

Computer Science Department
Faculty of Informatics, Mahasarakham University

บทความวิจัย

แอปพลิเคชันสร้างนิสัยใหม่

Habits Application

สทรรฐ์ วจนน์บุญถึง, อิศราภรณ์ ผลอ้อ, พพระ พฤกษ์ศรี

สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ คณะวิทยาการสารสนเทศ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

62011212127@msu.ac.th, 62011212131@msu.ac.th, potchara.p@gmail.com

บทคัดย่อ

เนื่องจากทฤษฎี 21 วันในหนังสือ Psycho-Cybernetics ของ Maxwell Maltz ศัลยแพทย์ชาวอเมริกัน กล่าวไว้ว่า ถ้าเราอยากเปลี่ยนนิสัยหรือสร้างพฤติกรรมใหม่ ต้องใช้เวลาอย่างน้อย 21 วันในการทำพฤติกรรมใหม่ซ้ำๆ และทำต่อเนื่องทุกวัน เช่น คนที่ไม่ชอบออกกำลังกาย หากลองฝืนบังคับตัวเองในทุกวันเวลาเดิมนั้นก็จะเกิดความคุ้นชินไม่รู้สึกลำบาก และเมื่อทำซ้ำๆ ก็ยิ่งให้ผลลัพธ์ที่ดียิ่งขึ้น วิธีการนี้สามารถนำมาใช้ได้กับหลายเรื่อง เช่น เรื่องการรับประทานอาหาร เรื่องการออกกำลังกาย ดังนั้นการจะเปลี่ยนพฤติกรรมหรือนิสัยใหม่นั้นจึงต้องมีการกำหนดแบบแผนให้ชัดเจน การที่ทำเป้าหมายที่ไปเรื่อยๆ แบบไม่มีการกำหนดแบบแผนที่แน่นอน มีแนวโน้มว่าจะประสบความสำเร็จน้อยกว่า เทคนิคง่าย ๆ ในการทำตามทฤษฎีนี้ คือใช้เวลาอย่างน้อย 15 นาทีต่อวันในการกระทำที่เสริมสร้างนิสัยที่ต้องการ ทำต่อเนื่องจริงจังทุกวันเป็นเวลา 21 วัน จะเป็นนิสัยแบบใดก็ได้ตั้งแต่เรื่องสุขภาพ การปรับเปลี่ยนการเรียนรู้และมุมมอง การนำเสนอประสาทสัมผัสหลากหลายมาร่วมด้วย จะทำให้บรรลุผลได้ดียิ่งขึ้น และนำทฤษฎีแรงจูงใจ ทำให้เกิดแรงกระตุ้นในการทำ

กิจกรรมต่างๆ โดยการนำเอาคะแนนมาจัดลำดับในการทำกิจกรรมต่างๆ เพราะการที่มีแรงมากระตุ้นจะทำให้เราทำได้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอและเกิดเป็นนิสัยใหม่ที่ติดได้ แรงจูงใจแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้ 1. แรงจูงใจภายใน เป็นสิ่งผลักดันจากภายในตัวบุคคล ซึ่งอาจเป็นความคิด ความสนใจหรือความตั้งใจ 2. แรงจูงใจภายนอก อาจจะเป็นคำยกย่อง ชื่นชม ประโยชน์ของแรงจูงใจนั้นจะช่วยเสริมสร้างกำลังใจในการกระทำสิ่งใดๆ ช่วยทำให้การควบคุมดำเนินต่อไปอย่างราบรื่น ก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำกิจกรรม ทำให้เราอยากตั้งเป้าหมายและทำให้สำเร็จเพื่อทำให้เรามีความภาคภูมิใจในตัวเอง

คำสำคัญ: (สร้างนิสัยใหม่, 21 days challenge, แอปพลิเคชัน)

