



# MAGAZINE

by **1**TO**ALL**

ISSUE 1 December 2017

1-to-all



Merry  
Christmas



ทำความรู้จักกับบริษัท 1-TO-ALL  
ร่วมเล่นทางสายดอกไม้สวยในเมืองไทย

1

SAY HI!

สวัสดีครับผู้อ่านทุกท่าน ยินดีต้อนรับสู่ **1 MAGAZINE** นิตยสารออนไลน์ที่จัดทำโดยบริษัท 1-TO-ALL ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านการลดค่าใช้จ่าย (Cost Saving Specialist) และผู้ให้บริการ (Managed Service) ซึ่งประกอบด้วย Voice Service, Internet Service, Data Service และ Conferencing Service

โดย 1-TO-ALL มีประสบการณ์ในการให้บริการกว่า 12 ปี บริการพร้อมดูแลหน่วยงาน และองค์กรในทุกอุตสาหกรรม ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มธนาคาร บริษัทข้ามชาติ หรืออุตสาหกรรมการผลิต **สำหรับท่านที่ต้องการทำความรู้จักกับ 1-TO-ALL เพิ่มเติมสามารถสแกน QR Code ที่หน้าปกเพื่อเข้าสู่สื่อออนไลน์ของบริษัท ไม่ว่าจะเป็นเว็บไซต์ เฟสบุ๊ค และทวิตเตอร์ รวมทั้งสามารถเป็นเพื่อนกับผมได้บนไลน์ที่ @1-to-all**

สำหรับฉบับปฐมฤกษ์ เล่มแรกส่งท้ายปี 2017 แบบนี้ ผมมีเรื่องราวดีๆ มาฝากทุกท่าน ไม่ว่าจะเป็นเทรนด์เทคโนโลยีในปี 2018 ใครไม่อยากตกยุคสามารถติดตามได้ที่คอลัมน์ **All Trend** หรือท่านที่ชอบเดินทางท่องเที่ยวผมก็มีเส้นทางสายดอกไม้ในเมืองไทยมาให้ท่านได้เลือกชมในคอลัมน์ **All Around** รวมทั้งยังมีคอลัมน์ **All Health** เอาใจคนรักสุขภาพ ที่จะมาแนะนำ 9 สุดยอดอาหารล้างพิษ

**หวังว่าปีเก่า 2017 ที่ผ่านไป จะเป็นปีที่ดี หรือเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของผู้อ่านทุกท่าน สำหรับสิ่งใดที่ผิดพลาด ขอให้เก็บเอาไว้เพียงเพื่อเป็นบทเรียน หรือหากมีสิ่งใดที่ยากลำบากขอให้คิดว่านี่คือบททดสอบในชีวิต เมื่อวันหนึ่งที่เราสามารถก้าวผ่านมันไปได้แล้ว เมื่อนั้นเราจะได้รู้ว่าเราได้เติบโตและแข็งแกร่งขึ้นกว่าเดิม**

**MERRY CHRISTMAS****MR.ONE****กองบรรณาธิการ**

กฤษฎา แก้ววัดปริง  
รองประธานกรรมการบริหาร  
ฝ่ายพัฒนารัฐกิจ  
ณัฐกุล พิพัฒน์วัชรนนท์  
ผู้จัดการอาวุโสแผนกการตลาด

# CONTENTS

PAGE 1

**TO IT**

ทำความรู้จักกับ

**1 TO ALL**  
NETWORK & COMMUNICATIONS

PAGE 3

**ALL** TREND

10 เทคโนโลยีที่น่าจับตามองในปี 2018  
สำหรับเหล่าองค์กร

PAGE 5

**ALL** AROUND

รวมเส้นทางสายดอกไม้สวยในเมืองไทย  
เที่ยวได้ทั้งปี

PAGE 7

**ALL** HEALTH

สุดยอด 9 อาหารล้างพิษในร่างกาย

PAGE 8

**ALL** HAPPEN

กิจกรรมที่น่าสนใจเดือนธันวาคม





## ทำความรู้จักกับ



By Kritsada Kaewwadpring

จากความก้าวหน้าของยุคไอที (IT) ทั้งในประเทศไทย และทั่วโลก ทำให้บริษัท หรือองค์กรชั้นนำในทุก ๆ ด้านของธุรกิจต้องแสวงหาเทคโนโลยีเพื่อใช้ในการพัฒนาและต่อยอดทางด้านธุรกิจของตัวเอง แน่นอนว่าการนำเทคโนโลยีมาช่วยต้องสามารถสนับสนุนให้องค์กร หรือธุรกิจมีผลประกอบการรายได้ที่ดีขึ้น พร้อมทั้งอำนวยความสะดวกในด้านต่าง ๆ จะส่งเสริมกระบวนการ และการดำเนินธุรกิจให้กับองค์กรก้าวไปข้างหน้าได้อย่างต่อเนื่อง แต่สิ่งที่เป็นความกังวลของทุก ๆ องค์กร คือ ความไม่พร้อมทั้งด้านทรัพยากรบุคคลที่อาจจะต้องใช้เจ้าหน้าที่ไอทีจำนวนมากในการดูแล ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้องค์กรต้องรับภาระค่าใช้จ่ายตามมา

สำหรับแนวทางการดำเนินธุรกิจของ บริษัท วัน-ทู-ออล จำกัด เราสนับสนุนแนวทางการนำเทคโนโลยีมาช่วยอำนวยความสะดวกให้กับลูกค้าในทุกกระดับ ซึ่งแนวทางของเทคโนโลยีเป็นสิ่งที่มุ่งมั่นในการบริการมาตลอดระยะเวลามากกว่า 12 ปี ประกอบด้วย

