja osobiście nie nie dodałbym do pakietu i nie dodaje do swojego żelaza.

Wiele starszych osób ma początki chorób takich jak Alzheimer a żelazo im wtedy nie służy.

[View of Naturalne metody wspomagania odporności w walce z koronawirusem | Wiedza Medyczna](#)

Dlaczego tak ważny jest pośpiech?, bo okres zimowy a więc luty i pierwsza połowa marca to okres kiedy słońce jest tak słabe, że nie uzupełnia niedoborów, więc zdrowie starszych ludzi z niedoborami, będzie z każdym dniem dużo gorsze.

Żeby przyspieszyć pracę radnych przedstawiam projekt komunikatu, na podstawie informacji z mojego artykułu:

[Poprawmy odporność tysięcy starszych ludzi w Polsce - apel do Samorządowców | antrejka.pl](#)

-----  
KOMUNIKAT RADNYCH I BURMISTRZA/PREZYDENTA/WÓJTA GMINY

W związku z Apellem naukowców „Do wszystkich rządów, urzędników zdrowia publicznego, lekarzy i pracowników służby zdrowia”, który jest dostępny również w internecie na stronie: <https://vitamindforall.org/letter.html> w którym czytamy:

„Dowody naukowe pokazują, że:

Wyższe poziomy witaminy D we krwi są związane z niższymi wskaźnikami infekcji SARS-CoV-2.

Wyższe poziomy witaminy D wiążą się z mniejszym ryzykiem wystąpienia ciężkiego przypadku (hospitalizacja, OIT lub zgon).

Badania interwencyjne (w tym RCT) wskazują, że witamina D może być bardzo skutecznym leczeniem.

Wiele artykułów ujawnia kilka biologicznych mechanizmów, za pomocą których witamina D wpływa na COVID-19..."

Radni i Burmistrz zachęcają mieszkańców gminy do uzupełnienia niedoborów witaminy D, aż do osiągnięcia poziomu 40 ng/ml.

Jeśli Państwa lekarz nie zaleci inaczej proszę to robić zgodnie z zasadami opisanymi w tym artykule:

Zasady suplementacji i leczenia witaminą D - nowelizacja 2018 r. Vitamin D supplementation guidelines for Poland - 2018 update

[https://www.researchgate.net/profile/Pawel\\_Pludowski/publication/330358708\\_ZASADY\\_SUPLEMENTACJI\\_I\\_LECZENIA\\_WITAMINA\\_D\\_-\\_NOWELIZACJA\\_2018\\_r\\_VITAMIN\\_D\\_SUPPLEMENTATION\\_GUIDELINES\\_FOR\\_POLAND\\_-\\_A\\_2018\\_UPDATE/links/5c3dc7ab458515a4c727ce9c/ZASADY-SUPLEMENTACJI-I-LECZENIA-WITAMINA-D-NOWELIZACJA-2018-r-VITAMIN-D-SUPPLEMENTATION-GUIDELINES-FOR-POLAND-A-2018-UPDATE.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Pawel_Pludowski/publication/330358708_ZASADY_SUPLEMENTACJI_I_LECZENIA_WITAMINA_D_-_NOWELIZACJA_2018_r_VITAMIN_D_SUPPLEMENTATION_GUIDELINES_FOR_POLAND_-_A_2018_UPDATE/links/5c3dc7ab458515a4c727ce9c/ZASADY-SUPLEMENTACJI-I-LECZENIA-WITAMINA-D-NOWELIZACJA-2018-r-VITAMIN-D-SUPPLEMENTATION-GUIDELINES-FOR-POLAND-A-2018-UPDATE.pdf)

Proszę przekazywać tę informację wszystkim starszym ludziom, ludziom ze wskaźnikiem BMI > 30, ludziom z ciemną karnacją, oraz ludziom, którzy nie suplementują tej witaminy w okresie zimowym.

Gmina podejmie także próbę dotarcia do wszystkich "najsłabszych" mieszkańców gminy, nie obsługujących internetu, z pakietem profilaktycznym.

-----  
z poważaniem

Krzysztof Kukliński  
62-023 Kamionki, ul. Szafirowa 109  
Korespondencję w sprawie petycji proszę przysyłać na mój adres mailowy:  
[www@antrejka.pl](mailto:www@antrejka.pl)

W dniu 2021-01-19 09:37, Krzychu napisał(a):  
Droży Samorządowcy

Szanowni Państwo,

Przekazuję Państwu informacje, które mogą uchronić zdrowie i życie tysięcy Polaków, mieszkających w każdej polskiej gminie.

