

Temat: PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy**Nadawca:** Krzychu <www@antrejka.pl>**Data:** 06.02.2021, 19:32

Adresat: urzad.miasta@bartoszyce.pl, sekretariat@gmina-bartoszyce.pl, sekretariat@bisztynek.pl, umgorowo@gorowoiaweckie.pl, sekretariat@uggorowo.pl, starostwo.bartoszyce@pro.onet.pl, sepopol@sepopol.pl, sekretariat@branlewo.pl, gmina@gminabraniewo.pl, sekretariat@frombork.pl, sekretariat@uglelkowo.pl, urzad@pieniezno.pl, ugploskinia@branlewo.net.pl, starostwo@powiat-braniewo.pl, wilczeta@wilczeta.ug.gov.pl, umdzialdowo@netbiz.com.pl, sekretariat@ugdzialdowo.pl, sekretariat@uglflowo-osada.pl, umig@lidzbark.pl, urzad@plosnica.pl, sekretariat@e-starostwo.pl, rybno@gminarybno.pl, umelblag@umelblag.pl, sekretariat@gminaelblag.pl, sekretariat.godkowo@gmail.com, gminagronowo@gminagronowo.pl, markusy@data.pl, ugmilejewo@elblag.com.pl, sekretariat@mlynary.pl, paslek@paslek.pl, sekretariat@powiat.elblag.pl, sekretariat@rychliki.pl, umgtolk@tolkmicko.pl, um@um.elk.pl, ug@elk.gmina.pl, ug@kallnowo.pl, sekretariat@powiat.elk.pl, sekretariat@prostki.pl, ug@stare-juchy.pl, urzad@gizycko.pl, ugg@ugg.pl, kruklanki2@wp.pl, urzad@gminamilki.pl, skrzynka@gizycko.starostwo.gov.pl, miastoryn@miastoryn.pl, sekretariat@wydmyny.pl, sekretariat@gminabaniemazurskie.pl, sekretarzug@dubeninki.pl, pom@goldap.pl, starostwo.goldapskie@post.pl, um@umilawa.pl, gmina@gmina-ilawa.pl, sekretariat@kisielice.pl, urzad-miasta@lubawa.pl, urzad@gminalubawa.pl, starostwo@powiat-ilawski.pl, susz@susz.pl, urzad@zalewo.pl, sekretariat@barciany.pl, burmistrz@miastoketrzyn.pl, sekretariat@gminaketrzyn.pl, ugim_korsze@korsze.pl, starostwo@starostwo.ketrzyn.pl, gmina@ugreszel.pl, sekretariat@gminasrokowo.pl, sekretariat@gminakiwity.pl, um@lidzbarkwarminski.pl, gminalidzbark@pnet.pl, sekretariat@lubomino.ug.gov.pl, umig@orneta.pl, sekretariat@powiatlidzbarski.pl, mikolajki@mikolajki.pl, sekretariat@mragowo.um.gov.pl, poczta@gminamragowo.pl, gmina@pieckl.com.pl, starostwo@powiat.mragowo.pl, sorkwity.gmina@mragowo.net, gmina@janowiec.com.pl, sekretariat@janowo.pl, gmina@kozlowo.pl, um@nidzlca.pl, starosta.nni@powiatypolskie.pl, ugb@gminabiskupiec.pl, ug@grodziczno.pl, sekretariat@kurzetnik.pl, urzad@umnowemiasto.pl, urzad@gminanml.pl, sekretariat@powiat-nowomiejski.pl, gmlna@kowaleoleckie.eu, um@um.olecko.pl, starostwo@powiat.olecko.pl, ug@swietajno.pl, sekretariat@wieliczki.pl, kancelaria.ogolna@olsztyn.eu, umb@barczewo.pl, ratusz@biskupiec.pl, urzad.miasta@dobremiasto.com.pl, ug@ugdywity.pl, gmina@gietrzwald.pl, umjeziorany@wp.pl, sekretariat@jonkowo.pl, ug_kolno@poczta.onet.pl, ratusz@olsztynek.pl, starostwo@powiat-olszynski.pl, ug@purda.pl, stawiguda@stawiguda.pl, gmlna@swiatki.pl, sekretariat@dabrownop.pl, sekretariat@gminagrunwald.pl, lukta@lukta.com.pl, gmlna@maldyty.pl, sekretariat@milakowo.eu, gmlna@milomlyn.pl, morag@morag.pl, um@um.ostroda.pl, sekretariat@gminaostroda.pl, sekretariat@powiat.ostroda.pl, um@bialapiska.pl, um@orzysz.pl, pisz@home.pl, starosta.npi@powiatypolskie.pl, umig@ruclane-nida.pl, info@ug-dzwierzuty.pl, jedwabno@zgwrp.org.pl, umig@pasym.pl, sekretariat@powiat.szczytno.pl, sekretariat@rozogi.pl, um@um.szczytno.pl, ugszczytno@ug.szczytno.pl, info@swietajno.ug.gov.pl, wielbark@mailbox.olsztyn.pl, ug@budry.pl, starostwo@powiatwegorzewski.pl, ug@pozezdrze.pl, um@wegorzewo.pl, dum@warmia.mazury.pl

