



สื่อ	ประเด็นข่าว
กรมประชาสัมพันธ์	<p>รพ.สต.ติดดาว</p> <p>-เสนอข่าว นพ.โสภณ เมฆธน ปลัด สธ. มอบนโยบายแนวทางการพัฒนา รพ.สต.ติดดาว ที่ จ.สุราษฎร์ธานี ว่า การพัฒนาคุณภาพมาตรฐานให้ได้มาตรฐาน 5 ดาว 5 ดี ประกอบด้วย 5 ส่วน คือ บริหารดี ประสานงานดี บุคลากรดี บริการดี และประชาชนสุขภาพดี โดยมีผลลัพธ์ตามตัวชี้วัด รวมทั้งนวัตกรรม งานวิจัย การจัดการองค์ความรู้ ทุกแห่ง ภายใน 5 ปี เพื่อเป็นกลไกสำคัญที่จะช่วยให้บรรลุเป้าหมายสังคมสุขภาพได้อย่างยั่งยืน</p>
ข่าวสด	<p>ค่านิยม MOPH</p> <p>-เสนอข่าว นายภาณุวัฒน์ ตังคานวัฒน์ Leader-HR Technology บริษัท ปูนซีเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน) บรรยายหัวข้อ Core Value Implementation and Innovation ในการประชุมระดับชาติ การพัฒนาศักยภาพมนุษย์ในระบบสุขภาพ ว่า การ Implement เรื่อง Core Value ต้องทำให้ฝังเข้าสู่งานประจำ มีปัจจัยหลัก 3 เรื่อง</p> <p>1.Purpose ต้องตอบบุคลากรให้ได้ว่า Core Value คืออะไร แปลว่าอะไรในการปฏิบัติงานในแต่ละวัน ทำไปทำไม ต้องพิจารณาตัวเสริม/ตัวบล็อก MOPH และแก้อุปสรรคที่เป็นภาพใหญ่ 2.Leadership หมายถึงฝ่ายบริหารต้องทำ 4 อย่าง คือ ต้องพูดให้ฟัง คอยย้าลูกน้อง ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง และเป็นครูคอยโค้ช และ 3.Mechanism คือ กลไกทุกเรื่องทั้งที่มองเห็นและที่สัมผัสได้ เช่น สิ่งแวดล้อม บรรยากาศการทำงาน อุปกรณ์ต่างๆ ที่สำคัญคือการติดตาม ต้องมีการย้าถึง ทวงถามในที่ประชุมบ่อยๆ เพื่อเป็นการส่งสัญญาณว่าฝ่ายบริหารเอาจริง</p>
โพสต์ทูเดย์,ไทยโพสต์,คมชัดลึก	<p>วัคซีนไขเลือดออก</p> <p>-เสนอข่าว ภก.ประพนธ์ อางตระกูล รองเลขาธิการ ออย. เปิดเผยว่า ได้ขึ้นทะเบียนวัคซีนไขเลือดออกแล้วเมื่อเดือนกันยายนที่ผ่านมา โดยเป็นของบริษัทต่างประเทศ จัดเป็นยาทั่วไปที่สถานพยาบาลสามารถนำไปให้บริการกับประชาชนได้ ซึ่งมีรพ.เอกชนหลายแห่งนำมาใช้แล้ว ส่วนการนำวัคซีนไขเลือดออกมาใช้เป็นวัคซีนพื้นฐานฉีดให้แก่เด็กไทยอายุ 9 ปีขึ้นไปนั้น กรมควบคุมโรคจะสุ่มสำรวจภูมิคุ้มกันไขเลือดออกในเด็กไทยอายุ 9 ปีก่อน ว่าเคยติดเชื้อไวรัสเด็งกีหรือไม่ มีภูมิต้านทานไขเลือดออกมากน้อยแค่ไหน เพราะหากเด็กเคยติดเชื้อมาก่อนแล้วได้รับวัคซีนอาจจะกลายเป็นการติดเชื้อครั้งที่ 2 ซึ่งจะส่งผลให้มีอาการของโรครุนแรงได้</p> <p>เครือรพ.