

ปีที่ 5 ฉบับที่ 45 ประจำเดือน ธันวาคม 2559

WWW.PHUKETVILLA.COM

ภูเก็ตวิลล่า

ภูเก็ต
ที่อยู่อาศัย
ไลฟ์สไตล์



PhuketVilla



infophuketvilla



PHUKET
Villa

วารสารแจกพรี

สำนักงานใหญ่
076 353 501

สำนักงานเจ้าฟ้า2
076 524 642

สำนักงานกะทู้
076 510 374

สำนักงานถลาง
076 311 751-3

สำนักงานสนามบิน
076 530 155

CONTENT

December 2016

3 Gadget House
MP-CL1A เลเซอร์โปรเจคเตอร์
ขนาดพกพาสุดล้ำจาก Sony

4 Your Health
ปวดหัวแบบไหน ถึงเรียกว่า “ผิดปกติ”

5 Shopping Guide
ตาก...ลม วิธีง่ายๆ ทำดอกไม้แห้ง

6 Go Inside Phuket
สัมผัสบรรยากาศท้องทุ่งใจกลางเมืองภูเก็ต

7 Eat All Around
เพิ่มความหวานที่ ปังนมสด

MP-CL1A เลเซอร์โปรเจคเตอร์ ขนาดพกพาสุดล้ำจาก Sony



MP-CL1A เป็นโปรเจคเตอร์พกพา เป็นของเล่นใหม่จาก Sony ที่เพิ่งเปิด

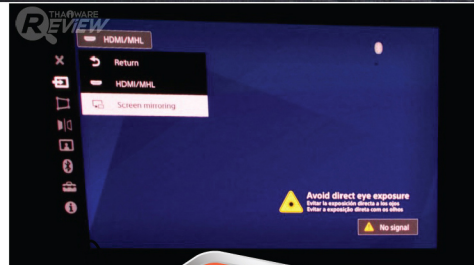
ตัวไปได้ไม่นานนี้ MP-CL1A ขนาด ตัวเครื่อง ที่เล็กมากๆ ขนาดพอๆ กับแบตเตอรี่สำรองเลยละ ความน่าสนใจของมัน อยู่ที่ เป็นโปรเจคเตอร์ที่ใช้ เทคโนโลยีเลเซอร์ ในการฉายภาพ ทำให้คมชัดมาก และไฟก็สว่างได้ทุกระยะ โดยฉายภาพ ออกมาที่ความละเอียดระดับ 1920 x 720 พิกเซล (สัดส่วนภาพ 16:9) แสดงผลได้ถึง 40 นิ้ว ที่ระยะฉายห่าง 1.15 เมตร ไม่จำเป็นต้องมาหมุ่น เลนส์ หาไฟก็สบบบ โปรเจคเตอร์แบบเดิมๆ ที่เราเคยใช้งานกัน

คุณสมบัติของ MP-CL1A

- ฉายภาพต่อเนื่องได้นาน 120 นาที
- ลำโพงในตัวขนาด 1.0W
- จอแสดงผล 40 นิ้ว ที่ระยะโปรเจคชัน 1.15 ม.
ความละเอียดจอแสดงผล 1920x720p
สัดส่วนภาพ 16:9 แสดงสีได้ 16,770,000 สี)
- CONTRAST RATIO 80,000:1
- ความสว่างเฉลี่ย: 32 ลูเมน/เทียบเท่า: 40 ลูเมน (30% สีขาว)
- ไดโอดเลเซอร์ อายุการใช้งานประมาณ 10,000 ชั่วโมง
LASER CLASS 3R ความยาวคลื่น 445 nm.
ถึง 639 nm. / Beam divergence: 4.5 mrad.

