

PARMAR

VOLUME 14 | MARCH



#SSCSCAM

#STOP
CORRUPTION

#JUSTICEFOR
ASPIRANTS

#STOP
CORRUPTION

#WEWANT
JUSTICE



**MONTHLY
CURRENT
AFFAIRS**

NOT MORE THAN 150 CURRENT AFFAIRS

SSC GK = PARMAR SSC



CLICK ON THE ABOVE ICONS TO BE CONNECTED
WITH US AND HENCE WIN YOUR SSC JOURNEY...

03 APRIL 2025

CONTENTS

- <u>राष्ट्रीय</u>	1
- <u>राज्य</u>	3
- <u>अंतरराष्ट्रीय</u>	5

- <u>पुरस्कार</u>	6
- <u>खेल</u>	11
- <u>नियुक्तियाँ</u>	16

- <u>रक्षा</u>	18
- <u>विज्ञान और प्रौद्योगिकी</u>	20
- <u>महत्वपूर्ण तिथियाँ</u>	21

- <u>पुस्तकें</u>	22
- <u>मिश्रित</u>	23
- <u>माइंड गेम</u>	25



- असम में **चिरांग-रिपू हाथी अभयारण्य (सिखना ज्वालाओ राष्ट्रीय उद्यान)** को राज्य के **8वें राष्ट्रीय उद्यान** के रूप में अधिसूचित किया गया था।



- भारत का पहला राष्ट्रीय उद्यान = जिम कॉर्बेट राष्ट्रीय उद्यान (उत्तराखंड)
- भारत का सबसे पुराना पक्षी अभयारण्य = वेदांथंगल पक्षी अभयारण्य (तमिलनाडु)



- फ्लाईंग ऑफिसर **तनुस्का सिंह** भारतीय वायु सेना के **जगुआर लड़ाकू विमान** स्क्वाड्रन में स्थायी रूप से नियुक्त होने वाली पहली महिला पायलट बन गई हैं।



- भारत सरकार ने **केदारनाथ** और **हेमकुंड साहिब** के लिए दो रोपवे परियोजनाओं को मंजूरी दी, जिससे लोगों के लिए इन पवित्र स्थानों की यात्रा करना बहुत आसान हो गया।



- कुल लागत = 6,811 करोड़
- अंतर्गत = पर्वतमाला परियोजना



- मध्य प्रदेश के **माधव राष्ट्रीय उद्यान** को पर्यावरण मंत्री भूपेंद्र यादव ने भारत का **58वां बाघ अभयारण्य** घोषित किया है।



- मध्य प्रदेश में राष्ट्रीय उद्यान = कुनो, वन विहार, माधव, सतपुड़ा, पन्ना, पेंच, बांधवगढ़, कान्हा।



- शिक्षा मंत्रालय द्वारा शुरू की गई **प्रधानमंत्री युवा 3.0 योजना** या प्रधानमंत्री युवा मेंटरशिप स्कीम 3.0 का उद्देश्य युवा लेखकों को सलाह देना है।



● पीएम युवा 2.0 योजना का शुभारंभ = 02 अक्टूबर, 2022

- भारतीय स्टेट बैंक ने महिला उद्यमियों को संपार्श्विक मुक्त ऋण प्रदान करने के लिए **अस्मित ऋण योजना** शुरू की।



● SBI स्त्री शक्ति पैकेज = महिलाओं के व्यवसायों को ऋण, रियायतों और संपार्श्विक-मुक्त विकल्पों के साथ सशक्त बनाता है।



- इंदिरा गांधी अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डा (IGIA) दिल्ली को प्रतिष्ठित एयरपोर्ट सर्विस क्वालिटी (ASQ) **एयरपोर्ट एक्सपीरियंस अवार्ड** 2024 से सम्मानित किया गया है।



● भारतीय विमानपत्तन प्राधिकरण (एएआई) मुख्यालय = नई दिल्ली
● UDAN योजना = उड़े देश का आम नागरिक (2016)

- हैदराबाद में **बेगमपेट रेलवे स्टेशन** पूरी तरह से **महिला कर्मचारियों** द्वारा संचालित होने के लिए तैयार किया गया।



● दुनिया का सबसे बड़ा रेलवे प्लेटफॉर्म = SSS हुबली जंक्शन, कर्नाटक
● भारत का "सबसे बड़ा" रेलवे स्टेशन = हावड़ा जंक्शन, पश्चिम बंगाल





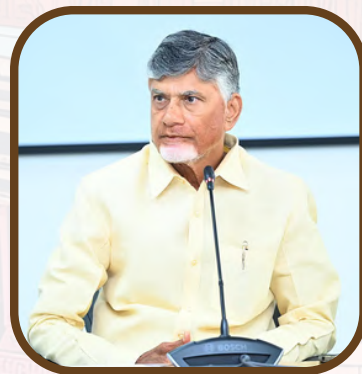
- 9वें राष्ट्रीय स्वास्थ्य शिखर सम्मेलन का उद्घाटन केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री J.P. नड्डा ने पुरी, **ओडिशा** में किया।



● लक्ष्य = भारत की स्वास्थ्य सेवा प्रणाली पर चर्चा करना और उसमें सुधार करना



- **उत्तराखंड** के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा शुरू की गई **मुख्यमंत्री एकल महिला स्वरोजगार योजना**, एकल महिलाओं के लिए स्व-रोजगार के अवसर प्रदान करती है, जिसका उद्देश्य उनकी वित्तीय स्वतंत्रता को बढ़ावा देना है।



- **आंध्र प्रदेश** सरकार ने कक्षा 1 से 12 तक के छात्रों की माताओं को 15,000 रुपये प्रदान करने वाली "**थालिकी वंदनम**" योजना शुरू की।



● मुख्यमंत्री = N. चंद्राबाबू नायडू (TDP)
● गवर्नर = S. अब्दुल नजीर



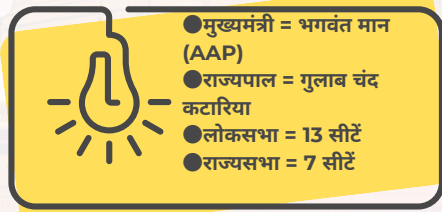
- जेपी नड्डा ने **त्रिपुरा** में **मुख्यमंत्री बालिका समृद्धि योजना** और **मुख्यमंत्री कन्या आत्मनिर्भर योजना** की शुरुआत की।



- तेलंगाना सरकार ने युवाओं को वित्तीय सहायता प्रदान करने के लिए "राजीव युवा विकासम" योजना शुरू की है।



- पंजाब सांकेतिक भाषा में अपनी विधानसभा की कार्यवाही प्रसारित करने वाला पहला भारतीय राज्य बन गया है।



