

นวดไทย



# Nuad Thai

THAI-HERITAGE



ฉบับ 002  
พ.ย.-มิ.ย.21

จดหมายข่าวชาวนวดไทยในสวีเดน จัดทำโดย ThaiWISE โครงการส่งเสริมศักยภาพสตรีไทยในสวีเดน

## โครงการการรับรอง มาตรฐานธุรกิจนวดไทย ในมัลเมอ



Miljöförvaltningen  
ตรวจอะไรใน  
ร้านนวดบ้าง

เริ่มธุรกิจ  
นวดไทยในสวีเดน  
ต้องรู้อะไรบ้าง?



**สวัสดิ์คะ:** พบกันฉบับที่สองของปี 2021 นะคะ เวลาช่างผ่านไปอย่างรวดเร็ว เพราะเราเพิ่งออกจดหมายข่าว ชาวเน็ตไทยในสวีเดน “**เน็ตไทย Thai-Heritage**” ฉบับแรกไปได้ไม่นาน นี่อาจจะเป็นเพราะเราผลิตเพลินกับการเขียนจริง ๆ แล้วไทยไวส์มีข้อมูลที่มีสาระมากมายเก็บไว้ในลิ้นชัก และเรารู้สึกตื่นเต้นที่จะจัดมันออกมา เรียบเรียงเป็นเรื่องราวบอกเล่าให้กับเพื่อนๆ ฟังเพื่อประโยชน์ในวงกว้างคะ

ต้องขอขอบคุณหลายๆ ท่าน ที่ส่งกำลังใจมาให้ทีมงาน บอกว่าจดหมายข่าวของเราดูดี น่าอ่าน บ้างก็บอกว่าข้อมูลมีประโยชน์ บ้างก็เขียนมาขอให้ส่งเป็นเล่มไปให้เพราะอยากเก็บไว้อ่าน จดหมายข่าวของเราไม่ได้หยุดอยู่ที่ประเทศสวีเดนเท่านั้นนะคะ แต่เรา Go-Europe ไปเรียบร้อยแล้ว จดหมายข่าวของเราถูกแชร์ให้กับสมาชิกของเครือข่ายหญิง

ไทยในยุโรป(Thai Women Network in Europe) ซึ่งมีประเทศสมาชิกในยุโรปทั้งสิ้น 18 ประเทศ ทีมงานและดิฉันอดไม่ได้ที่จะฉีกยิ้มกันอยู่หลายชั่วโมงด้วยความดีใจ การตอบรับที่อบอุ่นทำให้พวกเรามีกำลังใจที่จะพัฒนาจดหมายข่าวที่ให้ทั้งสาระและความบันเทิง (น้อยๆ) กับเพื่อนๆ ต่อไปคะ

สถานการณ์โควิด - 19 ระลอกที่สาม มีผลกระทบกับชีวิตประจำวันของเราอย่างต่อเนื่อง ดิฉันหวังว่าเพื่อนๆ จะดูแลสุขภาพกันอย่างดีนะคะ สำหรับผู้ที่ฉีดวัคซีนแล้วก็อย่านิ่งนอนใจ วัคซีนไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อไวรัสได้ 100% ข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุขยกตัวอย่างวัคซีนที่ชื่อว่า Pfizer ถ้าคุณได้ฉีดเข็มแรก คุณจะได้รับการป้องกันจากการติดเชื้อไวรัสโควิด - 19 แค่ 42% และเมื่อฉีดเข็มที่สอง คุณจะได้รับการป้องกันเพิ่มเป็น 86% ดังนั้นโอกาสที่เราจะติดเชื้อไวรัสนั้นยังมีอยู่ แม้โอกาสจะน้อยมากก็ตาม ดิฉันและทีมงานส่งกำลังใจให้กับทุกท่าน ทุกร้าน ในทุกๆ เมืองคะ

สำหรับจดหมายข่าวฉบับนี้เรายังมีเทคนิคดี ๆ สำหรับผู้ต้องการจะเริ่มต้นธุรกิจร้านเน็ตในสวีเดน กฎระเบียบต่างๆ ด้านสุขอนามัยที่คุณจะต้องทราบ รวมทั้งมาฟัง

“  
จดหมายข่าวของเรา  
ไม่ได้หยุดอยู่ที่ประเทศ  
สวีเดนเท่านั้นนะคะ  
แต่เรา Go-Europe  
ไปเรียบร้อยแล้ว  
”

เรื่องเล่าว่า ชาวเน็ตไทยในสวีเดนมาทำร้านเน็ตกันได้อย่างไร และโครงการใหม่เอี่ยมของไทยไวส์ ที่คิดว่าเจ้าของกิจการร้านเน็ตจะต้องชอบคะ และหน้าสุดท้ายเราเพิ่มบทความภาษาสวีดิช เพื่อให้ลูกค้าของท่านได้รับทราบข่าวสารสำคัญเกี่ยวกับเรื่องเน็ตไทยด้วยคะ

การขับเคลื่อนเพื่อช่วยพัฒนาธุรกิจเน็ตไทยของไทยไวส์ เป็นไปอย่างต่อเนื่องและ

เข้มข้นขึ้นเรื่อยๆ ที่ผ่านมาระยะนี้ได้จัดสัมมนาให้ความรู้เกี่ยวกับการทำธุรกิจเน็ตตามกฎระเบียบของสวีเดน และการแก้ไขปัญหาธุรกิจช่วงโควิด ซึ่งมีผู้ผ่านกระบวนการฝึกอบรมทั้งออนไลน์ ออฟไลน์ ตั้งแต่ปี 2020 จนถึงปัจจุบันเป็นจำนวน 130 ท่าน 95% เป็นผู้หญิง โครงการใหม่ล่าสุดของเราเป็นโครงการที่น่าตื่นเต้นมาก เพื่อนๆ สามารถติดตามรายละเอียดได้จากคอลัมน์แรก ของฉบับนี้กันเลยคะ แล้วมาทักทายกันใหม่ฉบับหน้านะคะ 🌸



