

JAYMART

NEWSLETTER

(SEPTEMBER NO.18 | 2024)



Sustainability

ESG

01 Education

- เคารพความแตกต่าง สร้างความหลากหลาย ในที่ทำงาน Page : 01
- เป็นหัวหน้าคน ให้ได้แบบโด้ราเอมอน Page : 02
- วิธีใช้ Email อย่างมืออาชีพ Page : 03
- "ตรวจภายใน" เรื่องสุขภาพที่ไม่ควรมองข้าม Page : 04

02 Sustainability

- โลกร้อนกับซีฟู้ดที่หายไป Page : 05
- World ozone day Page : 06
- วันรณรงค์เพื่อโลกสะอาด Page : 07
- ESG Summary Data Page : 08-09

03 Activity

- โครงการปันน้ำใจ JMART CSR เพื่อสังคม Page : 10
- ธารน้ำใจ ช่วยภัยน้ำท่วม Page : 11
- ตรวจสอบสุขภาพพนักงานประจำปี Page : 12

เคารพความแตกต่าง สร้างความหลากหลาย ในที่ทำงาน



ทุกวันนี้ในที่ทำงานหรือในการดำเนินชีวิตประจำวัน มักจะมีความแตกต่างของผู้คนที่หลากหลายไม่ว่าจะเป็นความแตกต่างทางเชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม ประสบการณ์ ซึ่งอาจจะรวมถึงภูมิหลัง ไปจนถึงวิธีการทำงาน แนวคิด และการวัดความสำเร็จที่แตกต่าง เลยอยากเชิญชวนให้ทุกคนมาทำความเข้าใจกันให้มากขึ้นถึงการให้ความสำคัญของความหลากหลายและการเคารพผู้อื่นในชีวิตประจำวัน และในการทำงานของเราให้มากขึ้น เพื่อการสร้างความแตกต่างและหลากหลายได้อย่างเท่าเทียม

1. ความหลากหลายทางวัฒนธรรม

ในที่ทำงานในทุกๆวันนี้มีผู้คนมาจากต่างวัฒนธรรม และต่างพื้นที่ ซึ่งแน่นอนว่าต้องต่างกันในเรื่องของภาษา รวมไปถึงประสบการณ์ และค่านิยม ซึ่งบางครั้งเป็นเรื่องที่อ่อนไหวมากๆ เราจึงควรศึกษา การทำความเข้าใจซึ่งกันและกันให้มากขึ้น รวมถึงต้องศึกษาให้เข้าใจในเรื่องของการใช้มารยาททางสังคมและปฏิบัติตนให้เหมาะสมเคารพในความแตกต่างของผู้อื่น

2. ทักษะ และประสบการณ์ที่แตกต่าง

ในที่ทำงานย่อมมีคนที่มีทักษะและประสบการณ์ที่ต่างกันไป การให้ความเคารพในความรู้ หน้าที่ และความสามารถและรูปแบบในการทำงานของผู้อื่นนั้นจะสามารถช่วยสร้างการทำงานที่มีประสิทธิภาพได้มากขึ้น รวมไปถึงช่วยในเรื่องของการแบ่งหน้าที่ที่เหมาะสมในทีมให้ถูกต้อง และตรงตามประสบการณ์ของแต่ละคนที่มีความสามารถคนละด้าน รวมถึงการวัดผลความสำเร็จของงานคนละแบบอีกด้วย

3. ความแตกต่างทางเพศ และอายุ

หากคุณมีความพยายามที่จะเข้าใจความแตกต่างของแต่ละวัย เพื่อให้ได้ประโยชน์ในการทำงานร่วมกันได้นั้น ประสิทธิภาพของการทำงานในองค์กรของคุณจะมีมากขึ้น เพราะแต่ละวัยเติบโตมาด้วยความเชื่อ คำสอน ประสบการณ์ที่แตกต่าง การรับฟังกันอย่างเปิดใจ จะช่วยให้ทีมงานมีความเข้าใจที่ดี และยอมรับในความต่างซึ่งกันช่วยกันแก้ไขข้อบกพร่องของการทำงานและแนะนำสิ่งที่ดีขึ้นให้แกกันได้

4. ความแตกต่างในทักษะการสื่อสาร

การเคารพความสามารถ และวิธีการสื่อสารของผู้อื่น จะช่วยให้เราสามารถเข้าใจและสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพกับทุกคน ไม่ว่าจะเป็นภาษาหรือวิธีการสื่อสารที่ต่างกันอย่างออกไป บางคนมีความถนัดหรือคุณลักษณะในการสื่อสารของโทนเสียง หรือการแสดงออกที่แตกต่างออกไปซึ่งในส่วนนี้บางครั้งอาจจะทำให้ผู้คนที่คิดที่ไม่เคารพผู้อื่นก็ได้ แต่ละคนควรจะต้องปรับปรุงตัวเองให้เหมาะสมตามกาลเทศะก็จะไม่สร้างความขัดแย้งใดๆ

5. ความเคารพข้อจำกัดหรือปัญหาที่เกิดขึ้นของผู้อื่น

แต่ละบุคคลก็จะมีข้อจำกัด หรือปัญหาส่วนตัวที่ต่างกันอย่างออกไป และเมื่อไหร่ที่มันมาเป็นอุปสรรคในการทำงานแล้วละก็ เราควรเริ่มจาก "การทำความเข้าใจ" เพราะมันจะคือการเปิดประตูของความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ที่พยายามเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นของเพื่อนร่วมงาน ถึงแม้จะต้องก้าวล้ำไปบ้าง แต่ก็ต้องมาหาทางออกร่วมกัน โดยไม่ปิดประตูตั้งแต่แรก สิ่งนี้จะทำให้การช่วยเหลือ สนับสนุนซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นเรื่องราวดีๆ เสริมสร้างประสบการณ์ที่ดีในการทำงานร่วมกันได้อีกด้วย

6. ความเคารพต่อการนำเสนอ และความคิดที่แตกต่าง

เพราะเราต่างคนต่างมา ต่างวิธีการ ต่างประสบการณ์ในการทำงานและมีความคิดเห็นเป็นของตัวเองอาจจะมาจากประสบการณ์ตรง หรือความเข้าใจที่เรามี แต่เราควรเคารพความเห็นและแนวคิดที่แตกต่างจากของเรา การเปิดใจให้กว้างและพิจารณาข้อมูลจากหลายแหล่งจะช่วยเสริมความเคารพในการทำงานได้ดียิ่งขึ้น

การเคารพความแตกต่าง เป็นสิ่งสำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีในที่ทำงานและส่งผลให้การทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน ที่ต้องใช้ประสบการณ์ร่วม กับใจที่เปิดรับ และมีพื้นฐานของการให้เกียรติคนที่ทำงานด้วยกัน

และสิ่งนี้คือการ "เปิดประตู" ให้ปัญหาบางอย่างที่ยากเหลือเกินก็ง่ายลงได้ ทำให้การทำงานของเรากับทีม มีความสุขขึ้นและฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ไปได้





Jaymart GROUP

เป็นหัวหน้าคน ให้ได้แบบโดราเอมอน



วันที่ 3 กันยายนของทุกปีจะเป็นวันเกิดของโดราเอมอน เรื่องของโดราเอมอน ที่นอกจากจะเป็นการเติมเต็มฝัน และจินตนาการให้กับเด็กมากมายแล้วนั้น เรายังสามารถมองเห็นเป็นบทเรียนด้านการพัฒนาคน การเป็นหัวหน้าคนได้เหมือนกัน

แม้จะดูเป็นการตลกตลกตลก อ่านสนุกแต่เชื่อว่าหลายคนก็คงโตมากับโดราเอมอนเหมือนกันและพอเราเป็นผู้ใหญ่ที่หันมามองการผจญภัยเหล่านั้นแล้วมันก็สามารถเป็นบทเรียนสอนชีวิตและเทียบเคียงกับการทำงานได้เหมือนกัน

สนับสนุนให้ไม่ยอมแพ้

แม้ว่าโนบิตะจะเป็นเด็กโง่ที่ทำอะไรผิดพลาดอยู่เสมอ ล้มเหลวก็นับไม่ถ้วน แต่สิ่งที่เราเห็นคือ โนบิตะก็จะกลับมาพยายามใหม่ โดยมีโดราเอมอนคอยช่วยเหลือ ให้กำลังใจ และผลักดัน (ทั้งแบบที่เวิร์กและไม่เวิร์ก) ซึ่งนั่นเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้โนบิตะค่อยๆ โตขึ้นตามกาลเวลา เรื่องนี้ก็ไม่ต่างจากชีวิตจริงที่หัวหน้าก็จะได้พบกับวันที่ลูกทีมเจอความผิดพลาด ล้มเหลว อาจจะถอดใจขึ้นมา แล้วหัวหน้าที่ดีก็จะเข้าไปกระตุ้น ให้กำลังใจ ให้พวกเขากลับมาพยายามใหม่ ก้าวข้ามความล้มเหลวที่ได้เจอ



การยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา

เราอาจจะคิดกันบ่อย ๆ ว่าของทำไมโดราเอมอนไม่ใช่ของวิเศษเดิมในการแก้ปัญหา แต่เลือกจะหาของวิเศษใหม่ๆมาแทน ซึ่งจะไปแล้วก็เหมือนกับในชีวิตจริงที่เราอาจจะไม่จำเป็นต้องแก้ปัญหาด้วยวิธีเดิมๆตลอดไปก็ได้ การลองวิธีการใหม่ๆ ปรับแนวทางในการแก้ปัญหาก็อาจจะสามารถได้เจอทั้งประสบการณ์และการเรียนรู้ที่ต่างไปจากเดิม

การเข้าใจปัญหาและช่วยเหลือ

สิ่งที่เราจะจดจำได้เสมอในทุกตอนคือโดราเอมอนเข้ามาช่วยเหลือโนบิตะที่กำลังเจอกับปัญหา การแก้ไขปัญหาก็จะไม่เข้าท่าเสียเลย ถ้าไม่เริ่มต้นจากการพยายามเข้าใจว่าปัญหาที่เจออยู่คืออะไร ซึ่งพอเข้าใจปัญหาได้อย่างดีแล้ว ก็จะทำให้สามารถเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมออกมาได้ และนั่นก็เป็นเหมือนกับหัวหน้าที่ควรจะได้รับรู้ถึงปัญหาของทีมงานอยู่เสมอ เพื่อที่จะสามารถช่วยเหลือได้อย่างทันก่วงทีหรือมีโซลูชันที่เหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ

สร้างความสัมพันธ์ที่ดีในทีม

หนึ่งในธีมสำคัญของโดราเอมอน คือ ความสัมพันธ์ของเพื่อนซึ่งจะเห็นว่าเมื่อไรที่เหล่าเพื่อน ๆ ของโนบิตะออกไปผจญภัยร่วมกันแล้วนั้น ก็จะทำให้เกิดพลังของมิตรภาพจนเอาชนะอุปสรรคในท้ายที่สุด ซึ่งโดราเอมอนเองก็เป็นคนที่ช่วยสร้างให้ความสัมพันธ์นี้เกิดขึ้น ซึ่งนั่นก็เหมือนกับที่หัวหน้าต้องช่วยสร้างความสัมพันธ์ในทีมแข็งแกร่งขึ้น เกิดความไว้วางใจและเชื่อใจกันเพื่อให้เกิดการทำงานที่มีประสิทธิภาพ



สอนให้รู้จักรับผิดชอบ

ในหลายๆตอนนั้น เราจะเห็นว่าโดราเอมอนไม่ใช่แค่ให้ของวิเศษกับโนบิตะเพื่อแก้ปัญหาให้จบๆไป แต่ยังเตือนและบอกให้คิดถึงผลลัพธ์ที่ตามมา ซึ่งนั่นเป็นอีกธีมที่แฝงอยู่ในเรื่องโดราเอมอนเพราะแม้ว่าจะมีของวิเศษมากมาย แต่ทุกอย่างก็มีทั้งผลบวก และลบเป็นผลตามมาจากการใช้สิ่งเหล่านั้น ซึ่งคนเป็นหัวหน้าเองก็ควรจะทำไม่ต่างกับการสอนให้ทีมเห็นผลลัพธ์ของการตัดสินใจด้านต่างๆ รู้จักรับผิดชอบกับผลที่ตามมาจากการตัดสินใจนั้นๆ

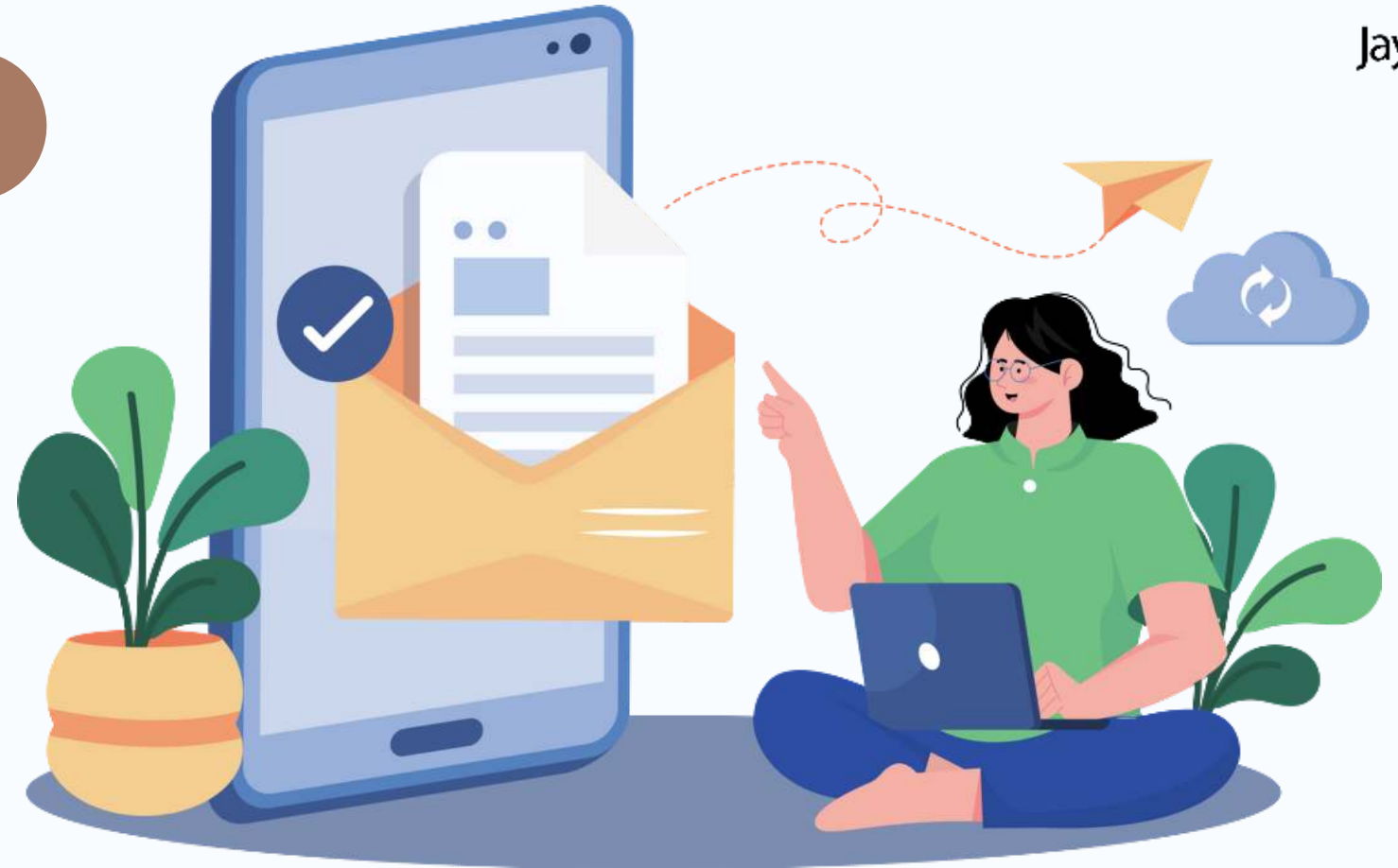
To:



New Email Received

Subject:

วิธีใช้ Email อย่างมืออาชีพ ใช้ Email อย่างไรให้เพิ่ม ประสิทธิภาพงาน ได้ดียิ่งขึ้น

[Read more >>>](#)


อีเมลเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่เข้ามาแทนที่การเขียนจดหมายส่งถึงกันในรูปแบบเก่า ทำให้สะดวกรวดเร็ว ไม่ต้องไปหาซองและแสตมป์ ในการเขียนจดหมายถึงกันอีกต่อไป เพราะเมื่อมีอีเมลและสัญญาณอินเทอร์เน็ตเปิดอยู่ที่ไหนก็สามารถส่งจดหมายอิเล็กทรอนิกส์หรืออีเมลถึงกันได้แล้ว แต่จะใช้อีเมลอย่างไรให้เป็นมืออาชีพ และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการทำงานได้มากยิ่งขึ้น



