

อ. น้อย



## คำนำ

เราคงปฏิเสธไม่ได้ว่า “สื่อ” มีอิทธิพลต่อความคิดและทัศนคติของบุคคล และยังเป็นเสมือนปัจจัยแห่งความสำเร็จที่สำคัญยิ่งในการดำเนินงานต่างๆ

ที่ผ่านมา การปฏิบัติงานของเหล่า อ.น้อยของเราก็ได้ดำเนินการตรวจสอบเพื่อป้องกันมิให้มีผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เป็นอันตรายในโรงเรียนหรือชุมชนของเรา พร้อมทั้ง ไปกับการให้ความรู้และสร้างทัศนคติที่ถูกต้องในการเลือกซื้อเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างปลอดภัยผ่านสื่อต่างๆ ทั้งสื่อในโรงเรียนและอาจขยายไปถึงสื่อระดับชุมชน ท้องถิ่น ไปจนถึงสื่อมวลชนระดับประเทศ แน่หนอนว่า...สื่อวิทยุ คือหนึ่งในสื่อที่เรากำลังกล่าวถึงนี้

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจัดทำบทวิทยุชุดนี้ ด้วยหวังอย่างยิ่งว่าจะช่วยให้เพื่อนๆ อ.น้อยของเรามีเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพเพื่อใช้ในการปฏิบัติงานทางเสียงตามสายของโรงเรียน หอกระจายข่าว วิทยุชุมชน ฯลฯ ซึ่งหน้าตาของบทวิทยุชุดนี้อาจจะดูแปลกตากว่าที่เคย เพราะมีรูปแบบใกล้เคียงกับบทวิทยุที่นักจัดรายการวิทยุใช้งานจริง มีการแบ่งช่วงรายละเอียดเกี่ยวกับดนตรีหลักและดนตรีประกอบให้ผู้ใช้สามารถจัดรายการได้แบบมืออาชีพ ทั้งนี้ทั้งนั้นก็เพื่อประสิทธิภาพในการใช้งานของชาว อ.น้อย ซึ่งเรามั่นใจว่า ทุกคนเป็น “มืออาชีพ” เช่นกัน

หวังว่าทุกคนจะสนุกและมีความสุขกับการใช้ประโยชน์จากบทวิทยุชุดนี้ เพื่อให้โรงเรียนและชุมชนของเราปลอดภัยจากผลิตภัณฑ์สุขภาพไร้คุณภาพ

1...2...3...fade in เพลง แล้วเริ่มรายการกันได้เลย...

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



บทวิทยุเพื่อ อย.น้อย

“จาก อย.น้อยถึงเพื่อน”

อ.น้อย



ตอน “เลือกซื้ออาหาร ปลอดภัยจากสารปนเปื้อน”

ความยาว 5 นาที

CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ชื่อรายการ	15 วินาที
ผู้จัดรายการ	สวัสดีค่ะ เพื่อนๆ ชาว...(ชื่อโรงเรียน).... ทุกคน กลับมาพบกันอีกแล้วค่ะกับเสียงตามสาย รายการ “จาก อย.น้อยถึงเพื่อน” ซึ่งจะมาบอกกล่าวข้อมูลข่าวสารและเรื่องราวสาระต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ อย่างปลอดภัย สำหรับวันนี้เสนอตอน “เลือกซื้ออาหาร ปลอดภัยจากสารปนเปื้อน” ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	เพื่อนๆ ทราบไหมคะว่า ทุกวันนี้อาหารที่เราเห็นวางขายอยู่ทั่วไปนั้น อาจมีการผสมหรือปนเปื้อนกับสารเคมีหรือส่วนประกอบต่างๆ ที่อาจเป็นอันตรายต่อร่างกายของเรา บางอย่างก็เกิดผลเฉียบพลัน แต่บางอย่างอาจไม่ได้แสดงอาการทันที แต่จะสะสมในร่างกายจนวันหนึ่งกว่าเราจะรู้ว่าเกิดโรคก็สายไปเสียแล้ว เราจึงต้องรู้จักเลือกซื้ออาหารเพื่อหลีกเลี่ยงการบริโภคสารปนเปื้อนอันตรายเหล่านี้ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	ในอาหารพวกเนื้อสัตว์ เช่น ลูกชิ้น ทอดมัน ไส้กรอก ผลไม้ดอง มักมีพื้ด้าใจร้ายใส่สารบอแรกซ์ลงไป ฉะนั้น เวลาเลือกรับประทานอาหารเหล่านี้ ก็อย่าเลือกที่มีความเหนียวกรอบผิดปกตินะคะ ส่วนสารฟอร์มาลีนหรือน้ำยาดองศพนั้น มักมีการใส่ในอาหารทะเล ผักสด และเนื้อสด ต่างๆ เพื่อให้อยู่ได้นานไม่เน่าเร็ว หากต้องการหลีกเลี่ยงก็ต้องสังเกตกลิ่นของอาหารที่จะต้องไม่ฉุน แสบจมูก และล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุงอาหารทุกครั้ง และในอาหารบางชนิด เช่น ถั่วงอก ยอดมะพร้าว หน่อไม้ดอง น้ำตาลปี๊บ ก็มักมีพื้ด้าใจร้ายใส่สารฟอกขาวใส่ลงไป หากต้องเลือกซื้ออาหารเหล่านี้ ก็อย่าเลือกที่มีสีขาวมากเกินไป ดูให้มีสีตามธรรมชาติดีกว่า ถึงจะดูไม่สวยนัก แต่ก็ปลอดภัยจากสารฟอกขาวค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	เป็นอย่างไรกันบ้างคะ สำหรับหลักปฏิบัติง่ายๆ ในการเลือกซื้ออาหาร แต่รับรองได้ว่า หากปฏิบัติตามนี้แล้ว เพื่อนๆ จะปลอดภัยจากสารปนเปื้อนอันตรายในอาหาร แถมยังสามารถนำความรู้เหล่านี้ไปบอกที่บ้านได้อีกด้วย เราจะได้ปลอดภัยกันทั้งครอบครัวใจคะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	สำหรับวันนี้หมดเวลาของรายการ “จาก อย.น้อยถึงเพื่อน” แล้วค่ะ พบกันได้ในครั้งหน้ากับสาระดีๆ เกี่ยวกับการบริโภคอย่างถูกต้องและปลอดภัยนะค่ะ สวัสดีค่ะ	
CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ท้ายรายการ	15 วินาที

บทวิทยุเพื่อ ฮย.น้อย

“จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน”

ฮย.น้อย



ตอน “ขนมอีมอวบ”

ความยาว 5 นาที

CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ชื่อรายการ	15 วินาที
ผู้จัดรายการ	สวัสดีค่ะ เพื่อนๆ ชาว...(ชื่อโรงเรียน).....ทุกคน กลับมาพบกันอีกแล้วค่ะกับเสียงตามสาย รายการ “จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน” ซึ่งจะมาบอกกล่าวข้อมูลข่าวสารและเรื่องราวสาระต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ อย่างปลอดภัย สำหรับวันนี้ขอเสนอ ตอนที่ มีชื่อว่าอี๊ดว่า “ขนมอีมอวบ” ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	เพื่อนๆ รู้ไหมคะว่า “ขนมอีมอวบ” คือขนมอะไร “ขนมอีมอวบ”นี้ เป็นชื่อที่ ฮย.น้อยตั้งขึ้นเองแหละค่ะ ใช้เรียกเหล่าขนมกรุบกรอบที่วางขายอยู่ตามร้านค้าทั่วๆ ไป สาเหตุที่เรียกอย่างนี้ก็เพราะหากเรารับประทานขนมกรุบกรอบเหล่านี้บ่อยๆ จนเป็นนิสัย นอกจากจะทำให้เราอ้วนจนไม่มีที่ในท้องเหลือให้กับอาหารหลักที่มีประโยชน์แล้ว ยังทำให้เราอ้วนอ้วน ดูอ้วนอ้วน จนถึงขั้นเป็นโรคอ้วนได้ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	ในขนมขบเคี้ยวแบบกรุบกรอบที่บรรจุอยู่ในซองนั้น ส่วนใหญ่ทำมาจากแป้งกรอบที่มีโซเดียมหรือเกลือและผงชูรสเป็นส่วนผสมอยู่ในปริมาณที่สูง ซึ่งส่วนประกอบเหล่านี้ไม่มีคุณค่าทางอาหารอยู่เลย เมื่อเราทานขนมกรุบกรอบเข้าไปมากๆ จึงเป็นสาเหตุทำให้เรามีน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น หรือพูดง่ายๆ ก็คืออ้วนขึ้นนั่นเองแหละค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	และการเป็นโรคอ้วนนั้นก็ไม่น่าพิสมัยเลยจนนิดเดียว เพราะนอกจากจะทำให้รูปร่างของเราไม่สวยงามและแข็งแรงแล้ว ยังนำมาซึ่งสาเหตุของโรคต่างๆ อีกมากมายไม่ว่าจะเป็นโรคเบาหวาน โรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง รวมถึงโรคที่เกี่ยวกับความผิดปกติของกระดูกและกล้ามเนื้ออีกด้วยค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	แต่เราสามารถป้องกันไม่ให้เกิดโรคอ้วนได้ โดยเราควรเน้นทานอาหารมื้อหลัก และลดการกินของจุกจิกระหว่างมื้อ นั่นก็หมายถึงพวกขนมกินเล่นเหล่านี้ด้วย นอกจากนี้ยังต้องหมั่นออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ และควรฝึกให้ตนเองหันมาทานผักผลไม้ให้มากขึ้น เท่านี้เราก็จะสามารถกำจัดโรคอ้วนให้ไกลจากตัวเราได้แล้วค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	แล้วมาพบกับรายการ “จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน” ได้ใหม่ในครั้งหน้า ซึ่งจะมีสาระดี ๆ เกี่ยวกับ การบริโภคอย่างถูกต้องและปลอดภัยมาฝากเพื่อนๆ อีกแน่นอน แล้วพบกันค่ะ...บ๊ายบาย...	
CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ทำयरรายการ	15 วินาที

บทวิทยุเพื่อ ฮย.น้อย

“จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน”

ฮย.น้อย



ตอน “ฮยามองข้ามฉลากอาหาร”

ความยาว 5 นาที

CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ชื่อรายการ	15 วินาที
ผู้จัดรายการ	สวัสดีค่ะ เพื่อนๆ ชาว...(ชื่อโรงเรียน).....ทุกคน กลับมาพบกันอีกแล้วค่ะกับเสียงตามสาย รายการ “จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน” ซึ่งจะมาบอกกล่าวข้อมูลข่าวสารและเรื่องราวสาระต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ อย่างปลอดภัย สำหรับวันนี้เสนอ ตอน “ฮยามองข้ามฉลากอาหาร” ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	ในการเลือกซื้ออาหารนั้น เพื่อนๆ บางคนอาจไม่ค่อยให้ความสำคัญกับฉลากอาหารสักเท่าไร ใช่ไหมคะ นั่นแสดงว่าเพื่อนๆ กำลังมองข้ามสิ่งที่สำคัญและมีประโยชน์ต่อเพื่อนๆ อย่างมาก ซึ่งอาจทำให้เพื่อนๆ ได้อาหารที่ไม่ตรงกับความต้องการหรืออาจเกิดอันตรายจากการบริโภคอาหารนั้นๆ ได้ค่ะ วันนี้ ฮย.น้อยจึงถือโอกาสอธิบายถึงส่วนประกอบ และความสำคัญของฉลากอาหารให้เพื่อนๆ ฟัง เพื่อเป็นข้อมูลในการเลือกซื้ออาหารครั้งต่อไปนะคะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	ในฉลากอาหารนั้น จะประกอบไปด้วย ชื่อของอาหาร เครื่องหมาย ฮย.ซึ่งเป็นการรับรองว่าอาหารชนิดนั้นๆ ได้ผ่านการอนุญาตจากทาง ฮย.ตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดไว้วันเดือนปี ที่ผลิต หรือวัน เดือน ปี ที่หมดอายุ ส่วนประกอบสำคัญที่อยู่ในอาหารชนิดนั้นๆ ชื่อ และที่ตั้งของผู้ผลิต หรือผู้แบ่งบรรจุ ปริมาณอาหาร ค่าเตือนที่เกี่ยวข้องกับอาหารชนิดนั้นๆ รวมถึงวิธีปรุงหรือวิธีใช้ ด้วยค่ะ ดังนั้น ทุกครั้งที่ซื้ออาหาร ขอให้เพื่อนๆ ดูว่าฉลากของอาหารชนิดนั้นมีรายละเอียดครบถ้วนหรือไม่ และตรงกับความต้องการของเรา หรือเปล่า หรือหากสงสัยก็สามารถโทรถามที่ สายด่วน ฮย. 1556 เพื่อตรวจสอบเลขทะเบียนอาหารหรือสอบถามข้อมูลต่างๆ เพิ่มเติมก็ได้ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	ถ้าเพื่อนๆ หมั่นอ่านและสังเกตฉลากอาหารทุกครั้งที่มีการซื้ออาหาร เพื่อนๆ ก็จะได้รับความปลอดภัยจากการบริโภคสินค้าชนิดนั้นๆ แถมยังไม่ต้องถูกหลอกให้ทานของที่ไม่ดีหรือไม่ได้คุณภาพตามที่ต้องการอีกด้วยค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	แล้วมาพบกับรายการ “จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน” ใต้ใหม่ในครั้งหน้า ซึ่งจะมีสาระดีๆ เกี่ยวกับการบริโภคอย่างถูกต้องและปลอดภัยมาฝากเพื่อนๆ อีกแน่นอน แล้วพบกันค่ะ...บ๊ายบาย...	
CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ทำรายการ	15 วินาที

