

**Temat:** PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy

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

**Data:** 06.02.2021, 19:30

**Adresat:** um@um.bedzin.pl, sekretariat@bobrowniki.pl, czeladz@um.czeladz.pl, gmina@mierzecice.pl, powiat@powiat.bedzin.pl, urzadz@psary.pl, siewierz@siewierz.pl, um@slawkow.pl, sekretariat@wojkowice.pl, info@bestwina.pl, informacja@um.bielsko.pl, sekretariat@buczkowice.pl, um@um.czechowice-dziedzice.pl, sekretariat@jasienica.pl, sekretariat@jaworze.pl, ug@kozy.pl, ors@porabka.pl, kancelaria@powiat.bielsko.pl, sekretariat@szczyrk.pl, ug@wilamowice.pl, sekretariat@wilkowice.pl, urzadz@um.bierun.pl, sekretariat@bojszowy.pl, sekretariat@chelmsl.pl, burmistrz@imielin.pl, um@ledziny.pl, starosta@powiatbl.pl, um@um.bytom.pl, urzadz@chorzow.eu, poczta@brenna.org.pl, sekretariat@chybie.pl, urzadz@um.cieszyn.pl, debowiec@debowiec.cieszyn.pl, urzadz@goleszow.pl, ug@hazlach.pl, urzadz@ug.istebna.pl, sekretariat@powiat.cieszyn.pl, um@um.skoczow.pl, sekretariat@um.strumien.pl, biuropodawcze@ustron.pl, um@wisla.pl, ug@zebrzydowice.pl, sekretariat@blachownia.pl, info@czestochowa.um.gov.pl, ug@dabrowazielona.pl, gmina@janow.pl, poczta@kamienicapolska.pl, ug@klomnice.pl, umig@koniexpol.pl, sekretariat@konopiska.pl, ug@kruszyna.pl, wojt@lelow.pl, ug@mstow.pl, ug@mykanow.pl, sekretariat@olsztyn-jurajski.pl, poczesna@poczesna.pl, starostwo@czestochowa.powiat.pl, przyrow@przyrow.pl, ug@redziny.pl, sekretariatug@wp.pl, um@idabrowa.pl, boi@um.gliwice.pl, urzadzgminy@gieraltowice.pl, um@knurow.pl, ug@pilchowice.pl, bok@starostwo.gliwice.pl, info@pyskowice.pl, gmina@rudziniec.pl, um@sosnicowice.pl, umtoszek@toszek.pl, info@wielowies.pl, miasto@um.jastrzombie.pl, jaworzno@um.jaworzno.pl, urzadz\_miasta@katowice.eu, sekretariat@gminaklobuck.pl, umig@krzepice.pl, gmina\_lipie@poczta.onet.pl, ug@miedzno.pl, sekretariat@opatow.gmina.pl, sekretariat@panki.pl, ug@gminapopow.pl, starostwo@klobuck.pl, ug@gminaprzystajn.pl, ug@wreczyca-wielka.pl, gmina@boronow.pl, gmina@ciasna.pl, gmina@herby.pl, gmina@kochanowice.pl, koszecin@koszecin.pl, um@lublinieci.pl, urzadz@pawonkow.pl, sekretariat@lublinieci.starostwo.gov.pl, urzadz@wozniki.pl, burmistrz@laziska.pl, um@mikolow.eu, ug@ornontowice.pl, um@orzesze.pl, kancelaria@mikolowski.pl, urzadz@wryry.pl, um@myslowice.pl, ugim@kozioglowy.pl, urzadz@miastomyszkow.pl, urzadz@niegowa.pl, sekretariat@ugporaj.pl, starostwo@powiatmyszkowski.pl, sekretariat@umigzarki.pl, um@piekary.pl, gmina@goczalkowicezdroj.pl, gmina@kobior.pl, urzadz@miedzna.pl, gmina@pawlowice.pl, powiat@powiat.pszczyna.pl, pszczyna@pszczyna.pl, gmina@suszec.pl, urzadz@kornowac.pl, um@krzanowice.pl, ug@krzyzanowice.pl, poczta@kuzniaraciborska.pl, ug@nedza.pl, poczta@pietrowicewielkie.com.pl, bok@powiatraciborski.pl, boi@um.raciborz.pl, urzadz@gmina-rudnik.pl, urzadz@ruda-sl.pl, sekretariat@czerwionka-leszczyny.com.pl, ug@gaszowice.pl, ug@jejkowice.pl, kancelaria@lyski.pl, kancelaria@starostwo.rybnik.pl, ug@swierklany.pl, rybnik@um.rybnik.pl, ratusz@um.siemianowice.pl, um@um.sosnowiec.pl, um@swietochlowice.pl, sekretariat@kalety.pl,

*K. Ustaszyk - Modano*

WPŁYNĘŁO  
Urząd Gminy Bojszowy  
2021 -02- 08  
1099  
Liczba .....  
Podpis ..... *Machure*

*08/08*

gmina@bip.krupskimlyn.pl, um@miasteczko-slaskie.pl,  
sekretariat@ug.ozarowice.pl, kancelaria@tarnogorski.pl, um@radzionkow.pl,  
kancelaria@ugswierklaniec.pl, um@tarnowskiegory.pl, gmina@tworog.pl,  
urząd@zbroslawice.pl, poczta@umtychy.pl, gmina@godow.pl,  
gorzyce@gorzyce.pl, lubomia@lubomia.pl, sekretariat@marklowice.pl,  
urząd@mszana.ug.gov.pl, starostwo@powiatwodzislawski.pl,  
kancelaria@pszow.pl, info@radlin.pl, um@rydultowy.pl, kancelaria@wodzislaw-  
slaski.pl, umz@um.zabrze.pl, urząd@irzadze.pl, kroczyce@kroczyce.pl,  
um@lazy.pl, ogrodzieniec@ogrodzieniec.pl, urząd@pilica.pl,  
sekretariat@umporeba.pl, urząd@zawiercie.powiat.pl, umig@szczekociny.pl,  
urząd@wlodowice.pl, urząd@zawiercie.eu, ug@zarnowiec.pl, umzory@um.zory.pl,  
gmina@czernichow.com.pl, uggilowice@gilowice.pl, sekretariat@jelesnia.pl,  
ugkoszarawa@gminakoszarawa.com, gmina@lipowa.pl,  
sekretariat@lekawica.com.pl, gmina@lodygowice.pl, ugmilowka@milowka.com.pl,  
starostwo@zywiec.powiat.pl, ug@radziechowy-wieprz.pl, ugrajcza@rajcza.com.pl,  
ugslemien@ugslemien.ig.pl, ug@swinna.pl, ugujsoly@ujsoy.com.pl,  
ugwg@wegierska-gorka.pl, sekretariat@zywiec.pl, kancelaria@slaskie.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 wspomaganie 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 przesyłać na mój adres mailowy:  
[www@antrejka.pl](mailto:www@antrejka.pl)

W dniu 2021-01-19 09:41, Krzychu napisał(a):

Drodzy 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!!! Zliwidujmy 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 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..."

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

Analitik 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+

--

.

--

.