



วารสาร การงานปกิจสงเดระห์  
 กอทฬพอากาต  
 ฉบัปประจำ เตือน ตุลาคม ๒๕๕๙  
 ปีที่ ๒๑ ฉบัปที่ ๒๒๓



ฉบัปนี้ พบกับ....

“ ข้าว 9 อย่าง สุขภาพดีวิถีไทย ” ในสาระนำรู้

สถานภาพสมาชิก ณ สิ้นเดือน กันยายน ๒๕๕๙

ประเภท	จำนวน
สมาชิกทั้งหมด	๖๐,๕๕๓ คน
สมาชิกขึ้นทะเบียน เดือน ก.ย.๕๙	๕๙ คน
สมาชิกถูกถอนสภาพชั่วคราว	๕๗ คน

รายละเอียดสมาชิกถึงแก่ความตาย ในเดือน กันยายน ๒๕๕๙

ข้อมูล	จำนวน
ตั้งแต่อันดับศพที่	๑๙๒๙๔ - ๑๙๓๗๖
จำนวนสมาชิกถึงแก่ความตาย ในเดือน ก.ย.๕๙	๘๓ ศพ
อัตราค่าบำรุงศพ	๓ บาท
รวมยอดเก็บเงินค่าบำรุงศพ ในเดือน ต.ค.๕๙	๒๔๙ บาท

ตารางแสดงผล ร้อยละสมาชิกถึงแก่ความตาย ในเดือน กันยายน ๒๕๕๙

รายการ	จำนวน	คิดเป็น(ร้อยละ)
สมาชิกถึงแก่ความตาย เพศชาย	๕๑ ศพ	๖๑.๔๕
สมาชิกถึงแก่ความตาย เพศหญิง	๓๒ ศพ	๓๘.๕๕
สมาชิกถึงแก่ความตาย อายุต่ำกว่า ๖๐ ปี	๘ ศพ	๙.๖๔
สมาชิกถึงแก่ความตาย อายุสูงกว่า ๖๐ ปี	๗๕ ศพ	๙๐.๓๖

แผนกฅาปนกิจ กองการฅาปนกิจสงเคราะห์ กองการสงเคราะห์ กรมสวัสดิการทหารอากาศ

ติดต่อ-สอบถาม โทร. ๐-๒๕๓๔-๓๘๑๕-๖ ภายใน โทร.๒-๓๘๑๕-๖

ฝ่ายทะเบียนและสถิติ ผณก.กณส.กสค.สก.ทอ.