บทวิทยุเพื่อ ฮย.น้อย

“จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน”

ฮย.น้อย



ตอน “ของดีๆ ที่มีในฉลากโภชนาการ”

ความยาว 5 นาที

CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ชื่อรายการ	15 วินาที
ผู้จัดรายการ	สวัสดีค่ะ เพื่อนๆ ชาว...(ชื่อโรงเรียน).....ทุกคน กลับมาพบกันอีกแล้วค่ะกับเสียงตามสายรายการ “จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน” ซึ่งจะมาบอกกล่าวข้อมูลข่าวสารและเรื่องราวสาระต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ อย่างปลอดภัย สำหรับวันนี้เสนอตอน “ของดีๆ ที่มีในฉลากโภชนาการ” ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	คงจะมีเพื่อนๆ หลายคนที่ยังสงสัยว่า ตารางฉลากโภชนาการที่ติดอยู่ข้างภาชนะบรรจุอาหารเค้ามีไว้สำหรับทำอะไรกัน และมีประโยชน์อย่างไร วันนี้ ฮย.น้อย มีคำตอบสำหรับเพื่อนๆ ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	ฉลากโภชนาการ คือฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลทางโภชนาการของอาหารนั้นๆ โดยการระบุรายละเอียดและปริมาณสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารนั้นไว้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ใส่ใจด้านอาหารหรือผู้ที่ป่วยเป็นโรคที่ต้องการการควบคุมอาหารและยังสามารถนำไปเปรียบเทียบกับสินค้าชนิดเดียวกันเพื่อที่เราจะได้รับการประโยชน์สูงสุดจากการซื้อสินค้านั้นๆ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	ในการอ่านฉลากโภชนาการ มีวิธีการแบบง่ายๆ คือ หนึ่งหน่วยบริโภค หมายถึงการกินในหนึ่งครั้งนั่นเอง ซึ่งเป็นปริมาณที่ผู้ผลิตแนะนำให้ผู้บริโภครับประทาน โดยคิดมาจากค่าเฉลี่ยในการรับประทานอาหารของคนไทยในหนึ่งครั้ง ถ้าหากเรารับประทานในปริมาณเท่านี้แล้วก็จะได้รับสารอาหารต่างๆ ตามชนิดและปริมาณที่ได้รับระบุไว้ในตารางค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	เพื่อนๆ จะเห็นได้ว่า การอ่านฉลากโภชนาการนั้นมีประโยชน์ต่อเรามากทีเดียว ซึ่งนอกจากจะทำให้เราสามารถเลือกซื้ออาหารได้ตามความต้องการแล้ว ยังช่วยให้เราสามารถคำนวณปริมาณสารอาหารต่างๆ เพื่อวางแผนการบริโภคให้เหมาะสมกับตัวเราด้วย	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	แล้วมาพบกับรายการ “จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน” ใต้ใหม่ในครั้งหน้า ซึ่งจะมีสาระดีๆ เกี่ยวกับการบริโภคอย่างถูกต้องและปลอดภัยมาฝากเพื่อนๆ อีกแน่นอน แล้วพบกันค่ะ...บ๊ายบาย...	
CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ท้ายรายการ	15 วินาที

## บทวิทยุเพื่อ อย.น้อย

## “จาก อย.น้อยถึงเพื่อน”




ตอน “อย่าไว้ใจขนมกรุบกรอบ”

ประมาณ 5 นาที

CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ชื่อรายการ	15 วินาที
ผู้จัดรายการ	สวัสดีค่ะ เพื่อน ๆ ชาว...(ชื่อโรงเรียน).....ทุกคน กลับมาพบกันอีกแล้วค่ะกับเสียงตามสาย รายการ “จาก อย.น้อยถึงเพื่อน” ซึ่งจะมาบอกกล่าวข้อมูลข่าวสารและเรื่องราวสาระต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ อย่างปลอดภัย สำหรับวันนี้เสนอ ตอน “อย่าไว้ใจขนมกรุบกรอบ” ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	เพื่อนๆ คงจะเคยเห็นและอาจจะเคยลิ้มลองขนมขบเคี้ยวต่างๆ ที่มีลักษณะกรุบกรอบ ซึ่งวางขายอยู่ตามร้านค้าหรือร้านสะดวกซื้อ ที่แสนอร่อย เคี้ยวเพลิน และมีสีสันสวยงาม แต่จะมีเพื่อนๆ อาจไม่รู้ว่ามีรสชาติอร่อยและสีสวยๆ ที่ดูเหมือนจะไม่น่าเป็นอันตรายนั้น ที่จริงแล้วมีสิ่งแปลกปลอมที่ไม่น่าไว้วางใจรวมอยู่ด้วย	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	ในขนมกรุบกรอบที่วันนี้มักจะมีส่วนผสมหลักคือ แป้ง น้ำมัน เหนย และน้ำตาลซึ่งส่วนผสมเหล่านี้นอกจากจะทำให้เราอ้วน..อ้วน และอ้วน ซึ่งเป็นสิ่งที่พวกเราไม่พึงประสงค์แล้ว ยังมีส่วนผสมของ ผงชูรส สารแต่งสี แต่งกลิ่น ซึ่งล้วน เป็นสารเคมีที่ยากต่อการกำจัด ออกจากร่างกาย โดยเฉพาะเด็กๆ อย่างเราที่ร่างกายยังไม่เติบโตเต็มที่ การกำจัดของเสีย ออกจากร่างกายก็ยังไม่ดีนัก หากเราได้รับสารเคมีเหล่านี้เป็นจำนวนมาก ก็จะสะสมใน ร่างกายส่งผลเสียทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	นอกจากนี้ น้ำตาลในขนมกรุบกรอบ ยังทำให้เราเป็นโรคฟันผุ โรคเบาหวาน และยังทำให้เรากลายเป็นคนอารมณ์เสียอีกด้วย เพื่อนๆ ลองสำรวจตัวเองดูสิคะว่า ตนเองเป็นคน อารมณ์เสียง่ายหรือเปล่า เพราะอาจเป็นผลจากการทานขนมมากไปก็ได้นะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	เพื่อนๆ ค่ะ ถึงแม้ว่าขนมกรุบกรอบจะมีความอร่อยแค่ไหน แต่ถ้าเป็นไปได้ อย.น้อยก็ขอให้เพื่อนๆ พยายามหลีกเลี่ยงแล้วหันไปทานของหวานอย่างอื่นที่มีคุณค่าทางอาหาร มากกว่าดีกวาค่ะ เช่น ผลไม้ก็ดีเหมือนกันนะค่ะ เพราะผลไม้อย่างส้มหนึ่งผล ยังมี ราคาถูกกว่า แต่มีคุณค่าทางอาหารมากกว่าขนมกรุบกรอบหลายถุงรวมกันซะอีกค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	แล้วพบกับรายการ “จาก อย.น้อยถึงเพื่อน” ใต้หมอนในครั้งหน้า รับรองว่าเราจะมีสาระดีๆ เกี่ยวกับการบริโภคอย่างถูกต้องและปลอดภัยมาฝากเพื่อนๆ อีกแน่นอน แล้วพบกันค่ะ... บ๊ายบาย...	
CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ท้ายรายการ	15 วินาที

บทวิทยุเพื่อ ฮย.น้อย

“จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน”

ตอน “น้ำอัดลมผสมอันตราย”

ความยาว 5 นาที

ฮย.น้อย



CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ชื่อรายการ	15 วินาที
ผู้จัดรายการ	สวัสดีค่ะ เพื่อนๆ ชาว...(ชื่อโรงเรียน).....ทุกคน กลับมาพบกันอีกแล้วค่ะกับรายการ “จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน” ซึ่งจะมาบอกกล่าวข้อมูลข่าวสารและเรื่องราวสาระต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ อย่างปลอดภัย สำหรับวันนี้เสนอตอน “น้ำอัดลมผสมอันตราย” ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	คงจะมีเพื่อนๆ อีกหลายคนนะคะ ที่ชอบดื่มน้ำอัดลมอยู่เป็นประจำ นั่นก็เพราะติดใจความหวานอร่อยของน้ำอัดลม รวมไปถึงรสชาติและสีกลิ่นที่หลากหลาย แถมยังมีให้เลือกอีกมากมายหลายยี่ห้อด้วย แต่เพื่อนๆ ทราบไหมคะว่าในน้ำอัดลมที่เราเห็นว่าน่ารับประทานนั้น มีสิ่งที่เป็นอันตรายต่อร่างกายเราแอบแฝงอยู่ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	ส่วนประกอบของน้ำอัดลมจะประกอบไปด้วย น้ำ น้ำตาล สารให้ความหวาน สารปรุงแต่งที่เรียกกันว่าหัวน้ำเชื้อซึ่งจะเป็นส่วนผสมของสารที่ให้กลิ่นและสี และกรดบางชนิดที่ใช้ในการผสมอาหาร เช่น กรดมะนาว และยังมีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ที่ทำให้เกิดความซ่าค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	ในส่วนของคุณค่าทางโภชนาการที่มีอยู่ในน้ำอัดลมนั้น ก็จะมีเพียงแค่น้ำตาลที่ร่างกายสามารถนำมาใช้พลังงานได้เท่านั้น นอกนั้นไม่มีสารชนิดอื่นๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเลย น้ำตาลนี้ยังสะสมเปลี่ยนรูปเป็นไขมัน ทำให้เราอ้วนได้ด้วยนะคะ และถ้าเราทานน้ำอัดลมโดยที่ไม่ทานอาหารอย่างอื่นเข้าไปด้วยก็อาจจะส่งผลให้เราเป็นโรคขาดสารอาหารอีกด้วย ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ก็ทำให้ระคายเคืองกระเพาะ คนที่เป็นโรคกระเพาะจึงควรดื่มน้ำอัดลมด้วย นอกจากนี้ น้ำอัดลมบางรสชาติยังมีส่วนผสมของกาเฟอีน ซึ่งถ้าเรารับประทานในปริมาณมากๆ ก็อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพของเราได้ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	เห็นไหมคะ ว่าการดื่มน้ำอัดลมนั้น นอกจากจะไม่ใช่ประโยชน์ต่อเราแล้ว ยังส่งผลเสียต่อเราอีกด้วย ถ้าใครยังทำตัวเป็นนักดื่มน้ำอัดลมตัวยงอยู่ละก็ เลิกดื่มได้แล้วค่ะ ไม่งั้นเดี๋ยวจะเป็นคนซีโรค อ้วนฉุ ไม่สวย ไม่หล่อ ไม่มีใครมาจีบแล้วจะหาว่าฮย.น้อยไม่เตือนไม่ได้นะคะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	แล้วพบกับรายการ “จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน” ได้ใหม่ในครั้งหน้า ซึ่งจะมีสาระดีๆ เกี่ยวกับ การบริโภคอย่างถูกต้องและปลอดภัยมาฝากเพื่อนๆ อีกแน่นอน แล้วพบกันค่ะ...บ๊ายบาย...	
CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ทำयरรายการ	15 วินาที

