

# JAYMART NEWSLETTER

(JUNE NO.15 2024)

EVERYDAY IT'S LOVE DAY

## 1. EDUCATION

- สภาผ่านร่างกฎหมายสมรสเท่าเทียมแล้ว Page : 01
- โรคกลัวความผิดพลาดจนไม่กล้าทำอะไร Page : 02

## 2. SUSTAINABILITY

- ESG Summary Data Page : 03
- วันสิ่งแวดล้อมโลก Page : 04
- วันต่อต้านปัญหาภัยแล้งและฝนแล้งของโลก Page : 05
- ฤกษ์วิบวับ ไร้ไซเคิลได้ Page : 06

## 3. ACTIVITY

- ชยะแลกPoint Page : 07
- ขวพลาสติกแลกPoint Page : 08



# สภาผ่านร่างกฎหมาย สมรสเท่าเทียมแล้ว



## "Pride Month" เดือนแห่งความภาคภูมิใจ

ถือเป็นความสำเร็จครั้งสำคัญสำหรับชาว LGBTQIA+ หรือกลุ่มหลากหลายทางเพศ เมื่อที่ประชุมวุฒิสภา (สว.) มีมติเห็นชอบร่างพระราชบัญญัติ (พ.ร.บ.) แก้ไขเพิ่มเติมประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ (ฉบับที่...) พ.ศ. .... หรือร่างกฎหมายสมรสเท่าเทียม วาระที่ 2-3 ซึ่งการลงมติครั้งนี้ส่งผลให้ไทยกลายเป็นประเทศแรกในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่มีกฎหมายแต่งงานของบุคคลเพศเดียวกัน

หลังจากนี้ กฎหมายสมรสเท่าเทียมกำลังจะเข้าสู่ขั้นตอนการประกาศใช้เป็นกฎหมาย ซึ่งจะมีการทูลเกล้าฯ เพื่อทรงลงพระปรมาภิไธย หลังจากนั้นกฎหมายจะมีผลบังคับใช้จริง 120 วัน นับแต่ประกาศในราชกิจจานุเบกษา

### สิทธิควรรู้สมรสเท่าเทียม

#### สิทธิการได้ดูแลชีวิตของคู่รักของตน

คนแต่งงานกันตามกฎหมายเดิม จะได้รับสถานะทางกฎหมายที่มีความเชื่อมโยงกันเหมือนญาติ ดังนั้นการแต่งงานของกลุ่มหลากหลายทางเพศ ที่เดิมที่ไม่มีกฎหมายรองรับ แม้จะอยู่ด้วยกันมาอย่างยาวนาน แต่หลายครั้งกลับไม่สามารถจัดการสิ่งต่างๆ ให้ได้

#### สิทธิการเป็นพ่อแม่ของลูก (ตามกฎหมาย)

การมีบุตรบุญธรรมของคู่รัก LGBTQIA+ เดิมทีสามารถรับเป็นผู้ปกครองได้เพียงคนเดียวเท่านั้น เนื่องจากกฎหมายการรับบุตรบุญธรรม ระบุไว้ว่าสามารถรับเป็นบุตรบุญธรรมได้กับบุคคลเดียว ยกเว้นจะเป็นคู่สมรสกัน แต่หากมี พรบ.สมรสเท่าเทียม คู่รัก LGBTQIA+ สามารถเป็นผู้ปกครองของบุตรบุญธรรมร่วมกันได้ ทั้งนี้ ผู้รับบุตรบุญธรรมยังคงจะต้องมีอายุมากกว่าบุตรบุญธรรมอย่างน้อย 15 ปี

#### สิทธิในการแต่งงาน

หากเป็นเชิงพิธีกรรม การแต่งงานของคู่รักต่างเพศสามารถเกิดขึ้นได้ แต่ในทางกฎหมาย กลับไม่เอื้ออำนวย เป็นเหตุให้หลายคู่เลือกบินไปจดทะเบียนสมรสกันยังต่างประเทศ แต่หากมีกฎหมายรองรับ เรื่องสิทธิการแต่งงาน ในอนาคตสามารถจดทะเบียนสมรสในประเทศไทยได้ รวมถึงมีกฎหมายรองรับพิธีกรรมอื่นๆ

