

2021 AUGUSZTUS

VÁRFALVA KÖZSÉGI NAPLÓ

Várfalva Község időszakosan megjelenő tájékoztató lapja

ISSN 2602-1846, ISSN-L 2602-1846



Fejlesztések és programok

Várfalva Község fejlesztéséhez szükség van a helyi anyagi források felhasználására, ugyanakkor a nagyobb fejlesztések megvalósításához elengedhetetlen az uniós és kormányzati források lehívása. A versenypályázatok előkészítése egy sokrétű, komplex, sok munkával járó folyamat. Minden pályázati lehetőséget megragadunk, jelenleg a következő saját forrásból és pályázatok által támogatott fejlesztések zajlanak:

- Az ORSZÁGOS KATASZTERI ÉS TELEKKÖNYVEZÉSI PROGRAM keretén belül megkezdődtek a topográfiai felmérések a község területén. A program által ingyen telekkönyvezik a Várfalva községhez tartozó területeket. A munkálatok előrehaladtával folyamatosan tájékoztatjuk Önöket.

- Elkezdődött a bágyoni kápolna építése, a munkálatokat 2021 tavaszán kezdtük el, előreláthatóan 2022 év végén érnek véget.

- Befejeződött a kövendi és várfalvi kápolnák épületeinek építése, jelenleg a kültér rendezése folyik.

- Hidason és Kercsedben az ivóvízhálózat kiépítésén dolgozunk, amely finanszírozása az Országos Településfejlesztési Programból (PNDL) történik.

- Az Európai Bizottság által finanszírozott, Versenyképesség Operatív Programja által meghirdetett kiírásra benyújtott *"Az IKT-infrastruktúra javítása az e-oktatás területén Várfalva község oktatási egységeiben"* című pályázatunk pozitív elbírálásban részesült, ennek eredményeképpen megvásároltuk a pályázatba foglalt táblagépeket, amelyeket átadunk a helyi iskolának. Az iskola vezetősége gondoskodik azok kiosztásáról. Vélhetőleg a gyerekek a következő tanév kezdetekor kapják kézhez azokat. A táblagépek használata meghatározott feltételekhez kötött lesz, ezekről a feltételekről átadáskor tájékoztatják a diákokat és szülőket.

- érdemösztöndíjban részesítettük a Várfalvi Általános Iskola azon V-VIII osztályos tanulóit, akik a 2020-2021-es tanév második félévét legalább 9.50-es tanulmányi átlaggal zárták. A 34/2021.06.17.-es számú helyi tanácshatározat értelmében havonta 100 lej jutalomban részesült az iskola 25 erre érdemes

tanulója. A jövőben folytatni kívánjuk az ösztöndíj programot, ezzel is ösztönözve a gyerekeket a tanulásra.

-pozitívan bírálták el a Környezetvédelmi Alaphoz benyújtott pályázatunkat, amely által egy olyan program megvalósítására lesz lehetőségünk, melynek célja az, hogy a község közvilágítását környezetbaráttá tegyék. A projekt címe „Az üvegházhatású gázok kibocsátásának csökkentése a közvilágítási rendszer hatékonyságának javításával Várfalva községben”. A projekt tervezetében szerepel a 8 gyújtási pont korszerűsítése, valamint 421 alacsony energiahatékony lámpatest cseréje kiváló LED-es lámpatestekkel, amelyek hatékonysága meghaladja a 140 lm w-ot a fényáram beállításával.

Mărginean János, polgármester

ben kéri a hivatalt, hogy tegye közzé az eladási szándékát, hogy ez legyen elérhető az elővásárlási jogot élvező személyek számára.