สมิติเวช มีการแถลงข่าวการให้บริการวัคซีนไขเลือดออก โดยมีข้อจำกัดว่า ต้องฉีดอายุระหว่าง 9-45 ปี ทั้งหมด 3 เข็ม เว้นระยะ 6 เดือนในการฉีดแต่ละครั้ง ทั้งนี้วัคซีนจะมีไวรัสที่มีชีวิตอยู่ หากฉีดในกลุ่มที่ไม่มีภูมิคุ้มกันโรคหรือผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำๆ จะเกิดการกระตุ้นเชื้อ ทำให้เป็นไขเลือดออกได้ จากการศึกษาร่วมกันใน 10 ประเทศ พบว่าสามารถควบคุมการเกิดไขเลือดออกได้ร้อยละ 65 ลดการนอนโรงพยาบาลได้ร้อยละ 80 และป้องกันการแทรกซ้อนของโรคต่างๆ ได้ร้อยละ 73 จากรายงานของประเทศที่มีการฉีดไปแล้ว ขณะนี้ยังไม่พบปัญหาใดๆ และพบว่าจะสามารถควบคุมโรคไขเลือดออกได้ในระยะเวลา 5-6 ปี ส่วนหลังจากนั้นจะต้องมีการฉีดกระตุ้นหรือไม่อย่างไร อยู่ในระหว่างขั้นตอนการศึกษา</p>
ไทยโพสต์,คมชัดลึก,มติชน,เว็บไซต์ sanook.com	<p>อันตรายของยาทรามาโดล</p> <p>-เสนอข่าว ภก.ประพนธ์ อางตระกูล รองเลขาธิการ ออย. กล่าวถึงกรณีหญิงสาวรายหนึ่งโพสต์ภาพและข้อความเตือนอันตรายของ "ยาทรามาโดล" หรือที่วัยรุ่นเรียกว่า "เซียว-เหล็อง" และนิยมรับประทานคู่กับเครื่องดื่มต่างๆ ว่า ทรามาโดลเป็นยาแก้ปวดใช้บรรเทาอาการปวดชนิดรุนแรงหรือปวดเรื้อรัง จัดเป็นยาอันตราย ต้องได้รับการควบคุมตามกฎหมาย ผู้ผลิตต้องรายงานปริมาณการผลิตมาที่อย.โดยระบบออนไลน์ ส่วนร้านขายยา สามารถซื้อยาได้ครั้งละ 1,000 เม็ดต่อเดือน และจ่ายยาให้ผู้ซื้อครั้งละไม่เกิน 30 เม็ดต่อครั้ง และไม่ขายให้เยาวชนอายุต่ำกว่า 17 ปี นอกจากนี้ ร้านขายยาจะต้องทำบัญชีการขายยาตัวนี้ด้วย การขายยาในอินเทอร์เน็ต ตลาดนัด หาบเร่แผงลอยถือว่าผิดกฎหมาย</p>
ไทยโพสต์	<p>พ.ร.บ.โรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม</p> <p>-เสนอข่าว ครม.อนุมัติหลักการ ร่างพ.ร.บ.โรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม พ.ศ... ตามที่กระทรวงสาธารณสุขเสนอ และให้ส่งสำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา ตรวจสอบพิจารณา โดยให้รับความเห็นของกระทรวงการคลัง กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ สำนักงานศาลยุติธรรม และสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ไปประกอบการ</p>

สื่อ	ประเด็นข่าว
	<p>พิจารณาด้วย แล้วส่งให้คณะกรรมการประสานงาน สนช. พิจารณา ก่อนเสนอสนช.ต่อไป โดยมีสาระสำคัญเพื่อกำหนดกลไก หลักเกณฑ์และมาตรฐานเกี่ยวกับการเฝ้าระวัง การป้องกันและการควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพ และสิ่งแวดล้อม เพื่อคุ้มครองสุขภาพและยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ดียิ่งขึ้น</p> <p>และอนุมัติหลักการร่างพ.ร.บ.