*Victoria Stant*

ผู้จัดการโครงการไทยไวส์

# โครงการการรับรอง มาตรฐานธุรกิจนวัตกรรมไทย ในมลเมอ

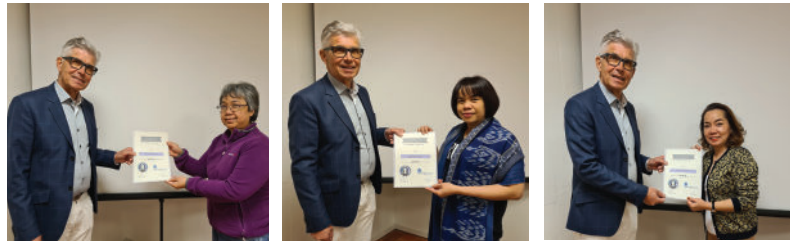


มีข่าวดีมากบอก! ไทยไวส์ได้จับมือร่วมกันกับ Nyföretagarcentrum sydöstra skåne (เป็นหน่วยงานให้คำปรึกษาฟรี เกี่ยวกับการจัดตั้งบริษัท และการบริหารธุรกิจ) หน่วยงานสิ่งแวดล้อมเมืองมลเมอ (Miljöförvaltningen) เพื่อพัฒนาโครงการที่เรียกว่า “โครงการการรับรองมาตรฐานธุรกิจนวัตกรรมไทยในมลเมอ” ในอนาคตโครงการนี้จะถูกขยายไปยังเมืองอื่นๆ หรือมีความร่วมมือกับหน่วยงานผู้เชี่ยวชาญอื่นๆ ของชาวสวีเดนต่อไป ซึ่งโครงการนี้ทางสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงสตอกโฮล์มก็ได้รับทราบถึงความคืบหน้าของโครงการมาโดยตลอด และคอยให้คำปรึกษาอยู่ด้วยค่ะ

โดยโครงการนี้มีจุดประสงค์เพื่อสร้างศักยภาพของเจ้าของธุรกิจ โดยเฉพาะธุรกิจขนาดเล็ก ผ่านกระบวนการ ถ่ายทอดความรู้ความสามารถแบบครบวงจร ตั้งแต่การเริ่มทำธุรกิจ การบริหาร และขยายธุรกิจ การทำการตลาดรูปแบบใหม่ๆ การพัฒนาทักษะการวางแผนโบราณ การฝึกภาษาสวีดิช สำหรับพูดคุยกับลูกค้าโดยเฉพาะ และความรู้เกี่ยวกับประเทศสวีเดนเพื่อการปรับตัวเข้าสู่สังคมสวีเดน

ที่น่าตื่นเต้นไปกว่านั้น โครงการนี้จะพัฒนาการทำการตลาดร่วมกันกับผู้เข้าร่วมโครงการ จะช่วยโปรโมทร้านไปยังตลาดเป้าหมายเพื่อขยายกลุ่มลูกค้า และแถมมีผู้เชี่ยวชาญหลากหลายด้านคอยให้คำแนะนำ ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง การตกแต่งร้านที่ถูกกฎระเบียบ สัญญาว่าจ้าง และอื่นๆ อีกมากมาย ที่ล้วนเป็นเรื่องสำคัญสำหรับธุรกิจนวัตกรรมไทยในสวีเดน

ผู้ที่ได้รับเลือกให้เข้าร่วมโครงการ หลังจากผ่านกระบวนการฝึกอบรมดังกล่าวข้างต้น และหากร้านนวัตกรรมของท่านได้ผ่านการตรวจสอบของ Miljöförvaltningen แล้ว จะได้รับประกาศนียบัตรจากโครงการที่ยืนยันความรู้



ภาพจากการอบรมในโครงการ การรับรองมาตรฐานธุรกิจนวัตกรรมไทย ในมลเมอ

ความสามารถของท่าน และเป็นการยืนยันว่ามาตรฐานร้านได้เป็นไปตามกฎระเบียบของรัฐ ซึ่งผู้ที่เห็นรับรองใบประกาศนียบัตร คือ หน่วยงานที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้น ประกาศนียบัตรนี้มีค่า และสามารถสร้างค่าเพิ่มราคาให้ร้านนวัตกรรมของคุณได้อีก น่าสนใจใช่ไหมคะ

โครงการนี้เริ่มเมื่อเดือนเมษายนที่ผ่านมา เราได้ทำการคัดสรรผู้เข้าร่วมทั้งสิ้นหกคน ซึ่งทั้งหกได้ผ่านกระบวนการฝึกอบรมจาก Nyföretagarcentrum และกำลังรอรับการฝึกอบรมหลักสูตรอื่นๆ ต่อไป เราจะเปิดรับผู้เข้าร่วมโครงการเพิ่มอีกสิบคนที่เป็นเจ้าของธุรกิจนวัตกรรมไทย หรือผู้ที่กำลังจะเปิดร้านในเมืองมลเมอ ถ้าท่านสนใจให้รีบติดต่อไทยไวส์เพราะที่นั่งมีจำกัดค่ะ และขอตะโกนบอกดังๆ ว่าทุกอย่างฟรี !!! ผู้เข้าร่วมลงทุนแค่พลัง และความตั้งใจจริงเท่านั้นค่ะ

