ROMMANEE

FEBRUARY 2019 I VOLUME 6, ISSUE NO. 70
WWW.PHUKETVILLA.COM

PHUKET Villa

Phuketvilla @phuketvilla phuket.villa

สำนักงานใหญ่ 076 353 501
สำนักงานเจ้าฟ้า2 076 524 642
สำนักงานกะทู้ 076 510 374
สำนักงานถลาง 076 311 751-3
สำนักงานสนามบิน 076 530 155

ROMMANEE

FEBRUARY 2019

VOLUME 6, ISSUE NO.70

3 **IT News Update**
"แอพมือถือ ช่วยเฝ้าระวังอาการซึมเศร้าของผู้ใช้"

4 **Healthy Guide**
"ควันธูปอันตราย สูดดมมากไป ก่อพิษเทียบเท่าบุหรี่ !!!"

5 **Idea @ Home**
"DIY กล่องของขวัญด้วยกระดาษ A4แผ่นเดียว!!!"

6 **Go Around Thailand**
"Singha Park Chiangrai International Balloon Fiesta 2019"

7 **Eat All Around**
"Ima cafe อิ่ม - ร้านกาแฟ ลูกครึ่งญี่ปุ่น"

“แอพมือถือ ช่วยเฝ้าระวังอาการซึมเศร้าของผู้ใช้”

ผู้เชี่ยวชาญชี้ว่า สัญญาณต่างๆ ที่เป็นตัวเตือนเกี่ยวกับสุขภาพจิตของวัยรุ่น ได้แก่การเปลี่ยนแปลงความเร็วของการเขียน คุณภาพเสียงและการเลือกใช้คำ ตลอดจนวัยรุ่นหยุดเรียนอยู่บ้านบ่อยแค่ไหน

ด็อกเตอร์ ทอมมัส อินเซล (Dr. Thomas Insel) อดีตหัวหน้าของสถาบันสุขภาพจิตแห่งชาติสหรัฐฯ (the National Institute of Mental Health) ซึ่งเป็นสถาบันวิจัยทางสุขภาพจิตที่ใหญ่ที่สุดในโลก กล่าวว่า มีสัญญาณบ่งบอกสุขภาพจิตที่ได้จากการใช้โทรศัพท์สมาร์ทโฟนมากกว่า 1,000 แบบด้วยกันนิค อัลเลน (Nick Allen) นักจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัยโอเรกอน ได้คิดค้นแอพโทรศัพท์มือถือขึ้นมาตัวหนึ่ง ซึ่งกำลังใช้ทดสอบกับคนหนุ่มสาวที่คิดสั้นมาตลอด การปลิดชีวิตตนเองเป็นสาเหตุการเสียชีวิตหลักอันดับที่ 2 ในกลุ่มคนอายุระหว่าง 10 ถึง 34 ปีในสหรัฐฯ ภายในปี ค.ศ. 2015 อัตราการฆ่าตัวตายในกลุ่มเด็กชายวัยรุ่นในสหรัฐฯ เพิ่มขึ้นไปอยู่ที่ 14 คนต่อทุก 100,000 คน และ 5 คนต่อทุก 100,000 คนสำหรับเด็กผู้หญิง

ผลการศึกษาชิ้นล่าสุดชี้ว่า การใช้โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟนเพิ่มขึ้นอาจทำให้ปัญหานี้เลวร้ายลงไปอีก ด็อกเตอร์ อินเซล กล่าวว่า คนที่มีปัญหาทางสุขภาพจิตมักได้รับการบำบัดเมื่อเข้าขั้นวิกฤติแล้ว หรือเมื่อสายเกินไป จึงจำเป็นต้องมีวิธีตรวจหาสัญญาณของปัญหาสุขภาพจิตได้ล่วงหน้าให้มากที่สุด

