



# Mert „az Élet él és élni akar” (34. rész)

*Előző sorozatunkban a jövő tudományáról esett szó. Bebizonyítottuk, hogy a legtöbb gondunk és betegségünk kórokozója a tudomány által szaporított, a médiában terjesztett, hibás tudás. A hibás tudások legkártékonyabbja, hogy küzdünk betegségeink ellen, mindenáron győzzük le a kórt... A betegség a legjobb barátunk. Az Élet maga a változás, a betegség a Változásban segít bennünket. Ha megértjük üzenetétét, százszor szebben, ezerszer erősebben élhetjük tovább életünket! Miben segít, miben gátol, milyen cél felé vezet? Miben kell változnunk a test, a lélek és a szellem szintjén? Új sorozatunkban ezekre a kérdésekre keressük együtt a választ, és aki keres - talál! (GG)*

## **Az elhízásról, zsírokról, koleszterinről**



*Az elhízást tekinthetjük társadalmi eredetű betegségnek is, de amíg a társadalom nem lesz egészséges, addig az egyéneket kell gyógyítani.*

*Kedves ismeretlen ismerősök, kedves olvasók! Kedves kövérek és kedves jó súlyban lévők!*

2006 végén 113 kiló volt a súlyom, a sír-gödörből kimászni vágyva belevágtam a diétába, az egészséges életmódba, a tornába, a gyaloglásba. Abbahagytam minden gyógyszer szedését.

Fél év alatt, ahogyan azt már korábban megírtam, 97 kiló lett a súlyom. Később lement egészen 95-ig, de így viszszagondolva valahogy nem volt az se jó. Sokáig kínoztak az extrák, idegesebb voltam. 2012 közepére visszament a súlyom 109 kilóra, most, 2014-ben is e körül ingadozik. Vége van a vad, önsanyargató diétának, tornának. A rendszeres gyaloglás megmaradt, de csak ha Magyarországon vagyok. Az ötperces szinkrogimnasztikát minden nap megcsinálom. Na, most akkor ki tud valami okosat nekem mondani erről? Mi a jó nekem?

Keresgéltem az interneten szakértőket. Egyre inkább úgy tűnik, hogy - tisztelet a kivételnek - szakértelmük köszönő viszonyban sincs a valósággal. Aki vízzel kapcsolatos dolgokat árusít, az mindenért, még a magas koleszterinszintért is a kiszáradást okolja, egy iráni orvosra hivatkozva. És amikor magyarhonban mínusz tíz fok van kint az utcán, a hidegtől összehúzódnak a pórusaink, akkor is vedeljük a vizet? Ez a Kárpát-medence, nem pedig Perzsia! Aki lúgosító „zöldvért” árusít, az mindenért a savasodást okolja, miközben a szervezetünkben nincs is sav/lúg érzékelő. Nem tudjuk az őről eldönteni, hogy mi a savas és mi a lúgos. Nemrégiben döbbsentem rá, hogy százezrek lájkolják a közösségi hálózatokon a különböző önsanyargató tisztító kúrákat. Például 10 deka keserűsót, azaz magnézium szulfátot beszedni vízben oldva pár óra alatt, az nem filantrópra jellemző magatartás. Utána még ráinni egy csomó olajos grépfrút levet, hogy teljes legyen a szemfényvesztés. Csak azt csodálom, hogy egy kis kávézaccos beöntést miért nem tettek a végére.

Orvos ismerősömnek elmeséltem ezt külföldön. Azt kérdezte ironikusan, miért nem vesznek be egy kis ciánkálit is két adag keserűső között. Megdöbbsent a civilizált világ sötéttségén. A fejeken kellene kezdeni a tisztítást. Miért nem akarnak a magyarok boldogan élni, mint ahogyan a népmesék végén olvashatjuk: „boldogan éltek, amíg meg nem haltak”? Ez az igazi nagy kérdés, erre azonban én egymagam nem tudok válaszolni. Akkor mégis mi az, amivel segíteni tudnék a magyar honfitársaimnak, az olvasóknak, ha igénylik?