นี่คือเสียงสะท้อนจากผู้เข้าร่วมโครงการหนึ่งในหก หลังจากการฝึกอบรม “คุณเพียรพร นิธิโชติชัยภัทร” จากร้าน Thaidii massage เมืองมลเมอ บอกว่า “ก่อนหน้านี้ทำธุรกิจโดยไม่รู้ว่าจริงๆ แล้วเราควรจะทำรูปแบบธุรกิจให้เป็นแบบ Aktiebolag (AB) หรือบริษัทจำกัด แทนที่จะเป็น Enskild Firma หรือกิจการเจ้าของคนเดียว เพราะถ้าเกิดอะไรขึ้นกับธุรกิจของคุณ คุณจะเป็นผู้รับผิดชอบนั้นไปเต็มๆ แต่ถ้าเป็น Aktiebolag (AB) หรือบริษัทจำกัด ตัวบริษัทจะเป็นผู้รับผิดชอบ ไม่ใช่ที่ตัวบุคคลค่ะ นอกจากนี้ก็ยิ่งรู้สึกว่ามันน่าเชื่อที่จะมีหน่วยงานคนไทยออกมาช่วยเหลือคนไทยเพื่อพัฒนาธุรกิจนวัตกรรมไทยในสวีเดนแบบนี้ จึงคิดว่าจะต้องเข้าร่วม แล้วก็ไม่ได้ผิดหวัง ตอนนี้ก็กำลังชวนเพื่อนที่ทำร้านนวัตกรรมอื่นๆ มาร่วมโครงการนี้ด้วย ประโยชน์ที่ได้คุ้มมาก ๆ ค่ะ”

ร้านนวัตกรรมไทยในมลเมอได้ข่าวนี้แล้ว ขอเชิญสมัครเข้ามากันเลยนะคะ คุณจะเป็นที่พห้หน้าของคนไทยในกิจการนวัตกรรมไทยในสวีเดน ที่จะสำเร็จอย่างถูกทาง ถูกต้อง และถูกใจในระยะยาวไปกับเราค่ะ ✿



## เริ่มธุรกิจ หมวดไทยในสวีเดน ต้องรู้อะไรบ้าง?

เริ่มธุรกิจในสวีเดน เริ่มให้ถูก เป็นขั้นเป็นตอนมันจะดีต่อพี่น้อง ก็เหมือนจะดำบกหุง ชื่อของไม่ครบ ปลาจำ ปลาแดกบถึง ดำจิ้งได้ก็บับแซบ แกรมได้เททั้งตัวล่ะ แล้วคนจะมาเปิดร้านหมวดละ จะต้องฮู้อะหยั่งบ้าง มา ! ตามเฮามา เริ่มแรกเราก็ต้องมีความสามารถในการหมวดก่อนสิจ๊ะ หลังจากนั้นก็ต้องศึกษาารูปแบบกิจการ รู้เรื่องการจัดทะเบียนบริษัท ทะเบียนการค้า ภาษีมูลค่าเพิ่มและการขออนุญาตจากหน่วยงานต่างๆ ด้วย เยอะ! แต่อย่าเพิ่งมีมันตีบเต๋อค่า...

ธุรกิจที่มีหลายรูปแบบ จะเลือกเปิดแบบไหนก็ขึ้นอยู่กับรูปแบบธุรกิจ เงินทุน และแผนธุรกิจของเรา เช่น ถ้าเรามีเงินทุน ต้องการมีพนักงาน ก็เหมาะกับแบบบริษัทจำกัด (Aktiebolag = AB) ซึ่งข้อมูล ณ ปี 2021 จะต้องถือหุ้นจดทะเบียน (25,000 sek) แต่ถ้าไม่อยากจะจ้างพนักงาน ไม่มีทุนเยอะ ทำคนเดียวก็ได้ ก็ต้องเป็นแบบเจ้าของคนเดียว (Enskild Firma) ซึ่งแม้จะไม่ได้มีเป้าหมายให้จ้างลูกจ้าง จะจ้างก็ไม่ผิดกฎใดๆ แต่มันมีความเสี่ยงที่เราจะต้องมารับผิดชอบค่าใช้จ่าย กรณีลูกจ้างบาดเจ็บ ป่วย ต่างๆ นานา เอาเป็นว่าเพื่อผลประโยชน์ทั้ง 2 ฝ่าย หาข้อมูลกันก่อนน้อ และเราต้องจดทะเบียน F-skatt (ทะเบียนการค้า คือ การเสียภาษีรูปแบบหนึ่ง สำหรับธุรกิจส่วนตัว จ่ายกับ skatteverket และไม่มีค่าธรรมเนียมการจดทะเบียน) ที่นี้มาดูว่าเราต้องรู้อะไรบ้าง?? ตัวช่วย มีเยอะค่า

เริ่มกิจการมือก็ใหม่ข้อมูลยังน้อย ลองเข้าเว็บไซต์ของรัฐ หาข้อมูลโหลด [www.verksamts.se](http://www.verksamts.se) ได้ข้อมูลแล้ว และถ้าจะจดทะเบียนบริษัทกับกรมทะเบียนการค้า เข้าเว็บนี้แหละ [www.bolagsverket.se](http://www.bolagsverket.se) ต้องส่งเอกสาร เช่น แผนธุรกิจ รายงานเครดิตบูโร สัญญาเช่าร้าน เป็นต้น ส่งได้ทั้งทางออนไลน์หรือทางไปรษณีย์ นะคะ ทาง skatteverket จะติดต่อกลับถ้ามีเอกสารที่ต้องส่งเพิ่ม แล้วถ้าเขียนแบบธุรกิจไม่ได้ เค้าเขียนกันจั่งได้ มาค่ะ เราชี้ช่องให้เข้าไปดู การเขียนแผนธุรกิจได้ที่ [www.nyforetagarcentrum.com](http://www.nyforetagarcentrum.com) ค่อยๆ ใส่ข้อมูลไปตามหัวข้อที่เค้ามีให้ แกรมด้วยที่ปรึกษาทางธุรกิจฟรีๆ ที่นี้ก็มีให้คือกันค่า จองเวลาออนไลน์กันก่อนนะคะ

