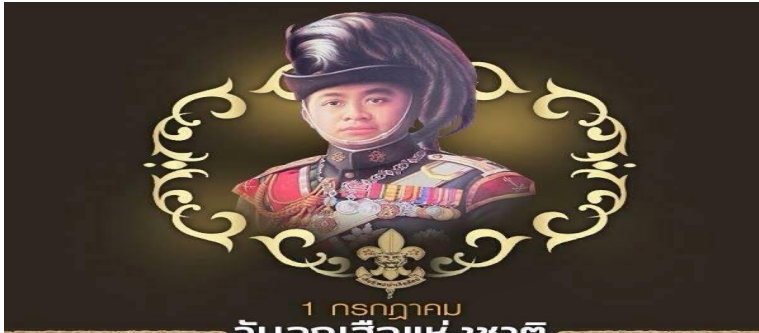




วารสาร การฉาบปีกสงคราม  
 กองทัพอากาศ  
 ฉบับประจำ เดือน กรกฎาคม ๒๕๕๙  
 ปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๒๒๐



1 กรกฎาคม  
**วันลูกเสือแห่งชาติ**

หนึ่งวันสำคัญ...เพื่อเป็นการระลึกถึง พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว  
 ผู้ทรงก่อตั้งกิจการลูกเสือไทย



๒๘ กรกฎาคม  
 วันคล้ายวันพระราชสมภพ  
 สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร



๔ กรกฎาคม วันคล้ายวันประสูติ

สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี



๑๓ กรกฎาคม วันคล้ายวันประสูติ

พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ



**วันอาสาฬหบูชา**

19 ก.ค.59  
 “วันอาสาฬหบูชา”

20 ก.ค.59  
 “เข้าพรรษา”



๒๙ ก.ค. ของทุกปี  
**วันภาษาไทยแห่งชาติ**



ฉบับนี้ พบกับ....

“ กินอาหารตามกรุ๊ปเลือด เพื่อสุขภาพ ” ในสารหน้ารู้

สถานภาพสมาชิก ณ สิ้นเดือน มิถุนายน ๒๕๕๙

ประเภท	จำนวน
สมาชิกทั้งหมด	๖๐,๗๗๗ คน
สมาชิกขึ้นทะเบียน เดือน มิ.ย.๕๙	๖๒ คน
สมาชิกถูกถอนสภาพชั่วคราว	๗๔ คน

รายละเอียดสมาชิกถึงแก่ความตาย ในเดือน มิถุนายน ๒๕๕๙

ข้อมูล	จำนวน
ตั้งแต่อันดับศพที่	๑๙๐๒๗ - ๑๙๑๑๖
จำนวนสมาชิกถึงแก่ความตาย ในเดือน มิ.ย.๕๙	๙๐ ศพ
อัตร่าค่าบำรุงศพ	๓ บาท
รวมยอดเก็บเงินค่าบำรุงศพ ในเดือน ก.ค.๕๙	๒๗๐ บาท

ตารางแสดงผล ร้อยละสมาชิกถึงแก่ความตาย ในเดือน มิถุนายน ๒๕๕๙

รายการ	จำนวน	คิดเป็น(ร้อยละ)
สมาชิกถึงแก่ความตาย เพศชาย	๕๔ ศพ	๖๐.๐๐
สมาชิกถึงแก่ความตาย เพศหญิง	๓๖ ศพ	๔๐.๐๐
สมาชิกถึงแก่ความตาย อายุต่ำกว่า ๖๐ ปี	๑๒ ศพ	๑๓.๓๓
สมาชิกถึงแก่ความตาย อายุสูงกว่า ๖๐ ปี	๗๘ ศพ	๘๖.๖๗

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](http://www.cremation.rtaf.mi.th)