 ผู้เชี่ยวชาญด้านการลดค่าใช้จ่าย (Cost Saving Specialist)

 ผู้ให้บริการ Managed Services ประกอบด้วย

Voice Service

Internet Service

Data Service

Conferencing Service

ด้วยประสบการณ์ของทีมงานบริษัท วัน-ทู-ออล จำกัด ในการให้บริการ และดูแลให้แก่หน่วยงาน และองค์กรในทุกระดับของประเทศไทย เช่น อุตสาหกรรมการผลิตขนาดใหญ่ ธนาคาร บริษัทข้ามชาติ ผู้ให้บริการคอลเซ็นเตอร์ (Call Center) เป็นต้น ทั้งนี้สิ่งที่เป็นประโยชน์กับลูกค้าโดยตรง คือ การลงทุนจะเป็นโซลูชัน (Solution) ได้อย่างแท้จริง ไม่ต้องมองจากผลิตภัณฑ์ (Product) อีกต่อไป การดูแลจะมีประสิทธิภาพมากขึ้นเนื่องอยู่ภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญโดยบริษัท วัน-ทู-ออล จำกัด จะช่วย



ดูแลบริการได้ทั้งระบบ (System and Infrastructure) องค์กรไม่ต้องกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายในการอัปเกรด (Upgrade) ระบบ อีกทั้งช่วยบรรเทาปัญหาการขาดแคลนบุคลากรในฝ่าย IT เพื่อรองรับการเติบโตขององค์กร และที่สำคัญกับองค์กรที่มีการเติบโต สามารถวางแผนค่าใช้จ่ายได้เป็นรายเดือน หรือรายปี ประเมินค่าใช้จ่ายในระยะยาวได้ง่ายกว่าเดิม นอกเหนือจากบริการที่รองรับความต้องการของลูกค้าได้ครบถ้วนแล้ว บริษัท วัน-ทู-ออล จำกัด ยังให้ความสำคัญทางด้านบริการหลังการขาย (After Sale Service) โดยมีบริการรับสายเพื่อแจ้งเหตุเสีย หรือต้องการความช่วยเหลือตลอด 24 ชั่วโมง ไม่มีวันหยุด เพื่อให้ลูกค้าอุ่นใจในการรับบริการ อีกส่วนที่ขาดไม่ได้สำหรับบริการคือทีมงานวิศวกรที่พร้อมบริการทั้งการติดตั้ง และดูแลบริการได้ทุกพื้นที่ของประเทศไทย



บริษัท วัน-ทู-ออล จำกัด มีความพร้อมในการบริการ และเป็นผู้ให้บริการที่ครบวงจร (One Stop Services) ของประเทศไทย ซึ่งได้รับการยอมรับจากองค์กรระดับต้น ๆ ของประเทศไทยในการรับบริการ มีทีมงานที่มากด้วยประสบการณ์เฉพาะทาง รวมไปถึงการดูแลในทุกๆ ส่วนของการบริการ เรามีวิสัยทัศน์ที่จะใช้เทคโนโลยีมาสนับสนุนประเทศไทยตามนโยบายไทยแลนด์ 4.0 (THAILAND 4.0)

หากลูกค้ามีความสนใจในบริการสามารถติดต่อสอบถามได้ที่หมายเลข Call Center 1605 ทางบริษัท วัน-ทู-ออล จำกัด หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะช่วยดูแล อำนวยความสะดวก และสนับสนุนให้ลูกค้าสามารถดำเนินธุรกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป





# 10 เทคโนโลยีที่น่าจับตามองในปี 2018

## สำหรับเหล่าองค์กร

### AI Foundation

คงปฏิเสธไม่ได้กับความร้อนแรงของ AI ในยามนี้ โดย Gartner ชี้ว่า AI ที่สามารถเรียนรู้, ตอบโต้ และปรับตัวได้ โดยอัตโนมัตินี้จะกลายเป็นเทคโนโลยีหลักที่ใช้แข่งขันกันระหว่างเหล่าผู้พัฒนาเทคโนโลยีภายในปี 2020 ในขณะที่การใช้ AI เพื่อช่วยเสริมการตัดสินใจ, การปรับปรุงรูปแบบการทำธุรกิจ และการปรับปรุงประสบการณ์ของลูกค้านั้นจะยังคงกลายเป็นประเด็นหลักที่เหล่าองค์กรให้ความสำคัญต่อไปจนถึงปี 2025 ด้วยเหตุนี้ การลงทุนด้าน AI ไม่ว่าจะเป็นบุคลากร, เครื่องมือ หรือระบบที่เกี่ยวข้องอย่างเช่นการจัดการข้อมูลนั้นก็ยังคงเติบโตต่อไปอย่างต่อเนื่อง เพราะเป็นสิ่งที่เหล่าองค์กรจะขาดไปไม่ได้แล้วสำหรับการแข่งขันในอนาคต

### Intelligent Apps and Analytics

Application ในอนาคตอีกไม่กี่ปีข้างหน้าจะมีการใช้งาน AI หรือ Machine Learning อยู่ภายในแทบทั้งหมด โดยที่บางครั้งผู้ใช้งานอาจไม่รู้ตัวว่า AI นั้นทำงานอยู่ในส่วนใดของระบบก็เป็นได้ ซึ่งการทำงานร่วมกันระหว่างมนุษย์และ AI นี้ก็จะทำให้รูปแบบของการทำงานและสถานที่ทำงานในอนาคตเปลี่ยนไป โดย AI จะไม่ได้มาแทนมนุษย์ แต่จะมาช่วยให้มนุษย์ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ในอนาคต การแข่งขันในตลาด Software และ Service โดยเฉพาะ ERP นั้นจะกลายเป็นการมุ่งเน้นไปที่เรื่องของ AI เป็นหลักว่า AI จะมาช่วยให้การทำงานหรือประสบการณ์ของผู้ใช้งานดีขึ้นได้อย่างไรแทน