#### สิทธิในการหย่าร้าง

สิทธิในการแต่งงานที่เท่าเทียม นำมาซึ่งสิทธิที่เท่าเทียมกันหากคู่รักใช้ชีวิตมาจนจุดแยกจากกันด้วย โดยจะมีสิทธิในการฟ้องหย่า สิทธิในการฟ้องร้องอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกัน เช่น สิทธิการเลี้ยงดูบุตร การเรียกค่าเลี้ยงชีพตามแต่กรณีการหย่าร้างที่เกิดขึ้น และสิทธิในสินสมรส





# Atelophobia

## โรคกลัวความผิดพลาดจนไม่กล้าทำอะไร

**โรคกลัวความผิดพลาด** หรือในทางจิตวิทยาเรียกว่า **Atelophobia** เป็นโรคความกังวลว่าจะทำผิดพลาด แม้ในบางครั้งจะเป็นการทำสิ่งที่ธรรมดาๆ ก็ยังก่อให้เกิดความกลัวและรู้สึกไม่ปลอดภัย กลัวความไม่สมบูรณ์แบบ หรือการทำได้ไม่ดีพอเพราะความมีมาตรฐานสูงของตนเอง แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าเรากำลังเข้าข่ายการเกิดโรคนี้หรือไม่ ลองมาเช็กกัน 3 เรื่องง่ายๆ ดังนี้

### 01 กลัวความบกพร่อง

คุณจะมีการตอบสนองอย่างรุนแรงต่อความไม่สมบูรณ์แบบหรือความผิดพลาดที่คุณได้ทำ นั่นทำให้คุณกลัวที่จะทำมัน

### 02 คุณหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่คุณจะทำผิดพลาด

คุณมักจะหลีกเลี่ยงการกระทำที่จะนำไปสู่สถานการณ์ที่ผิดพลาด เพราะคุณกลัวผลลัพธ์ที่จะตามมา

### 03 มาตรฐานของคุณสูงเกินไป

การมีมาตรฐานที่สูง ทำให้คุณพยายามหาข้อบกพร่องในสิ่งที่คุณกำลังทำอยู่ แล้วพยายามแก้ไขมันอยู่เรื่อยๆ ทั้งที่จริงมันอาจจะดีแล้วก็ได้

## ปัจจัยในการเกิดโรคกลัวความผิดพลาด

- การถูกลงโทษอย่างรุนแรงในวัยเด็ก
- การมีประสบการณ์ได้รับความอับอายเมื่อเกิดความผิดพลาด
- พ่อ แม่ ญาติสนิทมีประวัติเป็นโรควิตกกังวล (Anxiety) หรือโรคกลัวผิดปกติ (Phobia)
- การถูกกดดันจากครอบครัวหรือการเลี้ยงดูที่เข้มงวด

แบบประเมินและวิเคราะห์  
ความวิตกกังวล



• การปรับความคิดและปรับพฤติกรรม

• การบำบัดด้วยการเผชิญหน้ากับความกลัว (Exposure therapy)

แนวทางแก้ไขโดยผู้เชี่ยวชาญ

• การฝึกสติ (Mindfulness)

• การใช้ยารักษา เพื่อลดความวิตกกังวล





### ESG Summary Data

	ประเภทของขยะ	Apr 2024	May 2024
1	กระดาษ	น้ำหนัก 1,054 กก.	น้ำหนัก 1,465 กก.
2	ขยะทั่วไป	น้ำหนัก 5,077 กก.	น้ำหนัก 5,936 กก.
3	ขวดพลาสติก	น้ำหนัก 103 กก.	น้ำหนัก 80 กก.

