

08.02.2021

0.1394.2021

WYŁYNĘŁO LINIA

Nr sprawy: -----

P. Dobrow, P. Sekretar

UG Gilowice

Od: "Krzychu" <www@antreika.pl>

Data: 6 lutego 2021 19:30

Do: <um@um.bedzin.pl>; <sekretariat@bobrowniki.pl>; <czeladz@um.czeladz.pl>; <gmina@mierzecice.pl>; <powiat@powiat.bedzin.pl>; <urząd@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@jaworzec.pl>; <ug@kozy.pl>; <ors@porabka.pl>; <kancelaria@powiat.bielsko.pl>; <sekretariat@szczyrk.pl>; <ug@wilamowice.pl>; <sekretariat@wilkowice.pl>; <urząd@um.bierun.pl>; <sekretariat@bojszowy.pl>; <sekretariat@chelmni.pl>; <burmistrz@imieli.pl>; <um@ledziny.pl>; <starosta@powiatbiel.pl>; <um@um.bytom.pl>; <urząd@chorzow.eu>; <poczta@brenna.org.pl>; <sekretariat@chybie.pl>; <urząd@um.cieszyn.pl>; <debowiec@debowiec.cieszyn.pl>; <urząd@goleszow.pl>; <ug@hazlach.pl>; <urząd@ug.istebna.pl>; <sekretariat@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@koniecpol.pl>; <sekretariat@konopiska.pl>; <ug@kruszyzna.pl>; <wojt@lelew.pl>; <ug@mstow.pl>; <ug@mykanow.pl>; <sekretariat@olsztyn-jurajski.pl>; <pocztesna@pocztesna.pl>; <starostwo@czestochowa.powiat.pl>; <przyrow@przyrow.pl>; <ug@redziny.pl>; <sekretariat@wp.pl>; <um@idabrowa.pl>; <boi@um.gliwice.pl>; <urząd@gminy@gieraltowice.pl>; <um@knurów.pl>; <ug@pilchowice.pl>; <bok@starostwo.gliwice.pl>; <info@pyskowice.pl>; <gmina@rudziniec.pl>; <um@sosnowice.pl>; <umtoszek@toszek.pl>; <info@wielowies.pl>; <miasto@um.jastrzebie.pl>; <jaworzno@um.jaworzno.pl>; <urząd@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@gminaprystajna.pl>; <ug@wreczyca-wielka.pl>; <gmina@boronow.pl>; <gmina@ciasna.pl>; <gmina@herby.pl>; <gmina@kochanowice.pl>; <koszcin@koszcin.pl>; <um@lubliniec.pl>; <urząd@pawonkow.pl>; <sekretariat@lubliniec.starostwo.gov.pl>; <urząd@wozniki.pl>; <burmistrz@laziska.pl>; <um@mikolow.eu>; <ug@ornontowice.pl>; <um@orzese.pl>; <kancelaria@mikolowski.pl>; <umig@krzepice.pl>; <gmina@lipie@poczta.onet.pl>; <ug@miedzno.pl>; <sekretariat@opatow.gmina.pl>; <sekretariat@ugporaj.pl>; <starostwo@powiatnyszkowski.pl>; <sekretariat@umigzarki.pl>; <um@piekary.pl>; <gmina@gocalkowicezdroy.pl>; <gmina@kobior.pl>; <urząd@miedzno.pl>; <gmina@pawlowice.pl>; <powiat@powiat.pszczyna.pl>; <pszczyna@pszczyna.pl>; <gmina@suszec.pl>; <urząd@komorow.pl>; <um@krzanowice.pl>; <ug@krzyzanowice.pl>; <poczta@kuzniaraciborska.pl>; <ug@nedza.pl>; <poczta@pietrowicewielkie.com.pl>; <bok@powiatraciborski.pl>; <boi@um.raciborz.pl>; <urząd@gmina-rudnik.pl>; <urząd@ruda-sl.pl>; <sekretariat@czerniewka-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@um.swietochlowice.pl>; <sekretariat@kalety.pl>; <gmina@bip.krupskimlyn.pl>; <um@miasteczko-slaskie.pl>; <sekretariat@ug.ozarowice.pl>; <kancelaria@tarnogorski.pl>; <um@radzionkow.pl>; <kancelaria@ugswierklaniec.pl>; <um@tarnowskiogory.pl>; <gmina@tworog.pl>; <urząd@zbraslawice.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@rydułtowy.pl>; <kancelaria@wodzislaw-slaski.pl>; <um@um.zabrze.pl>; <urząd@irzadz.pl>; <krocyce@krocyce.pl>; <um@lasy.pl>; <ogrodzieniec@ogrodzieniec.pl>; <urząd@pilica.pl>; <sekretariat@umporeba.pl>; <urząd@zawiercie.powiat.pl>; <umig@szczekociny.pl>; <urząd@włodowice.pl>; <urząd@zawiercie.eu>; <ug@zamowiec.pl>; <um@zory@um.zory.pl>; <gmina@czernichow.com.pl>; <ug@gilowice@gilowice.pl>; <sekretariat@jelesnia.pl>; <ug@koszarawa@gminakoszarawa.com>; <gmina@lipowa.pl>; <sekretariat@lekawica.com.pl>; <gmina@lodygowice.pl>; <ugmilowka@milowka.com.pl>; <starostwo@zywiec.powiat.pl>; <ug@radziechowy-wieprz.pl>; <ug@grajca@rajca.com.pl>; <ug@slemiesn@ugslemiesn.ig.pl>; <ug@swinna.pl>; <ug@ujsoy@ujsoy.com.pl>; <ug@gw@wegierska-gorka.pl>; <sekretariat@zywiec.pl>; <kancelaria@slaskie.pl>

Temat: PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy

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 dodaję 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 tysiący starszych ludzi w Polsce - apel do Samorządowców | antreika.pl](#)

KOMUNIKAT RADNYCH I BURMISTRZA/PREZYDENTA/WÓJTA GMINY

W związku z Apelem naukowców „Do wszystkich rządów, urzędników zdrowia publicznego, lekarzy i pracowników służby zdrowia”, który jest dostępny również w internecie na stronie: <https://vitamin4forall.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-Fludowski/publication/330356708_ZASADY_SUPLEMENTACJI_I_LECZENIA_WITAMINY_D_-_NOWELIZACJA_2018_r_VITAMIN_D_SUPPLEMENTATION_GUIDELINES_FOR_POLAND_-_

[A 2019 UPDATE/links/5c3dc7ab458515a4c7270e9c/ZASADY-SUPLEMENTACJI-I-LECZENIA-WITAMINA-D-NOWELIZACJA-2018-r-VITAMIN-D-SUPPLEMENTATION-GUIDELINES-FOR-POLAND-A-2019-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@antrajka.pl

W dniu 2021-01-19 09:41, 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,2001,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://bmjgeriatr.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>

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-2019-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=ihub>

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!!! Zliwdujemy 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>

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+

--

--