

उपलब्ध असलेल्या सुविधांची माहिती होऊन, त्यांचा योग्य वापर कसा करावा हे घटकन लक्षात येते, तसेच उपलब्ध सुविधांचा आपल्याला अधिकाधिक लाभ घेता येईल. या मार्गदर्शिकांच्या सहाय्याने अनुभवाद्द्वारे मोबाईल हॅन्डसेट बाबत आपण ज्ञान मिळवल्यामुळे ते फिरताना टिकते. ज्यांना नॅन्युअल वाचनामध्ये अखण आहे त्यांनी, ज्या व्यक्तीला मोबाईल फोनबाबत ज्ञान आहे, त्यांच्याकडून आपल्याला आवश्यक असणाऱ्या सुविधांची माहिती करून घ्यावी तसेच त्यांच्यासमोर त्या सुविधांचा सराव करून घ्यावा जेणे करून नंतर त्या वापरतांना काही अडथळा येणार नाही.

मोबाईल फोन चार्ज करण्याबाबत स्वतःला एक सवय लावून घ्यावी, ती म्हणजे दररोज झोपेतून उठल्यानंतर सर्वप्रथम ज्या सहजनेत प्राप्तविधी उरकले जातात, त्याचप्रमाणे फोनाची उठल्याबरोबर मोबाईल फोन चार्जिंगची सवय. तसेच घरातमध्ये मोबाईल फोन चार्जिंगकरिता इन्व्हर्टरवर एक पॉइंट ठेवावा, जेणेकरून अत्यावश्यक वेळी त्याचा उपयोग होऊ शकेल.

मोबाईल फोनवर क्रमांक जतन करताना, कार्य/कामानुसार ते समूहामध्ये जतन करावे. त्यामुळे त्यांचा उपयोग सहज होऊ शकेल. तसेच आवश्यक तो क्रमांक शोधण्यास सोपा होईल. उदा. डॉ.(Dr.), प्राध्यापक / शिक्षक (Pr./Tr.), इलेक्ट्रीशियन (El), अॅडव्होकेट (Adv.), गॅस (Gs), कामकरी वर्ग (Md), प्लंबर (Pb), रिपेअर करणारा (Rp.) ई जसे की Rp.Mustafa, Md.Laxmibai ई अशा प्रकारे आपल्याला आवश्यक (नेहमी काम पडणाऱ्या) व्यक्तींची यादी त्यांच्या कार्याप्रमाणे तयार करून त्यांचे गट करावे, त्याला छोटासा कोड द्यावा ज्यामुळे ते घटकन लक्षात येईल.

बाहेर जातांना मोबाईल फोनची आठवण ठेवण्यासाठी आपण ज्या प्रमाणे घप्पल घातल्याशिवाय घराबाहेर पडत नाही, त्याचप्रमाणे मोबाईल फोन सोबत घेतला आहे अथवा नाही याबाबतची चाचणी करण्याकरिता या दोन्ही सवयींची जोडी लावावी. मॅदूला अशाप्रकारे प्रशिक्षण दिल्यामुळे मोबाईल फोन कोठेही विसरणार नाही. बाजारत, प्रवासात, गर्दीच्या ठिकाणी मोबाईल फोनचे जतन करण्याकडे अधिक लक्ष देणे गरजेचे आहे. लग्नकार्य, समारंभ, पार्टी, प्रवासात, गर्दीच्या ठिकाणी मोबाईल एक तर विसरतो किंवा घोरिला जातो. तथापि किमती मोबाईल हॅन्डसेटवर तर घोरिची अधिक नजर असल्यामुळे, अशा ठिकाणी ते हरवण्याची शक्यता अधिक असते. म्हणून मोबाईल फोन शक्यतो पाऊच, कमरेच्या बेल्तला अडकवण्यात येणाऱ्या पॉकेटमध्ये, कॉर्ड लावून विश्रांत किंवा पर्समध्ये ज्याप्रमाणे महागड्या वस्तूंचे आपण जतन करतो त्या प्रमाणे काळजीपूर्वक जतन करावा.

