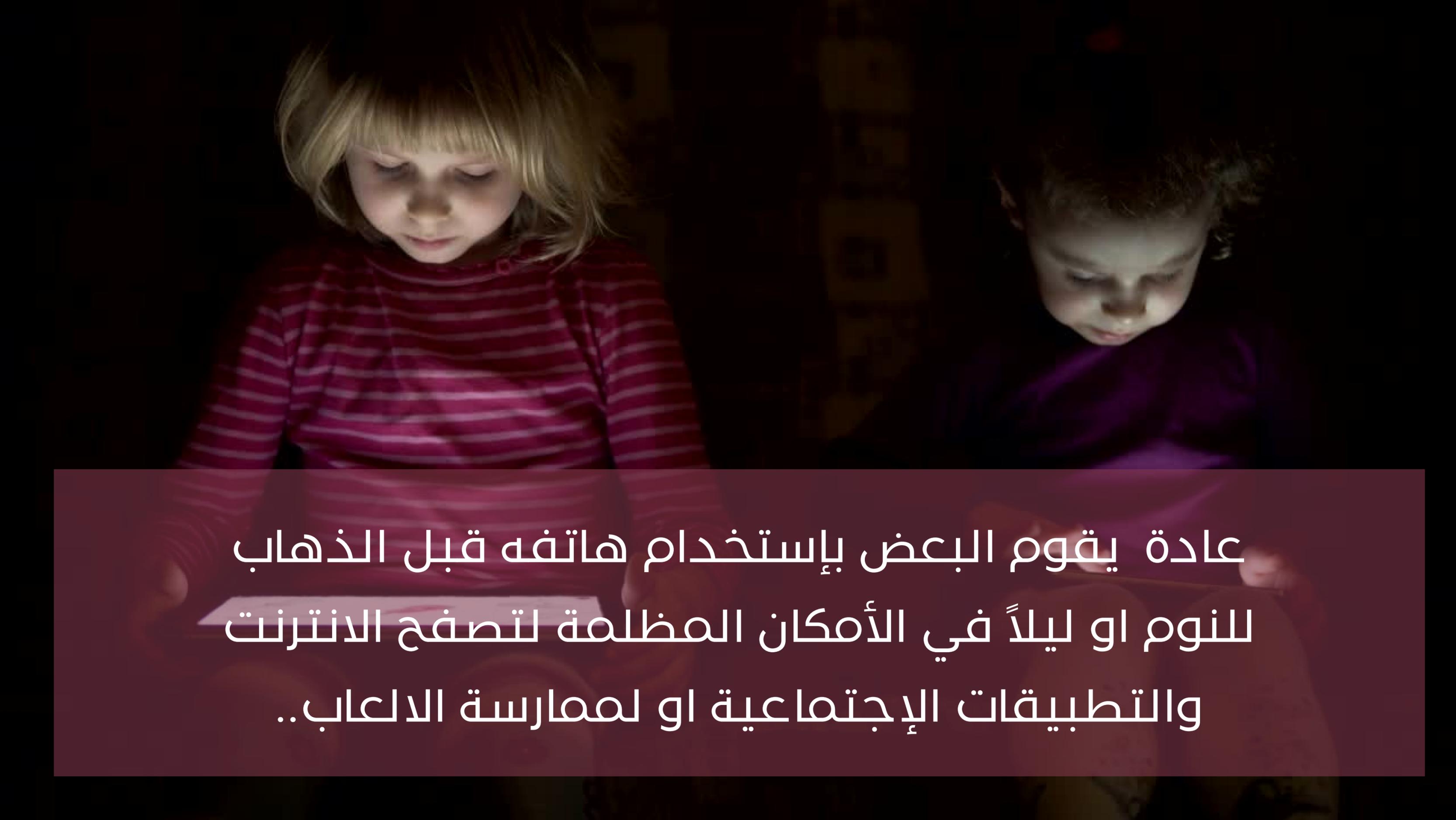


افضل التطبيقات لتقليل
من إجهاد العين أثناء
استخدام هاتفك

عائشة برهان



عادة يقوم البعض باستخدام هاتفه قبل الذهاب للنوم او ليلاً في الأماكن المظلمة لتصفح الانترنت والتطبيقات الإجتماعية او لممارسة الالعاب..

