ૐકાર ફાઉન્ડેશન ટ્રસ્ટ

'માનવસેવા એ જ ઈશ્વરસેવા'

ॐकार फाउण्डेशन ट्रस्ट

वर्ष-6 अंक : 68

सहयोग शुल्क : रु. 1 / अगस्त : 2022

दिव्यांग सेतु

संपादक :- संतश्री ॐऋषि प्रितेशभाई

"पैरालंपिक खिलाडियों ने सिर्फ दिव्यांग लोगों को ही नहीं बल्कि पूरे देश को सम्मान दिलाया है।"

- संत श्री ॐऋषि प्रितेशभाई

"दिव्यांग खिलाडियों ने हारी हुई मानसिकता को हराकर देश में खेल संस्कृति विकसित करने में मदद की हैं।"

- प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी

निरामय हेल्थ पॉलिसी

पात्रता

- केन्द्र सरकार द्वारा चलाई जा रही यह पॉलिसी सेरेब्रलपाल्सी, ऑटिज्म, मेन्टल रिटार्डेशन, मल्टिपल डिसेबिलिटी से असरग्रस्त दिव्यांगो को मिल सकती है।
- ४०% अथवा उससे अधिक दिव्यांगता से असरग्रस्त व्यक्ति को इस पॉलिसी का लाभ मिल सकेगा।
- रू. २५०/- बी.पी.एल. एवं रु.५००/- ए.पी.एल. दिव्यांगो के लिए सिंगल प्रीमियम

लाभ

रु. १,००,०००/- तक का इंश्योरेंस मिल सकता है।
(निर्धारित किए हुए फंड के अनुसार)

आवेदनपत्र के साथ जमा किए जाने वाले प्रमाणपत्र/दस्तावेज

सिविल सर्जन का दिव्यांगता दर्शाता प्रमाणपत्र

(ऊपर बताई गई चार बीमारियों में से किसी भी एक का उल्लेख प्रमाणपत्र में जरुरी है)

✓ वर्तमान की पासपोर्ट साइज़ फोटो
✓ राशनकार्ड की प्रमाणित कोपी
✓ निवास स्थान का प्रमाण (राशनकार्ड अथवा वोटिंग कार्ड)
✓ बी.पी.एल. कार्ड (यदि बी.पी.एल. में आते हैं तो)
✓ बैंक पासबुक की फोटो कोपी (बैंक IFSC कोड के साथ)

संपादकीय

पैरा एथलीट या खिलाड़ियों की बात हो, तो बात सिर्फ खेलों की ही नहीं हौसलों के भी ऊपर की बात होती है । बात सिर्फ चुनौतियों का सामना करने की नहीं है । बात मेहनत करने की भी नहीं है, ये बात है एक बहुत बड़ी लड़ाई की । ऐसी लड़ाई जो पहले ख़ुद से लड़कर जीतनी होती है, उसके बाद में समाज के विकलांग रवैए के ख़िलाफ़ और अंत में खेल के मैदान पर ।

किसी का पैर बस के नीचे कुचला गया । किसी को बिजली का ऐसा झटका लगा कि पूरा बाज़ू ही काम के लायक नहीं रहा । किसी का बाज़ू जन्म से ही नहीं है, तो कोई पोलियो का शिकार हुआ । किसी को नज़र नहीं आता और किसी को बहुत कम दिखाई देता है ।

खेलों की दुनिया में ओलंपिक खेल समग्र संसार के सर्वाधिक प्रतिष्ठित खेल स्पर्धा है । इसके समांतर दिव्यांग खिलाडियों के लिए पैरालंपिक खेल दिव्यांगो को भी अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने का अवसर प्रदान करते हैं । टोकियो पैरालंपिक खेलों में भारतीय पैरा खिलाडियों ने आज तक का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन कर समग्र देश को गौरवान्वित किया है । पैरा खिलाडियों ने दिव्यांग लोगों के आत्मविश्वास को बढाया है, किसी भी समस्या के सामने डंटकर खडे रहने का हौसला दिया है । सिर्फ खेलो में ही नहीं बल्कि अन्य क्षेत्रों में भी दिव्यांगजन देश को गौरवान्वित करते रहें यही सुभाशिष प्रदान करता हूँ ।

दिव्यांग सेतु

मासिक पत्रिका

अगस्त : 2022, पृष्ठ संख्या : 16
वर्ष-6 अंक : 68

प्रेरणास्त्रोत और संपादक

संतश्री ॐऋषि प्रितेशभाई

सह-संपादक

मिहिरभाई शाह

मो. 97241 81999

संपर्क-सूत्र

सेवा समर्पण फाउण्डेशन

ॐकार फाउण्डेशन ट्रस्ट (NGO)

Trust Reg. No. : E/20646/Ahmedabad

०१, ग्राउण्ड फ्लोर, आंगी एपार्टमेन्ट,

अन्नपूर्णा पार्टी प्लाट के सामने,

नया विकासगृह रोड, पालडी,

अहमदाबाद - ३८०००९

(मो.) 99749 55365, 9974955125

मुद्रक

प्रिन्ट विज़न प्रा. लि.

