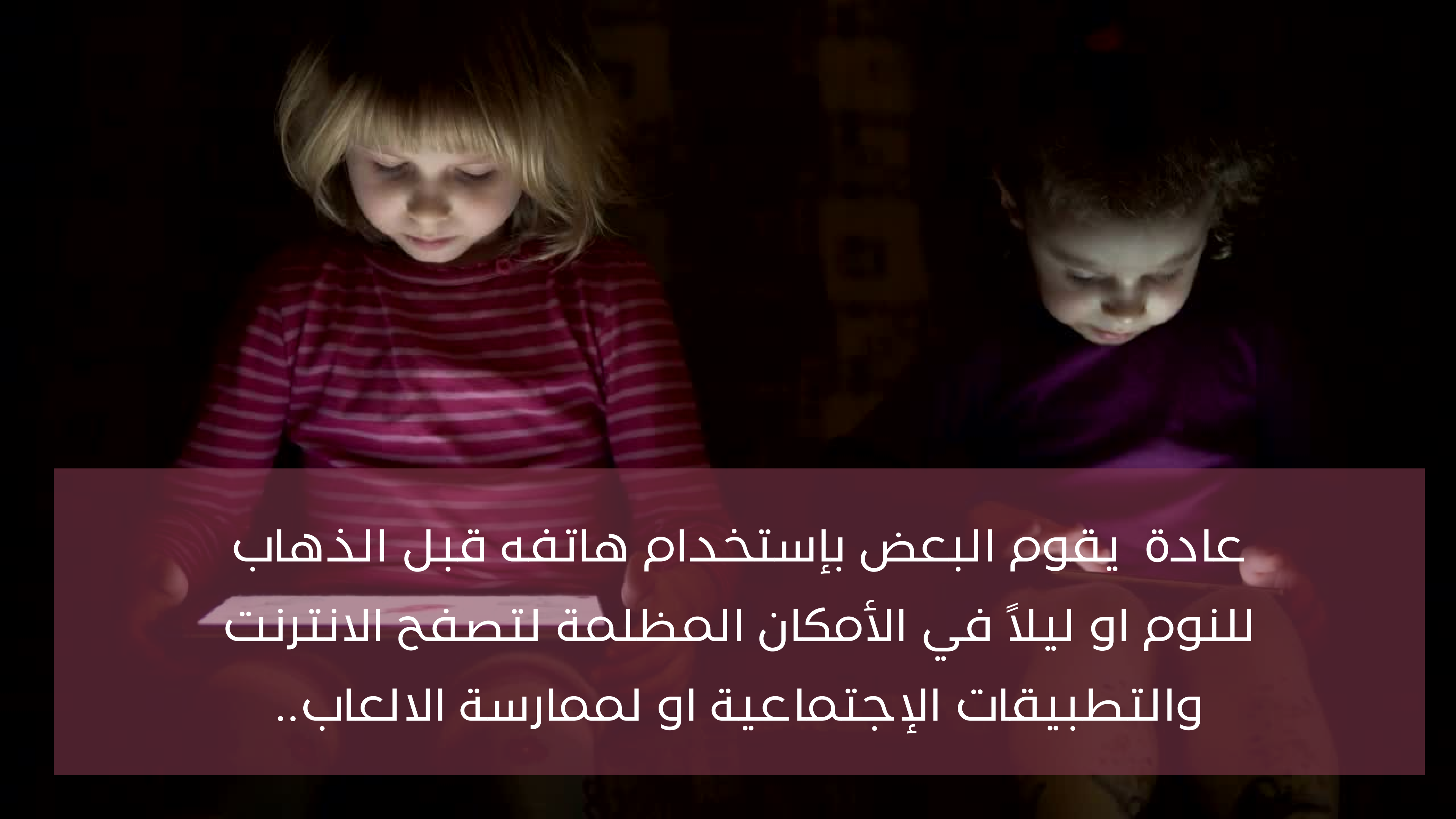


افضل التطبيقات لتقليل  
من إجهاد العين أثناء  
استخدام هاتفك

عائشة برهان



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



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

A silhouette of a person's head and hand holding a smartphone, set against a dark blue night sky with a single bright star. The person is looking at the phone, which is held in their right hand. The background is a gradient of dark blue, suggesting a night sky.