- केरल वरिष्ठ नागरिक आयोग की स्थापना करने वाला भारत का पहला राज्य बना।

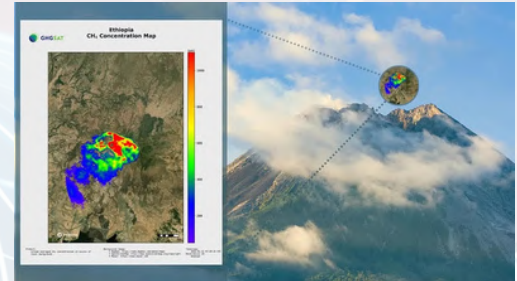
"मेरा मानना है कि हम यहां पृथ्वी ग्रह पर रहने, बड़े होने और इस दुनिया को सभी लोगों के लिए स्वतंत्रता का आनंद लेने के लिए एक बेहतर स्थान बनाने के लिए जो कुछ भी कर सकते हैं वह करने के लिए हैं।"

- रोजा पार्क्स

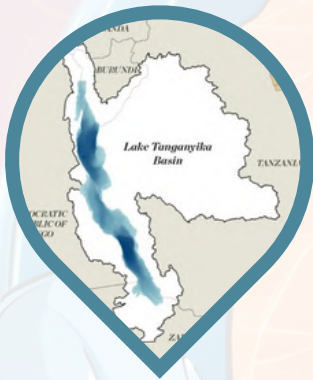




- **इथियोपिया** में **माउंट फेंटेल** ने एक विशिष्ट ज्वालामुखी विस्फोट के बजाय उच्च स्तर की, एक शक्तिशाली ग्रीनहाउस गैस मीथेन को निर्मुक्त किया।



● भारत का सबसे बड़ा ज्वालामुखी = बैरन द्वीप (अंडमान और निकोबार द्वीप)



- **तांगानिका झील** (बुरुंडी, डीआरसी, तंजानिया और जाम्बिया) के आसपास के देश झील के अनोखे वन्यजीवों की रक्षा के लिए 5 वर्षों से एक साथ काम कर रहे हैं।



● तांगानिका झील = अफ्रीका
● नेतृत्व = संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण कार्यक्रम (UNEP)

- **इंडोनेशिया** ने न्यू डेवलपमेंट बैंक (NDB) का नया सदस्य बनने की घोषणा की है।



● इंडोनेशिया के राष्ट्रपति = प्रबोवो सुबियांतो

NDB



- ब्रिक्स देशों द्वारा निर्मित
- स्थापना = 2014
- मुख्यालय = शंघाई, चीन
- राष्ट्रपति = डिल्मा रौसेफ





• फोर्ब्स इंडिया लीडरशिप अवार्ड्स 2025:-

Category	Winners
उत्कृष्टता के प्रतीक	जय शाह (ICC)
CEO ऑफ द ईयर	राजेश जेजुरिकर (महिंद्रा एंड महिंद्रा)
वर्ष का उद्यमी	सुपम माहेश्वरी (फर्स्टक्राई)

• 97वें ऑस्कर पुरस्कार 2025 (अकादमी पुरस्कार):-

Category	Winners
सर्वश्रेष्ठ पिक्चर	अनोरा
सर्वश्रेष्ठ निर्देशक	शॉन बेकर (अनोरा)
सर्वश्रेष्ठ अभिनेता	एड्रियन ब्रॉडी (द ब्रुटालिस्ट)
सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री	मिकी मैडिसन (अनोरा)
बेस्ट सिनेमेटोग्राफी	द ब्रुटालिस्ट
सर्वश्रेष्ठ डॉक्यूमेंट्री फीचर फिल्म	नो अदर लैंड
सर्वश्रेष्ठ अंतर्राष्ट्रीय फीचर फिल्म	आई एम स्टिल हियर (ब्राजील)

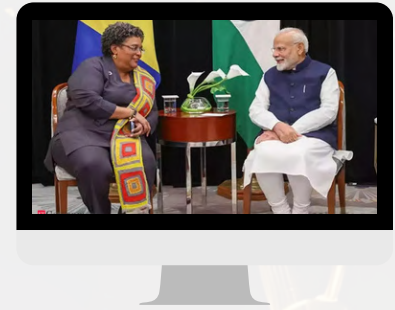


- **प्रित्ज़कर वास्तुकला पुरस्कार 2025 विजेता = लियू जियाकुन (चीनी वास्तुकार)**



● स्थायी और सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील डिजाइनों के प्रति उनकी प्रतिबद्धता को पहचानने के लिए।

- **नरेंद्र मोदी** को बारबाडोस द्वारा **मानद ऑर्डर ऑफ फ्रीडम ऑफ बारबाडोस** से सम्मानित किया गया।



- **नरेंद्र मोदी द्वारा प्राप्त मानद पुरस्कार:-**

Awards	Country
ऑर्डर ऑफ किंग अब्दुलअजीज 2016	सऊदी अरब
ऑर्डर ऑफ अमानुल्लाह खान 2016	अफगानिस्तान
ऑर्डर ऑफ जायद 2019	संयुक्त अरब अमीरात
ऑर्डर ऑफ इज्जुद्दीन 2019	मालदीव
ऑर्डर ऑफ द ड्रुक ग्यालपो 2024	भूटान
ऑर्डर ऑफ सेंट एंड्रयू 2024	रूस
ऑर्डर ऑफ मुबारक अल-कबीर 2024	कुवैत



- **नरेंद्र मोदी** को **ग्रैंड कमांडर ऑफ द ऑर्डर ऑफ द स्टार और की ऑफ द इंडियन ओशन** पुरस्कार से सम्मानित किया गया।



Andrew Barto



Richard Sutton

- **2024 ACM ट्यूरिंग पुरस्कार**, "कम्प्यूटिंग का नोबेल पुरस्कार", **एंड्रयू G. बार्टो और रिचर्ड S. सटन** को प्रदान किया गया था।



- कम्प्यूटर विज्ञान के क्षेत्र में योगदान के लिए पुरस्कृत।
- प्रारम्भ = 1966

• IIFA पुरस्कार 2025 के विजेता:-

Awards	Winner
सर्वश्रेष्ठ पिक्चर	लापता लेडीज
सर्वश्रेष्ठ निर्देशन	किरण राव (लापता लेडीज)
मुख्य भूमिका में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन (पुरुष)	कार्तिक आर्यन (भूल भुलैया 3)
मुख्य भूमिका में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन (महिला)	नितांशी गोयल (लापता लेडीज)
नकारात्मक भूमिका में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन	राघव जुयाल (किल)
सर्वश्रेष्ठ संगीत निर्देशक	राम संपत (लापता लेडीज)
सर्वश्रेष्ठ लिрикस्	प्रशांत पांडे (लापता लेडीज "की सजनी")
सर्वश्रेष्ठ गायक (पुरुष)	जुबिन नौटियाल (अनुच्छेद 370 से दुआ)
सर्वश्रेष्ठ गायक (महिला)	श्रेया घोषाल (अमी जे तोमर 3.0, भूल भुलैया 3)



- **जैश्री वेंकटेशन** 'वेटलैंड वाइज यूज' श्रेणी में वार्षिक प्रतिष्ठित **रामसर पुरस्कार** जीतने वाली पहली भारतीय बन गई।



- भारत में कुल रामसर स्थल = 89
- रामसर कन्वेंशन = 1971
- चिल्का झील और केवलादेव राष्ट्रीय उद्यान भारत के पहले रामसर स्थल थे, जिन्हें 1981 में नामित किया गया था।