आंबावाडी बाज़ार, अहमदाबाद-6

Phone : 079 26405200

पैरालंपिक खेलों का स्वर्णिम इतिहास

क्या आप कभी सोच सकते हैं कि कोई विश्वयुद्ध किसी वैश्विक खेल प्रतियोगिताओं का कारण बन सकता है । दिव्यांगो के लिए पैरालंपिक खेलों की शुरुआत का इतिहास रोमांचक रहा है । एक इलाज के तौर पर शुरु की गई खेलों की शुरुआत विश्व फलक पर पैरालंपिक खेल बनकर सामने आइ ।

शारीरिक और मानसिक रुप से दिव्यांग खिलाडियों के लिए अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित होने वाले पैरालंपिक खेलों की शुरुआत द्वितीय विश्व युद्ध के घायल सैनिकों को फिर से मुख्यधारा में लाने के मकसद से हुई थी । स्पाइनल इंज्यूरी के शिकार सैनिकों को ठीक करने के लिए खास तौर से इसे शुरू किया गया था ।

साल 1948 में द्वितीय विश्व युद्ध में घायल हुए सैनिकों की स्पाइनल इंजुरी को ठीक करने के लिए स्टोक मानडेविल अस्पताल में काम कर रहे न्यूरोलोजिस्ट सर गुडविंग गुट्टमान ने इस रिहेबिलेशन कार्यक्रम के लिए स्पोर्ट्स को चुना था । इन खेलों को तब अंतरराष्ट्रीय व्हीलचेयर गेम्स का नाम दिया गया था ।

पैरालंपिक खेलों का मुख्य उद्देश्य क्या है ?

पैरालंपिक खेल का मुख्य उद्देश्य शारीरिक और मानसिक रुप से दिव्यांग व्यक्ति को यह बताना कि आप किसी से भी कम नहीं है । आप भी अपने शरीर से हार ना माने और पूरी दुनिया के सामने डट कर खड़े रहें ।

पैरालंपिक खेलों की शुरुआत -

साल 1948 में लंदन में ओलंपिक खेलों का आयोजन हुआ, और इसी के साथ ही डॉक्टर गुट्टमान ने दूसरे अस्पताल के मरीजों के साथ एक स्पोर्ट्स कंपीटिशन की भी शुरुआत की, जिसे काफ़ी पसंद किया गया । फिर देखते ही देखते डॉक्टर गुट्टमान के इस अनोखे तरीके को ब्रिटेन के कई स्पाइनल इंज्यूरी युनिट्स ने अपनाया और एक दशक तक स्पाइनल इंज्यूरी को ठीक करने के लिए ये रिहेबिलेशन प्रोग्राम चलता रहा । 1952 में फिर इसका आयोजन किया गया इस बार ब्रिटिश सैनिकों के साथ ही डच सैनिकों ने भी हिस्सा लिया । इस तरह इसने पैरालंपिक खेल के लिए एक मैदान तैयार किया ।

रोम ओलंपिक (1960) -

सब से पहले पैरालंपिक खेलों का आयोजन वर्ष 1960 में रोम में किया गया । इन खेलों में सैनिकों के साथ ही आम लोग भी भाग ले सकते थे । पहले पैरालंपिक खेलों में 23 देशों के 400 खिलाड़ियों ने हिस्सा लिया । शुरुआती पैरालंपिक खेलों में तैराकी को छोड़कर खिलाड़ी सिर्फ व्हीलचेयर के साथ ही भाग ले सकते थे लेकिन 1976 में दूसरे तरह के पैरा लोगों को भी पैरालंपिक में भाग लेने के लिए आमंत्रित किया गया । न्यूरोलोजिस्ट डॉक्टर गुट्टमान 400 व्हीलचेयर लेकर ओलंपिक शहर में पहुंचे । जहां उन्होंने पैरा लोगों के लिए खेल का आयोजन किया । वहीं से शुरुआत हुई मॉर्डन पैरालंपिक खेलों की। ब्रिटेन के मार्गेट माघन पैरालंपिक खेलों में गोल्ड मेडल जीतने वाले पहले एथलीट बने । उन्होंने अर्चेरी इवेंट (तीरंदाज़ी) में गोल्ड मेडल जीता । अर्चेरी डॉक्टर गुट्टमान के ट्रीटमेंट का अहम हिस्सा था ।

टोक्यो ओलंपिक (1964) -

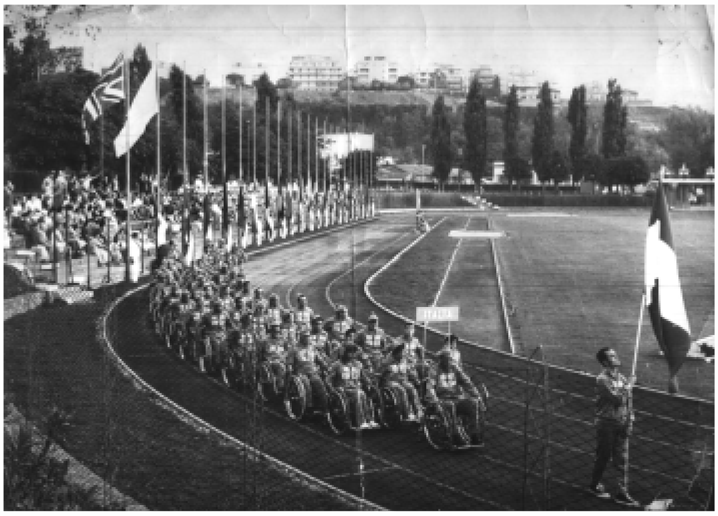
1964 में ओलंपिक जापान की राजधानी टोक्यो के पास गया और कुछ ही समय बाद जापान ने भी पैरालंपिक खेलों की मेजबानी में अहम भूमिका निभाई । ये पहला मौका था जब जापान में पैरा एथलीटों ने व्हीलचेयर के साथ कई खेलों में हिस्सा लिया था ।

