วารสารสรรพากร e - Magazine

มุมสรรพากร+

ISSN 2465-5090 | ปีที่ 9 ฉบับที่ 103 | พฤษภาคม 2564

บ.ก. ทักทาย

สวัสดีเดือนพฤษภาคม 2564 ค่ะ ขณะนี้ประเทศไทยและทั่วโลกยังประสบกับสถานการณ์โรค COVID-19 ที่แพร่ระบาดมานานกว่า 1 ปี 4 เดือน ยอดผู้ติดเชื้อ COVID-19 สะสมพุ่งสูงถึง 154 ล้านรายทั่วโลก (ข้อมูล ณ 5 พ.ค. 2564) ส่งผลต่อเศรษฐกิจของประเทศ การลงทุนหยุดชะงัก อัตราการว่างงานเพิ่มขึ้น ผู้ประกอบการบางรายต้องหยุดกิจการชั่วคราว หรือบางกิจการได้รับผลกระทบรุนแรงถึงต้องเลิกกิจการเลยก็มี วารวารสรรพากรฉบับนี้จึงเสนอบทความเกี่ยวกับการเลิกกิจการ สำหรับบริษัทหรือห้างหุ้นส่วนจำกัดที่ประสบกับภาวะวิกฤตที่ทำให้เลือกที่จะเลิกกิจการดีกว่าแบกรับค่าใช้จ่ายหรือผลขาดทุนต่อไปเรื่อย ๆ จะได้ทราบเป็นข้อมูลว่า หากจะเลิกกิจการจะต้องดำเนินการอย่างไรบ้าง ขั้นตอนการเลิก ขอจดทะเบียนเลิก การชำระบัญชี และขอจดทะเบียนเสร็จการชำระบัญชีต้องทำอย่างไร รวมทั้งจะต้องแจ้งต่อหน่วยงานไหนบ้าง เพื่อให้บริษัทหรือห้างหุ้นส่วนจำกัดที่จะเลิกกิจการจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง

นอกจากนี้ เพื่อเป็นการบรรเทาภาระและช่วยเหลือภาคธุรกิจที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 กรมสรรพากรจึงขยายเวลาการยื่นแบบแสดงรายการภาษีเงินได้นิติบุคคล (แบบ ภ.ง.ด. 50, ภ.ง.ด. 55) ทาง Online และแบบรายงานประจำปี Disclosure form สำหรับรอบระยะเวลาบัญชีปี 2563 ไปถึงวันที่ 30 มิถุนายน 2564 สามารถอ่านบทความเกี่ยวกับการขยายเวลายื่น Disclosure form ได้ในฉบับนี้ค่ะ

ท้ายนี้ ขอแสดงความห่วงใยต่อทุกท่าน ย่างเข้าฤดูฝนแล้ว อาจทำให้ไม่สบายได้ง่าย ซ้ำโรค COVID-19 ก็ยังแพร่ระบาดอยู่ ต้องรักษาสุขภาพกันด้วย แม้ว่าจะเริ่มมีการผลิตวัคซีนป้องกันกันบ้างแล้ว แต่เราก็ยังต้องระวังการติดเชื้ออยู่เสมอ อย่างไรก็ตาม อย่าไปเครียดกับสถานการณ์มากนัก ทำใจให้สบาย ๆ กันนะคะ สร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ ซึ่งวารสารฉบับนี้ก็มีแนวทางที่สามารถดูแลร่างกายในช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลง และแนะนำผักผลไม้หลากสีที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมาให้ท่านเลือกรับประทานหมุนเวียนกันไป เพื่อเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง แล้วเราจะผ่านสถานการณ์วิกฤตนี้ไปด้วยกันนะคะ

กองบรรณาธิการ

ที่ปรึกษา
อธิบดี
ที่ปรึกษาด้านประสิทธิภาพ
ที่ปรึกษาด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
ที่ปรึกษาด้านพัฒนาฐานภาษี
ที่ปรึกษาด้านยุทธศาสตร์การจัดเก็บภาษี (กลุ่มธุรกิจพลังงาน)
ที่ปรึกษาด้านยุทธศาสตร์การจัดเก็บภาษี (กลุ่มธุรกรรมทางการเงินการธนาคาร)
รองอธิบดี ผู้ตรวจราชการ ผู้อำนวยการกอง หัวหน้ากลุ่มงาน ผู้ตรวจสอบภายใน สรรพากรภาค สรรพากรพื้นที่

บรรณาธิการ
หัวหน้าส่วนบริหารการสื่อสารองค์กร 1

กองบรรณาธิการ
ข้าราชการและลูกจ้างในส่วนบริหารการสื่อสารองค์กร 1

กำหนดเวลา
เผยแพร่เป็นรายเดือน

สำนักงาน
สำนักงานเลขานุการกรม กรมสรรพากร
90 ซอยพหลโยธิน 7 ถนนพหลโยธิน แขวงพญาไท
เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

วัตถุประสงค์
เพื่อเป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดและเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเรื่องเกี่ยวกับภาษีอากรและกรมสรรพากร ซึ่งจะเป็นช่องทางอันจะนำไปสู่ประโยชน์ในทางปฏิบัติได้เป็นการทั่วไป

CONTENTS+

04 RD Society+

Feature+

06 เมื่อเศรษฐกิจแย่ ต้องเลิกกิจการ

12 เหตุจากจดหมายเตือน

Story Sharing+

14 สายด่วนเพื่อผู้บริโภค 1166

Law+

18 การขยายระยะเวลายื่นแบบ Disclosure Form สำหรับรอบระยะเวลาบัญชี ปี 2563

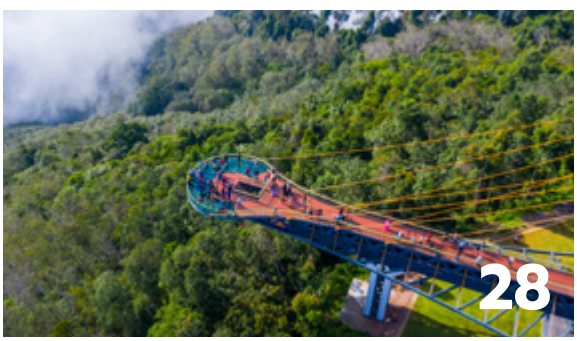
RD Varieties+

20 เพราะอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย

24 ผักผลไม้ 5 สี ดีอย่างไร

RD Inside+

28 สามเหลี่ยมมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน



รางวัลรัษฎากรพิพัฒน์ นักจัดเก็บภาษีพันธุ์แท้ ครั้งที่ 6

ดร.เอกนิติ นิติทัณฑ์ประภาศ อธิบดีกรมสรรพากร เป็นประธาน เปิดการแข่งขันตอบปัญหาวิชาการภาษีอากร (รอบชิงชนะเลิศ) โครงการรางวัลรัษฎากรพิพัฒน์ นักจัดเก็บภาษีพันธุ์แท้ ครั้งที่ 6 โดยมีผู้บริหาร ข้าราชการและเจ้าหน้าที่กรมสรรพากร เข้าร่วมรับชมและเชียร์การแข่งขัน โดยทีมชนะเลิศ คือ ทีม *"หนูมูทู"* ตัวแทนจากทีมกรมฯ 2 รองชนะเลิศอันดับ 1 คือ ทีม *"Team Number 1"* ตัวแทนจากทีมสำนักงานสรรพากรภาค 1 รองชนะเลิศอันดับ 2 คือ ทีม *"Rayong New Wave"* ตัวแทนจากสำนักงานสรรพากรภาค 5 ซึ่งบรรยากาศการแข่งขันเป็นไปอย่างเข้มข้นและสนุกสนาน ถือเป็นการกระตุ้นและเสริมสร้างความรู้และความสามัคคีให้แก่เจ้าหน้าที่กรมสรรพากร ณ อาคารสถาบันพัฒนาการจัดเก็บภาษีอากร กรมสรรพากร

