









# भारत के 10 शानदार समुद्री तट

## जहां है एडवेंचर और वाटर एक्टिविटी



लक्षद्वीप

यहां के मुख्य समुद्री तट हैं कावरी तट, कल्पेनी तट, मिनीकॉय तट, कदमत तट, अगाती तट और बंगाराम तट। कदमत द्वीप और मिनीकॉय तट पर आप एडवेंचर और वाटर एक्टिविटी का आनंद ले सकते हैं।



गोवा

गोवा के दो भाग हैं नार्थ गोवा और साउथ गोवा। नार्थ गोवा के बागा तट, कैंडोलिम, कालांगुट तट और मीरामार तट पर आप एडवेंचर और वाटर एक्टिविटी का आनंद ले सकते हैं। दक्षिण गोवा में कोल्वा तट, पालोलेम और बयमाली बीच को देखकर आपका मन रोमांचित हो जाएगा।

भारत के तीन ओर समुद्र और एक ओर हिमालय है। भारत के ये राज्य समुद्र से लगते हैं- 1. आंध्रप्रदेश, 2. पश्चिम बंगाल, 3. केरल, 4. कर्नाटक, 5. उड़ीसा, 6. तमिलनाडु, 7. महाराष्ट्र, 8. गोवा, 9. गुजरात, 10. पुडुचेरी, 11. अंडमान-निकोबार, 12. दमण-दीव और 13. लक्षद्वीप। इन राज्यों में एडवेंचर और वाटर एक्टिविटी के लिए कई सुंदर समुद्री तट हैं।



दमण दीव

दमण और दीव गुजरात के जुनागढ़ और महाराष्ट्र के मुंबई के समीप अरब सागर में स्थित द्वीप समूह हैं। दीव के देवका तट पर बच्चों के लिए इस तट पर भरपूर मनोरंजन के साधन हैं- जैसे मनोरंजन पार्क, कलरफूल वॉटर फाउंटेन और सबसे खास खच्चर पर बैठकर समुद्र के किनारों की सैर करना। यही पर ठहरने और घुमने की सारी व्यवस्थाएं हैं।



पुरी

ओड़िसा राज्य में पुरी का समुद्री तट बहुत ही सुंदर है। यहां पर भगवान जगन्नाथ विराजमान हैं। यहां की अद्भुत छटा देखते ही बनती है। समुद्र पर वाटर एक्टिविटी का आनंद ले सकते हैं।



केरल

केरल में बहुत सारे सुंदर समुद्री तट हैं परंतु कोवलम पर अधिकतर लोग जाते हैं। भारत के केरल राज्य में तिरुवनंतपुरम के पास सबसे प्रसिद्ध कोवलम बीच मनमोहक और बहुत ही सुंदर है जो आंखों को बहुत ही सुकून देता है। यह बीच अपनी सुन्दरता और पर्यटकों को मिलने वाली बेहतरीन सुविधाओं के लिए जाना जाता है। केरल का चकला बीच और मारारी तट भी बहुत शानदार है।



पांडिचेरी

इसे भारत का फ्रांस कहा जाता है। यहां पर यनम, माहे, कराईकल और बोट हाउस, चुन्नाम्बर समुद्री तट है। चुन्नाम्बर पर आप बोटिंग का आनंद ले सकते हैं। इसके अलावा सभी तटों की सुंदरता को देखकर आप अर्चिभूत रह जाएंगे।

**ऋषिकोंड तट**  
यदि आप छुट्टियां मनाने का सोच रहे हैं, तो तुरंत ही चले जाएं आंध्रा के ऋषिकोंड तट पर। यहां के अनछूए रेतीले मैदान और समुद्र की गर्म तरंगें, जहां इसके आकर्षण को बढ़ाती हैं वहीं यह आपको एक नए अहसास का परिचय भी कराती हैं। विशाखापट्टनम से केवल आठ किलोमीटर की दूरी पर स्थित ऋषिकोंड तट सुनहरी रेत से बना एक मनोहारी स्थल है। यहां पहाड़ी कॉटेज हैं। तैराकी और जल क्रीड़ाओं के शौकीन जैसे स्काईग और विंड सर्फिंग के लिए ऋषिकोंड एक आदर्श गंतव्य है।

