

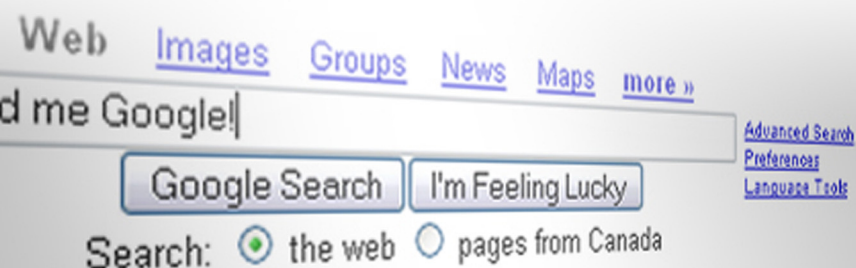
Multimedia e-News

Division of Information Technology, Office of the President, Mahidol University

ฉบับที่ 17 ประจำเดือนมีนาคม พ.ศ. 2558



Vol.17



- ◆ **การสร้าง SEO** ให้รูปภาพ ใน Joomla ด้วยการใส่ Title
- ◆ **กู้คืนภาพจาก Memory Card** ด้วยโปรแกรม CardRecovery
- ◆ **10 Application ยอดฮิต** เพื่อการออกกำลังกาย

Successful graphic design presentation @Mahidol

video conferencing
website video
art Training
e-learning Courseware
IP-TV Technology
media service
Education
Creative
video conferencing

ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ประดิษฐ์ สมประกิจ

รองอธิการบดีฝ่ายการคลังและสารสนเทศ

นายธีรพันธุ์ วัฒนสารวงศ์

ผู้อำนวยการกองเทคโนโลยีสารสนเทศ

กองบรรณาธิการ

ณัฐพล สว่างจิตต์, วีระพล แสงนาค,

นงนุช พุทธศุภะ, ศุภลักษณ์ จุฑาเรื่อ

ศิลปกรรม

ศุภลักษณ์ จุฑาเรื่อ

ติดต่อสอบถาม

กองเทคโนโลยีสารสนเทศ สำนักงานอธิการบดี

มหาวิทยาลัยมหิดล

999 ถ.พุทธมณฑลสาย 4

ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170

โทร. 0-2849-6022 FAX. 0-2849-6039

Content vol.17

ฉบับที่ 16 ประจำเดือนมีนาคม พ.ศ.2558

3

บทบรรณาธิการ

โดย..ศุภลักษณ์ จุฑาเรื่อ

หน่วยออกแบบเว็บไซต์และกราฟิกดีไซน์

5

สร้าง SEO ให้กับรูปภาพใน Joomla ด้วยการใช้ Title

โดย..วิริยา อู่ยเจริญ

หน่วยออกแบบเว็บไซต์และกราฟิกดีไซน์

11

การกู้คืนภาพจาก Memory Card ด้วยโปรแกรม CardRecovery

โดย..ศุภลักษณ์ จุฑาเรื่อ

หน่วยออกแบบเว็บไซต์และกราฟิกดีไซน์

17

10 Application ยอดฮิตเพื่อการออกกำลังกาย

โดย..นงนุช พุทธศุภะ

หน่วยออกแบบเว็บไซต์และกราฟิกดีไซน์

ถ้าไม่ห่อ สักวันก็จะถึง “ฝน”

ในชีวิตของคนทุกคนล้วนมีจุดหมายมีความใฝ่ฝันแตกต่างกันไป แต่จะมีสักกี่คนที่สามารถทำตามความฝันได้สำเร็จ การก้าวไปสู่จุดหมาย อาจจะได้พบ ได้เจอ อุปสรรคต่าง ๆ มากมายที่ทำให้ท้อแท้ เหนื่อยล้า อยากล้มเลิกการเดินทางตามความฝันแต่ถ้าเราอดทน มุ่งมั่น ความฝัน ความสำเร็จก็จะมาถึงเราสักวันหนึ่ง ดังเช่นเรื่องราวของ Barbara Beskind

Barbara Beskind เป็นคุณยายชาวอเมริกัน วัย 91 ปี ซึ่งปัจจุบันเป็นที่ปรึกษาด้านการออกแบบผลิตภัณฑ์สำหรับผู้สูงอายุให้กับ IDEO ในซิลิคอน วาลเลย์ ในวัยเด็ก Barbara Beskind ใฝ่ฝันว่า อยากเป็นนักประดิษฐ์ ซึ่งสังคมในสมัยนั้นเห็นว่าอาชีพนักประดิษฐ์หรือวิศวกรไม่เหมาะกับผู้หญิง แต่เธอก็ไม่เคยย่อท้อ และยังคงเดินทางตามความฝันของเธอตลอดมา เริ่มต้นจากการที่เธอประดิษฐ์อุปกรณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ ภายในบ้าน เริ่มออกแบบอุปกรณ์ช่วยเหลือผู้สูงอายุที่เป็นเพื่อนบ้าน ออกแบบของเล่นให้หลาน ๆ ของเธอเอง และสิ่งประดิษฐ์อื่น ๆ อีกมากมาย

ถึงแม้ว่าเธอยังไม่ได้เป็นมีอาชีพเป็นนักประดิษฐ์อย่างที่เธอฝันไว้ แต่ในระหว่างนั้น Barbara Beskind ก็ยังไม่เคยลืมความฝันของเธอ ในระหว่างที่เธอรอโอกาส เธอก็ประกอบอาชีพอื่น ๆ อาทิเช่น ทำงานในกองทัพ เป็นนักกิจกรรมบำบัต ฯลฯ

จนกระทั่งเมื่อสองปีก่อน ขณะที่เธอดูทีวี เธอเห็น David Kelley ผู้ก่อตั้งบริษัท IDEO ให้สัมภาษณ์ว่าต้องการพนักงานที่มีความหลากหลายในทีมออกแบบผลิตภัณฑ์ของ IDEO เพื่อจะได้มุมมองที่แตกต่างสำหรับลูกค้า

นับตั้งแต่วันนั้นเธอก็รู้ว่าฝันของเธออยู่ไม่ไกล เธอทำงานอย่างหนัก พยายามคิดสร้างสรรค์ผลงาน และเข้าไปสมัครงานใน IDEO จนกระทั่งวันนี้เธอได้เป็นนักประดิษฐ์หรือนักออกแบบอย่างที่ฝันไว้ โดยทำงานในตำแหน่งที่ปรึกษาด้านการออกแบบผลิตภัณฑ์สำหรับผู้สูงอายุ ของบริษัท IDEO แม้ว่าเธอจะมีอายุถึง 91 ปีแล้วก็ตาม

จากเรื่องราวของ Barbara Beskind ทำให้เรารู้ว่า ความฝันหรือเป้าหมายในชีวิต สามารถเป็นจริงได้ ไม่ว่าจะเป็นเพศใด อายุมากแค่ไหน ถ้าเรามีความมุ่งมั่น พยายาม อดทน และไม่ย่อท้อกับอุปสรรคสักวันเราจะพบกับความสำเร็จ และสิ่งที่มีค่าอีกสิ่งหนึ่งที่มาพร้อมกับความสำเร็จก็คือ “ความภาคภูมิใจ”

ศุภลักษณ์ จุเครือ

การสร้าง SEO ให้รูปภาพใน Joomla ด้วยการใส่ Title

โดย...วิริยา อู่เจริญ หน่วยงานแบบเว็บไซต์และกราฟิกดีไซน์

ก่อนอื่นมาทำความรู้จักกับ SEO กันก่อน นะคะ SEO ย่อมาจากคำว่า Search Engine Optimization คือ การทำให้ง่ายและเหมาะสมที่สุดสำหรับโปรแกรมค้นหา หรืออธิบายอีกด้านหนึ่งคือ เป็นการจัดทำ ปรับปรุงเว็บไซต์หรือเว็บเพจ เพื่อให้ติดอันดับต้น ๆ ในหน้าผลการค้นหาของ Search Engine (เครื่องมือในการค้นหา) ด้วยวิธีการธรรมชาติหรือไม่เสียค่าใช้จ่าย ผ่านทางเป้าหมายของคำค้นหาที่ต้องการ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ การทำการตลาดผ่านระบบค้นหา หรือ search engine marketing (SEM)

SEO นั้นเป็นช่องทางหนึ่งในการทำการตลาด โดยการทำความเข้าใจขั้นตอนวิธีของ Search Engine นั้นทำงานอย่างไร และคำ ๆ ไหนที่ผู้เยี่ยมชมต้องการ ค้นหา เพื่อช่วยเลือกหน้าเว็บที่ตอบสนองความต้องการ และความสนใจของผู้ค้นหา

Search Engine หรือ โปรแกรมค้นหา คือ โปรแกรมที่ช่วยในการสืบค้นหาข้อมูล โดยเฉพาะข้อมูลบน Internet โดยครอบคลุมทั้งข้อความ รูปภาพ ภาพเคลื่อนไหว เพลง ซอฟต์แวร์ แผนที่ ข้อมูลบุคคล กลุ่มข่าว และอื่น ๆ ซึ่งแตกต่างกันไปแล้วแต่โปรแกรมหรือผู้ให้บริการแต่ละราย Search Engine ส่วนใหญ่จะค้นหาข้อมูลจากคำสำคัญ (Keywords) ที่ผู้ใช้ป้อนเข้าไป

จากนั้นก็แสดงรายการผลลัพธ์ที่คิดว่าผู้ใช้น่าจะต้องการขึ้นมา ในปัจจุบัน Search Engine บางตัว เช่น Google จะบันทึกประวัติการค้นหา และการเลือกผลลัพธ์ของผู้ใช้ไว้ด้วย และจะนำประวัติที่บันทึกไว้นั้น มาช่วยกรองผลลัพธ์ในการค้นหาครั้งต่อ ๆ ไป Search Engine เครื่องมือค้นหาเว็บไซต์ต่างๆ ที่ตอนนี้ได้รับความนิยม เช่น Google, Yahoo, MSN, AOL เป็นต้น

