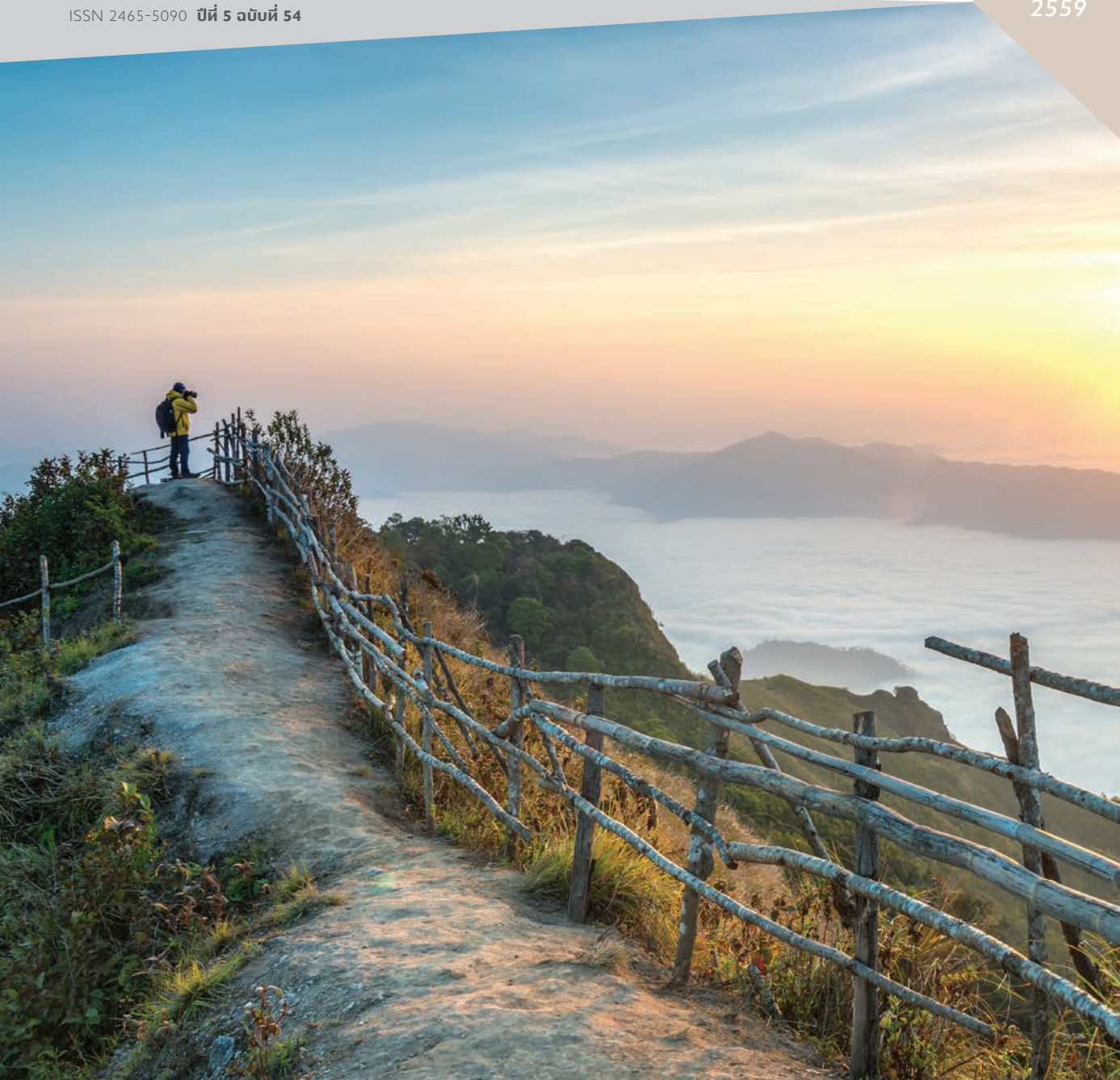


วารสารสรวพาน

มุมมองสรวพาน⁺

ISSN 2465-5090 ปีที่ 5 ฉบับที่ 54

พฤศจิกายน
2559



9 Feature+
เส้นทางอาชีพ
นักบัญชี

27 Story Sharing+
ระบบ e-Payment
ตอบโจทย์การทำ
ธุรกรรมที่โปร่งใส

40 Healthy+
โรคที่มากับ
ฤดูหนาว

50 Sunny Day+
RUN for LIFE

บ.ก. ทักทาย

แม้ล่วงมาถึงเดือนพฤศจิกายนแล้ว แต่ข่าวที่สร้างความทุกข์โศกวิปโยคที่สุดแสนสะเทือนใจคนไทยทั้งแผ่นดินที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชสวรรคต ก็ยังไม่เวียนคลายจากใจลงไปได้เลย สิ่งที่ได้ยินจากผู้หลักผู้ใหญ่ในบ้านเมืองที่แสดงความห่วงใยและเป็นกังวลกับความเศร้าโศกเสียใจของคนไทยทุกคนในช่วงนี้ คือ อยากให้ทุกคนอดทนอดกลั้นและทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดต่อไป และช่วยกันสืบสานพระราชปณิธานของพระองค์ท่านที่พระราชทานไว้ให้คนไทยมาเป็นระยะเวลายาวนานถึง 70 ปี เพราะเชื่อว่าพระองค์ท่านจะยังคงเฝ้าภาคพระบเนตรพวกเราอยู่ เรามาช่วยกันทำความดีถวายพระองค์ท่านอย่างไม่หยุดยั้งต่อไปด้วยกันค่ะ

ช่วงนี้เป็นช่วงฤดูหนาวแล้ว แน่นอนว่าร่างกายเราต้องปรับสภาพเพื่อรับมือกับอากาศที่แปรปรวนให้รอดปลอดภัยจากโรคร้ายไข้เจ็บยอดฮิตที่จะมากับอากาศในฤดูหนาวให้ได้ ซึ่งโรคที่มักเจ็บป่วยกันในฤดูหนาวเป็นประจำก็คงหนีไม่พ้น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม หัด หัดเยอรมัน สุกใส และ อูจจาระร่วง วารสารสรรพากรฉบับนี้จึงขอนำข้อมูลการดูแลสุขภาพร่างกายมาแนะนำให้ทุกท่านได้รู้จักกับอาการและการป้องกันโรคที่มักจะมีมากับฤดูหนาวนี้มาฝากทุกท่านด้วย ยิ่งไงแล้วขอฝากให้ทุกท่านระมัดระวังดูแลสุขภาพใจ และสุขภาพกายให้แข็งแรงกันด้วยค่ะ... Take care...

กองบรรณาธิการ

ที่ปรึกษา

- อธิบดี
- ที่ปรึกษาด้านประสิทธิภาพ
- ที่ปรึกษาด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
- ที่ปรึกษาด้านพัฒนาฐานภาษี
- ที่ปรึกษาด้านยุทธศาสตร์การจัดเก็บภาษี (กลุ่มธุรกิจพลังงาน)
- ที่ปรึกษาด้านยุทธศาสตร์การจัดเก็บภาษี (กลุ่มธุรกิจกรมทางการเงินการธนาคาร)
- รองอธิบดี ผู้ตรวจราชการ ผู้อำนวยการสำนัก
- หัวหน้ากลุ่มงาน ผู้ตรวจสอบภายใน สรรพากรภาค สรรพากรพื้นที่

บรรณาธิการ

หัวหน้าส่วนสื่อเผยแพร่
กองบรรณาธิการ
ข้าราชการและลูกจ้างในส่วนสื่อเผยแพร่/ฝ่ายศิลปกรรมและโสตทัศนอุปกรณ์
สำนักบริหารกลาง

กำหนดเวลา

เผยแพร่เป็นรายเดือน

สำนักงาน

สำนักบริหารกลาง กรมสรรพากร
90 ซอยพหลโยธิน 7 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดและเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเรื่องเกี่ยวกับภาษีอากร และกรมสรรพากร ซึ่งเป็นช่องทางอันจะนำไปสู่ประโยชน์ในทางปฏิบัติได้เป็นการทั่วไป

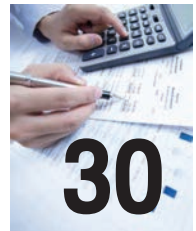
Contents+

- Law -
กรมสรรพากร กรมสรรพากร

รู้และเข้าใจ (การขยายระยะเวลาการลดอัตราภาษีมูลค่าเพิ่ม)

ภาษีมูลค่าเพิ่ม หรือ 3 10 11 หรือ (Value Added Tax: VAT) เป็นภาษีที่ใช้ในระบุงบประมาณกว่า 20 ปี โดยภาษีนี้เป็นสิ่งสำคัญที่นำมาประมวลผลของภาษีมูลค่าเพิ่มเป็นภาษีที่มีมูลค่าเพิ่มขึ้นจำนวนมากที่สุด เนื่องจากเป็นภาษีที่เก็บกับยอดขายที่เพิ่มขึ้นซึ่งมีมูลค่าหรือมูลค่าของสินค้า โดยไม่ต้องคิดซ้ำซ้อนใน khâuหรือขั้นตอนใดจนกว่าขั้นตอนการค้าเสร็จสิ้น สมบูรณ์ และจบสมบูรณ์ เช่น กรณีสินค้าที่ขายยังไม่ครบชุดหรือขายเป็นชิ้นบางส่วน การดำเนินการด้านภาษี การดำเนินการขนส่งหรือการจัดเก็บภาษี การดำเนินการที่มิใช่เป็นการขายหรือการบริการ เป็นต้น

สำหรับอัตราภาษีมูลค่าเพิ่มนั้น แบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ ภาษีมูลค่าเพิ่มในอัตราปกติร้อยละ 10 และอัตรา 0% สำหรับผู้ประกอบการที่จดทะเบียนภาษีมูลค่าเพิ่มซึ่งมีมูลค่าเพิ่มไม่เกิน 10 ล้านบาท ผู้ประกอบการที่จดทะเบียนภาษีมูลค่าเพิ่มที่มีมูลค่าเพิ่มตั้งแต่ 10 ล้านบาทขึ้นไป ผู้ประกอบการที่มีมูลค่าเพิ่มตั้งแต่ 10 ล้านบาทขึ้นไป และผู้ประกอบการที่มีมูลค่าเพิ่มตั้งแต่ 10 ล้านบาทขึ้นไป



128 | Update for The Center

- Healthy -
กรมสรรพากร กรมสรรพากร

“วิธีลดระดับความอ้วนของคนออฟฟิศ”



131 | Update for The Center

- Feature+ -
วิวัฒนาการของประเทศไทยสู่สังคมก้าวหน้า

วัฒนธรรม 4.0 สืบสานความเป็นไทย

ทิศทางการบริหารและขับเคลื่อนประเทศไทยไปสู่ยุคประเทศไทย 4.0 หรือ ยุคอุตสาหกรรมใหม่ ประกอบด้วยอุตสาหกรรมเด่น ๆ หลายด้าน ซึ่งนี่คือเศรษฐกิจ สร้างสรรค์เป็นกลุ่มอุตสาหกรรมที่ต้องอาศัยความวิวัฒนาการเป็นตัวขับเคลื่อน ที่สำคัญด้านหนึ่ง

กรมสรรพากรจึงนำข้อมูลการขับเคลื่อน การดำเนินงานตามนโยบายประเทศไทย 4.0 ในมิติ ด้านวัฒนธรรมของ ครุสุรเกียรติ์ เชนันท์ชัย มาเผยแพร่ เป็นความรู้และได้เห็นภาพของกลุ่มอุตสาหกรรม ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมได้ชัดเจนยิ่งขึ้น สรุป พลสังเขปไว้ว่า

กรมสรรพากรจึงนำข้อมูลการขับเคลื่อน การดำเนินงานตามนโยบายประเทศไทย 4.0 ในมิติ ด้านวัฒนธรรมของ ครุสุรเกียรติ์ เชนันท์ชัย มาเผยแพร่ เป็นความรู้และได้เห็นภาพของกลุ่มอุตสาหกรรม ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมได้ชัดเจนยิ่งขึ้น สรุป พลสังเขปไว้ว่า

กระทรวงวัฒนธรรมได้ประกาศจาก ประเทศไทย 3.0 ไปสู่ประเทศไทย 4.0 อาจทำให้หลาย ท่านคิดว่าประเทศไทย 4.0 จะมีแต่เทคโนโลยีเกี่ยวกับ เศรษฐกิจเท่านั้น ประเทศไทย 4.0 ยังมีอีกหลายมิติที่

เกี่ยวข้องกับ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี อุตสาหกรรม สิ่งพิมพ์ การศึกษา และวัฒนธรรม

ประเทศไทย 4.0 กับวัฒนธรรมไม่ได้ไกลเกิน เพราะประเทศไทย 4.0 จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยคนไทย 4.0 ที่จะต้องพัฒนาและยกระดับคนในสังคมที่มีตั้งแต่ปี 1.0-3.0 ให้เป็นคนไทย 4.0 ซึ่งเป็นไปตามนโยบายของ รัฐบาลที่จะเห็นหน้าได้ตัวคนและไม่ใช่โทรโข่งหรือหลัง จึงวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับสังคมไทยมาเป็นอย่างดี มาโดยนิจจาก



16 EQUISWORLD - The Corner

- 4 **RD Society+ Feature+**
- 6 **วัฒนธรรม 4.0 สืบสานความเป็นไทย**
- 9 **เส้นทางอาชีพนักบัญชี**
- 14 **การจัดทำเอกสารให้ลงบัญชีเป็นรายจ่ายทางภาษีได้**
- Story Sharing+**
- 18 **ระบบนิเวศวิสาหกิจเริ่มต้น (Start Up Ecosystem) ตอนที่ 3**
- 24 **การออกไปทำก้าบภาษีอย่างย่อด้วยเครื่องบันทึกการเก็บเงิน**
- 27 **ระบบ e-Payment ตอนโจทย์การทำธุรกรรมที่โปร่งใส**

- Sunny Day+ -



RUN for LIFE

50

การวิ่งเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมสูงและดีต่อสุขภาพ นอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว การวิ่งยังช่วยลดความเครียดได้เป็นอย่างดีอีกด้วย การวิ่งเป็นประจำทุกวันจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและจิตใจแจ่มใส การวิ่งเป็นประจำทุกวันจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและจิตใจแจ่มใส การวิ่งเป็นประจำทุกวันจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและจิตใจแจ่มใส

ประเทศไทย 1.0 สืบสานเกษตรกรรมแบบดั้งเดิม วัฒนธรรมที่ปรากฏให้เห็น เช่น การลงแขกเกี่ยวข้าว

ประเทศไทย 2.0 สืบสานอุตสาหกรรมก่อให้เกิด การเปลี่ยนแปลงสู่อุตสาหกรรมเบา ราคาหน้าจอตวรรษที่ 2.0 ปรากฏให้เห็น เช่น ทีวีจอ อุตสาหกรรมในครัวเรือน

ประเทศไทย 3.0 เป็นการก้าวเข้าสู่อุตสาหกรรมหนัก ด้วยกระแสโลกาภิวัตน์ คนในสังคมเริ่มมีความคิด ความเป็นอยู่แบบตะวันตก เพิ่มขึ้น แต่ไม่พัฒนาการที่ ค่อนข้างอ่อนบาง เพราะเป็นการ พัฒนาแบบ "การเบิกจ่าย" หรือ มีการเจริญเติบโตแบบราคาแพง เป็นการเริ่มเริ่มเจริญเติบโต เพื่อ ตามให้ทันประเทศอื่นที่ทันสมัย มีการนำอุตสาหกรรมของ ต่างประเทศเข้ามาทำการ ส่งเสริมการลงทุนจาก BOI ผลักดันมา คือ ประเทศที่มี ความทันสมัยมากขึ้น แต่ไม่เจริญทัน เพราะเทคโนโลยีต่าง ๆ ไม่ใช่ของเรา แต่ราคาหน้าจอตวรรษที่ 2.0 ได้รับจากหลายปี




16 EQUISWORLD - The Revenue Department | 71

- Story Sharing+ -

ระบบนิเวศวิสาหกิจเริ่มต้น (Start Up Ecosystem) ตอนที่ 3

การเป็นวิสาหกิจเริ่มต้นที่ดีต้องอาศัยปัจจัยที่ครบถ้วนทั้ง Start Up Ecosystem ที่สนับสนุนและ Start Up Ecosystem ที่ได้รับการสนับสนุน การเป็นวิสาหกิจเริ่มต้นที่ดีต้องอาศัยปัจจัยที่ครบถ้วนทั้ง Start Up Ecosystem ที่สนับสนุนและ Start Up Ecosystem ที่ได้รับการสนับสนุน



- Law+**
- 30 **รู้และเข้าใจ (การขยายระยะเวลา) การลดอัตราภาษีมูลค่าเพิ่ม**
- English+**
- 33 **English for daily life**
- Healthy+**
- 35 **วิธีลดระดับความอ้วนของคนออฟฟิศ**
- 40 **โรคที่มากับฤดูหนาว**
- 46 **ดื่มกาแฟอย่างไรให้ได้ประโยชน์?**
- Sunny Day+**
- 50 **RUN for LIFE**

พิธีถวายสักการะพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
ผู้สวรรคาลัย

นายอภิศักดิ์ ตันติวรวงศ์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง พร้อมด้วย นายวิสุทธิ ศรีสุพรรณ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงการคลัง นำคณะผู้บริหารระดับสูงกระทรวงการคลัง ข้าราชการ พนักงานราชการ และลูกจ้าง ร่วมน้อมเกล้าฯ น้อมกระหม่อมถวายสักการะเบื้องหน้าพระบรมฉายาลักษณ์ และลงนามถวายความอาลัย พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤพดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร โดยมี นายประสงค์ พูนธเนศ อธิบดีกรมสรรพากร และคณะผู้บริหารเข้าร่วมพิธี ณ กระทรวงการคลัง



