

TECHNOLOGY HEALTHY SHOPPING EATING TRAVEL

WWW.PHUKETVILLA.COM

# PHUKETVILLA

MARCH 2017 | VOLUME 4, ISSUE NO. 48



**PHUKET**  
Villa



PhuketVilla



infophuketvilla

สำนักงานใหญ่  
076 353 501

สำนักงานเจ้าฟ้า2  
076 524 642

สำนักงานกะทู้  
076 510 374

สำนักงานถกลาง  
076 311 751-3

สำนักงานสนามบิน  
076 530 155

# PHUKETVILLA 2017

Mar

VOLUME 4, ISSUE NO. 48

**3** HI-FI News Update  
Google Home สามารถสั่งซื้อของ  
ด้วยเสียงพูดได้แล้วนะ รู้ยัง!

**4** Healthy Guide  
มาดูท่าออกกำลังกายที่บรรเทาอาการปวดหลัง

**5** Shopping Guide  
สวดยินเลิฟด้วยผลิตภัณฑ์ขวด  
ส่วนผสมกุหลาบ ที่ราคาก็เอี่ยมถึง

**6** Go Inside Phuket  
ชวนเที่ยว ชม แสง สี เสียง งานวัฒนธรรม  
ท้าวเทพกระษัตรีท้าวศรีสุนทร

**7** Eat All Around  
“โกซัง คนโบราณ”  
ร้านอาหารตามสั่งที่รสชาติไม่ธรรมดา

**8** Phuket Villa Update  
เก็บตกภาพบรรยากาศดีกับดาววันมาฆบูชา  
และตั้งศาลพระพรหม ศาลตายาย

# Google Home สามารถสั่งซื้อของด้วยเสียงพูดได้แล้วนะ



ในเมื่อมีอุปกรณ์ที่พร้อมกับผู้ช่วย Google Assistant ทั้งที่ เรื่องอะไรถึงจะปล่อยให้ Amazon Alexa สั่งซื้อของได้เป็นรายเดียว Google ประกาศวันนี้ว่า ผู้ใช้ Google Home สามารถพูด "Ok Google, how do I shop?" หรือ "Ok Google, order....." เพื่อสั่งซื้อของใช้ในบ้านได้แล้ว



Google จับมือกับพาร์ทเนอร์ร้านค้าและแบรนด์หลายราย ส่วนใหญ่เป็นร้านของผู้บริโภค เช่น Costco, Whole Foods Market, Walgreens, PetSmart, Bed Bath & Beyond ซึ่งตอนนี้ยังคงเริ่มสหรัฐอเมริกาอยู่ แต่คาดว่าไม่นานก็อาจจะมาที่บ้านเรานะคะ...ใครที่ชอบบริการแบบนี้คงต้องอดใจรอกันสักนิดละค่ะ

## ออกกำลังกายบรรเทาปวดหลัง

การออกกำลังกายอาจเป็นสิ่งสุดท้ายที่นึกถึงเมื่อคุณปวดหลัง แต่ผู้เชี่ยวชาญทั้งหลายต่างเห็นพ้องกันว่า การออกกำลังกายเป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับบรรเทาอาการปวดหลัง ถ้าคุณกำลังรักษาตัวอยู่ ต้องหารือกับผู้รักษาถึงวิธีออกกำลังกาย อยาางถูกต้องเหมาะสม โดยมีวิธีดังนี้

1. **วิดพื้น** การวิดพื้นลักษณะนี้เป็นลักษณะกึ่งวิดพื้น โดยการนอนคว่ำบนพื้น หัวหน้าแนบพื้น ใช้ แขนดันตัวขึ้น โกงหลังขณะยันหัวไหล่ขึ้นจากพื้น วิธีนี้ช่วยให้เอวแข็งแรงขึ้น ควรใช้เวลาเช้าและเวลาเย็น วันละ 2 ครั้ง



2. **ซิตอัพ** วิธีนี้เป็นวิธีกึ่งซิตอัพเช่นกัน โดยนอนหงายบนพื้น ตั้งขาขึ้นให้เท้าวางอยู่บนพื้น งอเข่า ไขว้ แขนไปทางด้านหลังและวางมือไว้ที่ไหล่ ยกศีรษะและไหล่ขึ้นจากพื้นให้สูงเท่าที่ทำได้ โดยหลังยังแนบอยู่กับพื้น ยกศีรษะและไหล่ไว้ 1 วินาที แล้วทำซ้ำ