Mellékelni kell a következő dokumentumokat:

a) az eladó személyazonossági igazolványáról (BI / CI) készült fénymásolatot, vagy a külföldi lakcímmel rendelkező eladó esetén, az útlevél másolatát (magánszemélyek esetében);

b) fénymásolt példánya (amelyet a polgármesteri hivatal illetékesei hitelesítenek) a szóbanforgó földterület tulajdonjogát igazoló dokumentumoknak (adott esetben: adásvételi szerződés, adományozási szerződés, jogerős és visszavonhatatlan polgári ítélet / határozat, birtoklevél, örökösödési bizonyítvány, csereszerződés, a hagyaték felszámolásáról szóló okirat vagy bármely más, a törvény



Új szabályok a mezőgazdasági külterületek értékesítésében

A tavaly fogadta el a parlament a 175/2020-as törvényt, amely módosítja a korábbi, a külterületen (extravilan) lévő mezőgazdasági földterületek eladásáról szóló 17/2004-es jogszabályt. Az új alkalmazási szabályok 2021. február 8 -tól hatályosak.

A külterületen lévő mezőgazdasági földterületek értékesítésekor a következő eljárást kell betartani:

-az eladó első lépésként ahhoz a polgármesteri hivatalhoz kell forduljon, amelyhez tartozik a terület. Árajánlatot és egy kérvényt nyújt be, mely-

által biztosított, a tulajdonjog megszerzését igazoló dokumentum);

c) a közelmúltban kiadott telekkönyvi kivonat (Extras de carte funciara), a terület kataszteri tervének (extras de plan cadastral), helyszínrajzának (plan amplasament) és osztályozási tervének (plan de încadrare în zonă) kivonatával együtt;

g) a polgármesteri hivatal által kibocsátott adóigazolás (certificat de atestare fiscală);

h) adott esetben egyéb bizonyító okmányok;

A hivatal a kérvény bejegyzését követő öt munkanapon belül köteles ennek a kérésnek eleget tenni. A hirdetést mind a hivatal hirdetőtábláján, mind elektronikus formában a saját honlapján meg

kell jelentesse, ugyanakkor közli ezt a mezőgazdasági igazgatóságokkal, valamint az állami tulajdonalapot kezelő ügynökséggel (Agenția Domeniilor Statului), mellékelve az elővásárlásra jogosultak listáját, valamint a közzététel jogosságát igazoló okiratok másolatát.

A polgármesteri hivatal a kérvény regisztrálásától számítva 10 napon belül értesíti az elővásárlási jogot élvezőket az eladási szándékról levélben, vagy a polgármesteri hivatalban/ hivatal honlapján kifüggesztett értesítés által.

Azonos áron és azonos feltételek biztosításával az elővásárlási jogot élvezők sorrendjét tiszteletben kell tartani:

a) I. rangú elővásárlók: társtulajdonosok, elsőfokú rokonok, házastársak, rokonok harmadfokú rokonokkal bezárólag;

b) II. rangú elővásárlók: mezőgazdasági beruházások (fa, szőlő, komló, öntözőrendszer) tulajdonosai, függetlenül attól, hogy a megdolgozott terület a sajátjuk, vagy bérlik azt. Ha az eladásra szánt földterületeken már mezőgazdasági beruházásokat (fák, szőlő, komló és öntözőrendszer) folytattak, akkor elsőbbséget élveznek a földek megvásárlásakor a beruházások tulajdonosai;

c) III. rangú elővásárlók: az eladásra szánt földterülettel szomszédos mezőgazdasági területek tulajdonosai és / vagy bérlői;

d) IV. rangú elővásárlók: fiatal gazdák;

e) V. rangú elővásárlók: a Gheorghe Ionescu-Șișești Agrár- és Erdészeti Tudományos Akadémia, valamint a mezőgazdaság, az erdészet és az élelmiszeripar területén működő kutatás-fejlesztési egységek, amelyeket a 45/2009 Törvény határoz meg a Gheorghe Ionescu-Șișești Agrár- és Erdészeti Tudományos Akadémia szervezetéről és működéséről, valamint a mezőgazdaság, erdészet és élelmiszeripar kutatási és fejlesztési rendszeréről, későbbi módosításokkal és kiegészítésekkel, valamint a mezőgazdasági oktatással az intézmények a beépített területen kívüli, a mezőgazdasági kutatáshoz feltétlenül szükséges rendeltetési hellyel rendelkező mezőgazdasági földterületek megvásárlása céljából, a tulajdonukban lévő telkek közelében;

f) VI. rangú elővásárlók: a helyi közigazgatási-területi egységekben (Várfalva községben) vagy a szomszédos közigazgatási-területi egységekben (szomszédos községekben), földterülettel/lakhellyel rendelkező magánszemélyek;

g) VII. rangú elővásárlók: az Állami Területi Ügynökségen keresztül a Román Állam;

A kihirdetést követő 45 napon belül, az elővásárlásra jogosult személyek írásban jelezhetik vásárlási szándékukat a polgármesteri hivatalban, ahol benyújtják a törvény által meghatározott okiratokból álló iratcsomót.