● एशियाई फिल्म पुरस्कार 2025:-

- सर्वश्रेष्ठ पिक्चर = ऑल वी इमेजिन एज लाइट
- सर्वश्रेष्ठ अभिनेता = शॉन लाउ (पापा)
- सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री = शहाना गोस्वामी (संतोष)



- **दलाई लामा** को शांति और वैश्विक नेतृत्व में उनके महत्वपूर्ण योगदान के लिए **गोल्ड मर्करी अवार्ड 2025** से सम्मानित किया गया है।

- मूर्तिकार **राम सुतार** को **महाराष्ट्र भूषण पुरस्कार 2025** से सम्मानित किया गया है।



- स्टैच्यू ऑफ यूनिटी (गुजरात) और स्टैच्यू ऑफ प्रॉस्पेरिटी (बेंगलोर) के डिजाइनर
- राम सुतार = पद्म भूषण (2016) पद्मश्री (1999)





- वर्ष 2024 के लिए **59वां ज्ञानपीठ पुरस्कार** प्रसिद्ध हिंदी कवि और लेखक **विनोद कुमार शुक्ला** को दिया गया।



- 2023 के लिए ज्ञानपीठ पुरस्कार = गुलजार और जगद्गुरु रामभद्राचार्य
- ज्ञानपीठ पुरस्कार के पहले प्राप्तकर्ता = G. शंकर कुरुप (1965)

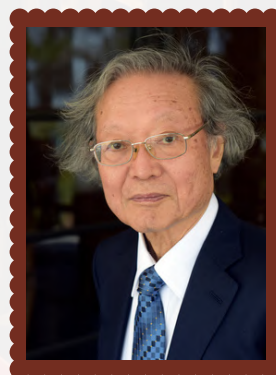


- **R K श्रीरामकुमार** को संगीत अकादमी द्वारा **संगीत कलानिधि पुरस्कार 2025** के लिए चुना गया है।



- नृत्य कलानिधि पुरस्कार 2025 = उर्मिला सत्यनारायण

- **मसाकी काशिवारा** (जापान) ने 2025 का **एबेल पुरस्कार** जीता है, जिसे अक्सर गणित का नोबेल पुरस्कार कहा जाता है।



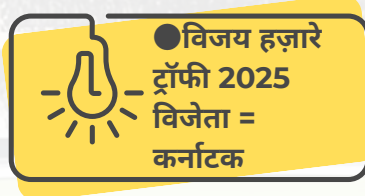
- एबेल पुरस्कार नॉर्वेजियन एकेडमी ऑफ साइंस एंड लेटर्स द्वारा प्रदान किया जाता है।
- पहला एबेल पुरस्कार 2003 में प्रदान किया गया था।





- **ब्रैंडन होल्ट** (अमेरिकी) ने शिंटारो मोचिजुकी (जापान) को हराकर **2025 बेंगलुरु ओपन**, एक ATP (एसोसिएशन ऑफ टेनिस प्रोफेशनल्स) चैलेंजर टूर प्रतियोगिता जीती।

- **विदर्भ** ने 2024-25 में केरल को हराकर अपना तीसरा **रणजी ट्रॉफी** खिताब जीता था।



- तीसरी **SABA महिला बास्केटबॉल चैंपियनशिप 2025 भारत** ने जीती।



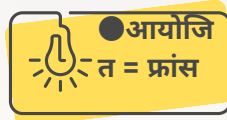
● खेलो इंडिया पैरा गेम्स 2025:-

- शुभंकर = उज्जवला
- पहली प्रतियोगिता = 2023
- मेजबान = दिल्ली
- स्थान
- पहला = हरियाणा (104 पदक) (34 स्वर्ण, 39 रजत, 31 कांस्य)
- दूसरा = तमिल नाडु
- तीसरा = उत्तर प्रदेश
- पहला संस्करण = 2023



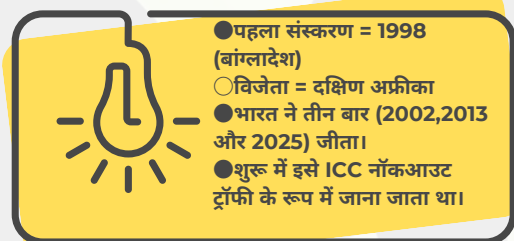


- भारतीय ग्रैंडमास्टर पन्नीरसेल्वम इनियान ने 38वां कान्स अंतर्राष्ट्रीय ओपन शतरंज टूर्नामेंट जीता।

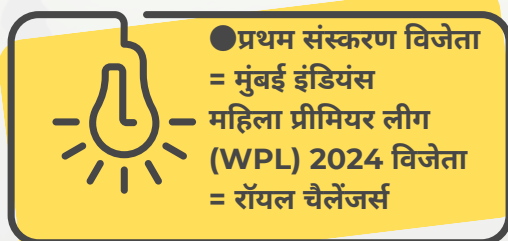


- ICC 9वीं पुरुष चैंपियंस ट्रॉफी 2025:-

मेजबान	पाकिस्तान, यूएई
विजेता	भारत
प्लेयर ऑफ द सीरीज	रचिन रवींद्र (न्यूजीलैंड)
गोल्डन बैट	रचिन रवींद्र (न्यूजीलैंड)
गोल्डन बॉल	मैट हेनरी (न्यूजीलैंड)



- मुंबई इंडियंस ने महिला प्रीमियर लीग (WPL) 2025 का तीसरा संस्करण जीता।





• पांचवें खेलो इंडिया शीतकालीन खेल 2025:-

मेजबान	चरण 1: लेह, लद्दाख और चरण 2: गुलमर्ग, जम्मू और कश्मीर
शुभंकर	शीन-ए-शी या शान (हिम तेंदुआ)
चैंपियन	भारतीय सेना (18 पदक)
कुल खेल	6
आइस हॉकी का विजेता	भारतीय सेना



- पहला खेलो इंडिया शीतकालीन खेल = गुलमर्ग (2020)
- पहला खेलो इंडिया विश्वविद्यालय खेल = भुवनेश्वर (2020)
- पहला खेलो इंडिया यूथ गेम = नई दिल्ली (2018)



• हॉकी झारखंड ने 15वीं हॉकी इंडिया सीनियर महिला राष्ट्रीय चैम्पियनशिप 2025 जीती।



- मेजबान = पंचकुला, हरियाणा
- हॉकी इंडिया की स्थापना 2009 में भारत में हॉकी के लिए आधिकारिक शासी निकाय के रूप में की गई थी।

• भारत ने तेहरान में एशियाई महिला कबड्डी चैम्पियनशिप 2025 का खिताब जीता।



- आयोजन = ईरान
- प्रारम्भ = 2005





• हॉकी इंडिया बलबीर सिंह सीनियर पुरस्कार 2024:-

वर्ष का सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी (पुरुष)	हरमनप्रीत सिंह
वर्ष की सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी (महिला)	सविता पुनिया
वर्ष की सर्वश्रेष्ठ गोलकीपर	सविता पुनिया
वर्ष का सर्वश्रेष्ठ डिफेंडर	अमित रोहिदास
हॉकी इंडिया मेजर ध्यानचंद लाइफटाइम अचीवमेंट अवार्ड	1975 पुरुष हॉकी विश्व कप विजेता टीम



