

TECHNOLOGY HEALTHY SHOPPING EATING TRAVEL


WWW.PHUKETVILLA.COM


# PHUKETVILLA

JUNE 2017 | VOLUME 5, ISSUE NO. 51



**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

*June*

VOLUME 5, ISSUE NO. 50

3

## HI-FI News Update

Samsung Galaxy Tab S3 แท็บเล็ตสุดล้ำ  
ตอบโจทย์ทุกการทำงาน พร้อม S Pen ดีไซน์ใหม่

4

## Healthy Guide

4 ท่าออกกำลังกายง่ายๆ สลายเซลลูไลท์

5

## Shopping Guide

ไอเดียตกแต่งบ้านด้วยหลอดไฟฟรุ้งฟริ้ง

6

## Go Around Phuket

"พระพุทธรูปมิ่งมงคลเอกนาคคีรี"  
สถานที่ท่องเที่ยวสำคัญอีกแห่งที่ควรไป

7

## Eat All Around

May Your Coffee

คาเฟ่เล็กๆ ใจกลางเมืองอร่อยจนต้องบอกต่อ..

## Samsung Galaxy Tab S3

แท็บเล็ตสุดล้ำ ตอบโจทย์ทุกการทำงาน พร้อม S Pen ดีไซน์ใหม่

Samsung (ซัมซุง) แนะนำสมาร์ตแท็บเล็ตรุ่นใหม่ “ซัมซุง กาแลคซี แท็บ เอส3 (Samsung Galaxy Tab S3)” สมาร์ตแท็บเล็ตรุ่นล่าสุดที่ผู้บริโภครอคอย มาพร้อมกับ S Pen ดีไซน์ใหม่ ที่จับถนัดเหมือนปากกาจริง ใช้งานง่ายด้วยหัวที่เล็กลง ทำให้สามารถเขียนได้อย่างแม่นยำตอบโจทย์ทุกไลฟ์สไตล์การทำงานยุคดิจิทัล ด้วยการทำงานแบบหลายหน้าจอ (Multi Screen)

รองรับความบันเทิงทุกรูปแบบด้วยหน้าจอสีสวยสดขนาด 9.7 นิ้ว เห็นชัดทุกรายละเอียดสีเหมือนจริง โดยเป็นแท็บเล็ตตัวแรกที่รองรับไฟล์ HDR พร้อมระบบเสียงทรงพลัง จัดเต็มด้วยลำโพง 4 ตัวและปรับแต่งเสียงโดย AKG บริษัทอุปกรณ์เสียงชั้นนำ

พกพาได้อย่างสะดวกสบาย ด้วยตัวเครื่องที่บางเพียง 6 มิลลิเมตร รองรับระบบสัญญาณ 4G LTE ทำให้สามารถออฟไลน์และแชร์ได้อย่างง่ายดาย ระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์ 7.0 Nougat โดดเด่นด้วยกล้อง หลังความละเอียด 13 ล้านพิกเซลและกล้องหน้าความละเอียด 5 ล้านพิกเซล หน่วยประมวลผล Snapdragon 820 Quad-Core (2.15 GHz + 1.6 GHz) หน่วยความจำภายใน 32 กิกะไบต์ สามารถเพิ่มหน่วยความจำ Micro SD ได้สูงสุดถึง 256 กิกะไบต์



“ซัมซุง กาแลคซี แท็บ เอส3 (Samsung Galaxy Tab S3)” สีดำ พร้อมเปิดให้เป็นเจ้าของแล้ววันนี้ ในราคา 24,500 บาท

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์บริการลูกค้าซัมซุง 0-2689-3232 หรือโทรฟรีจากโทรศัพท์บ้าน 1-800-9-3232

## 4 ท่าออกกำลังกายง่ายๆ สลายเซลลูไลท์

สาว ๆ หลายคนไม่กล้าใส่เสื้อผ้าขึ้นโปรดบางตัว เพราะมีเหตุสำคัญอย่าง “เซลลูไลท์” ที่ทำให้ต้องปิดบังร่างกายไปเสียหมด แต่อย่าเพิ่งน้อยใจไป เรามีท่า ออกกำลังกายง่ายๆ ทำได้เองที่บ้านแคบๆ ใช้เวลาไม่นาน เพื่อกำจัดเซลลูไลท์เหล่านี้ ออกไปจากชีวิตโดยเฉพาะ ทำตามกันเลย!