A close-up photograph of a hand using a stylus to interact with a tablet device. The stylus is a long, thin, black object with a white tip. The hand is holding the stylus and touching the screen of the tablet. The tablet is lying flat on a dark surface. The background is dark with some blue light. The text is overlaid on the bottom half of the image.

فإن استخدام الهاتف في ذلك الوقت يؤدي
بالأذي في العين وإجهادها بسبب إشعة الشاشة
،التي تخلق مشاكل علي صحتك

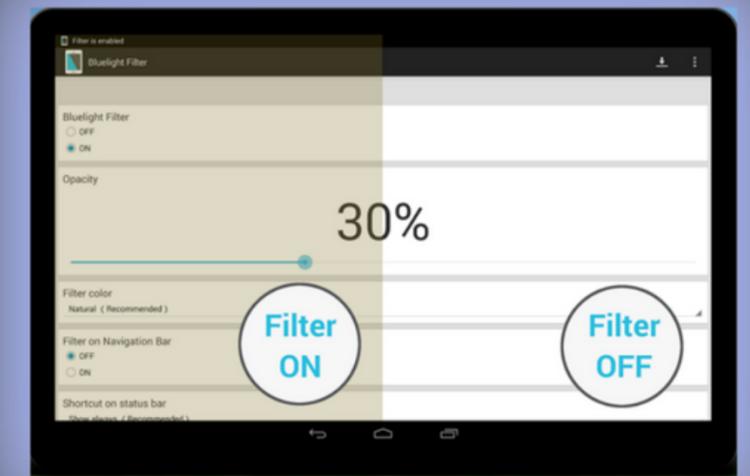


اليكم بعض التطبيقات التي تساهم في حماية العين
عند استعمال الهاتف في مكان مظلم او عند النوم.

تطبيق Bluelight Filter for Eye Care



يعمل التطبيق علي تغيير لون الشاشة للحد
من الضوء الأزرق الذي يسبب ضغطاً علي
عينك، ولكن رغم ذلك فهو يحافظ علي
الالوان الطبيعية بحيث تتمكن من قراءة
المقالات ومشاهدة الصور بشكل واضح