• दूसरा कबड्डी विश्व कप 2025:-

- मेजबान = इंग्लैंड
- पुरुष वर्ग विजेता = भारत
- महिला वर्ग विजेता = भारत
- पहला संस्करण = 2004 (मुंबई)

• हरियाणा ने 20वीं राष्ट्रीय युवा एथलेटिक्स चैंपियनशिप 2025 में शीर्ष स्थान हासिल किया है।

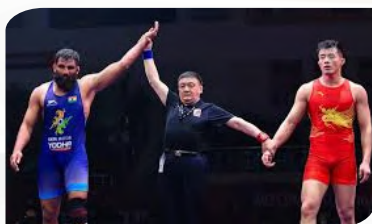
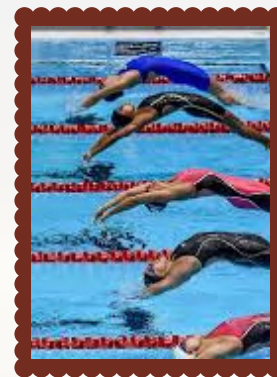
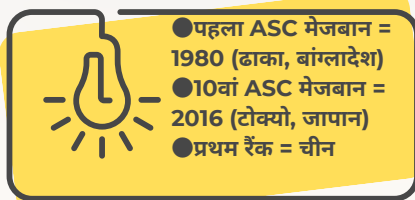


- आयोजनकर्ता = एथलेटिक्स फेडरेशन ऑफ इंडिया (AFI)
- अध्यक्ष = बहादुर सिंह सागू
- स्थापित = 1946

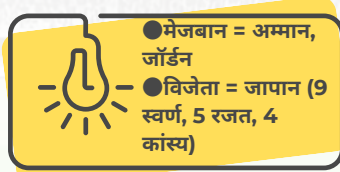




- भारत 11वीं एशियाई तैराकी चैम्पियनशिप (ASC) 2025 की मेजबानी करेगा।

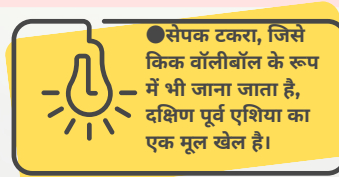


- सुनील कुमार ने 21वीं एशियाई कुश्ती चैंपियनशिप 2025 में 87 किग्रा वर्ग में कांस्य पदक जीता।



● ISTAF सेपक टकरा विश्व कप 2025:-

आयोजित	पटना, बिहार
भारतीय पुरुष टीम जीती	स्वर्ण
महिला युगल वर्ग में भारतीय महिला टीम ने जीता	रजत
पदक तालिका में पहला स्थान	थाईलैंड





- डॉ. मयंक शर्मा रक्षा लेखा महानियंत्रक (**CGDA**) बने।



● महालेखा
नियंत्रक (CGA)
= S.S. दुबे



- दिलजीत दोसांझ लीवाइस के वैश्विक ब्रांड एंबेसडर बने।



● फिक्की फ्रेम्स
के ब्रांड एंबेसडर =
आयुष्मान खुराना

- अंजू राठी राणा भारत की पहली महिला विधि सचिव बनीं।



● भारत में विधि
और न्याय मंत्री =
अर्जुन राम
मेघवाल



- क्रिस्टी कोवेट्री को अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति (**IOC**) की पहली महिला और पहली अफ्रीकी अध्यक्ष के रूप में चुना गया है।

IOC

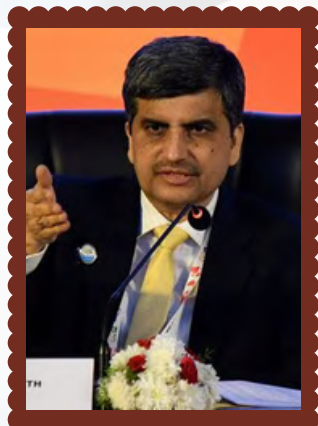
- अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति
- गठन = 1894
- मुख्यालय = लौसाने, स्विट्जरलैंड

IOA

- भारतीय ओलंपिक संघ
- गठन = 1927
- अध्यक्ष = पी. टी. उषा



- केंद्रीय खेल मंत्री मनसुख मंडाविया ने आयुष्मान खुराना को “फिट इंडिया आइकन” नामित किया है।



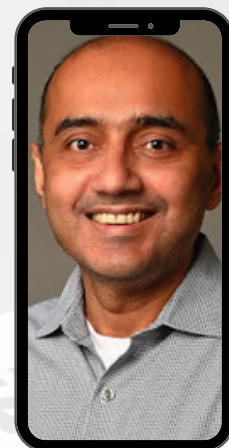
● फिट इंडिया
मूवमेंट का शुभारंभ
= 29 अगस्त,
2019



- अजय सेठ को भारत का वित्त सचिव नियुक्त किया गया है।

● पूर्व =
तुहीन कांत
पांडे

- गोपाल विट्टल बने ग्लोबल सिस्टम फॉर मोबाइल कम्युनिकेशंस एसोसिएशन (GSMA) के नए अध्यक्ष।



● स्थापित =
1995
● मुख्यालय =
लंदन

आप जितना विश्वास करते हैं उससे कहीं अधिक बहादुर हैं, और जितना आप दिखते हैं उससे कहीं अधिक मजबूत हैं, और जितना आप सोचते हैं उससे कहीं अधिक चतुर हैं।"

- ए.ए. मेरा





- अभ्यास सी ड्रैगन-25 सैन्य अभ्यास पश्चिमी प्रशांत महासागर के गुआम में **QUAD** और दक्षिण कोरिया द्वारा आयोजित किया गया था।



● QUAD = भारत, अमेरिका, जापान, ऑस्ट्रेलिया
● QUAD का गठन = 2007



- भारत और किर्गिस्तान के बीच 12वां खंजर सैन्य अभ्यास किर्गिस्तान में आयोजित किया गया।

कुछ महत्वपूर्ण अभ्यास:-

- युद्ध अभ्यास = भारत और संयुक्त राज्य अमेरिका के बीच एक संयुक्त सैन्य अभ्यास।
- इंद्र = भारत और रूस के बीच एक संयुक्त सैन्य अभ्यास।
- अजेय योद्धा = भारत और यूनाइटेड किंगडम के बीच एक संयुक्त सैन्य अभ्यास।
- डेजर्ट ईगल = U.A.E और U.S.A के बीच एक संयुक्त सैन्य अभ्यास।
- कोप इंडिया = भारत और संयुक्त राज्य अमेरिका के बीच एक संयुक्त वायु सेना अभ्यास।

- भारत क्षेत्रीय सुरक्षा चिंताओं के कारण 2020-2024 तक SIPRI के अनुसार दूसरा सबसे बड़ा वैश्विक हथियार आयातक बन गया।