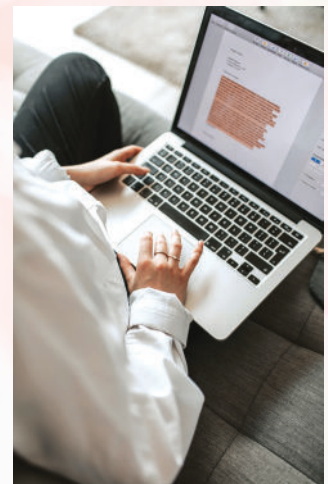
ส่วนคนที่จดทะเบียน F-skatt ให้เข้าไปดูข้อมูลที่ [www.skatteverket.se](http://www.skatteverket.se) ข้อมูลดีๆ ให้อ่านเพียบค่า

หลังจากเปิดบริษัท เราก็ควรจะเปิดบัญชีธนาคารของบริษัท แยกจากบัญชีส่วนตัวนะคะ เพื่อความถูกต้อง และป้องกันปัญหาเกี่ยวกับบัญชีส่วนตัวของเราเปิดธุรกิจแล้ว ทำบัญชีจ่ายภาษีแจ่มสุดๆ ทำเองก็ได้ใช้โปรแกรม Fortnox หรือ Bokio แต่ถ้าไม่ซัวร์ จ้างโลดค่า (หาข้อมูลเพิ่มเติมในเพจ Nyforetagarcentrum และคอมมูนิตี้ท่านอยู่อาศัย) ส่วนเงินด่า อย่าหาทำเลยเต๋อ

ไม่คุ้มมมมม แล้วถ้าทำๆ ไป เราเหนื่อย ป่วยจะยังงิ เอาสวัสดิการเงินป่วย เงินตกงานมาจากไหน เพราะไม่เคยมีรายได้ใช้ระบบของพี skatteverket เค้าเลย?? เป็นกิจการเจ้าของคนเดียว จะจ้างลูกจ้างก็ควรจะคิดวิธีให้แบบยลคะ เช่น ร่วมมือกับเพื่อนที่เป็นธุรกิจเจ้าของคนเดียวเหมือนกัน ลักษณะคล้ายการที่เราให้เพื่อนมาเช่าเตียงในร้านเราหมวดลูกค้าอะไรทำนองนั้น ไม่ใช่การจ้างลูกจ้างทั่วไปคะ

เจ้าของธุรกิจหมวดที่ผ่านประสบการณ์มา โชกโชนฝากมาบอกเต๋อคะ เปิดร้านหมวดแบบเจ้าของคนเดียว มีข้อดีคือ ง่าย ไปร่วมเป็นเครือข่ายกับร้านอื่นก็ได้ แต่ถ้ามีทุน มีวีซ่าอยู่ อาศัยถาวร มีลูกน้อง เปิด AB มันคงกว่าขยายสาขาได้ง่ายด้วย เรื่องแบบนี้ต้องศึกษาไปเรื่อยๆ อย่าเพิ่งท้อกันจ้า

ที่สำคัญร้านหมวดสร้างเงินได้สำหรับคนที่ลงทุนด้วยใจ และมีประสบการณ์ แต่ก็มีหลายคนที่ต้องทิ้งเงินลงทุนไป เพราะความไม่พร้อม ดังนั้นศึกษา หาข้อมูลอย่างละเอียด ทุกการลงทุนมีความเสี่ยง!!! ยิ่งเสี่ยงกว่าถ้าลงทุนด้วยความไม่รู้ ก่อนจากกันไป เว็บไซต์นี้เค้าก็มีข้อมูลดีๆ มากมายนะจ๊ะ [www.thaiwise.se](http://www.thaiwise.se) กดเข้าไปอ่านกันเลย เจอกันใหม่ฉบับหน้าเต๋อค่าเต๋อ ❀





## Miljöförvaltningen ตรวจอะไรใน ร้านนวดบ้าง

ข้อมูลสำคัญสำหรับกิจการร้านนวด จากหน่วยงาน  
สิ่งแวดล้อมเมืองมัลเมอ (Miljöförvaltningen Malmö)

หน่วยงานสิ่งแวดล้อมเมืองมัลเมอ ฝากไทยไวส์  
ประชาสัมพันธ์ ข้อมูลสำคัญตามด้านล่างนี้ค่ะ และยังบอก  
อีกว่าแม้ว่าข้อมูลนี้จะออกมาจากเมืองมัลเมอ แต่กฎระเบียบนี้  
สามารถปรับใช้ได้กับ เทศบาลอื่นๆ เพราะเป็นกฎที่ร่างมา  
จากประมวลกฎหมายสิ่งแวดล้อมเหมือนกัน (Nationell  
Lagstiftning) หากท่านมีข้อสงสัยใด กรุณาติดต่อหน่วยงาน  
Miljöförvaltningen ในเทศบาลของท่านโดยตรงได้เลย

