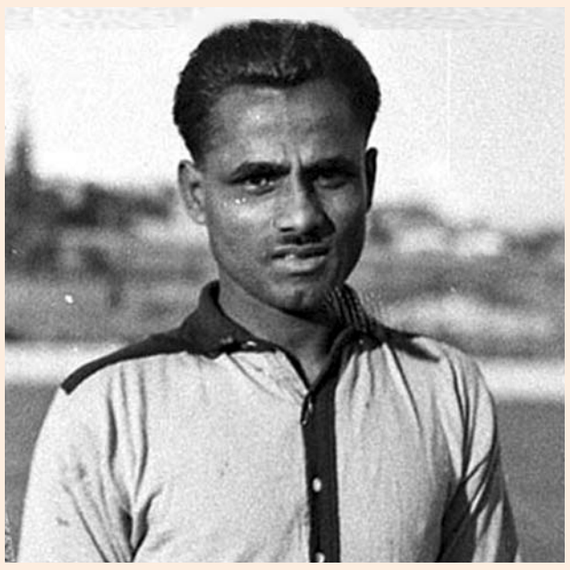
खेलों के महारथी, जिन्होने बढ़ाया हमारे देश का गौरव

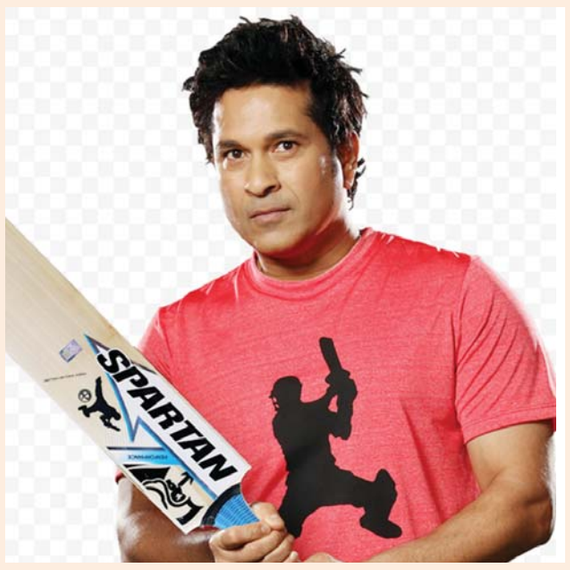
मिल्खा सिंह
द फ्लाइंग सिख

स्वतंत्र भारत के पहले व्यक्तिगत खेलों स्टार मिल्खा सिंह ने अपनी गति और खेल के लिए जुनून की भावना के साथ एक दशक से अधिक समय तक ट्रैक एंड फील्ड इवेंट में राज किया, कई रिकॉर्ड बनाएं और अपने करियर में कई पदक जीते। मेलबर्न में 1956 ओलंपिक में भारत का प्रतिनिधित्व किया, रोम में 1960 के ओलंपिक और टोक्यो में 1964 के ओलंपिक में मिल्खा सिंह अपने शानदार प्रदर्शन के साथ दशकों तक भारत के सबसे महान ओलंपियन बने रहे। 20 नवंबर 1929 को गोविंदपुरा (जो अब पाकिस्तान का हिस्सा हैं) में एक सिख परिवार में जन्मे मिल्खा सिंह को खेल से बहुत लगाव था, वह विभाजन के बाद भारत भाग आ गए और भारतीय सेना में शामिल हो गए थे। सेना में रहते हुए ही उन्होंने अपने कौशल को और निखारा। एक क्रॉस-कंट्री दौड़ में 400 से अधिक सैनिकों के साथ दौड़ने के बाद छठे स्थान पर आने वाले मिल्खा सिंह को आगे की ट्रेनिंग के लिए चुना गया। जिसने प्रभावशाली करियर की नींव रखी।



मेजर ध्यानचंद
हॉकी के जादूगर

एक भारतीय फील्ड हॉकी प्लेयर थे। जिन्हें बड़े पैमाने पर हॉकी का सबसे बेहतरीन खिलाड़ी माना जाता है। ध्यानचंद के गोल करने की क्षमता कमाल की थी। उनके खेलने के दौरान भारत ने हॉकी में तीन गोल्ड मैडल (1928, 1932 और 1936) ओलंपिक में जीते थे। यही वह समय था जब भारत हॉकी में सबसे अच्छी टीम था। हॉकी बॉल के साथ अपने कंट्रोले के लिए ध्यानचंद को हॉकी का जादूगर कहा जाता है। ध्यानचंद ने आखिरी अंतराष्ट्रीय मैच 1948 में खेला। अपने अंतराष्ट्रीय करियर के दौरान वे 400 से अधिक गोल कर चुके थे। भारतीय सरकार ने अब तीसरा और उनके दौर में दूसरे स्थान का नागरिक सम्मान पद्मभूषण प्रदान 1956 में किया। उनका जन्मदिन भारत में नेशनल स्पोर्ट्स डे के तौर पर 29 अगस्त को मनाया जाता है। ध्यानचंद का जन्म 29 अगस्त को इलाहाबाद (उत्तरप्रदेश) में हुआ। राजपूत परिवार में जन्में ध्यानचंद रूपसिंह नाम के हॉकी खिलाड़ी के बड़े भाई थे।