ปัจจุบัน Search Engine ได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของทุกคนมากยิ่งขึ้น เมื่อเราต้องการหาข้อมูลเราจะนึกถึง Search Engine เป็นลำดับแรกในการค้นหาข้อมูลที่เราต้องการ และเมื่อเราพิมพ์ Keywords ใน Search Engine จะทำการค้นหาข้อมูลและปรากฏเว็บไซต์โดยเรียงมาให้ 10 ลำดับแรกที่ใกล้เคียงกับ Keywords ที่เราต้องการมากที่สุดโดยปกติแล้วเว็บไซต์ที่ปรากฏในลำดับแรกๆ จะถูกคลิกบ่อยกว่าเว็บไซต์ที่อยู่ด้านล่าง หรือหน้าถัดไป ซึ่งจุดตรงนี้จะทำให้ผู้สร้างเว็บไซต์หันมาให้ความสนใจในการทำ SEO เพิ่มขึ้นมากขึ้น เพื่อจะติดลำดับต้นๆ ของการค้นหาด้วย Search Engine



ในการทำ SEO นั้นมีอยู่หลายอย่างที่สามารถทำได้ เช่น Image Search, Video Search, Web Search ในวันนี้เราจะมาสร้าง SEO ให้รูปภาพใน Joomla ด้วยการใส่ title กันค่ะ ในภาษา HTML แท็กของรูปภาพที่เมื่อเราใส่ภาพไปแล้วนั้น ในส่วน Code จะเป็นแบบนี้

1

```

```

เราจะใส่ค่า “alt” หรือ Alternative text เพื่อกำหนดชื่อรูปภาพ วัตถุประสงค์ของมันมีไว้ช่วยในการอ่านข้อมูลที่เป็นภาพ เพื่อเป็นช่องทางให้ผู้ใช้งานทุกคนเข้าถึงข้อมูลในเว็บไซต์เราได้ถูกต้อง แต่ถ้าเราต้องการจะใส่ชื่อให้กับรูปภาพของเรา ต้องไปกำหนด Code ให้เป็นแบบนี้

1

```

```

หลังจากเราใช้ Code นี้แล้ว เมื่อ Internet มีปัญหาไม่สามารถแสดงภาพประกอบได้ Alternative text จะเป็นสิ่งหนึ่งที่สามารถอธิบายความหมายระหว่างภาพและเนื้อหาได้สมบูรณ์ขึ้น จะแสดงผลรูปภาพดังนี้

แนะนำการใช้บริการ IPTV

Published: 19 August 2014 Hits: 27

IP-TV@Mahidol

ระบบ IP-TV (Internet Protocol Television) เป็นระบบถ่ายทอดสัญญาณโทรทัศน์ที่สามารถแสดงข้อมูลภาพ และเสียงแบบ Real Time คือ สามารถถ่ายทอดข้อมูลภาพและเสียงให้ผู้ชมได้ ณ เวลาที่มีการถ่ายทอดสดนั้นอยู่จริง (Video Broadcast) การให้บริการรายการ IP-TV นั้น ดำเนินการใน 2 รูปแบบ ทั้งการจัดรายการแบบออกอากาศสด (Live) และการนำเทปที่ตัดต่อแล้วมาออกอากาศ นอกจากนี้ระบบยังสามารถจัดเก็บรายการที่ออกอากาศไปแล้วมาเรียกย้อนดูในภายหลังได้ (Video on Demand) โดยจะแสดงผังรายการในแต่ละเดือนไว้เพื่อให้เลือกรับชมในวันและเวลาดังกล่าว ประชาคมชาวมหิดลสามารถรับชมรายการได้อย่างสะดวก ผ่านคอมพิวเตอร์เครื่องใดก็ได้ที่เชื่อมต่อ กับเครือข่าย MUC-Net หรือ รับชมผ่านระบบ Wireless ก็ได้เช่นกัน โดยเรียกผ่าน Intranet ของมหาวิทยาลัยที่ <http://iptv.mahidol.ac.th/> ออกอากาศเป็นประจำทุกวันจันทร์ถึงศุกร์ ในเวลา 12.00-13.00 น. และออกอากาศสดตามความต้องการของส่วนงานที่ต้องการเผยแพร่ ซึ่งในบางช่วงเวลาเดียวกันสามารถขยายช่องสัญญาณได้ถึง 3 ช่อง กล่าวคือ สามารถเลือกรับชมรายการได้ตามต้องการ หรือจะเปิดสลับก็ได้

 pic IPTV Website

มหาวิทยาลัยมหิดล ได้นำเอาเทคโนโลยี IP-TV มาใช้เป็นครั้งแรก ในการรายงานผลการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 33 “ศาลายาเกมส์” วันที่ 23-30 ธันวาคม พ.ศ. 2548 โดยนำมาถ่ายทอดพิธีเปิด-ปิด และรายงานผลการแข่งขันในทุกชนิดกีฬา และนำมาใช้ในมหาวิทยาลัยโดยถ่ายทอดสัญญาณเป็นครั้งแรก ในวันที่ 3 มกราคม พ.ศ. 2550 โดยนำรายการสาระความรู้ต่าง ๆ ภายในมหาวิทยาลัย มาเผยแพร่ให้ความรู้แก่ประชาคมชาวมหิดล ทั้งบุคลากรและนักศึกษาของมหาวิทยาลัย

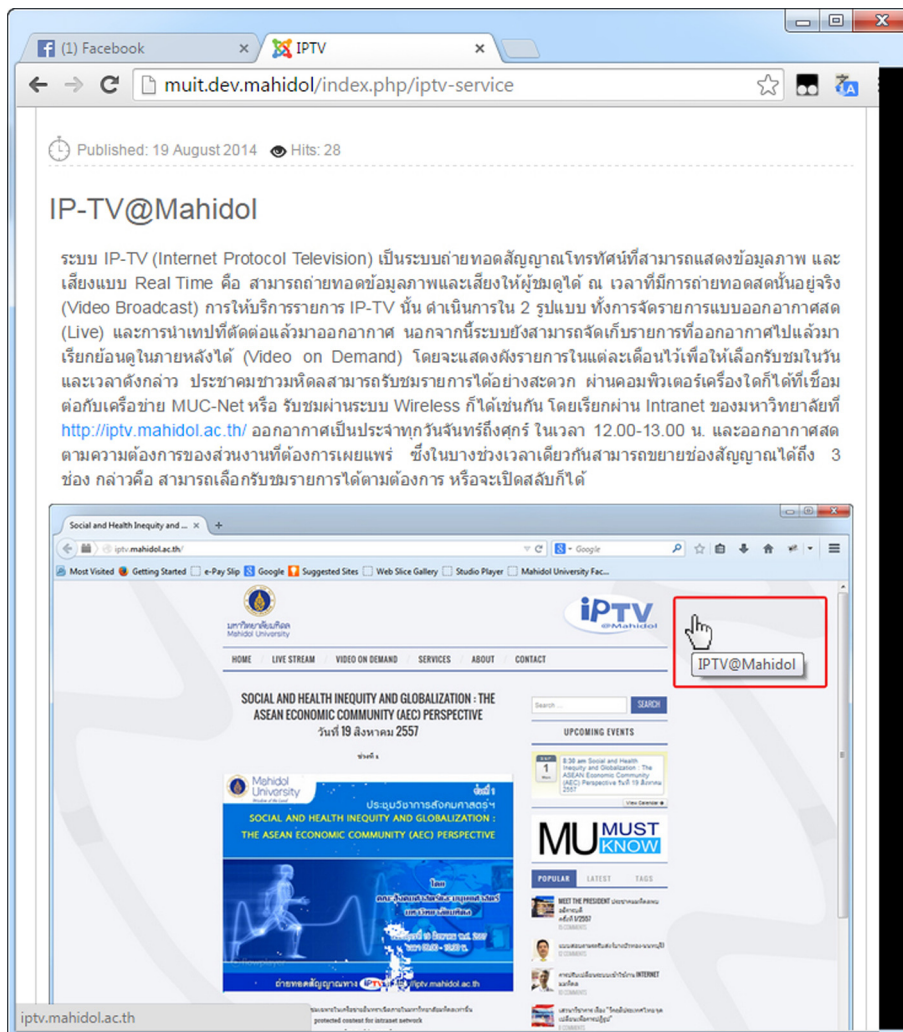
สำหรับการตั้งชื่อ Title ให้กับรูปภาพนั้น เราจะกำหนดค่า Code ให้กับแท็กรูปภาพ ดังนี้

1

```

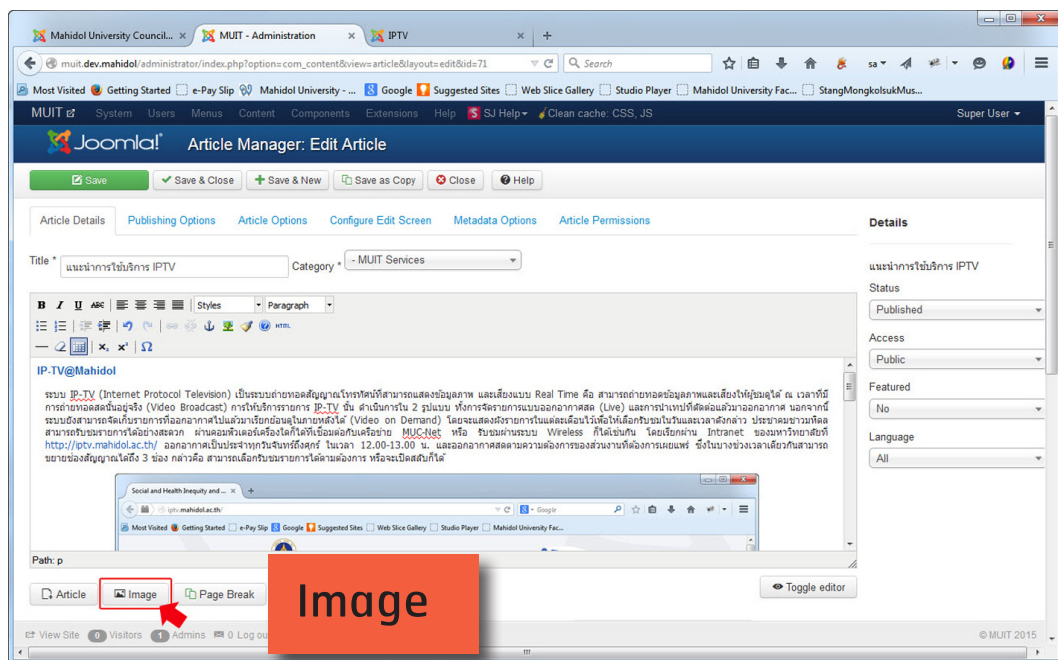
```

จากนั้นเราลองไปเปิดที่หน้าเว็บไซต์ เมื่อเรานำเมาส์ไปวางที่รูปภาพจะปรากฏชื่อที่เรากำหนดใน title ดังนี้



