

چگونه مانع از انتشار نور آبی گجت برای داشتن خوابی راحت و پر از آرامش شویم

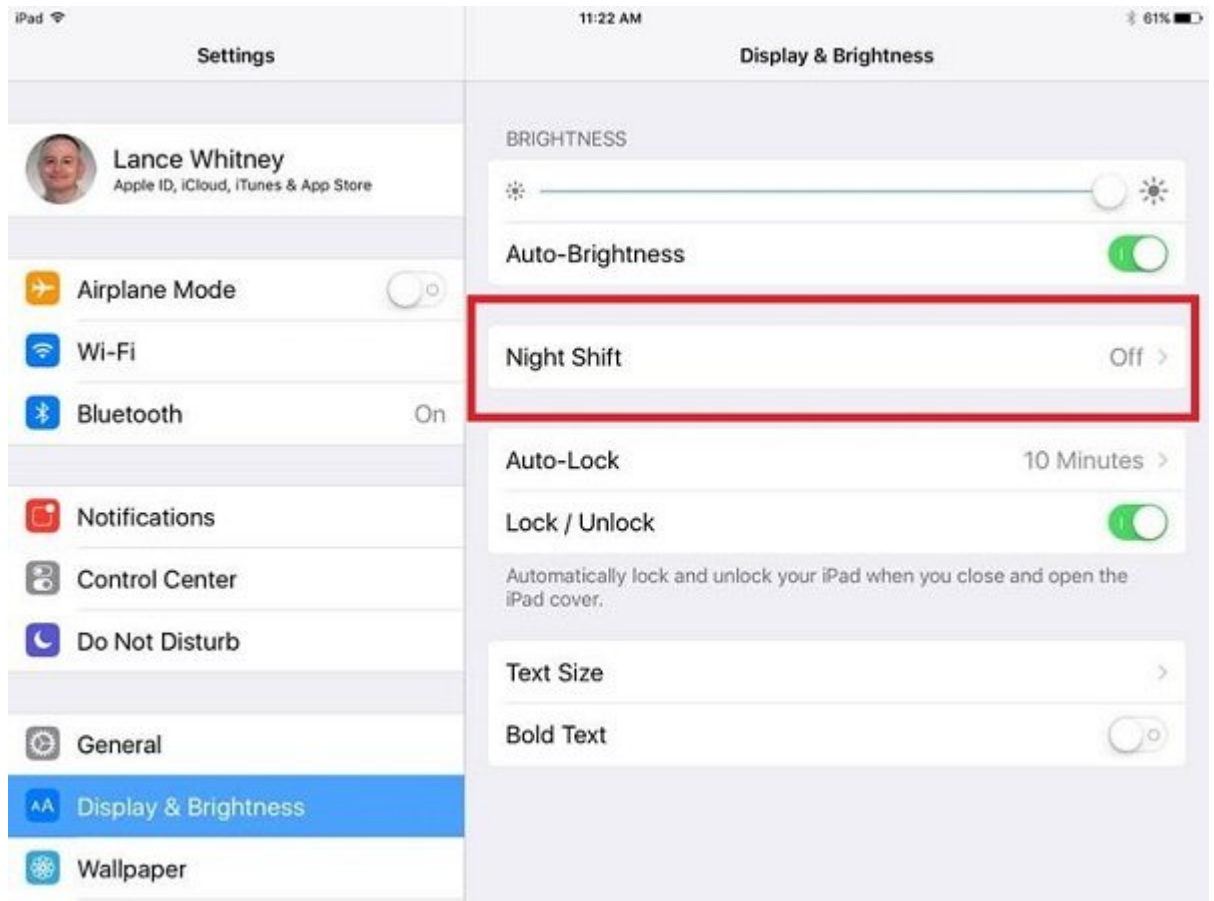


در این مقاله، ما به بررسی روش‌های مختلفی می‌پردازیم که می‌تواند به شما کمک کند تا با استفاده از گجت‌های دیجیتال، خواب راحت‌تری داشته باشید. در این مقاله، ما به بررسی روش‌های مختلفی می‌پردازیم که می‌تواند به شما کمک کند تا با استفاده از گجت‌های دیجیتال، خواب راحت‌تری داشته باشید.

