

रंगों से बचाये अपनी आंखों को

होली यानी रंगों का त्योहार बहुत ही धूमधाम से मनाया जाता है, क्या बड़े क्या बच्चों सभी इसमें उत्साह से भाग लेते हैं। रंगों के इस त्योहार में लोग आपस में एक-दूसरे पर रंग - अबीर डालते हैं और कभी - कभी तो जोश और उत्साह में एक दूसरे पर जबरदस्ती रंग लगाते। भी-कभी यह रंग आंखों में भी चला जाता है। रंग का आंखों पर पडना बहुत ही हानिकारक होता है। अगर सावधानी न रखी जाये तो इससे आंखों की रोशनी भी जा सकती है। खुशीयों के त्योहार में आंखें सुरक्षित रहे इसके लिए जरूरी है कि होली में सावधानी बरती जाये। होली के रंग

किस तरह से आंखों को नुकसान पहुंचाते हैं, इससे आंखों की क्या-क्या समस्याएं हो सकती हैं यह जानना भी जरूरी है, आइए जानते हैं इन समस्याओं के बारे में।

होली के रंगों से आंखों में होने वाली समस्या

आंखों में रंग जाने से प्रभावित व्यक्ति की आंखों में खुजली होने लगती है, आंखें लाल भी हो सकती हैं, आंखों में जलन होना तो स्वाभाविक है। होली में आंखों

को नुकसान पहुंचाने वाले मैलाशाइट ग्रीन का प्रयोग भी बहुत होता है। जो कि आंखों में एलर्जी और खुजलाहट पैदा करता है। कई बार हमको पता नहीं होता और अंजाने में ऐसे रंगों का प्रयोग करते हैं जिनमें मिलावट होती है, नुकसान पहुंचाने वाले रसायन या फिर चमक बढ़ाने के लिए कांच को मिलाया होता है। यदि यह आंख में चला जाए तो प्रभावित व्यक्ति दृष्टिहीन भी हो सकता है। आपकी थोड़ी सी मस्ती किसी के रंग-बिरंगे जीवन में अंधकार ला सकती है।

होली के दिन क्या न करे

- बच्चों को अंडों, कीचड़, कोलतार व सीवर के पानी से होली न खेलने दें।
- जो लोग होली नहीं खेलना चाहते, उनकी स्वतंत्रता का सम्मान करते हुए उन्हें खेलने के लिए बाध्य नहीं करना चाहिए।
- अबीर का उपयोग कम से कम करे, क्योंकि यह माइक्रोयुक्त होने की वजह से आंखों को नुकसान पहुंचा सकता है।
- स्वस्थ व सुरक्षित होली मनाने के लिए ऐसा करे
- होली समूह बनाकर खेलें, जिससे शरारती तत्वों को शरारत का मौका न मिले।
- हर्बल और पाउडर वाले रंगों का ही प्रयोग करे, यदि पानी का इस्तेमाल ही करना है तो हमेशा साफ पानी का ही इस्तेमाल करे।
- अपने साथ साफ पानी का पर्याप्त मात्रा रखें, ताकि लोगों को गटर या अन्य गंदा पानी इस्तेमाल करने का मौका न मिले।
- गुब्बारों का प्रयोग न करें और वाहन चलाते समय सतर्क रहें, शीशे बंद रखें ताकि गुब्बारों या पानी की बौछारों से बचा जा सके। यह बड़ी दुर्घटना का कारण भी बन सकते हैं।
- दुपिहया वाहन चलाते समय हेलमेट का प्रयोग अवश्य करें।
- होली सावधानी पूर्वक खेले, किसी के साथ जबरदस्ती नहीं करें।

होली में आंखों की देखभाल

- **चश्मा लगाएं-** आंखों के अंदर रंग न जाये इसके लिए होली के दौरान चश्मा पहने।
- होली खेलते समय या इसके दूसरे दिन बाद तक **कॉन्टेक्ट लेंस न लगाएं**, क्योंकि रंग लेंस को खराब कर सकते हैं।
- **सूखे रंगों का इस्तेमाल करें-** सूखे हर्बल रंगों का इस्तेमाल आपकी आंखों को सुरक्षित रखेगा, यदि किसी कारणवश रंग आंख में चला भी जाये तो आप साफ पानी का इस्तेमाल करके आंखें साफ कर सकते हैं, गीले और गहरे रंगों को हटाना बहुत कठिन होता है।
- **साफ पानी से धोएं-** जैसे ही आपको लगे की आपकी आंखों में कुछ चला गया है अपनी आंखों को तुरन्त साफ पानी से धोयें। यदि समस्या बनी रहें तो किसी नेत्र रोग विशेषज्ञ से मिले।
- **आंखों के आसपास रंग लगने व लगाने से बचे-** यदि आप होली के रंगों से अपनी आंखों को बचाना चाहते हों तो कोशिश करें कि आपकी आंखों के आसपास रंग न लगे और न ही आप किसी की आंखों के आस-पास रंग लगाएं।
- **डॉक्टर से संपर्क करें-** यदि आपकी आंखों में जलन के साथ-साथ दर्द भी हो रहा है तो जल्दी से जल्दी नेत्र चिकित्सक से मिले। इससे आप भविष्य की अनहोनी को टाल सकते हैं।

रंगों के त्योहार होली पर जमकर धमाल करें, लेकिन रंगों में मिले रसायन यानी केमिकल से सावधान रहें।