O A B AB O A B AB O A B AB O A B AB O A B AB O A B AB

ตัวอย่าง

กินดีอยู่ดี ตาม กรุ๊ปเลือด B

โดย เภสัชกร
ทรงเกียรติ มหาวุฒิวนิช

O A B AB O A B AB O A B AB O A B AB O A B AB O A B AB

สารบัญ

เรื่องเล่าจากประสบการณ์จริง 9

กรุ๊ปเลือด (Blood groups) 17

โปรตีนแอล (Protein L) 23

*ด้านดีของโปรตีนแอล 34

*การทำลายโปรตีนแอล 38

อาหารที่แนะนำและไม่แนะนำสำหรับ...

*กรุ๊ปเลือด B 40

เนื้อสัตว์ 40

ปลาและสัตว์น้ำ 42

นมเนย 45

ไขมัน 46

ถั่วและเมล็ดพืช 47

ธัญพืช 49

ขนมปัง 51

แป้ง 53

ตัวอย่าง

พืชผัก 55
ผลไม้ 58
น้ำผักผลไม้ 60
เครื่องปรุงเครื่องเทศ 62
เครื่องดื่ม 65

คุณประโยชน์ของ...
*ผลไม้ไทย 66
*เบียร์ (Beer) 69
*กาแฟ (Coffee) 74
*ชา (Tea) 76
*ข้าวกล้องงอก (GABA) 79
*โปรไบโอติค (Probiotics) 81

อาหารต้องห้ามสำหรับคนเป็นไทรอยด์ 86
*ต่ำกว่าปกติ 87
*สูงกว่าปกติ 90

ตัวอย่าง

ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับ...

*ผมหงอก 92

*ผมร่วงผมล้าน 94

ข้อควรรู้อื่นๆในเรื่องอาหารสำหรับ...

*การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย 97

*การลดน้ำหนักกรุ๊ปเลือด B 106

*การทำให้ผิวพรรณดี 108

*ผู้สูงอายุ 110

*โทษของการดื่มน้ำมากเกินไป 114

ตัวอย่าง

คำนำ 1

อาหารเป็นสิ่งเดียวที่เรายินยอมให้เข้าสู่ร่างกายได้โดยง่ายที่สุดและทำให้สุขภาพเป็นไปตามทุกสิ่งที่เราทาน

นอกจากนี้อาหารยังเป็นได้ทั้งยาอายุวัฒนะและขยะที่ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ จงคำนึงถึงความเหมาะสมของอาหารกับกรุ๊ปเลือดของตัวท่าน จงอย่าทานโดยคำนึงถึงความอร่อยเพียงอย่างเดียว เพราะการทำเช่นนั้นเท่ากับเป็นการทำลายสุขภาพของตัวท่านเองโดยตรง

ถ้าเราทราบว่าอะไรเป็นต้นเหตุที่ก่อให้เกิดผลร้ายต่อสุขภาพ เราสามารถระงับต้นเหตุเหล่านี้โดยการเอาชนะใจตนเอง หลีกเลี่ยงและงดเว้นอาหารที่ไม่เหมาะกับกลุ่มเลือดของเรา ทุกวันนี้น้อยคนจะระวังเรื่องอาหารการกินประจำวัน หากท่านเป็นคนหนึ่งในนั้น จงอย่าทำลายสุขภาพของตนเองโดยไม่ตั้งใจ เพราะเมื่อถึงวันที่เราเจ็บป่วยก็อาจสายเกินแก้แล้ว

หนังสือเล่มนี้จะช่วยชี้แนะการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้องเพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บในอนาคต

ด้วยความปรารถนาดีและขอให้ท่านมีสุขภาพดี

เภสัชกร ทรงเกียรติ มหาวุฒิวนิช

คำนำ 2

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ในทางตรงกันข้ามหากรับประทานอาหารที่ให้โทษแก่ร่างกายจะทำให้เราเจ็บป่วย สุขภาพทรุดโทรมอย่างรวดเร็ว และอายุก็จะสั้นกว่าที่ควรจะเป็น