1. บทนำ

ในปัจจุบันมีคำนิยามที่หลากหลายของคำว่านิสัยแต่จะสรุปให้เข้าใจง่ายคือการที่เราตอบสนองต่อเหตุการณ์อะไรบางอย่างคือเราชินที่จะทำมันโดยไม่ฝืนนั่นเอง มนุษย์เรามีนิสัยมากมายโดยในแต่ละคนมีนิสัยที่ต่างกันอย่างออกไป แนวคิดในการเปลี่ยนแปลงตัวเองเป็นคนใหม่ภายในกรอบระยะเวลาสั้นๆ เพื่อ

เปลี่ยนเป็นคนใหม่ที่ดีขึ้น โดยเคล็ดลับที่แนะนำคือการเริ่มตั้งเป้าหมายในสิ่งที่ไม่ยากเกินไป เช่น นั่งสมาธิอย่างน้อย 10 นาทีทุกวัน ออกกำลังกายแบบง่ายๆ หรือเรียนรู้สิ่งที่คุณสนใจ เพื่อเพิ่มพูนความรู้และพัฒนาศักยภาพตัวเอง การเริ่มต้นทำสิ่งดีๆ ให้ประสบความสำเร็จจะเป็นแรงผลักดันให้อยากตั้งเป้าหมายที่ท้าทายและยากกว่าเดิมได้ เพราะการมีนิสัยที่ดีจะช่วยส่งผลต่อชีวิตและพฤติกรรมที่ดีและยังทำให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีขึ้นอีกด้วย

เนื่องจากการเรานั้นมักที่จะคิดว่าตัวเองขาดแรงบรรดาลใจแต่ความจริงแล้วเรามักจะขาดความชัดเจนมากกว่าเราขาดแผนการที่จะตั้งเป้าหมายนั้นเราคิดว่าเราต้องมีแรงบรรดาลใจก่อนต้องมีความรู้สึกอยากทำก่อนแต่เพราะเราขาดแผนการที่ชัดเจนทำให้ทุกวันนี้เราต้องมาคอยสังเกตตัวเองว่าวันนี้มีอารมณ์อยากทำมัยมีแรงบรรดาลใจให้ทำหรือเปล่าแทนที่เราจะมานั่งตัดสินใจแบบนี้ให้เกิดความลังเล เพราะการที่จะประสบความสำเร็จในการทำนิสัยใหม่หรือกระทำการใดนั้นต้องมีแบบแผนที่ชัดเจนมีแบบและมีตัวกระตุ้นในการทำให้ได้อย่างต่อเนื่อง แอปพลิเคชันในโทรศัพท์มือถือถึงเป็นเครื่องมือที่สะดวกสบายสามารถพกพาได้ง่าย และโทรศัพท์มือถือสามารถเชื่อมต่อบรรยากาศภาพและการแจ้งเตือนผู้ใช้โทรศัพท์มือถือ

ดังนั้นจึงนำเอาโทรศัพท์มือถือมาช่วยในการกระตุ้นการทำเป้าหมายและการทำแบบ

แผนให้ประสบความสำเร็จได้ง่ายขึ้นโดยใช้แอปพลิเคชันเป็นตัวช่วยในการปรับปรุงชีวิตประจำวันให้ดีขึ้นโดยแอปพลิเคชันจะสามารถสร้างกิจกรรมขึ้นมาได้หลากหลาย เช่น การออกกำลังกายทุกวัน การอ่านหนังสือทุกวัน เราสามารถเริ่มต้นนิสัยใหม่ด้วยแอปพลิเคชันสร้างนิสัยใหม่ได้ และยังมีแจ้งเตือนเวลาในการทำกิจกรรมแต่ละครั้งเหมาะสำหรับคนที่อยากเริ่มต้นนิสัยใหม่ให้ประสบความสำเร็จแล้วมีความสุขสนุกสนานในการทำกิจกรรม และสามารถทำกิจกรรมร่วมกันได้ มีการสะสมคะแนนเมื่อทำกิจกรรมสำเร็จทำให้มีแรงผลักดันในสิ่งที่ยากทำให้เป็นประจำ เพราะมีสิ่งกระตุ้นและมีผลลัพธ์จำทำให้เราอยากทำซ้ำได้ เนื่องจากมีแรงผลักดัน มีเป้าหมายที่ชัดเจนในการทำกิจกรรมและทำให้บรรลุเป้าหมายได้ง่าย

