



วารสาร การฌาปนกิจสงเคราะห์

กองทัพอากาศ

ฉบับประจำ เดือน พฤษภาคม ๒๕๕๙

ปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๒๑๘



วันวิสาขบูชา

วันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖

เป็นวัน ประสูติ ตรัสรู้ ปรินิพพาน



วันแรงงานแห่งชาติ

วันที่ 1 พฤษภาคม



พิธีแรกนาขวัญ ปี 2559

พระโคเสียงทายทิน

ข้าว ข้าวโพด งา น้ำ หญ้า และเหล้า



31 พฤษภาคม

วันงดสูบบุหรี่โลก

สูบบุหรี่โลก

ฉบับนี้ พบกับ....

∞ ? อาหารแสบร้อนหน้าร้อน ∞ ในสารนารู

สถานภาพสมาชิก ณ สิ้นเดือน เมษายน ๒๕๕๙

ประเภท	จำนวน
สมาชิกทั้งหมด	๖๐,๙๕๘ คน
สมาชิกขึ้นทะเบียน เดือน เม.ย.๕๙	๕๑ คน
สมาชิกถูกถอนสภาพชั่วคราว	- คน

รายละเอียดสมาชิกถึงแก่ความตาย ในเดือน เมษายน ๒๕๕๙

ข้อมูล	จำนวน
ตั้งแต่อันดับศพที่	๑๘๘๐๐ - ๑๘๙๑๔
จำนวนสมาชิกถึงแก่ความตาย ในเดือน เม.ย.๕๙	๑๑๕ ศพ
อัตราค่าบำรุงศพ	๓.- บาท
รวมยอดเก็บเงินค่าบำรุงศพ ในเดือน พ.ค.๕๙	๓๔๕.- บาท

ตารางแสดงผล ค่าเฉลี่ยสมาชิกถึงแก่ความตาย ในเดือน เมษายน ๒๕๕๙

รายการ	จำนวน	คิดเป็น(ร้อยละ)
สมาชิกถึงแก่ความตาย เพศชาย	๖๑ ศพ	๕๓.๐๔
สมาชิกถึงแก่ความตาย เพศหญิง	๕๔ ศพ	๔๖.๙๖
สมาชิกถึงแก่ความตาย อายุต่ำกว่า ๖๐ ปี	๕ ศพ	๔.๓๕
สมาชิกถึงแก่ความตาย อายุสูงกว่า ๖๐ ปี	๑๑๐ ศพ	๙๕.๖๕

