

PHARMACY NU PROJECT



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ
สาธารณสุขแห่งชาติ



คป.สสส.



บทเพลงส่งเสริมค่านิยม “สุขภาพดีได้โดยไม่ต้องจ่าย” และ “การใช้ทำงานเหมาะสม”

เพลง หนึ่งนั้น

คำร้องทำนองเดิม ภก.บุญศักดิ์ อ่อนเต็ม เรียบเรียงเสียงประสาน อ.ธนรัฐ อาจปฐุ ขับร้อง ดร.ธนศักดิ์ เทียมทอง, กัญจนญารัตน์ พรพิชญ์ไพศาล, ภัทพร เชิดจันทร์, นพมาศ อยู่อิง, ปิยวัฒน์ ติลกรรสุต

หนึ่งนั้นเราควมนั้น สัตย์กันในชีวิต เราขอสัญญาว่า จะรักกันมันตราย หากแม้ใครคนหนึ่ง เกิดหกล้มเมื่อถูกไป เราสองจักร่วมใจ จุดธูปไว้ให้ชีเภา จากนั้นและต่อนี้ เตือนสติเร่หมกุกว เราหนึ่งร่วมมันทำ ไปสู่ฟ้าอันแดนไกล เมื่อเธอร่วมกับฉัน จะฝ่าพิภพเหล่าอภัย ผู้ฝันอันยิ่งใหญ่ โกลแสนไกลไม่คอยล่า หนึ่งนั้นเราควมนั้น สัตย์กันในชีวิต เราขอสัญญาว่า จะรักกันมันตราย หากแม้ใครคนหนึ่ง เกิดหกล้มเมื่อถูกไป เราสองจักร่วมใจ จุดธูปไว้ให้ชีเภา หนึ่งนั้นเราควมนั้น สัตย์กันในชีวิต เราขอสัญญาว่า จะรักกันมันตราย จากนั้นและต่อนี้ เตือนสติเร่หมกุกว ผู้ฝันอันยิ่งใหญ่ โกลแสนไกลไปด้วยกัน

เพลง จากใจ...หมอลอย

คำร้อง อ.ธนรัฐ อาจปฐุ, ดร.ธนศักดิ์ เทียมทอง ทำนอง อ.ธนรัฐ อาจปฐุ, วุฒิต ณะวังตฤญญ์ เรียบเรียงเสียงประสาน อ.ธนรัฐ อาจปฐุ
ขับร้อง วุฒิต ณะวังตฤญญ์

มองดูสายตา ปลายฟ้าสีคราม คิดตรึงขบซึ่งดวงตาม เปรียบเหมือนยามที่เราจากมา ครอบครองฉัน ทั้งก่อนกันตั้งวันสัญญา จะรอนันต์กับมา เยียวยาและพาพันภัย คึงหนึ่งแสร้งใจ เต็มไฟให้มา ฉันพร้อมจะเฝ้าชีวา เป็นหมอลอยทั้งกายและใจ จะคอยรักษา ใช้เอาไปตลอดโรคนัย ดูแลทุกดวงใจ พันภัยทุกข้อมมา "คำ...คำหนึ่งทั้งพิงศรีธา ให้เป็นเหมือนเมล็ดยา เห็นคำ คำว่าคนไว้ ช่วยทุกชีวิต สถิตพันทิวไรภัยภัย คนึงคิดตรึงข้างใน หัวใจนาสตรก "ไกลดูสลายตา ปลายฟ้าสีคราม ยากเย็นเช่นใดก็ตาม จะพยายามให้สุดหัวใจ คึงมันสังขาร คือใช้เอาได้อย่างปลอดภัย มอบสุขให้ทุกโรคนัย ให้ไว้จากใจหมอลอย (ซ้ำ, ")

เพลง ก่อนวันของหัวใจ

คำร้อง อ.ธนรัฐ อาจปฐุ, ดร.ธนศักดิ์ เทียมทอง ทำนอง อ.ธนรัฐ อาจปฐุ, นพมาศ อยู่อิง เรียบเรียงเสียงประสาน อ.ธนรัฐ อาจปฐุ
ขับร้อง นพมาศ อยู่อิง