หากโทรศัพท์มือถือสามารถใช้เป็นอุปกรณ์ช่วยบ่งบอกปัญหาทางสุขภาพจิตได้ล่วงหน้าอย่างมีประสิทธิภาพ บรรดาผู้พัฒนาแอพ กล่าวว่าน่าจะมีการพัฒนาบริการส่งข้อความทางมือถืออัตโนมัติ และช่วยประสานความช่วยเหลือหรือส่งข้อความทางดิจิตัลไปถึงพ่อแม่ แพทย์ และทีมเจ้าหน้าที่กู้ภัย

การวิจัยต่างๆ ที่กำลังดำเนินอยู่ในขณะนี้ รวมถึงการวิจัยของมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดเกี่ยวกับวัยรุ่นราว 200 คน โดยวัยรุ่นจำนวนมากเสี่ยงต่ออาการซึมเศร้าเพราะถูกรังแก ปัญหาครอบครัว หรือปัญหาอื่นๆ วัยรุ่นในการวิจัยเรียนอยู่ในระดับชั้นประถมและมัธยม และได้รับแอพโทรศัพท์ที่ใช้ในการทดลองที่จะถามคำถามต่างๆ เกี่ยวกับอารมณ์วันละ 3 ครั้ง นานติดต่อกัน 2 สัปดาห์

ลอเรล ฟอสเตอร์ (Laurel Foster) อายุ 15 ปี มีส่วนร่วมในการวิจัยนี้ เธอกล่าวว่า รู้สึกเครียดเกี่ยวกับโรงเรียนและความสัมพันธ์กับเพื่อน เธอบอกว่าแอพโทรศัพท์มือถือทำให้เธอรู้สึกว่าถูกสอดแนมตลอดเวลา และหน้าเว็บไซท์จำนวนมากก็คอยติดตามนิสัยของผู้ใช้ ส่วน เอลิสสา ลิซารากา (Alyssa Lizarraga) อายุ 19 ปี ก็เข้าร่วมในการวิจัยนี้ เธอกล่าวว่าเป็นโรคซึมเศร้ามาตั้งแต่เข้าเรียนมัธยมปลาย และกังวลเกี่ยวกับนิสัยการใช้มือถือและสื่อสังคมออนไลน์มากเกินไป เธอเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นทางออนไลน์ในบางครั้ง ซึ่งทำให้รู้สึกเศร้า

ที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสเองเจลลีส ทีมนักวิจัยได้เสนอการบริการให้คำปรึกษาทางออนไลน์และใช้แอพโทรศัพท์มือถือรุ่นทดลองกับนักศึกษาที่แสดงอาการซึมเศร้าในระดับเล็กน้อยในระหว่างการทดลองและที่มหาวิทยาลัยอิลลินอยส์ วิทยาเขตชิคาโก ทีมนักวิจัยกำลังทดลองใช้ crowdsourcing ทดสอบแอพโทรศัพท์มือถือทดลอง มีคนดาวน์โหลดแอพนี้เกือบ 2,000 คน นอกเหนือจากการวิจัยในมหาวิทยาลัยต่างๆ ในสหรัฐฯ แล้ว บริษัทเทคโนโลยีหลายแห่งรวมทั้ง Mindstrong กับ Verily ซึ่งเป็นฝ่ายสุขภาพกับเทคโนโลยีของบริษัทกูเกิลก็กำลังทดสอบแอพทดลองของตนเองอยู่ในขณะนี้

HEALTHY GUIDE

“ควันธูปอันตราย สูดดมมากไป ก่อพิษเทียบเท่าบุหรี่ !!!”

ใกล้เทศกาลตรุษจีน และแน่นอนคนเชื้อสายจีน ก็มีพิธีกรรมไหว้ต่างๆ และเชื่อไหมถ้าเราจะบอกว่า พิษภัยจากควันธูป 1 ดอกนั้น ไม่ต่างกับบุหรี่ 1 มวน หรือถ้าจุดธูป 3 ดอกในบ้านที่มีการระบายอากาศไม่ดี มลพิษที่คุณจะได้รับนั้นพอๆ กับสี่แยกที่มีการจราจรพลุกพล่านเลย