กรมสรรพากรเฝ้าฯ ในพระพิธีธรรมสวดพระอภิธรรมพระบรมศพ
พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

นายประสงค์ พูนธเนศ อธิบดีกรมสรรพากร พร้อมคณะผู้บริหารกรมสรรพากรเฝ้าฯ ในพระพิธีธรรมสวดพระอภิธรรมพระบรมศพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤพดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร ณ พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท ในพระบรมมหาราชวัง



กรมสรรพากรร่วมแสดงความยินดี สำนักงานคณะกรรมการนโยบายรัฐวิสาหกิจ ครบรอบปีที่ 14

นายประสงค์ พูนธเนศ อธิบดีกรมสรรพากร ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในโอกาสที่สำนักงานคณะกรรมการนโยบายรัฐวิสาหกิจครบรอบ 14 ปี พร้อมทั้งมอบเงินบริจาคเพื่อนำไปใช้สำหรับสาธารณกุศล โดยมี **ดร.เอกนิติ นิติทัณฑ์ประภาศ** ผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการนโยบายรัฐวิสาหกิจเป็นผู้รับมอบ ณ สำนักงานคณะกรรมการนโยบายรัฐวิสาหกิจ อาคาร SME Bank ถนนพหลโยธิน



คณะเจ้าหน้าที่กระทรวงเศรษฐกิจและการคลังแห่งราชอาณาจักรกับพวชาศึกษาดูงานกรมสรรพากร

นายรณวัตร สุวรรณภริมย์ ที่ปรึกษาด้านพัฒนาฐานภาษี ให้การต้อนรับคณะเจ้าหน้าที่กระทรวงเศรษฐกิจและการคลังแห่งราชอาณาจักรกัมพูชา (Ministry of Economy and Finance) เนื่องในโอกาสสมาศึกษาดูงานกรมสรรพากร เกี่ยวกับการปฏิรูปภาษี การบริหารทรัพยากรบุคคล ระบบการจดทะเบียนเลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร และการให้บริการผู้เสียภาษีอากร รวมทั้งการกำหนดรายละเอียดหน้าที่งานของบุคลากรกรมสรรพากร



กรมสรรพากรร่วมกับ อย. สนับสนุนให้ผู้ใช้ได้รับอนุญาตเปลี่ยนผ่านจากบุคคลธรรมดาสู่นิติบุคคล

นายรณวัตร สุวรรณภริมย์ ที่ปรึกษาด้านพัฒนาฐานภาษี เป็นผู้แทนกรมสรรพากร นายวิชญ์ เชื้อพันธ์ ในฐานะผู้แทนสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) และคณะ ประชุมปรึกษาเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาการโอนใบอนุญาตจากบุคคลธรรมดาไปสู่นิติบุคคล การพัฒนาระบบ e-Signature เพื่อรองรับการรับรายงานแบบ e-Filing ทุกผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในกำกับดูแลของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา การกำหนดรหัสผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เป็นมาตรฐานเพื่อการควบคุมและออกรายงานตามที่กฎหมายกำหนด ณ ห้องพระอุเทน 3 กรมสรรพากร



วัฒนธรรม 4.0 สืบสานความเป็นไทย

ทิศทางของการบริหารและขับเคลื่อนประเทศไทยไปสู่ยุคประเทศไทย 4.0 หรือ ยุคอุตสาหกรรมใหม่ ประกอบไปด้วยอุตสาหกรรมเด่น ๆ หลายด้าน ซึ่งมีกลุ่มเศรษฐกิจ สร้างสรรค์เป็นกลุ่มอุตสาหกรรมที่ต้องอาศัยทุนทางวัฒนธรรมเป็นตัวขับเคลื่อน ที่สำคัญด้านหนึ่ง

กรมสรรพากรจึงขอนำข้อมูลการขับเคลื่อน การดำเนินงานตามนโยบายประเทศไทย 4.0 ในมิติ ด้านวัฒนธรรมของ ดร.สุวิทย์ เมษินทรีย์ มาเผยแพร่ เป็นความรู้และได้เห็นภาพของกลุ่มอุตสาหกรรม ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมได้ชัดเจนยิ่งขึ้น สรุป พอสังเขปได้ว่า

การก้าวข้ามผ่านกับดักประเทศรายได้ปานกลางจาก ประเทศไทย 3.0 ไปสู่ประเทศไทย 4.0 อาจทำให้หลาย ท่านคิดว่าประเทศไทย 4.0 จะมีแต่เฉพาะมิติที่เกี่ยวกับ เศรษฐกิจเท่านั้น ประเทศไทย 4.0 ยังมีอีกหลายมิติที่

เกี่ยวข้อง เช่น วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี อุตสาหกรรม สังคม การศึกษา และวัฒนธรรม

ประเทศไทย 4.0 กับวัฒนธรรมไม่ได้อยู่ไกลกัน เพราะประเทศไทย 4.0 จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยคนไทย 4.0 ที่จะต้องพัฒนาและยกระดับคนในสังคมที่มีตั้งแต่คนไทย 1.0-3.0 ให้เป็นคนไทย 4.0 ซึ่งเป็นไปตามนโยบายของ รัฐบาลที่จะเดินหน้าไปด้วยกันและไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง ซึ่งวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับสังคมไทยมาเป็นเวลา ช้านาน โดยเริ่มจาก



ประเทศไทย 1.0

สังคมเกษตรกรรมแบบดั้งเดิม
วัฒนธรรมที่ปรากฏให้เห็น เช่น
การลงแขกเกี่ยวข้าว



ประเทศไทย 2.0

สังคมอุตสาหกรรมก่อให้เกิด
การเปลี่ยนแปลงสู่อุตสาหกรรมเบา
รากเหง้าของวัฒนธรรมที่
ปรากฏให้เห็น เช่น งานฝีมือ
อุตสาหกรรมในครัวเรือน



ประเทศไทย 3.0

เป็นการก้าวเข้าสู่อุตสาหกรรมหนัก
ด้วยกระแสโลกาภิวัตน์
คนในสังคมเริ่มมีความคิด
ความเป็นอยู่แบบตะวันตก
เพิ่มมากขึ้น แต่มีพัฒนาการที่
ค่อนข้างบอบบาง เพราะเป็นการ
พัฒนาบน “การปักชำ” หรือ
มีการเจริญเติบโตบนรากแฉ่ง
เป็นการเร่งรีบเจริญเติบโต เพื่อ
ตามให้ทันประเทศอื่นที่ทันสมัย
มีการนำอุตสาหกรรมของ
ต่างประเทศเข้ามาผ่านการ
ส่งเสริมการลงทุนจาก BOI
ผลที่ตามมา คือ ประเทศมีความ
ทันสมัยมากขึ้น แต่ไม่เจริญขึ้น
เพราะเทคโนโลยีต่างๆ ไม่ใช่ของเรา
แถมรากเหง้าของวัฒนธรรมไทย
ได้เริ่มจางหายไป





ประเทศไทย 4.0

จึงต้องเปลี่ยนจาก
การเจริญเติบโตแบบ
“รากแฉ่ง” เป็นการ
เจริญเติบโตแบบ “รากแก้ว”
โดยอย่างน้อยต้อง
ยืนอยู่บนขาของตนเอง
ทางองค์ความรู้
วิทยาศาสตร์เทคโนโลยี
และวัฒนธรรมของ
ตนเอง เพื่อวันหนึ่งจะได้มี
อุตสาหกรรมที่แข็งแกร่ง
และวิสาหกิจที่แข็งแรง

จากจุดแข็งของประเทศไทยที่มีความหลากหลาย
เชิงชีวภาพ ก่อให้เกิดความหลากหลายเชิงวัฒนธรรม
นำมาสู่ทุนของประเทศที่แบ่งออกเป็น 4 กลุ่มใหญ่ ได้แก่
ทุนธรรมชาติ ทุนกายภาพ ทุนสังคม ทุนมนุษย์ เมื่อนำ
ทุนธรรมชาติ ทุนกายภาพ ทุนสังคม ทุนมนุษย์ มาหลอม
รวมกัน จึงก่อให้เกิดเป็น “ทุนวัฒนธรรม” การขับเคลื่อน
ประเทศไทยไปสู่ 4.0 นั้น นอกจากจะขับเคลื่อนด้วย
ปัญญาแล้ว ยังต้องอาศัยทุนต่าง ๆ เหล่านี้ด้วย

ประเทศไทย 4.0 จำเป็นต้องฟื้นฟูวัฒนธรรมไทยใน
ทิศทางที่เป็นส่วนหนึ่งของรากแก้ว เพราะถ้าวัฒนธรรม
ไทยไม่แข็งแรงพอ สังคมไทยมีโอกาสสูงที่จะถูกรอบงำ
ผ่านวัฒนธรรมอื่น หลายท่านคงเคยเห็นคนที่ติดซีรีส์
หนังเกาหลีอย่างอมแงม หรือการชื่นชมคลั่งไคล้ศิลปิน
ดารา K-POP จนกลายเป็นสาวกแดนกิมจิ หรือดั่งเกาหลี
อย่างสุดซึ้ง ถ้าปล่อยทิ้งไว้วัฒนธรรมไทยมีโอกาสถูกกลืน
คนไทยจะลืมรากเหง้าของตัวเองซึ่งเป็นสิ่งที่อันตรายมาก

ประเทศไทย 4.0 ประกอบด้วย 3 เสาหลักที่สำคัญได้แก่

เสาหลักด้านการศึกษา

เสาหลักด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
และเสาหลักด้านวัฒนธรรม

เมื่อกระแสของโลกกำลังหมุนกลับจากกระแส
โลกาภิวัตน์กลับสู่กระแสของภูมิภาควิวัตน์ และบางส่วน
กลับมาสู่ความเป็นชุมชนวิวัตน์ คือความเป็นท้องถิ่น
หรือความเป็นชุมชนเพิ่มมากขึ้น เราจึงจำเป็นต้องทำ
กระแสดังกล่าวเหล่านี้

วัฒนธรรมเปรียบเสมือนเมล็ดที่มีความหลากหลาย
จากความเป็นไทยไปสู่ความเป็นสุวรรณภูมิ มีพื้นที่ร่วมกัน
มีพุทธศาสนาเดียวกัน มีวัฒนธรรมที่มีรากเหง้าใกล้เคียง
กันไปสู่วัฒนธรรมอาเซียน วัฒนธรรมเอเชีย และไป
สู่วัฒนธรรมโลก วัฒนธรรมไทย 4.0 ประกอบไปด้วย
การแปลงคุณค่าเป็นมูลค่า และนำมูลค่าที่ได้ไปเติมแต่ง
รักษาให้เกิดคุณค่าที่เพิ่มขึ้นในลักษณะเป็นวงจรที่
เสริมซึ่งกันและกัน

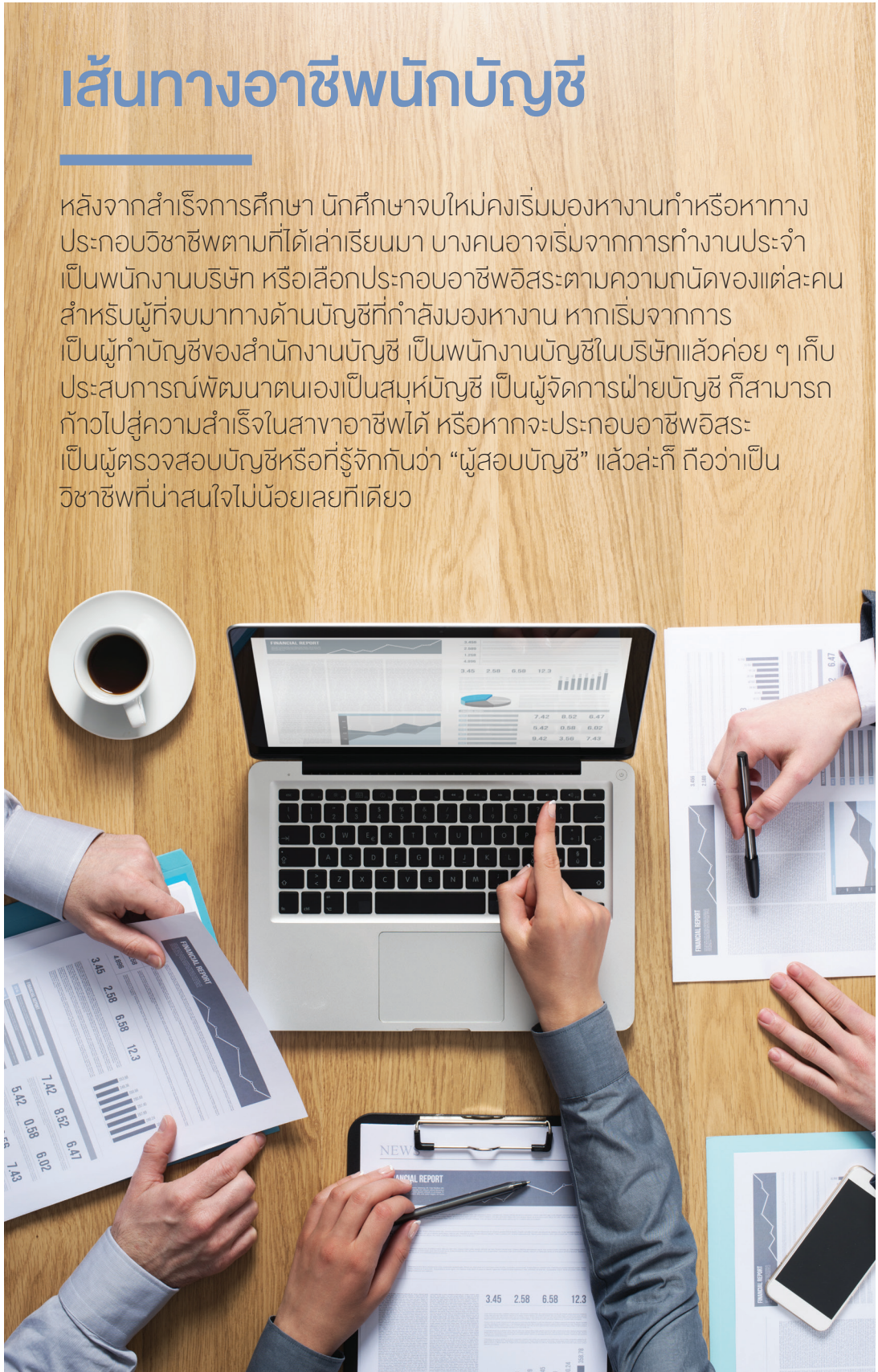
ใน 5 กลุ่มอุตสาหกรรมเป้าหมาย วัฒนธรรมล้วน
มีส่วนที่เกี่ยวข้องอยู่ด้วย อาทิ กลุ่มอุตสาหกรรมอาหาร
เกษตร และเทคโนโลยีชีวภาพ โดยในเรื่องอาหารเป็น
ภูมิปัญญาที่สั่งสมกันมาของบรรพบุรุษไทยเป็นเรื่องของ
วัฒนธรรมที่แสดงความเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทย
เช่น ต้มยำกุ้ง ผัดไทย น้ำพริกกะปิ หรือกลุ่มอุตสาหกรรม
อุปกรณ์อัจฉริยะ หุ่นยนต์ และระบบเครื่องกลที่ใช้ระบบ
อิเล็กทรอนิกส์ควบคุม เช่น บ้านสำหรับผู้สูงอายุ

ศิลปะและวัฒนธรรมอยู่คู่กันฉันใด ศิลปะและ
วิทยาศาสตร์ก็อยู่คู่กันฉันนั้น จากนั้นไปวัฒนธรรม 4.0
ในมิติของศิลปะและวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการ
ดำรงอยู่ การเรียนรู้ และการทำงาน จะเดินหน้าไป
ด้วยกัน วัฒนธรรมจึงเป็นเรื่องยิ่งใหญ่ที่เราควรร่วมกัน
สร้าง “วัฒนธรรม 4.0” เพื่อไปสู่ “ประเทศไทย 4.0”
ด้วยกัน

เรียบเรียงจาก: Facebook ดร.สุวิทย์ เมษินทรีย์ Dr.Suvit Maesincee

เส้นทางอาชีพนักบัญชี

หลังจากสำเร็จการศึกษา นักศึกษาจบใหม่คงเริ่มมองหาการทำงานหรือหาทางประกอบวิชาชีพตามที่ได้เล่าเรียนมา บางคนอาจเริ่มจากการทำงานประจำ เป็นพนักงานบริษัท หรือเลือกประกอบอาชีพอิสระตามความถนัดของแต่ละคน สำหรับผู้ที่จบมาทางด้านบัญชีที่กำลังมองหาการทำงาน หากเริ่มจากการเป็นผู้กำกับบัญชีของสำนักงานบัญชี เป็นพนักงานบัญชีในบริษัทแล้วค่อย ๆ เก็บประสบการณ์พัฒนาตนเองเป็นสมุหบัญชี เป็นผู้จัดการฝ่ายบัญชี ก็สามารถก้าวไปสู่ความสำเร็จในสาขาอาชีพได้ หรือหากจะประกอบอาชีพอิสระเป็นผู้ตรวจสอบบัญชีหรือที่รู้จักกันว่า “ผู้สอบบัญชี” แล้วละก็ ถือว่าเป็นวิชาชีพที่น่าสนใจไม่น้อยเลยทีเดียว





วารสารสรรพยากรฉบับนี้มาด้วยกันว่า ผู้สอบบัญชีที่ว่ามีกี่ประเภท และมีหน้าตาอย่างไร ซึ่งสามารถแบ่งประเภทของผู้สอบบัญชีออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้



**ผู้สอบบัญชีรับอนุญาต
(Certified Public Accountant
หรือ CPA)**

คือ ผู้ที่ได้รับการขึ้นทะเบียนและได้รับใบอนุญาตเป็นผู้สอบบัญชีรับอนุญาตจากสภาวิชาชีพบัญชี