คำ...สี่ภาษาได้ถึงใจ ส้มสีสลายความหมายเกิดทั้งใจ เช่นรักของฉัน เห็นกันข้างใน รู้ว่าใช่ เป็นกันและกัน "บอกความรู้สึก ทุกส่วนลึกของหัวใจ ให้รู้ใน สิ่งที่มีให้กัน ต่อเมื่อทุกอย่าง สุดเส้นทางที่ปลายฝัน เราสู้กัน ไม่ก็กังวล "ก่อนจะมีกันและกัน จะเป็นวันของหัวใจ พร้อมทุกทาง ถ้ารักจะพลาดพลั้งไป ก่อนจะมีกันและกัน ก่อนวันนั้นป้องกันไว้ แล้วเราต่าง จะเดินตามเส้นทาง ได้ตั้งใจ (พร้อมกัน) รัก...ถ้าความรักจากหัวใจ จะหายไป ใคร่ร้ายเทศสังพันธ์ ด้วยรักที่มี ชื่อตรงต่อกัน ผ่านคืนวัน ไม่คิดปดบัง (ซ้ำ, ") ให้ทั้งใจ ชีวิตใหม่เกิดมา มองเห็นโลกได้เต็มตาปลอดภัยทุกโรคนัย ภายใจดีทุกอย่าง เหมือนดังตั้งใจ เพื่เธอนั้นได้ เป็นผู้ใหญ่ เต็มใหญ่ไปในสังคม (ซ้ำ, ")

เพลง เสร็จ...เต็มเต็ม

คำร้อง อ.ธนรัฐ อาจปฐุ, ดร.ธนศักดิ์ เทียมทอง ทำนอง อ.ธนรัฐ อาจปฐุ, กัญจนญารัตน์ พรพิชญ์ไพศาล
เรียบเรียงเสียงประสาน อ.ธนรัฐ อาจปฐุ ขับร้อง กัญจนญารัตน์ พรพิชญ์ไพศาล

ในแต่ละวัน ได้อันได้ทั้งมากมาย ช่วยเสริมอะไร ช่วยเติมอะไร เข้าไป ก็ไม่รู้ พูดว่าดี และมีประโยชน์ ตั้งมากมาย ไม่รู้อะไร ทำไม่รู้ว่าอะไรจะจริง จะเป็นไรไหม ถ้าสิ่งจะจบลง ว่าอาหารที่เราคิดการ คือเป็นแบบไหน ช่วยเติมเต็ม ช่วยเสริม หลังร่างกาย พลานามัย เรียงแรม สมบูรณ์ แต่อยากให้อู ว่าสิ่งนี้ไม่ใช่ยา ไม่มีคุณค่า ช่วยรักษาโรคนัย แต่อยากให้อู ว่าสิ่งนี้ยังไม่ใช่ อาหารที่ใครๆว่าดี "ถ้าอยากจะเสริม มีให้เลือกทั้งมากมาย ทั้งหมู่เตปคือไก่ นมไข่ก็มีมากอยู่ บ้านเราจะหา กุ้งปลาลายจะน่าดู หรืออยากกินอาหาร อดอาหารไม่เต็มเดียว (ซ้ำ, ") "เพราะถ้าเป็นอาหารเสริม ไม่ใช่ทุกคนต้องการ ไม่มีอาหาร หรือสารที่เอาดีกัน แต่อาหาร ที่มีประโยชน์ ช่วยเติมเต็ม สิ่งที่ขาดหา (ซ้ำ, ")

เพลง เกาส์รักษโลก

คำร้อง อ.ธนวิฐ์ อาจปฐุ ท่านอง อ.ธนวิฐ์ อาจปฐุ, วสันต์ ชูชัยมงคล เรียบเรียงเสียงประสาน อ.ธนวิฐ์ อาจปฐุ ขับร้อง วสันต์ ชูชัยมงคล