## บทวิทยุเพื่อ อย.น้อย

## “จาก อย.น้อยถึงเพื่อน”



ตอน “ล้างผักดี ชีวีปลอดภัย”

ประมาณ 5 นาที

CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ชื่อรายการ	15 วินาที
ผู้จัดรายการ	สวัสดีค่ะ เพื่อนๆ ชาว...(ชื่อโรงเรียน).....ทุกคน กลับมาพบกันอีกแล้วค่ะกับเสียงตามสาย รายการ “จาก อย.น้อยถึงเพื่อน” ซึ่งจะมาบอกกล่าวข้อมูลข่าวสารและเรื่องราวสาระต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ อย่างปลอดภัย สำหรับวันนี้เสนอตอน “ล้างผักดี ชีวีปลอดภัย” ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	ใครๆ ก็บอกให้เรากินผักกันเยอะๆ เพราะผักนั้นมีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่เราจะทำอย่างไรดีล่ะ ถ้าผักนั้นมีอันตรายแฝงอยู่ เอ...แล้วอันตรายในผักที่ว่าเนี่ย...มันคืออะไรนะ?	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	เดี๋ยวนี้เกษตรกรที่ปลูกผักเขาใช้สารเคมีกันมากมายค่ะ โดยเฉพาะพวกยาฆ่าแมลงทั้งหลาย แถมใช้แล้วแทนที่จะทิ้งไว้สักกระยะหนึ่งก่อน รอให้สารเคมีสลายตัว ก็กลับรีบเก็บมาขาย ทุกซั๊กหนึ่งก็เกิดกับผู้บริโภคแบบเราๆ ที่อาจต้องได้รับสารเคมียาฆ่าแมลงไปเต็มๆ อย่างไม่รู้ตัว เราวิธีผ่อนหนักให้เป็นเบาๆ ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	วิธีนำผักมาปรุงอาหารอย่างปลอดภัยที่ว่าเนี่ยก็เริ่มจากการเลือกซื้อผักจากแหล่งที่ไว้ใจได้ อย่าเลือกที่โบสวเกินไป ดูที่เป็นรูจากหนอนหรือแมลงนิดหน่อยก็ปลอดภัยดี จากนั้นก็ต้องนำมาล้างค่ะ โดยตวงน้ำส้มสายชู 5% แบบที่คุณแม่ใช้ทำกับข้าวในครัวนั้นแหละค่ะ สัก 1 ช้อนโต๊ะ นำมาผสมน้ำสะอาด 1 กะละมัง แล้วนำผักไปแช่น้ำผสมน้ำส้มสายชูนี้ สักประมาณ 10-15 นาที แล้วนำไปล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง วิธีนี้จะสามารถลดสารพิษที่ติดมาในผักได้อีก 60-80% เลยนะคะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	ไม่ยากเลยใช่ไหมคะ สำหรับวิธีล้างผักให้ปลอดภัย ซึ่งเพื่อนๆ ก็สามารถนำไปทำเองที่บ้านได้ ลองไปทำให้คุณแม่พ่อคุณแม่ท่านนะค่ะ ท่านจะได้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีอันตรายจากยาฆ่าแมลงในผักค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	พบกับรายการ “จาก อย.น้อยถึงเพื่อน” ได้ใหม่ในครั้งหน้า ซึ่งจะมีสาระดี ๆ เกี่ยวกับการบริโภคอย่างถูกต้องและปลอดภัยมาฝากเพื่อนๆ อีกแน่นอน แล้วพบกันค่ะ...บ๊ายบาย...	
CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ท้ายรายการ	15 วินาที



บทวิทยุเพื่อ อย.น้อย

“จาก อย.น้อยถึงเพื่อน”

อ.น้อย



ตอน “เครื่องสำอาง...ใช้แล้วสวยหรือใช้แล้วเสีย?”

ความยาว 5 นาที

CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ชื่อรายการ	15 วินาที
ผู้จัดรายการ	สวัสดีค่ะ เพื่อนๆ ชาว...(ชื่อโรงเรียน).....ทุกคน กลับมาพบกันอีกแล้วค่ะกับเสียงตามสายรายการ “จาก อย.น้อยถึงเพื่อน” ซึ่งจะมาบอกกล่าวข้อมูลข่าวสารและเรื่องราวสาระต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ อย่างปลอดภัยสำหรับวันนี้เสนอตอน “เครื่องสำอาง...ใช้แล้วสวยหรือใช้แล้วเสีย?” ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	วัยรุ่นหนุ่มสาวอย่างเรา เรื่องรักสวยรักงามเป็นเรื่องธรรมชาติอยู่แล้วค่ะ อยากจะแตงนั้น เต็มนี้ เสริมความสวยความหล่อกันแบบไม่มีใครยอมใคร แต่บางครั้งการที่เราไม่พิถีพิถันในการเลือกซื้อเครื่องสำอางมาใช้ ตลอดจนใช้อย่างไม่ถูกต้อง ก็อาจทำให้ความสวยกลายเป็นความเสียก็ได้ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	เมื่อเราจะต้องเลือกซื้อเครื่องสำอาง ขอให้ซื้อจากร้านค้าที่ไว้ใจได้ อย่าซื้อตามแผงลอยหรือตลาดนัดนะคะ เพราะอาจเป็นเครื่องสำอางที่ผสมสารอันตรายหรือเครื่องสำอางปลอม หากซื้อไปใช้อาจเป็นอันตรายได้ ที่สำคัญควรดูด้วยว่าที่ฉลากมีรายละเอียดของผู้ผลิตครบถ้วนหรือไม่ ถ้าสงสัยก็โทร.ถามสายด้วย อย. 1556 ได้เลยค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	ส่วนการใช้นั้นก็ต้องระมัดระวังเช่นกัน โดยควรอ่านฉลาก ดูวิธีใช้ที่ถูกต้อง ถ้าไม่แน่ใจว่าใช้แล้วจะแพ้หรือไม่ ก็ลองป้ายใต้ท้องแขนทิ้งไว้สัก 1 คืน หากไม่มีอาการแพ้ก็แสดงว่าใช้ได้ หลังใช้ต้องปิดฝาเครื่องสำอางให้สนิททุกครั้งและต้องเก็บไว้ในที่เย็นและไม่โดนแสงแดด เพราะอาจทำให้เสื่อมสภาพได้ ไม่ควรใช้เครื่องสำอางร่วมกับคนอื่นเพราะอาจมีการติดเชื้อโรคบางชนิดได้ หากเครื่องสำอางที่ใช้อยู่มีสภาพสี กลิ่น ความข้น แปรไปจากเดิมให้ทิ้งทันทีนะคะ อย่าเสียดาย และถ้าหากใช้เครื่องสำอางแล้วรู้สึกผิดปกติก็ต้องหยุดใช้และรีบพบแพทย์ทันทีค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	นี่แหละค่ะ วิธีง่ายๆ ที่จะไม่ต้องทำให้เราเสียทั้งเงิน เสียทั้งเวลา หรืออาจเสียโฉมไปกับเครื่องสำอางอันตรายต่างๆ เพื่อนๆ ฟังแล้วหวังว่าคงนำไปเป็นหลักปฏิบัติด้วยนะคะ แต่ที่สำคัญ...อย่ามัวแต่เสริมสวยกันจนลืมการเรียนกันล่ะ เพราะแม้วัยรุ่นอย่างเราจะรักสวยรักงาม แต่ก็ต้องรักเรียนด้วยนะคะ ถึงจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณค่าได้	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	พบกับรายการ “จาก อย.น้อยถึงเพื่อน” ใหม่อีกครั้งหน้า ซึ่งจะมีสาระดีๆ เกี่ยวกับการบริโภคอย่างถูกต้องและปลอดภัยมาฝากเพื่อนๆ อีกแน่นอน แล้วพบกันค่ะ...บ๊ายบาย...	
CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ทำรายการ	15 วินาที

บทวิทยุเพื่อ ฮย.น้อย

## “จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน”

ฮย.น้อย



ตอน “ครีมผิวขาว...ขาวจริงหรือ?”

ความยาว 5 นาที

CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ชื่อรายการ	15 วินาที
ผู้จัดรายการ	สวัสดีค่ะ เพื่อนๆ ชาว...(ชื่อโรงเรียน).....ทุกคน กลับมาพบกันอีกแล้วค่ะกับเสียงตามสาย รายการ “จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน” ซึ่งจะมาบอกกล่าวข้อมูลข่าวสารและเรื่องราวสาระต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ อย่างปลอดภัยสำหรับวันนี้เสนอตอน “ครีมผิวขาว...ขาวจริงหรือ?” ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	โลกนี้ไม่มีอะไรพอดีเลยนะค่ะ ฝรั่งเศสมาตัวขาว แต่กลับชอบผิวสีน้ำตาลเข้มๆ แบบคนเอเชีย เพราะเขามองว่าเป็นผิวที่ดีมีสุขภาพดี ส่วนคนไทยเรากลับไม่ชอบสีผิวของตัวเอง แต่อยากมีผิวขาวเป็นไขปกอก นี่แหละค่ะ...ที่ทำให้บรรดาครีมผิวขาว หรือไวท์เทนนิ่งครีมต่างๆ ระดมวางตลาดกันเป็นดอกเห็ด	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	แม้แต่เพื่อนๆ เองก็คงอดจะคล้อยตามไม่ได้ใช่ไหมละค่ะ เวลาที่เห็นนางแบบชาวญี่ปุ่นหรือเกาหลีสีผิวขาวเนียนสวยเหล่านี้หลายคนอาจจะเคยซื้อมาลองแล้ว ซึ่งพอใช้แล้วจะรู้ว่า เราไม่สามารถเปลี่ยนสีผิวเราให้ขาวมากมายนักหรอกค่ะ อย่างเก่งก็ให้ดูขาวเนียนขึ้น และไม่คล้ำมากไปกว่านี้ เพราะครีมพวกนี้มักมีสารกันแดดอยู่ด้วยค่ะ ซึ่งก็ควรระวังนะค่ะ เพราะสารกันแดดบางตัวก็ทำให้เกิดอาการแพ้ได้	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	ส่วนที่น่าเป็นห่วงกว่าก็คือครีมที่ทาแล้ว ใฮ้อ...ขาวทันตาเห็นภายใน 3 วัน 7 วัน แต่เป็นขาวแบบต่างถาวรค่ะ เนื่องจากมีสารอันตราย เช่น ปรอทแอมโมเนีย หรือไฮโดรควิโนน ทำให้หลายคนต้องเสียโฉมไปแบบถาวร น่าสงสารจริงๆ เลย	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	ดังนั้น หากเพื่อนๆ จะใช้ครีมผิวขาวเหล่านี้ ก็ควรที่จะเลือกซื้อจากแหล่งที่ไว้ใจได้ อย่าซื้อตามตลาดนัดหรือแผงลอยนะค่ะ หากเห็นยี่ห้อไหนไม่เข้าใจก็ลองโทร.ถามสายด่วน ฮย. 1556 ก่อนดีกว่า แต่อันที่จริง ฮย.น้อยอยากจะทำบอกว่า สีผิวจริงๆ ของคนเรานั้นดีที่สุดในตอนแรกๆ ของเราแล้ว เราใช้ครีมอะไรก็ได้ในแบบของเราแล้ว ไม่เห็นจำเป็นต้องไปเสียเงินซื้อครีมอะไรมาใช้เลยจริงๆ นะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	พบกับรายการ “จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน” ได้ใหม่ในครั้งหน้า ซึ่งจะมีสาระดีๆ เกี่ยวกับการบริโภคอย่างถูกต้องและปลอดภัยมาฝากเพื่อนๆ อีกแน่นอน แล้วพบกันค่ะ...บ๊ายบาย...	
CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ท้ายรายการ	15 วินาที

