



ประเด็น	เนื้อหาข่าว	จากระบบ MIS	ข้อเสนอแนะ
นานาชาติ	<p>ออกกำลังกายแต่พอดีช่วยเพิ่มจำนวนสเปิร์มได้</p> <p>นักวิจัยจากมหาวิทยาลัย Justus-Liebig ในเยอรมนี เผยผลการศึกษาล่าสุดลงในวารสาร Reproduction ซึ่งพบว่าการออกกำลังกายแต่พอดีครั้งละครึ่งชั่วโมง ราวสามครั้งต่อสัปดาห์ จะช่วยเพิ่มทั้งปริมาณและคุณภาพของสเปิร์มหรือตัวอสุจิในผู้ชายได้เป็นอย่างดี นักวิจัยทำการทดลองกับอาสาสมัคร ๒๖๑ คน ซึ่งเป็นผู้มีสุขภาพดี ไม่มีปัญหาด้านการเจริญพันธุ์มาก่อน โดยคนกลุ่มนี้มีจำนวนสเปิร์มในระดับปกติ อย่างไรก็ตาม อาสาสมัครทั้งหมดมีรูปแบบการดำรงชีวิตที่ไม่ใช้กำลังแรงงานหรือเคลื่อนไหวมากนัก และหนึ่งในสามมีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐานเล็กน้อย มีการแยกอาสาสมัครออกเป็น ๔ กลุ่ม โดยให้แต่ละกลุ่มออกกำลังกายในระดับความหนักหน่วงที่แตกต่างกันเป็นเวลา ๖ เดือน ซึ่งมีตั้งแต่กลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายเลย ไปจนถึงกลุ่มที่ออกกำลังกายหนักมาก เช่นวิ่งบนสายพานเป็นเวลาหนึ่งชั่วโมง สามครั้งต่อสัปดาห์ ปรากฏว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายแบบปานกลาง คือวิ่งบนสายพานครั้งละครึ่งชั่วโมง สามครั้งต่อสัปดาห์ มีจำนวนสเปิร์มเพิ่มขึ้นมากที่สุด และมีคุณภาพดีที่สุดในผลที่ได้แตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายอย่างมาก อาสาสมัครที่มีจำนวนสเปิร์มเพิ่มขึ้นต่างมีน้ำหนักตัวลดลงไปด้วย ซึ่งก่อนหน้านี้มีการศึกษายืนยันมาแล้วว่า น้ำหนักตัวที่เกินเกณฑ์มาตรฐานเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้จำนวนสเปิร์มลดลง อย่างไรก็ตาม การเพิ่มจำนวนสเปิร์มด้วยวิธีนี้เป็นเพียงชั่วคราว เพราะหากไม่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอติดต่อกันแล้ว จำนวนสเปิร์มจะลดลงหลังเลิกออกกำลังกายไปราวหนึ่งเดือน นอกจากนี้ การออกกำลังกายหนักหน่วงเกินไปก็อาจทำให้จำนวนสเปิร์มลดลงได้ เช่นที่พบในหมูนกกีฬาปันจักรยาน</p>	-	-
นานาชาติ	<p>อิสราเอลปลุกกระดูกในห้องแล็บ</p> <p>โบนัส ไบโอกรุป บริษัทด้านเทคโนโลยีชีวภาพในอิสราเอล ปลุกกระดูกในห้องแล็บโดยใช้เซลล์ไขมัน ของคนไข้และเติมสารที่เป็นของเหลวทำให้ไขมันก่อตัวเป็นรูปร่างคล้ายกระดูก จากนั้นถูกฉีดเข้าไปบริเวณกระดูก กรามของคนไข้ที่มีปัญหาเสียหายหรือเป็นรูโหว่ ในช่วงเวลาไม่กี่เดือน เซลล์ไขมันดังกล่าวก็แข็งตัวและสมานเข้ากับกระดูกส่วนกรามที่เหลืออยู่ ประสบความสำเร็จเป็นที่น่าพอใจ ความสำเร็จดังกล่าว ยังเตรียมจดทะเบียนซื้อขายหลักทรัพย์สินในตลาด พร้อมพัฒนาเพิ่มเติมเพื่อปลุกกระดูกที่มีความยาวมากขึ้น เพื่อใช้ในการผ่าตัดปลูกถ่ายกระดูกสำหรับคนไข้ทุกกรณี</p>	-	-