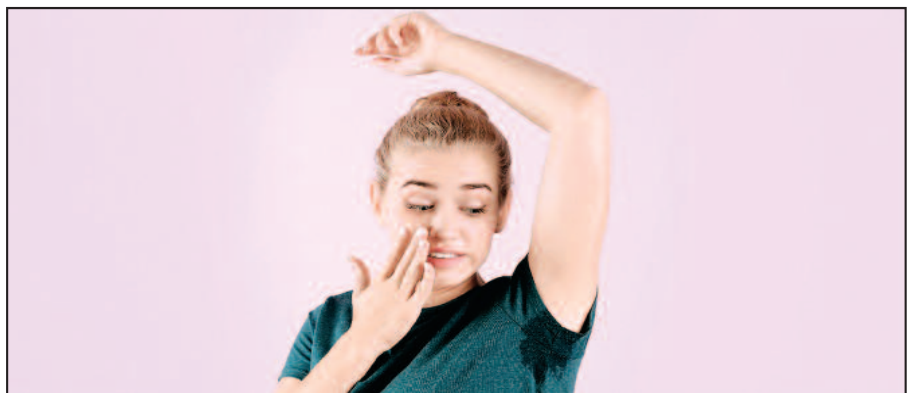


**मुंबई**  
महाराष्ट्र की राजधानी मुंबई में जुहु चौपाटी बीच पर जाएं। यहां एडवेंचर और वाटर एक्टिविटी के साथ ही और भी कई तरह के मनोरंजन के साधन करने और देखने को मिल जाएंगे।

**अंडमान निकोबार**  
यदि आप अंडमान आते हैं, तो आपको राधानगर बीच पर जाना चाहिए। यहां पर सभी तरह की एडवेंचर और वाटर एक्टिविटी मिल जाएगी। यहां के समुद्री तट पर इतने रंगों की मछलियां और अन्य जीव जंतु पाए जाते हैं जितने रंग के किसी अन्य समुद्री तट पर नहीं पाए जाते हैं। यहां आप ट्रेकिंग, कैम्पिंग, ट्रेलिंग, स्कूबा डाइविंग आदि का लुत्फ उठा सकते हैं।



**गर्मियों में आ रहा खूब बदनूदार पसीना, इससे बचने के लिए करें ये खास उपाय, जल्द मिलेगा आराम**



गर्मियां आते ही पसीने की समस्या बढ जाती है। ऐसे में कुछ लोगों का पसीना बदनूदार होता है, जिससे वह लोगों के पास जाने और उनसे बात करने से कतराते हैं। अक्सर पसीना आने के कई कारण होते हैं जैसे अधिक गर्मी, मेहनत करना, भागा दौड़ी वाला काम, कड़क धूप में चलना, खराब खानपान की वजह से भी ऐसा होता है। पसीना आने से इंसान का चिड़चिड़ापन बढ जाता है और वह किसी से भी ठीक से बात नहीं करता है। आज इस रिपोर्ट में हम आपको बताएंगे कुछ ऐसे उपाय के बारे में जिनको कर आप बदनूदार पसीने से छुटकारा पा सकते हैं।

**अपनाएं ये टिप्स**

पसीना आना एक आम समस्या है, जो हर किसी में देखी जाती है। लेकिन जब पसीना बदनूद पहुंचने लगे तो शर्मिंदगी महसूस होती है। आईए जानते हैं कुछ खास टिप्स के बारे में जिनकी मदद से आप पसीने की बदनू से छुटकारा पा सकते हैं। सबसे पहले गर्मियों में आपको दिन में कम से कम दो बार नहाना होगा, नियमित रूप से शेविंग करनी चाहिए। तनाव ज्यादा करने से भी पसीने की बदनू बढ जाती है। बदनू से बचने के लिए आपको पानी अधिक मात्रा में पीना चाहिए। नहाने के पानी में नींबू का रस मिलाकर उसमें बेकिंग सोडा एलोवेरा जूस और चंदन भी मिलाएं। इस टिप्स को अपनाकर आप पसीने की बदनू से छुटकारा पा सकते हैं। कई बार दवाई गोली का ज्यादा सेवन करने से भी पसीने की बदनू आती है। इससे बचाव के लिए अगर आप दिन में कम से कम दो बार नहाने हैं, तो आपके शरीर से सारे बैक्टीरिया और अशुद्धता साफ होती है। इसके अलावा स्वस्थ और संतुलित आहार खाएं, साफ सफाई का ध्यान रखें, कपड़ों को रोजाना धोएं, साथ ही पानी का सेवन अधिक करें।

