

Urząd Gminy Pełcaw

Od:

Data: sobota, 6 lutego 2021 19:13

Do:

<umig@bardo.pl>; <um@um.bielawa.pl>; <bierutow@bierutow.pl>; <umig@bogatynia.pl>; <sekretariat@boguszow-gorce.pl>; <umboleslawiec@um.boleslawiec.pl>; <urządgminy@gminaboleslawiec.pl>; <um@bolkow.pl>; <wojt@borow.ug.gov.pl>; <um@brzegdolny.pl>; <burmistrz@bystrzyca-kłodzka.pl>; <bok@chocianow.pl>; <um.sekretariat@chojnow.eu>; <urząd@gmina-chojnow.pl>; <sekretariat@ciepłowody.pl>; <sekretariat@ug.cieszkow.pl>; <sekretariat@czarny-bor.pl>; <czernica@czernica.pl>; <gmina@gmina.długoleka.pl>; <ug@dobromierz.pl>; <sekretariat@dobroszyce.pl>; <sekretariat@gminadomaniow.pl>; <bp@duszynki.pl>; <urząd.gminy@dziadowakłoda.pl>; <um@um.dzierzoniow.pl>; <sekretariat@ug.dzierzoniow.pl>; <ug@gaworzycy.com.pl>; <sekretariat@glogow.um.gov.pl>; <gmina@ugglogow.com.pl>; <sekretariat@gluszyca.pl>; <umig.kancelaria@gora.com.pl>; <sekretariat@grebovice.com.pl>; <gmina@gromadka.pl>; <sekretariat@gryfow.pl>; <gmina@janowicewielkie.eu>; <um@jawor.pl>; <urząd@jaworzyna.net>; <urząd@jedlinadzdroj.eu>; <um.sekretariat@jelcz-laskowice.pl>; <wom@jeleniagora.pl>; <ugjemielno@poczta.onet.pl>; <sekretariat@jerzmanowa.com.pl>; <gmina@jezowsudecki.pl>; <ug@jordanowslaski.pl>; <gmina@kamieniec-zabkowicki.eu>; <sekretariat@kamiennagora.pl>; <urząd@gminakg.pl>; <kancelaria@karpacz.eu>; <urząd@katywolewskie.pl>; <umklod@um.kłodzko.pl>; <ug@gmina.kłodzko.pl>; <info@ugk.pl>; <sekretariat@kondratowice.pl>; <gmina@kostomloty.pl>; <gmina@kotla.pl>; <bok@kowary.pl>; <sekretariat@ug.krosnice.pl>; <ug@krotoszyce.pl>; <kudowa@kudowa.pl>; <kunice@kunice.pl>; <umig@ladek.pl>; <kancelaria@legnica.eu>; <sekretariat@legnickiepole.pl>; <sekretariat@lesna.pl>; <urząd@lewin-klodzki.pl>; <boi.um@luban.pl>; <info@luban.ug.gov.pl>; <lubawka@lubawka.net.pl>; <kontakt@um.lubin.pl>; <sekretariat@ug.lubin.pl>; <ugim@lubomierz.pl>; <urząd@lwowekslaski.pl>; <gmina@lagiewniki.pl>; <sekretariat@malczyce.wroc.pl>; <gmina@marcinowice.pl>; <gmina@marciszow.pl>; <ug@mecinka.pl>; <urząd@mierzoszow.pl>; <urząd@mietkow.pl>; <umig@miedzyszorborz.pl>; <urząd@miekunia.pl>; <info@milicz.pl>; <sekretariat@ug.milkowice.net>; <gmina@mirsk.pl>; <ug@msciwojow.pl>; <gmina@myslakowice.pl>; <urząd@miechlow.pl>; <sekretariat@um.niemcza.pl>; <miasto@um.nowaruda.pl>; <sekretariat@gmina.nowaruda.pl>; <urząd@nowogrodziec.pl>; <oborniki@oborniki-slaskie.pl>; <kancelaria@um.olesnica.pl>; <urząd@olesnica.wroc.pl>; <poczta@olszyna.pl>; <olawa@um.olawa.pl>; <sekretariat@gminaolawa.pl>; <info@osiecznica.pl>; <ug@paszowice.pl>; <gmina@peclaw.eu>; <sekretariat@piechowice.pl>; <sekretariat@pielgrzymka.biz>; <piensk@piensk.com.pl>; <um@pieszyce.pl>; <um@pilawagorna.pl>; <sekretariat@gminaplaterowka.pl>; <gmina@podgorzyn.pl>; <um@polanica.pl>; <kancelaria@ug.polkowice.pl>; <biuro@powiatboleslawiecki.pl>; <powiat@pow.dzierzoniow.pl>; <starosta.dgl@powiatypolskie.pl>; <sekretariat@powiatgora.pl>; <powiat-jawor@powiat-jawor.org.pl>; <sekretariat@powiat.jeleniogorski.pl>; <powiat@kamienna-gora.pl>; <bok@powiat.kłodzko.pl>; <starostwo@powiat-legnicki.eu>; <umig@powiatluban.pl>; <starostwo@powiat-lubin.pl>; <sekretariat@powiatlwowecki.pl>; <urząd@milicz-powiat.pl>; <biuropodawcze@powiat-olesnicki.pl>; <info@starostwo.olawa.pl>; <sekretariat@powiatpolkowicki.pl>; <starostwo@powiatstrzelinski.pl>; <sekretariat@powiat-sredzki.pl>; <starostwo@powiat.swidnica.pl>; <powiat@powiat.trzebnica.pl>; <sekretariat@powiat.walbrzych.pl>; <starostwo@powiatwolowski.pl>; <starostwo@powiatwroclawski.pl>; <starostwo@zabkowice-powiat.pl>; <boi@powiat.zgorzelec.pl>; <sekretariat@powiat-zlotoryja.pl>; <prochowice@prochowice.com>; <prusice@prusice.pl>; <p.info@przemkow.pl>; <sekretariat@przeworno.pl>; <sekretariat@radkowlodzki.pl>; <sekretariat@radwanica.pl>; <sekretariat@rudna.pl>; <ug@ruja.pl>; <biuro@umsiechnice.pl>; <ug@siekierczyn.pl>; <urząd@sobotka.pl>; <starakamienica@starakamienica.pl>; <urząd@starebogaczowice.ug.gov.pl>; <gmina@stoszowice.pl>; <gmina@stronie.pl>; <strzegom@strzegom.pl>; <umig@strzelin.pl>; <ug@sulikow.pl>; <urząd@sycow.pl>; <promocja@szczawno-zdroj.pl>; <szczytna@szczytna.pl>; <boi@szklarskaporeba.pl>; <urząd@scinawa.pl>; <um@srodaslaska.pl>; <um@um.swidnica.pl>; <sekretariat@powiatlwowecki.pl>; <swiebodzice@swiebodzice.pl>; <um@swieradowzdroj.pl>; <urząd@swierzawa.pl>; <sekretariat@um.trzebnica.pl>; <ratusz@twardogora.pl>; <ug@udanin.pl>; <urząd@walim.pl>; <um@walbrzych.eu>; <urząd@wartabol.pl>; <urząd@wadrozewielkie.pl>; <wasosz@dolnyślask.pl>; <wegliniec@wegliniec.pl>; <urząd@wiazow.pl>; <sekretariat@winko.pl>; <ug@wiszniamala.pl>; <sekretariat@wlen.pl>; <miasto@wojciechow.pl>; <umwd@dolnyślask.pl>; <sekretariat@wolow.pl>; <kum@um.wroc.pl>; <ugzagrodno@zagrodno.eu>; <urząd@zawidow.eu>; <urząd@zawonia.pl>; <urząd@zabkowiceslaskie.pl>; <urząd@zgorzelec.eu>; <gmina@gmina.zgorzelec.pl>; <urząd@ziebice.pl>; <um@zlotoryja.pl>; <gminazlotoryja@zlotoryja.com.pl>; <um@zlotostok.pl>; <burmistrz@um.zarow.pl>; <urząd@zmigrod.com.pl>; <urząd@zorawina.pl>; <gmina@zukowice.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.

[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 twsiEoy starszych ludzi w Polsce - apel do Samorządowców | entrejka.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://vitaminforall.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:

Zapoznać się

12.02.2020

08.02.2021

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/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.

W dniu 2021-01-19 09:23, 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://borasche.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/103/4/1033/4662691>

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=ihub>

Tłumaczenie Google:

"...Wyniki

Odpowiedni poziom witaminy D wydaje się chronić przed zaburzeniami układu mięśniowo-szkieletowego (osłabienie mięśni, upadki, złamanie), 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!!! 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 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 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 [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

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+