- แจงสมาชิกถึงแก่ความตาย
- 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	นางรจนา ไวยนิกรณ	นอกสังกัด	๑๙๓๙๔	๖๔
๒	ร.ต.วิจิตร อุ่นพิกุล	นอกสังกัด	๑๙๓๘๓	๗๖
๓	พ.อ.อ.สุรชาติ จอมศรี	บน.๔	๓๖๐๘๘	๔๒
๔	นายสมชาย ศุภชัยยานนท์	นอกสังกัด	๔๕๘๑๗	๖๖
๕	นายวิจิตร บุญบางเก็ง	นอกสังกัด	๓๒๕๘๙	๘๘
๖	ร.ต.หญิงนิรมล บัวเล็ก	นอกสังกัด	๕๐๘๑๙	๗๑
๗	ร.ท.อรรณพ ปลื้มจิตต์	นอกสังกัด	๑๗๔๑๑	๖๔
๘	นางละออง ภาษิตานนท์	นอกสังกัด	๒๘๙๔๑	๘๓
๙	นางเขียว ยิ่งเพ็ง	นอกสังกัด	๒๘๘๕๕	๙๑
๑๐	น.อ.พิชิต ชวงน้ำ	นอกสังกัด	๔๒๔๑๑	๖๖
๑๑	นางบุญน้อย สุขบุญส่ง	นอกสังกัด	๗๑๒๕	๘๑
๑๒	นายศิลป์ เมฆหมอก	ขส.ทอ.	๑๐๑๔๓	๖๔
๑๓	นางละมัย จอมทอง	นอกสังกัด	๒๖๒๑๓	๘๖
๑๔	นางทัศนีย์ บุญยะกาพิมพ์	นอกสังกัด	๓๘๖๐๗	๘๗
๑๕	น.อ.ญาณวุฒิ วีระเดช	นอกสังกัด	๑๒๒๑๑	๖๓
๑๖	ร.ต.ราเชนทร์ อุ่นนาวิรินทร์	นอกสังกัด	๑๐๘๗๙	๘๐
๑๗	นางน้อย บุญวาที	นอกสังกัด	๒๐๗๓๐	๘๕
๑๘	นางคำมา สุระณี	นอกสังกัด	๒๔๕๕๔	๘๐
๑๙	นายอำพันธ์ เปลี่ยนปลุกสัตย์	นอกสังกัด	๓๙๔๗๙	๗๓
๒๐	น.อ.หญิงพันธุ์ทิพย์ เสถียรสวัสดิ์	นอกสังกัด	๙๙๘๒	๗๖
๒๑	นายสมมาตร กลั่นแก้ว	นอกสังกัด	๗๖๐๔	๘๑
๒๒	นางชื่นทิพย์ ทิพย์สุวรรณ	นอกสังกัด	๑๗๓๒๗	๘๕
๒๓	ร.ต.ปรีชา พงษ์ภมร	นอกสังกัด	๑๗๓๖๘	๗๕
๒๔	นางสาเก ภูติลิขิต	นอกสังกัด	๑๖๐๒	๙๑
๒๕	นางมะลิ แก้วมณี	นอกสังกัด	๗๐๔๕๖	๘๖
๒๖	นายไชยศ พิพัฒน์ผล	สพ.ทอ.	๓๐๖๓๘	๕๗
๒๗	พ.อ.อ.นิคม รามชนะ	นอกสังกัด	๖๙๑๔๔	๖๘
๒๘	นายสังวาลย์ ศรีงาม	นอกสังกัด	๒๖๓๕๖	๘๖
๒๙	นายจำเริญ ผลพยุง	นอกสังกัด	๕๑๗๓๐	๗๙
๓๐	น.ท.วีระ วรสุตร	นอกสังกัด	๖๖๒๘	๘๔

ลำดับ	รายชื่อ	สังกัด	เลขทะเบียน	อายุ
๓๑	นางบัวผัด ดวงใจ	นอกสังกัด	๑๙๒๐๓	๙๒
๓๒	พ.อ.อนันต์ โถหินัง	นอกสังกัด	๘๓๕๔	๘๓
๓๓	น.ท.เหรียญชัย แก้วคำ	นอกสังกัด	๓๓๕๓๘	๗๔
๓๔	น.ส.เพ็ญ ม่วงนภา	นอกสังกัด	๗๔๐๕๗	๔๘
๓๕	น.ท.มนเทียร อาจวิชัย	นอกสังกัด	๓๑๗๒๑	๖๘
๓๖	นางสังเวียน จัดประกอบ	สพ.ทอ.	๓๐๐๑๓	๘๔
๓๗	นางอังคณา สวัสดิ์	กง.ทอ.	๑๒๙๐๙	๘๑
๓๘	ร.ต.หญิงทัศนีย์ เขียวรัตน์	นอกสังกัด	๓๒๘๖๖	๖๘
๓๙	ร.ต.ปิยวัฒน์ พรหมเนา	อย.	๕๒๔๑๖	๕๗
๔๐	ร.ต.บรรจง เจริญยิ่ง	นอกสังกัด	๑๐๘๙๓	๘๓
๔๑	นางแสงจันทร์ ยอดยิ่ง	นอกสังกัด	๒๙๒๘๔	๖๕
๔๒	นางวารี พลอยศรี	นอกสังกัด	๑๘๒๙๑	๗๑
๔๓	นางสาคร อรรคราช	นอกสังกัด	๙๕๐๕	๙๕
๔๔	ร.ต.บุญหนุน หงสกุล	นอกสังกัด	๔๒๘๙๙	๗๔
๔๕	น.ท.ศักดิ์ อภิวัฒน์ไชยพร	นอกสังกัด	๒๔๐๒๗	๘๓
๔๖	ร.ต.นิคม สุขกระจ่าง	นอกสังกัด	๒๑๓๓๕	๗๖
๔๗	นางโฉมฉาย มากสวัสดิ์	นอกสังกัด	๑๒๐๑๐	๗๐
๔๘	นางน้อย ฝอดสูงเนิน	สพ.ทอ.	๓๐๔๓๔	๘๑
๔๙	ร.ต.ไพฑูรย์ เจริญเชาว์	นอกสังกัด	๔๖๔๗๒	๗๕
๕๐	นางอุบล บุญบางเก็ง	นอกสังกัด	๓๒๕๘๘	๘๖
๕๑	นายประยูร บัวเพื่อนหอม	พธ.ทอ.	๓๗๘๒๑	๘๐
๕๒	ร.ต.อดุลย์ รอดเชียง	ขอ.	๗๒๐๔๔	๕๙
๕๓	น.ท.สวัสดิ์ เหมือนแนวโสม	นอกสังกัด	๑๓๔๙	๙๔
๕๔	นายสมบัติ ชื่นระรวย	สก.ทอ.	๑๖๒๗๒	๕๘
๕๕	นายเคลิ้ม ระงับ	นอกสังกัด	๔๗๑๔๑	๙๑
๕๖	พ.ต.วิเชียร สุเมธลักษณ์	บน.๔๖	๔๙๐๕๐	๘๕
๕๗	นายฉนวน วีระพงษ์	นอกสังกัด	๕๐๓๑๔	๗๘
๕๘	นางพรรณณี ครุจันท์	นอกสังกัด	๒๐๑๖๓	๖๗
๕๙	นางละออง ตรีเกษม	นอกสังกัด	๓๒๒๒	๗๘
๖๐	จ.อ.ประสาร จงปิ่น	นอกสังกัด	๕๒๒๕	๖๗

