

सोमवार 05 जून 2017

हिन्दुस्तान

21



एक अस्पताल के सभागार में रविवार को पर्यावरण के प्रति जागरूक किया। • हिन्दुस्तान

पर्यावरण संरक्षण के लिए जागरूक किया

नोएडा में रविवार को कैलाश अस्पताल सभागार में सूर्य संस्थान, संकल्प इंडिया चैरिटेबल ट्रस्ट, अखिल भारतीय महिला परिषद की ओर से एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें काव्य पाठ के माध्यम से लोगों को पर्यावरण संरक्षण के लिए जागरूक किया गया। कार्यक्रम में डीएम वीएन सिंह, डॉ वीपी अवरुथी, डॉ. राम शरद गौड़ आदि मौजूद रहे।

दैनिक जागरण नई दिल्ली, 5 जून 2017

फिल्म के जरिए दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

जासं, नोएडा : अंतरराष्ट्रीय पर्यावरण दिवस से एक दिन पहले शहर की चार संस्थाओं द्वारा सेक्टर 27 स्थित कैलाश सभागार में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें जिला प्रशासन ने भी सहयोग किया गया। इस मौके पर जिलाधिकारी, पर्यावरण अधिकारी आदि मौजूद रहे। संकल्प इंडिया चैरिटेबल ट्रस्ट की अध्यक्ष रेखा शर्मा ने बताया कि शहर की सूर्य संस्थान, प्राकृति व पर्यावरण संदेश व अखिल भारतीय महिला परिषद द्वारा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इसमें एनिमेशन फिल्म और काव्यपाठ के जरिए लोगों को पर्यावरण संरक्षण और प्राकृति से जुड़ने का संदेश दिया गया। इस मौके पर संकल्प इंडिया के सदस्य चंदर प्रकाश पावा की किताब 'लिटिल ग्रीन वेरियर' का विमोचन किया गया। इस मौके पर जिलाधिकारी वीएन सिंह, उत्तर प्रदेश प्रदूषण कंट्रोल बोर्ड के क्षेत्रीय अधिकारी डॉ. वीपी अवरुथी, वनाधिकारी एचवी गिरीश मुख्य अतिथि के तौर पर मौजूद रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता राम शरण गौड़ ने की। इस मौके पर सभी मौजूद लोगों ने पर्यावरण संरक्षण की शपथ ली और पूर्व में लगाए गए पौधों के रोज देखभाल करने की बात कही।

नवभारत टाइम्स, नोएडा, सोमवार, 5 जून 2017

3

पर्यावरण दिवस पर कार्यक्रम हुआ



■ एस, नोएडा : सेक्टर-27 स्थित कैलाश अस्पताल के सभागार में रविवार को विश्व पर्यावरण दिवस पर सूर्या संस्थान, अखिल भारतीय महिला परिषद और संकल्प इंडिया चैरिटेबल ट्रस्ट ने कार्यक्रम किया। इसमें वैशाली कला केंद्र के स्टूडेंट्स ने गंगा अवतरण की थीम पर गुप डांस किया। पर्यावरण संरक्षण के संबंध में काव्य गोष्ठी हुई जिसमें दीपक श्रीवास्तव, बाबा काननपुरी, विपिन मिश्रा, अनिल मिश्रा व रक्षा शुक्ला ने हिस्सा लिया। इस मौके पर मुख्य अतिथि डीएम वी.एन. सिंह थे।



सेक्टर-51 स्थित बालिका इंटर कॉलेज में किया गया कार्यक्रम • जलदह

पूर्व। इस दौरान प्रभु, मधुसूदा, शंभु, सुमन, रंजिता, कोमल मिश्र, मया, अंशु अतिथि आदि मौजूद थीं। तीज के मौके पर बनाया हर्बल

गार्डन : हरियाली तीज के अवसर पर पर्यटन एवं पर्यटन के लिए संकल्प हिंदिया वीरिटेबल ट्रस्ट सेक्टर 51 हरियाणा में स्थित राजकीय बालिका इंटर कॉलेज पर

जलदह

ट्रस्ट द्वारा हर्बल गार्डन कायदा गया। मुख्य अतिथि वी.आई.ओएस प्रवीण उपाध्याय ने हर्बल गार्डन का उद्घाटन किया।

उन्होंने बताया कि हर्बल गार्डन बनाने का उद्देश्य है कि स्कूली बच्चों इन पौधों के लाभ के बारे में जानें और अन्य लोगों को जगजाग कर दें।

हर्बल गार्डन में लेवंडर, सोपन शास, भृंगराज, ब्राह्मी, अजवायन, कोसिल, इलायची, एलोवेरा साथ ही कई पौधे लगाए गए हैं। स्कूल की प्रधानाचार्य स्नेहलता ने इस प्रयास की सराहना करते हुए ट्रस्ट के लोगों का धन्यवाद दिया। इस अवसर पर ट्रस्ट की कुसुम लता, उषा सिंह, खीची पारवा, मलयवी शर्मा, पद्मा दीक्षित, छाया राव आदि मौजूद थीं।

हरियाणा टाइम्स | नौरा, गुल्शन, 27 जुलाई 2017

हर्बल गार्डन में लगाए भृंगराज और ब्राह्मी के पौधे

■ एनवीटी न्यूज, नौरा : सेक्टर-51 हरियाणा में स्थित राजकीय बालिका इंटर कॉलेज में संकल्प हिंदिया वीरिटेबल ट्रस्ट ने बुधवार को हर्बल गार्डन बनाया। इसमें भृंगराज और ब्राह्मी सहित अन्य पौधे लगाए गए। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि वी.आई.ओएस प्रवीण उपाध्याय ने इस पार्के का उद्घाटन किया। ट्रस्ट की अध्यक्ष रेखा शर्मा ने बताया कि हर्बल गार्डन बनाने का उद्देश्य है कि स्कूली बच्चों इन पौधों के लाभ के बारे में जानें और अन्य लोगों को जगजाग कर दें। स्कूल की प्रधानाचार्य स्नेहलता ने इस प्रयास की सराहना करते हुए ट्रस्ट के लोगों का धन्यवाद दिया। इस अवसर पर ट्रस्ट की कुसुम लता, उषा सिंह, खीची पारवा, मलयवी शर्मा, पद्मा दीक्षित, छाया राव मौजूद थीं।