ความมั่นคงด้านวัคซีนแห่งชาติ ให้ปรับเปลี่ยนสถานภาพของสถาบันวัคซีนแห่งชาติ จากองค์กรมหาชนเป็นหน่วยงานของรัฐ โดยกำหนดให้มีคณะกรรมการวัคซีนแห่งชาติ มีนายกรัฐมนตรีเป็นประธาน สามารถบูรณาการและขับเคลื่อนดำเนินการกำหนดหลักเกณฑ์การส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการวิจัยการพัฒนา การผลิต และการกระจายวัคซีนให้มีคุณภาพและมีปริมาณเพียงพอสำหรับใช้ในสถานการณ์ปกติและสถานการณ์ฉุกเฉิน รวมทั้งยังสามารถส่งวัคซีนที่ผลิตได้ออกไปยังต่างประเทศ เพื่อเพิ่มรายได้ให้กับประเทศ</p>
<p>โพสต์ทูเดย์ มติชน ไทยโพสต์</p>	<p>การควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์</p> <p>-เสนอข่าว พ.ต.อ.ภูมิปัญญา นวตระกูลพิสุทธ์ ผกก.สภ.เมืองเชียงราย ทำการเปรียบเทียบปรับ นายวิรัช ปิยะพงศ์ เจ้าของร้านคิบบาร์ จำนวน 3,000 บาท พร้อมตักเตือนและให้ยกเลิกการบริการบุฟเฟต์เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คนละ 190 บาท เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดในร้านได้แบบไม่จำกัดพร้อมมิกเซอร์ โดยเป็นการกระทำผิดพ.ร.บ.ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 มาตรา 30 (3) ลดราคาเพื่อประโยชน์ในการส่งเสริมการขาย มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 5 แสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และยังมีโทษปรับรายวันอีกวันละไม่เกิน 5 หมื่นบาท จนกว่าจะเลิกกระทำการดังกล่าว</p> <p>นพ.สมาน พุตระกูล ผอ.สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กล่าวว่า ได้ลงพื้นที่ตรวจสอบพบว่ามีการทำการตลาดลักษณะนี้มากขึ้น โดยเฉพาะช่วงใกล้สิ้นปีต่อเนื่องปีใหม่ สำหรับผู้กระทำผิดรายนี้ แบ่งเป็น 2 กรณี คือ 1.เข้าข่ายผิดพ.ร.บ.ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรณีลด แลก แจก แถม แต่ไม่สามารถจับกุมได้ เนื่องจากไม่มีหลักฐาน ณ ที่ขาย และ 2.เข้าข่ายฐานโฆษณา มีการสื่อสารเพื่อหวังเพิ่มยอดขายผ่านโซเชียลมีเดีย สามารถเอาผิดได้ และขอเตือนประชาชนทั่วไปในการแชร์ข้อมูล ที่มีผู้แสดงชื่อหรือเครื่องหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อันเป็นการอวดอ้างสรรพคุณ หรือชักจูงใจให้ดื่มโดยตรงหรือโดยอ้อม เสี่ยงมีความผิดได้เช่นกัน</p>
