



วันปิยมหาราช

๒๓ ตุลาคม วันคล้ายวันสวรรคต
พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว



๑๓ ตุลาคม วันนวมินทรมหาราช

วันคล้ายวันสวรรคต พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร
มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร



วารสาร การฉำป่นกิจสงเคราะห์กองทัพอากาศ
ฉบับประจำเดือน ตุลาคม ๒๕๖๙
ปีที่ ๓๑ ฉบับที่ ๓๔๓

วันผู้สูงอายุสากล

International Day of Older Persons
1 ตุลาคม



16 ตุลาคม

วันอาหารโลก



24 ตุลาคม วันสหประชาชาติ
(United Nations Day)

วันออมแห่งชาติ

วันที่ 31 ตุลาคม



ฉบับนี้ พบกับ....

∞ ประโยชน์ของกาแฟดำ ∞ ในสารนารู

สถานภาพสมาชิก ณ สิ้นเดือน กันยายน ๒๕๖๙

ประเภท	จำนวน
สมาชิกทั้งหมด	๖๗,๔๘๔ คน
สมาชิกขึ้นทะเบียน เดือน ก.ย.๖๙	๓๐ คน
สมาชิกถูกถอนสภาพชั่วคราว	๕๑ คน

รายละเอียดสมาชิกถึงแก่ความตาย ในเดือน กันยายน ๒๕๖๙

ข้อมูล	จำนวน
ตั้งแต่อันดับศพที่	๓๑๘๓๔ - ๓๑๙๑๘
จำนวนสมาชิกถึงแก่ความตาย ในเดือน ก.ย.๖๙	๘๕ ศพ
อัตราเงินสงเคราะห์ค่าจัดการศพต่อ ๑ ศพ	๓ บาท
รวมยอดเก็บเงินสงเคราะห์ ในเดือน ต.ค.๖๙	๒๕๕ บาท

ตารางแสดงผล ร้อยละสมาชิกถึงแก่ความตาย ในเดือน กันยายน ๒๕๖๙

รายการ	จำนวน	คิดเป็น(ร้อยละ)
สมาชิกถึงแก่ความตาย เพศชาย	๕๓ ศพ	๖๒.๓๕
สมาชิกถึงแก่ความตาย เพศหญิง	๓๒ ศพ	๓๗.๖๕
สมาชิกถึงแก่ความตาย อายุต่ำกว่า ๖๐ปี	๖ ศพ	๗.๐๖
สมาชิกถึงแก่ความตาย อายุสูงกว่า ๖๐ปี	๗๙ ศพ	๙๒.๙๔