गुल्शन 27 जुलाई 2017

हिन्दुस्तान

बालिका इंटर कॉलेज में हर्बल गार्डन बनाया : तीज के अवसर पर सेक्टर-51 हरियाणा में स्थित राजकीय बालिका इंटर कॉलेज में पौधे लगाए गए। संकल्प हिंदिया वीरिटेबल ट्रस्ट की ओर से हर्बल गार्डन बनाया गया। गार्डन का उद्घाटन जिला विद्यालय निरीक्षक प्रवीण

उपाध्याय ने किया। गार्डन में भृंगराज, ब्राह्मी, अजवायनस, इलायची, एलोवेरा समेत अन्य सेहत के लिए फायदेमंद पौधे लगाए गए। कॉलेज की प्रधानाचार्या स्नेहलता ने इसे अच्छा प्रयास बताया। इस मौके पर रेखा शर्मा, कुसुम जोशी आदि मौजूद रही।

अमर उजाला

नई दिल्ली 7
बुधवार, 4 अक्टूबर 2017

शिविर में पेंशन की जानकारी दी

नोएडा। सेक्टर-55 आरडब्ल्यूए के संकल्प इंडिया चैरिटेबल ट्रस्ट और महिला कल्याण विभाग की संयुक्त शिबिर में पेंशन के बारे में बताया गया। 70 लोगों ने इसका लाभ उठाया। इसी दौरान आरडब्ल्यूए अध्यक्ष राजेंद्र सिंह, अति सुव्रता के अलावा संकल्प इंडिया से रेखा शर्मा, रेनुका, कुसुम जोशी और सुजाता आदि मौजूद रहे।

VI | दैनिक जागरण

नई दिल्ली, 4 अक्टूबर 2017

पेंशन योजना का लाभ मिले

नोएडा। सेक्टर-55 आरडब्ल्यूए द्वारा बुधवार को समाज कल्याण विभाग के सहयोग से बुढ़ा, दिव्यांग व विधवा पेंशन शिविर का आयोजन किया गया। इसमें करीब 70 लोगों ने लाभ उठाया। इस अवसर पर सभी संबंधित अधिकारियों, सेक्टर अध्यक्ष राजेंद्र सिंह, अति सुव्रता, ट्रस्ट से रेनुका, कुसुम जोशी, रेखा शर्मा, सुजाता आदि मौजूद रहे।

बुधवार 04 अक्टूबर 2017

हिन्दुस्तान 22

न्यूज कॉर्नर

पेंशन शिविर में 70 लोगों ने उठाया लाभ

नोएडा। सेक्टर-55 के सामुदायिक केंद्र में बुधवार को पेंशन फॉर्म भरने के लिए शिविर लगाया गया। इसमें किसान, बुढ़ा, दिव्यांग व विधवा आदि पेंशन फॉर्म भरे गए। इसमें 70 से अधिक जरूरतमंदों ने लाभ उठाया। शिविर महिला कल्याण विभाग, आरडब्ल्यूए और संकल्प इंडिया चैरिटेबल ट्रस्ट के संयुक्त तत्वाधान में लगाया जा रहा है। सुबह दस बजे से शाम चार बजे से शिविर चला।

अमर उजाला

नई दिल्ली
बुधवार, 27 दिसंबर 2017

5

350 बच्चों को स्कूल यूनिफार्म के स्वेटर बांटे

नोएडा। संकल्प इंडिया चैरिटेबल ट्रस्ट ने मंगलवार को चौड़ा स्थित आदर्श प्राथमिक विद्यालय सादातपुर में जरूरतमंद बच्चों को 350 स्वेटर बांटे। संकल्प संस्था की अध्यक्षा रेखा शर्मा ने बताया कि स्कूल में स्वेटर वितरण ऐना व आंजनेय की मदद से किया गया। इस अवसर पर स्कूल की प्रधानाचार्य राज बाला ने संस्था द्वारा की गई पहल की प्रशंसा की। कार्यक्रम को सफल बनाने में संस्था की ओर से ओपी गोयल, सीपी पावा, उषा सिंह और शोभा ने विशेष सहयोग दिया। ब्यूरो



नवभारत टाइम्स
NBT

नवभारत टाइम्स, नोएडा, बुधवार, 27 दिसंबर 2017

5

फटाफट खबरें

स्कूली बच्चों को बांटे स्वेटर

■ एनबीटी न्यूज, नोएडा : सेक्टर-22 चौड़ा गांव स्थित आदर्श प्राथमिक विद्यालय में मंगलवार को संकल्प चैरिटेबल ट्रस्ट ने 350 बच्चों को स्वेटर दिए। संस्था की अध्यक्षा रेखा शर्मा ने कहा कि सर्दी अपने चरम पर है, लेकिन अभाव में छोटे बच्चे घर के स्वेटर पहनकर नहीं आ रहे हैं। बच्चों की जरूरत को देखते हुए उन्हें स्वेटर बांटे गए हैं। स्कूल की प्रधानाचार्य राजबाला ने संस्था की इस पहल की प्रशंसा की। इस दौरान ऐना, आंजनेय, ओपी गोयल, सीपी पावा, उषा सिंह और शोभा मौजूद रहीं।

बुधवार 27 दिसंबर 2017

हिन्दुस्तान

20

छात्रों को स्वेटर बांटे

नोएडा। चैरिटेबल ट्रस्ट ने मंगलवार को चौड़ा स्थित आदर्श प्राथमिक विद्यालय शाहदत्तपुर में 350 बच्चों को स्कूल ड्रेस के स्वेटर बांटे। अध्यक्षा रेखा शर्मा ने बताया कि कमजोर तबके के बच्चों को जरूरी सुविधाएं मुहैया कराना ट्रस्ट का मुख्य लक्ष्य है। स्कूल की प्रधानाचार्य राजबाला ने ट्रस्ट द्वारा छात्रों को स्वेटर वितरण करने की जमकर तारीफ की।

