

## Mobile Boon Or Curse Essay In Marathi 200 words

यामध्ये काहीही शंका नाही की मोबाइल मुळे बराच आमूलाग्र बदल घडून आलेला. लोकं आधी एकमेकांशी संवाद साधण्यासाठी पत्र व्यवहार करत. टेलिफोन चा सुद्धा बराच वापर केला जात असे. पण आता लोकं एकमेकांशी बोलण्यात कमी आणि इतर मनोरंजनासाठी फोने वापरतात आणि त्यांचा महत्वाचा वेळ वाया घालवतात. त्याचे महत्वाचे कारण म्हणजे 'ईंटरनेट' चा गरजेपेक्षा जास्त वापर. आधी इंटरनेट आले तेव्हा त्याचा आपण मर्यादित वापर करत असू कारण आपल्याला ईंटरनेट सुविधांचा लाभ घेण्यासाठी रिचार्ज करावा लागत असे. आता सर्वोकडे wifi उपलब्ध असल्यामुळे इंटरनेटचा अति वापर होतो.

संशोधनामध्ये असे आढळून आले आहे कि किमान आपण दिवसातून ४ तास हे आपल्या मोबाइल फोने वर विनाकारण घालवत असतो. मोबाइल मुळे मैदानी खेळ खेळणारे लोक सुद्धा कमी झाले आहेत. कारण मुलं आपल्या रुम मध्ये बसून युट्युब, रील्स आणि इंस्टग्राम सारखे सोशल ऐप वरती मनोरंजन करतात. लोकांशी संवाद साधने कमी झाले आहेच त्यामुळे प्रत्यक्षात गाठीभेटी सुद्धा कमी आल्या आहेत. युरोपियन देशांमध्ये असे आढळून आले आहे कि मोबाईल च्या जास्त वापराने ताण तणाव सुद्धा वाढत आहेत. झोपण्याची वेळ सुद्धा आपण मोबाईल च्या वापराने चुकवतो. त्यामुळे शरीरावती सुद्धा त्याचा नकर्मक परिणाम होतो. आपलं मन हे कायम अशांत राहते फोन च्या अति वापराने आणि मानसिक विकार होणे सहज शक्य होते. आपण आपल्या सवयीं वर नियंत्रण ठेवणे गरजेचे आहे.