मैक्सिको ओलंपिक (1968) -

जापान के बाद 1968 के ओलंपिक की मेजबानी मेक्सिको ने की । वहीं पैरालंपिक इजराइल में आयोजन किया गया । फिर चार साल बाद हीडलबर्ग में आयोजित किया गया । इसके बाद ओलंपिक म्यूनिख में थे । जहां कुआर्डीपेलेजिक (quadriplegic) रीढ़ की हड्डी की चोटों वाले एथलीट पहली बार इस प्रतिस्पर्धा में उतरे । इसके अलावा नेत्रहीन एथलीटों ने भी बढ़-चढ़ कर हिस्सा लिया। इस ओलंपिक में हिस्सा लेने वाले 44 देशों से 1000 से ज्यादा एथलीटों को खेल प्रेमियों के सामने अपना जोर आजमाते हुए देखा । 1976 टोरंटो ओलंपिक में ऐम्प्युटी और मिक्सड पैरा एथलीटों के डेब्यू के साथ उनकी संख्या 1600 के पास पहुंच गई । ये पहला मौका था जब विशेष रेसिंग व्हीलचेयर टीम के लिए इस्तेमाल किया गया ।

1980 के बाद मिली लोकप्रियता -

1980 में राजनीतिक उथल-पुथल के चलते मॉस्को ने पैरालंपिक खेलों की मेजबानी से इनकार कर दिया । जिसके बाद हॉलैंड की राजधानी एम्सटर्डम को इन पैरालंपिक खेलों की मेजबानी का मौका दिया गया । जिसमें कुल 42 देशों के करीब 2500 पैरा एथलीटों ने हिस्सा लिया । पैरालंपिक आंदोलन में पहली बार दिमाग



से कमज़ोर एथलीटों को पहली बार शामिल किया गया। जिसकी मेजबानी ब्रिटेन और अमेरिका ने मिलकर की। ये पहला मौका था जिसमें व्हीलचेयर मैराथन रेस को शामिल किया गया।

1988 ओलंपिक कोरिया -

1988 ओलंपिक कोरिया की राजधानी सियोल पहुंचे। कोरिया ने पहली बार ओलंपिक खेलों के साथ पैरालंपिक खेलों का आयोजन किया गया । यहां पैरालंपिक कमेटी और अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक ने इसे सफल बनाने के लिए जबरदस्त काम किया।

1992 बार्सिलोना ओलंपिक -

1992 बार्सिलोना ओलंपिक में पैरालंपिक एथलीटों की तादात एकदम से बढ़ गई। इस बार 82 देशों के 3500 एथलीटों ने अपना दावा ठोका।

1996 अटलांटा ओलंपिक -

1996 अटलांटा ओलंपिक में रिकॉर्ड तोड़ देशों के कई एथलीटों ने बढ़-चढ़ कर हिस्सा लिया। इसके

अलावा सिडनी ओलंपिक में 132 देशों ने पैरालंपिक खेलों में हिस्सा लिया। इन खेलों में पहली बार रग्बी और व्हीलचेयर बॉस्केटबॉल जैसे खेलों में लाया गया।

2004 एथेंस ओलंपिक -

एथेंस ओलंपिक में रिकॉर्ड 135 देशों ने पैरालंपिक खेलों में हिस्सा लिया जिसमें 17 नए देश और 19 नए खेलों को शामिल किया गया और 4000 एथलीटों ने हिस्सा लिया। इस बार 304 वर्ल्ड रिकॉर्ड बने और 448 पैरालंपिक रिकॉर्ड। चीन ने पदक सूची में पहली बार टॉप किया जबकि ब्रिटेन 35 स्वर्ण पदक के साथ दूसरे स्थान पर रहा। दो ब्रिटिश तैराक डावे रोबर्टस और जिम एंडरसन ने चार स्वर्ण अपने नाम किए।

2008 - चीन बेइजींग ओलंपिक -

बेइजींग ओलंपिक में 146 देशों के 3951 खिलाडियों ने हिस्सा लिया था।

2012 - लंडन ओलंपिक -

लंडन ओलंपिक में 164 देशों के 4237 खिलाडियों ने हिस्सा लेकर इसे सफल बनाया था, 12 साल की अनुपस्थिति के बाद बौद्धिक रूप से विकलांग एथलीटों ने एथलेटिक्स, तैराकी और टेबल टेनिस में भाग लिया।

2016 - रियो ओलंपिक -

रियो ओलंपिक में 160 देशों के 4328 खिलाडियों ने हिस्सा लिया था। पैरा कैनो और पैरा ट्रायथलॉन को खेल के रूप में जोड़ा गया, जिससे खेलों की कुल संख्या 22 हो गई।

2020- टोकियो ओलंपिक -

2020 पैरालंपिक खेलों का आयोजन जापान के टोकियो में किया गया था जिस में 162 देशों के 4403 खिलाडियों ने हिस्सा लिया था। टोकियो ओलंपिक में भारतीय खिलाडियों ने अच्छा प्रदर्शन किया।

पैरालंपिक खेलों के मेजबान शहर

साल	ग्रीष्मकालीन पैरालंपिक खेल		शीतकालीन पैरालंपिक खेल	
	संस्करण	मेजबान	संस्करण	मेजबान
1960	1	रोम		
1964	2	टोक्यो		
1968	3	तेल अवीव		
1972	4	हाइडेलबर्ग		
1976	5	टोरंटो	1	ऑर्नस्कोल्ड्सविकी
1980	6	अर्नहेम	2	जिलो
1984	7	न्यूयॉर्क	3	इंसब्रुक
		स्टोक मैंडविल		
1988	8	सोल	4	इंसब्रुक
1992	9	बार्सिलोना और मैड्रिड [94]	5	टिग्नेस और अल्बर्टविल
1994			6	Lillehammer
1996	10	अटलांटा		
1998			7	नागानो
2000	11	सिडनी		
2002			8	साल्ट लेक सिटी
2004	12	एथेंस		
2006			9	ट्यूरिन
2008	13	बीजिंग		
2010			10	वैंकूवर
2012	14	लंडन		
2014			11	सोची
2016	15	रियो डी जनेरियो		
2018			12	Pyeongchang
2020	16	टोक्यो [ए]		
2022			१३	बीजिंग
2024	17	पेरिस		
2026			14	मिलान और कॉर्टिना डी'एम्पेज़ो
2028	१८	लॉस एंजिल्स		

पैरालंपिक खेलों के लिए ग्रेडिंग कैसे तय होती है ?