โดยข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุข บอกให้รู้ว่า ในอดีตนั้น การผลิตธูปจะใช้ไม้เนื้อหอมมาทำ ซึ่งเมื่อเผาแล้วจะไม่ระคายเคืองตาและจมูก แต่ปัจจุบัน ไม้เนื้อหอมมีราคาแพงและหายาก บางชนิดก็เป็นพืชคุ้มครอง ผู้ผลิตธูปจึงเปลี่ยนมานำขี้เลื่อยมาผสมกับกาวก๊ั่วก่าและกลิ่นหอมที่สกัดจากพืช หรือสารเคมี ผลิตเป็นธูปแทน เมื่อเราจุดธูป จะเกิดการเผาไหม้ของขี้เลื่อย กาว และน้ำหอมในธูป สารต่าง ๆ หลายตัวจะถูกปล่อยออกมาคล้ายกับที่พบในควันบุหรี่ และควันพิษจากท่อไอเสียรถยนต์ เช่น ฝุ่นละอองขนาดเล็ก ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ก๊าซมีเทน ก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์ ก๊าซไนโตรเจนไดออกไซด์ และสารก่อมะเร็งหลายชนิด อีกทั้งธูปบางชนิดสามารถส่งกลิ่นและควันได้นานถึง 3 วัน 3 คืนเลยทีเดียว แน่นอนว่า สารพิษจากควันธูปนี้ เป็นตัวการหนึ่งที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งหลายชนิด

ขณะที่กรมควบคุมโรคก็เปิดเผยสถิติการรักษาของหญิงไทยที่ป่วยเป็นมะเร็งปอด ซึ่งน่าแปลกใจว่า ผู้หญิงที่เป็นมะเร็งปอดร้อยละ 50 ไม่ได้สูบบุหรี่ และไม่ได้อยู่ใกล้ชิดกับผู้สูบบุหรี่ด้วย อีกทั้งยังไม่มีการได้รับสารมะเร็งจากการทำงาน แพทย์จึงคาดว่าน่าจะมีสาเหตุก่อมะเร็งอื่น ๆ ที่ไม่ใช่บุหรี่ ซึ่งควันธูปอาจเป็นสาเหตุหนึ่ง แต่ระยะเวลาที่จะส่งผลให้เป็นมะเร็งนั้นต้องสะสมเป็นสิบ ๆ ปีเช่นเดียวกับการสูบบุหรี่

อย่างไรก็ตาม ควันธูปไม่ได้มีพิษภัยแค่เป็นสารก่อมะเร็งเท่านั้น เพราะยังมีสารพิษชนิดอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อกระทบไม่น้อยเลย คือ

* ผลต่อสุขภาพ เพราะควันธูปมีก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์ ก๊าซไนโตรเจนไดออกไซด์ ทำให้เกิดการระคายเคือง แสบตา แสบจมูก หากคนที่เป็นโรคหอบหืด หรือหลอดลมอักเสบ สูดดมเข้าไปก็จะเกิดอาการเหนื่อยได้
* ผลต่อสิ่งแวดล้อม รู้ไหมว่า การเผาธูป 1 ตัน (1,000 กิโลกรัม) จะปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกมาเท่ากับ 325 กิโลกรัม ซึ่งเท่ากับ 1 ใน 3 ของน้ำหนักธูป และมีการคาดว่าในปีหนึ่ง ๆ มีคนจุดธูปทั่วโลกเป็นหมื่นถึงแสนตัน นี่จึงเป็นอีกหนึ่งพฤติกรรมในกิจวัตรประจำวันของมนุษย์ที่ส่งผลให้เกิดภาวะโลกร้อน

*รู้แบบนี้แล้ว ผู้ที่รู้ว่าจะต้องเจอกับควันธูป ต้องพยายามหลีกเลี่ยงนะคะ อันตรายจริงๆ!!

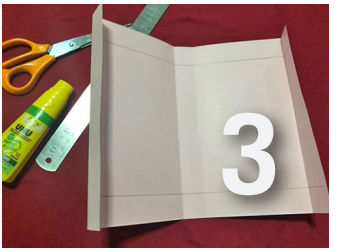
“DIY กล่องของขวัญด้วยกระดาษ A4แผ่นเดียว!!!”