บทวิทยุเพื่อ ฮย.น้อย

“จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน”

ฮย.น้อย



ตอน “หนีให้ไกลสาธุระเหย”

ความยาว 5 นาที

CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ชื่อรายการ	15 วินาที
ผู้จัดรายการ	สวัสดีค่ะ เพื่อนๆ ชาว...(ชื่อโรงเรียน).....ทุกคน กลับมาพบกันอีกแล้วค่ะกับรายการ “จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน” ซึ่งจะมาบอกกล่าวข้อมูลข่าวสารและเรื่องราวสาระต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ อย่างปลอดภัย สำหรับวันนี้เสนอตอน “หนีให้ไกลสาธุระเหย” ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	สาธุระเหยเป็นสารเคมีที่ใช้ในการทำอุตสาหกรรมและในชีวิตประจำวัน จึงทำให้สาธุระเหยยังมีการจำหน่ายอยู่ในท้องตลาด เช่นพวกทินเนอร์ แล็กเกอร์ กาวบางชนิด รวมไปถึงพวกน้ำยาทาเล็บ น้ำยาล้างเล็บ ตัวทำละลายสี เป็นต้น ความน่ากลัวของปัญหาสาธุระเหยก็คือความหาง่ายนี่แหละค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	บางคนติดสาธุระเหยเพราะอยากลอง แต่บางคนก็อาจติดเพราะความบังเอิญและไม่ตั้งใจ เช่น อาศัยอยู่ใกล้กับแหล่งที่ใช้สาธุระเหยทำงาน เลยดมกลิ่นไปเรื่อยๆ จนติด แต่ไม่ว่าจะติดเพราะอะไร สาธุระเหยก็จะทำให้ผู้ดมเคลิบเคลิ้มคล้ายอาการเมา ชาตสติ และอาจทำอะไรที่ร้ายแรงได้ เพื่อนๆ คงนึกภาพออกนะคะว่า ผู้ที่เสพสาธุระเหยจะมีสภาพที่น่าเวทนามสมกับน่ากลัวขนาดไหน	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	ความรุนแรงของสาธุระเหยที่มีต่อร่างกายของผู้เสพนั้น จะมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับปริมาณการเสพ ประวัติการใช้ยาของผู้เสพ วิธีการเสพ สภาพร่างกายของผู้เสพ รวมทั้งชนิดของสาธุระเหยนั้นๆ ค่ะ โดยพิษอย่างเฉียบพลันจะเกิดขึ้นทันทีเมื่อเสพ จะมีอาการคล้ายเมาสุรา พูดจาอ้อแอ้ ควบคุมตัวเองไม่ได้ ประสาทหลอน และอาจถึงขั้นหมดสติและหัวใจวายตายได้	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	ส่วนพิษเรื้อรังอาจไม่ได้แสดงอาการทันที แต่ถ้าเสพติดต่อกันหลายๆ ครั้งก็จะทำให้ระบบประสาทถูกทำลาย ระบบสืบพันธุ์ ระบบทางเดินหายใจและระบบสูบฉีดโลหิตจะเสื่อมสมรรถภาพค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	นี่แหละค่ะ พิษร้ายของสารหนักที่เรียกว่า สารระเหย ซึ่งเพื่อนๆ คงต้องดูแลตนเองให้ดี หนีให้ห่างไกลมันที่สุดเพื่อจะได้ไม่ต้องติดมัน ไม่ว่าจะโดยตั้งใจหรือไม่ก็ตาม	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	พบกับรายการ “จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน” ได้ใหม่ในครั้งหน้า ซึ่งจะมีสาระดีๆ เกี่ยวกับการบริโภคอย่างถูกต้องและปลอดภัยมาฝากเพื่อนๆ อีกแน่นอน แล้วพบกันค่ะ...บ๊ายบาย...	
CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ท้ายรายการ	15 วินาที

บทวิทยุเพื่อ อย.น้อย

“จาก อย.น้อยถึงเพื่อน”

อ.น้อย



ตอน “ยาเสพติดทำลายชีวิตวัยรุ่น”

ความยาว 5 นาที

CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ชื่อรายการ	15 วินาที
ผู้จัดรายการ	สวัสดีค่ะ เพื่อนๆ ชาว...(ชื่อโรงเรียน).....ทุกคน กลับมาพบกันอีกแล้วค่ะกับรายการ “จาก อย.น้อยถึงเพื่อน” ซึ่งจะมาบอกกล่าวข้อมูลข่าวสารและเรื่องราวสาระต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ อย่างปลอดภัย สำหรับวันนี้เสนอตอน “ยาเสพติดทำลายชีวิตวัยรุ่น” ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	เพื่อนๆ คงเคยได้ยินว่า ยาเสพติดนั้นเป็นภัยต่อสังคม เศรษฐกิจ และความมั่นคงของชาติ แต่เด็กๆ วัยรุ่นอย่างเราอาจคิดไปว่า เป็นเรื่องใหญ่ที่ไกลตัวจนเกินไป วันนี้ อย.น้อยจึงขอสรุปผลร้ายของยาเสพติดที่มีต่อวัยรุ่นมาให้ฟังกันค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	ผลร้ายที่เห็นได้ชัดอันแรกก็คือ การเสพยาเสพติดนั้นเราเรียกกันว่า “อัพยา” นั่นก็จะค่อยๆ ทำลายสมองของเรา ซึ่งหมายความว่า คนที่เสพยาเสพติดจะไม่สามารถเรียนได้ดี รวมทั้งความคิดความอ่านในเรื่องอื่นๆ ก็จะไม่ทันคนอื่นๆ เพื่อนๆ คงไม่อยากเป็นวัยรุ่นสมองเสื่อมใช่ไหมคะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	ผลร้ายประการต่อมาก็คือ ยาเสพติดทำให้เราขาดสติและทำชั่ว เพราะหลายครั้งที่มีเหตุการณ์ไม่ดีเกิดขึ้นจากวัยรุ่นที่ติดยาเสพติด เช่น ชิงทรัพย์ ทำร้ายร่างกายพ่อแม่ หรือคนในครอบครัว ช่มชืดหญิง ซึ่งผลของการกระทำ ทำให้วัยรุ่นเหล่านั้นต้องรับโทษ และเคราะห์กรรมต่างๆ เสียอนาคตไปเลย แถมยังทำให้ทุกๆ คนที่รักเราเสียใจด้วยค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	ส่วนผลร้ายประการสุดท้ายที่แม่จะดูเป็นเรื่องเล็กสำหรับคนทั่วไป แต่เป็นเรื่องใหญ่สำหรับเราก็คือ ยาเสพติดทำให้ร่างกายและสุขภาพของเราทรุดโทรม เพื่อนๆ จะเห็นว่าคนที่ติดยาเสพติดจะดูโทรม บุคลิกไม่ดี ซุบซิด สกปรก เพราะไม่ใส่ใจที่จะดูแลตนเอง ทำให้ไม่สวย ไม่หล่อ ดูน่ารังเกียจสุดๆ เลยล่ะค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	เห็นไหมคะว่า ยาเสพติดนั้น มีผลทำลายพวกเราวัยรุ่นโดยตรงเลยละ ดังนั้น หากมีโอกาสที่จะต้องเข้าไปข้องแวะกับยาเสพติดเหล่านี้ ไม่ว่าจะเป็นยาฮี ยาไอซ์ ยาบ้า หรือยาเสพติดอื่นๆ ก็ขอให้เขยื้อนแล้วรีบหนีไปให้ไกลที่สุดเลยนะคะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	พบกับรายการ “จาก อย.น้อยถึงเพื่อน” ได้ใหม่ในครั้งหน้า ซึ่งจะมีสาระดี ๆ เกี่ยวกับ การบริโภคอย่างถูกต้องและปลอดภัยมาฝากเพื่อนๆ อีกแน่นอน แล้วพบกันค่ะ...บ๊ายบาย...	
CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ทำรายการ	15 วินาที

บทวิทยุเพื่อ ฮย.น้อย

“จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน”

ฮย.น้อย



ตอน “ลวดตัดฟันมรณะ”

ความยาว 5 นาที

CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ชื่อรายการ	15 วินาที
ผู้จัดรายการ	สวัสดีค่ะ เพื่อนๆ ชาว...(ชื่อโรงเรียน).....ทุกคน กลับมาพบกันอีกแล้วค่ะกับรายการ “จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน” ซึ่งจะมาเป็นเสียงตามสายบอกกล่าวข้อมูลข่าวสารและเรื่องราวสาระดี ๆ ที่เป็นประโยชน์ในการบริโภคผลิตภัณฑ์ต่างๆ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงของเพื่อนๆ ค่ะ สำหรับวันนี้เสนอตอนที่มีชื่อแสนจะน่ากลัวว่า “ลวดตัดฟันมรณะ” ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	เพื่อนๆ คงเคยใช้หรือเคยเห็นลวดตัดฟันกันมาแล้ว แต่เชื่อไหมคะว่า ถ้าไม่ระมัดระวังละก็ ลวดตัดฟันนั้นก็อาจกลายเป็นสิ่งที่สร้างอันตรายให้กับเราได้	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	สมัยนี้ไม่ว่าจะหันไปมองใคร ก็มีแต่คนใส่ลวดตัดฟันทั้งนั้น ซึ่งคนที่ใส่ลวดตัดฟันโดยคุณหมอฟันเป็นผู้จัดให้เพื่อสุขภาพช่องปากของตนเองก็คงจะไม่น่าเป็นห่วงสักเท่าไร แต่สำหรับผู้ที่ไม่ใช่ช่างทันตกรรมตามแบบแพชชั่นมาใส่เองเพื่อเพิ่มความจี๊ดให้กับไบหน่าละก็....ต้องหันมาฟังทางนี้ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	ผลแพชชั่นการซื้อลวดตัดฟันแพชชั่นมาใส่เองเพื่อเลียนแบบคนที่ต้องตัดฟันจริงๆ เป็นเรื่องที่ยืดหยุ่นกันมาได้พักใหญ่ๆ แล้วละค่ะเพราะนอกจากจะสร้างความแตกต่างให้กับตนเองแล้ว ยังมีสีสันให้เลือกอีกมากมาย หลายแบบ แถมราคาก็ถูกอีกด้วย แต่จะมีเพื่อนๆ สักกี่คนคะที่รู้ว่า เจ้าลวดตัดฟันแพชชั่นนี้ มีอันตรายเพียงไร เพราะหลังจากที่ได้มีการนำเจ้าลวดตัดฟันแพชชั่นเหล่านี้ไปทดสอบก็พบว่า ทำจากวัสดุที่ไม่ได้มาตรฐานและราคาถูกโดยพบสารปนเปื้อนที่เป็นโลหะหนักที่เป็นอันตรายต่อร่างกายหลายชนิด เช่น ตะกั่ว พลวง ซีลีเนียม โครเมียมและสารหนู ยิ่งถ้าเราไม่ได้รับการดูแลที่ถูกต้องก็อาจก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ทางช่องปาก เช่น เกิดบาดแผลในปาก หรือความผิดปกติของโครงสร้างฟันตามมาได้อีกทั้งลวดที่ใช้ยึดติดกับฟัน ก็ไม่มีความแข็งแรงเพียงพอ จึงมีโอกาที่จะหลุดลงคอ และเป็นอันตรายต่อผู้ใช้งานถึงแก่ชีวิตได้ ทีนี้จากที่อยากสวย ก็จะเป็นไม่สวย แถมยังตายได้ง่ายๆ ไปแล้วซีเนี่ย...	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	สำหรับเพื่อนๆ คนไหนที่ยังใช้ลวดตัดฟันแพชชั่นอยู่ ฮย.น้อยคงต้องขอร้องไห้ใหญ่ใช้นะคะ จะได้ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองนะคะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	พบกับรายการ “จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน” ได้ใหม่ในครั้งหน้า ซึ่งจะพาสาระดี ๆ เกี่ยวกับการบริโภคอย่างถูกต้องและปลอดภัยมาฝากเพื่อนๆ อีกแน่นอน แล้วพบกันค่ะ...บ้ายบาย...	
CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ท้ายรายการ	15 วินาที