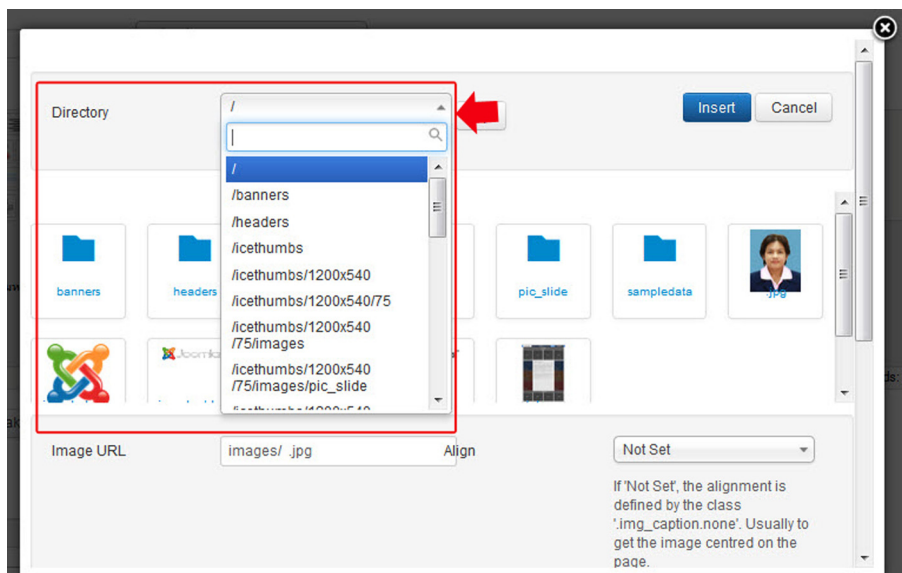
วิธีการใส่ Code ข้างต้นเป็นการตั้งชื่อรูปและตั้งชื่อ Title เมื่อมีเมาส์ชี้ลงบนรูปภาพของเรา แต่สำหรับปัญหาของเราที่มีคือ ถ้าเรามีการ Upload รูปลง Joomla เพื่อจะทำบทความบางเรื่อง เราสามารถแก้แท็ก HTML แล้วใส่ Alt หรือ Title ได้ แต่ว่าเราจะไม่สามารถนั่งแก้ Code เพื่อเพิ่ม Alt หรือ Title ได้ทั้งหมดในกรณีรูปภาพเยอะมากๆ ทาง Joomla มีวิธีการจัดการและแก้ไขปัญหาดังนี้

1. ให้คลิกที่ปุ่ม Image

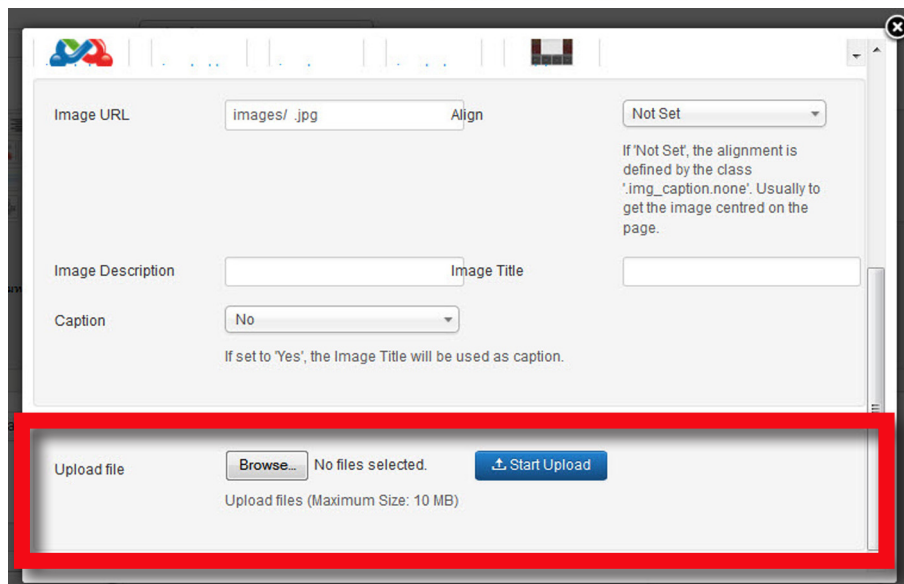


จากนั้นจะเกิด pop up ให้ไปยังที่เราเก็บไฟล์ภาพไว้ หรือถ้าเรายังไม่ได้ Upload ไฟล์ภาพ เราสามารถ Upload ได้ภายใน pop up เดียวกันนี้ได้เลย แต่ถ้าใคร Upload ไฟล์ภาพแล้วให้ข้ามไปขั้นตอนที่ 2 ได้เลยคะ

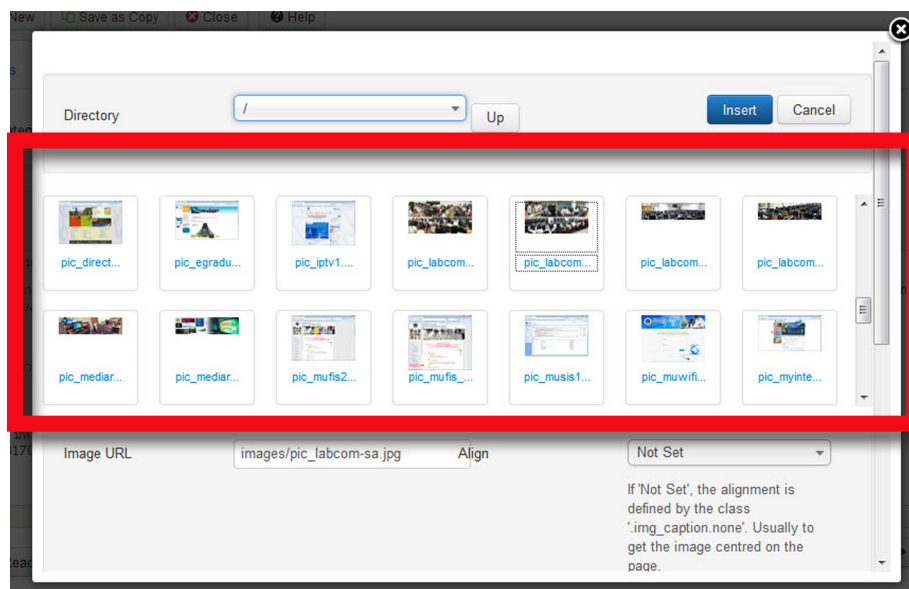
อันดับแรกให้เราเลือกแหล่งที่เราจะนำไฟล์ภาพไปเก็บไว้ โดยคลิกเลือกตรง Directory เลือกโฟลเดอร์ที่จะเก็บข้อมูล ดังนี้



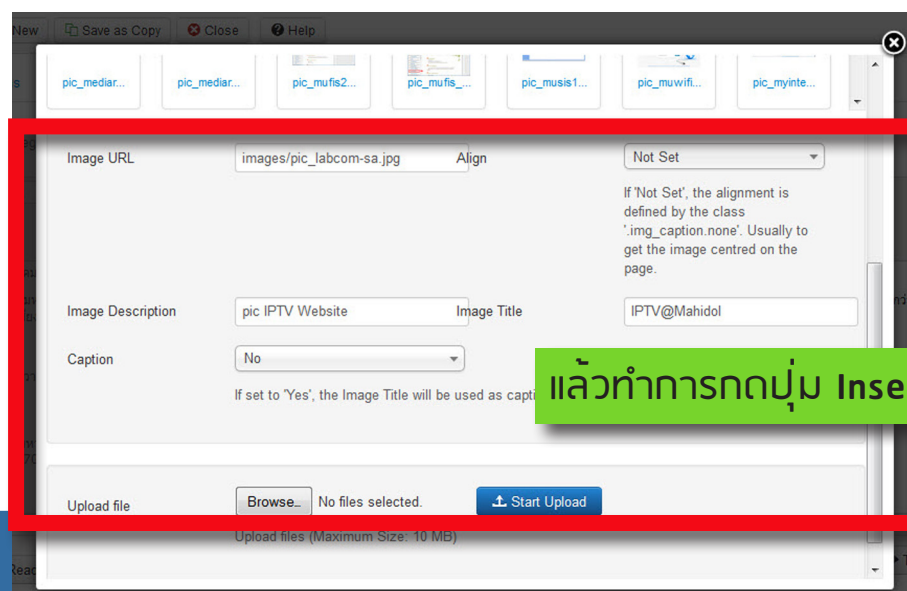
จากนั้นเลื่อน Scrollbar ลงมาล่างสุด จะพบในส่วนของการ Upload file ให้ทำการเลือกไฟล์ภาพที่เราต้องการ Upload เมื่อได้แล้วก็กดปุ่ม Start Upload ดังภาพ เมื่อทำการ Upload แล้วให้เลื่อน Scrollbar ขึ้นไปด้านบน เพื่อเลือกรูปที่เรา Upload ขึ้นไป