पैरालंपिक खेलों के लिए ग्रेडिंग कैसे तय होती है ?

पैरा खिलाड़यों को उनकी शारीरिक स्थिति के आधार पर श्रेणीबद्ध किया जाता है । जिस तरह ओलंपिक खिलाड़ियों का वज़न और लिंग के आधार पर वर्गीकरण किया जाता है, उसी तरह पैरा खिलड़ियों में इस बात का ध्यान रखा जाता है कि उनकी शारीरिक स्थिति उनके खेल को किस हद तक प्रभावित कर रही है, यही उनकी श्रेणी को तय करता है । मान लीजिए कि शॉटपुट खेल में भाग लेने वाले पाँच खिलाड़ी हैं । उनमें से दो ऐसे हैं, जिनके केवल हाथ में विकलांगता है और तीन ऐसे हैं जिनके पूरे बाज़ू में ही विकलांगता है, तो उनको अलग-अलग श्रेणियों में रखा जाएगा ताकि मुकाबला बराबरी का रहे ।

किसी खिलाड़ी को 'पैरा खिलाड़ी' माना भी जाएगा या नहीं, इसके 10 मानदंड होते हैं -

(1) मांसपेशियों की दुर्बलता,
(2) जोड़ों की गति की निष्क्रियता,
(3) किसी अंग में कोई कमी,
(4) टांगों की लम्बाई में फ़र्क़,
(5) छोटा क़द,
(6) हाइपरटोनिया यानी मांसपेशियों में जकड़न,
(7) शरीर के मूवमेंट पर नियंत्रण की कमी
(8) एथेटोसिस यानी हाथ-पैरों की उँगलियों की धीमी मंद गति,
(9) नज़र में ख़राबी और
(10) सीखने की अवरुद्ध क्षमता.

एफ़ यानी फ़ील्ड की प्रतियोगिताएं जैसे शॉटपुट, जेवलिन थ्रो, डिसकस थ्रो. इसमें भी विकलांगता के हिसाब से लगभग 31 श्रेणियाँ होती हैं । वहीं टी यानी ट्रैक की प्रतियोगिताएँ- जैसे रेस और जंप. इसमें 19 श्रेणियाँ होती हैं ।

वोइस टू दिव्यांग

इनमे नंबर बदलता हुआ नज़र आता है - जैसे, एफ़-32,33,34,35... तो समझिए कि जितना कम नंबर है उतनी ही अधिक विकलांगता है ।

इसके अलावा, तीरंदाज़ी, बैडमिंटन, साइकिलिंग, निशानेबाज़ी, ताइक्वांडो, जूडो तथा चार व्हीलचेयर के खेल (बास्केटबॉल, रग्बी, टेनिस और फ़ेंसिंग) भी पैरालंपिक में शामिल हैं । व्हील चेयर पर खेले जाने वाले खेल डब्ल्यूएच-1 या डब्ल्यूएच-2 के नाम से जाने जाते हैं ।

इनमें से जो खेल खड़े होकर खेले जाते हैं, वो एस (स्टैंडिंग) से शुरू होते हैं । अगर एस के आगे एल लिखा है, तो मतलब शरीर के निचले हिस्से (लोअर लिंब) में दिक्क़त है और अगर एस के आगे यू लिखा है, तो मतलब शरीर के ऊपर के हिस्से (अपर लिंब) में विकलांगता है ।

कैसे होता है खिलाडियों का चयन ?

सामान्य खेलों की तरह पैरा गेम्स में भी एक न्यूनतम योग्यता मानदंड (एमईसी) होता है, जैसे शॉटपुट में 10 मीटर और जेवलिन थ्रो में 40 मीटर जैसा एक लक्ष्य निश्चित किया जाता है ।

इंटरनेशनल पैरालंपिक कमेटी (आईपीसी) ये मानक तय करती है । लेकिन ये जरूरी नहीं कि अगर खिलाड़ी ने इस लक्ष्य को हासिल कर लिया तो उसे क्वालीफ़ाइड मान लिया जाएगा ।

आईपीसी हर एक देश को एक कोटा देता है और उससे ज्यादा ख़िलाड़ी भाग नहीं ले सकते । अगर कोटे से अधिक ख़िलाड़ी एमईसी हासिल कर लें, तो हर देश उन खिलाड़ियों के बीच फ़ाइनल सेलेक्शन ट्रायल करवाता है । इसके अलावा, विश्व रैंकिंग के आधार पर भी खिलाड़ियों का चयन होता है ।

पैरालंपिक खेलों में भारत का प्रदर्शन

पैरालंपिक खेलों की शुरुआत साल 1960 में हुई और तब से इस खेल के 12 संस्करण हो चुके हैं। जिसमें भारत ने 9 स्वर्ण, 12 रजत और 10 कांस्य सहित 32 पदक जीते हैं। मुख्य ओलंपिक खेलों की तुलना में पैरालंपिक खेलों में भारत का प्रदर्शन बहुत ही प्रशंसनीय रहा है। पैरालंपिक में भारत को विश्वफलक पर गौरव प्रदान करनेवाले एथलीटों के प्रदर्शन पर एक नजर डालते हैं।