सचिन तेंदुलकर
सर्वश्रेष्ठ बल्लेबाज

सचिन तेंदुलकर भारतीय टीम के पूर्व कप्तान रह चुके हैं। जिनका जन्म 24 अप्रैल,1973 को मुंबई, महाराष्ट्र में हुआ था। तेंदुलकर की गिनती विश्व के सर्वश्रेष्ठ बल्लेबाजों में होती थी। साथ ही उन्हें कई मुकाबलों के दौरान गेंदबाजी करते हुए भी देखा गया था। तेंदुलकर आफ और लेग ब्रेक दोनों तरह की गेंदबाजी कराने में माहिर थे। सचिन तेंदुलकर को क्रिकेट के भगवान, लिट्ल मास्टर, मास्टर ब्लास्टर के नामों से भी जाना जाता है। सचिन को सभी ओपनिंग बल्लेबाज के रूप में जानते हैं। लेकिन करियर के शुरूआती दौरा में उन्होंने मध्यक्रम पर भी हाथ अजमा चुके हैं। सचिन के नाम वनडे और टेस्ट क्रिकेट में सबसे ज्यादा रन बनाने का रिकॉर्ड दर्ज है। जिसी अभी तक कोई भी बल्लेबाज नहीं तोड़ पाया है। सचिन ऐसे पहले बल्लेबाज थे, जिन्होंने वनडे इंटरनेशनल में सबसे पहले दोहरा शतक जड़ा था । 5 फुट 5 इंच के कद काठी के सचिन को आज तक किसी भी गेंद को खेलने में परेशानी नहीं हुई।

पी टी उषा
महानतम एथलीट

पीटी उषा का पूरा नाम पिलाउल्लाकांडी थेक्केपरांबिल उषा है। पीटी उषा भारत की महानतम एथलीटों में से एक हैं, जिन्हें अक्सर देश की क्वीन ऑफ ट्रैक एंड फील्ड कहा जाता है।पीटी उषा लंबे स्ट्राइड के साथ एक बेहतरीन स्प्रिंटर थीं। वो 1980 के दशक में अधिकांश समय तक एशियाई ट्रैक-एंड-फील्ड इवेंट्स में हावी रहीं। जहां उन्होंने कुल 23 पदक जीते, जिनमें से 14 स्वर्ण पदक थे। जहां भी वो दौड़ने जाती, वो दर्शकों की फेवरेट बन जाती थीं। एक स्कूल की दौड़ में चैथी कक्षा के छात्रा ने देखते ही देखते स्कूल के चैंपियन को हरा दिया, जो उससे तीन साल सीनियर था। इसने शिक्षकों को हैरान कर दिया। अगले कुछ सालों में उनकी क्षमताओं ने उन्हें स्पोर्ट्स स्कूलों के पहले बैच में से जगह दिलाई, जिसे केरल सरकार ने स्थापित किया था। पीटी उषा ने राज्य और नेशनल गेम्स में अपना दबदबा कायम रखा और 16 साल की उम्र में ओलंपिक में भारत का प्रतिनिधित्व करने वाली तत्कालीन सबसे कम उम्र की एथलीट बन गईं, जब उन्हें मास्को में 1980 के खेलों के लिए भारतीय दल में शामिल किया गया था।

बाइचुंग भूटिया
भारतीय फुटबॉल

(जन्म 15 दिसंबर 1975) के भारतीय फुटबॉलर हैं। सिक्किम के रहने वाले भूटिया एक स्ट्राइकर के तौर पर भारतीय टीम में शामिल हैं। उन्हें अक्सर सिक्कीमिस स्नीपर कहा जाता है क्योंकि उनकी शूटिंग स्किल्स शानदार हैं। तीन बार इंडियन प्लेअर रह चुके आई एम विजयन भुटिया को भारतीय फुटबॉक के लिए ईश्वर का तोहफा कहते हैं। भूटिया ने अपना फुटबॉल करियर इस्ट बेंगाल क्लब के साथ शुरू किया जहां उन्होंने चार दौर आई लीग फुटबॉल टीम में बिताए हैं। जब भूटिया ने 1999 में इंग्लिश क्लब बरी ज्वाइन किया तो वह दूसरे ऐसे भारतीय बने जिसने यूरोप में प्रोफेशनली फुटबॉल खेला। बाइचुंग भूटिया के अंतराष्ट्रीय फूटबॉल के खिताबों में नेहरू कप, एलजी कप, एसएएफएफ चैम्पियनशिप तीन बार और एएफसी चैलेंज कप शामिल हैं। भूटिय भारत के सर्वाधिन मैच खेलने वाले खिलाड़ी हैं। 2009 में उन्होंने नेहरू कप में खेलने के दौरान अपनी100वीं कैप हासिल की मतलब यह उनका 100वां मैच था। उन्होंने कुल 104 कैप (टोपी) हासिल की हैं।