2. ทฤษฎีและระบบงานที่เกี่ยวข้อง

(1)ทฤษฎี 21 วัน เป็นเทคนิคที่มาจากหนังสือเรื่อง Psycho-Cybernetics ซึ่งเขียนโดย ดร. Maxwell Maltz โดยในหนังสือได้อธิบายไว้สรุปใจความได้ว่า สิ่งใดที่เรากระทำซ้ำ ๆ เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 21 วัน (หรือคิดเป็น 3 สัปดาห์นั่นเอง) จะเกิดความเคยชิน จนสมองสร้างการรับรู้ใหม่ กลายเป็น "นิสัย" ใหม่ของเราในที่สุด ซึ่งหากสามารถทำต่อเนื่องได้มากกว่า 21 วัน ก็จะได้ผลลัพธ์ที่ดีมาก ๆ หากจะอธิบายในเชิงวิทยาศาสตร์มากขึ้น ก็คือกระบวนการที่เส้นประสาทในสมองที่เรียกว่า 'นิวรอน (Neuron)' เกิดการเชื่อมโยงกันในการ

กระทำสิ่งเดิมซ้ำ ๆ จนกลายเป็น Path way ใหม่ของสมอง เพื่อน ๆ ลองจินตนาการตามนะค่ะว่าภายในสมองของเรากำลังก่อสร้างสะพานสิ่งที่เราทำซ้ำ ๆ ในทุกวันติดต่อกัน คือการทำให้สะพานนั้นสมบูรณ์ขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อผ่านไปต่อเนื่องอย่างน้อย 21 วันแล้ว ในสมองของเราก็จะมีสะพานใหม่เกิดขึ้น ซึ่งก็คือ 'นิสัยใหม่' ของเรานั้นเอง Dr. Maltz ชี้ให้เห็นความสำคัญเกี่ยวกับภาพลักษณ์ภายในจิตใจ (mind visualize หรือ selfimage) โดยอธิบายว่าความเชื่อ ความรู้สึก ความสามารถ และการกระทำ จะสอดคล้องตาม ภาพลักษณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ดังนั้น เมื่อใดที่ภาพลักษณ์ภายในจิตใจไม่เปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของบุคคลก็จะถูกครอบงำอยู่จึงได้เสนอเทคนิคในการสร้างความเปลี่ยนแปลงด้วยการใช้เวลา 15 นาทีต่อวัน ในการสร้างอุปนิสัยที่ต้องการ ด้วยการลงมือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างต่อเนื่อง ทุกวันอย่างน้อย 21 วัน ก็จะสามารถมีอุปนิสัยที่ต้องการได้ ทฤษฎีนี้จึงเชื่อว่า “การกระทำ” จะตกผลึกกลายเป็น “อุปนิสัย” ต้องมีการกระทำต่อเนื่องอย่างน้อย 21 วัน หัวใจสำคัญของทฤษฎีอุปนิสัย 21 วัน คือจุดเริ่มต้นในการเปลี่ยนแปลง ภาพลักษณ์ภายในจิตใจ ถ้าความพยายามสะดุดหยุดลงด้วยสาเหตุใดก็ตาม จะต้องเริ่มต้นใหม่และ กระทำต่อเนื่องไปอีกเป็นเวลา 21 วัน เพื่อให้สมองคิดสั่งการซ้ำๆ เกิดเส้นทางของประสาท (neural pathways) ส่งข้อมูลที่ชัดเจน จนกลายเป็น “อุปนิสัย” ติดตัวในที่สุด

