

ऐपल के नए फोन में नाइट शिफ्ट मोड

ऐपल कंपनी ने अपने iOS के अपडेटेड स्वरूप में नाइट शिफ्ट मोड नामक एक सुविधा उपलब्ध करवाई है। दावा है कि यह लोगों की नींद को बेहतर करने में मदद करेगी। मगर सवाल तो यह है कि स्मार्टफोन में ऐसा क्या है जो हमारी नींद में खलल डालता है।

नई खोज से पता चलता है कि चमकीली नीली रोशनी के कारण लोगों की नींद बाधित होती है। और यही रोशनी आजकल के स्मार्टफोन और टैबलेट्स के एलईडी डिस्प्ले द्वारा उत्पन्न होती है। ऐपल को आशा है कि नया संस्करण उपभोक्ताओं की नींद का पूरा ख्याल रखेगा।

कई तरह के स्वास्थ्य-सम्बंधी ऐप्स के साथ ही ऐपल के नए मोबाइल ऑपरेटिंग सिस्टम में नाइट शिफ्ट फीचर्स भी निहित हैं। यह ऐप मोबाइल की घड़ी और जियोलोकेशन की मदद से सूर्यास्त का समय पता करके अपने आप फोन के डिस्प्ले कलर को अगली सुबह तक लालिमा से भर देता है।

ऐपल अकेली कंपनी नहीं है जिसने इस तरह की परेशानी से निपटने की कोशिश की है। दूसरे ऐप्स भी कुछ सालों से इस तरह से डिज़ाइन किए जा रहे हैं कि अपने आप डिस्प्ले रंग को बदल सकें। ऐपल का यह कदम स्मार्टफोन और टैबलेट्स के स्वास्थ्य सम्बंधी नकारात्मक

प्रभावों को लेकर बढ़ती जागरूकता का संकेत है।

पेनसिल्वेनिया स्टेट युनिवर्सिटी की न्यूरोसाइंटिस्ट एन मॉरी चेंग का कहना है कि नीली रोशनी आपकी दैनिक लय को बाधित करती है। यह 24 घंटों का चक्र होता है जो जंतुओं, पेड़-पौधों, फफूंद और यहां तक बैक्टीरिया की कई शारीरिक क्रियाओं के समय को काबू करता है। जंतुओं में यह लय निद्रा और भोजन के पैटर्न, साथ ही मस्तिष्क क्रियाविधि, हार्मोन उत्पादन और कोशिका विभाजन का निर्धारण करती है। हाल ही में प्रकाशित शोध पत्र में चेंग ने



शाम के समय पढ़ने वाले ई-पाठकों की नींद के पैटर्न और सुबह की सजगता में कमी बताई है। इस अध्ययन में बताया गया है कि हमारे शरीर की इस लय के बाधित होने से कई तरह की अल्प या दीर्घकालीन बीमारियां उत्पन्न होती हैं जैसे - मोटापा, मधुमेह, कैंसर और हृदय सम्बंधी बीमारियां।

चेंग ने सीधे तौर पर ऐपल के नाइट शिफ्ट मोड ऐप पर शोध नहीं किया है लेकिन उनका कहना है कि दूसरे शोधकर्ताओं ने अपने शोध में दिखाया है कि छोटी तरंग लंबाई (यानी नीली रोशनी) को फिल्टर कर देने के बाद आने वाली रोशनी का दैनिक लय पर कम प्रभाव होता है। (स्रोत फीचर्स)