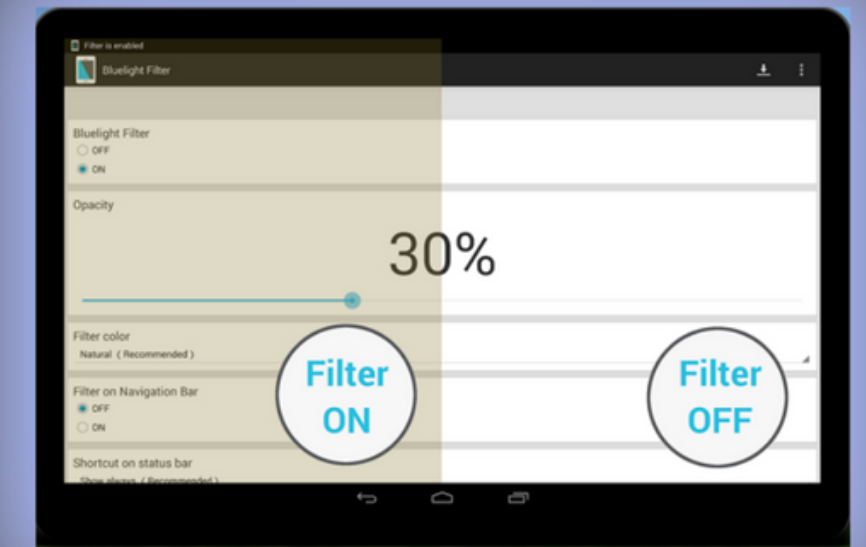
اليكم بعض التطبيقات التي تساهم في حماية العين  
عند استعمال الهاتف في مكان مظلم او عند النوم.



# 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

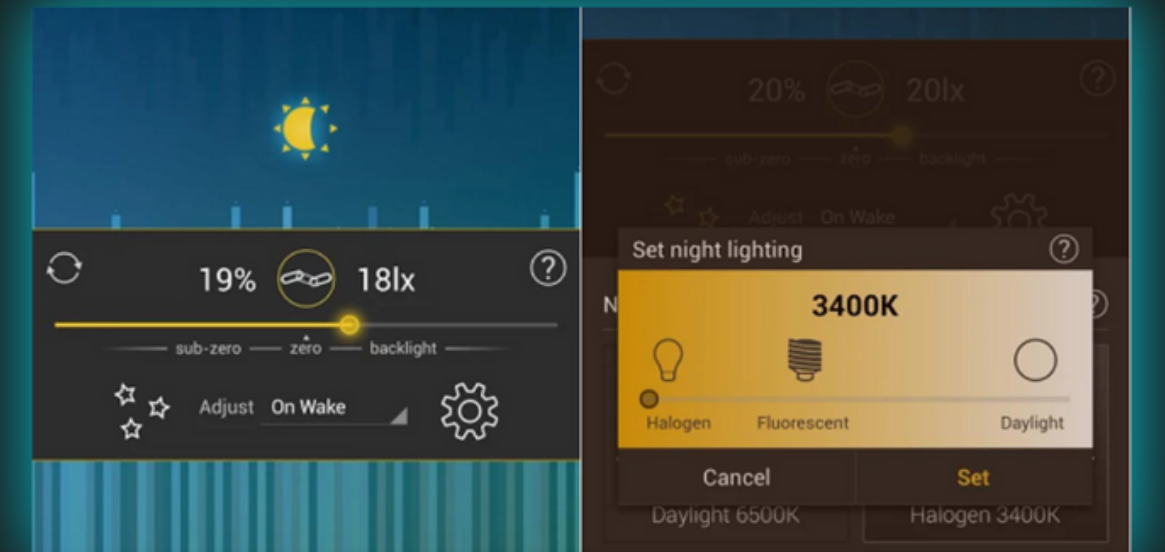
الهاتف بدون مشاكل وبشكل مريح





## 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 الأساسية هي الحد من إضاءة الشاشة

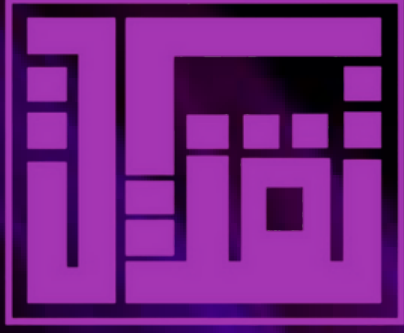
الزرقاء بإضافة فلتر منخفض لتغيير الضوء

المنبعث من الشاشة مما يساعدك على القراءة

ليلاً بدون التأثير سلبياً على 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..