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

### สรุปข้อมูล

จากข้อมูลในตารางจะเห็นได้ว่าปริมาณขยะเดือน พฤษภาคม 2567 **เพิ่มขึ้น** กว่าเดือนเมษายน 2567 ถึง 2 ประเภท ได้แก่ กระดาษและขยะทั่วไป แต่หากสังเกตดูแล้วนั้นปริมาณขยะทั่วไปมีจำนวนมากถึง 5,000 กว่ากิโลกรัมในทุกๆเดือน ซึ่งอาจหมายถึงการไม่ได้คัดแยกขยะอย่างถูกวิธีนั่นเอง เนื่องจากหากพิจารณาจากภาพรวมแล้วนั้น ปริมาณขวดพลาสติก มีจำนวนที่แตกต่างจากเดือนก่อนอย่างเห็นได้ชัด ตรงนี้คือประเด็นที่สามารถตั้งสมมุติฐานได้ว่า ขยะประเภทกระดาษ ขวดพลาสติก และกล่องข้าวพลาสติกอาจเกิดจากการทิ้งขยะไม่ถูกประเภท หรือเกิดจากความไม่แน่ใจว่าขยะประเภทต่างๆควรทิ้งอย่างไร

อย่างไรแล้วพวกเราสามารถร่วมกันคัดแยกขยะเพื่อให้บรรลุผลลัพธ์ตามเป้าหมายที่บริษัทวางไว้ คือ ภายในปี 2568 ลดสัดส่วนการนำขยะไปฝังกลบหรือเผาทำลาย โดยการนำเข้าสู่กระบวนการ Recycle ไม่น้อยกว่าร้อยละ 10

ซึ่งหากเพื่อนๆพนักงานสงสัยว่าขยะแต่ละประเภทควรทิ้งขยะถึงไหน ก่อนทิ้งขยะในมือให้หยุดอ่านประเภทถึงขยะและอ่านป้ายให้ความรู้เรื่องประเภทขยะตามจุดทิ้งขยะ เพื่อช่วยคลายความสงสัยว่าขยะนั้นๆควรทิ้งอย่างไร

เพราะนอกจากขยะในมือเราจะได้รับการนำไปจัดการต่ออย่างถูกวิธีแล้วนั้น การทิ้งขยะลงถังที่ถูกประเภทยังสามารถช่วยลดกระบวนการจัดการขยะที่เกิดมาจากการทิ้งที่ไม่ถูกวิธีได้อีกด้วย





# วันสิ่งแวดล้อมโลก

## WORLD ENVIRONMENT DAY

เพื่อตระหนักและส่งเสริมการอนุรักษ์  
ฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม  
วันที่ 5 มิถุนายน

คำขวัญ วันสิ่งแวดล้อมโลก ประจำปี 2567  
“Our land. Our future. We are #GenerationRestoration.”

สืบเนื่องจากปัญหาสิ่งแวดล้อมภาวะโลกร้อนและสภาพภูมิอากาศเปลี่ยนแปลงล้วนส่งผลกระทบต่อมนุษย์ ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากการที่มนุษย์เป็นผู้ทำลายสิ่งแวดล้อม จึงทำให้มี “วันสิ่งแวดล้อมโลก” ขึ้นเพื่อให้เกิดความตระหนักและตื่นตัวด้านสิ่งแวดล้อม รวมถึงมีการวางเป้าหมายด้านการอนุรักษ์ต่างๆ เพื่อให้ประชาคมโลกบรรลุเป้าหมายด้านสิ่งแวดล้อม

# HOW ?



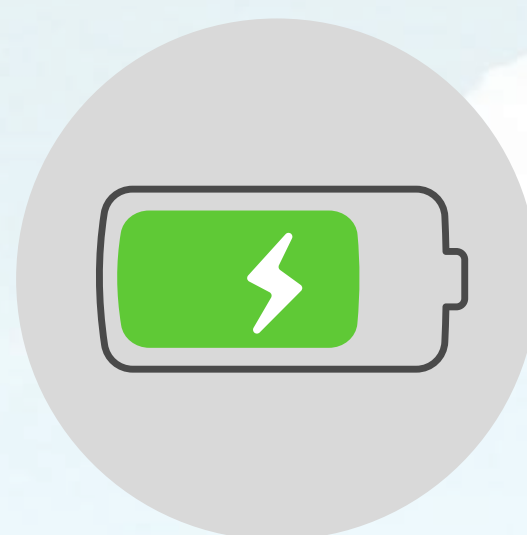
**ปิดไฟ ปิดแอร์ทุกครั้ง  
เมื่อออกจากห้อง**  
เมื่อไม่ได้ใช้งานสามารถช่วย  
ประหยัดพลังงานและค่าไฟได้