● SIPRI = स्टॉकहोम अंतर्राष्ट्रीय शांति अनुसंधान संस्थान
● वैश्विक हथियारों के आयात में भारत की हिस्सेदारी = 8.3%
● शीर्ष आयातक = यूक्रेन = 8.8%



- भारत और फ्रांस के बीच आयोजित वरुण नौसेना अभ्यास का 23वां संस्करण।



● प्रभावशाली नौसेना अभ्यास:-

MALABAR	भारत, संयुक्त राज्य अमेरिका, जापान, ऑस्ट्रेलिया
VARUNA	भारत, फ्रांस
AUSINDEX	भारत, ऑस्ट्रेलिया
SIMBEX	भारत, सिंगापुर
KONKAN	भारत, यूनाइटेड किंगडम
Sea Dragon	ऑस्ट्रेलिया, भारत, जापान, दक्षिण कोरिया, संयुक्त राज्य अमेरिका
IBSAMAR	भारत, ब्राजील और दक्षिण अफ्रीका
BONGO SAGAR	भारत, बांग्लादेश





- भारत के **आदित्य-एल1** उपग्रह ने सौर ज्वाला में एक चमकीले स्थान "**कर्नेल**" की पहली तस्वीर ली।

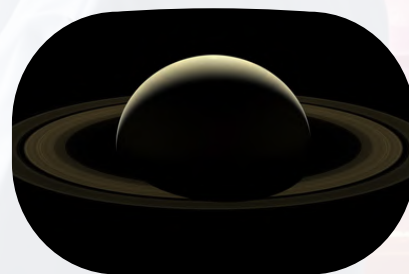


आदित्य-एल1 मिशन -
● भारत का पहला सौर उपग्रह।
● भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (ISRO)



- फायरफ्लाई एयरोस्पेस का **ब्लू घोस्ट मिशन 1** भविष्य के अंतरिक्ष मिशनों में मदद करने के लिए NASA के उपकरणों को लेकर चंद्रमा पर उतरा।

- शनि ग्रह** पर सभी ग्रहों की तुलना में **सबसे अधिक उपग्रह** हैं। इसने बृहस्पति को पीछे छोड़ दिया है, और कुल 274 उपग्रह पुष्टि किए गए हैं।



● हमारे सौर मंडल का सबसे बड़ा उपग्रह = गैनीमेड (बृहस्पति)
● हमारे सौर मंडल में सबसे कम घनत्व वाला ग्रह = शनि
● शनि का सबसे बड़ा चंद्रमा = टाइटन
● मंगल के चंद्रमा = फोबोस, डीमोस



- विज्ञान और प्रौद्योगिकी मंत्रालय के तहत भारत सरकार ने **बायोसार्थी** पहल शुरू की है।



● लक्ष्य = भारत में बायोटेक स्टार्टअप्स को मेंटरशिप प्रदान करके उनका समर्थन करना।
● केंद्रीय मंत्री डॉ. जितेंद्र सिंह द्वारा इसका शुभारंभ किया गया।

- सरकारी दस्तावेजों और नीतियों तक नागरिकों की बढ़ी हुई भागीदारी और पहुंच प्रदान करने के लिए **हरियाणा** के मुख्यमंत्री द्वारा **सारथी** AI-संचालित चैटबॉट लॉन्च किया गया था।
● हरियाणा मुख्यमंत्री = नायब सिंह सैनी





<u>DATE</u>	<u>DAY</u>	<u>THEME</u>
01 मार्च	विश्व नागरिक रक्षा दिवस	सिविल डिफेन्स, गारंटी ऑफ़ सिव्योरिटी फॉर द पॉपुलेशन
01 मार्च	शून्य भेदभाव दिवस	वी स्टैंड टुगेदर
03 मार्च	विश्व वन्यजीव दिवस	वाइल्डलाइफ कंजरवेसन फाईनेन्स-इन्वेस्टिंग इन पीपुल एंड प्लेनेट
08 मार्च	अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस	एक्सीलरेट एक्शन
15 मार्च	विश्व उपभोक्ता अधिकार दिवस	ए जस्ट ट्रांजिशन टू सस्टेनेबल लाइफस्टाइल
20 मार्च	अंतर्राष्ट्रीय खुशी दिवस	केयरिंग एंड शेयरिंग
21 मार्च	विश्व हिमनद दिवस	ग्लेशियर प्रिजर्वेशन(प्रारंभ 2025)
22 मार्च	विश्व जल दिवस	लीवरेजिंग वाटर फॉर पीस
23 मार्च	विश्व मौसम विज्ञान दिवस	क्लोजिंग द अर्ली वार्निंग गैप टुगेदर
24 मार्च	विश्व तपेदिक (टीबी) दिवस	यस! वी कैन एंड टीबी: कमिट,इन्वेस्ट, डिलीवर
27 मार्च	विश्व रंगमंच दिवस	थिएटर एंड ए कल्चर ऑफ पीस





- आत्मकथा **"दियासलाई"** का विमोचन नोबेल शांति पुरस्कार विजेता **कैलाश सत्यार्थी** ने किया है।



● नोबेल शांति पुरस्कार
2014 - कैलाश सत्यार्थी
● नोबेल शांति पुरस्कार
2024 - निहोन
हिडानक्यो



- **"द कैंटोनमेंट कॉन्सपिरेसी: ए मिलिट्री थ्रिलर"** जनरल मनोज मुकुंद नरवणे द्वारा शुरू की गई।

- **रिपल्स ऑफ चेंज:** जेंडर-ट्रांसफॉर्मेटिव रूरल वॉश प्रोग्राम इन इंडिया का शुभारंभ सी. आर. पाटिल ने किया।



● केंद्रीय जल शक्ति
मंत्री = C R पाटिल
● जल जीवन मिशन
का शुभारंभ = 2019



सच्ची प्रचुरता हमारे निवल मूल्य पर आधारित नहीं है,
यह हमारे आत्म-मूल्य पर आधारित है।"

- गैब्रिएल बर्नस्टीन



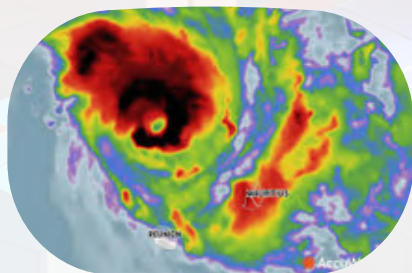
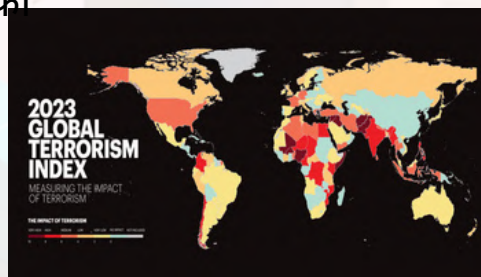


- वैश्विक आतंकवाद सूचकांक (GTI) 2025 में भारत का स्थान = 14वाँ



पड़ोसी देशों का स्थान:

- पाकिस्तान = 2
- अफगानिस्तान = 9
- बांग्लादेश = 35
- श्रीलंका = 100



- चक्रवात **गारेंस**, एक शक्तिशाली तूफान, हिंद महासागर में **ला रीयूनियन** से टकराया।



- चक्रवात फेंगल = बंगाल की खाड़ी
- चक्रवात आसना = अरबी

- भारत के पहले **डॉल्फिन** जनसंख्या सर्वेक्षण से पता चलता है कि उत्तर प्रदेश में 2,397 सहित कुल **6,327** नदी डॉल्फिन हैं।



- डॉल्फिन परियोजना शुरू = 2021



- जो स्वतंत्र भारत में **महाभियोग की कार्यवाही** का सामना करने वाले पहले सर्वोच्च न्यायालय के न्यायाधीश **वी. रामास्वामी** का निधन हो गया।



- भारत के सर्वोच्च न्यायालय के पहले मुख्य न्यायाधीश = सर हरिलाल जेकिशंदास कनिया
- भारत के सर्वोच्च न्यायालय की पहली महिला न्यायाधीश = फातिमा बीवी



- **IQAir 2024** विश्व वायु गुणवत्ता रिपोर्ट में **भारत** दुनिया में **5वें** स्थान पर है।



- सबसे प्रदूषित देश = चाड, बांग्लादेश, पाकिस्तान और कांगो
- दुनिया का सबसे प्रदूषित शहर = बैरनीहाट, मेघालय
- दुनिया की सबसे प्रदूषित राजधानी = दिल्ली



- **सलमान खान** को **इंडियन सुपरक्रॉस रेसिंग लीग 2025** का ब्रांड एंबेसडर बनाया गया है।



- सलमान खान ब्रांड एंबेसडर = रियलमी, थम्स अप, माउंटेन ड्यू, रिलैक्सो, इमामी

- **वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट 2025** में **भारत** 147 देशों में से **118वें** स्थान पर है।



- शीर्ष = फिनलैंड
- पाकिस्तान = 109
- बांग्लादेश = 134
- अफगानिस्तान = 147



- **रोशनी नाडर** हुरुन ग्लोबल रिच लिस्ट 2025 में दुनिया की सबसे अमीर महिलाओं की शीर्ष 10 सूची में शामिल होने वाली पहली भारतीय महिला बन गई हैं।



- वह एचसीएल टेक्नोलॉजीज की संस्थापक और अध्यक्ष हैं।
- दुनिया की सबसे अमीर महिला = एलिस वॉल्टन

❖ अपना अंक लिखें और अपना मूल्यांकन करें।

► राष्ट्रीय (10 अंक)

1. चिरांग-रिपू हाथी अभयारण्य किस राज्य में स्थित है?

उत्तर-.....

● भारत का सबसे पुराना पक्षी अभयारण्य (2)

2. भारतीय वायु सेना के जगुआर लड़ाकू विमान को उड़ाने वाली पहली महिला पायलट कौन बनीं?

उत्तर-..... (1)

3. भारत सरकार ने और के लिए दो रोपवे परियोजनाओं को मंजूरी दी। (1)

4. किस राष्ट्रीय उद्यान को भारत का 58वां बाघ अभयारण्य घोषित किया गया है?

उत्तर-..... (1)

5. शिक्षा मंत्रालय द्वारा शुरू की गई कौन सी योजना का उद्देश्य युवा लेखकों को सलाह देना है?

उत्तर-..... (1)

6. भारतीय स्टेट बैंक द्वारा महिला उद्यमियों को संपार्श्विक मुक्त ऋण प्रदान करने के लिए कौन सी योजना शुरू की गई है?

उत्तर-..... (1)

7. किस हवाई अड्डे को प्रतिष्ठित एयरपोर्ट सर्विस क्वालिटी (ASQ) एयरपोर्ट एक्सपीरियंस अवार्ड 2024 से सम्मानित किया गया है?

उत्तर-..... (1)

8. कौन सा स्टेशन पूरी तरह से महिला कर्मचारियों द्वारा संचालित होने के लिए तैयार है?

● दुनिया का सबसे बड़ा रेलवे प्लेटफॉर्म =

● भारत का "सबसे बड़ा" रेलवे स्टेशन = (2)

❖ अपना स्कोर लिखें = (...../10)

► राज्य (10 अंक)

1. 9वां राष्ट्रीय स्वास्थ्य शिखर सम्मेलन किस राज्य में आयोजित किया गया?

उत्तर-..... (1)

2. उत्तराखंड के मुख्यमंत्री द्वारा एकल महिलाओं के लिए स्व-रोजगार के अवसर प्रदान करने के लिए कौन सी योजना शुरू की गई, जिसका उद्देश्य उनकी वित्तीय स्वतंत्रता को बढ़ावा देना है?

उत्तर-..... (2)

● उत्तराखंड के मुख्यमंत्री का नाम = (1)

3. आंध्र प्रदेश सरकार ने कक्षा 1 से 12 तक के छात्रों की माताओं को ₹15,000 प्रदान करने वाली..... योजना शुरू की। (1)

● आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री का नाम = (1)

4. किस राज्य में मुख्यमंत्री बालिका समृद्धि योजना और मुख्यमंत्री कन्या आत्मनिर्भर योजना शुरू की गई?

उत्तर-..... (1)

5. किस राज्य ने युवाओं को वित्तीय सहायता प्रदान करने के लिए "राजीव युवा विकासम" योजना शुरू की है?

उत्तर-..... (1)

6. विधानसभा की कार्यवाही को सांकेतिक भाषा में प्रसारित करने वाला पहला भारतीय राज्य कौन सा बना है?

उत्तर-..... (1)

7. वरिष्ठ नागरिक आयोग की स्थापना करने वाला भारत का पहला राज्य कौन सा बना?

उत्तर-..... (1)

★ अपना स्कोर लिखें = (...../10)

► अंतर्राष्ट्रीय (5 अंक)

1. माउंट फेंटेल कहाँ स्थित है?

उत्तर-.....

(1)

● भारत के सबसे बड़े ज्वालामुखी का नाम.....

(1)

2. झील के आसपास के देश..... झील के अद्वितीय वन्यजीवों की रक्षा के लिए 5 वर्षों से एक साथ काम कर रहे हैं।

उत्तर-.....

(1)

3. किस देश ने न्यू डेवलपमेंट बैंक (NDB) का नया सदस्य बनने की घोषणा की है

उत्तर-.....

(1)

● NDB मुख्यालय =

(1)

★ अपना स्कोर लिखें = (...../5)

► पुरस्कार (25 अंक)

1. फोर्ब्स इंडिया लीडरशिप अवार्ड्स 2025 -

- उत्कृष्टता के प्रतीक =
- वर्ष के सर्वश्रेष्ठ CEO =
- वर्ष का सर्वश्रेष्ठ उद्यमी = (3)

2. प्रित्ज़कर वास्तुकला पुरस्कार 2025 का विजेता कौन है?