### Intelligent Things

สิ่งของต่างๆ ที่เคยเป็น Internet of Things (IoT) ในปัจจุบันจะวิวัฒนาการกลายเป็น Intelligent Things ที่ไม่ได้ทำงานตามคำสั่งของโค้ดที่ตายตัว แต่เปลี่ยนการทำงานไปตาม AI ที่ใช้และข้อมูลที่ได้เรียนรู้แทน เช่น รถยนต์ไร้คนขับ, หุ่นยนต์, Drone และทำให้ขีดความสามารถของอุปกรณ์ต่างๆ สูงขึ้นอย่างชัดเจน อุปกรณ์ที่ทำงานได้โดยอัตโนมัตินี้จะใช้แรงงานคนน้อยลง และในอีก 5 ปีถัดจากนี้ เราก็จะเห็นระบบที่ยังคงใช้มนุษย์ทำงานร่วมกับ AI เกิดขึ้นมาเป็นจำนวนมาก แต่ในอีกห้าปีข้างหน้าเหล่าผู้ผลิตนั้นต่างจะทุ่มพัฒนาระบบที่ไม่ต้องใช้คนเพื่อเตรียมแข่งขันกัน และประเด็นอื่นๆ นอกเหนือจากเทคโนโลยีอย่างเช่นกฎหมายก็ต้องถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อรองรับโลกแห่งอนาคตนี้



## Digital Twin

ทรัพย์สินต่างๆ ในโลกจริงขององค์กรนั้นจะถูกสร้างข้อมูลขึ้นมากลายเป็นทรัพย์สินเสมือนในโลก Digital มากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อให้เหล่าองค์กรได้นำข้อมูลเหล่านั้นไปทำการวิเคราะห์ประกอบการตัดสินใจได้ในแบบ Real-time และทำการตอบโต้ต่อทุกสถานการณ์ได้อย่างทันทั่วทั้งที่ Digital Twin จะช่วยให้การนำ AI มาใช้ผสานและการทำงาน Simulation มีประสิทธิภาพสูงขึ้น การวางแผนในภาพใหญ่นั้นจะเจาะลึกลงรายละเอียดได้ดีขึ้นในทุกๆธุรกิจ และส่งประโยชน์ต่อธุรกิจ องค์กร ได้ในระยะยาว

## Cloud to the Edge

Edge Computing จะกลายเป็นส่วนต่อขยายจากระบบ Cloud อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น ด้วยการย้ายการประมวลผลไปใกล้แหล่งข้อมูลมากขึ้นก็ทำให้ Latency ต่ำลง, Bandwidth ที่ต้องใช้น้อยลง และการโต้ตอบต่อเหตุการณ์ต่างๆสามารถทำได้แบบกระจายตัว องค์กรจึงควรเริ่มออกแบบ Infrastructure ให้รองรับต่อสถาปัตยกรรมแบบนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับองค์กรที่ต้องการใช้งาน IoT ในอนาคต Edge Computing จะผสานรวมกับ Cloud อย่างแนบเนียนและแบ่งหน้าที่การทำงานกันได้อย่างดี โดย Cloud นั้นจะรับบทบาทของระบบแบบ Service-oriented Model ที่บริหารจัดการได้จากศูนย์กลาง และทำหน้าที่เป็นตัวประสานระหว่างระบบต่างๆ ในขณะที่ Edge Computing จะทำงานแบบ Delivery Style ที่ช่วยให้ระบบต่างๆ ซึ่งกระจายตัวอยู่นั้นทำงานได้ตามที่ Cloud สั่งการ

## Conversational Platforms

Conversational Platforms จะเป็นสิ่งใหญ่ที่เปลี่ยนวิธีการใช้งานเทคโนโลยีและการเข้าถึงข้อมูลของมนุษย์ในอนาคต การแปลภาษานั้นจะกลายเป็นงานของคอมพิวเตอร์แทนมนุษย์ โดยระบบต่างๆ จะรับคำถามหรือคำสั่งจากผู้ใช้งานโดยตรง และแปลงเป็นชุดคำสั่งคอมพิวเตอร์เพื่อทำงานโดยอัตโนมัติแทน โดยหากขาด Input ใดๆ ไประบบก็จะทำการถามกลับมายังมนุษย์ได้เอง ในอนาคตอันใกล้นี้ Gartner ทำนายเอาไว้ว่าระบบ Conversational Interfaceจะกลายเป็นช่องทางหลักที่ผู้ใช้งานเลือกใช้ และต้องมี Hardware เฉพาะ, ระบบปฏิบัติการเฉพาะ, Platform เฉพาะไปจนถึง Application เฉพาะมารองรับ

## Immersive Experience

เทคโนโลยี Virtual Reality (VR), Augmented Reality (AR) และ Mixed Reality (MR) จะกลายมาเป็นช่องทางในการแสดงผลข้อมูลและเปลี่ยนแปลงวิธีการที่ผู้คนรับรู้สิ่งต่างๆ ในโลกของ Digital แทน ปัจจุบันนี้เริ่มมี Application ที่หลากหลายมาให้เลือกใช้งานนอกเหนือจาก Application เพื่อความบันเทิง และต่อไปเทคโนโลยี AR และ VR เหล่านี้ก็จะกลายมาเป็นเทคโนโลยีที่พนักงานสามารถนำมาใช้เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และสะท้อนความคุ้มค่าสู่องค์กรได้ส่วน MR นั้นจะมาสร้างโลกที่ผสมระหว่างโลกเสมือนและโลกจริงเข้าด้วยกัน

