مراجعة Caffeine Quit Streak Tracker — عدّاد مجاني على iOS للإقلاع عن الكافيين دفعة واحدة

عدّاد مجاني لسلسلة الأيام بلا كافيين على iOS فقط، مع مراحل الانسحاب وإجمالي التوفير، في مقارنة مع ثلاثة بدائل حقيقية.

الكاتب: Lubor Šimůnek · تاريخ النشر: October 24, 2026 · الإنتاجية · التقييم: ★★★★★ 5/5
النسخة الإلكترونية: https://appstoryo.com/ar/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026



Caffeine Quit Streak Tracker تطبيق مجاني مخصص لنظام iOS وحده، يعدّ سلسلة أيامك بلا كافيين، ويسمّي مرحلة الانسحاب التي تمر بها، ويجمع المال الذي لم تعد تصرفه. تضع إدارة الغذاء والدواء الأميركية سقف الكافيين اليومي للبالغين الأصحاء عند 400 مليغرام، أي نحو كوبين إلى ثلاثة أكواب قهوة بسعة 350 مليلترًا، وهذا التطبيق موجّه لمن اختاروا الصفر.

إفصاح: يُدار موقع AppStoryo من الاستوديو نفسه الذي يطوّر Caffeine Quit Streak Tracker. تعتمد المقارنة أدناه على معايير يمكن التحقق منها علنًا وتذكر بدائل حقيقية بأسمائها.

الإقلاع عن الكافيين انتظار في معظمه، والانتظار أهون حين ترى كم بقي من الجزء السيئ. هذا هو وعد التطبيق كله. صدرت النسخة 1.0 في 30 يونيو 2026، وحجمها 23.4 ميغابايت، وتعمل بدءًا من iOS 13.0.

ماذا يفعل Caffeine Quit Streak Tracker فعليًا؟

أربعة أشياء في وقت واحد، ووصف App Store يجمعها في جملة واحدة:

> The dashboard gives you a clean, at-a-glance view of your streak, your savings, your current withdrawal phase, and your next milestone.

السلسلة هي الجوهر: تحدد تاريخ الإقلاع فيبدأ العدّاد بتجميع الأيام والساعات والدقائق من تلك اللحظة. يسمّي الوصف المحطات التي يحتفل بها: يوم واحد، وثلاثة أيام، وأسبوع، وشهر. يأتي رقم التوفير من عادة إنفاق يومية تُدخلها أنت. أما مرحلة الانسحاب فهي وصف لا قياس؛ تمضي من الهبوط الأول عبر فترة استقرار حتى التعافي

الكامل. ويمكنك كذلك تسجيل المشروبات المحتوية على كافيين التي كنت تتناولها، وهذا بالضبط ما يحوّل رقم التوفير إلى شيء أكثر من تخمين مستدير. كل ذلك يستقر على شاشة واحدة، وهو القرار الصحيح لتطبيق تفتحه في صباح ثقيل. Caffeine Quit Streak Tracker مجاني على App Store.

كم كافيينًا تتخلى عنه في الحقيقة؟

أكثر مما يقدّره معظم الناس، والفارق مهم لأن شدة الانسحاب تتبع الجرعة التي تتركها. يضع مرجع Nutrition Source من جامعة هارفارد كوب القهوة المفلترة بسعة 240 مليلترًا عند نحو 95 مليغرامًا، والقهوة الفورية عند نحو 60 مليغرامًا، وجرعة الإسبريسو بسعة 45 مليلترًا عند نحو 65 مليغرامًا، وكوب الشاي الأسود عند نحو 47 مليغرامًا. ومشروب الطاقة المعتاد بسعة 475 مليلترًا نحو 170 مليغرامًا، أما جرعة الطاقة المركزة بسعة 60 مليلترًا فتبلغ وحدها نحو 200 مليغرام. ورقم إدارة الغذاء والدواء، 400 مليغرام يوميًا كمقدار لا يُربط عمومًا بآثار سلبية، يساوي إذن أربعة أكواب قهوة مفلترة أو جرعتي طاقة. وتتباين مشروبات الطاقة كثيرًا: تذكر الإدارة من 54 إلى 328 مليغرامًا لكل 475 مليلترًا. والحصص الأوروبية أقوى، فهيئة الصحة البريطانية NHS تدرج 100 مليغرام في كوب قهوة فورية و75 مليغرامًا في كوب شاي. ومتوسط الاستهلاك الأميركي 135 مليغرامًا يوميًا، أي كوب ونصف تقريبًا، فثلاثة أكواب قهوة بالحليب يوميًا تبلغ ثلاثة أضعاف ذلك المتوسط.

