

*p. Przew. P. Szykowska*  
*Adm. Robert Kordecki*  
*B. G. G. G. G. G.*

**SEKRETARIAT  
 GMINA WAGANIEC**

WPLYNEŁO: 08.02.2021

**Temat:** PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy

**Nadawca:**

**Data:** 06.02.2021, 19:10

**Adresat:** um@aleksandrowkujawski.pl, sekretariat@gmina-aleksandrowkujawski.pl, sekretariat.badkowo@wp.pl, ratusz@ciechocinek.pl, ugkoneck@koneck.eu, um.nieszawa@nieszawa.pl, sekretariat@aleksandrow.pl, gmina@raciazek.pl, ug.waganiec@wlo.pl, uzakrzewo@alex@pro.onet.pl, ugb@data.pl, bobrowo@samorząd.org.pl, umb@brodnica.pl, sekretariat@brodnica.ug.gov.pl, ug.brzozie@brzozie.pl, urzadz@gorzno.pl, sekretariat@jablonowopomorskie.pl, ug@gminaosiety.pl, starostwo@brodnica.com.pl, gmina@swiedziebnia.pl, gmina@zbiczo.pl, sekretariat@bialeblota.pl, urzadz@um.bydgoszcz.pl, sekretariat@dabrowachelminska.lo.pl, dobrcz@dobrcz.pl, sekretariat@um.koronowo.pl, kancelaria@nowawieswielka.pl, sekretariat@osielsko.pl, info@powiat.bydgoski.pl, gmina@sicienko.pl, solec@soleckujawski.pl, biuro\_informacji@chelmno.pl, urzadz@gmina-chelmno.pl, urzadz@gminy@kijewo.pl, urzadz@gminy@lisewo.com, gmina@papowobiskupie.pl, starostwo@powiat-chelmno.pl, sekretariat@stolno.com.pl, gmina@unislaw.pl, ciechocin@ciechocin.pl, um@golub-dobrzyn.pl, sekretariat@golub-dobrzyn.ug.gov.pl, urzadz@kowalewopomorskie.pl, starosta.cgd@powiatypolskie.pl, ugradomin@poczta.onet.pl, bip@zbojno.pl, sekretariat@um.grudziadz.pl, ug@grudziadz.ug.gov.pl, gruta@gruta.pl, umig@lasin.pl, starosta.cgr@powiatypolskie.pl, urzadz@radzynchelminski.eu, info@rogozno.ug.gov.pl, gmina@swiecienadosa.pl, urzadz@lo.pl, urzadz@gniewkowo.com.pl, urzadz@inowroclaw.pl, sekretariat@gminainowroclaw.eu, janikowo@janikowo.com.pl, um@kruszwica.um.gov.pl, um@pakosc.pl, starostwo@inowroclaw.powiat.pl, rojowo@rojowo.pl, sekretariat@zlotnikujawskie.pl, sekretariat@ugbobrowniki.pl, gmina@chrostkowo.pl, dobrzyn@dobrzyn.pl, urzadz@kikol.pl, sekretariat@umlipno.pl, lipno@uglipno.pl, starostwo@lipnowski.powiat.pl, sekretariat@skepe.pl, ugtluchowo@pro.onet.pl, gmina@wielgie.pl, ug-dabrowa@ug-dabrowa.pl, gmina@ug.jeziorawielkie.pl, burmistrz@mogilno.pl, sekretariat@powiat.mogilno.pl, miasto@strzelno.pl, urzadz@kcyria.pl, urzadz@mrocza.pl, urzadz@gmina-naklo.pl, starostwo@powiat-nakielski.pl, kancelaria@sadki.pl, um@szubin.pl, sekretarz@ugbyton.pl, urzadz@ugdobre.pl, ug@osieciny.pl, piotrkowkujawski@samorzady.pl, powiat@radziejow.pl, radziejow@umradziejow.pl, info@ugradziejow.pl, kontakt@topolka.pl, gmina@brzuze.pl, sekretariat@powiatrypinski.pl, urogowo@rogowo.pl, rypin@rypin.eu, sekretariat@rypin.pl, gmina@skrwilno.pl, ug@wapielsk.pl, sepolnow@pro.onet.pl, sekretariat@um.kamienkr.pl, sekretariat@gmina-sepolno.pl, sekretariat@sosno.pl, umwiecbork@wiecbork.pl, administracja@bukowiec.pl, wojt@dragacz.pl, ug@drzycim.pl, sekretariat@ug-jezewo.lo.pl, sekretariat@lniano.pl, nowe@gminanowe.pl, ug@osie.pl, sekretariat@csw.pl, pruszcz@pruszcz.pl, sekretariat@swiecie.eu, ug@swiekatowo.pl, gmina@warlubie.pl, prezydent@um.torun.pl, um@chelmza.pl, info@gminachelmza.pl, info@czernikowo.pl, info@lubicz.pl, gmina@lubianka.pl, sekretariat@lysomice.pl, obrowo@obrowo.pl, starostwo@powiattorunski.pl, sekretariat@wielkanieszawka.pl, ug@zlawies.pl, gmina@cekcyn.pl, gostycyn@las.pl, kesowo@kesowo.pl, ug@lubiewo.pl, starostwo@tuchola.pl, gmina@sliwice.pl, info@tuchola.pl, starostwo@wabrzesno.pl, sekretariat@ugd.pl, sekretariat@gminaksiazki.pl, sekretariat@pluznica.pl, poczta@gminarynsk.pl, poczta@um.wloclawek.pl, gmina@baruchowo.pl, gmina.sekretariat@boniewo.pl, sekretariat@brzesckujawski.pl, gmina.chocen@chocen.pl, urzadz@chodecz.pl, gmina@fabianki.pl, urzadz@izbicakuj.pl, kowal@kowal.eu, urzadz@gmina-kowal.pl, lubanie@lubanie.com, sekretariat@lubienkujawski.pl, urzadz@lubraniec.pl, starostwo@powiat.wloclawski.pl, sekretariat@gmina.wloclawek.pl, sekretariat@barcin.pl, ug@gasawa.pl, urzadz@um-janowiecwlp.pl, urzadz@labiszyn.pl, powiat@znin.pl, gmina@rogowo.paluki.pl, kontakt@gminaznin.pl, punkt.informacyjny@kujawsko-pomorskie.pl