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	เลขทะเบียน	อายุ	เกี่ยวข้อง เป็น	ชื่อผู้นำทีม	สังกัด	ได้ถึงแก่ความตาย เป็นอันดับศพที่
๑	นางมณี ไม่ลุ่ย	๑๐๓๐๓	๘๘			นอกสังกัด	๓๑๘๓๔
๒	ร.ต.หญิงสุมาลี กลิ่นสุคนธ์	๑๖๕๒๒	๗๙			นอกสังกัด	๓๑๘๓๕
๓	ร.ต.ชัยสิทธิ์ ช้างงานเนียม	๑๕๓๘๘	๗๖			นอกสังกัด	๓๑๘๓๖
๔	น.ต.พัฒน์พงศ์ ภู่อาด	๔๖๙๓๐	๖๕			นอกสังกัด	๓๑๘๓๗
๕	นางเพิ่มศรี พิทักษ์กุล	๒๐๓๗	๘๕	ภรรยา	น.อ.ถก พิทักษ์กุล	นอกสังกัด	๓๑๘๓๘
๖	น.ส.วัฒนา โกมลศิริ	๒๒๕๔๒	๘๘			นอกสังกัด	๓๑๘๓๙
๗	นายวรพจน์ กล้ายประยงค์	๗๒๘๖๑	๖๒			นอกสังกัด	๓๑๘๔๐
๘	น.อ.ทนน เนรแดง	๔๒๓๓๔	๗๗			นอกสังกัด	๓๑๘๔๑
๙	นายจิตต์หาญ ปิ่นทะบุตร	๓๖๘๗๖	๑๐๐	บิดา	พล.อ.ต.ธานี ปิ่นทะบุตร	นอกสังกัด	๓๑๘๔๒
๑๐	นางประนอม ปรีชาชัยพานิช	๑๕๗๓๒	๗๕	ภรรยา	พ.อ.อ.ประสงค์ ปรีชาชัยพานิช	นอกสังกัด	๓๑๘๔๓
๑๑	น.อ.อนิวรรณ รอดมณี	๑๘๓๓	๙๓			นอกสังกัด	๓๑๘๔๔
๑๒	ร.ต.เพียร ปิ่นศิริ	๒๓๘๑๓	๙๑			นอกสังกัด	๓๑๘๔๕
๑๓	พ.อ.อ.บุญรอด พลวิเศษรจนา	๔๖๗๔	๘๓			นอกสังกัด	๓๑๘๔๖
๑๔	นางบังอร รังสิยานนท์	๒๙๗๒๒	๗๕			นอกสังกัด	๓๑๘๔๗
๑๕	เรือเอกสาธิต เมี้ยนกำเนิด	๑๐๓๒๘	๗๗			นอกสังกัด	๓๑๘๔๘
๑๖	นางทวี บุตรแก้ว	๔๕๔๘๙	๗๙			นอกสังกัด	๓๑๘๔๙
๑๗	น.ท.ปริดา เครือภุมุท	๒๕๙๔๔	๘๘			นอกสังกัด	๓๑๘๕๐
๑๘	นางเทียน นาคำแยก	๑๒๓๑๓	๘๐			นอกสังกัด	๓๑๘๕๑
๑๙	ร.ต.บุญมี บุรณะกิจ	๔๑๕๑๘	๗๙			นอกสังกัด	๓๑๘๕๒
๒๐	นายคณิง มอญเข้มซ้อย	๒๐๘๕๑	๘๙	บิดา	น.อ.อุทัย มอญเข้มซ้อย	นอกสังกัด	๓๑๘๕๓
๒๑	พ.อ.อ.โอวาท ศิริกิจ	๔๖๗๗๖	๗๗			นอกสังกัด	๓๑๘๕๔