- **मुरलीकांत पेटकर, गोल्ड मेडल, मेंस 50मीटर फ्रीस्टाइल 3, हीडलबर्ग 1972**

1965 के भारत-पाक युद्ध में अपना योगदान देने वाले अनुभवी मुरलीकांत पेटकर भारत के पहले पैरालंपिक पदक विजेता हैं। मुरलीकांत पेटकर ने साल 1972 के हीडलबर्ग खेलों में पुरुषों की 50 मीटर फ्रीस्टाइल 3 इवेंट में स्वर्ण पदक जीता था। इस भारतीय पैरा तैराक ने शीर्ष पुरस्कार जीतने के लिए अपने 37.33 सेकेंड के साथ विश्व रिकॉर्ड बनाया था।

पेटकर भारतीय सेना में कोर ऑफ इलेक्ट्रॉनिक्स एंड मैकेनिकल इंजीनियर्स (EME) में एक जवान थे। इसके साथ ही मुरलीकांत पेटकर एक मुक्केबाज थे, जिन्हें बाद में बुलेट इंजरी के कारण अपना एक हाथ खोना पड़ा और बाद में वह तैराकी में चले गए। मुरलीकांत को साल 2018 में भारत के चौथे सबसे बड़े नागरिक पुरस्कार पद्म श्री से सम्मानित किया गया था।

- **भीमराव केसरकर, सिल्वर मेडल, मेंस जेवलिन थ्रो L6, स्टोक मैंडविल और न्यूयॉर्क 1984**

जोगिंदर सिंह बेदी, सिल्वर मेडल, मेंस शॉट पुट L6, स्टोक मैंडविल और न्यूयॉर्क 1984, ब्रॉन्ज़ मेडल, मेंस जेवलिन थ्रो L6, स्टोक मैंडविल / न्यूयॉर्क 1984, डिस्कस थ्रो L6, स्टोक मैंडविल और न्यूयॉर्क 1984

- **देवेंद्र झाझरिया, गोल्ड मेडल, मेंस जेवलिन थ्रो F44/46, एथेंस 2004**

भारत ने साल 1984 के बाद से हर पैरालंपिक खेलों में हिस्सा लिया, लेकिन उन्हें अगले पदक विजेता के लिए एथेंस में 2004 के पैरालंपिक खेलों तक इंतजार करना पड़ा, जहां जेवलिन थ्रोअर देवेंद्र झाझरिया थे, जिन्होंने पुरुषों के जेवलिन थ्रो

F44/46 इवेंट में स्वर्ण पदक हासिल कर भारत के पदक का इंतजार खत्म किया । देवेंद्र ने 62.15 मीटर की दूरी के साथ उस समय का विश्व रिकॉर्ड भी अपने नाम किया । देवेंद्र झाझरिया, जिसे आठ साल की उम्र में एक बिजली के तार के संपर्क में आने के बाद उन्हें अपना बायां हाथ गंवाना पड़ा था । देवेंद्र झझारिया (Devendra Jhajharia) भारत के एकमात्र पैरालंपिक (Paralympic) एथलीट हैं जिनके नाम एथलेटिक्स (पुरुष भाला फेंक) में दो स्वर्ण पदक (Gold medal) जीते हैं । उन्होंने अपना पहला स्वर्ण 2004 में एथेंस पैरालिंपिक में और रियो डी जनेरियो में 2016 पैरालंपिक खेलों में अपना दूसरा स्वर्ण पदक हासिल किया था । जहां उन्होंने 63.97 मीटर का थ्रो करते हुए एक रिकॉर्ड बनाया था ।

उनके नाम 62.15 मीटर भाला फेंक का रिकॉर्ड है और यह पहले पैरा-एथलीट है, जिन्हें पद्म श्री सम्मान से नवाजा गया हैं । इस भारतीय पैरालिंपियन को साल 2017 में मेजर ध्यानचंद खेल रत्न से सम्मानित किया गया था ।

- **राजिंदर सिंह रहेलू, ब्रॉन्ज़ मेडल, मेंस पॉवर लिफ्टिंग 56 किग्रा, एथेंस 2004**

राजिंदर सिंह को साल 2005 में अर्जुन पुरस्कार से सम्मानित किया गया था ।

- **गिरीश एन गौड़ा, सिल्वर मेडल, मेंस हाई जम्प F42, लंदन 2012**

गिरीश एन गौड़ा ने साल 2012 लंदन पैरालंपिक खेलों में भारत के एकमात्र पदक विजेता थे, जिन्होंने रजत पदक अपने नाम किया था । गिरीश एन गौड़ा को साल 2013 में पद्म श्री और एक साल बाद अर्जुन पुरस्कार से सम्मानित किया गया था ।

- **मरियप्पन थंगावेलु, गोल्ड मेडल, मेंस हाई जम्प F42, रियो 2016**

तमिलनाडु के मरियप्पन थंगावेलु ने रियो 2016 पैरालंपिक खेलों में पुरुषों के हाई जम्प F42 इवेंट में स्वर्ण पदक हासिल किया था । जहां उन्होंने 1.89 मीटर की छलांग लगाते ये पदक अपने नाम किया ।

मरियप्पन को उसके बाद पद्म श्री और अर्जुन पुरस्कार से सम्मानित किया गया था । वहीं, उन्हें पिछले साल भारत के सर्वोच्च खेल सम्मान मेजर ज्ञानचंद खेल रत्न से नवाजा गया था ।

- **2016 के रियो ओलंपिक में वरुण सिंह भाटी ने मेन्स हाई जम्प F42 प्रतियोगिता में ब्रॉन्ज़ मेडल जीता था** वरुण को साल 2018 में अर्जुन अवॉर्ड से

सम्मानित किया गया था।

- **दीपा मलिक, ने 2016 के रियो पैरा लंपिक खेलों के वूमेंस शॉट पुट F53 प्रतियोगिता में सिल्वर मेडल जीता था**

दीपा मलिक पैरालंपिक पदक जीतने वाली एकमात्र भारतीय महिला हैं। जिन्होंने साल 2016 के रियो खेलों में 4.61 मीटर के थ्रो के साथ महिलाओं के शॉट पुट F53 इवेंट में रजत पदक जीता था। दीपा मलिक को 2012 में अर्जुन पुरस्कार, 2017 में पद्म श्री और 2019 में मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार मिला। इसके साथ ही दीपा मलिक भारत की पैरालंपिक कमेटी की अध्यक्ष हैं।

- **टोकियो 2020 पैरालंपिक खेल प्रतियोगिता में भाविना पटेल ने वूमेंस सिंगल्स टेबल टेनिस क्लास 4, में सिल्वर मेडल जीता था**

भाविना पटेल पैरा खेलों में पदक जीतने वाली पहली भारतीय टेबल टेनिस खिलाड़ी हैं।

- **टोकियो 2020 पैरालंपिक खेल प्रतियोगिता में निषाद कुमार ने - मेंस हाई जंप T47, रजत पदक जीता**
- **अवनि लखेरा ने टोकियो 2020 पैरालंपिक खेल प्रतियोगिता में - महिलाओं की 10 मीटर एयर राइफल शूटिंग स्टैंडिंग SH1, में स्वर्ण पदक जीतकर देश का गौरव बढ़ाया**

अपने ओलंपिक डेब्यू में अवनि लखेरा ने महिलाओं की 10 मीटर एयर राइफल शूटिंग में SH1 वर्ग के फाइनल में स्वर्ण पदक जीतने के लिए 249.6 का नया पैरालंपिक रिकॉर्ड बनाया। यह इस कैटेगरी में वर्ल्ड रिकॉर्ड के बराबर है।

19 साल की अवनि लखेरा ने फाइनल में शानदार फॉर्म दिखाई और उन्होंने चीन की पैरालंपिक चैंपियन क्यूपिंग झांग और यूक्रेन की मौजूदा विश्व चैंपियन इरीना शचेतनिक को पीछे छोड़ गोल्ड मेडल जीता।

- **देवेंद्र झजारिया - रजत पदक - मेंस जेवलिन थ्रो F46, टोक्यो 2020**

देवेंद्र झजारिया मेंस जेवलिन थ्रो F46 वर्ग में रजत पदक जीतकर भारत के सबसे सफल पैरालंपियन में से एक बन गए हैं। इससे पहले उन्होंने दो पैरालंपिक एथेंस 2004 और रियो 2016 में गोल्ड मेडल जीता था।

- **सुंदर सिंह गुर्जर - कांस्य पदक - मेंस जेवलिन थ्रो F46, टोक्यो 2020**

सुंदर सिंह गुर्जर ने मेंस जेवलिन थ्रो F46 वर्ग में कांस्य पदक जीता, इस दौरान वह देवेंद्र झजारिया से पीछे रहे।

- **योगेश कथुनिया - रजत पदक - मेंस डिस्कस थ्रो F56, टोक्यो 2020**

योगेश कथुनिया ने मेंस डिस्कस थ्रो F56 क्लास में 44.58 मीटर के सर्वश्रेष्ठ थ्रो के साथ रजत पदक जीता।

- **सुमित अंतिल - स्वर्ण पदक - मेंस जेवलिन थ्रो F64, टोक्यो 2020**

सुमित अंतिल ने मेंस जेवलिन थ्रो F64 कैटेगरी में स्वर्ण जीतने के लिए अपना ही वर्ल्ड रिकॉर्ड तीन बार तोड़ा।

23 साल के इस एथलीट ने अपने पिछले विश्व रिकॉर्ड 62.88 मीटर को पीछे छोड़ते हुए 66.95 मीटर थ्रो के साथ शुरुआत की। सुमित अंतिल ने अपने दूसरे प्रयास में एक बार फिर 68.08 मीटर थ्रो के साथ एक नया विश्व रिकॉर्ड बनाया।

आखिरी में उन्होंने नया वर्ल्ड रिकॉर्ड क्या 68.55 मीटर के साथ बनाया। यह फाइनल में सुमित का 5वां प्रयास था, जिसकी बदौलत वह पोडियम पर पहला स्थान हासिल करने में कामयाब रहे।

- **सिंहराज अदाना, कांस्य पदक, मेंस10 मीटर एयर पिस्टल शूटिंग SH1, टोक्यो 2020**

सिंहराज अदाना ने मेंस 10 मीटर एयर पिस्टल SH1 क्लास में कांस्य के साथ पैरालंपिक में भारत का दूसरा शूटिंग मेडल जीता।

- **मरियप्पन थंगावेलु - रजत पदक - मेंस हाई जंप T42 टोकियो 2020**

मरियप्पन थंगावेलु ने मेंस हाई जंप T42 क्लास में रजत पदक हासिल किया, जो कि दूसरा पैरालंपिक पदक है।

- **शरद कुमार - कांस्य पदक - मेंस हाई जंप T42 टोकियो 2020**

शरद कुमार ने मेंस हाई जंप T42 में कांस्य पदक जीता।

- **प्रवीण कुमार - रजत पदक - मेंस हाई जंप T64- टोकियो 2020**

प्रवीण कुमार ने टोक्यो पैरालंपिक में मेंस हाई जंप T64 स्पर्धा में रजत के साथ भारत के लिए एथलेटिक्स में आठवां और हाई जंप में चौथा पदक हासिल किया।

- **अवनि लखेरा - कांस्य पदक - वूमेंस 50 मीटर राइफल 3 पोजीशन शूटिंग SH1- टोकियो 2020**