ลำดับ	รายชื่อ	สังกัด	เลขทะเบียน	อายุ
๑	พ.อ.อ.สมจิตต์ สุ่มมาตย์	สอ.ทอ.	๖๘๒๒๘	๕๑
๒	น.ท.บุญสม นามพันธ์	นอกสังกัด	๔๗๓๖	๘๖
๓	นางสุดินทร์ จันทรทิวา	นอกสังกัด	๑๘๑๔๑	๙๓
๔	พล.อ.ต.พิภพ จันทรกระจ่าง	นอกสังกัด	๒๕๑๗๐	๘๕
๕	นายบาง แสงมั่งมี	บน.๖	๑๗๔๘๐	๘๖
๖	ร.ต.ประยูร วิสาขะ	นอกสังกัด	๑๗๓๘๔	๗๖
๗	นางอุดร วงษ์คุณ	นอกสังกัด	๑๖๓๙๘	๖๒
๘	ร.ต.แมน จันทรสาร	นอกสังกัด	๕๙๔๒	๘๑
๙	นางสมัย ชัยภูมิพิทักษ์	นอกสังกัด	๗๕๙๓	๖๙
๑๐	นายใจ ภูระหงษ์	นอกสังกัด	๔๔๙๕๓	๗๔
๑๑	นางลำไย แสงสว่าง	นอกสังกัด	๖๔๔๘	๗๔
๑๒	ร.ต.เกษมศักดิ์ สุมาลัย	นอกสังกัด	๔๔๑๑๔	๕๗
๑๓	นางศิริ เรืองบุญสุข	นอกสังกัด	๔๑๘๘๐	๘๗
๑๔	นางล้นจี่ ห่วงรัก	ก.ทอ.	๒๒๑๔๘	๗๓
๑๕	ร.อ.ทรงศักดิ์ แสงมณี	นอกสังกัด	๑๖๗๗๑	๖๒
๑๖	นายบำรุง เขียวขวาง	นอกสังกัด	๓๔๑๔๑	๖๖
๑๗	นางวรรณภาพร ธีร์จันทร์	นอกสังกัด	๕๒๑๐๓	๕๒
๑๘	นางจุฬาลักษณ์ แก้วใจปา	ยศ.ทอ.	๗๘๓๒๗	๕๕
๑๙	น.ท.สำรวจ หลักรอด	นอกสังกัด	๒๐๗๔๒	๗๒
๒๐	ร.ต.เฉลย นาคเพชร	นอกสังกัด	๔๐๓๙๒	๗๓
๒๑	นายเพชร นาคเพ็ษา	รร.การบิน	๕๐๓๙๐	๘๒
๒๒	นางปราณี พุฒซ้อน	นอกสังกัด	๖๑๔	๘๒
๒๓	นายยอด บุตรดี	รร.นบก.	๕๑๓๔๑	๖๐
๒๔	นางสงวนศรี วิบูลย์ชนม์	นอกสังกัด	๕๑๕๒๒	๙๓
๒๕	ร.ต.พิชิต ทั้งทอง	นอกสังกัด	๓๒๙๒๘	๕๗
๒๖	น.ท.บุญชูป ฤทธิรงค์	นอกสังกัด	๒๓๕๖๔	๘๐
๒๗	พ.อ.อ.อุดม เพิ่มวิกรานต์	นอกสังกัด	๔๘๘๕๙	๖๖
๒๘	นางนารี ผลเกิดดี	นอกสังกัด	๑๘๗๔๗	๗๐
๒๙	นางโกย ตรีระแสง	นอกสังกัด	๑๙๒๓๐	๙๑
๓๐	นายฉลอง เพ็องแก้ว	นอกสังกัด	๑๘๑๕๓	๙๔