๒๒	นายดำรง พลทรัพย์	๗๓๘๔๔	๖๙	บิดา	ร.ต.กฤษฎ์โกเศส พลทรัพย์	กพ.ทอ.	๓๑๘๕๕
๒๓	นางสมบุรณ์ แก้วภู	๔๑๐๔๔	๗๙	ภรรยา	น.ท.กิตติศักดิ์ แก้วภู	นอกสังกัด	๓๑๘๕๖
๒๔	นางละมุล เหลือมอไร	๖๗๗๓๓	๕๙	มารดา	พ.อ.อ.เทิดศักดิ์ เหลือมอไร	คปอ.	๓๑๘๕๗
๒๕	ร.ต.เชออัน ด่านกลาง	๑๕๔๔๔	๗๒			นอกสังกัด	๓๑๘๕๘
๒๖	นางบุญเจือ แสงดวงดาว	๓๔๑๕๑	๘๒			นอกสังกัด	๓๑๘๕๙
๒๗	ร.ต.สุรพล มณฑา	๒๒๐๐๓	๗๘			นอกสังกัด	๓๑๘๖๐
๒๘	จ.อ.เกษม จิตระเมศ	๗๐๓๗๕	๘๓			นอกสังกัด	๓๑๘๖๑
๒๙	น.ท.ดำรงศักดิ์ อินทร์สุวรรณ	๑๗๖๖๖	๖๔			นอกสังกัด	๓๑๘๖๒
๓๐	นางสมบุรณ์ สุขจิตต์กลม	๑๕๖๑๗	๘๐	ภรรยา	พ.อ.อ.ทองดี สุขจิตต์กลม	นอกสังกัด	๓๑๘๖๓
๓๑	ร.ต.ณรงค์ ภูณวน	๗๑๗๓๖	๗๖			นอกสังกัด	๓๑๘๖๔
๓๒	นางสำร่าย เนียรสอาด	๗๖๕๕	๙๖	มารดาภรรยา	นายธนยศ เวชโพธิ์	นอกสังกัด	๓๑๘๖๕
๓๓	น.อ.เคารพ เทียงตระกูล	๒๖๕๖	๙๓			นอกสังกัด	๓๑๘๖๖
๓๔	น.ต.สมยศ เจริญรวย	๔๘๓๗๗	๗๕			นอกสังกัด	๓๑๘๖๗
๓๕	นางสิริรัตน์ ไรจนาภิบาล	๘๐๖๓	๙๕			นอกสังกัด	๓๑๘๖๘
๓๖	นายสุริยชัย สุริยะประเมษฐ์	๔๕๑๑๔	๗๐			นอกสังกัด	๓๑๘๖๙
๓๗	นายวินัย สอนผุย	๕๘๐๖๖	๗๖	บิดา	ร.อ.วีรยุทธ สอนผุย	บน.๔๖	๓๑๘๗๐
๓๘	น.อ.รัชกฤต ธวัชสุภา	๖๘๕๐๘	๗๘			นอกสังกัด	๓๑๘๗๑
๓๙	พล.อ.ท.ทงศักดิ์ พวงพ่วงรอด	๔๒๒๙๕	๗๒			นอกสังกัด	๓๑๘๗๒
๔๐	นางสิริสมบุรณ์ ปันอุ๊ด	๑๘๕๒๗	๗๔			นอกสังกัด	๓๑๘๗๓
๔๑	น.ต.ภูซังค์ จุลเลข	๓๔๖๙๐	๘๓			นอกสังกัด	๓๑๘๗๔
๔๒	นางนารี โสมภีร์	๔๓๑๑๒	๗๔	มารดา	ร.ต.ประชันศักดิ์ โสมภีร์	สพ.ทอ.	๓๑๘๗๕
๔๓	น.ท.สงบ กิจหาญ	๒๕๗๗๘	๙๐			นอกสังกัด	๓๑๘๗๖

