

TECHNOLOGY HEALTHY SHOPPING EATING TRAVEL

WWW.PHUKETVILLA.COM

PHUKETVILLA

AUGUST 2017 | VOLUME 5, ISSUE NO. 53



PHUKET
Villa



PhuketVilla



infophuketvilla

สำนักงานใหญ่
076 353 501

สำนักงานเจ้าฟ้า 12
076 524 642

สำนักงานกะทู้
076 510 374

สำนักงานถลาง
076 311 751-3

สำนักงานสนามบิน
076 530 155

PHUKETVILLA 2017

VOLUME 5, ISSUE NO. 53

August

3

HI-FI News Update

Google Glass

กลับมาวางจำหน่ายให้ภาคธุรกิจ

4

Healthy Guide

9 วิธีคลายเครียดให้หมดไป

ภายในไม่กี่นาที

5

Shopping Guide

KITCHEN PLANTS

ปลูกผักสวนครัวง่ายๆในกระถาง

6

Go Around Phuket

“แหลมกระทิง”

มันจะชิวิๆหน่อย

7

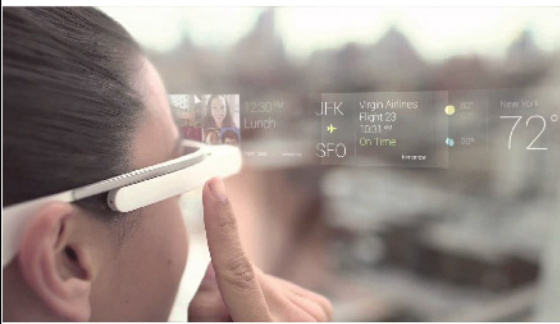
Eat All Around

มุมสงบในความวุ่นวาย ที่ Life a bike Cafe

GLASS



Google Glass กลับมาวางจำหน่ายให้ภาคธุรกิจ



กูเกิลนำ Google Glass กลับมาวางจำหน่ายอีกครั้ง โดยออกแบบ ซอฟต์แวร์ใหม่ให้กับภาคธุรกิจโดยเฉพาะ

กูเกิลเปิดตัว Google Glass 2.0 โครงการพัฒนา แว่นตาอัจฉริยะที่ออกแบบตัวแว่น และซอฟต์แวร์เพื่อภาคธุรกิจและภาคอุตสาหกรรมโดยเฉพาะ โดยเจ้าของธุรกิจสามารถติดต่อกับกูเกิลเพื่อขอเข้าร่วมโครงการ เพื่อพัฒนาแอปพลิเคชันและฟังก์ชันการทำงานของตัวแว่นให้ตอบโจทย์การทำงานภายในองค์กร



Google Glass เปิดตัวครั้งแรกเมื่อปี 2013 ออกแบบโดย X บริษัทวิจัยและพัฒนาฮาร์ดแวร์ของกูเกิล ตัวแว่นประกอบไปด้วยตัวเลนส์ และจอภาพขนาดเล็กที่ซ่อนบนเลนส์อีกชั้น ผู้ใช้งานสามารถควบคุมคำสั่งได้ด้วยการสั่งงานด้วยเสียงหรือการแตะไปที่เซ็นเซอร์ที่อยู่บริเวณขาแว่น

Google Glass สามารถสร้างกระแส และความตื่นตัว ในเรื่องแว่นเบิลในช่วงแรกที่เปิดตัว แต่สุดท้ายด้วย ช่องทางการจำหน่ายที่เข้าถึงยาก บวกกับราคาที่สูงเกินไป ทำให้กูเกิลตัดสินใจยุติการผลิตและวางจำหน่ายไปเมื่อปี 2015 ก่อนที่จะกลับมาวางจำหน่ายอีกครั้งสำหรับภาคธุรกิจในปีนี้

9 วิธีคลายเครียดให้หมดไป ภายนอกไม่ทันที่

1. สูดลมหายใจลึก ๆ 5 ครั้ง

รู้สึกเครียดขึ้นมาเมื่อไร ลองหยุดนิ่งแล้วสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ จากนั้นค่อยปล่อยลมหายใจออกอย่างช้า ๆ ทำอย่างนี้ติดต่อกัน 5 ครั้ง ให้ร่างกายได้รับออกซิเจนเข้าสู่เลือดมากขึ้น คราวนี้สมองก็จะปลอดโปร่งค่ะ

