



# JAYMART NEWSLETTER

(NOVEMBER NO.20 | 2024)

## 01 Education

- World Diabetes Day Page : 01
- Social Jet lag Page : 02
- รายได้เท่าไร...ต้องเสียภาษี ? Page : 03
- Burnout Syndrome Page : 04

## 02 Sustainability

- ESG Summary Data Page : 05 - 06

## 03 Activity

- Halloween : From waste to wow Page : 07
- โครงการสนับสนุนกิจกรรมลดก๊าซเรือนกระจก Page : 08



# WORLD DIABETES DAY

14 NOVEMBER

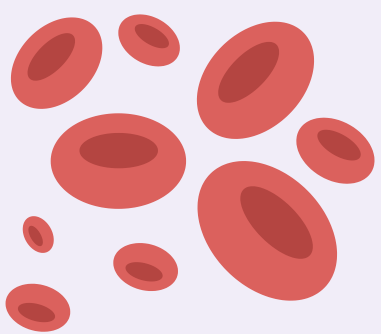
## “รู้จักเบาหวาน และ 8 อาการควรรระวัง”

โรคเบาหวาน (Diabetes) คือโรคที่เกิดจากการที่ร่างกายผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอร่วมกับภาวะดื้อต่ออินซูลิน ทำให้ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลที่อยู่ในกระแสเลือดไปใช้ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ทำให้พบระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ

## ชนิดของโรคเบาหวาน

### เบาหวานชนิดที่ 1

เกิดจากภูมิคุ้มกันร่างกายทำลายเซลล์สร้างอินซูลินในตับอ่อนทำให้เกิดภาวะขาดอินซูลิน



### เบาหวานชนิดที่ 2

เกิดจากภาวะการลดลงของการสร้างอินซูลินร่วมกับภาวะดื้ออินซูลินเป็นเบาหวานชนิดที่เจอได้มากที่สุด



### เบาหวานจากสาเหตุจำเพาะ อื่นๆ

เช่น โรคตับอ่อนอักเสบเรื้อรัง โรคพิศปกติของต่อมไร้ท่อ บางชนิด หรือการรับประทานยาที่มีสารสเตียรอยด์

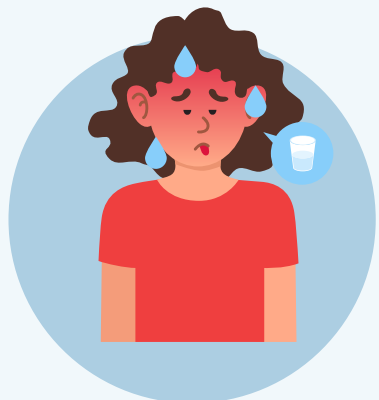


### เบาหวานขณะตั้งครรภ์

เบาหวานชนิดนี้เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์และหายไปหลังคลอดบุตร แต่มีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในอนาคต



## อาการเบื้องต้นของโรคเบาหวาน



ดื่มน้ำบ่อย กระหายน้ำมาก



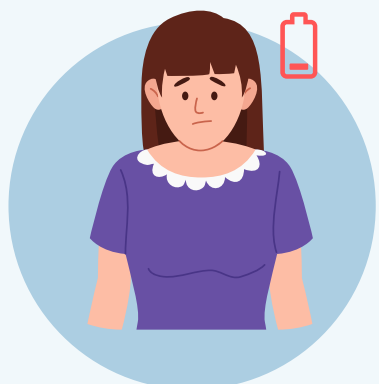
ปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะปริมาณมาก



หิวบ่อย กินจุกว่าเดิม



น้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ



อ่อนเพลีย



ตาพร่ามัว



ชาปลายมือปลายเท้า



แผลหายช้า

“ หากมีอาการดังกล่าวข้างต้นควรเข้ารับการตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน เพื่อรับการรักษา ไปพร้อมๆ กับปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแต่เนิ่นๆ ซึ่งจะช่วยลดโอกาสเสี่ยงของอาการแทรกซ้อนระยะยาว เช่น ไตเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด ที่อาจตามมาได้ ”





# SOCIAL JET LAG

## รู้หรือไม่? SOCIAL MEDIA?

หากคุณกำลังสงสัยว่าอาการง่วงเหงาหาวนอนทั้งวันเกิดจากอะไร วันนี้เราจะมาไขข้อสงสัยให้ฟัง! เพราะสิ่งที่คุณเป็นอยู่อาจไม่ได้เกิดจากการนอนน้อยเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่อาจเป็นอาการที่เรียกว่า **“Social Jet Lag”**