<p>มติชน ข่าวสด ไทยรัฐ</p>	<p>จับคลินิกเสริมความงามเดือน</p> <p>-เสนอข่าว เจ้าหน้าที่จาก อย. และกรม สบส. พร้อมตำรวจ เข้าตรวจจับคลินิกชื่อ princess modify ในซอยลาดพร้าว 115 เขตบางกะปิ กทม. ซึ่งเปิดผิดกฎหมาย พบผู้อ้างตัวเป็นแพทย์ และอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ไม่มีความปลอดภัยจำนวนมาก โดยก่อนหน้านี้ได้รับแจ้งจาก ผู้เสียหาย 4 คน ว่าไปใช้บริการจนทำให้หน้าเสียโฉม จากการตรวจค้นพบผู้ให้บริการ 7 คน แพทย์ที่ให้บริการ 1 คน และผู้ช่วย 2 คน ส่วนของเจ้าของชื่อ น.ส.พรพันธ์ แต่งตั้ง อายุ 33 ปี และน.ส.ฉัตรชญา จงอยู่สุข อายุ 44 ปี เจ้าหน้าที่ได้ควบคุมตัวไปสอบปากคำที่ บก.ปคบ. เบื้องต้นแจ้งข้อหาทำคลินิกดังกล่าวอย่างน้อย 4 ข้อหา</p>
<p>มติชน</p>	<p>ร้องเรียนผลกระทบจากโกดังข้าว จ.สงขลา</p> <p>-เสนอข่าว ศูนย์ดำรงธรรมจังหวัดสงขลา ได้รับหนังสือร้องเรียนจากตัวแทนบริษัท เจอาร์ดี จำกัด ขอให้องค์การคลังสินค้า ซึ่งเป็นผู้เช่าโกดังข้าวของบริษัท ขนข้าวสารออกจากพื้นที่เช่า หมู่ 4 ต.ท่าช้าง อ.บางกล่ำ จ.สงขลา เนื่องจากฝุ่นกระสอบข้าวที่ถูกมอดกัดกิน และปัญหาการรมยาไม่ได้คุณภาพ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของพนักงานของบริษัท ทำให้เจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจ รวมถึงไอเรื้อรัง โดย ผอ.ศูนย์ดำรงธรรมจังหวัดสงขลา พร้อมหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้ลงพื้นที่ตรวจสอบข้อเท็จจริง พบว่ามีพนักงานจำนวนหนึ่งมีอาการป่วยทั้งไอและโรคระบบทางเดินหายใจ มีการลาป่วยบ่อยครั้ง ได้มอบหมายให้เทศบาลตำบลท่าช้าง ตรวจสอบข้อมูลเหตุร้ายจากตาม พ.ร.บ.การสาธารณสุข พ.ศ.2535 โดยเฉพาะผู้ได้รับผลกระทบโดยตรง และขอให้สำนักงานพาณิชย์จังหวัดสงขลา ประสานแผนการบริหารจัดการข้าวขององค์การคลังสินค้า โดยเฉพาะแผนการเคลื่อนย้ายข้าว และแนวทางการแก้ไขปัญหาผลกระทบที่เกิดขึ้น</p>
<p>ไทยรัฐ</p>	<p>โรคชิก้า</p> <p>-เสนอข่าว นพ.เจษฎา โชคดำรงสุข อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า ในรอบสัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 10-16 ธ.ค. พบผู้ป่วยชิคาโรคใหม่ 34 ราย จำนวนผู้ป่วยมีแนวโน้มลดลง และไทยยังไม่พบผู้เสียชีวิตจากโรคติดเชื้อไวรัสชิคา ส่วนการเฝ้าระวังและติดตามในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ ขณะนี้มีหญิงตั้งครรภ์ติดเชื้อ 80 ราย คลอดแล้ว 40 ราย ทารกทุกรายมีอาการปกติ และทุกรายจะมีการติดตามเฝ้าระวังต่อจนกว่าจะคลอด ทั้งนี้ เป็นผลจากการดำเนินการที่เข้มข้นในมาตรการ "3 เก็บ ป้องกัน 3 โรค" ของทุกภาคส่วน ทำให้ปัจจุบันพบผู้ป่วยรายใหม่ลดลง</p>

สื่อ	ประเด็นข่าว
