



نخيل نيوز - متابعة

يلجأ الكثيرون إلى "الوضع الداكن" أو كما يعرف بـ"الوضع الليلي" لتقليل إجهاد العين وتوفير طاقة بطارية الهاتف. لكن دراسة جديدة وجدت أن هذا الوضع قد لا يكون فعالاً كما يعتقد البعض. ويعتمد "الوضع الداكن" (Dark Mode) على استخدام خلفيات داكنة مع نصوص فاتحة، ما يقلل من سطوع الشاشة بشكل عام.

وأصبحت هذه الميزة متاحة على نطاق واسع في أنظمة التشغيل مثل أندرويد، بالإضافة إلى التطبيقات ومواقع التواصل الاجتماعي.

ويعتمد توفير الطاقة في الوضع الداكن على نوع الشاشة. ففي الهواتف التي تستخدم شاشات OLED، يتم إضاءة كل بكسل بشكل فردي. وعندما تعرض الشاشة اللون الأبيض، يتم تشغيل جميع البكسلات، ما يستهلك طاقة أكبر. بينما تحتاج البكسلات الداكنة إلى طاقة أقل.

لكن الدراسة التي أجرتها شبكة "بي بي سي" وجدت أن 80% من مستخدمي الهواتف يزيدون من سطوع الشاشة عند استخدام "الوضع الداكن" لتعويض قلة الإضاءة. وهذا التصرف يخلق "تأثيراً ارتدادياً"، حيث يتم استهلاك طاقة أكثر مما لو كان الهاتف في "الوضع الفاتح".

وبدلاً من الاعتماد على "الوضع الداكن"، ينصح الباحثون بتقليل سطوع الشاشة إلى أدنى مستوى ممكن. وعلى الرغم من أن "الوضع الداكن" يقلل من انبعاث الضوء الأزرق، الذي يمكن أن يؤثر على إنتاج الميلاتونين ويسبب إجهاد العين، إلا أن الخبراء يقولون إن البحث حول فوائده الصحية ما يزال محدوداً.

وفي الواقع، قد تجهد العين عند النظر إلى خلفيات داكنة في بيئات مضيئة، ما يؤدي إلى التعب. وإذا كنت تعاني من إجهاد العين، ينصح الخبراء بتقليل سطوع الشاشة وأخذ فترات راحة منتظمة من النظر إلى الشاشات. كما أن "الوضع الداكن" قد لا يكون الحل السحري لتوفير الطاقة أو حماية العين، بل يجب استخدامه بحكمة مع مراعاة الإعدادات الأخرى مثل السطوع.