ลำดับ	รายชื่อ	สังกัด	เลขทะเบียน	อายุ
๖๑	ร.อ.จิระศักดิ์ สมบูรณ์ทรัพย์	นอกสังกัด	๒๐๕๖๐	๗๐
๖๒	นายสมศักดิ์ คงพานิช	นอกสังกัด	๖๘๕๔๕	๗๐
๖๓	นางมณฑา ใจมั่ง	นอกสังกัด	๒๓๗๐๒	๗๒
๖๔	จ.ส.อ.ผ่อง สุขสว่าง	ขส.ทอ.	๑๑๔๒๗	๘๕
๖๕	ร.ต.เมฆ ประทุมสุวรรณ	นอกสังกัด	๔๔๘๘๘	๗๑
๖๖	นางเจริญ ชื่นเฟือก	นอกสังกัด	๔๓๖๘๑	๘๐
๖๗	น.อ.หล่อ สัมฤทธิ์	นอกสังกัด	๑๗๖๙	๘๙
๖๘	พ.อ.อ.สุวัฒน์ หนูใจหาญ	รร.การบิน	๕๗๘๗๕	๕๕
๖๙	นางทองชิต จันทรรสาร	นอกสังกัด	๕๙๔๓	๗๕
๗๐	นางอุ้น มากคง	นอกสังกัด	๒๕๐๘๘	๘๐
๗๑	ร.ต.บุญส่ง เอื้อพานิช	นอกสังกัด	๔๗๕๕๐	๗๕
๗๒	พ.อ.อ.อนันต์ ศรีพล	บน.๑	๖๕๑๓๔	๕๐
๗๓	นายเคลือบ ัญญานุช	นอกสังกัด	๕๑๗๕๙	๗๙
๗๔	พล.อ.ต.ประเสริฐ มณีวรรณ	นอกสังกัด	๒๕๕๕๘	๗๐
๗๕	นางแฉล้ม ศึกษายุทธ์	นอกสังกัด	๑๗๐๔๓	๙๒
๗๖	น.ต.สมยศ นพศรี	นอกสังกัด	๓๒๗๔๖	๖๑
๗๗	นายอำนวย ตุ่มทอง	นอกสังกัด	๔๕๘๓๗	๗๓
๗๘	น.ท.ฉลอง บุญสม	นอกสังกัด	๓๑๔๔	๘๒
๗๙	นายพล ลอยเวหา	นอกสังกัด	๕๔๗๙	๖๗
๘๐	น.ท.วินิจ กาญจนวิจิตร	นอกสังกัด	๓๓๓๙๗	๗๔
๘๑	นางลำยอง ศรีวิฒนะ	บน.๔	๓๕๐๖๑	๘๗
๘๒	พ.อ.อ.ประสิทธิ์ สงค์ประชา	นอกสังกัด	๕๒๕๘	๘๘
๘๓	นายสายหยุด ณ นิมิตร	นอกสังกัด	๗๖๒๖	๘๖

