

ÉLETVESZÉLYT IS OKOZHAT A MÉRTÉKTELEN MÉREGTELENÍTÉS

Répalé, tea és víz – napokig

Kómában fekszik Bujtor István, aki állítólag egy hosszú lébőjtúra miatt került ilyen állapotba. A szakemberek véleménye megoszlik arról, mennyire hasznos, illetve veszélyes a manapság egyre divatosabb lébőjtúra.

SZEGED MUNKATÁRSUNKTÓL

Két hete mesterséges kómában fekszik a veszprémi kórházban Bujtor István – a hírek szerint egy túlzott ideig tartó méregtelenítő lébőjtúra miatt. A 67 éves ismert színésznek augusztus elején állítólag

összeomlott a keringése, és újra is kellett éleszteni. Állapotáról azóta is ellentmondásos információk keringenek.

– Az úgynevezett lébőjtúra, amelyben az ember napokig nem eszik szilárd táplálékot, nem egy szakmai alapokon álló diéta – állítja Lőrinczné Losoncz Tímea szegedi dietetikus, akit a manapság divatos, heti 4-5 kilós tartós fogyással kecsegtető kúra kockázatáról kérdeztünk. A szakember szerint csakis az egyéni türelőképességen és a szervezet aktuális állapotán múlik, milyen hatásai és veszélyei vannak. Szükségünk van

fehérjére, zsírra és szénhidrátra is – hangsúlyozta –, és ha ezeket ilyen drasztikus módon csökkentik, az teljesen felboríthatja a szervezet anyagcsere-folyamatát. A dietetikuskok méregtelenítésre inkább havi egy-két

zöldség- vagy gyümölcsnap beiktatását javasolják.

Kovács Éva, a SZOTE Fitness vezetőedzője szerint viszont ha betartják a szabályait, nagyon pozitív hatásai lehetnek a lébőjtúrának, amit minimum 4,

maximum 10 napig lehet végezni – egészséges embereknek.

– A lébőjt célja a kötőszövetben, a belekben felhalmozott salak- és mérgeanyagok, kórokozók, elhalt sejtmaradványok, orvosságok maradványainak a kitarítása, de ilyenkor bomlanak le a zsírszövetek és az érfalak lerakódásai is. Nagyon fontos a kúra alatt a mozgás. Figyelni kell a vitaminok és ásványi anyagok megfelelő pótlására, és arra is, hogy napi 4-6 liter folyadékot igyunk. A tréner közel 10 éve tart lébőjtúratáborokat, eddig sosem történt olyasmi, mint Bujtor Istvánnal.

A böjt menete. A lébőjt előtt ráhangoló nap(ka)t szokás tartani, sok folyadék és kevés szilárd étel fogyasztásával. A kúra alatt viszont csak zöldség- vagy gyümölcslevet, vizet lehet inni – 3 óránként –, amit kötelező kiegészíteni az egyes szervek méregtelenítését segítő gyógyteákkal. Kovács Éva szerint mindezt érdemes az otthonunktól távol tenni, ahol lelkileg is ráhangolódnunk a kúrára, és nem zökkent ki belőle egy stresszhelyzet. A kúra végén ismét darabos táplálékkal – gyümölccsel vagy joghurttal és darabos zöldséglevessel – törjük meg a böjtöt.

INTERNETEN A VÁROSI ADÓK

Három tévé már online műsort is ad



A csongrádi tévé műsorai az interneten is elérhetőek. FOTÓK: TÉSİK ATTILA

Fontosnak tartják a megyében működő helyi televíziók, hogy internetes oldalukon is elérhetővé tegyék műsorait. A gyakorlat azonban eltérő: a szegedi városi tévé, a szentesi Civil tévé és a makói tévé adása online is nézhető, míg a többiek egyes műsorai archívumból tekinthetők meg.

