



วารสาร การमाणกิจสังเคราะห์กองทัพอากาศ

ฉบับประจำเดือน ตุลาคม ๒๕๖๕

ปีที่ ๒๗ ฉบับที่ ๒๙๕



ฉบับนี้ พบกับ....

“อาหารคลีน” ในสารน่ารู้

สถานภาพสมาชิก ณ สิ้นเดือน กันยายน ๒๕๖๕

ประเภท	จำนวน
สมาชิกทั้งหมด	๗๑,๖๗๗ คน
สมาชิกขึ้นทะเบียน เดือน ก.ย.๖๕	๘๑ คน
สมาชิกถูกถอนสภาพชั่วคราว	- คน

รายละเอียดสมาชิกถึงแก่ความตาย ในเดือน กันยายน ๒๕๖๕

ข้อมูล	จำนวน
ตั้งแต่ต้นปี	๒๖๖๑๓ - ๒๖๗๒๑
จำนวนสมาชิกถึงแก่ความตาย ในเดือน ก.ย.๖๕	๑๐๙ ศพ
อัตราเงินสงเคราะห์ค่าจัดการศพต่อ ๑ ศพ	๓ บาท
รวมยอดเก็บเงินสงเคราะห์ ในเดือน ต.ค.๖๕	๓๒๗ บาท

ตารางแสดงผล ร้อยละสมาชิกถึงแก่ความตาย ในเดือน กันยายน ๒๕๖๕

รายการ	จำนวน	คิดเป็น(ร้อยละ)
สมาชิกถึงแก่ความตาย เพศชาย	๕๓ ศพ	๔๘.๖๒
สมาชิกถึงแก่ความตาย เพศหญิง	๕๖ ศพ	๕๑.๓๘
สมาชิกถึงแก่ความตาย อายุต่ำกว่า ๖๐ ปี	๓ ศพ	๒.๗๕
สมาชิกถึงแก่ความตาย อายุสูงกว่า ๖๐ ปี	๑๐๖ ศพ	๙๗.๒๕

แผนกฅาปนกิจ กองการฅาปนกิจสงเคราะห์ กองการสงเคราะห์ กรมสวัสดิการทหารอากาศ
ติดต่อ-สอบถาม โทร. ๐-๒๕๓๔-๓๘๑๕-๖ ภายใน โทร.๒-๓๘๑๕-๖

ฝ่ายทะเบียนและสถิติ ผณก.กณส.กสค.สก.ทอ.

- แจ้งสมาชิกถึงแก่ความตาย
- รับสมัครสมาชิก
- เปลี่ยนแปลงผู้รับเงินสงเคราะห์
- เปลี่ยนหมายเลขบัญชีธนาคาร
- งดการหักเงิน
- โอนการหักเงิน
- เปลี่ยนแปลงการส่งเงินสงเคราะห์
- เปลี่ยนชื่อตัว-ชื่อสกุล
- เปลี่ยนแปลงที่อยู่