### 1. ท่า Lunges



จากท่ายืนตรง ยกขาข้างหนึ่งไปด้านหน้า ทิ้งน้ำหนักตัวไป ข้างหน้า จนขาสัมผัสพื้น ย่อตัวจนต้นขาตั้งฉากกับพื้น เข่าด้าน หลังสัมผัสพื้นหรือไม่สัมผัสก็ได้ ลำตัวตั้งตรง ทำนี้หากทำถูกวิธี จะรู้สึกตึงๆ ขา ทำบ่อยๆ รับรองขากระชับ ไขมันหายแน่นอน

### 2. ท่า Squats



เป็นท่าที่นิยมกันสุดๆ เพราะเป็นท่าออก กำลังกายนมรมิตกัน สวยๆ นั้นเอง เริ่มจากยืนตรง กางขา จากนั้นย่อขาลงให้ได้มากที่สุด พยายามรักษาสมดุลระหว่างขา เท้า และกัน อยู่ยืนไปข้างหน้า หรือข้างหลังมากเกินไป อาจื่อยืนแขนไป ข้างหน้าเพื่อรักษาสมดุลของร่างกายได้ ถ้ารู้สึกตึงๆ ที่ขา และกัน แสดงว่าทำถูก นอกจากนั้นสวยไร้ไขมันแล้ว ยังได้เรียวยาสวยราวกับนางแบบอีกด้วย

### 3. ท่า Dead Lift



เล่นเวทก็เป็นการออกกำลังกายที่ช่วยกระชับกล้ามเนื้อได้ยิ่งขึ้นถ้าอยากลดเซลลูไลท์ที่ต้นแขน เป็นไปไม่ได้เลย ที่จะหลีกเลี่ยงการ ยกเวท หรือยกน้ำหนัก ใครถนัดคัมเบลก็ได้ แต่หากยกเวทด้วย ท่า dead lift ทั้งสองแขนพร้อมกันแบบนี้ ก็จะได้เห็นผลดี และเร็วยิ่งขึ้น ที่สำคัญประหยัดเวลามากกว่าเพราะยกทีก็ได้ออกกำลังกายพร้อมกันทั้ง 2 แขน

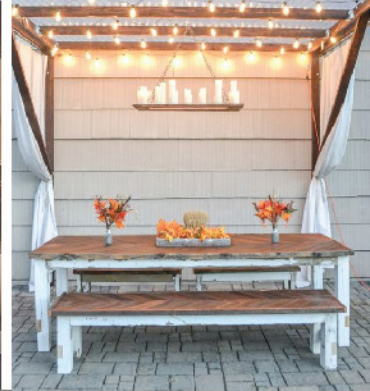
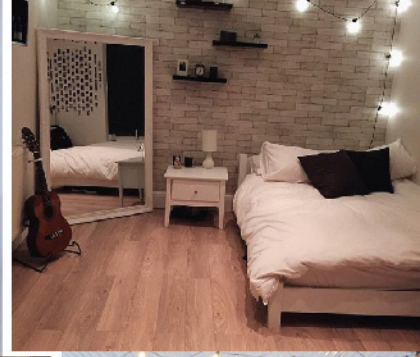
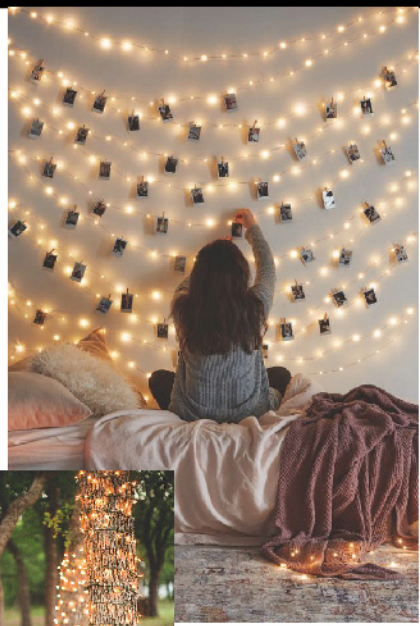
### 4. ท่า Hip Bridges