(2)ทฤษฎีแรงจูงใจ จะทำให้แต่ละบุคคลเลือกพฤติกรรมเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เหมาะสมที่สุดในแต่ละสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป พฤติกรรมที่เลือกแสดงนี้ เป็นผลจากลักษณะในตัวบุคคลสภาพแวดล้อมดังนี้ ถ้าบุคคลมีความสนใจในสิ่งใดก็จะเลือกแสดงพฤติกรรม และมี ความพอใจที่จะทำกิจกรรมนั้นๆ รวมทั้งพยายามทำให้เกิดผลเร็วที่สุด ความต้องการจะเป็นแรงกระตุ้นที่ทำให้ทำกิจกรรมต่างๆตอบสนองความต้องการนั้นแล้วยังต้องมีทัศนคติที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็มีผลต่อพฤติกรรมนั้น เช่น ถ้ามีทัศนคติที่ดีต่อการทำงาน ก็จะทำงานด้วยความทุ่มเท ความมุ่งมั่นที่ต่างระดับกัน ก็เกิดแรงกระตุ้นที่ต่างระดับกันด้วย คนที่ตั้งระดับความมุ่งมั่นไว้สูงจะพยายามมากกว่าผู้ความมุ่งมั่นไว้ต่ำความต้องการอย่างเดียวกัน ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันได้ แรงจูงใจที่แตกต่างกัน ทำให้การแสดงออกของพฤติกรรมที่เหมือนกันได้ พฤติกรรมอาจสนองความต้องการได้หลายๆทางและมากกว่าหนึ่งอย่างในเวลาเดียวกัน เช่นตั้งใจลดความอ้วน เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและได้หุ่นที่สวยงาม

(3)Firebase ปัจจุบันธุรกิจได้นำระบบต่างๆ เข้ามาช่วยในการทำงาน เมื่อก่อนจะใช้แรงงานมนุษย์ในการควบคุมและปฏิบัติเกือบทั้งหมด การนำระบบเทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้ามาช่วยดำเนินธุรกิจ สามารถช่วยลดความเสี่ยงในการทำงาน การคิดวิเคราะห์ที่แม่นยำ และความรวดเร็ว หรือแม้แต่การขายของ การติดต่อสื่อสาร การเก็บข้อมูลจำนวนมากๆ และการให้บริการต่างๆบนหน้าเว็บไซต์ ทั้งหมดนี้

เป็นการใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้ามาเพิ่มความสะดวก Google ได้ซื้อโปรเจกต์ชื่อว่า Firebase บริการ backend และแพลตฟอร์มครบวงจรสำหรับนักพัฒนาแอป Firebase คือ บริการ backend และแพลตฟอร์มครบวงจรสำหรับนักพัฒนาแอปและโปรแกรมประยุกต์บนเว็บแพลตฟอร์มที่มีเครื่องมือและโครงสร้างพื้นฐานที่ได้รับการออกแบบมาเพื่อช่วยให้นักพัฒนาสามารถสร้างแอปพลิเคชันที่มีคุณภาพสูง Firebase ถูกสร้างขึ้นจากคุณสมบัติเสริมว่านักพัฒนาสามารถผสมและจับคู่เพื่อให้พอดีกับความต้องการของตนเอง บริษัท ก่อตั้งขึ้นในปี 2011 โดยแอนดรูว์ลีและเจมส์ เทมปลิน สินค้าเริ่มต้น Firebase เป็นฐานข้อมูลเรียลไทม์ซึ่งมี API ที่ช่วยให้นักพัฒนาในการจัดเก็บและซิงค์ข้อมูล Google Firebase 2.0 google Firebase และมีการพัฒนาให้สามารถ จากบริการ backend เก็บข้อมูลอย่างเดี่ยว มาเป็น แพลตฟอร์มครบ (รองรับ IOS, Android, Web) รองรับบริการแทบทุกอย่างที่ นักพัฒนาแอปต้องใช้งาน firebase เหมาะกับนักพัฒนา Front-end โดยเฉพาะ Mobile App แล้วอยากเชื่อมต่อกับ Back-end แต่ไม่ได้อยากทำ Back-end เอง และ firebase ได้จัดการสิ่งเหล่านี้ให้เรียบร้อยแล้ว อีกทั้งความสามารถอื่นๆอีกมากมายที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและคุณภาพให้กับแอปพลิเคชันได้ และยังมีบริการอีกมากมายให้ใช้งานใน firebase