## Blockchain

Blockchain จะเริ่มถูกนำมาใช้ในอุตสาหกรรมธุรกิจอื่นๆ นอกจากภาคการเงินมากขึ้น และเกิด Application ที่หลากหลายรูปแบบขึ้นมา อย่างไรก็ตามถึงแม้ Blockchain นี้จะมาเปลี่ยนแปลงโลกได้อย่างแน่นอน แต่ก็อาจต้องใช้เวลาอีก 2-3 ปีเพื่อให้เทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องนั้นมีความเข้มแข็งมั่นคงขึ้นมาเสียก่อน

## Event Driven

Digital Business ในอนาคตจะเปลี่ยนการทำงานไปเป็นแบบ Event Driven ที่ธุรกิจจะตอบสนองกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในการทำงานเป็นหลัก ด้วยการรับข้อมูลจากหลายเทคโนโลยีไม่ว่าจะเป็น Event Broker, IoT, Cloud, Blockchain และ AI ทำให้การตรวจพบเหตุการณ์ต่างๆ ในธุรกิจเป็นไปอย่างรวดเร็วและปรับตัวได้ตอบสนองได้เร็วยิ่งขึ้นตามไปด้วย แต่การจะก้าวสู่การทำธุรกิจแบบ Event Driven ได้นี้ การเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมองค์กรเป็นเรื่องสำคัญ และฝ่าย IT เองก็ต้องมีระบบที่เอื้อต่อธุรกิจให้รับมือกับการทำ Event Driven ให้ได้ด้วย

## Continuous Adaptive Risk and Trust

ประเด็นด้าน Security เองก็ยิ่งสำคัญ และเหล่าองค์กรเองก็ต้องนำหลักการของ Continuous Adaptive Risk and Trust Assessment (CARTA) ไปใช้เพื่อรับมือและโต้ตอบกับภัยคุกคามและการโจมตีรูปแบบต่างๆ ให้ได้ในแบบ Real-time มากยิ่งขึ้น โดย Security Infrastructure นั้นจะต้องเอื้อให้เกิดการปรับตัวได้ในทุกสถานการณ์ และเปลี่ยนแปลงได้รวดเร็วตามภาคธุรกิจให้ทัน





# รวมเส้นทางสายดอกไม้สวยในเมืองไทย เที่ยวได้ทั้งปี

## มกราคม – กุมภาพันธ์

### ความสุขสีชมพู กับเส้นทางนางพญาเสือโคร่งบาน

นางพญาเสือโคร่ง หรือชมพูพิงค์ ดอกไม้สีชมพูสวยงามที่ได้รับขนานนามว่า “ซากุระเมืองไทย” ซึ่งจะผลัดใบในปลายฤดูหนาว จนเหลือแต่ดอกสีชมพูบานสะพรั่งเต็มต้นให้นักท่องเที่ยวได้สนุกสนานกับการเก็บภาพบรรยากาศแสนโรแมนติกเหล่านั้น สำหรับเส้นทางชมนางพญาเสือโคร่งที่เด่นในเมืองไทยมีมากมายหลายแห่ง เริ่มตั้งแต่ขุนช่างเคี่ยน ขุนแม่ะ ขุนวาง แม่จอนหลวง ดอยแม่ตะมาน ดอยอ่างขาง และศูนย์อนุรักษ์พันธุ์กล้วยไม้พันธุ์รองเท้านารี ซึ่งอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ ต่อด้วยอุทยานแห่งชาติขุนสถาน จังหวัดน่าน และแหล่งชมพญาเสือโคร่งน้องใหม่มาแรงนั่นคือภูมโนโล จังหวัดเลย โดย 90 % ของทุกแห่ง จะเริ่มบานในช่วงต้นจนถึงปลายเดือนมกราคม



### ตระการตาแห่งบึงบัว ทะเลบัวแดง อุดรธานี และวังบัวชมพู หนองคาย

อีกหนึ่งเส้นทางสายดอกไม้ที่งดงามแห่งอีสานบ้านเรา นักท่องเที่ยวจะมองเห็นดอกบัวแดงบานเต็มท้องน้ำไกลสุดตา ความอลังการของอาณาจักรบัวจะมีให้ชมอยู่ 2 แห่ง นั่นก็คือทะเลบัวแดง จ. อุดรธานี สถานที่ชมบึงบัวอีกหนึ่งแห่งคือวังบัวแดง หรือวังบัวชมพู ตั้งอยู่ที่ อ.เมือง จ.หนองคาย ทั้งดอกบัวของทั้งสองแห่งจะเริ่มมีให้ชมตั้งแต่ประมาณปลายเดือนธ.ค. และจะแบ่งบานสวยงามเต็มพื้นที่ในช่วงเดือนมกราคม และช่วงเดือนกุมภาพันธ์จะเริ่มน้อยลง

### ชาวบริสุทธ์ ดอกเลี้ยวบาน บ้านป่าเหมี้ยง ลำปาง

บ้านป่าเหมี้ยง เป็นหมู่บ้านที่ตั้งอยู่ในอุทยานแห่งชาติแจ้ซ้อนโดยอยู่ห่างจากตัวอุทยานฯ ประมาณ 14 กม. บ้านป่าเหมี้ยงชุมชนบนเขาสูงโอบล้อมด้วยป่าเหมี้ยงมีอากาศเย็นสบายตลอดปี โดยในเดือนกุมภาพันธ์ของทุกปี ดอกเลี้ยวป่าสีชาวบริสุทธ์ จะบานทั่วหุบเขาและระหว่างทางเดิน ดอกเลี้ยวป่าเป็นดอกไม้พื้นเมืองลักษณะดอกมีสีขาวมี 5 กลีบ มีแต่มีสีชมพูที่กลีบใหญ่เจริญเติบโตบนภูเขาที่ความสูง 1,000 เมตรขึ้นไป



