



จดหมายข่าว อย.น้อย

# “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน”



ขยายเครือข่าย กระจายความรู้ มุ่งสู่การเฝ้าระวัง

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่ 1 ฉบับที่ 4 ประจำเดือนกรกฎาคม - กันยายน 2557



สุขภาพดี  
เริ่มต้นที่นี่

ผลการประกวด  
“อย.น้อย Music & Song Contest”  
เพลินเพลินกับการ “อ่านฉลาก อย่างฉลาด”  
รู้ไว้ไม่ตกทอด

# Contents

# บก.ทักษาย



03

อัพเดท อินเทอร์เน็ต

04

ออย.น้อย กระจายข่าว

06

คลังปัญญา

07

ดาวเด่น ออย.น้อย

08

มุมมองของเพื่อน

สวัสดีครับ ชาว ออย.น้อย ทุกคน กลับมาพบกันอีกเช่นเคย กับจดหมายข่าว ออย.น้อย “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน” ฉบับนี้เป็นฉบับที่ 4 แล้วนะครับ ซึ่งจะเป็นฉบับสุดท้ายของปีงบประมาณ พ.ศ. 2557 เพื่อน ๆ ไม่ต้องตกใจไปนะครับ จดหมายข่าว ออย.น้อย “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน” ยังจะเผยแพร่ด้วยความรู้ ข่าวสาร และกิจกรรมดีดีที่ทางสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) , สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.) และทางโรงเรียนต่าง ๆ ได้จัดขึ้นต่อไปอีกแน่นอน

สำหรับฉบับที่ 4 อัดเต็มไปด้วยข่าวสาร สารความรู้ดีดี และกิจกรรมต่าง ๆ มาเริ่มกันด้วยวลีฮิต “อย่ามโน” อยากรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับวลีฮิตคำนี้ติดตามในเล่มเลยครับ นอกจากวลีฮิตแล้ว เรายังมีคอลัมน์ “คลังปัญญา” ที่จะพาเพื่อน ๆ ไปเพลิดเพลินกับการอ่านหลากหลายอย่างฉลาดกัน และห้ามพลาดโดยเด็ดขาด กับภาพบรรยายภาคีในงาน ออย.น้อย “Music & Song Contest” ที่เรานำมาฝากเพื่อน ๆ พร้อมทั้งมีผลการประกวดในงานมาฝากกันอีกด้วย ต่อมาเป็นดาวเด่นแห่งภาคอีสาน และภาคใต้ เป็นใครต้องติดตามกันในเล่มนะครับ ปิดท้ายด้วยเฉลยเกมปริศนาอักษรไขว้ ที่ถามไปเมื่อฉบับที่ 3 ไม่ยากเลยใช่ไหมละครับ

ท้ายนี้ฝากถึงเพื่อน ๆ ทุกคนที่กำลังเตรียมตัวสอบปลายภาคเรียน ขอให้ตั้งใจเรียนหนังสือ และขยันอ่านหนังสือ เพื่ออนาคตข้างหน้าที่ดีที่สุด และอย่าลืมดูแลสุขภาพร่างกายด้วยนะครับ ด้วยความปรารถนาดี “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน”

ภก.วีระชัย นลวชัย  
ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

## วัตถุประสงค์การจัดทำ

1. เพื่อเป็นสื่อในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร และความรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพสู่กลุ่มเครือข่าย ออย.น้อย
2. เพื่อเป็นสื่อกลางสำหรับ เครือข่าย ออย.น้อย ในการถ่ายทอดประสบการณ์และการดำเนินงานต่าง ๆ
3. เพื่อให้เครือข่าย ออย.น้อย มีความสัมพันธ์ใกล้ชิด เป็นหนึ่งเดียว

## เจ้าของ

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

## ที่ปรึกษา

เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา  
รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา

## บรรณาธิการ

ภก.วีระชัย นลวชัย  
ผู้อำนวยการกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

## กองบรรณาธิการ

นางสาวทิพากร มีใจเย็น  
นางสาวจิตรา เอื้อจิตร์บำรุง  
นางสาวสุชาดา ถนอมชู  
นางสาวชลิตา ใจสมัค