ลำดับ	รายชื่อ	สังกัด	เลขทะเบียน	อายุ
๓๑	นางจำเริญ สุขเกษม	นอกสังกัด	๑๖๖๒๐	๖๕
๓๒	น.ท.อรุณ เจริญพจน์	นอกสังกัด	๒๕๑๑๒	๘๓
๓๓	ร.ต.สมบูรณ์ พยัคฆ์เจริญสุข	ขอ.	๗๓๕๒	๘๔
๓๔	นางประจวบ เสมสว่าง	นอกสังกัด	๕๐๙๓๘	๗๐
๓๕	นางที ชาวเหนือ	นอกสังกัด	๗๑๕๒๕	๘๕
๓๖	ร.ต.ชวน เทือกแถว	นอกสังกัด	๓๔๒๒	๘๔
๓๗	นายบุญมี วัฒนสุภานนท์	ขอ.	๗๒๖๒๗	๗๕
๓๘	นางกิ่ง เกิดมณี	นอกสังกัด	๑๐๕๓๐	๙๖
๓๙	ร.ต.สุนทร อินทร์โพธิ์	นอกสังกัด	๓๕๘๓๔	๗๒
๔๐	นางสำรวย จารุภูมิิก	นอกสังกัด	๕๑๒๙๓	๘๒
๔๑	นางชัญญา พันธุ์ทรัพย์	นอกสังกัด	๑๐๘๙๒	๘๕
๔๒	น.อ.สนธยา แม้นทอง	นอกสังกัด	๒๔๓๑๓	๘๓
๔๓	น.ท.เสถียร ประสมสุข	นอกสังกัด	๓๘๒๒๐	๗๗
๔๔	พล.อ.ต.อนุวัช บุญยสิงห์	นอกสังกัด	๓๑๐	๘๔
๔๕	นางสุวรรณ นนทวงษ์	สพ.ทอ.	๒๘๒๔๗	๗๕
๔๖	นางแจ้ว กลิ่นอำไพ	นอกสังกัด	๓๔๗๐	๙๘
๔๗	พ.อ.อ.อำนาจ สุขสำราญ	นอกสังกัด	๒๒๗๒๘	๗๘
๔๘	น.ท.สมเจตน์ อนันตปัญญา	นอกสังกัด	๑๐๘๑๒	๘๒
๔๙	นางจันทร์สม พงษ์มีพัฒนา	นอกสังกัด	๕๒๒๕๘	๗๙
๕๐	นางกิมเลี้ยง บุญวัฒน์	นอกสังกัด	๓๐๘๑๙	๘๓
๕๑	นางทองหล่อ พวงประดับ	นอกสังกัด	๖๘๘๐๓	๘๘
๕๒	นายพยุง ทองดีน้อย	นอกสังกัด	๒๔๐๓๖	๙๔
๕๓	ร.ต.บุญล้ำ สว่างเนตร	นอกสังกัด	๙๑๙๕	๗๙
๕๔	นายละมุล แสงโยนารถ	นอกสังกัด	๖๔๑๗	๘๑
๕๕	นายศักดิ์ชาย จันทร์สอาด	นอกสังกัด	๖๗๖๑	๕๒
๕๖	นางจิตรา ทองตั้ง	นอกสังกัด	๖๘๘๑๖	๙๐
๕๗	น.อ.ประพันธ์ ศิริอ่อน	นอกสังกัด	๒๓๖๗๘	๘๑
๕๘	นางสมสวาท สว่างดี	นอกสังกัด	๒๑๔๒๓	๘๗
๕๙	นางมะปรางค์ ชำนาญพุดชา	นอกสังกัด	๙๘๕๔	๗๖
๖๐	นางเขียน พวงแก้ว	บน.๒	๒๙๙๘๓	๗๖