ماذا يحدث في الأسبوع الأول بلا كافيين؟

الجزء المزعج حقيقي وقصير وموثّق جيدًا، ولهذا تحديدًا يكون لوصف المرحلة قيمة. يسرد موقع MedlinePlus أعراض الانسحاب بأنها صداع ونعاس وسرعة انفعال وغثيان وصعوبة في التركيز، ويقول إنها تزول عادة بعد يومين أو ثلاثة. وتصف هارفارد المجموعة نفسها، وتضيف التهيّج والمزاج المنخفض، وتحدد الشكل بوضوح: الأعراض أقوى في الأيام الأولى بعد التوقف وتخف بعد أسبوع تقريبًا. أما الكافيين نفسه فيخرج أسرع من ذلك، إذ يبقى في الدم من 1.5 إلى 9.5 ساعة بحسب الشخص، ولهذا يكون اليوم الثاني أسوأ من الأول عادة. وتقول الإدارة الأميركية بصراحة إن انسحاب الكافيين لا يُعتبر خطرًا لكنه قد يكون مزعجًا، وتنصح بالتقليل التدريجي بدلًا من التوقف دفعة واحدة. هذه التوصية لا تنسجم كثيرًا مع عدّاد السلسلة، والتطبيق لا يدّعي خلاف ذلك. نزّل Caffeine Quit Streak Tracker إن كنت قد اخترت التوقف الحاد أصلًا.

ماذا يقيس عدّاد التوفير في الواقع؟

تقديرك أنت، مضروبًا في الوقت المنقضي. يقول وصف المتجر إنك تحدد عادة إنفاقك اليومية وتراقب التوفير ينمو في الوقت الحقيقي، والحساب هو هذا بالضبط: قهوة بخمسة دولارات يوميًا تصبح 1825 دولارًا في السنة و150 دولارًا عند اليوم الثلاثين. الرقم محفّز، وهو صادق بقدر صدق القيمة التي تكتبها. ومن يقف عند المتوسط الأميركي البالغ 135 مليغرامًا يوميًا يشرب كوبًا ونصفًا من القهوة، وهذا في البيت يكلّف قروشًا لا أسعار المقاهي، لذا فإن مبلغًا يوميًا مبالغًا فيه ينتج إجماليًا سنويًا مبالغًا فيه. وتسجيل المشروبات التي كنت تشتريها فعلًا هو العلاج، وهي الخطوة التي يتجاوزها معظم الناس.

متى لا يكون عدّاد السلسلة الأداة المناسبة؟

حين تكون خطتك التقليل لا التوقف. تنصح الإدارة الأميركية بالنزول التدريجي، وعدّاد يقيس زمنًا متصلًا بلا كافيين لا يملك ما يقوله عن أسبوع بنصف الجرعة. وشكله خطأ أيضًا إن كانت زلة واحدة ستجعلك تترك المحاولة، لأن السلسلة تعود إلى الصفر والتقليل التدريجي لا يعود. وثلاثة قيود أخرى تأتي من بيانات المتجر لا من الذوق: التطبيق بالإنجليزية وحدها، فلا ينفع قارئًا بأي من اللغات الست عشرة الأخرى على هذا الموقع؛ ولا توجد نسخة أندرويد، فبيت فيه هواتف مختلطة لا يستطيع تقاسم الطريقة؛ وهو واقف على النسخة 1.0 منذ 30 يونيو 2026، بلا سجل تحديثات وبلا تقييمات تُقرأ. تلك هي المسافة بين إصدار أول وتطبيق خلفه سنوات من الإصلاحات.

أي تطبيق كافيين ينبغي أن تستخدمه فعلًا؟

اختر Quit Caffeine: Stop Coffee إن أردت الغرض الواحد نفسه مع سجل تحديثات أطول

- من Appgineering GbR، مجاني، النسخة 1.3.3 نُشرت في 9 سبتمبر 2026 على إصدار يعود إلى فبراير 2026.
- أربعة إصدارات في سبعة أشهر نمط صيانة؛ أما النسخة 1.0 فهي وعد فقط.
- يطلب 59.3 ميغابايت وiOS 15.1، ولا يحمل سوى تقييمين: خبرته في سجل النسخ لا في آراء المستخدمين.

اختر Quitzilla: Quit Tracker إن كنت تترك أكثر من الكافيين، أو لا تقرأ الإنجليزية

- من Andrii Hula، مجاني، النسخة 2.1 بتاريخ 24 سبتمبر 2026، مع 1524 تقييمًا بمتوسط 4.78.
- تسع وعشرون لغة مقابل لغة واحدة، وهو يعدّ أي عادة تسمّيها لا الكافيين وحده.
- المأزق في الحد الأدنى: يشترط iOS 26.0، فأي iPhone لا يقبل أحدث نظام يبقى خارج اللعبة تمامًا.