## สถานที่ติดต่อ

กลุ่มพัฒนาเครือข่าย  
กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง  
จังหวัดนนทบุรี 11000

# อัปเดต อินเทอร์เน็ต



ในปัจจุบันการโฆษณาอวดสรรพคุณเกินจริงมีอยู่มากมาย ทั้งในโลกของโซเชียลมีเดีย วิทยุ โทรทัศน์ สื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ วันนี้คอลัมน์ “อัปเดต อินเทอร์เน็ต” เราจะพาเพื่อน ๆ ไปสำรวจผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีการโฆษณาเกินจริงในช่วง 2 – 3 เดือนนี้ อย่างมีวอร์ซ้าไปกันเลยดีกว่า...

เริ่มต้นข่าวสารด้วยวลีฮิตในช่วงนี้ วลีที่ว่านั่นก็คือคำว่า “อยามโน” วลีนี้กำลังมาแรง เดินไปทางไหน ก็จะมีเพื่อน ๆ พูดกันว่า “อยามโน” กันทั้งบ้านทั้งเมือง แต่ล่าสุดในโลกของโซเชียลมีเดีย มีการโฆษณาขายผลิตภัณฑ์ที่มีชื่อว่า “ยาเม็ดสลายมโน” ที่กล่าวอ้างว่ามีสรรพคุณ ช่วยลดอาการแพ้เจ้อ เพื่อฝันสำหรับคนที่มีการสร้างภาพมโนเข้าข้างตนเอง มีจินตนาการถึงการมีรูปร่างที่กระชับได้รูป หน้าอกโต เมื่อรับประทานยานี้ “มโน” ที่คิดจะเป็นจริง ทางสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้ตรวจสอบแหล่งผลิตและจำหน่ายยาดังกล่าว เบื้องต้นพบว่าผลิตภัณฑ์ยาดังกล่าวนำเลขสารบบอาหารของผลิตภัณฑ์อื่นมาใช้ ซึ่งเป็น การสวมทะเบียน เพื่อความปลอดภัยของเพื่อน ๆ เราต้องไม่หลงเชื่อคำโฆษณาที่กล่าวเกินความจริง และไม่ซื้อยาเม็ดสลายมโนดังกล่าวมารับประทานโดยเด็ดขาด เพราะอาจมีการลักลอบใส่ยาหรือสารที่เป็นอันตรายลงไป อาจทำให้เกิดอันตรายได้

อัปเดตข่าวสารต่อมา เป็นเรื่องการโฆษณาผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายที่อ้างสรรพคุณว่าช่วยถนอมมือ บำรุงผิว ทางสื่อเว็บไซต์ต่าง ๆ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร แผ่นพับและอื่น ๆ โดยแสดงข้อความที่มีความหมายหรือสื่อความหมายว่าผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายประเภทผลิตภัณฑ์ล้างจาน ผลิตภัณฑ์ทำโล่ยุ่งช่วยถนอมมือ บำรุงผิว หรือข้อความอื่นที่มีความหมายในทำนองเดียวกัน จนอาจก่อให้เกิดความเข้าใจผิด ทำให้ขาดความระมัดระวังในการใช้ ซึ่งอาจทำให้ได้รับอันตรายจากผลิตภัณฑ์วัตถุอันตรายดังกล่าว ขอเตือนเพื่อน ๆ เลยนะคะว่าอย่าได้หลงเชื่อการโฆษณาหรือการแสดงข้อความสรรพคุณบนฉลากผลิตภัณฑ์ดังกล่าวว่าสามารถถนอมหรือบำรุงผิว ถ้าหากเพื่อน ๆ พบการโฆษณาในลักษณะดังกล่าว ร้องเรียนมาได้ที่สายด่วน อย. 1556 ได้เลยจ้า