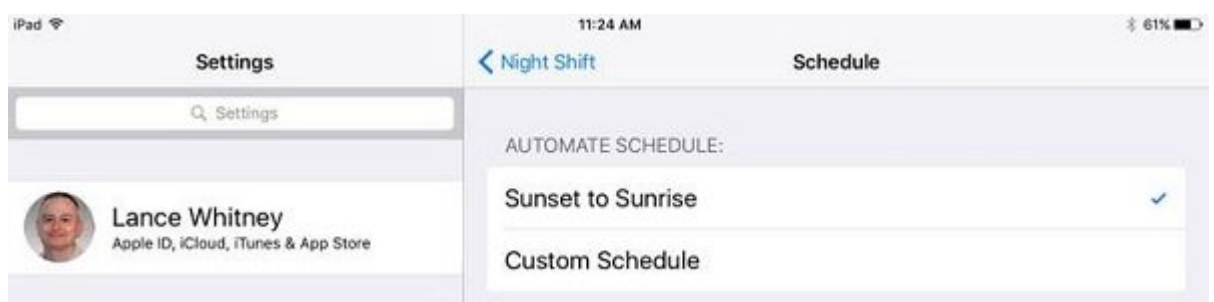
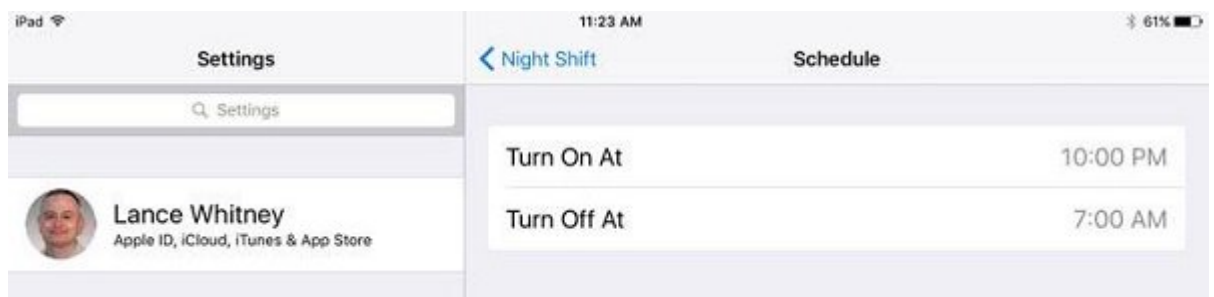
در این مقاله، ما به بررسی روش‌های مختلفی می‌پردازیم که می‌تواند به شما کمک کند تا با استفاده از گجت‌های دیجیتال، خواب راحت‌تری داشته باشید. در این مقاله، ما به بررسی روش‌های مختلفی می‌پردازیم که می‌تواند به شما کمک کند تا با استفاده از گجت‌های دیجیتال، خواب راحت‌تری داشته باشید.

در این مقاله، ما به بررسی روش‌های مختلفی می‌پردازیم که می‌تواند به شما کمک کند تا با استفاده از گجت‌های دیجیتال، خواب راحت‌تری داشته باشید. در این مقاله، ما به بررسی روش‌های مختلفی می‌پردازیم که می‌تواند به شما کمک کند تا با استفاده از گجت‌های دیجیتال، خواب راحت‌تری داشته باشید.