## มีนาคม – เมษายน



### ดুবัว ชมนก ที่บึงบัวทะเลน้อย พัทลุง

ยามเช้าเมื่อแสงแดดส่องบึงน้ำแห่งนี้ก็จะกลายเป็นบึงสีชมพูด้วยบัวแดงบานสะพรั่งโดยจะเริ่มบานตั้งแต่ช่วงปลายเดือนมีนาคม-กลางเดือนเมษายน ถือเป็นอีกหนึ่งสีสันความงามคู่ทะเลน้อย หลายแห่งให้การขนานนามบึงบัวทะเลน้อยว่าคือบึงน้ำแห่งชีวิต เพราะพื้นที่แห่งนี้คือบ้านของปลาน้ำจืดหลากหลายพันธุ์ที่ทยอยล่องเลี้ยววิถีชีวิตผู้คนโดยรอบมาแต่อดีต ที่นี่เป็นแหล่งอาศัยสำคัญของนกน้ำกว่า 287 ชนิด จนได้รับการประกาศให้เป็นพื้นที่ชุ่มน้ำสำคัญระดับโลกแห่งแรกของเมืองไทย



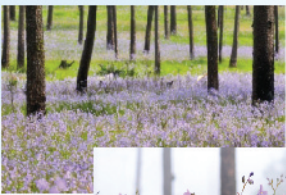
## โรแมนติคสีชมพู ชมพุ่มพันธุ์ทิพย์ กำแพงแสน

ดอกชมพูพันธุ์ทิพย์ กำแพงแสน เป็นจุดยอดฮิตเพราะอยู่ใกล้กรุงเทพฯ ช่วงมี.ค. – เม.ย. ดอกสีชมพูจะเริ่มบานสะพรั่งทั่วกำแพงแสน เรียงรายอยู่ตามสองฝั่งถนนรวมถึงบริเวณสนามหญ้าซึ่งติดกับสระน้ำ บรรยากาศประหนึ่งเทศกาลดอกซากุระบานที่ญี่ปุ่น

## มิถุนายน – กรกฎาคม

ราชินีแห่งมวลดอกไม้ พุ่มดอกกระเจียว ชัยภูมิ

พุ่มดอกกระเจียวถือเป็นไฮไลต์แห่งการท่องเที่ยวช่วงฤดูฝน พุ่มดอกกระเจียวในจังหวัดชัยภูมิมีให้ชม 2 แห่ง คือพุ่มดอกกระเจียว อุทยานแห่งชาติป่าหินงาม ซึ่งจะบานเต็มที่ในช่วงปลายมิถุนายนถึงกรกฎาคม และอุทยานแห่งชาติไทรทองจะบานช้ากว่า เริ่มตั้งแต่กรกฎาคม-ต้นเดือนสิงหาคม



## สิงหาคม-กันยายน

ลุยป่าหน้าฝน ชมพุ่มดอกหงอนนาค ที่ภูสอยดาว

ภาพของดอกหงอนนาคที่บานสะพรั่งกลายเป็นพุ่มดอกไม้ป่าเคล้าสายหมอกที่ภูสอยดาว จ.อุตรดิตถ์ ในช่วงเดือนส.ค. – ก.ย. ของทุกปี คือสิ่งที่ช่วยเพิ่มแรงใจให้หลายคนต่างดั้นด้น ปีนป่าผ่านความยากลำบาก ฝ่าสายฝนในเส้นทางภูเขาลาดชันในระดับความสูง 2,102 เมตร จากระดับน้ำทะเลเพื่อไปพิชิตและชมความสวยงามของพุ่มดอกไม้แห่งนี้ให้ได้สักครั้งหนึ่งในชีวิต

## ตุลาคม

อาณาจักรแห่งดอกไม้ป่า อุบลราชธานี

ช่วงปลายฝนต้นหนาวต้นหนาว ดอกไม้ป่าดอกเล็กดอกน้อยหลากสีสลับที่ชุกช่อนอยู่ใต้ผิวดินต่างพร้อมใจกันผลิดอกกลางลานหิน ไม่ว่า จะเป็นสร้อยสุวรรณา ดุสิตา มณีเทวา กระดุมทอง เอนอ้า ทิพเกสร ฯลฯ ป่าดงนาทามในเขตอุทยานแห่งชาติผาแต้มถือเป็นอาณาจักรแห่งพุ่มดอกไม้ป่าที่ใหญ่ที่สุดที่ไม่ควรพลาด ส่วนอีกหนึ่งแห่งคือพุ่มดอกไม้ป่าบริเวณน้ำตกสร้อยสวรรค์ อุทยานแห่งชาติผาแต้ม ที่นี่จะมีดอกไม้ป่าให้ชมน้อยกว่าแต่สามารถเดินทางเข้าถึงได้สะดวก

## พฤศจิกายน

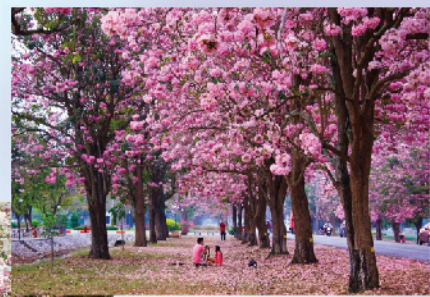
เส้นทางแห่งภูเขาสีเหลือง พุ่มดอกบัวตองบาน