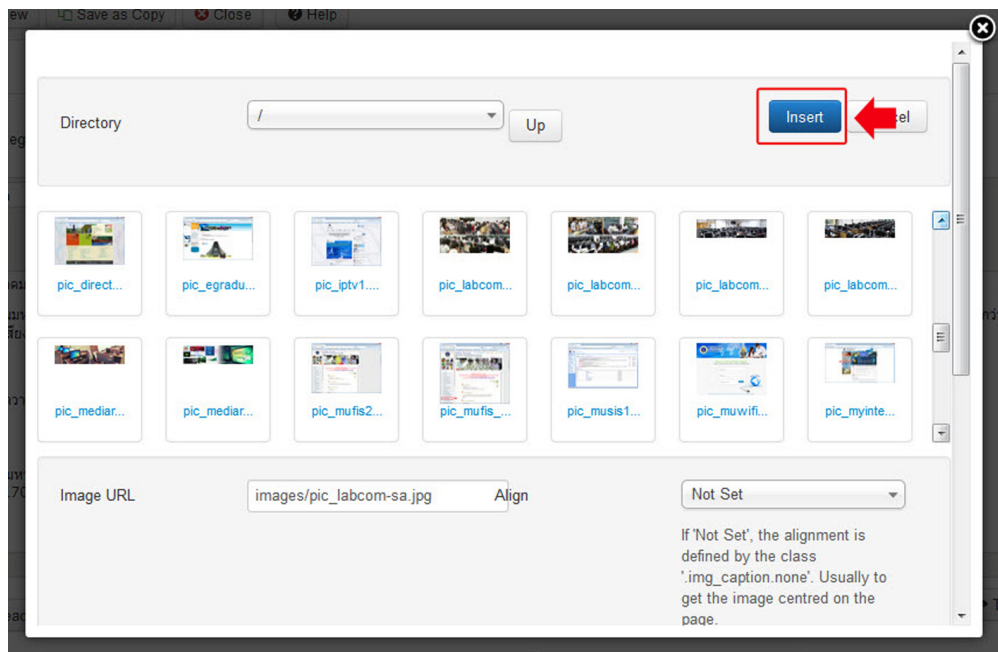


2. คลิกเลือกรูปภาพ เมื่อเราคลิกแล้วจะมีแหล่งที่เก็บข้อมูลแสดงในส่วนของ Image URL ดังนี้



จากนั้นเลื่อน Scrollbar ลงมาจะมีช่องด้านล่างให้ใส่ข้อมูล Alt คือ ช่อง Image Description และ Title คือ Image Title ให้ทำการใส่รายละเอียดตามที่เรต้องการ





เป็นการจบขั้นตอนการใส่ SEO โดยที่เราไม่ต้องไปนั่งพิมพ์ Code ในภาษา HTML เราเพียงคลิกภาพแล้วทำการพิมพ์ข้อมูลที่เรต้องการใส่ ข้อมูล Image Description และ Image Title ลงในภาพได้เลยค่ะ

อ้างอิง : <http://th.wikipedia.org/>

<http://www.designil.com/wordpress-image-seo.html>



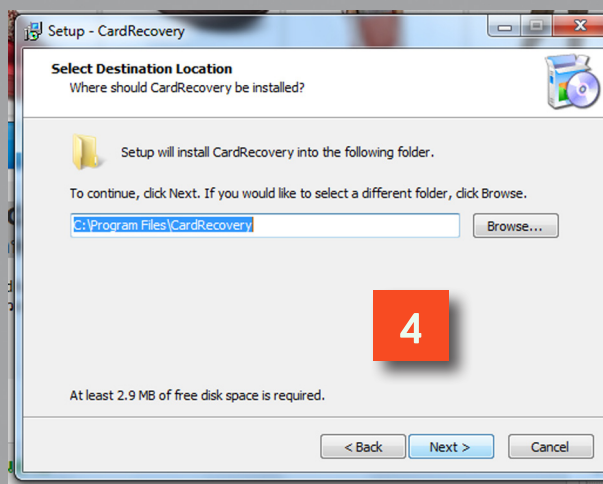
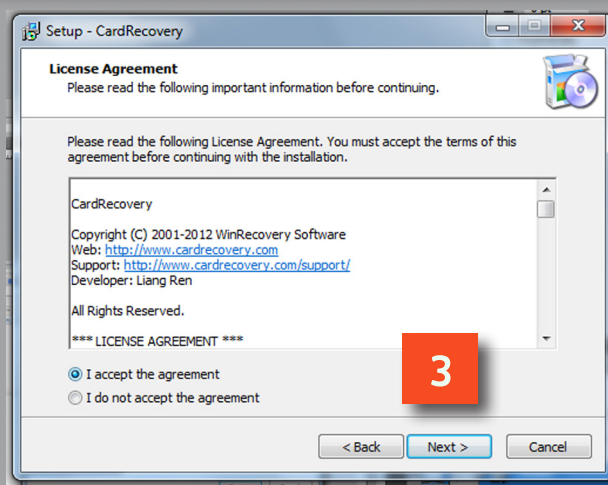
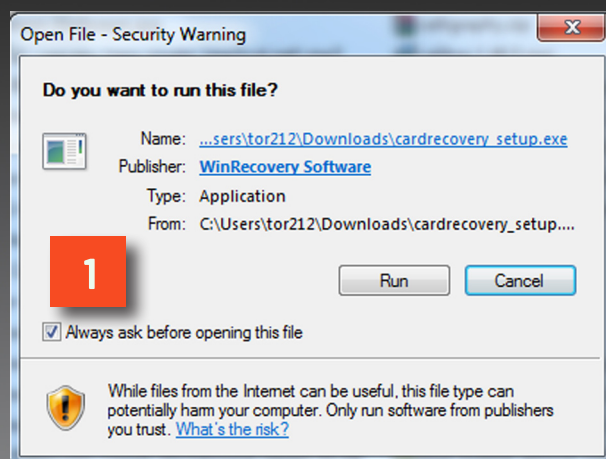
กู้คืนไฟล์จาก Memory Card ด้วยโปรแกรม CardRecovery

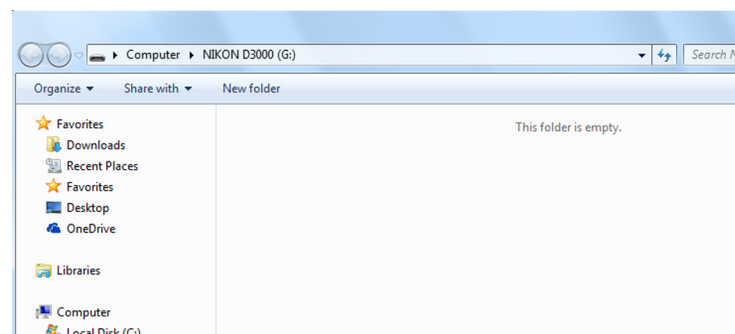
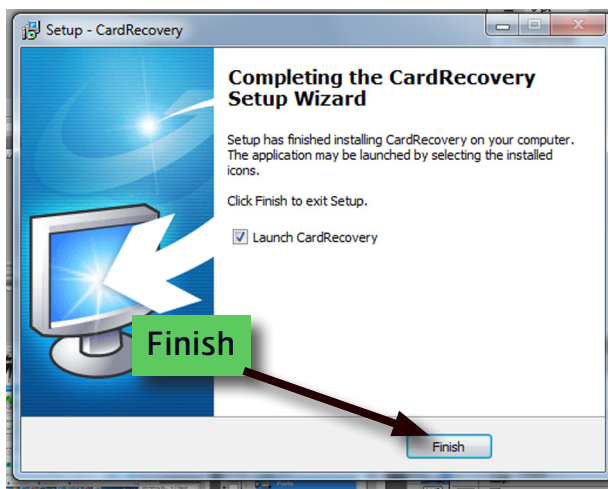
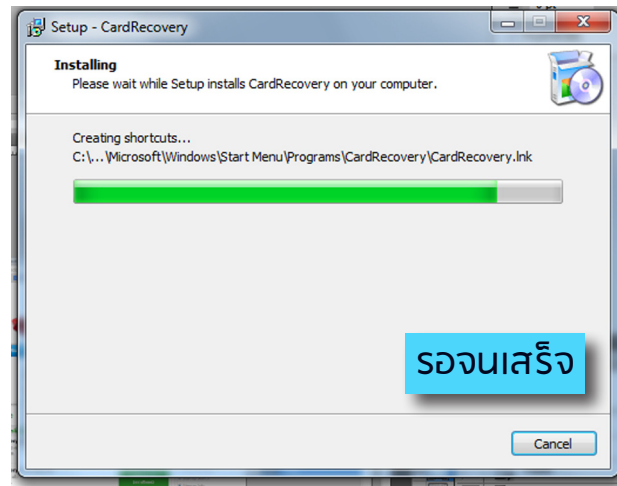
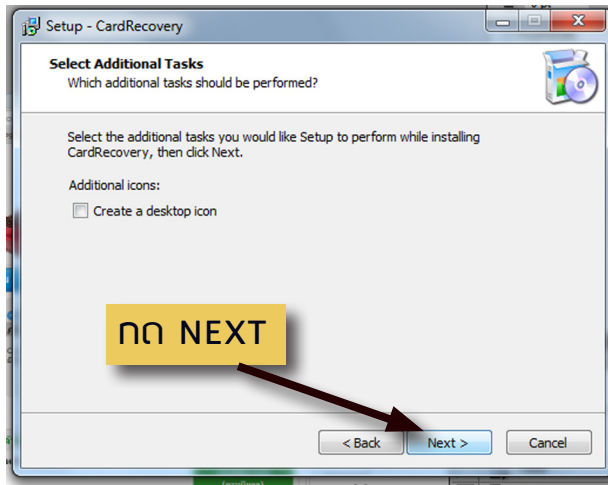
โดย...ศุภลักษณ์ จุฑาธร หน่วยงานแบบเว็บไซต์และกราฟิกดีไซน์

Memory Card ก็เปรียบเสมือน

Harddisk เล็ก ๆ ชิ้นหนึ่ง ที่เราใช้เก็บข้อมูลที่ได้จากการถ่ายภาพ จากกล้องถ่ายภาพ ซึ่งบางครั้งข้อมูลก็อาจเกิดความเสียหายได้ ปัญหาการ์ดเสีย หรือเราอาจจะเผลอลบภาพเผลอ Format การ์ดไปโดยไม่ตั้งใจ ดังนั้นถ้าต้องการข้อมูลที่อยู่ในการ์ดกลับคืนมา เราก็จะต้องกู้ไฟล์ด้วยโปรแกรมนั่นเอง โปรแกรมสำหรับการกู้ข้อมูลจาก Memory Card มีอยู่หลายโปรแกรม ซึ่งประสิทธิภาพของโปรแกรมก็จะแตกต่างกันไป บางโปรแกรมสามารถกู้คืนได้เฉพาะภาพนิ่ง บางโปรแกรมกู้คืนไฟล์ VDO ได้ด้วย วันนี้ผู้เขียนจะขอแนะนำโปรแกรมสำหรับการกู้คืนไฟล์ที่ชื่อว่า **CardRecovery** ซึ่งถือว่าเป็นโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพโปรแกรมหนึ่งสามารถกู้คืนได้ทั้งภาพนิ่งและ VDO ใช้งานไม่ยาก เรามาลองดูวิธีการกู้ข้อมูลกันเลยค่า

