



Vision

- To ensure that every childhood cancer survivor finds his/ her way to celebrate life after winning their battle with cancer.
- To facilitate their life's journey on the correct path & in the right direction.

Mission

- Empowerment of young survivors
- Helping children with cancer undergoing treatment
- Social awareness and re-bonding with society

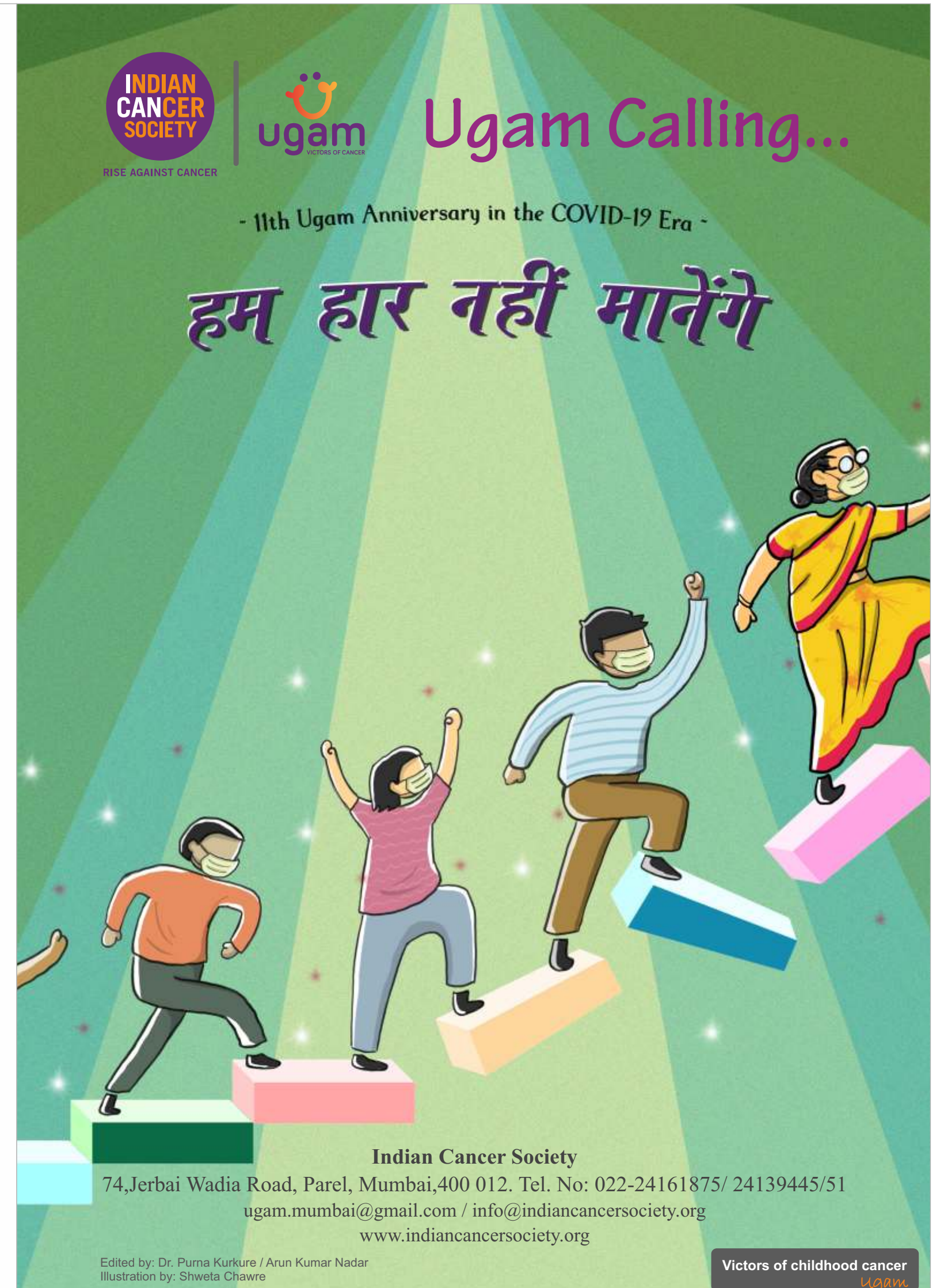
Donations are exempted from Income Tax under section 80 (G) of the Income Tax Act. Cheques / DD should be drawn in favour of Indian Cancer Society, payable at Mumbai, with a covering letter stating that the donation is for UGAM.