X-Account-Key: account1**X-UIDL:** 000288a64e27f481**X-Mozilla-Status:** 0001**X-Mozilla-Status2:** 00000000**Return-Path:** <www@antrejka.pl>**X-Spam-Checker-Version:** SpamAssassin 3.4.2 (2018-09-13) on 3021326.s.tld.pl**X-Spam-Relay-Country:** PL PL PL**Delivered-To:** mragowo.net-sorkwity.gmina@mragowo.net**Received:** (gmail 19238 invoked by uid 3374007); 6 Feb 2021 18:54:59 -0000**X-clamdmime:** clamdmime 0.18a**Received:** from 195.88.50.180 (HELO smtp6.dhosting.pl) (195.88.50.180) by 94.152.11.74 with ESMTPS (ECDHE-RSA-AES256-GCM-SHA384 encrypted); 6 Feb 2021 18:54:59 -0000**Received:** by smtp-2.dpoczta.pl (smtp-2.dpoczta.pl, from userid 103) id 4DY1gP3cyzzLmMc; Sat, 6 Feb 2021 19:54:13 +0100 (CET)**Received:** from dpoczta.pl (v154.c2.dhosting.pl [195.88.51.154]) (Authenticated sender: www@antrejka.pl) by smtp-2.dpoczta.pl (smtp-2.dpoczta.pl) with ESMTPA id 4DY19n0fknzLmKF; Sat, 6 Feb 2021 19:32:44 +0100 (CET)**Received:** from c135-90.icpnet.pl ([85.221.135.90]) via c135-90.icpnet.pl ([85.221.135.90]) by dpoczta.pl with HTTP (HTTP/1.0 POST); Sat, 06 Feb 2021 19:32:44 +0100**Wersja MIME:** 1.0**Content-Type:** multipart/alternative; boundary="= 8a8478255bebf054388a76e6d832b032"**Firma/Organizacja:** antrejka.pl**In-Reply-To:** <6ddb5a753439bea7c910ad52cf4d1164@antrejka.pl>**Odniesienia:** <6ddb5a753439bea7c910ad52cf4d1164@antrejka.pl>**X-Priority:** 1 (Highest)**Identyfikator wiadomości:** <0abf02c88847ccccde78e8f25e6cbfd1@antrejka.pl>**X-Sender:** www@antrejka.pl**Program pocztowy:** dPoczta.pl

