

प्रेम से मनाएं होली



होली का पर्व प्रेम और खुशी का प्रतीक है और इसको समाज व मन में फैली गंदगी को साफ करने के तौर पर मनाया जाना चाहिए। होली पर लड़ाई-झगड़े, हिंसा और अभद्रता से दूर रहें और इसे प्रेम पूर्वक मनाएं. होली पर स्वास्थ्य संबंधी ध्यान भी रखें.

हरा और नीलापन लिए हुए रसायनयुक्त हरे रंग में मैलासाइट ग्रीन होता है जो आंख के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है। ऑरामाइन, मीथाइल वायलेट, रोडामाइन और ऑरेंज टू सभी फोटोटॉक्सिक रंग हैं और इनसे त्वचा संबंधी समस्या हो सकती है।

रंग में सीसे का इस्तेमाल भी त्वचा के लिए नुकसानदायक होता है।

रसायनिक डाई की जगह प्राकृतिक रंगों का इस्तेमाल करना चाहिए। फूल जैसे मैरीगोल्ड, चाइनीज रोज़, बटरफ्लाई पी, फ्लेम ऑफ द फारेस्ट आदि से तैयार रंगों को प्रयोग करें।

भांग लेने से मानसिक संतुलन गड़बड़ा सकता है जिससे आपके व्यवहार में असर संभव है साथ ही दिमागी हालत में भी उल्टा असर होता है। भांग से दिल की धड़कन और ब्लड प्रेशर भी बढ़ सकता है जिसके लिए आर्षकित व्यक्ति बीटा ब्लॉकर प्री-ट्रीटमेंट ले सकते हैं और भांग के पड़ने वाले बुरे प्रभावों से बच सकते हैं।

शराब पीने के बाद आप फैसला लेने के काबिल नहीं रह जाते साथ ही सड़क दुर्घटना का खतरा भी बढ़ जाता है। गुब्बारों के प्रयोग से आंखों को नुकसान होने के साथ ही सिर में भी जख्म हो सकता है। होली के दौरान डेट रेप ड्रग्स से भी सावधान रहें और अजनबियों के साथ होली न खेलें। संवेदनशील अंगों में रंग न डालें जैसे कि आंख। अगर आंख में रंग पड़ ही जाए तो तुरंत नल से बहते हुए पानी से उसे धो लें, अगर फिर भी आराम न मिले तो जल्द चिकित्सा सुविधा लें।

कुछ उपाय

दांतों के बचाव के लिए डेंटल कैप्स का इस्तेमाल करें।

नुकसानदायक रसायन वाले रंगों से बचाव के लिए धूप के चश्मे का इस्तेमाल करें।

पुराने या चलताऊ किस्म के कपड़े पहनें।

फुल बांह की टी-शर्ट या शर्ट पहनें जिससे पूरी भुजा ढकी रहे।

मोजे पहनें।

चमकदार और गहरे रंग के कपड़ों को प्राथमिकता दें।

जब आप पर कोई जबरदस्ती रंग लगाए तो आंखें और होंठ जोर से बंद रखें।

अपने शरीर और बालों में नारियल का या कोई अन्य तेल लगाएं, ताकि रंगों का उस पर असर न हो। इसके बाद में रंगों को साफ करने में भी आसानी होती है।

जब रंग को साफ करें तो गुनगुने पानी का प्रयोग करें और आंखों व मुंह को जोर से बंद रखें।

सफर के दौरान कार के शीशे पूरी तरह बंद रखें।

बालों को बचाने के लिए हैट या कैप का इस्तेमाल करें।

दोस्तों के एक समूहों को जो हुड़दंग कर रहे हों, उनके साथ शामिल न हों।

बेहतर यही है कि आप इनसे किनारा कर लें या फिर ऐसी जगह पर रुक जाएं जहां आप अपने आपको सुरक्षित महसूस करें।

बच्चों को अंडे, मिट्टी या गटर के पानी से होली खेलने से मना करें।

अबीर के इस्तेमाल से परहेज करें, क्योंकि इसमें सीसा मिला होता है।

बच्चों को अपने पड़ोसियों के साथ जबरन होली खेलने से रोकें।

होली के दिन अकेले गली में न टहलें।

पाउडर कलर और पानी का इस्तेमाल करें।

अपने बच्चों के लिए बड़ी बाल्टी में पानी भरकर रखें, ताकि वे गटर के पानी या अन्य गंदे पानी का इस्तेमाल न करें।

(लेखक स्टार न्यूज़ एजेंसी से जुड़े हैं)