เริ่มบานตั้งแต่กลาง-ปลายเดือนพฤศจิกายน ดอกบัวตองจะมีระยะเวลาการบานและร่วงโรยเร็วกว่าพุ่มดอกไม้ชนิดอื่น ในเมืองไทยมีพุ่มดอกบัวตองให้ได้ชมอยู่ 4 แห่งด้วยกัน ได้แก่ พุ่มดอกบัวตองที่ใหญ่ที่สุด คือพุ่มดอกบัวตองดอยแม่ฮุ้น อ.ขุนยวม จ. แม่ฮ่องสอน และอีกแห่งในจังหวัดแม่ฮ่องสอนก็คือพุ่มดอกบัวตองดอยแม่เหาะ ส่วนในเชียงรายคือ พุ่มดอกบัวตองดอยหัวแม่คำ และพุ่มดอกบัวตองแม่เมาะ จ. ลำปาง

## ธันวาคม

สีส้มแห่งฤดูหนาว พุ่มทานตะวัน

เมื่อเข้าสู่ฤดูหนาวเต็มตัวในเดือนธันวาคมของทุกปี โดยสามารถเที่ยวชมได้หลากหลายเส้นทาง ตั้งแต่ในอำเภอปากช่อง อย่างเช่น พุ่มทานตะวันไร่พราวดะวัน ไร่ณิคร พุ่มทานตะวันตากฟ้านครสวรรค์ และพุ่มทานตะวันในจังหวัดลพบุรี และสระบุรี



ขอบคุณข้อมูลจาก ไปด้วยกัน คอม



## สุดยอด 9 อาหารล้างพิษในร่างกาย

เมื่อพูดถึงการล้างพิษในร่างกายนั้น อาหารจัดได้ว่าเป็นยาที่ดีที่สุด คุณจะแปลกใจว่าในอาหารโปรดหลายชนิดนั้นช่วยล้างพิษในร่างกายคุณได้ ไม่ว่าจะเป็น ตับ ลำไส้ ไต หรือผิวพรรณ ทั้งยังช่วยป้องกันการก่อตัวของสารพิษได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังปกป้องสารพิษจากมลภาวะรอบตัว การเสียดอาหาร ควันบูทรีมือสอง รวมไปถึงสารพิษชนิดอื่นๆด้วยการรับประทานอาหารผลไม้หรือผักสด ถั่ว และน้ำมันชนิดต่างๆ ดังนี้

### แอปเปิล

เพราะในแอปเปิลอุดมไปด้วยเพคติน ซึ่งเป็นเส้นใยอาหารชนิดที่สามารถดักจับคอเลสเตอรอลและโลหะหนักในร่างกายได้ ช่วยกำจัดสารพิษแล้วขับออกมาทางลำไส้ ถ้าจะให้ดีควรเลือกทานแอปเปิลที่ปลูกแบบออแกนิก

### อะโวคาโด

เรามักจะคิดว่าอะโวคาโดเป็นอาหารคลีน แต่ความจริงแล้วอะโวคาโดนี้เป็นแหล่งของสารอาหารที่ทรงพลัง ทั้งยังมีคอเลสเตอรอลต่ำ และช่วยขยายหลอดเลือด และช่วยปิดกั้นสารพิษที่เข้ามาทำลายหลอดเลือดแดง นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีชื่อว่ากลูตาไธโอน ช่วยต้านทานสารก่อมะเร็งได้อย่างน้อยถึง 30 ชนิดด้วยกัน อีกทั้งยังช่วยล้างพิษตับจากสารเคมีต่างๆ ได้

### บักรูก (ผักกาดแดง)

ในหัวบักรูกนั้นมีสารประกอบตามธรรมชาติที่มีเอกลักษณ์ที่ช่วยในการฟอกเลือด และจัดเป็นพืชที่ช่วยในการล้างพิษตับได้อย่างดีเยี่ยม

### บลูเบอร์รี่

บลูเบอร์รี่จัดเป็นอาหารเพื่อการนำบัดที่ทรงพลังอีกชนิด เพราะในบลูเบอร์รี่นั้นมีแอนโธไซยานินตามธรรมชาติที่ช่วยลดผลกระทบจากเนื้อเยื่ออักเสบเรื้อรัง และลดความเจ็บปวดลงได้ นอกจากนี้บลูเบอร์รี่ยังทำหน้าที่เป็นยาปฏิชีวนะด้วยการต่อต้านเชื้อแบคทีเรียในทางเดินปัสสาวะ จึงช่วยป้องกันการติดเชื้อ อีกทั้งยังมีคุณสมบัติในการต้านไวรัสและป้องกันสารพิษเข้าสู่สมองได้ด้วย

### กะหล่ำปลี

กะหล่ำปลีมีสารต้านมะเร็งอยู่หลายชนิด และยังมีสารต้านอนุมูลอิสระอีกจำนวนมากช่วยให้ตับทำลายฮอร์โมนส่วนเกินออกไป อีกทั้งในกะหล่ำปลียังช่วยทำความสะอาดระบบทางเดินอาหาร ช่วยลดสารพิษจากควันบูทรี และเพิ่มประสิทธิภาพในการล้างพิษของตับ

### ขึ้นฉ่าย

ทั้งขึ้นฉ่ายและเมล็ดขึ้นฉ่ายต่างก็ช่วยดีท็อกซ์เลือดได้อย่างดีเยี่ยม มีสารต้านมะเร็งอยู่หลายชนิด ช่วยล้างพิษเซลล์มะเร็งออกไปจากร่างกาย ในเมล็ดขึ้นฉ่ายนั้นมีสารต้านการอักเสบอีกกว่า 20 ชนิด จึงช่วยกรองสารพิษที่พบในควันบูทรีออกไปได้