ท่านที่ดำเนินธุรกิจร้านนวดหรือธุรกิจอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับ  
สุขอนามัย ท่านมีความรับผิดชอบในการปฏิบัติตามประมวล  
กฎหมายสิ่งแวดล้อม เพื่อปกป้องสุขภาพของบุคคลและ  
สิ่งแวดล้อม ซึ่งหมายความว่าท่านในฐานะเจ้าของธุรกิจ หรือ  
ผู้จัดการธุรกิจต้องทราบถึงข้อกำหนด กฎเกณฑ์ต่างๆ ที่  
เกี่ยวกับกิจการของท่าน และท่านจำเป็นต้องตรวจสอบธุรกิจ  
ของท่านและดำเนินการตามที่กฎหมายกำหนดไว้อย่าง  
เคร่งครัด

### การกำกับดูแลของหน่วยงานสิ่งแวดล้อม

หน่วยงานสิ่งแวดล้อมมีหน้าที่ดูแลสถานที่ ที่ให้บริการนวดภายในเมืองมัลเมอ ซึ่งหมายความว่าผู้ตรวจการของเรามีอำนาจ  
ตามประมวลกฎหมายสิ่งแวดล้อมและสามารถเข้าตรวจเช็คธุรกิจ/ร้านของท่าน เพื่อดูว่ากิจการของท่านนั้นปฏิบัติตามข้อ  
กำหนดของประมวลกฎหมายสิ่งแวดล้อมหรือไม่ เจ้าหน้าที่ผู้ตรวจการมักจะทำการไปตรวจเยี่ยมโดยไม่แจ้งล่วงหน้า กล่าวคือ  
ไม่ได้มีการจองเวลาไว้ว่าจะเข้าตรวจเมื่อไหร่ เหตุที่เราทำเช่นนี้เพื่อต้องการทราบว่ากิจการมีลักษณะการดำเนินการ  
อย่างไรในชีวิตประจำวันทั่วไป

ในฐานะเจ้าของธุรกิจหรือพนักงานในกิจการร้านนวด ท่านมีหน้าที่ที่จะต้องให้ความร่วมมือกับหน่วยงานสิ่งแวดล้อมในการ  
ตรวจสอบ ซึ่งหมายความว่าท่านต้องให้ผู้ตรวจเข้าไปในร้านหรือสถานที่ที่ท่านทำงานอยู่

หากเจ้าหน้าที่ผู้ตรวจสอบเห็นถึงความไม่ถูกต้อง หรือเห็นถึงความไม่ชัดเจนใดๆ ในระหว่างการตรวจสอบร้านของท่าน  
ทางเจ้าหน้าที่จะเริ่มทำการเปิดกรณี (เคส) ในสถานการณ์นี้ ตัวท่านเองและ/หรือเจ้าของตึกของท่าน จะต้องให้ความร่วมมือกับ  
หน่วยงานสิ่งแวดล้อม เช่น เจ้าหน้าที่อาจร้องขอให้ท่านส่งข้อมูลเพิ่มเติมให้กับทางเจ้าหน้าที่ หรือ ในบางกรณีท่านอาจจำเป็นต้อง  
ปรับปรุงสถานที่ตามข้อบังคับ เพื่อแสดงว่าท่านได้ปฏิบัติตามบทบัญญัติของประมวลกฎหมายสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง

หากเกิดเป็นเคสขึ้น ทางหน่วยงานสิ่งแวดล้อมจะมีการเรียกเก็บค่าธรรมเนียมสำหรับการตรวจสอบและการดำเนินการ  
ท่านสามารถหลีกเลี่ยงค่าใช้จ่ายเหล่านี้ได้ หากท่านเข้าใจและปฏิบัติตามกฎหมายอย่างถูกต้อง



## ข้อแนะนำที่ท่านควรคำนึงถึงเมื่อดำเนินกิจการร้านอาหาร

### การเลือกสถานที่ทำธุรกิจร้านอาหาร

ปัญหาที่ตรวจพบ และเป็นปัญหาที่ใหญ่ที่สุด และ ทำให้เจ้าของธุรกิจต้องเสียค่าใช้จ่ายในการแก้ไขปัญหาเป็นจำนวนมากไม่น้อย คือ การเลือกสถานที่ที่ไม่เหมาะสมกับรูปแบบการทำธุรกิจ (ไม่ว่าจะเป็นตึกหรือห้อง) หรือได้มีการดัดแปลงที่ไม่ตรงตามมาตรฐานหรือกฎระเบียบของหน่วยงานสิ่งแวดล้อม

### สิ่งสำคัญที่ท่านควรคำนึงถึงในการเลือกสถานที่ทำธุรกิจร้านอาหารมีดังต่อไปนี้

#### การระบายอากาศ

ปริมาณอากาศบริสุทธิ์ในกิจการร้านอาหารที่ถูกสุขอนามัยต้องมีอย่างน้อย 7 ลิตร/วินาที/คน ยิ่งหากมีคนอยู่ในร้านมากเท่าไร เรายิ่งต้องมีการระบายอากาศที่เพิ่มขึ้นมากเท่านั้น

#### ข้อแนะนำ!

เจ้าของตึกมีหน้าที่ที่จะต้องทำการตรวจสอบการระบายอากาศในตึกของตนเองอย่างสม่ำเสมอ ท่านสามารถขอฉบับที่ OVK (การตรวจสอบการระบายอากาศแบบบังคับ) เพื่อให้แน่ใจว่าท่านเลือกสถานที่ที่มีการระบายอากาศเพียงพอสำหรับธุรกิจร้านอาหารของท่าน

#### การทำกิจกรรมอย่างอื่น

สถานที่ที่ท่านจัดไว้เพื่อให้บริการลูกค้าไม่ควรที่จะนำมาใช้ทำสิ่งอื่นๆ ที่นอกจากการนวด หากท่านต้องการทำกิจกรรมอื่นๆ ท่านควรมีการจัดแยกพื้นที่อย่างชัดเจน ดังนั้นแผนผังของร้านเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง

#### ข้อแนะนำ!

ในหลายๆ ครั้งการสร้างกำแพงกันเพิ่มอาจจะไม่ผ่านเกณฑ์ที่ทางการกำหนดเนื่องจากอาจส่งผลต่อความปลอดภัยในกรณีเกิดเหตุเพลิงไหม้ หรือมีผลกับการระบายอากาศ และปกติแล้วใบอนุญาตของก่อสร้างได้มีข้อกำหนดด้วยว่าสถานที่หรือห้องๆ นั้น ท่านสามารถนำไปใช้เพื่อการใดได้บ้าง ท่านควรตรวจสอบกับเจ้าของตึกว่าสถานที่ที่ท่านเช่านั้นเขามีกฎระเบียบอย่างไรบ้าง

### พื้นที่สำหรับการทำความสะอาดและอ่างล้างจาน

ในร้านควรมีพื้นที่เฉพาะสำหรับอุปกรณ์ทำความสะอาด ในพื้นที่นั้นควรมีก๊อกสำหรับน้ำร้อนและน้ำเย็น รวมถึงควรมีอ่างล้างจาน เพื่อหลีกเลี่ยงกลิ่นเหม็น และเพื่อให้อุปกรณ์ทำความสะอาด และสามารถตากแห้งได้จริง ๆ การระบายอากาศในพื้นที่นั้นๆ จึงมีความสำคัญ

#### ข้อแนะนำ!

การที่เราจัดวางไม้ถูพื้นและอุปกรณ์อื่นๆ ให้แห้งเร็วขึ้น เป็นการช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดกลิ่นขึ้นซึ่งอาจก่อให้เกิดความเสียหายได้

#### สถานที่สำหรับล้างมือ

เพื่อรักษาสุขอนามัยควรจัดให้มีอ่างล้างมือที่มีก๊อกน้ำ ทั้งน้ำร้อนและน้ำเย็น และควรจัดให้มีสบู่และผ้ากระดาษเช็ดมือแบบใช้ครั้งเดียวแล้วนำไปทิ้ง หรือ



ชัก อ่างล้างมือควรตั้งอยู่ใกล้สถานที่ทำการนวด โดยแยกกับอ่างล้างมือในห้องน้ำ หรือในห้องครัว เนื่องจากไม่เหมาะสำหรับจุดประสงค์นี้

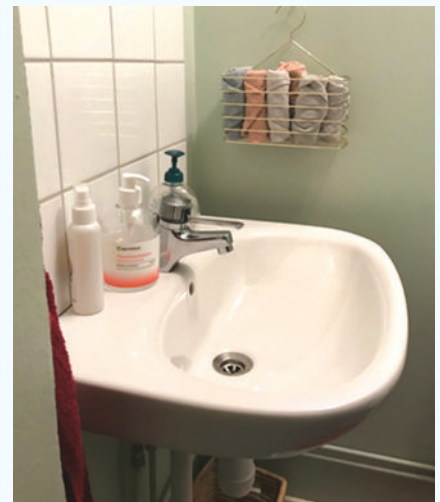
#### พื้นและผนัง

ตรวจสอบพื้นหรือผนังทั่วทั้งร้าน ว่าพื้นและผนังทำมาจากวัสดุที่ง่ายต่อการทำความสะอาดและเช็ดออกหรือไม่ นอกจากนี้ท่านควรหลีกเลี่ยงการใช้พรมปูพื้น และของประดับตกแต่งที่มากเกินไปเพราะจะทำให้ทำความสะอาดห้องได้ยาก

### กิจวัตรและการตรวจสอบสถานที่ด้วยตนเอง

สิ่งสำคัญคือท่านต้องดูแลสถานที่และธุรกิจของท่านในลักษณะแบบยั่งยืน การทำความสะอาดและรักษาความสะอาดควรปฏิบัติเป็นกิจวัตร เมื่อเจ้าหน้าที่ลงตรวจร้าน สิ่งหนึ่งที่ท่านต้องชี้แจงให้เจ้าหน้าที่ทราบ คือ การจัดการการรักษาความสะอาดทั้งสำหรับพนักงานและสถานที่นั้นท่านทำอย่างไรบ้าง หากในร้านมีพนักงานหลายคน ท่านควรมีการจดบันทึกกฎหรือสิ่งที่ควรทำเป็นกิจวัตรประจำวันไว้ เพื่อที่ทุกคนในร้านสามารถปฏิบัติตามและทำในรูปแบบเดียวกันได้ 🌸

แหล่งข้อมูล [www.malmo.se/hygiensk verksamhet](http://www.malmo.se/hygiensk verksamhet)





“บวศไทย”คือมรดกแสนล้ำค่า  
สืบต่อเนื่องกันมาแต่ช้านาน  
กตัญญูกับบรรพบุรุษช่วยบำบัด  
ปิดความทุกข์สุขสบาย คลายอารมณ์

ภูมิปัญญาบรรพบุรุษร่วมสืบสาน  
รักษาโรคลหลายขนานน่าชื่นชม  
ช่วยขจัดความเจ็บไข้ไม่สุขสม  
น่าชื่นชมมรดกไทยในตำรา



ขอทักทายผู้อ่านทุกท่านด้วยกลอนบวศไทยไพเราะ ๆ เพื่อให้เราได้รำลึกนึกถึงภาษาอันสวยงามของเราสักนิด หนึ่งย่อหนึ่งกะ ฉะนั้นเราอยากคุยและแชร์เรื่องราวชาวบวศไทยในสวีเดนกันต่อจากฉบับที่แล้ว หวังว่าทุกท่านจะยังรักและติดตามอ่านคอลัมน์นี้กันอยู่นะคะ ....