काळजी घेऊनही मोबाईल फोन हरवलाच तर रितसर त्याची पोलीस स्टेशनमध्ये तक्रार द्यावी, म्हणजे या मोबाईल क्रमांकाचा दुरुस्योग होणार नाही. त्याच प्रमाणे तोच मोबाईल क्रमांक जतन करून आपल्याला पुन्हा उपलब्ध होऊ शकेल.

मोबाईल फोनच्या स्क्रीन सेव्हरवर स्वतःचे नाव जतन करावे. ज्यामुळे एखाद्या वेळेस तो कोठे विसरला तरी तो इतरांना घटकन ओळखू येईल व मोबाईल आपल्याला परत मिळण्यास मदत होईल. मोबाईल फोनमध्ये वेळ, दिनांक, कॅलेंडर ही माहिती सहजासहजी

उपलब्ध व्हावी यासाठी स्क्रीन सेव्हरवर घ्यावी. त्याचप्रमाणे कामात अतिशय व्यस्त असणाऱ्या व्यक्तींनी हॅन्ड्स फ्री सेट वापरावा. ज्यामुळे वाहन चालवताना किंवा इतर काम करताना मोबाईल फोनवर बोलण्यामुळे अडथळा निर्माण होणार नाही.

मोबाईल हॅन्डसेटची खरेदी केल्यानंतर लग्नेच त्याला लॅमीनेट करून घेतल्यामुळे त्यावर ओरखडे उमटले जाणार नाहीत, सहजपणे पाणी लागणार नाही, तसेच पावसापासून मोबाईल सुरक्षित राहील. मोबाईल फोन नेहमी काळजीपूर्वक हाताळावा. अनेक वेळा मोबाईल फोन वापरताना गडबडीमध्ये हातातून निसटतो. कधी कधी बालकांना मोबाईल फोन गेम खेळण्यासाठी, संगीत ऐकण्यासाठी दिला जातो. अशावेळी हॅन्डसेट त्यांच्या हातून पडतो. त्यामुळे हॅन्डसेटचे आयुष्य मर्यादित होते, ही बाब ध्यानात ठेवावी.

मुलांच्या, विद्यार्थ्यांच्या हाती मोबाईल फोन देताना पालकांनी त्यांच्या दयाचा विचार सर्वप्रथम करावा. मोबाईल फोनवर संगीत ऐकणे, गेम्स खेळणे इत्यादीचा बालकांवर विशेषतः दोन वर्षांपेक्षा कमी वयाच्या मुलांवर अधिक दुष्परिणाम होतात. तेव्हा पालकांनी याबाबत जागरूक राहून बालकांना खेळण्यासाठी टॉय मोबाईल फोन सेट द्यावा. याद्वारे सुध्दा बालके खऱ्या मोबाईल प्रमाणेच आनंद मिळवितात. अनेक वेळा मुले शिक्षणासाठी किंवा इतर कार्यासाठी घरापासून दूर जात असतील तर त्यांच्या संपर्कासाठी किंवा सुरक्षिततेच्या कारणाने, त्यांना मोबाईल फोन देण्यात येतो. मात्र अशा वेळी मोबाईल फोनच्या योग्य विनियोगाबाबत मुलांना सूचना देऊन समजावून सांगावे.

सध्याच्या युवा पीढीमध्ये मोबाईल फोनचा अतिवापर होताना दिसून येत आहे. युवक मोबाईल फोनचा उपयोग स्टॉडीसाठी, इतरांवर छाप पाडण्यासाठी म्हणून सुध्दा करतात. यातून ते 'मोबाईल फोन अॅडीक्ट' होताना दिसून येतात तथा त्यांच्यामध्ये ऑबसेशन सिन्ड्रोम (Obsession Syndrome) निर्माण होताना दिसून येत आहे. परंतु यातून त्यांच्या स्वतःच्या जीवनावर याचा विपरीत परिणाम होता कामा नये, याची त्यांना वेळीच जाणीव करून द्यावी. याबाबत पालकांनी, कुटुंबियांनी, शिक्षकांनी तथा त्यांच्या आजूबाजूच्या प्रौढांनी त्यांना वेळोवेळी जागरूक करणे आवश्यक आहे.

