

ROJGAR WITH ANKIT

खेल/ Sports

PART-3 X

वर्तमान अध्यक्ष - : देवेन्द्र झांझरिया

Current President - : Devendra jhajhariya

- पहले पैरालंपिक खेल 1960 में रोम शहर में हुये थे

The first Paralympic Games were held in the city of Rome in 1960.

- "नियोरोलोजिस्ट गुहमान" को पैरालंपिक का जनक कहा जाता है।

"Neurologist Guhman" is called the father of the Paralympics.

- भारत के लिये पहला पदक "मुरलीकांत पेटकर" ने 1972 हैडिल वर्ग-पैरालंपिक में तैराकी इवेंट में स्वर्ण पदक जीता था

The first medal for India "Murlikant Petkar" won the gold medal in the swimming event in the 1972 Hadil category- Paralympics



- भारत कुल 60 पदक जीत चुका है- (16 स्वर्ण, 21 सिल्वर, 23 ब्रॉन्ज)

India has won a total of 60 medals- (16 Gold, 21 Silver, 23 Bronze)

- दूसरा पैरालंपिक पदक - भीमराव केसरकर-जवेलिन थ्रो में (रजत पदक-1984 न्यूयार्क)

2nd Paralympic Medal - Bhimrao Kesarkar-Javelin in Throw (Silver Medal - 1984 New York)



- जोगिंदर सिंह बेदी - न्यूयार्क पैरालंपिक 1984

Joginder Singh Bedi - New York Paralympics 1984

यहाँ इन्होंने एक ही पैरालंपिक में 3 पदक जीते थे।



Here he won 3 medals in the same Paralympics.

- मैंस शॉट पुट - रजत Men's Shot Put - Silver
- जवेलिन थ्रो - कांस्य Javlin Throw - Bronze
- डिस्कस थ्रो- कांस्य Discus Throw - Bronze

ROJGAR WITH ANKIT

देवेन्द्र झाझरिया – जेवलिन थ्रो Devendra Jhajharia - Javlin Throw

- 2004 एंथेस – स्वर्ण 2004 Anthes - Gold
- 2016 रियो – स्वर्ण 2016 Rio - Gold
- 2020 टोक्यो – रजत 2020 Tokyo - Silver



मरियप्पन थंगावेलु – मेंस हाई जंप

Mariyappan Thangavelu - Men's High Jump

- 2016 रियो – गोल्ड 2016 Rio - Gold
- 2020 टोक्यो – रजत 2020 Tokyo - Silver



दीपा मलिक पैरालंपिक पदक जीतने वाली पहली भारतीय महिला रियो 2016 में – शॉट पुट इवेंट में रजत पदक

Deepa Malik the First Indian woman to win a Paralympic medal

At Rio 2016 - Silver Medal in Shot Put Event



पेरिस पैरालंपिक 2024

संस्करण Edition - 17वाँ

आयोजन तिथि - 28 अगस्त से 08 सितम्बर 2024

आयोजन स्थल - पेरिस, फ्रांस / Venue - Paris, France

(फ्रांस की राजधानी ने पहली बार ग्रीष्मकालीन पैरालंपिक खेलों की मेजबानी की।)

(The French capital hosted the Summer Paralympic Games for the first time.)

उद्घाटनकर्ता - फ्रांस के राष्ट्रपति इमैनुएल मैक्रों

Opener - French President Emmanuel Macron

ROJGAR WITH ANKIT

- मुख्य खेल और अन्य इवेंट्स - 22 एवं 549

Main sports and other events - 22 and 549

- कुल प्रतिभागी Total participants - 4,400 से अधिक
- भारतीय एथलीट की संख्या - 84 (भारत का अब तक का भेजा गया सबसे बड़ा दल रहा, जिन्होंने 12 खेलों में हिस्सा लिया।)

Number of Indian athletes - 84 (India has sent its largest contingent ever, participating in 12 sports.)

- भारतीय पैरा एथलीट पेरिस 2024 में तीन नए खेलों पैरा साइकिलिंग, पैरा रोइंग और ब्लाइंड जूडो में हिस्सा लिया।

Indian para athletes participated in three new sports at Paris 2024 - para cycling, para rowing and blind judo.