เปลี่ยนไป...จากวันที่เคยได้ชื่นได้เรย...ยามเช้า สรรพเสียง...คลื่นลมเคล้าเคียงเสียงนกหากาพันธุ์...ห่างหายไป กลับมีแต่เสียงโหยงก้อที่โหดร้าย
เขารูชีวิตไม่เดือดกว่าใคร ก้องอยู่ในใจเรื่อยมา ฟังที่เพี้ยนเปลี่ยนสี...อรุณรุ่งมีแต่ความมืดมิด...มืดไป ฝนชุ่มซ่า...กลับโหมกระหน่ำเปลี่ยนเป็นพายุ...วาดภัย
ก็เอาแต่คิดว่าแค่คือความหมาย เบียดเบียนชีวิตธรรมชาติช่างโหดร้าย กลับมาเองไหม...ใครทำ"แค่ให้เราพร้อมไป หยุดทำร้ายทำลายทุกอย่าง
ร่วมกันด้วย ช่วยกันทุกข์ทาง ดินชีวิตให้ธรรมชาติ ช่วยกันทุกข์วิธี ให้โลกใบนี้ยังมีพลัง รักษาถิ่นเอาไว้ ไล่ให้ทุกอย่าง ทาทางขจรเขย
กลับไป...กลับไปไปตามดูอยู่ยาค่าอยู่...กันอย่างไร เป็นอันหนึ่ง...อันเดียวกลมเกลียวกับธรรมชาติ...ร่วมกันไป ทำไมไม่รับข้อดีนั้นมาให้ เามาประยุกต์เพื่อร่วมกันใช้
ช่วยอนุรักษ์โลกไว้อีทาง (ซ้ำ")

เพลง สุขใจ...ให้อ้อม

คำร้อง อ.ธนวิฐ์ อาจปฐุ, ดร.ธนศักดิ์ เทียมทอง ท่านอง อ.ธนวิฐ์ อาจปฐุ, ดร.ธนศักดิ์ เทียมทอง เรียบเรียงเสียงประสาน อ.ธนวิฐ์ อาจปฐุ ขับร้อง ดร.ธนศักดิ์ เทียมทอง

ตื่นขึ้นมาทุกวันนี้ อ้อมหวานหวาน ให้อ้อมต้องหรืออ้อม ผ่าอ้อมมันให้อ้อมใคร เอาให้อ้อมบ้าง ได้เปิดหน้าต่าง เปิดทางถึงใจ...ถึงกัน แฉกจากอ้อมตัวกัน อ้อมที่หวานนั้น ถิ่นจนจากใจ ช่างใน
ได้มิตรเกินกว่าที่คิด มากมาย คนไหนใน ต้องเปิดใจเปิดตา "เป็นผู้ให้วันนี้ ยังได้ต่อ บุญแทนกรรมที่เคยยก จะกลับมาเป็นคุณ หนูน้า ได้เป็นกำลังใจ น้อมธรรม
"ที่วันที่สุดใจด้วยอ้อม ให้อ้อมและใคร เสริมสวยดีที่ (ให้) หัวใจ โลกสดใส ให้ (ส่ง) อ้อมนั้นไปประทับที่ใจ (เริ่มเป็นผู้ให้...ด้วยอ้อม) อ้อมสนุกสุขสันต์ สร้างมิตรไมตรี ให้อ้อมต่อกัน
ใกล้ชิดได้เกิดเป็นมิตร สัมพันธ์ สุขภาพจิตดี ทุกวัน (ซ้ำ".." (ซ้ำ"..".." ให้อ้อมนั้นไปประทับที่ใจ เริ่มเป็นผู้ให้...ด้วยอ้อม

เพลง อยู่ดีกินดี...แบบไทย

คำร้อง อ.ธนวิฐ์ อาจปฐุ, ดร.ธนศักดิ์ เทียมทอง ท่านอง อ.ธนวิฐ์ อาจปฐุ, กัทพร เชิดจันทร์, ปิยวัฒน์ ติลภรณสกุล

