

TECHNOLOGY HEALTHY SHOPPING EATING TRAVEL



WWW.PHUKETVILLA.COM

# PHUKETVILLA

APRIL 2017 | VOLUME 4, ISSUE NO. 49



**PHUKET**  
*Villa*

 **PhuketVilla**  
 **infophuketvilla**

สำนักงานใหญ่  
076 353 501

สำนักงานเจ้าฟ้าฯ  
076 524 642

สำนักงานกะทั  
076 510 374

สำนักงานถวาง  
076 311 751-3

สำนักงานสนามบิน  
076 530 155

# PHUKETVILLA 2017

*April*

VOLUME 4, ISSUE NO. 49

**3** HI-FI News Update  
Facebook เฟซบุ๊กอัปเดตปรับปรุงระบบ  
ป้องกันการฆ่าตัวตาย

---

**4** Healthy Guide  
เคล็ด(ไม่)ลับ ! ทริคชะลอวัย  
สำหรับสายเฮลตี้

---

**5** Shopping Guide  
แต่งบ้านด้วยลายฉลุ ด้วยวัสดุต่างๆ

---

**6** Go Around Phuket  
“เสมีคนางซี”  
จุดชมวิวอันซีนใกล้บ้าน

---

**7** Eat All Around  
“ On the Rock ”  
ร้านอาหารบรรยากาศโรแมนติกบนโขดหิน

# เฟซบุ๊กอัปเดตปรับปรุงระบบป้องกันการฆ่าตัวตาย



เฟซบุ๊กอัปเดตปรับปรุงระบบป้องกันการฆ่าตัวตาย ให้ความช่วยเหลือผู้ที่มีความเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตาย

เมื่อวันที่ 1 มีนาคม 2560 เฟซบุ๊กได้อัปเดตปรับปรุงเครื่องมือป้องกันการฆ่าตัวตายให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยได้นำระบบแจ้งรายการเมื่อพบเห็นผู้ที่มีความเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตายผ่าน Facebook Live พร้อมทั้งเปิดช่องทางให้การช่วยเหลือผ่าน Messenger และระบบ AI ที่จะช่วยตรวจสอบหาผู้ที่เสี่ยงฆ่าตัวตาย โดยมีรายละเอียดดังนี้

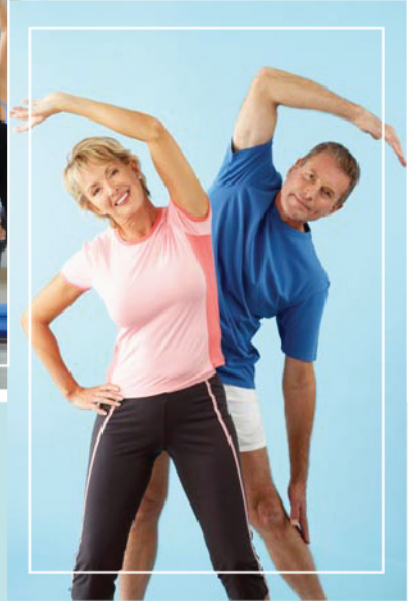
ผู้ที่กำลังชม Live Video จะสามารถแจ้งรายงานได้ทันทีถ้าหากพบว่าผู้ที่ถ่ายทอดสด Live Video กำลังคิดจะฆ่าตัวตายซึ่งทีมงานจะเข้ามาให้การช่วยเหลือทันทีพร้อมแสดงทางเลือกให้ผู้คิดจะฆ่าตัวตายว่าต้องการความช่วยเหลือในรูปแบบใด

ผู้ที่กำลังเครียดหรือโศกเศร้าและคิดที่จะฆ่าตัวตายจะสามารถติดต่อขอความช่วยเหลือจากทีมงานได้ทาง Messenger ซึ่งจะเป็นการคุยกันแบบสด ๆ

ระบบ AI ของเฟซบุ๊กจะคอยตรวจสอบโพสต์ต่างๆ ว่ามีเนื้อหาสุ่มเสี่ยงในการฆ่าตัวตายหรือทำร้ายตัวเองหรือไม่ ถ้าตรวจพบก็จะแสดงปุ่มแจ้งรายงานหรืออาจส่งทีมงานเข้าไปช่วยเหลือทันที