กรมสรรพากรร่วมแสดงความยินดี กรมควบคุมมลพิษ ครบรอบ 30 ปี

นางสมหมาย ศิริอุดมเศรษฐ ที่ปรึกษาด้านยุทธศาสตร์การจัดเก็บภาษี (กลุ่มธุรกิจพลังงาน) ร่วมแสดงความยินดีเนื่องในวันคล้ายวันสถาปนากรมควบคุมมลพิษ ครบรอบ 30 ปี โดยมี นายอรรถพล เจริญชันษา อธิบดีกรมควบคุมมลพิษ ให้การต้อนรับ ณ ห้องประชุมศักดิ์สิทธิ์ ตรีเดช กรมควบคุมมลพิษ

โฆษกกรมสรรพากร สัมภาษณ์พิเศษ เรื่อง ขยายเวลายื่นแบบฯ ภ.ง.ด. 90, ภ.ง.ด. 91

นางสมหมาย ศิริอุดมเศรษฐ ที่ปรึกษาด้านยุทธศาสตร์การจัดเก็บภาษี (กลุ่มธุรกิจพลังงาน) ในฐานะโฆษกกรมสรรพากร ให้สัมภาษณ์พิเศษเรื่อง สรรพากรขยายเวลายื่นแบบฯ ภ.ง.ด. 90, ภ.ง.ด.91 ออนไลน์ได้ถึงวันที่ 30 มิถุนายน 2564 เพื่อช่วยเพิ่มสภาพคล่องให้กับประชาชน และแนะนำให้ทำธุรกรรมภาษีที่บ้าน TAX from Home ผ่านช่องทางอิเล็กทรอนิกส์ ที่ www.rd.go.th สะดวก ปลอดภัย ไม่ต้องเดินทาง มีการเว้นระยะห่างทางสังคม ช่วยลดและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID – 19) ได้เป็นอย่างดี ในรายการ *“เรื่องง่ายใกล้ตัว”* ช่อง MCOT HD 30

เมื่อเศรษฐกิจแย่ ! ต้อง เลิกกิจการ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ไม่มีทีท่าว่าจะหายขาดไปได้เลย ขณะนี้การแพร่ระบาดยังทวีความรุนแรงขึ้น ทำให้ต้องปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิต ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจทำให้กิจการขนาดเล็กจำนวนไม่น้อยที่สายป่านสั้นรับผลขาดทุนไม่ไหว เริ่มถอดใจและปิดกิจการในที่สุด ในภาวะเศรษฐกิจเช่นนี้ ถ้าจะเลิกกิจการต้องทำอย่างไรบ้าง

การเลิกกิจการมีหลายขั้นตอน สำหรับนิติบุคคลที่ประกอบการในรูปบริษัท/ห้างหุ้นส่วนจำกัด จะต้องดำเนินการเลิกกิจการให้ถูกต้อง จะได้ไม่มีปัญหาเกิดขึ้นในอนาคต การเลิกกิจการจะต้องไปดำเนินการที่กรมพัฒนาธุรกิจการค้า กรมสรรพากร และสำนักงานประกันสังคม ซึ่งก่อนจะไปแจ้งเลิกกับหน่วยงานต่าง ๆ ดังกล่าว ผู้ประกอบการจะต้องดำเนินการ ดังนี้

ณัฏฐพัชร ธนากิจดุลยวัต
เจ้าพนักงานสรรพากรชำนาญงาน

1 การเลิก และขอจดทะเบียนเลิกบริษัท

ผู้ประกอบการนิติบุคคลที่จะเลิกกิจการ กรณีที่เกิดจากความประสงค์ของผู้ถือหุ้นเอง จะต้องดำเนินการตามกฎหมายกำหนด โดยจัดให้มีการประชุมใหญ่ผู้ถือหุ้น เพื่อลงมติเลิกกิจการ จึงจะสามารถไปยื่นจดทะเบียนเลิกกับกรมพัฒนาธุรกิจการค้าได้ ขั้นตอนที่จะเลิกและการจดทะเบียนเลิกมีดังนี้

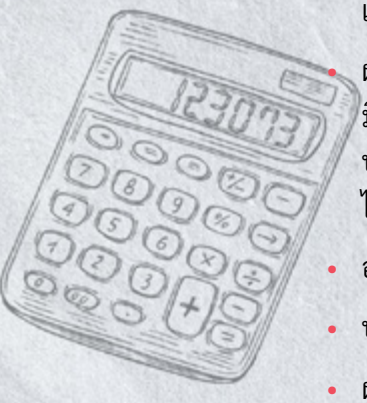
- เมื่อผู้ถือหุ้นและกรรมการตกลงกันเลิกบริษัท ต้องออกหนังสือนัดประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น เพื่อให้มีมติพิเศษในการเลิกบริษัท ซึ่งการออกหนังสือดังกล่าวจะต้องทำก่อนวันประชุมไม่น้อยกว่า 14 วัน เพื่อนัดประชุมผู้ถือหุ้น โดยจะต้องพิมพ์โฆษณาในหนังสือพิมพ์ท้องที่อย่างน้อย 1 คราว และส่งทางไปรษณีย์ตอบรับหรือส่งมอบถึงตัวผู้ถือหุ้น
- จัดประชุมผู้ถือหุ้น โดยผู้ถือหุ้นจะต้องมีมติพิเศษให้เลิกด้วยคะแนนเสียงไม่น้อยกว่า 3 ใน 4 ของจำนวนหุ้นที่เข้าประชุม และต้องมีการพิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีด้วย
- หลังจากจัดประชุมเสร็จแล้วจะต้องประกาศหนังสือพิมพ์อย่างน้อย 1 ครั้ง และส่งหนังสือบอกกล่าวเจ้าหนี้ (ถ้ามี) ภายใน 14 วันนับจากวันที่มีมติเลิกบริษัท
- แต่งตั้งผู้ชำระบัญชี ระหว่างเลิกกิจการบริษัทจะต้องมีการชำระบัญชี
- ผู้ชำระบัญชียื่นคำขอจดทะเบียนเลิกบริษัทต่อกรมพัฒนาธุรกิจการค้า