### แครนเบอร์รี่

ช่วยล้างพิษร่างกายจากแบคทีเรียที่เป็นอันตรายและไวรัสที่อาจตกค้างอยู่ในทางเดินปัสสาวะได้ เพราะในแครนเบอร์รี่นั้นมีสารที่เป็นทั้งยาปฏิชีวนะและต่อต้านไวรัสตามธรรมชาติอยู่มาก

### กระเทียม

ทานกระเทียมช่วยล้างแบคทีเรียที่เป็นพิษออกไปได้ รวมไปถึงพยาธิในลำไส้และไวรัสต่างๆ ภายในร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่อยู่ในเลือดและลำไส้ กระเทียมช่วยล้างพิษที่สะสมอยู่ในหลอดเลือดแดง และช่วยต่อต้านมะเร็ง มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยล้างพิษจากสารอันตรายภายในร่างกาย นอกจากนี้กระเทียมยังเป็นพืชช่วยสำคัญในการทำความสะอาดทางเดินหายใจด้วยการขับสารพิษออกจากปอดและไซนัส เพื่อให้ได้รับประโยชน์มากที่สุด ควรเลือกทานเป็นกระเทียมสด เพราะในกระเทียมผงนั้นไม่มีคุณสมบัติดี ๆ ดังที่กล่าวมาข้างต้น

### พริกขี้หนู

พริกขี้หนูนับมีประโยชน์ในการช่วยต่อต้านมะเร็ง และเต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยล้างสารพิษออกไปจากร่างกาย ทั้งยังเต็มไปด้วยเส้นใยอาหารที่ช่วยทำความสะอาดทางเดินอาหาร คล้ายๆ กับกะหล่ำปลีนั่นเอง คะนียังทำให้สารที่พบในควันบูทรีมีความเป็นกลาง และยังช่วยล้างพิษตับได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขอบคุณข้อมูลจาก Health-yh





# DECEMBER 2017

## ONE STOP SHOPPING EXPO 2-10

Thailand One Stop Shopping Expo 2017

📍 IMPACT เมืองทองธานี

เวลา : 10.30 - 21.00 น.

รวบรวมกลุ่มสินค้าไลฟ์สไตล์เพื่อคนทุกรุ่นทุกวัย อาทิ ไทยแลนด์ฟอร์นิเจอร์เอ็กซ์โป สมาร์ท อิเล็กทรอนิกส์ เอ็กซ์โป กรีนไลฟ์ เอ็กซ์โป แฟชั่น บิวตี้ จิวเวลรี่ ดารา ตลาดนัดออนไลน์ มหกรรมพันธุ์ไม้ และสัตว์เลี้ยงเด็ก และครอบครัว ตลาดน้ำ ตำบลนอระย

## 3-4

Amp-Sha Concert

📍 Siam Paragon



การพบกันของ 2 ขั้วตัวแม่ในวงการเพลง แอม เสาวลักษณ์ ลีละบุตร และ มาซา วัฒนพานิช 2 เพื่อนซี้ที่มีเคมีความสนิทแนบแน่นมาแต่ไหนแต่ไร ทั้งคู่สังสรรค์ประสบการณ์ด้านงานเพลงกว่า 30 ปี การ์ตูนความจัดจ้าน ทั้งเพลงดรามาน้ำตาแตก และเพลงป๊อปรีดิก สนุก แสบ ช่าง

## 5

วันพระราชสมภพพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช, วันชาติ, วันพ่อแห่งชาติ, วันดินโลก และวันพัฒนาชุมชน

## 10

วันรัฐธรรมนูญ

## 8-9

Chang Carnival World of Illusion

📍 ตลาดต้นตาล ขอนแก่น

เวลา : 18.00 - 23.59 น.

สนุกจัดเต็มกับ Potato/ Buddhables/ Cocktail / Lomosonic/Paradox/ Joeyboy และสิงห์เหนือสื่อโต้ दीเอสไปดำมิงกี้

## 14-16

Technobiz Exhibition

📍 Bitec



เวลา : 18.00 - 23.59 น.

งานแสดงเทคโนโลยีด้านน้ำ สิ่งแวดล้อมและพลังงาน งานแสดงสินค้าด้านความปลอดภัยและอสังหาริมทรัพย์ งานแสดงสินค้าด้านการผลิตผลิตภัณฑ์พลาสติก งานแสดงสินค้าด้านวิศวกรรมเคมี งานแสดงสินค้าด้านนาโนเทคโนโลยี งานนิทรรศการจัดหางานด้านวิศวกรรม และงานแสดงสินค้าด้านเซ็นเซอร์และการตรวจวัด



## 17 - 2 Mar

นิทรรศการ "Harry Potter – Christmas in the wizarding world."

📍 Siam Paragon

งานแสดงสินค้ารูปแบบใหม่ที่จะทำให้คุณนึกถึงฉากและบรรยากาศในช่วงฤดูหนาวของหมู่บ้านฮอกส์มีด (Hogsmeade Village) พร้อมเปิดโอกาสให้ทุกคนสำรวจร้านค้าต่าง ๆ จากภาพยนตร์แฮร์รี่ พอตเตอร์ อาทิ ร้านเดอร์วีย์แอนต์เบนเจส (Dervish and Banges) ร้านฮันนีดุกส์(Honeydukes) ร้านมาตามพุดดิฟุต(Madam Puddifoot's Shop) นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมในรูปแบบอินเทอร์แอคทีฟ โดยเฉพาะการจัดแสดงโมบายลิสต์ ให้คุณได้ตื่นตาตื่นใจกับการจำลองแบบเหล่าพ่อมด แม่มด