บ้านเมือง	สมุนไพรรักษามาลาเรีย -เสนอข่าว นพ.สุชุม กาญจนพิมาย อธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กล่าวว่า สวนสมุนไพรรักษาโรคมาลาเรีย จ.เชียงใหม่ หรือสวนชินโคนา ดอยสุเทพ ได้มีการนำต้นชิงโคนา (ควินิน) มาทดลองปลูกเพื่อใช้ในการรักษาโรคมาลาเรีย โดยกรมฯ ได้ทำการวิจัยและขยายพันธุ์ให้เป็นประโยชน์ต่อประชาชนมากขึ้น
ไทยรัฐ สยามรัฐ	อาหารผิดมาตรฐาน -เสนอข่าว นพ.วันชัย สัตยาวุฒิมงคล เลขานุการ อัย. ระบุว่า ผลิตภัณฑ์สโนว์ไวโคโค่นท์ และผลิตภัณฑ์วันเดอร์ ดูเรียน จัดจำหน่ายโดย บริษัท เจเอ เจเนอรัล จำกัด พบว่าไม่เข้ามาตรฐานประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่องไอศกรีมและประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่องมาตรฐานอาหาร ด้านจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค โดยทั้ง 2 ผลิตภัณฑ์ มีการตรวจพบเชื้อแบคทีเรียทั้งหมดเกินมาตรฐาน จัดเป็นอาหารผิดมาตรฐาน ตาม พ.ร.บ.อาหาร มีโทษปรับไม่เกิน 5 หมื่นบาท และตรวจเจอเชื้อ "สแตฟีโลคอคคัส ออเรียส" หรือเชื้อก่อโรคอาหารเป็นพิษในอาหาร 0.1 กรัมจัดเป็นอาหารไม่บริสุทธิ์
โพสต์ทูเดย์ คอลัมน์ ประเด็นร้อน	ประชุมสมัชชาสุขภาพแห่งชาติครั้งที่ 9 -เสนอข่าว คณะกรรมการจัดสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ขอเชิญร่วมการประชุมสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 9 วันที่ 21 ธ.ค. เวลา 07.30-15.40 น. ณ อิมแพ็ค เมืองทองธานี
เดลินิวส์	มหกรรมแพทย์แผนไทยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ -เสนอข่าว นพ.วิวรรณ ก่อวิริยกุล นพ.สสจ.เลย เปิดเผยว่า จังหวัดเลยได้รับการคัดเลือกจากกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ให้เป็นเจ้าภาพจัดงานมหกรรมการแพทย์แผนไทย ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปี 2560 ภายใต้หัวข้อ "ตุ้มโฮมสมุนไพรรักษาโรค สืบสานภูมิปัญญาสู่สากล...ก่อ" ระหว่างวันที่ 27-31 ม.ค.60 ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
เดลินิวส์ คอลัมน์ รอบรู้ทั่วถิ่นไทย	โรคไข้เลือดออก -เสนอข่าว นพ.อุทิศศักดิ์ หิริรัตนกุล นพ.สสจ.ยะลา ผันกำลังผู้นำชุมชน และเจ้าหน้าที่ อสม. รณรงค์ให้ประชาชนร่วมกันกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ลูกน้ำยุงลาย พาหะนำโรคไข้เลือดออก
เว็บไซต์ sanook	สถานการณ์ภัยหนาว -เสนอข่าว ที่บ้านเลขที่ 87 ม.2 บ้านคำแคน ต.นาสวรรค์ อ.เมือง จ.บึงกาฬ มีผู้พบศพนายเสริฐ อายุ 72 ปี เจ้าของบ้านเสียชีวิต ไม่พบบาดแผลหรือร่องรอยการต่อสู้ คาดว่าอากาศหนาวเย็น อาจทำให้หัวใจวายหรือหนาวตาย