**ใช้กระดาษอย่างประหยัด**  
ใช้กระดาษให้ครบทั้งสองด้าน  
เพื่อลดการถูกทำลายของ  
ต้นไม้



**เลิกใช้ถุงพลาสติก**  
ใช้ถุงผ้าหรือกระเป๋าผ้าแทน  
จะช่วยลดขยะและ  
รักษาสิ่งแวดล้อม



**ใช้แบตเตอรี่หรือถ่าน  
ไฟฉายแบบรีชาร์จ**  
นอกจากจะประหยัดพลังงาน  
แล้ว ยังเป็นการลดขยะ  
อิเล็กทรอนิกส์ ที่ทำให้เกิด  
มลพิษต่อสิ่งแวดล้อม



**ปลูกต้นไม้**  
เพิ่มพื้นที่สีเขียวให้โลก  
น่าอยู่ขึ้น





# วันต่อต้านปัญหาภัยแล้ง และฝนแล้งของโลก 17 มิถุนายน

ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อนอย่างเป็นทางการ ทำให้บางพื้นที่มีอุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 35 องศาเซลเซียสในแต่ละวัน มีแนวโน้มเข้าสู่ **ภาวะภัยแล้งที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก และผู้ป่วยโรคเรื้อรัง** ดังนั้นประชาชนควรเตรียมความพร้อมรับมือภัยแล้ง เพื่อลดความเสี่ยงสุขภาพ



**1. ติดตามเฝ้าระวังสถานการณ์**  
และปฏิบัติตามคำแนะนำการป้องกันตนเองจากภัยแล้ง จากหน่วยงานภาครัฐอย่างเคร่งครัด

**2. เฝ้าระวังสุขภาพกลุ่มเสี่ยง**  
หรือกลุ่มเปราะบาง เช่น เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

**3. ตรวจสอบแหล่งสำรองน้ำของครัวเรือนชุมชน** เตรียมกักเก็บน้ำสะอาด และวางแผนการใช้น้ำ อย่างประหยัด

**4. กินอาหารปรุงสุกใหม่อยู่เสมอ**  
และใช้น้ำมาต้มหรือกรองก่อนนำมาดื่ม

**5. งดการจุดไฟ เผาหญ้า หรือสูบบุหรี่**  
ในที่ที่มีเศษวัสดุ เชื้อเพลิง หญ้าแห้ง พืชไม้บริเวณรอบที่อยู่อาศัยเพื่อป้องกันการเกิดไฟไหม้

**6. ปลูกพืชใช้น้ำน้อย**  
เช่น พืชตระกูล ถั่ว ข้าวโพด ทานตะวัน มันสำปะหลัง และพืชชนิดต่างๆ





หากทางไปต่อ  
ให้ **ลุงวิบวิบ**

# ลุงวิบวิบรีไซเคิลได้

การนำลุงวิบวิบกลับมาใช้ประโยชน์มีเพียงแต่จะช่วยลดการใช้ทรัพยากร แก้ปัญหาปริมาณขยะในหลุมฝังกลบ ยังช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก เพิ่มมูลค่าให้กับวัสดุเหลือใช้ และเป็นการส่งเสริมระบบเศรษฐกิจหมุนเวียน เพียงเท่านี้คุณก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหาขยะล้นเมืองและทำให้โลกใบนี้น่าอยู่ขึ้น