ระบบดังกล่าวกำลังอยู่ในระหว่างการทดสอบกับผู้ใช้ในสหรัฐอเมริกา โดยจะมีการขยายไปใช้กับประเทศอื่นๆ อีกในอนาคต ซึ่งทางเฟซบุ๊กคาดหวังว่าระบบนี้จะช่วยลดอัตราการฆ่าตัวตายได้บ้างไม่มากนัก

# เคล็ด(ไม่)ลับ ! ทริคชะลอวัยสำหรับสายเฮลตี้



"การใส่ใจสุขภาพ" ไลฟ์สไตล์ที่ยังคงติดกระแสฮิตของคนรุ่นใหม่ เห็นได้จากการแชร์ผ่านโซเชียลมีเดีย ทั้งการวิ่ง เข้าฟิตเนสเพราะทุกคนต่างต้องการมีสุขภาพกายและจิตที่ดีควบกัน ตามไปดู 5 ข้อกับการชะลอวัย ให้ร่างกายไม่ร่วงโรยตามอายุปฏิทิน รับรองดีต่อใจสุดๆ!

1. ตรวจสุขภาพแบบองค์รวมอย่างสม่ำเสมอ หลายคนอาจจะมีอาการป่วยก่อน ถึงจะไปพบหมอ และในหลายครั้งก็เกิดคำพูดที่ว่า "รู้อย่างนี้..ไปตรวจสุขภาพตั้งแต่นั้นๆ ก็น่า" ดังนั้นแล้วควรหาเวลาไปตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ซึ่งการตรวจ ร่างกาย เพื่อชะลอวัยไม่ใช่แค่เจาะเลือดเพื่อดูค่าคอเรสเตอรอลหรือน้ำตาลในเลือดเท่านั้น แต่ต้องเป็นการตรวจแบบองค์รวม ด้วยการประเมินสุขภาพที่ตรวจ ได้ลึกถึงระดับดีเอ็นเอ ซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถบอกได้ว่า อายุชีวภาพของเราอยู่ในระดับที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดความเสื่อมของเซลล์ที่อาจทำให้เกิดโรคร้ายแรงหรือไม่

2. ทานอาหารคีนและอาหารเสริมที่เหมาะสมกับร่างกาย อาหารที่รับประทานเข้าไปไม่เพียงแต่มีประโยชน์อย่างเดียว แต่ต้อง เหมาะกับร่างกายของแต่ละคนด้วย เช่น นมมีแคลเซียมช่วยเสริมกระดูกให้แข็งแรง แต่บางคนไม่มีเอนไซม์ย่อยจึงอาจทำให้เกิดท้องอืดหรือท้องเสีย จึงควรดูแลร่างกายให้มีวิตามินและเกลือแร่ผ่านเส้นเลือดอย่างสม่ำเสมอ

## แต่งบ้านด้วยลายฉลุ

การตกแต่งบ้านสมัยนี้ เริ่มมีวัสดุที่หลากหลาย มากกว่า แต่ก่อน สมัยนี้เรานิยม ตกแต่งด้วยฉลุกันมากขึ้นด้วย วัสดุ ที่หลากหลายไม่ว่า จะพวกตะกรุดโลหะเหล็กหรือ พวกไม้ที่เดี๋ยวนี้ใช้พวก ไม้MDF พลาสติกกันมากขึ้น วันนี้เราเอาไอเดียการนำไปตกแต่งบ้านว่าจะออกมาสวยเพียงไร