- आदर्श वाक्य (Motto) - Games wide open
- शुभंकर - ओलंपिक फ्रीज़
- ओलंपिक फ्रीज़ जो पारंपरिक छोटी फ्रीजियन टोपियों पर आधारित है।

The Olympic Frieze is based on the traditional small Phrygian hats.

- 28 अगस्त से 8 सितंबर तक फ्रांस की राजधानी में आयोजित पेरिस 2024 पैरालंपिक में रिकॉर्ड 84 पैरा-एथलीटों ने भारत का प्रतिनिधित्व किया। भारत ने 12 डिस्प्लिन में प्रतिस्पर्धा की, जो टोक्यो 2020 से तीन अधिक हैं। भारतीय पैरा-एथलीटों ने पेरिस 2024 में तीन नए खेलों पैरा साइकिलिंग, पैरा रोइंग, और ब्लाइंड जूडो में हिस्सा लिया। / A record 84 para-athletes represented India at the Paris 2024 Paralympics held in the French capital from 28 August to 8 September. India competed in 12 disciplines, three more than at Tokyo 2020. Indian para-athletes competed in three new sports at Paris 2024: para cycling, para rowing, and blind judo.

ROJGAR WITH ANKIT

🔹 पेरिस 2024 पैरालंपिक खेलों में भारत ने प्रभावशाली प्रदर्शन किया।

India had an impressive showing at the Paris 2024 Paralympic Games.

🔹 अवनि लेखरा पैरालंपिक खेलों में दो स्वर्ण पदक जीतने वाली पहली भारतीय महिला बनीं, उन्होंने महिलाओं की 10 मीटर एयर राइफल स्टैंडिंग **SH1** शूटिंग स्पर्धा में विश्व रिकॉर्ड स्कोर के साथ अपने खिताब को डिफेंड किया।

Avani Lekhara became the first Indian woman to win two gold medals at the Paralympic Games, defending her title with a world record score in the women's 10m air rifle standing SH1 shooting event.

🔹 भारत ने पहली बार एथलेटिक्स में दो रिकॉर्ड दर्ज किए, जिसमें धरमबीर और परनव सूरमा ने पुरुषों की क्लब थ्रो F51 स्पर्धा में क्रमशः स्वर्ण और रजत पदक जीते। धरमबीर ने 34.92 मीटर का नया एशियाई रिकॉर्ड भी बनाया। इसके बाद में, प्रवीण कुमार ने हाई जंप T64 खिताब जीतने के साथ एशियाई रिकॉर्ड भी दर्ज किया और भारत को छठा स्वर्ण दिलाया, जो पैरालंपिक में भारत के सबसे ज्यादा जीते गए स्वर्ण पदक हैं।

India recorded two records in athletics for the first time, with Dharambir and Parnav Surma winning gold and silver respectively in the men's club throw F51 event. Dharambir also set a new Asian record of 34.92m. Later, Praveen Kumar set an Asian record to win the high jump T64 title and give India its sixth gold, the most gold medals won by any Indian at the Paralympics.

🔹 भाला फेंक खिलाड़ी सुमित अंतिल ने भी पैरालंपिक में अपना खिताब डिफेंड करने वाले पहले भारतीय पुरुष खिलाड़ी के रूप में इतिहास रच दिया। उन्होंने पुरुषों की भाला फेंक F64 में 70.59 मीटर के शानदार थ्रो के साथ स्वर्ण पदक जीता, जो एक नया पैरालंपिक रिकॉर्ड है। सुमित ने टोक्यो 2020 पैरालंपिक में बनाए गए अपने ही पिछले रिकॉर्ड को एक बार नहीं, बल्कि प्रतियोगिता के दौरान तीन बार तोड़ा।

Javelin thrower Sumit Antil also made history as the first Indian male athlete to defend his title at the Paralympics. He won the gold medal in the men's javelin throw F64 with a brilliant throw of 70.59m, a new Paralympic record. Sumit broke his own previous record set at the Tokyo 2020 Paralympics not once, but three times during the competition.