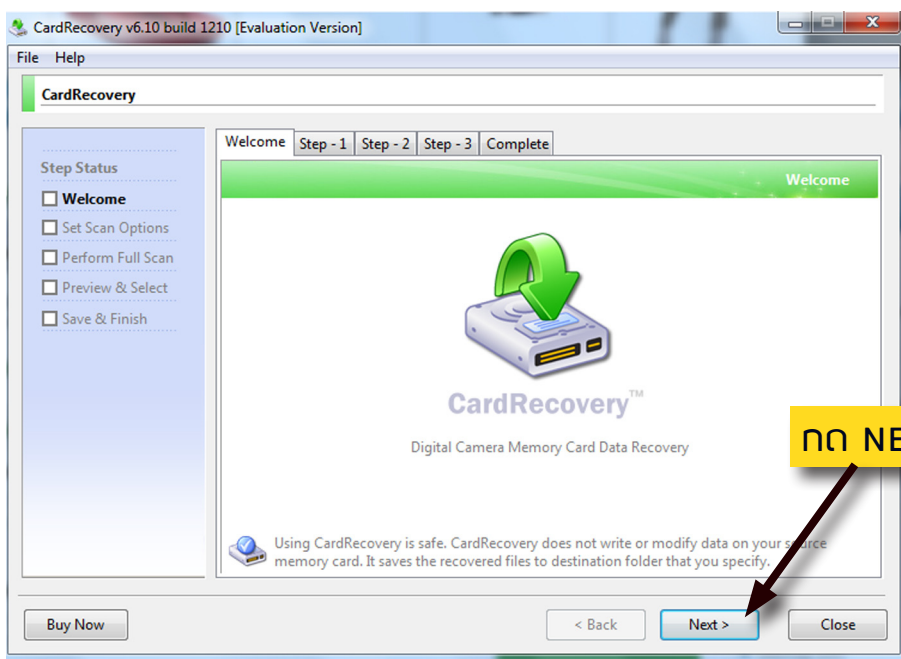
การลงโปรแกรม





เริ่มต้นกู้ข้อมูล

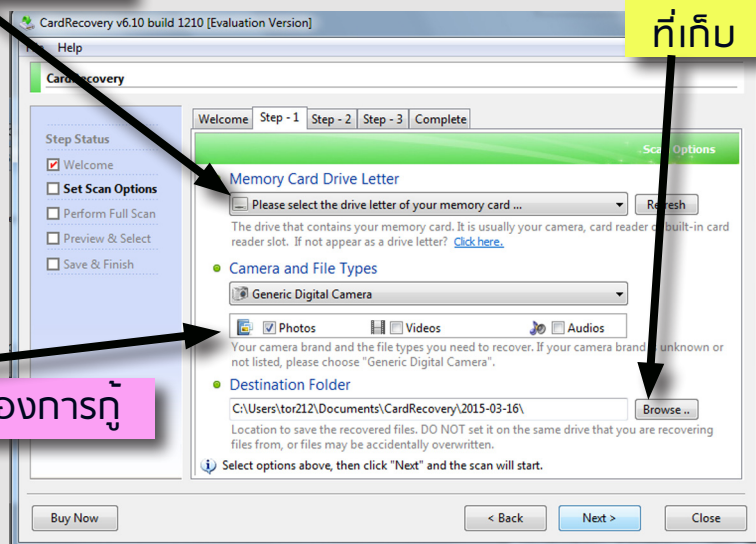
ถ้าจะกู้ข้อมูลก็เสียบ Memory Card
ที่ข้อมูลสูญหาย เข้ากับ Card Reader (ตัวอ่าน)
แล้วเปิดโปรแกรม CardRecovery แล้วทำตาม
ขั้นตอนดังนี้



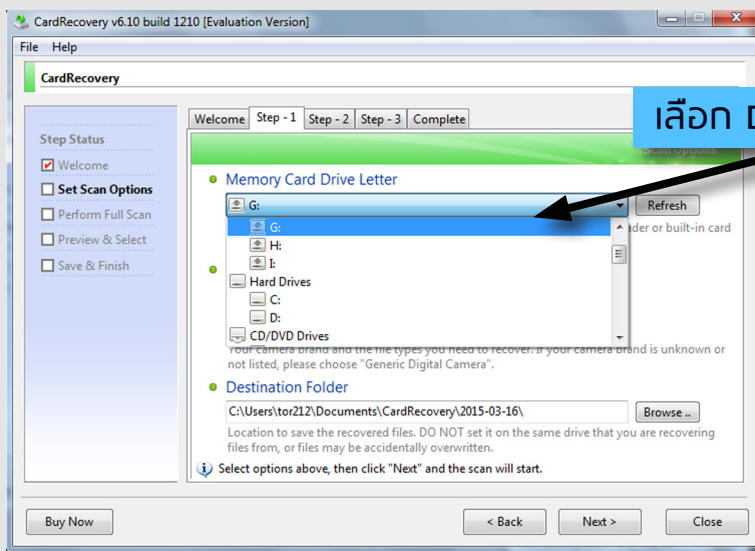
Drive ของการ์ด

ที่เก็บ

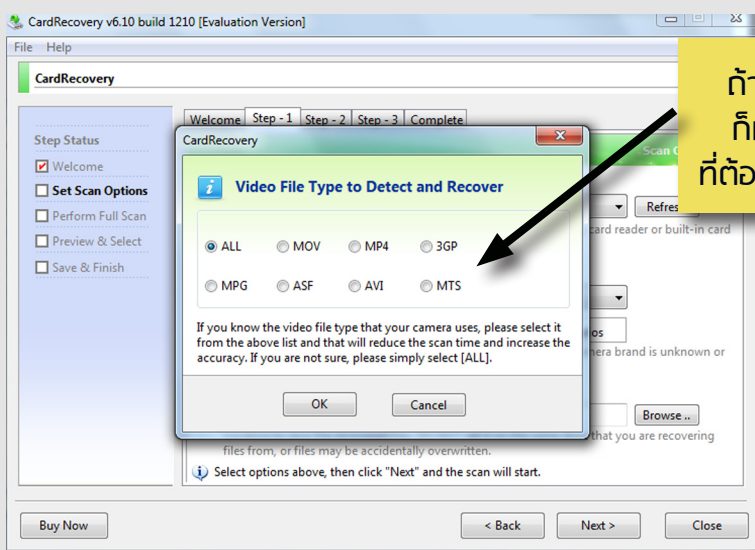
ประเภทของข้อมูลที่ต้องการกู้

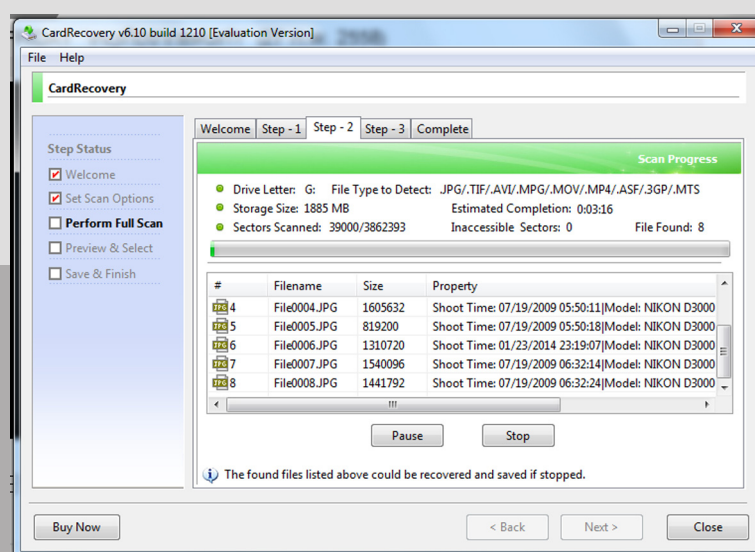
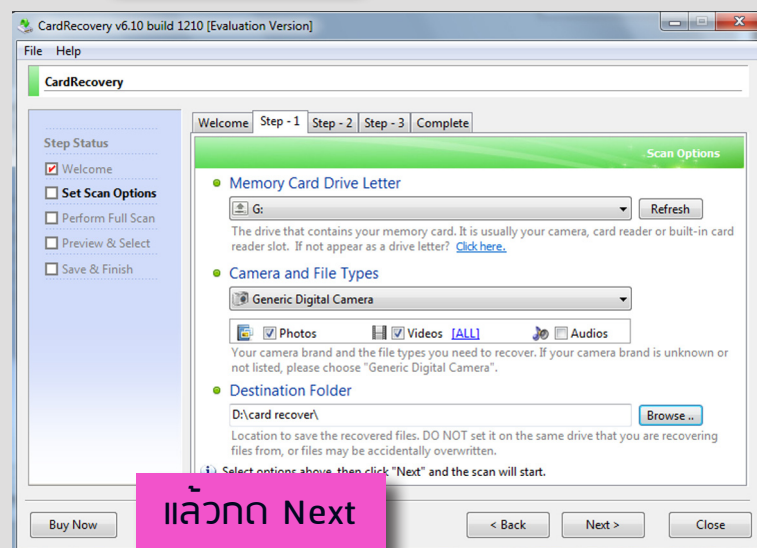
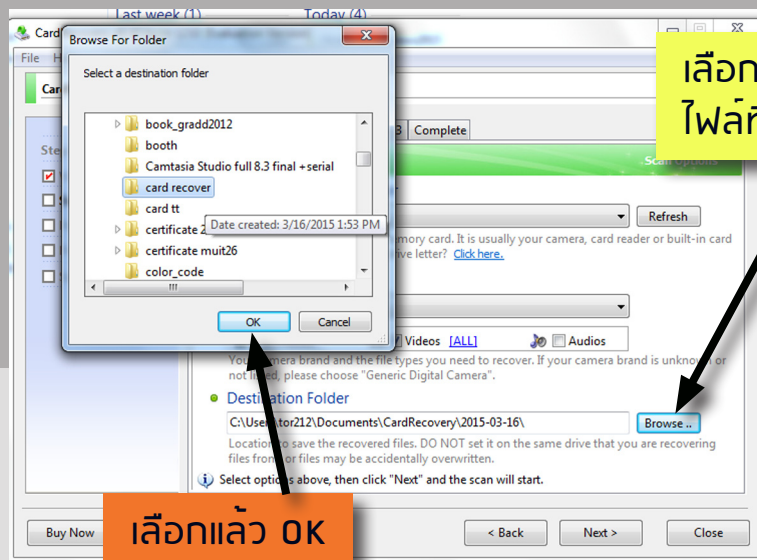