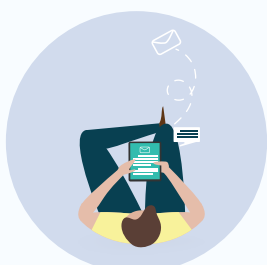
1. กำหนดเวลาที่แน่นอนในการเช็คอีเมล

- ควรกำหนดว่าในเวลาหนึ่งวันจะเช็คเมลช่วงไหน และช่วงละกี่นาที เมื่อถึงเวลาที่กำหนดก็ควรหยุดการเช็คเมลเพื่อสร้างวินัย และความเคยชินใหม่



2. ลบอีเมลที่ไม่สำคัญทิ้งให้หมดก่อน

- เมื่อเปิดกล่องจดหมายสิ่งแรกที่จะต้องทำ คือ การลบจดหมายที่ไม่มีความสำคัญ เพื่อจำกัดจำนวนฉบับให้เหลือน้อยก่อนที่จะตอบ



3. เมื่ออ่านแล้วต้องตอบกลับทันที

- อีเมลบางฉบับมีความสำคัญที่ต้องดำเนินการให้เสร็จแบบรวดเร็ว หากไม่ดำเนินการอาจจะมีปัญหาหรือมีผลกระทบ ดังนั้น อีเมลฉบับที่สำคัญ หากเปิดแล้วก็ต้องรีบตอบให้เสร็จสิ้น



4. ใช้รูปแบบการตอบกลับอัตโนมัติ

- เทคโนโลยีขั้นสุดในการตอบอีเมล คือ ระบบตอบกลับอัตโนมัติ โดยมีการสร้างเกมเพลกไว้ล่วงหน้าเพื่อใช้ตอบอีเมลเพียงคลิกเดียว วิธีนี้เหมาะสำหรับการใช้รูปแบบการตอบกลับเหมือนเดิม เพียงแต่หรือใช้คำพูดซ้ำๆ ในการตอบกลับ



5. ตอบอีเมลสั้นๆ แต่ได้ใจความ

- การตอบกลับเรื่องงานและธุรกิจจะต้องให้ความระมัดระวังในการใช้คำพูด เพื่อการตอบกลับที่ดี เพราะมีผลต่อชีวิตและการทำงานของแต่ละคนด้วย แต่ข้อดีของอีเมลคือ เป็นทางการน้อยกว่าการเขียนจดหมายแบบเก่า จึงทำให้ค่อนข้างเขียนได้ง่ายทางการได้ แต่สิ่งที่ต้องมีใจก่อนตอบอีเมลแต่ละฉบับ คือ จะตอบอย่างไร สื่อสารอะไรให้ผู้รับรู้



6. ใช้ตัวกรองในการจัดระเบียบอีเมล

- การนำตัวกรองมาใช้เพื่อดูอีเมลที่เข้ามาทั้งหมด หากเป็นไปตามเงื่อนไขของตัวกรอง อีเมลฉบับนั้นจะถูกย้ายไปไว้ในโฟลเดอร์หรือติดป้ายกำกับเฉพาะ ซึ่งตัวกรองนั้นจะกำหนดได้ทั้งการระบุผู้ส่ง อีเมล หัวเรื่องของอีเมล เนื้อหาในอีเมล ฯลฯ



7. ข้อดีของการใช้อีเมลต่อการทำงานในยุคปัจจุบัน

- การทำงานในยุคปัจจุบัน ยิ่งจำเป็นต้องใช้อีเมลเป็นส่วนหนึ่งในการสื่อสาร ทำให้การติดต่อสื่อสารเป็นไปอย่างรวดเร็ว และสามารถส่งอีเมลได้ทุกที่ทุกเวลา



เขียนอีเมลอย่างไร ให้ดูเป็นมืออาชีพ

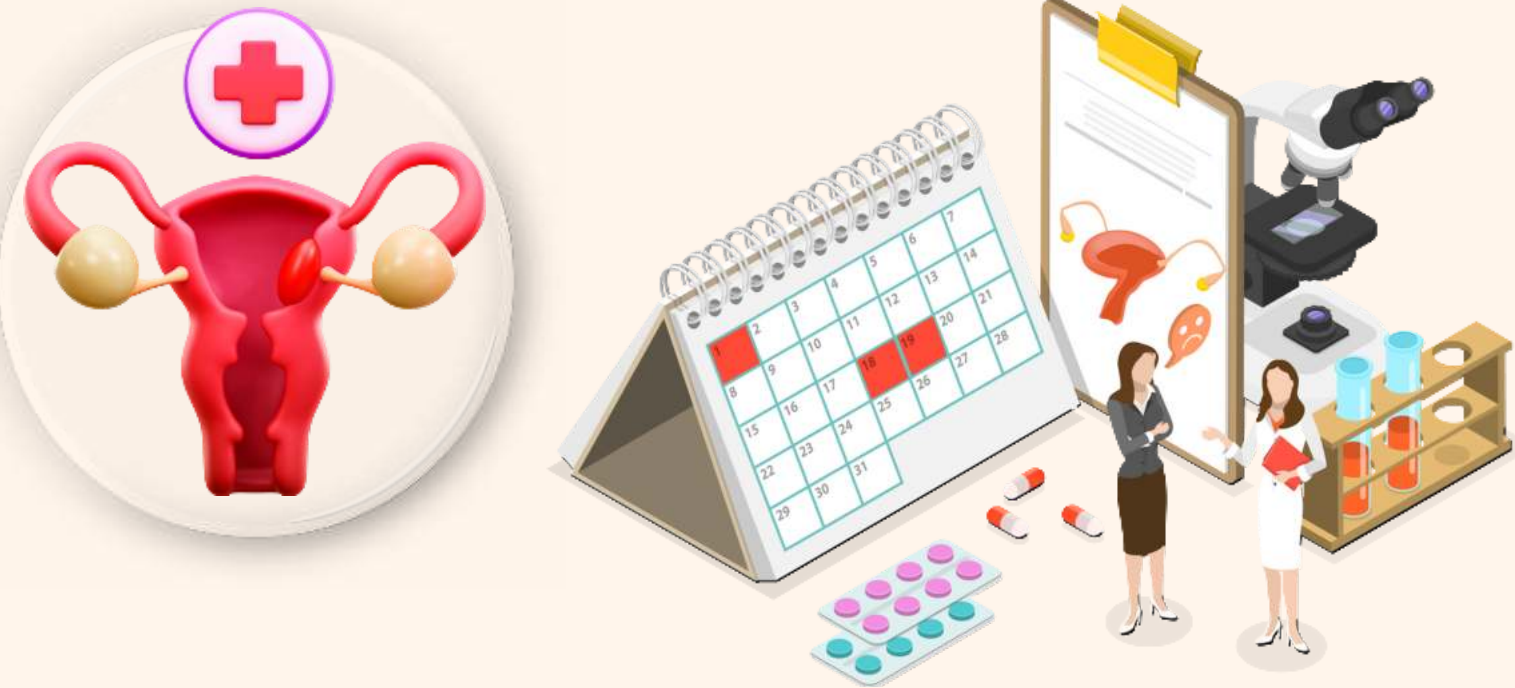
- เขียนหัวข้ออีเมลให้ชัดเจน เข้าใจง่าย และบอกถึงประเด็นสำคัญในอีเมล
 - เพราะถ้าคุณเขียนไม่ชัดเจนอาจทำให้ผู้รับเข้าใจผิดคิดว่าเป็นสแปมและกดลบทิ้งไป ทั้งที่ยังไม่ได้เปิดดูด้วยซ้ำ
- เขียนคำขึ้นต้น และ คำลงท้ายจดหมาย เป็นทางการ
- ข้อความในอีเมล ควรเน้นข้อความสำคัญ ใช้ภาษาที่เข้าใจได้ง่าย
- ควรแจ้งสิ่งที่ต้องการในข้อความให้ชัดเจน
- ใส่ข้อมูล สำหรับการติดต่อกลับที่ท้ายอีเมล
- ตรวจสอบข้อความที่เขียนก่อนส่งออกทุกครั้ง



“ตรวจภายใน” เรื่องสุขภาพที่ไม่ควรมองข้าม

// คำแนะนำโดยแพทย์

เพศหญิงควรตรวจภายในปีละ 1 ครั้ง ส่วนการตรวจหามะเร็งปากมดลูก แนะนำว่าควรตรวจทุก 1-3 ปี หรือในบางรายอาจตรวจทุก 3-5 ปี ขึ้นอยู่กับประเภทของรูปแบบที่เลือกตรวจ



ประโยชน์ของการตรวจภายใน



- ✓ ตรวจหาและคัดกรองความผิดปกติของอวัยวะในอุ้งเชิงกราน
- ✓ คัดกรองโรคที่ไม่แสดงอาการ เช่น มะเร็งปากมดลูกระยะแรก
- ✓ รักษาและป้องกัน ติดตามอาการของโรคก่อนเกิดการลุกลาม