ข่าวสุดท้ายในฉบับนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง “คิวเฟซส์” เป็นผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่ใช้บำรุงผิวหน้า ไม่มีเลขที่ใบรับแจ้งบนฉลาก แต่แสดงเลขเครื่องสำอางควบคุม ฉพส. 114/2540 ผลิตและจำหน่ายโดยบ้านหลังหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี เมื่อตรวจสอบบ้านหลังดังกล่าวเป็นเพียงแค่ว่าบ้านที่ใช้พักอาศัยเท่านั้น ไม่เคยมีการผลิตเครื่องสำอาง เพื่อน ๆ อย่าได้ซื้อเครื่องสำอาง “คิวเฟซส์” มาใช้เป็นอันตราย เพราะเครื่องสำอางยี่ห้อดังกล่าวจัดเป็นเครื่องสำอางปลอม ไม่มีความน่าเชื่อถือ ไม่ได้จดแจ้งกับ อย.

หากเกิดอันตรายหรือผลข้างเคียงกับร่างกายหลังการใช้ผลิตภัณฑ์ดังกล่าว เพื่อน ๆ จะหาผู้ที่รับผิดชอบไม่ได้

การโฆษณาที่อวดอ้างสรรพคุณเกินจริงในปัจจุบันมีมากมาย เพื่อน ๆ ต้องเลือกซื้อและเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพ ปลอดภัย เชื่อถือได้ สามารถตรวจสอบแหล่งที่มาได้ มีฉลากระบุข้อความครบถ้วน ชัดเจน เพื่อความปลอดภัยต่อตัวเพื่อน ๆ เอง ฉบับหน้าจะเอาอะไรมาฝากติดตามกันต่อไปนะคะ





## อย.น้อย กระจายข่าว

วันนี้เราขอกระจายกิจกรรมดีดีที่ทางสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้จัดขึ้น กับกิจกรรม “อย.น้อย Music & Song Contest” รอบชิงชนะเลิศ เมื่อวันที่ 23 มิถุนายน 2557 ที่ผ่านมา ณ โรงแรมพูลแมน บางกอก ดิงพาวเวอร์ ถนนรางน้ำ กรุงเทพฯ ภายในงานมีการประกวดการผลิตสื่อเพลงเพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพ 2 ประเภท คือ ประเภทลูกทุ่งและประเภทสตริง โดยแต่ละประเภทแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ ระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ในรอบชิงชนะเลิศนี้มีคณะกรรมการตัดสินการประกวด “อย.น้อย Music & Song Contest”

เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแต่งเนื้อร้อง ทำนองและคุณภาพการร้องเพลงรวม 6 ท่าน ประเภทสตริง ได้แก่ นายสุทธิพงศ์ วัฒนจัง (ชมพู่ ฟรุ๊ตตี้) , น.ส.นิภาภรณ์ ฐิติธนาการ (ชานี), นายปวิเวธ อุทัยเฉลิม (ฟองเบียร์) ประเภทลูกทุ่ง ได้แก่ นายเจนภพ จบกระบวนวรรณ, นายศิลาแรง อัจฉาสลี, นายรุ่ง สุริยา และยังมีพิธีการสาวสวย น.ส.ธัญย์สิตา สุวัชรธนาภิตติ (ชมพู่ ก่อนบ่ายฯ) เป็นผู้ดำเนินรายการ ภายในงานเพื่อน ๆ ที่ผ่านเข้ารอบได้แสดงความสามารถกันอย่างเต็มที่ ซึ่งทุกการแสดงล้วนเป็นการแสดงที่คณะกรรมการต่างให้คำชื่นชม และให้คำแนะนำในด้านการร้องเพลง และการแสดงที่ดีเรามาฟังความรู้สึกของเพื่อน ๆ ที่ได้รับรางวัลชนะเลิศการประกวด “อย.น้อย Music & Song Contest” กันบ้างดีกว่ามาเริ่มกันที่



