

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต ๑๒ สงขลา  
(แบบฟอร์มนี้เป็นตัวอย่าง กองทุน สามารถปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมรายละเอียดได้ ตามความเหมาะสม)

|   |   |
|---|---|
| รหัสโครงการ                                 | ๖๒ - L๕๑๗๙ - ๐๒ - ๐๑<br>ปี-รหัสกองทุน ๕ ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด   |
| ชื่อโครงการ/กิจกรรม                         | โครงการเยาวชนรุ่นใหม่ ใส่ใจสุขภาพ ห่างไกลยาเสพติด ปี ๒๕๖๒   |
| ชื่อกองทุน                                  | กองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.ตลิ่งชัน   |
|   | <input type="checkbox"/> สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๑๐(๑)]<br><input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๐(๒)]<br><input type="checkbox"/> สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๑๐(๓)]<br><input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]<br><input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐(๕)] |
| หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ | <input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.<br><input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล<br><input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.<br><input type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ<br><input checked="" type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ ๕ คน  |
| ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (๕ คน)                   | ชื่อองค์กร สภากาเด็กและเยาวชนตำบลตลิ่งชัน<br>กลุ่มคน (ระบุ ๕ คน)<br>๑ นายนทชาติ เทศเชรัมย์<br>๒ นายชาริกรีน เจะเหาะ<br>๓ เด็กชายอนุชิต จันทวิลาส<br>๔ นางสาวยัสมิน ดุหมั่น<br>๕ นางสาวสุโรยา วงศ์มูสา   |
| วันอนุมัติ                                  | วันที่ ๑๑ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๒  |
| ระยะเวลาดำเนินโครงการ                       | กิจกรรมที่ ๑ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๒<br>กิจกรรมที่ ๒ ตั้งแต่ เดือนเมษายน ถึง เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒  |
| งบประมาณ                                    | จำนวน ๔๘,๘๘๐.- บาท  |

### หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)

ในปัจจุบันปัญหายาเสพติดนั้นถือได้ว่าเป็นปัญหาระดับประเทศ การระบาดที่กระจายตัวอย่างรวดเร็ว ในสังคมไทย เป็นปัญหาที่แก้ไขได้ยากมาก เนื่องจากคนไทยในสมัยปัจจุบันไม่รู้จักการหลีกเลี่ยง เพราะอยากรู้ อยากลอง ส่งผลต่อเด็กเยาวชนของไทยที่จะมีอนาคตในภายภาคหน้าที่สดใส แต่กลับต้องหลงเชื่อ การหลอก ให้เป็นเครื่องมือในการค้าขายสารเสพติด ถ้าเยาวชนทุกคนตกเป็นทาสของยาเสพติด อนาคตของชาติ คงต้องพบกับสิ่งเลวร้ายอย่างยิ่ง ยาเสพติดไม่มีผลดีต่อร่างกายและยังให้โทษอีกมากมายมหาศาล เนื่องจากเยาวชนไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ทำให้สิ่งเสพติดเข้ามาในกลุ่มเยาวชนได้อย่างง่ายมาก เพราะเป็นกลุ่มเสี่ยงที่มีความคึกคะนองพอสมควร จากคำกล่าวที่ว่า เยาวชนเป็นอนาคตของชาติ ถ้าไม่ป้องกันและให้ความรู้เกี่ยวกับโทษ และการหลีกเลี่ยงจากยาเสพติดแก่เยาวชน อนาคตของชาติคงถูกทำลายด้วย ยาเสพติดเป็นแน่

การเล่นกีฬาเป็นการออกกำลังกายที่ดี ทำให้ร่างกายสุขภาพพลานามัยแข็งแรง ปลอดภัยจากโรคภัย ไข้เจ็บ และยังทำให้เยาวชนไม่มั่วสุมเกี่ยวกับยาเสพติด ทำให้ประชากรมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ช่วยกันพัฒนาหมู่บ้าน ตำบลและประเทศชาติให้ความเจริญยิ่งขึ้น เพื่อเป็นการปลูกฝังเยาวชนและประชาชนให้หันมาสนใจด้านกีฬาดังนั้นสภาเด็กและเยาวชนตำบลลี้ซำได้เล็งเห็นความสำคัญของการส่งเสริมกีฬาเป็นอย่างมาก จึงได้จัดให้มีกิจกรรมออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาฟุตบอล ในโครงการเยาวชนรุ่นใหม่ ใส่ใจสุขภาพ ห่างไกลยาเสพติด ต่อเนื่องเป็นปีที่ ๒

### วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

๑. ประชุมผู้เกี่ยวข้องเพื่อปรึกษาหารือเกี่ยวกับแนวทางในการดำเนินการ

๒. เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ

๓. ดำเนินโครงการ

กิจกรรมที่ ๑ เดือน มิถุนายน ๒๕๖๒

๑. กิจกรรมฝึกอบรมทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอลไปยังโรงเรียนในตำบลลี้ซำ โดยเป้าหมายอายุ ๘ - ๑๐ ปี โรงเรียนละ ๓๐ คน (โรงเรียนในพื้นที่ตำบลลี้ซำ ๔ แห่ง) รวมทั้งหมด ๑๒๐ คน

กิจกรรมที่ ๒ เดือน เมษายน - กันยายน ๒๕๖๒

๑. กิจกรรมออกกำลังกาย การเล่นกีฬาฟุตบอล ประจำทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ ๓ วัน