अनेकदा विद्यार्थी अभ्यास करताना, विशेष करून लिखाण किंवा वाचन घालू असताना मोबाईल फोनवर संगीत ऐकतात. परंतु ज्याप्रमाणे एका संगणकाला दोन कि-बोर्ड द्वारे माहिती पुरवता केला तर त्या माहितीचे योग्य कार्य न झाल्यामुळे कामाचा दर्जा खालावतो त्याप्रमाणे मॅदूमध्ये सुध्दा प्रक्रिया होऊन, त्यांच्या शैक्षणिक कार्यावर दर्जात्मक परिणाम होतो. तथापि विद्यार्थ्यांनी महत्वाची, शैक्षणिक कार्ये मोबाईल फोन वर संगीत ऐकत-ऐकत करू नयेत.

या आधुनिक युगात उज्वल व सशक्त समाज निर्मितीकरिता तंत्रज्ञानाचा उपयोग योग्य रितीने होणे आवश्यक आहे. तेव्हा मोबाईल फोनच्या बाबतीत काही पध्दे पाळली तर त्याच्या प्रभावी उपयोगाद्वारे प्रत्येक व्यक्तीचे जीवन सुकर व आनंदी होऊ शकेल.

कराल प्रभावी उपयोग मोबाईल फोनचा, तर मिळवाल आनंद सुखकर जीवनाचा...!



प्रा. विशाला पटनम
प्रा. विणा भालेराव



मानव विकास व कौटुंबिक अभ्यास विभाग
गृह विज्ञान महाविद्यालय
मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, परभणी

वारपलेस तंत्रज्ञानाच्या या युगात मोबाईल फोन हा अन्न, वस्त्र व निवार या मूलभूत गरजांप्रमाणे चय, लिंग, शिक्षण व हुद्याच्या व्यतिरिक्त प्रत्येक व्यक्तीची गरज बनला आहे. मोबाईल फोनच्या सुविधेमुळे आता केवळ प्रत्येक कामाला गती प्राप्त झाली नाही, तर सेल फोनमुळे उपलब्धता तसेच दूरच्या व्यक्तीस साधण्याशिवाय त्याचा उपयोग कॅलेंडर, फोटो काढणे व स्टोअर करणे, संगीत, व्हिडीओ, ई-मेल, फ्लॅशयुटरेटर, घड्याळ, स्टाॅप वॉच, आपत्कालीन समस्यांमध्ये तथा जीवित हानी टाळण्यासाठी त्याचप्रमाणे सुरक्षितता इ. अनेक कार्यांसाठी उपयुक्त ठरत आहे. मोबाईल फोनच्या उपयोगाने आपले जीवन सुकर, सुरक्षित व आनंदी होऊन आपली कार्यक्षमता अधिक विकसीत होत आहे. तेव्हा मोबाईल फोन आता केवळ फॅशन म्हणून नव्हे तर अत्यावश्यक साधन झाले आहे. परंतु प्रत्येक नाण्याला दोन बाजू असतात, त्याचप्रमाणे मोबाईल फोनचा उपयोग योग्य रितीने झाला तर जीवना अधिक प्रभावी होऊ शकते अन्यथा त्याच्या दुरुपयोगामुळे अनेक दूरगामी परिणाम भोगावे लागतात. मोबाईल फोन व त्याच्या पॉवर स्टेशनमधून निघणाऱ्या मायक्रोवेव्ह रेडिओशरणद्वारे इलेक्ट्रोमॅग्नेटिक फिल्ड तयार होऊन त्याचा मानवी शरीर, अनुवंशिकता, मानसिक आरोग्य, बौद्धिक व ऐकण्याच्या क्षमतेवर दूरगामी वाईट परिणाम होतो तथा त्याच्या अधिक काळासाठी व अति वापरामुळे कॅन्सरसारखे आजार उद्भवू शकतात, असे संशोधनामध्ये दिसून आले आहे. वाहने चालवताना होणाऱ्या मोबाईल फोनच्या सर्तस वापरामुळे घाबराण्या अपघातांची संख्या तर सर्वशुभ आहेच. मोबाईल फोनवर बोलताना विचलित झालेल्या विचारांमुळे अनेक वेळा त्या व्यक्तीचा गाडीवरील ताबा सुटतो किंवा कानाला लावलेल्या हातातील हॅंडसेटमुळे गाडीवरील नियंत्रण सुटते त्यामुळे सुद्धा अनेक वेळा अपघात घडतात. कांही व्यक्तींना इतरांचा कॉल आल्यावर मोबाईल फोनवर अचळ-पचळ बोलण्याची सवय/वृत्ती असते. परंतु यामुळे इतरांचा वेळ व पैसा यांचे नुकसान होत आहे, याची जाणीव ठेवून कॉल स्वतः केलेला असो अथवा दुसऱ्याने, मोबाईल फोनवर महत्वाचे व थोडक्यात बोलवावे, याची जाणीव ठेवावी. तथापि मोबाईल फोन हा अति महत्वाचा संदेश देण्याचे साधन असून गप्पा मारण्याचे साधन नाही हे लक्षात घ्यावे.

ह्या तंत्रज्ञानाचा योग्य विनियोग व्हायचा असेल तर काही पध्दते पाळणे आवश्यक आहे. त्यांकरिता प्रत्येकाने काही नियम, बंधने स्वतःला लावून घेतली तर यापैकी अनेक दुरुपयोग, हानी टाळता येऊ शकतात. त्याचप्रमाणे पैसा, वेळ, क्रयशक्ती या संसाधनांचा योग्य पध्दतीने वापर होऊन प्रत्येक व्यक्ती अधिकाधिक कामांमध्ये होऊ शकते.

मोबाईल फोनचा उपयोग

● मोबाईल फोनवर संपादन करताना काही क्षणांसाठी, बोलण्यापूर्वी विचार करूनच मुद्देसूद बोलवावे ह्यामुळे कमी वेळेत अधिकाधिक माहितीची देवाण-घेवाण होऊ शकते. फोनवर बोलताना आवश्यकता असल्यास जवळ पेश व पेपर ठेवावा. ज्यामुळे काही नोंदी ठेवायच्या झाल्यास त्या वेळ न दवडता घटकन घेता येऊ शकतात.

● मोबाईल फोनवर बोलताना प्रत्येक क्षणासाठी पैसा जोतवा लागतो ही बाब सतत लक्षात ठेवावी. तथापि मोबाईल फोनवरून आवश्यकता असतानाच अतंर्रांणी संपर्क करावा. तसेच फोन केल्यानंतर केवळ आवश्यक तेवढेच बोलवावे. उदा.काही महत्वाच्या घडामोडींबद्दल

असो अथवा नियमित संपादन असो, मोबाईल फोनवर बोलत असताना सहज, लांबलचक, वायफळ बोलू नये. माहिती विचारणाऱ्या तसेच माहिती सांगणाऱ्या व्यक्तीने सुध्दा याबाबत जाण ठेवावी, ज्यामुळे पैसा व वेळ दोन्हींचा अपव्यय टाळता येईल.

● मोबाईल फोन क्रमांक सहसा बदलू नये. वारंवार मोबाईल क्रमांक बदलण्याने आपल्याला इतरांशी संपर्क साधण्यासाठी तसेच इतरांनाही आपल्याशी संपर्क साधण्यासाठी अडचणी येतात.

● मोबाईल फोनवर बोलताना आपला आवाज केवळ फोनवर बोलणाऱ्या व्यक्तीलाच ऐकू जावा, इतरांना त्यामुळे त्रास होणार नाही. याबाबत प्रत्येकवेळी दक्षता घ्यावी. काही वेळा अति उरसाहाच्या भरात किंवा भावना विवश झाल्यामुळे मोबाईल फोनवर बोलताना अजाणतेपणी आवाज उच्च स्वरगत जातो. अशा वेळी हाताने इशारा करून त्या व्यक्तीला याबाबत जाणीव करून देऊन घ्यावी व त्यांना हळू आवाजात बोलण्यास सांगावे. अशाप्रकारे मोबाईल फोनचे शिष्टाचार प्रत्येकाने प्रयत्नपूर्वक पाळावेत.