เลือก Drive ของการ์ดให้ถูกต้อง

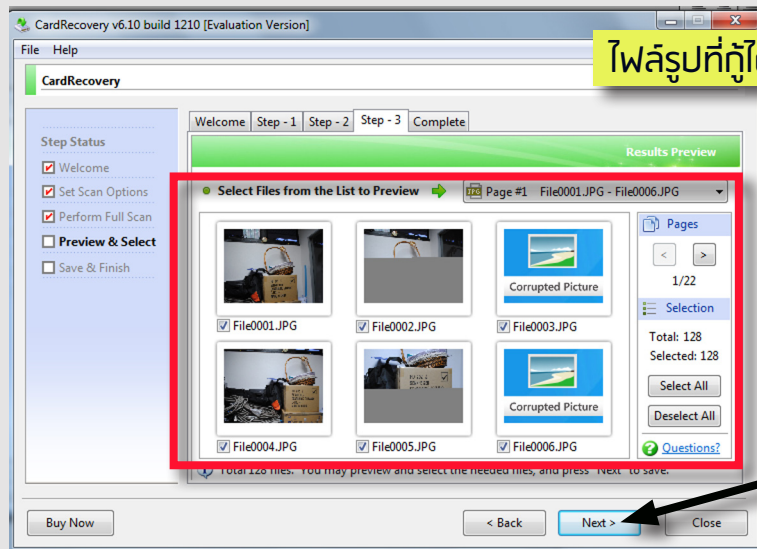
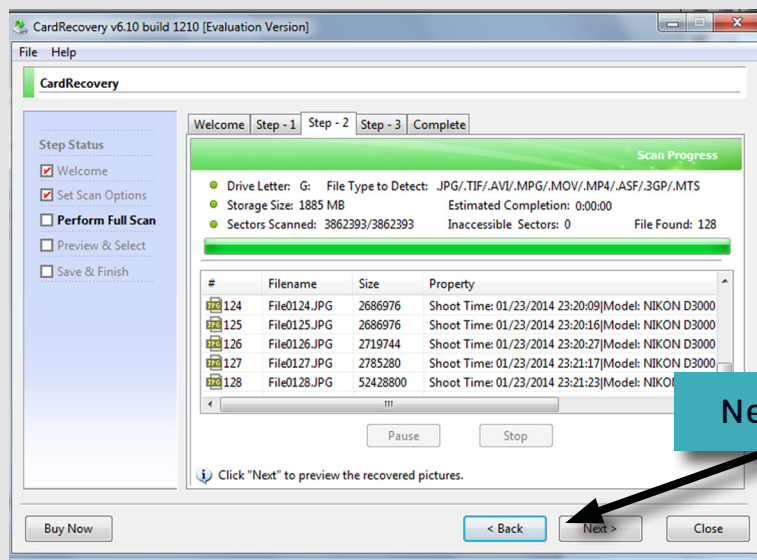
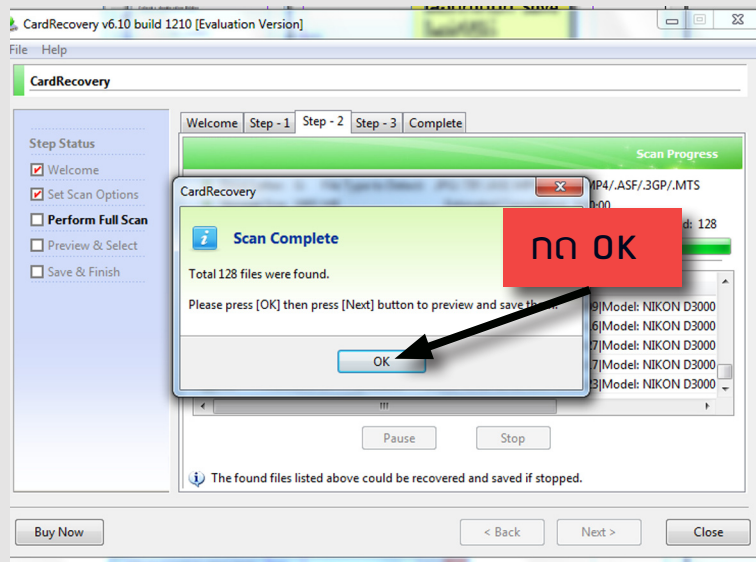


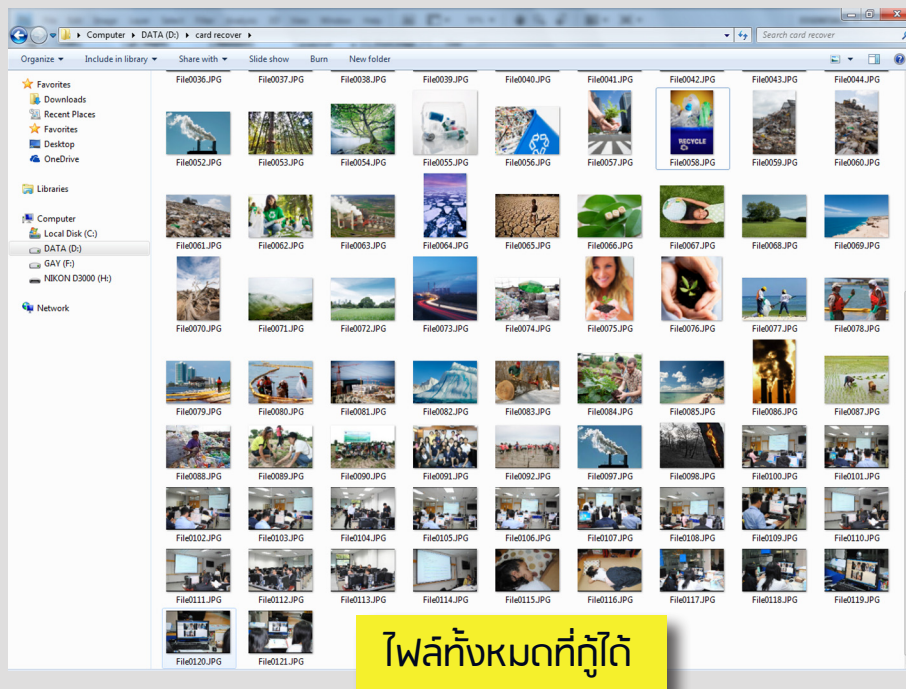
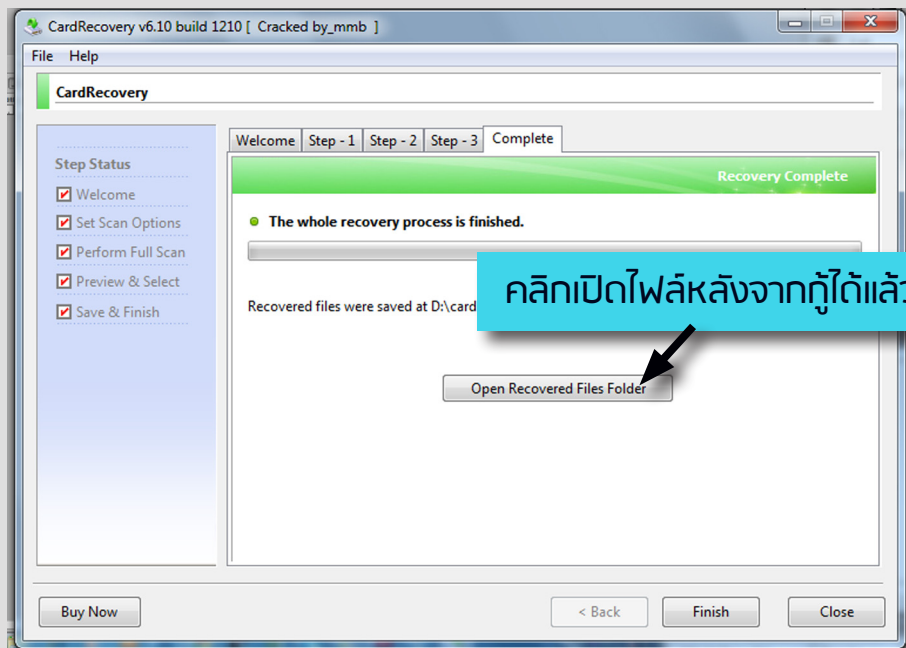
ถ้าต้องการกู้ไฟล์ VDO ด้วย ก็เลือกรูปแบบของไฟล์ VDO ที่ต้องการ หรือเลือก All แล้ว OK





ซอฟต์แวร์กู้ข้อมูล





เพียงไม่กี่ขั้นตอนเราก็จะได้ข้อมูลที่หายไปกลับคืนมาค่ะ แต่มีข้อควรระวังข้อหนึ่งสำหรับการกู้ข้อมูลจาก Memory Card ก็คือ ถ้าบังเอิญเราลบไฟล์ในการ์ดไป แล้วเอาไปถ่ายรูปซ้ำ เราจะไม่สามารถกู้ข้อมูลเก่าคืนมาได้ หรือพูดง่าย ๆ ว่า โปรแกรมจะกู้ไฟล์ได้เฉพาะข้อมูลล่าสุดที่สูญหายไปเท่านั้น ถ้าบันทึกหรือถ่ายภาพใหม่ลงไป การ์ดก็จะจำข้อมูลใหม่ทับข้อมูลเดิมนั่นเอง ดังนั้นถ้าจะกู้ข้อมูล ก็ต้องกูก่อนนำไปใช้ในครั้งต่อไปค่ะ ลองใช้โปรแกรมนี้นะคะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

