

UM BYCHAWA

Liczba załączników.....

Podpis.....

Od: "Krzychu" <www@antrejka.pl>

Data: 6 lutego 2021 19:17

Do: <gmina@bialopodl.pl>; <sekretariat@bialopodlaskapl>; <drelow@drelow.pl>; <ug@janowpodlaski.pl>; <ug@koden.pl>; <sekretariat@ugkonstantynow.pl>; <ug@lesnapodlaska.pl>; <ug@lomazy.pl>; <miasto@miedzyszec.pl>; <urząd@miedzyszecgmina.pl>; <sekretariat@piszczac.pl>; <starostwo@powiatbialski.pl>; <sekretariat@rokitno.pl>; <gmina@rossosz.pl>; <gmina@slawatycze.pl>; <sekretariat@sosnowka.pl>; <um@terespol.pl>; <sekretariat@gminaterespol.pl>; <sekretariat@gminatucznapl>; <gmina@wisznice.pl>; <sekretariat@zalesie.pl>; <sekretariat@ealeksandrow.pl>; <sekretariat@bilgoraj.pl>; <biszczazgwrp.org.pl>; <um@frampol@frampol.pl>; <poczta@goraj.eurząd.eu>; <jozefow@jozefow.pl>; <info@ksiezpol.pl>; <sekretariat@lukowa.pl>; <sekretariat@obsza.pl>; <sekretariat@potokgomy.com.pl>; <sekretariat@bilgorajski.pl>; <um@tarnograd.pl>; <sekretariat@terezpol.pl>; <sekretariat@turobin.pl>; <ug@bialopole@data.pl>; <sekretariat@dorohusk.com.pl>; <gmina@dubienka.eurząd.eu>; <sekretariat@kamien.pl>; <sekretariat@gmina.rejowiec.pl>; <info@rejowiec.pl>; <urząd@ug.rejowiec.pl>; <sekretariat@ruda-huta.pl>; <ugwierzbiaca@ugwierzbiaca.pl>; <urząd@zmuż.gmina.pl>; <sekretariat@dolhobyczow.pl>; <ug@horodlo.pl>; <sekretariat@hrubieszow-gmina.pl>; <gmina@mircze.pl>; <starostwo@hrubieszow.pl>; <gmina@trzeszczany.pl>; <ug@werbkowice.pl>; <sekretariat@batorz.gmina.pl>; <gmina@chrzanow.eurząd.eu>; <ugdzwola@mbnet.pl>; <sekretariat@janowlubelski.pl>; <sekretariat@modliborzyce.pl>; <gmina@potokwielki.pl>; <sekretariat@pow.gmina@gorzkow.eu>; <ugzibica@mbnet.pl>; <miasto@krasnystaw.pl>; <wojt@krasnystaw.ug.gov.pl>; <sekretariat@lopiennikgorny.pl>; <starostwo@krasnystaw-powiat.pl>; <urząd@rudnik.gmina.pl>; <siennicarozana@sekretariat@annopol.eurząd.eu>; <urząd@gminy@dzierzkowice.pl>; <poczta@goscieradow.pl>; <sekretariat@sekretariat@powiatkrasnicki.pl>; <sekretariat@gminaszastarka.pl>; <sekretariat@trzydnikduży.pl>; <gmina@zagrzybnice.pl>; <gmina@zagrzybnice.pl>; <sekretariat@firlej.pl>; <gmina@jeziorzany@jeziorzany.eu>; <sekretariat@um.lubartow.pl>; <ug@gmina-lubartow.pl>; <sekretariat@michow.eurząd.eu>; <poczta@niedzwiedza.pl>; <ostrowlubelski@iudelski.pl>; <sekretariat@ostrowek.pl>; <starostwo@powiatlubartowski.pl>; <ug@semiki.eurząd.eu>; <uscimow@lubelskie.pl>; <gmina@belzyce.pl>; <ug@borzechow.eu>; <um@bychawa.pl>; <ug@garbow.pl>; <sekretariat@glusk.pl>; <gmina@jablonna.lubelskie.pl>; <poczta@jastkow.pl>; <sekretariat@konopnica.eu>; <sekretariat@krzczonow.mbnnet.pl>; <info@niedzwiedza.pl>; <info@niemce.pl>; <starostwo@powiat.lublin.pl>; <gmina@strzyzewice.lubelskie.pl>; <info@wojciechow.pl>; <swolka@bazagmin.pl>; <ug@ugwysokie.lbl.pl>; <ug@zakrzew.eu>; <urząd_miasta@lublin.eu>; <Gmina_Cycow@ugcycow.pl>; <ludwin@lubelskie.pl>; <info@um.leczna.pl>; <sekretariat@milejow.pl>; <poczta@powiatleczynski.pl>; <puchaczow@lubelskie.pl>; <gmina@spiczyn.pl>; <adamow@adamow.pl>; <sekretariat@gminakrzywdapl>; <sekretariat@um.lukow.pl>; <sekretariat@lukow.ug.gov.pl>; <sekretariat@starostwolukow.pl>; <sekretariat@gminaserokomla.pl>; <stanin@stanin.pl>; <miasto@stoczek-lukowski.pl>; <gmina@stoczeklukowski.pl>; <sekretariat@trzebieszow.gmina.pl>; <urząd_gminy@wojciechowskopl>; <urząd@wolamyslowska.com.pl>; <sekretariat.chodel@eurząd.eu>; <sekretariat@gminajozefow.pl>; <sekretariat@poczta.karczmiska.pl>; <sekretariat@gminalaziska.pl>; <sekretariat@opolelubelskie.pl>; <sekretariat@um.poniatowa.pl>; <starostwo@opole.lublin.pl>; <wilkow@gminawilkow.pl>; <sekretariat@debowakloda.pl>; <ug@jablon.pl>; <gmina@milanow.pl>; <sekretariat@parczew.com.pl>; <ug@podedworze.pl>; <powiat@parczew.pl>; <administrator@siemien.pl>; <sosnowica@sosnowica.pl>; <gmina@gminabaranow.pl>; <gmina@janowiec.pl>; <um@umkd.pl>; <ugkonskowola@post.pl>; <kurow@lubelskie.pl>; <gmina@markuszow.pl>; <um@naleczow.pl>; <starostwo@pulawy.powiat.pl>; <um@um.pulawy.pl>; <sekretariat@pulawy.gmina.pl>; <gmina@wawolnica.pl>; <ugzyrzyn@post.pl>; <borki@borkiradzyskie.pl>; <gmina@czemierniki.eu>; <gmina@kakolewnica.lublin.pl>; <komarowka@home.pl>; <starostwo.radzyn@pra.pl>; <sekretariat@radzyn-podl.pl>; <ug@radzynpodlaski.pl>; <ug@ulanmajor.pl>; <wohyn@home.pl>; <poczta@um.deblin.pl>; <gmina@kloczew.pl>; <sekretariat@nowodwor.eurząd.eu>; <starostwo@ryki.powiat.pl>; <ryki@ryki.pl>; <sekretariat@stezyca.eurząd.eu>; <gmina@ulez.eurząd.eu>; <melgiew@melgiew.pl>; <um@piaski.pl>; <poczta@powiatwidnik.pl>; <urząd@rybczewice.pl>; <urząd@e-swidnik.pl>; <trawniki@trawniki.pl>; <gmina@belzec.pl>; <ug@gmina-jarczow.pl>; <ugkrynice@krynice.com.pl>; <gmina@lubycza.pl>; <sekretariat@laszczow.pl>; <starostwo@powiat-tomaszowski.com.pl>; <sekretariat@rachanie.gmina.pl>; <gmina@susiec.pl>; <gmina@tamawatka.pl>; <gmina@telatyn.pl>; <umtomaszow@tomaszow-lubelski.pl>; <sekretariat@tomaszowlubelski.pl>; <tyszowce@tyszowce.pl>; <gmina@ulhowek.eurząd.eu>; <gmina@gminahanna.pl>; <gmina@hansk.pl>; <starostwo@powiat.wlodawa.pl>; <ug@starybrus.lublin.pl>; <sekretariat@urszulin.eu>; <info@wlodawa.eu>; <kancelaria@gmina-wlodawa.pl>; <wolauhruska@lubelskie.pl>; <sekretariat@wyryki.eu>; <poczta@adamow.gmina.pl>; <poczta@grabowice.pl>; <poczta@komarow.pl>; <um@krasnobrod.pl>; <uglabunie@labunie.com.pl>; <gmina@miaczym.eurząd.eu>; <ug@nielisz.pl>; <starostwo@powiatzamojski.pl>; <sekretariat@gminaradecznicapl>; <ugsitno@sitno.gmina.pl>; <skierbieszow@zgwrp.org.pl>; <gmina@staryzamosc.pl>; <ug@sulow.pl>; <um@szczebryzsyn.pl>; <gmina@zamosc.org.pl>; <boi@zamosc.pl>; <um@zwierzyniec.info.pl>; <info@lubelskie.pl>

Temat: PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy

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.

1. View of Naturalne metody wspomaganie odporności w walce z koronawirusem | Wiedza Medyczna

Dlaczego tak ważny jest pośpiech?, bo okres zimy 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.

2. 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://vitamin4forall.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_Fludowski/publication/330358708_ZASADY_SUPLEMENTACJI_I_LECZENIA_WITAMINA_D_-_NOWELIZACJA_2018_r_VITAMIN_D_SUPPLEMENTATION_GUIDELINES_FOR_POLAND_-_A_2018_UPDATE/links/5c3dc7ab459515a4c727ce9c/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@antreika.pl

W dniu 2021-01-19 09:28, 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://bmccgeriatr.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/S1569997213000402?via=ihub>

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!!! Zliwdujemy 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.ohmymaq.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 regeneracja [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 wystarczająca 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+

--

.

--

.