टोक्यो पैरालंपिक में स्वर्ण जीतने वाली पहली

भारतीय महिला बनने के बाद अवनि लखेरा ने वूमेंस 50 मीटर राइफल थ्री पोजीशन SH1 स्पर्धा में कांस्य पदक जीतकर इतिहास रच दिया । इसने उन्हें दो पैरालंपिक पदक जीतने वाली पहली भारतीय महिला बना दिया ।

- **हरविंदर सिंह - कांस्य पदक - मेंस इंडिविजुअल रिकर्व - ओपन आर्चरी- टोकियो 2020**

- **मनीष नरवाल, गोल्ड मेडल, मेंस 50 मीटर पिस्टल SH1, टोक्यो 2020**

भारत के मनीष नरवाल ने टोक्यो में पैरालंपिक में रिकॉर्ड बनाते हुए मेंस 50 मीटर पिस्टल SH1 शूटिंग के स्वर्ण पदक पर दावा किया ।

उन्होंने क्वालीफाइंग में सातवें स्थान पर रहते हुए फाइनल के लिए क्वालीफाई किया, लेकिन मेडल राउंड में शानदार प्रदर्शन किया और 218.2 का स्कोर बनाया, जो पैरा खेलों में एक नया रिकॉर्ड है ।

- **सिंहराज अधाना, सिल्वर मेडल, मेंस 50 मीटर पिस्टल SH1, टोक्यो 2020**

मनीष नरवाल के हमवतन सिंहराज अधाना ने रजत पदक जीतकर भारत के लिए इस इवेंट में पहला और दूसरा दोनों स्थान हासिल किए ।

- **प्रमोद भगत, गोल्ड मेडल, मेंस सिंगल्स बैडमिंटन SL3, टोक्यो 2020**

बैडमिन्टन पैरालंपिक खेलो में अपना डेब्यू करते हुए प्रमोद भगत मेंस सिंगल्स बैडमिंटन SL3 कैटेगरी में पहले पैरालंपिक चैंपियन बने ।

- **मनोज सरकार, बॉन्ज़ मेडल, मेंस सिंगल्स बैडमिंटन SL3, टोक्यो 2020**

- **सुहास यतिराज, सिल्वर मेडल, मेंस सिंगल्स बैडमिंटन SL4, टोक्यो 2020**

भारत में आइ.ए.एस अधिकारी के रुप में कार्यरत सुहास यतिराज ने टोक्यो पैरालंपिक में मेंस सिंगल्स SL4 में रजत पदक के साथ भारत का तीसरा बैडमिंटन पदक हासिल किया ।

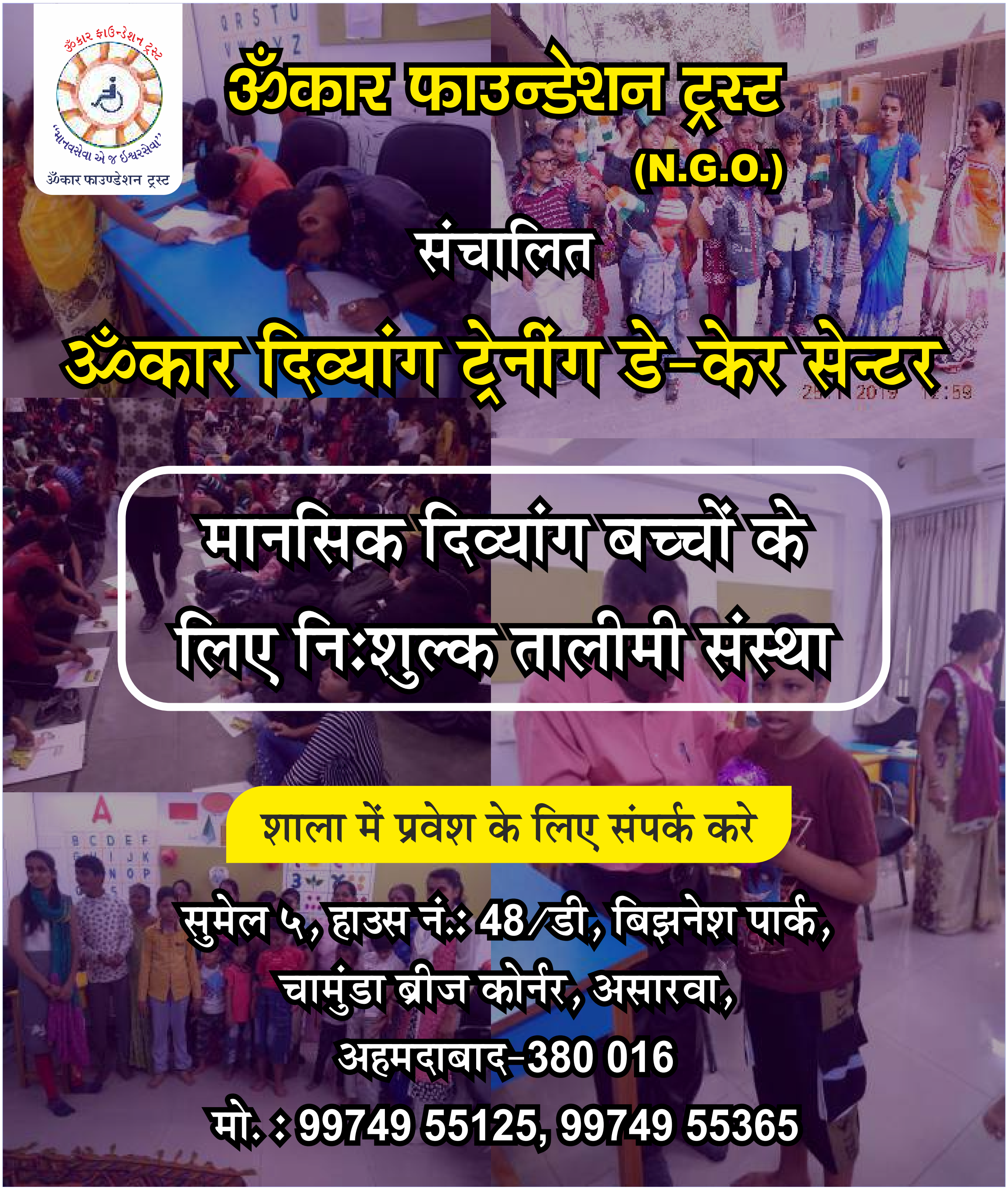
- **कृष्णा नागर, गोल्ड मेडल, मेंस सिंगल्स बैडमिंटन SH6, टोक्यो 2020**