เมื่อไหร่ที่ควรเข้ารับตรวจภายใน

- เมื่ออายุ 25 ปีขึ้นไป แต่ในกรณีที่มีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อย สามารถเข้ารับการตรวจได้เลย โดยไม่ต้องรอให้อายุถึง 25 ปี
- กรณีที่ยังไม่เคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อน สามารถเริ่มตรวจได้ตั้งแต่อายุ 30 ปี (อ้างอิงจากราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย พ.ศ. 2564)
- ผู้หญิงที่มีประวัติคนในครอบครัวเคยเป็นมะเร็ง หรือเกี่ยวกับมดลูก รังไข่ และช่องคลอด

การจำแนกกลุ่มของอาการ

- **กลุ่มที่ไม่มีอาการ** : การเข้ารับตรวจภายในจะเป็นการช่วยทำให้ค้นพบความผิดปกติบางอย่างที่ซ่อนอยู่ภายใน เพื่อให้ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมก่อนที่จะกลายเป็นโรครุนแรง เช่น เนื้องอกมดลูก เนื้องอกรังไข่ เป็นต้น
- **กลุ่มที่มีอาการ** : กลุ่มที่มีอาการปกติของอวัยวะสืบพันธุ์สตรี เช่น ตกขาวผิดปกติ มีเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด มีอาการปวดประจำเดือน หรือประจำเดือนมาผิดปกติ กลุ่มนี้ควรเข้ามารับการตรวจภายในเป็นอย่างมาก เพื่อให้แพทย์ช่วยหาสาเหตุของอาการ และได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม

การเตรียมตัวก่อนเข้ารับการตรวจภายใน

- ควรเข้ารับการตรวจหลังจากประจำเดือนหมดสนิท หรือก่อนมีประจำเดือนรอบถัดไปประมาณ 1 สัปดาห์
- ไม่ควรสวนล้างช่องคลอดก่อนที่จะเข้ามารับการตรวจ
- งดเว้นการมีเพศสัมพันธ์ และการใช้ยาเหน็บยาในช่องคลอด

ค่าใช้จ่ายสำหรับการตรวจภายใน



Free



- “ไม่มีค่าใช้จ่าย” สำหรับผู้ประกันตนมาตรา 33 และ 39



- มีค่าใช้จ่ายประมาณ 2,000 - 6,000 บาท ในกรณีที่ต้องการเข้ารับการตรวจภายใน ณ สถานพยาบาลที่อยู่นอกสิทธิประกันสังคม ขึ้นอยู่กับรูปแบบที่ต้องการตรวจ และอัตราค่าบริการแต่ละสถานพยาบาล



โลกร้อน กับซีฟู้ดที่หายไป

มหาสมุทรดูดซับและกักเก็บความร้อนที่เพิ่มขึ้นจากก๊าซเรือนกระจกของมนุษย์มากกว่าร้อยละ 90 แต่ทุกอย่างย่อมมีขีดจำกัด ทะเลและมหาสมุทรร้อนขึ้นเรื่อยๆจนกลายเป็นปรากฏการณ์ทะเลเดือด(Ocean Warming) ส่งผลต่อสัตว์น้ำนานาชนิดที่พวกเราจับมาบริโภคจนทำให้หลายอย่างเปลี่ยนแปลงไปอย่างน่าตระหนก

ทะเลญี่ปุ่นคือบริเวณที่ได้รับผลกระทบรุนแรง

- น้ำทะเลในชายฝั่งแปซิฟิกร้อนเพิ่มมากขึ้นในช่วง 4 ทศวรรษที่ผ่านมา
- บางแห่งอุณหภูมิสูงขึ้นถึง 2 องศา ดูแล้วเหมือนไม่มาก แต่ความอุดมสมบูรณ์ของสัตว์น้ำในญี่ปุ่นขึ้นอยู่กับกระแสน้ำ เช่น Kuroshio เมื่ออุณหภูมิเปลี่ยน กระแสน้ำเปลี่ยนตาม ปลาเป็นสัตว์เลือดเย็นไม่สามารถปรับอุณหภูมิด้วยตัวเองได้ สิ่งเดียวที่ปลาทำได้คือหาที่อยู่ใหม่ในช่วงอุณหภูมิที่เหมาะสม
- ปลาหลายชนิดเริ่มเคลื่อนย้ายจากแหล่งอาศัยเดิมออกไปไกลจากฝั่งจนชาวประมงตามไปไม่ได้
- ขณะที่ปลาที่หลงเหลืออยู่ก็หายากขึ้น มีขนาดเล็กลง วัตถุดิบราคาสูงขึ้นและผิแตกไปจากที่เคยเป็นมานับร้อย ๆ ปี

ประเทศไทยเองก็เช่นกัน

- อุณหภูมิน้ำทะเลในปี 2567 ร้อนสุดตั้งแต่มีการบันทึกข้อมูลมาบางแห่งอุณหภูมิสูงขึ้นเกิน 34 องศา
- ปะการังฟอกขาวรุนแรงที่สุดในประวัติศาสตร์ จนถึงตอนนี้มีรายงานปะการังตายจากการฟอกขาวร้อยละ 30-40
- ภาวะทะเลเดือดและปัจจัยสภาพแวดล้อม หลายอย่างที่เกิดการเปลี่ยนแปลงยังทำให้แหล่งหลั้กทะเลของเราลดลงจนกลายเป็นภาวะวิกฤต
- เมื่อระบบนิเวศอันเป็นแหล่งรวมความหลากหลายทางชีวภาพ แหล่งอนุบาลสัตว์น้ำ และแหล่งที่อยู่อาศัยหาอาหารของสัตว์น้ำน้อยใหญ่ ตกอยู่ในสภาพเสื่อมโทรมลงเกือบ 50% ผลกระทบย่อมสาหัส ชาวประมงพื้นบ้านในหลายพื้นที่ไม่เหลืออะไรให้จับ