**ประเภทสตริง ระดับประถมศึกษา โรงเรียนที่ชนะเลิศ โรงเรียนพระยาประเสริฐสุนทราศรัย (กระจ่าง สิงหเสนี กทม.)** ผู้ขับร้อง ได้แก่ **ด.ญ.ณัฐนิศา โลกเศสเสถียร (มินท์), ด.ญ.พิศมล ดุกหลิม (ส้มโอ), ด.ญ.พิชามณัฐ คงรวย (ฟ้าใส), ด.ญ.รจเลจ ศรีวรราช (น้ำหวาน)** “รู้สึกภูมิใจ และดีใจมาก ๆ ค่ะ กับรางวัลที่ได้ครั้งนี้ ที่สำคัญอยากขอขอบคุณคณะกรรมการที่ตัดสินให้โรงเรียนของเราชนะการประกวด เราเตรียมตัวในการแสดงครั้งนี้ตั้งแต่ช่วงปิดภาคเรียนที่ผ่านมา มีการอัดเสียงเพื่อส่งเข้าร่วมการประกวด หลังจากนั้นอาจารย์บอกว่าโรงเรียนของเราผ่านเข้ารอบชิงชนะเลิศ เราก็ฝึกซ้อมหลังเลิกเรียนทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นการร้องเพลง การเต้นประกอบเพลง เพื่อให้การแสดงในวันนี้ดีที่สุด” **ระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนที่ชนะเลิศ โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จ.เชียงใหม่** ผู้ขับร้อง **นายจตุพร รุ่งเรืองศรี (ฟอร์ด)** “รู้สึกดีใจ และภาคภูมิใจมากครับ ที่ได้รับรางวัลชนะเลิศ เพราะเราแสดงความสามารถของเราเต็มที่ ในการแสดงครั้งนี้เราฝึกซ้อมกันอย่างตั้งใจ ใช้เวลาฝึกซ้อมประมาณ 3 อาทิตย์ ที่สำคัญต้องขอขอบคุณอาจารย์ที่ให้การสนับสนุนพวกเรา ขอขอบคุณคณะกรรมการ





ทุกท่านที่ตัดสินใจให้โรงเรียนของเราได้รับรางวัลนี้ หากทางสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจัดกิจกรรมแบบนี้ พวกเราไม่พลาดที่จะเข้าร่วมแน่นอนครับ” **ประเภทลูกทุ่ง ระดับประถมศึกษา โรงเรียนที่ชนะเลิศ โรงเรียนวัดหนองสมาน จ.ตรัง** ผู้ขับร้อง **ด.ญ.ภัณฑิตา มलयงค์ (ทราย)** “รู้สึกดีใจค่ะ ดีใจ และภาคภูมิใจมากค่ะ ไม่คิดว่าจะได้รางวัลชนะเลิศ พวกเราฝึกซ้อมกันทั้งร้องเพลง เต้นประกอบเพลงกันทุกวันหลังเลิกเรียน ประมาณ 3 อาทิตย์ ต้องขอขอบคุณครูใหญ่ และคุณครูที่ฝึกซ้อมพวกเรา

ที่สำคัญขอขอบคุณคณะกรรมการทุกท่านที่ทำให้พวกเราโรงเรียนวัดหนองสมานได้รับรางวัลเกียรติยศรางวัลนี้ **ระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนที่ชนะเลิศ โรงเรียนศรีศักดิ์สุวรรณวิทยา จ.สิงห์บุรี** ผู้ขับร้อง **ด.ญ.รัตนภรณ์ ก้อนทอง (ปอนด์)** “รู้สึกดีใจค่ะ เพราะพวกเราแสดงความสามารถกันอย่างเต็มที่ ผลออกมาว่าทางโรงเรียนของเราได้รับรางวัลชนะเลิศรู้สึกดีใจมาก ๆ ค่ะ เราใช้เวลาในการฝึกซ้อมกัน 2 อาทิตย์ เป็น 2 อาทิตย์ที่เราตั้งใจในการฝึกซ้อมกันมาก ทั้งร้องเพลงและเต้นประกอบเพลง ที่สำคัญต้องขอขอบคุณอาจารย์ที่ช่วยฝึกซ้อมการแสดง และอาจารย์ทุก ๆ ท่านในโรงเรียนศรีศักดิ์สุวรรณวิทยา ที่สนับสนุนพวกเรา ให้ได้เข้ามาประกวดในโครงการ อย.น้อย และทำให้เราได้แชมป์ในครั้งนี้”

