

08-02-2021

BRM/S/P-2  
08.02.2021  
Am



1v4D3fhd

UM Suwałki

Od: "Krzychu" <www@antrejka.pl>  
 Data: 6 lutego 2021 19:28  
 Do: <urzad.miejski@urzad.augustow.pl>; <gmina-augustow@gmina-augustow.eu>; <barglow@barglow.dt.pl>; <gmina@lipsk.pl>; <signowinka@poczta.onet.pl>; <sekretariat@plaska.pl>; <powiat.augustowski@home.pl>; <ugsztabin@sztabin.ug.gov.pl>; <urzad@choroszcz.pl>; <um@czarnabialostocka.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@turosskoscielna.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@umrajrod.pl>; <um@szczuczyn.pl>; <wojt@gminawasosz.pl>; <sekretariat@ug.bialowieza.pl>; <gmina@czerecha.pl>; <ugeczyze@ugczyze.pl>; <gmina@dubicze-cerkiewne.pl>; <hajnowka@hajnowka.pl>; <gmina@gmina-hajnowka.pl>; <sekretariat@um.kleszcze.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>; <ugmplock@malyplock.pl>; <poczta@powiatkolno.pl>; <sekretariat@stawiski.pl>; <sekretariat@turossl.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@przytulny.powiatlomzynski.pl>; <sekretariat@smiadowo.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>; <urzad@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>; <urzad@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.suwalski.pl>; <ug\_szypliszki@pro.onet.pl>; <wizajny@su.home.pl>; <org@um.suwalski.pl>; <info@ciechanowiec.pl>; <sekretariat@umczyzew.pl>; <ug@klukowo.pl>; <kobylinb@wp.pl>; <sekretariat@kuleszek.pl>; <urzad@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>; <ugz@ugzambrow.pl>; <kancelaria@wrotapodlasia.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 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 wspiech?, 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 Apellem 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\\_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

Konwulja  
Swi: P  
Paw N. Sypnarski  
12.02.2021

Ram E. Polanski  
12.02.2021

pakiem profilaktycznym.

z poważaniem

Krzysztof K

Kamionki, ul.

korespondencję w sprawie petycji proszę przysłać 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://bmcceriatr.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 chorobami, a także bezpłodnością 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 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.ohmyqa.co.uk/news/an-open-letter-urges-government-s-worldwide-to-use-vitamin-d-as-part-of-covid-response-strategy\\_art7698.html](https://www.ohmyqa.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 K

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+

--

.

--

.