ติดต่อ-สอบถาม โทร. ๐-๒๑๕๕-๒๓๕๙ ภายใน โทร.๓-๒๓๕๙

www.cremation.rtaf.mi.th

ลำดับ	รายชื่อ	เลขทะเบียน	อายุ	เกี่ยวข้องเป็น	ชื่อผู้นำหัก	สังกัด	ได้ถึงแก่ความตาย เป็นอันดับศพที่
๑	น.อ.ประจวบ คชเสนี	๒๕๕๗๔	๘๘			นอกสังกัด	๒๖๖๑๓
๒	ร.ต.โชติ ปั้นเงิน	๑๑๓๔๑	๘๐			นอกสังกัด	๒๖๖๑๔
๓	น.อ.มงคล กัจจายะนันท์	๑๓๐๖๒	๖๕			นอกสังกัด	๒๖๖๑๕
๔	นางลำดวน สิงห์ธวัช	๗๑๗๔	๘๘			นอกสังกัด	๒๖๖๑๖
๕	นางทองลั่น เครือเอม	๖๙๐๓๘	๙๔	มารดา	นางกนกนวล สุวรรณโชติ	นอกสังกัด	๒๖๖๑๗
๖	นางนิภา ทองนิ่ม	๑๗๓๑	๘๘			นอกสังกัด	๒๖๖๑๘
๗	พ.อ.ท.วีระชัย ละเอียด	๒๖๙๔๔	๘๔			นอกสังกัด	๒๖๖๑๙
๘	นางบุญมา หอมบุปผา	๔๒๕๑๑	๘๙	มารดา	นางฉวีวรรณ ประเสริฐทรัพย์	นอกสังกัด	๒๖๖๒๐
๙	นางพรสนอง ศิริวรรณ	๕๑๑๙๙	๗๒			นอกสังกัด	๒๖๖๒๑
๑๐	นายประหยัด ชุ่มชื่น	๕๑๒๙๑	๖๙			นอกสังกัด	๒๖๖๒๒
๑๑	นางกรองกาญจน์ สิ้นหมักดี	๗๒๔๒๕	๙๖	มารดา	น.อ.จัวชัย สิ้นหมักดี	นอกสังกัด	๒๖๖๒๓
๑๒	นายศุภเวษ สาระกุล	๗๖๓๗๕	๕๒	น้องชาย	น.ท.อนันต์ สาระกุล	นอกสังกัด	๒๖๖๒๔
๑๓	นางอรุณ อินทฤทธิ์	๒๗๑๔๑	๘๑			นอกสังกัด	๒๖๖๒๕
๑๔	ร.ต.ธงชัย สายสังข์	๔๗๕๑๐	๗๔			นอกสังกัด	๒๖๖๒๖
๑๕	ร.อ.เหรียญชัย อินทร์โกล่	๒๖๑๑๒	๘๔			นอกสังกัด	๒๖๖๒๗
๑๖	นางทองหล่อ มูลประเสริฐ	๒๑๕๙๔	๘๘	มารดา	ร.ท.ศักดา มูลประเสริฐ	นอกสังกัด	๒๖๖๒๘
๑๗	นางสำรวย ภูสาร	๓๗๓๓๒	๘๗	มารดา	นางกนกวรรณ นามชุ่ม	นอกสังกัด	๒๖๖๒๙
๑๘	นางสำเร็จ ยาชัย	๗๓๒๕๓	๙๐	มารดา	ร.ต.ณัฐวัฒน์ ยาชัย	นอกสังกัด	๒๖๖๓๐
๑๙	จ.อ.หญิงอารีย์ ฤทธารุณ	๑๖๓	๘๖			นอกสังกัด	๒๖๖๓๑
๒๐	ร.ต.สกิต กุลศรี	๒๒๘๐๓	๘๔			นอกสังกัด	๒๖๖๓๒
๒๑	นางอรุณ สิทธิขวา	๔๑๓๐๖	๘๗	มารดา	พล.อ.ท.อนูรัตน์ ปัญญาชนวัฒน์	นอกสังกัด	๒๖๖๓๓
๒๒	นางอรุณใจ ใจชื่อตรง	๑๓๐๔	๘๒			นอกสังกัด	๒๖๖๓๔
๒๓	นางคำพร เปลี่ยนไธสง	๑๕๑๗๖	๘๒	มารดา	น.อ.กำพล สุประพันธ์	สง.ปรมน.ทอ.	๒๖๖๓๕
๒๔	ร.ท.สำเร็จ บัวเหม	๑๒๐๒๕	๗๓			นอกสังกัด	๒๖๖๓๖
๒๕	น.อ.เกษมศักดิ์ รักดีประกร	๕๖๕๘	๘๗			นอกสังกัด	๒๖๖๓๗
๒๖	ร.ท.ประดิษฐ์ พินเดช	๔๙๖๕	๗๖			นอกสังกัด	๒๖๖๓๘
๒๗	นางอรุณ นิลกำแหง	๒๐๕๑	๙๖			นอกสังกัด	๒๖๖๓๙
๒๘	นายสุทิน ใจดี	๓๙๖๖๕	๘๑			นอกสังกัด	๒๖๖๔๐
๒๙	นางชดช้อย สุภานันท์	๔๒๙	๙๐	มารดา	น.อ.หญิง สุพรรณิ สุภานันท์	นอกสังกัด	๒๖๖๔๑
๓๐	น.ท.ประยูร บุญรอด	๒๖๗๑๙	๘๗			นอกสังกัด	๒๖๖๔๒
๓๑	นางสำรวย นาคะ	๔๕๖๐๗	๗๖			นอกสังกัด	๒๖๖๔๓
๓๒	นางจำรูญ เรืองไทย	๑๐๗๒๗	๘๖			นอกสังกัด	๒๖๖๔๔
๓๓	น.ส.จีรัง ธีระร่ำไพ	๒๒๑๑๐	๗๐			นอกสังกัด	๒๖๖๔๕
๓๔	พ.อ.อ.พยัคฆ์ หันเอียง	๑๗๑๒๖	๘๑			นอกสังกัด	๒๖๖๔๖
๓๕	นางวาสนา แก้วพินิจ	๒๓๓๑๘	๘๐	ภรรยา	น.อ.เฉลิมเกียรติ แก้วพินิจ	นอกสังกัด	๒๖๖๔๗
๓๖	นางนพวรรณ ศรีเจริญ	๖๔๔๐	๘๓			นอกสังกัด	๒๖๖๔๘

