



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลจอม่วง
เรื่อง นโยบาย/มาตรการ การควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ และการคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่

ตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. ๒๕๖๐ หมวด ๔ การควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ
หมวด ๕ การคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ องค์การบริหารส่วนตำบลจอม่วง จึงมีนโยบาย/มาตรการการ
ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบและการคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่ ดังนี้

๑. ให้สถานที่ทำงาน สถานที่สาธารณะที่อยู่ในความรับผิดชอบขององค์การบริหารส่วนตำบล
จอม่วง เป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมายกำหนด
 ๒. เสริมสร้างความรู้และการสื่อสาร เพื่อสร้างความตระหนักให้กับบุคลากร ภาครัฐเอกชนและ
ประชาชนทั่วไป
 ๓. รณรงค์ ลด ละ เลิก การบริโภคยาสูบ ในงานเทศกาลวันสำคัญต่างๆ
 ๔. ออกตรวจเยี่ยมร้านค้า หรือ ผู้ขายปลีก และให้คำแนะนำในการปฏิบัติตามกฎหมาย
กำหนด
 ๕. ดำเนินการบังคับใช้กฎหมายอย่างจริงจังและมีประสิทธิภาพ
- ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๑๒ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๖

(ลงชื่อ)

(นายจักรพันธ์ เลาหะนะ)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลจอม่วง



คำสั่งองค์การบริหารส่วนตำบลจอม่วง

ที่ ๓๕๐ / ๒๕๖๖

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินการตามนโยบาย/มาตรการ
การควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบและการคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่

ตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.๒๕๖๐ หมวด ๔ การควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ หมวด ๕ การคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ องค์การบริหารส่วนตำบลจอม่วง จึงมีนโยบาย/มาตรการการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบและการคุ้มครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการตาม นโยบาย/มาตรการ การควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบและการคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ เป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขอแต่งตั้งคณะกรรมการ ประกอบด้วยบุคคลดังนี้

๑.นายจักรพันธ์ เละหะนะ	นายกองค์การบริหารส่วนตำบลจอม่วง	ประธานกรรมการ
๒.นางบุญล้น ธรรมวัตร	กำนันตำบลจอม่วง	กรรมการ
๓.นายวิจิตร วิรุณพันธ์	ประธานสภาองค์การบริหารส่วนตำบลจอม่วง	กรรมการ
๔.สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลจอม่วง		กรรมการ
๕.ผู้ใหญ่บ้านในเขตพื้นที่ตำบลจอม่วง		กรรมการ
๖.นายสุริเยศ สุธะโคตร	ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลจอม่วง	กรรมการ
๗.นางกัญญาณัฐ กมล	หัวหน้าสำนักปลัด	กรรมการ
๘.นางสุธิชา มัธูรัตน์	ผู้อำนวยการท้องถิ่น	กรรมการ
๙.นายอนุทัศน์ ก้อนคำ	นายช่างโยธา รักษาการ ผอ.กองช่าง	กรรมการ
๑๐. นางสาวสุภาวดี ปักอินทรีย์	ผู้อำนวยการกองการศึกษา	กรรมการ
๑๑. นางสาวนิตยา เละหะนะ	เจ้าพนักงานธุรการ	กรรมการ

ให้ผู้ที่ได้รับการแต่งตั้งปฏิบัติหน้าที่เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและเป็นไปตามระเบียบและกฎหมายกำหนด หากมีอุปสรรคหรือปัญหาใดๆ ให้รายงานให้องค์การบริหารส่วนตำบลจอม่วงทราบทันที เพื่อหาซึ่งปัญหาแก้ไข
ปัญหาต่อไป

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๑๒ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๖๖

(ลงชื่อ).....

(นายจักรพันธ์ เละหะนะ)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลจอม่วง



ถ้าพี่เจ้าของร้านขายของเข้าตังไขว่บุหรีในเคาท์เตอร์ร้าน
เขาจะโดนปรับ เพราะการตังไขว่หรือแสดงผลิตภัณฑ์
ยาสูบ หรือของบุหรี ณ จุดขายปลีกก็ทำให้ผู้บริโภคหรือ
คนมองเห็น เป็นสิ่งผิดกฎหมาย ✖
ฝ่าฝืน: ปรับไม่เกิน 40,000 บาท



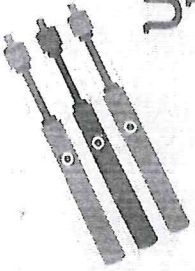
แอบแบ่งขายบุหรีให้ใครก็แล้วแต่ หากพบเจอเข้า
คนขายจะถือว่าผิดเพราะการแบ่งขายบุหรีร้ายแรง
เป็นสิ่งผิดกฎหมาย ✖
ฝ่าฝืน: ปรับไม่เกิน 40,000 บาท



