

## Sekretariat

**Od:**  
**Wysłano:**  
**Do:**

08/02/2021 09:38

DK/1060/2021



41zD2HGnJ

Krzychu <www@antrejka.pl>

sobota, 6 lutego 2021 19:29

urząd.miejski@urząd.augustow.pl; gmina-augustow@gmina-augustow.eu;  
barglow@barglow.dt.pl; gmina@lipsk.pl; ugnowinka@poczta.onet.pl;  
sekretariat@plaska.pl; powiat.augustowski@home.pl; ugsztabin@sztabin.ug.gov.pl;  
urząd@choroszcz.pl; um@czarnabiałostocka.pl; kancelaria@dobrzyniewo.pl;  
sekretariat@grodek.pl; sekretariat@juchnowiec.gmina.pl; sekretariat@um.lapy.pl;  
sekretariat@michalowo.eu; poswietne@data.pl;  
starostwo@st.bialystok.wrotapodlasia.pl; um@suprasl.pl; umsuraz@zetobi.com.pl;  
sekretariat@turoskoscielna.pl; sekretariat@umtykocin.pl; kancelaria@wasilkow.pl;  
um@zabludow.pl; sekretariat@zawady.pl; prezydent@um.bialystok.pl;  
burmistrz@bielsk-podlaski.pl; gmina@bielskpodlaski.pl; sekretariat@gminabocki.pl;  
um.bransk@bransk.podlaskie.pl; sekretariat@ug.bransk.wrotapodlasia.pl;  
ugorla@orla.pl; starostwo@powiatbielski.pl; ugrudka@op.pl; ug\_wyszki@post.pl;  
sekretariat@um.grajewo.pl; uggrajewo@onet.pl; starostwograjewo@poczta.onet.pl;  
sekretariat@gminaradzilow.pl; gmina@umrajgrod.pl; um@szczuczyn.pl;  
wojt@gminawasosz.pl; sekretariat@ug.bialowieza.pl; gmina@czaremcha.pl;  
ugczyze@ugczyze.pl; gmina@dubicze-cerkiewne.pl; hajnowka@hajnowka.pl;  
gmina@gmina-hajnowka.pl; sekretariat@um.kleszczewo.wrotapodlasia.pl;  
narew@narew.gmina.pl; sekretariat@ug.narewka.wrotapodlasia.pl;  
starostwo@powiat.hajnowka.pl; sekretariat@grabowo.pl;  
sekretariat@kolno.home.pl; ugkolno@gminakolno.pl; ugmplack@malyplock.pl;  
poczta@powiatkolno.pl; sekretariat@stawiski.pl; sekretariat@turosl.pl;  
ratusz@um.lomza.pl; burmistrz@jedwabne.pl; sekretariat@gminalomza.pl;  
gmina.miastkowo@gmail.com; umnowogrod@wp.pl; ugpiatnica@gminapiatnica.pl;  
starosta.blm@powiatypolskie.pl; gmina@przytuly.powiatlomzynski.pl;  
sekretariat@sniadowo.pl; wizna@wizna.pl; ugzbojna@lo.home.pl;  
kancelaria.um@goniadz.pl; gmina@jasionowka.pl; gmina@jaswily.iap.pl;  
um@knyszyn.pl; ugkrypno@podlaskie.pl; sekretariat@um-monki.pl;  
starostwo@monki.pl; trzcianne@trzcianne.pl; wojt@giby.pl; ugkras@op.pl;  
biuro@powiat.sejny.pl; ug\_punsk@pro.onet.pl; sekretariat@um.sejny.pl;  
sekretariat@gmina.sejny.pl; um@drohiczyn.pl; ugdziadkowice@post.pl;  
ug@gminagrodzisk.pl; gmina@mielnik.com.pl; gmina@milejczyce.pl;  
ug\_nurzecst@zetobi.com.pl; ug@perlejewo.pl; powiat@siemiatycze.pl;  
urząd@siemiatycze.eu; sekretariat@gminasiemiatycze.pl; dabrowab@beep.pl;  
gmina@janow.com.pl; sekretariat@korycin.pl; kancelaria@krynki.pl;  
sekretariat@kuznica.ug.gov.pl; ugnowydwor@gmail.com; starostwo@sokolka-  
powiat.pl; ug\_sidra@zetobi.com.pl; kancelaria@sokolka.pl;  
sekretariat@suchowola.pl; sekretariat@szudzialowo-gmina.pl;  
urząd@bakalarzewo.pl; sekretariat@filipow.pl; ug\_jeleniewo@pro.onet.pl;  
sekretariat@powiat.suwalski.pl; ug\_przerosl@op.pl; ug@raczki.pl;  
sekretariat@ug.rutkatartak.wrotapodlasia.pl; sekretariat@gmina.suwalki.pl;  
ug\_szypliszki@pro.onet.pl; wizajny@su.home.pl; org@um.suwalki.pl;  
info@ciechanowiec.pl; sekretariat@umczyzew.pl; ug@klukowo.pl; kobylinb@wp.pl;  
sekretariat@kuleszek.pl; urząd@nowepiekuty.pl; powiat@wysokomazowiecki.pl;  
sekretariat@sokoly.pl; um@szepietowo.pl; sekretariat@wysokiemazowieckie.pl;  
gminawysokiemazowieckie@gmwm.pl; gminakolaki@op.pl;  
starosta@powiatzambrowski.com; sekretariat@gminarutki.pl;  
szumowo@szumowo.pl; burmistrz@zambrow.pl; ug@ugzambrow.pl;  
kancelaria@wrotapodlasia.pl  
PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy

**Temat:**

**Ważność:**

Wysoka

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 Apelem 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\\_SUPLIMENTACJI\\_I\\_LECZENIA\\_WITAMINA\\_D\\_-\\_NOWELIZACJA\\_2018\\_r\\_VITAMIN\\_D\\_SUPPLEMENTATION\\_GUIDELINES\\_FOR\\_POLAND\\_-\\_A\\_2018\\_UPDATE/links/5c3dc7ab458515a4c727ce9c/ZASADY-SUPLIMENTACJI-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_SUPLIMENTACJI_I_LECZENIA_WITAMINA_D_-_NOWELIZACJA_2018_r_VITAMIN_D_SUPPLEMENTATION_GUIDELINES_FOR_POLAND_-_A_2018_UPDATE/links/5c3dc7ab458515a4c727ce9c/ZASADY-SUPLIMENTACJI-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 09:38, 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)

Pandemię 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 choroby, 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 odwiedzają 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>

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+

--

.

--

.