CONTACT

- | | |
|---|--|
| • Dr Purna Kurkure – Convener, UGAM
- Trustee In Charge, Cancer Survivorship | E-mail: purna.kurkure@gmail.com |
| • Dr Vandana Dhamankar
-Director, Cancer Survivorship | E-mail: vandana@indiancancersociety.org |
| • Ms Jaitri Mandal - Psycho Oncologist | E-mail: jaitri@indiancancersociety.org |
| • Ms Savita Goswami - Mentor
-Psycho Oncologist | E-mail: savitata@yahoo.co.in |
| • Ms Preeti Phad- Assistant Manager
-Survivorship & Rehabilitation | Ph no : 9702488007
E-mail: preeti@indiancancersociety.org |
| • Ms Ekta Rawat – Co-ordinator Ugam | Ph no : 08805267800
E-mail: ugam.mumbai@gmail.com |
| • Mr Shekhar Jha - Member | Ph no : +91 9699975276
E-mail: jhashekhar56@gmail.com |

Indian Cancer Society

74, Jerbai Wadia Road, Parel, Mumbai, 400 012. Tel. No: 022-24161875/ 24139445/51
ugam.mumbai@gmail.com / info@indiancancersociety.org
www.indiancancersociety.org





Organizing Committee of the e-event, UGAM Anniversary 2020

Organizing Chairperson: Dr. Purna Kurkure

Organizing Secretary: Dr. Vandana Dhamankar, Mrs. Savita Goswami

Joint Secretary: Ms. Preeti Phad

Newsletter Committee:

Ekta Rawat, Arun Kumar Nadar
Narendra Shetty

Creative Committee:

Jaitri Mondal, Shweta Chaware,
Priyanka Jadhav, Saujanya Shetty,
Immanuel Durai, Aman Agarwal
Mitali Ghotgalkar &
Parthesh Goswami (Volunteer)

Registration Committee:

Shalaka Mane, Anita Kamble
Saraswati Goswami, Tushar Khillare
Shekhar Jha, Gopesh Chilveri

Co-ordination Committee:

Nirav Chotalia, Aishwarya Nikale,
Amisha Singh, Divya R.

-We are deeply thankful to Dr. Bakul Parekh President IAP for Providing the Digital Platform

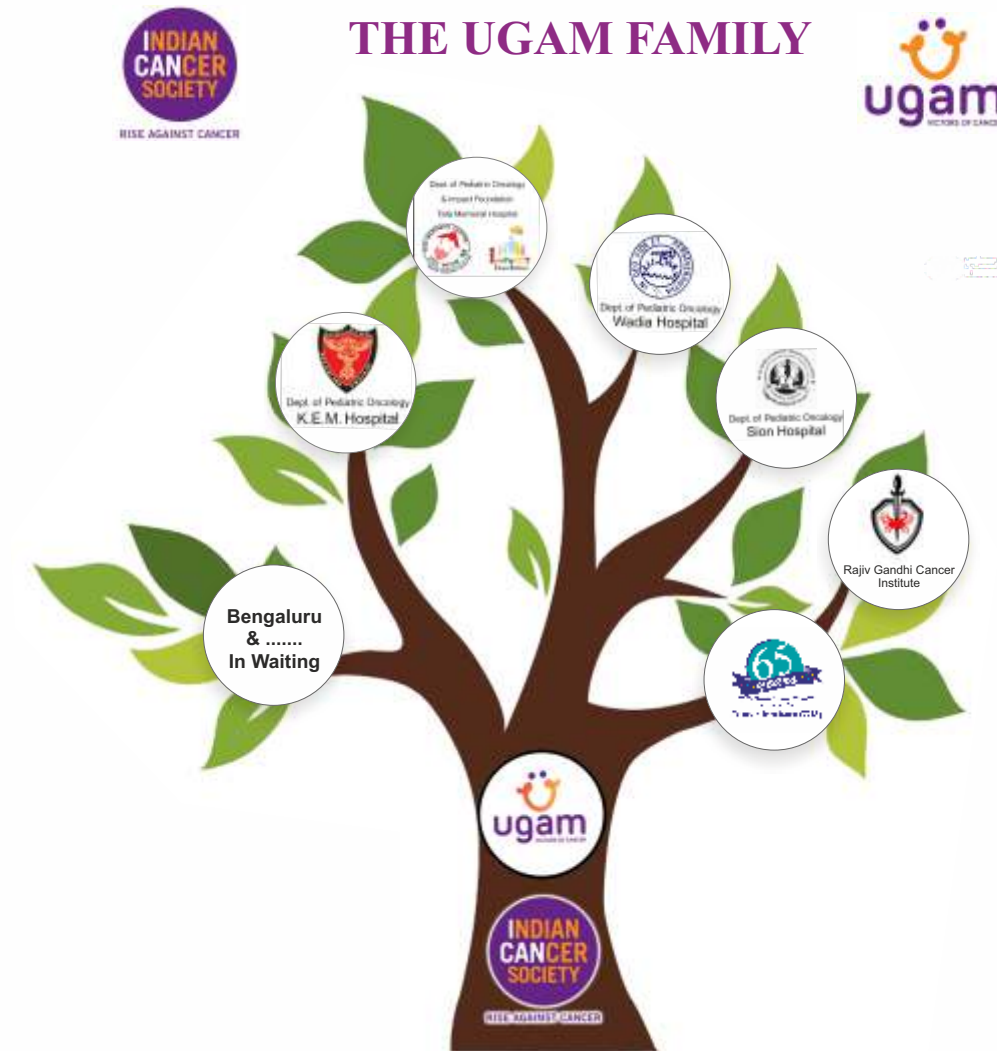
-We are grateful to all UGAM friends, donors and volunteers for their generous support and Display House for technical support.

-We are thankful to Col. Abdul Khadar D.D.G. of ICS and grateful to board of trustees and the national managing committee of ICS for their unconditional love and support.

UGAM PROFILE

Indian Cancer Society (ICS) was established in 1951 by Dr. D. J. Jussawalla and Mr. Naval Tata as India's first voluntary, non-profit, National Organization for Awareness, Detection, Cure and Survivorship of those affected with this disease. UGAM, Emotional support group of childhood cancer survivors, is the youngest unit of ICS under its survivorship program. UGAM means "To Rise", underscoring the determination of childhood cancer survivors, to rise above all obstacles in life & be VICTORS. UGAM was launched in 2009 on the first Sunday of June celebrated as Cancer Survivors Day across the world as a mark of celebration of life.

Total no. of Ugam members 369. Male & Female 265 & 104. Average age of Ugam members 25 years.



WHAT WE DO?

- Create awareness about curability of childhood cancers.
- Help childhood cancer survivors to begin new life after cancer and make them aware that there can be and there is "normal life" after winning the battle with cancer.
- Promote the importance of monitoring the late effects of cancer therapies.
- Advocate against discrimination in society to cancer survivors.
- Highlight the need of public support for the cause of Childhood cancer survivors.
- Monthly UGAM Meeting last Sunday of every month at ICS.



Dr. Purna Kurkure

Convener, Ugam

Trustee In charge,
Cancer Survivorship
& Rehabilitation
Vertical

Indian Cancer Society

Chairman, Oncology Collegium Narayana Health Head, Division of Pediatric Oncology & BMT NH-SRCC Children's Hospital, Mumbai

Treasurer, Indian Academy of Pediatrics

Greetings from Ugam on its 11th Anniversary celebrations!