### SOCIAL JET LAG ที่ว่าคืออะไร

Social Jet Lag เป็นอาการที่เกิดจากการที่มีรูปแบบหรือลักษณะการพักผ่อนที่แตกต่างกันเกินไป ระหว่างวันหยุดและวันทำงาน ส่งผลให้นาฬิกาชีวิตของเราผิดเพี้ยนไป เราจึงเกิดอาการง่วงอยู่ตลอดเวลาคล้ายกับอาการ Jet Lag ที่เกิดจากการเดินทางไกลข้าม Time Zone ต่างกันเพียงแค่ว่าเราไม่ได้เปลี่ยนสถานที่แต่เปลี่ยนแพทเทิร์น (pattern) ของการพักผ่อนสลับไปมาจนร่างกายรวนนั่นเอง

อย่างเช่น ถ้าช่วงคืนวันศุกร์-เสาร์ เราเข้านอนตอนตีหนึ่ง แล้วตื่น 10 โมงเช้า แต่พอถึงวันจันทร์ที่เป็นวันทำงานทำให้ต้องตื่นตั้งแต่ 6 โมงเช้า เป็นแบบนี้ต่อเนื่องกันไปเรื่อย ๆ ก็อาจทำให้ร่างกายเกิดความสับสนจนงงได้ว่า จะต้องตื่นต้องหลับเวลาไหนกันแน่



### ส่งผลต่อการนอนหลับและสุขภาพของเราอย่างไร?

- 1 อาการ Social Jet lag เพียง 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์อาจทำให้ระดับฮอร์โมนความเครียด สูง ขึ้นและอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักผ่อนสูงขึ้น รวมถึงมีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานประเภท 2 และโรคอ้วน เพิ่มขึ้น ด้วย
- 2 ความรู้สึกเฉื่อยชาในตอนเช้าหรือง่วงนอนในเวลากลางวันซึ่งอาจส่งผลให้ผลการเรียนหรือการทำงานไม่น่าพอใจและความสามารถในการจดจ่อกับงานลดลง
- 3 ความเสี่ยงในการนอนหลับเพิ่มขึ้น(มีปัญหาในการนอนหลับ) และภาวะหยุดหายใจขณะหลับ
- 4 สุขภาพจิตลดลง อาการ Social Jet lag อาจทำให้เกิดอารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย หรืออาจถึงขั้นซึมเศร้าได้
- 5 ผู้ที่มีอาการ Social Jet lag อาจมีความเสี่ยงที่จะมองข้ามปัญหาสุขภาพ เช่น อาการปวดหัว หรืออาการมีนหัว ว่าเป็นความเหนื่อยล้าธรรมดา

### วิธีจัดการทำงานของร่างกายของคุณ



#### 1. กำหนดตารางการนอนให้สม่ำเสมอ

พยายามยึดถือกิจวัตรประจำวันในการตื่นนอนและเข้านอนแบบเดิมทุกวัน **รวมทั้งวันหยุดสุดสัปดาห์**ด้วย วิธีนี้จะช่วยให้คุณปรับตารางการนอน ให้สอดคล้องกับจังหวะการนอนตามธรรมชาติของคุณ



#### 2. ดูแลสุขอนามัยการนอนหลับ

การเริ่มต้นที่ดีคือการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการนอนหลับในห้องนอนของคุณ โดยห่างไกลจากสิ่งรบกวน สบายละมุนหมูมียื่นสบาย



#### 3. ได้รับแสงแดดเพียงพอและออกกำลังกาย

รับแสงแดดในตอนเช้าเพียง 15 นาที ออกกำลังกายเป็นประจำ ส่งผลดีต่อการนอนหลับและระดับอาการ Social Jet lag



#### 4. บอกลาการจับหลับยาวๆ

การจับหลับสั้นๆ ในตอนบ่ายนั้นมีประโยชน์ต่อการเพิ่มการทำงานของสมอง แต่ไม่ควรเกิน 20 นาที เพราะอาจทำให้นาฬิกาชีวภาพของคุณทำงานผิดปกติ ส่งผลให้คุณง่วงนอนมากขึ้น