บทวิทยุเพื่อ อย.น้อย

“จาก อย.น้อยถึงเพื่อน”

อ.น้อย



ตอน “น้ำมันทอดซ้ำ...อันตราย...มะเร็งถามหา”

ความยาว 5 นาที

CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ชื่อรายการ	15 วินาที
ผู้จัดรายการ	สวัสดีค่ะ เพื่อนๆ ชาว....(ชื่อโรงเรียน)....ทุกคน กลับมาพบกันอีกแล้วค่ะกับรายการ “จาก อย. น้อยถึงเพื่อน” ซึ่งจะบอกกล่าวข้อมูลข่าวสารและเรื่องราวสาระต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ อย่างปลอดภัย สำหรับวันนี้เสนอตอน “น้ำมันทอดซ้ำ...อันตราย...มะเร็งถามหา” ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	เพื่อนๆ ทราบหรือไม่ว่า หากบริโภคอาหารที่ผ่านการทอดจากน้ำมันที่ใช้ทอดซ้ำหลายๆ ครั้ง อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งในร่างกายได้ เนื่องจากน้ำมันที่ผ่านการทอดซ้ำหลายๆ ครั้ง จะมีคุณภาพเสื่อมลง ทั้งสี กลิ่น รสชาติ และมีความหนืดมากขึ้น ที่สำคัญ จะก่อให้เกิดสารประกอบโพลาร์ ที่สามารถสะสมในร่างกาย ซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำงานของเซลล์ได้ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	สารจากน้ำมันทอดซ้ำ สามารถก่อให้เกิดเชื้อแบคทีเรียที่เรียกว่าพันธู์ โดยสารดังกล่าวเป็นสารที่ก่อให้เกิดเนื้องอกในตับ ปอด และก่อให้เกิดมะเร็งในเม็ดเลือดขาวในหนูทดลอง เพื่อนๆ เริ่มจะเห็นความน่ากลัวของน้ำมันทอดซ้ำแล้ว ดังนั้น เพื่อป้องกันความเสี่ยงจากมะเร็งร้าย หลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันทอดซ้ำกันเถอะค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	เพื่อนๆ สามารถหลีกเลี่ยงจากน้ำมันทอดซ้ำได้ โดยไม่ซื้อน้ำมันที่ผ่านการใช้แล้วมาทอดต่อ ควรเลือกซื้อน้ำมันพืชที่ฉลากมีเลขสารบบอาหาร ซึ่งเป็นตัวเลข 13 หลักอยู่ในกรอบเครื่องหมาย อย. และฉลากมีรายละเอียดของวัตถุดิบที่นำมาผลิต สถานที่ผลิต และวันผลิต สังเกตต้องไม่มีสิ่งแปลกปลอม เช่น ผงสีดำ หรือตะกอนขุ่นขาวในน้ำมันพืชเด็ดขาด	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	หากเพื่อนๆ สามารถมีน้ำมันพืชสองแบบเพื่อประกอบอาหารยังเป็นการดีสำหรับสุขภาพด้วยค่ะ โดยน้ำมันพืชแบบใช้ทอด เช่น น้ำมันปาล์ม และแบบใช้ผัดหรือปรุงอาหาร เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันงา น้ำมันรำข้าว หรือน้ำมันถั่วเหลือง ทั้งนี้ เพื่อความเหมาะสมในการประกอบอาหาร ข้อปฏิบัติต่างๆ เหล่านี้ เพื่อให้เพื่อนๆ ได้บริโภคอาหารที่ปลอดภัยต่อร่างกาย ห่างไกลจากมะเร็งร้าย ย้ำสัณนิด อย่าเลือก... อย่าใช้ น้ำมันทอดซ้ำ ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	พบกับรายการ “จาก อย.น้อยถึงเพื่อน” ใต้ใหม่ในครั้งหน้า ซึ่งจะมีสาระดี ๆ เกี่ยวกับการบริโภคอย่างถูกต้องและปลอดภัยมาฝากเพื่อนๆ อีกแน่นอน แล้วพบกันค่ะ.....บ๊ายบาย...	
CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ทำรายการ	15 วินาที

บทวิทยุเพื่อ ฮย.น้อย

“จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน”

ฮย.น้อย



ตอน “มันใจใช้สเปรย์...กำจัดแมลงให้ปลอดภัย”

ความยาว 5 นาที

CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ชื่อรายการ	15 วินาที
ผู้จัดรายการ	สวัสดีค่ะ เพื่อนๆ ชาว....(ชื่อโรงเรียน)....ทุกคน กลับมาพบกันอีกแล้วค่ะกับรายการ “จาก ฮย. น้อยถึงเพื่อน” ซึ่งจะบอกกล่าวข้อมูลข่าวสารและเรื่องราวสาระต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ อย่างปลอดภัย สำหรับวันนี้เสนอตอน “มันใจใช้สเปรย์...กำจัดแมลงให้ปลอดภัย” ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	สเปรย์กำจัดแมลง หรือผลิตภัณฑ์กำจัดแมลง จัดเป็นวัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน ที่ควรมีความระมัดระวังในการใช้ ผลิตภัณฑ์กำจัดแมลงนั้น เพื่อนๆ คงทราบว่ามันมาใช้ประโยชน์ในการกำจัดแมลงที่เป็นพาหะของโรค และก่อความรำคาญให้เรา ไม่ว่าจะเป็นยุง แมลงวัน แมลงสาบ และมด เป็นต้นค่ะ ดังนั้น ควรให้ความสำคัญในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์กำจัดแมลงและวิธีการใช้อย่างถูกต้องด้วยค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	มาทำความรู้จักกับสารสำคัญที่มักนำมาใช้ในผลิตภัณฑ์กำจัดแมลงกันสักนิดค่ะ สารสำคัญ ได้แก่ สารในกลุ่มออร์กาโนฟอสเฟต คาร์บาเมต และไพรีทรอยด์ ซึ่งมีฤทธิ์ตกค้างไม่นานนัก เพราะฉะนั้น การใช้สเปรย์กำจัดแมลงที่ถูกวิธี ในขณะที่กำลังฉีด ต้องสังเกตบริเวณที่ฉีด ไม่ควรมีคนและสัตว์เลี้ยง รวมทั้งอาหารและภาชนะใส่อาหารอยู่ใกล้ๆ ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	ข้อควรระวังเพิ่มเติมในการใช้สเปรย์กำจัดแมลงให้ถูกวิธีและปลอดภัย ควรฉีดตามมุมห้อง ซอกมุม ใต้ตู้ รอบถังขยะ ขอบประตู หน้าต่าง รอยแตก หรือตามทางที่แมลงเดินผ่าน ขณะฉีดต้องระวังไม่ให้เข้าตา หรือหายใจเอาละอองของสารพิษเข้าไป และไม่ควรถัดสัมผัสถูกผิวหนังนั้น นอกจากนี้ เมื่อฉีดพ่นเสร็จ ควรปิดห้องทิ้งไว้ 15-20 นาที หลังจากนั้นค่อยเปิดห้องให้อากาศถ่ายเท แล้วจึงกวาดห้องเอาแมลงหรือยุงที่ตายทิ้งไป และทำความสะอาดห้องทุกครั้งด้วยค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	สเปรย์กำจัดแมลงถึงแม้มีประโยชน์ ก็ย่อมมีโทษตามมาเสมอ หากเราประมาทไม่ระมัดระวังในการใช้ค่ะ ขอแถมสักนิด สิ่งสำคัญมากที่เดียว หลังการฉีดพ่นสเปรย์กำจัดแมลงแล้ว ต้องล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาดทุกครั้ง ไม่ยากเลยค่ะ ป้องกันไว้ดีกว่าแก้ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	พบกับรายการ “จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน” ได้ใหม่ในครั้งหน้า ซึ่งจะมีสาระดีๆ เกี่ยวกับ การบริโภคอย่างถูกต้องและปลอดภัยมาฝากเพื่อนๆ อีกแน่นอน แล้วพบกันค่ะ.....บ๊ายบาย...	
CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ทำรายการ	15 วินาที

บทวิทยุเพื่อ ฮย.น้อย

“จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน”

ฮย.น้อย



ตอน “ปกป้องผิว...ใช้ครีมกันแดด...ที่ไม่แพ้”

ความยาว 5 นาที

CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ชื่อรายการ	15 วินาที
ผู้จัดรายการ	สวัสดีค่ะ เพื่อนๆ ชาว....(ชื่อโรงเรียน)....ทุกคน กลับมาพบกันอีกแล้วค่ะกับรายการ “จาก ฮย. น้อยถึงเพื่อน” ซึ่งจะบอกกล่าวข้อมูลข่าวสารและเรื่องราวสาระต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ อย่างปลอดภัย สำหรับวันนี้เสนอตอน “ปกป้องผิว...ใช้ครีมกันแดด...ที่ไม่แพ้” ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	เป็นที่ทราบกันดีว่าแสงแดดเป็นอันตรายต่อผิวหนัง เนื่องจากรังสีอัลตราไวโอเล็ตทั้งชนิด ยูวีเอ และยูวีบี จะแทรกซึมลงสู่ผิวหนังชั้นใน และก่อให้เกิดอันตรายได้ตั้งแต่ แสบ ร้อน แดง ผิวหนังสูญเสียความยืดหยุ่น เกิดริ้วรอยเหี่ยวย่น ไปจนถึงอาจเกิดมะเร็งที่ผิวหนัง ได้ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	การใช้ครีมกันแดดเป็นสิ่งจำเป็นโดยเฉพาะเด็กๆ ไม่ควรปล่อยให้โดนแสงแดดโดยตรง เพราะมีข้อมูลว่าการได้รับแสงแดดมากเกินไปตั้งแต่เด็กๆ อาจก่อให้เกิดมะเร็งที่ผิวหนัง ได้ อย่างไรก็ตาม หากเพื่อนๆ จะใช้ครีมกันแดดต้องพึงพิถีพิถันในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ ป้องกันแสงแดด หรือครีมกันแดดที่มีมากมายหลายยี่ห้อด้วยค่ะ โดยก่อนที่จะใช้ผลิตภัณฑ์ ไตครั้งแรกควรทดสอบการแพ้ก่อนใช้ ด้วยการทาผลิตภัณฑ์ปริมาณเล็กน้อยบริเวณใต้ ท้องแขน ทิ้งไว้ 24-28 ชั่วโมง หากไม่มีความผิดปกติใดๆ เกิดขึ้นแสดงว่าใช้ได้ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	ปัญหาจากการใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางสำหรับป้องกันแสงแดด คือ ผู้ใช้ ใช้ไม่ถูกวิธี เช่น ใช้น้อยเกินไป ในกรณีที่เหงื่อออกมาก หรือว่ายน้ำ ไม่มีการทาซ้ำ จึงไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอต่อการป้องกันแสงแดด หรือใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีค่า SPF สูงเกินความจำเป็น เช่น อยู่ในสำนักงานทั้งวัน แต่ใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF สูง ซึ่ง SPF ยิ่งสูงยิ่งมีราคาแพง และ ก่อให้เกิดการแพ้ได้มากขึ้นเช่นกัน เพื่อนๆ ต้องให้ความระมัดระวังในการใช้ และใช้ให้ ถูกวิธี เพื่อผิวสวยใสค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	การใช้ครีมกันแดดอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอค่ะ ต้องใช้วิธีอื่นร่วมด้วย เช่น หลีกเลี้ยงการอยู่ กลางแจ้งในช่วงที่แสงแดดจัดจ้า คือในช่วงเวลา 10.00-16.00 น. หากจำเป็นก็ควรอยู่ กลางแจ้งในช่วงเวลาที่สั้นที่สุด หรืออยู่ในร่มเงา แต่งกายให้มิดชิด สวมหมวกปีกกว้าง ก็จะช่วยป้องกันอันตรายจากแสงแดดได้ ปกป้องผิวให้สวยสดใส ไม่เกิดริ้วรอยก่อนวัยได้ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	พบกับรายการ “จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน” ใต้หมอนในครั้งหน้า ซึ่งจะมีสาระดีๆ เกี่ยวกับการบริโภคอย่างถูกต้องและปลอดภัยมาฝากเพื่อนๆ อีกแน่นอน แล้วพบกันค่ะ.....บ้ายบาย...	
CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ท้ายรายการ	15 วินาที