10 Application ยอดฮิต

เพื่อการออกกำลังกาย

โดย...นงนุช พุทธศุภะ หน่วยออกแบบเว็บไซต์และกราฟิกดีไซน์

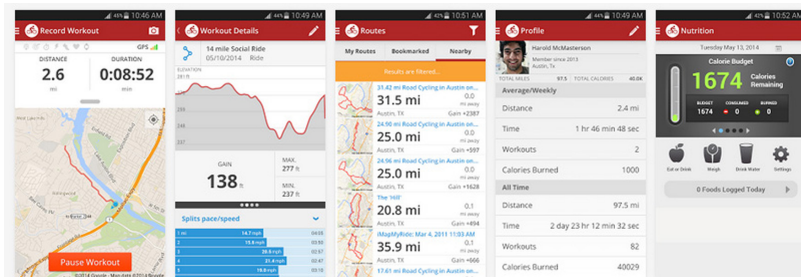
จากบทความฉบับที่แล้วเราทราบถึง Application บนโทรศัพท์มือถือ ที่ช่วยให้เราออกกำลังกายได้เองเสมือนมีเทรนเนอร์คอยแนะนำ ดูแลอย่างใกล้ชิด ฉบับนี้... เรามาทำความรู้จัก 5 สุดยอดกลุ่ม Application เพื่อสุขภาพ ผู้ช่วยสำหรับผู้สนใจการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในประเภทต่างๆ

ปัจจุบันเป็นยุคสมัยที่เราต่างก็มี Smart Phone เป็นผู้ช่วยส่วนตัวกันเกือบทั้งนั้น การใช้ Application ให้เป็นประโยชน์ต่อการรักษาสุขภาพจึงเป็นไอเดียที่ดี ลองดูกันว่ามี Application ใดบ้างที่ช่วยให้การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องง่ายขึ้น และเป็น app ยอดฮิตในกลุ่มของผู้รักออกกำลังกายใช้กัน

MapMyRide Application สำหรับนักปั่นจักรยาน



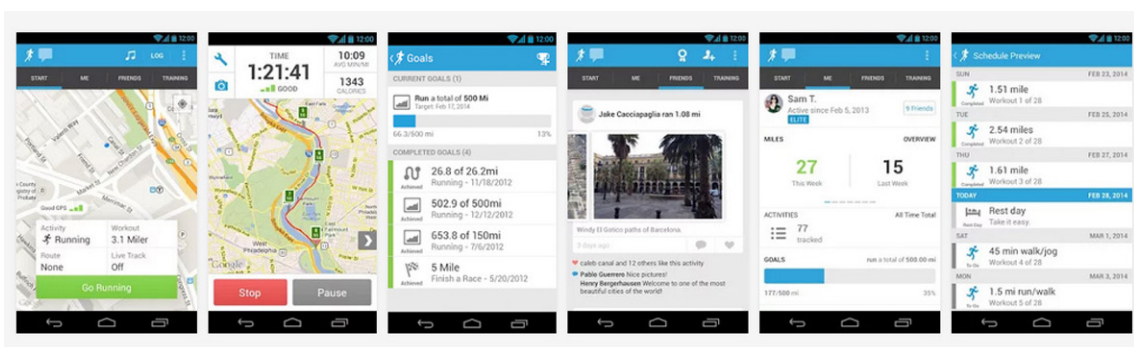
MapMyRide Application ที่ช่วยนักปั่นวัดและบันทึกสถิติต่างๆ เช่น ระยะทาง เส้นทาง ความเร็ว จังหวะการขับขึ้นและเคลอรี่ที่เผาผลาญได้แบบ real-time บน Smart Phoneระบบ Android ที่มีฟังก์ชัน GPS Application นี้ จึงสมบูรณ์แบบสำหรับทั้งนักปั่นตัวยง คนชอบขี่จักรยานชมนกชมไม้ และหนุ่มสาวที่ตั้งใจปั่นจักรยานเพื่อลดน้ำหนักหรือออกกำลังกาย



Strava Application สำหรับนักปั่นจักรยาน



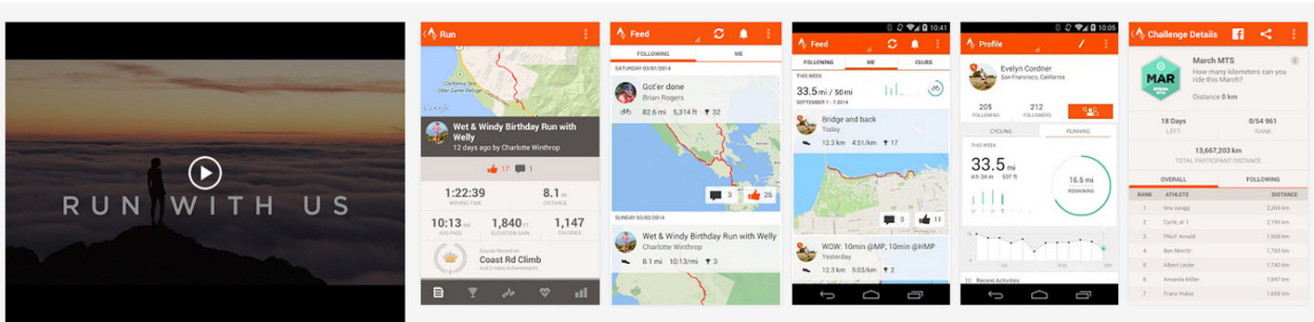
Strava Application ช่วยบันทึกข้อมูล เส้นทางปั่น เคลอรี่ความเร็วและระยะทาง ที่ทำได้ประวัติการทำลายสถิติของตัวเอง ทั้งยังแชร์ข้อมูลกับเพื่อนนักปั่นผ่าน Social Network ได้อีกด้วย



Run Keeper Application สำหรับนักวิ่ง



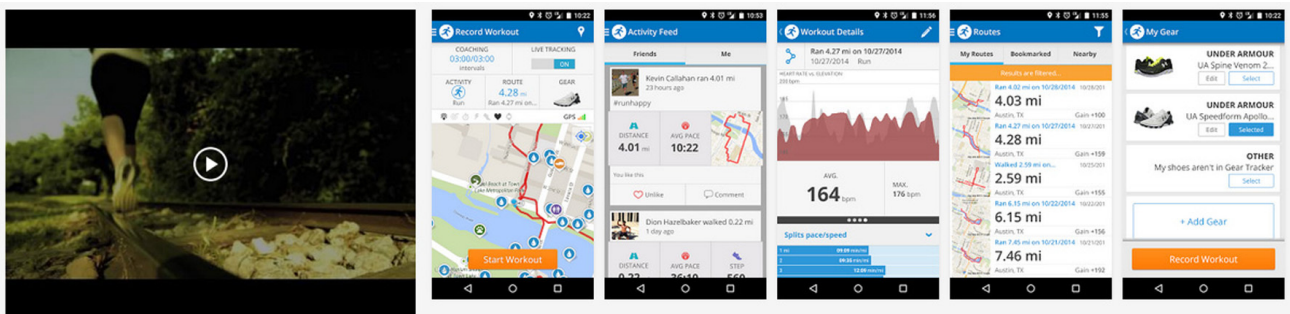
Run Keeper Application นักจ็อกกิ้งทั้งหลายไม่ควรพลาดดาวน์โหลดมาใช้เพราะ Run Keeper เป็น Application ที่ช่วยบันทึกเวลา ระยะทาง แคลอรี่ที่เผาผลาญได้ จังหวะการวิ่งและเส้นทางโดยอาศัยระบบ GPS ในสมาร์ทโฟนระบบ Android



MapMyRun Application สำหรับนักวิ่ง



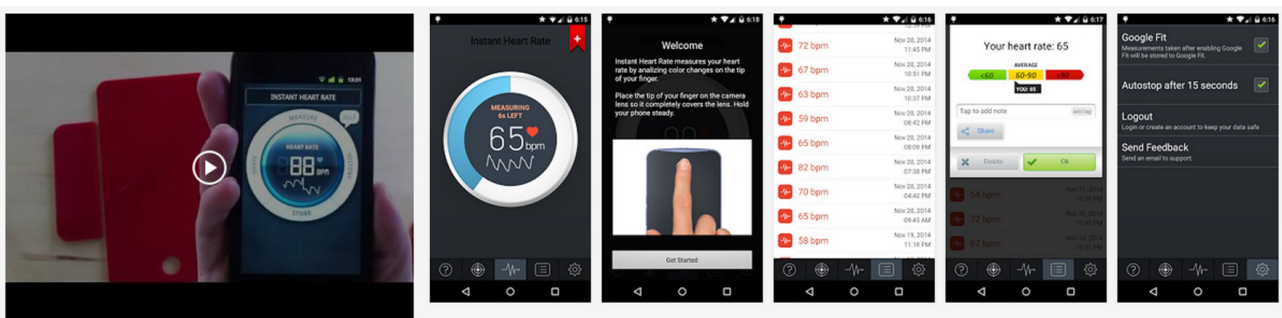
MapMyRun Application เพื่อการวิ่งที่ HOTHIT อีกตัวหนึ่ง ด้วยประสิทธิภาพในการบันทึกสถิติต่างๆ เช่น ระยะทาง เส้นทาง ระยะเวลา ความเร็ว จังหวะการวิ่ง แคลอรี่ที่เผาผลาญได้แบบ real-time บนสมาร์ทโฟนระบบ Android ที่มีฟังก์ชัน GPS ทั้งยังช่วยผู้ใช้เลือกเส้นทางวิ่งในแต่ละวันได้ โดยเลือกจากลักษณะการวิ่งหรือระยะเวลา



InstantHeartRate Application สำหรับบริหารข้อมูลเพื่อป้องกันโรคภัย



InstantHeartRate Application คุณภาพระดับห้าดาวที่ช่วยผู้ใช้วัดและบันทึก จังหวะการเต้นของหัวใจโดยระบุวันที่และเวลาที่ตรวจวัดไว้ด้วย InstantHeartRate ได้รับเสียงยืนยันจากผู้ใช้งานเรื่องความเที่ยงตรง ซึ่งข้อมูลเหล่านี้เองที่ช่วยบ่งชี้ระดับความเครียดของเราได้อย่างแม่นยำ