अमर उजाला

वई दिल्ली
शुक्रवार, 2 फरवरी 2018

10

बच्चों को गुड और बैड टच के बारे में बताया

नोएडा। लड़कियों के साथ बढ़ते दुर्व्यवहार व अवांछित घटनाओं को देखते हुए संकल्प इंडिया चेरिटेबल ट्रस्ट ने जागरूक करने का अभियान चलाया। ट्रस्ट की अध्यक्ष रेखा शर्मा ने बताया कि अलग-अलग स्कूलों में 50 कार्यशालाएं आयोजित करने का निर्णय लिया है। इस विषय पर पहली दो कार्यशाला वृहस्पतिवार को सेक्टर-22 में लिटिल एंजल स्कूल व सेक्टर-12 स्थित सरस्वती शिशु मंदिर में आयोजित हुईं। प्रशिक्षित एवं अनुभवी मनोवैज्ञानिक शशि चौधरी के संचालन में बच्चों को गुड टच और बैड टच के बारे में बताया गया। पर्यावरण को सुरक्षित रखने के लिए बच्चों व स्कूल स्टाफ को कपड़े से बने बैग वितरित किए। कार्यक्रम में लिटिल एंजल स्कूल की प्रधानाचार्या दीक्षा जोशी व सरस्वती शिशु मंदिर के प्रधानाचार्य प्रकाश के अलावा रेनु छिब्बर, छाया राय व सरगम आदि मौजूद रहे। व्यूरी

नवभारत टाइम्स, नोएडा, शुक्रवार, 2 फरवरी 2018

बच्चों को बताया गुड और बैड टच का फर्क

■ एनबीटी न्यूज, नोएडा : सेक्टर-22 स्थित लिटिल एंजल स्कूल में बच्चों के लिए की गई वर्कशॉप में गुड टच व बैड टच की जानकारी दी गई। संकल्प इंडिया चेरिटेबल ट्रस्ट की काउंसलर शशि चौधरी ने बच्चों को मॉडल दिखाकर गुड टच और बैड टच में भेद करना सिखाया। इस कार्यशाला में बच्चों के अभिभावक भी मौजूद रहे।

काउंसलर शशि चौधरी ने बच्चों को बताया कि अगर कोई उन्हें गलत तरीके से छुए या पहले ऐसा कर चुका हो तो तुरंत अपने अभिभावक, अध्यापक या प्रिंसिपल को बताएं। उन्होंने अभिभावकों से कहा कि नहलाते समय आसान तरीके से बच्चे को गुड टच, बैड टच के बारे में सिखाया जा सकता है। किसी के छूने से उसकी मनोस्थिति का पता लगाया जा सकता है। बच्चा इसे पहचानता है, तो वह अपने आसपास के गलत शब्द को भी पहचान सकेगा।

उत्तर प्रदेश

केसरी

पहली नजर

8 मार्च, 2018, गुरुवार

सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन



सेक्टर-22 स्थित आदर्श प्राथमिक विद्यालय में एक कार्यक्रम में शामिल पूर्व विधायक विमला बाथम। (छाया विकास)

नोएडा, (पंजाब केसरी): सेक्टर-22 स्थित आदर्श प्राथमिक विद्यालय शहादतपुर, चौड़ा में रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में पूर्व विधायक विमला बाथम मौजूद रहीं। कार्यक्रम का आयोजन संकल्प इंडिया चेरिटेबल ट्रस्ट द्वारा किया गया। ट्रस्ट की अध्याक्षा रेखा शर्मा ने बताया कि स्कूल में बच्चों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। बच्चों ने मछली व मच्छर बनकर गर्दगी से होने वाले नुकसान व साफ-सफाई रखने के

लिए अपने सहपाठियों को जागरूक किया। कार्यक्रम की शुरुआत छात्रों ने स्वच्छत भारत मिशन पर आधारित नाटक प्रस्तुत कर की। इसके बाद छात्राओं ने विभिन्न फिल्मी गानों में डांस प्रस्तुत किया। कार्यक्रम में भाग लेने वाले सभी छात्र व छात्राओं को पुरस्कार देकर प्रोत्साहित किया गया। इस अवसर पर पूर्व विधायक विमला बाथम द्वारा महिला दिवस के अवसर पर स्कूल की अध्यापिकाओं चंदना, पुष्पलता, रेखा चौधरी, सुबी, रूपी गुप्ता, सरिता आदि को सम्मति भी करवाया गया।

नवोदय टाइम्स वीरवार, 8 मार्च, 2018

स्वच्छता: बच्चे व अध्यापक सम्मानित

नोएडा, 7 मार्च (ब्यूरो): सेक्टर-22 स्थित आदर्श प्राथमिक विद्यालय में संकल्प इंडिया चेरिटेबल ट्रस्ट ने बुधवार को बच्चों और अध्यापकों को सम्मानित किया। कार्यक्रम की शुरुआत पूर्व विधायक विमला बाथम ने की। कार्यक्रम की शुरुआत छात्रों ने स्वच्छ भारत मिशन पर आधारित नाटक प्रस्तुत कर की। इसके बाद छात्राओं ने विभिन्न गानों पर डांस भी किया। ट्रस्ट की अध्याक्षा रेखा शर्मा ने बताया कि स्कूल के बच्चों को सफाई रखने और अध्यापकों को सफाई के प्रति जागरूक करने के लिए सम्मानित किया गया।



संकल्प इंडिया चेरिटेबल ट्रस्ट ने किया अध्यापकों को सम्मानित।

उत्तर प्रदेश केसरी

8

13 अप्रैल, 2018, शुक्रवार

बच्चों ने दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश

नोएडा, (पंजाब केसरी): सेक्टर-6 स्थित एनईए सभागार में गुरुवार को संकल्प इंडिया चैरिटीबल ट्रस्ट ने अपना स्थापना दिवस मनाया। इस दौरान समाज के विभिन्न क्षेत्रों में उमदा कार्य करने वाले लोगों को सम्मानित भी किया गया। साथ ही, बच्चों ने विभिन्न तरह की प्रस्तुतियां देकर पर्यावरण संरक्षण से लेकर पढ़ाई पर विशेष जोर देने के प्रति लोगों को प्रोत्साहित किया। इस दौरान ट्रस्ट की प्रमुख रेखा शर्मा ने बताया कि करीब सात साल के सफर में उन्हें कई चुनौतियों का सामना करना पड़ा, लेकिन संघर्ष के बावजूद उनके अंदर समाज के लिए कुछ करने की लालसा हमेशा बनी रही। यही वजह है कि उन्होंने पर्यावरण संरक्षण से लेकर समाज के गरीब