ลำดับ	รายชื่อ	เลขทะเบียน	ชื่อผู้นำหัก	สังกัด	เริ่มชำระศพที่
๑	น.ส.จินตนา ขุนธรรม	๘๑๖๓๑	นายอนุรักษ์ ชาวศิริ	รพ.ภูมิพลอดุลยเดช พอ.	๑๙๓๒๒
๒	ร.ท.หญิงเกษสุดา อุ่มบางตลาด	๘๑๖๓๒		รพ.ภูมิพลอดุลยเดช พอ.	๑๙๓๒๒
๓	นายบุญยืน อุ่มบางตลาด	๘๑๖๓๓	ร.ท.หญิงเกษสุดา อุ่มบางตลาด	รพ.ภูมิพลอดุลยเดช พอ.	๑๙๓๒๒
๔	นางสมพงษ์ อุ่มบางตลาด	๘๑๖๓๔	ร.ท.หญิงเกษสุดา อุ่มบางตลาด	รพ.ภูมิพลอดุลยเดช พอ.	๑๙๓๒๒
๕	นายประดิษฐ์ สรแสง	๘๑๖๓๕		ขอ.	๑๙๓๒๒
๖	นายจำปี สรแสง	๘๑๖๓๖		นอกสังกัด	๑๙๓๒๒
๗	นางสมสิทธิ์ สรแสง	๘๑๖๓๗	นายจำปี สรแสง	นอกสังกัด	๑๙๓๒๒
๘	จ.ต.ภานุพงศ์ วรรณชัย	๘๑๖๓๘		ขอ.	๑๙๓๒๒
๙	นายวัลลภ วรรณชัย	๘๑๖๓๙	จ.ต.ภานุพงศ์ วรรณชัย	ขอ.	๑๙๓๒๒
๑๐	จ.ท.จักรพันธ์ พงษ์เผือก	๘๑๖๔๐		บน.๒	๑๙๓๒๒
๑๑	นายวันชัย ศรีเมือง	๘๑๖๔๑	จ.ท.จักรพันธ์ พงษ์เผือก	บน.๒	๑๙๓๒๒
๑๒	นางอภินตนา ศรีเมือง	๘๑๖๔๒	จ.ท.จักรพันธ์ พงษ์เผือก	บน.๒	๑๙๓๒๒
๑๓	นางปาริชาติ การะภักดี	๘๑๖๔๓	น.ต.ยศพนธ์ การะภักดี	กพ.ทอ.	๑๙๓๒๒
๑๔	นางสมล เกิดปรานค์	๘๑๖๔๔	น.ต.ยศพนธ์ การะภักดี	กพ.ทอ.	๑๙๓๒๒
๑๕	นายเทิดศักดิ์ ประสมทรัพย์	๘๑๖๔๕	ร.ท.นพวัชร ประสมทรัพย์	นอกสังกัด	๑๙๓๒๒
๑๖	นายเชาวลิต ปริณูญานันท์	๘๑๖๔๖	ร.ท.นพวัชร ประสมทรัพย์	นอกสังกัด	๑๙๓๒๒
๑๗	น.ท.สุวิทย์ สงขาว	๘๑๖๔๗		บน.๕	๑๙๓๒๒
๑๘	นางอำภาวรณ สงขาว	๘๑๖๔๘	น.ท.สุวิทย์ สงขาว	บน.๕	๑๙๓๒๒
๑๙	น.ส.ธรรมพร พวงน้อย	๘๑๖๔๙		นอกสังกัด	๑๙๓๒๒
๒๐	จ.ต.อดิศักดิ์ กรวดสูงเนิน	๘๑๖๕๐		สก.ทอ.	๑๙๓๒๒
๒๑	น.ส.ณัฐภักดิ์ คำอยู่	๘๑๖๕๑	พ.อ.อ.พินิจ คำอยู่	นอกสังกัด	๑๙๓๕๕
๒๒	จ.ต.รณชัย คำแก้ว	๘๑๖๕๒		ชย.ทอ.	๑๙๓๕๕
๒๓	นางอวยพร สุวรรณชัยรบ	๘๑๖๕๓	พ.อ.อ.ชาญชัย สิงห์เปรม	สวบ.ทอ.	๑๙๓๕๕
๒๔	นางเกษรินทร์ มงคล	๘๑๖๕๔	น.ส.สุภภัทร สุภภัทรานนท์	ชย.ทอ.	๑๙๓๕๕
๒๕	นายนเรศ สุภภัทรานนท์	๘๑๖๕๕	นางนันทยาพร ชัยชวูตติ	นอกสังกัด	๑๙๓๕๕
๒๖	น.ส.นลินทิพย์ สุภภัทรานนท์	๘๑๖๕๖	นางนันทยาพร ชัยชวูตติ	นอกสังกัด	๑๙๓๕๕
๒๗	น.ส.อรพรรณ เกียรติเรืองพงษ์	๘๑๖๕๗	ร.ท.นพวัชร ประสมทรัพย์	นอกสังกัด	๑๙๓๕๕
๒๘	พ.อ.ต.อัฐพล คล้ายมงคล	๘๑๖๕๘		รร.การบิน	๑๙๓๕๕
๒๙	น.ส.มาลี บาลรัมย์	๘๑๖๕๙	ร.อ.สุรินทร์ พวงย่อย	สบ.ทอ.	๑๙๓๕๕
๓๐	จ.ท.หญิงพัชราภรณ์ มัยทองคั้ง	๘๑๖๖๐		รพ.ภูมิพลอดุลยเดช พอ.	๑๙๓๕๕