กลุ่มเป้าหมายอายุ ๑๑ - ๑๕ ปี จำนวน ๓๐ คน

๔. สรุป และรายงานผลการดำเนินโครงการ

### ผลคาดว่าจะได้รับ

๑. เยาวชนหันมาเล่นกีฬาห่างไกลยาเสพติด

๒. เยาวชนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ

| เป้าหมาย/วัตถุประสงค์                                | ตัวชี้วัด  |
|--|--|
| วัตถุประสงค์   | ตัวชี้วัดความสำเร็จ                              |
| ข้อที่ ๑ เพื่อลดการเสี่ยงต่อการยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด | ลดการเสี่ยงต่อการยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด ร้อยละ ๙๐ |
| ข้อที่ ๒ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพในกลุ่มเยาวชน          | เสริมสร้างสุขภาพในกลุ่มเยาวชน ร้อยละ ๑๐๐         |



กิจกรรม(ปรับเปลี่ยน หัวข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง)ออกแบบกิจกรรมให้ละเอียดจะทำอะไร กับใคร จำนวนเท่าไร เมื่อไร ใช้งบประมาณเท่าไร รายการอะไรบ้าง อธิบายอย่างละเอียด

| ชนิดกิจกรรม  | งบประมาณ   | ระบุวัน/ช่วงเวลา |
|--|--|------------------|
| <p>๑. กิจกรรมฝึกอบรมทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอลไปยังโรงเรียนในตำบลลี้ชั้น โดยเป้าหมาย ๘-๑๐ ปี โรงเรียนละ ๓๐ คน (โรงเรียนในพื้นที่ตำบลลี้ชั้น ๔ แห่ง ) รวมทั้งหมด ๑๒๐ คน</p> | <p>- ค่าป้ายไวนิล จำนวน ๑ ผืนๆละ ๔๕๐ บาท<br/>                     - ค่าวิทยากร ฝึกอบรม ๒ คนๆละ ๑๒ ชั่วโมงๆละ ๔๐๐ บาท<br/>                     รวมเป็นเงิน ๙,๖๐๐.- บาท</p>  |                  |
| <p>๒. กิจกรรมออกกำลังกาย การเล่นกีฬาฟุตบอล ประจำทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ ๓ วัน กลุ่มเป้าหมายอายุ ๑๑ - ๑๕ ปี จำนวน ๓๐ คน</p>  | <p><b>วัสดุอุปกรณ์</b></p> <p>- ลูกฟุตบอล ลูกละ ๕๕๐ บาท x ๑๐ ลูก เป็นเงิน ๕๕๐๐.- บาท</p> <p>- กรวย อันละ ๑๑๐ บาท x ๑๐ อัน เป็นเงิน ๑๑๐๐.- บาท</p> <p>- น้ำมันมวย ขวดละ ๓๕ บาท x ๒๔ ขวด เป็นเงิน ๘๔๐.- บาท</p> <p>- นกหวีด อันละ ๑๙๕ บาท x ๒ อัน เป็นเงิน ๓๙๐.- บาท</p> <p>- มาร์คเกอร์ มีลติ ๑ ชุดๆละ ๙๕๐ บาท เป็นเงิน ๙๕๐.- บาท</p> <p>- บันไดลิง ๑ ชิ้นๆละ ๘๙๐ บาท เป็นเงิน ๘๙๐.- บาท</p> <p>- ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกาย ๓ ชั่วโมง/สัปดาห์ ชั่วโมงละ ๓๐๐ บาท จำนวน ๖ เดือน (๗๒ ชั่วโมง) เป็นเงิน ๒๑๖๐๐.- บาท</p> |                  |
|  | <p><b>รวม ๔๘,๘๘๐.- บาท</b></p>   |                  |

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)  
ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ..... สภาเด็กและเยาวชน ตำบลลำไย

- ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๗.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๗.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๗.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๗.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

- ๗.๒.๑ สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๑๐(๑)]
- ๗.๒.๒ สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๐(๒)]
- ๗.๒.๓ สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๑๐(๓)]
- ๗.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]
- ๗.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐ (๕)]

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

- ๗.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....
- ๗.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....
- ๗.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน..... 12๐ คน
- ๗.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....
- ๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....
- ๗.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....
- ๗.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....
- ๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....
- ๗.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]

๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๗.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
  - ๗.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
  - ๗.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
  - ๗.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
  - ๗.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - ๗.๔.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ).....
- ๗.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
  - ๗.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้



- ๗.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ๗.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๗.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ๗.๔.๒.๘ อื่นๆ (ระบุ).....
- ๗.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
  - ๗.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
  - ๗.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - ๗.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - ๗.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - ๗.๔.๓.๙ อื่นๆ (ระบุ).....
- ๗.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน
  - ๗.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
  - ๗.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
  - ๗.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - ๗.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - ๗.๔.๔.๙ อื่นๆ (ระบุ).....
- ๗.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
  - ๗.๔.๕.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๕.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๕.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๗.๔.๕.๑.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - ๗.๔.๕.๑.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - ๗.๔.๕.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ).....
- ๗.๔.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
  - ๗.๔.๕.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๕.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๕.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๕.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๕.๒.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
  - ๗.๔.๕.๒.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
  - ๗.๔.๕.๒.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

- ๗.๔.๕.๒.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- ๗.๔.๕.๒.๙ อื่นๆ (ระบุ).....
- ๗.๔.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
  - ๗.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๖.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๖.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - ๗.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - ๗.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - ๗.๔.๖.๘ อื่นๆ (ระบุ).....
- ๗.๔.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
  - ๗.๔.๗.๖ อื่นๆ (ระบุ).....
- ๗.๔.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]
  - ๗.๔.๘.๑ อื่นๆ (ระบุ).....

ลงชื่อ ..... ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
 (นายนนทชาติ เทศเชรัมย์ )  
 ตำแหน่ง ประธานสภาเด็กและเยาวชนตำบลดิ่งชัน  
 วันที่-เดือน-พ.ศ. ๑๖-๔-๖๒ .....