**होली के रंग कहीं बन न जाए बहरेपन की वजह, एक्सपर्ट के बताएं इन तरीकों से करें कानों का बचाव**



**होली में ऐसे रखें कानों का ख्याल**

होली का त्योहार हंसी-खुशी और रंगों का पर्व है। देशभर में इसे लोग बड़ी धूमधाम से मनाते हैं। आमतौर पर लोग रंगों से इस त्योहार को सेलिब्रेट करते हैं। हर साल फाल्गुन मास की पूर्णिमा के दिन मनाया जाने वाला होली का त्योहार हिंदू धर्म के अहम और बड़े त्योहारों में से एक है। लोग पानी और रंगों के साथ होली खेलते हैं, जो काफी मजेदार भी होता है। हालांकि, कई बार कुछ वजहों से होली के रंग में भंग पड़ जाता है। होली खेलते समय अक्सर लापरवाही या किसी अन्य वजह से पानी और रंग आसानी से हमारे कानों में प्रवेश कर जाते हैं, जिसकी वजह से कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है। ऐसे में जरूरी है कि होली की मौज-मस्ती के दौरान अपने कानों का खास ख्याल रखा जाए। ऐसे में गुरुग्राम के सीके बिडुला हॉस्पिटल के एलजी एवं ईएनटी विशेषज्ञ और सलाहकार डॉ. विजय वर्मा होली के दौरान अपने कानों की सुरक्षा के लिए कुछ सुझाव बता रहे हैं।

**इयरप्लग का उपयोग करें**  
अपने कानों को पानी और रंगों से बचाने के लिए इयरप्लग का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह आसानी से फार्मैसी दुकानों में मिल जाते हैं। इनके इस्तेमाल से आपके कान सुरक्षित रहते हैं और पानी या रंग आपके कानों के अंदर नहीं पहुंच पाते हैं।

**गुब्बारे, वॉटर गन से सुरक्षित रहें**  
होली के दौरान इस्तेमाल होने वाले पानी के गुब्बारे, वॉटर गन और पानी की बाल्टियों को संभालते समय सावधान रहें ताकि आपके कानों में पानी न जाए। पानी से खेलते समय, इसे अपने कानों से दूर रखने की कोशिश करें ताकि यह आपके कान के अंदर न जाए।

**अपने कानों को ठीक से सुखाएं**  
होली खेलने के बाद अपने कानों को पूरी तरह से सुखाने के लिए सूखे तौलिए का उपयोग करें। अतिरिक्त पानी को बाहर निकालने देने के लिए अपने सिर को दोनों तरफ झुकाएं। पानी की वजह से होने वाली समस्याओं को रोकने के लिए, रुई के फाहे का उपयोग न करें या अपने कान में कुछ भी न डालें।

**कानों को ढककर रखें**  
होली खेलते समय अपने कानों को ढककर रखें। अगर आपके पास इयरप्लग नहीं है, तो आप कॉटन बॉल या इयर पफ का उपयोग कर सकते हैं। ऐसा करने से आप अपने कानों से रंग और पानी को दूर रख सकेंगे।

**इयरफोन या हेडफोन के इस्तेमाल से बचें**  
होली पार्टी में शामिल होने के दौरान संगीत या पॉडकास्ट सुनना आनंददायक हो सकता है, लेकिन इयरफोन या हेडफोन लगाने से पानी और रंग के आपके कानों में जाने की संभावना बढ जाती है। ऐसे में अपने कानों की सुरक्षा के लिए, इसके बजाय स्पीकर का उपयोग करें या बस शोर-मुक उत्सव मनाएं।