पी वी सिंधु
बैडमिंटन स्टार

पुसरला वेंकट सिंधु 21वीं सदी की सबसे प्रसिद्ध भारतीय बैडमिंटन स्टार हैं। पीवी सिंधु बीडब्ल्यूएफ विश्व चैंपियनशिप में स्वर्ण पदक और ओलंपिक में रजत पदक जीतने वाली पहली भारतीय महिला खिलाड़ी हैं। हम बात कर रहे हैं विश्व चैंपियन की जो 21वीं सदी में भारतीय बैडमिंटन की सबसे बड़ी स्टार खिलाड़ी हैं। पीवी सिंधु का जन्म 5 जुलाई, 1995 को आंध्र प्रदेश की राजधानी हैदराबाद में हुआ था, उनके माता-पिता राष्ट्रीय स्तर के वॉलीबॉल खिलाड़ी थे, उनके पिता पीवी रमाना ने 1986 के सियोल एशियाई खेलों में कांस्य पदक जीता था। नतीजतन शुरू से ही उनके चारों ओर खेल ही रहा है। विश्व चैंपियनशिप जैसे बड़े टूनार्मेंट में भी दोहराया गया था। 2013 और 2018 के बीच दो कांस्य और दो रजत पदक के बाद, उन्होंने आखिरकार 2019 में जापान की नोजोमी ओकुहारा को 21-7, 21-7 से हराकर स्वर्ण पदक पर कब्जा किया, जिसकी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने प्रशंसा भी की थी।

मेरी कॉम
महिला बॉक्सर

एक महिला खिलाड़ी जिन्होंने अपनी महान उपलब्धियों से भारत को गौरवान्वित किया है, ऐसी महान महिला का नाम है मेरी कोम, जो एक अकेली भारतीय महिला बॉक्सर है. मेरी ने 2012 में हुए ओलंपिक में क्वालीफाई किया था, और ब्रोंज मैडल हासिल किया था. पहली बार कोई भारतीय बॉक्सर महिला यहाँ तक पहुंची थी. इसके अलावा वे 5 बार वर्ल्ड बॉक्सर चैम्पियनशीप जीत चुकी है. मेरी ने अपने बॉक्सिंग करियर की शुरूवात 18 साल की उम्र में ही कर दी थी. मेरी कोम समस्त भारत के लिए प्रेरणा स्त्रोत है, इनका जीवन कई उतार चढ़ाव से भरा हुआ रहा. बॉक्सिंग में करियर बनाने के लिए इन्होने बहुत मेहनत की और अपने परिवार तक से लड़ बैठी थी. मेरी कोम का पुरा नाम मांगते चुंगनेजंग मेरी कोम है. मेरी कोम का जन्म 1 मार्च 1983 में कन्गथेइ, मणिपुरी, भारत में हुआ था. इनके पिता एक गरीब किसान थे. सन 1998 में बॉक्सर डिंगको सिंह ने एशियन गेम्स में गोल्ड मैडल जीता, वे मणिपुर के थे उनकी इस जीत से उनकी पूरी मातृभूमि झूम उठी थी।

साइना नेहवाल
बैडमिंटन स्टार

साइना नेहवाल ओलंपिक पदक जीतने वाली भारत की पहली बैडमिंटन खिलाड़ी हैं, जिन्होंने 2012 लंदन ओलंपिक में कांस्य पदक जीता था। हरियाणा की शटलर ने अपने करियर की शुरूआत बहुत पहले ही कर दी थी, जब उन्होंने 2008 में बी डब्ल्यू एफ वर्ल्ड जूनियर चैंपियनशिप जीती थी। उसी साल उन्होंने पहली बार ओलंपिक के लिए क्वालिफाई भी किया था, लेकिन लंदन 2012 में उन्होंने अपने शानदार प्रदर्शन से दुनिया भर में प्रसिद्धि हासिल की। साइना नेहवाल ने आठ साल की उम्र में ही बैडमिंटन खेलना शुरू कर दिया था, जब उनका परिवार हरियाणा से हैदराबाद आ गया। भारतीय शटलर ने इसे भी 2008 में बीजिंग ओलंपिक में भारत का सर्वोच्च स्तर पर प्रतिनिधित्व कर सफलतापूर्वक किया। अपने 12 साल के बैडमिंटन करियर में साइना नेहवाल ने 24 से अधिक अंतर्राष्ट्रीय खिताब जीते हैं, जिनमें से ग्यारह सुपरसीरीज खिताब हैं। वो ओलंपिक, विश्व चैंपियनशिप और विश्व जूनियर चैंपियनशिप - बीडब्ल्यूएफ के प्रत्येक इवेंट में कम से कम एक पदक जीतने वाली एकमात्र भारतीय हैं।