

# रुशिया महाद्वीप

## \* तिब्बत का पठार (Tibetan plateau) :-

विश्व का सबसे बड़ा पठार है।  
(world's largest plateau)

तिब्बत के पठार को विश्व की छत भी कहा जाता है।  
The tibeten plateau is also <sup>called</sup> Roof of the world)

तिब्बत का पठार हिमालय पर्वत तथा कुनलुन पर्वत के बीच स्थित है।  
(it is situated between the Himalayan mountains and the Kuntun mountains)

**Note** - कुनलुन पर्वत - चीन में (in china)

## Asia - 48 countries

### Country

चीन / china

भारत / India

इंडोनेशिया (Indonesia)

पाकिस्तान / Pakistan

बांग्लादेश / Bangladesh

जापान / Japan

फिलीपींस / Philippines

वियतनाम / Vietnam

तुर्की / Turkey

ईरान / Iran

थाईलैंड / Thailand

म्यांमार / Myanmar

दक्षिण कोरिया / South Korea

### Capital

बिजिंग / Beijing

दिल्ली / Delhi

जाकार्ता, नूसेंतारा (Negeri)

इस्लामाबाद / Islamabad

ढाका / Dhaka

टोक्यो / Tokyo

मनीला / Manila

होनोई (Hanoi)

अंकारा / Ankara

तेहरान / Tehran

बैंकाक / Bangkok

नैपिताउ / Nay Pyi Taw

सियोल / Seoul

# Country

# Capital

इराक	(Iraq)	बगदाद (Baghdad)
अफगानिस्तान	(Afghanistan)	Kabul (काबुल)
सऊदी अरब	(Saudi Arabia)	रियाद (Riyad)
उज्बेकिस्तान	(Uzbekistan)	ताशकंद (Tashkent)
मलेशिया	(Malaysia)	कुआलालंपुर (Kuala Lumpur)
यमन	(Yemen)	सना (Sana)
नेपाल	(Nepal)	काठमांडू (Kathmandu)
उत्तर कोरिया	(North Korea)	प्योंगयोंग (Pyongyang)
श्रीलंका	(Sri Lanka)	श्री जयवर्धनेपुरा
काजाकिस्तान	(Kazakhstan)	नूर-सुल्तान (Nur-sultan)
सीरिया	(Syria)	दामिस्कस (Damascus)
कंबोडिया	(Cambodia)	नोमपेन्ह (Phnom Penh)
जॉर्डन	(Jordan)	अममान (Amman)
अज़रबैजान	(Azerbaijan)	बाकू (Baku)
संयुक्त अरब अमीरात	(United Arab Emirates)	अबुधाबी
ताजिकिस्तान	(Tajikistan)	दुश्ान्बे (Dushanbe)
इसराइल	(Israel)	जेरुसलम (Jerusalem)
लाओस	(Laos)	वियनतिशान (Vientiane)
लेबनान	(Lebanon)	बेरूत (Beirut)
किर्गिस्तान	(Kyrgyzstan)	बिशकेक (Bishkek)
तुर्कमेनिस्तान	(Turkmenistan)	अश्गाबाद (Ashgabat)
सिंगापुर	(Singapore)	सिंगापुर सिटी
ओमान	(Oman)	मस्कट (Muscat)
फिलिस्तीन	(Palestine)	पैलेस्टाइन (Palestine)
कुवैत	(Kuwait)	कुवैत सिटी (Kuwait City)
ब्रिटेन	(Greenland)	नारसिय (Narsarsuaq)
मंगोलिया	(Mongolia)	उलानबटोर (Ulaanbaatar)

अर्मेनिया (Armenia)  
 कतर (Qatar)  
 बहरीन (Bahrain)  
 तिमोर-लेस्ते (Timor-Leste)  
 साइप्रस (Cyprus)  
 भूटान (Bhutan)  
 मालदीव (Maldives)  
 बुर्नेई (Brunei)

यैरेवन (Yerevan)  
 दोहा (Doha)  
 मनामा (Manama)  
 दिली (Dili)  
 निकोसिया (Nicosia)  
 थिम्पू (Thimphu)  
 माले (Male)  
 बंदर-सेरी बेगावन  
 (Bandar Seri Begawan)

### \* एशिया के प्रमुख पर्वत (Major mountains)

- ① टॉरस पर्वत — टर्की / Turkey  
 (Taurus mountains) → इस पर्वत से टिगरिस का उद्गम होता है।
- ② अराबत पर्वत — टर्की / Turkey  
 (Ararat mountains) → टर्की की सबसे ऊँची चोटी  
 (Highest peak of Turkey)
- ③ एल्बुर्ज पर्वत — ईरान में स्थित (Located in Iran)  
 (Elburz mountains)

- ④ सुलेमान पर्वत — पाकिस्तान में स्थित  
(Sulaiman mountain) (located in Pakistan)
- ⑤ ज़ाग़ोस पर्वत — ईरान / Iran  
(Zagros mountains)
- ⑥ साल्ट रेंज ~~तथा~~ नमक श्रैणी — पाकिस्तान (Pakistan)  
(Salt Range)
- ⑦ कुनलुन पर्वत (Kunlun mountain) — चीन में (in China)
- ⑧ फ्यूजियामा पर्वत (Fujiyama mountain) — जापान में
- ⑨ अराकान योमा पर्वत — भूयामाटु में  
(Araikan yoma mountain)

### \* विश्व के प्रमुख मरुस्थल (Major Deserts of Asia)

- ① रूब-अल-खाली मरुस्थल — सऊदी अरब में स्थित है।  
(Rub-Al-Khali Desert) (located in Saudi Arabia)  
↳ गर्म मरुस्थल (Hot Desert)
- ② तकला माकन मरुस्थल — चीन में / in China  
(Takla Makan Desert)
- ③ गोबी मरुस्थल — मंगोलिया में (in Mongolia)  
(Gobi Desert)

④ अल-नाफूद मरुस्थल → सऊदी अरब में स्थित  
(Al-Nafud Desert) (in Saudi Arabia)

⑤ दूस्त-रू-काबीर (Dust-a-Kabir) - ईरान में (in Iran)

⑥ दूस्त-रू-लूट (Dust-a-Lut) - ईरान

⑦ थार का मरुस्थल (Thar Desert) - भारत में

**Note** लद्दाख को 'बूत मरुस्थल' कहते हैं।

### \* रुशिया की प्रमुख झीलें (Major Lakes of Asia) -

① मृत सागर - इजराइल व जॉर्डन की सीमा पर स्थित  
(Dead Sea)

② उर्मिया झील - ईरान में  
(Urmia Lake) - ईरान की सबसे लवणीय झील है।

③ कैस्पियन सागर या झील - विश्व की सबसे बड़ी धारे पानी की झील  
(Caspian sea lake) (world's largest saline lake)

कैस्पियन सागर से सीमा लगने वाले 5 देश

1. रूस
2. फारसिस्तान
3. तुर्कमेनिस्तान
4. अज़रबैजान
5. ईरान

**Trick - रु क तु अ ई**

वोल्गा और यूराल नदियाँ कैस्पियन सागर में अपना जल गिराती हैं।  
(Volga and Ural rivers discharge their waters into the Caspian sea)