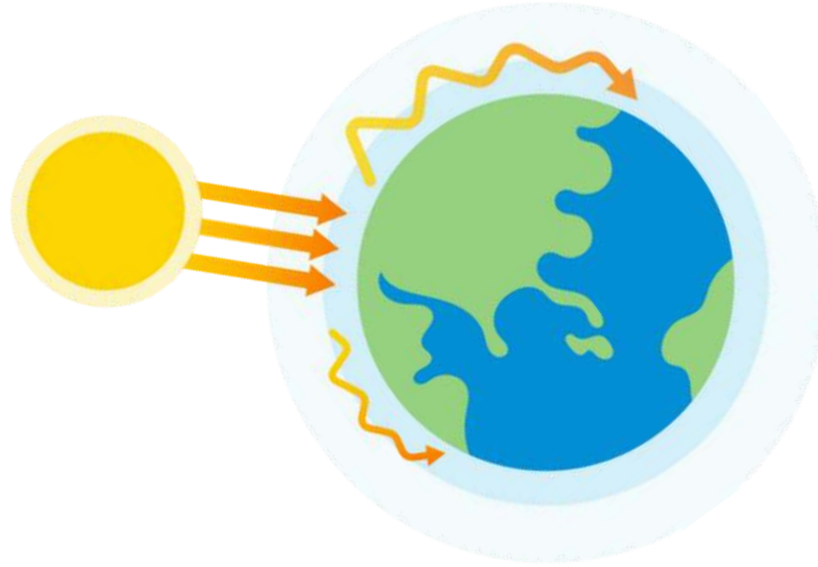


- แม้ในกลุ่มบุคคลที่มีรายได้สูง ยังพบว่าสัตว์น้ำสดๆ ตัวอ้วนๆ ที่เคยบริโภคเมื่อ 10 ปีก่อน ตอนนี้ไม่รู้หายไปไหนหมด แม้มีเงินมากมายก็หารบริโภคไม่ได้ นั่นคือสภาพคล้ายคลึงกับเหตุการณ์ที่เกิดในทะเลญี่ปุ่น คนยุคปัจจุบันกำลังไม่มีโอกาสได้ลิ้มลองวัตถุดิบจากธรรมชาติเหมือนเมื่อหลายปีก่อน เราต้องพึ่งพาการเพาะเลี้ยงแบบอุตสาหกรรม เข้าไปอยู่ในห่วงโซ่ของการผลิตที่เน้นปริมาณแต่ขาดความหลากหลายทางวัตถุดิบท้องถิ่นและรสชาติอย่างที่เคยเป็น
- และอย่าลืมว่าการผลิตอาหารแบบอุตสาหกรรมคือหนึ่งในตัวการหลักของการปล่อยก๊าซเรือนกระจก เพราะเราต้องการพลังงานมากมายในการเลี้ยงสัตว์น้ำ อาหารสัตว์น้ำและการขนส่ง เมื่อเทียบการเลี้ยงเองหรือการเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ คาร์บอนฟุตพริ้นท์ที่เกิดขึ้นแตกต่างกันหลายเท่า
- ที่น่าเศร้า คือเราเพิ่งอยู่ในจุดเริ่มต้นของการล่มสลายของทะเลและมหาสมุทร "บ่อเลี้ยงสัตว์น้ำใหญ่ที่สุดในโลก" ไม่มีนักวิทยาศาสตร์คนไหนบอกได้ว่าทะเลจะเดือดขึ้นอีกขนาดไหน แต่แทบทุกคนบอกได้ว่าน้ำจะร้อนมากกว่านี้อย่างแน่นอนและไม่มีวิธีแ้วว่าจะหยุดไปอีกหลายสิบหรือนับร้อยปี กระแสน้ำจะเปลี่ยนไปปะการังจะตาย หลั้กทะเลจะหาย ซูชิจะแพงและไม่อร่อยเหมือนเมื่อก่อน เด็กๆ จะไม่มีโอกาสกินปูม้าสดๆ อ้วนๆ เหมือนที่คุณพ่อคุณแม่ของพวกเขาเคยกิน
- โลกร้อนส่งผลกระทบต่อทุกซอกมุม ไม่เว้นแม้แต่ความสุขในการบริโภคของเรา...

SEPTEMBER 16, 2024

WORLD OZONE DAY

สาร CFC ทำลายชั้นโอโซน ซึ่งเป็นตัวการของโลกร้อน



ชั้นโอโซน คืออะไร ?

- ชั้นโอโซน (ภาษาอังกฤษ: Ozone layer) คือ ส่วนหนึ่งของชั้นบรรยากาศของโลก อยู่ในชั้นสตราโตสเฟียร์ ซึ่งอยู่ห่างจากพื้นผิวโลกประมาณ 10-60 กิโลเมตร
- ทำหน้าที่ช่วยดูดซับรังสีอัลตราไวโอเลตจากดวงอาทิตย์ที่ส่องมายังโลก
- ชั้นโอโซนจึงมีประโยชน์ทำให้สิ่งมีชีวิตบนโลกดำรงชีวิตอยู่ได้ รักษาสมดุลแสงอาทิตย์ที่ส่งผลต่อดิน น้ำ และอากาศ ปกป้องพืช สัตว์ และมนุษย์ไม่ให้ถูกแสงอาทิตย์แผดเผา
- เมื่อชั้นโอโซนลดลงหรือเบาบางลงก็จะทำให้อุณหภูมิของโลกเพิ่มสูงมากขึ้น หรือที่เราเรียกกันว่า "โลกร้อน" นั่นเอง

สาร CFC คืออะไร ?

- สาร CFC หรือสารคาร์โบฟลูออโรคาร์บอน เป็นสารประกอบที่มนุษย์สร้างขึ้นมิได้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ
- มีแหล่งกำเนิดจากโรงงานอุตสาหกรรมและอุปกรณ์เครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น ตู้เย็น เครื่องปรับอากาศ แอร์ในรถยนต์ และจากสเปรย์ฉีดพ่น
- สาร CFC มีองค์ประกอบเป็น คลอรีน ฟลูออไรด์ และโพรวีน ซึ่งเป็นสารที่สามารถทำลายโอโซนชั้นบรรยากาศของโลกได้
- ส่งผลให้รังสีอัลตราไวโอเลตหรือรังสียูวี ส่องมายังโลกได้มากกว่าปกติและเป็นอันตรายต่อมนุษย์ เช่น ก่อให้เกิดเป็นมะเร็งผิวหนังได้

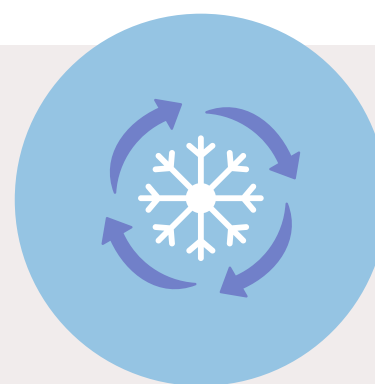
วิธีเซฟโอโซนให้อยู่คู่โลก

“ สารที่ทำลายชั้นโอโซนของโลก คือ ODSs ที่ประกอบไปด้วยกลุ่มสาร CFCs เป็นตัวการของโลกร้อนสามารถตกค้าง และคงอยู่ในชั้นบรรยากาศได้นานถึง 50-100 ปี ”



ลดการใช้ผลิตภัณฑ์ทุกชนิดที่มีสารประกอบของ CFCs

เช่น สเปรย์กำจัดกลิ่นกาย สเปรย์ปรับอากาศ ให้เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีคำว่า OZONE-FRIENDLY, CFC FREE แทน



ตรวจสอบระบบทำความเย็นของรถยนต์อย่างสม่ำเสมอ

หากพบว่ามีรอยรั่วจำเป็นต้องแก้ไขโดยทันที เพื่อป้องกันไม่ให้อากาศ ODSs ต่างๆที่มาจากระบบเครื่องปรับอากาศภายในรถลอยขึ้นสู่ชั้นบรรยากาศ



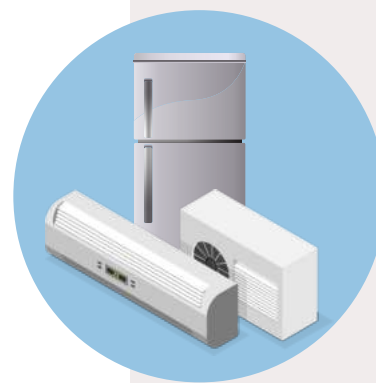
เลิกใช้บรรจุภัณฑ์จากโฟม และวัสดุอื่นๆที่ใช้โฟมเป็นส่วนประกอบ

เนื่องจากโฟมมีส่วนประกอบของสารที่ทำลายชั้นโอโซน เปลี่ยนมาใช้บรรจุภัณฑ์ทดแทนที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม



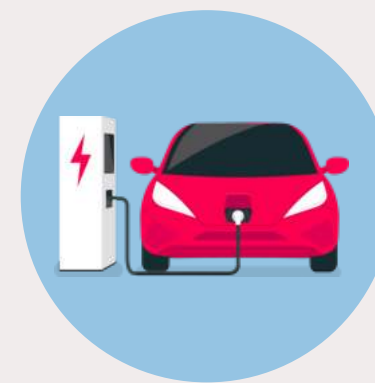
หันมาเลือกบริโภคสินค้าออร์แกนิก

เนื่องจากกระบวนการผลิตสินค้าออร์แกนิก และกระบวนการเพาะปลูกพืช ไม่ใช้สารเคมีเป็นส่วนประกอบ จึงดีต่อสุขภาพและช่วยปกป้องโอโซน



เลิกใช้ตู้เย็นและเครื่องปรับอากาศที่มีเครื่องหมาย Non-CFC

แนะนำให้ควรเปลี่ยนมาใช้ตู้เย็นและเครื่องปรับอากาศที่มีเครื่องหมาย NON-CFCs แทน ซึ่งในปัจจุบันส่วนมากเป็นแบบ NON-CFCs ตามประกาศกำหนดจากกระทรวงพาณิชย์



ลดการใช้ยานพาหนะส่วนตัว

รถยนต์จะปล่อยก๊าซที่ก่อให้เกิดมลพิษในชั้นบรรยากาศ ดังนั้น ลองเปลี่ยนมาใช้รถสาธารณะ หรือยานพาหนะทางเลือกอื่นๆ เช่น รถยนต์ EV

วันรณรงค์ เพื่อโลกสะอาด

THE THIRD WEEK OF SEPTEMBER



สถานการณ์ขยะในประเทศไทยเป็นอีกหนึ่งปัญหาสิ่งแวดล้อมที่น่าเป็นห่วงเพราะมีแนวโน้มที่รุนแรงขึ้นทุกปี โดยเฉพาะปัญหาขยะมูลฝอยตกค้าง ซึ่งในปี 2566 กรมควบคุมมลพิษได้รวบรวมข้อมูลขยะมูลฝอยชุมชนที่เกิดขึ้นในประเทศไทยซึ่งมีมากถึง **26.95** ล้านตัน แต่มีเพียง **9.31** ล้านตัน เท่านั้นที่จะถูกนำไปเข้าสู่กระบวนการรีไซเคิล