แผนกฌาปนกิจ กองการฌาปนกิจสงเคราะห์ 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	สังกัด	เลขทะเบียน	อายุ
๑	นางบุญนาถ นกมาก	นอกสังกัด	๔๕๙๒	๘๔
๒	นางพรพิมล ภูมิสุวรรณ	นอกสังกัด	๑๒๓๗๙	๙๑
๓	น.อ.ปัญญาภาจ รัชตโพธิ์	นอกสังกัด	๑๗๖๓๗	๖๘
๔	นางกัลยา ภังคะสาร	บน.๔	๖๓๕๘๐	๔๑
๕	ร.ท.สมบูรณ์ศักดิ์ นิรันตสุข	นอกสังกัด	๑๙๗๕๗	๖๔
๖	น.ท.ประจักษ์ สิทธิ์น้อย	นอกสังกัด	๑๕๙๑๓	๗๖
๗	น.ท.ชาญ วัฒนาจินดา	นอกสังกัด	๕๖๑๘	๘๒
๘	น.อ.คมสัน แป้นพัฒนา	นอกสังกัด	๑๓๙๐๖	๗๔
๙	นางทองดี พรรณหาญ	นอกสังกัด	๓๕๐๔	๘๓
๑๐	นางวิภาดา ม่วงมณี	นอกสังกัด	๔๓๖๐	๗๘
๑๑	นายเทิด ศรีผึ้ง	นอกสังกัด	๘๗๙๘	๙๔
๑๒	นางเพียววี่ สิงห์ประเสริฐ	นอกสังกัด	๕๗๙๒	๗๔
๑๓	น.ส.ธิดา ภาระนันท์	นอกสังกัด	๑๘๔๑๗	๗๔
๑๔	นางผัน คล้ายเงิน	นอกสังกัด	๖๗๐๐	๙๕
๑๕	นางสาวท จูมสูงเนิน	นอกสังกัด	๒๗๐๕๔	๗๙
๑๖	นางสมทรง โปรงใจ	สพ.ทอ.	๕๒๒๕๔	๖๔
๑๗	น.อ.ชัช พิมพะนิตย์	นอกสังกัด	๑๘๒๘	๙๑
๑๘	นายทวี ไพรทูลย์	บน.๒	๗๙๔๕๘	๕๙
๑๙	นางทองใบ ทับทิมทอง	นอกสังกัด	๒๕๐๙๑	๘๐
๒๐	นายประจวบ คชายุทธ	รร.การบิน	๖๓๑๒๕	๖๐
๒๑	น.ท.สุวัฒน์ บุรณะพิมพ์	นอกสังกัด	๙๓๑๘	๗๙
๒๒	นางจรัสศรี เครือครุฑ	ชย.ทอ.	๔๓๗๘๗	๘๒
๒๓	ร.ต.ธงชัย รามพิชัย	นอกสังกัด	๓๘๖๑๕	๖๐
๒๔	นายบุญไทย สุมาลัย	นอกสังกัด	๔๔๑๑๖	๘๗
๒๕	น.อ.วัฒนา วัฒนสุข	นอกสังกัด	๓๘	๙๒
๒๖	นางทองคำ แซ่โจ้ว	นอกสังกัด	๓๙๗๑๓	๘๐
๒๗	นางทองย่น มีเทียน	รร.นบก.	๖๓๐๐๐	๖๒
๒๘	นายดำเนิน เชื้อซิล	นอกสังกัด	๓๐๖๔๔	๗๖
๒๙	นางสาย รักษ์ศิริ	นอกสังกัด	๓๓๐๑๕	๙๒
๓๐	นางกองมา พุมมา	นอกสังกัด	๓๖๔๖๖	๘๒