3. **ว่ายน้ำบนบก** ไม่จำเป็นต้องใช้ที่รองขณะว่ายน้ำอยู่บนพื้น เพียงแต่นอนคว่ำ ยกแขนซ้ายพร้อมกับขาขวา ยกค้างไว้ 1 วินาที จากนั้นเปลี่ยนแขนและขาทำเหมือนกับการก้มว่ายน้ำวิธีนี้ช่วยยืดช่วงเอวและทำให้เอวแข็งแรงขึ้น



4. **ขี่จักรยานอยู่กับที่** ให้ขี่จักรยานอยู่กับที่ โดยมีกระจกเงาติดตั้งไว้เพื่อให้มองเห็นตัวเอง นั่งตัวตรง ถ้าตัวงอยกแขนจับให้สูงขึ้น เพื่อให้ตัวเอนไปด้านหน้า



## สวยอินเลิฟด้วยบิวตี้ส่วนผสมกุหลาบ 6 ชิ้นนี้เลย!!

### L'Oreal Elseve Extraordinary Oil Eclat Imperial



ไม่อยากผมชี้ฟู แต่นุ่มลื่นเป็นเงา ต้องบำรุงด้วยน้ำมันส่วนผสมดอกกุหลาบ ฝรั่งเศส + นวัตกรรม ไชน่า มิลเลอร์ ในออยส์ขวดนี้เลย จะขโมยทิ้งไว้ 10 นาทีแล้วล้างออก ให้หนังศีรษะ+ เส้นผมชุ่มชื้นล้ำลึก หรือขโมยก่อนไดร์ หนีล ม้วนผม ก็ป้องกันไม่ให้ผมเสีย หรือลูบตอนผมแห้งไม่ให้ชี้ฟู จัดทรงง่าย แล้วกลิ่นยังหอมติดทนไปทั้งวันก็ได้

### Aliz Paulin Rose Body Lotion



เนื้อโลชั่นบางเบา ซึมผิวเร็วดี กับกุหลาบ ออร์แกนิกที่ไม่จูนจนเกินไป กลิ่นติดตัวไปทั้งวัน ดูเป็นสาวอินเลิฟเขาๆ

### 9 Wishes Rose Hydrating Capsule Treatment



แบรนด์จากเกาหลี กับเอสเซนส์แคปซูล ที่มีส่วนผสมน้ำมันดอกกุหลาบคาแมน เชน่า จากตุรกี น้ำมันแมคคาเดเมีย น้ำมันดอกมะลิและน้ำมันเจอร์เนียม แต่เกลี่ยง่ายมากเหมือนน้ำเลย ปรับผิวให้ชุ่มชื้นดูเฮลตี้ได้เลย เวลาใช้แค่กดบีบบนฝ่ามือแล้วถูให้อุ่น ก่อนทาก็ได้

### Witty Merry Rose Shampoo



นอกจากหอมกลิ่นกุหลาบแล้วยังมีอะโลเวรา เอ็กซ์แทรกซ์ ที่ช่วยทำความสะอาด หนังศีรษะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้เส้นผม หลังสระผมแล้วเป็นเงาสวยเลย

### Face Appeal Mineral Facial Moisture Spray

(Rose Water)



เฟซแอปเปิลแบรนด์ไทยที่ อิมพอร์ตส่วนผสม Rose Water Alovera มาจากฝรั่งเศส ให้ผิวชุ่มชื้น แข็งแรง ลดผดผื่น ผิวเด็กก็ใช้ได้ไม่มีแอลกอฮอล์และ พาราเบน

### Innisfree It's Real Squeeze Mask Rose



มาส์กชีทส่วนผสมกุหลาบ กลิ่นหอมโรแมนติก ช่วยให้ผิวชุ่มชื้นแฉะๆ และยืดหยุ่นขึ้น

# ชมการแสดงละครอิงประวัติศาสตร์ งานวัฒนธรรมทั่วเทพกระบัตร์ก้าวศรีสุนทร

มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ร่วมกับ องค์การบริหารส่วนจังหวัดภูเก็ต



ในวันที่ 13 มีนาคม เวลา 09.09 น. ณ อุทยานริ้วท้าวเทพกระษัตรี ท้าวศรีสุนทร ตำบลศรีสุนทร อำเภอถลาง สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดภูเก็ตและเทศบาลตำบลศรีสุนทร กำหนดจัดพิธีวางพวงมาลาและสดุดีวีรกรรมท้าวเทพกระษัตรี ท้าวศรีสุนทร และกำหนดจัดแสดงละครอิงประวัติศาสตร์ถลางประกอบแสงสีเสียง ในระหว่าง วันที่ 13-15 มีนาคม 2560 เวลา 20.30-23.00 น. (ภาคค่ำ) ณ บริเวณพื้นที่อนุสรณ์สถานเมืองถลาง พร้อมทั้งการจัดลานศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน จำหน่ายสินค้าพื้นเมือง สินค้าโอท็อป อาหารอร่อยภูเก็ต ตลอดงาน