उत्तर-..... (1)

3. 97वें ऑस्कर पुरस्कार 2025 (अकादमी पुरस्कार) -

- सर्वश्रेष्ठ पिक्चर =
- सर्वश्रेष्ठ निर्देशक =
- सर्वश्रेष्ठ अभिनेता =
- सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री =
- सर्वश्रेष्ठ सिनेमेटोग्राफी =
- सर्वश्रेष्ठ डॉक्यूमेंट्री फीचर फिल्म =
- सर्वश्रेष्ठ इंटरनेशनल फीचर फिल्म = (7)

4. नरेंद्र मोदी को बारबाडोस द्वारा किस पुरस्कार से सम्मानित किया गया था?

उत्तर-..... (1)

5. IIFA पुरस्कार 2025 के विजेता -

- सर्वश्रेष्ठ पिक्चर:.....
- सर्वश्रेष्ठ निर्देशन:.....
- एक प्रमुख भूमिका में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन (पुरुष):..... (3)

6. नरेंद्र मोदी को पुरस्कार से सम्मानित किया गया। (1)

7. 2024 का ACM ट्यूरिंग पुरस्कार, "कम्प्यूटिंग का नोबेल पुरस्कार" किसने जीता?

उत्तर-..... (1)

▶ पुरस्कार (25 अंक)

8. 'आर्द्रभूमि वार उपयोग' श्रेणी में वार्षिक प्रतिष्ठित रामसर पुरस्कार जीतने वाले पहले भारतीय कौन बने? (1)

9. एशियाई फिल्म पुरस्कार 2025 -

● सर्वश्रेष्ठ पिक्चर =

● सर्वश्रेष्ठ अभिनेता =

● सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री = (3)

10. शांति और वैश्विक नेतृत्व में उनके महत्वपूर्ण योगदान के लिए किसे गोल्ड मर्करी अवार्ड 2025 से सम्मानित किया गया है?

उत्तर-..... (1)

11. महाराष्ट्र भूषण पुरस्कार 2025 किसे दिया गया है?

उत्तर-..... (1)

12. 2024 के लिए 59वें ज्ञानपीठ पुरस्कार से किसे सम्मानित किया गया है?

उत्तर-..... (1)

13. संगीत अकादमी द्वारा संगीत कलानिधि पुरस्कार 2025 के लिए किसे चुना गया है?

उत्तर-..... (1)

★ अपना स्कोर लिखें = (...../25)

► खेल (30 अंक)

1. एक ATP (एसोसिएशन ऑफ टेनिस प्रोफेशनल्स) चैलेंजर टूर इवेंट, शिंटारो मोचिजुकी (जापान) को हराकर किसने 2025 बेंगलुरु ओपन जीता?

उत्तर-..... (1)

2. किस टीम ने केरल को हराकर 2024-25 में अपना तीसरा रणजी ट्रॉफी खिताब जीता?

उत्तर-..... (1)

3. तीसरी SABA महिला बास्केटबॉल चैम्पियनशिप 2025 किस देश ने जीती?

उत्तर-..... (1)

4. खेलो इंडिया पैरा गेम्स -

● शुभंकर =

● पहली प्रतियोगिता =

● मेजबान =

● पहला स्थान =

● पहला संस्करण = (5)

5. 38वां कान्स अंतर्राष्ट्रीय ओपन शतरंज टूर्नामेंट किसने जीता?

उत्तर-..... (1)

6. ICC 9वीं पुरुष चैंपियंस ट्रॉफी 2025 -

● मेजबान =

● विजेता =

● प्लेयर ऑफ़ द सीरीज़ =

● गोल्डन बैट =

उत्तर-..... (4)

► खेल (30 अंक)

7. किस टीम ने महिला प्रीमियर लीग (WPL) 2025 के तीसरे संस्करण का खिताब जीता?

उत्तर-..... (1)

8. पांचवें खेलो इंडिया शीतकालीन खेल 2025 -

● शुभंकर =

● चैंपियन =

● आइस हॉकी के विजेता =

उत्तर-..... (1)

9. किस टीम ने 15वीं हॉकी इंडिया वरिष्ठ महिला राष्ट्रीय चैम्पियनशिप 2025 जीती?

उत्तर-..... (1)

10. हॉकी इंडिया बलबीर सिंह सीनियर पुरस्कार 2024 -

● वर्ष का सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी (पुरुष) =

● वर्ष का सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी (महिला) =

● वर्ष का सर्वश्रेष्ठ गोलकीपर =

● वर्ष का सर्वश्रेष्ठ डिफेंडर =

● हॉकी इंडिया मेजर ध्यानचंद लाइफटाइम अचीवमेंट अवार्ड = (5)

11. तेहरान में एशियाई महिला कबड्डी चैम्पियनशिप 2025 का खिताब किसने जीता?

उत्तर-..... (1)

12. दूसरा कबड्डी विश्व कप 2025 -

● मेजबान =

● पुरुष वर्ग विजेता =

● महिला वर्ग विजेता =

● पहला संस्करण = (4)

► खेल (30 अंक)

13. 20वीं राष्ट्रीय युवा एथलेटिक्स चैंपियनशिप 2025 में किस राज्य ने शीर्ष स्थान हासिल किया है?

उत्तर-..... (1)

14. कौन सा देश 11वीं एशियाई तैराकी चैंपियनशिप (ASC) 2025 की मेजबानी करेगा?

उत्तर-..... (1)

15. 21वीं एशियाई कुश्ती चैंपियनशिप 2025 में 87 किग्रा वर्ग में कांस्य पदक किसने जीता?

उत्तर-..... (1)

16. ISTAF सेपक टकरा विश्व कप 2025 -

● आयोजन =

● भारतीय पुरुष टीम जीती =

● महिलाओं की दोहरी श्रेणी में भारतीय महिला टीम जीती =

● पदक तालिका में पहला स्थान = थाईलैंड

● सेपक टकरा, जिसे किक वॉलीबॉल के रूप में भी जाना जाता है, दक्षिण पूर्व एशिया का एक मूल खेल है। (1)

★ अपना स्कोर लिखें = (...../30)

► नियुक्ति (10 अंक)

1. रक्षा लेखा महानियंत्रक (CGDA) कौन बना

उत्तर-..... (1)

● महालेखा नियंत्रक (CGA) = (1)

2. लीवाइस का वैश्विक ब्रांड एंबेसडर कौन बना?

उत्तर-..... (1)

● FICCI फ्रेम्स का ब्रांड एंबेसडर = (1)

3. भारत की पहली महिला विधि सचिव कौन बनी?

उत्तर-..... (1)

● भारत में विधि और न्याय मंत्री = (1)

4. अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति (IOC) की पहली महिला और पहली अफ्रीकी अध्यक्ष के रूप में किसे चुना गया है

उत्तर-..... (1)

5. केंद्रीय खेल मंत्री मनसुख मंडाविया ने किसे "फिट इंडिया आइकन" नामित किया है?

उत्तर-..... (1)

6. भारत का वित्त सचिव किसे नियुक्त किया गया है?

उत्तर-..... (1)

7. ग्लोबल सिस्टम फॉर मोबाइल कम्युनिकेशंस एसोसिएशन (GSMA) के नए अध्यक्ष के रूप में किसे नियुक्त किया गया है

उत्तर-..... (1)

★ अपना स्कोर लिखें = (...../10)

► रक्षा (5 अंक)

1. अभ्यास सी ड्रेगन-25 सैन्य अभ्यास किस देश के बीच आयोजित किया गया था?