ต้องขอแสดงความยินดีกับเพื่อน ๆ ที่ชนะเลิศ การประกวดครั้งนี้ และเพื่อน ๆ ที่ได้รับรางวัลทุกรางวัลด้วยนะคะ เก่ง ๆ กันทั้งนั้นเลย เล่มหน้าจะพาไปกระจายข่าวกันที่ไหน รอดูกันต่อไปนะคะ



### ผลการประกวด

ประเภทสตริง	ระดับประถมศึกษา	ระดับมัธยมศึกษา
รางวัลชนะเลิศ	โรงเรียนพระยาประเสริฐสุนทราศรัย (กระจ่าง สิงหเสนี) กรุงเทพฯ	โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม จ.เชียงใหม่
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1	โรงเรียนบ้านหนองนกแก้ว จ.กาญจนบุรี	โรงเรียนกาฬสินธุ์พิทยาสรรพ์ จ.กาฬสินธุ์
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2	-	โรงเรียนสมเด็จพระญาณสังวร ในพระสังฆราชูปถัมภ์ จ.ยโสธร

ประเภทลูกทุ่ง	ระดับประถมศึกษา	ระดับมัธยมศึกษา
รางวัลชนะเลิศ	โรงเรียนวัดหนองสมาน จ.ตรัง	โรงเรียนศรีศักดิ์สุวรรณวิทยา จ.สิงห์บุรี
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1	โรงเรียนบ้านหนองโนหนองดูน จ.อุบลราชธานี	โรงเรียนชัยนาทพิทยาคม จ.ชัยนาท
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2	โรงเรียนวัดอรัญญิกาวาส จ.อ่างทอง	โรงเรียนธาตุนารายณ์วิทยา จ.สกลนคร และ โรงเรียนธรรมโมฆิตตวิทยา จ.นครพนม

# คลังปัญญา

## อ่านฉลาด อย่างฉลาด...รู้ไว้ไม่ตกเทรนด์

เพื่อน ๆ คะ ยุคนี้หากเจอใครเอ่ยประโยคที่ว่า “ชื่อผลิตภัณฑ์ยา เครื่องสำอาง ต้องดูให้มีเครื่องหมาย อย. บนฉลาก” เพื่อน ๆ ต้องช่วยแก้ความเข้าใจผิดให้ อย. อย่างด่วนด้วยนะคะว่า “สัญลักษณ์ที่ อย. กำหนดให้แสดงบนฉลากยา กับ เครื่องสำอาง นั้น ไม่ใช่เครื่องหมาย อย. นะ..จะบอกให้” บอกด้วยเสียงที่ดัง ฟังชัด มั่นใจไปเลยคะ เพราะสิ่งที่เพื่อน ๆ บอกถูกต้องแล้ว โดยผลิตภัณฑ์อาหาร ยา และ เครื่องสำอาง อย. กำหนดให้แสดงสัญลักษณ์บนฉลากที่แตกต่างกัน แต่จะแสดงในลักษณะใดนั้น ไปติดตามกันเลยคะ

**ผลิตภัณฑ์อาหาร** จะแสดงสัญลักษณ์ในรูป “เลขสารบบอาหาร 13 หลัก” อยู่ในกรอบเครื่องหมาย อย. หรือที่เรียกกันสั้นๆ ว่า “เลข อย.” ดังตัวอย่าง

**รู้ไว้ไม่ตกเทรนด์ :** “ผลิตภัณฑ์อาหารไม่ใช่ยา รักษาโรคไม่ได้” เพราะผลิตภัณฑ์อาหาร ไม่มีสรรพคุณในการบำบัด รักษา บรรเทาโรค หรืออาการของโรค หากพบโฆษณาอวดอ้างสรรพคุณดังกล่าว มองฉลากสักนิด ถ้าฉลากแสดง “เลขสารบบอาหาร 13 หลัก” แสดงว่าเป็นผลิตภัณฑ์อาหาร ดังนั้น เพื่อน ๆ อย่าเชื่อ ! นะคะ เพราะเป็นการโฆษณาโอ้อวดเกินจริงที่ไม่ได้รับอนุญาตจาก อย.



