

## Gmina Czarnocin

Od: "Krzychu" <www@antrejka.pl>  
 Data: 6 lutego 2021 19:31  
 Do: <urząd@umig.busko.pl>; <gmina@gnojno.eu>; <gmina@nowykorczyn.pl>; <ug@pacanow.pl>; <starostwo@powiat.busko.pl>; <ug@solec-zdroj.pl>; <gmina@stopnica.pl>; <urząd@tuczepy.pl>; <urząd@ug.wislica.pl>; <kancelaria@imielno.pl>; <jedrzejow@umjedrzejow.pl>; <analogoszcz@eobip.pl>; <gmina@naglowice.pl>; <gminaoksa@poczta.onet.pl>; <powiat@powiatjedrzejow.pl>; <um@sedziszow.pl>; <sekretariat@slupia.pl>; <sekretariat@sobkow.pl>; <ugwodzislaw@wp.pl>; <ugbejsce@poczta.onet.pl>; <ug@czarnocin.com.pl>; <umig@kazimierzawielka.pl>; <gmina@opatowiec.pl>; <starostwo@powiat.kazimierzaw.pl>; <sekretariat@skalbmierz.eu>; <prezydent@um.kielce.pl>; <bieliny@bieliny.pl>; <admin@bodzentyn.pl>; <gmina@checiny.pl>; <umig@chmielnik.com>; <gmina@daleszyce.pl>; <gmina@gorno.pl>; <urząd@lagow.gmina.pl>; <gmina@lopuzno.pl>; <gmina@maslow.pl>; <sekretariat@miedziana-gora.pl>; <ug@mniow.pl>; <gmina@morawica.pl>; <urząd@nowaslupia.pl>; <gmina@piekoszow.pl>; <urząd.gminy@pierzchnica.pl>; <sekretariat@powiat.kielce.pl>; <urząd@rakow.pl>; <nowiny@nowiny.com.pl>; <sekretariat@strawczyn.pl>; <sekretariat@zagnansk.pl>; <gmina@falkow.pl>; <gowarczow@o2.pl>; <sekretariat@umkonskie.pl>; <starostwo@konecki.powiat.pl>; <gmina@radoszyce.pl>; <urząd.gminy@rudamałeniecka.pl>; <bip@slupiakonecka.pl>; <sekretariat@smykow.pl>; <sekretariat@staporkow.pl>; <ug\_backowice@pro.onet.pl>; <gmina@iwanska.eu>; <ug@lipnik.pl>; <opatow@umopatow.pl>; <urząd@ozarow.pl>; <powiat@opatow.pl>; <urząd@sadowie.pl>; <gmina@tarlow.pl>; <urząd@wojciechowice.com.pl>; <gmina@gminabaltow.pl>; <urząd@ugb.pl>; <urząd@cmielow.pl>; <urząd@kunow.pl>; <um@um.ostrowiec.pl>; <starostwo@powiat.ostrowiecki.eu>; <sekretariat@wasniow.pl>; <gmina@dzialoszyce.pl>; <urząd@kije.pl>; <michalow@op.pl>; <sekretariat@pinzow.com.pl>; <starostwo@pinzow.pl>; <ug@gminazlota.pl>; <urząd@dwikozy.gmina.pl>; <klimontow@klimontow.pl>; <umig.koprzywnica@pro.onet.pl>; <loniow@loniow.pl>; <sekretariat@obrazow.pl>; <starostwo@powiat.sandomierz.pl>; <sekretariat@samborzec.pl>; <sekretariat@um.sandomierz.pl>; <urząd@wilczyce.pl>; <urząd@zawichost.pl>; <ugblizyn@wp.pl>; <urząd@laczna.pl>; <starostwo@skarzynsko.powiat.pl>; <koscielne@skarzynsko.com.pl>; <poczta@um.skarzynsko.pl>; <suchedniow@poczta.fm>; <gmina@brody.info.pl>; <ug\_mirzec@poczta.onet.pl>; <urząd@pawlow.pl>; <starostwo@powiat.starachowice.pl>; <sekretariat@starachowice.eu>; <sekretariat@wachock.pl>; <urząd@bogoria.pl>; <sekretariat@lubnice.eu>; <sekretariat@gminaolesnica.pl>; <umig.osiek@pro.onet.pl>; <sekretariat@poczta.polaniec.eu>; <powiat@staszowski.eu>; <rytwiany@rytwiany.com.pl>; <biuro@staszow.pl>; <gmina@szydlow.pl>; <ug@kluczewsko.gmina.pl>; <gmina@krasocin.com.pl>; <ug.moskorzew@interia.pl>; <sekretariat@powiat.wloszczowa.pl>; <radkow@radkow.ugm.pl>; <gmina@secemin.pl>; <poczta@gmina-wloszczowa.pl>; <urząd.marszałkowski@sejmik.kielce.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 <sup>dotyczących</sup> 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.
1. Pakietu profilaktycznego, dla wszystkich starszych osób, do których informacje internetowe nie dobiegają, lub nie są w stanie kupić sobie suplementów (orał, prenięzły lub samodzielnosci, inwalidzwo itd.).