## บทวิทยุเพื่อ อย.น้อย

## “จาก อย.น้อยถึงเพื่อน”

ตอน “รู้สึกนึกก่อนใช้ยาทากันยุง”

ประมาณ 5 นาที



CD หรือ เทป ผู้จัดรายการ	เพลงประจำรายการและ jingle ชื่อรายการ สวัสดีค่ะ เพื่อนๆ ชาว....(ชื่อโรงเรียน)....ทุกคน กลับมาพบกันอีกแล้วค่ะกับรายการ “จาก อย. น้อยถึงเพื่อน” ซึ่งจะบอกกล่าวข้อมูลข่าวสารและเรื่องราวสาระต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ อย่างปลอดภัย สำหรับวันนี้เสนอตอน “รู้สึกนึกก่อนใช้ยาทากันยุง” ค่ะ	15 วินาที
CD หรือ เทป ผู้จัดรายการ	ดนตรีคั่น ปัจจุบันโรคไข้เลือดออกยังเป็นปัญหารุนแรงที่ยังพบการระบาดของโรคอยู่ สาเหตุสำคัญมาจากยุงลาย วิธีที่จะยับยั้งการระบาดของโรคสามารถทำได้โดยการกำจัดลูกน้ำยุงลายหรือแหล่งที่ยุงลายวางไข่ ได้แก่ ภาชนะที่มีน้ำขัง อีกวิธีหนึ่งคือ ป้องกันไม่ให้ยุงลายกัด ซึ่งอาจทำได้โดยอยู่ในที่ที่ยุงไม่สามารถเข้ามากัดได้ เช่น ในห้องที่มีมุ้งลวด และการใช้ผลิตภัณฑ์ไล่แมลง ซึ่งมีการผลิตออกขายทั้งในรูปแบบโลชั่น ครีม สเปรย์ เจล แป้ง และชนิดเป็นแผ่นอาบนํ้ายา เป็นวิธีที่เพื่อนๆ สามารถใช้ป้องกันยุงกัดได้ค่ะ	5 วินาที
CD หรือ เทป ผู้จัดรายการ	ดนตรีคั่น ผลิตภัณฑ์ยาทากันยุง มีสารออกฤทธิ์ที่มีคุณสมบัติไล่แมลง และมีระยะเวลาออกฤทธิ์ขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของสารเคมีนั้น แม้จะใช้ผลิตภัณฑ์พวกนี้ทาผิวหนึ่งแต่ก็ใช่ว่าจะปลอดภัยเสียทีเดียว ถ้าใช้อย่างไม่มีความระมัดระวัง ดังนี้แล้ว เพื่อนๆ ควรให้ความใส่ใจในการใช้ด้วยค่ะ ขอให้คำนึงว่าผลิตภัณฑ์ทุกอย่างนอกจากมีประโยชน์ในการใช้งานแล้วยังแฝงด้วยโทษที่อาจทำร้ายร่างกายโดยไม่รู้ตัวค่ะ	5 วินาที
CD หรือ เทป ผู้จัดรายการ	ดนตรีคั่น การใช้ยาทากันยุงที่ถูกต้องวิธี และปลอดภัย ควรปฏิบัติตามคำเตือนที่แนะนำบนฉลากห้ามใช้กับเด็กอายุต่ำกว่า 4 ปี ควรทาเมื่อต้องการใช้ป้องกันยุง ไม่ใช่เอาไปทาเป็นเครื่องสำอางและระวังไม่ให้เด็กเอาไปทาเล่นค่ะ ก่อนใช้ควรทดลองอาการแพ้ โดยทาหรือพ่นที่ข้อพับของแขนดูก่อน อย่าทาบริเวณเนื้อเยื่ออ่อน เช่น บริเวณใกล้ตา ริมฝีปาก เปลือกตา รักแร้หรือบริเวณแผล ไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นประจำ หรือใช้ในปริมาณมาก ภายหลังจากการใช้ควรล้างมือให้สะอาด โดยเฉพาะก่อนที่จะหยิบจับอาหาร เพียงเท่านี้ เพื่อนๆ จะห่างไกลจากอันตรายของการใช้ยาทากันยุงค่ะ	5 วินาที
CD หรือ เทป ผู้จัดรายการ	ดนตรีคั่น ในส่วนของการใช้ผลิตภัณฑ์ยาจุดกันยุง ที่ไม่ใช่ยาทา เพื่อนๆ ควรให้ความระมัดระวังในการใช้ด้วยค่ะ ควรใช้ยาจุดกันยุงในห้องที่มีอากาศถ่ายเทดี ชาติตั้งและสิ่งรองยาจุดกันยุงต้องทำด้วยวัสดุโลหะหรือวัสดุอื่นที่ไม่ติดไฟ ล้างมือทุกครั้งหลังการหยิบใช้หรือสัมผัส และเก็บยาจุดกันยุงไว้มิดชิด ไม่วางไว้ใกล้หรือรวมกับอาหาร ขณะใช้ควรวางให้ห่างจากของไวไฟหรือของที่เป็นเชื้อไฟได้ และเมื่อเลิกใช้แล้วควรตรวจดูให้แน่ใจว่าไฟดับเรียบร้อยแล้ว เพื่อป้องกันอุบัติเหตุไฟไหม้ ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้หากประมาทค่ะ	5 วินาที
CD หรือ เทป ผู้จัดรายการ	ดนตรีคั่น พบกับรายการ “จาก อย.น้อยถึงเพื่อน” ได้ใหม่ในครั้งหน้า ซึ่งจะมีสาระดี ๆ เกี่ยวกับการบริโภคอย่างถูกต้องและปลอดภัยมาฝากเพื่อนๆ อีกแน่นอน แล้วพบกันค่ะ.....บ๊ายบาย...	5 วินาที
CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ท้ายรายการ	15 วินาที

บทวิทยุเพื่อ อย.น้อย

“จาก อย.น้อยถึงเพื่อน”

อ.น้อย



ตอน “อย่าหลงเชื่อง่าย...โฆษณาสรรพคุณอาหารและยาโอ้อวดเกินจริง”

ความยาว 5 นาที

CD หรือ เทป ผู้จัดรายการ	เพลงประจำรายการและ jingle ชื่อรายการ สวัสดีค่ะ เพื่อนๆ ชาว....(ชื่อโรงเรียน)....ทุกคน กลับมาพบกันอีกแล้วค่ะกับรายการ “จาก อย. น้อยถึงเพื่อน” ซึ่งจะบอกกล่าวข้อมูลข่าวสารและเรื่องราวสาระต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ อย่างปลอดภัย สำหรับวันนี้เสนอตอน “อย่าหลงเชื่อง่าย...โฆษณาสรรพคุณอาหารและยาโอ้อวดเกินจริง” ค่ะ	15 วินาที
CD หรือ เทป ผู้จัดรายการ	ดนตรีคั่น ปัจจุบันมักพบเห็นโฆษณาเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่างๆ และผลิตภัณฑ์ที่อ้างเป็นยาสามารถรักษาได้สารพัดโรค เช่น โรคหัวใจ มะเร็ง เบาหวาน อัมพาต อัมพฤกษ์ได้และ ผู้บริโภคหลงเชื่อซื้อใช้กันอย่างง่ายตาย ในราคาที่สูง เพื่อนๆ คงอยากทราบแล้วว่า แล้วมันเชื่อถือได้ รักษาหายได้จริงหรือไม่ การโฆษณาโอ้อวดสรรพคุณไม่ว่าจะเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือผลิตภัณฑ์ยา มักจะเป็นลักษณะการขายตรง และอ้างว่าผลิตภัณฑ์เหล่านั้น มี อย. รับรอง ซึ่งตามความเป็นจริง อย. มิได้อนุญาตให้มีการโฆษณาโอ้อวดสรรพคุณปรากฏบนฉลากแต่อย่างใดค่ะ	5 วินาที
CD หรือ เทป ผู้จัดรายการ	ดนตรีคั่น ในส่วนของการโฆษณานั้น อย. ห้ามโฆษณาโอ้อวดสรรพคุณยา หรือส่วนประกอบของยา ในลักษณะวิเศษเกินจริงสามารถบำบัด บรรเทา รักษา หรือป้องกันโรคภัยแรง เช่นโรคมะเร็ง เบาหวาน อัมพาต วัณโรค โรคเรื้อน หรืออาการของโรคสมอง หัวใจ ปอด ตับ ม้าม ไต และห้ามใช้บุคคลมารับรองหรือยกย่องสรรพคุณค่ะ	5 วินาที
CD หรือ เทป ผู้จัดรายการ	ดนตรีคั่น สำหรับการโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่ว่าจะเป็นช่องทางสื่อใดๆ ก็ตามต้องได้รับอนุญาตโฆษณาจาก อย. ก่อน โดยมีข้อห้ามในการโฆษณาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารคือ ต้องไม่ทำให้เข้าใจว่าการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพียงอย่างเดียวก็สามารถทำให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นได้ รวมทั้งต้องไม่สื่อความหมายให้เข้าใจว่าเป็นอาหารสำหรับควบคุมน้ำหนัก หรือสามารถใช้ลดน้ำหนักได้ค่ะ	5 วินาที
CD หรือ เทป ผู้จัดรายการ	ดนตรีคั่น ขอให้เพื่อนๆ อย.น้อย อย่าหลงเชื่อง่ายเด็ดขาดกับการโฆษณาโอ้อวดสรรพคุณเกินจริงทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นอาหารและยา ฝากบอกไปถึงครอบครัวและคนรอบข้างให้พิจารณาอย่างถี่ถ้วนด้วยค่ะ อย่าหลงเชื่อ หลงซื้อ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หรือผลิตภัณฑ์ยา โฆษณาอวดอ้างสรรพคุณเกินจริงต่างๆ เพื่อความปลอดภัยต่อร่างกาย มิให้ได้รับผลอันตรายข้างเคียงและไม่เสียเงินจำนวนมากโดยไม่จำเป็นค่ะ	5 วินาที
CD หรือ เทป ผู้จัดรายการ	ดนตรีคั่น พบกับรายการ “จาก อย.น้อยถึงเพื่อน” ได้ใหม่ในครั้งหน้า ซึ่งจะมีสาระดี ๆ เกี่ยวกับการบริโภคอย่างถูกต้องและปลอดภัยมาฝากเพื่อนๆ อีกแน่นอน แล้วพบกันค่ะ.....บ้ายบาย...	5 วินาที
CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ท้ายรายการ	15 วินาที

## บทวิทยุเพื่อ ฮย.น้อย

## “จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน”

ฮย.น้อย



ตอน “ภัยจากยาลดความอ้วน”