ทะเบียนยาเลขที่ 1A 999/56



**ผลิตภัณฑ์ยา** ไม่มีเครื่องหมาย อย. บนฉลาก นะคะ แต่จะแสดงสัญลักษณ์ในรูปของ “เลขทะเบียนตำรับยา” เช่น ทะเบียนยาเลขที่ 1A 999/56, Reg. No. 1c 999/54 ดังตัวอย่าง

**รู้ไว้ไม่ตกเทรนด์ :** ผลิตภัณฑ์ยา มีสรรพคุณป้องกัน บำบัด บรรเทา รักษาโรคหรืออาการของโรคบางชนิดเท่านั้น ไม่สามารถรักษาได้สารพัดโรค หรือครอบจักรวาล ถ้าพบโฆษณาอวดอ้างลักษณะนี้ ก็ช่วยกันบอกต่อนะคะว่า

“อย่าเชื่อ อย่าซื้อ อย่าใช้” และที่สำคัญ ซื้อยาทุกครั้ง ! ควรซื้อจากร้านขายยาที่ได้รับอนุญาต หรือซื้อตามแพทย์สั่งเท่านั้น

**ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง** ไม่มีเครื่องหมาย อย. บนฉลาก แต่ต้องแสดง “เลขที่ใบรับแจ้ง” เป็นเลข 10 หลัก ดังตัวอย่าง

**รู้ไว้ไม่ตกเทรนด์ :** ชื่อเครื่องสำอางครั้งใด ตรวจสอบให้หมี “เลขที่ใบรับแจ้ง” และควรใช้ตามคำแนะนำที่ระบุไว้ รวมถึงเก็บรักษาเครื่องสำอางไว้ในที่แห้งและเย็น ไม่ถูกความร้อนและแสงแดด หากเพื่อน ๆ ไม่มั่นใจว่าเครื่องสำอางนั้นผ่านการจดแจ้งกับทาง อย. จริงหรือไม่ สามารถตรวจสอบเลขที่ใบรับแจ้งเครื่องสำอางได้ที่ Oryor Smart Application ค่ะ ดาวนโหลดฟรีทั้ง iOS และ Android เข้าไปโหลดกันนะคะ เข้าไปที่ Play Store แล้วค้นหาคำว่า “ORYOR” เลือกและติดตั้งได้ทันที แล้วจะติดใจกับสารพันเมนูที่อยู่ในนั้น

เลขที่ใบรับแจ้ง 10-1-5399999



เพื่อน ๆ สามารถภาคภูมิใจกับเรื่องราวที่นำไปบอกต่อได้อย่างเต็มที่ เพราะเพื่อน ๆ ได้สร้างความจดจำที่ถูกต้อง ไม่ตกเทรนด์ แก่ผู้ที่เข้าใจผิด ทำให้สามารถคัดกรองผลิตภัณฑ์สุขภาพด้วยตนเองได้ในเบื้องต้น ไม่ถูกหลอกจากโฆษณาเกินจริง และ อย. รู้สึกยินดีมากคะที่มีแนวร่วมเช่นเพื่อน ๆ มาเป็นส่วนหนึ่งของผู้ที่ช่วยส่งเสริมให้สังคมไทยไปสู่สังคมสุขภาพดี ช่วยกันแชร์ข้อมูลใน คลังปัญญาของเรากันด้วยนะคะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าคะ

ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค. แผ่นพับ เรื่อง “อ่านฉลาดอย่างฉลาด”. มีนาคม 2557.  
เรียบเรียง : กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภค กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

# ดาวเด่น อย.น้อย

ดาวเด่น อย.น้อย ฉบับนี้เราจะพาเพื่อน ๆ มาทำความรู้จักกับดาวเด่นแห่งภาคอีสานเต๋อ ในงานมหกรรม อย.น้อย ภาคอีสาน จัดขึ้นเมื่อวันที่ 2 - 4 มิถุนายน 2557 ณ โรงแรมเจริญธานี จ.ขอนแก่น และดาวเด่นแห่งภาคใต้ ในงานมหกรรม อย.น้อย ภาคใต้ เมื่อวันที่ 26 - 27 มิถุนายน 2557 ณ ศาลาประชาคมมโหรีละคร จ.นครศรีธรรมราช เพื่อน ๆ ทั้ง 2 ภาค มีทัศนคติ / ความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการ อย.น้อย อย่างไรกันบ้าง มาฟังกันด้านนี้เลยจ๊ะ

มาเริ่มกันที่เพื่อน ๆ ภาคอีสานเต๋อ กันก่อนดีกว่าจ้ะ...