Ha több azonos rangú elővásárló írásban fejezi ki vásárlási szándékát, és azonos ár és azonos feltételek mellett egyetlen magasabb rangú elővásárló sem jelentkezett, a Polgári Törvénykönyv (Codul Civil) szabályai alapján döntenek.

Ha egy alacsonyabb rangú elővásárló magasabb árat kínál az eladási ajánlatban szereplő vagy a magasabb rangú elővásárló által felajánlott árnál, az eladónak lehetősége van az új árral folytatni az eljárást úgy, hogy regisztrálja az új eladási árajánlatot. Ezzel a lehetőséggel az eladó csak egyszer élhet az előírt 45 munkanapot követő 10 napon belül.

Az eladási ajánlat elfogadásáról szóló közleményt, a nyilvántartásba vételtől számított 3 munkanapon belül, a polgármesteri hivatal kötelessége elküldeni az elővásárlók adatait a központi struktúrának, illetve adott esetben a területi struktúráknak, ahol ellenőrzik a jogi feltételek betartását.

Amennyiben a 45 munkanapon belül a polgármesteri hivatal megállapítja, hogy elővásárlási jogával egyik jogosult sem él, akkor érvénybe lépnek a magán/jogi személyek közötti közvetlen értékesítésre vonatkozó rendelkezések (bárki megveheti a területet). Az adásvétel lebonyolításakor csak az eredeti árajánlat és a már bejelentett feltételek maradhatnak érvényben (az eladó nem adhatja olcsóbban), ellenkező esetben az eljárás elveszti érvényességét.

A közjegyzőnél lebonyolítható, hiteles adásvételi szerződés megkötéséhez, valamint az adásvételi szerződést helyettesítő bírósági végzés kihirdetéséhez szükséges egy végső véleményezés (aviz final), amit 30 hektáron belüli terület esetén a polgármesteri hivatal adhat ki, 30 hektárt meghaladó földterület esetén a központi területi egység.

Az újonnan megvásárolt mezőgazdasági külterületet a megvétel időpontjától, a tulajdonos kötelező módon mezőgazdasági tevékenységek végzésére használhatja, ha a földterületen mezőgazdasági beruházások vannak folyamatban (fák, szőlő, komló és kizárólag magánöntözés) köteles megőrizni az adott beruházás mezőgazdasági rendeltetését.

Ha a mezőgazdasági külterületeket, a tulajdonosok a vásárlástól számított nyolc éven belül eladják, 80% -os adót kell fizessenek az eladási ár és a vételár közötti különbözet összegére, amit az érvényben lévő közjegyzői rács szerint számolnak ki.

Abszolút érvénytelenséggel sújtják azokat a külterületen található mezőgazdasági területeket érintő adásvételi tranzakciókat, amelyek lebonyolításakor figyelmen kívül hagyják az elővásárlási jogokat és elmulasztják a véleményezések (aviz) megszerzését.

Az alábbiakat tekintik szabálysértéseknek:

a) a Kulturális Minisztérium külön engedélye nélkül adnak el olyan külterületet, ahol régészeti leltőhelyek vannak, ahol fontos régészeti örökséggel rendelkező vagy kiemelt régészeti potenciállal rendelkező zónákat hoztak létre.

b) a Honvédelmi Minisztérium külön jóváhagyása nélkül történt adásvétel esetén, azokban az esetekben, amikor hiteles telekkönyvi kivonatot igénylésekor ez a kitétel az adott mezőgazdasági külterület telekkönyvében szerepel.

c) mezőgazdasági külterületet úgy értékesítenek, hogy nem kéri a központi szerkezet, illetve adott esetben a Földművelésügyi és Vidékfejlesztési Minisztérium területi struktúrájának jóváhagyását.

d) megsértik az elővásárlási jogot.

e) ha a polgármesteri hivatalok nem teljesítik a dokumentumok közzétételére/továbbítására vonatkozó kötelezettségeket.