## 17

One Piece Run 2017

📍 สวนน้ำวานา นาวา หัวหิน



การวิ่งภายใต้ธีม "ONE PIECE" ในระยะทาง 5 กิโลเมตร และ 10 กิโลเมตร โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ ประเภทเดี่ยว และประเภทกลุ่ม โดยมีแพคเกจให้เลือกได้แก่

- ประเภทเดี่ยว บัตรราคา 1,200 บาท  
ได้รับเสื้อ, กระเป๋าผ้า, ฟาบัฟ, ฟาร์ตซ์มือ และเหรียญวันพีซ (เมื่อเข้าเส้นชัย)
- ประเภทเดี่ยว บัตรราคา 2,200 บาท  
ได้รับเสื้อ, กระเป๋าผ้า, ฟาบัฟ, ฟาร์ตซ์มือ และเหรียญวันพีซ (เมื่อเข้าเส้นชัย)  
พร้อมบัตรสวนน้ำวานา นาวา หัวหิน และบัตรเข้าชม ONE PIECE Carnival Vana Nava Hua-Hin Thailand
- ประเภทกลุ่ม (9 คน) ราคา 9,900 บาท  
ได้รับเสื้อ, กระเป๋าผ้า, ฟาบัฟ, ฟาร์ตซ์มือ และเหรียญวันพีซ (เมื่อเข้าเส้นชัย)
- ประเภทกลุ่ม (9 คน) ราคา 18,900 บาท  
ได้รับเสื้อ, กระเป๋าผ้า, ฟาบัฟ, ฟาร์ตซ์มือ และเหรียญวันพีซ (เมื่อเข้าเส้นชัย)  
จำนวน 9 ชุด พร้อมบัตรเข้าชมสวนน้ำวานา นาวา หัวหิน และบัตรเข้าชม ONE PIECE Carnival Vana Nava Hua-Hin Thailand จำนวน 9 ใบ



## 20-24

มหกรรมลดทะลุพิกัด ครั้งที่ 21

📍 IMPACT เมืองทองธานี

เวลา : 11.00 - 22.00 น.

รวบรวมสินค้าหลากหลายแบรนด์ชั้นนำกว่าล้านรายการ จากห้างสรรพสินค้า และร้านค้าในศูนย์การค้ามาลดราคา อาทิ เครื่องเสียง เครื่องใช้ไฟฟ้า ของตกแต่งบ้าน เครื่องนอน เครื่องครัว อุปกรณ์เครื่องมือสำหรับช่าง เสื้อผ้าแฟชั่นแบรนด์ชั้นนำ ทั้งผู้ชาย ผู้หญิง อุปกรณ์กีฬา รองเท้า เสื้อผ้ากีฬา นอกจากนี้ยังมีโซนอาหารแสนอร่อย และอื่นๆอีกมากมาย ช้อปกันให้เพลินกับโปรโมชั่นร่วมกับบัตรเครดิตชั้นนำ พิเศษสุดๆ กับช่วงเวลาแห่งการช้อปบิงสินค้า Super Shock Price ถึงก่อนมีสิทธิ์ก่อนกับสินค้าไฮไลท์ราคาพิเศษสุดๆ เมื่อช้อปภายในงานลุ้นทุกวันกับของรางวัลมากมายภายในงาน

MERRY CHRISTMAS



## 25 Christmas Day

เป็นวันประสูติของพระเยซู มักจะใช้คำอวยพรให้แก่กันและกันว่า Merry X'mas คำว่า Merry ในภาษาอังกฤษโบราณ แปลว่า "สันติสุขและความสงบทางใจ" คำนี้จึงเป็นคำที่ใช้ขอพรขอให้เขาได้รับสันติสุข และความสงบทางใจ



- เริ่มก่อตั้งเมื่อปี 2548 / Registered since 2005
- ผู้ให้บริการทางด้านเสียง อันดับ 1 ในประเทศไทย สำหรับองค์กรขนาดใหญ่ และข้ามชาติ / **Thailand No.1 Provider of Voice Service for Large & Multi National Enterprises**
- ยอดขายส่งอันดับ 1 ของประเทศไทย สำหรับการขายนาถิการโทรศัพท์กับผู้ให้บริการด้วยกัน (มากถึง 2 พันล้านนาทีต่อปี) คิดเป็น 40% ของสัดส่วนตลาดทั้งหมด / **Largest Voice Wholeseller in Thailand** providing Voice Service to Carrier Worldwide with up to 2 billions minutes per year (40% total world's market share)
- ลูกค้าระดับผู้ให้บริการ มากกว่า 200 รายทั่วโลก / Up tp 200 Customers from Telco and Service Providers Worldwide
- ลูกค้าองค์กรขนาดใหญ่ภายในประเทศมากกว่า 500 ราย / Up to 500 Enterprise Customers in Thailand
- ให้บริการภายใต้ใบอนุญาต กสทช. / Under NTBC Licenses



## ประโยชน์สูงสุดและข้อได้เปรียบ

- ลูกค้าสามารถลดความกังวล และความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากสภาวะที่ควบคุมไม่ได้จากการให้บริการของผู้ประกอบการปัจจุบัน
- ลูกค้าได้รับการดูแลหลังการขายที่มีประสิทธิภาพอย่างต่อเนื่องโดยมีการรับประกันคุณภาพ และมาตรฐานการให้บริการ
- ลูกค้าจะไม่ได้รับผลกระทบในการเปลี่ยนถ่ายระบบบริการ หรือเกิดผลกระทบที่น้อยที่สุด



สวัสดีชาวโซเชียล

พบกับ 1-TO-ALL ได้ทุกช่องทางบนโลกออนไลน์

ง่ายๆ เพียงแค่แสกน QR Code

พร้อมรับข่าวสารจากบริษัท แค่ Add friend



Line ID : 1-to-all

