

Od:  
Wysłano:  
Do:

Krzychu <www@antrejka.pl>  
środa, 17 lutego 2021 00:06  
wPLYNEŁO Dnia 17.02.21 12:21  
umig@bardo.pl; um@um.bielawa.pl; bierutow@bierutow.pl; umig@bogatynia.pl;  
sekretariat@boguszow-gorce.pl; umboleslawiec@um.boleslawiec.pl;  
urządgminy@gminaboleslawiec.pl; um@bolkow.pl; wojt@borow.ug.gov.pl;  
um@brzegdolny.pl; burmistrz@bystrzycaklodzka.pl; bok@chocianow.pl;  
um.sekretariat@chojnow.eu; urząd@gmina-chojnow.pl; sekretariat@ciepłowody.pl;  
sekretariat@ug.cieszkow.pl; sekretariat@czarny-bor.pl; czernica@czernica.pl;  
gmina@gmina.długoleka.pl; ug@dobromierz.pl; sekretariat@dobroszyce.pl;  
sekretariat@gminadomaniow.pl; bp@duszniki.pl; urząd.gminy@dziadowakłoda.pl;  
um@um.dzierzoniow.pl; sekretariat@ug.dzierzoniow.pl; ug@gaworzyce.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;  
urząd@jaworzyna.net; urząd@jedlinazdroj.eu; um.sekretariat@jelcz-laskowice.pl;  
wom@jeleniagora.pl; ugjemielno@poczta.onet.pl; sekretariat@jerzmanowa.com.pl;  
gmina@jezowsudecki.pl; ug@jordanowslaski.pl; gmina@kamienieczabkowicki.eu;  
sekretariat@kamiennagora.pl; urząd@gminakg.pl; kancelaria@karpacz.eu;  
urząd@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; urząd@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;  
urząd@lwowekslaski.pl; gmina@lagiewniki.pl; sekretariat@malczyce.wroc.pl;  
gmina@marcinowice.pl; gmina@marciszow.pl; ug@mecinka.pl;  
urząd@mieroszow.pl; urząd@mietkow.pl; umig@miedzyborz.pl;  
urząd@miedzylesie.pl; urząd@miekinia.pl; info@milicz.pl;  
sekretariat@ugmilkowice.net; gmina@mirsk.pl; ug@msciwojow.pl;  
gmina@myslakowice.pl; urząd@niechlow.pl; sekretariat@um.niemcza.pl;  
miasto@um.nowaruda.pl; sekretariat@gmina.nowaruda.pl; urząd@nowogrodziec.pl;  
oborniki@oborniki-slaskie.pl; kancelaria@um.olesnica.pl; urząd@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; urząd@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; urząd@sobotka.pl; starakamienica@starakamienica.pl;  
urząd@starebogaczowice.ug.gov.pl; gmina@stoszowice.pl; gmina@stronie.pl;

**Do:** strzegom@strzegom.pl; umig@strzelin.pl; ug@sulikow.pl; urzad@sycow.pl; promocja@szczawno-zdroj.pl; szczytna@szczytna.pl; boi@szklarskaporeba.pl; urzad@scinawa.pl; um@sroaslaska.pl; um@um.swidnica.pl; urzad@gmina.swidnica.pl; swiebodzice@swiebodzice.pl; um@swieradowzdroj.pl; urzad@swierzawa.pl; sekretariat@um.trzebnica.pl; ratusz@twardogora.pl; ug@udanin.pl; urzad@walim.pl; um@walbrzych.eu; urzad@wartabol.pl; urzad@wadrozewielkie.pl; 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

**Temat:** Re: PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy

**Ważność:** Wysoka

Szanowni Państwo,

mimo mojej prośby zawartej w petycji:

"...Korespondencję w sprawie petycji proszę przesyłać na mój adres mailowy: [www@antrejka.pl](mailto:www@antrejka.pl) ..."

codziennie listonosz przynosi mi stertę listów.

Proszę tego nie robić. Mamy pandemię. Oszczędzajcie proszę listonoszy i mnie.

Na dodatek w listach tych są tylko wykręty, żeby nic nie robić.  
Nie róbcie Państwo i nie piszcie o tym. Szkoda Waszego czasu.

Wycofuję swoją petycję.

Tym nielicznym gminom, które podjęły temat ratowania ludzi, serdecznie dziękuję. Wiem, że Wy będziecie działać bez względu na to, czy jest jakaś petycja czy nie. Za każde uratowane życie serdecznie Wam dziękuję.

pozdrawiam

Krzysztof Kukliński  
62-023 Kamionki, ul. Szafirowa 109  
Korespondencję proszę przesyłać na mój adres mailowy: [www@antrejka.pl](mailto:www@antrejka.pl)

W dniu 2021-02-06 19:13, Krzychu napisał(a):

> 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 [1]
- >
- > 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 [2]
- >
- > -----
- > -----
- > 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)  
> -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 "najstańszych"  
> 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 09:23, 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>  
>>  
>> 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-](https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-017-0622-1)  
> 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/publ>  
> ic/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](https://www.researchgate.net/publication/330358708_ZASADY_SUPLEMENTACJI_I_LECZENIA_WITAMINA_D_-_NOWELIZACJA_2018_r_VITAMIN_D_SUPPLEMENTATION_GUIDELINES_FOR_POLAND_-_A_2018_UPDATE)  
> I\_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/S156899721300040](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1568997213000402?via%3DiHub)  
> 2?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 niekorzystnymi wynikami 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.ohmymag.co.uk/news/an-open-letter-urges-government-s-world-wide-to-use-vitamin-d-as-part-of-covid-response-strategy\\_art7698.html](https://www.ohmymag.co.uk/news/an-open-letter-urges-government-s-world-wide-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

>>

>> 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+

>> --

>> .

>

> --

>

> .

>

> Links:

> -----

> [1]

> <https://wiedzamedyczna.pl/index.php/wm/article/view/52/22?fbclid=IwAR0>

> [h5rUH0IYARx\\_NmpwRLqEfHzLY7qkWFfg6F08Fqlo7RI8L2al4syaGqlw](https://wiedzamedyczna.pl/index.php/wm/article/view/52/22?fbclid=IwAR0h5rUH0IYARx_NmpwRLqEfHzLY7qkWFfg6F08Fqlo7RI8L2al4syaGqlw)

> [2]

> <https://antrejka.pl/2021/01/poprawmy-odpornosc-tysiacy-starszych-ludzi>

> [-w-polsce-apel-do-samorzadowcow/](#)

--

.