A szabálysértéseket 100 000 lejtől 200 000 lejig terjedő pénzbírsággal büntetik.

(A leírás az érvényben lévő jogszabályok alapján készült. A 311/94/M.12/3.525/2020 számú határozat teljes szövege megtalálható a polgármesteri hivatal honlapján: Primaria Comunei Moldovenesti/primarie/legislatie szektorban.)

Kártérítés igénylése vadkár esetén

Június folyamán községünk településein medve jelenlétét észlelték, amire 2017 óta nem volt példa. Medvekárokat jelentettek Hidasról, Várfalváról, Bágyonból és Kercsedről. Személy elleni támadás nem történt, viszont medve tett kárt haszonállatokban, méhkaptárakat dúlt szét, temetőn sírköveket rongált. A vadállatok okozta károk megtérítését két törvény szabályozza: a 2006-ból származó

407-es vadászati és vadállomány-védelmi törvény, valamint 1679-es számú miniszteri rendelet 2008-ból. Ezek értelmében a károsultak kártérítésért folyamodhatnak a következő esetekben:

a. mezőgazdasági károk esetén, melyek érintik a mezőgazdasági növényeket, dísnövényeket, vetéseket, üvegházakban és fóliaházban termesztett zöldségeket, gyümölcsösöket, szőlőültetvényeket, legelőket, réteket, kaszálókat.

b. olyan erdőt ért károsodások esetében, amelyek a hatályban lévő előírások szerint súlyos és nagyon súlyos kategóriába sorolhatóak.

c. haszonállatok betegségét vagy pusztulását okozó támadás esetén.



Foto: <https://turdanews.net/ursul-a-dat-atacul-la-ostupina-din-satul-pietroasa/>

A kárbejelentést követően, a vadkárok megállapításával és felmérésével egy szakmai bizottság foglalkozik, melynek tagja a helyi önkormányzat, a környezetvédelmi igazgatóság és az erdészeti őrség egy-egy munkatársa. Az illetékes vadásztársulat is képviseltetheti magát, de a bizottság nélküle is eljárhat ezekben az ügyekben.

A károsultak amikor kártérítésért folyamodnak, fontos, hogy az okozott kár felfedezését követő **24 órán belül** jelentsék a helyi önkormányzatnál, írásban kérve a kárfelmérést. A polgármester, a kérés iktatását követő 24 órán belül összehívja a különleges bizottságot, amelynek 48 óra áll a rendelkezésére kivizsgálni és felmérni az okozott károkat. Az okozott károk mellett figyelembe veszik azt is, hogy a tulajdonosok eleget tettek-e a törvényes kötelezettségeiknek.

Mezőgazdasági területet ért kár esetén a következő szempontokat veszik figyelembe:

- a mezőgazdasági terület az előírásoknak megfelelően legyen bejegyezve, az érintett terület

legyen a gazda tulajdona, vagy rendelkezzen érvényben lévő bérleti szerződéssel

-ha vadállat jelenlétét észlelték az adott mezőgazdasági/erdészeti területen, biztosítva legyen ennek megfelelő védelme

-törvényes előírásoknak megfelelő riasztó eszközök kihelyezése

Haszonállatokat érintő kár esetén a következő feltételek meglétére figyelnek:

-haszonállatok esetében a törvényes előírásoknak megfelelően nyilvántartott állatok után kérhető kártérítés (mezőgazdasági nyilvántartásban szereplő és a helyi állatorvosi rendelőben bejegyzett állatok)

-legeltetéskor vagy bármilyen állatokkal elvégzendő munka esetén biztosítva legyen azok őrzése

-legeltetésre csak az előírásoknak megfelelő mezőgazdasági területet használják

-éjszaka az állatok megfelelően védett szálláson legyenek őrizve

-az állatok legelőre történő terelése kifejezetten erre a célra kijelölt útvonalon történjen, amelyet a helyi környezetvédelmi igazgatósággal és az erdészeti őrséggel történő közös egyeztetés alapján jelölnek ki.