## 🔍 รายได้เท่าไร...ต้องเสียภาษี ?

TAX



**“ภาษี (TAX)”** คือ เงินหรือทรัพย์สินที่เรียกเก็บจากประชาชนโดยองค์กรรัฐบาล เพื่อนำไปเป็นทุนในการใช้จ่ายของรัฐบาลและรายจ่ายสาธารณะต่างๆ และเป็นภาระหน้าที่สำหรับพลเมืองที่จะต้องเสียภาษีอากรในประเทศไทย เพื่อเป็นเงินทุนสำหรับการใช้จ่ายสาธารณะ เช่น การก่อสร้างระบบโครงสร้างพื้นฐาน การให้บริการด้านสาธารณสุข การศึกษา เป็นต้น และมีบทลงโทษสำหรับผู้หลีกเลี่ยงภาษี

**“ต้องยื่นภาษี”** เมื่อไหร่? สรรพากรกำหนดไว้ว่า หากบุคคลใดมีรายได้ตามมาตรา 40(1) รวมทั้งหมด **“ไม่เกิน 120,000 บาทต่อปี”** ไม่มีหน้าที่ต้องยื่นแบบแสดงรายการ



### วิธีการคำนวณเงินได้ขั้นต้น

ตามอัตราภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาที่ใช้ในการคำนวณภาษีกำหนดว่า บุคคลที่มีเงินได้สุทธิไม่ถึง 150,000 บาท ต้องยื่นภาษี แต่ไม่ต้องเสียภาษี นั้นหมายความว่า **บุคคลที่มีเงินได้สุทธิตั้งแต่ 150,001 บาทขึ้นไป ต้องเสียภาษี**

📌 **สมการภาษี คือ “เงินได้ – ค่าใช้จ่าย – ค่าลดหย่อน = เงินได้สุทธิ”**

📌 **“เงินได้”** กับ **“เงินได้สุทธิ”** แตกต่างกัน เพราะเงินได้ คือ ส่วนของรายได้ทั้งหมดที่เราได้รับตลอดปีทั้งที่ผ่านมา เช่น เงินเดือน เงินโบนัส ซึ่งเราจะต้องทำการยื่นภาษีในช่วงเดือนมกราคม ถึง เดือนมีนาคมของปีถัดไป เช่น หากเราต้องยื่นแบบแสดงภาษีภายในเดือนมีนาคม 2568 นั้นหมายความว่าเราจะคิดจากรายได้ทั้งหมดในปี 2567 แล้วค่อยนำมาหักค่าใช้จ่าย รวมถึงค่าลดหย่อนที่หลังจึงกลายเป็น **“เงินได้สุทธิ”**

### อธิบายได้ดังนี้

จากเงินได้สุทธิส่วนที่เกินมา 150,001 บาท ที่มาจากเงินได้มีมาจากส่วนต่างๆ ได้แก่ เงินเดือน+เงินโบนัส+เงินได้อื่น ๆ

- นำไปหักในส่วนของค่าใช้จ่ายส่วนตัว 100,000 บาท
- หักค่าลดหย่อนส่วนตัวอีก 60,000 บาท
- หักเงินสะสมกองทุนประกันสังคมอีก 9,000 บาท

เท่ากับว่ารายได้จริงคือ  $150,001 + 100,000 + 60,000 + 9,000 = 319,001$  บาท  
แล้วนำ 319,001 บาท หาร 12 เดือน ได้ประมาณ 26,583 บาท