อย่าสูบบุหรีในที่ซึ่งมีป้ายห้ามสูบบุหรีเพราะการสูบบุหรีใน
เขตปลอดบุหรี เป็นสิ่งผิดกฎหมาย ✖
ฝ่าฝืน: ปรับไม่เกิน 5,000 บาท



ถ้าคนที่คุณรู้จักเป็นเจ้าของสถานที่เขตปลอดบุหรี
แต่กลับพบคนสูบบุหรีที่นั่น เขาจะมีความผิดเพราะไม่
ยอมทำการประชาสัมพันธ์ แจ้งเตือน ควบคุม ไม่ให้มี
การสูบบุหรีในพื้นที่ของตน เป็นสิ่งผิดกฎหมาย ✖
ฝ่าฝืน: ปรับไม่เกิน 3,000 บาท



บุหรีไฟฟ้า ก็ผิดกฎหมาย

บุหรีไฟฟ้าก็เข้าข่าย “ผลิตภัณฑ์ยาสูบ”
เพราะบุหรีไฟฟ้ามีสารนิโคติน
ที่ส่งผลร้ายต่อร่างกาย
ไม่ต่างไปจากบุหรีธรรมดา

อย่าตกหลุมพราง
ของบริษัทบุหรีที่ว่า
ราคาถูก หาซื้อง่าย
แพ็กเกจสวย หลายรสชาติ
กรองนิโคตินได้ดีกว่า
เพราะบุหรีแบบไหน
ก็ส่งผลร้ายต่อสุขภาพ
ไม่แตกต่างกัน

เพื่อรับเรื่องข้อมูลจาก

- พ.ร.บ. ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560 เมื่อฉบับคุณได้ไหม? จาก Face-
book Page: Social Marketing of Thaihealth <https://bit.ly/2USX9VU>
- เมื่อกฎหมายพระราชบัญญัติการคุ้มครองผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560 โดยสำนัก
ควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมควบคุมโรค จาก เว็บไซต์ศูนย์รณรงค์เพื่อการ
ไม่สูบบุหรี <https://bit.ly/2GpCmVx>
- พระราชบัญญัติควบคุมยาสูบ พ.ศ. 2560 จาก เว็บไซต์ราชกิจจานุเบกษา
<http://www.ratchaditcha.soc.go.th/DATA/PDF/2560/A/039/27.PDF>

ดาวน์โหลดและค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่แอปพลิเคชัน
SOOK Library และ resource.thaihealth.or.th
โทร. 02-343-1500 กด 3

วัยรุ่นต้องรู้

กฎหมาย

บุหรี



พ.ร.บ. ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560

พระราชบัญญัติควบคุม
ผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560
ฉบับล่าสุด ผู้สูบบุหรี่หรือขายบุหรี่
โดยเฉพาะวัยรุ่นต้องรู้ไว้
เพราะเป็นกฎหมายช่วยป้องกันกา
รคหฬุมพรวงของบรชภบุหร
ที่มักมุ่งการโฆษณาและ
การตลาดไปยังกลุ่มวัยรุ่น
ด้วยกลยุทธ์ต่างๆ และเพื่อช่วย
คุ้มครองสิทธิของเยาวชน
และสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่



9 ข้อต้องรู้ ข้องเกี่ยวกับบุหรี่ นับแต่เสีย

1 20

ถ้าคุณอายุยังไม่ถึง 20 ปี คุณไม่สามารถซื้อบุหรี่ได้
เพราะว่ากฏหมายผลิตภัณธ์ยาสูบให้ผู้มีอายุต่ำกว่า 20 ปี
เป็นสิ่งผิดกฎหมาย ✖
ฝ่าฝืน- จำคุกไม่เกิน 3 เดือน ปรับไม่เกิน 30,000 บาท

10 2

ถ้ามีคนใช้หรือวางคุณขายบุหรี่ คุณที่ไม่ได้เพราะการ
ใช้ จ้าง วางน หรือยินยอมให้ผู้มีอายุต่ำกว่า 18 ปี ขาย
ผลิตภัณธ์ยาสูบเป็นสิ่งผิดกฎหมาย ✖
ฝ่าฝืน- จำคุกไม่เกิน 3 เดือน ปรับไม่เกิน 30,000 บาท