A vadkárok megtérítését szabályozó 1679/2008 törvény teljes szövegét megtalálják a polgármesteri hivatal honlapján: Primăria Comunei Moldovenești/Primăria/Legislație

Ha medve jelenlétét észlelik környezetükben, kérjük a lakosságot, hogy maradéktalanul jelezzék azt az 112 gyorssegélyhívó számon és értesítsék a polgármesteri hivatalt a 0364801900 telefonszámon.

Kutyák ingyenes ivartalanítása

Várfalva Község Polgármesteri Hivatalának támogatásával díjmentes ivartalanítási kampányt szervez a községben a Cremvet állatorvosi rendelő. A kutyatulajdonosokat várják a következő foci pályára 2021 szeptemberében a következő napokon: 4-5, 18-19 és 25-26. Időpontot a 0742088328-as telefonszámon lehet kérni, ami augusztus 18.08.-20.08.2021. és 31.08.-15.09.2021. időszakban lesz elérhető. A kampány kifejezetten a községben élő kutyatulajdonosoknak szól!

A kutyapopuláció „mederben tartásához” és

a nem kívánt szaporulat megelőzéséhez jelenleg az állatok ivartalanítása az egyetlen humánus és megbízható eszköz. Ezért nyomatékosan kérjük a község lakóit, hogy támogassák ezt a kezdeményezést. Ha ivartalaníttatják házi kedvenceiket, hozzájárulnak ahhoz, hogy kevesebb kóborkutya kószáljon a község településeinek utcáin.



Foto: <https://alba24.ro/>

Ugyanakkor emlékeztetjük önöket arra, hogy a 258 /2013.09.26. törvény értelmében a keverék kutyák ivartalanítása kötelező, a jogszabály előírásainak be nem tartása pedig bírsággal sújtható, amely értéke 5000-tól 10 000 lejig terjedő összeg lehet.

Megváltozik a szemetgazdálkodás rendszere

Az „Egységes hulladékkezelési rendszer Kolozs megyében” megyei projektnek megfelelően a községben új hulladék gazdálkodási vállalat foglalkozik a háztartási szemet és az újrahasznosítható hulladék gyűjtésével és elszállításával.

A SC SUPERCOM SA. vállalat a megszokotthoz hasonlóan rendszeresen elviszi a szemetet, a lakosság egy részével megkötötték a szerződéseket, kiosztották a szemetgyűjtő konténereket és a lehető legrövidebb időn belül pótolják ott, ahol ez még nem történt meg. Ahhoz, hogy a szemétszállítás rendszere végső formát kapjon, időre van szükség, ezért kérik a lakosság türelmét. Bármilyen kérdésük van, forduljanak bizalommal a hulladékgazdálkodási vállalat munkatársaihoz a 0752/198902-es telefonszámon, vagy elektronikus levélben az alina.mor



Községszinten (Bágyonban, Kövenden, Aranyosrákoson, Várfalván), Szeptembertől decemberrig a következő program szerint szállítják el a szemetet:

HÁZTARTÁSI SZEMÉT- FEKETE KONTÉNER

→ HETENTE- KEDDEN

MŰANYAG/FÉM HULLADÉK-SÁRGA FEDELŰ KONTÉNER

→ MINDEN HÓNAP 2. HETÉN -SZERDÁN

PAPÍR/KARTON HULLADÉK- KÉK FEDELŰ KONTÉNER

→ MINDEN HÓNAP UTOLSÓ HETÉN- SZERDÁN

ÜVEG-ZÖLD SZEMETESZSÁK

→ MINDEN HÓNAP ELSŐ HETÉN -PÉNTEKEN

2019. július 1-től kötelező a szemet szelektív gyűjtése, a következő szabályokat kell alkalmazni:



VEGYES/HÁZTARTÁSI SZEMÉTTET- FEKETE TETEJŰ KONTÉNERBE KELL GYŰJTENI.