ท่านี้ให้ผลดีมาก ในเรื่องของการลดไขมันส่วนเกิน หรือเซลลูไลท์ โดยเฉพาะช่วงต้นขา และกัน แต่ในส่วนของหน้าท้อง และ “ปีก” ได้เสียชั้นในด้านหลังก็หายไปได้ด้วยเช่นกัน นอนหงาย วางแขนราบกับพื้น ตั้งเข่าตรง แล้วดันก้นให้ลอยจากพื้น สามารถยกขาข้างใดข้างหนึ่งเพิ่มความเมื่อยเข้าไปอีกก็ย่อมได้ (แล้วอย่าลืมสลับขาด้วย) ถ้าทำถูกจะเมื่อยมาก แต่ได้ผลแน่นอน

## ไอเดียตกแต่งบ้านด้วยหลอดไฟ พริ้วพริ้ว

เชื่อได้ว่า มุมโปรดของบ้านท่าน จะต้องมีส่วนที่ เราใช้เวลา  
อยู่ตรงนั้นยาวนานเป็นพิเศษ อาจจะเป็นห้องนอน ห้องนั่งเล่น  
ครัว หรือสวนข้างบ้าน วันนี้เราจะมานำเสนอไอเดีย การนำ  
หลอดไฟมาประดับบ้าน ทำจะทำให้บ้านของท่านดูมีความ  
พิเศษ น่าอยู่เพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม ..ลองนำไปใช้ดูนะคะ



## พระพุทธรูปมิ่งมงคลเอกนาคคีรี

The big buddha phuket



**พ** ระพุทธรูปมิ่งมงคลเอกนาคคีรี ตั้งอยู่บนพื้นที่ 42 ไร่ 2 งาน 18 ตารางวา โดยกรมป่าไม้วัดกิตติสังฆาราม ร่วมกับมูลนิธิพระพุทธมิ่งมงคลครีธา ๔๕ ได้จัดสร้างพระพุทธรูปปางมารวิชัย 2 องค์ คือ พระพุทธรูปทองผสมสูง 12 เมตร และพระพุทธรูปคอนกรีตเสริมเหล็ก ประดับผิวด้วยหินอ่อนหยกขาวสุริยะกันต เป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัยศิลปะแบบร่วมสมัย มีขนาดหน้าตักกว้าง 25.45 ม. สูง 45 ม. พระพักตร์หันไปทาง อ่าวฉลอง ทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นพระพุทธรูปที่องค์ใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่งของโลก

พระพุทธรูปปูนปั้น องค์ใหญ่สีขาวเด่นอยู่บนยอดเขา เป็นพระประธานของวัดกิตติสังฆาราม (วัดกะตะ) การก่อสร้างเริ่มต้นตั้งแต่ พ.ศ. 2545 เป็นพุทธอุทยานของจังหวัดภูเก็ต ด้วยเงินบริจาคจากพสกนิกรชาวไทย และผู้มีจิตศรัทธาทั่วโลก โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเผยแพร่ธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และน้อมเกล้าถวายแด่พระเจ้าอยู่หัว ของปวงชนชาวไทย