ประเด็น	เนื้อหาข่าว	จากระบบ MIS	ข้อเสนอแนะ
นานาชาติ	<p>วิจัยสิงคโปร์ชี้ถ้าไม่มีรางวัลล่อใจ-ผู้คนก็เกียจออกกำลัง</p> <p>จากกรณี พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี กำหนดให้ช่วงเวลา ๑๕.๐๐-๑๖.๓๐ น.ของทุกวันพุธ เป็นวันออกกำลังกายของข้าราชการในทำเนียบรัฐบาลและส่วนราชการต่างๆ ซึ่งในโอกาสที่ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพในการประชุมนานาชาติว่าด้วยกิจกรรมทางกายและสุขภาพ ครั้งที่ ๖ (The ๖th International Congress on Physical Activity and Health ๒๐๑๖) หรือ ISPAH ๒๐๑๖ Congress มีการนำเสนองานวิจัยเพื่อเสนอแนวทางในการส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น</p> <p>ดร.อิริก ฟินเกลสตัน นักวิชาการโรงเรียนแพทย์ดุก-เอ็นยูเอส ประเทศสิงคโปร์ กล่าวถึงเรื่องหลักฐานทางเศรษฐศาสตร์และพฤติกรรมกรป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังภายในการประชุมนานาชาติดังกล่าว ว่า จากการวิเคราะห์ของนักเศรษฐศาสตร์เชิงพฤติกรรมมนุษย์ เรื่องการให้รางวัลและการลงโทษในการส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งจากการศึกษาในประเทศสิงคโปร์ เรื่องการให้เด็กมีกิจกรรมทางกายมากขึ้นทั้งภายในบ้านและนอกบ้าน โดยการตั้งรางวัลให้เด็กที่สามารถมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอทั้งในบ้านและนอกบ้าน โดยอย่างน้อยต้องสามารถเดินได้ ๘,๐๐๐ ก้าวต่อวันทุกเดือน เป็นเช็คของขวัญมูลค่า ๓๐ เหรียญฯ เพื่อใช้เลือกซื้อของเล่น ปรากฏว่าสามารถกระตุ้นให้เด็กมีกิจกรรมทางกายมากขึ้น และใช้เวลาในช่วงหยุดเสาร์-อาทิตย์กับการทำกิจกรรมทางกายนอกบ้าน แต่พบว่า เด็ก ๒๒% ปฏิบัติเช่นนั้นเป็นกิจวัตรประจำวัน จึงได้เงินรางวัลดังกล่าวอย่างง่ายดาย และเด็ก ๒ ใน ๓ ทำกิจกรรมเพียงเพื่อให้ได้รางวัล โดยการเดินเป็นวงกลมในบ้านแล้วกินนอน และเด็ก ๑๕% จะสนใจทำกิจกรรมระยะเวลาไม่นาน หลังจากนั้นจะเลิกสนใจ ซึ่งงานวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นว่าการให้รางวัลทำให้เด็กมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นได้ผลจริง แต่ได้ในเด็กบางคนเท่านั้น ไม่ใช่ในเด็กทุกคน จึงไม่ควรให้คุณค่ากับระบบการให้รางวัลมากเกินไป</p>	-	-