कृष्णा नागर ने मेंस सिंगल्स बैडमिंटन SH6 वर्ग में स्वर्ण पदक जीतने के बाद टोक्यो पैरालंपिक में भारत के अभियान को शीर्ष स्तर पर खत्म किया ।

हांगकांग के चू मान काई के खिलाफ फाइनल थोड़ा मुश्किल रहा, लेकिन भारतीय ने यह मैच 21-17, 16-21, 21-17 से जीतकर स्वर्ण पदक हासिल कर लिया ।

पैरालंपिक खेलों में भारत को गौरवान्वित करनेवाले पदक विजेता

एथलीट	गेम्स	इवेंट	मेडल
मुरलीकांत पेटकर	हीडलबर्ग 1972	स्विमिंग, मेंस 50मीटर फ्रीस्टाइल 3	गोल्ड
जोगिंदर सिंह बेदी	स्टोक मैंडविल/न्यूयॉर्क 1984	मेंस जेवलिन थ्रो L6	ब्रॉन्ज़
भीमराव केसरकर	स्टोक मैंडविल/न्यूयॉर्क 1984	मेंस जेवलिन थ्रो L6	सिल्वर
जोगिंदर सिंह बेदी	स्टोक मैंडविल/न्यूयॉर्क 1984	मेंस जेवलिन थ्रो L6	सिल्वर
जोगिंदर सिंह बेदी	स्टोक मैंडविल/न्यूयॉर्क 1984	मेंस डिस्कस थ्रो L6	ब्रॉन्ज़
देवेंद्र झजारिया	एथेंस 2004	मेंस जेवलिन थ्रो F44/ 46	गोल्ड
राजिंदर सिंह रहेलू	एथेंस 2004	मेंस 56 किग्रा	ब्रॉन्ज़
गिरीश एन गौड़ा	लंदन 2012	मेंस हाई जम्प F42	सिल्वर
मरियप्पन थंगावेलु	रियो 2016	मेंस हाई जम्प F42	गोल्ड
वरुण सिंह भाटी	रियो 2016	मेंस हाई जम्प F42	ब्रॉन्ज़
देवेंद्र झजारिया	रियो 2016	मेंस जेवलिन थ्रो F46	गोल्ड
दीपा मलिक	रियो 2016	वूमेंस शॉट पुट F53	सिल्वर
भाविना पटेल	टोक्यो 2020	वूमेंस सिंगल्स टेबल टेनिस क्लास 4	सिल्वर
निषाद कुमार	टोक्यो 2020	मेंस हाई जंप T47	सिल्वर
अवनि लखेरा	टोक्यो 2020	वूमेंस 10 मीटर एयर राइफल शूटिंग स्टैंडिंग SH1	गोल्ड
देवेंद्र झजारिया	टोक्यो 2020	मेंस जेवलिन थ्रो F46	सिल्वर
सुंदर सिंह गुर्जर	टोक्यो 2020	मेंस जेवलिन थ्रो F46	ब्रॉंज
योगेश कथुनिया	टोक्यो 2020	मेंस डिस्कस थ्रो F56	सिल्वर
सुमित अंतिल	टोक्यो 2020	मेंस जेवलिन थ्रो F64	गोल्ड
सिंहराज अदाना	टोक्यो 2020	मेंस10 मीटर एयर पिस्टल शूटिंग SH1	ब्रॉन्ज़
मरियप्पन थंगावेलु	टोक्यो 2020	मेंस हाई जंप T42	सिल्वर
शरद कुमार	टोक्यो 2020	मेंस हाई जंप T42	ब्रॉन्ज़
प्रवीण कुमार	टोक्यो 2020	मेंस हाई जंप T64	सिल्वर
अवनि लखेरा	टोक्यो 2020	वूमेंस 50 मीटर राइफल 3 पोजीशन शूटिंग SH1	ब्रॉन्ज़
हरविंदर सिंह	टोक्यो 2020	मेंस इंडिविजुअल रिकर्व, आर्चरी	ब्रॉन्ज़
मनीष नरवाल	टोक्यो 2020	मेंस 50 मी पिस्टल SH1	गोल्ड
सिंहराज अधाना	टोक्यो 2020	मेंस 50 मी पिस्टल SH1	सिल्वर
प्रमोद भगत	टोक्यो 2020	मेंस सिंगल्स बैडमिंटन SL3	गोल्ड
मनोज सरकार	टोक्यो 2020	मेंस सिंगल्स बैडमिंटन SL3	ब्रॉन्ज़
सुहास यतिराज	टोक्यो 2020	मेंस सिंगल्स बैडमिंटन SL4	सिल्वर
कृष्णा नागर	टोक्यो 2020	मेंस सिंगल्स बैडमिंटन SH6	गोल्ड



स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर