

## Sekretariat

---

**Od:** Krzychu <www@antrejka.pl>  
**Wysłano:** 6 lutego 2021 19:27  
**Do:** urzad@czarna.pl; gmina@lutowiska.pl; powiat@bieszczadzki.pl; um@ustrzyki-dolne.pl; um\_brzozow@brzozow.pl; gmina@domaradz.pl; urzad@gminadydnia.pl; gmina@haczow.pl; urzad@jasienicarosienna.pl; ugn@nozdrzec.pl; starostwo@powiatbrzozow.pl; sekretariat@brzostek.pl; sekretariat@czarna.com.pl; umdebica@um.debica.pl; urzad@ugdebica.pl; ug\_jodlowa@wp.pl; sekretariat@pilzno.um.gov.pl; info@powiatdebicki.pl; gmina@zyrakow.pl; urzad@chlopice.regiony.pl; kancelaria@um.jaroslaw.pl; ug@jaroslaw.pl; gmina@laszki.eu; ug\_pawlosiow@pro.onet.pl; sekretariat@powiat.jaroslaw.pl; sekretariat@gminapruchnik.pl; radymno@radymno.pl; ugradymno@pro.onet.pl; ug\_rokietnica@wp.pl; ug\_rozwienica@pro.onet.pl; sekretariat@wiazownica.com; gmina@brzyska.pl; gmina@debowiec.pl; urzad@um.jaslo.pl; gmina@gminajaslo.pl; sekretariat@kolaczyce.itl.pl; ukgkempna@wp.pl; gmina@nowyzmigrod.eu; gmina@osiekjasielski.pl; starosta@powiat.jaslo.pl; gmina@skolyszyn.pl; ugtarnowiec@ugtarnowiec.pl; cmolas@cmolas.pl; ugdzikowiec@dzikowiec.itl.pl; um@ekolbuszowa.pl; sekretariat@majdankrolewski.pl; urzadgminy@gmina.niwiska.pl; starostwo@kolbuszowski.pl; poczta@ranizow.pl; urzad@chorkowka.pl; gmina@dukla.pl; sekretariat@iwonicz-zdroj.pl; ug@jasliska.info; ug@jedlicze.pl; gmina@korczyzna.pl; um@um.krosno.pl; urzad@kroschenkowyzne.pl; gmina@miejscepiastowe.pl; starostwo@powiat.krosno.pl; gmina@rymanow.pl; urzad@wojaszowka.pl; gmina@baligrod.pl; ugcisna@pro.onet.pl; gmina@lesko.pl; gmina@olszanica.pl; poczta@powiat-leski.pl; urzad@esolina.pl; urzad@grodziskodolne.pl; sekretariat@kurylowka.pl; uml@miastolezajsk.pl; ug.sekretariat@gminalezajsk.pl; umig@nowaszaryna.eu; powiat@starostwo.lezajsk.pl; sekretariat@cieszanow.pl; ug@horyniec-zdroj.pl; sekretariat@um.lubaczow.pl; sekretariat@lubaczow.com.pl; burmistrz@narol.pl; sekretariat@ug.oleszyce.pl; starostwo@lubaczow.powiat.pl; urzad@starydzikow.pl; ug@wielkieoczy.info.pl; urzad@gmina-bialobrzegi.pl; sekretariat@gminaczarna.pl; urzad@um-lancut.pl; ug@gminalancut.pl; sekretariat@markowa.pl; biuro@powiatlancut.pl; sekretariat@rakszawa.pl; urzad@zolynia.pl; ug@borowa.pl; ug@cztermin.pl; sekretariat@gawluszowice.pl; sekretariat@um.mielec.pl; sekretariat@ug.mielec.pl; gmina@padewnarodowa.com.pl; starostwo@powiat-mielecki.pl; urzadmiejski@przeclaw.org; sekretariat@radomyslwielni.pl; gmina@tuszownarodowy.pl; ug@wadowicegorne.pl; sekretariat@harasiuki.pl; jarocin@kki.pl; boi@jezowe.pl; sekretariat@krzeszow.pl; ugim@nisko.pl; poczta@powiat-nisko.pl; info@rudnik.pl; miasto@ulanow.pl; sekretariat@bircza.pl; sekretariat@dubiecko.pl; sekretariat@fredropol.pl; gmina@kraszyn.pl; sekretariat@krzywca.pl; medyka@medyka.itl.pl; urzad@ugorly.pl; starostwo@powiat.przemysl.pl; gminaprzemysl@home.pl; kancelaria@um.przemysl.pl; ugstubno@pro.onet.pl; zuragmina@wp.pl; gmina@adamowka.pl; ug\_gac@onet.pl; sekretariat@jawornikpolski.itl.pl; sekretariat@kanczuga.pl; starosta@powiatprzeworsk.pl; info@przeworsk.um.gov.pl; sekretariat@przeworsk.net.pl; urzad@sieniawa.pl; ug.trynca@data.pl; ugzarzecz@post.pl; gmina@iwierzyce.pl; info@ostrow.gmina.pl; sekretariat@spropczyce.pl; ropczyce@intertele.pl; um@sedziszow-mlp.pl; sekretariat@wielopole.itl.pl; gmina@blazowa.com.pl; um@boguchwala.pl; sekretariat@chmielnik.pl; urzad\_miasta@dynow.pl; urzad@dynow.regiony.pl; umig@glogow-mlp.pl; urzad@hyzne.pl; sekretariat@gminakamien.pl; sekretariat@gminakrasne.pl; ug@lubenia.pl; starostwo@powiat.rzeszow.pl; umrz@erzeszow.pl; ugim@sokolow-mlp.pl; ug.swilca@intertele.pl; poczta@trzebowniko.pl; tyczyn@tyczyn.pl; ug@besko.pl; sekretariat@bukowsko.pl; urzad@komancza.pl; powiat-sanok@powiat-sanok.pl; sekretariat@um.sanok.pl;

**Do:** ug\_sanok@gminasanok.pl; urzad@tyrawa.pl; urzad@zagorz.pl;  
sekretariat@zarszyn.pl; ug@bojanow.pl; powiat@stalowowolski.pl; ug@pysznica.pl;  
sekretariat@radomysl.pl; um@stalowawola.pl; sekretariat@zaklikow.pl;  
ug@zaleszany.pl; ugczudec@czudec.pl; ug@frysztak.pl;  
sekretariat@niebylec.com.pl; starostwo@strzyzowski.pl; gmina@strzyzow.pl;  
gmina@wisniowa.pl; urzad@baranowsandomierski.pl; ug@gminagorzyce.pl;  
ug@grebow.com.pl; gmina@nowadeba.pl; powiat@tarnobrzegi.pl;  
um@um.tarnobrzeg.pl; urzad@podkarpackie.pl

**Temat:**

PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy

**Ważność:**

Wysoka



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 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 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.

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](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

W dniu 2021-01-19 09:37, 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](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)

Pandemię 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 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!!! Zliwidujemy 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

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+