ความยาว 5 นาที

CD หรือ เทป ผู้จัดรายการ	เพลงประจำรายการและ jingle ชื่อรายการ สวัสดีค่ะ เพื่อนๆ ชาว... (ชื่อโรงเรียน)...ทุกคน กลับมาพบกันอีกแล้วค่ะกับรายการ “จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน” ซึ่งจะบอกกล่าวข้อมูลข่าวสารและเรื่องราวสาระต่างๆ ที่เป็น ประโยชน์ในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ อย่างปลอดภัย สำหรับวันนี้เสนอตอน “ภัยจากยาลดความอ้วน” ค่ะ	15 วินาที
CD หรือ เทป ผู้จัดรายการ	ดนตรีคั่น “ความอ้วน” เป็นสิ่งไม่พึงปรารถนา โดยเฉพาะในวัยรุ่น จนวิตกกังวลเมื่อมีใครมาทักว่า กำลังอ้วนแล้วนะ หรือทำไมช่วงนี้อ้วนขึ้น และทำให้แก้ปัญหาโดยการใช้ยาลดความอ้วน โดยเชื่อว่าการใช้ยาลดความอ้วนจะช่วยควบคุมน้ำหนักได้เร็ว วิธีการปฏิบัติก็ไม่ยุ่งยาก เพียงแต่ไปซื้อยามากินก็สดได้แล้ว ความเชื่อนี้เป็นความเชื่อที่ผิดและเป็นอันตรายอย่างยิ่งค่ะ	5 วินาที
CD หรือ เทป ผู้จัดรายการ	ดนตรีคั่น อันที่จริงแล้วการลดความอ้วนโดยการใช้ยา จำเป็นต้องอยู่ภายใต้การควบคุมของแพทย์ เท่านั้น เพราะยาลดความอ้วนที่ใช้กันส่วนใหญ่จะอยู่ในกลุ่มที่เป็นวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิต และประสาท ยาควบคุมพิเศษและยาอันตรายที่ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ยากกลุ่มนี้มีผลต่อการลดความอยากอาหาร ก่อให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ที่เป็นอันตราย ต่อผู้ใช่มากมายค่ะ	5 วินาที
CD หรือ เทป ผู้จัดรายการ	ดนตรีคั่น อาการข้างเคียงที่อาจพบได้จากการใช้ยาลดความอ้วน ทำให้มีอาการตื่นเต้น สับสน หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง เติบโตช้า ม่านตาขยาย พุดรั่ว ปวดศีรษะ ถ้ามีอาการทางจิต จะทำให้ได้ยินเสียงหรือเห็นภาพหลอน ในรายที่รุนแรงพบว่า มีไข้สูง เจ็บหน้าอก การไหล เวียนโลหิตล้มเหลว ชัก เสียชีวิตได้ นอกจากนี้ เมื่อใช้ยานาน 6-12 สัปดาห์ ร่างกายจะ ทนต่อยาเพิ่มขึ้น บางคนเพิ่มขนาดของยาให้สูงขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ เพราะอาจจะ เกิดพิษจากการใช้ยาเกินขนาดได้ การติดยาเมื่อใช้ยาเป็นประจำ จะก่อให้เกิดอาการ เสพติด หากหยุดยาทันทีจะมีอาการทางจิต เช่น อยากอาหารเพิ่มขึ้นและมีอาการ ซึมเศร้าอย่างมาก ที่สำคัญ หากกินยาลดความอ้วนร่วมกับเครื่องดื่มผสมกาเฟอีนก็จะ ส่งผลให้มีการกระตุ้นประสานเสริมกัน ทำให้หัวใจเต้นเร็วผิดปกติมากขึ้นค่ะ	5 วินาที
CD หรือ เทป ผู้จัดรายการ	ดนตรีคั่น เพราะฉะนั้น การลดความอ้วนที่เหมาะสม ควรปรึกษาและอยู่ในความดูแลของแพทย์ เท่านั้น เพื่อนๆ อย่าซื้อยากินเอง หรือเชื่อคำโฆษณาแอบอ้างจากผู้ที่ไม่ใช่แพทย์ วิธี การลดความอ้วนที่ได้ผล และมีประสิทธิภาพมากที่สุดคือ การควบคุมอาหาร โดยกิน อาหารครบส่วนตามที่ร่างกายต้องการ แต่อาจจำกัดปริมาณลง และเน้นการออกกำลังกาย ควบคู่กันไป เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญสารอาหารที่สะสมอยู่ในร่างกายให้มาก ที่สุด และสิ่งสำคัญจะต้องมีความอดทนควบคุมน้ำหนักอย่างสม่ำเสมอและตลอด ไป ปฏิบัติเช่นนี้ก็จะมรูปร่างสวยสมส่วน สุขภาพแข็งแรง ดีกว่าการกินยาจะ	5 วินาที
CD หรือ เทป ผู้จัดรายการ	ดนตรีคั่น พบกับรายการ “จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน” ใต้ใหม่ในครั้งหน้า ซึ่งจะมีสาระดี ๆ เกี่ยวกับ การบริโภคอย่างถูกต้องและปลอดภัยมาฝากเพื่อนๆ อีกแน่นอน แล้วพบกันค่ะ....บ๊ายบาย...	5 วินาที
CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ท้ายรายการ	15 วินาที

บทวิทยุเพื่อ อย.น้อย

“จาก อย.น้อยถึงเพื่อน”

อ.น้อย



ตอน “การใช้ยาอย่างถูกวิธี...สำคัญไหน”

ความยาว 5 นาที

CD หรือ เทป ผู้จัดรายการ	เพลงประจำรายการและ jingle ชื่อรายการ สวัสดีค่ะ เพื่อนๆ ชาว....(ชื่อโรงเรียน)....ทุกคน กลับมาพบกันอีกแล้วค่ะกับรายการ “จาก อย. น้อยถึงเพื่อน” ซึ่งจะบอกกล่าวข้อมูลข่าวสารและเรื่องราวสาระต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ อย่างปลอดภัย สำหรับวันนี้เสนอตอน “การใช้ยาอย่างถูกวิธี...สำคัญไหน” ค่ะ	15 วินาที
CD หรือ เทป ผู้จัดรายการ	ดนตรีคั่น เมื่อเวลาเจ็บป่วย สิ่ง que คิดถึงอันดับแรกนั่นคือ การใช้ยา สำหรับการรักษาโรค อย่างที่เพื่อนๆ ทราบว่า ยานั้น มีประโยชน์ทั้งในการบำบัด บรรเทา รักษาอาการต่างๆ แต่หากใช้ผิดๆ หรือปฏิบัติไม่ถูกต้องแล้ว ยาก็อาจกลายเป็นยาพิษทำร้ายเราได้ค่ะ	5 วินาที
CD หรือ เทป ผู้จัดรายการ	ดนตรีคั่น ทำอย่างไรไม่ให้ยาอ่อนมาทำร้ายเราได้ ไม่ยากเลยคะหากเพื่อนๆ ปฏิบัติอย่างถูกวิธี และให้ความใส่ใจในการใช้ยาอย่างระมัดระวังคะ โดยข้อที่ควรปฏิบัติประการแรก คือ อ่านฉลากให้ถี่ถ้วน ว่าเป็นยาที่เราต้องการใช้หรือไม่ แล้วก็ปฏิบัติตามที่ระบุในข้อบ่งใช้ หากฉลากไม่ชัดเจน หรือเลอะเลือน หรือไม่มีฉลาก ก็ไม่ควรใช้ยานั้นโดยเด็ดขาด	5 วินาที
CD หรือ เทป ผู้จัดรายการ	ดนตรีคั่น การใช้ยาต้องใช้ให้ถูกขนาด ถูกวิธี และถูกเวลา ตามที่ระบุบนฉลาก ที่สำคัญการกินยาหลายๆ ชนิดพร้อมกันโดยไม่ใช่ว่าที่แพทย์สั่งก็ไม่ควรทำ เช่น การกินยาชุด เป็นต้น เพราะยาอาจเกิดปฏิกิริยาต่อกันได้ ภายหลังการใช้ยาแล้ว หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้น เช่น เป็นผื่นคัน หน้าตาบวม คลื่นไส้ อาเจียน นั้นหมายถึงเกิดอาการแพ้ยาคะ ขอให้หยุดการใช้ยาทันที และรีบปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเกี่ยวกับการใช้ยานั้นๆ ทันทีด้วยคะ	5 วินาที
CD หรือ เทป ผู้จัดรายการ	ดนตรีคั่น สำหรับยาที่เก็บไว้นานจนสี กลิ่น และรสเปลี่ยนไป หรือยาที่หมดอายุ ห้ามนำไปใช้โดยเด็ดขาด เพราะนอกจากจะไม่ได้ผลแล้ว ยังอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้คะ	5 วินาที
CD หรือ เทป ผู้จัดรายการ	ดนตรีคั่น พบกับรายการ “จาก อย.น้อยถึงเพื่อน” ได้ใหม่ในครั้งหน้า ซึ่งจะมีสาระดี ๆ เกี่ยวกับการบริโภคอย่างถูกต้องและปลอดภัยมาฝากเพื่อนๆ อีกแน่นอน แล้วพบกันคะ...บ๊ายบาย...	5 วินาที
CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ท้ายรายการ	15 วินาที

บทวิทยุเพื่อ อย.น้อย

“จาก อย.น้อยถึงเพื่อน”

อ.น้อย



ตอน “ฉลาดรู้...เมื่อจำเป็นต้องใช้ยา”

ประมาณ 5 นาที

CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ชื่อรายการ	15 วินาที
ผู้จัดรายการ	สวัสดีค่ะ เพื่อนๆ ชาว....(ชื่อโรงเรียน)....ทุกคน กลับมาพบกันอีกแล้วค่ะกับรายการ “จาก อย. น้อยถึงเพื่อน” ซึ่งจะบอกกล่าวข้อมูลข่าวสารและเรื่องราวสาระต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ อย่างปลอดภัย สำหรับวันนี้เสนอตอน “ฉลาดรู้...เมื่อจำเป็นต้องใช้ยา” ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	เพื่อนๆ ทราบหรือไม่ว่า ยาทุกชนิดล้วนก่อให้เกิดโทษหรืออันตรายต่อร่างกายของเราได้แทบทั้งสิ้น อยู่ที่ว่าจะทำร้ายเราโดยตรงหรือทางอ้อมเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้นการรู้จักใช้ยาให้ถูกต้อง จึงหลีกเลี่ยงพิษภัยที่จะได้รับจากยาได้ โดยข้อสำคัญข้อหนึ่งคือ “กินยาให้ถูกเวลา” หลายท่านมีนิสัยที่ดี คือ รู้จักอ่านฉลากก่อน แต่ก็ยังปฏิบัติไม่ถูกต้องอยู่ดี เพราะฉลากมักบอกเพียงสั้นๆ เช่น กินก่อนอาหาร ก็มักกินยา แล้วกินอาหารตามทันที แบบนี้เขาเรียกว่ากินพร้อมอาหารค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	เราสามารถรู้ข้อแตกต่างของการกินยาก่อนอาหารและหลังอาหารกันดีกว่าค่ะ ยาาก่อนอาหาร มักเป็นยาที่ไม่ไปกัดกระเพาะ ออกฤทธิ์ได้ดีเวลากระเพาะว่าง ควรกินก่อนอาหารประมาณครึ่งชั่วโมง หรือหนึ่งชั่วโมง ส่วนยากินหลังอาหาร หากเรากินเวลากระเพาะว่าง อาจจะมีฤทธิ์ระคายเคืองต่อกระเพาะได้ จึงควรกินหลังอาหารทันที หรือหลังจากนั้นไม่เกิน 15 นาที และควรดื่มน้ำตามมากๆ หลังกินยา ไม่ควรกลืนยาโดยไม่ดื่มน้ำตาม เพราะอาจเกิดการระคายเคืองต่อกระเพาะได้ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	ยาหลายชนิดเมื่ออาการหายก็สามารถหยุดยาได้ แต่ยากลุ่มรักษาโรคติดเชื้อ เช่น แอมพิซิลลิน, เตตราซัยคลิน จำเป็นต้องรับประทานยาต่อระยะหนึ่ง เพื่อให้แน่ใจได้ว่าทำลายเชื้อที่ก่อโรคได้หมดสิ้น เพื่อป้องกันการดื้อยาค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	เพื่อน อย.น้อย ค่ะ การพักผ่อนอย่างเพียงพอ การลดความเครียดหรือได้รับสารอาหารครบถ้วน ก็สามารถหายจากอาการเจ็บป่วยโดยไม่ต้องกินยา แต่หากเจ็บป่วยมากจำเป็นต้องได้รับการรักษาด้วยยา ก็ควรไปพบแพทย์หรือปรึกษาเภสัชกรก่อนใช้ยา ทุกครั้งค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	พบกับรายการ “จาก อย.น้อยถึงเพื่อน” ใต้หมในครั้งหน้า ซึ่งจะมีสาระดีๆ เกี่ยวกับการบริโภคอย่างถูกต้องและปลอดภัยมาฝากเพื่อนๆ อีกแน่นอน แล้วพบกันค่ะ...บ๊ายบาย...	
CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ทำรายการ	15 วินาที