ลำดับ	รายชื่อ	เลขทะเบียน	อายุ	เกี่ยวข้องเป็น	ชื่อผู้นำหัก	สังกัด	ได้ถึงแก่ความตาย เป็นอันดับศพที่
๔๔	นางสาว นาคสัมฤทธิ์	๔๒๙๕๙	๑๐๒	มารดา	ร.ต.ปริดา นาคสัมฤทธิ์	นอกสังกัด	๓๑๘๗๗
๔๕	พ.อ.อ.ทวี อินสุข	๑๘๘๗๓	๘๒			นอกสังกัด	๓๑๘๗๘
๔๖	นางเตือน ยินดีวงศ์	๔๐๐๙๙	๙๘	มารดา	นายพวง ยินดีวงศ์	นอกสังกัด	๓๑๘๗๙
๔๗	น.ส.สุกฤตา บัวอยู่	๕๗๕๔๔	๕๘			พอ.	๓๑๘๘๐
๔๘	ร.ต.ปริชา ศรีใส	๑๕๕๓๓	๗๖			นอกสังกัด	๓๑๘๘๑
๔๙	นางยุวารี คำผิง	๖๐๕๔๒	๖๖			นอกสังกัด	๓๑๘๘๒
๕๐	น.ท.สุรินทร์ วงศ์ทองดี	๕๑๖๕๕	๘๙			นอกสังกัด	๓๑๘๘๓
๕๑	พระครูสมุทรสมศักดิ์ นางแย้ม	๘๓๐๑๒	๖๔	บิดา	พ.อ.อ.ทศพล บุญยายน	คปอ.	๓๑๘๘๔
๕๒	ร.ต.สุชาติ สำราญใจ	๓๙๐๖๘	๘๑			นอกสังกัด	๓๑๘๘๕
๕๓	ร.ต.วิชิต จันทร	๖๙๕๙๗	๗๕			นอกสังกัด	๓๑๘๘๖
๕๔	นางละม่อม ผลิตกุล	๒๕๑๓๐	๘๘	มารดา	ร.ท.โสภณ ผลิตกุล	นอกสังกัด	๓๑๘๘๗
๕๕	ร.ต.เสมา สังข์ทรัพย์	๑๑๖๑๓	๗๙			นอกสังกัด	๓๑๘๘๘
๕๖	นางสมหมาย วิสขนาม	๖๗๖๘๘	๕๕	ภรรยา	นายเจริญรัตน์ วิสขนาม	นอกสังกัด	๓๑๘๘๙
๕๗	นางวันดี คำบอน	๒๘๗๒๗	๙๗			นอกสังกัด	๓๑๘๙๐
๕๘	ร.ต.อังกาด ดิษพงษ์	๗๐๗๗๕	๖๖			นอกสังกัด	๓๑๘๙๑
๕๙	ร.ต.สมบุญ สามงามไผ่	๓๒๙๙๙	๗๐			นอกสังกัด	๓๑๘๙๒
๖๐	นางสุด กอสูงเนิน	๕๐๔๖	๘๙	มารดา	ร.ท.หญิงทักษพร ชุ่มชื่น	นอกสังกัด	๓๑๘๙๓
๖๑	นางทองหล่อ สุระพันธ์	๓๐๑๔๘	๙๔	มารดา	นายมงคล สุระพันธ์	นอกสังกัด	๓๑๘๙๔
๖๒	พ.อ.อ.วิชญ มณีศิริ	๑๒๑๓	๙๑			นอกสังกัด	๓๑๘๙๕
๖๓	น.ท.สม่า เต็ดตะขบ	๑๔๐๒๔	๘๗			นอกสังกัด	๓๑๘๙๖
๖๔	ร.ต.บรรพต ธารีภาพ	๒๓๑๒๕	๙๕			นอกสังกัด	๓๑๘๙๗
๖๕	พ.อ.อ.บรรเจิด รอดสัตว์	๔๔๗๙	๗๘			นอกสังกัด	๓๑๘๙๘
๖๖	นางอุ้นเรือน อ่อนพุทธา	๒๗๔๒๕	๘๙			นอกสังกัด	๓๑๘๙๙
๖๗	ร.ต.สุรินทร์ แสงสำลี	๑๑๐๑๗	๘๑			นอกสังกัด	๓๑๙๐๐
๖๘	ร.ต.สุจินต์ อุ้นใจ	๓๒๐๔๖	๗๙			นอกสังกัด	๓๑๙๐๑
๖๙	น.ท.หญิงดารณี วาดเขียน	๓๙๘๘๗	๗๕			นอกสังกัด	๓๑๙๐๒
๗๐	นางสุภาพ สุคนธ์ทรัพย์	๕๓๘	๑๐๑			นอกสังกัด	๓๑๙๐๓
๗๑	น.ต.ศิริอินทร์ สอนหมวก	๓๖๒๑๙	๘๑			นอกสังกัด	๓๑๙๐๔
๗๒	พ.อ.อ.สายชล จำปาเงิน	๖๐๕๑๗	๕๙			นอกสังกัด	๓๑๙๐๕
๗๓	ร.ท.ณรงค์ศักดิ์ ปันมณี	๔๙๗๐๙	๗๕			นอกสังกัด	๓๑๙๐๖
๗๔	นายเปรมนุเดช ทองน้อย	๘๙๙๒๘	๔๘			บน.๒๑	๓๑๙๐๗
๗๕	นายมงคล สุระพันธ์	๓๐๑๔๗	๖๖			นอกสังกัด	๓๑๙๐๘
๗๖	ร.อ.นรินทร์ แดงจิว	๓๕๓๕๐	๗๒			นอกสังกัด	๓๑๙๐๙
๗๗	น.ท.บุญมี รุ่งพยัคฆ์	๒๒๙๘๖	๙๔			นอกสังกัด	๓๑๙๑๐
๗๘	นางสอ้ง กำแพงแก้ว	๑๙๖๒๘	๙๔	มารดาภรรยา	ร.ต.สมภพ รับสมบัติ	นอกสังกัด	๓๑๙๑๑
๗๙	นางธรรมพร พันทุม	๕๖๘๕๗	๕๐			นอกสังกัด	๓๑๙๑๒
๘๐	นางปิ่นอนงค์ ศารทะประภา	๒๘๗๑๙	๙๐	มารดา	ร.ต.พีรวัส ศารทะประภา	นอกสังกัด	๓๑๙๑๓
๘๑	นายสุทธิพรรณ สำเภาทอง	๓๔๙๐๗	๖๙			นอกสังกัด	๓๑๙๑๔
๘๒	นางอรรณพ ภูสาร	๒๔๕๕๒	๙๐			นอกสังกัด	๓๑๙๑๕
๘๓	นายลมูล แยมกลีบ	๑๒๘๙	๙๕	มารดา	พ.อ.อ.สมมาตร แยมกลีบ	นอกสังกัด	๓๑๙๑๖
๘๔	ร.ต.สมัย นุชเทศ	๔๖๗๓๓	๘๑			นอกสังกัด	๓๑๙๑๗
๘๕	น.ท.ศักดิ์ศิลป์ ช่างทอง	๕๕๐๖๙	๖๗			นอกสังกัด	๓๑๙๑๘