सेक्टर-6 स्थित एनईए सभागार में आयोजित कार्यक्रम में पर्यावरण संरक्षण का संदेश देते बच्चे।

तबके के बच्चों में शिक्षा की अलख जगाने के प्रति काम किया, जो आज एक मुकाम तक पहुंचा है। मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित डॉक्टर वीएस चौहान ने भी ट्रस्ट के कार्यों की जमकर सराहना की। इस दौरान

पूर्व विधायक विमला बाधम भी उपस्थित रहीं। उन्होंने भी ट्रस्ट से इसी तरह कार्य करते रहने का आह्वान किया। इस दौरान पत्रकारिता क्षेत्र से जुड़े कई लोगों को अचीवर्स अवार्ड से सम्मानित किया गया।

अमर उजाला

नई दिल्ली

शुक्रवार, 13 अप्रैल 2018

संकल्प संस्था ने मनाया स्थापना दिवस

नोएडा। भारत में 130 करोड़ की जनसंख्या पार हो गई है, लेकिन सरकारों ने इस तरफ ध्यान नहीं दिया। जबकि सबसे पहले कदम उठाना चाहिए। जो भी विकास की योजनाएं बनती हैं,



वे जनसंख्या के कारण कम पड़ जाती हैं। देश का अगर सचमुच तेजी से विकास करना है तो जनसंख्या की बढ़ती रफ्तार को रोकना होगा। यह बातें बृहस्पतिवार को संकल्प इंडिया चैरिटीबल ट्रस्ट के स्थापना दिवस पर सेक्टर-6 स्थित एनईए सभागार में मुख्य अतिथि समाजसेवी डॉ. वीएस चौहान ने कहीं। संस्था की अध्यक्ष रेखा शर्मा ने गरीब बच्चों को शिक्षा, स्वच्छता अभियान, महिलाओं को आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करने समेत विभिन्न किए गए समाजसेवा के कामों के बारे में जानकारी दी। व्यूरो

पेंटिंग बनाकर किया जागरूक



संस्कृत इंडिया चैरिटेबल ट्रस्ट ने सेक्टर-55 के बरातघर में चित्रकला प्रतियोगिता का आयोजन किया

■ एनबीटी न्यूज, जोएडा

विश्व पर्यावरण दिवस के उपलक्ष्य में सोमवार को विभिन्न संगठनों ने शहर में कई कार्यक्रम किए। इनमें पर्यावरण संतुलन को बनाए रखने के लिए जागरूकता पर बल दिया गया। साथ ही लोगों ने पर्यावरण संरक्षण के लिए वन, झील, नदी और वन्य जीवों की रक्षा करने की शपथ ली। सेक्टर-6 के इंदिरा गांधी कला केंद्र में वन रिपब्लिक लिस्ट फाउंडेशन के कार्यक्रम में रेन वॉटर हार्वेस्टिंग, प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण, पौधरोपण, वृक्षों को कटने से रोकने, कागज संरक्षण, ध्वनि प्रदूषण नियंत्रण और वैकल्पिक ऊर्जा को बढ़ावा देने पर चर्चा की गई। इस कार्यक्रम की अध्यक्षता डॉ. योगेंद्र नारायण ने की। इस दौरान मुख्य अतिथि विधायक पंकज सिंह और विशिष्ट अतिथि सीईओ आलोक टंडन ने शिरकत की। विधायक पंकज सिंह ने गिरते भू गर्भ जल स्तर

कहा कि पानी को बचाने को हम लोगों को प्रयास करने होंगे। क्योंकि यह जीवन का अनमोल रत्न है और जल संरक्षण मनुष्य की जरूरत के साथ साथ कर्तव्य भी है। सीईओ आलोक टंडन ने कहा कि प्रदूषण से हो रहे नुकसान से बचाने के लिए लोगों को पर्यावरण संरक्षण के महत्त्व को समझना होगा। हम सभी को पर्यावरण को बचाने के लिए आगे आना होगा और अपनी भागीदारी निभानी होगी।

वहीं सेक्टर-35 के मोरना रोडवेज डिपो में एआरएम सतेंद्र कुमार वर्मा ने विभिन्न प्रजातियां नीम, गुडहल, गुलामोहर, फाईकस, चांदनी के पौधे लगाए। इस दौरान ड्राइवरों ने भी बढ़-चढ़ कर हिस्सा लिया। एआरएम सतेंद्र कुमार वर्मा ने बताया कि हमारे शास्त्रों में भी प्रकृति को बचाने का उपदेश दिया गया है। अथर्ववेद में स्पष्ट लिखा है कि जो प्रकृति का नुकसान करता है वह अपराधी है और जो प्रकृति की रक्षा करता है, वह स्वर्ग पाने का अधिकारी है।

चित्रकारी में बच्चों ने दिखाई प्रतिभा

नोएडा। संकल्प इंडिया चैरिटेबल ट्रस्ट ने आदर्श प्राथमिक स्कूल सादतपुर सेक्टर-22 नोएडा के विद्यार्थियों के लिए एक चित्रकला प्रतियोगिता का आयोजन किया। अध्यक्ष रेखा शर्मा ने बताया कि कक्षा चार व पांच के लिए प्रतियोगिता का विषय दिवाली था। कक्षा दो व तीन के लिए मेरा परिवार विषय रखा गया था। मशहूर चित्रकार समन खान जज थीं। प्रथम श्रेणी में अमीषा, शिवानी व निकी विजेता रहीं। दूसरी श्रेणी में तानिया, आयुष व मनोज विजेता रहे। प्रतियोगियों को ट्रस्ट ने बिस्कुट, चिप्स व पेंसिल कलर दिए। प्रधानाचार्य राजबाला व ट्रस्ट से कुसुम जोशी, उषा सिंह, महावीर, अंकुर, मनोज व सुजाता आदि उपस्थित रहे। ब्यूरी