IDEA @HOME

สวัสดีค่ะเพื่อนๆ วันนี้จะมาDIY กล่องของขวัญง่ายๆ ด้วยความที่ไม่อยากเสียเงินเยอะ เลยไปดูหางาน DIY ทำกล่องของขวัญที่ใช้กระดาษ A4 แค่แผ่นเดียว ซึ่งคิดว่ามันเจ๋งดี ประหยัดเงินด้วยเลยเอามาแบ่งปันให้เพื่อนๆ เพื่อนำไปลองใช้กันด

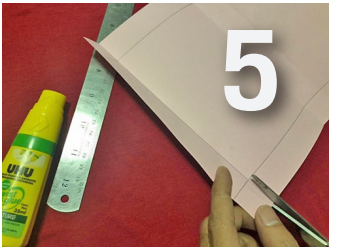
อุปกรณ์ที่ใช้ มีแค่กระดาษ A4 1แผ่น กรรไกร กาว โดยกาวที่มีในตอนนั้นคือ กาวUHU All Purpose Twist & Glue ซึ่งบอกเลยว่าเจ้ากาวตัวนี้ เคยยืมใช้ของเพื่อนแล้วติดใจต้องซื้อมาพกติดไว้ในลิ้นชักเลย มันคือกาวสารพัดประโยชน์สำหรับนักประดิษฐ์จริงๆ หัวปรับได้3ระดับ ใช้ง่ายและติดดีมากๆ มีหลอดเล็กหลอดใหญ่ให้เลือกตามอัธยาศัยเลย...

1,2 เริ่มจากการวางกระดาษเป็นแนวนอน ใช้ดินสอและไม้บันทัด แนบแล้วขีดไปทั้งสี่มุมของกระดาษทั้งสี่ด้าน ตามรูปเลยค่ะ



3.แล้วพับฟั่ง ซ้ายและขวา แล้วก็พับกระดาษทั้งสองมุมเข้าหากันตามรูป เพื่อสร้างแกนกลางของกล่องตรงบริเวณข้อพับระหว่างฝาบนกับด้านล่าง

4.แล้วพับฟั่ง ซ้ายและขวา แล้วก็พับกระดาษทั้งสองมุมเข้าหากัน ตามรูปค่ะ



5.จากนั้นใช่กรรไกร ตัดตามมุมต่างๆ ที่เป็นรอยพับค่ะ

6.จากนั้นก็เริ่มแปะกาว ตามจุดต่างๆ จะมีทั้งหมด 6จุดด้วยกัน จุดนี้จะเห็นได้ชัดว่าเริ่มเป็นรูปเป็นร่างแล้ว

7.แล้วก็พับให้เข้ามุมของทุกๆมุมได้เลย เป็นอันเสร็จเรียบร้อยค่ะ

8.หาโบว์มาติดเพิ่มความน่ารักอีกนิดเท่านี้ก็ได้กล่องของขวัญ DIY จากกระดาษ A4 แค่แผ่นเดียวเท่านั้นเอง ประหยัดงบไปได้อีกเยอะเลยค่ะ

GO AROUND THAILAND

“Singha Park Chiangrai International Balloon Fiesta 2019”

งานบอลลูนนานาชาติที่นักท่องเที่ยวตั้งตารอคอย ซึ่งเป็นงานบอลลูนที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในอาเซียน กับ Singha Park Chiangrai International Balloon Fiesta 2019 ครั้งที่ 4 จัดขึ้น ณ สิงห์ปาร์ค (ไร่บุญรอด) จังหวัดเชียงราย ระหว่างวันที่ 13-17 กุมภาพันธ์ 2562