Proszę przekazać je wszystkim radnym, marszałkom, starostom, burmistrzom i prezydentom.

Proszę przekazać je wszystkim lekarzom w Waszej gminie.

Minęło już wiele dni od zapowiedzi Pana Prezydenta o kampanii informacyjnej na ten temat.

<https://www.prezydent.pl/aktualnosci/wydarzenia/art,2002,spotkanie-z-ekspertami-na-temat-odpornosci-w-obliczu-pandemii-covid-19.html>

Dłużej nie można czekać!!!

Przykład Finlandii, pokazuje, że Państwo może wprowadzić profilaktykę niedoboru witaminy D i ludzie umierają tam rzadziej.

W pierwszej kolejności należy to zrobić w domach opieki, bo nawet w krajach skandynawskich (jak Szwecja) może to wyglądać fatalnie:

<https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-017-0622-1>

Były już w Europie programy, które pomogłyby nam się przygotować do zwiększenia odporności podobnie jak to zrobiła Finlandia.

<https://arquivo.pt/wayback/20160421114710/http://www.odin-vitd.eu/public/116-european-wide-data-on-prevalence-of-vitamin-d-deficiency/>

Wykres korelacji poziomu witaminy D i śmierci na Covid-19 można znaleźć w tym badaniu:

[https://borsche.de/res/Vitamin\\_D\\_Essentials\\_EN.pdf](https://borsche.de/res/Vitamin_D_Essentials_EN.pdf)

Pani dr hab. n. med. Agnieszka Rusińska pozostawiła nam w spadku ten przewodnik po suplementacji witaminy D:

[https://www.researchgate.net/publication/330358708\\_ZASADY\\_SUPLEMENTACJI\\_I\\_LECZENIA\\_WITAMINA\\_D\\_-\\_NOWELIZACJA\\_2018\\_r\\_VITAMIN\\_D\\_SUPPLEMENTATION\\_GUIDELINES\\_FOR\\_POLAND\\_-\\_A\\_2018\\_UPDATE](https://www.researchgate.net/publication/330358708_ZASADY_SUPLEMENTACJI_I_LECZENIA_WITAMINA_D_-_NOWELIZACJA_2018_r_VITAMIN_D_SUPPLEMENTATION_GUIDELINES_FOR_POLAND_-_A_2018_UPDATE)

Pandemii COVID-19 poprzedziły w Europie badania naukowców, czy nie mamy w Europie pandemii niedoboru witaminy D:

<https://academic.oup.com/ajcn/article/103/4/1033/4662891>

W tej pracy udział brał także polski naukowiec. Warto korzystać z jego wiedzy przy podejmowaniu decyzji w najbliższym czasie.

"Wpływ witaminy D na zdrowie układu mięśniowo-szkieletowego, odporność, autoimmunologiczne, choroby układu krążenia, raka, płodność, ciążę, demencję i śmiertelność -- przegląd ostatnich dowodów"

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1568997213000402?via%3Dihub>

Tłumaczenie Google:

"...Wyniki

Odpowiedni poziom witaminy D wydaje się chronić przed zaburzeniami układu mięśniowo-szkieletowego (osłabienie mięśni, upadki, złamania), chorobami zakaźnymi, chorobami autoimmunologicznymi,

chorobami układu krążenia, cukrzycą typu 1 i 2, kilkoma typami raka, zaburzeniami neurokognitywnymi i chorobami psychicznymi i innymi chorobami, a także bezpłodność oraz niekorzystne wyniki ciąży i porodu. Niedobór / niedobór witaminy D jest związany ze śmiertelnością z jakiegokolwiek przyczyny .

Wnioski

Odpowiednia suplementacja witaminy D i rozsądna ekspozycja na światło słoneczne, aby osiągnąć optymalny poziom witaminy D, należą do głównych czynników profilaktyki całego spektrum zaburzeń. Wytyczne dotyczące suplementacji i populacyjne strategie zwalczania niedoboru witaminy D muszą zostać uwzględnione w priorytetach lekarzy, pracowników służby zdrowia i decydentów w dziedzinie opieki zdrowotnej..."

Jaki władza powinna z tej publikacji naukowej wyciągnąć wniosek ?

Ja wyciągnąłem taki, że kampania informacyjna o suplementacji powinna być połączona z akcją wystawiania recept i zaleceń przez wszystkich lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej. Poprzedzone to powinno być skierowaniem na badania poziomu witaminy D, cynku, miedzi, magnezu i witaminy B12 (lista badań do modyfikacji przez ekspertów i lekarzy).

