७ मेरा बचपन

कहानी सारांश

लेखक प्रेमचंद अपने बचपन की यादों को ताज़ा करते हुए बताते हैं कि उनका बचपन बहुत सरल और आनंदमय था। कच्चे घर, खुले खेत, आम के पेड़ों पर चढ़ना, नंगे पैर घूमना—ये सब उनकी स्मृतियों में आज भी जीवित हैं।

वे अपने चचेरे भाई हलधर के साथ मौलवी साहब के पास पढ़ने जाते थे। बचपन में रामलीला देखने का उन्हें बहुत शौक था। रामलीला के पात्रों की सजावट में वे बड़े उत्साह से छोटे-मोटे काम किया करते थे।

बचपन का सबसे प्रिय खेल उनके लिए गिल्ली-डंडा था। इसमें न खर्च की आवश्यकता थी और न अमीर-गरीब का कोई भेद। खेल में सब समान होते थे। प्रेमचंद को यह खेल क्रिकेट और अंग्रेज़ी खेलों से कहीं अच्छा लगता था, क्योंकि यह सबके लिए सरल और सस्ता था।

वे बताते हैं कि उस समय खेल में बच्चों का उत्साह, झगड़े-मनमुटाव और फिर भी आपसी अपनापन बहुत स्वाभाविक था। गिल्ली-डंडे में उन्हें दुनिया भर का आनंद और मिठास मिलती थी।

इस प्रकार, लेखक ने अपने बचपन की यादों, खेलों की महत्ता और भारतीय खेलों के महत्व को बड़े सरल और रोचक ढंग से प्रस्तुत किया है।

मुख्य संदेश :

- बचपन की यादें जीवनभर अमूल्य रहती हैं। सादगी, अपनापन और अपने देशी खेलों का आनंद सबसे अधिक होता है।

शब्दार्थ

- **कच्चा टूटा घर** – ऐसा घर जो मजबूत न हो, अधूरा या टूटा-फूटा हो।
- **पयाल** – धान, गेहूँ, जौ, राई आदि धान के पौधे का सूखा तना / पराली
- **जेठ** – उम्र में बड़ा
- **नंगे बदन, नंगे पाँव** – बिना कपड़ों और जूतों के।
- **चबेना** – भुना हुआ अन्न,
- **थापी** – एक चौड़ा और सपाट लकड़ी का टुकड़ा
- **रामलीला** – भगवान राम के जीवन पर आधारित नाटक।
- **पात्र** – किसी नाटक में निभाया जाने वाला चरित्र या भूमिका।

www.onepointlearning.com

- **उत्साह** – किसी काम को करने की खुशी और जोश।
- **गिल्ली-डंडा** – एक पारंपरिक भारतीय खेल जिसमें लकड़ी की गिल्ली और डंडे का प्रयोग होता है।
- **विलायती** – विदेशी,
- **कौड़ी** – मुद्रा का एक रूप
- **अरुचि** – किसी चीज़ में रुचि न होना, उदासीनता।
- **भय** – डर,
- **चौके** – रसोईघर
- **सुध** – होश ।
- **साधारण स्वभाव** – सरल और सहज व्यक्तित्व।
- **बिगड़ना** – अनुशासन या सही तरीके से व्यवहार न करना।
- **तमाशा** – मनोरंजन, हर्षोल्लासपूर्ण दृश्य।

मुहावरे

- **जी लोट-पोट होना –** मन अत्यधिक प्रसन्न होना ।
- **क्रोध उतारना –** गुस्सा व्यक्त करना।

प्रश्न - अभ्यास

बातचीत के लिए

1. **लेखक को रामलीला की तैयारियों में कौन-कौन से काम सबसे अधिक उत्साहित करते होंगे?**

   उत्तर: लेखक को पात्रों की सजावट करना और छोटे-मोटे काम करना सबसे अधिक उत्साहित करता था।