ลำดับ	รายชื่อ	เลขทะเบียน	ชื่อผู้นำหัก	สังกัด	เริ่มชำระศพที่
๓๑	จ.ต.ศรุต ต่ายธานี	๘๑๖๖๑		กชอ.๑ ซอ.	๑๙๓๕๕
๓๒	น.ส.รมย์ชลี ประสมทรัพย์	๘๑๖๖๒	ร.ท.นพวัชร ประสมทรัพย์	นอกสังกัด	๑๙๓๕๕
๓๓	น.ส.จตุพร สุญาสิทธิ์	๘๑๖๖๓	ร.ต.จตุพร สุญาสิทธิ์	นอกสังกัด	๑๙๓๕๕
๓๔	น.ส.เฟิร์น สุญาสิทธิ์	๘๑๖๖๔	ร.ต.จตุพร สุญาสิทธิ์	นอกสังกัด	๑๙๓๕๕
๓๕	น.ส.นวิรัตน์ สิทธิสาร	๘๑๖๖๕		นอกสังกัด	๑๙๓๕๕
๓๖	จ.อ.ภูวนัย บุญญาสุ	๘๑๖๖๖		บน.๗	๑๙๓๕๕
๓๗	นางจักรกรีย์ บุญญาสุ	๘๑๖๖๗	จ.อ.ภูวนัย บุญญาสุ	บน.๗	๑๙๓๕๕
๓๘	นายสุทธิพงษ์ จุขวา	๘๑๖๖๘		นอกสังกัด	๑๙๓๕๕
๓๙	นายสรารุช จุขวา	๘๑๖๖๙		นอกสังกัด	๑๙๓๕๕
๔๐	นายปัฐวี หวินกำปัง	๘๑๖๗๐	พ.อ.อ.สมนึก หวินกำปัง	สท.ทอ.สน.ผบ.ดม.	๑๙๓๕๕
๔๑	น.ส.สิริพร ผลศิลป์	๘๑๖๗๑		นอกสังกัด	๑๙๓๕๕
๔๒	จ.ท.เฉลิมชัย ประวัติ	๘๑๖๗๒		คปอ.	๑๙๓๕๕
๔๓	จ.ท.หญิงนวลปรานค์ ปุกคำ	๘๑๖๗๓		รพ.ภูมิพลอดุลยเดช พอ.	๑๙๓๕๕
๔๔	ร.ท.สมเดช สวาสนอก	๘๑๖๗๔		ยศ.ทอ.	๑๙๓๕๕
๔๕	จ.อ.ทศพร อุดมภ์	๘๑๖๗๕		บน.๖	๑๙๓๕๕
๔๖	นางอุดม หอมดอกไม้	๘๑๖๗๖	จ.อ.ทศพร อุดมภ์	บน.๖	๑๙๓๕๕
๔๗	พ.อ.อ.หญิงนภัค เกาะโพธิ์	๘๑๖๗๗		นอกสังกัด	๑๙๓๗๔
๔๘	น.ส.วิริยาภรณ์ เดชา	๘๑๖๗๘		นอกสังกัด	๑๙๓๗๔
๔๙	น.ต.หญิงณัฐญา เอี่ยมธรรมชาติ	๘๑๖๗๙		ซอ.	๑๙๓๗๔
๕๐	น.ต.หญิงจิตาภา อินธิเสน	๘๑๖๘๐		บน.๒๓	๑๙๓๗๔
๕๑	นางกัญญา ศรีโพธิ์	๘๑๖๘๑		นอกสังกัด	๑๙๓๗๔
๕๒	จ.ต.เมธา หยองน้อย	๘๑๖๘๒		บน.๔	๑๙๓๗๔
๕๓	นายสุรพล หยองน้อย	๘๑๖๘๓	จ.ต.เมธา หยองน้อย	บน.๔	๑๙๓๗๔
๕๔	นางสมบัติ หยองน้อย	๘๑๖๘๔	จ.ต.เมธา หยองน้อย	บน.๔	๑๙๓๗๔
๕๕	นางสุลักษณ์ วรวัฒน์	๘๑๖๘๕	พ.อ.อ.วิทเวส วรวัฒน์	สน.ผบ.ดม.	๑๙๓๗๔
๕๖	นางกตัญชลี ทับศรี	๘๑๖๘๖	ร.ท.สุบิน ทับศรี	บน.๒	๑๙๓๗๔
๕๗	นายวรโชติ นาคาพันธุ์	๘๑๖๘๗	น.อ.หญิงสุจิตรา นาคาพันธุ์	นอกสังกัด	๑๙๓๗๔
๕๘	ร.ท.หญิงกนกอร ประทุมวัน	๘๑๖๘๘		บน.๒๓	๑๙๓๗๔
๕๙	นายอภิชัย หอมกลิ่น	๘๑๖๘๙	นายอนุชา หอมกลิ่น	บน.๔	๑๙๓๗๔