ภายใน 14 วันนับจากวันที่มีมติเลิกบริษัท

2 การชำระบัญชี และขอจดทะเบียนเสร็จการชำระบัญชี

เมื่อเลิกกิจการ อยู่ระหว่างชำระบัญชี บริษัทยังมีหน้าที่ดังนี้

- จัดทำงบการเงิน ณ วันเลิกบริษัท หรือวันที่นายทะเบียนรับจดทะเบียนเลิก โดยให้ผู้สอบบัญชีตรวจสอบและแสดงความเห็นว่าถูกต้อง
- ออกหนังสือนัดประชุมผู้ถือหุ้นเพื่อยืนยันตัวผู้ชำระบัญชีและอนุมัติงบการเงิน ณ วันเลิก ลงพิมพ์โฆษณาในหนังสือพิมพ์ท้องที่อย่างน้อย 7 วันก่อนวันประชุม และส่งทางไปรษณีย์ตอบรับ หรือส่งมอบถึงตัวผู้ถือหุ้น
- จัดประชุมผู้ถือหุ้น ในวันประชุมต้องมีมติในการอนุมัติงบการเงิน ณ วันเลิกกิจการ และอนุมัติการชำระบัญชี
- ผู้ชำระบัญชีชำระสะสางทรัพย์สินและหนี้สินของบริษัท ถ้ามีทรัพย์สินให้จำหน่าย มีลูกหนี้ให้เรียกเก็บเงินลูกหนี้ ชำระหนี้สิน และจ่ายค่าใช้จ่ายในการชำระบัญชีของบริษัท หากมีเงินคงเหลือให้คืนทุนแก่ผู้ถือหุ้นตามสัดส่วนที่ถือหุ้นหรือตามที่กำหนดไว้ในข้อบังคับ
- ออกหนังสือนัดประชุมผู้ถือหุ้นเพื่อพิจารณาอนุมัติรายงานการชำระบัญชี
- ประชุมผู้ถือหุ้นเพื่อมีมติอนุมัติรายงานการชำระบัญชี
- ผู้ชำระบัญชีจัดทำคำขอจดทะเบียนเสร็จการชำระบัญชี และยื่นจดทะเบียนต่อนายทะเบียนภายใน 14 วันนับจากวันมีมติเสร็จการชำระบัญชี



สำหรับหน่วยงานที่ต้องไปติดต่อ มีดังนี้

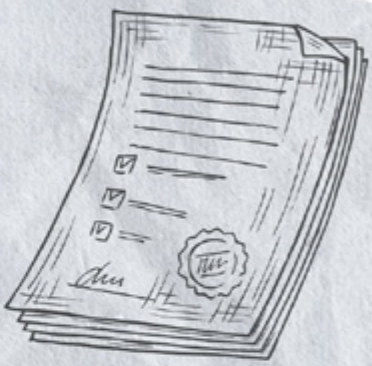
1. กรมพัฒนาธุรกิจการค้า

มี 2 ขั้นตอน

- **จดทะเบียนเลิก** ซึ่งจะได้รับหนังสือรับรองจดทะเบียนเลิกกิจการ เพื่อนำไปเป็นหลักฐานในการดำเนินการแจ้งเลิกอีก 2 หน่วยงานคือ กรมสรรพากร และสำนักงานประกันสังคม
- **จดทะเบียนเสร็จการชำระบัญชี** หากไม่สามารถชำระบัญชีให้แล้วเสร็จภายใน 3 เดือน นับแต่วันเลิก ให้ผู้ชำระบัญชียื่นรายงานการชำระบัญชี (แบบ ลช.3) ทุก 3 เดือน

2. กรมสรรพากร

หลังจดทะเบียนเลิกที่กรมพัฒนาธุรกิจการค้าเป็นที่เรียบร้อยแล้ว หากบริษัทเป็นผู้ประกอบการจดทะเบียนภาษีมูลค่าเพิ่มต้องไปดำเนินการแจ้งเลิกกิจการที่กรมสรรพากร ณ สำนักงานสรรพากรพื้นที่/พื้นที่สาขาในท้องที่สถานประกอบการตั้งอยู่ ภายใน 15 วันนับจากวันที่ได้จดทะเบียนเลิกต่อกรมพัฒนาธุรกิจการค้า เพื่อคืนใบทะเบียนภาษีมูลค่าเพิ่มและหลักฐานอื่น และยื่นแบบภาษีต่าง ๆ ตลอดจนนำส่งงบการเงิน ณ วันจดทะเบียนเลิกกิจการ ดังนี้



- นำส่งแบบภาษีเงินได้นิติบุคคล โดยการยื่นแบบ ภ.ง.ด.50 พร้อมงบการเงิน ณ วันจดทะเบียนเลิกกิจการภายใน 150 วันนับจากวันที่จดทะเบียนเลิก
- นำส่งแบบภาษีเงินได้หัก ณ ที่จ่าย โดยการยื่นแบบ ภ.ง.ด. 3, 53 ภายในวันที่ 7 ของเดือนถัดจากวันที่จดทะเบียนเลิกให้ครบถ้วน เช่น การหัก ณ ที่จ่าย ค่าทำบัญชี ค่าสอบบัญชี เป็นต้น
- ต้องยื่นแบบ ภ.พ.30 ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะได้รับ *“หนังสือขีดชื่อเลขประจำตัวผู้เสียภาษี”* จากกรมสรรพากร
- นำส่งแบบภาษีธุรกิจเฉพาะ (ภ.ธ. 40) ภายในวันที่ 15 ของเดือนถัดจากวันที่เลิกในกรณีที่มีบัญชีดอกเบี้ยค้างรับ หรือดอกเบี้ยในงบการเงิน

3. สำนักงานประกันสังคม

กรณีที่นายจ้างเลิกกิจการ นายจ้างต้องทำหนังสือแจ้งพนักงานที่จะเลิกจ้างล่วงหน้าไม่น้อยกว่า 1 งวดการจ่ายค่าจ้าง และจ่ายค่าชดเชยตามอายุการทำงานในอัตราที่กฎหมายกำหนด และให้แจ้งเลิกกิจการ โดยยื่นแบบการเปลี่ยนแปลงข้อเท็จจริงนายจ้าง (สปส.6-15) ภายในวันที่ 15 ของเดือนถัดจากเดือนที่มีการเปลี่ยนแปลง ณ สำนักงานประกันสังคมเขตพื้นที่/จังหวัดที่สถานประกอบตั้งอยู่

เมื่อกิจการแย่ต้องหยุดกิจการชั่วคราว แต่ค่าใช้จ่ายในการดำเนินการยังมีอยู่ หากปล่อยทิ้งไว้ก็จะยิ่งมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น แต่รายได้ลดลง หรือไม่มีกิจการก็อาจจะต้องปิดตัวลง คงไม่มีใครอยากจะเลิกกิจการหรอก เพราะส่งผลกระทบต่อหลายชีวิตไม่ใช่แค่เจ้าของกิจการเท่านั้น รวมไปถึงชีวิตและครอบครัวของพนักงาน แต่ถ้าไม่สามารถแบกรับภาระค่าใช้จ่ายได้หากยิ่งฝืนก็จะยิ่งเจ็บหนักไปกว่าเดิม เมื่อเศรษฐกิจแย่โรคระบาดโควิด-19 ยังไม่หมดไป **“การเลิกกิจการ”** คงเป็นทางออกสุดท้ายที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

ที่มาข้อมูล : https://www.rd.go.th/7053.html
https://www.dbd.go.th/download/downloads/03_boj/intro_step_bj_dissolve.pdf
https://www.sso.go.th/wpr/

เหตุจาก จดหมายเตือน

จดหมายเตือน (Notification Latter) ฟังจากชื่อก็รู้สึกไม่ค่อยดีสักเท่าไร และยิ่งน่ากลัวเข้าไปอีกเมื่อต้นทางของจดหมายมาจากกรมสรรพากร เชื่อว่าไม่มีใครอยากได้เพราะคงคิดว่าไม่ใช่เรื่องดีแน่ แต่ไม่ต้องตกใจไปค่ะ ตั้งสติแล้ว สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วมาทำความรู้จักกับจดหมายเตือนกันนะคะ