ROJGAR WITH ANKIT

- ❖ हाई जंप T42 वर्ग में कांस्य पदक के साथ, मरियप्पन थंगावेलु लगातार तीन पैरालंपिक में पदक जीतने वाले पहले भारतीय बने। उन्होंने रियो 2016 में स्वर्ण पदक और टोक्यो 2020 में रजत पदक जीता।

With a bronze medal in the high jump T42 category, Mariyappan Thangavelu became the first Indian to win medals at three consecutive Paralympics. He won gold at Rio 2016 and silver at Tokyo 2020.

- ❖ प्रीति पाल ने महिलाओं की 100 मीटर T35 दौड़ में व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ समय के साथ कांस्य पदक जीता। यह पैरालंपिक के ट्रैक इवेंट में भारत का पहला पदक था।
Preeti Pal won bronze with a personal best time in the women's 100m T35 race. This was India's first medal in a track event at the Paralympics.

- ❖ कुल मिलाकर, भारत ने पेरिस 2024 में ट्रैक स्पर्धाओं में चार पदक जीते। इसमें दीप्ति जीवनजी भी शामिल थीं, जो महिलाओं की 400 मीटर T20 वर्ग में कांस्य के साथ पैरालंपिक पदक जीतने वाली पहली बौद्धिक रूप से कमजोर भारतीय एथलीट बनीं।
In total, India won four medals in track events at Paris 2024. This included Deepti Jeevanjee, who became the first intellectually impaired Indian athlete to win a Paralympic medal with a bronze in the women's 400m T20 category.

- ❖ तीरंदाजी में भी कई कीर्तिमान स्थापित किए गए। पैरा तीरंदाज शीतल देवी ने दूसरे स्थान पर रहने से पहले रैंकिंग राउंड में कुछ समय के लिए विश्व रिकॉर्ड बनाया। लेकिन बाद में उन्होंने राकेश कुमार के साथ मिलकर कंपाउंड मिश्रित टीम क्वालीफिकेशन स्पर्धा में विश्व रिकॉर्ड स्कोर हासिल किया। महज 17 साल की उम्र में, शीतल ने राकेश के साथ मिश्रित टीम स्पर्धा में कांस्य हासिल करके भारत की सबसे कम उम्र की पैरालंपिक पदक विजेता के रूप में इतिहास रच दिया।
M. Imp

Several records were also set in archery. Para archer Sheetal Devi briefly held the world record in the ranking round before finishing second. But she later teamed up with Rakesh Kumar to achieve a world record score in the compound mixed team qualification event. At just 17 years of age, Sheetal made history as India's youngest Paralympic medalist by winning bronze in the mixed team event with Rakesh.

- ❖ बाद में, भारत को हरविंदर सिंह के रूप में अपना पहला पैरालंपिक तीरंदाजी चैंपियन मिला।
Later, India got its first Paralympic archery champion in Harvinder Singh.

- ❖ पेरिस पैरालंपिक 2024 के उद्घाटन समारोह में भारत के तरफ से भाला फेंक खिलाड़ी सुमित अंतिल और शॉटपुट खिलाड़ी भाग्यश्री जाधव ने संयुक्त रूप से ध्वजवाहक की भूमिका निभाई थीं। वहीं, पेरिस पैरालंपिक 2024 के समापन समारोह में हरविंदर सिंह और प्रीति पाल भारत के ध्वजवाहक रहे

Javelin thrower Sumit Antil and shot putter Bhagyashree Jadhav jointly served as flag bearers for India at the opening ceremony of the Paris Paralympics 2024. At the same time, Harvinder Singh and Preeti Pal were the flag bearers of India in the closing ceremony of Paris Paralympics 2024

ROJGAR WITH ANKIT

राष्ट्रमंडल खेल— Commonwealth Games-

- 1930–50 ब्रिटिश एम्पायर गेम्स
1930-50 British Empire Games
- 1954–66 ब्रिटिश एम्पायर एंड कॉमनवेल्थ गेम्स
1954-66 British Empire and Commonwealth Games
- 1970–74 ब्रिटिश कॉमनवेल्थ गेम्स
1970-74 British Commonwealth Games
- 1978 से कॉमनवेल्थ गेम्स