ประเทศ	<p><b>แผนพัฒนาสุขภาพฉบับ ๑๒</b></p> <p>พ.อ.อิริทธิ์ ไชยนิวดี ผู้ช่วยโฆษกประจำสำนักนายกรัฐมนตรี แถลงว่า ครม.อนุมัติแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๑๒ พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๖๔ จะสอดคล้องกับเป้าหมายยุทธศาสตร์ชาติระยะ ๒๐ ปี และจะยึดกรอบเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน และสอดคล้องกับการปฏิรูปประเทศด้านสาธารณสุข ซึ่งแผนที่ ๑๒ มีสาระสำคัญ โดยมียุทธศาสตร์ทั้งหมด ๔ ข้อ อาทิ ๑.สร้างเสริมสุขภาพคนไทยเชิงรุก ๒.การสร้างความเป็นธรรม ลดความเหลื่อมล้ำในการบริการสุขภาพ ๓.การพัฒนาและสร้างกลไกเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการบริหารจัดการกำลังคนด้านสุขภาพ และ ๔. การพัฒนาและสร้างความเข้มแข็งในระบบสุขภาพ</p>	-	-





ประเด็น	เนื้อหาข่าว	จากระบบ MIS	ข้อเสนอแนะ
ประเทศ	<p>รพ.สมเด็จพระยุพราชหาเด็กเกิดช่วงรอยต่อ๒แผ่นดินมาอุปถัมภ์</p> <p>นพ.จักรธรรม ธรรมศักดิ์ เลขาธิการมูลนิธิ รพ.สมเด็จพระยุพราช (รพร.) กล่าวว่า รัฐบาลใน พ.ศ.๒๕๑๙ สร้าง รพ.สมเด็จพระยุพราช ๒๑ แห่ง เพื่อน้อมเกล้าฯ ถวาย สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ดังนั้น รพ.สมเด็จพระยุพราชจึงนับว่าเป็นโรงพยาบาลของพระองค์ และพระองค์ยังมีพระมหากรุณาธิคุณ รับเป็นองค์นายกิตติมศักดิ์ของมูลนิธิโรงพยาบาลฯ โดยเสด็จฯ ไปยัง รพ.แต่ละแห่ง อย่างน้อย ๓ ครั้ง คือ วางศิลาฤกษ์ เปิดโรงพยาบาล และเสด็จฯ ทรงเยี่ยมด้วย พระองค์เอง ทางมูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสำนักในพระมหากรุณาธิคุณ เบื้องต้นจะมีการจัดบริการแพทย์แผนไทยอย่างน้อย ๑ แห่ง คาดว่าจะเริ่มที่ รพ. สมเด็จพระยุพราช หล่มเก่า จ.เพชรบูรณ์ โดยจะมีการหารือร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) และจะมีการจัดทำหนังสือ รพ.เด็จพระยุพราชทศวรรษที่ ๔ เนื้อหา เป็นภาพประวัติศาสตร์ พระราชกรณียกิจ ได้มีการหารือกันอย่างไม่เป็นทางการ ให้ พิจารณาว่าจะรวบรวมรายชื่อเด็กที่เกิดใน รพ.สมเด็จพระยุพราช ๒๑ แห่ง ที่เกิดใน ๙ ชั่วโมงสุดท้ายในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ใน หลวงรัชกาลที่ ๙ และเด็กที่เกิดใน ๑๐ ชั่วโมงแรกของรัชสมัยสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ในหลวงรัชกาลที่ ๑๐ และประกาศให้เขารู้ว่า เป็นผู้ที่เกิดในช่วงรอยต่อ ๒ แผ่นดิน จากนั้นจะทำการดูแลสุขภาพและพัฒนาการ ของเด็กกลุ่มนี้ในช่วงก่อนวัยเรียนจนถึงเข้าเรียน</p>	-	-