จดหมายเตือนจากสรรพากร คืออะไร

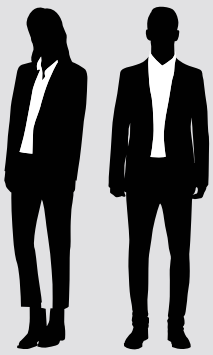
จดหมายเตือน เป็นหนังสือที่กรมสรรพากรแจ้งให้ผู้ประกอบการรู้หน้าที่ทางภาษีของตน และให้ดำเนินการยื่นแบบแสดงรายการให้ถูกต้องครบถ้วน ในจดหมายเตือนจะระบุถึง

1. ข้อมูลแหล่งที่มาของเงินได้ เช่น มีเงินได้จากการประกอบธุรกิจออนไลน์ มีเงินได้จากการประกอบธุรกิจโรงแรม/ที่พัก หรือมีเงินได้ที่ถูกหักภาษี ณ ที่จ่าย เป็นต้น
2. ภาระหน้าที่ทางภาษีในการยื่นแบบแสดงรายการภาษี เช่น ภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา ภาษีเงินได้นิติบุคคล ภาษีมูลค่าเพิ่ม
3. ระบุเบอร์โทรศัพท์ของ Tax Ambassador ซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่ของกรมสรรพากรที่พร้อมดูแล และให้บริการคำปรึกษาด้านภาษี
4. โทษของการไม่ยื่นแบบภายในกำหนดเวลา

ณัฏฐพัชร ธนากิจดุลยวัต
เจ้าพนักงานสรรพากรชำนาญงาน

ใครจะได้รับหนังสือเตือนบ้าง

ไม่ใช่ทุกคนจะได้รับจดหมายเตือน มีเพียง 2 กลุ่มคนที่จะได้รับจดหมายเตือน ได้แก่



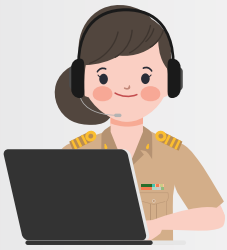
กลุ่มที่ 1

กลุ่มผู้ประกอบการที่มีเงินได้ในปีภาษี 2562 และปีภาษีก่อนหน้า และยังไม่ได้ดำเนินการยื่นแบบแสดงรายการภาษีในปีที่มีเงินได้ โดยในกลุ่มนี้กรมสรรพากรได้เริ่มดำเนินการส่งจดหมายเตือนไปบ้างแล้ว ตั้งแต่เดือนธันวาคม 2563 - เดือนกุมภาพันธ์ 2564

กลุ่มที่ 2

กลุ่มผู้ประกอบการที่มีเงินได้ในปีภาษี 2563 และยังไม่ได้ดำเนินการยื่นแบบแสดงรายการภาษีในปีภาษี 2563 กรมสรรพากรจะดำเนินการส่งจดหมายเตือนไปยังผู้ประกอบการดังกล่าว ภายในเดือนพฤษภาคม 2564 ถึง เดือนมิถุนายน 2564 ต่อไป

หากได้รับจดหมายเตือน จะต้องทำอย่างไร



ให้ติดต่อเจ้าหน้าที่ของกรมสรรพากร ตามหมายเลขโทรศัพท์ในเวลาที่ระบุไว้ในจดหมาย

การเสียภาษียังคงมีบางคนไม่รู้ถึงหน้าที่ และขาดความรู้เรื่องภาษี แต่ภาษีเป็นเรื่องใกล้ตัวที่ทุกคนควรใส่ใจ และศึกษาไปพร้อมกับการวางแผนทางภาษี ไม่เช่นนั้นจะมีผลต่อการเงินของคุณแน่ หากมีเงินได้ที่เกิดขึ้นในปีภาษีใด ผู้ประกอบการต้องนำมารวมคำนวณ และยื่นแบบแสดงรายการภาษีอย่างถูกต้องทุกปี แต่ถ้าได้รับจดหมายเตือนให้ติดต่อเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบได้เลย เพื่อให้เจ้าหน้าที่แนะนำต่อไป เมื่อมีภาษีที่ต้องชำระก็ทำหน้าที่ของเราให้เรียบร้อย ทางที่ดีควรยื่นแบบแสดงรายการภาษีให้ครบตามกฎหมาย จะได้ไม่ต้องคอยเป็นกังวลว่าจะต้องถูกเรียกเก็บภาษีย้อนหลังอีก คงไม่มีใครอยากเจอหนังสือเชิญพบเพื่อตรวจสอบภาษีอย่างแน่นอน

ที่มาข้อมูล : https://www.rd.go.th/fileadmin/user_upload/lorkhor/newspr/2021/03/info_letter.pdf

สายด่วน เพื่อผู้บริโภค 1166

พวกเราอาจจะเคยเห็นหรือเคยได้ยินข่าวต่าง ๆ ที่ผู้บริโภคออกมาเรียกร้องขอความเป็นธรรมเนื่องจากถูกผู้ประกอบธุรกิจหรือผู้ให้บริการเอารัดเอาเปรียบจนเป็นเหตุให้ได้รับความเดือดร้อน สูญเสียทรัพย์สิน หรืออาจถึงขั้นเสียชีวิตกันเลยทีเดียว พวกเราทราบกันหรือไม่ว่าหากเกิดเหตุการณ์ดังกล่าวขึ้นกับตัวเรา เราจะทำอย่างไร วารสารสรรพากรฉบับนี้จะพาทุกท่านไปรู้จักกับหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือผู้บริโภค ที่หากเราถูกเอาเปรียบหรือไม่ได้รับความเป็นธรรมจากผู้ประกอบธุรกิจ

นพดล อิศรางกูร ณ อยุธยา
นักประชาสัมพันธ์ปฏิบัติการ

ในปัจจุบันจะเห็นว่ามีหน่วยงานที่รับเรื่องร้องเรียน หรือร้องทุกข์อยู่หลายแห่ง แต่ในวันนี้เราจะขอพูดถึง “สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.)” สคบ. เป็นส่วนราชการระดับกรม สังกัดสำนักนายกรัฐมนตรี ซึ่งจัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2522 เมื่อวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ. 2522 โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อกำหนดหน้าที่ของผู้ประกอบธุรกิจ ให้เกิดความเป็นธรรมตามสมควรแก่ผู้บริโภค ตลอดจนให้มีองค์กรของรัฐที่เหมาะสมเพื่อตรวจตรา ดูแลและประสานงานต่าง ๆ ในการให้ความคุ้มครองผู้บริโภค สำนักงานตั้งอยู่ที่ ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา 5 ธันวาคม 2550 อาคารบี ชั้น 5 ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร

สคบ. มีหน้าที่หลักในการรับเรื่องราวร้องทุกข์จากผู้บริโภคที่ได้รับความเดือดร้อนหรือเสียหายอันเนื่องมาจากการกระทำของผู้ประกอบธุรกิจ และติดตามและสอดส่องพฤติการณ์ของผู้ประกอบธุรกิจซึ่งกระทำการใด ๆ อันมีลักษณะเป็นการละเมิดสิทธิของผู้บริโภค และจัดให้มีการทดสอบหรือพิสูจน์สินค้า หรือบริการใด ๆ ตามที่เห็นสมควรและจำเป็นเพื่อคุ้มครองสิทธิของผู้บริโภค โดยมีคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค ทำหน้าที่พิจารณาเรื่องราวร้องทุกข์จากผู้บริโภคที่ได้รับความเดือดร้อนหรือเสียหายดังกล่าว และทำหน้าที่ไกลเกลี่ยประนีประนอมข้อพิพาทเกี่ยวกับการละเมิดสิทธิของผู้บริโภคและผู้ประกอบธุรกิจ ก่อนมีการฟ้องคดีต่อศาล