ไทยไวส์ ได้มีโอกาสสัมภาษณ์เจ้าของธุรกิจและพนักงานร้านบวศไทยในสวีเดน จึงเห็นได้ว่าเป็นเรื่องจริงที่สาว ๆ หลายคนมีข้อจำกัดเรื่องการใช้ภาษาในการหางานทำ เพราะการเรียนรู้อาชีพที่ตัวเองอยากสมัครงานใหม่ หากต้องรอให้สามารถสื่อสารกันได้อย่างดีคงต้องเสียเวลาทำมาหากินไปหลายปี แต่ด้วยภาวะที่มีความรับผิดชอบต่อครอบครัว หลายคนจึงมองธุรกิจร้านบวศเป็นเป้าหมายแรก ๆ และเหตุผลหลัก คือ ต้นทุนน้อย รายได้ดีงาม

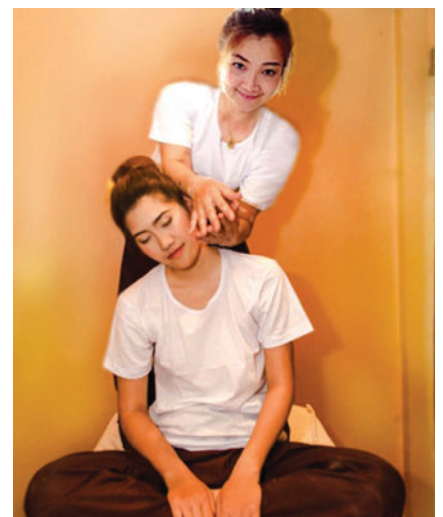


ร้าน Thai Spa & Massage ในเมือง Malmö

การสัมภาษณ์คุณศศิ มุสโตฟาตี พนักงานร้านบวศ Thai Spa & Massage เมืองมัลเมอ เล่าว่า “ตัวเองมีประสบการณ์ในวิชาชีพนี้มากกว่า 10 ปี “พี่เพิ่งจะย้ายมาอยู่สวีเดนเมื่อไม่นาน พอถึงสวีเดนก็ยึดวิชาชีพที่ตัวเองถนัด คือ ทำงานเป็นพนักงานร้านบวศเพื่อสร้างรายได้ เนื่องจากฝีมือการนวดของเราดีเพราะทำมาเป็นเวลานานทำให้เจ้าของร้านที่พี่ทำงานอยู่ชื่นชอบ แคมมาทาบทามให้พี่ไปช่วยบริหารร้านที่สอง ซึ่งแกเพิ่งเปิดไม่นาน พี่ดีใจมาก คุณศศิ พี่เริ่มทำงานจากการเป็นพนักงานชั่วคราว ตอนนี้ถูกจ้างเป็นพนักงานประจำแล้ว และได้รับสิทธิต่างๆ จากการว่าจ้างตามกฎหมายแรงงาน ถือเป็นความภูมิใจในอีกก้าวของชีวิตในระยะสั้นๆ ในประเทศสวีเดน” คุณศศิเล่าต่อว่าเธอตั้งเป้าว่าวันหนึ่งจะต้องมีธุรกิจร้านบวศเป็นของตัวเอง

“เมื่อเรามีความฝันที่ใหญ่ขึ้นการพัฒนาตัวเองอยู่เสมอถือเป็นสิ่งที่สำคัญ การเริ่มต้นจากการเป็นลูกจ้างถือเป็นก้าวไรชีวิต เพราะจะได้เรียนรู้ประสบการณ์ ก่อนที่จะเปิดร้านเป็นของตนเอง” เมื่อได้ฟังเช่นนั้นเราจึงคิดว่านี่สินะถึงเรียกว่าเป้าหมายมีไว้ให้พุ่งชน อีหลีเด้น้อออ.....

ส่วนคุณยุ้ย นันทิพร สุริยะวงศ์ เจ้าของธุรกิจร้าน Nunti Thaimassage & Shop เมือง Falkenberg กล่าวว่า “เริ่มแรกบ่ต้องเว้าหลาย เหตุผลบ่มี ที่ดีคือลงมือเฮ็ด” ประสบการณ์ที่หลากหลายทำให้มุมมองในชีวิตเปลี่ยนไป เมื่อได้มาเรียนรู้และสัมผัสกับวิชาชีพนี้ จึงทำให้มองว่า “หมอนวด” เป็นอาชีพๆ หนึ่งที่ควรได้รับการยกย่อง เพราะเป็นอาชีพที่ทำให้เราภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง และสร้างรายได้ให้กับเรา ทำให้เราได้ยืนอยู่ด้วยลำแข้งของตัวเอง ถึงแม้ว่าเส้นทางในการเป็นหมอนวดไทยในต่างแดนไม่ได้สวยงาม แต่ด้วยความภาคภูมิใจที่กล่าวมา ทำให้พี่มีกำลังใจที่จะเดินหน้าต่อไปและคิดอยู่เสมอว่า ถ้าเรารักและศรัทธาในวิชาชีพของเรา เราจะมีพลังใจในการทำงาน ในโอกาสนี้พี่อยากเป็นกำลังใจให้หมอนวดทุกๆ ท่านได้รับพลังงานที่ดี มีกำลังใจ พร้อมทั้งจะเป็นผู้ให้ ทั้งการรักษา ให้ความสุขและความสบายต่อลูกค้า และสิ่งที่สำคัญเรากำลังทำหน้าที่ที่สำคัญของคนไทยในต่างแดน เพื่อเผยแพร่ศิลปวัฒนธรรม ทั้งศาสตร์และศิลป์ให้ต่างชาติได้ชื่นชม”