*Ki 1257/2021*  
*Pr.*

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 samodzielnosci, inwalidztwo itd.).

Pakiet profilaktyczny oparty powinien być, po konsultacji z lekarzem, 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 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..”

podstawie informacji z mojego artykułu:  
Poprawmy odporność tysięcy starszych ludzi w Polsce - apel do  
Samorządowców | antrejka.pl [2]

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 wiąże 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.

Jesli 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 "najstarszych"  
mieszkańców gminy, nie obsługujących internetu, z pakietem  
profilaktycznym.

z poważaniem

Korespondencję w sprawie petycji proszę przesyłać na mój adres

W dniu 2021-01-19 09:12, 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://bmjgeriatr.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 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 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:

Wysze poziomy witaminy D we krwi są związane z niższymi wskaźnikami infekcji SARS-CoV-2.

Wysze poziomy D wiąże 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] 189.000 [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..."

"...Eksperti 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.

Konstatacja 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 śpiączki 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+. Obronca 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+

Links:

- [1] [https://wiedzamedyczna.pl/index.php/wm/article/view/52/22?fbclid=IwAR0h5rUH01YARx\\_NmpwRLqefHzLY7qkWFfg6F08Fqlo7R18L2al4syaGqIw](https://wiedzamedyczna.pl/index.php/wm/article/view/52/22?fbclid=IwAR0h5rUH01YARx_NmpwRLqefHzLY7qkWFfg6F08Fqlo7R18L2al4syaGqIw)
- [2] <https://antrejka.pl/2021/01/poprawmy-odpornosc-tysiaci-starszych-ludzi-w-polsce-apel-do-samorzadowcow/>