Settings -> Display .0000 0000 00 9.3 000 0000 00 000000 iOS 0000 00 000000 000000 000 00 0000
000000 00 000000 000 .0000 000 00 Night Shift 0000 Display & Brightness 0000 00 .000000 & Brightness
0000 000000 0000 0000 0000 000000 0000 0000000 0000 00 00 00 000000 0 00000000 00000000 0000 00 00000000 0
.000000

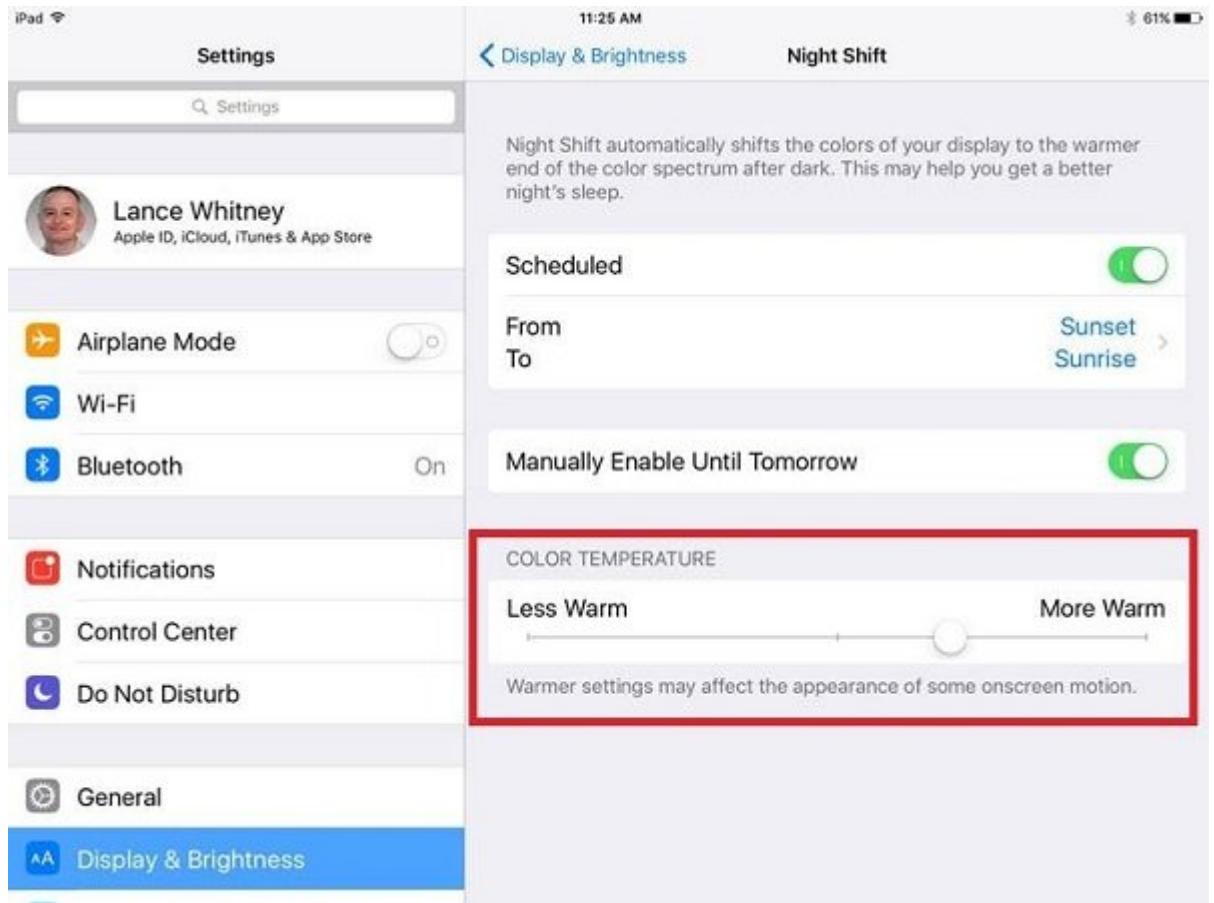


: □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□



The image shows an iPad screen with the 'Settings' app open. The left sidebar shows the 'Settings' menu with 'Display & Brightness' selected at the bottom. The main area shows the 'Night Shift' settings. At the top, it says 'Night Shift' and '11:25 AM' with a 61% battery icon. Below this, a description states: 'Night Shift automatically shifts the colors of your display to the warmer end of the color spectrum after dark. This may help you get a better night's sleep.' There are two toggle switches: 'Scheduled' (turned on) and 'Manually Enable Until Tomorrow' (also turned on and highlighted with a red rectangle). Below these, the 'Color Temperature' section has a slider ranging from 'Less Warm' to 'More Warm', with the slider positioned towards the 'More Warm' end.