تطبيق Twilight

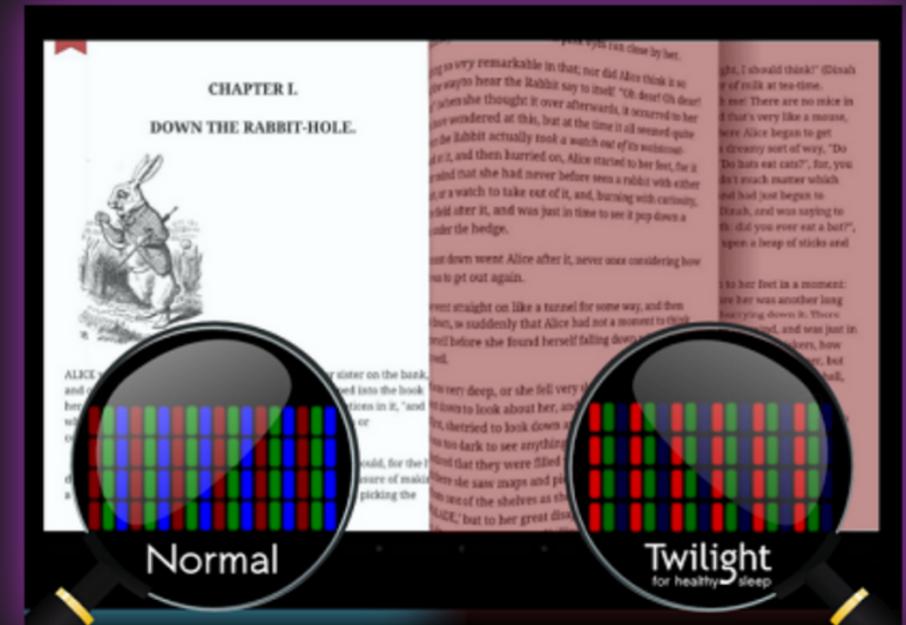


يعمل التطبيق ببساطة علي مدار الوقت بحيث عند شروق او غروب الشمس ستلاحظ التطبيق يتفاعل مع

سطوع الشاشة بتغيير لون الشاشة إلي فلتر أحمر

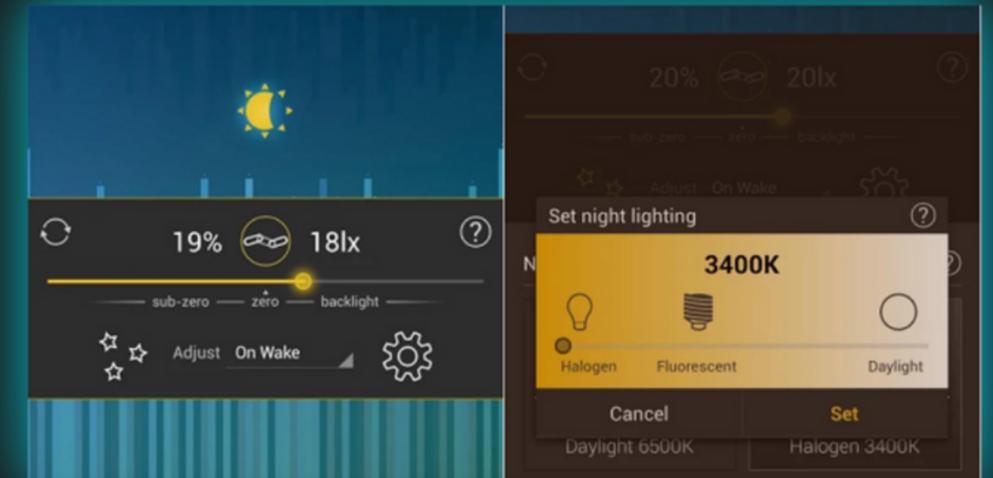
يساعد العين علي الاسترخاء وتصفح اي شيء داخل

الهاتف بدون مشاكل وبشكل مريح



تطبيق Lux Lite

وظيفة التطبيق هي اضافة حد اكبر من الحد الادني لتقليل سطوع الشاشة في الجوال، حيث ان الحد الادني الاساسي لا يساعد في الحفاظ علي النظر، لكن هذا التطبيق سيوفر لك حد ادني اكبر بحيث يُمكن خفض الإضاءة بشكل يسود الشاشة بالكامل



تطبيق EasyEyes



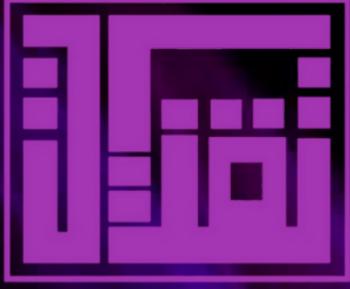
مهمته الاساسية هي الحد من إضاءة الشاشة

الزرقاء بإضافة فلتر منخفض لتغيير الضوء

المنبعث من الشاشة مما يساعدك علي القراءة

ليلاً بدون التأثير سلبياً علي العين،





استخدام الهواتف الذكية ليلاً لا يؤثر فقط علي العين بل ان الضوء الذي يشع من شاشة الهاتف ربما يغير ساعة النوم اليومية للانسان، لانه يجعل العقل يعتقد أنه ما زال في النهار ليؤدي إلى تأخير الجدول الزمني في النوم..