ดิฉันไม่เคยทราบเลยว่าอาหารที่มีประโยชน์แก่คนกลุ่มหนึ่ง อาจจะให้โทษแก่คนอีกกลุ่มหนึ่งได้ จนกระทั่งได้อ่านหนังสือเล่มนี้ของคุณทรงเกียรติ จึงได้ทราบว่าเราควรบริโภคอาหารให้ถูกกับกรุ๊ปเลือดของเรา ดิฉันเคยเป็นโรคไขสันหลังอักเสบและกลายมาเป็น Multiple Sclerosis (ภูมิคุ้มกันบกพร่อง ทำให้รบกวนการทำงานของระบบประสาท ทำให้ชาตามแขน ขา และลำตัว กล้ามเนื้ออ่อนแรงเป็นอัมพาตอยู่ระยะหนึ่ง) จึงหันมาสนใจรักษาสุขภาพด้วยการรับประทานอาหารให้ถูกกับกรุ๊ปเลือดของตนให้มากที่สุด พร้อมกับการทำสมาธิ และการออกกำลังกายแบบชี่กง หนังสือของคุณทรงเกียรติกล่าวถึง สาเหตุของการรับประทานอาหารให้ถูกกับกรุ๊ปเลือด ซึ่งเป็นเรื่องใหม่สำหรับคนไทยที่ไม่ค่อยใส่ใจกับกรุ๊ปเลือดของตนเท่าใดนัก บางคนล่วงเข้าวัย 50-60 ปีแล้วยังไม่ทราบเลยว่าตนมีเลือดกรุ๊ปใด ดังนั้นการที่จะรับประทานอาหารตามคำแนะนำในหนังสือเล่มนี้ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่

ผู้อ่านจะต้องทราบว่า ตนมีเลือดกรุ๊ปใดเสียก่อน นอกจากท่านจะได้รับความรู้ และ ทราบแนวทางในการเลือกรับประทานอาหารสำหรับตัวท่านเองแล้ว ท่านยังสามารถนำความรู้ที่ได้จากหนังสือเล่มนี้ไปแนะนำหรือบอกต่อ เพื่อสุขภาพที่ดีของคนที่คุณรักและห่วงใย

หลายท่านคงจะเห็นด้วยกับคำกล่าวที่ว่า “You are what you eat.” ขยายความได้ง่ายๆ ว่า “หากคุณรับประทานอาหารที่ก่อให้เกิดโรค คุณก็จะเป็นคนอมโรคอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าคุณระวังที่จะเลือกรับประทานแต่อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะอาหารที่ให้คุณแก่กรุ๊ปเลือดของคุณ คุณก็จะเป็นคนที่มีสุขภาพแข็งแรง สดชื่นกระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่าอยู่เสมอ”

หนังสือเล่มนี้จึง เปรียบเสมือนคู่มือการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ควรมีติดในบ้าน ห้องสมุด โรงเรียน สถานศึกษา ตลอดจนโรงพยาบาล ร้านอาหารฯลฯ และแม้แต่มอบเป็นของขวัญ เพราะเนื้อหาในหนังสือจะช่วยตอบโจทย์เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพตามกรุ๊ปเลือดของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี

ดวงใจ มีกังวาล

ตัวอย่าง

คำนำ 3

ท่านเภสัชกรทรงเกียรติ เป็นเพื่อนนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษารุ่นเดียวกับผมและ

ดร.สมคิด จาตุศรีพิทักษ์

ดร.บวรศักดิ์ อุวรรณโณ

คุณ จิระนันท์ พิตรปรีชา

คุณ อภิศักดิ์ ตันติวรวงศ์

ตัวอย่าง

จากที่ได้สนทนา และ ได้มีโอกาสอ่านบทความของท่านในหลายๆโอกาสทำให้ผมทราบว่า ท่านมีความรู้ความสามารถทาง ด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์เป็นอย่างดีและ ผมคิดว่าท่านผู้อ่านจะได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่จากหนังสือที่ท่านเขียนเล่มนี้

พ.ต.อ.(พิเศษ) นายแพทย์ ณรงค์ชัย เจียรกุล

กรุ๊ปเลือด (Blood groups)