ลำดับ	รายชื่อ	สังกัด	เลขทะเบียน	อายุ
๓๑	ร.ต.กมล นันทพานิช	นอกสังกัด	๒๐๙๗๐	๗๖
๓๒	นางล้วน ทัดท่าทราย	นอกสังกัด	๖๘๖๓	๗๘
๓๓	นายสุรชัย ประสิทธิ์วิเศษ	บน.๔๖	๕๒๗๔๑	๗๔
๓๔	นางปทุม พาเจริญ	นอกสังกัด	๒๒๘๒๒	๗๕
๓๕	น.ท.เดชา ฐิตะปุระ	นอกสังกัด	๑๒๐๗	๘๙
๓๖	นางจงเย็น นรินทรางกูร ณ อยุธยา	นอกสังกัด	๕๒๐	๘๘
๓๗	นางชื่น สังข์ลาว	นอกสังกัด	๕๓๙๖	๘๗
๓๘	ร.ต.วิสุทธิ พุทธสุวรรณ	นอกสังกัด	๔๘๖๗๕	๗๒
๓๙	นายศิริ ผายรัมย์	ชย.ทอ.	๔๔๐๓๕	๘๒
๔๐	ร.ต.นิยม สุขพันธ์	นอกสังกัด	๑๑๑๖๒	๗๓
๔๑	น.อ.สมจิตต์ กลั่นพร	นอกสังกัด	๙๗๒๐	๖๐
๔๒	นางกิมฮวย ลิ้มสุนทร	นอกสังกัด	๑๐๔๒๕	๑๐๕
๔๓	นางเพียว ไม้ตะเภา	สพ.ทอ.	๗๘๕๙๙	๕๖
๔๔	นางแหน จันทรปรีชายุทธ	นอกสังกัด	๒๐๐๕๓	๘๘
๔๕	นายบุญเลิศ เพชรอินทร์	นอกสังกัด	๓๔๒๒๓	๗๐
๔๖	นายวงษ์ กลั่นน้ำทิพย์	นอกสังกัด	๗๐๙๒๖	๙๑
๔๗	นางละม้าย พฤกษ์พานิช	นอกสังกัด	๓๔๑๔๕	๘๑
๔๘	นางอำพัน ด้วงอินทร์	นอกสังกัด	๖๙๕๙	๗๔
๔๙	นางจีระวัฒน์ รัตนนิทัศน์	นอกสังกัด	๑๙๕๘๔	๘๕
๕๐	นายเสมอ สุจำนงค์	นอกสังกัด	๗๖๐๗	๘๐
๕๑	น.ท.วิชัย มาพินิจ	นอกสังกัด	๒๖๙๒๙	๗๙
๕๒	น.ท.วงศ์ ไชยศรี	นอกสังกัด	๑๑๕๗๔	๘๘
๕๓	นาง मुख จันทวิป	นอกสังกัด	๓๗๐๑๐	๗๘
๕๔	นางไปล์ แก้วยา	นอกสังกัด	๖๙๙๕๖	๙๓
๕๕	นายเรือง เอี่ยมสอาด	จร.ทอ.	๒๒๑๗๐	๗๘
๕๖	นางกิมไล้ ทรัพย์ฤทธา	นอกสังกัด	๔๙๖๒๖	๖๗
๕๗	นายจำนงค์ กัณหา	นอกสังกัด	๑๖๓๖๙	๗๙
๕๘	นางนนทพร เรืองแก้ว	ขอ.	๖๑๒๗๕	๕๗
๕๙	น.อ.สมศักดิ์ อากรนาค	นอกสังกัด	๒๒๑๒๓	๖๑
๖๐	นางสำราญ ทิมศรี	สพ.ทอ.	๙๓๗๒	๘๐

ลำดับ	รายชื่อ	สังกัด	เลขทะเบียน	อายุ
๖๑	นางไปล์ กันโรคา	นอกสังกัด	๓๘๕๒๗	๙๔
๖๒	นางบุญอยู่ รังษ์	บน.๑	๕๗๕๙๙	๖๙
๖๓	นางสัด จานนอก	นอกสังกัด	๑๘๖๔๖	๘๘
๖๔	ร.ต.สันติ คล่องใจ	นอกสังกัด	๑๙๗๘๕	๗๒
๖๕	พ.อ.ระยับ สุทัศน์มาลี	นอกสังกัด	๖๙๒๑๓	๗๐
๖๖	นายพิน หมอบอก	นอกสังกัด	๗๒๕๖๕	๙๒
๖๗	ร.ท.ประวิตร ธรรมวิจิตร	ขอ.	๗๐๕๗๐	๖๐
๖๘	นางละม่อม บุทศรี	นอกสังกัด	๑๑๔๖๒	๘๖
๖๙	นายปทุม อำพิน	นอกสังกัด	๑๔๒๙๕	๘๖
๗๐	พล.อ.ท.ประเสริฐ กิ่งสวัสดิ์	นอกสังกัด	๔๒๓๘๘	๖๘
๗๑	นายหนู ทองนิล	นอกสังกัด	๓๕๘๑๘	๘๔
๗๒	น.ต.ส่อง แข่งศรี	นอกสังกัด	๖๒๗	๘๗
๗๓	นางสันทนา อื่อประเสริฐ	นอกสังกัด	๒๘๗๓๑	๘๗
๗๔	ร.ท.นิมิตร ศิริคุณ	นอกสังกัด	๔๓๗๖	๗๐
๗๕	นางบุญเสริม เดชะตุงคะ	นอกสังกัด	๓๘๐๘๐	๘๗
๗๖	นางแวน บอกลันเทียะ	นอกสังกัด	๑๙๔๑๐	๘๐
๗๗	นายเชื้อม นุ่มพันธ์	นอกสังกัด	๓๔๖๕๙	๙๔
๗๘	น.ท.สุคนธ์ กุณฑล	นอกสังกัด	๖๙๔๔	๘๔
๗๙	นางประพิศ จุลสร	นอกสังกัด	๕๑๐๙๙	๗๘
๘๐	นายชิต ตึงเพชร	นอกสังกัด	๑๒๒๑๙	๘๗
๘๑	นางประนอม เกิดเจริญ	นอกสังกัด	๓๘๘๒๗	๖๙
๘๒	นางระบอบ โบประทอง	นอกสังกัด	๓๕๓๒๕	๗๒
๘๓	พล.อ.ต.บุญส่ง สาตราคม	นอกสังกัด	๘๙๓	๘๕
๘๔	นางเยื้อน ทัพไทย	นอกสังกัด	๔๗๖๒๐	๙๔
๘๕	นางกัลยา ขุนสุข	รพ.ภูมิพลอดุลยเดช พอ.	๓๔๘๕๓	๗๓
๘๖	นายวิรัตน์ จงกิตวิวงศ์	นอกสังกัด	๒๙๙๐๓	๘๓
๘๗	น.อ.ทองคำ ยิ้มสรवल	นอกสังกัด	๓๙๕๓	๘๔
๘๘	พ.อ.อ.สมศักดิ์ อมฤตชาติ	นอกสังกัด	๕๐๑๓๕	๖๒
๘๙	นางอุดม สุวรรณภูมิ	ยศ.ทอ.	๓๔๕๗๖	๘๖
๙๐	ร.ต.เสรี บุตรโพธิ์	นอกสังกัด	๔๐๘๓๕	๗๑

