Caffeine Quit Streak Tracker की समीक्षा — कैफ़ीन एक झटके में छोड़ने के लिए मुफ़्त iOS काउंटर

सिर्फ़ iOS के लिए मुफ़्त कैफ़ीन-मुक्त स्ट्रीक काउंटर, जिसमें विदड्रॉल के चरण और कुल बचत है, तीन असली विकल्पों के सामने रखा गया।

लेखक: Lubor Šimůnek · प्रकाशित: October 24, 2026 · उत्पादकता · रेटिंग : ★★★★★ 5/5

ऑनलाइन संस्करण : https://appstoryo.com/hi/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026



Caffeine Quit Streak Tracker सिर्फ़ iOS के लिए बना एक मुफ़्त ऐप है, जो आपकी कैफ़ीन-मुक्त स्ट्रीक गिनता है, आप जिस विदड्रॉल चरण में हैं उसका नाम बताता है और जो पैसा आप अब खर्च नहीं कर रहे उसे जोड़ता रहता है। अमेरिकी दवा नियामक FDA स्वस्थ वयस्कों के लिए रोज़ाना कैफ़ीन की ऊपरी सीमा 400 मिलीग्राम रखता है, यानी लगभग 350 मिलीलीटर वाले दो से तीन कप कॉफ़ी, और यह ऐप उनके लिए है जिन्होंने शून्य चुन लिया है।

गोपनीयता और स्वामित्व की घोषणा: AppStoryo उसी स्टूडियो द्वारा चलाया जाता है जो Caffeine Quit Streak Tracker बनाता है। नीचे की तुलना सार्वजनिक रूप से जाँचे जा सकने वाले मानकों पर टिकी है और असली विकल्पों के नाम लेती है।

कैफ़ीन छोड़ना बड़े हिस्से में इंतज़ार करना है, और इंतज़ार आसान हो जाता है जब दिख जाए कि बुरा हिस्सा और कितना चलेगा। इस ऐप का पूरा वादा इतना ही है। संस्करण 1.0 30 जून 2026 को आया, 23.4 MB का है और iOS 13.0 या उसके बाद चलता है।

Caffeine Quit Streak Tracker असल में क्या करता है ?

एक साथ चार चीज़ें, और App Store का विवरण उन्हें एक ही वाक्य में समेट देता है :

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

स्ट्रीक ही इसका केंद्र है : आप छोड़ने की तारीख़ तय करते हैं और काउंटर उसी क्षण से दिन, घंटे और मिनट जोड़ने लगता है। विवरण में जिन पड़ावों का जश्न मनाया जाता है वे हैं एक दिन, तीन दिन, एक हफ़्ता और एक महीना। बचत का आँकड़ा आपकी ख़ुद दर्ज की गई रोज़ाना ख़र्च की आदत से निकलता है। विदड्रॉल चरण एक लेबल है, माप नहीं ; यह शुरुआती गिरावट से होकर स्थिरता के दौर से गुज़रते हुए पूरी रिकवरी तक जाता है। आप वे कैफ़ीन वाले पेय भी दर्ज कर सकते हैं जो पहले पीते थे, और

यही चीज़ बचत के आँकड़े को गोल-मोल अनुमान से कुछ ज़्यादा बनाती है। सब कुछ एक ही स्क्रीन पर बैठता है, जो किसी ख़राब सुबह खोले जाने वाले ऐप के लिए सही फ़ैसला है। Caffeine Quit Streak Tracker App Store पर मुफ़्त है।

आप असल में कितना कैफ़ीन छोड़ रहे हैं?