ลำดับ	รายชื่อ	เลขทะเบียน	อายุ	เกี่ยวข้องเป็น	ชื่อผู้นำหัก	สังกัด	ได้ถึงแก่ความตาย เป็นอันดับศพที่
๓๗	นางละมุล มณีเกียรติ	๔๐๒๑๑	๘๙	มารดาภรรยา	น.ท.นพคุณ เสริมรัมย์	นอกสังกัด	๒๖๖๔๙
๓๘	น.อ.อุตร ชั่งใจ	๘๖๑๘	๙๑			นอกสังกัด	๒๖๖๕๐
๓๙	น.ท.ชูชาติ ทิพย์จันทร์	๒๖๓๕๘	๘๘			นอกสังกัด	๒๖๖๕๑
๔๐	ร.ต.จิตร ดอนเตาเหล็ก	๔๖๒๕๒	๗๗			นอกสังกัด	๒๖๖๕๒
๔๑	นายเล็ก เกตุกนก	๙๑๐๓	๙๕			นอกสังกัด	๒๖๖๕๓
๔๒	นางพิกุล สมบัติ	๕๕๘๑๕	๗๗	มารดา	นางศุภลักษณ์ วีระธรรมวิวัฒน์	สน.ผบ.ตม.	๒๖๖๕๔
๔๓	พ.อ.อ.ประวิทย์ พุกเสวก	๓๕๕๕๕	๗๔			นอกสังกัด	๒๖๖๕๕
๔๔	นางกัลยาณี สุขบาง	๔๒๑๒๐	๖๖			นอกสังกัด	๒๖๖๕๖
๔๕	พล.อ.ต.ชัยเดช รัตนบรมเลิศ	๖๘๗๗๖	๗๓			นอกสังกัด	๒๖๖๕๗
๔๖	น.อ.วีระวัฒน์ สีน้าเงิน	๓๓๔๐๓	๗๗			นอกสังกัด	๒๖๖๕๘
๔๗	ร.ต.สมเจตน์ ศรีอาภรณ์	๒๕๙๔๑	๘๕			นอกสังกัด	๒๖๖๕๙
๔๘	นายสุภาพ เขาวฤทธิ์	๑๔๙๔๔	๘๑	บิดา	ร.อ.สุพจน์ เขาวฤทธิ์	ข.ท.อ.	๒๖๖๖๐
๔๙	พ.อ.อ.พยอม สอนสมบุญ	๒๖๐๘๒	๖๘			นอกสังกัด	๒๖๖๖๑
๕๐	นายรังสี อรัญรุต	๓๗๕๗๕	๗๖			นอกสังกัด	๒๖๖๖๒
๕๑	นายพยนต์ สิงห์แก้ว	๔๙๓๓๐	๘๒	บิดา	น.ต.วศินภัทร์ สิงห์แก้ว	ปน.๔๖	๒๖๖๖๓
๕๒	นางมณี สำนียงเสนาะ	๑๒๔๑๒	๙๘	ญาติ	น.ส.สมพร ปรีวีโชติ	นอกสังกัด	๒๖๖๖๔
๕๓	นางเย็น เมฆชัย	๓๐๑๑๗	๘๙	มารดา	นายมงคลชัย เมฆชัย	นอกสังกัด	๒๖๖๖๕
๕๔	นางเหื้อ รัตนปราณี	๑๘๓๓๘	๙๐	มารดา	ร.อ.สุชิน รัตนปราณี	นอกสังกัด	๒๖๖๖๖
๕๕	ร.ต.ต.สอาด เล่าปิ่นกาญจน์	๘๔๙๙	๙๕	บิดา	ร.อ.หญิงอุษณีย์ วงษาสังการ	นอกสังกัด	๒๖๖๖๗
๕๖	น.อ.วิชาญ สุวรรณแจ่มศรี	๒๕๙๙๘	๘๙			นอกสังกัด	๒๖๖๖๘
๕๗	ร.ต.วินิจ กระจ่างฉาย	๕๑๗๒๗	๘๕			นอกสังกัด	๒๖๖๖๙
๕๘	พล.อ.ต.สมศักดิ์ วงษ์ปา	๓๘๓๓๘	๗๗			นอกสังกัด	๒๖๖๗๐
๕๙	ร.ต.ประจวบ ประกอบบุญ	๑๑๑๙๑	๗๒			นอกสังกัด	๒๖๖๗๑
๖๐	พล.อ.ต.ดวงพิชน โทณะวนิก	๑๘๙๓	๙๑			นอกสังกัด	๒๖๖๗๒
๖๑	นางสง่า ผ่องปัญญา	๓๔๖๙๔	๘๔	มารดา	น.อ.มานิต ผ่องปัญญา	นอกสังกัด	๒๖๖๗๓
๖๒	นางฟู สุขโรชนี	๖๘๗๘๘	๙๕			นอกสังกัด	๒๖๖๗๔
๖๓	น.ต.ศิริพิชญ์ จีระพันธ์	๒๕๕๘๒	๖๔			นอกสังกัด	๒๖๖๗๕
๖๔	นางบังอร ใจดี	๒๖๖๒๗	๗๒	ภรรยา	พ.อ.อ.ปรีชา ใจดี	นอกสังกัด	๒๖๖๗๖
๖๕	นางสุบิน ประสานจิตต์	๔๖๙๐๓	๗๗			นอกสังกัด	๒๖๖๗๗
๖๖	นายวิบูลย์ จันทร์คล้าย	๕๙๖๗๗	๖๔			นอกสังกัด	๒๖๖๗๘
๖๗	นางอาบ ต่ายเทศ	๒๐๖๐๒	๙๖	มารดา	น.ท.เกียรติศักดิ์ ต่ายเทศ	นอกสังกัด	๒๖๖๗๙
๖๘	นายพา กันเกตุ	๔๑๖๖๙	๙๔	บิดา	ร.ต.พิมพ์ กันเกตุ	นอกสังกัด	๒๖๖๘๐
๖๙	นางเล็ก จำจิตไว	๗๐๙๘๑	๖๒			นอกสังกัด	๒๖๖๘๑
๗๐	นางสุชิน ศรีทัศน์	๕๑๒๗๓	๙๑			นอกสังกัด	๒๖๖๘๒
๗๑	นายทักษพงษ์ มีศิริ	๕๗๗๘๙	๖๑	สามี	นางรุ่งทิวา มีศิริ	นอกสังกัด	๒๖๖๘๓
๗๒	นางชญาณิศา ผลศรีธธา	๕๑๓๖๐	๖๓			นอกสังกัด	๒๖๖๘๔