**นายจิระศักดิ์ สดโรธง (จีโน่) โรงเรียนนวมนพิทยาคม จ.กาฬสินธุ์**

“โครงการ อย.น้อย เป็นโครงการที่สำคัญเพราะสอนให้เรารู้จักการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง การอ่านฉลากอาหาร การดูวันเดือนปีที่ผลิต / หมดอายุ ทุกอย่างล้วนเป็นสิ่งจำเป็นและเกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตประจำวัน โครงการ อย.น้อย ให้ประโยชน์อย่างรอบด้าน ทั้งการบริโภคอาหาร ยา เครื่องสำอาง หรือแม้กระทั่งการโฆษณาที่เกินจริง ความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมงานมหกรรมครั้งนี้ จีโน่จะนำไปเผยแพร่ที่โรงเรียนให้ทุกคนในโรงเรียนได้รับความรู้ต่อไป”



จีโน่

**ด.ญ.เกศกมล นันทวารกุล (เก๋) โรงเรียนเทศบาลวัดป่าไร่ จ.ร้อยเอ็ด**

“โครงการ อย.น้อย คือ การรวมกลุ่มของนักเรียนแกนนำรุ่นเล็ก ๆ ร่วมกันทำกิจกรรมด้วยกัน เพื่อให้คนในสังคมมีสุขภาพที่ดี โรงเรียนของเรามีการจัดกิจกรรมเสียงตามสายทุกเช้า ช่วงเที่ยงมีกิจกรรมให้นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับ อย.น้อย มีการตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหารภายในโรงอาหารของโรงเรียน และร้านค้ารอบรั้วโรงเรียน สิ่งที่ได้ในการเข้าร่วมงานมหกรรมครั้งนี้คือประสบการณ์ ความรู้ และจะนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่ในโรงเรียน และรอบรั้วโรงเรียนเพื่อเป็นการขยายความรู้สู่สังคม”



เก๋

**นายอภิสิทธิ์ แก้วเจริญ (เปเล่ห์) โรงเรียนสว่างแดนดิน จ.สกลนคร**

“โครงการ อย.น้อย ทำให้เรามีความเข้าใจมากขึ้น และสอนให้เราเลือกซื้อ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างถูกวิธี การได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของโครงการ อย.น้อย ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีมาก เราเสมือนกระบอกเสียงหนึ่ง ซึ่งสามารถนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่กับเพื่อน ๆ คนรอบข้างและครอบครัวได้ ทางโรงเรียนได้มีโครงการพี่สอนน้อง โครงการเผยแพร่ความรู้ การจัดกิจกรรมให้กับโรงเรียนเครือข่าย การจัดบูทให้ความรู้ เสียงตามสาย กิจกรรมเข้าค่าย อย.น้อย ในทุก ๆ ปี เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านผลิตภัณฑ์สุขภาพกับนักเรียนที่มีความสนใจ”



เปเล่ห์

ฟังภาคอีสานไปแล้ว มาฟังเพื่อน ๆ ภาคใต้กันบ้างดีกว่า...