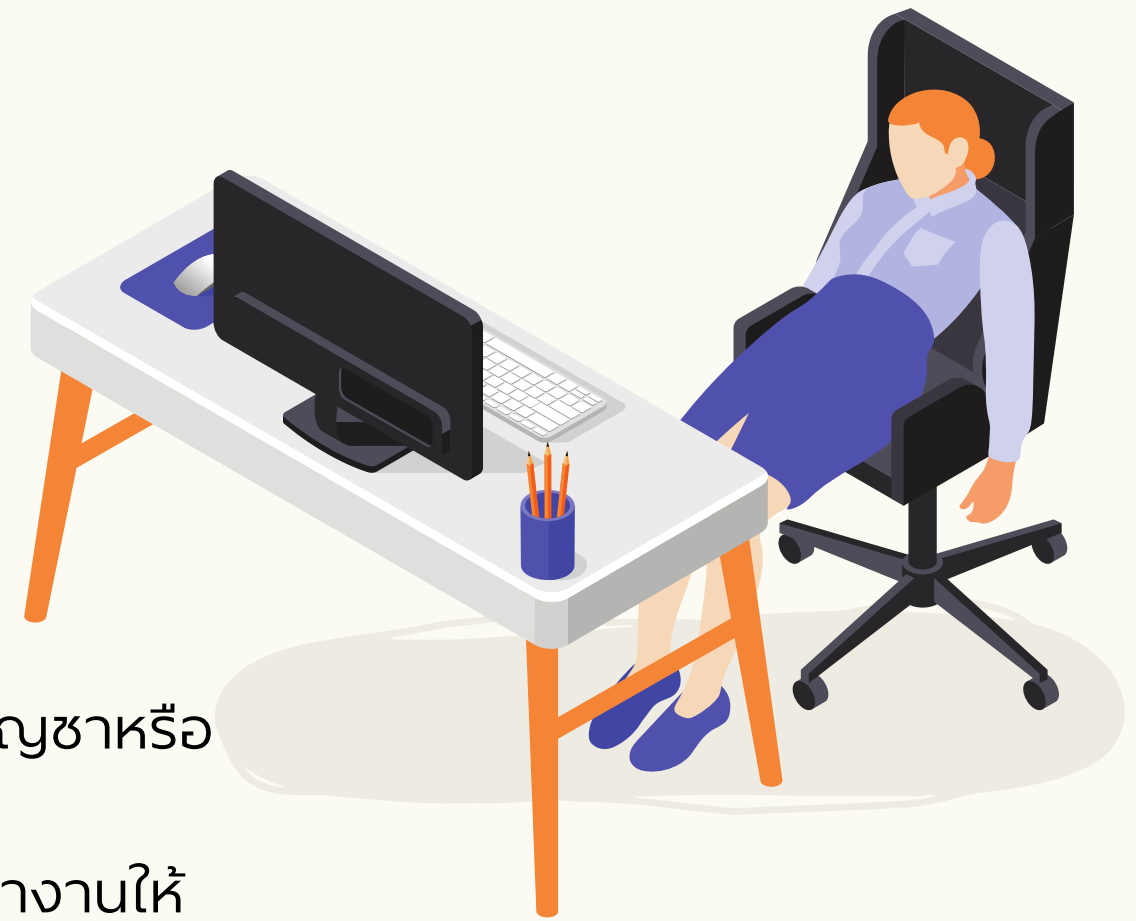
จึงสรุปได้ว่า คนที่มีเงินเดือนไม่เกิน 26,583 บาท (ไม่รวมโบนัส) จะไม่ต้องเสียภาษี เพราะรายได้ไม่ถึงเกณฑ์ แต่ต้องยื่นภาษีอยู่



# “Burnout Syndrome”

## ภาวะหมดไฟในการทำงาน

“ Burnout Syndrome คือภาวะที่เกิดจากการทำงานหนักเกินไป และการเผชิญหน้ากับความเครียดเป็นเวลานานจนร่างกาย ไม่ได้รับการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ จนสภาพจิตใจไม่สามารถทนรับได้อีกต่อไป สภาวะนี้ทำให้รู้สึกเหนื่อยล้า ไม่มีแรงจูงใจ และขาดประสิทธิภาพในการทำงาน ”



### “สาเหตุของ Burnout Syndrome”

- ✓ **ภาระงานที่มากเกินไป:** การทำงานที่ต้องใช้เวลานานและมีความเครียดสูง
- ✓ **การขาดการสนับสนุนจากองค์กร:** การไม่ได้รับการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงาน
- ✓ **ความคาดหวังที่สูงเกินไป:** การตั้งเป้าหมายที่ยากเกินไปหรือการต้องการทำงานให้สมบูรณ์แบบ
- ✓ **สภาพแวดล้อมในการทำงานที่ไม่ดี:** ความขัดแย้งระหว่างเพื่อนร่วมงาน การขาดการสื่อสารที่ดี

### “ลักษณะอาการ”

- **ด้านอารมณ์** สิ้นหวัง หดหู่ โหม่งง่าย ไม่มีความสุขกับงานที่ทำ
- **ด้านร่างกาย** นอนหลับยาก รู้สึกเหนื่อยตลอดเวลา ถึงแม้จะพักผ่อนอย่างเพียงพอ ปวดกล้ามเนื้อ
- **ด้านพฤติกรรม** ทำงานช้าลง ผลิตผลด้อยหลัง หลบหนีการทำงาน