ตั้งแต่โบราณกาลร่างกายมนุษย์มีวิวัฒนาการมาทีละเล็กทีละน้อยอย่างช้าๆเป็นเวลายาวนานนับแสนๆปี เนื้อเยื่อต่างๆ เลือดและสีผิววิวัฒนาการเป็นหลายหลากเผ่าพันธุ์ แต่ในที่นี้ผมขอยกเรื่องของกรุ๊ปเลือดที่แตกต่างกันมาเขียนเพื่อให้เข้ากับเนื้อหาที่จะกล่าวต่อไป กรุ๊ปเลือดที่ทุกท่านรู้จักได้แก่กรุ๊ปO,A,B,ABความแตกต่างของกรุ๊ปเลือดเกิดขึ้นอยู่กับความแตกต่างที่โมเลกุลเดี่ยวของน้ำตาลที่เกาะอยู่บนผิวของเม็ดเลือดแดงในแต่ละกรุ๊ปเลือด

กรุ๊ปเลือดA มีน้ำตาลชื่ออะเซททิวกาเลคโตส (Acetylgalactose)

กรุ๊ปเลือดB มีน้ำตาลชื่อกาเลคโตส (Galactose) น้ำตาลสองตัวนี้มีความแตกต่างกันที่อะตอมเพียงนิดเดียวแต่มีความหมายถึงความเป็นและความตายได้ หรือ จะอธิบายอีกแบบหนึ่งเพื่อความเข้าใจง่ายขึ้นได้ว่าเพื่อให้เห็นง่ายขึ้นด้วยความแตกต่างของแอนติบอดีและแอนติเจน

กินดีอยู่ดีตามกรุ๊ปเลือด B

กรุ๊ปเลือดO เป็นเลือดที่ไม่มีทั้งA แอนติเจนหรือB แอนติเจนบนผิวของเม็ดเลือดแดง แต่มีทั้งA และB แอนติบอดีในน้ำเลือด

กรุ๊ปเลือดA เป็นเลือดที่มีA แอนติเจนบนผิวของเม็ดเลือดแดง แต่มีB แอนติบอดีในน้ำเลือด

กรุ๊ปเลือดB เป็นเลือดที่มีB แอนติเจนบนผิวของเม็ดเลือดแดง แต่มีA แอนติบอดีในน้ำเลือด

กรุ๊ปเลือดAB เป็นเลือดที่มีทั้งA และB แอนติเจนบนผิวของเม็ดเลือดแดง แต่ไม่มีทั้งA หรือB แอนติบอดีในน้ำเลือด

ตัวอย่าง

ถ้าในน้ำเลือดมีแอนติบอดีใด ก็จะต่อต้านเลือดที่มีแอนติเจนนั้นๆเช่น กรุ๊ปเลือดA ซึ่งมี B แอนติบอดีในน้ำเลือด ก็รับเลือดจากกรุ๊ปเลือดB ที่มี B แอนติเจนไม่ได้ ดังนั้นกรุ๊ปเลือด AB ที่ไม่มีแอนติบอดีในน้ำเลือด จึงสามารถรับเลือดได้ทุกกรุ๊ปเป็นต้นและกรุ๊ปเลือด O ซึ่งมีทั้ง A และB แอนติบอดีในน้ำเลือด จึงรับเลือดอื่นไม่ได้แต่รับได้เฉพาะเลือดO ซึ่งไม่มีแอนติเจนเท่านั้น

ยังมีเรื่องRh แฟคเตอร์บนผิวของเม็ดเลือดแดง อันนี้ก็เป็นแอนติเจนตัวหนึ่งเหมือนกัน ถ้ากรุ๊ปเลือดใครมีRh แฟคเตอร์ก็เรียกว่าRh+ แต่ถ้ากรุ๊ปเลือดใครไม่มีRh แฟคเตอร์ก็

เรียกว่าRh- ซึ่งถ้ากรุ๊ปเลือดที่เป็นRh+ ในน้ำเลือดจะไม่มีRh แอนติบอดี และกรุ๊ปเลือดที่เป็นRh- โดยธรรมชาติจะไม่มีRh แอนติบอดีในน้ำเลือดเช่นกัน