2. **आपको लेखक के बचपन की कौन-सी बातें सबसे अच्छी लगीं? वे बातें आपको अच्छी क्यों लगीं?**

   उत्तर: लेखक का नंगे पाँव खेतों में घूमना, आम के पेड़ों पर चढ़ना और गिल्ली-डंडा खेलना बहुत अच्छी लगी। यह इसलिए अच्छी लगी क्योंकि इनमें सादगी, आनंद और बच्चों का स्वाभाविक उत्साह झलकता है।

3. **खेलते समय चोट न लगे, इसके लिए आप क्या-क्या कर सकते हैं?**

   उत्तर: खेल शुरू करने से पहले मैदान साफ करें, सुरक्षित उपकरणों का प्रयोग करें, ध्यानपूर्वक खेलें और आपसी नियमों का पालन करें।

4. **लेखक के पिता और घर के अन्य सदस्य चौके में बैठे-बैठे क्या-क्या बातें करते होंगे?**

   उत्तर: लेखक के पिता चौके पर बैठकर अपने क्रोध को रोटियों पर उतारते थे। घर के अन्य सदस्य शायद नहाने, खाने और घर की दिक्कतों पर चर्चा करते होंगे।

www.onepointlearning.com

पाठ से

नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर अपनी लेखन-पुस्तिका में लिखिए–

1. **लेखक के चचेरे भाई हलधर की आयु कितनी थी?**

   उत्तर: हलधर लेखक से दो साल बड़े थे।

2. **लेखक ने अपने घरवालों के क्रोध का कारण क्या बताया है?**

   उत्तर: घरवाले बिगड़ रहे हैं और पिताजी चौके पर बैठे रोटियों पर अपना क्रोध उतार रहे हैं।

3. **लेखक के अनुसार, गिल्ली-डंडा और विलायती खेलों में क्या अंतर है?**

   उत्तर: गिल्ली-डंडा खेलने में न तो महंगे सामान की आवश्यकता है और न अमीर-गरीब का भेद होता है। विलायती खेल महंगे होते हैं और इनसे सभी बच्चों का उत्साह समान नहीं रहता।

4. **इस पाठ में लेखक ने अपने बचपन के किन-किन अनुभवों को याद किया है?**

   उत्तर: लेखक ने याद किया:

   - कच्चे घर में रहना
   - खेतों में नंगे पैर घूमना
   - आम के पेड़ों पर चढ़ना
   - चचेरे भाई हलधर के साथ पढ़ाई करना
   - रामलीला में पात्रों की सजावट में मदद करना
   - गिल्ली-डंडा और अन्य खेल खेलना

समझ और अनुभव

1. **लेखक के बचपन के कौन-कौन से काम आपने भी किए हैं?**

   उत्तर: मैं भी लेखक की तरह खुले मैदान में खेला हूँ, पेड़ पर चढ़ा हूँ, दोस्तों के साथ खेलों में भाग लिया हूँ और कभी-कभी छोटे-छोटे काम उत्साह से किया है।

2. **लेखक अपने बचपन में खेलने के लिए स्वयं गिल्ली बना लेते थे। आप कौन-कौन से खेल-खिलौने स्वयं बना लेते हैं? किसी एक को बनाकर कक्षा में लेकर आइए और अपने समूह के साथ मिलकर खेलिए।**

   उत्तर: मैं लकड़ी या पुराने कागज से पतंग, फेंकने वाला बॉल या रॉकेट बना सकता हूँ। उदाहरण के लिए, मैंने पुराने कागज और डंडे से गिल्ली-डंडा बनाया और दोस्तों के साथ खेला।

3. **अनेक बच्चे कपड़े धोने के लिए काम में आने वाली 'थापी' को बल्ले की तरह उपयोग कर लेते हैं। आप अपने घर या पास-पड़ोस की किन वस्तुओं को खेल-खिलौने की तरह उपयोग में लेते हैं?**