**ผู้สอบบัญชีภาษีอากร
(Tax Auditor หรือ TA)**

คือ ผู้ที่ได้รับการขึ้นทะเบียนและได้รับใบอนุญาตเป็นผู้สอบบัญชีภาษีอากรจากอธิบดีกรมสรรพากร



ผู้สอบบัญชีทั้ง 2 ประเภท นอกจากต้องได้รับการขึ้นทะเบียน และได้รับใบอนุญาตจากหน่วยงานที่กล่าวแล้ว ยังมีหน้าที่เหมือนกันคือ ต้องปฏิบัติตามแนวทางการปฏิบัติงาน ต้องมีจรรยาบรรณ ผ่านการทดสอบและผ่านการอบรม ตามมาตรฐานที่หน่วยงานผู้ออกใบอนุญาตกำหนดด้วย ส่วนเส้นทางวิชาชีพระหว่างผู้สอบบัญชีรับอนุญาตกับผู้สอบบัญชีภาษีอากรจะมีความแตกต่างกัน ในที่นี้ขอเน้นเส้นทางอาชีพนักบัญชีในส่วนของผู้สอบบัญชีภาษีอากรมาเป็นข้อมูลแนะนำกันก่อน ซึ่งสามารถสรุปสาระสำคัญได้พอสังเขป ดังนี้



เส้นทางวิชาชีพผู้สอบบัญชีรับอนุญาต (CPA)

ผู้ที่จะเป็นผู้สอบบัญชีรับอนุญาต ต้องได้รับใบอนุญาตจากสภาวิชาชีพบัญชี จึงจะสามารถตรวจสอบและรับรองงบการเงินของบริษัทและห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลขนาดใหญ่ ไม่เกิน 200 งบต่อปี



Start ปริญญาตรีด้านการบัญชีตามหลักสูตรสถาบันที่ผ่านการรับรองจากสภาวิชาชีพบัญชี



แจ้งการฝึกหัดงานสอบบัญชี



รายงานการฝึกหัดงาน



พัฒนาความรู้ทางวิชาชีพอย่างต่อเนื่อง (Continuing Professional Development เก็บชั่วโมง CPD) ไม่น้อยกว่า 40 ชั่วโมงต่อปี แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ



ขึ้นทะเบียนเป็น CPA



ผ่านการทดสอบความรู้ 7 รายวิชา

1

วิชาชีพที่เป็นทางการ จำนวน 20 ชั่วโมง ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการบัญชี การสอบบัญชี ไม่น้อยกว่า 10 ชั่วโมง โดยต้องยื่นหลักฐาน จำนวนชั่วโมงที่เข้ารับการอบรมวิชาชีพที่เป็นทางการ ภายในวันทำการสุดท้ายของปี ต่อสภาวิชาชีพบัญชี

2

วิชาชีพที่ไม่เป็นทางการ จำนวน 20 ชั่วโมง ซึ่งเกี่ยวข้องกับธุรกิจหรือวิชาชีพ เป็นการเรียนรู้อิสระ เพื่อเสริมสร้างความเป็นมืออาชีพในการประกอบวิชาชีพบัญชีได้แก่ การศึกษาดูงาน วิทยากรผู้บรรยาย เขียนวารสารหรือบทความผ่านสื่อ การอบรมสัมมนา เป็นต้น พร้อมแจ้งการเรียนรู้อิสระตามแบบฟอร์มของสภาวิชาชีพผ่านช่องทางอิเล็กทรอนิกส์ และเก็บหลักฐานการพัฒนาความรู้ทางวิชาชีพที่ไม่เป็นทางการไว้ ไม่น้อยกว่า 1 ปี นับจากวันที่ยื่นแบบฟอร์ม ต่อสภาวิชาชีพ

เส้นทางวิชาชีพผู้สอบบัญชีภาคีอากร (TA)

ผู้ที่จะเป็นผู้สอบบัญชีภาคีอากร ต้องได้รับใบอนุญาตและปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ที่อธิบดีกรมสรรพากรกำหนด จึงจะสามารถตรวจสอบและรับรองบัญชีห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลขนาดเล็ก ซึ่งหมายถึง ห้างหุ้นส่วนจดทะเบียนที่จัดตั้งขึ้นตามกฎหมายไทย มีทุนจดทะเบียนไม่เกิน 5 ล้านบาท มีสินทรัพย์รวมไม่เกิน 30 ล้านบาท และมีรายได้รวมไม่เกิน 30 ล้านบาท



Start ปริญญาตรีด้านการบัญชี ตามหลักสูตรสถานศึกษา



ผ่านการทดสอบความรู้ 3 รายวิชา



ขึ้นทะเบียนเป็น TA



พัฒนาความรู้ทางวิชาชีพ โดยต้องเข้ารับการอบรมทางด้านกฎหมายภาคีอากร และความรู้อื่นที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพผู้สอบบัญชีภาคีอากรไม่น้อยกว่า 12 ชั่วโมง ต่อปี และแจ้งการอบรมต่ออธิบดีกรมสรรพากรภายใน 1 เดือนนับแต่วันที่ใบอนุญาตมีอายุครบทุก 1 ปี สำหรับปีสุดท้ายที่ใบอนุญาตสิ้นสุดให้แจ้งพร้อมการยื่นคำขอต่อใบอนุญาต พร้อมหลักฐานที่ยื่นแจ้งการอบรม ได้แก่



1

หนังสือรับรองการเข้ารับการอบรมจาก
องค์กรวิชาชีพบัญชีหรือหน่วยงานที่
อธิบดีให้ความเห็นชอบในการจัดอบรมแก่
ผู้สอบบัญชีภาษีอากร



2

ใบเสร็จรับเงินค่าธรรมเนียมการเข้าอบรม

สำหรับองค์กรวิชาชีพบัญชีหรือหน่วยงานที่
อธิบดีกรมสรรพากรให้ความเห็นชอบในการ
จัดอบรมให้แก่ผู้สอบบัญชีภาษีอากรในแต่ละปี
ทางด้านกฎหมายภาษีอากร และความรู้อื่น
ที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพผู้สอบบัญชีภาษีอากร
ต้องจัดอบรมให้มีเนื้อหาวิชาครอบคลุม
กฎหมายหลักในประมวลรัษฎากร มาตรฐาน
การปฏิบัติงานตรวจสอบและรับรองบัญชี
มาตรฐานการบัญชี มาตรฐานการสอบบัญชี
และจรรยาบรรณของผู้ตรวจสอบและรับรอง
บัญชี โดยให้มุ่งเน้นเนื้อหาที่เป็นปัจจุบัน และ
ต้องมีเนื้อหาวิชาตามระยะเวลาที่จัดอบรม
ดังนี้

1. ความรู้ทางด้านกฎหมายภาษีอากร
 - (ก) ภาษีเงินได้นิติบุคคล 3 ชั่วโมง
 - (ข) ภาษีมูลค่าเพิ่ม 3 ชั่วโมง
 - (ค) ภาษีธุรกิจเฉพาะ ภาษีเงินได้
หัก ณ ที่จ่าย และกฎหมายระเบียบ
ข้อบังคับอื่น ๆ 3 ชั่วโมง
2. ความรู้อื่นที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพผู้สอบ
บัญชีภาษีอากร
 - (ง) มาตรฐานการปฏิบัติงานตรวจสอบ
และรับรองบัญชีมาตรฐานการบัญชี
มาตรฐานการสอบบัญชี และ
จรรยาบรรณของผู้ตรวจสอบและ
รับรองบัญชี 3 ชั่วโมง

โดยในส่วนของ **ผู้ทำบัญชี** ก็ยังต้องเข้ารับการอบรม
หรือพัฒนาความรู้ต่อเนื่องทางวิชาชีพไม่น้อยกว่า 12
ชั่วโมงต่อปี เป็นวิชาที่เกี่ยวกับการบัญชีไม่น้อยกว่า
ครึ่งหนึ่ง และต้องยื่นหลักฐานจำนวนชั่วโมงเข้ารับการ
อบรมภายในวันที่ 30 มกราคมของทุกปีต่อสภาวิชาชีพ
บัญชี และจัดแจ้งการจัดทำบัญชีต่อกรมพัฒนาธุรกิจ
การค้าด้วย

จะเห็นได้ว่า การพัฒนาความรู้อย่างต่อเนื่องให้ทันสมัย
อยู่เสมอเป็นเรื่องจำเป็นของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชี
ที่ควรให้ความสำคัญไปพร้อม ๆ กับการมีมาตรฐานในการ
ปฏิบัติงานหรือมีจรรยาบรรณในวิชาชีพของตนเองที่ต้องมี
ความซื่อสัตย์ สุจริต เทียงธรรม อันจะเป็นประโยชน์
ทั้งต่อตนเอง ต่อบุคคลที่เกี่ยวข้อง และต่อประเทศชาติด้วย

- ข้อมูลอ้างอิง: 1. คำสั่งกรมสรรพากรที่ ก.ป.263/2559 http://www.rd.go.th/publish/fileadmin/user_upload/kormor/newlaw/tp263.pdf
2. ประกาศอธิบดีกรมสรรพากร เรื่อง กำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไข
เกี่ยวกับการอบรมของผู้สอบบัญชีภาษีอากร (ครั้งที่ 2) ลงวันที่ 31 สิงหาคม 2559
http://www.rd.go.th/fileadmin/user_upload/kormor/newlaw/dg_train2.pdf
3. DBD e-Magazine <http://magazine.dbd.go.th/download.php?id=144>



การจัดทำเอกสารให้ลงบัญชีเป็น รายจ่ายทางภาษีได้

เป็นที่ทราบกันทั่วไปว่า ผู้ประกอบการที่เป็นบริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลมีหน้าที่ต้องจัดทำบัญชีและส่งงบการเงินต่อกรมพัฒนาธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์ และก่อนที่จะทำงบการเงินของกิจการที่เป็นนิติบุคคลจะต้องมีเอกสารหลักฐานที่ใช้ในการบันทึกบัญชี ได้แก่ ใบกำกับภาษี ใบเสร็จรับเงิน ใบสำคัญจ่ายเงิน ฯลฯ ซึ่งก็มีบางกิจการที่มีการจ่ายเงินเพื่อซื้อสินค้าหรือบริการบางอย่าง แต่ผู้รับเงินไม่ได้ออกเอกสารหลักฐานการรับเงินให้ หรือออกเอกสารหลักฐานการรับเงินให้แต่ไม่ถูกต้องครบถ้วน จึงไม่สามารถนำรายจ่ายดังกล่าวมาบันทึกบัญชีเป็นรายจ่ายของกิจการได้

วารสารสรรพากรฉบับนี้จึงนำแนวทางการจัดทำเอกสารหลักฐานสำหรับใช้ประกอบการลงบัญชีที่กิจการสามารถนำมาถือเป็นรายจ่ายทางภาษีได้มาฝากเป็นข้อมูล เพื่อให้ท่านได้ใช้จัดการแก้ไขปัญหาและเสริมสร้างความเข้าใจในประเด็นรายจ่ายของกิจการที่จ่ายจริง แต่ไม่มีหลักฐานที่เพียงพอให้สามารถเป็นรายจ่ายทางภาษีอากรตามประมวลรัษฎากรได้อย่างถูกต้องและเป็นประโยชน์กับกิจการต่อไป ในที่นี้ขอยกตัวอย่างในกรณีที่

ผู้รับเงินไม่ออกหลักฐานการรับเงินและไม่ลงลายมือชื่อให้ กรณีนี้กิจการก็สามารถจัดทำใบรับรองแทนใบสำคัญรับเงินได้ หรืออย่างในกรณีที่ผู้รับเงินไม่ออกหลักฐานการรับเงินแต่ผู้รับเงินลงลายมือชื่อรับเงินให้เช่นนี้กิจการก็สามารถจัดทำใบสำคัญรับเงินหรือใบสำคัญจ่าย เพื่อใช้เป็นหลักฐานประกอบการลงบัญชีได้เช่นกัน หากเป็นรายจ่ายของกิจการจริงที่ไม่เป็นรายจ่ายต้องห้าม โดยสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้





1 กรณีผู้รับเงินไม่ออกหลักฐานการรับเงินและไม่ลงลายมือชื่อ กรณีบริษัทฯ ส่งพนักงานไปอบรมบัญชีที่โรงแรม ABC โดยให้พนักงานนั่งรถแท็กซี่ไปอบรมจ่ายค่ารถแท็กซี่(ไป-กลับ)

จำนวน 250 บาท คนขับรถแท็กซี่ไม่ออกหลักฐานการรับเงิน ดังนั้น หากกิจการต้องการบันทึกบัญชีค่าใช้จ่ายดังกล่าว จะมีในส่วนของเอกสารใบรับรองแทนใบสำคัญรับเงินที่ต้องทำและต้องระบุรายการสำคัญ ประกอบด้วย

- วัน เดือน ปี ที่จ่ายเงิน
- รายละเอียดรายจ่าย เช่น จากที่ไหน ไปที่ไหน ไปทำงานอะไร (Job) และจำนวนเงินที่จ่าย
- ผู้อนุมัติจ่ายโดยผู้มีอำนาจ
- ผู้เบิกจ่าย

ทั้งนี้ ควรพิจารณาจำนวนเงินว่าสมเหตุสมผลสำหรับการจ่ายค่าใช้จ่ายนั้นหรือไม่ด้วย

2 กรณีผู้รับเงินไม่ออกหลักฐานการรับเงิน แต่ลงลายมือชื่อรับเงิน กรณีบริษัทฯ ซื้อส้มโอพันธุ์ขาวใหญ่จากสวน นายทองดี ใจงาม โดยซื้อแบบเหมาสวนทั้งหมด ราคา

กิโลกรัมละ 20 บาท เริ่มตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2559 ถึง 31 ธันวาคม 2561 (ระยะเวลา 3 ปี) มีการเซ็นสัญญาระหว่างกัน หากกิจการต้องการบันทึกบัญชีรายการซื้อดังกล่าว ในส่วนของเอกสารที่ต้องทำและระบุรายการที่สำคัญ ประกอบด้วย

2.1 ใบสำคัญรับเงินต้องระบุรายการ

- วัน เดือน ปี ที่ออกใบสำคัญรับเงิน
- ชื่อ หรือยี่ห้อ ที่อยู่ เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากรของผู้ออกใบสำคัญรับเงิน
- ระบุชนิด ชื่อ จำนวน และราคาสินค้า ในกรณีการขายหรือให้เช่าซื้อสินค้า เฉพาะชนิดที่มีราคาตั้งแต่ 100 บาทขึ้นไป
- จำนวนเงินที่รับ
- ลายมือชื่อผู้รับเงิน

พร้อมแนบสำเนาเช็คกระชังชื่อผู้รับเงิน ชีตฆ่าผู้ถือและขีดคร่อม A/C Payee only (จ่ายเงินเป็นเช็ค) แนบสำเนาบัตรประชาชนผู้รับเงิน และสัญญาซื้อขาย

2.2 ใบสำคัญจ่าย ต้องระบุรายการ

- ชื่อ ที่อยู่ เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากรของผู้รับเงิน
- วัน เดือน ปี ที่ออกใบสำคัญจ่ายเงิน
- ระบุรายการที่จ่ายและจำนวนเงินที่จ่าย
- ลงลายมือชื่อผู้รับเงิน
- มีการลงนามอนุมัติจ่ายโดยผู้มีอำนาจ



พร้อมแนบสำเนาเช็คระบุชื่อผู้รับเงิน ขีดฆ่าผู้ถือและขีดคร่อม A/C Payee only (จ่ายเงินเป็นเช็ค) แนบสำเนาบัตรประชาชนผู้รับเงิน (จ่ายเป็นเงินสด) และสัญญาซื้อขายหรือเอกสารอื่นที่เกี่ยวข้อง

การจัดทำเอกสารประกอบการลงบัญชีสำหรับรายจ่ายที่เกิดขึ้นจริงและเกี่ยวข้องกับกิจการ แม้ไม่มีหลักฐานการจ่ายเงินหรือหลักฐานไม่ถูกต้องสมบูรณ์ก็สามารถนำมาบันทึกบัญชีได้ หากได้จัดทำเอกสาร

หลักฐานตามที่กรมสรรพากรกำหนด จะเห็นว่าไม่ใช่เรื่องยากเลยใช่ไหมคะ นอกจากนี้ ท่านยังสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมที่จะเป็นประโยชน์กับการจัดการปัญหาด้านการจัดทำเอกสารประกอบการลงบัญชีให้สามารถเป็นรายจ่ายทางภาษีได้จากเว็บไซต์กรมสรรพากรที่ http://www.rd.go.th/publish/seminar/SME ManualDoc_20062559.pdf ได้อีกช่องทางหนึ่งด้วยค่ะ

ตัวอย่างใบรับรองแทนใบเสร็จรับเงิน

ใบรับรองแทนใบเสร็จรับเงิน
บจ. / พจน. (ผู้ซื้อ/ผู้รับบริการ)

| รับ เดือน ปี | รายละเอียดรายจ่าย | จำนวนเงิน | หมายเหตุ |
|--------------------|-------------------|-----------|----------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| รวมทั้งสิ้น | | | |

รวมทั้งสิ้น (ตัวอักษร)

ข้าพเจ้า (ผู้เบิกจ่าย) ตำแหน่ง

ขอรับรองว่า รายจ่ายข้างต้นนี้สอดคล้องกับใบเสร็จรับเงินจากผู้รับได้ และข้าพเจ้าได้จ่ายไปในงานของทางบริษัท / ทั้งที่หุ้นส่วนจำกัด โดยแท้ ตั้งแต่วันที่ ถึงวันที่

ลงชื่อ (ผู้เบิกจ่าย)
ลงชื่อ (ผู้อนุมัติ)

ตัวอย่างใบสำคัญรับเงิน

ใบสำคัญรับเงิน

วันที่ เดือน ปี ค.ศ.