॥ दैनिक जागरण नई दिल्ली, 16 नवंबर 2018

www.jagran.com

विविध गतिविधियां

प्रतियोगिता में बच्चों ने किया कला का प्रदर्शन

जासं, नोएडा: सेक्टर-22 स्थित आदर्श प्राथमिक स्कूल में बाल दिवस के उपलक्ष्य में संकल्प इंडिया चैरिटेबल ट्रस्ट की ओर से बृहस्पतिवार को छात्रों के लिए चित्रकला प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इसमें कक्षा चौथी व पांचवी के विद्यार्थियों को एक श्रेणी में लिया गया। चित्रकला प्रतियोगिता में छात्रों के लिए दीपावली व मेरा परिवार दो विषय रखे गए थे। इस दौरान मशहूर चित्रकार समन खान जज के रूप में मौजूद रहे। प्रथम श्रेणी में अमीषा, शिवानी, निकी व दूसरी श्रेणी में तानिया, आयुष व मनोज विजेता रहे।



आदर्श प्राथमिक स्कूल में चित्रकला प्रतियोगिता में हिस्सा लेते बच्चे

वार्षिकोत्सव में शहीदों को याद किया

॥ सनधीटी न्यूज, नोएडा: सेक्टर-22 के चौड़ा सड़कपुर स्थित आदर्श प्राथमिक स्कूल में बुधवार को मनाया गया वार्षिकोत्सव धूमधाम से मनाया गया, जोकि पुलवामा में शहीदों को समर्पित था। इसमें विद्यार्थियों ने देशभक्ति जाहिर करने वाले कार्यक्रम पेश किए। संकल्प इंडिया वैरिटेबल ट्रस्ट ने सभी बच्चों को उपहार दिए। इस दौरान 1971 युद्ध के वीर सशस्त्र विजेता कर्नल अशोक कुमार तारा, एबीएस के प्रकाश कुमार, सूर्यकांत राय, प्रधानाचार्य राजबाला और रेखा शर्मा मौजूद रही।



॥ दैनिक जागरण नई दिल्ली, 7 मार्च 2019

देशभक्ति से ओत-प्रोत दिखे विद्यार्थी

जासं, नोएडा: सेक्टर-22 स्थित आदर्श प्राथमिक स्कूल में बुधवार को वार्षिकोत्सव धूमधाम से मनाया गया, जोकि पुलवामा में शहीदों को समर्पित था। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने देशभक्ति से ओत-प्रोत कार्यक्रम प्रस्तुत किए। कार्यक्रम में 1971 भारत पाक युद्ध के वीर सशस्त्र विजेता कर्नल अशोक कुमार तारा मुख्य अतिथि के रूप में मौजूद थे। छात्रों ने देशभक्ति गीतों पर प्रस्तुति देकर सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। इसके साथ ही गुण डास भी सराहनीय रहा। इस मौके पर संकल्प इंडिया वैरिटेबल ट्रस्ट ने सभी बच्चों को उपहार देकर उनका मनोबल बढ़ाया। प्रधानाचार्य राजबाला ने शानदार प्रस्तुति के लिए बच्चों की प्रशंसा कर उन्हें प्रोत्साहित किया।

3 जून, 2019, सोमवार

Regional Supplement of Punjab Kesari, Delhi

उत्तर प्रदेश केसरी

निम्न आयवर्ग के लोगों को मिलेगा प्रशिक्षण

● सेंटर में दिया जाएगा सिलेबर्ड तथा कम्प्यूटर का प्रशिक्षण



सेंटर के सेंटर-22 में संकल्प इंडिया चैरिटेबल ट्रस्ट के कार्यक्रम में आयोजित प्रशिक्षण सेंटर में महिला और बच्चों का प्रशिक्षण करवाया गया है।

नई दिल्ली, 2 जून (अनिल): संकल्प इंडिया चैरिटेबल ट्रस्ट में सेंटर-22 में निम्न आयवर्ग के लोगों को प्रशिक्षण देने के लिए प्रशिक्षण सेंटर की शुरुआत की। सेंटर की प्रमुख रेखा शर्मा ने बताया कि सेंटर में महिलाएं तथा कम्प्यूटर का प्रशिक्षण दिया जाएगा। उन्होंने बताया कि सेंटर कायदा इस प्रकार के कार्यों को करने के लिए आगे बढ़े। उन्होंने बताया कि इस सेंटर में आर्थिक रूप से कमजोर लोग प्रशिक्षण प्राप्त कर सकते हैं। रेखा शर्मा ने

बताया कि संस्था का उद्देश्य है कि निम्न आय वर्ग के लोगों को आत्मनिर्भर बनाया जाए। विहाय, भविष्य में अन्य वर्गों पर भी इस तरह के सेंटर खोले जाएंगे। इस

दीर्घ रेखा शर्मा के अलावा, कुसुम जोशी, रेणुका भट्ट, ममता तिवारी, दीक्षा जोशी, उषा सिंह, सुजाता, जया जोशी व अन्य कई महिलाएं उपस्थित थीं।

न्यूज क्रांति इंडिया

संकल्प इंडिया चैरिटेबल ट्रस्ट निम्न वर्ग के लोगों को आर्थिक रूप से मजबूत बनाने में कर रही हैं मदद

नई दिल्ली। संकल्प इंडिया चैरिटेबल ट्रस्ट ने सोमवार को नई दिल्ली के सेंटर-22 में निम्न आय वर्ग के

संस्थान द्वारा कई वर्षों से इस प्रकार के कार्य किये जा रहे हैं। जिससे क्षेत्र के बहुत से लोग लाभान्वित हो

हमारा उद्देश्य है, निम्न वर्गों के लोगों को आर्थिक रूप से आत्म निर्भर बनाना। इस अवसर पर संकल्प

जोशी, उषा सिंह, सुजाता, जया जोशी, अनीता अरोड़ा, पारिंद शर्मा, राधी, काजल सहित अन्य सभी का श्रीमती



लोगों के लिए सेंटर की स्थापना की जिसमें सिलेबर्ड तथा कम्प्यूटर का प्रशिक्षण दिया गया है।

रहे हैं! संकल्प इंडिया चैरिटेबल ट्रस्ट की अध्यक्ष श्रीमती रेखा शर्मा ने सभी को संबोधित करते हुए कहा

इंडिया चैरिटेबल ट्रस्ट के सभी सदस्य उपस्थित रहे, कुसुम जोशी, रेणुका भट्ट, ममता तिवारी, दीक्षा

रेखा शर्मा जी ने धन्यवाद देते हुए संस्थान के उज्ज्वल भविष्य की धारत कही!