### *Az elhízás egyik ellenszere a csicsóka.*

Veszem a bátorságot és nekirugaszkodom a címbeli, igen fontos, de elcsépelelt kérdéseknek. Nem győzöm ismételni, hogy minden betegség gyógyítása az emésztőrendszer gyógyításával kezdődik. Az elhízást tekinthetjük társadalmi eredetű betegségnek is, de amíg a társadalom nem lesz egészséges, addig az egyéneket kell gyógyítani. A legáltalánosabb megközelítés a vastagbél mikroflórájának visszaállítása, karbantartása. Ezzel nem árthatunk! Én gyógyszerellenes vagyok, de azért a mosdóvízzel együtt ne öntsük ki a gyereket is a lavorból. Városi, gyomorilag elkényeztetett gyerek voltam. Ma is városi ember vagyok. Azelőtt, ha külföldre utaztam, nagyon könnyen összejött egy hasmenés még a legtisztább, legfejlettebb országokban is. 2007 óta rendszeresen szedek probiotikus kapszulákat. Ha itthon vagyok, kevesebbet, ha külföldre megyek, többet. Minden második héten külföldre megyek, mert ilyen a munkám. Más a víz, mások az ételek.

Mindenki tudja, hogy „immunrendszerünk 70%-a a vastagbélben van”. De azt kevesen tudják, hogy a jó közérzethez, a jó emésztéshez szükséges egyik legfontosabb neurohormon, a szerotonin 70%-a szintén a vastagbélben termelődik. Szóval megéri karbantartani a vastagbélben élő baktériumtenyészetet. Jobb lesz a hanglekulatunk is! A probiotikus kapszulákban különböző baktériumok vannak és némi

„baktériumtáp” az első időre. Ha tudjuk, hogy mivel is lehet táplálni a „jó” baktériumokat, akkor sokat tehetünk az egészségünkért. Megjegyzem, hogy a baktériumok élettevékenysége gázok termelődésével is jár. Mindig a mértéktartáson van a hangsúly. Ha valami nagyon „gázos”, akkor az adottságainkhoz mérten ki kell igazítani az étrendünket, vagy többet kell mozognunk. Itt két „baktériumtáp” anyagot emelnék ki, mindkettő úgynevezett folyékony növényi rost. Az egyik „baktériumtáp” az inulin, ami a cikóriában és a csicsókában található. Az inulinok természetben előforduló poliszacharidok, melyek számos növényfajban megtalálhatóak. A növényekben energiatároló funkciója van és általában a gyökérben vagy a gumókban halmozódik fel. Azok a növények, amelyek inulint raktároznak, általában nem tartalmaznak keményítőt. A cikória gyökeréből készült pótkávé rendkívül egészséges. Lehet normál kávéval keverni. Mi olyan instant kávé vásárolunk, amiben 30% a kávé, 70% a cikória aránya. Ezt isszuk délután, este. Nagyon sok inulint tartalmaz a kevésbé ismert csicsóka. Aki teheti, fogyassza, már napi 5 deka friss csicsóka gumó elfogyasztása is sokat segít. Az inulint a szervezetünk nem tudja megemészteni, éppen ezért nem is hizlal. nem tudunk belőle kalóriát kinyerni. Kijelenthetjük, hogy az elhízás egyik ellenszere a csicsóka. A másik ilyen „baktériumtáp” a pektin. A pektin



*A cikória gyökérből készült pótkávé rendkívül egészséges.*

a lekvárgyártás egyik alapanyagaként ismert, vízmegkötő-zselésítő. Legnagyobb mennyiségben a citrusfélékben, az almában, a szilvában, a sárgarépában található. A pektin anyagok jótékony hatású, veszélytelen természetes méregtelenítők, melyek megkötik és kivonják a szervezetből a nehézfémeket, epesavakat (koleszterint), a radionuklidokat és más méreganyagokat. Ez egyfajta hetero-poliszacharid. Az ember számára a pektin nem tekinthető tápanyagforrásként, mert a vékonybélben szinte érintetlenül halad keresztül, nem emésztődik meg. Ezért nem hizlal. A vastagbélben található baktériumok számára viszont tápanyag-forrásként szolgál (rövid láncú zsírsavakra bontják le, melyek hosszú távon csökkentik a koleszterinszintet, mert gátolják a koleszterin felszívódását). Ha valakit részletesebben érdekel, utána olvashat a <http://www.pekto.hu/mi-is-az-a-pektin> linken. Napi 1 teáskanál pektin elfogyasztása meleg vízben feloldva, akár ízesítve, csak pozitív hatásokkal bír, mellékhatásai hosszú távon sincsenek. Mindenki a saját tapasztalata szerint döntheti el, hogy mennyi a jó mennyiség. Por formában vásárolható citruspektin, vagy almapektin, persze napi 4-5 szem alma elfogyasztása héjastól szintén jó. A héjban van a pektin. Ahogyan az apukám mondogatta jó 50 éve, „a héjában van a vitamin, azt is edd meg!” Hámozott almában alig van pektin. A pektinek egyik fontos fiziológiai hatása abban nyilvánul meg, hogy hatásukra megváltozik a gyomor- és bélrendszer tartalmának viszkozitá-

