

PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy

Do urzad.miejski@urzad.augustow.pl • gmina-augustow@gmina-augustow.eu • barglow@barglow.dt.pl • gmina@lipsk.pl • ugnowinka@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@umrajgrod.pl • um@szczuczyn.pl • wojt@gminawasosz.pl • sekretariat@ug.bialowieza.pl • gmina@czeremcha.pl • ugczyze@ugczyze.pl • gmina@dubicze-cerkiewne.pl • hajnowka@hajnowka.pl • gmina@gmina-hajnowka.pl • sekretariat@um.kleszczele.wrotapodlasia.pl • narew@narew.gmina.pl • sekretariat@ug.narewka.wrotapodlasia.pl • starostwo@powiat.hajnowka.pl • sekretariat@grabowo.pl • sekretariat@kolno.home.pl • ugolno@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@powiatpolskie.pl • gmina@przytuly.powiatlomzynski.pl • sekretariat@sniadowo.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.suwalki.pl • ug_szypliszki@pro.onet.pl • wizajny@su.home.pl • org@um.suwalki.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 • ug@ugzambrow.pl • kancelaria@wrotapodlasia.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 wspomaganie 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

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 09:38, 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://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 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
- >
- > 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..."
- >
- > "...Ekspert 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=IwAR0h5rUH0IYARx_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/>

-
- Part_2.html (16 KB)