

Temat
Od

PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy

Krzychu <www@antrejka.pl>

<um@um.bedzin.pl>, <sekretariat@bobrowniki.pl>, <czeladz@um.czeladz.pl>, <gmina@mierzecice.pl>, <powiat@powiat.bedzin.pl>, <urząd@psary.pl>, <siewierz@siewierz.pl>, <um@slawkow.pl>, <sekretariat@wojkowice.pl>, <info@bestwina.pl>, <informacja@um.bielsko.pl>, <sekretariat@buczkowice.pl>, <um@um.czechowice-dziedzice.pl>, <sekretariat@jasienica.pl>, <sekretariat@jaworze.pl>, <ug@kozy.pl>, <ors@porabka.pl>, <kancelaria@powiat.bielsko.pl>, <sekretariat@szczyrk.pl>, <ug@wilamowice.pl>, <sekretariat@wilkowice.pl>, <urząd@um.bierun.pl>, <sekretariat@bojszowy.pl>, <sekretariat@chelmsl.pl>, <burmistrz@imielin.pl>, <um@ledziny.pl>, <starosta@powiatbl.pl>, <um@um.bytom.pl>, <urząd@chorzow.eu>, <poczta@brenna.org.pl>, <sekretariat@chybie.pl>, <urząd@um.cieszyn.pl>, <debowiec@debowiec.cieszyn.pl>, <urząd@goleszow.pl>, <ug@hazlach.pl>, <urząd@ug.istebna.pl>, <sekretariat@powiat.cieszyn.pl>, <um@um.skoczow.pl>, <sekretariat@um.strumien.pl>, <biuropodawcze@ustron.pl>, <um@wisla.pl>, <ug@zebrzydowice.pl>, <sekretariat@blachownia.pl>, <info@czestochowa.um.gov.pl>, <ug@dabrowazielona.pl>, <gmina@janow.pl>, <poczta@kamienicapolska.pl>, <ug@klomnice.pl>, <umig@koniecpol.pl>, <sekretariat@konopiska.pl>, <ug@kruszyna.pl>, <wojt@lelow.pl>, <ug@mstow.pl>, <ug@mykanow.pl>, <sekretariat@olsztyn-jurajski.pl>, <pocztesna@pocztesna.pl>, <starostwo@czestochowa.powiat.pl>, <przyrow@przyrow.pl>, <ug@redziny.pl>, <sekretariat@wp.pl>, <um@idabrowa.pl>, <boi@um.gliwice.pl>, <urząd@gminy@gieraltowice.pl>, <um@knurow.pl>, <ug@pilchowice.pl>, <bok@starostwo.gliwice.pl>, <info@pyskowice.pl>, <gmina@rudziniec.pl>, <um@sosnicowice.pl>, <umtoszek@toszek.pl>, <info@wielowies.pl>, <miasto@um.jastrzebie.pl>, <jaworzno@um.jaworzno.pl>, <urząd_miasta@katowice.eu>, <sekretariat@gminaklobuck.pl>, <umig@krzepice.pl>, <gmina_lipie@poczta.onet.pl>, <ug@miedzno.pl>, <sekretariat@opatow.gmina.pl>, <sekretariat@panki.pl>, <ug@gminapopow.pl>, <starostwo@klobuck.pl>, <ug@gminaprzystajn.pl>, <ug@wreczyca-wielka.pl>, <gmina@boronow.pl>, <gmina@ciasna.pl>, <gmina@herby.pl>, <gmina@kochanowice.pl>, <koszecin@koszecin.pl>, <um@lubliniec.pl>, <urząd@pawonkow.pl>, <sekretariat@lubliniec.starostwo.gov.pl>, <urząd@wozniki.pl>, <burmistrz@laziska.pl>, <um@mikolow.eu>, <ug@ornontowice.pl>, <um@orzesze.pl>, <kancelaria@mikolowski.pl>, <urząd@wyrzy.pl>, <um@myslowice.pl>, <ugim@kozioglowy.pl>, <urząd@miastomyszkow.pl>, <urząd@niegowa.pl>, <sekretariat@ugporaj.pl>, <starostwo@powiatmyszkowski.pl>, <sekretariat@umigzarki.pl>, <um@piekary.pl>, <gmina@goczalkowicezdroy.pl>, <gmina@kobior.pl>, <urząd@miedzna.pl>, <gmina@pawlowice.pl>, <powiat@powiat.pszczyna.pl>, <pszczyna@pszczyna.pl>, <gmina@suszec.pl>, <urząd@kornowac.pl>, <um@krzanowice.pl>, <ug@krzyzanowice.pl>, <poczta@kuzniaraciborska.pl>, <ug@nedza.pl>, <poczta@pietrowicewielkie.com.pl>, <bok@powiatraciborski.pl>, <boi@um.raciborz.pl>, <urząd@gmina-rudnik.pl>, <urząd@ruda-sl.pl>, <sekretariat@czzerwionka-leszczyny.com.pl>, <ug@gaszowice.pl>, <ug@jejkowice.pl>, <kancelaria@lyski.pl>, <kancelaria@starostwo.rybnik.pl>, <ug@swierklany.pl>, <rybnik@um.rybnik.pl>, <ratusz@um.siemianowice.pl>, <um@um.sosnowiec.pl>, <um@swietochlowice.pl>, <sekretariat@kalety.pl>, <gmina@bip.krupskimlyn.pl>, <um@miasteczko-slaskie.pl>, <sekretariat@ug.ozarowice.pl>, <kancelaria@tarnogorski.pl>, <um@radzionkow.pl>, <kancelaria@ugswierklaniec.pl>, <um@tarnowskiegory.pl>, <gmina@tworog.pl>, <urząd@zbroslawice.pl>, <poczta@umtychy.pl>, <gmina@godow.pl>, <gorzyce@gorzyce.pl>, <lubomia@lubomia.pl>, <sekretariat@marklowice.pl>, <urząd@mszana.ug.gov.pl>, <starostwo@powiatwodzislawski.pl>, <kancelaria@pszow.pl>, <info@radlin.pl>, <um@rydułtowy.pl>, <kancelaria@wodzislaw-slaski.pl>, <umz@um.zabrze.pl>, <urząd@irzadze.pl>, <kroczyce@kroczyce.pl>, <um@lazy.pl>, <ogrodzieniec@ogrodzieniec.pl>, <urząd@pilica.pl>, <sekretariat@umporeba.pl>, <urząd@zawiercie.powiat.pl>, <umig@szczekociny.pl>, <urząd@wlodowice.pl>, <urząd@zawiercie.eu>, <ug@zarnowice.pl>, <umzory@um.zory.pl>, <gmina@czernichow.com.pl>, <uggilowice@gilowice.pl>, <sekretariat@jelesnia.pl>, <ugkoszarawa@gminakoszarawa.com>, <gmina@lipowa.pl>, <sekretariat@lekawica.com.pl>, <gmina@lodygowice.pl>, <ugmilowka@milowka.com.pl>, <starostwo@zywiec.powiat.pl>, <ug@radziechowy-wieprz.pl>, <ugrajcza@rajcza.com.pl>, <ugslemien@ugslemien.ig.pl>, <ug@swinna.pl>, <ugujsoly@ujsoly.com.pl>, <ugwg@wegierska-gorka.pl>, <sekretariat@zywiec.pl>, <kancelaria@slaskie.pl>

Do

Data 2021-02-06 19:30
Priorytet Bardzo wysoki

PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy

WebMail



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 dodaję 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

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

Korespondencję w sprawie petycji proszę przysyłać na mój adres mailowy:
www@antrejka.pl

W dniu 2021-01-19 09:41, 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.

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://bmgeriatr.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

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 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 rząd powinien 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).

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 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..."

"...Eksperti 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.

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+

--

.

--

.