ลำดับ	รายชื่อ	สังกัด	เลขทะเบียน	อายุ
๙๑	นางพร้อมพงษ์ ธรรมทูล	นอกสังกัด	๑๐๘๑	๘๗
๙๒	นางบุญยุก จารุจารีต	นอกสังกัด	๒๒๙๖๓	๑๐๒
๙๓	นางเสาวณีย์ สนจุมพะ	บน.๔	๓๕๖๘๔	๗๔
๙๔	น.ท.จรรย์ศักดิ์ เฉลิมศิริชาติ	กบ.ทอ.	๓๖๑๗๑	๕๖
๙๕	น.อ.สมัคร มุ่งหมาย	นอกสังกัด	๑๐๖๕๘	๘๔
๙๖	นางบุญนาถ มณฑา	นอกสังกัด	๙๐๑๔	๘๘
๙๗	นางสำรวมจิตต์ เกิดจัน	นอกสังกัด	๙๓๔๔	๘๖
๙๘	นายฉลวย ตรีเกษม	นอกสังกัด	๓๒๒๑	๘๗
๙๙	นางมน แดนไธสง	บน.๑	๑๖๗๑๑	๘๑
๑๐๐	นายเจริญ ยอดเกต	นอกสังกัด	๔๐๑๖๖	๙๓
๑๐๑	นางทองดี ครองพงษ์	นอกสังกัด	๔๐๖๕๔	๗๘
๑๐๒	พ.อ.อ.เอนก ทัพไทย	นอกสังกัด	๘๓๓๓	๗๗
๑๐๓	น.ท.อุบล ไบแบน	นอกสังกัด	๓๓๕๔๙	๗๖
๑๐๔	นายพิชิต วีระประสิทธิ์	นอกสังกัด	๒๖๔๐๒	๑๐๑
๑๐๕	นางจรรุวรรณ ชาติมนตรี	นอกสังกัด	๑๖๔๐๒	๘๑
๑๐๖	นางนงค์นารถ วงศ์วีระชัย	นอกสังกัด	๓๒๗๑๓	๘๕
๑๐๗	ร.ต.เฉลิม สีดา	นอกสังกัด	๒๑๕๖๙	๗๓
๑๐๘	ร.อ.สมพงษ์ นุ้ยประสิทธิ์	นอกสังกัด	๗๑๘๘๖	๖๖
๑๐๙	น.ท.ยุทธไกร มีใจเย็น	นอกสังกัด	๓๘๑๐๒	๗๕
๑๑๐	นางเสาวลักษณ์ สารวิทย์	นอกสังกัด	๒๓๔๖๓	๗๒
๑๑๑	ร.ต.วิฑูรย์ จันทวงศ์	นอกสังกัด	๒๑๓๘๗	๖๕
๑๑๒	พ.อ.อ.สุขสันต์ กลิ่นสุวรรณ	นอกสังกัด	๒๗๑๓๙	๖๕
๑๑๓	น.อ.วิชณุ ประโมจรรย์	นอกสังกัด	๔๓๘๙๕	๖๘
๑๑๔	ร.ต.นิรันดร์ อุ่นมีชัย	นอกสังกัด	๒๕๗๐๙	๘๒
๑๑๕	นายจำลอง มีคำ	นอกสังกัด	๕๖๐๒๙	๙๕