ข้าพเจ้า (ผู้ขายสินค้า/ให้บริการ)

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี ผู้รับเงิน หมู่

ถนน แขวง/ตำบล เขต/อำเภอ

จัดตั้งโดย (ผู้ซื้อ/ผู้รับบริการ) สรรพการต่อใบนี้

| รายการ | จำนวนเงิน | |
|--------------------|-----------|-----|
| | บาท | สต. |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| รวมเป็นเงิน | | |

จำนวนเงิน (ตัวอักษร)

ลงชื่อ ผู้รับเงิน
ลงชื่อ ผู้จ่ายเงิน

หมายเหตุ: แนบสำเนาบัตรประชาชนผู้รับเงิน (ซึ่งเป็นผู้ประกอบการขายสินค้า/ให้บริการอย่างแท้จริง)

ตัวอย่างใบสำคัญจ่าย

ใบสำคัญจ่าย
PAYMENT VOUCHER

เลขที่ No. วันที่ Date

จ่ายให้ Paid To

โดย เงินสด เช็คธนาคาร เลขที่เช็ค เลขวันที่ Date Date

By Cash Bank Cheque No. Dis Date

จำนวนเงิน Amount จ่ายไป Paid For

| บัญชี Account | เลขบัญชี No. | รายละเอียด Particulars | จำนวนเงิน Amount THB Baht & Sp. |
|---------------|--------------|------------------------|------------------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

ผู้รับเงิน Received By

ผู้จัดทำ Prepared By ผู้อนุมัติ Authorized By





ระบบนิเวศวิสาหกิจเริ่มต้น (Start Up Ecosystem) ตอนที่ 3

จากฉบับที่แล้ว วารสารสรรพยากรได้นำเสนอคำจำกัดความของ Start Up ในแง่มุมของ
กลุ่มคนบางกลุ่มเพื่อให้ท่านผู้อ่านได้เข้าใจถึงนิยามและความหมายของคำนี้ไปแล้ว
พอสังเขป ฉบับนี้มาดูกันว่าประเทศไทยจะมีการตื่นตัวกับกระแส Start Up นี้อย่างไร
และยังมีธุรกิจกลุ่มไหนที่กำลังเป็นที่จับตามองในวงการตลาดเงินของนักธุรกิจจากทั่วโลก
อีกหรือไม่ รวมทั้งระหว่าง Start Up กับ SMEs จะแตกต่างกันอย่างไรกันต่อเลย
ส่วนเส้นทางการเติบโตจะนำเสนอข้อมูลเป็นตอนต่อไปค่ะ





ในช่วงนี้นอกจากภาคธุรกิจในบ้านเรากำลังตื่นตัวในเรื่องของ Start Up แล้ว มีธุรกิจอีก 1 กลุ่มของ Start Up ที่กำลังเป็นที่จับตามองจากทั่วโลกในวงการตลาดเงิน นั่นคือ “Fintech” ซึ่งในประเทศไทยธุรกิจกลุ่มนี้กำลังเป็นที่จับตาเช่นกัน

Fintech คือการผสมระหว่างคำว่า **Finance** และ **Technology** หรือการใช้เทคโนโลยีโดยเฉพาะระบบการสื่อสารออนไลน์มาประยุกต์ใช้ในธุรกิจด้านการเงิน การธนาคาร และการลงทุน ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้บริโภค (Disrupt) จากแบบเดิม ๆ ไปสู่สิ่งใหม่ๆ และในอนาคตอันใกล้คนไทยจะใช้จ่ายเงินในลักษณะธนบัตรและเหรียญน้อยลง ส่วนการใช้ Application ในการทำธุรกรรม (Transaction) จะได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อย ๆ

สำหรับในประเทศไทย Fintech ที่เห็นได้ชัดเจน คือ

- **Streaming** ในการซื้อขายหุ้นบนสมาร์ตโฟน (Mobile Device) แทนการซื้อขายหุ้นในห้องค้า

- **StockRadars** เป็นโปรแกรมมือถือสำหรับเป็นเครื่องมือซื้อขายหุ้นระบบ Payment API ของ Omise รวมถึงระบบ Crowd Funding ซึ่งเป็นการระดมทุนผ่านระบบ Online ทั่วโลก

อย่างไรก็ดี สำนักงาน กสท. ได้มีการออกกฎหมายรองรับธุรกรรมทางการเงินผ่าน Fintech แล้วเช่นกัน โดยล่าสุดธนาคารพาณิชย์ชั้นนำ ได้แก่ ธนาคารไทยพาณิชย์ ธนาคารกสิกรไทย ก็ได้เริ่มเคลื่อนไหวในเรื่องของ Fintech กันแล้ว โดยตั้ง Lab ในการคิดค้นผลิตภัณฑ์ด้าน Fintech การจัด Training การตั้งทีมภายในของธนาคารแต่ละสาขางานเพื่อดูช่องโหว่ของผลิตภัณฑ์ทางการเงินของตัวเองไปจนถึงการตั้งบริษัทที่เป็น Venture Capital ที่เตรียมพร้อมที่จะเข้าลงทุนใน Fintech เกิดใหม่ในประเทศไทย



นอกจาก Fintech แล้ว กลุ่มธุรกิจที่คาดว่าจะมาแรงเป็นพิเศษในอนาคตอันใกล้นี้ ได้แก่

- **ธุรกิจด้านสุขภาพ (Health Tech) และการแพทย์ (Med Tech)** เนื่องจากมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต ได้แก่ ยารักษาโรค อุปกรณ์การแพทย์ เทคโนโลยีการแพทย์ นวัตกรรมด้านสุขภาพเพื่อการเข้าสู่การเป็นศูนย์กลางการให้บริการสุขภาพของภูมิภาค (Medical Hub)

- **ธุรกิจด้านอาหาร (Food Tech) เทคโนโลยีเกษตร (Agri Tech) และการท่องเที่ยว (Travel Tech)** เนื่องจากไทยมีศักยภาพสูงด้านการท่องเที่ยว เป็นแหล่งอาหารที่สำคัญแห่งหนึ่งของโลก ตลอดจนภาครัฐก็ได้ผลักดันส่งเสริมและสร้างโอกาสให้กับอุตสาหกรรมอาหารอย่างต่อเนื่อง

Start Up หรือที่เรียกว่า Fintech ได้ถูกนำมาใช้ในวงการการเงินบ้านเรา โดยเริ่มใช้กับ Smart Phone เพื่อทำธุรกรรมเกี่ยวกับการซื้อขายหุ้น และต่อมาก็ได้มีการนำไปใช้ในกลุ่มธุรกิจต่าง ๆ ซึ่งจะเห็นได้ว่าทำให้การทำธุรกรรมมีความสะดวก รวดเร็วขึ้น จึงได้รับความนิยมแพร่หลายเรื่อยมา

จากที่ได้ทราบถึงลักษณะโดยทั่วไปของ Start Up แล้ว สิ่งที่น่าสนใจอีกอย่างหนึ่งคือ Start Up แตกต่างจาก SMEs อย่างไร ซึ่งก็มีข้อมูลเรื่องความต่างของ 2 ธุรกิจนี้ จากบทวิเคราะห์ของ Paul Graham ผู้ประกอบการและนักลงทุนชื่อดังเจ้าของบริษัท Y Combinator ผู้อยู่เบื้องหลังความสำเร็จที่ขึ้นบริษัทไอทีมาแล้วมากมาย โดยเขาได้วิเคราะห์ข้อมูลไว้ใน SM Magazine, Startup Markup ไว้ว่า “ในเบื้องต้นอาจจะสรุปได้ว่า Start Up หมายถึงการเติบโตที่รวดเร็ว (Growth) หากกล่าวถึงในเชิงธุรกิจแล้วอาจหมายถึง ธุรกิจที่เกิดขึ้นมานาน รวมทั้งธุรกิจที่เกิดขึ้นใหม่แต่มีการนำเทคโนโลยี นวัตกรรมรวมทั้งการวิจัยและพัฒนามาผสมผสานการประกอบธุรกิจของตัวเอง จนส่งผลให้เกิดรายได้ที่เติบโตอย่างรวดเร็วอย่างน้อย ปีละ 1,000% จนในปัจจุบันกลายเป็นกระแสสำหรับคนรุ่นใหม่ในการทำธุรกิจส่วนตัว (Owner Business) แล้วประสบความสำเร็จด้วยระยะเวลาอันรวดเร็ว

นอกจากนี้ธุรกิจที่จะสามารถเป็น Start Up ที่ประสบความสำเร็จได้นั้นจะต้องมีคุณสมบัติสำคัญคือ


1) ทำธุรกิจที่นำเสนอสิ่งที่เป็นที่ต้องการของตลาดที่มีขนาดใหญ่

2) มีความสามารถในการเข้าถึงตลาดที่ใหญ่ขึ้นได้

ในขณะที่ธุรกิจ SMEs (Small Medium Enterprises) มักจะมีเป้าหมายในการดำเนินธุรกิจให้มีรายได้เติบโตแบบค่อยเป็นค่อยไป หรือราว ๆ ปีละประมาณ 30-50% หรือหากเป็นช่วงเริ่มต้นธุรกิจใหม่อาจอยู่ที่ปีละประมาณ 100-200% เท่านั้น ในส่วนของรูปแบบการประกอบธุรกิจของ SMEs จะมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวคือเป็นธุรกิจแบบไม่ต้องพึ่งพาอาศัยใคร หรือหากจะต้องแข่งขันกับ SMEs ด้วยกันก็จะแข่งขันกับร้านที่ที่ตั้งร้านอยู่ในทำเลที่ใกล้เคียงกันเท่านั้นเอง

สำหรับ SMEs ที่ประสบความสำเร็จนั้น ส่วนใหญ่แล้วมีความสามารถในการสร้างสิ่งที่คนจำนวนมากต้องการได้ แต่ไม่ได้มีทรัพยากรหรือความสามารถในการที่จะทำตลาด การขาย และการจัดจำหน่ายสิ่งที่ตัวเองสร้างให้คนทั้งกลุ่มนั้นได้เสมอไป ยกตัวอย่างเช่น ร้านเฟอร์นิเจอร์ร้านหนึ่ง อาจมีความสามารถในการออกแบบสินค้าที่คนจำนวนมากในโลกนี้ชอบและต้องการใช้ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าคนทั่วโลกนั้นจะเดินทางมาหาร้านเฟอร์นิเจอร์ร้านนี้เพื่อทำการซื้อไปใช้ที่บ้าน หรือไม่ได้หมายความว่าร้านเฟอร์นิเจอร์นั้นจะมีความสามารถในการผลิตสินค้าได้ทันเท่ากับความต้องการของคนทั่วโลกได้ตลอดเวลา”





วารสารสรรพยากรหวังว่า ท่านผู้อ่านจะได้รับทราบถึงนิยามความหมายของคำว่า Start Up และความแตกต่างระหว่าง SMEs กับ Start Up ว่าต่างกันอย่างไรมาบ้างแล้ว และคงพอจะทราบว่า มีหน่วยงานภาครัฐหน่วยใดบ้างที่ให้การสนับสนุน Start Up สำหรับวารสารสรรพยากรฉบับต่อไปจะนำเสนอเรื่องความเจริญเติบโตของ Start Up ตั้งแต่การระดมรวบรวมเงินลงทุนไปจนถึงการเติบโตต่อไป และอยากจะให้ท่านผู้อ่านได้ติดตามวารสารสรรพยากร เรื่องความแตกต่างระหว่าง SMEs และ Start Up ว่าต่างกันอย่างไรในฉบับต่อไปนะคะ



การออกใบกำกับภาษีอย่างย่อ ด้วยเครื่องบันทึกการเก็บเงิน

หนึ่งในนโยบายสำคัญของรัฐบาลกับการปฏิรูปเศรษฐกิจภาคการเงินที่จะช่วยขับเคลื่อนให้ทุกภาคส่วนของประเทศไทยก้าวไปสู่ความเป็น Digital Economy หรือเศรษฐกิจดิจิทัล เพื่อให้เท่าทันกับโลกยุคปัจจุบัน ได้แก่ การทำธุรกรรมทางการเงินและกิจกรรมเศรษฐกิจต่าง ๆ ในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์แบบครบวงจรหรือที่เรียกว่า ระบบ National e-Payment ซึ่งประกอบด้วยแผนงานหลัก ๆ หลายแผนงานด้วยกัน และหนึ่งในแผนงานนั้น คือ การให้ความรู้และส่งเสริมการใช้ธุรกรรมอิเล็กทรอนิกส์แก่ประชาชน เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้จ่ายเงินไปสู่รูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ให้มากขึ้น

ในที่นี้จึงขอเผยแพร่ข้อมูลเรื่องการใช้เครื่องบันทึกการเก็บเงินเพื่อออกไปกำกับภาษีอย่างย่อ ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมากกับผู้ประกอบการที่ขายสินค้าให้แก่บุคคลเป็นจำนวนมากอย่างเช่น ร้านขายยา ร้านขายของชำ หรือห้างสรรพสินค้า เป็นต้น โดยการขอใช้เครื่องบันทึกการเก็บเงินเพื่อออกไปกำกับภาษีอย่างย่อ มีขั้นตอนที่ต้องดำเนินการ ดังนี้

1. ยื่นคำขอและเอกสารแนบ

1.1 ยื่นคำขออนุมัติใช้เครื่องบันทึกการเก็บเงินเพื่อออกไปกำกับภาษีตามประมวลรัษฎากร (ภ.พ.06) กรณีใช้เครื่องบันทึกการเก็บเงินชนิดไฟฟ้า ECR (Electronic Cash Register) หรือชนิดคอมพิวเตอร์ ซึ่งบันทึกโปรแกรมการขายสินค้าไว้ในความจำชนิด RAM (Random Access Memory)

1.2 ยื่นคำขออนุมัติใช้เครื่องบันทึกการเก็บเงินเพื่อออกไปกำกับภาษีตามประมวลรัษฎากร (ภ.พ.06) และหนังสืออนุมัติใช้เครื่องบันทึกการเก็บเงินกรณีใช้เครื่องบันทึกการเก็บเงินที่มีลักษณะอื่น

1.3 เอกสารแนบ ได้แก่

- คุณสมบัติของเครื่องบันทึกการเก็บเงิน เช่น รายละเอียดรุ่น ยี่ห้อ หมายเลขประจำเครื่อง (Serial Number) และจำนวนเครื่องบันทึกการเก็บเงินที่ขออนุมัติ
- แผนผังตำแหน่งการวางเครื่องบันทึกการเก็บเงิน และแผนผังระบบการเชื่อมต่อเครื่องบันทึกการเก็บเงินกับอุปกรณ์อื่น
- ตัวอย่างรายงานภาษีขายประจำวันที่ออกด้วยเครื่องบันทึกการเก็บเงินและตัวอย่างใบกำกับภาษีอย่างย่อ ซึ่งจะต้องมีข้อความ ดังนี้

- * คำว่า “ใบกำกับภาษีอย่างย่อ” ในที่ที่เห็นได้ชัดเจน
- * ชื่อหรือชื่อย่อ และเลขประจำตัวผู้เสียภาษี
- * หมายเลขลำดับของใบกำกับภาษี หมายเลขลำดับของเล่ม (ถ้ามี)
- * ชื่อ ชนิด ประเภท ปริมาณ และมูลค่าของสินค้า
- * ราคาสินค้า โดยต้องระบุข้อความชัดเจนว่า ได้รวมภาษีมูลค่าเพิ่มแล้ว
- * วัน เดือน ปี ที่ออกไปกำกับภาษี
- * ข้อความอื่นที่อธิบดีกำหนด

| บริษัท สานทาว จำกัด 123 ถนนพหลโยธิน แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10220 โทรศัพท์ 0-2890-5555 สำนักงานใหญ่ เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 1234567890123 | | | |
|--|---------|-------|---------------|
| ใบกำกับภาษีอย่างย่อ | | | |
| วันที่ | เลขที่ | | |
| 19/08/59 | A590888 | | |
| ยาแก้ไอครบ(ขวด) | 6 | 30.00 | 180.00 |
| ยาพ่นองคหทัยทอง(คลื่น) | 6 | 10.00 | 60.00 |
| คาร์บอน 222(แผง) | 6 | 20.00 | 120.00 |
| ไฟถนน(แผง) | 6 | 15.00 | 90.00 |
| | | | 420.56 |
| | | | 29.44 |
| สร้อยหัวสัมบาทถ้วน | | | 450.00 |

1.4 สถานที่ยื่นคำขอ ยื่นคำขอ ณ สำนักงานสรรพากรพื้นที่ที่ท้องที่สถานประกอบการตั้งอยู่ กรณีมีสถานประกอบการหลายแห่ง ให้ยื่นคำขอ ณ สำนักงานสรรพากรพื้นที่ท้องที่ที่สำนักงานใหญ่ตั้งอยู่ หรือยื่นคำขอ ณ สำนักงานบริหารภาษีธุรกิจขนาดใหญ่ กรณีเป็นผู้ประกอบการภายใต้การกำกับดูแลของสำนักงานบริหารภาษีธุรกิจขนาดใหญ่



2. กรมสรรพากรพิจารณาคำขอ

2.1 ตรวจสอบคำขอและเอกสารแนบ โดยตรวจสอบคุณสมบัติของเครื่องบันทึกการเก็บเงิน ตัวอย่างใบกำกับภาษีอย่างย่อ รายงานภาษีขาย

2.2 กรมสรรพากรแจ้งผลการพิจารณาคำขอ พร้อมทั้งแจ้งเลขรหัสประจำเครื่องบันทึกการเก็บเงิน ภายใน 45 วัน นับแต่วันยื่นคำขอ

การขอใช้เครื่องบันทึกการเก็บเงินเพื่อการออกใบกำกับภาษีอย่างย่อของกิจการที่ขายสินค้าแก่บุคคล

จำนวนมาก จะช่วยให้ขั้นตอนการทำธุรกรรมลดลง โดยกิจการจะได้รับความสะดวกที่จะไม่ต้องมีภาระในการเขียนหรือพิมพ์ใบกำกับภาษีอีกต่อไปแล้ว จึงขอเชิญชวนผู้ประกอบการมาใช้เครื่องบันทึกการเก็บเงินเพื่อการออกใบกำกับภาษีอย่างย่อกันค่ะ เพียงแค่ปฏิบัติตามขั้นตอนที่กล่าวมาข้างต้นหรือศึกษารายละเอียดในเรื่องนี้เพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์กรมสรรพากรที่ <http://www.rd.go.th/publish/3394.0.html>



ระบบ e-Payment ต่อบจก การทำธุรกรรมที่โปร่งใส

แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาโครงสร้างระบบการชำระเงินแบบอิเล็กทรอนิกส์แห่งชาติ (National e-Payment Master Plan) ที่คณะรัฐมนตรีได้มีมติเห็นชอบ เมื่อวันที่ 22 ธันวาคม 2558 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาระบบการชำระเงินของไทยให้เข้าสู่การชำระเงินแบบอิเล็กทรอนิกส์ (e-Payment) อย่างครบวงจร พร้อมทั้งเตรียมร่างกฎหมายให้ผู้ประกอบการต้องชำระภาษี ทุกประเภทผ่านระบบ e-Payment ของธนาคารพาณิชย์ และให้ผู้ประกอบการนำส่งข้อมูล ใบกำกับภาษีอิเล็กทรอนิกส์ (e-Tax Invoice) และใบเสร็จรับเงินอิเล็กทรอนิกส์ (e-Receipt) นั้น ทำให้ผู้ประกอบการเกิดคำถามขึ้นว่า ทำไมรัฐบาลจึงมีนโยบายส่งเสริมและสนับสนุนให้ภาคธุรกิจของไทยเข้าสู่ระบบการชำระเงินทางอิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งเหตุผลในการส่งเสริมการชำระเงินแบบอิเล็กทรอนิกส์มีหลายประเด็น แต่ประเด็นที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือ ผลกระทบของประเทศไทย จากกรณี FATF



ประเทศไทยได้เข้าเป็นสมาชิกขององค์กรต่อต้านการฟอกเงินเอเชียแปซิฟิก (Anti-Pacific Group on Money Laundering (APG)) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2544 ตามมติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 10 เมษายน 2544 ซึ่งในฐานะสมาชิกมีพันธกรณีที่ต้องเข้ารับการประเมินการปฏิบัติตามมาตรฐานสากลด้านการป้องกันปราบปรามการฟอกเงินและการต่อต้านการสนับสนุนทางการเงินแก่การก่อการร้าย (Anti-Money Laundering and Combating the Financing of Terrorism: AML/CFT) โดยขอแนะนำของ the Financial Action Task Force (FATF)



FATF เป็นองค์การระหว่างรัฐที่ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1989 โดยความเห็นชอบของที่ประชุมสุดยอดกลุ่มประเทศ G7 จัดตั้งขึ้นมาเพื่อป้องกันการฟอกเงินและการสนับสนุนการเงินแก่ขบวนการก่อการร้ายข้ามชาติโดยเมื่อ 16 กุมภาพันธ์ 2555 FATF ประกาศเพิ่มประเทศไทยเข้าเป็น 1 ใน 5 ประเทศที่มีความบกพร่องทางยุทธศาสตร์ และไม่มีควมคืบหน้าในการออกกฎหมายและกำหนดหลักเกณฑ์ต่อต้านการฟอกเงิน และการสนับสนุนการก่อการร้ายกลุ่มประเภท 2 : Dark Grey List



จากรายงานการศึกษา เรื่อง ปัญหาและผลกระทบของประเทศไทยจากกรณี FATF ขึ้นบัญชีดำโดยสายงานเศรษฐกิจโลจิสติกส์ สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย ได้รายงานว่า “สำหรับผลกระทบในปี 2556 และต่อเนื่องในระยะยาว หากประเทศไทยถูกจัดขึ้นจาก FATF ไปสู่ระดับที่เป็นบัญชีดำ Black List จะมีผลต่อการไม่สามารถดำเนินธุรกรรมทางการเงินระหว่างประเทศ ซึ่งเศรษฐกิจไทยพึ่งพาภาคส่งออกร้อยละ 70 ของ GDP ภาคนำเข้าร้อยละ 69 ของ GDP และภาคท่องเที่ยวและการลงทุนระหว่างประเทศรวมกันประมาณร้อยละ 18-19 ของ GDP จะส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจของประเทศอย่างรุนแรง”



เมื่อวันที่ 26 เมษายน 2559 คณะรัฐมนตรีได้เห็นชอบตามที่กระทรวงการคลังเสนอร่างพระราชบัญญัติแก้ไขเพิ่มเติมประมวลรัษฎากรเพื่อรองรับการปฏิบัติตามมาตรฐานสากล ด้านการป้องกันปราบปรามการฟอกเงิน และการต่อต้านการสนับสนุนทางการเงินแก่การก่อการร้ายของ FATF ซึ่งประเทศไทยจะรับการประเมินดังกล่าวในปี 2559 นี้ โดยข้อเสนอแนะของ FATF ได้เสนอให้กำหนดอาชญากรรมเกี่ยวกับภาษี (Tax Crimes Related to Direct Taxes and Indirect Taxes) เป็นความผิดมูลฐานตามกฎหมายว่าด้วยการป้องกันและปราบปรามการฟอกเงิน



จากการเปลี่ยนแปลงของประเทศไทยในอนาคตอันใกล้เพื่อให้ทันต่อโลกยุคปัจจุบันข้างต้นทำให้ข้อมูลในแต่ละธุรกรรมของภาคธุรกิจต้องมีการเปิดเผยข้อมูลอย่างชัดเจนผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์สู่กรมสรรพากรถือเป็นการสนับสนุนให้การบริหารจัดการเก็บภาษีอากรของกรมสรรพากรเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยให้สามารถขยายฐานภาษีในกลุ่มผู้มีหน้าที่เสียภาษีที่อยู่นอกระบบภาษี ให้สามารถเข้าสู่ระบบการเสียภาษีได้ตรงกลุ่มเป้าหมาย จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ภาคธุรกิจต้องปรับตัวให้มีการจัดทำบัญชีและเอกสารประกอบการลงบัญชีเป็นไปอย่างมีระบบ ถูกต้องสมบูรณ์ โปร่งใส และสามารถตรวจสอบได้ในทุกกิจกรรมที่ดำเนินการ

เรียบเรียงข้อมูลจาก:
คู่มือภาษีอากร "จัดทำบัญชีอย่างไร...ให้เป็นธรรมกับผู้เสียภาษี"
สำนักมาตรฐานการสอบบัญชีภาษีอากร nsuasswars



รู้และเข้าใจ (การขยายระยะเวลา) การลดอัตราภาษีมูลค่าเพิ่ม

ภาษีมูลค่าเพิ่ม หรือ วี เอ ที หรือ แว็ท (Value Added Tax: VAT) เป็นภาษีที่ใช้ในประเทศไทยมานานกว่า 20 ปี โดยหากเปรียบเทียบกับภาษีอื่นตามประมวลรัษฎากร ภาษีมูลค่าเพิ่มเป็นภาษีที่รัฐบาลจัดเก็บได้จำนวนมากที่สุด เนื่องจากเป็นภาษีที่จัดเก็บจากการบริโภคหรือซื้อสินค้าหรือบริการเกือบทุกชนิด โดยมีข้อยกเว้นสำหรับสินค้าหรือบริการที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต สังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม เช่น กรณีสินค้าเกษตรที่ยังไม่แปรรูปหรือแปรรูปเป็นสินค้าอื่น การให้บริการด้านการศึกษา การให้บริการขนส่งในราชอาณาจักร การให้บริการที่เป็นงานทางศิลปะและวัฒนธรรมบางกรณี เป็นต้น

สำหรับอัตราภาษีมูลค่าเพิ่มนั้น ประเทศไทยได้จัดเก็บภาษีมูลค่าเพิ่มในอัตรากำหนดที่ร้อยละ 10 ตามมาตรา 80 แห่งประมวลรัษฎากรกำหนด หลายท่านอาจสงสัยว่าทำไมกฎหมายกำหนดอัตราภาษีมูลค่าเพิ่มไว้ร้อยละ 10 แต่เหตุใดผู้ประกอบการจดทะเบียนภาษีมูลค่าเพิ่มจึงเรียกเก็บภาษีมูลค่าเพิ่มจากผู้ซื้อสินค้าหรือผู้รับบริการในอัตราร้อยละ 7 เท่านั้น

ในการทำความเข้าใจอัตราภาษีมูลค่าเพิ่ม ผู้ประกอบการต้องศึกษากฎหมายฉบับอื่นนอกจากพระราชบัญญัติให้ใช้บทบัญญัติแห่งประมวลรัษฎากร ซึ่งการจัดเก็บภาษีมูลค่าเพิ่มในอัตราร้อยละ 7 เป็นอัตราที่กำหนดไว้ในพระราชกฤษฎีกาฉบับต่าง ๆ (รวมทั้งประกาศคณะรักษาความสงบแห่งชาติ หรือ คสช.) ซึ่งมีรูปแบบการบัญญัติที่สำคัญ 2 ประการ คือ อัตราภาษี และระยะเวลาการบังคับใช้อัตราภาษี





ประเด็นแรก กรณีอัตราภาษีมูลค่าเพิ่ม พระราชกฤษฎีกา ออกตามความในประมวล รัชฎาการ ว่าด้วยการลดอัตราภาษีมูลค่าเพิ่ม ฉบับต่าง ๆ เช่น ฉบับล่าสุด (ฉบับที่ 592) พ.ศ. 2558 เป็นกฎหมายที่ออกโดยอาศัย มาตรา 80 แห่งประมวลรัชฎาการ กำหนดให้ ปรับลดอัตราภาษีมูลค่าเพิ่มในอัตราร้อยละ 10 คงเหลือร้อยละ 6.3

หลายท่านมีข้อสงสัยต่อไปว่า แล้วทำไม เราต้องเสียภาษีมูลค่าเพิ่มในอัตราร้อยละ 7 ทุกครั้งที่มีการจับจ่ายใช้สอย

เหตุผลเพราะว่า เรามีภาระภาษีอีกส่วนหนึ่ง ที่ต้องเสียให้แก่ราชการส่วนท้องถิ่น โดยพระราช บัญญัติจัดสรรรายได้ประเภทภาษีมูลค่าเพิ่ม และภาษีธุรกิจเฉพาะให้แก่ราชการส่วนท้องถิ่น พ.ศ. 2534 ประกอบกับพระราชบัญญัติรายได้ เทศบาล (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2534 ใช้บังคับตั้งแต ่วันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2535 เป็นต้นไป กำหนด ให้กรมสรรพากรมีหน้าที่เรียกเก็บภาษีมูลค่าเพิ่ม แทนราชการส่วนท้องถิ่นในอัตรา 1 ใน 9 ของอัตราภาษีมูลค่าเพิ่มที่จัดเก็บ ดังนั้น กรมสรรพากรจึงมีหน้าที่ในการจัดเก็บภาษี มูลค่าเพิ่มในอัตราร้อยละ 6.3 บวกกับภาษีที่ต้อง จัดสรรให้แก่ราชการส่วนท้องถิ่นอีกในอัตรา 1 ใน 9 ของอัตราภาษีมูลค่าเพิ่มที่จัดเก็บได้ จึงทำให้อัตราภาษีมูลค่าเพิ่มมีจำนวนทั้งสิ้น ร้อยละ 7 ดังนั้น อัตราภาษีมูลค่าเพิ่มร้อยละ 7 จึงประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ภาษีมูลค่าเพิ่ม ร้อยละ 6.3 และภาษีท้องถิ่นร้อยละ 0.7 นั่นเอง

ประเด็นที่สอง ระยะเวลาการบังคับ ใช้อัตราภาษีมูลค่าเพิ่ม ตั้งแต่ประเทศไทยนำ ระบบภาษีมูลค่าเพิ่มมาใช้ กรมสรรพากรได้ ออกพระราชกฤษฎีกาฉบับต่าง ๆ เพื่อลดอัตรา ภาษีมูลค่าเพิ่มจากร้อยละ 10 เหลือร้อยละ 7 (รวมภาษีท้องถิ่น) ตลอดมา เว้นแต่ในช่วงที่เกิด วิกฤตเศรษฐกิจในปี 2540 เท่านั้น ที่รัฐบาลได้ ปรับใช้อัตราภาษีมูลค่าเพิ่มเป็นอัตราร้อยละ 10 (รวมภาษีท้องถิ่น) เป็นการชั่วคราว โดยให้ใช้ บังคับตั้งแต่วันที่ 16 สิงหาคม 2540 ถึงวันที่ 31 มีนาคม 2542 ตามพระราชกฤษฎีกา ออก ตามความในประมวลรัชฎาการ ว่าด้วยการลด อัตราภาษีมูลค่าเพิ่ม (ฉบับที่ 309) พ.ศ. 2540 และตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2542 เป็นต้นมา ประเทศไทยคงจัดเก็บภาษีมูลค่าเพิ่มในอัตราร้อยละ 7 (รวมภาษีท้องถิ่น) ตลอดมา โดย ปรากฏในพระราชกฤษฎีกาฉบับต่าง ๆ เช่น พระราชกฤษฎีกา ออกตามความในประมวล รัชฎาการ ว่าด้วยการลดอัตราภาษีมูลค่าเพิ่ม (ฉบับที่ 353) พ.ศ. 2542 (ฉบับที่ 368) พ.ศ. 2543 (ฉบับที่ 383) พ.ศ. 2544 (ฉบับที่ 407) พ.ศ. 2545 เป็นต้น ซึ่งระยะเวลาการปรับลด อัตราภาษีมูลค่าเพิ่มตามพระราชกฤษฎีกาแต่ละ ฉบับแตกต่างกัน ปกติจะกำหนดอยู่ที่ 1-2 ปี การกำหนดระยะเวลาสั้น ๆ ดังกล่าวอาจมีเหตุผล เพื่อความยืดหยุ่นในการปรับอัตราภาษีมูลค่าเพิ่ม ให้สอดคล้องตามสภาวะเศรษฐกิจในแต่ละ ช่วงเวลา





เห็นได้ว่า การลดอัตราภาษีมูลค่าเพิ่มเป็นเครื่องมือสำคัญของรัฐในการกระตุ้นเศรษฐกิจของประเทศ ลดภาระค่าครองชีพของประชาชนให้สามารถมีกำลังซื้อในการจับจ่ายสินค้าเพื่อการอุปโภคบริโภคเพิ่มขึ้น รวมทั้งสร้างความเชื่อมั่นในการประกอบธุรกิจให้กับภาคเอกชน ดังนั้นในการประชุมคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ 13 กันยายน 2559 คณะรัฐมนตรีจึงได้มีมติเห็นชอบร่างพระราชกฤษฎีกา ออกตามความในประมวลรัษฎากรว่าด้วยการลดอัตราภาษีมูลค่าเพิ่ม (ฉบับที่...) พ.ศ. ... (การขยายเวลาการลดอัตราภาษีมูลค่าเพิ่ม) ตามที่กระทรวงการคลังเสนอ โดยให้ยังคงจัดเก็บภาษีมูลค่าเพิ่มในอัตราร้อยละ 7 (รวมภาษีท้องถิ่น) สำหรับการขายสินค้า การให้บริการ หรือการนำเข้าทุกกรณี ทั้งนี้สำหรับความรับผิดชอบในการเสียภาษีมูลค่าเพิ่มเกิดขึ้นตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2559 ถึงวันที่ 30 กันยายน พ.ศ. 2560 (หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง รัฐบาลได้มีมติขยายเวลาการลดอัตราภาษีมูลค่าเพิ่มออกไปอีก 1 ปี)

การสร้างความสำเร็จเกี่ยวกับอัตราภาษีมูลค่าเพิ่มตามประมวลรัษฎากรเป็นสิ่งสำคัญ ผู้ประกอบการรวมทั้งประชาชนผู้บริโภคจะได้ทราบถึงสัดส่วนของอัตราภาษีมูลค่าเพิ่มที่รัฐจัดเก็บในอัตราร้อยละ 7 ว่าประกอบด้วยอะไรบ้าง จึงไม่ใช่กรณีรัฐบาลประกาศลดอัตราภาษีมูลค่าเพิ่ม เหลือ 6.3 แต่ประการใด

อย่างไรก็ดี การลดอัตราภาษีมูลค่าเพิ่มนั้น มีระยะเวลาการใช้ตามที่พระราชกฤษฎีกากำหนด ซึ่งเมื่อใกล้ครบระยะเวลานั้นแล้ว ผู้ประกอบการและประชาชนผู้เกี่ยวข้องจะต้องติดตามว่า รัฐบาลจะมีนโยบายขยายระยะเวลาการลดอัตราภาษีมูลค่าเพิ่มออกไปอีกหรือไม่ เพื่อจะได้วางแผนการใช้จ่ายและการลงทุนในอนาคตได้อย่างถูกต้อง



English for daily life

ที่ผ่านมา English+ ได้นำศัพท์ภาษาอังกฤษที่น่าสนใจแบบเป็นทางการมาฝากกันไปหลายฉบับแล้ว ฉบับนี้เพื่อเป็นการผ่อนคลายความเครียด จึงขอนำศัพท์ภาษาอังกฤษแบบเบา ๆ ที่ใช้ในชีวิตประจำวันมาให้ท่านได้สะสมเต็มความรู้กันบ้าง โดยขอแนะนำสื่อวีดิทัศน์ของรายการชื่อ CAT English ซึ่งเป็นการนำเสนอภาษาอังกฤษในรูปแบบของ edutainment (education + entertainment) เพื่อให้ผู้ชมรายการได้ความรู้ที่ถูกต้องและนำไปใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตจริง โดยมีผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาอังกฤษ คือ C : Christopher Wright A : Adam Bradshaw และ T : Tae เต้-สุพจน กุลสินสุวรรณ ซึ่งจะเป็นการสอนภาษาอังกฤษผ่านสถานการณ์ต่าง ๆ ที่สนุกสนาน สอดแทรกมุขตลก และใช้ภาษาอังกฤษง่าย ๆ





สำหรับตอนที่นำมาให้ท่านได้ชมเป็นตัวอย่าง เป็นตอนที่ชื่อว่า “ช้อปปิ้งต่างแดน”

- Adam : How do you do?
What can I do for you today?
- Chris & Noon : We want er...
- Adam : Do you want to dance?
- Chris & Noon : No! we want...er...you know...er...for shopping...pick and put in.
- Chris : Do you have a **shopping cart** or a **trolley**?
- Adam : Yes, we do. Just right over here actually.
- Chris & Noon : No! we've got a bucket.
- Adam : Here you go.
- Chris & Noon : Thank you. But not this bucket. I want a basket.
- Adam : Here you go. I'll take the bucket. I'll use it to clean stuff.
- Chris & Noon : Thank you, ok we go shopping now.
- Tae : Excuse me, can I help you, sir?
- Noon : I'm looking for the fab.
- Tae : You mean **detergent** or **washing powder**.
- Adam : I think you're talking about fab like **fabulous**.
- Chris & Noon : We are looking for the detergent.
- Chris : We wash the clothes or **do the laundry**.
- Tae : **Aisle** 4. I have to warn you. We have CCTV everywhere. I'll keep an eye on you. Do not **shoplift**.



ชมวิดีโอที่  https://www.youtube.com/watch?v=y_tdspp7GSo

คำศัพท์ที่น่าสนใจ



- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. trolley/shopping cart | รถเข็นสำหรับใส่ของในซูเปอร์มาร์เก็ต |
| 2. detergent/washing powder | ผงซักฟอก |
| 3. fabulous | เจ๋ง ดี วิเศษ |
| 4. do the laundry | ซักผ้า |
| 5. aisle | ช่องทางเดินระหว่างชั้นวางของ หรือ แถวที่นั่งบนเครื่องบินหรือทางเดินระหว่าง ที่นั่งในโบสถ์ ห้องเรียน โรงภาพยนตร์ |
| 6. shoplifting | การขโมยของในร้านค้า |

ผู้สนใจสามารถชมรายการ CAT English เพิ่มเติมได้ทาง www.eng24.ac.th

“วิธีลดระดับความอ้วน ของคนออฟฟิศ”



คงปฏิเสธไม่ได้ว่า ความอ้วนเป็นสิ่งที่ไม่ดีใครชอบ เพราะนอกจากจะนำพาเอาโรคภัยไข้เจ็บและปัญหาต่าง ๆ มาสู่เราแล้ว ความอ้วนยังทำให้รู้สึกอึดอัด จะยับไปทางไหนก็ลำบาก แถมยังทำให้รู้สึกว่าตัวเองเกาะเกาะเวลาที่อยู่ในกลุ่มคนเยอะ ๆ อีกด้วย

โดยหลัก ๆ ความอ้วนมาจากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นนิสัยในการรับประทานอาหาร หรือโรคภัยไข้เจ็บ และล่าสุดมีงานวิจัยพบว่าโรคอ้วนเป็นกันมากขึ้นในวัยคนทำงาน โดยเฉพาะผู้หญิงที่จะอ้วนได้ง่ายกว่าผู้ชาย ที่คนส่วนใหญ่อาจมีพฤติกรรมชอบทำงานไปกินไป ซึ่งก็เป็นสาเหตุทำให้เราอ้วนได้เหมือนกัน

เรามาดูกันว่าการทำงานเกี่ยวอะไรกับความอ้วน และทำให้พนักงานออฟฟิศอ้วนโดยไม่รู้ตัวได้อย่างไร แล้วจะมีวิธีป้องกันที่เหมาะสมกับตัวเราอย่างไรบ้าง



1



การนั่งทำงานเป็นเวลานาน ๆ

การนั่งทำงานติดต่อกันเป็นเวลานานโดยไม่ยอมลุกไปไหน ทำให้ร่างกายไม่ค่อยได้ขยับ ซึ่งมีพนักงานออฟฟิศจำนวนไม่น้อยที่นั่งทำงานตลอดทั้งวันตั้งแต่เช้าถึงเย็นโดยไม่ได้ลุกไปไหน ซึ่งเป็นสาเหตุอันดับแรกที่ทำให้รอบเอวของคนทำงานเพิ่มขึ้น ดังนั้นหากเป็นไปได้ ควรลุกไปยืดเส้นยืดสายอย่างน้อยชั่วโมงละครั้งจะดีกว่า





2



ใช้เวลาในการเดินทางนานเกินไป

หลายคนมักจะเสียเวลากับการเดินทางไป-กลับระหว่างที่พักและที่ทำงาน บางคนต้องใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 2 ชั่วโมง ในการไปทำงานในตอนเช้า การใช้เวลากับการเดินทางนานจนเกินไปทำให้อ้วนได้ เพราะต้องนั่งนาน ๆ โดยเฉพาะคนที่ขับรถส่วนตัวไปทำงาน ดังนั้น ลองเปลี่ยนมาเดินทางด้วยระบบขนส่งสาธารณะอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน หรือหาวิธีออกกำลังกายยืดเส้นยืดสายขณะรถติดบ้าง

3



เคร่งเครียดจากการทำงานมากเกินไป

ฮอร์โมนความเครียด สามารถส่งผลให้เราอ้วนได้ เพราะเมื่อคนเราเครียด ร่างกายจะสร้างฮอร์โมนความเครียดที่จะไปทำให้ร่างกายเกิดไขมันสะสมมากขึ้น เพราะฉะนั้นอย่าเอาแต่ทำงานอยู่กับโต๊ะจนเครียด ควรจะผ่อนคลายด้วยการลุกขึ้นยืดเส้นยืดสายบ้าง



4



การทำงานหามรุ่งหามค่ำ

การทุ่มเทให้กับการทำงานมากเกินไปจนลืมเวลา โดยลืมไปว่าการทำงานจนติดดินนั้นส่งผลกระทบกับเวลาอันน้อยซึ่งทำให้อ้วนและเสียสุขภาพ จากผลการวิจัยพบว่า คนทำงานที่นอนเพียงวันละ 4 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 5 คืน จะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมากกว่าผู้ที่นอนหลับวันละ 8 ชั่วโมง ดังนั้นถ้าไม่ยอมอ้วนก็ควรจัดสรรเวลาให้ดี

5



หลีกเลี่ยงอาหารจานด่วน

ผู้ที่เลือกรับประทานอาหารที่ง่ายและสะดวก หรือผู้ที่ชอบรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดช่วงพักเที่ยงมักมีแนวโน้มจะเป็นโรคอ้วนมากกว่าคนที่เลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพในเวลาพักเที่ยงถึง 2 เท่าเลยทีเดียว ฉะนั้นแม้จะรีบเร่งแค่ไหนถ้าไม่ยอมอ้วน ก็ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด ควรรับประทานอาหารเช้าที่มีสารอาหารครบจะดีกว่า

6



ขนมและของว่างต่าง ๆ ในออฟฟิศ

เชื่อว่าในที่ทำงานหลายแห่งก็คงมีการวางบรรดาลูกอมหรือขนมเล็ก ๆ น้อย ๆ ไว้เพื่อให้พนักงานทุกคนสามารถหยิบรับประทานได้ หรือไม่มีก็มีคนใดคนหนึ่ง ในออฟฟิศที่มักจะซื้อขนมมาแบ่งปันเพื่อนร่วมงานเสมอ ถึงแม้ว่าจะทำให้รู้สึกดีได้ แต่สิ่งที่ตามมาก็คือน้ำหนักและไขมันรอบเอวที่เพิ่มขึ้น ดังนั้นไม่ควรจะรับประทานบ่อยจนเกินไป

7



ปาร์ตี้เล็ก ๆ ในที่ทำงาน

ที่ทำงานเป็นสถานที่ที่สามารถเกิดงานปาร์ตี้เล็ก ๆ ได้เสมอ ไม่ว่าจะเป็นวันเกิดของพนักงานในบริษัท การครบรอบต่าง ๆ ซึ่งปาร์ตี้เล็ก ๆ เหล่านี้มักจะเกิดขึ้นในตอนบ่าย แลมีส่วนใหญ่ยังทานขนมหวานและของหวานต่าง ๆ อีกด้วย ซึ่งการฉลองเล็ก ๆ เหล่านี้ล่ะที่ทำให้เราอ้วนได้ โดยไม่รู้ตัว แต่ก็ใช่ว่าจะต้องรับประทานของหวานเหล่านั้นเสมอ อาจจะรับประทานในปริมาณที่น้อย เพื่อไม่ให้ทานน้ำตาลมากเกินไป

8



ลิฟต์

ปัจจุบันนี้คนเราต่างติดกับความสบาย ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เราอ้วนขึ้น การใช้ลิฟต์ในที่ทำงานจะทำให้เดินน้อยลง และเมื่อเดินน้อยลงและใช้เวลาส่วนใหญ่ที่โต๊ะทำงาน ก็จะไม่ค่อยมีเวลาไหนเลยที่ได้ขยับร่างกาย ลองเปลี่ยนจากการใช้ลิฟต์มาเดินขึ้นบันไดกันดีกว่า ร่างกายจะได้เผาผลาญอาหารที่รับประทานเข้าไปได้มากขึ้น แลยังเป็นการออกกำลังกายอีกด้วย

9



การได้รับแสงอาทิตย์ไม่เพียงพอ

แสงอาทิตย์มีความจำเป็นต่อร่างกายของเราอย่างมาก การรับแสงแดดในตอนเช้าจะช่วยทำให้ผมลงได้ นอกจากนี้แสงแดดยังเป็นปัจจัยสำคัญของการควบคุมนาฬิกาชีวิต ที่จะช่วยจัดสรรให้ร่างกายนำพลังงานในร่างกายไปใช้ในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย โดยการได้รับแสงแดดในช่วง 08.00 น. เป็นเวลา 10-20 นาทีหรือในช่วงกลางวันลองเปลี่ยนไปพักเบรกสั้น ๆ ออกไปรับแสงแดดบ้าง จะทำให้ร่างกายต่อสู้กับความอ้วนได้



10 การทำงานกะกลางคืน



ในเวลากลางคืนระบบการเผาผลาญของ
คนเราจะทำงานน้อยกว่าในช่วงกลางวัน
ในขณะที่คนทำงานในกะกลางคืนส่วนใหญ่
ก็ต้องรับประทานอาหารในตอนกลางคืน
ด้วย จึงกลายเป็นว่าร่างกายนั้นไม่สามารถ
เผาผลาญพลังงานได้เต็มที่ในช่วงเวลาที่
จำเป็น ดูแล้วอาจจะดูเลวร้ายสำหรับ
คนที่ทำงานในกะกลางคืนไป แต่ถ้าหาก
ไม่สามารถเปลี่ยนเวลาทำงานได้ ก็ควร
จะออกกำลังกายให้มากขึ้น

11 การรับประทานอาหาร ที่โต๊ะทำงาน



การรับประทานอาหารที่โต๊ะทำงาน
ไม่ใช่เรื่องที่ดีเท่าไร เพราะการที่ไม่ได้
ลุกไปไหนเลย แล้วยังรับประทานอาหาร
เข้าไปอีก ก็จะทำให้ร่างกายสะสม
ไขมันส่วนเกินมากขึ้น ฉะนั้น ควรจะลุกไป
รับประทานอาหารให้เรียบร้อยแล้วค่อย
กลับมาทำงานต่อจะดีกว่า



ที่กล่าวมาทั้งหมด คนออฟฟิศอย่างเราก็น่าจะ
พอหาสาเหตุของความอ้วนกันได้แล้ว ทีนี้เมื่อ
รู้ว่าสาเหตุใดเป็นปัจจัยที่ทำให้อ้วน เราหันมา
ลดระดับความอ้วนของเราเพื่อให้ดีกับสุขภาพ
ของตนเองกันดีกว่า เพราะถึงแม้ว่าการทำงาน
จะเป็นสิ่งสำคัญ แต่ถ้าต้องทำงานเพื่อให้
ได้เงินแล้วต้องนำเงินมารักษาตัวก็คงจะ
ไม่ใช่เรื่องที่ดีแน่ ๆ เรามาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
การทำงานและการใช้ชีวิตกันดีไหม
เพื่อสุขภาพที่ดีของเราเอง

ที่มาข้อมูล: <http://health.kapook.com/view111456.htm>

12 การสังสรรค์หลังเลิกงาน



ในที่ทำงานหลาย ๆ แห่งมักจะมีเพื่อน
ร่วมงานที่ชอบสังสรรค์ ซึ่งการสังสรรค์ใน
ช่วงหลังเลิกงานทำให้หลาย ๆ คนน้ำหนักขึ้น
เพราะแคลอรีจากอาหารที่ทานในมือเย็น
และแคลอรีจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่
ต้องดื่มตามธรรมเนียมอีก ดังนั้น ถ้าหาก
เลี่ยงไม่ได้ก็ควรจำกัดปริมาณการดื่มและ
รับประทานอาหารของตัวเองอย่างเคร่งครัด และ
หมั่นออกกำลังกายเยอะ ๆ เพื่อที่ร่างกาย
จะได้เผาผลาญสิ่งที่เราทานเข้าไป

Did You Know?

คนทำงานที่นอนเพียงวันละ 4 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็น
เวลา 5 คืน จะทำให้มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมากกว่า
ผู้ที่นอนหลับวันละ 8 ชั่วโมง

โรคที่มากับฤดูหนาว

เมื่อร่างกายต้องปรับสภาพตามฤดูกาลที่เปลี่ยนจากหน้าฝนเป็นหน้าหนาว ซึ่งเป็นธรรมดาเมื่อมีความเปลี่ยนแปลงของอากาศ ที่อาจมีอากาศเย็นหรือมีฝน ตกบ่อยจนทำให้ร่างกายปรับสภาพตามอากาศไม่ทัน ทำให้เจ็บป่วยได้ และโรคยอดฮิต ที่มักเกิดขึ้นได้ดีในช่วงฤดูหนาว อย่างเช่น โรคไข้หวัด โรคไข้หวัดใหญ่ โรคปอดบวม โรคหัด โรคหัดเยอรมัน โรคสุกใส และโรคอุจจาระร่วง ซึ่งทุกโรคที่กล่าวมานี้ เพียงแค่การไอ จาม หรือแค่สัมผัสกัน ก็ติดโรคกันได้ง่าย ๆ แล้ว เราจึงควร ต้องดูแลตัวเองกันเป็นพิเศษสักหน่อย

5 ข้อควรทำ เพื่อป้องกันโรคกามหา



- ทำร่างกายให้อบอุ่น
- ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ให้ครบหมู่
- รักษาความสะอาดด้วยการ หมั่นล้างมือให้สะอาดเป็นประจำ
- งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

5 วิธีนี้จะช่วยปกป้องร่างกายของเราได้เป็นอย่างดีในระดับหนึ่งค่ะ ส่วนอาการและการป้องกันโรคต่าง ๆ ที่มักจะมีมากกับการเปลี่ยนแปลงของอากาศในช่วงหน้าหนาวนี้ วารสารสรรพากรฉบับนี้ได้สรุปสาระประโยชน์มานำเสนอเป็นข้อมูลท่านผู้อ่านดังนี้ค่ะ

โรคไข้หวัดและโรคไข้หวัดใหญ่

เป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจอย่างเฉียบพลัน

อาการ : ผู้ป่วยที่ติดเชื้อไข้หวัดจะเริ่มอาการด้วยการมีไข้ ปวดศีรษะ น้ำมูกไหล ไอ จาม โดยมีอาการคันคอเป็นอาการเด่น และอาจมีอาการหนาวสั่นด้วย ส่วนอาการของผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัดใหญ่จะรุนแรงกว่า คือ มีไข้สูงตัวร้อนจัด หนาวสั่น ปวดศีรษะและเวียนศีรษะมาก ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลียมาก ไอแห้ง ตาแดง ตาแฉะ เป็นอาการร่วมด้วย



การป้องกัน : ควรดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ให้สะอาด ตื่นน้ำมาก ๆ ดูแลร่างกายให้อบอุ่นในช่วงอากาศเปลี่ยนแปลง และรับประทานยาตามอาการ เช่น หากมีอาการเจ็บคอ เลือกรับประทานยาแก้ไอ ขับเสมหะ ไม่ใช่สิ่งของร่วมกับผู้อื่น สวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อเมื่อต้องคลุกคลีหรืออยู่ในสถานที่ที่มีคนพลุกพล่านอากาศถ่ายเทไม่สะดวก และใช้ยาที่ถูกต้องจากบุคลากรทางการแพทย์

โรคปอดบวมหรือปอดอักเสบ

เป็นโรคแทรกซ้อนของ
ไข้หวัดหรืออาจเกิดจาก
การติดเชื้อปอดบวม
โดยตรง



ติดต่อเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ปาก และตา เชื้อเหล่านี้ปนอยู่ในละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยที่ไอจามออกมาหรือติดต่อโดยการใช้ภาชนะและสิ่งของร่วมกับผู้ป่วยหรืออาจเกิดจากการดมสารเคมี เช่น แอมโมเนีย ไนโตรเจน ไดออกไซด์ หรือการสูดน้ำลาย เศษอาหารและน้ำย่อย

อาการ : เบื้องต้นจะมีอาการไข้ ไอ คัดจมูก เสมหะมาก หายใจเร็วกว่าปกติ หอบเหนื่อย หากอาการรุนแรงอาจทำให้ระบบหายใจล้มเหลวจนเกิดภาวะขาดออกซิเจน หรือติดเชื้อในกระแสเลือดและเสียชีวิตได้ โดยโรคปอดบวมนี้เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของโรคติดเชื้อทั้งหมดด้วย