sa. A pektin lassítja a vele együtt elfogyasztott étel áthaladását az emésztőrendszeren keresztül. Ez pedig a tápanyagok maximális beépülésével csökkenti az étvágyat. Erős vízmegkötő tulajdonságuknak köszönhetően a pektinek megnövelik a folyadék mennyiségét a székletben, ami jó hatással van az ember általános közérzetére. Ugyanakkor, miután a pektinek átjutottak a vékonybélben, a vastagbélben baktériumokkal fermentálódnak rövid láncú zsírsavakká és ez megnöveli a széklet méretét és felgyorsítja annak átjutását a vastagbélben. Ezeket a tulajdonságokat a székrekedés és a hasmenés gyógyításában alkalmazzák. Egy másik gyógyító tulajdonsága a bevonó és védő hatása. Képes gélt alkotni a gyomor és nyálkahártya felszínén, ami pedig megvédi az agresszív tényezők irritáló hatásától.

Megfigyelések eredményei támasztják alá azokat a kísérleti eredményeket, amelyek szerint a pektinek képesek csökkenteni a vér koleszterin szintjét. Diabéteszben szenvedő betegeknél a pektinek csökkentik a vér glukóz tartalmának növekedési ütemét étkezés után, de ezzel egy időben nem változik a vérplazma inzulin koncentrációja. Egy városi ember számára - főleg, ha kevés zöldséget és gyümölcsöt eszik - ajánlatos a pektin, mint táplálék kiegészítő használata.

Tehát összefoglalva: probiotikumok plusz cikória, csicsóka (inulin), alma (pektin).

A helytelen táplálkozástól magas lehet a vérünkben a koleszterinszint, mondják. De azt nem mondják, hogy az étellekkel

bevitt koleszterin mennyiség és a szív-és érrendszeri betegségek között nincs összefüggés. Hogy pontosan mitől rakódik le az artéria falon a koleszterin, azt pontosan még nem tudni, de az már tudható, hogy az ételek ezt a folyamatot nem is gyorsítják, nem is lassítják. Annyi azonban ismert, hogy a csapvízben lévő klór és fluór, valamint a homogenizált tejben lévő xantin-oxidáz enzim gyorsítják a koleszterin lerakódását. Ha valaki azt szeretné mégis tudni, hogy milyen ételtől lehet magasabb a vérben a koleszterin szint: főleg a finomított keményítőktől, finomított cukroktól, kevésbé a sótól és a telítetlen zsírsavaktól. Itt kell említést tenni a koleszterin fobia veszélyeiről. A tojásra és a telített zsírsavakra igenis szükség van a hosszú, egészséges élethez, és ahhoz, hogy alacsony legyen a vérplazmában a koleszterin szint. A koleszterincsökkentő tabletták beavatkoznak a normális koleszterin anyagcserébe, ezáltal roncsolják a májat, és semmit sem tesznek a szív- és érrendszeri betegségek igazi okának a megszüntetéséért. Jegyezzük meg, hogy a koleszterin és a telített zsírok nélkülözhetetlenek csecsemőkorban az agy fejlődéséhez, időskorban pedig az agyműködés fenntartásához. A koleszterin-és a telítetlen zsírsav tévhit propagandának több millió áldozata van. Pedig a koleszterin egy létfontosságú anyag, a májunk napi 2 grammal termel belőle. Ebből készül elég sok hormon, így a tesztoszteron is, ami a női szervezetben is szükséges. Amikor a vérben abnormálisan magas a koleszterinszint, annak semmi köze a táplálkozáshoz. Az csak arra utal, hogy a szervezet nem tudja beépíteni a koleszterint, pedig szüksége lenne rá. Mondhatjuk, hogy ez egy biokémiai zavar. Csak néhány olyan táplálékcsoport van, amelyek eltorzítják a normális anyagcserét, és amelyek a koleszterin szint növekedéséhez vezethetnek. A finomított keményítők, finomított cukrok és a telítetlen zsírsavak (növényi olajok). Gondoljuk csak el: cukrok és növényi olajok! Hol találni ma olyan élelmiszert, amiben nincs? Ha ez nem volt elég, jó tudni, hogy az alacsony koleszterinszint depresszióhoz, tüdőbetegségekhez, rákhoz és függőségek kialakulásához vezethet. Az infarktusok 40%-ánál alacsony a koleszterin szint. A statisztika kimutatta, hogy a depressziótól, szerotonin hiánytól szenvedő betegek alig esznek hússokat és állati zsírokat. A koleszterincsökkentő szerek - konkrétan a sztatinok - visz-