Az a hulladéktípus kerülhet ide, amelynek újrahasznosítása nem lehetséges: ételmaradék (hús, tejtermékek, növényi hulladék, tojáshéj) egyhasználatú pelenka, intimbetét, cigarettacsikk, porcelán és kerámia töredék, nagyon piszkos egyhasználatú evőeszközök és edények, stb.



MŰANYAGOT/FÉMET - SÁRGA FEDELŰ KONTÉNERBE KELL GYŰJTENI.

Ide szedjük a műanyag flakonokat (PET), üdítőitalok és tejtermékek csomagolására használt dobozokat, fém sörösdobozokat, konzerves dobozokat, fém kupakokat.



PAPÍRT/KARTONT - KÉK FEDELŰ KONTÉNERBE KELL GYŰJTENI.

Ide kerülnek az újságok, könyvek és füzetek, kartondobozok, papírból készült tojástartók.

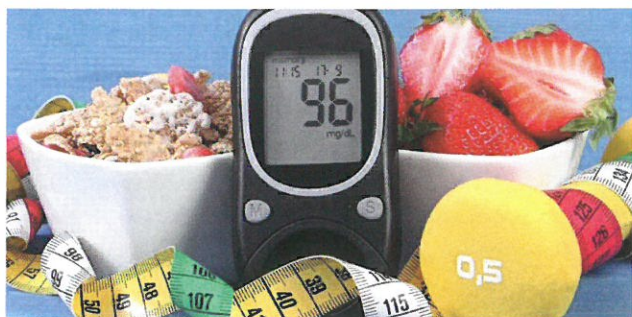


Üvegeket a zöld zsákba kell összeszedni. Ide tehetik a befőttes üvegeket, vagy bármilyen üvegből készült tárolót.

A cukorbetegségről

A cukorbetegség az egyik legelterjedtebb krónikus, nem fertőző, endokrinológiai betegség, az anyagcsere, kifejezetten szénhidrát anyagcsere zavarát jelenti, amely szövődményeként károsul a szem, vese, ideg- és érrendszer is. Akkor lép fel, amikor a szervezet nem termel inzulint, vagy ha igen, az képtelen kifejteni hatását, mivel a sejtek érzéketlenek vele szemben. Előfordulását tekintve civilizációs betegségként tartják számon (Civilizációs betegségeknek hívjuk azokat a kórokat, amelyek a társadalmak fejlődésével, a környezet szennyeződésével,

sének növekedésével, az életmód és a szociális viszonyok változásával jönnek létre).



A cukorbetegség okai:

A cukorbetegség okai csak részben tisztázottak. Ismert tény, hogy mindkét típusú cukorbetegség (1-es típusú és 2-es típusú) előfordulása bizonyos mértékig örökletes, genetikai tényezőkhez kapcsolódik, ugyanakkor kialakulásukban fontos szerepe van a környezeti tényezőknek is. Mivel a genetikai tényezőkre nincs hatásunk, azokról a környezeti tényezőkről esik szó a következőkben, amelyek befolyásolhatóak.

A 2-es típusú cukorbetegség kialakulásában a legfontosabb módosítható tényezők a következők:

- egyik leggyakoribb oka a helytelen életmód, a túlsúly, a nem megfelelő táplálkozás és a mozgáshiány/ülő életmód
- stressz hatására idő előtt megjelenhet a cukorbetegség
- mértéktelen evés, cukros, cukrot tartalmazó ételek túlfogyasztása

Cukorbetegség tünetei betegenként változóak. Egyik jellemző tünete a vércukor szint (hiperglicémia) megemelkedése, ami vizeletürítés során távozhat a szervezetből. Figyelmeztető jele lehet a fokozott vízfogyasztás mellett jelentkező túlzott szomjúság érzése, sok vizelet, megnövekedett táplálékbevitel ellenére nagyfokú éhségérzet és indokolatlan súlycsökkenés észlelése.

Azoknál a betegeknél, akik hosszú időn keresztül mellőzik a betegség jeleit, így nem diagnosztizálják azt időben, megtörténik, hogy az első komoly tünet diabéteszes kómaként jelentkezik.