บทวิทยุเพื่อ ฮย.น้อย

“จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน”

ฮย.น้อย



ตอน “รู้จักกาชไฉยาปฏิชีวนะให้ปลอดภัย”

ประมาณ 5 นาที

CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ชื่อรายการ	15 วินาที
ผู้จัดรายการ	สวัสดีค่ะ เพื่อนๆ ชาว...(ชื่อโรงเรียน)...ทุกคน กลับมาพบกันอีกแล้วค่ะกับรายการ “จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน” ซึ่งจะบอกกล่าวข้อมูลข่าวสารและเรื่องราวสาระต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ อย่างปลอดภัย สำหรับวันนี้เสนอตอน “รู้จักการใช้ยาปฏิชีวนะให้ปลอดภัย” ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	เมื่อเอ่ยถึง “ยาปฏิชีวนะ” เพื่อนๆ อาจไม่ทราบว่าหมายถึงยาอะไร อันที่จริงยาปฏิชีวนะก็คือ ยาที่มีฤทธิ์ในการฆ่าหรือยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย แต่คนทั่วไปมักเรียกยาปฏิชีวนะว่ายากแก้ไอแสบ ซึ่งไม่ถูกต้อง เพราะการอักเสบส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย จึงไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะในการรักษา เช่น หลอดลมอักเสบจากภูมิแพ้ คออักเสบจากเชื้อไวรัส ข้ออักเสบจากโรคเก๊าท์ เป็นต้น ก็สรุปได้ว่ายาปฏิชีวนะไม่ได้มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อไวรัสแต่อย่างใดค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	เพื่อนๆ หลายคนคงยังสงสัยอยู่ว่า หากเป็นหวัดเกิดอาการเจ็บคอ ต้องกินยาปฏิชีวนะหรือไม่ ก็อย่างที่ได้ออกไปในช่วงแรกว่ายาปฏิชีวนะใช้ฆ่าเฉพาะเชื้อแบคทีเรีย ฉะนั้นการกินยาปฏิชีวนะเพื่อรักษาโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส เช่น โรคหวัด เจ็บคอ ไข้หวัดใหญ่ จึงเป็นการใช้ยาไม่ถูกต้องกับโรค นอกจากไม่ช่วยการรักษาแล้ว อาจเกิดผลข้างเคียงได้ ซึ่งจะได้พูดคุยในช่วงต่อไปค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	สำหรับอันตรายหากมีการใช้ยาปฏิชีวนะไม่ถูกต้องตามโรคที่เป็นอยู่ บางท่านอาจเกิดอาการแพ้ยา มีผื่นคัน แสบหน้าอก หายใจไม่สะดวก ซีดลง จนถึงขั้นเสียชีวิตได้ หรืออาจทำให้เกิดอาการข้างเคียง เช่น คลื่นไส้ ท้องเดิน ตัวอักเสบ หรือทำให้เกิดอาการดื้อยา และอาจทำให้ติดเชื้อราแทรกซ้อน หรือนำไปสู่การติดเชื้อแบคทีเรียชนิดที่รักษาได้ยาก ทำให้ป่วยหนัก ต้องเข้ารับรักษาตัวในโรงพยาบาล เพื่อนๆ ฟังแล้วคงคาดไม่ถึงว่าการใช้ยาปฏิชีวนะในทางที่ผิดจะมีอันตรายมากมายเช่นนี้	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	เพื่อนๆ คงจะเห็นอันตรายจากการใช้ยาปฏิชีวนะที่ไม่ถูกต้องแล้ว ดังนั้น การหลีกเลี่ยงการใช้ยาปฏิชีวนะโดยไม่จำเป็น ขอให้ระลึกเสมอว่า ยาปฏิชีวนะเป็นยาอันตราย ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรถึงความจำเป็นในการใช้ยา อย่าใช้ยาปฏิชีวนะตามที่ผู้อื่นแนะนำเด็ดขาดค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	พบกับรายการ “จาก ฮย.น้อยถึงเพื่อน” ได้ใหม่ในครั้งหน้า ซึ่งจะมีสาระดีๆ เกี่ยวกับการบริโภคอย่างถูกต้องและปลอดภัยมาฝากเพื่อนๆ อีกแน่นอน แล้วพบกันค่ะ...บ๊ายบาย...	
CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ท้ายรายการ	15 วินาที

บทวิทยุเพื่อ อย.น้อย

“จาก อย.น้อยถึงเพื่อน”

อ.น้อย



ตอน “โรครักษาได้ ไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ”

ความยาว 5 นาที

CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ชื่อรายการ	15 วินาที
ผู้จัดรายการ	สวัสดีค่ะ เพื่อนๆ ชาว....(ชื่อโรงเรียน)....ทุกคน กลับมาพบกันอีกแล้วค่ะกับรายการ “จาก อย. น้อยถึงเพื่อน” ซึ่งจะบอกกล่าวข้อมูลข่าวสารและเรื่องราวสาระต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ อย่างปลอดภัย สำหรับวันนี้เสนอตอน “โรครักษาได้ ไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ” ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย สิ่งที่เพื่อนๆ นึกถึงคือ การใช้ยามาบรรเทาอาการของโรคที่เป็นอยู่ แต่อย่างไรก็ตาม ยามีทั้งคุณและโทษ หากใช้ยาไม่เหมาะสมก็อาจทำให้เกิดโทษได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโทษจากการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างไม่เหมาะสมจะทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น ที่สำคัญอาจทำให้เกิดผลข้างเคียง เช่น คลื่นไส้ ท้องเดิน มีผื่นคันค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	เมื่อยาปฏิชีวนะมีโทษมากมายเช่นนี้ เพื่อนๆ อย่ามัวไปกินยาปฏิชีวนะอยู่เลยนะค่ะ หากเพื่อนๆ เกิดอาการไข้หวัดเจ็บคอ ซึ่งสาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัส การใช้ยาปฏิชีวนะ จึงไม่ได้ช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอ น้ำมูกไหล ไอ จาม ปวดหัว ครั้นเนื้อครั้นตัว โดยอาการดังกล่าวอาจปรึกษาแพทย์เพื่อหาวิธีที่เหมาะสมในการบรรเทาอาการนั้น วิธีรักษาเบื้องต้นควรพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อช่วยเสริมภูมิคุ้มกันต้านทานโรค และดื่มน้ำมากๆ อาการจะดีขึ้นและหายจากโรคได้เอง	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	หากเพื่อนๆ เกิดอาการท้องเสีย ถ่ายเป็นน้ำ สาเหตุอาจมาจากการกินสารพิษของเชื้อแบคทีเรียที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหาร จึงไม่ต้องใช้ยาปฏิชีวนะ การรักษาขอให้ดื่มน้ำเกลือแร่เพื่อทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่เสียไป รับประทานอาหารอ่อนๆ เช่น โจ๊ก หรือข้าวต้มงดอาหารรสจัดที่ย่อยยาก และไม่ควรมีเนื้อสัตว์ ที่สำคัญ ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ดื่มน้ำสะอาด และล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง ปฏิบัติไม่ยากเลย ง่ายๆ เท่านั้น ทำให้เพื่อนๆ ห่างไกลอันตรายจากการใช้ยาได้ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	อย่างไรก็ตาม ขอให้เพื่อนๆ ระมัดระวังในการใช้ยาแก้ปวด แก้ไข และยารักษาโรคต่างๆ เพราะยามีทั้งคุณและโทษ หากร่างกายมีโรคประจำตัว ยิ่งต้องระวังอันตรายจากอาการแทรกซ้อนของยา และผลข้างเคียงที่จะเกิดขึ้น ควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกร ดีที่สุดค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	พบกับรายการ “จาก อย.น้อยถึงเพื่อน” ได้ใหม่ในครั้งหน้า ซึ่งจะมีสาระดีๆ เกี่ยวกับการบริโภคอย่างถูกต้องและปลอดภัยมาฝากเพื่อนๆ อีกแน่นอน แล้วพบกันค่ะ...บ้ายบาย...	
CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ท้ายรายการ	15 วินาที

บทวิทยุเพื่อ อย.น้อย

“จาก อย.น้อยถึงเพื่อน”

อ.น้อย



ตอน “อย่าหลงงม...เป็นเหยื่อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร อ่างรักษาโรค”

ความยาว 5 นาที

CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ชื่อรายการ	15 วินาที
ผู้จัดรายการ	สวัสดีค่ะ เพื่อนๆ ชาว....(ชื่อโรงเรียน)....ทุกคน กลับมาพบกันอีกแล้วค่ะกับรายการ “จาก อย. น้อยถึงเพื่อน” ซึ่งจะบอกกล่าวข้อมูลข่าวสารและเรื่องราวสาระต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ อย่างปลอดภัย สำหรับวันนี้เสนอตอน “อย่าหลงงม...เป็นเหยื่อผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร อ่างรักษาโรค” ค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	เพื่อนๆ คงเคยได้ยินโฆษณาของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหลากหลายชนิดที่มีอยู่ในท้องตลาด โอ้อวดสรรพคุณ สามารถรักษาโรคต่างๆ ขอให้เพื่อนๆ อย.น้อยระมัดระวังอย่าตกเป็นเหยื่อผลิตภัณฑ์เหล่านี้ ไม่ได้ช่วยรักษาโรคแต่อย่างใดค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารส่วนใหญ่มักจะโอ้อวดสรรพคุณในลักษณะป้องกัน บำบัด บรรเทา หรือรักษาโรค การล้างพิษ ลดน้ำหนัก สร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค ชะลอความแก่ หลากสารพัดของคุณประโยชน์ เพื่อให้ผู้บริโภคหลงเชื่อและซื้อมารับประทาน อันที่จริงผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจัดเป็นอาหาร ไม่ใช่ยา จึงไม่มีสรรพคุณในการรักษาโรคใดๆ ทั้งสิ้นค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ขออนุญาตถูกต้อง นอกจากจะมีเครื่องหมาย อย. พร้อมเลขสารบบ 13 หลักในกรอบเครื่องหมาย อย. แล้ว ยังต้องแสดงคำเตือน “ไม่มีผลในการป้องกัน หรือรักษาโรค” ด้วยตัวอักษรหนาทึบ เห็นได้ชัดเจน โดยแสดงอยู่ในกรอบและสีของตัวอักษรตัดกับสีพื้นของกรอบ เพื่อป้องกันความเข้าใจผิดของผู้บริโภคด้วย ขอให้เพื่อนๆ สังเกตฉลากกันด้วยค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	เพราะฉะนั้น เพื่อนๆ อย.น้อย อย่าได้หลงคารมซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่างๆ มาบริโภคเพื่อรักษาบำบัดโรคนะคะ ไม่มีประโยชน์ค่ะ เก็บเงินไว้ซื้ออาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายดีกว่าค่ะ	
CD หรือ เทป	ดนตรีคั่น	5 วินาที
ผู้จัดรายการ	พบกับรายการ “จาก อย.น้อยถึงเพื่อน” ใหม่ในครั้งหน้า ซึ่งจะมีสาระดีๆ เกี่ยวกับการบริโภคอย่างถูกต้องและปลอดภัยมาฝากเพื่อนๆ อีกแน่นอน แล้วพบกันค่ะ...บ๊ายบาย...	
CD หรือ เทป	เพลงประจำรายการและ jingle ท้ายรายการ	15 วินาที