ลำดับ	รายชื่อ	เลขทะเบียน	อายุ	เกี่ยวข้องเป็น	ชื่อผู้นำหัก	สังกัด	ได้ถึงแก่ความตาย เป็นอันดับศพที่
๗๓	นางเหล็ก ต้นตาหะ	๔๐๘๓๑	๙๘			นอกสังกัด	๒๖๖๘๕
๗๔	น.อ.ปรีชา เทศทอง	๔๒๓๗๑	๗๔			นอกสังกัด	๒๖๖๘๖
๗๕	ร.ต.ทวี บุญมี	๒๙๘๕๑	๗๕			นอกสังกัด	๒๖๖๘๗
๗๖	นายฤกษ์ โยริยะ	๗๖๒๔๒	๔๗			บ.น.๒	๒๖๖๘๘
๗๗	นายสนธิ ฉัตรทอง	๒๒๗๙๘	๘๔			นอกสังกัด	๒๖๖๘๙
๗๘	นางทิพวรรณ มากไอ	๖๖๑๕๙	๕๗	ภรรยา	นายสุวิทย์ มากไอ	นอกสังกัด	๒๖๖๙๐
๗๙	ร.ต.สมปอง หนูจ้อย	๕๑๘๖๐	๘๔			นอกสังกัด	๒๖๖๙๑
๘๐	นางผกากรอง นาคบุตรศรี	๖๘๗๙๖	๘๓			นอกสังกัด	๒๖๖๙๒
๘๑	น.อ.หญิงลำยอง สังข์พิชัย	๑๗๖๓	๙๓			นอกสังกัด	๒๖๖๙๓
๘๒	น.ส.ทองใบ หิรัญยะมณี	๒๕๘๙๒	๙๓			นอกสังกัด	๒๖๖๙๔
๘๓	นางจินตนา ข้าหาญ	๒๖๒๔๖	๘๕			นอกสังกัด	๒๖๖๙๕
๘๔	นางพยอม ปันลายนาค	๖๙๒๑	๘๐			นอกสังกัด	๒๖๖๙๖
๘๕	น.ท.มัญญ อยู่เย็น	๒๕๘๐๓	๘๕			นอกสังกัด	๒๖๖๙๗
๘๖	น.ท.หญิงพนอ อยู่สาธิต	๓๘๐๕๐	๗๕			นอกสังกัด	๒๖๖๙๘
๘๗	นางบุญเสริม ปกครอง	๑๑๖๓๒	๘๕	มารดา	ร.ท.พรพงษ์ ปกครอง	นอกสังกัด	๒๖๖๙๙
๘๘	นางประเทือง หลั่งฤทธิ์	๕๘๑๘๘	๗๒	มารดา	ร.ต.ทรงพล หลั่งฤทธิ์	นอกสังกัด	๒๖๗๐๐
๘๙	พ.อ.อ.น้อย ไชยสิทธิ์	๔๑๔๘๔	๗๓			นอกสังกัด	๒๖๗๐๑
๙๐	พ.อ.อ.หญิงปราณี ฤทธิ์เดช	๙๐๒๔	๗๙			นอกสังกัด	๒๖๗๐๒
๙๑	นางทองสุข เอี่ยมเหมือน	๑๖๕๑๓	๗๑			นอกสังกัด	๒๖๗๐๓
๙๒	พ.อ.อ.ศิริพงษ์ ศิริสวัสดิ์	๖๘๒๘	๗๕			นอกสังกัด	๒๖๗๐๔
๙๓	น.ท.บุญลือ จนวนสุวรรณ	๖๙๕๘๘	๗๔			นอกสังกัด	๒๖๗๐๕
๙๔	นางนิภา จงเรืองศรี	๙๒๔	๘๗			นอกสังกัด	๒๖๗๐๖
๙๕	ร.ต.ถวิล มาลา	๑๗๓๒๕	๘๒			นอกสังกัด	๒๖๗๐๗
๙๖	นายวิจิต เสมคำ	๒๔๘๖๖	๙๔			นอกสังกัด	๒๖๗๐๘
๙๗	นายอินดี เชื้อไทย	๓๔๓๕๐	๖๗			นอกสังกัด	๒๖๗๐๙
๙๘	นางแดงอ่อน โรจนโกวิท	๓๗๘๑	๘๖			นอกสังกัด	๒๖๗๑๐
๙๙	พ.อ.อ.บุญล้วน ทวีโชค	๑๕๗๗๐	๗๓			นอกสังกัด	๒๖๗๑๑
๑๐๐	นางหนู มณีวงศ์	๔๖๒๐๙	๘๓	มารดา	พ.อ.อ.กุหลาบ มณีวงศ์	นอกสังกัด	๒๖๗๑๒
๑๐๑	นางฉลอง ดำเนิน	๓๕๔๙๙	๘๓			นอกสังกัด	๒๖๗๑๓
๑๐๒	ร.อ.กนก ผิวเผือก	๒๖๖๗	๗๘			นอกสังกัด	๒๖๗๑๔
๑๐๓	นางพิไลวรรณ พงษ์รัตน์	๓๕๔๕๓	๖๘	ภรรยา	ร.ต.พัฒน์พงษ์ พงษ์รัตน์	นอกสังกัด	๒๖๗๑๕
๑๐๔	นายเสกสรร พันธุ์สวัสดิ์	๘๗๑๙๒	๔๕			ชย.ทอ.	๒๖๗๑๖
๑๐๕	นางถูกใจ ยศไกร	๖๓๕	๙๒	มารดา	น.อ.หญิงกฤติกา เอกก้านตรง	นอกสังกัด	๒๖๗๑๗
๑๐๖	น.อ.บำรุง พลายน้อย	๔๖๘๘	๘๙			นอกสังกัด	๒๖๗๑๘
๑๐๗	พ.อ.อ.หญิงสายแสง ศิริมิตรินทร์	๑๘๔๖๓	๗๘			นอกสังกัด	๒๖๗๑๙
๑๐๘	นางโชติยา ตรีชัยที่พึ่ง	๒๕๑๘๒	๖๙	ญาติ	พ.อ.อ.ชัยสิริชัย ตรีชัยที่พึ่ง	นอกสังกัด	๒๖๗๒๐
๑๐๙	นางชิต วงษ์วาส	๑๘๖๔๙	๗๓			นอกสังกัด	๒๖๗๒๑