เดลินิวส์ คอลัมน์ เชื้อคอพอกใจ	ดูแลสุขภาพฤดูหนาว -เสนอบทความเกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย ในช่วงฤดูหนาว โดยเน้นสมุนไพรรสเปรี้ยวและรสขมเล็กน้อย เช่น มะขามป้อม กระจับแดง ใบชะมวง สับปะรด จะช่วยบรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ และทำให้ชุ่มคอ เพื่อให้เสมหะ (ธาตุน้ำ) ในร่างกายเพิ่มขึ้น หรือลดลงจนเข้าสู่สมดุล หากรู้สึกหนาวจนตัวเย็น ควรรับประทานสมุนไพรมีรสเผ็ด เช่น พริก ขิง ข่า ตะไคร้ มะกรูด กะเพรา โหระพา แมงลัก ผักชี กระเทียม หอมแดง ฯลฯ จะช่วยบำรุงธาตุไฟ ทำให้ร่างกายอบอุ่น กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต และช่วยให้อาการหนาวชาบริเวณปลายมือและปลายเท้าลดลงได้ นอกจากนี้ ควรสวมใส่เสื้อกันหนาว ตีมน้ำ อุ่น ๆ รวมถึงออกกำลังกายสม่ำเสมอด้วย
มติชน	ปัญหาสารตกค้างในกระเจี๊ยบแดง -เสนอข่าว นายสุวิทย์ ชัยเกียรติยศ อธิบดีกรมวิชาการเกษตร เปิดเผยว่า จากที่ประเทศญี่ปุ่นตรวจพบสารไพริดาเบน (Pyridaben) ตกค้างในกระเจี๊ยบเขียวสดส่งออกเกินค่ามาตรฐาน MRL 0.01 ppm จากบริษัทผู้ส่งออกแห่งหนึ่งของประเทศไทย เบื้องต้นกรมวิชาการเกษตรได้แจ้งให้บริษัทผู้ส่งออกของไทยที่มีปัญหาดังกล่าวได้รับทราบ และเร่งตรวจสอบสาเหตุและแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยเร็ว ขณะเดียวกัน ได้จัดทำแผนปฏิบัติการแก้ไขปัญหาดังกล่าวส่งให้ญี่ปุ่นพิจารณาแล้ว และได้แจ้งไปยังผู้ส่งออกรายอื่นๆ ให้ทราบปัญหาดังกล่าวและเพิ่มความระมัดระวังในการตรวจสอบผลผลิตก่อนส่งออกด้วย
New)108	โรคไข้หวัดนก -เสนอข่าว สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงโซล เตือนชาวไทยในเกาหลีใต้หลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคไข้หวัดนกสายพันธุ์ H5N6 และ H5N8 ในหลายพื้นที่ทั่วประเทศ โดยทางการเกาหลีใต้ยกระดับคำ

สื่อ	ประเด็นข่าว
<p>เดลินิวส์ คอลัมน์ ข่าวสั้นรอบโลก</p>	<p>เตือนการระบาดของโรคดังกล่าวระดับสูงสุด และได้สั่งทำลายสัตว์ปีกไปแล้วเป็นจำนวนรวมกว่า 20 ล้านตัว ขอให้ประชาชนหลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังพื้นที่ที่มีสัตว์ปีกติดเชื้อ และหลีกเลี่ยงการนำสัตว์ปีกที่ป่วยหรือตายมารับประทาน รวมทั้งล้างมือให้สะอาด สวมหน้ากากอนามัยเมื่อเป็นหวัด</p> <p>-เสนอข่าว ทางการฮ่องกงยืนยันพบผู้ติดเชื้อไข้หวัดนกสายแรกในฤดูกาลนี้ เป็นชายวัย 75 ปี ที่เพิ่งเดินทางกลับจากเขตฉางผิงในเมืองตงกวน มณฑลกว่างตุงของจีน ในเดือนนี้ โดยเชื้อที่พบเป็นสายพันธุ์ เอช 7 เอ็น 9 ผู้ป่วยมีอาการสาหัส</p>



สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่ 