Commonwealth Games since 1978

- वर्तमान समय में राष्ट्रमंडल में 54 सदस्य देश हैं (54 वॉ मालदीव)
At present, there are 54 member countries in the Commonwealth (54th Maldives).
- राष्ट्रमंडल खेल सबसे पहले 1930 में हेमिल्टन, कनाडा में आयोजित हुए
The Commonwealth Games were first held in 1930 in Hamilton, Canada
- दूसरे राष्ट्रमंडल खेल लंदन में
Second Commonwealth Games in London
- भारत ने 1934 में दूसरे राष्ट्रमंडल खेलों में भाग लिया , प्रथम राष्ट्रमंडल में भाग नहीं लिया था (सिर्फ 1 ब्रॉन्ज जीता था)
India participated in the second Commonwealth Games in 1934, did not participate in the first Commonwealth Games (won only 1 bronze)
- दो ओलम्पिक खेलों के मध्य आयोजित होता है।
Held between two Olympic Games.
- सबसे ज्यादा बार मेजबानी ऑस्ट्रेलिया ने की है। (5 बार)
Australia has hosted the most number of times. (5 times)
- सबसे कम उम्र की महिला — मनुभाकर (16 वर्ष) ने स्वर्ण पदक जीता (10 मीटर एयर राइफल में)
Youngest woman - Manubhakar (16 years) won gold medal (in 10m air rifle)
- 22 वें राष्ट्रमंडल खेल — 2022 में बर्मिंघम (इंग्लैंड)
22nd Commonwealth Games - Birmingham (England) in 2022

ROJGAR WITH ANKIT

- शुभंकर – पेरी द बुल Shumbhakar - Perry the Bull
- भारतीय ध्वजवाहक – Indian flag bearer
 - उद्घाटन – मनप्रीत सिंह और पी.वी. सिंधु
Inauguration - Manpreet Singh and P.V. Indus
- समापन – शरद कमल (टेबिल टेनिस) और निकहत जरीन (बॉक्सिंग)
Finale - Sharad Kamal (Table Tennis) and Nikhat Zareen (Boxing)

पदक तालिका medal table

COMMONWEALTH GAMES 2022 MEDAL TALLY						
S.NO	COUNTRY					TOTAL
1	AUSTRALIA	67	57	54		178
2	ENGLAND	57	66	53		176
3	CANADA	26	32	34		92
4	INDIA	22	16	23		61
5	NEW ZEALAND	20	12	17		49
6	SCOTLAND	13	11	27		51
7	NIGERIA	12	9	14		35
8	WALES	8	6	14		28
9	SOUTH AFRICA	7	9	11		27
10	MALAYSIA	7	8	8		23

- सर्वाधिक पदक कुश्ती – 12 पदक
Most Wrestling Medals - 12 Medals
- पहला पदक रजत – संकेत सागर : वेटलिफ्टिंग
First Medal Silver - Sanket Sagar : Weightlifting
- पहला स्वर्ण पदक – मीराबाई चानू (49 किलोग्राम) वेटलिफ्टिंग
1st Gold Medal - Mirabai Chanu (49kg) Weightlifting
- भारतीय महिला क्रिकेट टीम – रजत पदक
Indian Women's Cricket Team - Silver Medal
 - कप्तान – हरमनप्रीत कौर Captain - Harmanpreet Kaur
- पहली बार भारतीय महिला क्रिकेट टीम ने कॉमनवेल्थ गेम्स में भाग लिया
For the first time the Indian women's cricket team participated in the Commonwealth Games.

ROJGAR WITH ANKIT

राष्ट्रमण्डल खेल – (2010) नई दिल्ली

- 2010 में भारत का प्रदर्शन राष्ट्रमंडल खेलों में अब तक का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन था। उन्होंने 38 स्वर्ण पदक, 26 रजत पदक और 36 कांस्य पदक जीते। 2010 के खेलों में भारत की कुछ उल्लेखनीय उपलब्धियाँ इस प्रकार हैं

India's performance in 2010 was their best ever at the Commonwealth Games. They won 38 gold medals, 26 silver medals, and 36 bronze medals. Some of India's notable achievements at the 2010 games include:

- जिम्नास्टिक में पहला पदक: भारत ने आशीष कुमार के माध्यम से जिम्नास्टिक में रजत और कांस्य पदक जीता **First medal in gymnastics: India won a silver and bronze medal in gymnastics through Ashish Kumar**
- महिला कुश्ती में पहला स्वर्ण: गीता फोगट ने महिला कुश्ती में भारत का पहला स्वर्ण पदक जीता / **First gold in women's wrestling: Geeta Phogat won India's first gold medal in women's wrestling**
- महिला डिस्कस थ्रो में पहला स्वर्ण: कृष्णा पूनिया ने महिला डिस्कस थ्रो में स्वर्ण जीता **First gold in women's discus throw: Krishna Poonia won gold in women's discus throw**

ROJGAR WITH ANKIT

➡ 2010 राष्ट्रमंडल खेल 3-14 अक्टूबर, 2010 तक दिल्ली, भारत में आयोजित किए गए थे। यह पहली बार था जब भारत ने खेलों की मेजबानी की और यह केवल दूसरी बार था जब यह आयोजन एशिया में आयोजित किया गया था।

The 2010 Commonwealth Games were held in Delhi, India from October 3–14, 2010. It was the first time India hosted the games and only the second time the event was held in Asia

उद्घाटन – तत्कालीन भारतीय राष्ट्रपति **प्रतिभा पाटिल** ने नई दिल्ली में 2010 के राष्ट्रमंडल खेलों के आरंभ की ओर संकेत करते हुए कहा था, "खेलों का आरंभ हो जाना चाहिए।" उद्घाटन समारोह 3 अक्टूबर को शाम 7 बजे जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम में हुआ / "The Games must begin," said then Indian President Pratibha Patil, marking the start of the 2010 Commonwealth Games in New Delhi. The opening ceremony took place on 3 October at 7:00 pm at the Jawaharlal Nehru Stadium,

शुभंकर – शेर

Rank •	CGA	• Gold •	• Silver •	• Bronze •	Total
1	 Australia	74	55	48	177
2	 India*	38	27	36	101
3	 England	37	60	45	142
4	 Canada	26	17	32	75
5	 Kenya	12	11	10	33
	 South Africa	12	11	10	33
7	 Malaysia	12	10	13	35
8	 Singapore	11	11	9	31
9	 Nigeria	11	10	14	35
10	 Scotland	9	10	7	26

कॉमनवेल्थ गेम्स महत्वपूर्ण आंकड़ें।

Commonwealth Games Important Figures.

➡ प्रथम भारतीय पदक विजेता – राशिद अनवर (कुश्ती) इन्होंने 1934 में 74 किलोग्राम फ्रीस्टाइल वर्ग में कांस्य पदक जीता था।

First Indian medalist - Rashid Anwar (Wrestling) He won a bronze medal in the 74 kg freestyle category in 1934.

➡ प्रथम महिला पदक विजेता – अमि घिया और कवल सिंह (कांस्य पदक) बैडमिंटन (1978 कनाडा)

First women medalists - Ami Ghia and Kawal Singh (Bronze medal) Badminton (1978 Canada)



ROJGAR WITH ANKIT

- प्रथम भारतीय स्वर्ण पदक विजेता – मिल्खा सिंह 1958 (इंग्लैण्ड)

First Indian gold medalist - Milkha Singh 1958 (England)

- प्रथम भारतीय महिला स्वर्ण पदक विजेता – रुपाउन्नीकृष्णन 1998 (मलेशिया) – शूटिंग – 50 मी. Rifle

First Indian woman gold medalist - Rupaunnikrishnan 1998 (Malaysia)

- कॉमनवेल्थ गेम्स 1938 सिडनी ऑस्ट्रेलिया में पहली बार महिलाओं ने हिस्सा लिया था

Women participated for the first time in the Commonwealth Games

1938 Sydney Australia



- डेविड डेक्सन पुरस्कार – कॉमनवेल्थ के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी या एथलीट को दिया जाता है। (प्रथम भारतीय विजेता समरेश जंग)

David Dekson Award - given to the best player or athlete of the Commonwealth. (First Indian winner Samresh Jung)

- हॉकी और क्रिकेट शामिल – 1998

Hockey and Cricket included – 1998

- राष्ट्रमण्डल खेल भारत में 2010 में आयोजित हुए थे।

The Commonwealth Games were held in India in 2010.