

सगळ्यांच्या उत्साहाचा व आनंदाचा सण होळी व रंगपंचमी आता जवळ आली आहे. या दिवसाची सगळेजण फार उत्सुकतेने वाट पाहत असतात या दिवशी काय काय मजा करायची योजना आधीपासूनच लोकं करून ठेवतात. बाजारात मिळणारे विविध प्रकारचे रंग एकमेकांना लावून आपण ही रंगपंचमी साजरी करत असतो. परंतु यातील काही रंगामुळे आपल्या त्वचेला हानी पोहोचू शकते त्यामुळे रंगपंचमी खेळताना काळजी घेणे आवश्यक असते.

गेल्या काही वर्षांपासून सामान्य जनतेमध्ये रंगामुळे होणारी शरीराची हानी व त्यामुळे सेंद्रिय ( organic ) रंगांच्या वापराबद्दल ची जागरूकता आलेली आहे.

कृत्रिम किंवा अजैविक रंग हे अऱ्युमिनियम, पारा, मोरचूद, जस्त, ऐसबेसटॉस, कथिल, क्रोमियम, कॅडमियम वरैरे धातूपासून बनवलेले असतात. यांच्या वापरामुळे त्वचेला जळजळ होणे, अंगावर पुरळ येणे, त्वचा लाल होणे, खाज येणे वरैरे दुष्परिणाम होऊ शकतात. तसेच रंगाची पूळ जर खरखरीत असेल तर त्वचेवर ओरखडे ही उठू शकतात. असे रंग हवेत पसरल्यामुळे प्रदूषण होऊन पर्यावरणाची देखील हानी होते. रंगपंचमीचा जर आनंद घ्यायचा असेल तर रंगपंचमी खेळताना खालील काळजी जरूर घ्यावी

रंगपंचमी खेळण्यास जाण्यापूर्वी सर्व अंगाला खोबरेल तेल किंवा मॉइश्चरायझर लावून मगच बाहेर पडावे. त्यामुळे लावलेल्या रंगाचा थेट त्वचेला संपर्क होण्यास काही प्रमाणात प्रतिबंध होतो. तसेच रंगपंचमी खेळायला जाताना पायघोळ कपडे घालावेत, जेणेकरून रंगांचा संपर्क शरीराला कमीत कमी होईल.

रंग खेळण्यासाठी म्हणून फक्त सेंद्रिय रंगांचा वापर करावा . हे रंग पर्यावरण स्नेही असतात. हे रंग हळद, कृषी उत्पादन, वेगवेगळी पिके, फळे, फुले व भाज्या यांपासून बनवलेले असतात. त्यांचा त्वचेवर दुष्परिणाम होत नाही. रंगपंचमी खेळण्यास जाण्यापूर्वी भरपेट नाश्ता करून जाणे व अधिमधी भरपूर पाणी पिणे आवश्यक आहे. त्यामुळे त्वचेमध्ये पाण्याचा अंश टिकून राहील व जे रंग त्वचेमध्ये शोषले जाऊन शरीराला अंतर्गत हानी पोहोचू शकते ते लघवीवाटे लवकर बाहेर उत्सर्जित केले जातील.

रंग खेळून झाल्यानंतर रंग काढण्यासाठी काहीजण तीव्र रसायनांचा वापर करतात उदा घासलेट. पण असे केल्यामुळे त्वचेला आणखी हानी पोहोचू शकते. तसेच काहीजण काथ्या किंवा प्युमिस स्टोन वापरून त्वचा घासतात. तसे काहीही करू नये. काही रंग जर त्वचेमध्ये भिनले असतील तर ते हळूहळू निघून जातात कारण आपल्या बाह्यत्वचेच्या पेशी या काही दिवसातच वर वर येऊन निघून जातात. त्यामुळे अशा रंगांचा डाग कधीही कायमचा राहत नाही हे लक्षात घ्यावे. त्यामुळे रंग खेळून आल्यानंतर नेहमीप्रमाणे साबण लावून आंघोळ करावी. सौम्य क्लीनसरने चेहरा धुवावा. शाम्पू लावून केस धुवावेत. त्वचा जास्त घासून रंग काढण्याचा प्रयत्न करू नये.

आंघोळीनंतर त्वचेला मॉइश्चरायझर किंवा एलोवेरा जेल लावावे.

ज्यांना रंगामुळे त्वचेला ऎलर्जी आली असेल त्यांनी स्वतःहून काही त्वचेवर प्रयोग न करता त्वरित डॉक्टर कडे व विशेषत: त्वचारोग तजांकडे जाऊन उपचार करून घेणे आवश्यक आहे.

होळी खेळण्याचा आनंद सर्वांनी जरूर घ्यावा. पण त्यासाठी वर सांगितलेली खबरदारी घ्यावी, जेणेकरून रंगाचा भंग होणार नाही व आनंदावर विरजण पडणार नाही.