เรียบเรียงเสียงประสาน อ.ธนวิฐ์ อาจปฐุ ขับร้อง กัทพร เชิดจันทร์, ปิยวัฒน์ ติลภรณสกุล

"เลือกกินแบบไทย ปลอดโรคปลอดภัย เป็นไทย เลือกกิน แบบไทย ดีกว่า เลือกกินแบบโนน ไรภัยไม่มา ผลไม่ ฝักปลา พืชยา สมุนไพร (ซ้ำ")
กินแป้ง ไขมันกับน้ำตาล กินความต้องของร่างกาย เล่นเลือกอุดคน เข้มพสนโรคหัวใจ เบาหวานโรคร้ายตามต่อตี ถ้ารู้กิน อย่างนั้นหยุดจะดี เลิกเสียดังค์เอาอย่างฝรั่งนี้
(ซ้ำ"...) แฉกเสียง คู่เคียงน้ำพิทกโย ปลาทุหุดไว้ก็ได้อ้อ แฉกส้มไข่เจียว หอมเขียวพริกน้ำดู ย้ำเห็ดบุญ อ้ออย่าง "ทั้งตั้งอำ เครือถิ่นน้ำสมุนไพร ได้กั้งไป กินได้อ้อยดี
(ซ้ำ".."..") เลือกกินแบบโนน

เพลง หยุดสูบ หยุดเสพ

คำร้อง อ.ธนวิฐ์ อาจปฐุ, ดร.ธนศักดิ์ เทียมทอง ท่านอง อ.ธนวิฐ์ อาจปฐุ, ดร.ธนศักดิ์ เทียมทอง เรียบเรียงเสียงประสาน อ.ธนวิฐ์ อาจปฐุ ขับร้อง ดร.ธนศักดิ์ เทียมทอง

ติดกับชีวิตที่เห็นกับตา ติดที่หูที่เห็นว่าดีอย่างนี้ กลับไม่รู้ว่ามีมันค่าอะไรี เพื่อน้องน้องที่ ไปแล้วไม่รู้หาอะไร "บุรุษที่รักจะดีกว่าที่เห็น ติดกับอันมันตายทุกวินาที
พันครั้นแล้วร้ายกว่าไม่ปรามนี้ ครอบครองตัวนี้ ต้องตายก่อนนัย "เปลี่ยนความรู้อึดจิตได้สำนึก หยุดเสพหยุดสูบหยุดกินกว่าใช่ หยุดคิดว่าเท่าเห็นดูดีกว่าใคร แต่เมื่อผลสุทิวาเหลือเพียงครึ่งคน
"หยุดเสพความตายทำลายชีวิต หยุดสร้างครันพิษหยุดคิดก่อนไหม หยุดสูบตีใหม่หยุดเสพกินใหม่ (ซ้ำ".."..") หยุดสูบตีใหม่หยุดเสพกินตาย

เพลง XL

คำร้อง อ.ธนรัฐ อางปุ, ดร.ธนศักดิ์ เทือกทอง ทำนอง อ.ธนรัฐ อางปุ, วิทยาลัยการศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

ขับร้อง วิทยาลัยการศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

"ห่างกันแต่ไม่ห่างตัว ใช้พอซุงหัว พ่อไม่เคยกลัวสิ่งใด จะเป็นขานหรือข้าวมันไก่ นอยทอดผัดโต ที่นี่กินทุกอย่าง ก็อยากให้มีอันนี้ใจเสียบ้าง ก็อยากให้มีอันนี้ใจเสียบ้าง ได้หลบเสียงหนาง ก้าวสู่รหัส XL รักกันใหม่ทุกที รูปร่างของที ใครต่อใครเห็นยวง พูดย่างดูดี มีคนคนอยากครอบครอง น้องมีบรอนซ์ มีแต่คนสนใจ ที่เป็นหนอบชอบ enjoy ครอบทำบิ๊...บ๊อ ใช้กินไม่พูดไป แต่สองปี มันไม่มานเท่าไร หนูที่ก็กลายเป็น XL (ซ้ำ) หนางอีกอย่างที่ดี ออกขอให้พี่ 30 นาทีเพื่อน้อง บิดเขาเปิดขา หนูไปมาจนคลั่งใจจน หนูในตัวให้คลั่ง ตามใจจนทะเลง หนูนอนแหว่งถ่ายไม่มาตื่นหูลูลูล่า ผอมทันท่านาม่อง พี่จะดูดีแข็งแรงจนคลั่งคล่อง น้องขอบรอนซ์ พี่จะดูเมอเมอเดิม (ซ้ำ) ถ้าอยากให้อะไรก็ไปนานนานก็อยากให้มีอันนี้ อันจะกลับมาใส่ SM