**นางสาวนฤมล แซ่ปุ่น (เปิ้ล) และนางสาวจิรัชญา อินเลี่ยน (แตง)**

**โรงเรียนท่าศาลาประสิทธิ์ศึกษา จ.นครศรีธรรมราช**

“โครงการ อย.น้อย เป็นการรวมกลุ่มของนักเรียนภายในโรงเรียน ร่วมกันส่งเสริมสุขภาพให้กับตนเองและผู้อื่น โดยจะมีกิจกรรมที่ให้ความรู้ และอัปเดตข่าวสารเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพตลอดเวลา มีการตรวจสอบสารปนเปื้อนในอาหาร มีการแสดงหน้าเสาธงให้ความรู้เกี่ยวกับการโฆษณาเกินจริงกับกิจกรรมที่มีชื่อว่า “5 นาที มีสาระ” การมีโครงการ อย.น้อย อยู่ในโรงเรียนทำให้นักเรียนในโรงเรียนมีการบริโภคที่ถูกต้องมากขึ้น รู้จักการอ่านฉลากอาหารที่ถูกต้อง ทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น ในความคิดของเราโครงการ อย.น้อย เป็นโครงการที่ดี มีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ได้รับความรู้มากมายเพราะความรู้มีไว้ไม่เสียหาย โดยเฉพาะความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ เพราะสุขภาพสำคัญกับเรามาก สุขภาพร่างกายจะอยู่กับเราตลอดไป”



เปิ้ล



แตง



## มูมนี่ของเพื่อน

ในฉบับนี้เราจะมาเฉลยเกมปริศนาอักษรไขว้ ที่ถามกันไปฉบับที่แล้ว เป็นอย่างไรกันบ้างคะ ไม่ยากเลยใช่ไหมล่ะคะเพื่อน ๆ มาดูเฉลยที่ถูกต้องกันเลยดีกว่า

เฉลย : คำถามจากฉบับที่แล้ว

<sup>1</sup> ส	า	ร	ป	ร	อ	ท	เ	ช	ต	<sup>3</sup> ดู	ล	<sup>6</sup> พ
ก	า	ก	ไ	ย	<sup>5</sup> ล	พ	บุ	ริ	อ	ด	พ	า
ร	ก	ร	ห	ไ	ก	อ	ด	ร	า	ก	ริ	ร
ด	ษ	า	ไ	ภ	บ	ถ	ษ	ต	ก	ลิ	ด	า
<sup>8</sup> จ	ฆ	ณ	า	ฮ	ล	ทุ	ต	ช	ม	น	โ	เ
บ	ก	อ	พ	ท	โ	น	ลิ	ข	ค	ระ	บ	ช
ล	ง	ษ	ด	ม	บ	ด	ต	นี้	จ	ง	นี้	ต
น	ว	ป	แ	ผ	ษ	ย	ร	ต	ม	ลิ	ม	า
พ	<sup>10</sup> ต้	ค	ต	พ	ล	า	ณ	ค	ญ	ยู	พ	ม
ป	ม	น	จ	ส	ท	ษ	ณ	า	วิ	วิ	ด	อ
ด	า	ร	ย	ว	ง	ย์	ค	อ	น	โ	ก	ล
<sup>2</sup> ก	ร	ด	เ	ร	ทิ	โ	น	อิ	ก	ถ	น	ภ
ไ	บ	อ	นุ	ญ	า	ต	โ	ฆ	ษ	ณ	า	น

เพื่อน ๆ ที่ต้องการส่งผลงานของตนเองเข้ามาเผยแพร่สามารถส่งเข้ามาได้ที่กอง บก. โดยเขียนหัวข้อผลงานว่า “มูมนี่ของเพื่อน” ไม่ว่าจะเป็นการเขียนเล่าประสบการณ์หรือวาดภาพอธิบายความรู้ที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์สุขภาพแล้วมาลุ้นกันว่าผลงานของเพื่อนคนไหน จะมาเป็นส่วนหนึ่งของจดหมายข่าว อย.น้อย “จากเพื่อน...ถึงเพื่อน” ของรางวัลมากมายรอเพื่อน ๆ อยู่แน่จ๊ะ

### ผู้ที่ตอบถูกต้อง 5 คนแรก ที่ได้รับของรางวัล ได้แก่

1. คุณวรพจน์ เพียรพิจารณา กทม.
2. คุณอัจฉรา ลีสกุล จ.ลพบุรี
3. คุณอำนาจ อินทร์วิชัย จ.พิจิตร
4. คุณประไพ ศรีคล้าย จ.พิจิตร
5. คุณวันเพ็ญ อ่อนตา จ.พิจิตร



กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

สิ่งตีพิมพ์