### “แนวทางการรับมือ”

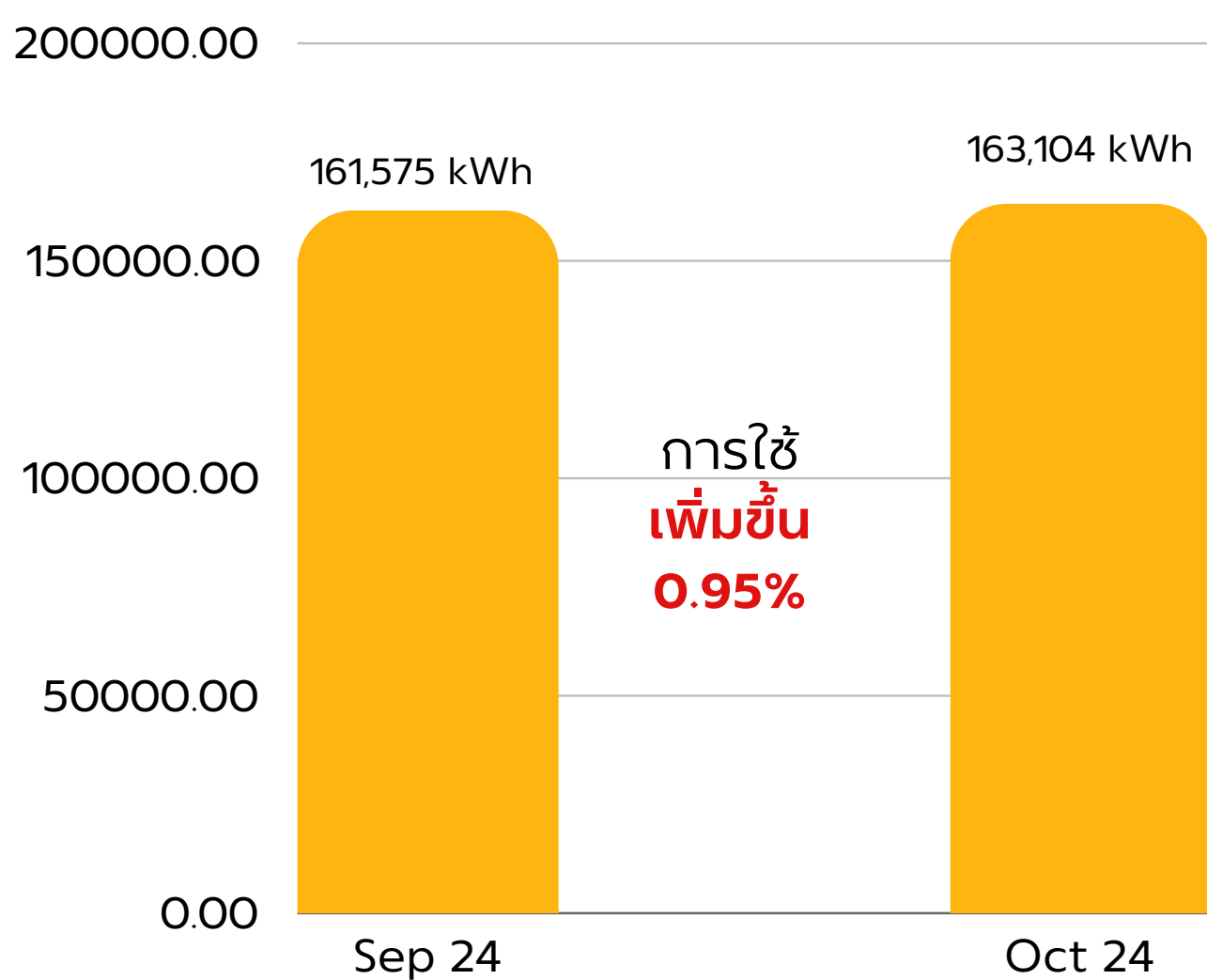
- ✓ **ประเมินทางเลือกในการแก้ปัญหา** ร่วมหารือพูดคุยกับหัวหน้างาน หรือเพื่อนร่วมงาน เพื่อให้รับทราบถึงปัญหา เพื่อหาทางออกร่วมกันในการปรับเปลี่ยนการทำงาน ให้ความตึงเครียดลดลง
- ✓ **เรียนรู้ที่จะพูดปฏิเสธและยอมรับในขีดจำกัดบางอย่างของการทำงาน** ยอมรับในขีดจำกัดบางอย่างของงานที่เราทำไม่ได้ เรียนรู้ที่จะพูดปฏิเสธเมื่อมีภาระงานที่มากเกินไป หรือไม่สามารถทำงานนั้นได้จริง และหาทางแก้ปัญหา/ขอความช่วยเหลือจากที่ทำงาน
- ✓ **จัดลำดับความสำคัญของงานและจัดการเวลาในการทำงานให้มีประสิทธิภาพ** การจัดลำดับความสำคัญของงานเป็นสิ่งสำคัญในการลดภาระงานและความเครียด ควรทำการจัดลำดับความสำคัญของงานและแบ่งเวลาสำหรับการพักผ่อนและการทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ
- ✓ **นอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่** การนอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มที่อย่างมีคุณภาพ จะช่วยฟื้นฟูความเหนื่อยล้าในร่างกายให้กลับมาดีมีพลัง ช่วยส่งเสริมการอยู่ดีมีสุข และช่วยทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงในระยะยาว



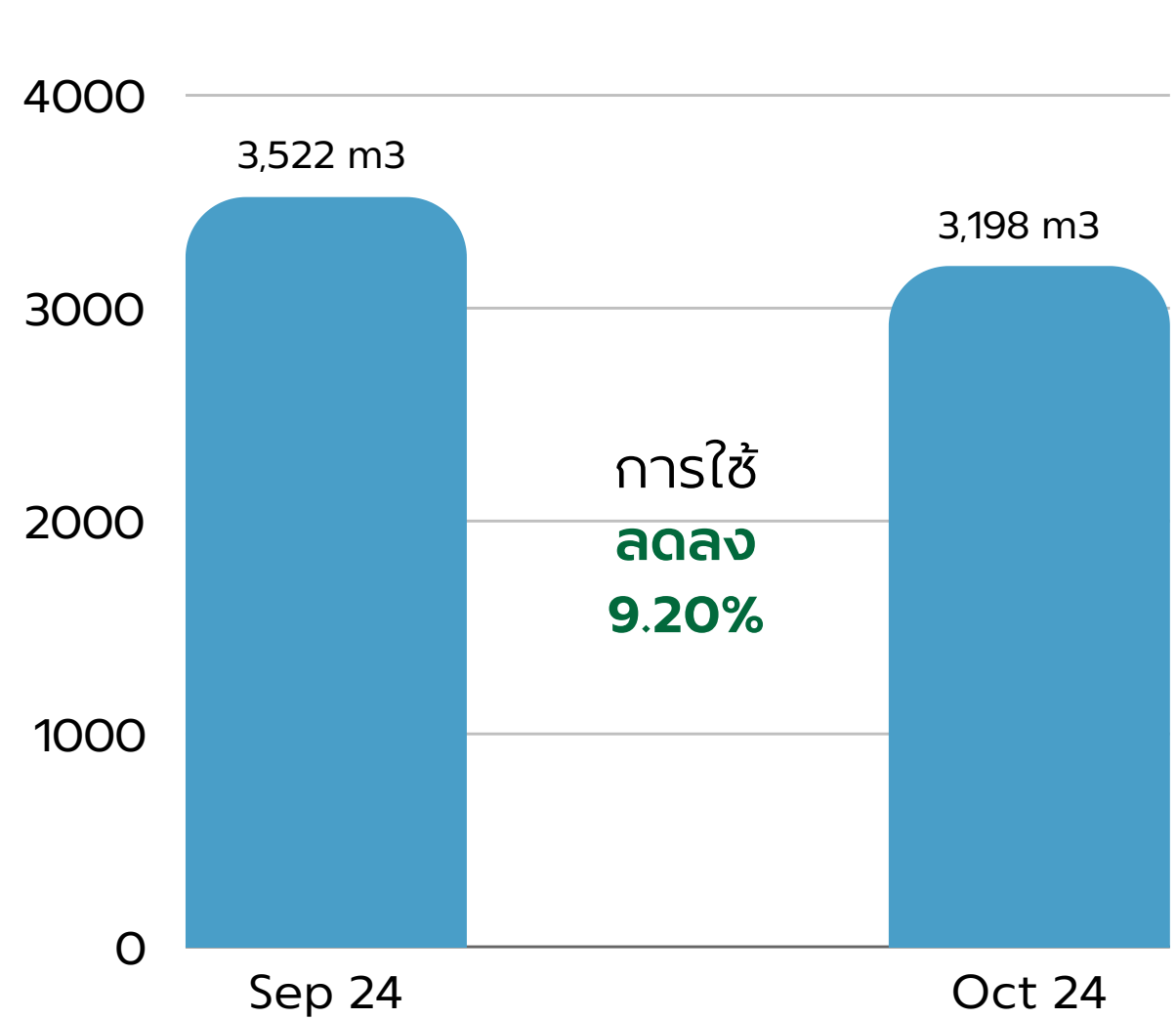


## ESG Summary Data

ข้อมูลเปรียบเทียบการใช้ไฟฟ้า



ข้อมูลเปรียบเทียบการใช้น้ำประปา



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

### สรุปข้อมูล

#### • สถิติการใช้ไฟฟ้า

ปริมาณการใช้ไฟฟ้าของเดือนตุลาคม 2567 **เพิ่มขึ้น** กว่าการใช้ไฟฟ้าของเดือนกันยายน 2567 **คิดเป็น 0.95%** ซึ่งการใช้พลังงานที่เพิ่มขึ้น อาจส่งผลกระทบต่อค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานและส่งผลกระทบต่อทรัพยากรของสิ่งแวดล้อม ซึ่งหากพวกเราช่วยกันลดการใช้พลังงานไฟฟ้าที่ไม่จำเป็นก็จะสามารถช่วยลดโลกร้อนและช่วยลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นได้ อีกทั้งยังสามารถเดินทางไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

#### • สถิติการใช้น้ำประปา

ปริมาณการใช้น้ำประปาของเดือนตุลาคม 2567 **ลดลง** จากการใช้ประปาของเดือนกันยายน 2567 **ได้ถึง 9.20%** ซึ่งเกิดจากความร่วมมือกันภายในองค์กรในการช่วยกันใช้น้ำอย่างรู้คุณค่า หากเรารักษาการใช้น้ำให้คงสภาพหรือลดลงได้ในทุกเดือน ก็จะเป็นการส่งผลกระทบต่อทรัพยากรของสิ่งแวดล้อม ลดการปล่อยน้ำทิ้งลงแหล่งน้ำเป็นจำนวนมาก อีกทั้งยังเป็นการช่วยประหยัดทรัพยากรน้ำที่อาจเกิดการขาดแคลนในอนาคตได้อีกด้วย

เพื่อให้มีปริมาณการใช้ไฟฟ้าและน้ำประปาที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง นอกจากการย้ำเตือนตัวเองให้ใช้ทรัพยากรไฟฟ้าและน้ำอย่างคุ้มค่ามากที่สุดแล้วนั้น อยากให้เพื่อนๆพนักงานทุกคนช่วยกันสอดส่องดูแลบริเวณพื้นที่การทำงานของตนเอง หากมีเพื่อนพนักงานเปิดไฟฟ้า เปิดแอร์หรือเปิดน้ำทิ้งไว้ขอให้ช่วยกันปิดเมื่อไม่ได้ใช้งานแล้วหรือปิดระหว่างพักรับประทานอาหารกลางวัน