ประเทศ	<p><b>ผวา ชิฟิลิส แพร่เชื้อมากขึ้น ๒ เท่า</b></p> <p>นพ.ภาณุมาศ ญาณเวทย์สกุล รองอธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า ปัจจุบันพบผู้ป่วยโรคชิฟิลิสในไทยสูงขึ้นเป็น ๒ เท่า ในรอบ ๑๐ ปีที่ผ่านมา พบมากที่สุดเป็นกลุ่มอายุ ๑๕-๒๔ ปี, ๒๕-๓๔ ปี และอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป มีแนวโน้มจะสูงขึ้นเรื่อย ๆ โดยปี ๕๘ พบมากถึง ๙๑ คน เพราะหญิงตั้งครรภ์ไม่ได้รับการฝากครรภ์ จึงไม่ได้รับการตรวจคัดกรองหากการติดเชื้อชิฟิลิส บางรายฝากครรภ์แต่ไม่ได้มาติดตามผลเลือดจึงไม่ได้รับการ คุมควบคุมโรค จะร่วมกับเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง จัดทำแนวทางการ ดำเนินการ กำจัดโรคชิฟิลิสแต่กำเนิด ทั้งการคัดกรอง การตรวจวินิจฉัย ดูแลรักษา หญิงตั้งครรภ์ สามีหรือคู่เพศสัมพันธ์และทารก เพื่อควบคุมอัตราการเกิดโรคชิฟิลิส แต่กำเนิดให้ไม่เกิน ๐.๐๕ ต่อเด็กเกิดมีชีวิต ๑,๐๐๐ คน หรือน้อยกว่า ๕๐ คน</p> <p>ภายในปี ๒๕๖๓ โดยบูรณาการร่วมกับแผนการยุติปัญหาโรคเอดส์ และการติดเชื้อ เอชไอวีในเด็กแรกเกิด วันนีจึงได้จัดอบรมแนวทางดำเนินงานเพื่อยุติการถ่ายทอด เชื้อชิฟิลิส เอชไอวี โรคตับอักเสบ จากไวรัสจากแม่สู่ลูก ให้กับบุคลากรสาธารณสุข ได้รับทราบและนำไปปฏิบัติเพื่อยุติปัญหาเหล่านี้.</p>	-	-







ประเด็น	เนื้อหาข่าว	จากระบบ MIS	ข้อเสนอแนะ
ประเทศ	<p><b>โรคจากน้ำลายสุนัข</b></p> <p>น.สพ.พรพิทักษ์ พันธุ์กล้า หัวหน้ากลุ่มโรคติดต่อระหว่างสัตว์และคน สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค กล่าวถึง กรณีคนรักสุนัขนำสุนัขเข้าร้านไอติมชื่อดังแล้วป้อนด้วยช้อนเดียวกัน ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดโรคจาก น้ำลายสุนัขสู่คนว่า เนื่องจากสุนัขจะคลุกคลีอยู่กับดินและมีสิ่งแวดล้อมเลียกันเอง จนเชื้อแบคทีเรียเข้าไปปะปนใน น้ำลายและลื่นนินทรีย์เหล่านี้จะก่อให้เกิดโรคต่างๆ สุนัขได้ง่าย หากมีการติดต่อสัมผัสโดยการเลีย หรือใช้ช้อนใช้ ภาชนะอาหารร่วมกัน ที่ผ่านมาจะพบ ๒ โรคใหญ่ๆ คือ ๑.โรคปรสิติ และ ๒.โรคพิษสุนัขบ้า แม้ว่ามีโอกาสพบน้อย แต่ก็พบว่ามีโอกาสติดได้จากการสัมผัสโดยการเลีย เช่นเดียวกัน นอกจากนี้ยังพบว่าในน้ำลายสุนัขจะมีเชื้ออีกหลายชนิดที่ก่อให้เกิดโรคได้ หากผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องได้รับเชื้อเข้าไป เชื้อจะมีความรุนแรงมากกว่าคนปกติและอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้</p>	-	-
