

08-02-2021
WPLYNEŁO
il.zal. - podpis

MIĘDZYMIEJSKI BIURO RADY
WPLYW 11-02-2021
ELO

Urząd Miejski w Lęborku

Od: [Redacted]
Data: [Redacted]
Do: <ug@borzytuchom.pl>; <urząd@bytow.com.pl>; <gmina@czarnadabrowka.pl>; <ug@kolczyglowy.pl>; <lipnica@lipnica.pl>; <sekretariat@um.miastko.pl>; <gmina@parchowo.pl>; <starostwo@powiatbytowski.pl>; <ug@studzienice.pl>; <sekretariat@trzebielino.pl>; <biuro@tuchomie.pl>; <um@brusy.pl>; <urząd@miastochojnice.pl>; <gmina@gminachojnice.com.pl>; <urząd_miejski@czersk.pl>; <ug@konarzyny.pl>; <starostwo@powiat.chojnice.pl>; <ugczarne@czarne.pl>; <sekretariat@czluchow.eu>; <sekretariat@ugczluchow.pl>; <urząd@debrzn.pl>; <koczala@koczala.pl>; <starostwo@czluchow.org.pl>; <ug@przechlewo.pl>; <gmina@rzeczenica.pl>; <um@gdansk.gda.pl>; <urząd@cedry-wielkie.pl>; <sekretariat@kolbudy.pl>; <sekretariat@powiat-gdanski.pl>; <urząd@pruszcz-gdanski.pl>; <sekretariat@pruszczgdanski.pl>; <sekretariat@przywidz.pl>; <urząd@pszczolki.pl>; <gmina@suchy-dab.pl>; <ug@trabki@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@dziedziany.pl>; <ug@karsin.pl>; <urząd@koscierzyna.gda.pl>; <ug@koscierzyna.pl>; <ug@liniewo.pl>; <ug@lipusz.pl>; <urząd@nowakarczna.pl>; <starostwo@powiatkoscierski.pl>; <urządgminy@starakiszeva.pl>; <info@gardeja.pl>; <info@kwidzyn.pl>; <urząd@gminakwidzyn.pl>; <sekretariat@powiatkwidzynski.pl>; <biuro@prabuty.pl>; <ug@ryjewo.pl>; <urządgminy@sadlinki.pl>; <sekretariat@cewice.pl>; <info@um.lebork.pl>; <sekretariat@leba.eu>; <ugnl@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@krynica.pl>; <urząd@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>; <urząd@krokowa.pl>; <sekretariat@starostwo.puck.pl>; <sekretariat@miasto.puck.pl>; <ug@puck@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>; <urząd@um.slupsk.pl>; <sekretariat@smoldzino.com.pl>; <boml@um.uska.pl>; <urząd@uska.ug.gov.pl>; <ums@sopor.pl>; <bobowo@bobowo.gmina.pl>; <urząd@czarna-woda.pl>; <sekretariat@kaliska.pl>; <ug@lubichowo@wp.pl>; <gmina@osieczna@home.pl>; <urząd@osiek.gda.pl>; <starostwo@powiatstarogard.pl>; <skarszewy@skarszewy.pl>; <miasto@skorz.pl>; <gminaskorz@gminaskorz.pl>; <ug@smetowograniczne.pl>; <ratusz@um.starogard.pl>; <urząd@ugstarogard.pl>; <gmina@zblewo.pl>; <sekretariat@dzierzgon.pl>; <sekretariat@mikolajkipomorskie.pl>; <organizacyjny@powiatstunski.pl>; <urząd@starydzierzgon.pl>; <sekretariat@gminastaryarg.pl>; <sztum@sztum.pl>; <sekretariat@gniew.pl>; <urząd@morzeszczyzn.pl>; <urząd@pelplin.pl>; <starostwo@powiat.tczew.pl>; <urząd@subkowy.pl>; <wt@um.tczew.pl>; <urząd@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>; <urząd@rumia.eu>; <kancelaria@szemud.pl>; <miasto@wejherowo.pl>; <sekretariat@ug.wejherowo.pl>; <info@pomorskie.eu>

[Handwritten signature]

Temat: PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy
PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy

*SPS + BR
prośba o opowiedzenie (zgodnie z
kwestionariuszem) OPZ.U*

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. Wiew 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_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 "najslabszych" mieszkańców gminy, nie obsługujących internetu, z

profilaktycznym.

ważaniem

Korespondencje w sprawie petycji proszę przysyłać na mój adres mailowy:

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

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=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 neurokognytywnymi 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 rząd powinien z tej publikacji naukowej wyciągnąć wniosek ?

Jaśnie miałem taki, że kampania informacyjna o suplementacji ma być połączona z akcją wystawiania recept i zaleceń przez wszystkich lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej. Poprzedzone to winno być skierowaniem na badania poziomu witaminy D, cynku, żelaza, 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!!! Zlikwidujemy 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!!!

.aktykaD3

ważaniem

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+

--

--