ลำดับ	รายชื่อ	เลขทะเบียน	ชื่อผู้นำหัก	สังกัด	เริ่มชำระศพที่
๑	พ.อ.อ.อภิสิทธิ์ กัณนิกา	๘๑๓๖๕		สน.ผบ.ตม.	๑๘๘๑๐
๒	นายจิรายุ เมฆภูวดล	๘๑๓๖๖		สก.ทอ.	๑๘๘๑๐
๓	พ.อ.ท.ปราโมทย์ สุนทรพฤกษ์	๘๑๓๖๗		สท.ทอ.สน.ผบ.ตม.	๑๘๘๑๐
๔	นางจินตนา สุนทรพฤกษ์	๘๑๓๖๘		นอกสังกัด	๑๘๘๑๐
๕	นางศุภานัน สิทธิโชคเจริญดี	๘๑๓๖๙	จ.อ.ธรรมรัตน์ สิทธิโชคเจริญดี	อย.	๑๘๘๑๐
๖	น.ส.บังอร เทียนบุชา	๘๑๓๗๐		นอกสังกัด	๑๘๘๑๐
๗	นางจินดาวัลย์ อปายคุปต์	๘๑๓๗๑	พ.อ.อ.สมภาพ อปายคุปต์	กร.ทอ.	๑๘๘๑๐
๘	นายชุมพล สุวรรณฤทธิ์	๘๑๓๗๒	จ.ต.วัลย์ชัย สุวรรณฤทธิ์	ยศ.ทอ.	๑๘๘๑๐
๙	น.ส.กุลยาภรณ์ สกุลราศรีสวย	๘๑๓๗๓	น.ต.ธีระโรจน์ สกุลราศรีสวย	บน.๑	๑๘๘๑๐
๑๐	นางจำเนียร เคลื่อนพลรบ	๘๑๓๗๔	น.ต.ธีระโรจน์ สกุลราศรีสวย	บน.๑	๑๘๘๑๐
๑๑	นายธีรคุณ ศรีพล	๘๑๓๗๕	น.ส.วรางคณา แยมกลีบ	นอกสังกัด	๑๘๘๑๐
๑๒	น.ส.โสภา ควรอักษร	๘๑๓๗๖	น.ส.วรางคณา แยมกลีบ	นอกสังกัด	๑๘๘๑๐
๑๓	นางสมบุรณ์ บุญคง	๘๑๓๗๗	จ.ต.อาทิตย์ บุญคง	คปอ.	๑๘๘๑๐
๑๔	จ.ท.ภูมินทร์ หงษ์ทอง	๘๑๓๗๘		ชอ.	๑๘๘๑๐
๑๕	น.ส.สินีนากู ขาวทรงธรรม	๘๑๓๗๙	พ.อ.อ.ชูชาติ ขาวทรงธรรม	บน.๔๖	๑๘๘๑๐
๑๖	จ.ท.กฤษฎา โปธาตุ	๘๑๓๘๐		บน.๔๖	๑๘๘๑๐
๑๗	นายพิภาค โปธาตุ	๘๑๓๘๑	จ.ท.กฤษฎา โปธาตุ	บน.๔๖	๑๘๘๑๐
๑๘	นายปราโมทย์ อินทร์บัว	๘๑๓๘๒		นอกสังกัด	๑๘๘๑๐
๑๙	นางทองแดง แคนดี	๘๑๓๘๓	พ.อ.อ.สุจิต มาลาวัลย์	บน.๑	๑๘๘๖๖
๒๐	นางพิศมัย อ่องสุทธิกุล	๘๑๓๘๔	จ.ต.ธนสิทธิ์ อ่องสุทธิกุล	กร.ทอ.	๑๘๘๖๖
๒๑	พ.อ.ต.จตุรงค์ อยู่สุข	๘๑๓๘๕		นอกสังกัด	๑๘๘๖๖
๒๒	นางสุภิญญา อยู่สุข	๘๑๓๘๖	พ.อ.ต.จตุรงค์ อยู่สุข	นอกสังกัด	๑๘๘๖๖
๒๓	นายจตุเรศ อยู่สุข	๘๑๓๘๗	พ.อ.ต.จตุรงค์ อยู่สุข	นอกสังกัด	๑๘๘๖๖
๒๔	นางกุลวดี สุขศิริ	๘๑๓๘๘		นอกสังกัด	๑๘๘๖๖
๒๕	นางวันดี แสสนธิ์	๘๑๓๘๙	พ.อ.อ.สังวาลย์ แสสนธิ์	รพ.ภูมิพลอดุลยเดช พอ.	๑๘๘๖๖
๒๖	จ.อ.กมลภัทร วงษ์สวัสดิ์	๘๑๓๙๐		คปอ.	๑๘๘๖๖
๒๗	นางสมศรี บริสุทธิ์	๘๑๓๙๑		นอกสังกัด	๑๘๘๖๖
๒๘	จ.อ.รัตน์ะ กลางสาทร	๘๑๓๙๒		นอกสังกัด	๑๘๘๖๖
๒๙	น.ส.แคทรียา ชมมณฑา	๘๑๓๙๓	น.อ.หญิงร่ำภา ชมมณฑา	นอกสังกัด	๑๘๘๖๖
๓๐	นางกรรณิกา กุลสะท้าน	๘๑๓๙๔		นอกสังกัด	๑๘๘๖๖