उत्तर-..... (1)

2. 12वां खंजर सैन्य अभ्यास किन देशों के बीच आयोजित किया गया था?

उत्तर-..... (1)

3. SIPRI के अनुसार, क्षेत्रीय सुरक्षा चिंताओं के कारण 2020-2024 तक कौन सा देश दूसरा सबसे बड़ा वैश्विक हथियार आयातक बना?

उत्तर-..... (1)

● वैश्विक हथियारों के आयात में भारत का हिस्सा = (1)

4. वरुणा नौसेना अभ्यास का 23वां संस्करण किन देशों के बीच आयोजित किया गया था?

उत्तर-..... (1)

★ अपना स्कोर लिखें = (...../5)

► विज्ञान और प्रौद्योगिकी (5 अंक)

1. किस उपग्रह ने सौर ज्वाला में एक चमकीले स्थान "कर्नेल" की पहली तस्वीर ली?

उत्तर-..... (1)

2. किस ग्रह पर सभी ग्रहों की तुलना में सबसे अधिक चंद्रमा हैं?

उत्तर-..... (1)

3. बायोसार्थी पहल किस मंत्रालय द्वारा शुरू की गई है?

उत्तर-..... (1)

4. किस AI-संचालित चैटबॉट को हरियाणा के मुख्यमंत्री द्वारा नागरिकों की भागीदारी और सरकारी दस्तावेजों और नीतियों तक पहुंच प्रदान करने के लिए लॉन्च किया गया था?

उत्तर-..... (2)

हरियाणा मुख्यमंत्री =

★ अपना स्कोर लिखें = (...../5)

► महत्वपूर्ण दिन (20 अंक)

1. विश्व नागरिक रक्षा दिवस = (2)
●विषय =
2. शून्य भेदभाव दिवस = (2)
●विषय =
3. विश्व वन्यजीव दिवस = (2)
●विषय =
4. अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस = (2)
●विषय =
5. विश्व उपभोक्ता अधिकार दिवस = (2)
●विषय =
6. अंतर्राष्ट्रीय खुशी दिवस = (2)
●विषय =
7. विश्व हिमनद दिवस = (2)
●विषय =
8. विश्व जल दिवस = (2)
●विषय =
9. विश्व मौसम विज्ञान दिवस = (2)
●विषय =
10. विश्व तपेदिक (TB) दिवस = (2)
●विषय =

★ अपना स्कोर लिखें = (...../20).

► किताबें (5 अंक)

1. वैश्विक आतंकवाद सूचकांक (GTI) 2025 में भारत की रैंक = (1)

2. हिंद महासागर में कौन सा चक्रवात ला रीयूनियन से टकराया?

उत्तर- (1)

3. भारत के पहले डॉल्फिन जनसंख्या सर्वेक्षण से पता चलता है कि नदी में कुल

डॉल्फिन हैं, जिनमें उत्तर प्रदेश में 2,397 हैं।

(1)

4. स्वतंत्र भारत में महाभियोग की कार्यवाही का सामना करने वाले सर्वोच्च न्यायालय के पहले न्यायाधीश कौन थे?

उत्तर- (2)

● भारत के सर्वोच्च न्यायालय के प्रथम मुख्य न्यायाधीश =

5. IQAir 2024 विश्व वायु गुणवत्ता रिपोर्ट में दुनिया में भारत की रैंक.....

● दुनिया का सबसे प्रदूषित शहर = (2)

6. इंडियन सुपरक्रॉस रेसिंग लीग 2025 के लिए किसे ब्रांड एंबेसडर घोषित किया गया है?

उत्तर- (1)

7. विश्व प्रसन्नता रिपोर्ट 2025 में भारत का स्थान क्या है?

8. हुरुन ग्लोबल रिच लिस्ट 2025 में दुनिया की सबसे अमीर महिलाओं की शीर्ष 10 सूची में शामिल होने वाली पहली भारतीय महिला कौन बनीं?

उत्तर- (1)

★ अपना स्कोर लिखें = (...../5)

► विविध (10 अंक)

1. वैश्विक आतंकवाद सूचकांक (GTI) 2025 में भारत की रैंक = (1)
2. हिंद महासागर में कौन सा चक्रवात ला रीयूनियन से टकराया?
उत्तर-..... (1)
3. भारत के पहले डॉल्फिन जनसंख्या सर्वेक्षण से पता चलता है कि नदी में कुल डॉल्फिन हैं,
जिनमें उत्तर प्रदेश में 2,397 हैं। (1)
4. स्वतंत्र भारत में महाभियोग की कार्यवाही का सामना करने वाले सर्वोच्च न्यायालय के पहले
न्यायाधीश कौन थे?
उत्तर-..... (2)
- भारत के सर्वोच्च न्यायालय के प्रथम मुख्य न्यायाधीश = (2)
5. IQAir 2024 विश्व वायु गुणवत्ता रिपोर्ट में दुनिया में भारत की रैंक..... (2)
- दुनिया का सबसे प्रदूषित शहर = (2)
6. इंडियन सुपरक्रॉस रेसिंग लीग 2025 के लिए किसे ब्रांड एंबेसडर घोषित किया गया है?
उत्तर-..... (1)
7. विश्व प्रसन्नता रिपोर्ट 2025 में भारत का स्थान क्या है?
8. हुरुन ग्लोबल रिच लिस्ट 2025 में दुनिया की सबसे अमीर महिलाओं की शीर्ष 10 सूची में शामिल होने
वाली पहली भारतीय महिला कौन बनीं?
उत्तर-..... (1)

★ अपना स्कोर लिखें = (...../10)

- कुल अंक = (...../135)

50 से नीचे	बहुत खराब
51 से 70	खराब
71 से 90	औसत
91 से 110	अच्छा
111 से 120	बहुत अच्छा
121 से 135	उत्कृष्ट





आप जो छोटी-छोटी चीजें करते हैं, वे मायने रखती हैं। आप जो छोटे-छोटे कदम उठाते हैं, जो छोटे-छोटे लक्ष्य आप हर दिन हासिल करते हैं, भले ही वे इस समय ज्यादा मायने न रखते हों, याद रखें कि वे सभी जुड़ते हैं और एक दिन वे सभी समझ में आएंगे। तो आप जहां हैं वहीं से शुरू करें, जो आज आपके पास है उससे शुरू करें। भले ही कुछ दिनों में आपके दिल में संदेह और दर्द की पुरानी भावनाएँ फिर से प्रकट हों और वे आपको कोई और कदम उठाने से डरने लगें, अपने आप को याद दिलाएँ कि ये भावनाएँ स्थायी नहीं हैं और आप अभी भी आगे बढ़ने में सक्षम हैं। विश्वास रखें कि जिस तरह जीवन ने आपको पिछली परिस्थितियों में आगे बढ़ने में मदद की है, उसी तरह यह संदेह और चुनौतियों के इन क्षणों का उपयोग आपको फिर से मजबूत होने में मदद करने के लिए करेगा।

-धीमन

Thankoo ;)