การป้องกัน : จะคล้ายกันกับโรคไข้หวัดและโรคไข้หวัดใหญ่ โดยควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสหรือคลุกคลีกับผู้ป่วยที่เป็นโรคปอดบวม ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น หมั่นล้างมือให้สะอาดบ่อยๆ ตื่นน้ำมากๆ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พยายามพักผ่อนให้เพียงพอ รักษาร่างกายให้อบอุ่น เวลาไอ จาม ควรปิดปาก ปิดจมูก หรือสวมหน้ากากอนามัยเมื่อเป็นหวัดเพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อ หมั่นสังเกตอาการ หากผิดปกติต้องรีบไปพบแพทย์โดยด่วน



โรคหัด

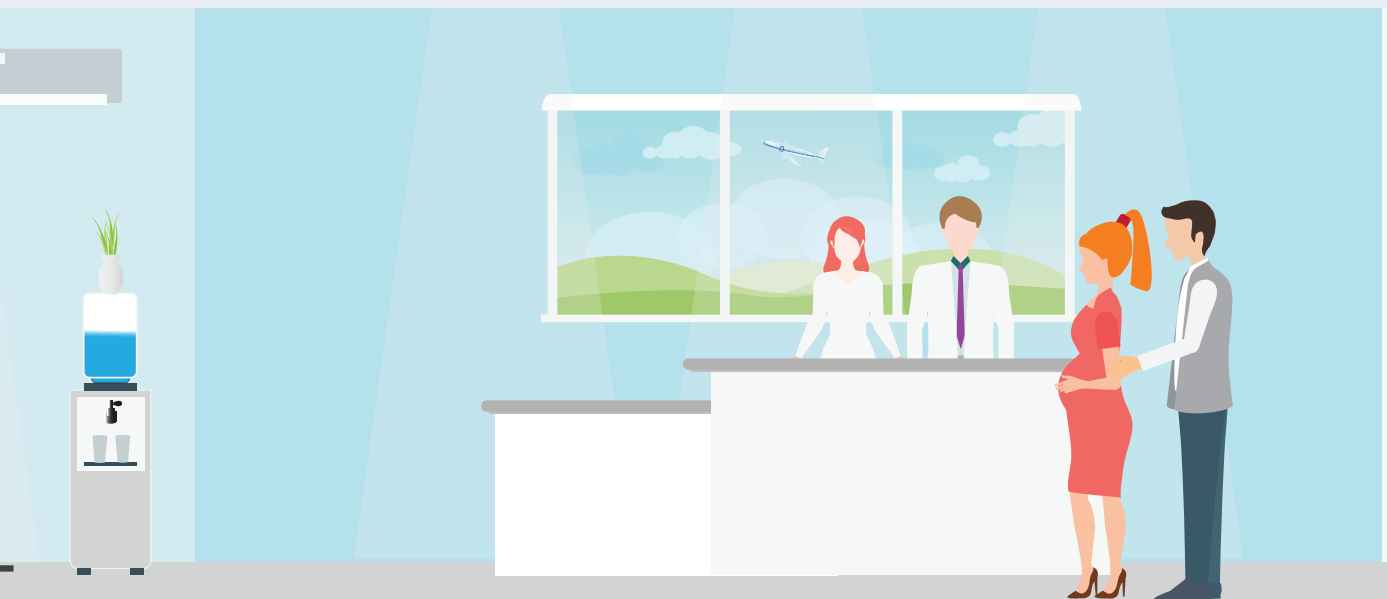
เป็นโรคที่ติดต่อกันได้ง่ายๆ
จากการไอหรือจาม
หรือหายใจเอาละอองเสมหะ
น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย
ที่ลอยอยู่ในอากาศเข้าไป
มักเกิดการระบาดในช่วง
ปลายฤดูหนาวต่อกับ
ฤดูร้อน

อาการ : คล้ายโรคหัด คือจะมีไข้ก่อนแล้วจึงมีน้ำมูก
ไหล ไอแห้ง ตาปากจมูกแดง ในเด็กจะมีไข้สูงประมาณ
3-4 วัน แล้วจึงขึ้นผื่นแดง ๆ ที่หลังหู ลามไปใบหน้าและ
ตามร่างกาย โดยผื่นจะค่อย ๆ ไต่ขึ้นและมีสีเข้มขึ้น กลุ่ม
เสียงของโรคนี้คือ เด็กเล็ก และเด็กในวัยเรียน ช่วงอายุ
5-9 ขวบ สังเกตได้โดยจะเห็นมีตุ่มใส ๆ ขึ้นในปาก ตรง
กระพุ้งแก้มและพันทราบบน ซึ่งจะเป็นต์ุ่มที่เกิดเฉพาะใน
โรคหัดเท่านั้น และจะขึ้นอย่างรวดเร็วภายใน 24 ชั่วโมง



พอผื่นออกได้ประมาณ 2-3 วัน อาการก็จะดีขึ้นเรื่อย ๆ
เพียงแต่สิ่งที่ต้องระวังคือ โรคแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม
อุจจาระร่วง สมออักเสบ และหูชั้นกลางอักเสบ วิธีการ
รักษา คือให้ทานยาลดไข้ รักษาตามอาการ และพาไป
พบแพทย์ และไปตามนัดเสมอ เพื่อแพทย์จะได้ติดตาม
รักษาอาการได้อย่างต่อเนื่อง

การป้องกัน : ควรหลีกเลี่ยงแหล่งที่มีเชื้อ หรือแหล่ง
ที่มีผู้คนพลุกพล่าน สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อ
จำเป็นต้องไปฉีดวัคซีน หัด หัดเยอรมัน และคางทูม
ซึ่งเด็กทุกคนต้องได้รับวัคซีนนี้แล้วเมื่ออายุ 9-12 เดือน
และกระตุ้นอีกครั้งเมื่ออายุ 6-7 ปี หมั่นล้างมือทุกครั้ง
เมื่อกลับเข้าบ้าน สังเกตอาการหากสงสัยว่าเป็นหัด
ควรให้แพทย์ตรวจเพื่อการวินิจฉัยและรักษาที่ถูกต้อง



โรคสุกใส

เป็นเชื้อไวรัสตัวเดียวกับที่
ทำให้เกิดงูสวัด ติดต่อ
โดยการสัมผัสตุ่มน้ำ
โดยตรง

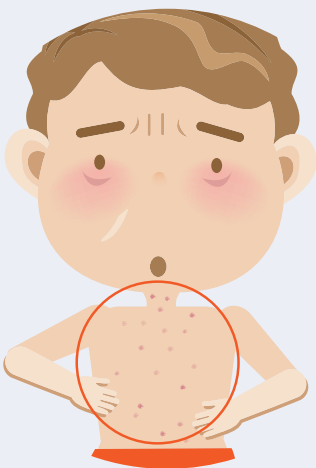
หรือสัมผัสตุ่มของไข้ เช่น แก้วน้ำ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าห่ม ที่นอน ที่เปื้อนตุ่มน้ำของคนที่เป็นสุกใสหรืองูสวัด หรือหายใจเอาละอองของตุ่มน้ำเข้าไป ระยะพักตัวในร่างกาย 10-20 วัน เป็นโรคที่พบบ่อยในเด็กวัยเรียน และเป็นคนที่ไม่เคยเป็นโรคนี้มาก่อน

อาการ : จะมีไข้ต่ำ ๆ อ่อนเพลีย และเบื่ออาหารเล็กน้อย ในผู้ใหญ่จะมีไข้สูง และปวดเมื่อยตามตัวคล้ายไข้หวัดใหญ่นามาก่อน ผู้ป่วยจะมีผื่นซึ่งจะขึ้นพร้อม ๆ กันกับวันที่เริ่มมีไข้ หรือ 1 วันหลังจากมีไข้ เริ่มแรกจะขึ้นเป็นผื่นแดงราบ ต่อมาจะกลายเป็นตุ่มนูน มีน้ำใส ๆ อยู่ข้างใน และมีอาการคัน ต่อมาจะกลายเป็นหนอง หลังจากนั้น 2-4 วันก็จะตกสะเก็ด ผื่นและตุ่มจะขึ้นตามไรผมก่อน แล้วลามไปตามหน้า ลำตัว และแผ่นหลัง ทอยยขึ้นเต็มที่ภายใน 4 วัน บางคนมีตุ่มขึ้นในช่องปาก ทำให้ปากเปื่อย ลิ้นเปื่อย เจ็บคอ



บางคนอาจไม่มีไข้ มีเพียงผื่นและตุ่มขึ้นทำให้เข้าใจผิดว่าเป็นเริ่มได้ เนื่องจากผื่นตุ่มของโรคนี้นี้จะค่อย ๆ ออกทีละระลอก (ชุด) ขึ้นไม่พร้อมกันทั่วร่างกาย ดังนั้น จึงพบว่าบางที่ขึ้นเป็นผื่นแดงราบ บางที่เป็นตุ่มใส บางที่เป็นตุ่มกลัดหนอง และบางที่เริ่มตกสะเก็ด ด้วยลักษณะนี้ชาวบ้านจึงเรียกว่า อีสุกอีใส (มีทั้งตุ่มสุกตุ่มใส) และเปลี่ยนเป็นโรคสุกใสในปัจจุบัน

การป้องกัน : โดยทั่วไปเหมือนกับโรคไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ และโรคหัด ปัจจุบันมีวัคซีนฉีดป้องกันโรคสุกใสใช้แล้ว แต่ราคาค่อนข้างแพง ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการติดโรคนี้นี้สูง เช่น บุคลากรทางการแพทย์ ผู้ดูแลเด็กในสถานเลี้ยงเด็ก ครุอนุบาลหรือชั้นประถมศึกษา เป็นต้น อาจรับวัคซีนเพื่อป้องกันโรคนี้นี้ได้



โรคหัดเยอรมัน

เป็นโรคที่เกิดจาก
เชื้อไวรัส ซึ่งมีอยู่ในน้ำมูก
น้ำลายของผู้ป่วย

ติดต่อกับการ ไอ จาม หรือหายใจรดกัน เช่นเดียวกับ ไข้หวัดหรือหัด โดยมีระยะพักตัวในร่างกาย 14-21 วัน พบได้บ่อยทั้งในเด็กและผู้ใหญ่

อาการ : โดยจะมีอาการไข้ และออกผื่นคล้ายหัด แต่มีความรุนแรงและโรคแทรกซ้อนน้อยกว่าหัด ลักษณะสำคัญคือ “ผื่น” ซึ่งจะมีลักษณะเฉพาะ คือ เป็นเม็ดละเอียดสีแดง มองเห็นเป็นปื้น ๆ หรือจุด ๆ กระจุกกระจาย

เริ่มต้นขึ้นที่ใบหน้าก่อน จากนั้นจะลุกลามแผ่กระจายลงมาตามหน้าอก ลำตัว แขนขา จนกระทั่งทั่วร่างกายอย่างรวดเร็วภายใน 24 ชั่วโมงเท่านั้น และจะหายไปภายใน 3 วัน ไร้ออรอยเหมือนไม่เคยมีมาก่อน ลักษณะสำคัญอีกอย่างหนึ่งซึ่งสังเกตพบได้คือ ต่อมมน้ำเหลืองบริเวณหลังหู ซึ่งมักเกิดขึ้นมาก่อนมีผื่นประมาณหนึ่งอาทิตย์ อย่างไรก็ตาม หัดเยอรมันจัดเป็นโรคอันตรายต่อทารกในครรภ์มารดา หากไวรัสหัดเยอรมันเกิดขึ้นในมารดาขณะตั้งครรภ์ต่ำกว่า 3 เดือนแล้ว ทารกน้อยมีโอกาส

พิการสูง และความพิการที่เกิดขึ้นรุนแรง ทารกที่เกิดมาจะตาบอด หูหนวก หัวใจพิการ และที่สำคัญคือ สมอพิการ ปัญญาอ่อน ช่วยเหลือตนเองไม่ได้

การป้องกัน : โรคหัดเยอรมันป้องกันด้วยการฉีดวัคซีนให้กับคนที่ไม่มีภูมิคุ้มกันหัดเยอรมันเท่านั้น และหากบังเอิญสตรีคนใดไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคนี้ในขณะที่ตั้งครรภ์ ก็ไม่ต้องวิตกกังวลเพราะเท่าที่มีรายงานในโลกนี้ ไม่มีทารกตายไ้เลยที่พิการด้วยวัคซีนนี้



โรคอุจจาระร่วง

มักเกิดขึ้นกับเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี เกิดจากเชื้อไวรัสซึ่งติดต่อได้โดยการดื่มน้ำหรือกินอาหาร

ที่มีเชื้อปนเปื้อนเข้าไป นอกจากนี้อาจมีการติดต่อทางน้ำมูก น้ำลาย ของผู้ป่วยได้ด้วย

อาการ : มีอาการถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ หรือถ่ายเหลวบ่อยครั้ง ผู้ป่วยอาจเริ่มมีอาการคล้ายไข้หวัด ก่อนถ่ายเหลว โดยทั่วไปอาการไม่รุนแรง แต่เด็กบางคนอาจ

ขาดน้ำรุนแรงจนถึงต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล เด็กที่ป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วงจะมีน้ำหนักลดลง และการเจริญเติบโตหยุดชะงักไปพักหนึ่ง

การป้องกัน : ควรให้อาหารเหลวแก่เด็ก เช่น น้ำข้าวต้ม น้ำแกงจืด รวมทั้งนํ้านมแม่ แต่สำหรับเด็กที่ดื่มนมผสม ควรผสมนมให้เจือจางลงครึ่งหนึ่งจนกว่าอาการจะดีขึ้น ถ้าเด็กยังถ่ายบ่อย ควรผสมสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ให้เด็กดื่มทีละน้อยบ่อย ๆ พร้อมทั้งให้รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย อาการจะกลับเป็นปกติได้ภายใน 8-12 ชั่วโมง ถ้ารักษาเองแล้วอาการไม่ดีขึ้นต้องรีบพาไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที และผู้ดูแลเด็กต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนการเตรียมอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ ให้เด็กกินอาหารที่สุกใหม่ และดื่มน้ำต้มสุก รวมทั้งให้เด็กที่ป่วยถ่ายอุจจาระในภาชนะที่รองรับมิดชิด แล้วนำไปกำจัดในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจายต่อไป

นี้เป็นเพียงโรคบางชนิดที่มักแฝงมากับหน้าหนาวเท่านั้นค่ะ ยิ่งเิ่งแล้วคิดว่าทุกท่านคงไม่ลืมที่จะหาทางป้องกันและดูแลสุขภาพสุขภาพกันเป็นอย่างดีอยู่แล้วใช่ไหมคะ เพราะปัจจุบันนี้เป็นยุคสมัยที่คนส่วนใหญ่หันมาให้ความสำคัญและใส่ใจกับเรื่องการดูแลสุขภาพกันมากขึ้นแล้ว ซึ่งก็ไม่ใช่

เรื่องยากเกินไปที่เราจะหาเวลาสำหรับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เลือกรับประทานอาหารที่สุกและสะอาดให้ครบทั้ง 5 หมู่ และเลี้ยงที่จะสัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้ป่วย แคนนี้ก็จะเป็นการป้องกันและดูแลตัวเราเองได้เป็นอย่างดี

ดื่มกาแฟอย่างไรให้ได้ประโยชน์?

ปัจจุบันกาแฟกลายเป็นเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายมากขึ้น ซึ่งโดยส่วนตัวของหลายคนก็ชื่นชอบ กาแฟกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันไปแล้ว ด้วยเพราะอาจติดใจในรสชาติที่ส่งกลิ่นหอมกรุ่นจนห้ามใจไม่ไหว หรือมีความเชื่อว่าเมื่อดื่มกาแฟแล้วทำให้รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลาย หายง่วง แต่ว่าคุณที่เป็นคอกาแฟทั้งหลายเคยทราบหรือไม่ว่ากาแฟมีผลดีอะไรบ้าง แล้วถ้าเราดื่มกาแฟทุกวันจะมีประโยชน์อย่างไรบ้าง และเราควรดื่มกาแฟมากน้อยแค่ไหนจึงจะเหมาะสม ในที่นี้เรามีข้อมูลการดื่มอย่างไรให้ได้ประโยชน์กับเครื่องดื่มมหัศจรรย์นี้ มาฝากทุกท่านโดยสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้



1

ลดอัตราเสี่ยง ของการเป็นเบาหวาน

เนื่องจากกาแฟมีสารต้านอนุมูลอิสระและยังมีสารประกอบที่เรียกว่าควินิน (Quinines) ที่ช่วยให้ร่างกายสามารถผลิตอินซูลินได้ดีขึ้น และสารคาเฟอีน (Caffeine) ที่มีคุณสมบัติช่วยยับยั้งการก่อตัวของสารโปรตีนผิดปกติ ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานชนิดที่ 2 นั่นเอง



??????