ประเทศ	<p><b>โนโรไวรัส</b></p> <p>ศ.นพ.ยง ภู่วรวรรณ หัวหน้าศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านไวรัสวิทยาคลินิก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เผยปีนี้ “โนโรไวรัส” ระบาดหนัก โดยเฉพาะในโรงเรียน พบผู้ป่วยจำนวนมาก โดยเฉพาะเด็กอนุบาลหรือเด็กโตนักเรียนระดับประถมฯ และมีธรมฯ โดยไวรัสโนโรทำให้เกิดท้องเสียได้ทุกอายุ โนโรไวรัสมีความคงทนในสิ่งแวดล้อมมาก น้ำยาฆ่าเชื้อต่างๆ รวมทั้งแอลกอฮอล์ไม่สามารถที่จะฆ่าเชื้อได้แนะนำ สิ่งที่ควรตระหนัก คือ ไวรัสไม่มีเปลือกหุ้ม ยาฆ่าเชื้อ จึงยากในการทำลาย ล้างมือด้วยสบู่มาก ๆ และล้างให้นาน ในเด็กสอนล้างมือ ให้นานพอ โดยล้างมือไป ให้อีกเพลง ให้ได้ ๑ จบ</p>	-	-
ประเทศ	<p><b>สธ.ประกาศด้านคอร์ปชั่น</b></p> <p>น.พ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร รมว.สาธารณสุข (สธ.) ร่วมประกาศเจตนารมณ์ต่อต้านการทุจริต ภายใต้แนวคิด “สุจริตตามรอยพ่อ ขอทำดีเพื่อแผ่นดิน” เนื่องในวันต่อต้านคอร์ปชั่นสากล (ประเทศไทย) รวมพลังในการสร้างสังคมที่ไม่ทนต่อการทุจริต เพื่อภาพลักษณ์ที่ดีเพื่อประเทศไทยใสสะอาด ไทยทั้งชาติด้านทุจริต สร้างจิตสำนึกความซื่อสัตย์สุจริต ฝังความคิดแบบ Digital Thinking แก่บุคลากร สธ. คือ การแยกเรื่องประโยชน์ส่วนตัวออกจากเรื่องประโยชน์ส่วนรวม หรือจัดการลดผลประโยชน์ทับซ้อน เพื่อลดปัญหาการทุจริตประทุติมิชอบให้หมดไป สธ.กำหนดให้การป้องกันและปราบปรามการทุจริตเป็นวาระสำคัญตามแผนบูรณาการระดับประเทศ โดยใช้มาตรการ “๓ ป. ๑ ค.” คือ ปลุกจิตสำนึก ป้องกัน ปราบปราม และสร้างเครือข่าย ทั้งนี้ได้กำหนดเป็นตัวชี้วัดของกระทรวงเพื่อขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ชาติฯ ไปสู่การปฏิบัติ ตลอดจนส่งเสริมและคุ้มครองจริยธรรมของส่วนราชการ สร้างจิตสำนึก ส่งเสริมค่านิยม ความซื่อสัตย์สุจริต โดยน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ ลดความเสี่ยงในการทุจริต</p>	-	-





ประเด็น	เนื้อหาข่าว	จากระบบ MIS	ข้อเสนอแนะ