ลำดับ	เลขทะเบียน	รายชื่อ	อายุ	เกี่ยวข้อง เป็น	ชื่อผู้นำสมัคร	ชื่อผู้นำหัก	สังกัด
๑	๑๐๑๕๒๐	พ.อ.อ. ปวริศ ปรีชาจารย์	๓๑				ขอ.
๒	๑๐๑๕๒๑	พ.อ.ต. เมธาวี ชัยวรัตน์	๒๕				บน.๔๑
๓	๑๐๑๕๒๒	ร.ท. ภิรมณ์ นิลมาลา	๕๘				ขว.ทอ.
๔	๑๐๑๕๒๓	นาง บัวลอย ต๊ะสุ	๕๗	มารดา	ร.ต.รุ่งชัย ต๊ะสุ	ร.ต.รุ่งชัย ต๊ะสุ	ยศ.ทอ.
๕	๑๐๑๕๒๔	นาย ทรงพล บุญสืบ	๔๖	ญาติ	นายสุรกิจ บุญสืบ	นางปัญญาพร บุญสืบ	นอกสังกัด
๖	๑๐๑๕๒๕	น.ส. จุฑามาศ ปิ่นประเสริฐ	๓๙	บุตร	น.ท.หญิงสุทธิรักษ์ ปิ่นประเสริฐ		นอกสังกัด
๗	๑๐๑๕๒๖	จ.ต. อชิตพงษ์ ทิพย์กนก	๒๑				สน.ผบ.ตม.
๘	๑๐๑๕๒๗	จ.ต. สรวุฒิ มณีฉาย	๒๑				สน.ผบ.ตม.
๙	๑๐๑๕๒๘	จ.ต. อานนท์ บุญทรัพย์	๒๑				สน.ผบ.ตม.
๑๐	๑๐๑๕๒๙	จ.ต. กรรณธร ศรีจันทร์	๒๑				สน.ผบ.ตม.
๑๑	๑๐๑๕๓๐	จ.ต. ปุณณวัฒน์ ภูลี	๒๑				สน.ผบ.ตม.
๑๒	๑๐๑๕๓๑	จ.ต. ธีรกานต์ กาวิชัย	๒๑				สน.ผบ.ตม.
๑๓	๑๐๑๕๓๒	จ.ต. ภคิน ถาวนา	๒๑				สน.ผบ.ตม.
๑๔	๑๐๑๕๓๓	จ.ต. กันตินันท์ ชัยมงคล	๒๐				สน.ผบ.ตม.
๑๕	๑๐๑๕๓๔	จ.ต. เสกสิทธิ์ แก้วพวง	๒๐				สน.ผบ.ตม.
๑๖	๑๐๑๕๓๕	จ.ต. เทิดสกุล ภูสสถาน	๒๕				สน.ผบ.ตม.
๑๗	๑๐๑๕๓๖	จ.ต. เมธนต์ หงษ์กระโทก	๒๒				สน.ผบ.ตม.
๑๘	๑๐๑๕๓๗	จ.ต. วุฒิพงษ์ คงเหม็ง	๒๑				สน.ผบ.ตม.
๑๙	๑๐๑๕๓๘	จ.ต. ภูมิตร์ ทาเหล็ก	๒๑				สน.ผบ.ตม.
๒๐	๑๐๑๕๓๙	จ.ต. ธีรภัทร์ เรืองเวช	๒๐				สน.ผบ.ตม.
๒๑	๑๐๑๕๔๐	จ.ต. เจษฎา โสมิตรักษ์	๒๑				สน.ผบ.ตม.
๒๒	๑๐๑๕๔๑	จ.ต. กฤษณพัสม์ พิมพาพันธ์	๒๐				สน.ผบ.ตม.
๒๓	๑๐๑๕๔๒	จ.ต. ชนกขันธ์ ภู่อ่าว	๒๑				สน.ผบ.ตม.
๒๔	๑๐๑๕๔๓	จ.ต. ภูริศ สุรชิต	๒๐				สน.ผบ.ตม.
๒๕	๑๐๑๕๔๔	น.ส. สุนิสา นิลพัฒน์	๔๒	ภรรยา	ร.ท.ปกรณ์ ศรีเพ็ญ	ร.ท.ปกรณ์ ศรีเพ็ญ	คปอ.
๒๖	๑๐๑๕๔๕	นาย สุรกานต์ ก๊วยสมบูรณ์	๓๒	บุตร	ร.ท.เจริญลาภ อุดมอำนาจ	ร.ท.เจริญลาภ อุดมอำนาจ	นอกสังกัด
๒๗	๑๐๑๕๔๖	น.ส. วรัญญา ประทุมรัตน์	๒๗				พอ.
๒๘	๑๐๑๕๔๗	นาย สุเทพ ขวกเขียว	๕๓	บิดา	น.ส.วรัญญา ประทุมรัตน์	น.ส.วรัญญา ประทุมรัตน์	พอ.
๒๙	๑๐๑๕๔๘	น.ส. ดวงจันทร์ ไชยสงคราม	๕๖	มารดา	น.ส.วรัญญา ประทุมรัตน์	น.ส.วรัญญา ประทุมรัตน์	พอ.
๓๐	๑๐๑๕๔๙	น.ส. นิรวรรณ เกาะจันทิก	๔๕	ภรรยา	นายพนพล ชมเกิดสกุล	นายพนพล ชมเกิดสกุล	ขอ.

