

300, 152, 1, 102, 1, 1

URZĄD MIASTA W PIŁAWIE GÓRNEJ  
SEKRETARIAT

Wpł. 2021-02-08

Nr 152/2/2021

Podpis

**Temat:** PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy**Nadawca:** Krzychu <www@antrejka.pl>**Data:** 2021-02-06, 19:13

**Adresat:** umig@bardo.pl, um@um.bielawa.pl, bierutow@bierutow.pl, umig@bogatynia.pl, sekretariat@boguszow-gorce.pl, umboleslawiec@um.boleslawiec.pl, urzadzgminy@gminaboleslawiec.pl, um@bolkow.pl, wojt@borow.ug.gov.pl, um@brzegdolny.pl, burmistrz@bystrzycaklodzka.pl, bok@chocianow.pl, um.sekretariat@chojnow.eu, urzadz@gmina-chojnow.pl, sekretariat@cieplowody.pl, sekretariat@ug.cieszkow.pl, sekretariat@czarny-bor.pl, czernica@czernica.pl, gmina@gmina.dlugoleka.pl, ug@dobromierz.pl, sekretariat@dobroszyce.pl, sekretariat@gminadomaniow.pl, bp@duszniki.pl, urzadz.gminy@dziadowakloda.pl, um@um.dzierzoniow.pl, sekretariat@ug.dzierzoniow.pl, ug@gaworzycze.com.pl, sekretariat@glogow.um.gov.pl, gmina@ugglogow.com.pl, sekretariat@gluszyca.pl, umig.kancelaria@gora.com.pl, sekretariat@grebocice.com.pl, gmina@gromadka.pl, sekretariat@gryfow.pl, gmina@janowicewielkie.eu, um@jawor.pl, urzadz@jaworzyna.net, urzadz@jedlinazdroj.eu, um.sekretariat@jelcz-laskowice.pl, wom@jeleniagora.pl, ugjemielno@poczta.onet.pl, sekretariat@jermanowa.com.pl, gmina@jezowsudecki.pl, ug@jordanowslaski.pl, gmina@kamienieczabkowicki.eu, sekretariat@kamiennagora.pl, urzadz@gminakg.pl, kancelaria@karpacz.eu, urzadz@katywroclawskie.pl, umklod@um.klodzko.pl, ug@gmina.klodzko.pl, info@ugk.pl, sekretariat@kondratowice.pl, gmina@kostomloty.pl, gmina@kotla.pl, bok@kowary.pl, sekretariat@ug.krosnice.pl, ug@krotoszyce.pl, kudowa@kudowa.pl, kunice@kunice.pl, umig@ladek.pl, kancelaria@legnica.eu, sekretariat@legnickiepole.pl, sekretariat@lesna.pl, urzadz@lewin-klodzki.pl, boi.um@luban.pl, info@luban.ug.gov.pl, lubawka@lubawka.net.pl, kontakt@um.lubin.pl, sekretariat@ug.lubin.pl, ugim@lubomierz.pl, urzadz@lwowekslaski.pl, gmina@lagiewniki.pl, sekretariat@malczyce.wroc.pl, gmina@marcinowice.pl, gmina@marciszow.pl, ug@mecinka.pl, urzadz@mierzowice.pl, urzadz@mietkow.pl, umig@miedzyborz.pl, urzadz@miedzylesie.pl, urzadz@miekinia.pl, info@milicz.pl, sekretariat@ugmilkowice.net, gmina@mirsk.pl, ug@msciwojow.pl, gmina@myslakowice.pl, urzadz@niechlow.pl, sekretariat@um.niemcza.pl, miasto@um.nowaruda.pl, sekretariat@gmina.nowaruda.pl, urzadz@nowogrodziec.pl, oborniki@oborniki-slaskie.pl, kancelaria@um.olesnica.pl, urzadz@olesnica.wroc.pl, poczta@olszyna.pl, olawa@um.olawa.pl, sekretariat@gminaolawa.pl, info@osiecznica.pl, ug@paszowice.pl, gmina@peclaw.eu, sekretariat@piechowice.pl, sekretariat@pielgrzymka.biz, piensk@piensk.com.pl, um@pieszyce.pl, um@pilawagorna.pl, sekretariat@gminaplaterowka.pl, gmina@podgorzyn.pl, um@polanica.pl, kancelaria@ug.polkowice.pl, biuro@powiatboleslawiecki.pl, powiat@pow.dzierzoniow.pl, starosta.dgl@powiatypolskie.pl, sekretariat@powiatgora.pl, powiat-jawor@powiat-jawor.org.pl, sekretariat@powiat.jeleniogorski.pl, powiat@kamienna-gora.pl, bok@powiat.klodzko.pl, starostwo@powiat-legnicki.eu, sekretariat@powiatluban.pl, starostwo@powiat-lubin.pl, sekretariat@powiatlwowecki.pl, urzadz@milicz-powiat.pl, biuropodawcze@powiat-olesnicki.pl, info@starostwo.olawa.pl, sekretariat@powiatpolkowicki.pl, starostwo@powiatstrzelinski.pl, sekretariat@powiat-sredzki.pl, starostwo@powiat.swidnica.pl, powiat@powiat.trzebnica.pl, sekretariat@powiat.walbrzych.pl, starostwo@powiatwolowski.pl, starostwo@powiatwroclawski.pl, starostwo@zabkowice-powiat.pl, boi@powiat.zgorzelec.pl, sekretariat@powiat-zlotoryja.pl, prochowice@prochowice.com, prusice@prusice.pl, p.info@przemkow.pl, sekretariat@przeworno.pl, sekretariat@radkowklodzki.pl, sekretariat@radwanice.pl, sekretariat@rudna.pl, ug@ruja.pl, biuro@umsiechnice.pl, ug@siekierczyn.pl, urzadz@sobotka.pl, starakamienica@starakamienica.pl, urzadz@starebogaczowice.ug.gov.pl, gmina@stoszowice.pl, gmina@stronie.pl, strzegom@strzegom.pl, umig@strzelin.pl, ug@sulikow.pl, urzadz@sycow.pl, promocja@szczawno-zdroj.pl, szczytna@szczytna.pl, boi@szklarskaporeba.pl, urzadz@scinawa.pl, um@srodaslaska.pl, um@um.swidnica.pl, urzadz@gmina.swidnica.pl, swiebodzice@swiebodzice.pl, um@swieradowzdroj.pl, urzadz@swierzawa.pl, sekretariat@um.trzebnica.pl, ratusz@twardogora.pl, ug@udanin.pl, urzadz@walim.pl, um@walbrzych.eu, urzadz@wartabol.pl, urzadz@wadrozewielkie.pl,

BSG Bol. 15/1h, 1. W 211

wasosz@dolnyslask.pl, wegliniec@wegliniec.pl, urzad@wiazow.pl, sekretariat@winsko.pl, ug@wiszniamala.pl, sekretariat@wlen.pl, miasto@wojcieszow.pl, umwd@dolnyslask.pl, sekretariat@wolow.pl, kum@um.wroc.pl, ugzagrodno@zagrodno.eu, urzad@zawidow.eu, urzad@zawonia.pl, urzad@zabkowiceslaskie.pl, urzad@zgorzelec.eu, gmina@gmina.zgorzelec.pl, urzad@ziebice.pl, um@zlotoryja.pl, gminazlotoryja@zlotoryja.com.pl, um@zlotystok.pl, burmistrz@um.zarow.pl, urzad@zmigrod.com.pl, urzad@zorawina.pl, gmina@zukowice.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 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\\_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 09:23, 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>

Dłżej 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!!! Zliwidujemy 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..."

"...Ekspert 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+

--

.

--

.