[illegible]



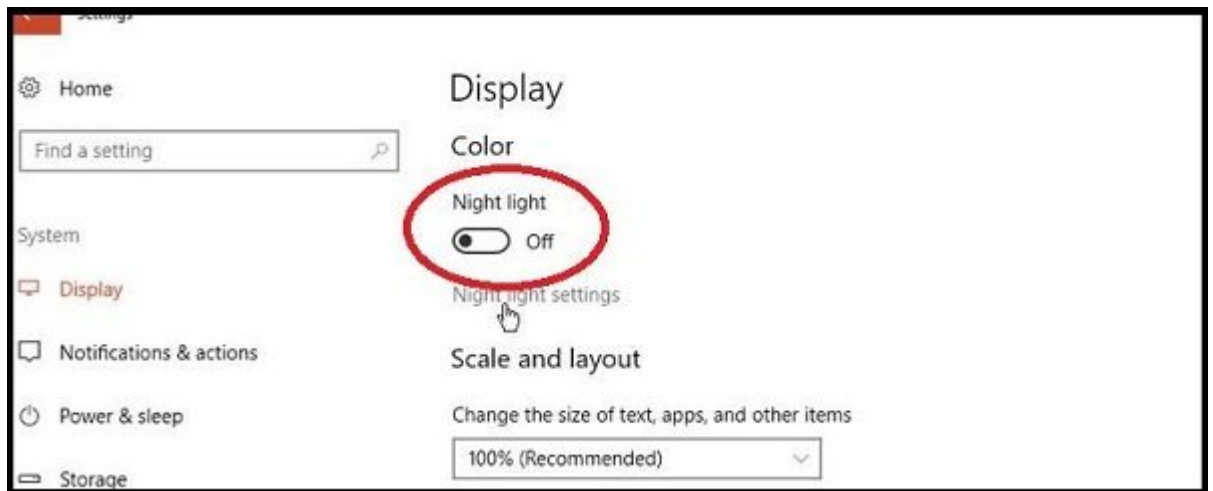
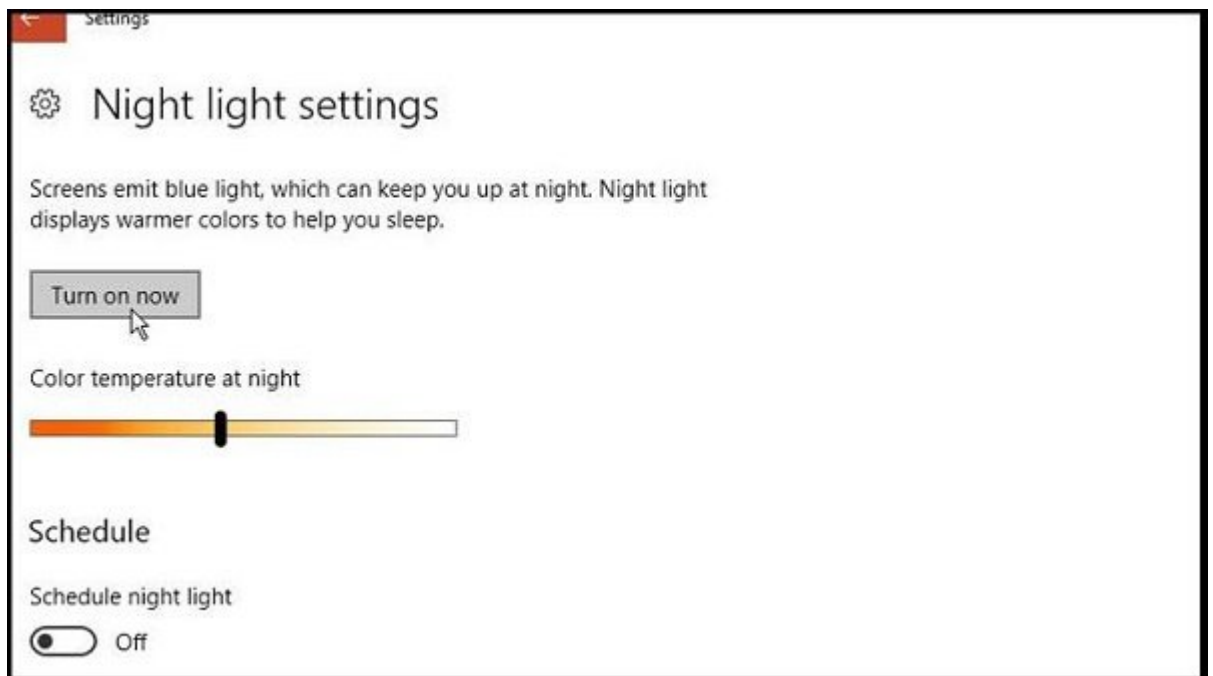
Control Center. iOS Control Center 11.0 버전부터는 Night Shift 설정을 Control Center에 추가하여 더 쉽게 사용할 수 있습니다.