   उत्तर: मैं अपने घर की खाली डिब्बी, डंडे या छोटी लकड़ियों को खेल-खिलौने के रूप में इस्तेमाल करता हूँ।

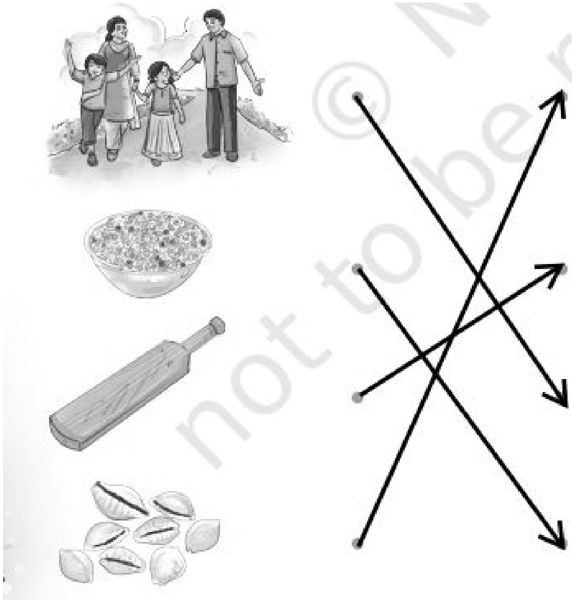
4. **लेखक बचपन में अनेक काम उत्साह से दौड़-दौड़कर किया करते थे। आप कौन-से काम बहुत उत्साह से करते हैं?**

   उत्तर: मैं खेलों में, चित्रकला बनाने, पढ़ाई में रोचक परियोजनाएँ बनाने और दोस्तों के साथ मिलकर गतिविधियों में बहुत उत्साह से भाग लेता हूँ।

www.onepointlearning.com

मिलान कीजिए

नीचे दिए गए चित्रों का उनके उपयुक्त विवरण से मिलान कीजिए -



एक समुद्री कीड़े का खोल जिसे पुराने समय में मुद्रा की तरह उपयोग करते थे।

काठ का चपटे और चौड़े सिरे का डंडा

भ्रमण करना अथवा इधर-उधर चलना

चबाकर खाने के लिए भुना हुआ अनाज

खान-पान

1. **लेखक सबेरे-सबेरे सबसे पहले मटर और जौ का चबैना खाते थे। 'चबैना' के बारे में नीचे दी गई जानकारी पढ़िए–**

गुणकारी स्वादिष्ट चना-चबैना

चना-चबैना प्राय: हम उस खाद्य-सामग्री को कहते हैं जो चबाकर खाई जाती है। मकई, चिउड़ा, भेल, कई तरह के भुने हुए दाने, भुने हुए चावल, चना, मटर और मुरमुरे, भुना हुआ हरा व उबला चना, दलदनी ऐसी खाद्य-सामग्रियाँ हैं जो हम भारतीय चाहे देश के किसी भी कोने में रहते हों, किसी-न-किसी रूप में चबाते हैं। कई प्रकार की कचौरियाँ, कुरकुरे, पापड़, नमकीन, ये भी चबैनों का ही हिस्सा हैं। लेकिन ये घरेलू कम व सामान्यतः बाज़ार से मिलने वाले उत्पाद हैं जिनमें स्वाद तो बहुत होता है लेकिन ये शरीर के लिए उतने स्वास्थ्यवर्धक नहीं होते जितने घर के बने चबैने होते हैं।

ऐसे बनाया जाता है चना-चबैना

देश के विभिन्न स्थानों में चना-चबैना विशेष ढंग से बनाया जाता है। चना-चबैना में मटर, चना, सूखा चना, मिर्च-अदरक, प्याज़-लहसुन, मक्का, पोहा, लाई, मूँगफली आदि खाद्य सामग्रियाँ सम्मिलित होती हैं। सबसे पहले इन सभी को कड़ाही में नमक डालकर भली प्रकार भून लिया जाता है। भूनने के बाद उसमें हल्का तेल मिलाया जाता है। मिर्च की चटनी के साथ प्याज़ और लहसुन भी मिलाया जाता है। इनसे चना-चबैना का स्वाद बढ़ जाता है।