ลำดับ	รายชื่อ	เลขทะเบียน	ชื่อผู้นำหัก	สังกัด	เริ่มชำระศพที่
๓๑	นางเพ็ญนภา มีเทียน	๘๑๓๙๕	ร.ต.วิเชียร มีเทียน	รร.นนก.	๑๘๘๖๖
๓๒	นางดวงเดือน สวัสดิ์รักษ์	๘๑๓๙๖	พ.อ.อ.ศิริโชค สวัสดิ์รักษ์	อย.	๑๘๘๖๖
๓๓	นายวโรชิตี แป้นแก้ว	๘๑๓๙๗		คปอ.	๑๘๘๖๖
๓๔	น.ส.กวิณฑรา จันทร์ฉาย	๘๑๓๙๘	นายจิรายุ เมฆภูวดล	สก.ทอ.	๑๘๘๖๖
๓๕	นางปาริฉัตร เจริญยิ่ง	๘๑๓๙๙	จ.ต.วัลย์ชัย สุวรรณฤทธิ์	ยศ.ทอ.	๑๘๘๖๖
๓๖	นางวารารณณ์ บุญเดช	๘๑๔๐๐	พ.อ.อ.เพชร โพธิ์กลิ่น	บน.๖	๑๘๘๖๖
๓๗	น.ส.ปภารัชญ์ แจ่มจันทร์	๘๑๔๐๑	จ.ต.โกเมนทร์ แจ่มจันทร์	จร.ทอ.	๑๘๘๖๖
๓๘	จ.ต.วุฒิชัย ฉิมวัย	๘๑๔๐๒		รร.การบิน	๑๘๘๖๖
๓๙	นายธวัช ฉิมวัย	๘๑๔๐๓	จ.ต.วุฒิชัย ฉิมวัย	รร.การบิน	๑๘๘๖๖
๔๐	จ.ท.ปิติ ดาวะเศรษฐ์	๘๑๔๐๔		บน.๔๖	๑๘๘๖๖
๔๑	น.ส.พัชรินทร์ ยินดี	๘๑๔๐๕	จ.ท.ปิติ ดาวะเศรษฐ์	บน.๔๖	๑๘๘๖๖
๔๒	นางศิริพร คงสุข	๘๑๔๐๖	พ.อ.อ.ประยูร คงสุข	อย.	๑๘๘๖๖
๔๓	นางสมบุรณ์ ขำไ้	๘๑๔๐๗	น.ท.แสวง ขำไ้	นอกสังกัด	๑๘๘๖๖
๔๔	น.ส.สุวรรณา พิภนิต	๘๑๔๐๘	นายณัฐพล สุขสำราญ	พธ.ทอ.	๑๘๘๖๖
๔๕	น.ส.ปิยธิดา ชาวโพธิ์สะ	๘๑๔๐๙	ร.ต.อดิสร ทองเนื้อแปด	สพ.ทอ.	๑๘๙๐๖
๔๖	น.ส.ทิพรัตน์ ขาติวงศ์	๘๑๔๑๐	จ.ต.วิทิต ธิระพะลิกะ	ขว.ทอ.	๑๘๙๐๖
๔๗	นางอภิญญา อักษรศักดิ์	๘๑๔๑๑	จ.ต.อภิศักดิ์ อักษรศักดิ์	สก.ทอ.	๑๘๙๐๖
๔๘	นายศุภกร พलगูร	๘๑๔๑๒	พล.อ.ต.ศรชัย พलगูร	นอกสังกัด	๑๘๙๐๖
๔๙	จ.อ.ปรพล รีรักษ์	๘๑๔๑๓		บน.๔๑	๑๘๙๐๖
๕๐	นางโรจนา รีรักษ์	๘๑๔๑๔	จ.อ.ปรพล รีรักษ์	บน.๔๑	๑๘๙๐๖
๕๑	นายคณัย มัลลิกะมาส	๘๑๔๑๕	พ.อ.อ.ปรีชา มัลลิกะมาส	นอกสังกัด	๑๘๙๐๖