ตัวเลขแสดงจำนวนกรุ๊ปเลือดของชนชาติต่างๆ

กรุ๊ปเลือด	กรุ๊ป O	กรุ๊ป A	กรุ๊ป B	กรุ๊ป AB
เชื้อชาติ				
คนยุโรป	45%	42%	10%	3%
คนอเมริกา	46%	40%	10%	4%
คนเอเชีย	32%	30%	28%	10%
คนอินเดีย	37%	22%	33%	8%
คนแอฟริกา	68%	17%	12%	3%
คนอาหรับ	34%	31%	29%	6%

ความแตกต่างของกรุ๊ปเลือดมีสาเหตุเนื่องมาจากโค๊ด (Code) ของยีน (Gene) ที่อยู่บนโครโมโซม (Chromosome) ในเซลแต่ละกลุ่มถูกแบ่งออกเป็น2จำพวก พวกที่หนึ่งจะมีการสร้างและขับแอนติบอดี (Antibodies) เข้าไปในน้ำเลือดและของเหลวต่างๆในร่างกาย และอีกพวกหนึ่งจะไม่สร้าง

แอนติบอดีขึ้น ไม่ว่าท่านจะมีกรุ๊ปเลือดใดก็ตาม ท่านอาจจะเป็นพวกสร้างแอนติบอดีเรียกว่าซีครีเตอร์ (Secretor) หรือเป็นพวกไม่สร้างแอนติบอดีซึ่งเรียกว่านอนซีครีเตอร์ (Non-secretor) เช่นเป็นกรุ๊ปเลือดB Secretorหรือกรุ๊ปเลือดB Non-secretorเป็นต้น และหมายความว่า พวกซีครีเตอร์จะขับแอนติบอดีเข้าสู่ระบบเลือด ระบบทางเดินอาหารคือน้ำลาย น้ำย่อยอาหาร เมือกในกระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ ระบบทางเดินหายใจรวมทั้งในระบบอื่นๆด้วย โดยเฉลี่ยประมาณ 80% ของคนเราจะเป็นซีครีเตอร์

แอนติบอดีที่เกิดขึ้นในร่างกายของกรุ๊ปเลือดต่างๆจะทำหน้าที่ต่างๆและไม่ว่าอะไรก็ตามที่ผ่านเข้าสู่ร่างกายจะต้องสัมผัสกับเลือดและของเหลวภายในร่างกายทางใดทางหนึ่ง และย่อมมีโอกาสทำปฏิกิริยากับแอนติบอดีในเลือดหรือของเหลวต่างๆในร่างกายได้ แล้วอะไรจะเกิดขึ้นต่อไป ก็จะคล้ายกับการรับเลือดต่างกรุ๊ปเข้าไปนั่นแหละครับ เพราะท่านอาจจะได้เลือดผิดกรุ๊ปได้โดยไม่รู้ตัวแล้วท่านทราบหรือไม่ว่า

อาการแพ้อาหาร

การเกาะกันของกลุ่มเซลในร่างกาย

การเกาะตัวของเม็ดเลือดแดง

ความอ่อนเพลียของร่างกายโดยไม่ทราบสาเหตุ

กรุ๊ปเลือด B

เนื้อสัตว์ B

ความเครียด ภูมิคุ้มกันบกพร่องกับเนื้อสัตว์ที่มีสีแดงมีผลเกี่ยวข้องกับกรุ๊ปเลือดนี้ เมื่อใดที่ท่านรู้สึกทรมานจากภูมิคุ้มกันบกพร่องเช่น มีอาการแพ้สารต่างๆง่ายหรือรู้สึกว่าร่างกายเหนื่อยอ่อนล้าง่าย ขอให้ท่านคิดถึงเนื้อสัตว์ที่มีสีแดง เช่น เนื้อแพะ เนื้อแกะ เนื้อกวาง เนื้อไก่ฟ้า เนื้อไก่ตุรกี ควรทานบ่อยครั้ง

ตัวอย่าง

เนื้อสัตว์ที่แนะนำได้แก่

เนื้อแพะ	เนื้อแกะ	เนื้อกวาง
เนื้อวัว	เนื้อลูกวัว	ตับสัตว์
เนื้อกระต่าย	เนื้อไก่งวง	เนื้อไก่ฟ้า