ลำดับ	เลขทะเบียน	รายชื่อ	อายุ	เกี่ยวข้องเป็น	ชื่อผู้นำสมัคร	ชื่อผู้นำหัก	สังกัด
๓๑	๑๐๑๕๕๐	พ.อ.อ. ไพศาล ผาสุข	๔๖				สน.ผบ.คม.
๓๒	๑๐๑๕๕๑	น.ส. ญัฐพร แสงรักษ่วงศ์	๒๗	บุตร	ร.ท.พจน์ แสงรักษ่วงศ์	ร.ท.พจน์ แสงรักษ่วงศ์	นอกสังกัด
๓๓	๑๐๑๕๕๒	น.ส. นันทนีย์ แสงรักษ่วงศ์	๒๔	บุตร	ร.ท.พจน์ แสงรักษ่วงศ์	ร.ท.พจน์ แสงรักษ่วงศ์	นอกสังกัด
๓๔	๑๐๑๕๕๓	พ.อ.อ. สุธรรม สุวรรณพิมพ์	๔๔				คปอ.
๓๕	๑๐๑๕๕๔	น.ส. วิไลวัล สีสลิ่ง	๕๑	มารดา	จ.อ.ชัยณรงค์ พิมนิสัย	จ.อ.ชัยณรงค์ พิมนิสัย	กพ.ทอ.
๓๖	๑๐๑๕๕๕	พ.อ.อ. อำนาจ ศรีอ่อน	๓๙				บน.๖
๓๗	๑๐๑๕๕๖	ร.ต. ภูทิพ วลัยศรี	๕๘	บิดา	พ.อ.อ.ธนพล วลัยศรี	พ.อ.อ.ธนพล วลัยศรี	บน.๑
๓๘	๑๐๑๕๕๗	นาง นุชนารถ แสงหิรัญ	๓๓	ภรรยา	พ.อ.อ.เสนาะ แสงหิรัญ		นอกสังกัด
๓๙	๑๐๑๕๕๘	น.ส. นิศากร สีน้าเงิน	๔๘				พอ.
๔๐	๑๐๑๕๕๙	นาย วรวัฒน์ เมียนเพชร	๕๐	บิดา	จ.อ.ณัฐพล เมียนเพชร		นอกสังกัด
๔๑	๑๐๑๕๖๐	นาย สมชาย คู่กระโทก	๕๒	บิดา	จ.อ.สุภนัย คู่กระโทก	จ.อ.สุภนัย คู่กระโทก	บน.๑
๔๒	๑๐๑๕๖๑	นาง เขียวภา คู่กระโทก	๕๔	มารดา	จ.อ.สุภนัย คู่กระโทก	จ.อ.สุภนัย คู่กระโทก	บน.๑
๔๓	๑๐๑๕๖๒	นาง วรณีย์ ชูชื่น	๕๔	มารดา	จ.อ.อชราย ชูชื่น	จ.อ.อชราย ชูชื่น	บน.๗
๔๔	๑๐๑๕๖๓	จ.ท. ปนัด ขุนสุข	๓๒				บน.๒๑
๔๕	๑๐๑๕๖๔	นาง ตีมาพร ตู่เพชร	๔๔	ภรรยา	พ.อ.อ.สมพงษ์ ตู่เพชร	พ.อ.อ.สมพงษ์ ตู่เพชร	สน.ผบ.คม.
๔๖	๑๐๑๕๖๕	นาย สุนทรณ์ เหมลี	๕๑	บิดา	พ.อ.ต.ไพฑูรย์ เหมลี	พ.อ.ต.ไพฑูรย์ เหมลี	บน.๔
๔๗	๑๐๑๕๖๖	น.ส. บรรณารักษ์ รวบรวมทรัพย์	๓๙	ภรรยา	พ.อ.ท.อัษฎาภู อุ่นสำโรง	พ.อ.ท.อัษฎาภู อุ่นสำโรง	สน.ผบ.คม.
๔๘	๑๐๑๕๖๗	พ.อ.อ. ธนกฤต ขวัญสง่า	๓๓				บน.๕๖
๔๙	๑๐๑๕๖๘	นาง ทิพย์วรรณ อรัญญิก	๔๐				รร.การบิน
๕๐	๑๐๑๕๖๙	นาง วราพร ฝักอ่อน	๕๖	ภรรยา	ร.ท.สุดใจ ฝักอ่อน	ร.ท.สุดใจ ฝักอ่อน	นอกสังกัด
๕๑	๑๐๑๕๗๐	พ.อ.อ. อมร พินอยู่วงษ์	๔๕				คปอ.
๕๒	๑๐๑๕๗๑	นาย นิรุทธิ์ พรรามณี	๓๘	สามี	น.ส.สุพัตรา แคลสันเทียะ	น.ส.สุพัตรา แคลสันเทียะ	นอกสังกัด
๕๓	๑๐๑๕๗๒	ร.ท. อัฐวุฒิ ตีรณวัฒนากุล	๓๗				คปอ.
๕๔	๑๐๑๕๗๓	นาย สรภพ รัตแก้ว	๔๐	บุตร	น.อ.สนั่น รัตแก้ว		นอกสังกัด
๕๕	๑๐๑๕๗๔	จ.ต. จรรย์ณณ์ เผ้าน้อย	๒๒				สอ.
๕๖	๑๐๑๕๗๕	จ.ต. ธรรมเทพ อินท่า	๑๙				สอ.
๕๗	๑๐๑๕๗๖	จ.ต. กฤษติชัย พิถีก	๒๐				สอ.
๕๘	๑๐๑๕๗๗	พ.อ.อ. กฤษฏา อาษาราช	๒๙				พอ.
๕๙	๑๐๑๕๗๘	นาง อัญชนา ฝ่าน	๕๕	มารดา	ร.ท.ชาคริต อนันทสุข	ร.ท.ชาคริต อนันทสุข	บน.๔๖
๖๐	๑๐๑๕๗๙	นาง อัจฉรา โพธิ์ศิลา	๓๙	ภรรยา	ร.ต.เอกรัตน์ โพธิ์ศิลา	ร.ต.เอกรัตน์ โพธิ์ศิลา	บน.๔๑