ความถี่ : 60 Hz / Output : 206 mW FOV (horizontal): 42.1°

- พอร์ตเชื่อมต่อ HDMI 1.4b และ MHL 2.2 (HDCP 1.4)
เชื่อมต่อกับอุปกรณ์ Android ที่เข้ากันได้ผ่าน Wi-Fi (Miracast)
- อุณหภูมิ/ความชื้นในการทำงาน 0 °C ถึง 35 °C
- สามารถใช้งานเป็น Power Bank ได้
- แบตเตอรี่ขนาด 3,400mAh ชาร์จผ่านพอร์ต Micro USB (DC5 V/1.5 A)
- ขนาด (กว้าง X ยาว X สูง) ประมาณ 77.0 มม. x 149.5 มม. x 13.0 มม.
- น้ำหนักประมาณ 210 กรัม
- มีให้เลือก 2 สี ทองและดำ



ปวดหัวแบบไหน ถึงเรียกว่า “ผิดปกติ”

ไม่ว่าใคร อายุเท่าไร เพศอะไร ก็ปวดหัวได้ ปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการปวดหัวก็มีมากมายหลายประการ จนคุณอาจไม่ทราบแน่ชัดว่าเกิดจากสาเหตุอะไร นอกจากความเครียด พักผ่อนไม่เพียงพอ หรือปวดศีรษะจากอาการไม่สบาย เป็นไข้แล้ว ยังมีอีกหลายสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวดหัว และอาการปวดหัวก็มีหลายแบบเสียด้วย แบบไหนอันตราย ถึงขั้นพาราเซตามอลก็ไม่ช่วยอะไร มาดูกันค่ะ

สาเหตุของอาการปวดหัว ที่สามารถรักษาให้หายได้ด้วยตัวเอง

- เครียด วิตกกังวล ทำงานหนักเกินไป
- ใช้สายตาเพ่งจ้องสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป เช่น จ้องคอมพิวเตอร์ ในสภาวะที่แสงไม่เพียงพอ
- รับคาเฟอีนมากเกินไป อาจมาจากการดื่มกาแฟ มากเกินไป (มากกว่า 2 แก้วต่อวัน)
- พักผ่อนไม่เพียงพอ นอนดึกตื่นสาย
- ปวดหัวจากการมีไข้ ไม่สบาย



โดยอาการปวดหัวจากสาเหตุตามด้านบน จะเป็นอาการปวดหัวดี ๆ จนรบกวนการใช้ชีวิตประจำวันเล็กน้อย เช่น ทำงานต่อไม่ได้ คิดอะไรไม่ออก แต่ยังสามารถทนอาการได้ ทานยาแก้ปวดอย่างพาราเซตามอล หรือแอสไพริน และนอนพักผ่อนสักพักก็หายเป็นปกติแต่หากมีอาการปวดหัวตามลักษณะนี้ อาจมีความผิดปกติที่จำเป็นจะต้องพบแพทย์

- **ปวดหัวมาก อาจจะปวดหัวข้างเดียว ลามไปถึงกระบอกตา หน้ามืด**

สาเหตุ อาจมาจากปวดหัวไมเกรน หรือต้อหินเฉียบพลัน

- **ปวดหัวหลายครั้งจนเกินไป มากกว่า 1 ครั้งใน 1 อาทิตย์ และปวดต่อเนื่องเป็นเดือน ๆ**

สาเหตุ อาจมีปัญหาเกี่ยวกับระบบประสาท

- **ปวดหัวรุนแรงแบบทนอาการไม่ได้ พร้อมด้วยอาการคลื่นไส้ อาเจียน ตาพร่ามัว**

สาเหตุ เป็นไปได้หลายอย่าง อาจจะมีเลือดออกในสมอง เยื่อหุ้มสมองอักเสบ

หรือมีความผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งในสมอง

- **ปวดหัวหลังตื่นนอนตอนเช้า ปวดหัวจนต้องสะดุ้งตื่น**

สาเหตุ นอกจากความเครียดแล้ว ยังอาจเป็นเนื้องอกในสมอง

- **ปวดหัวรุนแรง พร้อมอาการคอแข็ง**

สาเหตุ การมีอาการติดเชื้อในระบบประสาท เช่น ติดเชื้อที่เยื่อหุ้มสมอง

- **ปวดหัว และมีอาการมึนงง สับสน พุดไม่รู้เรื่อง ดูไม่มีสติ หรือหมดความรู้สึกไป**

