**ಹೋಳಿ ಹಬ್ಬ ಬಣ್ಣಗಳ ವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರಲಿ ಎಚ್ಚರ, ಇಲ್ಲಾಂದ್ರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ.**

## ಎಲ್ಲರೂ ಕಾತರದಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದ ಹೋಳಿ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಕೌಂಟ್‌ ಡಾನ್ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಹಬ್ಬ ದಿನದಂದು ಬಳಸುವ ಬಣ್ಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ.

ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣಗಳ ಹಬ್ಬ ಹೋಳಿ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಇನ್ನೇನು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳು ಮಾತ್ರ ಬಾಕಿ ಉಳಿದಿದೆ. ತುಂಬಾನೇ ಅದ್ಧೂರಿಯಾಗಿ ಆಚರಿಸುವ ಈ ಹಬ್ಬವನ್ನು ನಮ್ಮ ಭಾರತ ದೇಶದ ಉದ್ದಗಲಕ್ಕೂ ಇದರ ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆಯ ಜೋರಾಗಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.  
  
ಇನ್ನು ಈ ಹಬ್ಬದ ವಿಶೇಷತೆ ಏನೆಂದರೆ ಬಣ್ಣಗಳ ಎರೆಚಾಟ ಮಕ್ಕಳು, ಮಹಿಳೆಯರು, ಗಂಡಸರು ವಯಸ್ಸಾದವರು, ಎನ್ನದೇ ಒಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬರು ಎರೆಚುವ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ನೀರು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುವ ದೀಪಗಳು, ಮನೆ ಮುಂದೆ ರಂಗೋಳಿ, ಬಗೆಬಗೆಯ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳು ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಹೇಳುಯವುದಾದರೆ, ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಆಚರಿಸುವ ಪವಿತ್ರವಾದ ಹಬ್ಬ .

ಆದರೆ ನೆನಪಿಡಿ ಈ ಬಣ್ಣವು ರಾಸಾಯನಿಕ ರಹಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಯಾಗದು. ಆದರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸದೆ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಿಶ್ರಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಖಂಡಿತ ವಾಗಿಯೂ ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಬೀರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬೆರೆಸಿರುವ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ, ತುರಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಂಡುಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಕಣ್ಣಿನ ವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುತ್ತಿರೋ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು! ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ತಲೆಯಿಂದ ಕಾಲಿನವರೆಗೂ ಬಣ್ಣ ಸುರಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟರೆ, ಮುಂದೆ ಎದುರಾಗುವ ಕಲೆವೊಂದು ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

## ಬಣ್ಣಗಳ ಆಟದಿಂದ ದೂರವಿರಿ

ಹೋಳಿ ಹಬ್ಬ ಎಂದರೆ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬರು ಎರೆಚುವ ಹಬ್ಬ ಎಂದೇ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಲವರಿಗೆ ಹೋಳಿಯ ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಮಗೂ ಸಹ ಇದು ಇಷ್ಟವಾಗದೆ ಇರಬಹುದು.

ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೋಳಿ ಹಬ್ಬ ಆಡುವ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಬೇಡಿ, ಇಲ್ಲಾಂದರೆ, ಮೈಮೇಲೆ ಬಣ್ಣ ಹಾಕುವವರಿಗೆ ನಯವಾಗಿ ಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳಿಬಿಡಿ, ಅದೇ ರೀತಿ ನೀವು ಸಹ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹೋಳಿ ಬಣ್ಣ ಹಾಕಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಇಬ್ಬರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹೋಳಿಯ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಆಗುವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

## ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಹೋಳಿ ಬಣ್ಣಗಳು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಆದದಷ್ಟು ಇವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ! ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕೆಲವೊಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳಿಂದಾಗಿ ಮುಂದೆ [ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ](https://vijaykarnataka.com/lifestyle/health/know-how-to-manage-common-eye-disorders-that-happen-due-to-ageing/articleshow/78318040.cms) ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಈ ಹಬ್ಬದಿನದಂದು ಒಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬರು ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಎರಚುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಹೋಳಿ ಆಟ ಆಡುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅಲರ್ಜಿ, [ಕಣ್ಣುಗಳ ಕಿರಿಕಿರಿ](https://vijaykarnataka.com/lifestyle/home-remedies/try-these-home-remedies-to-get-rid-of-itchy-eyes/articleshow/78486789.cms)ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರೇ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ.

## ಹೀಗೆ ಆದರೆ ಕೂಡಲೇ ಕಣ್ಣಿನ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ

ಸಣ್ಣಗೆ ಪೌಡರ್‌ನಂತಿರುವ ಈ ಕಲರ್ ಕಲರ್ ಬಣ್ಣಗಳು ಬಹು ಬೇಗನೇ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಗೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ! ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಣ್ಣ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಗೆ ಹೋದರೆ ಕೂಡಲೇ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಡಿ. ಬದಲಿಗೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಒಂದು ವೇಳೆ, ಈ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದರೆ, ಅಥವಾ ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲಾಂದರೆ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೀರುಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೊದಲು ಕಣ್ಣುಗಳ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ. ನೆನಪಿಡಿ ಹೋಳಿ ಆಟ ಆಡುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದರೆ, ಕೂಡಲೇ ಕಣ್ಣುಗಳ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ.

## ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್

ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಬಳಸುವವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು! ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಮರೆತು ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಧರಿಸಿಕೊಂಡು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಣ್ಣ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣೊಳಗೆ ಹೋದರೆ ನೀವು ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ಎಂದರೆ ನೀವು ಧರಿಸಿರುವ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ.

ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ತಜ್ಞರನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಪವರ್ ಹೊಂದಿರುವ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

## ಕಣ್ಣುಗಳ ದೈಷ್ಟಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರಬಹುದು

ಹೋಳಿ ಹಬ್ಬ ಆಡುವ ಜೋಶ್‌ನಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕಲರ್ ವಾಟರ್ ಅಥವಾ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಈ ಬಣ್ಣಗಳ ನೀರನ್ನು ತಲೆಗೆ ಸುರಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಕೆಲವರಿಗೆ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕುರುಡಾಗುವ ಅಥವಾ [ಕಣ್ಣಿನ ದೈಷ್ಟಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ](https://vijaykarnataka.com/lifestyle/home-remedies/simple-ayurvedic-remedies-to-improve-your-eyesight/articleshow/78569849.cms)ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.