ลำดับ	รายชื่อ	สังกัด	เลขทะเบียน	อายุ
๖๑	นายสมศักดิ์ อางสำอองค์	สพ.ทอ.	๕๔๔๒๐	๕๖
๖๒	นายยศ เพี้ยชัย	นอกสังกัด	๔๓๙๓	๘๑
๖๓	ร.ต.ต.มูล แสงไทย	นอกสังกัด	๑๒๓๔๐	๙๕
๖๔	ร.ต.เคลือบ ทองคำช้วย	นอกสังกัด	๕๒๑๙๔	๘๕
๖๕	นางประจวบ ตลับมุข	นอกสังกัด	๓๖๔๙๓	๘๙
๖๖	นายพนม มงคล	นอกสังกัด	๑๘๕๙๓	๖๖
๖๗	นางแสง เปี้ยวันิม	นอกสังกัด	๗๗๙๗	๘๙
๖๘	พ.อ.อ.ยุทธชัย อางนาฝาย	นอกสังกัด	๑๙๕๔๕	๗๑
๖๙	นางพวงทอง รุจาคม	นอกสังกัด	๖๕๒	๗๙
๗๐	นางดารา เจริญศรี	นอกสังกัด	๔๔๒๕๓	๖๙
๗๑	นางลัดดา เกิดคล้าย	นอกสังกัด	๒๒๙๕๔	๖๓
๗๒	น.อ.บุญส่ง ศชนะาวิน	นอกสังกัด	๕๓๓	๙๖
๗๓	น.ต.อัครเดช ยี่สุนเทศ	นอกสังกัด	๔๑๓๐๑	๖๙
๗๔	นางเซิ่ง ทองก้อน	นอกสังกัด	๕๖๑๐๑	๙๔
๗๕	พ.อ.อ.สังเวียน จันทรอ้น	นอกสังกัด	๗๙๐๖	๘๘
๗๖	พ.อ.อ.อรุณ บุญทองนุ่ม	นอกสังกัด	๒๕๗๔๕	๘๒
๗๗	นายสถาพร วณิชรานันท์	นอกสังกัด	๖๗๘๙๑	๔๔
๗๘	ร.ต.ศักดิ์ นวลใย	นอกสังกัด	๓๘๘๘๖	๗๐
๗๙	น.ท.วันชัย ตียิง	นอกสังกัด	๑๓๕๒๖	๗๓
๘๐	นางเล็ก คุ่มกลาง	นอกสังกัด	๓๙๖๓๕	๗๕
๘๑	น.อ.ประสาน อัมรามร	นอกสังกัด	๕๖๐๘๕	๘๒
๘๒	นายทองเบ้ม ปัญญาผล	นอกสังกัด	๖๙๒๘๓	๘๒
๘๓	ร.อ.อลงกรณ์ จันทร็กระจำง	บน.๒	๗๒๙๔๖	๓๐
๘๔	พ.อ.อ.วิสุทธิ์ พุทธรักษา	บน.๒	๕๕๖๖๐	๔๒
๘๕	นางปราณี ยาวะโนภาส	ขอ.	๗๒๑๗๕	๘๗
๘๖	ร.ต.ศักดิ์ชัย บุญชายสินธุ์	นอกสังกัด	๑๘๒๗๙	๕๕
๘๗	น.ต.มนัส วงษ์พิทักษ์	นอกสังกัด	๒๐๐๑๓	๗๒
๘๘	นางสมิตรา ธนะดิษฐวรางกูร	สอ.ทอ.	๖๗๔๑๗	๕๒
๘๙	นายนิตย์ เกิดสมบูรณ	นอกสังกัด	๕๐๙๑	๘๔
๙๐	นายบุญนาค อิมผักแวง	นอกสังกัด	๔๕๘๗	๙๐