เพื่อช่วยลดการใช้ทรัพยากรได้อีกทางหนึ่ง ทั้งนี้เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเพื่อนๆพนักงานทุกคนจะร่วมใจช่วยกันให้ปี 2567 นี้สามารถบรรลุได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ คือ ลดการใช้ไฟฟ้าและน้ำประปาลงร้อยละ 10 เมื่อเทียบกับปีฐาน 2566



## ESG Summary Data

ประเภทของขยะ	Sep 2024	Oct 2024
1 ขยะทั่วไป	น้ำหนัก 6,413 กก.	น้ำหนัก 5,393 กก.
2 กระดาษ	น้ำหนัก 2,104 กก.	น้ำหนัก 2,553 กก.
3 ขวดพลาสติก	น้ำหนัก 47 กก.	น้ำหนัก 34 กก.

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

## สรุปข้อมูล

จากข้อมูลในตารางจะเห็นได้ว่าปริมาณขยะเดือนตุลาคม 2567 มีแนวโน้มลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับ เดือนกันยายน 2567 โดยเฉพาะในประเภทขยะทั่วไป และขยะพลาสติก สาเหตุที่เป็นไปได้ อาจมาจากการดำเนินมาตรการคัดแยกขยะอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น สะท้อนถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการคัดแยกขยะ การใช้ทรัพยากรในองค์กรให้คุ้มค่า ซึ่งเป็นหนึ่งในวิธีสำคัญที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ลดต้นทุน และนำไปสู่การสนับสนุนความยั่งยืนขององค์กรในระยะยาว

อย่างไรแล้วหากแนวโน้มยังคงดำเนินต่อไป อาจนำไปสู่การจัดการขยะอย่างยั่งยืนมากขึ้นในระยะยาว และลดภาระงานของระบบจัดเก็บและกำจัดขยะได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เพื่อให้บรรลุผลลัพธ์ตามเป้าหมายที่บริษัทวางไว้ คือ ภายในปี 2568 ลดสัดส่วนการนำขยะไปฝังกลบหรือเผาทำลาย โดยการนำเข้าสู่กระบวนการ Recycle ไม่น้อยกว่าร้อยละ 10