szafordíthatatlan változásokat okoznak. Szívizom elhalás, vázizom elhalás, szív-elégtelenség. A cukrok közül a legveszélyesebb és a legédesebb a fruktóz. Őseink vadon termő gyümölcsöket ettek, amelyek nem voltak túl édesek. A szőlőt borkészítésre használták, egyébként is fanyar volt. Manapság mi nemesített gyümölcsöket eszünk. Visszafordíthatatlan változásokat okozhat az ún. glikáció. Lényege, hogy a cukor molekulái számos fehérjével reakcióba lépve oxidáció útján károsítják, és roncsolják a fehérjestruktúrákat. Ez különösen a bőrön látszik. Az öregedés egyik okozója a glikációval a kollagén sejtek között kialakuló tartós keresztkötés. Magyarul ráncosodunk. De károsodnak a szív-és érrendszer, vese hajszálerek, ízületek, szem hajszálerek. A cukorból keletkezik a zsír is, ami pedig elraktározódik. *Dolce vita, édes élet.*

Mi a helyzet a zsírokkal, olajokkal? Telített zsírok nélkül nincs tesztoszteron-termelés. Öreg az országút, nem én! 60 évesen még fiatal vagyok, legalábbis lélekben. A tesztoszteron szint csökkenése gyorsítja az öregedést és vice versa. (Három zsírsav molekula és a glicerín vegyületét trigliceridnek, zsírnak vagy olajnak nevezünk. Szervezetünk emésztés közben leválasztja a glicerint.) A propagandával szemben a telített zsírsavak nem okoznak degeneratív elváltozásokat, hanem védenek ellenük. Nem gyorsítják, hanem lassítják az öregedést. Az anyatej 54%-a telített zsírsav, és rengeteg koleszterin is van benne. A telített zsírsavakkal táplált kísérleti állatok nem zsírosodnak, de a szénhidrátoktól igen. Ha egy ember tápláléka sok telített zsírsavat és sok koleszterint tartalmaz, gyakorlatilag nem lehet megemlíteni a koleszterin szintet a véreben. Az EU-ban Franciaországban fogyasztják a legtöbb telített zsírsavat, és náluk legalacsonyabb a szív-és érrendszeri megbetegedések aránya. Persze a vörösbor mértékkel szintén jó hatással van. A növényi zsírok közül a kókuszolaj vagy kókuszolaj főleg telített zsírsavakat tartalmaz. A propaganda szerint a telítetlen (pontosabban félig telített) zsírsavakat tartalmazó növényi olajok nagyon egészségesek. Néhány érdekes tény: Ezek a zsírsavak beavatkoznak a prosztaglandin háztartásba (túltermelést okoznak), és csontritkuláshoz, ízületi gyulladáshoz vezethetnek. 50%-al nő a rák valószínűsége. Blokkolnak több mitokondriális funkciót, beleértve a citokróm-oxidázt. Beavat-

koznak a sejtek közötti folyadékátvitelbe. Ha túl sok telítetlen zsírt eszünk, az lassítja a sejtek fejlődését, illetve gyorsítja a sejt-halált. A telítetlen zsírok elnyomják a normális oxidációs folyamatokat. A telítetlen zsírok hevítés közben transzszírokká alakulnak. A transzszírok egyrészt növelik a lipidek peroxidációját és önmagukban is rákkeltőek... Egyébként régen, 120 éve még alig-alig volt szívinfarktus, ma meg vezető halálok!