สาเหตุ อาจเป็นโรคหลอดเลือดสมองอักเสบ

- **ปวดหัวหลังจากศีรษะได้รับความกระทบกระเทือน**

สาเหตุ อาจมีอาการเลือดคั่งในสมองจากอุบัติเหตุ

- **ไม่ค่อยปวดหัว แต่จู่ ๆ ก็ปวดหัวขึ้นมา และมีอาการรุนแรง**

สาเหตุ อาจมีปัญหาในระบบประสาทและสมองเฉียบพลัน

อย่างไรก็ตาม หากรู้สึกว่าการปวดหัวรบกวน หรือรบกวนการใช้ชีวิตประจำวันมากจนเกินไป ควรรีบพบแพทย์ โดยไม่ต้องรอให้เกิดอาการปวดหัวจะดีกว่าค่ะ เพราะอาการปวดหัวเป็นอาการเริ่มต้นของโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ มากมาย เป็นสัญญาณเตือนจากร่างกายอันดับต้นๆ ดังนั้นอย่ารอจนสายเกินไปนะคะ

ตาก...ลม วิธีง่ายๆ ทำดอกไม้แห้ง



ช่วงนี้เทรนด์ดอกไม้แห้ง มาแรงคะมาหยุด ความสวยงามของดอกไม้สดกันคะ ด้วย DIY ทำดอกไม้แห้งไม่ว่าจะเป็น ดอกอะไรก็ทำได้ ไม่ยุ่งยากเลยด้วยไม่ว่าจะเป็นช่อดอกไม้ในวันพิเศษ หรือดอกไม้เด็ดใหม่จากสวนหลังบ้านก็ทำได้คะ มาดูวิธีกันเลยคะจะทำเก็บเป็นดอกไม้แห้งของที่ระลึกช่วงเวลาอันสวยงาม

วิธีนี้เหมาะ สำหรับ ดอกไม้กลีบค่อนข้างหนาและทน อย่าง กุหลาบ ลาเวนเดอร์ แต่ไม่เหมาะอย่างยิ่งกับดอกไม้ประเภทกลีบบางซี่ง่าย อย่าง เดซี่หรือทานตะวัน เพราะกลีบจะเหี่ยวยุบ ยับยู่ หรืออาจร่วงได้ระหว่างตากลมคะ

วัสดุและอุปกรณ์

- ดอกไม้
- กรรไกร
- เชือก



วิธีทำ

1. เมื่อเลือกชนิดดอกไม้ได้แล้วก็จัดการเด็ดกลีบซี่ กลีบขาด แหว่ง หรือไม่สวยทิ้งคะ ถ้ามีกลีบดอกไม้เยอะ เก็บไปก็เด็ดทิ้งก็ได้คะ
2. ดอกไม้สด ให้ตัดก้านดอกไม้ออกสักนิด แต่ไม่ให้เห็นไปกว่า 6 นิ้ว จากนั้นมัดรวมกันเป็นช่อคะ โดยมัดตรงปลายก้าน นะคะ เพราะเราจะแขวนกลับหัวคะ ให้ดอกไม้ห้อยลงมาด้านล่าง ก้านซี่ไปด้านบน เพื่อรักษา ตัวดอกไม้ให้คงรูปไม่บานเกินไปคะ
3. มัดก้านดอกไม้เข้าด้วยกัน นำไปแขวนกลับหัวไว้ในห้องมืดให้อากาศถ่ายเทสะดวก ทิ้งไว้ 2-3 สัปดาห์จนกระทั่งแห้งสนิทเลยคะ

สัมผัสบรรยากาศท่องเที่ยวกลางเมืองภูเก็ต



หลายๆท่านอาจจะยังไม่รู้ว่าภูเก็ตเราก็มีที่ท่องเที่ยวเชิงเกษตรกรรมอยู่เหมือนกันค่ะ นั่นก็คือไร่วานิช หรือ “Vanich Farm” ซึ่งตั้งอยู่บริเวณบ้านกุ่มู (หลังเทศบาลตำบลรัชฎา) สถานที่ท่องเที่ยวแห่งนี้ออกแบบเพื่อถ่ายทอดสภาพแวดล้อมกรรมวิธีการเพาะปลูกและวิถีการเติบโตของข้าวโพดอย่างครบวงจร ด้วยทำเลที่อยู่ในเมืองแล้วถือว่าค่อนข้างสะดวกสบายค่ะ มีการจัดฐานให้ความรู้เรื่องต่างๆทั้งหมด 13 จุด และนักท่องเที่ยวยังสามารถได้เข้าร่วมกิจกรรมจากทางฟาร์มได้อีกด้วย