การ 'แยกขยะ' เริ่มต้นได้ตั้งแต่ตัวเราเอง ซึ่งหากเพื่อนๆพนักงานสงสัยว่าขยะแต่ละประเภทควรทิ้งขยะถังไหน ก่อนทิ้งขยะในมือให้หยุดอ่านประเภทถังขยะและอ่านป้ายให้ความรู้เรื่องประเภทขยะตามจุดทิ้งขยะ เพื่อช่วยคลายความสงสัยว่าขยะนั้นๆควรทิ้งอย่างไร



# HALLOWEEN FROM WASTE TO WOW

ในวันที่ 28 ตุลาคม 2567 บริษัท เจมาร์ท กรุ๊ป โฮลดิ้งส์ จำกัด (มหาชน) ได้จัดกิจกรรม Halloween: From Waste to Wow เชิญชวนพนักงานกลุ่มเจมาร์ทร่วมออกแบบและประดิษฐ์ของใช้จากขยะรีไซเคิลในธีมฮาโลวีนเพื่อสนับสนุนเป้าหมาย Zero Waste ของเจมาร์ท อีกทั้งยังจัดกิจกรรมพิเศษ ชยะแลก Point : J Point x2 โดยพนักงานสามารถนำขยะพลาสติกมาแลกคะแนนสะสมพิเศษเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่า ภายในกิจกรรมมีพนักงานร่วมกันเก็บพลาสติกมาแลกได้รวมกว่า **29 กิโลกรัม** และได้รับคะแนนสะสม **J Point รวมทั้งสิ้น 26,470 คะแนน** กิจกรรมนี้ไม่เพียงสร้างความสนุกสนานและส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ แต่ยังช่วยปลูกฝังจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมให้แก่พนักงานในองค์กรอีกด้วย







## โครงการสนับสนุน กิจกรรมลดก๊าซเรือนกระจก

บริษัท เจมาร์ท กรุ๊ป โฮลดิ้งส์ จำกัด (มหาชน) ได้รับใบประกาศเกียรติคุณจากโครงการสนับสนุนกิจกรรมลดก๊าซเรือนกระจก (LESS) โดยองค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน) ณ วันที่ 28 สิงหาคม 2567 ที่ผ่านมา ซึ่งแสดงถึงความสำเร็จในการดำเนินงานด้านการลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ในรูปแบบที่จับต้องได้ โดยในระยะเวลาการขอรับรองการลดก๊าซเรือนกระจกตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2566 ถึงวันที่ 31 ธันวาคม 2566 บริษัทฯ สามารถลดก๊าซเรือนกระจกได้มากถึง 146.519 tCO<sub>2</sub>e<sub>q</sub> ซึ่งเป็นผลมาจากความมุ่งมั่นขององค์กรในการดำเนินกิจกรรมที่เน้นความยั่งยืนและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม โดยกิจกรรมหลักที่มีส่วนช่วยลดก๊าซเรือนกระจกนี้ ได้แก่ การมีส่วนร่วมของพนักงานในกระบวนการคัดแยกขยะภายในองค์กรเพื่อเข้าสู่กระบวนการรีไซเคิล และการใช้พลังงานทดแทนผ่านระบบโซลาร์เซลล์ที่มีประสิทธิภาพ

ทั้งนี้ เพื่อเป็นการต่อยอดพันธกิจของบริษัทฯ ในการดำเนินธุรกิจที่คำนึงถึงสิ่งแวดล้อมและสังคมอย่างจริงจัง บริษัทฯ ได้ตั้งเป้าหมายในการสร้างความสมดุลระหว่างการเติบโตทางธุรกิจและการดูแลโลกใบนี้อย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งเสริมสร้างวัฒนธรรมองค์กร ที่ปลูกฝังจิตสำนึกให้พนักงานทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของการรักษาสิ่งแวดล้อมในทุกขั้นตอนการทำงาน ด้วยแนวทางที่มุ่งเน้นความยั่งยืนและการใส่ใจต่อโลก พร้อมทั้งสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ดีแก่สังคมและโลกใบนี้ในอนาคตอย่างมั่นคงและยั่งยืน





# JAYMART NEWSLETTER

(NOVEMBER NO.20 | 2024)

สแกนเพื่อทำแบบสอบถามความคิดเห็น



**THANK YOU**

---

[jaymartgroup\\_esg@jaymart.co.th](mailto:jaymartgroup_esg@jaymart.co.th)