2

ลดอัตราการเกิดภาวะ ความจำเสื่อม

จากการวิจัยพบว่ากาแฟมีส่วนช่วยในการชะลอภาวะความจำเสื่อมโดยไปหยุดยั้งหรือต้านการจับตัวของคอเลสเตอรอล (Cholesterol) ที่เป็นผลเสียต่อร่างกาย ลดความเสี่ยงของการเป็นอัลไซเมอร์ ผลการวิจัยจากภาควิชาสรีรวิทยาของอเมริกาเหนือพบว่า หากดื่มกาแฟ 2 แก้วต่อวันจะสามารถพัฒนาความจำ และปฏิกิริยาตอบโต้ได้ดีขึ้น สอดคล้องกับการวิจัยของอีกสถาบันหนึ่งที่บอกว่า ผู้หญิงอายุ 65 ปีขึ้นไป หากดื่มกาแฟมากกว่า 3 แก้วต่อวัน จะมีความจำที่ดีขึ้นกว่าคนที่ไม่ได้ดื่มกาแฟ หรือดื่มน้อยกว่านี้ ส่วนมหาวิทยาลัยเซาท์ฟลอริดาก็เผยว่า คนที่อายุล่วงเข้าวัยกลางคน ควรดื่มกาแฟประมาณ 4-5 แก้วต่อวัน เพื่อเพิ่มระดับฮอร์โมน GCSF ซึ่งเป็นสารที่ช่วยลดความเสี่ยงเป็นอัลไซเมอร์ได้

3

ลดความเครียด

มีผลวิจัยออกมาว่า คนที่ดื่มกาแฟประมาณ 2-3 แก้วต่อวัน จะช่วยลดความเครียดได้ประมาณ 15% แต่หากดื่มกาแฟ 4 แก้วต่อวัน จะสามารถลดความเครียดได้ถึง 20% เลยทีเดียว





4

ลดความเสี่ยงเป็นโรคพาร์กินสัน

สถาบันการแพทย์อเมริกันได้ทำการวิจัยและพบว่า คาเฟอีนในกาแฟมีส่วนเกี่ยวข้องกับการลดความเสี่ยงเป็นโรคพาร์กินสัน โดยผู้ที่ดื่มกาแฟวันละ 2-3 แก้วเป็นประจำทุกวัน จะช่วยลดโอกาสเกิดโรคพาร์กินสันได้ถึง 25%

5

ลดความเสี่ยงของการเป็นโรคตับแข็ง

พบว่า การดื่มกาแฟ 1 แก้วต่อวัน ทำให้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแข็งลดลงถึง 20% ถ้าดื่ม 4 แก้วต่อวัน ก็จะลดอัตราเสี่ยงได้มากถึง 80%

6

ลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่

จากการศึกษาว่า 10 ปี ของผู้หญิงในญี่ปุ่นพบว่า คนที่ดื่มกาแฟ 3 แก้วต่อวัน หรือมากกว่า มีแนวโน้มในการลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่ได้

7

ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคนิ้ว

การดื่มกาแฟอย่างน้อย 2 แก้วต่อวัน มีแนวโน้มในการลดอัตราเสี่ยงของการเป็นนิ้วในถุงน้ำดีได้

8

ลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ

งานวิจัยจากมหาวิทยาลัยของประเทศสเปนพบว่า การดื่มกาแฟวันละ 2-3 แก้ว จะมีอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจน้อยกว่าคนที่ไม่ได้ดื่มกาแฟ

COFFEE





9 ลดอัตราเสี่ยงของการเกิดการอุดตันในเส้นเลือด

การดื่มกาแฟ 4 แก้วต่อวัน สามารถลดความเสี่ยงของการเกิดการอุดตันในเส้นเลือดได้ถึง 43%

10 ลดโอกาสเสี่ยงเป็นโรคเกาต์

สำหรับคนที่กลัวตัวเองจะเสี่ยงเป็นโรคเกาต์ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป แนะนำให้ดื่มกาแฟประมาณ 3-6 แก้วต่อวันอย่างต่อเนื่อง เพราะมีผลการวิจัยจากสถาบันสุขภาพแห่งหนึ่งออกมายืนยันแล้วว่า คาเฟอีนมีส่วนช่วยบรรเทาอาการอักเสบของข้อ เนื่องมาจากกรดยูริกที่เกินขนาดอย่างได้ผล และคนที่ดื่มกาแฟ 6 แก้วต่อวัน ก็จะช่วยลดความเสี่ยงเป็นโรคเกาต์ได้



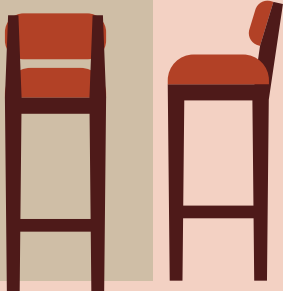
11 ลดความเสี่ยงของการเกิดโรค มะเร็งต่อมลูกหมากในผู้ชาย

ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่าการดื่มกาแฟ 6 แก้วต่อวันจะมีอัตราเสี่ยงในการเกิดโรค มะเร็งต่อมลูกหมากน้อยกว่าคนที่ไม่ได้ดื่มเลย และมีผลการวิจัยหลายชิ้นที่ยืนยันว่า การดื่มกาแฟวันละ 2-5 แก้วต่อวัน นอกจากลดความเสี่ยงของมะเร็งต่อมลูกหมากแล้ว ยังลดความเสี่ยงของการเกิดเซลล์มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งตับในผู้หญิงได้ด้วย โดยประสิทธิภาพของคาเฟอีน จะช่วยยับยั้งการเกิดเซลล์ผิดปกติ และกำจัดสารพิษที่ร่างกายได้รับได้ในระดับหนึ่ง

จะเห็นได้ว่า กาแฟมีส่วนประกอบของสารที่ให้ประโยชน์กับร่างกาย หากเราดื่มในปริมาณที่พอเหมาะ เพราะการรับประทานอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งเกินปริมาณที่เหมาะสมก็อาจส่งผลเสียแก่ร่างกายได้เช่นกัน ดังนั้น ทางที่ดีที่สุด คอกาแฟทุกท่านควรดื่มในปริมาณที่ร่างกายเรารับไหว และที่สำคัญอย่าลืมออกกำลังกาย และเลือกรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการด้วยนะจ๊ะ

ที่มาข้อมูล: <http://www.thaigoodview.com/node/164028>
<http://health.kapook.com/view82251.html>

E SHOP



~ Sunny Day+ ~

ทองกร รัตนพงษ์วิโรจน์ นักวิชาการสรรพากรชำนาญการ



RUN for LIFE

การวิ่งถือเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายและดีต่อสุขภาพ นอกจากนี้จะทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น ระบบการเผาผลาญพลังงานดี รูปร่างดูดี สมส่วน สุขภาพแข็งแรงแล้วยังห่างไกลจากโรคอีกด้วย สำหรับการวิ่ง เป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีของคนในครอบครัวและสังคม รวมถึงกลุ่มคนรักสุขภาพ จะเห็นได้จากการมีการจัดตั้งชมรมการวิ่งขึ้น พร้อมกิจกรรมดี ๆ มากมายให้นักวิ่งมืออาชีพ หรือมือสมัครเล่นที่สนใจอยากมีส่วนร่วมในกิจกรรม หรืออยากมีสุขภาพที่ดีได้เข้าร่วมงานเป็นจำนวนมากและต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นนักวิ่งมาราธอน หรือนักวิ่งเพื่อสุขภาพ ควรจะต้องรู้ข้อควรปฏิบัติก่อนวิ่ง ขณะวิ่ง และหลังการวิ่งที่ปลอดภัย ก่อนอื่น เรามารู้จักประเภทของการวิ่งว่ามีกี่ประเภท แตกต่างกันอย่างไรมั้ย

ประเภทของการวิ่ง

ประเภทที่ 1 ฟันรัน (Fun Run) หรือที่เรียกกันว่า เดิน-วิ่งการกุศล ระยะทาง 3.5-5 กิโลเมตร เหมาะสำหรับ ผู้ที่เริ่มต้นออกกำลังกายใหม่ ๆ ผู้วิ่งจะรู้สึกสนุกสนาน เพราะมีเพื่อนร่วมเดิน-วิ่งจำนวนมาก

ประเภทที่ 2 มินิฮาล์ฟ มาราธอน (Mini Half Marathon) ระยะทาง 10.5 กิโลเมตร เป็นระยะทางที่นักวิ่งเพื่อสุขภาพนิยมกันมาก เพราะระยะทางไม่มาก ไม่น้อยจนเกินไป เหมาะสำหรับการออกกำลังกายจริง ๆ

ประเภทที่ 3 ฮาล์ฟ มาราธอน (Half Marathon) ระยะทาง 21 กิโลเมตร เป็นอีกสนามหนึ่งที่นักวิ่งที่เคยผ่านการวิ่งหลาย ๆ สนามชื่นชอบ ซึ่งผู้วิ่งควรผ่านการฝึกซ้อมมาพอสมควร เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

ประเภทที่ 4 มาราธอน (Marathon) ระยะทาง 42.195 กิโลเมตร เป็นระยะทางมาตรฐานที่จัดแข่งขันระดับนานาชาติทั่วโลก ในประเทศไทยจะมีการจัดวิ่งมาราธอน เช่น กรุงเทพมาราธอน หาดใหญ่มาราธอน จอมบึงมาราธอน เป็นต้น ซึ่งนักวิ่งระยะนี้ก็จะมีทั้งนักวิ่งสมัครเล่น และนักวิ่งอาชีพ ผู้วิ่งควรฝึกฝนเตรียมความพร้อมให้ดี และควรผ่านการตรวจสุขภาพมาก่อน

ประเภทที่ 5 อัลตรา มาราธอน (Ultra Marathon) ระยะทางมากกว่า 42.195 กิโลเมตร เช่น เกาะสมุย อัลตร้ามาราธอน เป็นการจัดวิ่งรอบเกาะสมุยระยะทางมากกว่า 50 กิโลเมตร นักวิ่งส่วนใหญ่เป็นผู้แข็งแกร่ง ผ่านสนามวิ่งมาอย่างโชกโชน ถือเป็นการทดสอบสมรรถภาพที่ดี



สิ่งที่ควรรู้และควรปฏิบัติเพื่อการวิ่งที่ปลอดภัย

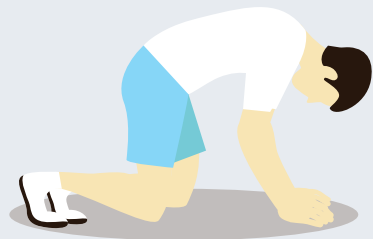
1 การอบอุ่นร่างกายก่อนวิ่งและการผ่อนคลายร่างกายหลังวิ่ง :
ก่อนและหลังการวิ่งทุกครั้ง ควรอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายร่างกายประมาณ 4-5 นาที โดยวิ่งเหยาะ ๆ ด้วยความเร็วที่น้อยกว่าที่ใช้ในการวิ่งจริง พร้อมกับทำกายบริหารยืดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วย แต่บางครั้งร่างกายอ่อนแอหรือตื้อ เป็นไข้ หรือวิ่งในขณะอากาศร้อนจัด และไม่ได้อดน้ำและเกลือแร่เพียงพอ อาจเกิดอาการที่บอกถึง “สัญญาณเตือนอันตราย” ขึ้นขณะวิ่งได้ เช่น อาการเวียนศีรษะ คลื่นไส้ หรือหน้ามืดเป็นลม รู้สึกหายใจไม่ทัน หรือหายใจไม่ออก ใจสั่น แน่น หรือเจ็บบริเวณหน้าอก ลมออกหู หูอื้อกว่าปกติ มีบางรายอาจควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกายไม่ได้ ซึ่งถ้าเกิดมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นให้ทำตามลำดับขั้นตอน ดังนี้



- ขั้นที่ 1** ขณะวิ่ง ให้ชะลอความเร็วลง หากอาการหายไป อาจวิ่งต่อไปอีกระยะหนึ่งด้วยความเร็วที่ชะลอไว้ หรือลดระดับความเร็วในการวิ่งลง
- ขั้นที่ 2** หากชะลอความเร็วแล้ว อาการยังไม่ดีขึ้น ให้หยุดวิ่งและเปลี่ยนเป็นเดินแทน
- ขั้นที่ 3** หากเดินแล้ว ยังมีอาการอยู่ต้องหยุดเดิน แล้วนั่งพักจนกว่าอาการจะหายไป
- ขั้นที่ 4** ในวันถัดไป หากจำเป็นต้องวิ่ง ให้ลดความเร็วและระยะทางลง
- ขั้นที่ 5** ถ้าอาการที่เป็นไม่หายไป แม้พักแล้วเป็นเวลานาน ควรปรึกษาแพทย์

2 ความหนัก ความนาน และความถี่ของการวิ่ง :

ควรใช้ความเร็วที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยจนต้องหายใจแรง แต่ไม่ถึงกับต้องหายใจทางปากหรือมีอาการหอบ เมื่อวิ่งไปแล้ว 4-5 นาที ควรมีเหงื่อออก ยกเว้นในอากาศเย็นจัดอาจยังไม่มีเหงื่อ แต่สามารถวิ่งต่อไปได้เกิน 10 นาที อาจใช้ความเร็วคงที่ตลอดระยะทาง หรือจะวิ่งเร็วสลับช้าบ้างก็ได้ แต่การวิ่งติดต่อกันโดยไม่หยุดถึง 10 นาทีเป็นสิ่งที่ไม่ง่ายนักสำหรับผู้ที่ไม่ได้เล่นกีฬาหรือวิ่งเป็นประจำอยู่ก่อน ฉะนั้น ผู้ที่เริ่มวิ่งทุกคนจึงไม่ควรตั้งความหวังสำหรับการวิ่งครั้งแรกไว้ว่า จะวิ่งให้ได้ตลอดมากกว่า 10 นาที



0% 

โดยไม่สลับด้วยการเดิน ความจริงแล้ว...การวิ่งสลับกับการเดินยาว ๆ โดยไม่หยุดวิ่งในวันแรก ๆ เป็นสิ่งที่ถูกต้อง เพราะเป็นการผ่อนคลายร่างกายที่ไม่ทำให้เกิดความเครียดมากเกินไป แต่ในวันต่อ ๆ ไปควรเพิ่มระยะเวลาของการวิ่งให้มากขึ้น และลดระยะเวลาของการเดินให้น้อยลง จนในที่สุดสามารถวิ่งเหยาะๆได้ติดต่อกันไม่น้อยกว่า 10 นาที โดยไม่ต้องสลับด้วยการเดิน และทำเช่นนี้อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ จึงถือได้ว่าเป็นการวิ่งเพื่อสุขภาพ

3 ในระหว่างการวิ่งมีเทคนิคที่ควรปฏิบัติให้ถูกต้อง

เทคนิคที่ 1 การลงเท้าที่ถูกต้อง เป็นสิ่งที่สำคัญมากเพื่อป้องกันการบาดเจ็บสำหรับนักวิ่งเพื่อสุขภาพ โดยสั้นเท้าจะสัมผัสพื้นก่อน ทั้งฝ่าเท้าจึงจะตามลงมา และเมื่อปลายเท้าหมุนลงมาแตะพื้น ก็เป็นจังหวะที่สั้นเท้าเปิดขึ้น ปลายเท้าก็จะคล้ายตะกุกดิน ถีบตัวเหมือนสปริงติดตัวขึ้นบนและเคลื่อนไปข้างหน้า จุดที่เท้าสัมผัสพื้นควรจะตรงกับหัวเข่า งอเข่านิด ๆ เท้าควรจะสัมผัสพื้นหลังจากที่ได้เหยียดออกไปข้างหน้า ส่วนอีกเท้าเหยียดไปข้างหลังควรจะลงแตะพื้นเบา ๆ นักวิ่งส่วนใหญ่จะลงพื้นด้วยริมนอกของเท้าและหมุนเข่าด้านใน ซึ่งการหมุนเข่าด้านในช่วยเป็นเกราะกันกระแทก การลงเท้าและการก้าวเท้าจะช่วยให้อึดเร็วขึ้น ส่วนจะก้าวยาวหรือสั้นนั้น ขึ้นอยู่กับนักวิ่งว่าต้องการความเร็วแค่ไหน โดยนักวิ่งเร็วจะลงพื้นด้วยปลายเท้าก่อน ส่วนนักวิ่งระยะกลางจะลงพื้นด้วยอุ้งเท้าก่อน และสำหรับนักวิ่งระยะไกล และนักวิ่งเพื่อสุขภาพจะลงด้วยสั้นเท้าก่อน

เทคนิคที่ 2 ท่าทางการวิ่ง ควรวิ่งให้หลังตรงและเป็นธรรมชาติมากที่สุด ศีรษะตรง ตามองตรงไปข้างหน้า ให้ส่วนต่าง ๆ จากศีรษะลงมา หัวไหล่ และสะโพกจนถึงพื้นเป็นเส้นตรง ลำตัวไม่โน้มไปด้านหน้าหรือเอนไปด้านหลัง

เทคนิคที่ 3 การเคลื่อนไหวของแขน จะช่วยเป็นจังหวะและการทรงตัวในการวิ่ง ขณะวิ่งแขนแกว่งไป-มา เหมือนกับลูกตุ้มนาฬิกา ไปตามแนวหน้าหลัง พยายามอย่าให้ข้อศอกงอเข้ามาแคบกว่า 90 องศา หัวแม่มือโป่งวางบนนิ้วชี้นสบาย ๆ กำนิ้วหลวม ๆ ข้อมือไม่เกร็ง บางครั้งอาจเหยียดแขนตรงลงมา หรือเขย่าแขนเพื่อให้อึดกล้ามเนื้อคลายตัวบ้างหลังจากยกแขนไว้นาน ๆ

เทคนิคที่ 4 การหายใจ ควรหายใจเข้าทางจมูก และปล่อยลมหายใจออกพร้อมกันทั้งทางจมูกและปาก อย่างไรก็ตาม ให้ยึดกฎง่าย ๆ คือ การหายใจควรเป็นไปตามสบาย และพยายามหายใจด้วยท้อง การหายใจด้วยท้องคือการสูดหายใจเข้าไปในปอดจนท้องขยาย และบังคับปล่อยลมให้ออกมาด้วยการเกร็งช่องท้อง การหายใจไม่ถูกวิธีอาจจะทำให้เกิดการจุกเสียดขณะวิ่งได้

สำหรับท่านที่สนใจจะเริ่มต้นออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ไม่ว่าจะวิ่งที่สวนสาธารณะใกล้บ้าน หรือวิ่งที่สนามแข่ง ควรต้องรู้ความพร้อมของสุขภาพ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บและความปลอดภัยของร่างกายท่านด้วยค่ะ

ข้อมูลอ้างอิง: <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/article/detail.asp?id=731>
ของ ศ.อุ.ว.ยุเนสรา อุณวุธ



NEXT ISSUE

Keep yourself warm this winter



กรมสรรพากร

90 ซอยพหลโยธิน 7 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 1161