

*Solneka m*



**Temat:** PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy

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

**Data:** 06.02.2021, 19:10

**Adresat:** um@aleksandrowkujawski.pl, sekretariat@gmina-aleksandrowkujawski.pl, sekretariat.badkowo@wp.pl, ratusz@ciehocinek.pl, ugconeck@koneck.eu, um.nieszawa@nieszawa.pl, sekretariat@aleksandrow.pl, gmina@raciazek.pl, ug.waganiec@wlo.pl, ugzakrzewoalex@pro.onet.pl, ugb@data.pl, bobrowo@samorzad.org.pl, umb@brodnica.pl, sekretariat@brodnica.ug.gov.pl, ug.brzozie@brzozie.pl, urzad@gorzno.pl, sekretariat@jablonowopomorskie.pl, ug@gminaosiek.pl, starostwo@brodnica.com.pl, gmina@swiedziebnia.pl, gmina@zbiczno.pl, sekretariat@bialeblota.pl, urzad@um.bydgoszcz.pl, sekretariat@dabrowachelminska.lo.pl, dobrcz@dobrcz.pl, sekretariat@um.koronowo.pl, kancelaria@nowawieswielka.pl, sekretariat@osielsko.pl, info@powiat.bydgoski.pl, gmina@sicienko.pl, solec@soleckujawski.pl, biuro\_informacji@chelmno.pl, urzad@gmina-chelmno.pl, urzadgminy@kijewo.pl, urzadgminy@lisewo.com, gmina@papowobiskupie.pl, starostwo@powiat-chelmno.pl, sekretariat@stolno.com.pl, gmina@unislaw.pl, ciechocin@ciechocin.pl, um@golub-dobrzyn.pl, sekretariat@golub-dobrzyn.ug.gov.pl, urzad@kowalewopomorskie.pl, starosta.cgd@powiatypolskie.pl, ugradomin@poczta.onet.pl, bip@zbojno.pl, sekretariat@um.grudziadz.pl, ug@grudziadz.ug.gov.pl, gruta@gruta.pl, umig@lasin.pl, starosta.cgr@powiatypolskie.pl, urzad@radzynchelminski.eu, info@rogozno.ug.gov.pl, gmina@swiecienadosa.pl, urzad@lo.pl, urzad@gniewkowo.com.pl, urzad@inowroclaw.pl, sekretariat@gminainowroclaw.eu, janikowo@janikowo.com.pl, um@kruszwica.um.gov.pl, um@pakosc.pl, starostwo@inowroclaw.powiat.pl, rojewo@rojewo.pl, sekretariat@zlotnikikujawskie.pl, sekretariat@ugbobrowniki.pl, gmina@chrostkowo.pl, dobrzyn@dobrzyn.pl, urzad@kikol.pl, sekretariat@umlipno.pl, lipno@uglipno.pl, starostwo@lipnowski.powiat.pl, sekretariat@skepe.pl, ugtluchowo@pro.onet.pl, gmina@wielgie.pl, ug-dabrowa@ug-dabrowa.pl, gmina@ug.jeziorawielkie.pl, burmistrz@mogilno.pl, sekretariat@powiat.mogilno.pl, miasto@strzelno.pl, urzad@kcynia.pl, urzad@mrocza.pl, urzad@gmina-naklo.pl, starostwo@powiat-nakielski.pl, kancelaria@sadki.pl, um@szubin.pl, sekretarz@ugbyton.pl, urzad@ugdobre.pl, ug@osieciny.pl, piotrkowkujawski@samorzady.pl, powiat@radziejow.pl, radziejow@umradziejow.pl, info@ugradziejow.pl, kontakt@topolka.pl, gmina@brzuze.pl, sekretariat@powiatrypinski.pl, ugrogowo@rogowo.pl, rypin@rypin.eu, sekretariat@rypin.pl, gmina@skrwilno.pl, ug@wapielsk.pl, sepolnopow@pro.onet.pl, sekretariat@um.kamienkr.pl, sekretariat@gmina-sepolno.pl, sekretariat@sosno.pl, umwiecbork@wiecbork.pl, administracja@bukowiec.pl, wojt@dragacz.pl, ug@drzycim.pl, sekretariat@ug-jezewo.lo.pl, sekretariat@lniano.pl, nowe@gminanowe.pl, ug@osie.pl, sekretariat@csw.pl, pruszcz@pruszcz.pl,