2. หลบหนีจากสถานการณ์ตึงเครียด

เครียดเพราะอะไร เครียดจากตรงไหนก็หลบไปจากตรงนั้นให้เร็วเลย เชื่อสิว่า เพียงแค่คุณเดินออกมาจากจุดที่ทำให้เครียด ได้ออกมาสูดอากาศในที่ปลอดโปร่ง ได้เห็นทัศนียภาพที่ห่างมาจากปัญหา เท่านั้นก็บรรเทาความเครียดลงไปได้กว่าครึ่งแล้วละ

3. คลายเครียดด้วยกลิ่นอโรมา

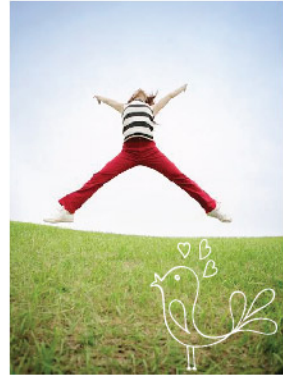
กลิ่นอโรมาหอม ๆ อย่างกลิ่นลาเวนเดอร์ กลิ่นซิตรัส หรือกลิ่นจุนเบมา ๆ อย่างชিং สามารถโน้มน้าวประสาทสัมผัสให้รู้สึกสงบมากขึ้น เรียกความสดชื่นให้ร่างกายได้อย่างรวดเร็ว ใครรู้สึกเครียดมากๆ ก็ลองคลายเครียด ด้วยอโรมาคูลิ

4. หัวเราะ

แต่ลองเปล่งเสียงหัวเราะออกมาดัง ๆ ก็ช่วยคลายเครียดได้ทันทีแล้ว เพราะการหัวเราะสามารถกระตุ้นให้สมองหลั่งเอ็นโดรฟินออกมาได้ แม้ขณะนั้นเสียงหัวเราะของคุณจะไม่ได้ออกมาจากความรู้สึกซ้ำจริง ๆ เลยก็ตาม

5. กอดช่วยได้

เพียงแค่ได้อยู่ในอ้อมกอดของคนที่เรารู้สึกไว้วางใจ เคมีในร่างกายอย่างออกซิโตซิน และโดพามีน ก็จะพากันหลั่งออก ช่วงคอ ป่า ไหล่ ทุษฏูนี้บอกกว่า เมื่อร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย มาลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) ตัวการที่ทำให้รู้สึกเครียดได้ ความสบายใจก็เข้ามาแทนที่



6. มโนคลายเครียด

ด้วยการจินตนาการถึงความสุข ความสดใส สถานที่ท่องเที่ยวที่เคยได้ไป หรือย้อนอดีตไปคิดถึงช่วงเวลาแห่งความสุขที่เคยได้สัมผัส ร่างกายและกล้ามเนื้อที่เคยตึงเครียดและเกร็งเพราะความเครียดจะรู้สึกผ่อนคลายได้ง่ายๆ แล้ว

7. คลายกล้ามเนื้อ

จากเหยียดเท้า แขน ขา จากนั้นนวดหรือสับัดเบา ๆ ตามที่เคยได้ไป หรือย้อนอดีตไปคิดถึงช่วงเวลาแห่งความสุขที่เคยได้สัมผัส ร่างกายและกล้ามเนื้อที่เคยตึงเครียดและเกร็งเพราะความเครียดจะรู้สึกผ่อนคลายได้ง่ายๆ แล้ว

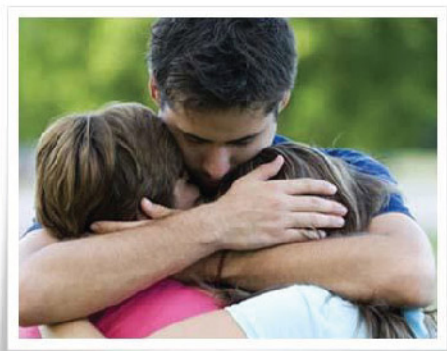
8. ฟังเพลง

จากการศึกษาชิ้นหนึ่งยืนยันว่า เพียงแค่ฟังเพลงโปรดก็ช่วยคลายความเครียดและทำให้รู้สึกดีขึ้นได้ง่าย ๆ โดยเพลงเพราะที่ได้ฟังจะช่วยลดความดันเลือด อีกทั้งยังช่วยลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลได้อีกด้วย



10. เคี้ยวหมากฝรั่ง

หมากฝรั่งหรือลูกอมมีน้ำตาลช่วยทำให้รู้สึกสดชื่นขึ้นได้ และการเคี้ยวหมากฝรั่งยังจัดว่า เป็นการเคลื่อนไหวอย่างหนึ่งซึ่งช่วยให้เราหลุดพ้นจากความเครียดด้วยนะค่ะ