ประเทศ	<p>ถ่ายโอนนักโทษยาเสพติดเป็นผู้ป่วยกินเวลา ๓-๕ ปี</p> <p>จากกรณีกระทรวงยุติธรรม (ยธ.) และกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ได้มีหารือกันร่วมกันมาอย่างต่อเนื่อง เรื่องการถ่ายโอนผู้เสพยาเสพติดจากอาชญากรเป็นผู้ป่วยที่ต้องเข้าสู่ระบบการรักษาทางการแพทย์ เพื่อแก้ปัญหา ยาเสพติด นพ.ปิยะสกลกล่าวว่า สำหรับทิศทางในการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดนั้น จะมุ่งเน้นในเรื่องการบำบัดรักษาผู้เสพ คือต้องมี การถ่ายโอนผู้เสพจากอาชญากรให้เป็นผู้ป่วยเข้าสู่ระบบการรักษา เบื้องต้นทั้ง ยธ.และ สธ. เห็นตรงกันว่าอาจจะต้องใช้เวลาในการถ่ายโอนผู้ป่วยไปยังกระทรวงสาธารณสุขประมาณ ๓-๕ ปี ปัจจุบันเห็นว่าคนล้นคุก ล้นโรงพยาบาล ต้องมีการเพิ่มโรงพยาบาลเพื่อใช้บำบัด ดังนั้นต้องปรับมาตรการนำผู้เสพเข้าสู่ระบบการรักษาคืนสู่สังคม ทั้งนี้ จะมีรูปแบบการเข้ารับบำบัดทั้งแบบสมัครใจและบังคับบำบัด โดยผ่อนถ่ายไปยังโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลในสังกัด สธ.ที่มีกว่า ๑๐,๐๐๐ แห่ง ให้ดูแลเรื่องนี้ร่วมกับองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ทาง สธ.ก็ต้องเตรียมเรื่องการเพิ่มอัตรากำลังเบื้องต้น ในระยะแรกจะขอคู่มือ ปริมาณงานก่อนว่ามากน้อยแค่ไหน นอกจากนี้กระทรวงยังทำหน้าที่ในการออกแนวปฏิบัติ ในการบำบัดผู้ติดยาเพื่อให้กรมราชทัณฑ์ใช้เป็นแนวทางอีกด้วย</p>	-	-
ภูมิภาค	<p>ภัยพิบัติ 'หมาบ้า'</p> <p>หลังจากที่เกิดโรคพิษสุนัขบ้าระบาดในหลายพื้นที่ของจังหวัดตาก ส่งผลให้มีผู้เสียชีวิต ๓ ราย เป็นชาวเมียนมา ๒ ราย และชาวไทย ๑ ราย ล่าสุดนายเจริญฤทธิ์ สงวนสัตย์ ผู้ว่าราชการจังหวัดตาก ได้ลงนามประกาศให้ จังหวัดตาก เป็นพื้นที่ควบคุมสุนัขจรจัด และโรคพิษสุนัขบ้าเพิ่มเติมพื้นที่ และประสาน อปท.ทุกแห่ง เร่งดำเนินการให้ เหตุการณ์สงบภายใน ๑ เดือน</p>	ปี ๒๕๕๙ จังหวัดพิจิตร ไม่พบ รายงานผู้ป่วยติดเชื้อพิษสุนัขบ้า	-
ภูมิภาค	<p>โรคพิษสุนัขบ้า</p> <p>นพ.วิศาล อติราม นพ.สสจ.อำนาจเจริญ กล่าวว่า ในพื้นที่ จ.อำนาจเจริญ เข้าสู่ฤดูหนาว สำหรับบางคนเข้าใจว่า การบริโภคสุนัขสีดำ จะทำให้ร่างกายอบอุ่น คลายหนาวได้ ซึ่งไม่เป็นความจริง เป็นความเชื่อผิดๆ ซึ่งการบริโภคสุนัข ไม่ว่าจะสีอะไร ก็เหมือนการบริโภคเนื้อสัตว์ทั่วไปและควรบริโภคอาหารที่มีวิตามินครบถ้วนและหากเจ็บป่วย ควรไปพบแพทย์ตามสถานพยาบาลใกล้บ้าน จะได้รับการรักษาได้ทันที่</p>	-	-
จังหวัด	<p>พิจิตรนำร่องดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย</p>  	<p>✓ ชอบ</p> <p>○ จอชย</p> <p>○ แจ้งผู้เกี่ยวข้อง</p> <p>○ ดำเนินการ</p> <p>○ ปิดรับ</p> <p>SAT / CSO</p> <p>amf</p>	-

(นายวิวัฒน์ คำเพ็ญ)