ปัจจุบันพระพุทธรูปมิ่งมงคลเอกนาคคีรี หรือพระใหญ่ เป็นสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญของจังหวัดภูเก็ตในกลุ่มนักท่องเที่ยว หากคุณมีโอกาสมาเยือนภูเก็ต ควรหาโอกาสไปกราบไหว้เคารพสักการะ ที่วัดพระใหญ่บนเขานาคเกิด และชมทัศนียภาพที่สวยงามของเกาะภูเก็ตในมุมสูง

### การเดินทาง

อยู่บนยอดเขานาคเกิด อยู่ในเขตตำบลฉลอง โดยขับรถมาจาก วัดฉลอง(หลวงพ่อแซม) ขับเลยไปทางห้าแยกฉลอง สังเกตทางด้านขวามือจะมีป้ายบอกทางเข้าไปยังเขานาคเกิด ทางเข้าจะเป็นซอยยอดเสนห์ ทางขึ้นไปยังเขานาคเกิด ค่อนข้างจะลาดชันเล็กน้อย รถยนต์กับมอเตอร์ไซด์สามารถขึ้นไปยังยอดเขานาคเกิดได้สะดวกสบายจากตัวเมือง ถนนเจ้าฟ้านอก เลี้ยววัดฉลอง 800 เมตร เลี้ยวขวาเข้าซอยยอดเสนห์ (ระยะทางขึ้นเขา 6 ก.ม.) ต.ฉลอง อ.เมือง จ.ภูเก็ต จากวงเวียนห้าแยกฉลอง ถนนเจ้าฟ้านอก ระยะทาง 1 ก.ม. เลี้ยวซ้ายเข้าซอยยอดเสนห์ (ระยะทางขึ้นเขา 6 ก.ม.) ต.ฉลอง อ.เมือง จ.ภูเก็ต

\*\* ค่าเข้าชม : ฟรีทั้งชาวไทยและต่างประเทศ

# May Your Coffee

คาเฟ่เล็กๆ ใจกลางเมืองอรัญจวนต้องบอกต่อ....

สวัสดิ์ค๊ะหากใครกำลังมองหาร้านนั่งชิลหลังเลิกงานเข้ามาคุยกับเพื่อนฝูง พร้อมกับขนมอร่อยๆ วันนี้เราได้แวะเวียนไปที่คาเฟ่น้องใหม่ ใจกลางเมือง ภูเก็ต นามว่า May your Coffee และร้านนี้เป็นร้านที่หลายๆ คนบอกว่าอร่อย แถมราคายังน่ารักอีกด้วย น่าสนใจซะแล้วสิ ไปพิสูจน์กันหน่อยดีกว่า

ที่นี่เค้าเน้นคุณภาพของเมนูทุกๆ อย่าง เพื่อให้ลูกค้าได้ทานสิ่งที่ดีที่สุด หลักๆ ของเมนูร้านนี้จะเป็นพวก เครื่องดื่ม กาแฟ เค้ก บิงซู

ซึ่งวันนี้เราก็คัดลองสั่ง พวกบิงซูคิคาแฟ บิงซูไอรีโอ ซึ่งเมนูของหวาน ประเภทนี้เราจะมี 2 ราคา เป็นแบบ ขนาดเล็ก และขนาดใหญ่

รสชาติ อร่อย นุ่มลิ้น เหมาะกับทานยามว่างเป็นที่สุด หรือช่วงอากาศร้อนๆ

ตั้งอยู่บนถนนวิชิตสงคราม หากมาจากศาลเจ้าจุ้ยตุ่ยให้ขับตอร์นีสี่แยกมาทางสนามสุระกุล จะเจอไฟแดงสามแยกให้ชิดซ้าย



เมนูเด็ดของร้าน Mango Cheese Cake  
รสชาติของชีส และเนื้อมะม่วงแน่นๆ  
ช่างนุ่มลิ้นเหลือเกิน ฟินเบอร์รี่ใหญ่ มาก.....

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