(4) Web services คือ ระบบซอฟต์แวร์ที่ออกแบบมา เพื่อสนับสนุนการแลกเปลี่ยน

ข้อมูล ระหว่างเครื่องคอมพิวเตอร์ผ่านระบบเครือข่าย โดยที่ภาษาที่ใช้ในการติดต่อสื่อสารระหว่างเครื่องคอมพิวเตอร์ คือ XML เว็บเซอร์วิสมีอินเทอร์เน็ตที่ใช้อธิบายรูปแบบข้อมูลที่เครื่องคอมพิวเตอร์ประมวลผลได้และมีลักษณะการให้บริการของ Web Services นั้น จะถูกเรียกใช้งานจากแอปพลิเคชัน อื่นๆ ในรูปแบบ RPC (Remote Procedure Call) ซึ่งการให้บริการจะมีเอกสารที่อธิบายคุณสมบัติของบริการกำกับไว้ โดยภาษาที่ถูกใช้เป็นการแลกเปลี่ยนคือ XML ทำให้เราสามารถเรียกใช้ Component ใด ๆ ก็ได้ ใน ระบบ หรือ Platform ใด ๆ ก็ได้ บน Protocol HTTP ซึ่งเป็น Protocol สำหรับ World Wide Web หรืออินเทอร์เน็ต อันเป็นช่องทางที่ได้รับการยอมรับทั่วโลกในการติดต่อสื่อสารกันระหว่าง Application กับ Application ในปัจจุบัน การทำงานของ Web Services ประกอบไปด้วยมาตรฐานหลัก 4 อย่าง

(5) Flutter เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เราเขียนโปรแกรมครั้งเดียวแล้วสามารถใช้งานได้ทั้งบนระบบปฏิบัติการ Android และ iOS ได้ในคราวเดียว ไม่ต้องยุ่งยากกับการเขียนโปรแกรมแยก ระบบปฏิบัติการหลายๆ ครั้ง โดยภาษาที่ใช้เขียนคือ Dart เป็นหนึ่งใน hybrid-native mobile app ที่กำลังมาแรงในช่วงนี้เลยก็ว่าได้ และที่สำคัญคือเป็น open source platform ที่สามารถเข้าไปดาวน์โหลดเพื่อนำมาใช้งานกันได้เลยฟรีๆ ฟีเจอร์ที่น่าสนใจของ Flutter มีฟีเจอร์ที่เรียกว่า hot reload โดยถ้าหากเราแก้ไข UI ไปแล้วจะสามารถรีโหลด

Application ที่เราแสดงผลบน Emulator ออกมาได้ทันทีโดยที่เราไม่ต้องรันใหม่ตั้งแต่แรก Flutter Build-In ที่ช่วยออกแบบ UI ให้สวยงามและใช้งานง่าย มี widget สำเร็จรูปให้เลือกใช้มากมายและมีการทำ animation การเคลื่อนไหวต่าง ๆ รวมทั้ง gesture ของ UI ที่หลากหลาย ไม่เพียงเท่านั้น Flutter ยังมีการแสดงผลที่สำคัญๆ เช่น การ scrolling navigation, icons และ fonts ทำงานเป็นในแบบ Native performance ทั้งหมดเพื่อให้งานได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ

(6)MySQL เป็นฐานข้อมูลที่ใช้เก็บข้อมูลบนฐานข้อมูลMySQL สามารถเก็บ Relational DataBase Management System (RDBMS) ตัวหนึ่งซึ่งเป็นที่นิยมมากในปัจจุบันโดยเพราะว่า MySQL เป็นฟรีแวร์ทางด้านฐานข้อมูลที่มีประสิทธิภาพสูง เป็นทางเลือกใหม่ในการทำระบบจัดการฐานข้อมูล MySQL มีความรวดเร็ว การรองรับจำนวนผู้ใช้และขนาดของข้อมูลจำนวนมาก ทั้งยังสนับสนุนการใช้งานบนระบบปฏิบัติการมากมาย MySQL เป็นฐานข้อมูลที่มีการจัดการฐานข้อมูลแบบโครงสร้าง ซึ่งข้อมูลที่ได้รวบรวมมาจะอยู่ในรูปแบบของตารางเพื่อช่วยให้สามารถสืบค้นข้อมูลได้ง่ายกว่าการเก็บข้อมูลแบบเป็นไฟล์ ซึ่งการเก็บข้อมูลแบบตารางนั้นส่งผลการทำงานข้อ MySQL นั้นทำงานได้รวดเร็วและยืดหยุ่น และข้อมูลทุกๆตารางจะเชื่อมโยงกันทำให้สามารถจัดการข้อมูลต่างๆได้ตามต้องการ นอกจากนี้ MySQL ยังสามารถใช้งานร่วมกับ Web Development Platform ที่หลาย ไม่