हिन्दुस्तान



नोएडा सेक्टर-22 स्थित आदर्श प्राथमिक स्कूल सादतपुर में मंगलवार को पौधरोपण कार्यक्रम आयोजित किया गया। • इतर

पर्यावरण को शुद्ध करने का आह्वान

नोएडा। सवित्री लॉटूने मंगलवार इतर कॉलेज में मंगलवार को पुस्तक विनिमय समारोह का आयोजन किया गया। समारोह में स्कूल के बच्चों ने पौधरोपण कर लोहे से पर्यावरण को शुद्ध बनाने का आह्वान किया।

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि राजेश शिखर और बनीला ने कहा कि प्रकृति के फायदे ही वह अनमोल जीवन शिवा है। नोएडा स्थित सेक्टर-22 आदर्श प्राथमिक स्कूल सादतपुर में मंगलवार इंडिया चैरिटेबल ट्रस्ट की ओर से पौधरोपण किया गया। पौधरोपण में नीम व अरोक के पेड़ लगाए गए। स्कूल के विद्यार्थियों व स्टाफ ने भी इस कार्य में भाग लिया। प्रधानाचार्य राजबाल ने ट्रस्ट के इस कार्य की प्रशंसा की और कहा कि सभी छात्र व स्कूल स्टाफ लगाकर हर पीढ़ी को सुरक्षित करेंगे।

बुधवार • 14.08.2019

www.amarujala.com

2

अमर उजाला

my city

नोए

संकल्प ने प्राथमिक स्कूल में लगाए पौधे

नोएडा। सेक्टर- 22 स्थित संकल्प इंडिया चैरिटेबल ट्रस्ट की ओर से आदर्श प्राथमिक स्कूल में पौधरोपण किया गया। कुछ दिनों पहले स्कूल को प्रधानाचार्य राजबाला ने ट्रस्ट से स्कूल परिसर में पौधे लगाने के लिये कहा था। पेड़ पौधों की कमी से स्कूली बच्चों को धूप में दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। स्कूल का ग्राउंड कंक्रीट से बना होने के कारण उसमें पौधे लगाना मुश्किल हो रहा था। ट्रस्ट ने मशीनों की मदद से गड्ढे खुदवाकर नीम और अरोक के पौधे लगाकर। ट्रस्ट की प्रमुख रेखा शर्मा ने बताया कि पौधों की देखभाल का काम भी किया जाएगा। बच्चे



4

नवभारत टाइम्स, नोएडा, बुधवार, 14 अगस्त 2019

'एक पौधा अवश्य लगाएं'



किया पौधरोपण

। एनबीटी न्यूज, नोएडा- : आदर्श प्राथमिक स्कूल सादतपुर सेक्टर-22 में मंगलवार को स्कूली बच्चों ने संकल्प इंडिया चैरिटेबल ट्रस्ट के सहयोग से पौधरोपण किया। स्कूल की प्रिंसिपल राजबाला ने बच्चों को पर्यावरण के प्रति जागरूक और जिम्मेदार बनने रहने के लिए प्रेरित किया। प्रिंसिपल राजबाला ने बताया कि ट्रस्ट ने मशीनों की मदद से गड्ढे करवाए और उसमें नीम व अरोक के पेड़ लगाए गए।

कॉलेज में हर्बल गार्डन की स्थापना

दुग्धभारी स्कूल, नोएडा : सेंट्रल एम. एडिजिकेशनल इंस्टीट्यूट में शुभारंभ एवं विद्यार्थियों को हर्बल पौधों के माध्यम से स्वास्थ्य के महत्व से सचेत बनाने के उद्देश्य से संस्कृत इंस्टीट्यूट द्वारा एक हर्बल गार्डन की स्थापना की। इस पार्क में सभी तरह के हर्बल पौधे जैसे लोहेन्डर, तुलसी, पाचर घटा, रोमनास आदि लगाए। गार्डन का शुभारंभ प्रधानाचार्य हेमलता ने आकाश का पीछा लगाकर किया। विद्यार्थियों ने भी पौधारोपण का आनंद लिया। इस अवसर पर संस्कृत इंस्टीट्यूट के प्रिंसिपल द्वारा सभी को कपड़े के धूलें व पैपर ग्लास देकर उन्हें इस्तेमाल करने की सलाह दी गई। इस अवसर पर संस्कृत द्वारा डॉ. सुरेश कुमार शर्मा, डॉ. विद्या कौशिक, डॉ. सुनील कुमार आदि उपस्थित रहे।

शनिवार • 14.09.2019

अमर उजाला



दुग्धभारी स्कूल में हर्बल गार्डन बनाया गया।

दुग्धभारी को हिलीय सलम मिला श्वरी, संस्कृत इंस्टीट्यूट द्वारा हर्बल पौधों के माध्यम से स्वास्थ्य के महत्व से सचेत बनाने के उद्देश्य से संस्कृत इंस्टीट्यूट द्वारा एक हर्बल गार्डन की स्थापना की। इसमें तुलसी, रोमनास आदि के पौधे लगाए गए। विद्यार्थियों ने आकाश का पीछा लगाकर गार्डन में पौधारोपण किया। इस अवसर पर डॉ. सुरेश कुमार शर्मा, डॉ. विद्या कौशिक, डॉ. सुनील कुमार आदि उपस्थित रहे।

बृहस्पतिवार • 26.09.2019

www.amarujala.com

7

'प्लास्टिक हटाओ पर्यावरण बचाओ' अभियान चलाया



नोएडा। सेक्टर-12 में प्लास्टिक हटाओ पर्यावरण बचाओ अभियान चलाया गया। इस दौरान संकल्प इंडिया चैरिटेबल ट्रस्ट ने आरडब्ल्यूए के साथ मिलकर दुकानदारों को पॉलिथीन के प्रयोग प्रति जागरूक किया। ट्रस्ट की पदाधिकारी रेखा शर्मा ने बताया कि सेक्टर में सिंगल यूज प्लास्टिक से नुकसान के बारे में जागरूकता फैलाई गई है। दीक्षा जोशी व अरुणा ने भी अभियान में सहयोग दिया। व्यूरो