Elsősorban gyermekeknél és fiatal felnőtteknél diagnosztizálnak **1-es típusú cukorbetegséget**, de alapvetően kialakulása nem életkorhoz kötött. Hirtelen és brutálisan kezdődhet. Tünetei: szomjúság, túlzott vizeletürítés, étváagnövekedés és súlycsökkenés, ketoacidózis kóma- az egyáltalán

nem, illetve rosszul kezelt cukorbetegség (abszolút inzulinhiány) szövődményeként, mely súlyosabb esetben halállal végződhet. Mivel az 1-es típusú cukorbetegségben gyorsan és végleg elpusztulnak az inzulintermelő sejtek, a betegség gyorsan kialakul és csak inzulinnal kezelhető. A betegek testtömegét befolyásolja a tünetek megjelenése és a kezelés megkezdése közötti idő.

A 2-es típusú cukorbetegség általában a 30. életév után, fokozatosan alakul ki az arra genetikailag hajlamos és nem megfelelő életmódot folytató egyéneknél. Általában a túlsúllyal élő páciensek nagyobb valószínűséggel lesznek cukorbeteg, mivel az ő szervezetükben nagyobb mennyiségben halmozódtak fel zsigeri zsírok (szervek között lerakódott zsír) mint az egészségesekben. A túlsúlyos betegek esetében a cukorbetegség kialakulása egy hosszú folyamat. A páciens életmódváltással, egészséges étrend bevezetésével, gyógyszeres terápia alkalmazásával sikeresen kontrolálhatja testtömegét, így elkerülheti az inzulinterápia alkalmazását.

Az orvosi útmutatás megszegésével, helytelen életmód következményeként számolni kell a cukorbetegség rendkívül sokféle szövődményének megjelenésével. A cukorbetegség megjelenésétől számított 15-20 év után lehet várni a szövődmények kialakulására.

Egyes betegek viszonylag korán találkoznak ezekkel a szövődményekkel, legtöbb páciens esetében úgynevezett hosszú távú szövődmények lépnek fel, míg másoknál nem alakulnak ki.

A cukorbetegség drámaian növeli a különböző **kardiovaszkuláris betegségek** kockázatát, ideértve a koszorúér-betegséget, a szívinfarktust, a stroke-ot, az artériák szűkületét (atherosclerosis) és a magas vérnyomást.

A diabéteszes retinopátia (a cukorbetegség károsítja a retina kisereit) a páciensek 85% érinti, ami akár vaksághoz vezethet. A cukorbetegség fokozza számos más szembetegség, pl. a szürke- és a zöldhályog kialakulásának kockázatát is.

A vesekárosodás (nefropátia) a cukorbetegség 35% -át érinti. A vesék több millió pici erezet tartalmaznak, amin keresztül a vérben felhalmozódott salakanyagok átszűrődnek a vizeletbe. Az elhanyagolt cukorbetegség károsítja ezt a finom szűrő-rendszert. Súlyos károsodás esetén veseelégtelenség alakulhat ki, melynek végő stádiumában a beteg művesekezésre (dialízis) szorul. Egészséges, ide-

gen vese beültetése (vesetranszplantáció) megoldást jelenthet.

Cukorbetegség körében gyakran előforduló kellemetlen, egyre fokozódó fájdalmat okozó szövődmény a **lábön kialakuló fekély**. Megjelenésének a hátterében a fekély kialakulásának helyén jelentkező ismétlődő nyomás, a diabéteszes láb érzéskiesése, a bőr romlott keringése áll. A kellemetlen panaszok ráadásul jelentős fertőzés veszélyt is magukban rejtnek, ezért már néhány apró folt lábon való megjelenése után is szakorvoshoz kell fordulni, hogy az apró foltokból a későbbiekben se alakuljon ki fekély, amely végső esetben, az esetek 85%-ban a láb amputációjával végződik.

A cukorbetegség érzékenyebbé tesz a különböző fertőzésekkel szemben, ideértve a bakteriális, gombás fertőzéseket is. Az egészséges embereknél előforduló, sokkal súlyosabb formában nyilvánul meg, úgy a bőr-, mint a vizelet-, légzőszervek fertőzése.