CSONGRÁD MEGYE KOROM ANDRÁS

Szemmel láthatóan fontosnak tartják a megyében működő helyi televíziók, hogy adásaik vagy egyes műsorai az inter-



Munkában az operátor. A vásárhelyi tévé adása még csak sugárzásra készül.

neten is nézhető legyenek. A Szegedi Városi Televízió műsora 2005 júliusától online nézhető, azaz aki ellátogat weboldaljukra, az éppen sugárzott műsort láthatja. Ugyancsak élő műsorral van jelen a Makói Városi Televízió a neten, illetve a szentesi Civil tévé.

az egyes műsorok utolsó három adása látható, míg a Csongrád Televízió híradóit a kíváncsiak akár 2008 januárjához visszakereshetik, és a tévé más műsoraiból is bőven lehet szemezgetni. Donka Ferenc, a tévé vezetője elmondta: másfél éve minden egyes híradót feltöltenek weblapjukra, és egyéb műsorait is elérhetővé teszik, hogy aki esetleg lemaradt valamelyikről, itt megte-

„Fontosnak tartják a megyében működő helyi televíziók, hogy adásaik vagy egyes műsorai az interneten is nézhetőek legyenek.”

kinthesse. Adataik szerint a világ 38 országából nézték már meg műsorait. A 2007. szeptember 1. óta működő szegvári Kurca tévé műsorai közül az Agrárpercek című mezőgazdasági műsor adásai láthatók a világhálón. Mint azt Gémes László polgármestertől, a tévét működtető egyesület vezetőjétől megtudtuk: terveik közt szerepel az online közvetítés feltételeinek megteremtése.

Szintén fejleszteni akarja weboldalát a Vásárhelyi Városi Televízió, amely az utóbbi időben eddigi megjelenésén is jelentősen változtatott. Honlapjukon jelenleg csak két videó található: Lázár János polgármester parlamenti felszólalása, illetve az Algyő-HFC futballmérkőzés összefoglalója. Illés Béla, a tévé vezetője elmondta: tervezik a videotartalom bővítését, így a különféle műsorok 5-10 perces, érdekesebb részletei kerülnének fel a tévé honlapjára.

ALDI tájékoztató csütörtöktől 08.13.
Dissimio Női pizsama szett, 3 részes* 2 499 Ft
Dissimio Női szatén melltartó* 4 499 Ft
Dissimio Női szatén alsó* 1 499 Ft
Férfi ing „nagy méret”* 2 999 Ft
Férfi nadrág „nagy méret”* 3 999 Ft
MAYO Pamut pelenka, 10 darab* 1 999 Ft
impidimpi Baby-body hosszú ujjú, duopack* 1 199 Ft
eásyhome Tárolószák, duopack* 899 Ft
eásyhome Ruhaszák, duopack* 899 Ft
KIVÁLÓAN ALKALMAS SOKFÉLŰ SZABADIDŐS TEGÉNYHEZ 6 999 Ft
crane Női vagy férfi softshell szabadidőcipő* 6 999 Ft
Postaláda újságos rekesz* 8 999 Ft
Macskaalom* 1 999 Ft
www.aldi-hungary.hu

53x
Alja • Baja • Balatonlelle • Bonyhád • Budakeszi • Budaörs • Budapest, X. ker. • Budapest, XVI. ker. • Cegléd • Dabas • Debrecen 2x
Dunaföldvár • Dunaharaszti • Dunaujváros • Esztergom • Érd • Fót • Gárdony • Gyula • Hajdúszoboszló • Halásztelek • Hatvan • Hódmezővásárhely • Jászberény • Kalocsa • Karcag • Kaszincbarcika • Keszthely
Kiskunhalas • Kivárda • Miskolc • Mohács • Mosonmagyaróvár • Nyíregyháza 3x • Paks • Pápa • Pécs • Piliscsaba • Siktós • Siófok
Szeged • Szentos • Szekesfehervar • Szombathely 2x • Törökbalint • Veszprém 2x • Zalaegerszeg
Nyitva tartás: Hétfő – Vasárnap 7⁰⁰ – 20⁰⁰
Nyári nyitva tartás: 06.01-től – 08.31-ig
Balatonlelle, Gárdony, Keszthely, Siófok
Hétfő – Vasárnap 7⁰⁰ – 21⁰⁰