

# Mobile boon or curse essay in marathi in 300 words pdf

## मोबाइल फोन: हा आपल्यासाठी श्राप आहे कि वरदान आहे ते पाहूया:

आजच्या डिजिटल युगामध्ये , मोबाईल फोन आपल्या जीवनाचा अविभाज्य भाग बनले आहे. हा फोने आपल्याला अनेक सुविधा देऊ शकते, परंतु त्याचसोबत त्याचे काही नुकसानही आहे. चला तर मग, मोबाईल फोनच्या फायदे आणि नुकसानीवर एक नजर टाकूया.

## मोबाइल फोनचे काय काय लाभ आहेत ते पाहूया:

मोबाइल फोनने आपले जीवन सोपे केले आहे. GPS चा उपयोग करून आपण कोणत्याही ठिकाणाचे अचूक स्थान शोधू शकतो किंवा आपला फोन हरवल्यावरही आपण ते शोधू शकतो. गावात बसून आपण दुसऱ्या देशात असलेल्या आपल्या कुटुंबियांना निरोप देऊ शकतो. 'ऑनलाईन प्लॅटफॉर्म' द्वारे घरबसल्या विविध अभ्यासक्रम शिकवू शकतो. ऑनलाईन बँकेद्वारे आपण एकमेकांना पैसेही पाठवू शकतो. आपल्या आयुष्यातील काही खास क्षणांची आठवण म्हणून फोटो काढून, इतरांना पाठवू शकतो. ज्याणेंकरून तेही आपल्या आनंदात सहभागी होतील. रेल्वे आणि परीक्षेची वेळापत्रकाची माहिती ऑनलाईन मिळवता येते. घरबसल्या आपण कपडे, घड्याळ, बूट, जेवण किंवा किराणामाल सुद्धा!

## आता आपण मोबाइल फोनचे तोटे काय आहेत ते बघूया:

मोबाइल फोनच्या वापरामुळे अनेक समस्यांना सामोरे जावे लागते. तासंतास मोबाइल वापरल्याने आपली शारीरिक हालचाल कमी होते, ज्यामुळे लठ्ठपणा वाढतो आणि मानसिक सर्जनशीलता कमी होते. आपल्याभोवती कोण काय करत आहे याचे ही आपल्याला भान राहत नाही आणि मोबाइलच्या घातक रेडिएशनमुळे आरोग्यावर विपरीत परिणाम होतो. मोबाइलच्या सततच्या वापरामुळे आपल्या जीवनाची गुणवत्ता कमी होते आणि प्रत्येकाला मनाची शांती हवी असते, पण ती हळू हळू कमी होते. कान आणि मेंदूवर फोन जास्त वापरल्याने नकारात्मक परिणाम होतो, तसेच मोबाइलच्या व्यसनाने वेळेचे भान राहत नाही आणि डोळ्यांची स्थिती खराब होते.

## मोबाइल फोन चा योग्य वापर कसा करावा?

मोबाइल फोनच्या अत्यधिक वापरावर नियंत्रण ठेवणे आवश्यक आहे. ज्या ऍपवर जास्त वेळ घालवतो, ते ऍप फोनवरून हटवणे आवश्यक आहे. काम करत असताना फोनचा विनाकारण वापर टाळा आणि मनोरंजनासाठी मैदानी खेळ, मित्र-मैत्रीणींशी वेळ घालवणे, पुस्तकं वाचन किंवा कुटुंबासोबत फिरणे यासारख्या क्रियाकल्पांचा वापर करू शकतो. एक निश्चित वेळ ठरवून त्या वेळेतच फोन वापरून वेळ वाचवणे. आपण वैयक्तिक बोलणे आणि फोनवर बोलण्यातील फरक समजून घ्यायला हवा. थोडक्यात, मोबाइल फोनचा मर्यादित वापर करून आपले जीवन सकारात्मकतेने बदलवू शकतो.