A rövid távú (hipoglikémia - alacsony vércukorszint) és hosszú távú szövődmények (szív és érrendszeri, vese, szem betegségek, neuropátia) megelőzéséhez a cukorbetegeknek törekedni kell arra, hogy vércukorszintjük a lehető legközelebb legyen a normál értékhez (60 és 110 mg / dl között). A kezelés betartása a páciens felelőssége, ezért fontos pontosan alkalmazni a gyógyszeres kezelést és rendszeresen el kell végezni az orvosi ellenőrzéseket.

A cukorbetegség egészségének fenntartásához fontos az étrend megfelelő megválasztása, bár nem kell kiiktatni teljesen egy ételmiszert sem, a páciens csak mértékkel ehet. Egyes ételek megfelelőek a cukorbetegség gondozásában, míg mások kevésbé, ez utóbbiakat ritkán és kis mennyiségben ajánlott fogyasztani. Az étrendnek a lehető legközelebb kell állnia a kiegyensúlyozott és egészséges táplálkozáshoz.

Ételeket, melyeket kerülni kell:

- a liszt, fehér kenyér, rizs és laskafélék, mivel feldolgozott élelmiszerek, magass a szénhidráttartalmuk,

- cukor és olyan termékek, amelyek sok cukrot tartalmaznak, kekszek, csokoládék, cukrászsütemények, cukorkák, halva, fagylalt, méz,

- kereskedelembe kapható üdítőitalok, a kávé és teát üresen, csak cukor nélkül, szeszes italokat csak ritkán és kis mennyiségben fogyaszthatóak.

- péksütemények, perec, lepény, töltött vajasztás, sós sütemények, nápolyi szelet,

- a magas állati fehérjét tartalmazó ételeket valamint a magas zsírtartalmú ételeket: zsíros húsok, kolbász, magas zsírtartalmú tejtermékek, sült ételek, burgonyaszirom (chips), pattogatott kukorica,

- paszuly, borsó, lencse, gomba, cékla, krumpli,
- szőlő, mazsola, füge, gesztenye, görögdinnye, aszalt gyümölcsök,

- sós ételeket kerülni kell, vagy csak kis mennyiségben fogyasztani. A só megnöveli a vérnyomást melynek következtében a cukorbetegéknél megemelkedik a szívroham, agyvérzés vagy vesebetegség kockázata

Ajánlott ételek:

- teljes értékű gabonafélék: barnarizs, zabpehely, köles,

- sovány, 1%-os tej és joghurt, csökkentett zsírtartalmú tehéntúró és tejföl

- Lazac, tonhal vagy makréla. A zsírosabb halhúsok egyensúlyba tartják a vércukorszintet és a vérzsírszintet, mivel tartalmaznak omega-3 zsírsavakat csökkentik szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát

- A zöldségek fogyasztása ajánlott. Alacsony a zsírtartalmuk és kalóriaszegények ezért nagyon jól tesznek a cukorbetegnek. A bennük található rost lassítja a glükóz felszabadulását a véráramba, megakadályozva a vércukorszint gyors emelkedését és csökkenését. Mint ilyen, javasolt a spenót, káposzta, karalábé, brokkoli fogyasztása, mivel alacsony a szénhidrát tartalmuk, nagyon táplálóak és tartalmaznak A, B2, B6, C, E és K vitaminokat. Az A vitamin jól tesz a látásnak és a bőrnek, a spenót gazdag ásványokban.

- a zabpehely egészséges választás a cukorbeteg számára, vízdékony rostokat tartalmaz. Ezek a rostok lehetővé teszik, hogy a glükóz csak lassan jusson a véráramba. csökken az inzulinszükséglet és a vér koleszterinszintje.

- Cukorbeteg számára leginkább ajánlott a C -vitaminban és vízdékony rostokban gazdag gyümölcsök, amelyek hatékonyak a cukorbetegséggel vívott harcban. Ilyen a narancs, grapefruit, citrom.

- minél több csonthéjas gyümölcs - dió, mogyoró, mandula - rendszeres fogyasztása, segítenek egyensúlyban tartani a vércukorszintet

Dr. Ofelia Martinov, házi orvos