बृहस्पतिवार • 24.10.2019

www.amarujala.com

नाटक से दिया पर्यावरण संरक्षण का संदेश



नोएडा। सेक्टर-12 स्थित जिम पार्क में संकल्प इंडिया चैरिटेबल संस्था द्वारा नुक्कड़ नाटक का आयोजन कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया गया। समाजसेविका रेखा ने कहा कि सिंगल यूज प्लास्टिक हमारे स्वास्थ्य और पर्यावरण को गंभीर नुकसान पहुंचा रहा है। इसे रोकने के लिए नुक्कड़ नाटक के जरिये हम लगातार जागरूकता कार्यक्रम चला रहे हैं। नाटक के जरिए लोगों को इसके खतरों के प्रति जागरूक किया जा रहा है। इस मौके पर लोगों ने सिंगल प्लास्टिक का इस्तेमाल ना करने की कसम खाई। व्यूरो

स्वस्थ रहने के लिए जागरूक किया

नोएडा। सेक्टर-22 स्थित गांधी स्मारक स्कूल में संकल्प इंडिया चैरिटेबल ट्रस्ट की तरफ से प्रकाश हॉस्पिटल के सहयोग से निशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर लगाया गया। शिविर में कक्षा सात, आठ और नौ की करीब 500 छात्राओं के स्वास्थ्य की जांच की गई। इसके साथ ही स्वस्थ रहने के बारे में भी जागरूक किया गया।

प्रकाश अस्पताल के डॉक्टर अरुणा व डॉक्टर दीपा ने बच्चों के स्वास्थ्य की जांच की। इसके साथ ही बच्चों को निशुल्क दवाएं भी दी गईं। ट्रस्ट की तरफ से एक आयुर्वेदिक डॉक्टर रेनु लीखा ने भी विद्यार्थियों को आयुर्वेदिक उपचार के बारे में बताया। प्रधानाचार्य हमेंद्र कुमार व अध्यापक ओमपाल ने शिविर की प्रशंसा की। इस मौके पर छाया राय, कुसुम जोशी, सुजाता, मीनाक्षी, मोनिका व सुमन आदि उपस्थित थे।



सेक्टर-22 स्थित गांधी स्मारक स्कूल में प्रकाश अस्पताल के सहयोग से बुधवार को निशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर लगाया गया।

बच्चे रहेंगे निरोग तो बड़ेगा देश



गांधी स्मारक स्कूल में छात्राओं की जांच करती डॉक्टर।

माई सिटी रिपोर्टर

नोएडा। अपराजिता 100 मिलियन स्माइल्स अभियान के तहत बुधवार को सेक्टर-22 स्थित गांधी स्मारक स्कूल में स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। संकल्प इंडिया चैरिटेबल ट्रस्ट के सहयोग से आयोजित शिविर में 7वीं, 8वीं और 9वीं के करीब 500 विद्यार्थियों के स्वास्थ्य की जांच की गई। इस दौरान बताया गया कि जब बच्चे निरोग रहेंगे तब ही देश आगे बढ़ेगा।

शिविर में प्रकाश अस्पताल की तरफ से डॉ. अरुणा और डॉ. दीपा ने विद्यार्थियों की जांच की और जरूरी दवाएं दीं। डॉ. रेनु लीखा ने विद्यार्थियों को आयुर्वेदिक उपचार का महत्व बताया। प्रधानाचार्य हमेंद्र कुमार ने बच्चों को जागरूक करते हुए



गांधी स्मारक स्कूल में आयोजित शिविर में 500 बच्चों की जांच की गई

कहा कि भोजन में स्वास्थ्य और स्वाद का मेल होना आवश्यक है। संतुलित भोजन में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन, जल, खनिज की उपस्थिति होती है। इस मौके पर मौजूद ओमपाल ने इस तरह के आयोजन की नियमित रूप से जरूरत पर बल दिया। ट्रस्ट अध्यक्ष रेखा शर्मा ने बच्चों को संतुलित आहार की जानकारी दी। शिविर में ट्रस्ट की तरफ से छाया राय, कुसुम जोशी, सुजाता, मीनाक्षी, मोनिका व सुमन आदि उपस्थित रहीं।

2

नवभारत टाइम्स, नोएडा
गुरुवार, 28 नवंबर 2019

छात्राओं ने कराई स्वास्थ्य की जांच



एनबीटी न्यूज, नोएडा। सेक्टर 22 गांधी स्मारक स्कूल में बुधवार को संकल्प इंडिया चैरिटेबल ट्रस्ट ने प्रकाश हॉस्पिटल के सहयोग से छात्राओं के लिए हेल्थ कैंप का आयोजन किया। इसमें कक्षा 7, 8, 9 की करीब 500 छात्राओं के स्वास्थ्य की जांचकर उन्हें निशुल्क दवा दी गई। कैंप में प्रकाश हॉस्पिटल की डॉक्टर अरुणा और डॉक्टर दीपा ने जांच की। ट्रस्ट की तरफ से डॉक्टर रेनु ने आयुर्वेदिक उपचार के बारे में बताया। इस दौरान प्रधानाचार्य हमेंद्र कुमार, ओमपाल, छाया राय, कुसुम जोशी, संकल्प इंडिया चैरिटेबल ट्रस्ट की अध्यक्ष रेखा शर्मा, सुजाता, मीनाक्षी, मोनिका व सुमन उपस्थित रहे।

बृहस्पतिवार • 28.11.2019

www.amarujala.com

मंगलवार • 28.04.2020

अमर उजाला

4

मुश्किल समय में भर रहे गरीबों का पेट

**अमर उजाला
फाउंडेशन लगातार
कर रहा प्रोत्साहित**

माई सिटी रिपोर्टर

नोएडा। संकल्प इंडिया चैरिटेबल ट्रस्ट की अध्यक्ष रेखा शर्मा ने बताया कि सेक्टर-27 के अट्टा मार्केट में 20 जरूरतमंद परिवारों को राशन बांटा गया। रेखा शर्मा ने कहा कि इस समय सक्षम लोगों को गरीबों की मदद को आगे आना चाहिए। सेक्टर-82 स्थित पाकेट 7 में आरडब्ल्यू द्वारा 30 मार्च से लगातार 700 से 900 लोगों को खाना बांटने का काम किया जा रहा है। सेक्टर-126, 93, पंचशील स्कूल के पीछे, इंडिया टीवी के पीछे स्थित इमिग्रेशन में भोजन