ลำดับ	รายชื่อ	เลขทะเบียน	ชื่อผู้นำหัก	สังกัด	เริ่มชำระศพที่
๑	จ.ท.พชร ถนอมไทย	๘๑๔๕๙		ชย.ทอ.	๑๙๐๕๖
๒	นางวารารณ กิตติปัญญาชาญ	๘๑๔๗๓	พ.อ.อ.กิตติศักดิ์ กิตติปัญญาชาญ	บน.๔	๑๙๐๕๖
๓	พ.อ.อ.บรรเจิด วิหคหาญ	๘๑๔๗๔		บน.๕	๑๙๐๕๖
๔	นางจิตรวลี แก้วบริสุทธิ	๘๑๔๗๕	น.ท.นพดล แก้วบริสุทธิ	กบ.ทอ.	๑๙๐๕๖
๕	นางชนกนาถ สีลาไว	๘๑๔๗๖	ร.ต.ยุทธพงษ์ สีลาไว	นอกสังกัด	๑๙๐๕๖
๖	จ.ท.อภิชาติ แคลนกระโทก	๘๑๔๗๗		บน.๒	๑๙๐๕๖
๗	จ.ท.ณัฐพล ปัญจะหงษ์คำ	๘๑๔๗๘		บน.๒	๑๙๐๕๖
๘	นายชัยณรงค์ ปัญจะหงษ์คำ	๘๑๔๗๙	จ.ท.ณัฐพล ปัญจะหงษ์คำ	บน.๒	๑๙๐๕๖
๙	นางคำมูล ปัญจะหงษ์คำ	๘๑๔๘๐	จ.ท.ณัฐพล ปัญจะหงษ์คำ	บน.๒	๑๙๐๕๖
๑๐	พ.อ.ต.พิชัย สุ่มมาตย์	๘๑๔๘๑		คปอ.	๑๙๐๕๖
๑๑	นางสมสี สุ่มมาตย์	๘๑๔๘๒	พ.อ.ต.พิชัย สุ่มมาตย์	คปอ.	๑๙๐๕๖
๑๒	นางวนิดา เกตุดี	๘๑๔๘๓		นอกสังกัด	๑๙๐๕๖
๑๓	นายนเรศ บุญคุ้ม	๘๑๔๘๔		นอกสังกัด	๑๙๐๕๖
๑๔	นายธีรพงษ์ งามพริ้ง	๘๑๔๘๕	ร.ต.สมจิตร งามพริ้ง	นอกสังกัด	๑๙๐๕๖
๑๕	จ.ต.รณวิตร สรรคพงษ์	๘๑๔๘๖		บน.๔๖	๑๙๐๕๖
๑๖	นายสมคิด จารุรัตน์	๘๑๔๘๗		บน.๒	๑๙๐๕๖
๑๗	จ.อ.นัฐพงศ์ ยาวิละ	๘๑๔๘๘		อย.	๑๙๐๕๖
๑๘	น.ส.รฐมณฑท์ ยาวิละ	๘๑๔๘๙	จ.อ.นัฐพงศ์ ยาวิละ	อย.	๑๙๐๕๖
๑๙	นายสุทัต ยาวิละ	๘๑๔๙๐	จ.อ.นัฐพงศ์ ยาวิละ	อย.	๑๙๐๕๖
๒๐	นางปราณี ยาวิละ	๘๑๔๙๑	จ.อ.นัฐพงศ์ ยาวิละ	อย.	๑๙๐๕๖
๒๑	จ.ต.รณชัย ทำจันทร์	๘๑๔๙๒		บน.๔๖	๑๙๐๕๖
๒๒	นายณรงค์ ทำจันทร์	๘๑๔๙๓	จ.ต.รณชัย ทำจันทร์	บน.๔๖	๑๙๐๕๖
๒๓	นางประหม ทำจันทร์	๘๑๔๙๔	จ.ต.รณชัย ทำจันทร์	บน.๔๖	๑๙๐๕๖
๒๔	จ.ต.ภากร โมกศิริ	๘๑๔๙๕		บน.๔๖	๑๙๐๕๖
๒๕	นายศิริศักดิ์ โมกศิริ	๘๑๔๙๖	จ.ต.ภากร โมกศิริ	บน.๔๖	๑๙๐๕๖
๒๖	นางกัญญารัตน์ โมกศิริ	๘๑๔๙๗	จ.ต.ภากร โมกศิริ	บน.๔๖	๑๙๐๕๖
๒๗	น.ส.ระพีพร นิโสรส	๘๑๔๙๘	พ.อ.อ.ภูมรินทร์ นิโสรส	ชย.ทอ.	๑๙๐๕๖
๒๘	นายอนุชา สีมา	๘๑๔๙๙	น.อ.ประยูร สีมา	นอกสังกัด	๑๙๐๕๖
๒๙	พ.อ.ต.อนัน เนตรอัคคี	๘๑๕๐๐		บน.๒	๑๙๐๕๖
๓๐	น.ส.ลดารินทร์ มุขพรหม	๘๑๕๐๑		สก.ทอ.	๑๙๐๕๖