3

ถ้ามีคนแอบขายบุหรี่ให้คุณในโรงเรียนจะต้องโทษเพราะ
การขายผลิตภัณธ์ยาสูบในสถานที่เหล่านี้ อันได้แก่
• วัดหรือสถานที่ปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา
• สถานพยาบาลและร้านขายยา
• สถานศึกษาทุกระดับ
• สวนสาธารณะ สวนสัตว์ และสวนสนุก
เป็นสิ่งผิดกฎหมาย ✖
ฝ่าฝืน- ปรับไม่เกิน 40,000 บาท

10 3

ถ้ามีคนโฆษณาสินค้าบุหรืในทางอื่นเช่นโทรทัศน์หรือออนไลน์
จะโดนจับเพราะการโฆษณาหรือสื่อสารการตลาดเกี่ยวกับ
กับผลิตภัณธ์ยาสูบทุกรูปแบบ เป็นสิ่งผิดกฎหมาย ✖
ฝ่าฝืน- จำคุกไม่เกิน 6 เดือน ปรับไม่เกิน 500,000 บาท



ถ้าญาติของคุณเป็นเจ้าของกิจการบุหรืแล้วทำกิจกรรม
เพื่อสังคมต่างๆ เขาไม่มีความผิดเพราะการที่เขาเป็น
ผู้ประกอบการธุรกิจผลิตภัณธ์ยาสูบ แล้วทำกิจกรรม CSR
สนับสนุนบุคคลหรือองค์กรเป็นการสร้างภาพลักษณ์
ของผลิตภัณธ์ยาสูบ เป็นสิ่งผิดกฎหมาย ✖
ฝ่าฝืน- ผู้ประกอบการ/ผู้รับจ้างจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือ
ปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นของค่าใช้จายในกิจกรรม แต่ไม่ต่ำ
กว่า 1,500,000 บาท

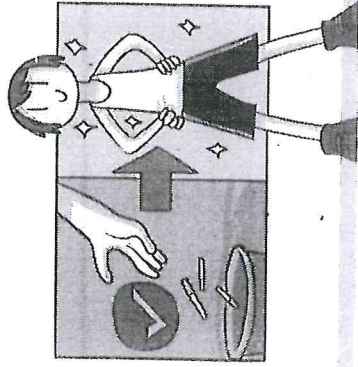
สิ่งที่ควรทำในการเลิกบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

- ✓ **ประกาศวันที่คุณจะเลิก**
บอกคนใกล้ชิดเพื่อเป็นกำลังใจ สำหรับความตั้งใจของคุณ
- ✓ **ขจัดอุปสรรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า**
ที่ขายบุหรี่ ไฟแช็ค ไม้ขีดไฟ และบุหรี่ / บุหรี่ไฟฟ้า ให้พ้นจากคุณ

- ✓ **ถ้าความสะอาดหรือจัดบริเวณที่เขย่งงูสุมเป็นประจำใหม่**
ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน ห้องน้ำ ในรถ เป็นต้น

✓ ถ้าหงุดหงิด

- หายใจเข้า-ออก อย่างช้าๆ
- จิบน้ำบ่อยๆ
- พบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ เพื่อลดความเครียด



- ✓ **หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น**
งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือกาแฟ ลองกินผลไม้รสเปรี้ยว มะนาว มะยม ฯลฯ และไม่อยู่ในสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
- ✓ **หากิจกรรมทำ**
หาเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพิ่มประสิทธิภาพของปอดและหัวใจ

- ✓ **ไม่ทำกาย**
อย่าคิดกลับไปปรอง เพียงมวนเดียวก็กลับไปติดได้

- ✓ **ไม่ท้อแท้**
ขอเพียงพยายามที่จะหยุดสูบบุหรี่ อย่างหมดหวัง

- ✓ **ไม่ควรใช้บุหรี่ไฟฟ้าในการเลิกบุหรี่**
เพราะบุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้ปลอดภัย การที่ร่างกายได้รับนิโคตินปริมาณสูงๆ อาจเป็นอันตรายได้



มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)

36/2 ซอยประดิษฐ์ 10 ถนนประดิษฐ์ แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10400
โทร. 0-2278-1828 โทรสาร. 0-2278-1830 E-mail : info@asthathailand.or.th
www.asthathailand.or.th ita: www.smoketozone.or.th



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (มสบ.)