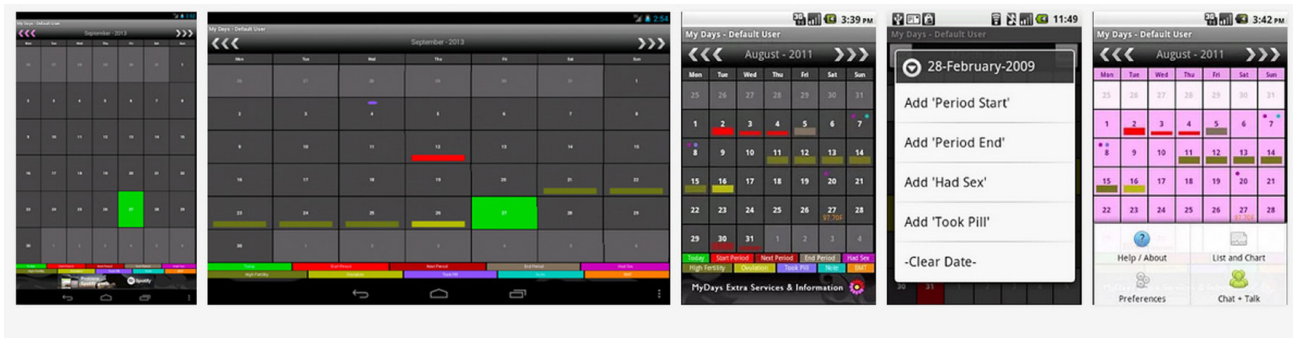


My Days - Period & Ovulation™

Application สำหรับบริหารข้อมูลเพื่อป้องกันโรคภัย



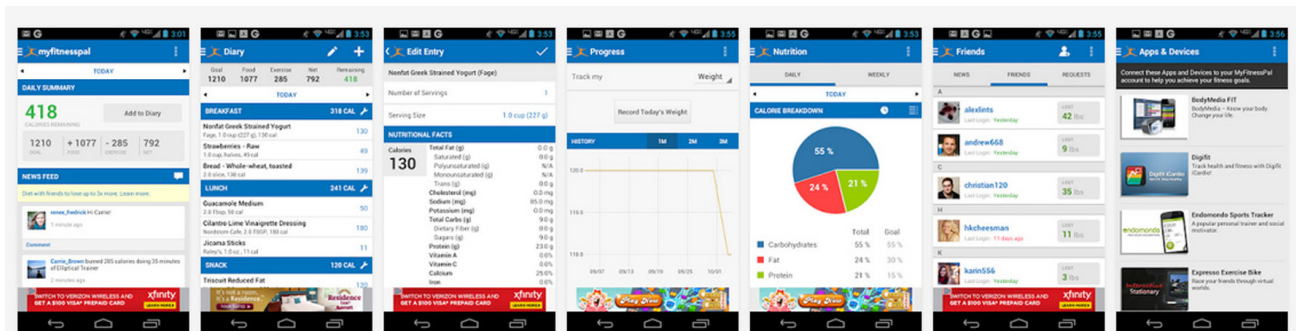
My Days - Period & Ovulation™ Application โดยเฉพาะสำหรับคุณสาว ๆ เพราะ My Days - Period & Ovulation™ จะช่วยบันทึกวงจรประจำเดือน การตกไข่และภาวะเจริญพันธุ์ ในรูปแบบการใช้งานปฏิทินที่ใช้ง่าย Application นี้จึงมีประโยชน์ทั้งในด้านการวางแผนครอบครัว และการรักษาโรคบางชนิด ของสตรี



MyFitnessPal Application สนับสนุนการลดน้ำหนัก



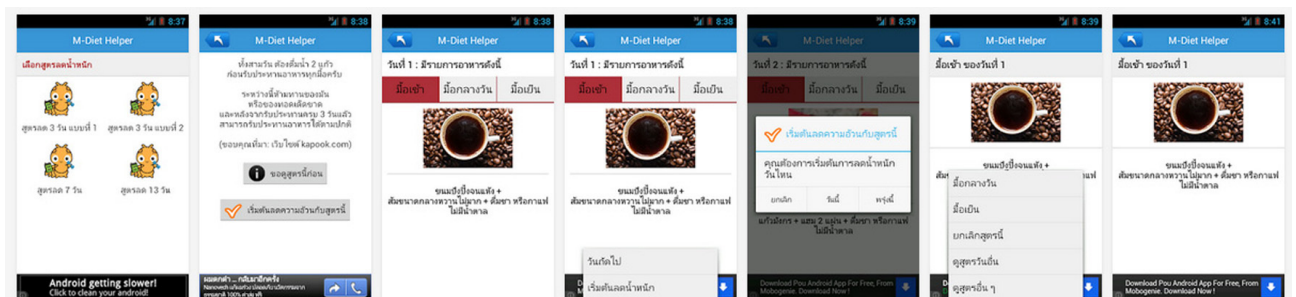
MyFitnessPal Application ช่วยหนุ่มสาวลดน้ำหนักสำเร็จมาแล้วทั่วโลก เพราะออกแบบมาให้เป็นแอปพลิเคชันเก็บข้อมูลอาหารที่ทานเข้าไปแล้ว คำนวณออกมาเป็นแคลอรี ตั้งแต่เมื่อเช้า เทียงและเย็น ตลอดจนข้อมูลต่างๆ ในการออกกำลังกายของผู้ใช้ และสรุปผลความเปลี่ยนแปลงในรูปแบบกราฟที่ เข้าใจง่ายและสร้างแรงบันดาลใจให้เดินหน้ารักษาสุขภาพต่อไป



MPlus Diet Application สนับสนุนการลดน้ำหนัก



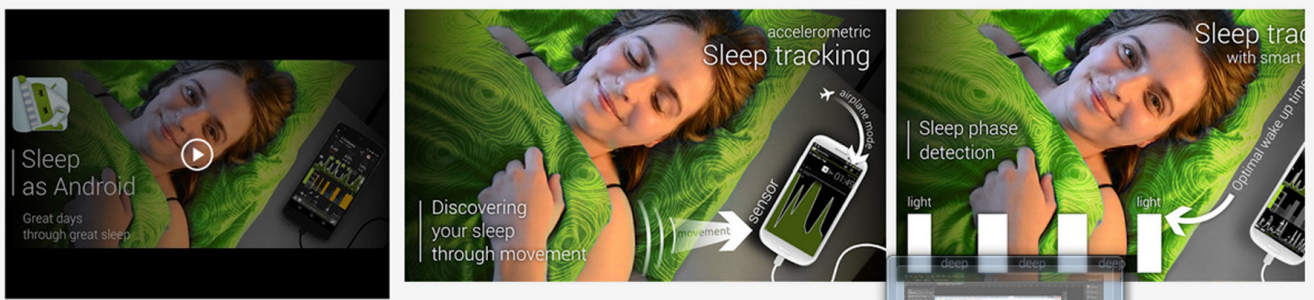
MPlus Diet ลดน้ำหนักที่มีสูตรอาหารมาให้พร้อมใช้งาน ทั้งสูตรแบบ 3, 7 และ 12 วันทั้งยังบันทึกวันและระยะเวลาในการลงมือลดน้ำหนักให้อีกด้วยApplication เป็นภาษาไทย ใช้ง่าย เหมาะกับสาวไทยเป็นอย่างยิ่ง



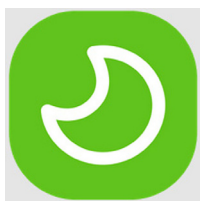
Sleep as Android Application ช่วยปรับปรุงคุณภาพการนอน



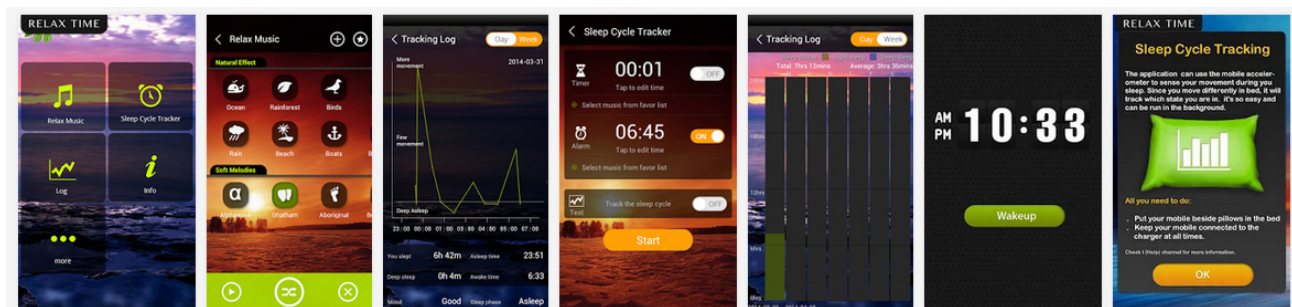
Sleep as Android Application ช่วยจัดระเบียบการนอนหลับ ปรับปรุงคุณภาพการนอนด้วยนาฬิกาปลุกที่เลือกได้ระหว่างเสียงปลุกแบบรีนทูลและเสียงเพลงที่ชอบจากไฟล์เพลงในเครื่องโทรศัพท์ พร้อมโหมดเสียงเพลงกล่อมเข้านอน Sleep as Android บันทึกสถิติการหลับลึกหรือการนอนหลับไม่เพียงพอในแต่ละวัน ซึ่งเรียกดูได้ในรูปแบบกราฟที่เข้าใจง่าย



Relax Timer Application ช่วยปรับปรุงคุณภาพการนอน



Relax Timer เหมาะอย่างยิ่งสำหรับคนหลับยากหรือเข้านอนไม่เป็นเวลาจนรู้สึกไม่สดชื่นตลอดวัน Application นี้จะช่วยผู้ใช้บันทึกวงจรการนอนหลับทุกวันและแสดงผ่านกราฟที่มีดีไซน์สวยงาม ทั้งยังสามารถบันทึกอารมณ์ประจำค่ำคืนนั้นๆ ได้อีกด้วย



หมายเหตุ

ทั้ง 10 แอปฯ ที่หยิบยกมาสามารถดาวน์โหลดได้ผ่าน Apps store รองรับการใช้งานบนโทรศัพท์มือถือ i-phone, i-pod และ i-pad ส่วนผู้ใช้งานอุปกรณ์ในตระกูล Android สามารถเข้าไปสืบค้นแอปฯ นี้ได้ใน Play Store

อ้างอิงจาก <https://my.sony.co.th/mysonynew/MyUpdate/280.aspx>