ज़्यादातर लोगों के अनुमान से अधिक, और यह फ़र्क़ मायने रखता है क्योंकि विदड्रॉल की तीव्रता उसी खुराक के पीछे चलती है जिसे आप छोड़ते हैं। हार्वर्ड का Nutrition Source 240 मिलीलीटर फ़िल्टर कॉफ़ी के एक कप को लगभग 95 मिलीग्राम पर रखता है, इंस्टेंट कॉफ़ी को लगभग 60 मिलीग्राम, 45 मिलीलीटर एस्प्रेसो को लगभग 65 मिलीग्राम और एक कप काली चाय को लगभग 47 मिलीग्राम पर। 475 मिलीलीटर का आम एनर्जी ड्रिंक लगभग 170 मिलीग्राम है, और 60 मिलीलीटर का एनर्जी शॉट अकेले ही लगभग 200 मिलीग्राम। FDA का आँकड़ा, रोज़ाना 400 मिलीग्राम वह मात्रा जो आम तौर पर नकारात्मक असर से नहीं जोड़ी जाती, इस तरह चार फ़िल्टर कॉफ़ी या दो एनर्जी शॉट के बराबर है। एनर्जी ड्रिंक में बहुत उतार-चढ़ाव है: FDA 475 मिलीलीटर पर 54 से 328 मिलीग्राम बताता है। यूरोपीय मात्राएँ तेज़ हैं, ब्रिटेन का NHS एक कप इंस्टेंट कॉफ़ी में 100 मिलीग्राम और एक कप चाय में 75 मिलीग्राम गिनाता है। अमेरिका में औसत खपत रोज़ाना 135 मिलीग्राम है, लगभग डेढ़ कप, तो दिन में तीन दूध वाली कॉफ़ी उस औसत से तीन गुना हो जाती है।

कैफ़ीन के बिना पहले हफ़्ते में क्या होता है?

तकलीफ़ वाला हिस्सा असली, छोटा और अच्छी तरह दर्ज है, और ठीक इसी वजह से चरण का लेबल कुछ काम का है। MedlinePlus विदड्रॉल के लक्षणों में सिरदर्द, नींद आना, चिड़चिड़ापन, जी मिचलाना और ध्यान लगाने में दिक़्क़त गिनाता है और कहता है कि ये आम तौर पर कुछ दिनों में चले जाते हैं। हार्वर्ड उसी समूह का वर्णन करता है, बेचैनी और उदास मन जोड़ता है, और इसका आकार साफ़ बताता है : लक्षण छोड़ने के बाद पहले कुछ दिनों में सबसे तेज़ होते हैं और करीब एक हफ़्ते बाद ढलने लगते हैं। कैफ़ीन खुद इससे तेज़ निकलता है और व्यक्ति के हिसाब से 1.5 से 9.5 घंटे खून में रहता है, इसीलिए दूसरा दिन आम तौर पर पहले से बुरा होता है। FDA साफ़ कहता है कि कैफ़ीन विदड्रॉल को ख़तरनाक नहीं माना जाता पर यह तकलीफ़देह हो सकता है, और एक झटके में बंद करने के बजाय धीरे-धीरे घटाने की सलाह देता है। यह सलाह स्ट्रीक काउंटर के साथ ठीक से नहीं बैठती, और ऐप इसका उलटा होने का दिखावा भी नहीं करता। अगर आपने कड़ा फ़ैसला पहले ही ले लिया है तो Caffeine Quit Streak Tracker डाउनलोड करें।

बचत का काउंटर असल में क्या नापता है?

आपका ही अनुमान, बीते समय से गुणा किया हुआ। स्टोर का विवरण कहता है कि आप रोज़ाना ख़र्च की आदत तय करते हैं और बचत को असल समय में बढ़ता देखते हैं, और हिसाब ठीक यही है : रोज़ 200 रुपये की कॉफ़ी साल में 73,000 रुपये और तीसवें दिन तक 6,000 रुपये बन जाती है। आँकड़ा हौसला देता है, और वह उतना ही ईमानदार है जितना आपने टाइप किया मूल्य। जो व्यक्ति रोज़ाना 135 मिलीग्राम के अमेरिकी औसत पर है वह लगभग डेढ़ कप कॉफ़ी पीता है, जो घर पर कैफ़े के दाम नहीं बल्कि कुछ रुपये लेती है, इसलिए बढ़ा-चढ़ा कर लिखा रोज़ाना आँकड़ा बढ़ा-चढ़ा कर सालाना जोड़ देता है। जो पेय आप सचमुच ख़रीदते थे उन्हें दर्ज करना ही इलाज है, और यही वह क़दम है जिसे ज़्यादातर लोग छोड़ देते हैं।

स्ट्रीक काउंटर कब सही औज़ार नहीं है?

जब आपकी योजना घटाना है, छोड़ना नहीं। FDA धीरे-धीरे नीचे आने की सलाह देता है, और जो काउंटर लगातार कैफ़ीन-मुक्त समय नापता है उसके पास आधी खुराक वाले हफ़्ते के बारे में कहने को कुछ नहीं है। इसका आकार तब भी ग़लत है जब एक बार की फिसलन आपको पूरी कोशिश छोड़ने पर मजबूर कर दे, क्योंकि स्ट्रीक शून्य पर लौटती है और धीरे-धीरे की कटौती नहीं लौटती। तीन और सीमाएँ स्टोर के आँकड़ों से आती हैं, पसंद से नहीं : ऐप सिर्फ़ अंग्रेज़ी में है, इसलिए इस साइट की बाक़ी सोलह भाषाओं के पाठक के किसी काम का नहीं; Android संस्करण नहीं है, तो मिले-जुले फ़ोन वाला घर यह तरीक़ा साझा नहीं कर सकता ; और यह 30 जून 2026 से संस्करण 1.0 पर ही खड़ा है, बिना अपडेट के इतिहास और बिना पढ़ने लायक़ रेटिंग के। पहली रिलीज़ और सालों की मरम्मत वाले ऐप के बीच का फ़ासला यही है।

कैफ़ीन का कौन सा ऐप आपको असल में इस्तेमाल करना चाहिए ?

Quit Caffeine: Stop Coffee चुनें अगर आपको वही एक मक़सद लंबे अपडेट इतिहास के साथ चाहिए

- Appgineering GbR, मुफ़्त, फ़रवरी 2026 की रिलीज़ पर 9 सितंबर 2026 को आया संस्करण 1.3.3।
- सात महीनों में चार रिलीज़ देखभाल का ढर्रा हैं; 1.0 सिर्फ़ एक वादा है।
- यह 59.3 MB और iOS 15.1 माँगता है, और इसके पास सिर्फ़ दो रेटिंग हैं: इसका तजुर्बा संस्करणों के इतिहास में है, उपयोगकर्ताओं की राय में नहीं।

Quitzilla: Quit Tracker चुनें अगर आप कैफ़ीन से ज़्यादा कुछ छोड़ रहे हैं, या अंग्रेज़ी नहीं पढ़ते

- Andrii Hula, मुफ़्त, 24 सितंबर 2026 का संस्करण 2.1, 1,524 रेटिंग और औसत 4.78।
- एक के मुक़ाबले 29 भाषाएँ, और यह सिर्फ़ कैफ़ीन नहीं बल्कि आप जिस आदत का नाम लें उसे गिनता है।
- पेंच इसकी सीमा में है : इसे iOS 26.0 चाहिए, तो जो iPhone सबसे नया iOS नहीं ले सकता वह पूरी तरह बाहर रह जाता है।

HiCoffee - Caffeine Tracker चुनें अगर आप कैफ़ीन छोड़ने के बजाय उसे सँभालना चाहते हैं

- 23 सितंबर 2026 का संस्करण 6.1, औसत 4.82 के साथ 843 रेटिंग, चार भाषाएँ और 140.9 MB।
- छह बड़े संस्करण और स्टोर में पाँच साल इसे इस सूची का सबसे पका हुआ विकल्प बनाते हैं।
- यह सेवन दर्ज करने और उसका समय तय करने के लिए बना है, यानी उलटा मक़सद : 200 मिलीग्राम तक उतरते समय काम का, शून्य पर दिन नापने के लिए बेकार।

Caffeine Quit Streak Tracker चुनें अगर आपको कड़े फ़ैसले वाला सबसे छोटा और सबसे कम माँग वाला काउंटर चाहिए

- चारों में iOS 13.0 सबसे नीची शर्त है, और 23.4 MB सबसे छोटा डाउनलोड।
- चरण का लेबल और बचत का जोड़ एक ही स्क्रीन पर हैं, इसलिए एक नज़र दोनों सवालों का जवाब दे देती है।
- मुफ़्त, अभी कोई रेटिंग नहीं और सिर्फ़ अंग्रेज़ी में: App Store से Caffeine Quit Streak Tracker डाउनलोड करें।

Caffeine Quit Streak Tracker के बारे में आम सवाल

क्या Caffeine Quit Streak Tracker Android पर चलता है ?

नहीं। 16 अक्टूबर 2026 को Google Play पर छह संभावित पैकेज नाम जाँचे गए और हर एक ने 404 लौटाया, तो ऐप सिर्फ़ App Store पर है। ज़रूरत हो तो Quitzilla और Days Since दोनों Android संस्करण देते हैं।

कौन से iPhone Caffeine Quit Streak Tracker चला सकते हैं ?

iOS 13.0 या उसके बाद वाला कोई भी, जिसे App Store 130 समर्थित डिवाइस मॉडल बताता है। यह यहाँ तुलना किए गए चार ऐप में सबसे नीची सीमा है, और Quitzilla की माँगी iOS 26.0 से बहुत नीचे।

कैफ़ीन एक झटके में छोड़ना सुरक्षित है ?

FDA कहता है कि कैफ़ीन विदड्रॉल ख़तरनाक नहीं माना जाता पर तकलीफ़देह हो सकता है, और बदले में धीरे-धीरे घटाने की सलाह देता है। यह आम जानकारी है, आपके लिए सलाह नहीं, तो दवा लेते हों तो डॉक्टर से पूछें।

कैफ़ीन विदड्रॉल कितने दिन चलता है ?

हार्वर्ड बताता है कि लक्षण छोड़ने के बाद पहले कुछ दिनों में सबसे तेज़ होते हैं और करीब एक हफ़्ते बाद ढल जाते हैं। MedlinePlus इसे छोटा रखता है : सिरदर्द और नींद आम तौर पर कुछ दिनों में चले जाते हैं।

एक कप कॉफ़ी में कितना कैफ़ीन होता है ?

हार्वर्ड के आँकड़ों से 240 मिलीलीटर फ़िल्टर कॉफ़ी में लगभग 95 मिलीग्राम, इंस्टेंट में करीब 60 मिलीग्राम और डीकैफ़ में लगभग 4 मिलीग्राम। NHS इंस्टेंट कॉफ़ी के लिए ज़्यादा 100 मिलीग्राम बताता है और कहता है कैफ़े की मात्रा इससे आगे जा सकती है।

विदड्रॉल चरण की स्क्रीन असल में क्या बताती है ?

यह एक लेबल है, माप नहीं। स्टोर का विवरण इसे वह पड़ाव बताता है जिस पर आप हैं, शुरुआती गिरावट से स्थिरता के दौर से होकर पूरी रिकवरी तक। यह प्रकाशित अपेक्षाओं को आपकी स्ट्रीक पर रखता है, आपसे लिया कोई पाठ नहीं।

क्या डीकैफ़ कॉफ़ी कैफ़ीन-मुक्त स्ट्रीक तोड़ देती है ?

यह नियम आप तय करते हैं, और हिसाब नरमी के पक्ष में है : हार्वर्ड डीकैफ़ कॉफ़ी को प्रति कप लगभग 4 मिलीग्राम पर रखता है, यानी फ़िल्टर कॉफ़ी का करीब चौबीसवाँ हिस्सा। कई कप भी 47 मिलीग्राम वाली काली चाय से नीचे रहते हैं।

बचत का काउंटर क्या नापता है ?

आपने जो रोज़ाना ख़र्च दर्ज किया, उसे स्ट्रीक की लंबाई से गुणा करके, तो 200 रुपये की आदत तीसवें दिन 6,000 रुपये दिखाएगी। सालाना जोड़ पर भरोसा करने से पहले जो सचमुच ख़रीदा उसे दर्ज करें। Caffeine Quit Streak Tracker मुफ़्त है।

23.4 MB का काउंटर आपके लिए कैफ़ीन नहीं छोड़ेगा, पर दूसरे दिन नाम वाला चरण और चढ़ती दिनों की गिनती सुनने से ज़्यादा काम की होती है। Caffeine Quit Streak Tracker उन सबके लिए ठीक है जिन्होंने कड़ा फ़ैसला पहले ही ले लिया है।

उद्धरण प्रारूप : Lubor Šimůnek (2026). Caffeine Quit Streak Tracker की समीक्षा — कैफ़ीन एक झटके में छोड़ने के लिए मुफ़्त iOS काउंटर. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/hi/apps/caffeine-quit-streak-tracker-review-2026
© 2026 lapnito.cz s.r.o.