เนื้อไก่ มีสารที่ก่อให้เกิดการเกาะติดกันของเม็ดเลือดแดงและมีผลเสียอย่างมากต่อการทำงานของระบบเลือดและ

หัวใจรวมถึงต่อภูมิคุ้มกันโรคอีกด้วย คนกรุ๊ปเลือดนี้ต้องงดการรับประทานเนื้อไก่

เนื้อหมูเป็นเนื้อที่ย่อยยากก็ควรงดหรือถ้าจำเป็นควรต้องสับปั่นให้ละเอียดก่อนนำมาปรุงอาหาร

เนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์เนื้อที่ไม่แนะนำได้แก่

เนื้อไก่เนื้อ	เนื้อไก่บ้าน	เนื้อเป็ด
เนื้อห่าน	เนื้อนกกระทา	เนื้อหมู
แฮม-เบคอน	เนื้อเต่า	หัวใจสัตว์

ตัวอย่าง

ปลาและสัตว์น้ำ B

ปลาทะเลน้ำลึก อุดมด้วยน้ำมันปลา เช่น ปลาอินทรี ปลาแซลมอน ปลาซาร์ดีน ปลาคอด มีประโยชน์ต่อสุขภาพมาก เช่นเดียวกับปลาเนื้อขาว เช่น ปลาใบขนุน ปลาลิ้นควาย ปลาลิ้นหมาก็ทานดี ตรงกันข้าม สัตว์ทะเล พวกหอยต่างๆ ปู กุ้ง ปลาหมึกยักษ์และปลาบางชนิดเช่น ปลากะตักควรงดทาน

ปลาดุก (Catfish) มีหลายชนิดได้แก่

-ปลาดุกด้าน (Batrachian walking catfish) เป็นปลาน้ำจืดไม่มีเกล็ดชอบอยู่ตามหนองบึงที่เป็นน้ำนิ่ง

-ปลาดุกอุย (Gunther's walking catfish) เป็นปลาน้ำจืดไม่มีเกล็ดชอบอาศัยตามลำคลอง หรือบึงที่มีพันธุ์ไม้ปกคลุมหรือที่มีโคลนตม เป็นปลาที่มีเนื้ออ่อนนุ่มสีเหลือง มีรสชาติอร่อยกว่าปลาดุกด้าน

-ปลาดุกลำพัน (Nieuhof's walking catfish) เป็นปลาน้ำจืดไม่มีเกล็ด พบเฉพาะภาคใต้ของไทยบริเวณจังหวัดนราธิวาส ชุมพร พัทลุง ตามโพรงบึงที่มีไม้ปกคลุม มีรสชาติดี

-ปลาดุกทะเล (Striped sea catfish) เป็นปลาทะเลหรือน้ำกร่อยไม่มีเกล็ด เป็นปลาที่มีกลิ่นค่อนข้างคาว นิยมใช้ทำผัดเผ็ด

ปลาดุกเป็นปลาเศรษฐกิจที่นิยมทานกันแพร่หลายในหมู่คนไทย เมื่อนำมาเลี้ยงในบ่อ จึงทำให้เนื้อปลาที่ได้มีคุณภาพไม่เหมือนปลาตามธรรมชาติ แต่ปลาดุกเป็นปลาที่เหมาะกับกรุ๊ปเลือดB และAB เท่านั้น

ปลาและสัตว์น้ำที่แนะนำได้แก่

ปลาแซลมอน	ปลาซาบะ	ปลาอินทรี
ปลาใบขนุน	ปลาลิ้นควาย	ปลาลิ้นหมา
ปลาตาเดียว	ปลาเก๋า	ปลาตะเพียน
ปลาจาระเม็ด	ปลาดุก	ปลาช่อน
ปลาลี้ฮื้อ	ปลาฉลาม	ปลาเนื้ออ่อน
ปลาหมึกกล้วย	ปลากะพงแดง	ปลากะพงขาว
ปลาหมอ	ปลากราย	ปลากระเบน