Mégis mit együnk? Az életünk a borotvaélen táncolás. A mérték és az egyensúly dönt el mindent. A cukrok, keményítők, fehérjék, zsírok egyensúlyát kell megtalálni. A monodiétákból éppen az egyensúly hiányzik. A párosság elve alapján tudható, hogy minden ételnek van párja. Ha keményítő tartalmú ételt (krumplit, tészta) eszünk, kell hozzá enni egy kis húst, halat, zöldséget, különben csak a zsírpárnáinkat gyarapítjuk. A vegyes, változatos étrend a követendő.

Az elhízott, túlsúlyos emberek nagy része alig eszik valamit és mégis kövér, mivel a szervezete katasztrofális táplálékhiánytól szenved. Le akar fogyni, ezért kevesebbet eszik. A szervezete úgy gondolja, hogy raktározni kell, mert jön az éhség. Így abból a kevésből, amit meg eszik, nagyrészt a zsírszöveteket táplálja. Ördögi kör. Megoldás lehet a szénhidrát-

ok teljes elvonása is, de az életet nem lehet megérteni pusztán diétológiai anyagcsere-szemlélet alapján. Az agyunk szőlőcukorral (glukózzal) és oxigénnel táplálkozik. Ha nincs elég glukóz a vérünkben, az agyunk érzi meg legelőször. A glukózt a szervezetünk, azaz a májunktól maga is képes előállítani, termeli is rendszeresen, amennyiben nincsen leterhelve éppen a méregtelenítéssel, aminek nagyobb a fontossága. Bevásárlóközpontokban, illetve autózézés közben néha megmagyarázhatatlan álmoság tör rám. Bekapok 2 szem szőlőcukrot és percek alatt visszaáll a normál ébrenléti állapot. De nemcsak erről van szó. Az édesség az élet megédesítője, kedélyjavító hatású. Ezt főként a nők tudják, mert ők többnyire édesszájúak. Ha elvonjuk az édességet, depressziós tünetek jelentkeznek, akkor meg mi az értelme? Boldogtalan embernek mindegy, külvív, vagy sovány! Van, aki azt mondja, hogy teljes szénhidrát elvonás esetén az ember gyorsan ketózis állapotba kerül, és nem fogja kivenni az édességet és más szénhidrátot. Ezt én még nem próbáltam ki magamon.

Kopplalással is le lehet bontani a saját testünket. De először az izomzat fog eltűnni, s csak utána a zsír. Egy kis kitérő, de nagyon fontos: minden vallásban megtalálható a rendszeres böjtölés. A keresztény-



*Ahogy az apukám mondogatta jó 50 éve, „a héjában van a vitamin, azt is edd meg!”*



Telített zsírok nélkül nincs tesztoszteron-termelés.

ségben az állati fehérje bevitelt korlátozzák, nem a szénhidrát bevitelt. Ez tehermentesíti a nyirokrendszert és a májat, segít megújítani a szervezetet. Kevesen tudják, hogy gyulladások esetén radikálisan csökkenteni kell az állati fehérjék fogyasztását. Konkréten tapasztaltam, hogy magam korabeliek, akik különböző gyulladásokkal keresik fel az orvosokat, sohasem hallottak erről. Az orvosok csak felírják a gyulladáscsökkentőket vagy antibiotikumokat, aztán anynyi. Diétáról szó sincs, tisztelet a kivételnek. Általában a probiotikumokról sem szólnak. Egy egészséges testben naponta mintegy 10 deka elhalt sejt keletkezik, hiszen folyamatos a megújulás. Ez főleg fehérje. A szervezetünk, főleg a nyirokrendszer és a máj újrahasznosítja ezt. Ha gyulladás van valahol, akkor megnő az elhalt sejtek mennyisége. A kívülről bevitt fehérjéket ugyancsak a nyirokrendszer és a máj dolgozza fel, sokkal könnyebben, mint a saját elhalt sejtjeit, amit még előbb be kell gyűjteni. Így nem történik meg az elhalt sejtek feldolgozása és kialakulnak a lerakódások, mérgeződések, amelyek későbbi gyulladások gócai lehetnek.