● मोबाईल फोन नेटवर्क योग्य रितीने कार्यरत नसेल तर मोबाईलवरील संपादनमध्ये अस्पष्टता येते. अशावेळी 'माफ करा, योग्य नेटवर्क नसल्यामुळे संपादनात काही अडथळा येत आहे' असे म्हणून खोली बाहेर जाऊन बसवावे, ज्यामुळे बोलणे व ऐकणे ह्या दोन्ही क्रिया सुकर होऊ शकतील. कारण अशा प्रसंगी मोठमोठ्याने ओरखून बोलण्याचा सुध्दा काहीही उपयोग होत नसेल, ही बाब ध्यानात ठेवावी.

● सर्वसाधारणपणे मोबाईल फोनचा रिंग टोन 2 ते 3 तीव्रतेवर ठेवावा. परंतु पार्टी, समारंभ किंवा प्रवासात फोन आल्याचे लवकर लक्षात येण्यासाठी मोबाईल टोनची ध्वनीतीव्रता अधिक ठेवून कंपनासह सेटिंग करावे.

● सहसा मोबाईल फोनची रिंग टोन कमी तीव्रतेची, संगीताची किंवा कंपनीच्या उपलब्ध टोनपैकी निवडावी. असेल विनम्रट गीते, देशभक्तीपर गीते, एखाद्या घर्मावर आधारित गीते किंवा भजन यापैकी टोन उपयोजात आणणे टाळावे.

● शैक्षणिक संस्था, कार्यालय, प्रार्थनास्थळे, इस्पितळ किंवा मृत्यू, अपघात इ. दुःख-द प्रसंगांच्या ठिकाणी किंवा बालक तथा कुटुंबीय झोपलेले असताना मोबाईल फोन कंपनासह मौन स्थितीत ठेवावा अन्यथा अशा ठिकाणी थोडे दूर जाऊन किंवा खोली बाहेर जाऊन मोबाईलवर बोलो.

● काही व्यक्ती वेळ व सुविधा आहे म्हणून इतरांना मोबाईल फोनवर तासनुतास बोलतात. परंतु अशा फोन कॉलसला एक-दोन वेळा टाळून प्रतिबंध घालावा. जेणेकरून समोरच्या व्यक्ती इतरांच्या वेळेला महत्व देण्याचे शिकतील तसेच अशा प्रकारचे फोन पुन्हा करणार नाहीत.

● वाहन चालवित असताना मोबाईल फोनवर कॉल आला तर वाहन रस्त्याच्या डाव्या कडेला घेऊन, थांबून त्यांना याबाबत परिस्थितीची कल्पना देऊन काही क्षणात निरोप द्यावा. गाडी चालविताना फोनवर बोलणे पूर्णतः टाळावे. अत्यावश्यकतेप्रमाणे वाहन चालवताना हेडफोन किंवा इअरफोनचा उपयोग अधिक सोईसर ठरतो.

● अनेक वेळा कामात अतिशय व्यस्त असताना, वेळी-अवेळी विविध कंपण्यांचे फोन

कॉलस व्यत्यय आणतात. हे रोखण्यासाठी मोबाईल फोन मधील 'ड्यू नॉट डिस्टर्ब (DND)' या सुविधेचा उपयोग करून असे कॉलस रोखता येतात.

● मोबाईल फोनच्या आग्दी सर्वसामान्य उपयोगामुळे आजकाल अनेकजणांमध्ये विशेष करून विद्यार्थ्यांमध्ये एक प्रकारे निष्काळजीपणाचे प्रमाण वाढताना दिसून येत आहे. उदा.आरिजे बाजारतून काही जेव्हा खरेदी करून आणण्यास सांगितल्या, तर त्यावेळेस काळजीपूर्वक, एकप्रतने सूचनांकडे लक्ष न देता, दुकानावर गेल्यानंतर तेथून मोबाईलवर त्याबाबत विचारणा करणे किंवा शिक्षकांने वर्गात सूचना सांगत असताना त्या सूचनांकडे दुर्लक्ष करणे व संस्थानेकांची वर्ग मित्र-मैत्रिणींना वारंवार मोबाईल फोनवर दिलेल्या कार्याची विचारणा करणे हे चित्र अनेक कुटुंबात दिसून येते. अशा प्रकारे विद्यार्थी, प्रौढांमध्ये मोबाईल फोनच्या अतिवापरचा ऐकण्या व बौद्धिक क्षमतेचा न्हास होऊ लागला आहे.