Pakiet profilaktyczny oparty powinien być, po konsultacji z lekarzem, o suplementy z tabeli 3 tego opracowania, z tym, że ja osobiscie nie nie dodabym 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 wzmocnienia 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 i antrejka.pl

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

W związku z Apielem naukowców „Do wszystkich rządów, urzędników zdrowia publicznego, lekarzy i pracowników służby zdrowia”, który jest dostępny również w internecie na stronie: <https://vitaminforall.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/330354708\\_ZASADY\\_SUPLEMENTACJI\\_I\\_LECZENIA\\_WITAMINA\\_D\\_-\\_NOWELIZACJA\\_2018\\_r\\_VITAMIN\\_D\\_SUPPLEMENTATION\\_GUIDELINES\\_FOR\\_POLAND\\_-\\_A\\_2018\\_UPDATE/links/5c3dc7ab45815a4c727ce9c/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-Fludowski/publication/330354708_ZASADY_SUPLEMENTACJI_I_LECZENIA_WITAMINA_D_-_NOWELIZACJA_2018_r_VITAMIN_D_SUPPLEMENTATION_GUIDELINES_FOR_POLAND_-_A_2018_UPDATE/links/5c3dc7ab45815a4c727ce9c/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. Szaflarowa 109  
Korespondencje w sprawie petycji proszę przysyłać na mój adres mailowy:  
[www.kuklika.pl](mailto:www.kuklika.pl)

W dniu 2021-01-19 09:43, 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-odporności-w-obliczu-pandemii-covid-19.html>

Dłutej 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://emcrvariety.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12917-017-0602-1>

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

[https://www.researchgate.net/publication/330353706\\_BASICY\\_SUPLEMENTACJI\\_I\\_LECZENIA\\_WITAMINA\\_D\\_-\\_NOWELIZACJA\\_2019\\_r\\_VITAMIN\\_D\\_SUPPLEMENTATION\\_GUIDELINES\\_FOR\\_POLAND\\_-\\_A\\_2019\\_UPDATE](https://www.researchgate.net/publication/330353706_BASICY_SUPLEMENTACJI_I_LECZENIA_WITAMINA_D_-_NOWELIZACJA_2019_r_VITAMIN_D_SUPPLEMENTATION_GUIDELINES_FOR_POLAND_-_A_2019_UPDATE)

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

[https://pubsco.de/las/Vitamin\\_D\\_Essentials\\_EU.pdf](https://pubsco.de/las/Vitamin_D_Essentials_EU.pdf)

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

[https://www.researchgate.net/publication/330353706\\_BASICY\\_SUPLEMENTACJI\\_I\\_LECZENIA\\_WITAMINA\\_D\\_-\\_NOWELIZACJA\\_2019\\_r\\_VITAMIN\\_D\\_SUPPLEMENTATION\\_GUIDELINES\\_FOR\\_POLAND\\_-\\_A\\_2019\\_UPDATE](https://www.researchgate.net/publication/330353706_BASICY_SUPLEMENTACJI_I_LECZENIA_WITAMINA_D_-_NOWELIZACJA_2019_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/103/4/1033/4663891>

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 wnioski ?

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!!! Zliwudujemy 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.cnn.com/uk/news/an-open-letter-urges-government-as-worldwide-to-use-vitamin-d-as-part-of-covid-response-strategy-art7698.html>

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

"...Finlandia jest jedynym krajem, w którym obowiązuje skuteczny program wzmocnienia żywności witaminą D i ma jedną z najlepszych reakcji pandemicznych na świecie, z zaledwie 434 zgonami i 21 500 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 powołaniem

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+

--

.

--

.