اختر HiCoffee - Caffeine Tracker إن أردت إدارة الكافيين بدل تركه

- النسخة 6.1 بتاريخ 23 سبتمبر 2026، و843 تقييمًا بمتوسط 4.82، وأربع لغات، و140.9 ميغابايت.
- ست نسخ رئيسية وخمس سنوات في المتجر تجعله الخيار الأكثر نضجًا في هذه القائمة.
- بُني لتسجيل المتناول وتوقيته، أي الهدف المعاكس: مفيد إن كنت تنزل إلى 200 مليغرام، عديم الفائدة كمقياس لأيام عند الصفر.

اختر Caffeine Quit Streak Tracker إن أردت أصغر عدّاد للتوقف الحاد وأقله تطلبًا

- iOS 13.0 أدنى شرط بين الأربعة، و23.4 ميغابايت أصغر حجم تنزيل.
- وصف المرحلة وإجمالي التوفير على الشاشة نفسها، فنظرة واحدة تجيب عن السؤالين.
- مجاني، وبلا تقييمات حتى الآن، وبالإنجليزية وحدها: نزّل Caffeine Quit Streak Tracker من App Store.

أسئلة شائعة عن Caffeine Quit Streak Tracker

هل يعمل Caffeine Quit Streak Tracker على أندرويد؟

لا. في 16 أكتوبر 2026 جُرّبت ستة أسماء حزم محتملة على Google Play فأجاب كل منها بالرمز 404، فالتطبيق موجود على App Store وحده. ويصدر كل من Quitzilla وDays Since نسخة أندرويد إن احتجت واحدة.

أي أجهزة iPhone تستطيع تشغيل Caffeine Quit Streak Tracker؟

أي جهاز بنظام iOS 13.0 أو أحدث، وهو ما يترجمه App Store إلى 130 طرازًا مدعومًا. وهذا أدنى حد بين التطبيقات الأربعة المقارنة هنا، وأقل بكثير من iOS 26.0 الذي يطلبه Quitzilla اليوم.

هل الإقلاع عن الكافيين دفعة واحدة آمن؟

تقول الإدارة الأميركية إن انسحاب الكافيين لا يُعتبر خطرًا لكنه قد يكون مزعجًا، وتنصح بالتقليل التدريجي بدلًا منه. هذه معلومة عامة لا نصيحة لك، فاسأل طبيبًا إن كنت تتناول دواء.

كم يطول انسحاب الكافيين؟

تفيد هارفارد بأن الأعراض أقوى في الأيام الأولى بعد التوقف وتخف بعد أسبوع تقريبًا. ويجعلها MedlinePlus أقصر من ذلك، فيقول إن الصداع والنعاس يزولان عادة بعد يومين أو ثلاثة بلا كافيين.

كم كافيينًا في كوب القهوة الواحد؟

نحو 95 مليغرامًا في كوب قهوة مفلترة بسعة 240 مليلترًا حسب أرقام هارفارد، ونحو 60 مليغرامًا إن كانت فورية، ونحو 4 مليغرامات للمنزوعة الكافيين. وتذكر NHS رقمًا أعلى هو 100 مليغرام للفورية، وتنبّه إلى أن حصص المقاهي قد تزيد.

ماذا تخبرك شاشة مرحلة الانسحاب فعلًا؟

إنها وصف لا قياس. يعرّفها وصف المتجر بأنها الطور الذي تقف عنده، من الهبوط الأول عبر الاستقرار إلى التعافي الكامل. فهي تضع توقعات منشورة فوق سلسلتك، لا قراءات مأخوذة منك أنت.

هل تكسر القهوة منزوعة الكافيين سلسلة الأيام بلا كافيين؟

هذه قاعدة تضعها أنت، والحساب يميل إلى التسامح: تضع هارفارد القهوة منزوعة الكافيين عند نحو 4 مليغرامات للكوب، أي قريبًا من جزء من أربعة وعشرين من قهوة مفلترة. وعدة أكواب تبقى تحت كوب شاي أسود بـ47 مليغرامًا.

ماذا يقيس عدّاد التوفير؟

مبلغ الإنفاق اليومي الذي تدخله مضروبًا في طول سلسلتك، فعادة بخمسة دولارات تظهر 150 دولارًا عند اليوم الثلاثين. سجّل ما كنت تشتريه فعلًا قبل أن تثق بالإجمالي. Caffeine Quit Streak Tracker مجاني.

عدّاد بحجم 23.4 ميغابايت لن يقلع عن الكافيين بدلًا منك، لكن في اليوم الثاني تكون مرحلة باسمها وعدّة أيام تتصاعد أثمن مما تبدو. وCaffeine Quit Streak Tracker يناسب كل من اختار التوقف الحاد أصلًا.

طريقة الاقتباس: Lubor Šimůnek (2026). مراجعة Caffeine Quit Streak Tracker — عدّاد مجاني على iOS للإقلاع عن الكافيين دفعة واحدة. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/ar/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026
© 2026 lapnito.cz s.r.o.