तसेच सूचनांकडे लक्षपूर्वक न ऐकणे, नोंद करून न घेणे, कामाबाबत निष्काळजीपणा करणे, बेजबाबदारपणे वागणे अशा प्रकारची वर्तणूक अधिक प्रमाणात फोफावताना दिसून येत आहे. यामुळे मोबाईल फोनच्या उपयोगाद्वारे पैशाचे, वेळेचे, क्रयशक्तीचे योग्य नियोजन व उपयोगिता होण्याऐवजी बेजबाबदारपणा अधिक बळावत आहे. हे टाळण्यासाठी अशी सवय लावण्यापूर्वी करावयाचे काम संपूर्ण लक्ष घालून, प्रयत्नपूर्वक करावयाचे प्रत्येकाने शिकायला हवे.

● मोबाईल फोनच्या प्रचलनामुळे सद्यपरिस्थितीत, फोन नंबर डायरीमध्ये नोंद करून ठेवण्याची सवय आता लोप पावली आहे. हेतू काही कारणास्तव मोबाईल फोन कार्यरत नसेल तर अशा वेळी सर्व कामांचा खोळंबा होऊ शकतो. आजकाल प्रत्येकाने मोबाईल फोन उपलब्ध असल्यामुळे इतरांचे फोन क्रमांक, मोबाईल क्रमांक लक्षात ठेवण्याची तसदी आपण घेत नाही. म्हणून एका छोट्याशा डायरीमध्ये अतिमहत्वाच्या फोन क्रमांकांची नोंद ठेवावी. ज्यामुळे मोबाईलच्या अडचणीमुळे कामांमध्ये अडथळा निर्माण होणार नाही. परंतु प्रत्येक व्यक्तीचा भावनांक (EQ) वाढविण्यासाठी मोबाईल फोनवर कमीत कमी प्रमाणात अवलंबून राहावे.

● मोबाईल फोनचे चार्जिंग जेव्हा चालू नसेल तेव्हा विजेचा पुवटला आवर्जून बंद करून विजेचा अपव्यय टाळावा.

मानवाचे केलेल्या तांत्रिक प्रगतीपैकी मोबाईल फोन मधील 'उजी' हे नाविन्यपूर्ण जनरेशन आलेले आहे. यामुळे कल्पनाशक्तीला अचंबीत करेल अशा सुविधा आपल्याला उपलब्ध झाल्या आहेत. धीजी मोबाईलवर आपल्याला टी.व्ही. पाहता येतो, वेगवान इंटरनेट सुविधा उपलब्ध होते. गाणे, प्रतिभा, व्हिडीओ क्लिप डाऊनलोड करता येतात. याशिवाय बँकेचे व्यवहार तसेच टेलिफोन बिल, लाईटबिल भरणा इ. सुविधा सुद्धा याद्वारे आपल्या बोटाच्या अंतरावर उपलब्ध झाल्या आहेत. त्याचप्रमाणे आवश्यक ती माहिती आपल्याला संगणकावर किंवा लॅपटॉपवर सुद्धा धीजी माध्यमातून घेता येते. तसेच धीजी मोबाईल सुविधा एकप्रकारे जागू ठरली आहे असे म्हटले तर वागणे ठरणार नाही.

मोबाईल फोनची योग्य काळजी

● मोबाईल फोन विकत घेताना सोबत मार्गदर्शिका (मॅन्युअल) उपलब्ध असते. त्यामध्ये दिलेल्या सूचना प्रथम वाचून समजून घ्याव्या. ह्यामुळे आपल्याला मोबाईल हॅन्डलेटांमध्ये