เพื่อคนที่คุณรัก

ก่อนที่จะเลิกสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า
คุณต้องถามตัวเองว่า
"คุณอยากเลิกจริงไหม"
เพราะความตั้งใจ คือ
กุญแจสำคัญ
ต้องตอบตัวเองให้ได้

ทำไมต้องเลิกสูบบุหรี่

• บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก ผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสป่วยเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ หรือ โรคถุงลมโป่งพอง มากกว่าคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่ นอกจากนี้จากอันตรายที่เกิดกับผู้สูบบุหรี่โดยตรงแล้ว ผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่แต่ได้รับควันบุหรี่ก็มีความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคเหล่านี้เพิ่มขึ้นด้วย

ผลเสียที่เกิดจากบุหรี่

สุขภาพกายทรุดโทรม

สุขภาพจิตเสีย

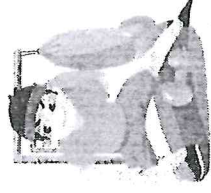
เสียเงินไปกับบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

ไม่เป็นที่ยอมรับ



เลิกสูบบุหรี่แล้วได้อย่างไร

สุขภาพกาย



- ✓ สุขภาพแข็งแรง
- ✓ สุขภาพไม่ทรุดโทรม
- ✓ ไม่มีกลิ่นปาก ไม่เหม็นกลิ่นบุหรี่ในคอ ลมหายใจสะอาดขึ้น
- ✓ ไม่มีกลิ่นติดตัว ติดเสื้อผ้า
- ✓ หายใจได้สะดวกขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย
- ✓ ไม่เสี่ยงกับโรคร้าย เช่น มะเร็ง หัวใจ อัมพาต หายใจลำบาก ฯลฯ
- ✓ ฟันไม่ดำ ฟันไม่เหลือง ริมฝีปากไม่ดำ เหงือกไม่ดำ

สุขภาพจิต

- ✓ จิตใจเบิกบานแจ่มใส สุขภาพจิตดีขึ้น
- ✓ ไม่ทำให้คนในครอบครัวรำคาญเหม็นควันบุหรี่
- ✓ คนที่รักเราปลอดภัยจากควันบุหรี่
- ✓ ไม่ต้องหาที่สูบบุหรี่
- ✓ ไม่ต้องทรมานที่ต้องตื่นนอนหายใจ/บุหรี่ไฟฟ้าสูบบุหรี่
- ✓ ไม่ต้องคอยหลบๆ ซ่อนๆ เพื่อจะสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า

เศรษฐกิจและสังคม

- ✓ ไม่เสียเงิน ประหยัดเงิน มีเงินเหลือมากขึ้น
- ✓ ไม่เป็นที่รังเกียจของสังคม ของเพื่อนที่ไม่สูบบุหรี่
- ✓ สังคมยอมรับเข้าสู่สังคมด้วยความมั่นใจ
- ✓ ดีต่อสิ่งแวดล้อม ไม่มีมลพิษ สภาพแวดล้อมดีขึ้น อากาศดี
- ✓ ไม่รบกวนผู้อื่น ไม่ทำให้คนอื่นรำคาญ
- ✓ มีเวลาไปทำสิ่งที่มีประโยชน์ได้มากขึ้น
- ✓ เพื่อนยกย่องถ้าเลิกสูบบุหรี่ได้

หากต้องกลับไปสูบบุหรี่ไม่ได้แปลว่า คุณเป็นคนล้มเหลว

แต่

เป็นบทเรียนของการต่อสู้ครั้งใหญ่เพื่อ

เอาชนะให้ได้

เพื่อสุขภาพของตัวเองและคนที่คุณรัก

NCDs

อารมณ์

เมื่อรู้สึกเครียดคนเราจะมีการเปลี่ยนแปลงความเครียดที่แตกต่างกันซึ่งวิธีคลายเครียดโดยทั่วไปมีหลากหลายรูปแบบ เช่น นอนหลับพักผ่อน, พูดคุยกับเพื่อนฝูง, ออกกำลังกาย, ยืดสาย, เดินเล่น, โยคะ, ฟังเพลง, ร้องเพลง, เล่นดนตรี, ดูโทรทัศน์, ดูภาพยนตร์, อ่านหนังสือ, แต่งกลอน, ท่องเที่ยว



เคล็ดลับในการลดละเลิกบุหรี่

1. ตั้งใจจริงที่จะเลิกบุหรี่
2. ตั้งเป้าหมายที่จะเลิกเพราะอะไร
3. เลือกวันที่จะเลิกสูบบุหรี่
4. ทั้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ ให้หมด เช่น บุหรี่ และไฟแช็ก
5. ตั้งสติไว้ นั่น เข้มแข็งเมื่อมีอาการหงุดหงิด
6. ฝึกความเคยชินหรือกิจกรรมที่ทำจะทำการสูบบุหรี่
7. คุณอาหารด้วยการเลือกกินอาหารจำพวกผักผลไม้ให้มากกว่าเดิม
8. หากที่พึ่งทางใจกำลังใจจากคนรอบข้าง หรือให้รางวัลตนเองเมื่อสามารถทำได้
9. เตือนตนเองอยู่เสมอว่า "คุณไม่สูบบุหรี่แล้ว"
10. บริการหน่วยงานช่วยเหลือ เช่น ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์ 1600