“ร้าน Nunti Thaimassage & Shop ในเมือง Falkenberg”

พออ่านถึงตรงนี้แล้วทุกท่านคิดว่าพอจะมีโอกาสบ้างไหม ที่วงการบวศไทยในสวีเดน จะร่วมมือกันเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพและยกระดับภาพพจน์วิชาชีพการนวดไทยให้ชาวสวีเดนได้เห็นเป็นรูปธรรม ทีมงานไทยไวส์ขอเป็นหนึ่งกำลังใจในการจุดประกายความฝันให้สาวไทยในสวีเดนได้ทำความฝันให้เป็นจริงค่ะ หากผู้ประกอบการหรือพนักงานท่านใดสนใจแชร์ประสบการณ์ของตัวเองสามารถส่งข้อมูลเข้ามาทางทีมงานไทยไวส์ได้เลยค่ะ ส่งมาโลดเต๋ออออ..... เราอยากฟังเสียงหัวใจของทุกคน...



## คุณรู้หรือไม่ว่า



# คุณรู้หรือไม่ว่า “นวดไทย” คือ มรดกโลกทางวัฒนธรรม

เมื่อเดือนธันวาคม ปี 2019 “นวดไทย” ได้รับการรับรองจาก UNESCO ให้ขึ้นทะเบียนเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ

โดยทาง UNESCO ให้คำจำกัดความไว้ว่า “นวดไทย” คือ ศาสตร์ที่เป็นส่วนหนึ่งของศิลปะวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมของการดูแลสุขภาพแบบไทยๆ ในรูปแบบที่ไม่ใช้ยาและเป็นการรักษาด้วยตนเอง

นวดไทยเป็นศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดรักษาด้วยร่างกาย (bodily manipulation) ซึ่งผู้นวดจะช่วยปรับสมดุลพลังและร่างกายของผู้ป่วยเพื่อรักษาความเจ็บป่วยที่เชื่อว่าเกิดจากการอุดตันของการไหลของพลังงานตาม “เส้น” ต่างๆ ของร่างกาย

นวดไทยมีรากฐานมาจากการดูแลตนเองในสังคมชาวคนไทยในอดีต ทุกหมู่บ้านมีหมอนวด ซึ่งชาวบ้านจะหันไปหาเมื่อพวกเขาปวดกล้ามเนื้อจากการทำงานในทุ่งนา เมื่อเวลาผ่านไปประสบการณ์เหล่านี้ได้พัฒนาเป็นระบบความรู้อย่างเป็นทางการ

ปัจจุบันศาสตร์การนวดไทยได้พัฒนาไปเป็นอาชีพที่สร้างรายได้ให้กับคนไทยในทุกมุมโลก ด้วยจิตวิญญาณและจรรยาบรรณที่ต้องการจะรักษาภูมิปัญญาของคนไทยเอาไว้ และเผยแพร่ให้เกิดประโยชน์ในทางการรักษาอาการทางร่างกาย ให้กับทุกคนที่เห็นคุณค่าของภูมิปัญญาไทยนี้

เราขอขอบคุณทุกท่านที่สนับสนุนมรดกโลกทางวัฒนธรรมของคนไทย “นวดไทย”



## Visste du ?

# Visste du att “thailändsk massage” är ett världskulturarv ?

I december 2019 certifierades “Nuad Thai (Nuad betyder Massage)” av UNESCO för att registrera sig som ett immateriellt kulturarv för mänskligheten.

UNESCO definierar “thailändsk masage” som en vetenskap som ingår i den thailändska hälsovårdens konst, vetenskap och kultur i en icke-läkemedels- och självläkande form. Thailändsk massage är en vetenskap som behandlar kroppslig manipulation, där massagen hjälper till att balansera patientens energier och kropp. Man kan behandla sjukdomar som antas orsakas av en blockering av energiflödet längs kroppens olika “linjer”

Thailändsk massage har sina rötter i egenvård i det thailändska bondesamhället. Varje by har en massör, som byborna vänder sig till när de har ont i musklerna från arbetet på åkrama. Med tiden utvecklades dessa erfarenheter till formella kunskapssystem.

Numera har vetenskapen om thailändsk massage utvecklats till en karriär som genererar inkomster för thailändska människor över hela världen. Man vill bevara det thailändska folkets visdom och sprida nyttan och kunskap om denna form av behandling.

Vi vill tacka alla för att stödja det thailändska folkets världskulturarv, “Nuad Thai”.

- ❁ หายใจเข้าลึก ๆ นะคะเวลากัด
- ❁ หายใจออกช้า ๆ ผ่อนคลาย
- ❁ มีอาการเวียนหัวไหมคะ
- ❁ มีอาการชามือชาเท้าไหมคะ
- ❁ มีอาการปวดไหล่-หัว-หลัง-เอว ไหมคะ

- Andas djupt när jag trycker
- Andas ut långsamt, slappna av
- Känner du dig yr ?
- Har du domningar i händer och fötter ?
- Har du smärta i axeln - huvud - ryggen - midja ?



ติดต่อ ThaiWISE ได้หลายช่องทางดังนี้  
Line ID : ThaiWISE  
Tel. : 0793 03 27 43 เฉพาะวันอังคาร และวันพุธ เวลา 10:00 – 16:00 น.  
Email : contact@thaiwise.se  
www.facebook.com/ThaiWISEmalmo/  
www.thaiwise.se



## คำนี้พูดยังไม่วาง