KITCHEN PLANTS

● ปลุกผักสวนครัวง่ายๆในกระถาง ●

เคยคิดบ้างไหมว่า ถ้าเราปลูกผักทานเองได้ จะประหยัดค่าใช้จ่ายเรื่องอาหารไปได้เท่าไรต่อเดือน วันนี้เลยอยากชักชวน ด้วยการนำเศษเหลือจากการหั่นผักหลังใช้ประกอบอาหารแล้ว นำกลับมาปลูกใหม่ในกระถางใบเล็กๆอีกรอบ ซึ่งผักเหล่านี้โตเร็ว และไม่ต้องการ การดูแลเอาใจใส่จากเรามากนักค่ะ มาดูกันเลยนะคะว่ามีอะไรบ้าง

1. ผักกาดหอม หรือผักสลัด เป็นผักที่โตง่ายมาก หลังจากคุณเด็ดใบของมันใช้งานแล้ว สามารถนำโคนต้นไปแช่ในชามที่มีน้ำอยู่ก้นชาม แล้วนำชามนั้นไปตั้งไว้ในที่แสงแดดส่องถึง หลังจากนั้น 3-4 วัน คุณจะเห็นรากของมันเริ่มงอกออกมา หลังจากนั้นคุณก็นำผักกาดหอม หรือผักสลัดนั้นไปปลูกลงดิน

2. ผักคื่นช่าย เป็นผักประเภทหนึ่งที่เกิดใบได้ดีจากเศษเหลือทิ้ง เพียงตัดทอนปลายของลำต้นหลังจากการใช้งานแล้ววางลงในชามที่บรรจุน้ำไว้เล็กน้อย จากนั้นนำชามไปวางไว้ในที่ที่ แสงแดดส่องถึงโดยตรง ประมาณ 1 สัปดาห์ผ่านไป คุณจะเริ่มเห็นใบอ่อนแทงยอดออกมาจากโคนต้น เมื่อเห็นใบอ่อนเริ่มแทงยอดออกมา คุณสามารถย้ายต้นคื่นช่ายนั้นลงดิน และดูแลให้มันโตขึ้นเรื่อยๆ

4. หอมหัวใหญ่ เป็นผักอีกประเภทหนึ่งที่ปลูกง่าย โตเร็วทั้งกลางแจ้งและในร่ม เพียงตัดส่วนรากของหัวไปปักลงดิน รดน้ำสม่ำเสมอ รอให้รากงอกแล้วไปปักลงดินอีกครั้ง

3. กระเทียม เราสามารถปลูกกระเทียมได้จากกลีบของมัน เพียงแค่คุณนำกลีบกระเทียมนั้นไปเพาะให้มีรากเสียก่อน แล้วค่อยนำลงดิน โดยรากต้องอยู่ลึกลงไปใต้ดินประมาณ 2 ใน 3 ส่วนของกลีบกระเทียม แล้วคลุมด้วยฟางเพื่อกักน้ำไว้ให้พอเพียง

5. หอมหัวใหญ่ เป็นผักอีกประเภทหนึ่งที่ปลูกง่าย โตเร็ว ทั้งกลางแจ้งและในร่ม เพียงตัดส่วนรากของหัวไปปักลงดิน รดน้ำสม่ำเสมอ รอให้รากงอกแล้วไปปักลงดินอีกครั้ง

6. ชิง หลังจากซื้อชิงมาทำอาหารเรียบร้อยแล้ว บางครั้งเหลือเศษต่างๆ ของแ่งชิงทิ้งไว้ ก็จะมีลำต้นอ่อนงอกออกมา เราสามารถนำเหง้าชิงชิ้นนั้นไปฝังหรือปลูกลงในดินได้เลย เพราะพอผ่านไปประมาณ 1 สัปดาห์ ต้นอ่อนก็จะค่อยๆ งอกขึ้นมาใหม่

แหลมกระทิง

มันก็จะชิวๆหน่อย



วันนี้เราขอมาแนะนำจุดชมวิวแห่งใหม่ที่มีชื่อว่า “แหลมกระทิง” ค่ะ ที่นี้นับเป็นจุดที่สวยงามที่สุดอีกแห่งหนึ่งของเกาะภูเก็ตเลย เพราะจากจุดนี้จะมองเห็นทะเลอันดามันครบเกือบจะ 360 องศาเลยล่ะ ถ้ามาถึงต้องไปลอง สวยจริง คอนเฟิร์มค่ะ

เวลาที่นำมา ช่วงเวลา 15.00 จนถึงพระอาทิตย์ตก เพราะแดดช่วงนี้ จะทำให้หญ้าบริเวณนั้น ดูสดใส บางช่วงก็ดูเป็นสีทองเลยล่ะค่ะ และปิดท้ายที่ดูพระอาทิตย์ตกกลับขอบฟ้า