ลำดับ	เลขทะเบียน	รายชื่อ	อายุ	เกี่ยวข้องเป็น	ชื่อผู้นำสมัคร	ชื่อผู้นำหัก	สังกัด
๖๑	๑๐๑๕๘๐	จ.ต. ศักดิ์สิทธิ์ สว่า	๓๐				บน.๒๓
๖๒	๑๐๑๕๘๑	นาย ณรงค์ สว่า	๕๒	บิดา	จ.ต. ศักดิ์สิทธิ์ สว่า	จ.ต. ศักดิ์สิทธิ์ สว่า	บน.๒๓
๖๓	๑๐๑๕๘๒	นาง บุญโฮม สว่า	๔๗	มารดา	จ.ต. ศักดิ์สิทธิ์ สว่า	จ.ต. ศักดิ์สิทธิ์ สว่า	บน.๒๓
๖๔	๑๐๑๕๘๓	จ.ต. กฤษฎา เมณฑอง	๒๑				บน.๒
๖๕	๑๐๑๕๘๔	นาย อากร เมณฑอง	๕๕	บิดา	จ.ต. กฤษฎา เมณฑอง	จ.ต. กฤษฎา เมณฑอง	บน.๒
๖๖	๑๐๑๕๘๕	นาง ลีวรรณ ไกรพันธ์	๕๕	มารดา	จ.ต. กฤษฎา เมณฑอง	จ.ต. กฤษฎา เมณฑอง	บน.๒
๖๗	๑๐๑๕๘๖	น.ส. กมลวรรณ รัตตานนท์	๔๐	ภรรยา	ร.ท.รักสิทธิ์ รัตตานนท์	ร.ท.รักสิทธิ์ รัตตานนท์	นอกสังกัด
๖๘	๑๐๑๕๘๗	ร.อ. อานนท์ อินทร์เถื่อน	๔๑				บน.๑
๖๙	๑๐๑๕๘๘	นาย ธนากร รัชพรมงคล	๒๗	บุตร	น.อ.อโนชา รัชพรมงคล		นอกสังกัด
๗๐	๑๐๑๕๘๙	น.ส. พิไลวรรณ รัชพรมงคล	๓๖	บุตร	น.อ.อโนชา รัชพรมงคล		นอกสังกัด
๗๑	๑๐๑๕๙๐	จ.ต. วิลักษณ์ ศุภพรรณ	๒๒				อย.
๗๒	๑๐๑๕๙๑	นาย วินัย ศุภพรรณ	๕๐	บิดา	จ.ต. วิลักษณ์ ศุภพรรณ	จ.ต. วิลักษณ์ ศุภพรรณ	อย.
๗๓	๑๐๑๕๙๒	นาง เขียวลักษณ์ ภูมิแกดำ	๔๕	มารดา	จ.ต. วิลักษณ์ ศุภพรรณ	จ.ต. วิลักษณ์ ศุภพรรณ	อย.
๗๔	๑๐๑๕๙๓	นาง สมบัติ เกิดแก่น	๕๖	มารดา	พ.อ.ท.หญิงนิรมล เกิดแก่น	พ.อ.ท.หญิงนิรมล เกิดแก่น	สวบ.ทอ.
๗๕	๑๐๑๕๙๔	น.ส. ยูธิดา หมู่หัวนา	๓๖	น้องสาว	น.ท.เชาวลิต พานกาญจน์	น.ท.เชาวลิต พานกาญจน์	สปช.ทอ.
๗๖	๑๐๑๕๙๕	จ.ต. สรนันต์ น่วมพารา	๒๒				ศปอว.ทอ.
๗๗	๑๐๑๕๙๖	นาง ขวัญใจ หวานตลอด	๕๗	มารดา	จ.ต. สรนันต์ น่วมพารา	จ.ต. สรนันต์ น่วมพารา	ศปอว.ทอ.
๗๘	๑๐๑๕๙๗	นาง อรวรรณ พลภักดี	๔๒	ภรรยา	พ.อ.อ.สมศักดิ์ พลภักดี	พ.อ.อ.สมศักดิ์ พลภักดี	คปอ.
๗๙	๑๐๑๕๙๘	นาง นิตยา บุญทอง	๕๗	มารดา	จ.อ.ธนาวุธ บุญทอง	จ.อ.ธนาวุธ บุญทอง	คปอ.
๘๐	๑๐๑๕๙๙	น.ส. นันทฉัตร รัตนพันธ์	๓๙	พี่สาว	จ.ต.ธนพล รัตนพันธ์	จ.ต.ธนพล รัตนพันธ์	บน.๗
๘๑	๑๐๑๖๐๐	น.อ. นิโรธ จำปาเงิน	๔๔				บน.๒๓