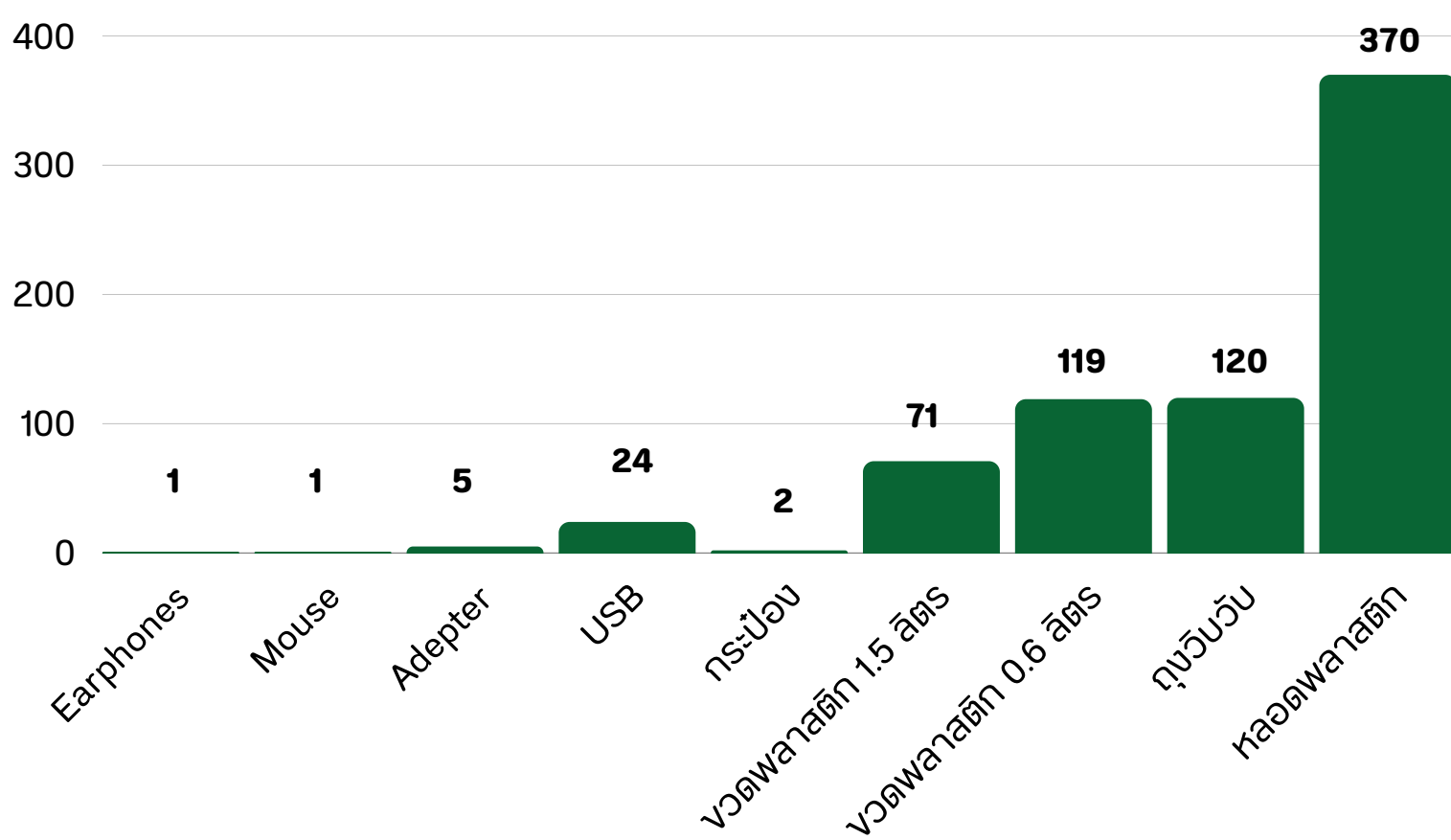
มาร่วมกันคิดแยกขยะหากทางไปต่อให้ลุงวิบวิบ โดยนำส่งไปที่ "วัดจากแดง จ.สมุทรปราการ" โครงการ Care the Whale @ ชุมชน สถานีชะลอมหน คลังบางกะเจ้า วัดจากแดง 16 หมู่ 6 ต.เพชรหึงษ์ ซอย 10 ต.ทรงคนอง อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ 10130 (ล้าง ทำความสะอาดก่อนนำส่ง)