Testedzéssel is javíthatunk a helyzeten, égethetünk némi zsírt. Leghatékonyabb a rövid idejű, magas-intenzitású intervallum kardió. Az edzésben manapság az egyik legnépszerűbb trend a magas-intenzitású intervallum kardió. Ez azzal jellemezhető, hogy rövid szakasz magas-intenzitású erőfeszítést váltogat rövid szakasz alacsony in-

tenzitású pihentető periódus. Általában az intervallumok 30-120 másodperc közé esnek és az egész edzés 15-25 perces. A kutatások azt mutatják, hogy nagyobb edzés utáni energia felhasználást okoz, mint a közepes, egyenletes intenzitású kardió, vagyis hosszabb ideig marad magasabb a kalória égetés üteme.

Vannak rizikók itt is, főleg a kezdők, a rossz formában lévők és az egészségügyi állapotukkal tisztában nem lévők számára. Mindazonáltal, mivel az intenzitás viszonylagos minden egyén számára, a rizikó közepes és könnyen menedzselhető, viszont nagyok az előnyök. Ráadásul azoknak, akik már eleve fitteek, a rizikók még alacsonyabbak. Ha nem konditerembe járunk, hanem az utcán, akkor bemelegítő gyaloglás után hirtelen nekilendülünk, mintha a busz után rohannánk, amíg ki nem fulladunk. Utána szuszogás, gyaloglás, majd újra irány a busz! Egy edzés két-három napig érezteti a hatását. Amikor kardiót közepes hosszúsággal (30-45 perc) végzünk a cél pulzus zóna felső határán (közepes-közepesen magas intenzitás), akkor a testzsír nagyon hatásosan égethető el az edzés alatt. Szintén van valamennyi kalóriaégetés-emelkedés az edzés utáni periódusban is, bár nem akkora, mint az előbb leírt esetben. A szabadban ez tempós gyaloglást jelent (5 km/óra). Én ezt a változatot alkalmazom rendszeresen. 45 perc alatt az egész vérünk felfrissül, szinte pezseg. Tudni kell, hogy ülő, álló, fekvő, nyugalmi helyzetben a vér 60%-a nem

vesz részt a vérkeringésben. Raktárban van.

Bármit teszünk a túlsúly ellen, ha az nem jár együtt szemléletváltással, életmódváltással, akkor csak ideiglenes eredményhez vezethet. Minden visszarendeződik. Vannak alkati sajátosságok is. Van, aki túlsúlyos alkat. Egyáltalán nem biztos, hogy a túlsúly egészségtelen. Izraeli orvosok megállapították, hogy a kissé túlsúlyos férfiaknál kisebb a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának esélye. Az idegrendszerben a zsír szigeteli az idegrostokat. Ha valaki sovány, sokszor sokkal idegesebb, mint egy kövérebb ember. A világban semmi sem fekete-fehér, semmi sem egyértelmű. A lényeg, hogy boldogok legyünk és jól érezzük magunkat és egymást a bőrünkben.

A végére néhány egyszerű, ártalmatlan, megfontolandó adat. A savanyú káposzta negatív kalóriájú, azaz több energiát fordítunk a megemésztésére, mint amennyit nyerünk belőle. És emellett méregtelenítő, nagyon egészséges. Étkezés előtt együnk meg egy fél grépfrútot, amely magas pektin tartalmú, és így kevesebbet fogunk enni az ételekből is. Kevesen tudják, hogy a mentalevél erős aromás olajai elveszik az édes-ség-, például csokoládé-vágyat. Ha legközelebb édességet kívánunk, igyunk meg egy csésze mentateát. A tök és a cukkini kevés cukrot tartalmaz, jól víztelenít és a cellulitisz ellen is jó. A gyömbér hatására a gyomor több vért kap és jobb lesz az emésztés. Étkezés végén egyenek meg egy szeletke gyömbért. A túróban és a joghurtban van egy kalcitriol nevű enzim is. Ellát kalciummal és segít megszabadulni a káros zsíroktól. A benne levő baktériumokra nagy szüksége van a vastagbélnek. A tejsavó egy olyan tejfehérjét tartalmaz, amely felgyorsítja a zsíranyagcserét.

Forrás: [www.ling1.net](http://www.ling1.net)  
<http://www.tenyek-tevhitek.hu/>



Bartha Ferenc  
mérnök  
MAG közösség



[www.magtar.hu](http://www.magtar.hu)