กางเกงขายาวสีขาว และสุภาพสตรี นุ่งผ้าถุงสีขาว ใส่เสื้อแขนยาวสีขาว หลังจากเสร็จพิธีบวงสรวงฯ ให้เจ้าเมือง (ผู้ว่าราชการจังหวัดภูเก็ต) ผูกข้อมือให้กับเด็กๆ ที่เข้าร่วมในพิธี งานนี้ใครสนใจ อย่าลืมไปให้ได้นะค่ะ

และก่อนมีการแสดงละคร 1 วัน มูลนิธิท้าวเทพกระษัตรีท้าวศรีสุนทร กำหนดจัดพิธีบวงสรวง ปูย่า ตายาย บรรพชนผู้กล้าเมืองถลาง ทำบุญตักบาตร พิธีบวงสรวง ปูย่า ตายาย บรรพชนผู้กล้าเมืองถลาง ในวันที่อาทิตย์ที่ 12 มีนาคม 2560 เวลา 09.00 น. ณ สวนพระพุทธรูป ศาสนาวัดม่วงโกมารภักดิ์ ตำบลเทพกระษัตรี อำเภอ ถลาง สำหรับผู้ที่เชิญพานเจ้าเมือง ต้องแต่งกายสุภาพ สุภาพบุรุษ ใส่เสื้อเชิ้ตแขนยาวสีขาว





## "โกซัง คนโบราณ"

วันนี้จะมาแนะนำร้านอาหารแนวอาหารตามสั่งทั่วไป บรรยากาศธรรมดาๆ มีคุณลุงโก ซึ่ง ก็๊กมีมืออินเตอร์ ประสพการณ์ โชกโชน และภริยาจู่ใจ บริการกันทุกวัน เข้ายันเย็นกันเลยทีเดียว แถมน้ำอาหารรสชาติ อร่อย 5 ดาว แถมยังใช้วัตถุดิบที่ดี อีกด้วยละ

ร้านตั้งอยู่ที่ ซอยบางกอก 4 ถนนระนอง หลังตลาดสด เลี้ยวเข้าซอยบางกอก 4 เข้ามาจนเจอกำแพงก็ให้เลี้ยวขวาตามแนวกำแพงมาเลยละ ร้านจะอยู่ด้านซ้ายมือ ต้องสังเกตดีๆนะคะ ป้ายร้านค่อนข้างเล็ก บรรยากาศในร้านเป็นร้านเล็กๆ เมนู ของที่นี่ หลากหลายละ กว่าจะได้สั่ง ก็ต้องนั่งอ่านเมนูข้างฝาร้าน เสียเวลานمیให้เลือกเยอะมากๆ ทั้งข้าว ก๋วยเตี๋ยว อาหารทะเล มีครบเลยละ



## ภูเก็ตวิลล่าทำบุญตักบาตรแห่ง เนื่องในวันมาฆบูชา

เมื่อวันเสาร์ ที่ 11 กุมภาพันธ์ ณ โครงการภูเก็ตวิลล่า แคลิฟอร์เนีย ได้จัดกิจกรรมทำบุญตักบาตรแห่งเนื่องด้วยเป็นวันมาฆบูชา เพื่อให้ประชาชน ในหมู่บ้านที่นับถือศาสนาพุทธ ได้เข้าร่วมทำบุญตักบาตรแห่งในครั้งนี้



## พิธีตั้งศาล ณ โครงการภูเก็ตวิลล่า กลาง

เมื่อวันพุธ ที่ 15 กุมภาพันธ์ 2560 เวลาประมาณ 9.09 น. ทางโครงการ ภูเก็ตวิลล่า กลาง ได้ทำพิธีตั้งศาลพระพรหมศาลตายาย ณ บริเวณสวนสาธารณะ เพื่อเป็นสิริมงคลและเป็นที่สักการะบูชาของผู้อาศัยใน โครงการ โดยมีผู้บริหารของภูเก็ตวิลล่าและพนักงานเข้าร่วมพิธีในครั้งนี้ด้วย