การร้องเรียนหรือร้องทุกข์ ประชาชนทุกคนที่เป็นผู้บริโภคทั้งผู้ที่ได้รับผลกระทบจากเรื่องดังกล่าว หรือผู้ที่พบเห็นเบาะแสการกระทำความผิดก็สามารถร้องเรียนหรือร้องทุกข์ต่อ สคบ. ที่**สายด่วน 1166** ได้

เว้นแต่เรื่องร้องเรียนหรือร้องทุกข์ดังกล่าวจะมีหน่วยงานอื่นเป็นผู้รับผิดชอบกำกับดูแลในธุรกิจลักษณะนั้นอยู่ ก็ให้ร้องเรียนหรือร้องทุกข์ต่อหน่วยงานนั้นโดยตรง เช่น

เรื่องการให้บริการโทรทัศน์ วิทยุ และอินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ และการออกอากาศเนื้อหารายการโฆษณาเฉพาะวิทยุ-โทรทัศน์ ให้ร้องเรียนต่อ
กสทช. โทร 1200

เรื่องเกี่ยวกับอาหารยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพต่าง ๆ ให้ร้องเรียนต่อ
อย. โทร 1556

เรื่องร้องเรียนเกี่ยวกับการซื้อของออนไลน์นอกจากโทร 1166 แล้ว ยังสามารถร้องเรียนได้ที่

ศูนย์รับเรื่องร้องเรียนปัญหาออนไลน์
ETDA กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม โทร 1212

กรมการค้าภายใน กระทรวงพาณิชย์ โทร 1569

มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค โทร 02 248 3734-7

เมื่อเราพบการกระทำที่ขัดต่อกฎหมายหรือไม่ได้รับความเป็นธรรมจากผู้ประกอบธุรกิจ เราสามารถส่งเรื่องต่อ สคบ. ได้เป็น 2 แบบ คือ ร้องเรียน กับ ร้องทุกข์ หากเป็นเรื่องร้องเรียน ผู้ที่ร้องเรียนจะเป็นผู้บริโภคที่มีส่วนได้ส่วนเสียหรือเป็นบุคคลทั่วไปที่พบเห็นเบาะแสการกระทำความผิดของผู้ประกอบธุรกิจก็ได้ เมื่อมีการร้องเรียนเข้าไปแล้ว สคบ. จะทำการตรวจสอบข้อเท็จจริง หากพบว่ามีความผิดจริงตามที่ร้องเรียนสคบ.จะเป็นโจทย์ดำเนินการฟ้องคดีต่อศาลเป็นลำดับต่อไป แต่การร้องทุกข์ ผู้ที่ยื่นเรื่องร้องทุกข์ต่อ สคบ. จะเป็นผู้บริโภคที่ไม่ได้รับความเป็นธรรมหรือถูกเอารัดเอาเปรียบจากผู้ประกอบธุรกิจโดย สคบ. จะทำหน้าที่เป็นผู้เปิดการเจรจาไกล่เกลี่ยข้อพิพาทของคู่กรณีทั้ง 2 ฝ่ายก่อน หากหาข้อสรุปกันไม่ได้จะมีการฟ้องคดีต่อศาล

สคบ. จะรับเรื่องร้องเรียนเฉพาะเรื่องที่ **“ผู้ประกอบธุรกิจ”** เอาเปรียบหรือละเมิดสิทธิ์ **“ผู้บริโภค”** เท่านั้น ไม่รับเรื่องระหว่าง **“ผู้ประกอบธุรกิจกับผู้ประกอบธุรกิจ”** หรือเรื่องระหว่าง **“ประชาชนกับประชาชน”** นอกจากนี้ สคบ. ยังไม่รับร้องเรียนในเรื่องที่

ผู้บริโภคได้ไปใช้สิทธิดำเนินคดีทางศาลด้วยตัวเอง

มีการฟ้องร้องเป็นคดีอยู่ในการพิจารณาของศาล

ผู้บริโภคได้ไปใช้สิทธิดำเนินคดีทางศาลด้วยตัวเอง แต่สคบ.บังคับคดีตามคำพิพากษา

อยู่ในกระบวนการล้มละลาย

อายุความสิ้นสุดลงแล้ว

ผู้บริโภคยื่นเรื่องไว้แต่ไม่มีความชัดเจน เช่น หลักฐาน เนื้อหาสาระที่ร้องทุกข์ หรือเอกสารไม่ครบถ้วนตามที่กฎหมายกำหนด

เรื่องที่ สคบ. ได้มีหนังสือให้ผู้ร้องทุกข์มาชี้แจ้งเพิ่มเติมแต่ไม่มีผู้มาพบหรือไม่ส่งเอกสารแต่อย่างใด

สุดท้ายนี้ สำหรับใครที่รู้สึกว่าถูกเอารัดเอาเปรียบจากผู้ประกอบธุรกิจหรือผู้ให้บริการ หรือพบการกระทำผิดกฎหมายของผู้ประกอบธุรกิจ ก็สามารถร้องทุกข์กับทาง สคบ. ได้ง่าย ๆ ที่ระบบร้องทุกข์ผู้บริโภค ทาง www.ocpb.go.th หรือโทรขอคำปรึกษาได้ที่เบอร์ 1166 ในวันและเวลาราชการ

ที่มาข้อมูล : www.ocpb.go.th

การขยายระยะเวลายื่นแบบ Disclosure Form สำหรับรอบระยะเวลาบัญชี ปี 2563

กลับมาอีกครั้งสำหรับฤดูกาลยื่นแบบภาษีประจำปี 2564 สำหรับบริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคล ทั้งการยื่นแบบภาษีเงินได้นิติบุคคล (ภ.ง.ด.50 /ภ.ง.ด.55) และการยื่นแบบรายงานประจำปีสำหรับบริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคล

ที่มีความสัมพันธ์กันตามมาตรา 71 ทวิ แห่งประมวลรัษฎากร (Disclosure Form) ซึ่งในบทความเรื่องนี้วารสารสรรพากรฉบับเดือนมีนาคมได้นำเสนอไปแล้วว่าใครมีหน้าที่ยื่นบ้าง แต่คราวนี้จะขอกล่าวถึงระยะเวลาการยื่นแบบ Disclosure Form สำหรับรอบระยะเวลาบัญชีปี 2563 ซึ่งจะต้องทำการยื่นแบบดังกล่าวในปี 2564 เป็นสำคัญ

Disclosure Form คือแบบรายงานที่บริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลที่มีความสัมพันธ์กันตามมาตรา 71 ทวิ แห่งประมวลรัษฎากร และ มีรายได้ในรอบระยะเวลาบัญชีนั้นมากกว่า 200 ล้านบาทต้องยื่นภายใน 150 วัน นับแต่วันสุดท้ายของรอบระยะเวลาบัญชี (ขยายเวลาการยื่นเพิ่มอีก 8 วัน เป็นภายใน 158 วัน สำหรับการยื่นออนไลน์) เพื่อแสดงข้อมูลตามที่กรมสรรพากรกำหนด อันเป็นข้อมูลซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการป้องกันการกำหนดราคาโอน (Transfer Pricing)

แต่เพื่อเป็นการบรรเทาภาระของบริษัทและห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของ Covid-19 จึงมีการขยายเวลาการยื่นแบบรายงาน Disclosure Form ดังนี้