รายชื่อสมาชิกการมาปนกิจสงเคราะห์ ทอ.ขึ้นทะเบียน ๐๑ ก.ย.๖๙ ถึง ๓๐ ก.ย.๖๙ (เริ่มชำระศพที่ ๓๑๙๐๕)

ลำดับ	เลขทะเบียน	รายชื่อ	อายุ	เกี่ยวข้องเป็น	ชื่อผู้นำสมัคร	สังกัด
๑	๑๐๔๒๖๙	น.ส. ปิยะนันท์ กุลมัตย์	๔๐			บน.๒๑
๒	๑๐๔๒๗๐	น.ส. ลูกน้ำ พรหมพราย	๔๓	ภรรยา	ร.ต.ณัฐวุฒิ เอมทอง	ยศ.ทอ.
๓	๑๐๔๒๗๑	ร.อ.หญิง นาทยา ชูวงศ์	๓๖			รร.การบิน
๔	๑๐๔๒๗๒	จ.ต. อัครวิน วงศ์พิชัย	๒๑			บน.๒๑
๕	๑๐๔๒๗๓	น.ส. กัญจนพร ประสารมิตย์	๓๑	ภรรยา	พ.อ.อ.ปรเมษฐ์ ประสารมิตย์	บน.๒๓
๖	๑๐๔๒๗๔	น.ส. ธนัญญา ชีวแพทย์	๓๓	น้อง	พ.อ.อ.วรายุทธ ครุฑคำรพ	นอกสังกัด
๗	๑๐๔๒๗๕	น.ส. กฤติยา หิรัญพุกษ์	๓๖	ภรรยา	นายอลงกรณ์ ประสงค์สุข	นอกสังกัด
๘	๑๐๔๒๗๖	น.ส. ยลดา วิทยาอุบลัมภ์	๓๕	บุตร	ร.ท.วรวุฒิ วิทยาอุบลัมภ์	นอกสังกัด
๙	๑๐๔๒๗๗	เรือเอก ชัยวัฒน์ เข้มแก้ว	๔๐	สามี	น.ส.จิตตินาถ เข้มแก้ว	พอ.
๑๐	๑๐๔๒๗๘	น.ส. อรนต์ วานิช	๓๘	ภรรยา	พ.อ.ท.วัฒนา ปะสาวะเถ	สน.ผบ.ตม.
๑๑	๑๐๔๒๗๙	จ.ต. ณัฐวัฒน์ สวนดี	๒๘			บน.๒
๑๒	๑๐๔๒๘๐	น.ส. จินตนา จุลศักดิ์	๕๕	มารดา	พ.อ.อ.หญิงนุชจิรา วิไลรัตน์	สธ.น.ทอ.
๑๓	๑๐๔๒๘๑	พ.อ.อ. ชาญณรงค์ สงทิพย์	๓๑			บน.๕๖
๑๔	๑๐๔๒๘๒	จ.อ. รัชชานนท์ จันทร์แจ่มศรี	๒๔			ขว.ทอ.
๑๕	๑๐๔๒๘๓	นาย สมเกษม สายเบาะ	๕๔	บิดา	พ.อ.อ.สิทธิพงษ์ สายเบาะ	บน.๒๑
๑๖	๑๐๔๒๘๔	นาง จารุวรรณ สายเบาะ	๕๔	มารดา	พ.อ.อ.สิทธิพงษ์ สายเบาะ	บน.๒๑
๑๗	๑๐๔๒๘๕	นาย ทรงกลด ดั่งเพ็งรักษ์	๒๘			นอกสังกัด
๑๘	๑๐๔๒๘๖	นาง กนกวรรณ รอดภัย	๓๕	ภรรยา	น.ต.เอกพงศ์ รอดภัย	บน.๗
๑๙	๑๐๔๒๘๗	นาง จิรายุ ตั้งสันติกุล	๓๙	บุตร	น.อ.บรรจุ สายจันทร์	นอกสังกัด
๒๐	๑๐๔๒๘๘	นาย ชาตรี ตั้งสันติกุล	๔๐	บุตร	น.อ.บรรจุ สายจันทร์	นอกสังกัด
๒๑	๑๐๔๒๘๙	น.ส. ปูนพาลี แก้วบวร	๕๑	มารดา	จ.อ.พัทธนันท์ แก้วบวร	นอกสังกัด
๒๒	๑๐๔๒๙๐	นาง เขียวเรศ จุยานนท์	๕๐	มารดา	พ.อ.อ.ไพรัตน์ จุยานนท์	บน.๒
๒๓	๑๐๔๒๙๑	จ.ท. รัฐศาสตร์ สังข์ทองรัมย์	๒๒			บน.๒
๒๔	๑๐๔๒๙๒	นาย มานะ สังข์ทองรัมย์	๔๗	บิดา	จ.ท.รัฐศาสตร์ สังข์ทองรัมย์	บน.๒
๒๕	๑๐๔๒๙๓	นาง เอื้อนุช สังข์ทองรัมย์	๔๖	มารดา	จ.ท.รัฐศาสตร์ สังข์ทองรัมย์	บน.๒
๒๖	๑๐๔๒๙๔	น.ส. เขมจิรา เจริญมาก	๔๐	ภรรยา	นายเต็มวิทย์ สิทธิไวย	นอกสังกัด
๒๗	๑๐๔๒๙๕	นาย ศิริวัฒน์ ดาวสุข	๓๗	บุตร	ร.ท.สมบูรณ์ ดาวสุข	นอกสังกัด
๒๘	๑๐๔๒๙๖	จ.อ. ราชนวิมล อักขี	๒๔			คปอ.
๒๙	๑๐๔๒๙๗	จ.ท.หญิง ชลิตา อุตมะ	๔๐			สปข.ทอ.
๓๐	๑๐๔๒๙๘	น.ส. ณัฏฐพิชา โพธิ์ไพโรจน์	๓๑	พี่สาว	ร.ท.หญิงชนนิกานต์ โพธิ์ไพโรจน์	ขว.ทอ.