sekretariat@swiecie.eu, ug@swiekatowo.pl, gmina@warlubie.pl,  
prezydent@um.torun.pl, um@chelmza.pl, info@gminachelmza.pl,  
info@czernikowo.pl, info@lubicz.pl, gmina@lubianka.pl,  
sekretariat@lysomice.pl, obrowo@obrowo.pl, starostwo@powiattorunski.pl,  
sekretariat@wielkanieszawka.pl, ug@zlawies.pl, gmina@cekcyn.pl,  
gostycyn@las.pl, kesowo@kesowo.pl, ug@lubiewo.pl,  
starostwo@tuchola.pl, gmina@sliwice.pl, info@tuchola.pl,  
starostwo@wabrzezno.pl, sekretariat@ugd1.pl,  
sekretariat@gminaksiazki.pl, sekretariat@pluznica.pl,  
poczta@gminarynsk.pl, poczta@um.wloclawek.pl, gmina@baruchowo.pl,  
gmina.sekretariat@boniewo.pl, sekretariat@brzesckujawski.pl,  
gmina.chocen@chocen.pl, urzadz@chodecz.pl, gmina@fabianki.pl,  
urzadz@izbicakuj.pl, kowal@kowal.eu, urzadz@gmina-kowal.pl,  
lubanie@lubanie.com, sekretariat@lubienkujawski.pl, urzadz@lubraniec.pl,  
starostwo@powiat.wloclawski.pl, sekretariat@gmina.wloclawek.pl,  
sekretariat@barcin.pl, ug@gasawa.pl, urzadz@um-janowiecwlkp.pl,  
urzadz@labiszyn.pl, powiat@znin.pl, gmina@rogowo.paluki.pl,  
kontakt@gminaznin.pl, punkt.informacyjny@kujawsko-pomorskie.pl

**X-Account-Key:** account2

**X-UIDL:** UID86501-1479816035

**X-Mozilla-Status:** 0001

**X-Mozilla-Status2:** 00000000

**Return-Path:** <www@antrejka.pl>

**Delivered-To:** sekretariat@brodnica.ug.gov.pl

**Received:** from whm-03.i.media.pl by whm-03.i.media.pl with LMTP id  
iOoTJOjbHmAfvAEAzgoM4w (envelope-from <www@antrejka.pl>) for  
<sekretariat@brodnica.ug.gov.pl>; Sat, 06 Feb 2021 19:11:52 +0100

**Return-path:** <www@antrejka.pl>

**Envelope-to:** sekretariat@brodnica.ug.gov.pl

**Delivery-date:** Sat, 06 Feb 2021 19:11:52 +0100

**Received:** from smtp3.dhosting.pl ([195.88.50.61]:41173) by whm-03.i.me  
with esmtps (TLS1.2) tls TLS\_ECDHE\_RSA\_WITH\_AES\_256\_GCM\_SHA384 (I  
4.93) (envelope-from <www@antrejka.pl>) id 1l8S3k-000THF-Bi for  
sekretariat@brodnica.ug.gov.pl; Sat, 06 Feb 2021 19:11:52 +0100

**Received:** from dpoczta.pl (v154.c2.dhosting.pl [195.88.51.154]) (Authenti  
sender: www@antrejka.pl) by smtp-1.dpoczta.pl (smtp-1.dpoczta.pl) with E!  
4DY0hf6BW6zKmlk; Sat, 6 Feb 2021 19:10:58 +0100 (CET)

**Received:** from c135-90.icpnet.pl ([85.221.135.90]) via c135-90.icpnet.pl  
([85.221.135.90]) by dpoczta.pl with HTTP (HTTP/1.0 POST); Sat, 06 Feb 20  
19:10:58 +0100

**Wersja MIME:** 1.0

**Content-Type:** multipart/alternative;

boundary="=\_4a4555041393dc7bbeaafe09c8bd613c"

**Firma/Organizacja:** antrejka.pl

**In-Reply-To:** <43e190bfd405cdb09a963c3c7bf865ea@antrejka.pl>

**Odniesienia:** <43e190bfd405cdb09a963c3c7bf865ea@antrejka.pl>

**Identyfikator wiadomości:** <1e3962bb4b9e8b4d220e18a683b48279@ant

**X-Sender:** www@antrejka.pl

**Program pocztowy:** dPoczta.pl

**DKIM-Signature:** v=1; a=rsa-sha256; c=simple/simple; d=antrejka.pl; s=dhosting; t=1612635070;

bh=IBnSkSFVIRkM0VgCMXfx6uY0yUSG5xv7XPH+oMbm02M=;

h=Date:From:To:Subject:In-Reply-To:References;

b=bwQOc2aEJPwxrIYlqQRAf6blxXsBR6waC/1kJEOIBngLCNXTo3zuSqlwS9B/3rC2pl7n7gzxx6/DNMKQftPSIsWdVwTo3btjcSo9BfneOw204yimPAzLXR40T0BXhM6hUk/TRpwfAkZCyO+qK3Zj6UIIWTIIJnYFNqM4=

**X-EsetId:** 37303A29B3699A67667C6A

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, 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

W dniu 2021-01-19 09:12, 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 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..."

"...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+

--

.

--

.

