

08 LUT 2021

dnia

ilość załączników

574

podpis

Sekretariat - UG Trzebielino

Od: Krzychu <www@antrejka.pl>
Wysłano: sobota, 6 lutego 2021 19:29
Do: ug@borzytuchom.pl; urzad@bytow.com.pl; gmina@czarnadabrowka.pl;
 ug@kolczyglowy.pl; lipnica@lipnica.pl; sekretariat@um.miestko.pl;
 gmina@parchowo.pl; starostwo@powiatbytowski.pl; ug@studzienice.pl;
 sekretariat@trzebielino.pl; biuro@tuchomie.pl; um@brusy.pl;
 urzad@miastochojnice.pl; gmina@gminachojnice.com.pl; urzad_miejski@czersk.pl;
 ug@konarzyny.pl; starostwo@powiat.chojnice.pl; ugczarne@czarne.pl;
 sekretariat@czluchow.eu; sekretariat@ugczluchow.pl; urzad@debrzno.pl;
 koczała@koczała.pl; starostwo@czluchow.org.pl; ug@przechlewo.pl;
 gmina@rzczenica.pl; umg@gdansk.gda.pl; urzad@cedry-wielkie.pl;
 sekretariat@kolbudy.pl; sekretariat@powiat-gdanski.pl; urzad@pruszcz-gdanski.pl;
 sekretariat@pruszczgdanski.pl; sekretariat@przywidz.pl; urzad@pszczolki.pl;
 gmina@suchy-dab.pl; ugtrabki@pro.onet.pl; umgdynia@gdynia.pl;
 sekretariat@chmielno.pl; gmina@poczta.kartuzy.pl; powiat@kartuskipowiat.com.pl;
 ug@przodkowo.pl; sierakowice@sierakowice.pl; ug@somonino.pl;
 stezyca@gminastezyca.pl; info@bip.suleczyno.pl; bok@zukowo.pl;
 ug@dziemiany.pl; ug@karsin.pl; urzad@koscierzyna.gda.pl; ug@koscierzyna.pl;
 ug@liniewo.pl; ug@lipusz.pl; urzad@nowakarczma.pl;
 starostwo@powiatkoscierski.pl; urzadgminy@starakiszewa.pl; info@gardeja.pl;
 info@kwidzyn.pl; urzad@gminakwidzyn.pl; sekretariat@powiatkwidzynski.pl;
 biuro@prabuty.pl; ug@ryjewo.pl; urzadgminy@sadlinki.pl; sekretariat@cewice.pl;
 info@um.lebork.pl; sekretariat@leba.eu; ugnwl@nwl.pl;
 starostwo_lebork@poczta.onet.pl; ug@wicko.pl; sekretariat@lichnowy.pl;
 magistrat@um.malbork.pl; sekretariat@gmina.malbork.pl; ug@miloradz.malbork.pl;
 um@nowystaw.pl; starostwo@powiat.malbork.pl; ug@starepole.pl;
 um@krynica.morska.tv; urzad@miastonowydwor.pl; ug@ostaszewo.pl;
 starostwo@nowydworgdanski.pl; gmina@stegna.pl; info@sztutowo.ug.gov.pl;
 ratusz@gohel.pl; sp-upo@jastarnia.pl; kosakowo@zgwrp.org.pl; urzad@krokowa.pl;
 sekretariat@starostwo.puck.pl; sekretariat@miasto.puck.pl; ugpuck@onet.pl;
 um@wladyslawowo.pl; ug@damnica.pl; informacja@debnicakaszubska.eu;
 ug@glowczyce.pl; poczta@kepice.pl; kobylnica@kobylnica.pl;
 sekretariat@potegowo.pl; starostwo@powiat.slupsk.pl; info@gminaslupsk.pl;
 urzad@um.slupsk.pl; sekretariat@smoldzino.com.pl; bom1@um.ustka.pl;
 urzad@ustka.ug.gov.pl; ums@sopot.pl; bobowo@bobowo.gmina.pl; urzad@czarna-
 woda.pl; sekretariat@kaliska.pl; ug.lubichowo@wp.pl; gminaosieczna@home.pl;
 urzad@osiek.gda.pl; starostwo@powiatstarogard.pl; skarszewy@skarszewy.pl;
 miasto@skorcz.pl; gminaskorcz@gminaskorcz.pl; ug@smetowograniczne.pl;
 ratusz@um.starogard.pl; urzad@ugstarogard.pl; gmina@zblewo.pl;
 sekretariat@dzierzgon.pl; sekretariat@mikolajkipomorskie.pl;
 organizacyjny@powiatsztumski.pl; urzad@starydzierzgon.pl;
 sekretariat@gminastarytarg.pl; sztum@sztum.pl; sekretariat@gniew.pl;
 urzad@morzeszczyn.pl; urzad@pelplin.pl; starostwo@powiat.tczew.pl;
 urzad@subkowy.pl; wt@um.tczew.pl; urzad@gmina-tczew.pl;
 sekretariat@choczewo.com.pl; gniewino@gniewino.pl;
 kancelaria@gminalinia.com.pl; sekretariat@luzino.pl; sekretariat@leczyce.pl;
 starostwo@powiat.wejherowo.pl; sekretariat@reda.pl; urzad@rumia.eu;
 kancelaria@szemud.pl; miasto@wejherowo.pl; sekretariat@ug.wejherowo.pl;
 info@pomorskie.eu

Temat:

PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy

Ważność:

Wysoka

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_SUPLIMENTACJI_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 09:39, 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 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 wniosek powinna z tej publikacji naukowej wyciągnąć?

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 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 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

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+

--

--

.