उत्तर: लेखक सबेरे-सबेरे सबसे पहले मटर और जौ का चबैना खाते थे।

- चबैना एक ऐसी खाद्य-सामग्री है जिसे चबाकर खाया जाता है।
- इसमें मटर, चना, सूखा चना, मक्का, पोहा, मूँगफली, प्याज़-लहसुन, मिर्च आदि मिलाकर बनाया जाता है।
- इसे पहले भूनकर, फिर हल्का तेल और मसाले मिलाकर स्वादिष्ट बनाया जाता है।
- घर का बना चबैना स्वास्थ्यवर्धक होता है और बाजार के नमकीन चबैने से बेहतर होता है।

2. आप दिन भर क्या-क्या खाते-पीते हैं? एक सूची बनाइए–

उत्तर: उदाहरण सूची (छात्र अपने अनुसार बदल सकते हैं):

- **सबेरे (नाश्ता):** दूध, मटर-जौ का चबैना, फल
- **दोपहर (लंच):** दाल, चावल, रोटी, सब्ज़ी, सलाद
- **शाम (नाश्ता):** फल, पकोड़ी, भेल या पकौड़े
- **रात (डिनर):** रोटी, सब्ज़ी, दही, हल्का सलाद
- **पानी/पेय:** पानी, दूध, जूस

आइए जानें

1. "मैं दोपहर से ही वहाँ जा बैठता।" 'दोपहर' शब्द बना है 'दो' और 'पहर' से। 'पहर' का अर्थ होता है– दिन का चौथा भाग या तीन घंटे का समय।

एक दिन और एक रात में कुल मिलाकर कितने पहर होते हैं?

उत्तर: एक दिन और एक रात में 8 पहर होते हैं।

- दिन के 4 पहर और रात के 4 पहर।
- हर पहर लगभग 3 घंटे का होता है।

2. नीचे दिन के चार पहर दर्शाए गए हैं। आप इन पहरों में क्या-क्या करते हैं, लिखिए या चित्र बनाइए–

- प्रात: 6 बजे से 9 बजे
- 9 बजे से 12 बजे
- 12 बजे से 3 बजे
- 3 बजे से 6 बजे

उत्तर:

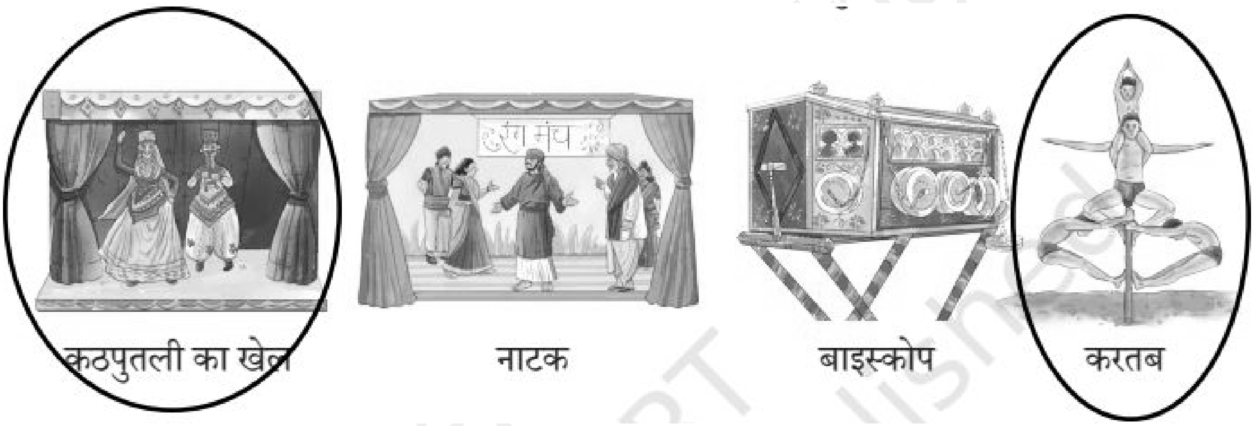
पहर	समय	गतिविधियाँ (उदाहरण)
• **पहला पहर**	प्रातः 6 बजे – 9 बजे	उठना, नाश्ता करना, स्कूल जाने की तैयारी, खेल-कूद करना
• **दूसरा पहर**	9 बजे – 12 बजे	पढ़ाई, स्कूल में कक्षा, गृहकार्य करना
• **तीसरा पहर**	12 बजे – 3 बजे	लंच करना, आराम करना, हल्की पढ़ाई या खेलना
• **चौथा पहर**	3 बजे – 6 बजे	खेल-कूद, मित्रों से मिलना, घर में मदद करना, शाम का नाश्ता

