

MA BIP!

DR/φ.

URZĄD GMINY STRZELCE

**Temat:** PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy**Nadawca:** [redacted]**Data:** 06.02.2021, 19:22

**Adresat:** ug@aleksandrow.net.pl, gmina@aleksandrow-lodzki.pl, ug@andrespol.pl, ug@bedno.pl, sekretariat@ugbelchatow.pl, um@belchatow.pl, ugbedkow@wp.pl, biala@zgwrgp.org.pl, umig@bialarawska.pl, ugbialaczow@wp.pl, ugbielawy@lodz.home.pl, urzadz@blaszki.pl, urzadz@boleslawiec.net.pl, ug.sekretariat@bolimow.pl, ug\_braszewice@wp.pl, urzadz@gminy@brojce.pl, gminabrzeziny@post.pl, brzeziny@brzeziny.pl, gmina@brzezno.pl, sekretariat@buczek.org.pl, budziszewice@wp.pl, ugburzenin@ugburzenin.pl, gmina@chasno.bipst.pl, urzadz@cieladz.pl, urzadz@gminy@czarnocin.pl, ug@bip.czarnozyly.pl, ug@czastary.pl, gmina@czerniewice.pl, ugdalikow@wp.pl, sekretariat@gminadaszyna.pl, ugdabrowice@plo.pl, dlutow@dlutow.pl, sekretariat@dmosin.pl, sekretariat@dobron.ug.gov.pl, gmina@dobryszyce.pl, ugdomaniewice@wp.pl, sekretariat@druzvice.pl, ugm@drzewica.pl, sekretariat@dzialoszyn.pl, sekretariat@galewice.pl, ug@gidle.pl, sekretariat@gmina-glowno.pl, sekretariat\_um@glowno.pl, gluchow@poczta.onet.pl, gmina@godzianow.pl, ug@gomunice.pl, gmina@gorzkowice.pl, sekretariat@goszczanow.com, sekretariat@goraswmalgorzaty.pl, urzadz@gminy@grabica.pl, grabow@grabow.com.pl, gmina@inowlodz.pl, jezow@jezow.pl, um@kamiensk.pl, kielczyglow.gm@hot.pl, urzadz@gminy@kiernozi@xl.wp.pl, kleszczow@kleszczow.pl, gmina@klonowa.pl, sekretariat@kluki.pl, ugbobiele@poczta.onet.pl, sekretariat@kocierzepoludniowy.bipst.pl, sekretariat@gminakodrab.pl, um@koluszki.pl, ug\_konopnica@post.pl, sekretariat@konstantynow.pl, urzadz@kowiesy.pl, sekretariat@krosniewice.pl, krzyzanow1@wp.pl, sekretariat@ksawerow.com, sekretariat@gminakutno.pl, urzadz@um.kutno.pl, lgota@i-bip.pl, sekretariat@lipcerceremontowskie.pl, gmina@lubochnia.pl, ug@lutomiersk.pl, gmina.lututow@gmail.com, ladzice@ladzice.gminyryp.pl, uglanieta@op.pl, um@lask.pl, sekretariat@gminaleczyca.pl, kancelaria@leczyca.info.pl, sekretariat@lekiszlacheckie.pl, sekretariat@ug.lowicz.pl, umlowicz@um.lowicz.pl, lckm@uml.lodz.pl, uglubnice@uglubnice.com.pl, sekretariat@lyszkowice.pl, urzadz@gminamakow.info, maslowice@zgwrgp.org.pl, mniszkow@mniszkow.pl, urzadz@mokrsko.pl, ug@moszczenica.pl, gmina@nieborow.pl, urzadz@nowabrzeznicza.pl, sekretariat@noweostrowy.pl, urzadz@gminanowosolna.pl, ugbkaweczyn@kaweczyn.pl, umopoczno@um.opoczno.pl, gmina@oporow.pl, sekretariat@osjakow.pl, ug\_ostrowek@interia.pl, gmina@ug-ozorkow.pl, sekretariat@umozorkow.pl, gmina@pabianice.gmina.pl, poczta@um.pabianice.pl, ugim@pajeczno.pl, ugp@go2.pl, sekretariat@parzeczew.pl, gmina@patnow.pl, ug\_peczniew@wp.pl, ugpiatek@ugpiatek.pl, e-urzadz@piotrkow.pl, gmina@poddebice.pl, poswietne@poswietne.pl, powiat@powiat-belchatowski.pl, starostwo@powiat-brzeziny.pl, starostwo@powiatkutno.eu, sekretariat@lask.com.pl, sekretariat@leczyca.pl, starostwo@powiatlowicki.pl, powiat@lodzkiwschodni.pl, powiatopoczno@opoczno.powiat.pl, powiat@powiat.pabianice.pl, starostwo.pj@post.pl, starosta@powiat-piotrkowski.pl, powiat@poddebicki.pl, starostwo@radomszczanski.pl, starostwo@powiatrawski.pl, starostwo@powiat-sieradz.pl, sekretariat@powiat-skierniewice.pl, starostwo@powiat-tomaszowski.pl, starostwo@powiat.wielun.pl, starostwo@powiat-wieruszowski.pl, starostwo@powiatzdunskowolski.pl, starostwo@powiat.zgierz.pl, umprzedbrz@pro.onet.pl, sekretariat@gmina-radomsko.pl, um@radomsko.pl, lidia.stawinska@rawam.ug.gov.pl, um@rawamazowiecka.pl, ugregnow@pro.onet.pl, ug@reczno.pl, sekretariat@rogow.eu, ug@rokiciny.net, ug@rozprza.pl, gmina@rusiec.pl, gmina@rzasnia.pl, ug@rzeczyca.pl, sekretariat@rzgow.pl, ug@gminasadkowice.pl, sedziejowice@zgwrgp.org.pl, ug.siemkowice@post.pl, sekretariat@ugsieradz.com.pl, um@umsieradz.pl, umskier@um.skierniewice.pl, sekretariat@gminaskierniewice.pl, sekretariat@skomlin.pl, sekretariat@ugslawno.pl, sekretariat@slupia.com.pl, ug@sokolniki.pl, strykow@strykow.pl, sekretariat@gminastrzelce.eu, ugstrzelce@post.pl, um@sulejow.pl, sulmierzyce@gminyryp.pl, urzadz@ugimszadek.pl, sekretariat@szczercow.org, urzadzswinice.w@wp.pl, sekretariat@gmina.tomaszow.pl, informacja@tomaszow-maz.pl, tuszyn@tuszyn.info.pl, ugujazd@ujazd.com.pl, urzadz@uniejow.pl, gmina@gimwarta.pl, urzadz@wartkowice.pl, poczta@widawa.pl, urzadz@wielgomlyny.pl, sekretariat@um.wielun.pl, um@wieruszow.pl, sekretariat@wierzchlas.pl, witionia@zgwrgp.org.pl, urzadz@wodzierady.pl, info@lodzkie.pl, sekretariat@wola-krzysztoporska.pl, poczta@wolborz.eu, gmina@wroblew.pl, ug\_zadzim@wp.pl, urzadz@zapolice.pl, gminazduny@poczta.onet.pl, sekretariat@gminazdunskawola.pl, urzadz\_miasta@zdunskawola.pl, umzelow@zelow.pl, ug@gmina.zgierz.pl, e-urzadz@umz.zgierz.pl, gmina@zloczew.pl, sekretariat@zarnow.eu, gmina@zelechlinek.pl, sekretariat@gminazychlin.pl, sekretariat@zytno.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 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 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 Apellem 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](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

Korespondencję w sprawie petycji proszę przesyłać na mój adres mailowy:  
[agruska@wp.pl](mailto:agruska@wp.pl)

W dniu 2021-01-19 09:31, 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.

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](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](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 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!!! Zliwudujmy 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](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

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+

--

.

--

.