Control Center

Night Mode (Night Shift) "Night Mode" 설정을 통해 화면 색상을 따뜻한 톤으로 변경하여 야간 사용 시 눈의 피로를 줄여줍니다. 이 설정은 자동으로 설정되거나 수동으로 설정할 수 있습니다. 설정을 변경하려면 Control Center를 열어 Night Shift 설정을 토글하거나 Settings 앱에서 Display & Brightness 설정에서 Night Shift 설정을 변경할 수 있습니다.

.~~~~~ ~~~~~ "Night Light settings" ~~~~~

[illegible][illegible]

00000 .0000 0000 00000000 00000000 00 000000 00 00000 000000 00000 00 00 0000 0000000000 0000 00 0000
 0 00000 00000 00 0000000000 00000 00 00000 0000 :0000000 00000000 00 .00000 00000 00 "Schdule night light"
 00 00000000 00000 00 00000 00000 00 0000000000 0000 0000 .00000 000000 00 0000000000 00 000000 000000 00 000000
 00000 "Location Settings" 00000 0000 .00000 00000 000000 00 00 Location 0000000000 000000 00000 00000000
 .00000

موبايل

:موبايل موبايل

موبايل موبايل

:موبايل موبايل

00:55 - 24/02/1397

:موبايل

موبايل موبايل - موبايل موبايل موبايل موبايل موبايل - موبايل موبايل موبايل موبايل موبايل موبايل - موبايل موبايل موبايل

موبايل

<https://www.shabakeh-mag.com/tricks/mobile-tricks/12734/%D8%A7%D9%86%D8%B9-%D8%A7%D8%B2-%D8%A7%D9%86%D8%AA%D8%B4%D8%A7%D8%B1-%D9%86%D9%88%D8%B1-%D8%A2%D8%A8%DB%8C-%DA%AF%D8%AC%D8%AA%E2%80%8C%D9%87%D8%A7-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%AF%D8%A7%D8%B4%D8%AA%D9%86-%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%A8%DB%8C-%D8%B1%D8%A7%D8%AD%D8%AA-%D8%B4%D9%88%DB%8C%D9%85%D8%9F>:موبايل

6%D9%87-%D9%85%D8%A7%D9%86%D8%B9-%D8%A7%D8%B2-

%D8%A7%D9%86%D8%AA%D8%B4%D8%A7%D8%B1-%D9%86%D9%88%D8%B1-

%D8%A2%D8%A8%DB%8C-%DA%AF%D8%AC%D8%AA%E2%80%8C%D9%87%D8%A7-

%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%AF%D8%A7%D8%B4%D8%AA%D9%86-

%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%A8%DB%8C-%D8%B1%D8%A7%D8%AD%D8%AA-

%D8%B4%D9%88%DB%8C%D9%85%D8%9F