ด้วยความตระหนักถึงปัญหานี้ ทั่วโลกจึงได้ร่วมกันจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อรณรงค์ให้ทุกคนคำนึงถึงปัญหาขยะอย่างต่อเนื่อง โดยกำหนดให้สัปดาห์ที่ 3 ของเดือนกันยายน เป็นวันรณรงค์เพื่อโลกสะอาด (Clean Up The World Day) กำหนดขึ้นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2536 ด้วยความสนับสนุนจากโครงการสิ่งแวดล้อมแห่งสหประชาชาติ ในปัจจุบันมีประเทศสมาชิก 122 ประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย โดยในช่วงเวลานี้จะมีการจัดกิจกรรมการเก็บขยะ ทำความสะอาดในพื้นที่ต่างๆ ตามความเหมาะสมพร้อมกันทั่วโลก

ชวนทุกคนรวมพลังสร้างโลกให้สะอาดร่วมกำจัดคำว่า “ขยะ” ให้หายไป หากทางใช้ให้ถึงที่สุดด้วย 7R



Refuse

ปฏิเสธบรรจุภัณฑ์ที่ทำลายโลก เลิกใช้โฟม เลี่ยงถุงพลาสติก



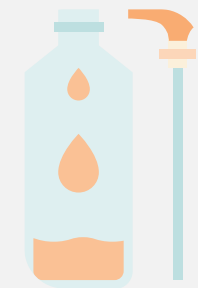
Recycle

แยกขยะให้เป็นนิสัย นำไปผลิตใหม่ กลับมาใช้ได้อีกครั้ง



Reuse

ใช้ของที่ทนทาน ใช้ซ้ำให้มากที่สุด



Refill

เลือกใช้สินค้าแบบเติม ไม่เพิ่มขยะเกินความจำเป็น

รวมพลังสร้างโลกให้สะอาด

7R



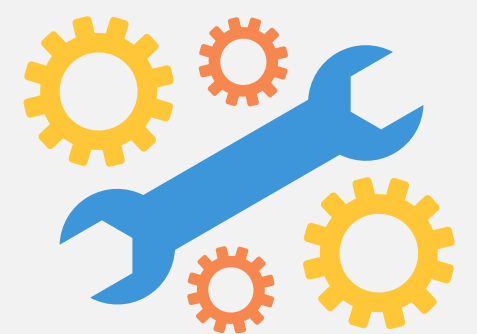
Reduce

ลดใช้ของที่ไม่จำเป็น ลดการทานเหลือ ทานทิ้งขว้าง



Rethink

คิดก่อนใช้ ลดใช้ของที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง



Repair

ใช้สิ่งของอย่างคุ้มค่า ซ่อมแซมและใช้อีกครั้ง

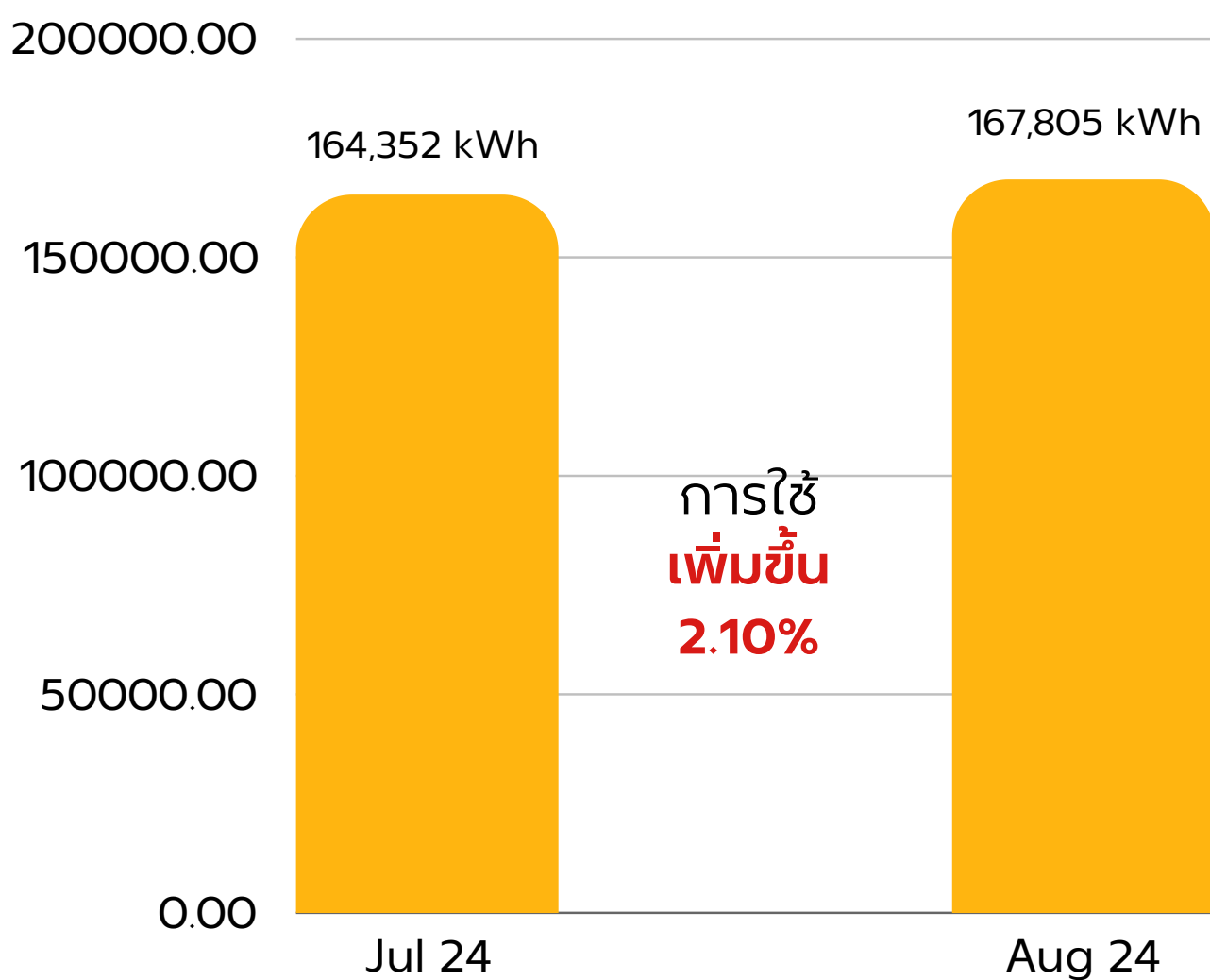
แหล่งที่มา : WWW.SETSOCIALIMPACT.COM
[HTTPS://WWW.ONEP.GO.TH](https://WWW.ONEP.GO.TH)