# เสม็ดนางชี

จุดชมวิວັນขึ้นใกล้บ้าน



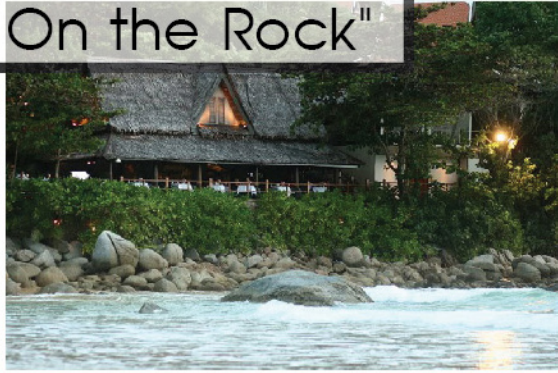
จุดชมวิວเสม็ดนางชี แหล่งท่องเที่ยวอันซีนแห่งจังหวัดพังงา เพิ่งเป็นที่รู้จักในหมู่นักท่องเที่ยวไม่นานนัก ความสวยงามของที่นี่รำลึกกันว่าเป็นจุดชมวิວ พระอาทิตย์ขึ้นที่สวยงามที่สุดแห่งหนึ่งของจังหวัดพังงา จึงมีนักท่องเที่ยวมากมายที่หวังจะมาชื่นชมและสัมผัสบรรยากาศความสวยงามของพระอาทิตย์ที่แทรกตัวขึ้นจากด้านหลังหุบเขา จนนักท่องเที่ยวหลายท่านที่ได้มาเยือนสถานที่แห่งนี้ จะต้องทึ่งในความอะเมซิ่งในความสวยงามแบบอันซีนซึ่งอยู่ในเมืองไทยบ้านเรานี่เอง

การเดินทางไปจุดชมวิວเสม็ดนางชี เข้าตรงซอยบ้านท่าอยู่ ขับตรงไปเรื่อย ๆ 13 กิโลเมตร หลังจากนั้นเราจะเห็นจุดชมวิວอยู่ทางขวามือซอยทางเข้าบ้านท่าอยู่ : 8.280032, 98.371467 ( จากถนนใหญ่ก่อนถึงซอยเราจะเห็นสะพานลอยคะให้ชะลอรถและเตรียมเลี้ยวซ้ายได้เลย) ทางขึ้นจุดชมวิວ : 8.240564, 98.449013 (อยู่ทางขวามือ)

ค่าธรรมเนียมการเข้าชมของที่นี่คริบ คนไทย 30 บาท ต่างชาติ 50 บาท เด็กเล็กฟรี ค่าเช่าเต็นท์พร้อมอาหารเช้า 400 บาทต่อหลัง (นอนได้ 2 คน) ค่าเช่าพื้นที่กางเต็นท์ 100 บาท



# "มือโรแมนติกที่ On the Rock"



วันนี้เราจะพาไปแนะนำร้านอาหาร ในบรรยากาศดี ๆ และโรแมนติกมากๆค่ะ ร้านนี้จะอยู่ฝั่งไปทางกะรนมีชคะ เป็นร้านอาหารของโรงแรมมารีนากูเก็ตรีสอร์ทค่ะ และถือว่าเป็นร้านอาหารที่มีอยู่มาเกิน 30 ปีแล้ว ซึ่งถือว่าอยู่มานานพอสมควร และเป็นที่รู้จักของชาวภูเก็ต



ร้านนี้ได้บรรยากาศที่ว่า เป็นร้านอาหารที่ตั้งอยู่บนผาหิน และตกแต่งด้วยไม้ และยังติดวิวทะเลอีก ทำให้นักท่องเที่ยวหลายท่าน ติดใจกับบรรยากาศที่ได้นั่งดูพระอาทิตย์ตกยามเย็น ลมเย็นๆสบายๆ ดูนักท่องเที่ยวเล่นน้ำที่ชายหาดใกล้ๆ

อาหารที่เน่เขาก็สดค่ะ จะเน้นเป็นอาหารไทย และซีฟู้ด พนักงานคอยบริการดี น่ารัก เปิดบริการทุกวัน 12.00-24.00 น.พิกัด

001 100 500  
On the Rock



# PHUKET VILLA UPDATE

APRIL 2017

ติดต่อเข้าชมบ้านตัวอย่างทั้งบ้านเดี่ยว และบ้านทาวเฮาส์ 2 ชั้น  
โครงการภูเก็ตวิลล่า กะทู้ 3  
ได้ตลอดเวลาทำการโทร. 081-597 0717, 087-389 8290