www.onepointlearning.com

तमाशा

"गिल्ली है जरा-सी, पर उसमें दुनिया भर की मिठाइयों की मिठास और तमाशों का आनंद भरा है।" तमाशा का अर्थ है – वह दृश्य जिसे देखने से मनोरंजन हो, जैसे – मेला, नौटंकी आदि। नीचे दिए गए नामों को पढ़िए। इनमें से कौन-कौन से तमाशे आपने देखे हैं? उन पर घेरा बनाइए—

उत्तर:



मैंने कठपुतली का खेल और करतब देखे हैं।

(☞ यह उत्तर छात्र अपने अनुभव के अनुसार बदल सकते हैं।)

रामलीला

आपने पाठ में 'रामलीला' के बारे में पढ़ा है। हमारे देश में और अन्य देशों में भी दीपावली के आस-पास स्थान-स्थान पर 'रामलीला' का आयोजन किया जाता है। आप भी अपनी कक्षा या विद्यालय में रामलीला का मंचन कीजिए। इसके लिए कुछ सुझाव निम्नलिखित हैं—

- **आप विद्यालय की वर्दी में भी रामलीला का मंचन कर सकते हैं। किसी अतिरिक्त वस्तु या कपड़ों की आवश्यकता नहीं है।**
- **पूरी रामकथा का मंचन संभव न हो तो प्रत्येक कक्षा या समूह भिन्न-भिन्न दृश्यों को प्रस्तुत कर सकता है।**
- **आप अपने संवाद स्वयं बना सकते हैं।**

इस कार्य में आप अपने अभिभावकों, शिक्षकों और पुस्तकालय की सहायता भी ले सकते हैं।

उत्तर: सुझावों के आधार पर रामलीला का मंचन कैसे करें-

- विद्यालय की वर्दी में ही रामलीला का मंचन किया जा सकता है।
- पूरी रामकथा न होकर केवल कुछ महत्वपूर्ण दृश्य दिखाए जा सकते हैं, जैसे–
  - राम का वनवास
  - हनुमान का लंका जाना
  - सीता-हरण
  - राम-रावण युद्ध
- विद्यार्थी अपने संवाद स्वयं बना सकते हैं।
- अभिभावक, शिक्षक और पुस्तकालय की मदद से पात्रों की भूमिका और कहानी को बेहतर बनाया जा सकता है।

भाषा की बात

"विलायती खेलों में सबसे बड़ा ऐब है कि उनके सामान महंगे होते हैं।"

इस वाक्य में कुछ शब्दों के नीचे रेखा खींची गई है। इन पर ध्यान दीजिए। यहाँ 'विलायती', 'बड़ा' और 'महँगे' शब्द क्रमशः 'खेल', 'ऐब' तथा 'सामान' की विशेषता बता रहे हैं। आप जानते ही हैं कि 'खेल', 'ऐब' तथा 'सामान' संज्ञा शब्द हैं।