การเริ่มต้นเดินที่แหลมกระทิงถือว่าการเทรคเล็กๆเลยก็ได้ค่ะ ก่อนจะเริ่มเดิน โปรดเตรียม น้ำเปล่าติดตัวไปด้วยอย่างก็ 1 ขวดเล็กน้อยค่ะ และรองเท้าที่เอาไปควรจะเป็นรองเท้าที่พื้น รองเท้ายึดกับพื้นได้ดี และช่วงเวลาเดินทางควรจะเป็นในวันที่แสงแดดแรงและฟ้าใสนะค่ะ วันไหนฟ้ามีวู เหมือนจะมีฝน ก็ไม่ควรมา อย่างเด็ดขาดเพราะเส้นทางจะค่อนข้างลื่นและ อันตรายค่ะ

จุดเริ่มต้นจะอยู่ตรงบริเวณชายหาดด้านหน้าของบ้านกระทิงรีสอร์ทค่ะ ชายหาดตรงนี้เป็นหาด สาธารณะ ซึ่งทางเดินในช่วงแรกต้องผ่านบริเวณที่เป็นโขดหินทั้งหมด ไม่มีป้าย ไม่มีทางเดินที่ชัดเจน เดินลัดเลาะโขดหิน ไปเรื่อยๆ หลังจากนั้นก็จะเจอโขดหินแล้ว ตรงนี้ก็จะมีทางเดินที่ชัดเจนหลายเส้นทาง เราสามารถเลือกเดินได้หลายทาง เพราะสุดท้ายแล้วก็จะมาเจอกันที่จุดเดียวกันค่ะ

ระยะเวลาการเดินทางใช้เวลาประมาณ 35-40 นาทีโดยประมาณ (ถ้าไม่แวะถ่ายรูปตามรายทางซะก่อน) วิวข้างทางจะกลายเป็นเนินลาดขนาดใหญ่ ที่มีแต่ทุ่งหญ้าและโขดหินกระจัดกระจายไปทั่ว

และถ้าเจอหินก้อนใหญ่ๆ ที่คล้ายเรือใบก็ถือว่าเราถึงแล้วค่ะ ลองหาวันว่างๆดูนะค่ะ



มุมมองในความวุ่นวาย ที่ Life a bike Cafe

“ Life A Bike Cafe” คาเฟ่หลบมุมแถวสี่แยกกะทู้

แถวดีคอนโด ถ้าไม่ได้สังเกต ก็คงขับผ่านเลยไป

ไม่รู้ว่ามีร้านคาเฟ่อยู่ตรงนี้เป็นร้านตึกแถว 1 คูหา 2 ชั้น

ซึ่งด้านหน้าร้านเป็นแบบสีขาวเรียบๆ หน้าร้านตกแต่งน่ารัก

เข้ามาในร้านมีชั้นล่างและชั้นลอย ตกแต่งแบบเรียบง่ายๆ

ให้ลูกค้ามาใช้ชีวิตสโลว์ไลฟ์กันที่นี่

โดยมีบริการเครื่องดื่มต่างๆ (ชา/กาแฟ) เค้ก อาหารจานเดียว

และกับข้าว ร้านนั่งสบายดี กาแฟดีงาม

อาหารรสชาติดี ราคาไม่แพง



เส้นทาง :: จากสี่แยกมุมเมืองลุง เลี้ยวขวาไปทางเทศบาล

กะทู้ ประมาณ 30เมตร ยูเทิร์นแวกเลี้ยวกลับจอดถึงเลย

ร้านอยู่เยื้องๆดีคอนโด จอดรถได้ง่ายค่ะ



แนะนำ :

ลาเต้ร้อน : กลิ่นหอมได้รสของกาแฟ ใช้กาแฟ อาราบิก้า ผสม กาแฟ บราซิล

Matcha Greentea Latte Frappe ทางร้านใช้ผงที่นำเข้ามาจากญี่ปุ่นเลย มีกลิ่นของชาเขียวแท้ ๆ แถมน้ำหวานมาก

ข้าวคลุกกะปิ : ให้เครื่องเคียงเยอะราคาไม่แพงมาก ข้าวมีรสกลั่นกะปิหอมทานอร่อย



ติดต่อเข้าชมบ้านตัวอย่างทั้งบ้านเดี่ยว และบ้านแฝด
โครงการภูเก็ตวิลล่า เจ้าฟ้า 2
โทร. 081-606 0172, 094-591 6126