7 อาหารแผลงหน้าร้อน

กินแล้วยังร้อนกาย อันตรายสุขภาพ



www.kapook.com



1. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เพราะจะไปเพิ่มความร้อนให้ตับ
ต้องทำงานหนักขึ้น

2. เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน

มีฤทธิ์ทำให้ปัสสาวะบ่อยขึ้น
เป็นการขับน้ำออกจาก
ร่างกาย ทำให้เพลียแดด
ได้ง่าย



3. ขนมหวานทั้งหลาย

เพราะเมื่อร่างกายเผาผลาญน้ำตาล
จะสร้างความร้อนขึ้นมา



4. ของทอด ของมัน

รับความร้อนจากน้ำมันที่ใช้ทอด
ทำให้ร่างกายเราร้อน และเกิดการ
อักเสบได้



5. อาหารรสเค็มจัด

ในหน้าร้อนไตจะทำงานหนักขึ้นอยู่แล้ว
เพื่อคอยสงวนน้ำไว้ในร่างกาย
หากยิ่งกินเค็มเท่าไร ไตก็ทำงานหนักขึ้นเท่านั้น



6. ผลไม้อรสหวานฉ่ำน้ำตาล

โดยเฉพาะทุเรียน เพราะในเนื้อ
ทุเรียนมี "กำมะถัน" ซึ่งเป็น
แร่ธาตุที่สร้างความร้อน
ให้ร่างกายมาก



7. น้ำอัดลม เครื่องดื่มรสหวาน

ถ้าดื่มบ่อยไปก็ยิ่งชวนให้
กระหายน้ำมากขึ้น
เพราะมีน้ำตาล หากดื่มมากไป
จะทำให้ร่างกายได้รับน้ำตาล
เกินโควตาต่อวัน