अब पाठ में से कुछ अन्य विशेषण तथा संज्ञा शब्द चुनकर नीचे लिखिए—

विशेषण	संज्ञा
विलायती	खेल
नंगे	बदन
टूटा	घर
छोटा	काम
चचेरा	भाई
आठ	साल

प्राथमिक चिकित्सा पेटी

कावेरी को कबड्डी खेलते हुए चोट लग जाती है। उसकी मित्र नीलोफर सभी से प्राथमिक चिकित्सा पेटी (फर्स्ट एड बॉक्स) माँगती है लेकिन वह किसी के पास नहीं थी। कावेरी को डॉक्टर के पास ले जाने के बाद नीलोफर सभी को प्राथमिक चिकित्सा पेटी दिखाती है और उसमें रखी हुई वस्तुओं तथा दवाइयों के बारे में बताती है।

अब आप प्राथमिक चिकित्सा पेटी में रखी जाने वाली उन वस्तुओं व दवाइयों की एक सूची बनाइए जिनके बारे में नीलोफर ने सभी को बताया होगा। आप भी अपने लिए एक प्राथमिक चिकित्सा पेटी तैयार कीजिए। इसके लिए आप अपने सहपाठियों तथा अभिभावकों की सहायता ले सकते हैं।

उत्तर: प्राथमिक चिकित्सा पेटी की वस्तुएँ और दवाइयाँ

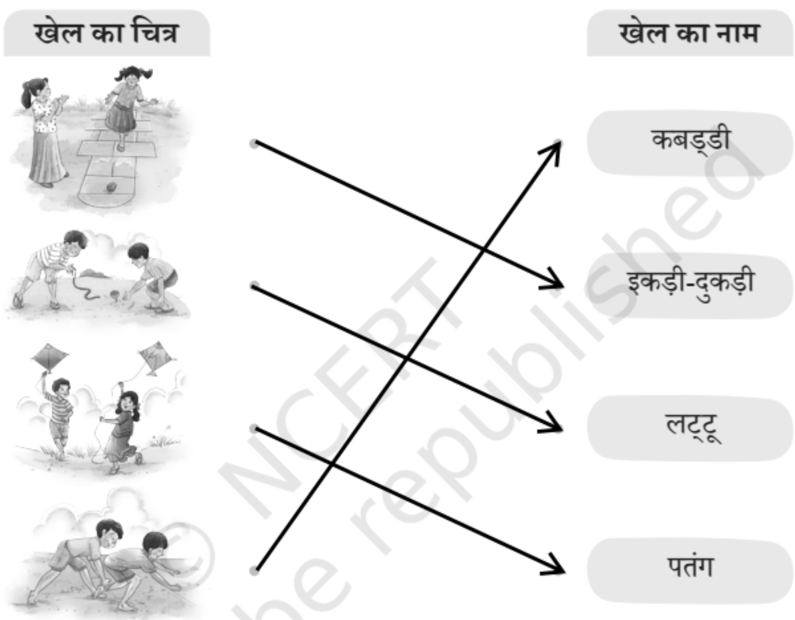
Free worksheets, NCERT Solutions, Learning material & more at www.onepointlearning.com

- **रुई (Cotton)** – घाव साफ करने के लिए
- **पट्टी (Bandage / Gauze)** – चोट या खून रोकने के लिए
- **प्लास्टर (Adhesive Tape / Band-Aid)** – छोटी चोटों पर लगाने के लिए
- **एंटीसेप्टिक द्रव (जैसे Dettol/Savlon)** – घाव धोने व संक्रमण रोकने के लिए
- **एंटीसेप्टिक क्रीम/ऑइंटमेंट (जैसे Boroline, Soframycin)** – घाव पर लगाने के लिए
- **कैंची और पिन (Scissors & Safety Pins)** – पट्टी काटने या बाँधने के लिए
- **थर्मामीटर** – बुखार मापने के लिए
- **दर्द निवारक दवा (Pain Relief Tablets)** – हल्के दर्द/बुखार के लिए (डॉक्टर की सलाह से)
- **जलने की क्रीम (Burn Ointment जैसे Burnol)** – जलने पर लगाने के लिए
- **साबुन** – हाथ धोने और सफाई के लिए
- **ग्लव्स (दस्ताने)** – साफ-सफाई और सुरक्षा के लिए
- **ओआरएस (ORS packets)** – निर्जलीकरण/डिहाइड्रेशन के लिए
- **आई ड्रॉप्स (आँखों के लिए दवा)** – धूल या जलन होने पर