# สารน่ารู้

ผู้จัดทำ...

น.ศ.สุพรรณษา อางกล้า  
พนักงานบริหารงานจัดการผลประโยชน์  
พฉก.กฉส.กศค.ศก.ทอ.



## 1. ข้าวไรซ์เบอร์รี่

ช่วยยับยั้งมะเร็งต้านอนุมูลอิสระ ลดหลอดเลือดหัวใจอุดตัน เบาหวาน ทำให้กระดูก และฟันแข็งแรง



## 2. ข้าวกล้อง

ทำให้กระดูกแข็งแรง ป้องกันมะเร็งลำไส้ ป้องกันและบรรเทาอาหารอ่อนเพลีย



## 3. ข้าวเบญจรงค์

ทำให้ระบบขับถ่ายดี ต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ร่างกายแข็งแรง



## 4. ข้าวหอมนิล

จะมีสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่า ข้าวทั่วไปถึง 7 เท่า และลดความเสี่ยงเป็นมะเร็งได้ ช่วยลดน้ำตาลในเลือด



## 5. ข้าวกล้องงอก

ช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ ทำให้ผ่อนคลายหลังสบาย ลดความดันโลหิต

## 6. ข้าวซ้อมมือ

ป้องกันระบบประสาท อักเสบ บำรุงสมอง ป้องกันการเป็นตะคริว



## 7. ข้าวเหนียว

ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียด ขับลมในร่างกาย



# ข้าว 9 อย่าง สุขภาพดี วิถีไทย



## 8. ข้าวขาว

สามารถป้องกันท้องผูก มีธาตุเหล็ก ช่วยสร้างเม็ดโลหิตช่วยป้องกันการเป็นโลหิตจาง



## 9. ข้าวแดง

ช่วยป้องกันเหน็บชา, ปากนกกระจอก และโรคผิวหนังต่างๆ