O to mam apel do wszystkich polskich lekarzy w Polsce. Pokażmy razem, że potrafimy wyjść z największego kryzysu zdrowotnego od czasów wojny!!! Zliwujemy niedobór witaminy D wśród wszystkich osób, które odwiedzą lub zadzwonią do lekarzy w styczniu i lutym.

Apel naukowców "Do wszystkich rządów, urzędników zdrowia publicznego, lekarzy i pracowników służby zdrowia" jest dostępny również w internecie. Znajdą tam Państwo także nazwisko polskiego naukowca.

<https://vitamindforall.org/letter.html>

"...Dowody naukowe pokazują, że:

Wyższe poziomy witaminy D we krwi są związane z niższymi wskaźnikami infekcji SARS-CoV-2.

Wyższe poziomy D wiąże się z mniejszym ryzykiem wystąpienia ciężkiego przypadku (hospitalizacja, OIT lub zgon).

Badania interwencyjne (w tym RCT) wskazują, że witamina D może być bardzo skutecznym leczeniem.

Wiele artykułów ujawnia kilka biologicznych mechanizmów, za pomocą których witamina D wpływa na COVID-19."

Apel był już szeroko propagowany:

[https://www.ohmymag.co.uk/news/an-open-letter-urges-government-s-worldwide-to-use-vitamin-d-as-part-of-covid-response-strategy\\_art7698.html](https://www.ohmymag.co.uk/news/an-open-letter-urges-government-s-worldwide-to-use-vitamin-d-as-part-of-covid-response-strategy_art7698.html)

To co przyciąga moją i mam nadzieję Państwa uwagę, to te fragmenty publikacji:

"...Finlandia jest jedynym krajem, w którym obowiązuje skuteczny program wzmacniania żywności witaminą D i ma jedną z najlepszych reakcji pandemicznych na świecie, z zaledwie 484 zgonami i 22 500 regeneracją [w czasie mówienia]..."

"...Japonia jest ciekawym przypadkiem. Jedzą tyle surowych ryb, jednego z niewielu naturalnych źródeł witaminy D w żywności, że ich dieta jest wystarczająco bogata, aby być wystarczającą w zimie. Japonia miała [około] 188.000 [coronavirus] przypadków, ale poniżej 3,000 zgonów. Jest to populacja, która ma taką samą szerokość geograficzną jak Włochy, ale dwa razy gęstsze zaludnienie..."

"...Witamina D jest znacznie bezpieczniejsza niż sterydy, takie jak deksametazon..."

"...Eksperci zalecają, aby u dorosłych ich spożycie witaminy D wzrosło do 2,000-4,000 IU dziennie w zależności od czynników, takich jak istniejące niedobory witamin i możliwość niedoborów witamin w tym u osób z ciemniejszymi odcieniami skóry i tych, którzy przebywają od wielu miesięcy w domach..."

Wiadomo, że witamina D jest niezbędna, ale większość ludzi nie ma jej wystarczająco dużo.

Korzystajcie proszę, drodzy Samorządowcy, z wiedzy naukowców!!!

Wszystkich Ludzi Dobrej Woli proszę bardzo, aby przekazywali informacje:

1. o tym, że pacjenci z niedoborem witaminy D mają większe kłopoty z chorobą COVID-19
2. o tym, że w okresie zimowym słońce może być za słabe, żeby uzupełnić niedobór i potrzebna jest suplementacja
3. o tym, że starsi ludzie, którym od roku zaleca się siedzenie w domu i latem nie przebywali na słońcu, mają prawie na pewno niedobór tej witaminy

4. o tym, że ludzie z ciemniejszą karnacją mogą mieć większy niedobór tej witaminy

5. o tym, że uzupełnianie niedoboru nie uda się od razu, organizm może przyjmować witaminę kilka dni, a uzupełnianie niedoboru może trwać znacznie dłużej, więc im wcześniej zaczniemy, nie czekając na koronawirusa, tym lepiej.

6. o tym, że produktami, które poprawiają przyswajanie witaminy D3 są np. magnez, witamina K2MK7 i olej w kapsułce lub kroplach.

Ratujmy ludzi!!!

#profilaktykaD3

z poważaniem

Krzysztof Kukliński

Kamionki

Analityk danych, IT. 60+. obrońca praw człowieka. Od 16 lat walczę o zmniejszenie ekspozycji środowiska i ludzi na PEM. Od 6 lat rozpowszechniam informacje o profilaktyce zdrowia dla pokolenia 45+

--

.

--

.