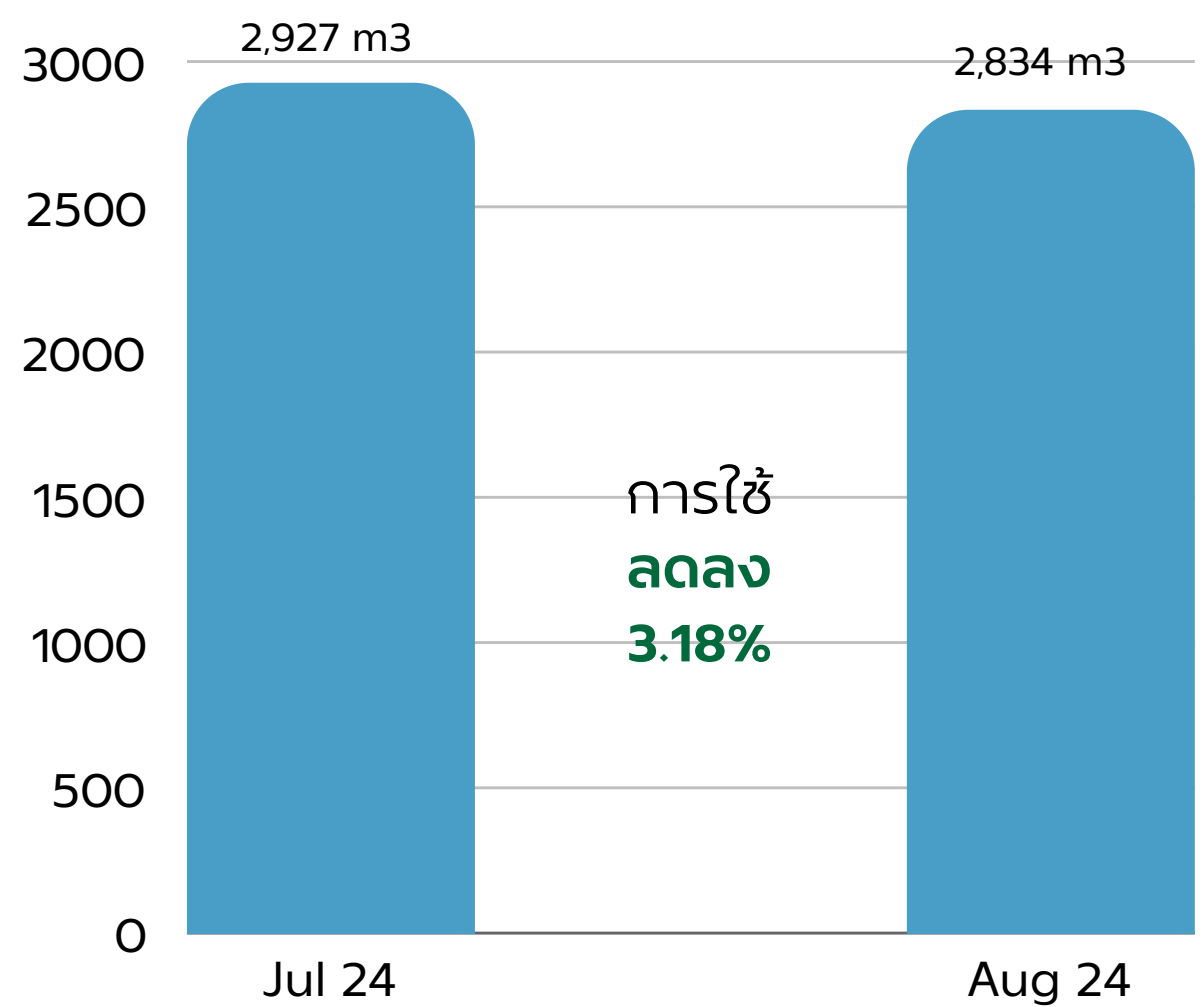


ESG Summary Data

ข้อมูลเปรียบเทียบการใช้ไฟฟ้า



ข้อมูลเปรียบเทียบการใช้น้ำประปา



*** ปริมาณการใช้ไฟฟ้าและน้ำประปาของบริษัท เจมาร์ท ณ อาคาร A , B และ C

สรุปข้อมูล

• สถิติการใช้ไฟฟ้า

ปริมาณการใช้ไฟฟ้าของเดือนสิงหาคม 2567 เพิ่มขึ้น 2.10% กับการใช้พลังงานที่มากขึ้น ถือเป็นผลดีจากการปล่อยมลพิษ และทำให้โลกร้อนมากยิ่งขึ้น ซึ่งหากพวกเราช่วยกันลดการใช้พลังงานไฟฟ้าที่ไม่จำเป็นก็จะสามารถช่วยลดโลกร้อนและช่วยลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นได้

• สถิติการใช้น้ำประปา

ปริมาณการใช้น้ำประปาของเดือนสิงหาคม 2567 ลดลง 3.18% จากการใช้น้ำประปาของเดือนกรกฎาคม 2567 อย่างไรก็ตามแม้ว่าจำนวนการใช้น้ำประปาในเดือนสิงหาคมลดน้อยลง แต่โดยรวมแล้วยังมีปริมาณการใช้น้ำที่สูงมากเมื่อเทียบกับปีก่อน ดังนั้น การใช้น้ำประปาที่เพิ่มขึ้นอาจส่งผลกระทบต่อค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานและส่งผลกระทบต่อทรัพยากรของสิ่งแวดล้อม เนื่องจากการปล่อยน้ำทิ้งลงแหล่งน้ำเป็นจำนวนมาก อีกทั้งอาจทำให้เกิดการขาดแคลนทรัพยากรน้ำในอนาคตได้อีกด้วย

เพื่อให้มีปริมาณการใช้ไฟฟ้าและน้ำประปาที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง นอกจากการย้าเตือนตัวเองให้ใช้ทรัพยากรไฟฟ้าและน้ำอย่างคุ้มค่ามากที่สุดแล้วนั้น อยากให้เพื่อนๆพนักงานทุกคนช่วยกันสอดส่องดูแลบริเวณพื้นที่การทำงานของตนเอง หากมีเพื่อนพนักงานเปิดไฟฟ้า เปิดแอร์หรือเปิดน้ำทิ้งไว้ขอให้ช่วยกันปิดเมื่อไม่ได้ใช้งานแล้วหรือปิดระหว่างพักรับประทานอาหารกลางวัน เพื่อช่วยลดการใช้ทรัพยากรได้อีกทางหนึ่ง ทั้งนี้เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเพื่อนๆพนักงานทุกคนจะร่วมใจช่วยกันให้ปี 2567 นี้สามารถบรรลุได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือ ลดการใช้ไฟฟ้าและน้ำประปาลงร้อยละ 10 เมื่อเทียบกับปีฐาน 2565



ESG Summary Data

ประเภทของขยะ	Jul 2024	Aug 2024
กระดาษ	น้ำหนัก 1,719 กก.	น้ำหนัก 2,798 กก.
ขยะทั่วไป	น้ำหนัก 6,799 กก.	น้ำหนัก 7,272 กก.
ขวดพลาสติก	น้ำหนัก 76 กก.	น้ำหนัก 80.50 กก.

*** ปริมาณขยะจากบริษัท เจมาร์ท ณ อาคาร A , B และ C ปี 2567

สรุปข้อมูล

จากข้อมูลในตารางจะเห็นได้ว่าปริมาณขยะเดือนสิงหาคม 2567 มีจำนวนขยะ **เพิ่มขึ้นกว่า** เดือนกรกฎาคม 2567 ทุกประเภทซึ่งหากสังเกตดูแล้วนั้นปริมาณขยะประเภทขยะทั่วไป และพลาสติกมีจำนวนเพิ่มขึ้นไม่มากนัก แต่มีขยะประเภทกระดาษที่มีจำนวนมากกว่าเดือนก่อนถึง 1,000 กิโลกรัม ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากการใช้ทรัพยากรโดยไม่คำนึงถึงความคุ้มค่า หรือไม่ให้ความสำคัญกับการลดการใช้กระดาษและการรีไซเคิล

ดังนั้น การใช้ทรัพยากรในองค์กรให้คุ้มค่าเป็นหนึ่งในวิธีสำคัญที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ลดต้นทุน และสนับสนุนความยั่งยืนขององค์กรในระยะยาว

อย่างไรแล้ว เพื่อให้บรรลุผลลัพธ์ตามเป้าหมายที่บริษัทวางไว้ คือ ภายในปี 2568 ลดสัดส่วนการนำขยะไปฝังกลบหรือเผาทำลาย โดยการนำเข้าสู่กระบวนการ Recycle ไม่น้อยกว่าร้อยละ 10

การ 'แยกขยะ' เริ่มต้นได้ตั้งแต่ตัวเราเอง ซึ่งหากเพื่อนๆพนักงานสงสัยว่าขยะแต่ละประเภทควรทิ้งขยะถังไหน ก่อนทิ้งขยะในมือให้หยุดอ่านประเภทถังขยะและอ่านป้ายให้ความรู้เรื่องประเภทขยะตามจุดทิ้งขยะ เพื่อช่วยคลายความสงสัยว่าขยะนั้นๆควรทิ้งอย่างไร