DKIM-Signature: v=1; a=rsa-sha256; c=simple/simple; d=antrejka.pl; s=dhosting; t=1612636378; bh=BdjOX+QyZL8YBGcgjb5x4Bd9ZAtwF0HI8PYHn5PjZxU=; h=Date:From:To:Subject:In-Reply-To:References; b=HahvA7oNXsWPU8VtmIPtR1/DqgOLIWISGITkb3CD9CA0y4PrOa+NCIZ4UU56RRainA81do5LMGE1ssM58GrGkGQEugNLLISJ0dXbzZhUsUafbkhwg2aqJlVrRnIB64S2lr/M52P6tCVvHK5RrNHEO/JZ7qdaT6mudzAdMHweoPo=
X-Spam-Status: No, score=-0.1 required=5.0 tests=DKIM_SIGNED,DKIM_VALID,DKIM_VALID_AU,HTML_MESSAGE,RCVD_IN_DNSWL_NONE,RCVD_IN_MSPIKE_H4, RCVD_IN_MSPIKE_WL autolearn=disabled version=3.4.2

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 pojawi się w głównych 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.

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:

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://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public> w którym czytamy:

„Dowody naukowe pokazują, że:

Wyższe poziomy witaminy D w krwi są związane z niższymi wskaźnikami infekcji SARS-CoV-2.

Wyższe poziomy witaminy D wiążą się z mniejszym ryzykiem wystąpienia ciężkiego przypadku (hospitalizacja, GIC lub zgon).

Nadania 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

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 przesyłać na mój adres mailowy:

W dniu 2021-01-19 09:44, 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.

Proszę przekazać je wszystkim lekarzom w Waszej gminie.

Mineło już wiele dni od zapowiedzi Pana Prezydenta o kampanii informacyjnej na ten temat.

<https://www.prezydent.pl/aktualnosci/wydarzenia/art.2882.spotkanie.z.lekarzami.polemika.polemika.na temat suplementacji witaminami w czasie epidemii covid-19.html>

Dłuziej 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://dobregeriatry.pl/nowosci/2020/07/10/11367513/7-017-0622-1>

Były już w Europie programy, które pomogłyby nam się przygotować do zwiększenia odporności podobnie jak to zrobiła Finlandia.

https://www.researchgate.net/publication/33858708_ZASADY_SUPLEMENTACJI_I_TECZKA_DIAGNOZOWA_PODCZAS_PANDEMII_COVID-19

Wykres korelacji poziomu witaminy D i infekcji na Covid-19 można znaleźć w tym badaniu:

https://www.researchgate.net/publication/33858708_ZASADY_SUPLEMENTACJI_I_TECZKA_DIAGNOZOWA_PODCZAS_PANDEMII_COVID-19

Pani dr hab. n. med. Agnieszka Rusińska pozostawiła nam w spadku ten przewodnik po suplementacji witaminy D:

https://www.researchgate.net/publication/33858708_ZASADY_SUPLEMENTACJI_I_TECZKA_DIAGNOZOWA_PODCZAS_PANDEMII_COVID-19

Pandemii COVID-19 poprzedziły w Europie badania naukowców, czy nie mamy w Europie pandemii niedoboru witaminy D:

<https://academic.oup.com/ajph/article/104/4/403/2891>

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.researchgate.net/publication/33858708_ZASADY_SUPLEMENTACJI_I_TECZKA_DIAGNOZOWA_PODCZAS_PANDEMII_COVID-19

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 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!!! Zlikwidujmy 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://www.researchgate.net/publication/33858708_ZASADY_SUPLEMENTACJI_I_TECZKA_DIAGNOZOWA_PODCZAS_PANDEMII_COVID-19

"...Dowody naukowe pokazują, że:

Wyższe poziomy witaminy D we krwi są związane z niższymi wskaźnikami infekcji SARS-CoV-2.

Wyższe poziomy D wiąza 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:

~~...Dowody naukowe pokazują, że: Wyższe poziomy witaminy D we krwi są związane z niższymi wskaźnikami infekcji SARS-CoV-2. Wyższe poziomy D wiąza 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."~~

To co przyciąga moją i mam nadzieję Państwa uwagę, to te fragmenty publikacji:

"...Finlandia jest **jedynym** krajem, w którym obowiązuje skuteczny program wzmocnienia 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 [coronawirus] 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.

Korzystając z pomocy Urzędu Samorządowego, z wiedzy mieszkańców i

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

~~_____~~

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+