ทอฝัน สุวรรณธนรัชต์
นิติกรปฏิบัติการ กองกฎหมาย

รอบระยะเวลาบัญชี	ช่องทางการยื่นแบบ		ระยะเวลาที่ต้องยื่น		
	ยื่นออนไลน์ผ่านระบบ e-Filing	ยื่นในรูปแบบกระดาษ	ยื่นออนไลน์ **ผ่านระบบ e-Filing**		ยื่นในรูปแบบกระดาษ
ปี 2562	✔	✔	ภายใน **158** วัน นับแต่วันสิ้นรอบระยะเวลาบัญชี		ภายใน **150** วัน นับแต่วันสิ้นรอบระยะเวลาบัญชี
ปี 2563	✔	✔ โดยต้องยื่นพร้อมหนังสือแจ้งต่ออธิบดีกรมสรรพากร ถึงเหตุอันสมควรที่ไม่สามารถยื่นแบบดังกล่าวผ่านระบบ e-Filing ได้	**บริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลทั่วไป**	ภายในวันที่ **30 มิถุนายน 2564**	
			นิติบุคคลในตลาดหลักทรัพย์ ซึ่ง 1.) ไม่สามารถจัดประชุมภายในวันที่ 26-30 เมษายน 64 และ 2.) ยื่นคำร้องภายในวันที่ 31 พ.ค. 64		

เพราะอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย

ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย เดี๋ยวร้อน เดี๋ยวฝน ตอนกลางวันแดดออกเปรี้ยง ๆ แต่พอตกเย็นใกล้เลิกงานฝนกลับเทลงมาแบบไม่มีเยื่อใย เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาแบบนี้อาจทำให้ร่างกายของใครหลายคนปรับตัวตามไม่ทัน ภูมิต้านทานลดต่ำลง โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงอย่างเด็ก ผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคประจำตัว ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันไม่น้อยเลยทีเดียว และในช่วงที่สถานการณ์ไวรัส COVID-19 ยังคงระบาดอย่างต่อเนื่อง ซึ่งในหลายคนพอเริ่มมีอาการเจ็บป่วย มีไข้ ไอ เจ็บคอ อาจกำลังวิตกกังวลว่าตัวเราเป็นไข้หวัดธรรมดาหรือติดไวรัส COVID-19 กันแน่ วารสารสรรพากรฉบับนี้มีวิธีการดูแลตัวเอง รับมือ และป้องกันไม่ให้เป็นไข้หวัดมาฝาก ผู้อ่านทุกท่านค่ะ

กันจพร อินทร์ประเสริฐ
พนักงานการภาษี

วิธีดูแลและป้องกันตัวเอง

1 นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6 - 8 ชั่วโมง การนอนหลับเป็นช่วงเวลาสำคัญที่ร่างกายจะได้พักผ่อน เพื่อให้ร่างกายได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และพักการทำงานบ้าง

2 พยายามทำให้ตัวแห้งตลอดเวลา โดยเฉพาะในช่วงที่ฝนตกแบบนี้ ควรพกร่มและเสื้อกันฝนติดตัวไว้ ควรอาบน้ำสระผมหลังฝนตก เพื่อขจัดเชื้อไวรัสและแบคทีเรียที่มากับน้ำฝนและอากาศ เช็ดตัวให้แห้ง ให้ร่างกายเกิดความอบอุ่น มีภูมิต้านทานที่ดี ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น ปอดบวม ไข้หวัด หรือโรคผิวหนังต่าง ๆ หากตัวเปียกฝน ควรรีบเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

3 ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย อย่างน้อยวันละ 1.5 ลิตร การดื่มน้ำเป็นการเติมน้ำเข้าสู่กระแสเลือด ช่วยรักษาสมดุลของร่างกาย ไม่เป็นหวัดง่าย ทั้งยังช่วยลดโอกาสในการติดเชื้อโรคต่าง ๆ เข้าสู่ร่างกายได้อีกด้วย

4 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ การออกกำลังกายเป็นประจำนอกจากจะช่วยให้ร่างกายมีระบบเผาผลาญที่ดีขึ้นแล้ว ยังช่วยทำให้อารมณ์ดีขึ้น เสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานได้เป็นปกติอีกด้วย

5 เสริมระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงด้วยวิตามินรวม เช่นในกลุ่มวิตามินซี ช่วยป้องกันโรคหวัด ทำให้โรคหวัดหายเร็วขึ้น กลุ่มวิตามินอี ช่วยลดและป้องกันการอักเสบ บรรเทาอาการหอบหืด กลุ่มวิตามินบีรวม ช่วยดูแลระบบประสาท เสริมความแข็งแรงของระบบภูมิคุ้มกัน

6 หมั่นล้างมือให้นานกว่า 20 วินาที เพราะมือเป็นแหล่งนำเชื้อโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหาร หรือโรคติดต่อจากการสัมผัสโดยตรง

7 หน้ากากอนามัยอย่าตกมาที่คาง ให้สวมหน้ากากอนามัยทุกเมื่อเพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย และแพร่กระจายเชื้อจากเราไปสู่ผู้อื่น

8 ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ และวัคซีนป้องกันโรคปอดอักเสบ เพราะเป็นโรคที่พบมากในช่วงอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย บวกกับมีอาการใกล้เคียงกับโควิด19 อาจทำให้เกิดความสับสนในการวินิจฉัยและดูแล

9 กินผักเพิ่มความอบอุ่น เช่นขิง ข่า ตะไคร้ ใบกะเพรา ผักชีลาว เพื่อเพิ่มอุณหภูมิของร่างกาย เน้นการกินรสเผ็ดร้อน เพราะช่วยกระตุ้นเลือดลมให้ไหลเวียนได้สะดวก ทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น

แม้ว่าสภาพอากาศจะเป็นสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ แต่การดูแลตนเองให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ไม่ว่าอากาศจะเปลี่ยนหรือไม่ หากเกิดโรคหรือความเจ็บป่วยที่รุนแรงหรือไม่สามารถรักษาด้วยการดูแลตนเองได้ ควรไปพบแพทย์เพื่อได้รับการวินิจฉัยและการรักษาอย่างถูกต้อง

ที่มาข้อมูล : -https://www.interpharma.co.th/articles/synbiotics-prebiotics-probiotics/ชะลอวัย/7-วิธีดูแลสุขภาพ-รับมืออ/
- https://www.facebook.com/CheewajitMagazine/posts/3474908662555295?comment

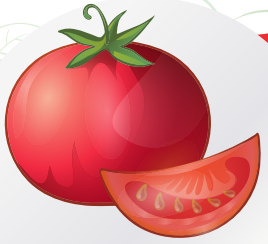
ผักผลไม้ 5 สี ดีอย่างไร

อาหารที่มีสีสันสวยงามชวนน่ารับประทาน ใคร ๆ ก็อยากทานกันทั้งนั้น และยิ่งกว่าความสวย น่าทานแล้ว ยังมีสารต้านโรคที่อัดแน่นอยู่ในผักผลไม้หลากสี ซึ่งถือเป็นของแถมตบท้ายความอร่อยที่คุ้มค่ากับสุขภาพอย่างมากที่สุด อย่างที่เรารู้ ๆ กันว่าประโยชน์ของผักผลไม้ นั้นมีมากมายมหาศาล ทั้งวิตามิน แร่ธาตุหลายชนิดที่เป็นประโยชน์กับกลไกต่าง ๆ ในร่างกาย แต่หลายคนยังไม่ทราบใช่ไหมค่ะว่า ผักผลไม้สามารถแบ่งออกเป็น 5 สี แต่ละสีก็มีสารอาหารและคุณประโยชน์ที่แตกต่างกันไป วารสารสรรพากรฉบับนี้จะพาทุกท่านไปรู้จักกับผักผลไม้ 5 สี ว่ามีสีอะไรบ้าง และแต่ละสีมีประโยชน์อย่างไร ตามมาดูกันเลย