เพลง ยามอดี

คำร้อง อ.ธนรัฐ อางปุ ทำนอง อ.ธนรัฐ อางปุ, ณัฐชนพงษ์ ถวิลถาวร, หนึ่งในฤทัย ใบวุฒิ เรียบเรียงเสียงประสาน อ.ธนรัฐ อางปุ

ขับร้อง ณัฐชนพงษ์ ถวิลถาวร, หนึ่งในฤทัย ใบวุฒิ

"(ชาย) ม่วยกิมเล้ง...ม่วยกิมเล้ง...ซ็อยเฮียตีมาเก็บไว้ (หญิง) จะกินยาไปไม่กี่วันใจ ก็แล้วไม่รู้จะเป็นอย่างไร (หญิง) เขียบอกเข็ใจ (ชาย) เหล็ยหาย...เหล็ยหาย (หญิง) กินไปแปบเดียว (ชาย) เหล็ยหาย...เหล็ยหาย (ชาย) มีใช้กระสับกระส่าย ต้องรีบกินไป ลือจะล่ายถ่ายท้อง เพราะได้ของเล็ฟังกิ่ง หรือบางทีถึง อาจมีอาการเบ็งหนอย ยานี้อัวให้ถือป้ายลง ยาอ้วมีชื่ออ้วบรอนซ์ กิงเล็ยถ่ายท้อง...สบายสบาย กิงไปถ่ายไป...สบายสบาย (ซ้ำ) (ชาย) ยังไม่บวงเม็ยเนื้อตัว มีใช้ปกหัว นาดี้ก็ม้วยน้อย ออกเบ็งโรคที่กัวกั ใช้ใช้หมูลองพัน ก็หมูมันเหงาหนอย เล็กกิมหงู กิงฟูปลาดหนอย กิงยาอ้วเพิ่มพลั่งอีกหนอย ลือจะหนายหนอย...สบายสบาย กิงไปถ่ายไป...สบายสบาย (ซ้ำ) "(หญิง) กิงยาถูกต้องปลอดม้วย มอหนาร้านใหม่มีเภสักร กัจยารักษาโรคม้วย เป็นห่วยเป็นโย ให้กินกิ่งหรือย ถูกแพงก็ยากังวลใจ ชีวิตดีต้องไม่มีโรคภัย อยู่อย่างสุขกาย...สบายสบาย อยู่อย่างสุขใจ...สบายสบาย (ซ้ำ) ""(ชาย) ม่วยกิมเล้ง...ม่วยกิมเล้ง...ร้องเพลงด้วยความสุขใจ (หญิง) ซ็อยกิงแล้วพวยหาย ยังผลดีต่อสุขภาพร่างกาย (หญิง) เกล้งจัดไว้ (ชาย) เหล็ยหาย...เหล็ยหาย (หญิง) เกล้งทำไว้ (ชาย) เหล็ยหาย...เหล็ยหาย (ซ้ำ) ""(ซ้ำ) "

ผู้อำนวยการผลิต

ดร.ธนศักดิ์ เทือกทอง

Producer

อ.ธนรัฐ อางปุ

Special Thanks

ภก.บุญศักดิ์ อ่อนดิม

นิสิต คณาจารย์ และบุคลากรคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

แผนงานเครือข่ายเภสัชศาสตร์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ (คก.สสส.)