निष्कर्ष: नीलोफर ने सबको समझाया होगा कि प्राथमिक चिकित्सा पेटी हर घर, कक्षा और खेल के मैदान में ज़रूर होनी चाहिए, ताकि चोट लगने पर तुरंत उपचार किया जा सके।

आपके खेल

1. **ऐसे अनेक खेल आप सभी खेलते होंगे जिनमें किसी विशेष महँगे सामान की आवश्यकता नहीं पड़ती बल्कि जिनकी आवश्यकता पड़ती है, उन्हें आप स्वयं ही बना लेते हैं। ऐसे ही कुछ खेलों के चित्र नीचे दिए गए हैं। रेखा खींचकर इनके सही नामों से मिलाइए–**



Free worksheets, NCERT Solutions, Learning material & more at www.onepointlearning.com

आपस में चर्चा कीजिए कि इन खेलों को कैसे खेला जाता है तथा यह भी बताइए कि आपके क्षेत्र में इन्हें क्या कहा जाता है।

उत्तर:

- **कबड्डी:** इस खेल में दो टीमें होती हैं। एक खिलाड़ी विपक्षी टीम के क्षेत्र में जाकर "कबड्डी-कबड्डी" बोलता है और उनके खिलाड़ी को छूकर अपनी साइड में लौटता है। मेरे क्षेत्र में इसे "कबड्डी" ही कहते हैं।
- **इकड़ी-दुकड़ी:** इसमें पत्थरों को जमीन पर रखकर एक पत्थर को उछालकर दूसरों को इकट्ठा करना होता है। मेरे क्षेत्र में इसे "पिट्टो" भी कहते हैं।
- **लट्टू:** इसमें लकड़ी का लट्टू रस्सी से घुमाया जाता है। मेरे क्षेत्र में इसे "लट्टू" या "बंबारम" कहते हैं।
- **पतंग:** कागज की पतंग को धागे से उड़ाया जाता है। मेरे क्षेत्र में इसे "पतंग" या "गुड्डी" कहते हैं।

2. **उन आनंदमयी खेलों की एक सूची बनाइए जो आप अपने दिव्यांग मित्रों के साथ खेल सकते हैं। आप इस कार्य में मित्रों, शिक्षकों एवं अपने अभिभावकों की भी सहायता ले सकते हैं।**

उत्तर: कुछ ऐसे खेल जिन्हें बैठकर, हाथ से या छोटे समूह में सब मिलकर खेल सकते हैं:

- साँप-सीढ़ी
- कैरम
- लूडो
- ताश के खेल
- पजल खेल (जोड़-तोड़ वाले चित्र)
- गिनती या शब्द बनाने वाले खेल
- कहानी सुनाकर उसमें से शब्द पकड़ना
- गेंद पास करने का खेल (हल्की गेंद से)
- गीतों का खेल (एंटाक्षरी)
- चित्र बनाना और पहचानना

इन खेलों से दिव्यांग मित्र भी आनंदपूर्वक भाग ले सकते हैं और सबको समान अवसर मिलता है।

पुस्तकालय से

अपने पुस्तकालय में जाकर प्रेमचंद की लिखी कहानियाँ पढ़िए तथा कक्षा में उनके बारे में चर्चा कीजिए।

