

Krzychu <www@antrejka.pl>

6.2.2021 19:54

PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy

Do urzad@czarna.pl • gmina@lutowska.pl • powiat@bieszczadzki.pl • um@ustrzyki-dolne.pl • um_brzozow@brzozow.pl • gmina@domaradz.pl • urzad@gminadydnia.pl • gmina@haczow.pl • urzad@jasienicarosielna.pl • ugn@nozdrzec.pl • starostwo@powiatbrzozow.pl • sekretariat@brzostek.pl • sekretariat@czarna.com.pl • umdebica@um.debica.pl • urzad@ugdebica.pl • ug_jodlowa@wp.pl • sekretariat@pilzno.um.gov.pl • info@powiatdebicki.pl • gmina@zyrakow.pl • urzad@chlopice.regiony.pl • kancelaria@um.jaroslaw.pl • ug@jaroslaw.pl • gmina@laszki.eu • ug_pawlosiow@pro.onet.pl • sekretariat@powiat.jaroslaw.pl • sekretariat@gminapruchnik.pl • radymno@radymno.pl • ugradymno@pro.onet.pl • ug_rokietnica@wp.pl • ug_rozwienica@pro.onet.pl • sekretariat@wiazownica.com • gmina@brzyska.pl • gmina@debowiec.pl • urzad@um.jaslo.pl • gmina@gminajaslo.pl • sekretariat@kolaczyce.itl.pl • ugkrepna@wp.pl • gmina@nowyzmigrod.eu • gmina@osiekjasielski.pl • starosta@powiat.jaslo.pl • gmina@skolyszyn.pl • ugtarnowiec@ugtarnowiec.pl • cmolas@cmolas.pl • ugdzikowiec@dzikowiec.itl.pl • um@ekolbuszowa.pl • sekretariat@majdankrolewski.pl • urzadgminy@gmina.niwiska.pl • starostwo@kolbuszowski.pl • poczta@ranizow.pl • urzad@chorkowka.pl • gmina@dukla.pl • sekretariat@iwonicz-zdroj.pl • ug@jasliska.info • ug@jedlicze.pl • gmina@korczyzna.pl • um@um.krosno.pl • urzad@kroskienkowskie.pl • gmina@miejscepiastowe.pl • starostwo@powiat.krosno.pl • gmina@rymanow.pl • urzad@wojaszowka.pl • gmina@baligrod.pl • ugcisna@pro.onet.pl • gmina@lesko.pl • gmina@olszanica.pl • poczta@powiat-leski.pl • urzad@esolina.pl • urzad@grodziskodolne.pl • sekretariat@kurylowka.pl • uml@miastolezajsk.pl • ug.sekretariat@gminalezajsk.pl • umig@nowasaryna.eu • powiat@starostwo.lezajsk.pl • sekretariat@cieszanow.pl • ug@horyniec-zdroj.pl • sekretariat@um.lubaczow.pl • sekretariat@lubaczow.com.pl • burmistrz@narol.pl • sekretariat@ug.oleszyce.pl • starostwo@lubaczow.powiat.pl • urzad@sarydzikow.pl • ug@wielkieoczki.info.pl • urzad@gmina-bialobrzegi.pl • sekretariat@gminaczarna.pl • urzad@um-lancut.pl • ug@gminalancut.pl • sekretariat@markowa.pl • biuro@powiatlancut.pl • sekretariat@rakszawa.pl • urzad@zolywia.pl • ug@borowa.pl • ug@czernin.pl • sekretariat@gawlusowice.pl • sekretariat@um.mielec.pl • sekretariat@ug.mielec.pl • gmina@padewnarodowa.com.pl • starostwo@powiat-mielecki.pl • urzadmiejski@przeclaw.org • sekretariat@radomyslwieli.pl • gmina@tuszownarodowy.pl • ug@wadowicegorne.pl • sekretariat@harasiuki.pl • jarocin@kki.pl • boi@jezowe.pl • sekretariat@krzeszow.pl • ugim@nisko.pl • poczta@powiat-nisko.pl • info@rudnik.pl • miasto@ulanow.pl • sekretariat@bircza.pl • sekretariat@dubiecko.pl • sekretariat@fredropol.pl • gmina@krasiczyn.pl • sekretariat@krzywca.pl • medyka@medyka.itl.pl • urzad@ugorly.pl • starostwo@powiat.przemysl.pl • gminaprzemysl@home.pl • kancelaria@um.przemysl.pl • ugstubno@pro.onet.pl • zuragmina@wp.pl • gmina@adamowka.pl • ug_gac@onet.pl • sekretariat@jawornikpolski.itl.pl • sekretariat@kanczuga.pl • starosta@powiatprzeworsk.pl • info@przeworsk.um.gov.pl • sekretariat@przeworsk.net.pl • urzad@sieniawa.pl • ug.trynca@data.pl • ugzarzecz@post.pl • gmina@iwierzyce.pl • info@ostrow.gmina.pl • sekretariat@spropczyce.pl • ropczyce@intertele.pl • um@sedziszow-mlp.pl • sekretariat@wielopole.itl.pl • gmina@blazowa.com.pl • um@boguchwala.pl • sekretariat@chmielnik.pl • urzad_miasta@dynow.pl • urzad@dynow.regiony.pl • umig@glogow-mlp.pl • urzad@hyzne.pl • sekretariat@gminakamien.pl • sekretariat@gminakrasne.pl • ug@lubenia.pl • starostwo@powiat.rzeszow.pl • umrz@erzeszow.pl • ugim@sokolow-mlp.pl • ug.swilcza@intertele.pl • poczta@trzebowniko.pl • tyczyn@tyczyn.pl • ug@besko.pl • sekretariat@bukowsko.pl • urzad@komancza.pl • powiat-sanok@powiat-sanok.pl • sekretariat@um.sanok.pl • ug_sanok@gminasanok.pl • urzad@tyrawa.pl • urzad@zagorz.pl • sekretariat@zarszyn.pl • ug@bojanow.pl • powiat@stalowowolski.pl • ug@pysznica.pl • sekretariat@radomysl.pl • um@stalowawola.pl • sekretariat@zaklikow.pl • ug@zaleszany.pl • ugczudec@czudec.pl • ug@fryszak.pl • sekretariat@niebylec.com.pl • starostwo@strzyzowski.pl • gmina@strzyzow.pl • gmina@wisniowa.pl • urzad@baranowsandomierski.pl • ug@gminagorzyce.pl • ug@grebow.com.pl • gmina@nowadeba.pl • powiat@tarnobrzegi.pl • um@um.tarnobrzegi.pl • urzad@podkarpackie.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 wspomagania 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](#)

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 przysyłać na mój adres mailowy:
www@antrejka.pl

W dniu 2021-01-19 09:37, 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

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](#)

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!!! Zliwidujmy 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.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 zacniemy, 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+

--

.

--

.