ลำดับ	รายชื่อ	เลขทะเบียน	ชื่อผู้นำหัก	สังกัด	เริ่มชำระศพที่
๓๑	นางมัลลิกา เขยคำดี	๘๑๕๐๒	น.ส.ลดาริน मुखพรหม	สก.ทอ.	๑๙๐๕๖
๓๒	นายอุเทน ทศวารจันทรา	๘๑๕๐๓	นายสมควร สังข์แก้ว	บน.๔	๑๙๐๗๔
๓๓	นายธาร์ม ปรีสุทกุล	๘๑๕๐๔	น.อ.ประจวบ ปรีสุทกุล	นอกสังกัด	๑๙๐๗๔
๓๔	นางศรีคำ ธงหิมะ	๘๑๕๐๕	พ.อ.ต.เอกพันธ์ ธงหิมะ	คปอ.	๑๙๐๗๔
๓๕	นายยงยุทธ สรรคพงษ์	๘๑๕๐๖	จ.ต.รณวิตร สรรคพงษ์	บน.๔๖	๑๙๐๗๔
๓๖	นางบังอร สรรคพงษ์	๘๑๕๐๗	จ.ต.รณวิตร สรรคพงษ์	บน.๔๖	๑๙๐๗๔
๓๗	น.ส.สมปอง เอี่ยมเอม	๘๑๕๐๘	ร.ท.ชาญชัย เอี่ยมเอม	ขอ.	๑๙๐๗๔
๓๘	พ.อ.อ.นันทะราช ปลอดภัย	๘๑๕๐๙		นอกสังกัด	๑๙๐๗๔
๓๙	จ.อ.อภิชัย สว่างใจ	๘๑๕๑๐		บน.๗	๑๙๐๗๔
๔๐	พ.อ.อ.พรรณพรรษ โพลั้งละ	๘๑๕๑๑		บน.๒	๑๙๐๗๔
๔๑	นางภักกร โพลั้งละ	๘๑๕๑๒	พ.อ.อ.พรรณพรรษ โพลั้งละ	บน.๒	๑๙๐๗๔
๔๒	น.ส.เกวลี สุขสมโภชน์	๘๑๕๑๓		นอกสังกัด	๑๙๐๗๔
๔๓	นายพงษ์ศักดิ์ ธรรมนิวรรณ์	๘๑๕๑๔		นอกสังกัด	๑๙๐๗๔
๔๔	นายวิมล ธรรมนิวรร	๘๑๕๑๕		นอกสังกัด	๑๙๐๗๔
๔๕	นายเอกพล ธรรมนิวรร	๘๑๕๑๖	นายวิมล ธรรมนิวรร	นอกสังกัด	๑๙๐๗๔
๔๖	นายสมทรง สุนทรภักดี	๘๑๕๑๗	จ.ท.สุรศักดิ์ สุนทรภักดี	บน.๖	๑๙๐๗๔
๔๗	นางประทีป สุนทรภักดี	๘๑๕๑๘	จ.ท.สุรศักดิ์ สุนทรภักดี	บน.๖	๑๙๐๗๔
๔๘	น.ส.ณัฐรา พวงทอง	๘๑๕๑๙	ร.อ.พโยม พวงทอง	นอกสังกัด	๑๙๐๗๔
๔๙	จ.ท.หญิงพันธ์ทิพย์ภา วงศ์วังจันทร์	๘๑๕๒๐		สก.ทอ.	๑๙๐๗๔
๕๐	นางศิริ ทองแบน	๘๑๕๒๑	จ.อ.दनัย ทองแบน	บน.๔	๑๙๐๗๔
๕๑	น.ส.สินินาถ เกิดพร้อม	๘๑๕๒๒		กง.ทอ.	๑๙๐๗๔
๕๒	น.ส.สุพรรณรัตน์ อยู่เสด็จ	๘๑๕๒๓	ร.ต.เทพพนม อยู่เสด็จ	นอกสังกัด	๑๙๐๗๔
๕๓	น.ส.สิริตา อยู่เสด็จ	๘๑๕๒๔	ร.ต.เทพพนม อยู่เสด็จ	นอกสังกัด	๑๙๐๗๔
๕๔	น.ส.โสภินพัฒน์ ไรวา	๘๑๕๒๕		นอกสังกัด	๑๙๐๗๔
๕๕	นางเรียน บัวลอย	๘๑๕๒๖		นอกสังกัด	๑๙๐๗๔
๕๖	นายสุพจน์ กุลสะท้าน	๘๑๕๒๗	นางกรรณิกา กุลสะท้าน	นอกสังกัด	๑๙๑๑๒
๕๗	น.ส.ศศิธร เมฆหมอก	๘๑๕๒๘		พอ.	๑๙๑๑๒
๕๘	นางอำนาจ บุญเหมือน	๘๑๕๒๙	จ.ต.ธนวัฒน์ บุญเหมือน	คปอ.	๑๙๑๑๒
๕๙	น.ส.วรัญญา ภูแปง	๘๑๕๓๐		พธ.ทอ.	๑๙๑๑๒
๖๐	นางวิภาดา จันท	๘๑๕๓๑	จ.ท.กิตติวัฒน์ จันท	บน.๒๓	๑๙๑๑๒
๖๑	นายนันทิวรณ์ ภูกำเนิด	๘๑๕๓๒	พ.อ.อ.วินัย ภูกำเนิด	นอกสังกัด	๑๙๑๑๒
๖๒	จ.ต.รณพีร์ เข้มติกุล	๘๑๕๓๓		จร.ทอ.	๑๙๑๑๒