พบกับการแข่งขันและงานแสดงบอลลูนนานาชาติที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในอาเซียน ที่จะลอยอยู่เหนือน่านฟ้าจังหวัดเชียงราย ยิ่งใหญ่ ตระการตามากกว่า 30 ลูก
เพลิดเพลินไปกับเทคนิคแสง สี เสียง ของงานแสดงโชว์บอลลูนริมทะเลสาบ
ร่วมเป็นสักขีพยานในกิจกรรม ‘Balloon Love’ งานจดทะเบียนสมรส-บอกรักลอยฟ้า
สนุกไปกับคอนเสิร์ตจากทัพศิลปินชื่อดังทุกค่ำคืน
ชมการแสดงโขนกลางแปลงกว่า 100 ชีวิตสุดงดงาม ตระการตา
พร้อมอิ่มอร่อยไปกับสุดยอดร้านอาหารกว่า 60 ร้านค้า

ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ FB : Singha Park Chiang Rai สิงห์ปาร์ค เชียงราย

“Ima Cafe อิ่ม - ร้านกาแฟ ลูกครึ่งญี่ปุ่น”

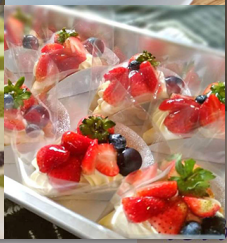
ร้านนั่งสบายๆ ที่มีเมนูคาวหวานสไตล์ญี่ปุ่นแบบจานเดียว ต้องมาลองชิม อิ่ม" ภูเก็ต (ima cafe) โดยเจ้าของชาวญี่ปุ่น ไม่ว่าจะเป็น ข้าวหน้าต่างๆ เสริฟจานเดียว ตบท้ายด้วยขนมต่างๆ และเครื่องดื่มฮอตฮิตอย่างชาไข่มุก นอกจากมานั่งชิลล์ๆ ทำงาน หรือพักผ่อน ที่นี่ยังมีห้องประชุมได้บริการในราคาเบาๆ อีกด้วย

FB : Imaphuket

เปิดบริการ 09.00 - 20.00 น.

T.099 835 0283

*ร้านตั้งอยู่ข้าง รร.ภูเก็ตเมอลิน ฝั่งตรงบ้านคลังจินดา



Children's Day

"กิจกรรมวันเด็ก ประจำปี 2562"

1.มอบทุนการศึกษา 5 ทุน ทุนละ 3000 บาท

เทศบาลตำบลวิชิต ได้จัดงาน "วันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2562" ณ บริเวณสวนศรีภูวนาถ และทางภูเก็ตวิลล่าได้มีโอกาส เข้าร่วมมอบทุนการศึกษาโดยมี คุณ เสนาะ ลิ้นจี่ ในฐานะตัวแทนเป็นผู้มอบทุนการศึกษา ให้แก่นักเรียนที่มีผลการเรียนดี ในระดับเกรดเฉลี่ย 3.00 ขึ้นไป แต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ในระดับประถมศึกษาจำนวน 5 ทุน ทุนละ 3000 บาท

ทั้งนี้เพื่อเป็นการส่งเสริมด้านการศึกษา อีกทั้งยังเป็นแรงจูงใจให้น้องๆหนูๆที่อยู่ในวัยเรียน ให้มีความตั้งใจศึกษาเล่าเรียนอย่างมีความสุขต่อไป

2.มอบจักรยาน ให้โรงเรียนบ้านท่าเรือ

บ่ายวันที่ 10 มกราคม 2562 ตัวแทนบริษัทภูเก็ตวิลล่า ได้มอบของขวัญให้กับตัวแทน โรงเรียนบ้านท่าเรือ เพื่อใช้สนับสนุนการจัดกิจกรรมสันทนาการต่างๆ ในวันเด็กแห่งชาติ ที่ทางโรงเรียนที่ได้จัดขึ้น ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

3.มอบจักรยาน ให้เทศบาลตำบลวิชิต

บ่ายวันที่ 10 มกราคม 2562 ตัวแทนบริษัทภูเก็ตวิลล่า คุณ เสนาะ ลิ้นจี่ ได้ส่งมอบของขวัญให้กับตัวแทนเทศบาลตำบลวิชิตเพื่อใช้สนับสนุนการจัดกิจกรรมสันทนาการต่างๆ ที่ทางเทศบาลตำบลวิชิต จะจัดขึ้นในวันเสาร์ ที่ 12 มกราคมนี้