เฟื่องฟ้า คำตัน
พนักงานการภาษี

สีเขียว

สีเขียว เป็นสีของธรรมชาติ ให้ความรู้สึกว่าจานนี้ดูอุดมไปด้วยสารอาหารที่จำเป็น และปลอดสารพิษ จึงทำให้อาหารดูเฮลตี้และดีต่อสุขภาพ ได้แก่ ผักใบเขียวต่าง ๆ กะหล่ำปลีสีเขียว บรอกโคลี คะน้า หน่อไม้ฝรั่ง อะโวคาโด แตงกวา ผักโขม ถั่วลันเตา แอปเปิ้ลสีเขียว ฝรั่ง องุ่นเขียว เป็นต้น ผักผลไม้สีเขียวมาจากเม็ดสีของสารที่มีชื่อว่า คลอโรฟิลล์ ลูทีน และซีแซนทีน ซึ่งในผักผลไม้สีเขียวเต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง ชะลอการเสื่อมของจอประสาทตา มีไฟเบอร์สูง ช่วยเรื่องการขับถ่าย ยับยั้งการเกิดริ้วรอย และกระตุ้นภูมิคุ้มกันในร่างกาย



สีแดง

สีแดง เป็นสีที่ส่งผลกับอารมณ์โดยตรง ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น ร้อนแรง และตื่นตัว จึงกระตุ้นความอยากอาหารได้เป็นอย่างดี ได้แก่ มะเขือเทศ กะหล่ำปลีแดง พริกแดง หอมแดง บีทรูท แอปเปิ้ลสีแดง สตรอว์เบอร์รี่ เชอรี่ แครนเบอร์รี่ ราสเบอร์รี่ ทับทิม องุ่นแดง แตงโม ดอกกระเจี๊ยบ เป็นต้น สีแดงในผักผลไม้มีสารไลโคปีน เบตาไซซีน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระชั้นดี ช่วยยับยั้งเซลล์มะเร็ง ทำให้ลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปอด และมะเร็งปากมดลูก ช่วยลดปริมาณไขมันไม่ดี ชนิด LDL-cholesterol ช่วยชะลอการเกิดโรคหัวใจหลอดเลือด ลดความดันโลหิต และลดการแข็งตัวของหลอดเลือด นอกจากนี้ยังช่วยในเรื่องผิวพรรณและริ้วรอยจากสิวอีกด้วย

สีเหลืองและสีส้ม

สีเหลืองและสีส้ม เป็นสีที่สื่อถึงความสุข สดชื่น กระฉับกระเฉงและความสดใส ส่งผลเราให้รู้สึกว่าอาหารอร่อย และมีประโยชน์ ได้แก่ แครอท ฟักทอง มันเทศ ข้าวโพด มันฝรั่งหวาน พริกสีเหลือง ส้ม เสาวรส มะม่วง แคนตาลูป มะละกอ สับปะรด เป็นต้น ผักผลไม้สีส้มและสีเหลืองมีสารแคโรทีนอยด์สูง รวมถึงอัลฟาแคโรทีน เบต้าแคโรทีน และวิตามินซี ซึ่งมีหน้าที่ในการทำให้สีส้มของพืชผลดูสด ร่างกายมนุษย์สามารถแปลงเบต้าแคโรทีนให้กลายเป็นวิตามินเอ ซึ่งมีความสำคัญต่อสุขภาพผิว และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ที่สำคัญคือมีประโยชน์โดยตรงกับดวงตา สามารถช่วยเสริมสร้างการมองเห็นได้อย่างดี

สีม่วงและสีน้ำเงิน

สีม่วงและสีน้ำเงิน โดยธรรมชาตินั้นพบได้น้อยในอาหารหรือพืชผลต่าง ๆ ทำให้สามารถช่วยลดความอยากอาหารได้ดี เพราะเมื่อเรามองดูอาหารที่มีสีเหล่านี้ทำให้เกิดความรู้สึกว่าแปลก และไม่คุ้นตาเท่าไหร่ ได้แก่ มะเขือม่วง กะหล่ำปลีสีม่วง มันสีม่วง เผือก บลูเบอร์รี่ แบล็คเบอร์รี่ องุ่นสีม่วง ลูกพรุน ลูกไหน ลูกหว้า เป็นต้น ผักผลไม้สีน้ำเงินและสีม่วงอุดมไปด้วยไฟโตนิวเทรียนท์และแอนโทไซยานิน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประโยชน์ในการบำรุงเส้นผมให้เงางาม และสามารถช่วยป้องกันเซลล์จากการอักเสบต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีช่วยต่อต้านการเกิดริ้วรอย ลดความเสี่ยงของโรคมะเร็ง ชะลอการเกิดการอุดตันในเส้นเลือด และการเกิดโรคหัวใจ

สีขาวและสีน้ำตาล

สีขาวและสีน้ำตาล เป็นสีที่ดูบริสุทธิ์ อ่อนโยน ทำให้เรารู้สึกว่าอาหารที่เรารับประทานปลอดภัย สะอาด และดีต่อร่างกาย ได้แก่ กล้วย ลูกแพร์ น้อยหน่า ลิ้นจี่ มังคุด งาขาว ขิง กระเทียม ผักกาดขาว หัวไชเท้า ดอกกะหล่ำ ดอกแค เห็ด มันฝรั่ง เป็นต้น ผักผลไม้ที่มีสีขาวและสีน้ำตาลมีสารแซนโทน ซึ่งเป็นสารในกลุ่ม ฟลาโวนอยด์ ช่วยต้านอาการอักเสบ ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดไขมัน ในเลือด ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตและโรคหลอดเลือดหัวใจ ลดการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง และช่วยลดอาการปวดตามข้อ

ไม่น่าเชื่อใช่ไหมคะว่าผักผลไม้ที่ทานกันอยู่ทุกวันจะแบ่งได้ตั้ง 5 สี และแต่ละสีก็มีประโยชน์ต่อร่างกายของเราอย่างมหาศาล เพราะฉะนั้นนอกจากจะทานอาหารให้ครบ 5 หมู่แล้ว ควรหันมาทานผักและผลไม้กัน ให้มากขึ้น โดยทานเฉลี่ยและกระจายไปในทุกกลุ่มทุกสี สลับหมุนเวียนกันไปด้วยนะคะ ร่างกายจะได้มีภูมิต้านทาน แข็งแรงไร้โรคภัย นอกจากนี้ยังทำให้เราหุ่นดี ผิวพรรณสดใสเต่งตึง หน้าใสอ่อนกว่าวัย เรียกว่า ถ้าทานผักผลไม้ให้ครบ 5 สี เราก็จะสวยจากภายในออกมาถึงภายนอกเลยนะคะ

ที่มาข้อมูล: https://www.thaihealth.or.th/Content/44220-กินผักผลไม้ครบ%205%20สี%20มีประโยชน์มากกว่าที่คิด.html
https://www.xn--12cl1ca7azax8dzb0cwff0m.com/archives/5239