## กินอาหารตาม กรุ๊ปเลือด เพื่อสุขภาพ

กรุ๊ป  
O



เป็นกรุ๊ปเลือดที่เก่าแก่ของมนุษย์ มีความเป็นนักล่า  
เหมาะสำหรับอาหารแบบโปรตีนสูง เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ  
ปลา ธัญพืช และขนมปัง ออกกำลังกายอย่างเข้มข้น

กรุ๊ป  
A



กรุ๊ปเลือดนี้เกิดขึ้นหลังจากที่มนุษย์ได้มีการทำ  
เกษตรกรรม จึงเหมาะสำหรับโปรตีนถั่วเหลือง  
ธัญพืช ควรเลี่ยงเนื้อแดง ออกกำลังกาย  
อย่าหนักมาก

กรุ๊ป  
B



กรุ๊ปเลือดนี้มีความสามารถในการปรับตัวที่ดี  
มีระบบย่อยอาหารที่ยืดหยุ่น จึงเหมาะกับผลิตภัณฑ์  
จากนม เนื้อสัตว์ หลีกเลี่ยงข้าวโพด ธัญพืช  
ถั่วเปลือกแข็ง มะเขือเทศ และพริก ออกกำลังกาย  
ในระดับปานกลาง

กรุ๊ป  
AB



กรุ๊ปเลือดนี้มีคุณสมบัติรวมของกรุ๊ป A และ B  
จึงเหมาะกับ เต้าหู้ อาหารทะเล หรือ นม  
ควรเลี่ยง เนื้อสัตว์ ออกกำลังกายสลับหนักเบา