นอกจากนั้น ยังมีมุมสวยๆให้ได้ถ่ายรูปเป็นที่ระลึก และมุมสูงให้ได้มองวิวของฟาร์ม ได้ทั่วถึงกันอีกด้วย และก็ยังมีส่วนจำหน่ายผลิตภัณฑ์หลายรายการให้แก่นักท่องเที่ยวได้เลือกจับจ่ายของฝากกันด้วยค่ะ เขาเป็นว่า วันหยุดว่างๆวันไหนลองไปเที่ยวกันดูนะค่ะ นอกจากจะได้รับความเพลิดเพลินกันแล้วยังได้ความรู้เล็กๆน้อยๆกลับไปด้วยค่ะ

ที่อยู่ : 19/540 ซ.พชนิ รัชฎา เมือง Chang Wat Phuket 83000

เวลาเปิด-ปิด : เปิดทุกวัน ตั้งแต่ 10:00 – 18:00 น.

โทรศัพท์ : 076-525 619, 098-671-2168

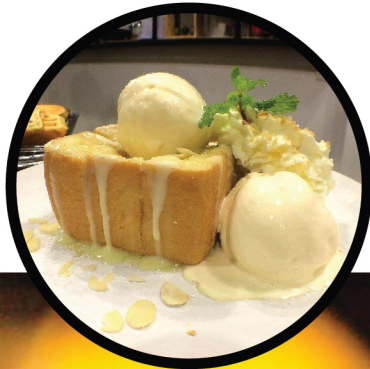
เว็บไซต์ : www.vanichfarm.com และ **เฟซบุ๊ก :** vanichfarm

เครดิตภาพ : A Day to Chill





f PANGNOMSOD
PHUKET



เพิ่มความหวานที่ **ปังนมสด**

สวัสดีค่ะ วันนี้แนะนำร้านปังนมสด ร้านอยู่
บนถนนวิรัชพงษ์หยก หน้าร้านพื้นดี ช่างร้าน
แสงคำรงค์ค่ะ วันนี้มีโอกาสดูได้แวะทานเป็น
ครั้งแรก บรรยากาศร้าน ดูสไตล์โมเดิร์น
สบายๆ เหมาะแก่การเมาท์มอยได้ทั้งกลุ่ม
นั่งทานชาชนมปัง หรือแม้จะทานมือหนัก
ที่นี่เขาก็มีเมนูตามสั่งได้เหมือนกันค่ะ

เมนูขายดี ของที่นี่ นั่นก็คือคือ ขนมปังนี้
สังขยา ใบเตยและเมนูน้ำต่างๆค่ะ และ
นอกจากนี้ยังมี เมนูของหวาน พวกโทส
แพนเค้ก วาฟเฟิล และเมนูของหวานอื่นๆ
ให้นั่งกินเพลินๆไป ซึ่งราคาก็ถือว่าไม่แพงอย่างที่คิดค่ะ



PANGNOMSOD PHUKET

เมื่อเวลา 06.00 น. วันที่ 14 พย. 2559 ณ บริเวณลานสวนสาธารณะ หมู่บ้านภูเก็ตวิลล่า ได้จัดกิจกรรมทำบุญตักบาตรพระสงฆ์ เนื่องในโอกาสครบ 30 วัน แห่งการเสด็จสวรรคต เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เพื่อสำนึกในพระกรุณาธิคุณ โดยนำอาหารคาวหวานดอกไม้ รูปเทียนมาทำบุญตักบาตรพระสงฆ์จำนวน 40 รูป ทั้งนี้ชาวภูเก็ตวิลล่า ได้ให้ความสนใจและร่วมทำบุญตักบาตรกันเป็นจำนวนมาก