ส.ลดสูบบุหรี่



ส.ลดดื่มสุรา

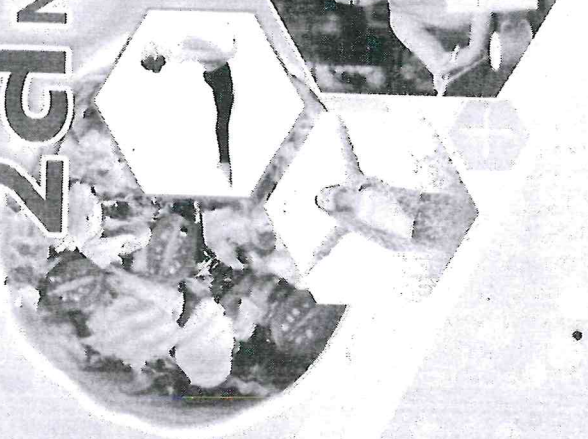
เคล็ดลับในการลดละเลิก หรือจำกัดปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่ม

1. เติบโตขึ้นในการลด ละ เลิกสุรา
2. ตั้งใจจริงที่จะเลิกสุรา
3. ลดปริมาณการดื่มทีละน้อย



4. เลือกวันที่จะลดหรือเลิกสุรา
5. ฝึกเปลี่ยนจากสถานที่ที่เคยดื่ม และเพื่อน ๆ ที่ร่วมดื่ม
6. ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือดนตรี

3อ 2ส ลดเสี่ยง เลี่ยงภัย NCDs



สำนักโรคไม่ติดต่อ
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
โทร. 02 590 3987 www.thaincd.com

3อ ลดเสี่ยง 2ส เลี่ยงภัย NCDs

อาหาร

1. ฝึกนิสัย "ชิมก่อนเติม-เติมอาหารรสชาติพอดี"

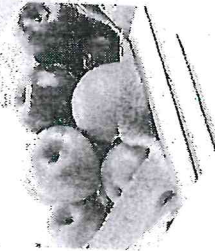
โดยไปวางเครื่องปรุงต่าง ๆ ไว้บนโต๊ะอาหาร

2. ปรุงอาหารด้วยวิธีต้ม-ตุ๋น-นึ่ง-อบ-ย่าง และเมล็ดพืชไขมันต่ำมากกว่าอาหารทอด เคี้ยวเคี้ยวอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น เครื่องในสัตว์ สมุนไพร ปลาหมึก หอยต่าง ๆ เป็นต้น ลดการใช้เนย ปลาเกสร และเครื่องปรุงรส หันมาใช้เครื่องเทศ และสมุนไพรแทน

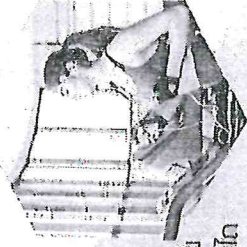
3. เลือกซื้อผัก ผลไม้ที่รสไม่หวาน และเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ ที่สดใหม่ รับประทานเอง

4. ควรอ่านฉลากอาหารทุกครั้งเพื่อเลือกซื้ออาหารกระป๋อง หรืออาหารสำเร็จรูป

5. เพิ่มปริมาณการกินผักและผลไม้ที่รสไม่หวาน ผักสด 3-5 ถ้วยต่อวัน หรือผักสุก 9 ถ้วยต่อวัน ผลไม้ที่รสไม่หวาน ประมาณ 2-4 ส่วนต่อวัน เช่น ส้ม ฝรั่ง แอปเปิ้ล กล้วย 2-4 ผล เป็นต้น



ออกกำลังกาย



1. เพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกาย ในชีวิตประจำวัน เช่น การขึ้น-ลงบันได แทนการใช้ลิฟต์ เป็นต้น.

2. การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ความแข็งแรงของหัวใจ และหลอดเลือด คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ระดับปานกลาง 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรืออย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น การเดิน การวิ่ง การวิ่งบนสายพาน การว่ายน้ำ การปั่นจักรยาน เป็นต้น การออกกำลังกายสำหรับลดความดันโลหิต และคอเลสเตอรอล กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในระดับปานกลางถึงหนัก อย่างน้อย 40 นาทีต่อครั้ง 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์





