

Mobile boon or curse essay in marathi 500 pdf

मोबाईल फोन आपल्याला सतत आपल्या कामापासून आपल्याला विचलित करत असते. कंटाळा येणे हे मुख्य कारण झाले आहे. आपण स्वतःला सोशल मीडिया मार्फत नवीन घडामोडी, व्हिडिओस, रिल्स सतत पाहत असतो आणि आपले मन कमी प्रतीच्या कामात व्यस्त करून वेळ वाया घालवतो. फोनेचे फायदे आहेत हे आपण मान्य करतोच पण त्याबरोबर नुकसान हि आहे हे हळू हळू सर्वांना समजायला लागले आहे. आता मोबाईल हे वरदान आहे का श्राप आहे हे आपल्या मोबाईल वापरण्याच्या पद्धतीवर अवलंबून आहे.

फायदे

मोबाईल फोनचे फायदे तर भरपूर आहेत जसे कि GPS मुळे एखाद्याची अचूक स्थान शोधून काढू शकतो. खेडेगावात किंवा दुसऱ्या देशात असलेल्या आपल्या कुटुंबाला संदेश देऊ शकतो. 'डिजिटल लर्निंग' माध्यमातून आपण घर बसल्या नवी नवीन अभ्यासक्रम शिकू शकतो. कोणाला पैसे पाठवायचे असतील तेही बँकेत न जाता आपण पाठवू शकतो. एखाद्या खास क्षणाची आठवण म्हणून आपण फोटो काढू शकतो आणि इतरांना पाठवू शकतो. रेल्वेचे वेळापत्रक किंवा विद्यालयाचे वेळापत्रक, निकाल आपण ऑनलाईन पद्धतीने पाहू शकतो. घरबसल्या आपण बरेच काही खरेदी करू शकतो अगदी हेलिकॉप्टर सुद्धा !

कधी कधी आपण जेव्हा सुट्टीत गावी असतो तेव्हा वीज गेल्यानंतर किंवा शेतात जाताना अजून ही मोबाईलचा फ्लॅश लाईट म्हणून वापर करतो. जुनी किंवा नवीन गाणी आपण फोन मार्फत आपण ऐकतो. फोन नव्हता तेव्हा आपण सर्वे नंबर एका डायरी मध्ये नोंद करून ठेवायचे, आता आपण तेच फोने मध्ये जातं करून ठेवतो. अचूक हिशोबा साठी आपण कॅल-कुलेटर चा वापर करू शकतो.

नुकसान

जितके मोबाईल फोनचे फायदे आहेत तितकेच त्याचे नुकसान सुद्धा आहे. तासन-तास मोबाईल वापरात एकाच जागी बसणे, हालचाल कमी झाल्याने लठ्ठपणा वाढणे आणि आपल्यातील सर्जनशीलता कमी होणे. आपण मोबाईल फोने मध्ये इतके व्यस्त होतो कि आपल्या अबाजूला कोण बसले आहे का याचे सुद्धा भान राहत नाही. मोबाईल फोन घातक रेडिएशन सोडते ज्याने करून आपल्या आरोग्याला धोका निर्माण होतो. खाताना, इतरांशी बोलताना, प्रवास करताना आपण सतत मोबाईल वापरात असतो ज्याने आपल्या आयुष्याची गुणवत्ता कमी होते. मनाचे सतत काही काही मोबाईल मार्फत मनोरंजन करत असल्यामुळे मन नेहमी अशांत राहते आणि आपली झोप सुद्धा कमी होते.

सतत फोनवर बोलल्याने कानाचा आणि मेंदूचा ही त्रास होऊ शकतो. जसे मद्यपान, धूम्रपान सारख्या मादक गोष्टींचे व्यसन लागते तसेच फोन वापराचे सुद्धा व्यसन लागते. काही लोक इतके मग्न होतात कि वेळेचे भान सुद्धा राहत नाही. विद्यार्थ्यांमध्ये एका जागी बसून अभ्यास करण्याची क्षमता सुद्धा कमी झालेली दिसते.

उपाय

सर्वात आधी ज्या ऍप वर आपण जास्त वेळ वाया घालवतो ते ऍप फोन मधून घालवणे. थोडी शिस्त लावणे गरजेचे आहे. जसे कि काम करत असताना फोन न घेणे. फोन वापरासाठी योग्य ती वेळ ठरवणे. मनोरंजनासाठी मैदानी खेळ खळणे, मित्र-मैत्रिणींसीबत वेळ घालवणे, पुस्तकं वाचणे किंवा कुटुंबासोबत फिरायला जाणे अशा गोष्टी करू शकतो. हे लगेच आचरणात आणणे शक्य नाही पण कालांतराने आपण फोन वापरावर नियंत्रण करू शकतो.