"สามเหลี่ยมมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน"

หลายคนคงเคยได้ยินคำว่า "สามเหลี่ยมมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน "กันมาบ้างแล้วนะคะ ว่าเป็นโครงการเมืองต้นแบบของพื้นที่ชายแดนภาคใต้ แต่บางท่านอาจยังไม่ทราบรายละเอียดมากนักว่า เมืองต้นแบบนี้ครอบคลุมพื้นที่กี่อำเภอ อะไรบ้าง และโครงการนี้มีแนวคิดและวัตถุประสงค์เพื่ออะไร วารสารสรรพากรฉบับนี้จึงขอนำเสนอเรื่องราวของ “สามเหลี่ยมมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” ซึ่งอยู่ในท้องที่ของสำนักงานสรรพากรภาค 12 โดยจะนำผลงานตามโครงการนี้ที่ดำเนินการแล้วเสร็จ เช่น Sky Walk ที่จุดชมวิวทะเลหมอกอัยเยอร์เวง และสนามบินเบตง มาเล่าสู่กันฟัง

ฉันทนา สวรรค์วานิช
นักวิชาการสรรพากรชำนาญการพิเศษ

โครงการเมืองต้นแบบ **“สามเหลี่ยมมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน”** เกิดขึ้นตามมติของคณะรัฐมนตรีที่เห็นชอบในหลักการและแนวคิดที่สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาตินำเสนอ เมื่อวันที่ 4 ตุลาคม 2559 ซึ่งโครงการนี้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580) ด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน และเป็นไปตามแผนพัฒนากลุ่มจังหวัดชายแดนภาคใต้ (พ.ศ. 2560-2564) ด้านการส่งเสริมการค้า การลงทุน การขยายโครงข่ายคมนาคม/ระบบโลจิสติกส์ และวางระบบป้องกันสาธารณภัย

เมืองต้นแบบ "สามเหลี่ยมมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน" ประกอบด้วยพื้นที่ 3 อำเภอ ได้แก่

(1) อำเภอหนองจิก จังหวัดปัตตานี

(2) อำเภอสุไหงโกลก จังหวัดนราธิวาส และ

(3) อำเภอเบตง จังหวัดยะลา

โดยมีเป้าหมายให้อำเภอหนองจิก เป็น **“เมืองต้นแบบอุตสาหกรรมแปรรูปการเกษตร”** อำเภอสุไหงโกลก เป็น **“ศูนย์กลางการค้าขายชายแดนระหว่างประเทศ”** และอำเภอเบตง เป็น **“เมืองต้นแบบการพัฒนาที่พึ่งพาตนเองอย่างยั่งยืน”**

แนวคิดของโครงการดังกล่าวนี้เพื่อพัฒนาเศรษฐกิจใน 3 พื้นที่ ให้เป็นเมืองต้นแบบที่มีการพัฒนาพิเศษเฉพาะ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการลงทุน สร้างรายได้ การจ้างงานในท้องถิ่น และกระจายรายได้ไปยังพื้นที่ใกล้เคียง และเพิ่มพื้นที่ปลอดภัยให้มากขึ้น โครงการนี้จะขับเคลื่อนอย่างต่อเนื่องและผลักดันให้เกิดการพัฒนาในพื้นที่อย่างยั่งยืน โดยให้การสนับสนุนในด้านงบประมาณจากภาครัฐ และการให้สิทธิประโยชน์แก่ผู้ประกอบการที่จะลงทุนในพื้นที่ ต่อมาเมื่อวันที่ 7 พฤษภาคม 2562 คณะรัฐมนตรีมีมติเห็นชอบให้การขยายผลโครงการเมืองต้นแบบ “สามเหลี่ยมมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” ไปสู่เมืองต้นแบบที่ 4 คือ อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา โดยจะให้เป็น “เมืองต้นแบบอุตสาหกรรมก้าวหน้าแห่งอนาคต”

การพัฒนาในระยะแรกเป็นการเสริมสร้างบรรยากาศการลงทุน โดยจัดตั้งคณะกรรมการพัฒนาพื้นที่พิเศษและจัดตั้งกองทุนส่งเสริมธุรกิจรุ่นใหม่ของแต่ละอำเภอ ระยะต่อมาจะพัฒนาการท่องเที่ยวครบวงจรและแหล่งท่องเที่ยวใหม่ รวมทั้งพัฒนาคุณภาพระบบไฟฟ้าและระบบขนส่งและระบบโครงสร้างพื้นฐานอื่นๆ และมีเป้าหมายที่จะเชื่อมโยงระบบขนส่งจาก 3 จังหวัดไปยังประเทศมาเลเซียและสิงคโปร์ในระยะต่อไป

ตัวอย่างโครงการที่ดำเนินการแล้วเสร็จ คือ

Sky Walk

การสร้าง Sky Walk ที่จุดชมวิวทะเลหมอก อัยเยอร์เวง และปรับปรุงถนนทางขึ้นทะเลหมอก โครงการนี้เป็นการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวเชิงธรรมชาติและวัฒนธรรมของตำบลอัยเยอร์เวง อำเภอเบตง จังหวัดยะลา โดย Sky Walk ตั้งอยู่บนระดับความสูงกว่า 2,038 ฟุต ชมวิวทิวทัศน์ได้รอบทิศทางแบบ 360 องศา เพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและต่างชาติให้มาเยี่ยมชม

สนามบินเบตง

การสร้างสนามบินเบตง เพื่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ รวมถึงกระตุ้นการท่องเที่ยวในพื้นที่ด้วย จะเปิดเส้นทางบินพาณิชย์ให้บริการในเร็ว ๆ นี้ โดยมีสโลแกนว่า "สวรรค์บนดิน สนามบินเบตง"

การพัฒนาเมืองต้นแบบจากงบประมาณและการสนับสนุนของรัฐบาลภายใต้โครงการสามเหลี่ยมมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน จะสามารถดึงดูดให้นักท่องเที่ยวจากทั้งในและต่างประเทศเข้ามาเพิ่มขึ้น และทำให้รายได้สะพัด ซึ่งจะส่งผลต่อการเติบโตทางเศรษฐกิจ ประชาชนมีอาชีพมีรายได้ และที่สำคัญคือ สิ่งที่ตามมาภายใต้แนวคิดนี้คือรอยยิ้มของประชาชนและสันติสุขของพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

เราทุกคนก็สามารถมีส่วนช่วยเศรษฐกิจและสังคมในพื้นที่สามเหลี่ยมมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน ได้เช่นกันนะคะ โดยบินตรงไปลงสนามบินเบตง แล้วเที่ยวยะลา ปัตตานีและนราธิวาส ซึ่งช่วงนี้รัฐบาลก็ช่วยให้เราเที่ยวแบบสบายกระเป๋าตามโครงการเราเที่ยวด้วยกันเฟส 3 ซึ่งเพิ่มให้อีก 2 ล้านสิทธิ จะเริ่มในเดือนพฤษภาคม 2564 จนไปถึงสิ้นเดือนสิงหาคม 2564 หากใครวางแผนที่จะเที่ยวในประเทศ ก็ขอให้นึกถึงการไปเที่ยวในพื้นที่สามเหลี่ยม มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน กันด้วยนะคะ

กรมสรรพากร

90 ซอยพหลโยธิน 7 ถนนพหลโยธิน แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

RD Intelligence Center 1161