สาระ

ผู้จัดทำ...

น.ส.สุพรรณษา อางกล้า
พนักงานบริหารงานจัดการผลประโยชน์
ผผกก.กมลส.กสค.สก.ทอ.

อาหารคลีน

5 วิธีการกินเพื่อสุขภาพที่ดี

Clean Food



อาหารคลีน หรือที่เรียกว่า "คลีนฟู้ด" เป็นการกินอาหารเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง อาหารที่ผ่านการปรุงแต่งตัดแปลงน้อยที่สุด เน้นความเป็นธรรมชาติของอาหารและได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน

5 วิธีง่ายๆ ในการกินอาหารคลีน มีอะไรบ้างมาดูกัน

1. กินน้อยๆ แต่บ่อยๆ

ควรแบ่งอาหารเป็น 5-6 มื้อต่อวัน โดยแบ่งเป็น 3 มื้อ อาหารหลัก และ 2-3 มื้ออาหารว่าง



2. อย่าลืมน้ำโปรตีน

ในอาหารทุกมื้อควรประกอบด้วยโปรตีน เช่น ไข่ เนื้อขาว, ปลา, ถั่วดำ หรือไข่ขาว

3. เน้นผักและผลไม้

โดยเฉพาะผลไม้ที่มีวิตามินซี เพราะวิตามินซีมีส่วนในการเสริมสร้าง และซ่อมแซมเนื้อเยื่อต่าง ๆ ในร่างกาย



ประโยชน์ของอาหารคลีน

- กล้ามเนื้อจะตอบสนองต่อการเพิ่ม
- สิ้นโปรตีนซึ่งจะเป็น ตัวเร่งในระบบการเผาผลาญ
- ร่างกายจะเริ่มขจัดน้ำส่วนเกินที่เกิดจากการกินอาหารแปรรูปที่มีส่วนผสมของโซเดียมอยู่มากเกินไปให้ออกจากร่างกาย



4. หลีกให้ไกล...อาหารแปรรูป

แป้งขาว, น้ำตาล, ขนมปัง หรือเส้นพาสต้า แทบจะเป็นอาหารต้องห้ามสำหรับการกินอาหารคลีน

5. เลิกซะ การกินแบบไร้สติ

บ่อยครั้งที่เราหยิบจับอาหารใดๆ โดยไม่ได้คิดก่อน ลองถามตัวเองก่อนว่า "อาหารพวกนี้ดีต่อสุขภาพหรือเปล่า"