โครงการ ปันน้ำใจ

JAYMART CSR เพื่อสังคม

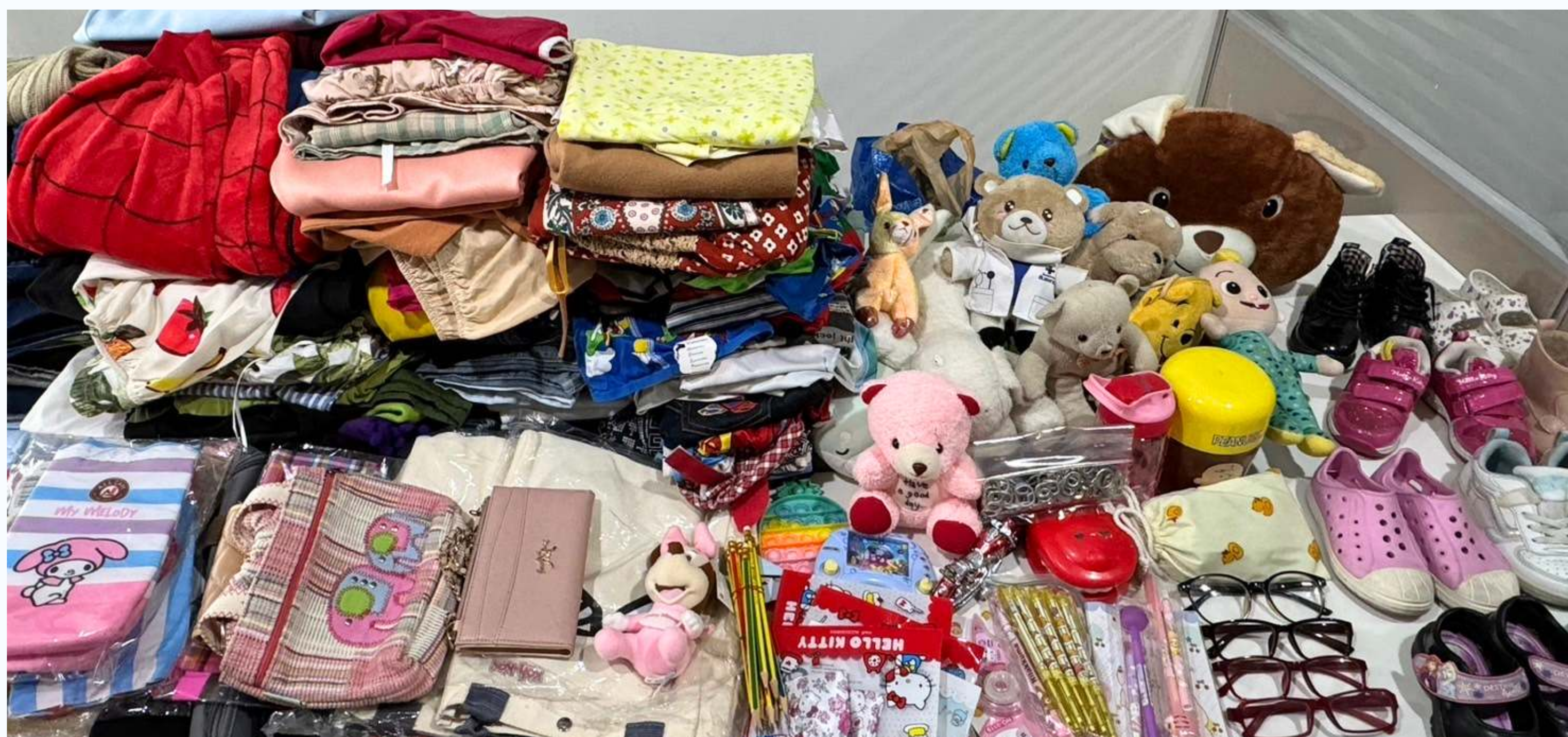


ในวันศุกร์ที่ 6 กันยายน 2567 เจมาร์ท ได้จัดกิจกรรมให้แก่พนักงานในองค์กร ที่สะท้อนถึงความมุ่งมั่นในการผสมผสานเทคโนโลยีกับความรับผิดชอบต่อสังคม (CSR) และการพัฒนาอย่างยั่งยืน (ESG) คือ การรวบรวมและบริจาคสิ่งของที่มีประโยชน์ให้แก่มูลนิธิต่างๆ เพื่อเป็นการเติมเต็มและสร้างโอกาสในสังคม โดยสิ่งของที่พนักงานนำมามอบให้แก่มูลนิธิต่างๆ สามารถนำมาแลกเปลี่ยนเป็นคะแนน J Point ที่เป็นรูปแบบการสะสมคะแนนแบบดิจิทัลในเครือเจมาร์ท

เพื่อส่งเสริมให้พนักงานในองค์กรได้เป็นส่วนหนึ่งในการทำความดีเพื่อสังคม เมื่อเราได้เป็นผู้รับแล้ว สิ่งสำคัญที่ไม่ควรลืม คือ การแบ่งปันและส่งต่อความดีนั้นกลับคืนสู่สังคม การเป็นผู้ให้ไม่เพียงแต่นำความสุขมาให้แก่ผู้รับเท่านั้น แต่ยังเติมเต็มความสุขและคุณค่าในใจของผู้ให้ ทำให้โลกนี้น่าอยู่ขึ้นด้วยการให้ที่ไม่สิ้นสุด

โดยสิ่งของที่นำมาสนับสนุนจะมอบให้แก่มูลนิธิต่างๆ ดังนี้

- ปกฏทินเก่า : มอบให้กับศูนย์เทคโนโลยีคนตาบอด
- หนังสือทุกประเภท : มอบให้กับมูลนิธิสวนแก้ว พระพยอม ภัลยาโล
- เสื้อผ้า : มอบให้กับมูลนิธิบ้านนกขมิ้น
- แว่นตาทุกประเภท : มอบให้กับมูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม (VFS)
- เครื่องเขียน : มอบให้กับห้องสมุดและศูนย์ความรู้ มหาวิทยาลัยมหิดล
- กระเป๋าที่สภาพดี : มอบให้กับมูลนิธิยุวพัฒน์
- ฝากระป๋อง : มอบให้กับมูลนิธิชาเทียม
- ของเล่นและตุ๊กตา : มอบให้กับมูลนิธิหลวงตาน้อย





ธารน้ำใจ ช่วยภัยน้ำท่วม



ในวันศุกร์ที่ 13 กันยายน 2567 บริษัท เจมาร์ท กรุ๊ป โฮลดิ้งส์ จำกัด (มหาชน) และบริษัท ในเครือ ร่วมกับทีมงานอาสาสมัครมูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง จุด สน.บางเขน เปิดโครงการธารน้ำใจ ช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม จังหวัดเชียงราย โดยได้รับความร่วมมือจากพนักงานกลุ่มเจ มาร์ท ในการรวบรวมเครื่องอุปโภค บริโภคที่จำเป็น เช่น ข้าวสาร อาหารกระป๋อง อาหารสุนัข และแมว รวมไปถึงเครื่องใช้ต่างๆ เพื่อนำไปส่งมอบยังพื้นที่ประสบภัยอย่างเร่งด่วน ซึ่งมีจุด มุ่งหมายเพื่อบรรเทาความเดือดร้อนของประชาชน ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์น้ำท่วม อย่างหนักในพื้นที่ดังกล่าว

โดยการเปิดโครงการในครั้งนี้มีพนักงานร่วมจิตอาสาทั้งหมด 49 ท่าน และเจมาร์ทได้ ทำการแจก J Point 1 ท่าน = 100 J Point รวม 4,900 Point

ซึ่งทุกการสนับสนุนของท่านเป็นการเติมเต็มและสร้างโอกาสในการช่วยเหลือสังคม เจมาร์ท ขอขอบพระคุณพนักงานทุกท่านที่ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือและแบ่งปันในครั้งนี้ #ใจ เป็นได้มากกว่าที่คุณคิด

**ประมวลภาพกิจกรรม
ช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย**



ตรวจสุขภาพพนักงานประจำปี

ในวันที่ 16-18 กันยายน 2567 บริษัท เจมาร์ท กรุ๊ป โฮลดิ้งส์ จำกัด (มหาชน) และบริษัทในเครือ ได้จัดโครงการตรวจสุขภาพพนักงานประจำปี 2567 โดยโรงพยาบาลโรงพยาบาลเกษมราษฎร์ รามคำแหง เพื่อเป็นการรักษาและส่งเสริมสุขภาพของพนักงาน และมั่นใจได้ว่าพนักงานของเรามีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง รวมไปถึงเป็นการค้นหาเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยหรือความผิดปกติต่างๆของร่างกายที่จะได้ดูแลรักษาได้อย่างทันก่วงที

ทั้งนี้เพื่อให้พนักงานสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุขในการทำงาน โดยมีโปรแกรมในการตรวจสุขภาพดังนี้

- ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง การคำนวณค่าดัชนีมวลกาย
- วัดความดันโลหิต สัญญาณชีพจร
- ตรวจวัดสายตาเบื้องต้น
- ตรวจร่างกายโดยแพทย์ตรวจสุขภาพ
- ตรวจเอ็กซเรย์ปอดและหัวใจ
- ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด
- ตรวจปัสสาวะอย่างสมบูรณ์
- ตรวจระดับน้ำตาล ไขมัน คอเลสเตอรอล ในเลือด
- ตรวจระดับไขมัน ไตรกลีเซอไรด์ในเลือด
- ตรวจวัดระดับไขมันในเลือด (ไขมันดี) , (ไขมันไม่ดี)
- ตรวจการทำงานของไต
- ตรวจการทำงานของตับ
- ตรวจระดับกรดยูริกในเลือด
- ตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบี
- เอกซเรย์ปอดและหัวใจ (Chest X-ray)



JAYMART

NEWSLETTER

(SEPTEMBER NO.18 | 2024)



Sustainability

สแกนเพื่อทำแบบสอบถามความคิดเห็น



THANK YOU

jaymartgroup_esg@jaymart.co.th

ESG