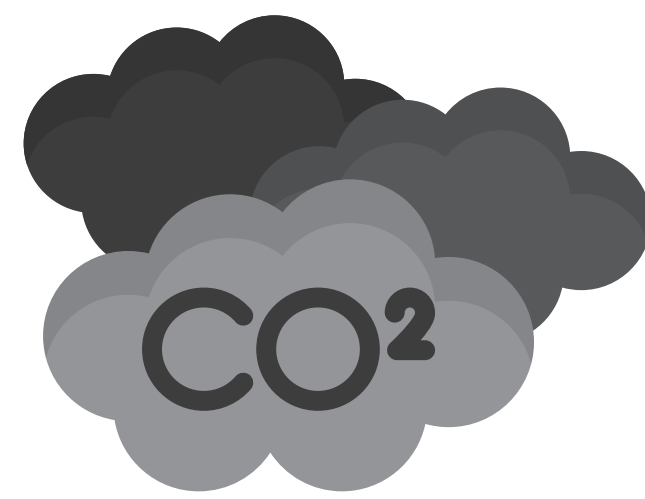
# เจมาร์ท Go Green กับกิจกรรม ขยะแลกPoint



ในเดือนมิถุนายน 2567 บริษัทเจมาร์ท กรุ๊ป โฮลดิ้งส์ ได้มีการจัดกิจกรรม ขยะแลกPoint โดยการนำขยะอิเล็กทรอนิกส์ ไม่ว่าจะเป็น โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต อุปกรณ์เสริมมือถือ ชิ้นส่วนคอมพิวเตอร์ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ขนาดเล็ก ขยะพลาสติก ขยะขวดแก้ว หลอดพลาสติก และกระป๋องอลูมิเนียม มาแลก J Point ที่ อาคารเจมาร์ท สำนักงานใหญ่ เพื่อเป็นการเชิญชวน และกระตุ้นให้พนักงานได้มีส่วนร่วมในการทิ้งขยะอย่างถูกวิธี ดูแลสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นอย่างยั่งยืน ด้วยวิธีการที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม โดยมีพนักงานนำขยะมาแลกทั้งหมด 713 ชิ้น หรือ 1,490 J Point



### ซึ่งสามารถช่วยโลกของเราลด CO ได้ถึง



### 8.86 กิโลกรัมคาร์บอน





# ขวดพลาสติก แลก POINT

แยกขยะลดโลกร้อน



วันที่ 29 มิถุนายน 2567 ณ สนามบิจี สเตเดียม อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี ในการแข่งขัน IDOL LEAGUE 2 Presented by Jaymart ภายในงานได้มีการจัดกิจกรรมขวดพลาสติกแลกPoint ( 1 ขวด = 10 J Point) เพื่อนำขวดพลาสติกส่งมอบให้แก่วัดจากแดงนำเข้าสู่กระบวนการรีไซเคิล ทอเป็น ผ้าไตร หรือ “ผ้าบังสุกุล จีวร จาก ขวดพลาสติก รีไซเคิล” โดยผ้าจีวร 1 ผืน ใช้ขวดพลาสติกรีไซเคิล 15 ใบ และผ้าไตรจีวร 1 ชุด ใช้ขวด 60 ใบ ผ่านกระบวนการผลิตด้วยนวัตกรรมแปรรูปให้เป็นผืนผ้าบังสุกุลอย่างดี ตัดเย็บทุกชิ้น ย้อมสีราชนิยม ถูกต้องตามพระวินัย

**ซึ่งภายในกิจกรรมผู้เข้าร่วมงานนำขวดพลาสติกมาแลกPoint มากถึง 1,000 ขวด หรือ30.50 กิโลกรัม สามารถทำผ้าจีวรได้ 66 ผืน และ ผ้าไตรจีวรได้ 16 ชุด**

ดังนั้นกระบวนการรีไซเคิล ขวด PET ช่วยชะลอการใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่จะถูกนำมาใช้ ลดพลังงาน และสามารถลดคาร์บอนฟุตพริ้นต์หรือปริมาณก๊าซเรือนกระจกที่ปล่อยออกมาในกระบวนการผลิตพลาสติกใหม่ได้ ซึ่งการนำพลาสติก PET กลับมารีไซเคิล สามารถนำมาแปรรูปสร้างสรรค์เป็นผลิตภัณฑ์รักษ์โลกต่อได้ นั่นเอง





# JAYMART NEWSLETTER

(JUNE NO.15 2024)

EVERYDAY IT'S LOVE DAY

สแกนเพื่อทำแบบสอบถามความคิดเห็น



THANK YOU

---

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