ตัวอย่าง

ปลาและสัตว์น้ำที่ไม่แนะนำได้แก่

ปลากะตัก	ปลาไหล	ปลารมควัน
ปลาน้ำดอกไม้	ปลาหมึก	กุ้ง
ปู	เต่า	กบ
หอยแมลงภู่	หอยสังข์	หอยนางรม
หอยแครง	หอยโข่ง	หอยทาก

ตัวอย่าง

นมเนย B

ท่านเป็นกลุ่มเลือดเดียวที่สามารถบริโภคนมและผลิตภัณฑ์นมได้อย่างเต็มที่ เพราะโมเลกุลน้ำตาลที่อยู่บนเม็ดเลือดแดงคือกาเลคโตส (Galactose) ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับในน้ำนมสัตว์มากที่สุด แต่อาจมีคนเอเชียบางกลุ่มมีปัญหากับน้ำนมสัตว์ เพราะมีภูมิต่อต้านต่ออาหารจำพวกนมเฉพาะ จึงขอแนะนำให้ดื่มนมถั่วเหลืองแทน

นมเนยที่แนะนำได้แก่

น้ำนมวัว	น้ำนมสัตว์ไขมันต่ำ
นมถั่วเหลือง	เนยแข็งจากนมถั่วเหลือง
น้ำนมแพะ	เนยแข็งจากน้ำนมแพะ
นมข้าวเจ้า	นมเปรี้ยวชนิดต่างๆ

ส่วนเนยแข็งที่ย่อยยากและไอศครีมที่มีน้ำตาลสูงจะทำให้เกิดโรคอ้วน

นมเนยที่ไม่แนะนำได้แก่

เนยแข็งบางชนิด	ไอศครีม

หนังสือที่เกี่ยวข้องเรื่องกรุ๊ปเลือดและอาหารเป็นอันตรายต่อสุขภาพที่ท่านควรหลีกเลี่ยง มีในหนังสือชื่อว่า

1. -กินดีอยู่ดีตามกรุ๊ปเลือด
2. -กินดีอยู่ดีตามกรุ๊ปเลือด O
3. -กินดีอยู่ดีตามกรุ๊ปเลือด A
4. -กินดีอยู่ดีตามกรุ๊ปเลือด B
5. -กินดีอยู่ดีตามกรุ๊ปเลือด AB
6. -มารู้เท่าทันกรุ๊ปเลือด
7. -กรุ๊ปเลือดบอกอะไรเรา
8. -ออกกำลังกายตามกรุ๊ปเลือด
9. -โรคร้ายเกิดตามกรุ๊ปเลือด
10. -อาหารแก้ไขโรคอย่างไร

มีจำหน่ายแล้ว

เภสัชกร ทรงเกียรติ มหาวุฒิวนิช

ตัวอย่าง

หนังสือนี้มีจำหน่ายในราคาพิเศษ หากต้องการเป็นจำนวนมากเพื่อใช้เป็นหลักสูตร การอบรม การส่งเสริมการขาย หรือเป็นของขวัญ ของกำนัล ของแจกในงานมงคลต่างๆ โปรดติดต่อได้ที่

โทรศัพท์ 081-6138144 , 085-830-2239

โทรสาร 02-690-1439 ต่อ18

E-mail address

< songkiert_ma@hotmail.com>

ตัวอย่าง

ตัวอย่าง

"เริ่มดูแลสุขภาพของท่านตั้งแต่วันนี้
เพื่อวันข้างหน้าที่ดีกว่า..."

เภสัชกร ทรงเกียรติ มหาวุฒิวนิช

หนังสือเล่มนี้จะชี้ให้คุณเห็นว่า...

1. กรุ๊ปเลือดมีความสัมพันธ์กับอาหารอย่างไร?
2. การทานอาหารตามกรุ๊ปเลือดดีกับสุขภาพเช่นใด?
3. การทานอาหารผิดกรุ๊ปเลือดจะเป็นโทษประการใด?

หมวดอาหารและสุขภาพ

ออกแบบโดย
มังคลาเดช มหาวุฒิวนิช

9 789747 508284
ISBN 978-974-7508-28-4