ว่าจะเป็น C, C++, Java, Perl, PHP, Python, Tcl หรือ ASP ดังนั้น MySQL จึงได้รับความนิยมอย่างมากในปัจจุบัน และมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ MySQL จัดเป็นซอฟต์แวร์ประเภท Open Source Software สามารถดาวน์โหลด Source Code ต้นฉบับได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆการแก้ไขก็สามารถทำได้เลย

3. ขั้นตอนการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงานนี้ ประกอบด้วยการทำงานหลัก 2 ขั้นตอน คือ

(1) กรอบการดำเนินงาน



(2) การออกแบบระบบ

รู้จัก-firebase-authentication-ตั้งแต่-zero-
จนเป็น-hero-7dd5839d3588

[2] nich.(2019).เคยได้ยินกันไหม เดียวก็
REST API เดียวก็ RESTful API วันนี้เราจะมา
ดูกันว่าทั้งสอง มันคืออะไร.

<https://www.4x-treme.com/restful>

[3] Admin.(2018).spring framework คือ
อะไร.

[https://www.bestinternet.co.th/single_b
log.php?id=48&spring%20framework](https://www.bestinternet.co.th/single_blog.php?id=48&spring%20framework)

[4] saixiii.(2017).RESTful หรือ REST คือ.

<https://sysadmin.psu.ac.th/2016/08/29/>

[5] นิติ โชติแก้ว.(2016).การพัฒนา API อย่าง
มืออาชีพ และทำไมต้อง RESTful Service

[6] Yusuf Tor.(2021).Firebase Tutorial
Real-Time Chat.

<https://www.raywenderlich.com/22067>

[7] Sirawit.(2019).ทำความรู้จัก Firebase
และผลิตภัณฑ์ต่างๆในช่วงต้นปี2019กัน.

<https://medium.com/@sirawit/firebase>

[8] Supppawat K.(2020).SQL vs NoSQL
คืออะไรเหมาะกับงานแบบใด?.

[https://blog.cloudhm.co.th/sql-vs-
nosql/](https://blog.cloudhm.co.th/sql-vs-nosql/)

[9] pea.(2021).ทฤษฎี 21 วันเปลี่ยน
พฤติกรรมเป็นคนใหม่ได้จริงไหม?.

<https://www.ncb.co.th/fin->

knowledge/behavior-money-theory-
twenty-one#:~:text=

%E0%B8%97%E0%B8%A4%E0%B8%A9

%E0%B8%8E%E0%B8%B5%2021%20%E

0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%99%2

0%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B

7%E0%B8%AD%2021-

Day%20Habit%20Theory

[10] Sukhum R.(2017).ทฤษฎีของการจูงใจ.

<http://pmcexpert.com/%E0%B8%97%E>

0%B8%A4%E0%B8%A9%E0%B8%8E%
E0%B8%B5%E0%B8%82%E0%B8%AD%
E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%B2%
E0%B8%A3%E0%B8%88%E0%B8%B9%
E0%B8%87%E0%B9%83%E0%B8%88-

theories-of-motivation/

[11] Hizoka.(2018).มาทำความรู้จักกับ

Flutter กันเถอะ.

<https://medium.com/@hizokaz/%E0%B>

8%A1%E0%B8%B2%E0%B8%97%E0%B

8%B3%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B

8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B

8%B9%E0%B9%89%E0%B8%88%E0%B

8%B1%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B

8%B1%E0%B8%9A-flutter-

%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%99

%E0%B9%80%E0%B8%96%E0%B8%AD

%E0%B8%B0-4dca2ad634bd