नोएडा सेक्टर- 27 की अट्टा मार्केट में लोगों को राशन वितरित करती संकल्प इंडिया चैरिटेबल ट्रस्ट की रेखा शर्मा।

III दैनिक जागरण

नई दिल्ली, 28 अप्रैल 2020

www.jagran.com

जरूरतमंदों की मदद को कर रहे प्रयास



जरूरतमंदों की राशन देते संकल्प चैरिटेबल ट्रस्ट के सदस्य • लौ. लखव

जागरण मुहिम हमारी गली - हमारे जिम्मे

जासं, नोएडा : लोकडउन में संकल्प चैरिटेबल ट्रस्ट की ओर से सेक्टर-27 के अट्टा मार्केट में सोमवार को जरूरतमंदों को राशन वितरित किया गया। ट्रस्ट की अध्यक्ष रेखा शर्मा ने करीब 20 परिवारों को राशन दिया। राशन वितरण के दौरान शारीरिक दूरी का ध्यान रखते हुए लोगों को

जागरूक किया गया। रेखा शर्मा ने कहा कि महामारी के दौरान सक्षम लोगों को गरीब व जरूरतमंद लोगों की मदद करने के लिए आगे आना चाहिए। इस स्थिति में एक व्यक्ति का पेट भी एक परिवार ने भरा तो समझ लीजिए कि कोई भी जरूरतमंद परिवार भूखा नहीं रहेगा। इसलिए अब हर घर को आगे आना होगा। इसके लिए ज्यादा कुछ नहीं करना है केवल पूरे परिवार के भोजन के साथ में एक व्यक्ति का भोजन अतिरिक्त बनाना है।



मुश्किल समय में भर रहे गरीबों का पेट

**अमर उजाला
फाउंडेशन लगातार
कर रहा प्रोत्साहित**

साईं पिटी रिपोर्टर

नौरा। संकल्प इंडिया चैरिटेबल ट्रस्ट की अध्यक्ष रेखा शर्मा ने बताया कि सेक्टर-27 के अट्टा मार्केट में 20 जरूरतमंद परिवारों को राशन बांटा गया। रेखा शर्मा ने कहा कि इस समय सबसे लोगों को गरीबों की मदद को आगे आना चाहिए। सेक्टर-82 स्थित फ्लॉट 7 में आर.इ.एन.ए. द्वारा 30 मार्च से लगातार 700 से 900 लोगों को खाना बांटने का काम किया जा रहा है। सेक्टर-126, 93, पंचशील स्कूल के पीछे, इंडिया टीवी के पीछे स्थित इलाक़ों में भी



नोटडा सेक्टर- 27 की अट्टा मार्केट में लोगों को राशन वितरित करती संकल्प इंडिया चैरिटेबल ट्रस्ट की रेखा शर्मा।



III दैनिक जागरण
नई दिल्ली, 28 अप्रैल 2020
www.jagran.com

जरूरतमंदों की मदद को कर रहे प्रयास



जरूरतमंदों को राशन देने संकल्प चैरिटेबल ट्रस्ट के सदस्य • ले. लक्ष्य

जागरण मुहिम
हमारी गली - हमारे जिम्मे

जबसे, नौरा : लोकहाउस में संकल्प चैरिटेबल ट्रस्ट की ओर से सेक्टर-27 के अट्टा मार्केट में सोमवार को जरूरतमंदों को राशन वितरित किया गया। ट्रस्ट की अध्यक्ष रेखा शर्मा ने करीब 20 परिवारों को राशन दिया। राशन वितरण के दौरान शारीरिक दूरी का ध्यान रखते हुए लोगों को

जागरण किया गया। रेखा शर्मा ने कहा कि महामारी के दौरान सबसे लोगों को गरीब व जरूरतमंद लोगों की मदद करने के लिए आगे आना चाहिए। इस स्थिति में एक व्यक्ति का पेट भी एक परिवार ने भरा तो समझ लीजिए कि कोई भी जरूरतमंद परिवार भूखा नहीं रहेगा। इसलिए अब हर घर को आगे आना होगा। इसके लिए ज्यादा कुछ नहीं करना है केवल पूरे परिवार के भोजन के साथ में एक व्यक्ति का भोजन अतिरिक्त बनाना है।

मंगलवार • 28.04.2020

आमर उजाला

4

मुश्किल समय में भर रहे गरीबों का पेट

हिन्दुस्तान 02

गुरुवार 30 अप्रैल 2020

लोगों को राशन उपलब्ध कराया

नोएडा। संकल्प इंडिया चैरिटेबल ट्रस्ट ने बुधवार को खोड़ा व सेक्टर 22 के मजदूरों के लिए राशन उपलब्ध कराया गया। वितरण के दौरान ट्रस्ट के सदस्यों की ओर से सोशल डिस्टेंसिंग का भी पालन कराया गया। वितरण में सेक्टर 55 के गेट के बाहर राशन उपलब्ध कराया गया। इसके साथ ही लोगों को कोरोना से बचने के लिए हाथों को बार-बार साबुन से धोने व मास्क पहनने की सलाह भी दी।

जागरण मुहिम हमारी गली - हमारे जिम्मे

जासं, नोएडा : लॉकडाउन में संकल्प चैरिटेबल ट्रस्ट की ओर से सेक्टर-27 के अट्टा मार्केट में सोमवार को जरूरतमंदों को राशन वितरित किया गया। ट्रस्ट की अध्यक्ष रेखा शर्मा ने करीब 20 परिवारों को राशन दिया। राशन वितरण के दौरान शारीरिक दूरी का ध्यान रखते हुए लोगों को

जागरूक किया गया। रेखा शर्मा ने कहा कि महामारी के दौरान सक्षम लोगों को गरीब व जरूरतमंद लोगों की मदद करने के लिए आगे आना चाहिए। इस स्थिति में एक व्यक्ति का पेट भी एक परिवार ने भरा तो समझ लीजिए कि कोई भी जरूरतमंद परिवार भूखा नहीं रहेगा। इसलिए अब हर घर को आगे आना होगा। इसके लिए ज्यादा कुछ नहीं करना है केवल पूरे परिवार के भोजन के साथ में एक व्यक्ति का भोजन अतिरिक्त बनाना है।