उत्तर: मैंने पुस्तकालय में जाकर प्रेमचंद की लिखी कहानियाँ पढ़ीं। उनकी कहानियाँ बहुत रोचक और शिक्षाप्रद होती हैं। इनमें से कुछ प्रमुख कहानियाँ हैं—

- पंच परमेश्वर
- पूस की रात
- बड़े घर की बेटी
- ईदगाह
- नमक का दरोगा

प्रेमचंद की कहानियों में गाँव का जीवन, किसानों की कठिनाइयाँ, बच्चों की मासूमियत और समाज की सच्चाई दिखाई देती है। उनकी भाषा सरल है और कहानियाँ हमें मेहनत, ईमानदारी, त्याग और सहानुभूति का संदेश देती हैं।

कक्षा में इन कहानियों पर चर्चा करने से हमें यह समझ में आया कि प्रेमचंद ने हमेशा सादगीपूर्ण जीवन और भारतीय संस्कृति को महत्व दिया।

इन्हें भी जानिए

सन् 1944 में महाराष्ट्र में जन्मे मुरलीकांत राजाराम पेटकर भारत के एक प्रसिद्ध पैरालिंपिक तैराक के रूप में जाने जाते हैं।
पैरालिंपिक दिव्यांग खिलाड़ियों के लिए समय-समय पर आयोजित होने वाला ओलंपिक खेलों का कार्यक्रम है। पेटकर भारतीय सेना के एक जवान थे। सन् 1965 में हुए भारत-पाकिस्तान युद्ध के समय कई गोलियाँ लगने के कारण वे लकवाग्रस्त हो गए। उन्होंने चिकित्सकों की सलाह पर तैराकी शुरू कर दी। कुश्ती, हॉकी आदि खेलों में बचपन से ही रुचि रखने वाले मुरलीकांत पेटकर ने अपनी लगन और परिश्रम से कुछ ही समय में तैराकी में प्रवीणता प्राप्त कर ली। वे 1972 के हाइडलबर्ग पैरालिंपिक में भारत को पहला स्वर्ण पदक दिलाने वाले दिव्यांग तैराक बने। तत्पश्चात सन् 2018 में भारत सरकार ने उन्हें पद्म श्री से सम्मानित किया।

उत्तर: विद्यार्थी स्वयं पढ़ेंगे।

पता लगाइए

अब आप चित्र में दिखाई गई प्रसिद्ध पैरालिंपिक महिला खिलाड़ी के बारे में पता लगाइए। इसके लिए आप अपने अभिभावकों, शिक्षकों अथवा अन्य स्रोतों की सहायता ले सकते हैं।

उत्तर: चित्र में दिखाई गई इस प्रसिद्ध पैरालंपिक खिलाड़ी का नाम शीतल देवी है। ये भारत की एक पैरा आर्चर (तीरंदाज़) हैं।

- **जन्म**: 10 जनवरी 2007
- **जन्मस्थान**: जम्मू-कश्मीर, भारत
- **खेल**: तीरंदाज़ी (Archery)
- **प्रमुख उपलब्धियाँ:**
  - पैरालंपिक खेल (पेरिस 2024): कांस्य पदक (मिश्रित टीम)
  - विश्व चैंपियनशिप (प्लज़ेन 2023): रजत पदक
  - एशियाई चैंपियनशिप (बैंकॉक 2023): स्वर्ण पदक (मिश्रित), रजत पदक (व्यक्तिगत)
  - एशियाई पैरा खेल (हांग्जो 2022): स्वर्ण पदक (व्यक्तिगत/मिश्रित), रजत पदक (डबल्स)
- **सम्मान और पुरस्कार:**
  - अर्जुन पुरस्कार (2023)
  - एशियाई पैरालंपिक समिति द्वारा वर्ष 2023 का सर्वश्रेष्ठ युवा एथलीट
  - विश्व तीरंदाजी संघ द्वारा वर्ष 2023 की सर्वश्रेष्ठ महिला पैरा तीरंदाज़

www.onepointlearning.com