ลำดับ	ยศ - นาม	เลขทะเบียน	สังกัด	ค้างชำระเงินตั้งแต่
๑	จ.อ.ชัยวิวัฒน์ แสนณรงค์	๙๗๗๗๓	บน.๑	ก.ค.๖๘
๒	จ.อ.อภิรักษ์ โปร่งสันเทียะ	๙๖๔๒๕	บน.๑	ก.ค.๖๘
๓	พ.อ.อ.ปิยะ ลำอินทร์	๙๕๕๔๐	บน.๔	ก.ค.๖๘
๔	จ.อ.ธนวัฒน์ มาตรสิงห์	๙๘๙๒๐	บน.๔	ก.ค.๖๘
๕	ร.ต.ณัฐพล เรือนมะกอก	๙๐๙๖๐	บน.๔	ก.ค.๖๘
๖	พ.อ.อ.นรินทร์ ธรรมวงศ์ผล	๘๗๗๔๐	สอ.ทอ.	ก.ค.๖๘
๗	จ.อ.หญิงศิริวรรณ ยิ่งจีน	๘๑๒๔๐	ยศ.ทอ.	ก.ค.๖๘
๘	น.ท.สิทธิชัย นาคประเสริฐ	๗๓๙๒๓	บน.๒	ก.ค.๖๘
๙	พ.อ.อ.ธำพรณ์ วงษ์น้อย	๙๕๖๗๘	บน.๒	ก.ค.๖๘
๑๐	จ.อ.นัฐดนัย อ่ำขำ	๙๖๗๒๐	บน.๒	ก.ค.๖๘
๑๑	พ.อ.อ.คมสันต์ หงษ์พรหม	๙๖๑๐๙	บน.๒๓	ก.ค.๖๘
๑๒	จ.อ.สมควร พระธานีย์	๘๐๒๒๕	บน.๒๓	ก.ค.๖๘
๑๓	พ.อ.อ.วรายุทธ คุ่มเขตร์	๙๙๙๕๙	สพ.ทอ.	ก.ค.๖๘
๑๔	พล.อ.อ.สุรัชย์ สุทธิโชติ	๑๓๙	ธ.สาขา บก.ทอ.	พ.ค.๖๘
๑๕	นางสุญานี สุทธิโชติ	๑๔๑	ธ.สาขา บก.ทอ.	พ.ค.๖๘
๑๖	นายกำจัด แดงสายทอง	๗๒๒๗๐	ธ.สาขา ถนนสามัคคี	พ.ค.๖๘
๑๗	น.อ.เทอดศักดิ์ สาภูต	๙๐๒๘๑	ธ.สาขา รพ.ภูมิพลฯ	พ.ค.๖๘
๑๘	น.ส.ดุขฎิ สี่หรั่ง	๙๖๐๐๙	ธ.สาขา กำแพงแสน	พ.ค.๖๘
๑๙	ร.ต.ไพศาล สุขสองห้อง	๔๕๙๓๘	ธ.สาขา ถาง	พ.ค.๖๘
๒๐	น.ส.วรรณศิริ แสงเยื่อน	๑๐๒๔๒๔	ธ.สาขา บิ๊กซี ดอนเมือง	พ.ค.๖๘
๒๑	นายสิทธิพร เสนศิริ	๘๒๐๓๔	ธ.สาขา ย่อยฟิวเจอร์พาร์ครังสิต	พ.ค.๖๘
๒๒	นางทองจันทร์ โคตรวุฒิ	๔๔๒๖๔	ธ.สาขา สะพานใหม่ดอนเมือง	พ.ค.๖๘
๒๓	ว่าที่ร.ต.อำนาจ เอี่ยมเหมือน	๖๔๑๖๓	ธ.สาขา รพ.ภูมิพลฯ	พ.ค.๖๘
๒๔	นายกันตเมษฐ์ เอี่ยมเหมือน	๖๔๑๖๔	ธ.สาขา รพ.ภูมิพลฯ	พ.ค.๖๘
๒๕	นางจงลักษณ์ ภูหนู	๗๐๐๗๘	ธ.สาขา รพ.ภูมิพลฯ	พ.ค.๖๘
๒๖	นางสุนิตย์ เพือกวิสุทธิ	๔๙๒๒๐	ธ.สาขา พิษณุโลก	พ.ค.๖๘
๒๗	นางกนกรัตน์ กระแสสืบ	๕๗๖๘๔	ธ.สาขา ชัยนาท	พ.ค.๖๘
๒๘	จ.อ.ธัญญ์ฤกษ์ เหลืองเจริญ	๙๙๒๐๕	รร.การบิน	ส.ค.๖๘
๒๙	พ.อ.อ.อลงกรณ์ ลาสิทธิ์	๙๖๔๘๔	บน.๑	ส.ค.๖๘
๓๐	พ.อ.อ.เกริกพันธุ์ ปานดำ	๙๒๓๕๙	บน.๔	ส.ค.๖๘

ลำดับ	ยศ - นาม	เลขทะเบียน	สังกัด	ค้างชำระเงินตั้งแต่
๓๑	พ.อ.อ.ศุภณัฐ ขุนแก้ว	๙๐๙๕๑	บน.๔	ส.ค.๖๘
๓๒	จ.อ.สุพรรณพร บุราณเดช	๘๓๕๑๖	บน.๔	ส.ค.๖๘
๓๓	นายวัลลภ แก้วผ่อง	๙๐๙๑๑	บน.๔	ส.ค.๖๘
๓๔	พ.อ.ท.ดลธรรม ฤทธิ์น้ำคำ	๙๓๕๔๗	อย.	ส.ค.๖๘
๓๕	จ.อ.มานิชญ์ สุนทร	๘๐๑๙๓	บน.๔๖	ส.ค.๖๘
๓๖	จ.ต.วสันต์ สารัตน์	๙๘๗๕๓	กชอ.๑	ส.ค.๖๘
๓๗	นายวีรพงษ์ วงศ์ประยูร	๘๖๗๕๓	สพ.ทอ.	ส.ค.๖๘
๓๘	นางพัทรวินาภรณ์ ใจเกื้อ	๖๗๑๘๘	ธ.สาขา รพ.ภูมิพลฯ	ก.ย.๖๘
๓๙	นายรัชวิน เฉลิมภูมิภักดิ์	๙๗๕๐๐	ธ.สาขา บก.ทอ.	มิ.ย.๖๘
๔๐	นางพยอม มีบุญ	๒๘๘๒๐	ธ.สาขา รพ.ภูมิพลฯ	มิ.ย.๖๘
๔๑	นางวาสนา ขำรัตน์	๑๐๗๘๗	ธ.สาขา ถนนสงระปะภา	มิ.ย.๖๘
๔๒	จ.ต.จิรศักดิ์ จันทรสว่าง	๑๐๓๐๘๙	ธ.สาขา ถนนสงระปะภา	มิ.ย.๖๘
๔๓	จ.อ.วรพล กันหาชัย	๘๑๘๑๗	ธ.สาขา ย่อยแพชั่นไอซ์แลนด์	มิ.ย.๖๘
๔๔	น.ส.วันวิสา ทรัพย์สินเสริม	๖๑๓๕๑	ธ.สาขา รพ.ภูมิพลฯ	มิ.ย.๖๘
๔๕	พ.อ.อ.สนธยา รักทรง	๗๒๗๖๓	ธ.สาขา กำแพงแสน	มิ.ย.๖๘
๔๖	นางสุนัย รุทธิฤทธิ์	๖๘๙๑๕	ธ.สาขา วงเวียนสระแก้วลพบุรี	มิ.ย.๖๘
๔๗	จ.ท.ญศศิธร บุญนัน	๑๐๒๙๐๑	ธ.สาขา ย่อยบก.สูงสุดแจ้งวัฒนะ	มิ.ย.๖๘
๔๘	นายสุทธิพร บุญนัน	๑๐๒๙๐๒	ธ.สาขา ย่อยบก.สูงสุดแจ้งวัฒนะ	มิ.ย.๖๘
๔๙	น.ต.เฉลย คำบรรลือ	๓๓๖๐๑	ธ.สาขา สะพานใหม่ดอนเมือง	มิ.ย.๖๘
๕๐	นางจำเนียร ชาญชาติรี	๔๒๙๕๒	ธ.สาขา รพ.ภูมิพลฯ	มิ.ย.๖๘
๕๑	พ.อ.อ.กุศลาม กุจิ	๖๖๔๐๘	ธ.สาขา สุราษฎร์ธานี	มิ.ย.๖๘

สารน่ารู้

ผู้จัดทำ...

น.ส.สุพรรณษา อากงคำ
พนักงานบริหารงานจัดการผลประโยชน์
พฉก.กมล.กสค.สค.ทอ.

info
Graphics

กาแฟดำ ประโยชน์ที่คอกาแฟต้องรู้ ดื่มแล้วดีต่อสุขภาพจริงหรือ!

1. กาแฟดำคือน้ำกาแฟเพียวๆ



- เมล็ดกาแฟคั่วบด
- น้ำร้อนไหลผ่าน
- กลิ่นและรสชาติเข้มข้น

VS

อเมริกาโน่



- เอสเปรสโซ่ 1 ช็อต
- เจือจางด้วยน้ำร้อน
- ดื่มง่ายกว่า หอมละมุน

2. 9 ประโยชน์ของกาแฟดำ

1



ลดความเครียด

2



ลดเสี่ยงเบาหวาน

3



เร่งการเผาผลาญ
เบิร์น+3-11%
ก่อนออกกำลังกาย

4



ลดความเสี่ยงมะเร็ง
anti-inflammatory

5



ดีต่อหัวใจ
วันละ 1-2 แก้ว

5



ดีต่อหัวใจและ
หลอดเลือด
วันละ 1-2 แก้ว

6



ลดเสี่ยงโรค
พาร์กินสัน
วันละ 2-3 แก้ว

7



ดีต่อตับ
ดื่ม 4 แก้ว+
ลดเสี่ยงโรคตับ

8



ลดเสี่ยงโรค
กระดูกพรุน

9



ลดอาการเมาค้าง
และปวดศีรษะ

3. 5 โรค ห้ามดื่มกาแฟ

1



โรคนอนไม่หลับ

2



โรคความดัน
โลหิตสูง

3



โรคหัวใจ

4



โรคกระดูกพรุน

5



โรคกระเพาะอาหาร
เสี่ยงต้อต้อ

4. 3 สูตรกาแฟดำทำเอง



สูตรกาแฟดำ
น้ำส้ม



สูตรกาแฟดำ
โซดา



สูตรอเมริกาโน่
น้ำผึ้งมะนาว