After a decade of Ugam anniversary celebrations together at different venues with innovations & improvement each year, this will be a unique experience where we will be together not physically but on digital platform kindly provided by *digital Indian Academy of Pediatrics (dIAP)*, brain child of visionary president of IAP, Dr Bakul Parekh. Under presidential plan, technology infrastructure for rapid availability of cutting edge services are made available to all IAP members at point of care & Ugam-a childhood cancer survivor support group is beneficiary. We are grateful to *dIAP* & Dr Bakul Parekh

We are in this unique situation because of the current coronavirus disease 2019 (COVID19) outbreak which is exceptional and truly unprecedented. The one attribute that separate COVID19 and other past pandemics is the speed with which it traversed and engulfed almost all countries of the Globe. The whole world has come to a standstill. And India is no exception. Until now, most people feared a diagnosis with the dreaded "Cword"—cancer—owing to its associated physical, emotional, and financial hardships as well as its social stigma. However, the rapid progression of COVID-19 to a global pandemic has quickly made it a competitor for the "Cword" and rightly so, given the intense strain it is placing on us individually and as a society at every level.

Survivors, their caregivers, and health care providers should be mindful that the risk and course of COVID-19 in childhood, adolescent and young adult cancer survivors is not currently known. Non Communicable Diseases (NCDs) are major risk factors for patients with COVID-19. Childhood cancer survivors have been noted to have a higher prevalence of obesity/ overweight, and places the cancer survivor at an increased risk of cardiopulmonary and metabolic sequelae. Some of the risk factors for obesity and metabolic syndrome are modifiable and in the hands of survivors themselves. There are several guidelines for health promotion in cancer survivors, encouraging a healthy diet, physical exercise and avoidance of high risk behaviours. However, the restrictive measures such as lockdowns, social distancing, and travel restrictions to reduce the spread of infection impact by limiting their activity, ability to secure healthy foods, and access to preventive or health promotion services. Prevention and control of obesity and NCDs are crucial in preparedness for this and future public health threats.

UGAM has been set up with an aim to provide a helping hand to the survivors of childhood cancers & become the ambassador of the message "Childhood Cancer is Curable" in society. Life must go on uninterrupted and be filled with fun and learn as other children do. The spirit among Ugam members is high & their voice loud & clear :**Hum Haar nahi Manege**

As Convenor of UGAM, I am proud of Ugam VICTOR'S accomplishments in last decade. We are keen to share our experience which will benefit many in improving survivorship care nationwide. I also maintain that the role of physician champion is critical to creating institutional commitment to comprehensive survivorship services. Essential to any champion's efforts are the merging of science and passion. Our partners in project PICASSO (Partnership in Cancer SurvivorShip Optimization) are testimony to this fact.

"Remember, teamwork begins by building trust. And the only way to do that is to overcome our need for invulnerability."-- Patrick Lencioni



Dr. Vandana Dhamankar

Director,
Survivorship &
Rehabilitation
Indian Cancer
Society

Surviving Childhood Cancer: What Next?

Advances in the treatment of childhood cancers have dramatically increased survival rates. But the treatments that help these children survive their cancer can also cause health problems later.

It is often difficult for the cancer patients and his/her family to make the transition from active patient to survivorship. The fear of relapse being always intense despite counseling. It is safe to say that most childhood cancer survivors whose disease remains controlled at 5 years from the diagnosis can be considered potentially cured.

Most treatment related side effects appear during or just after treatment and subside soon. But some problems may not go away or may show up months or years after treatment. These problems are called late effects. Because more children with cancer now survive into adulthood, their long-term health and these late effects have become a focus of care and research.

Every child who is treated for cancer does not develop late effects—the risk depends on the type of cancer the child had, the treatments used and other factors such as age, intensity of chemotherapy, radiation given, and time since completion of treatment

The problems seen in the survivors fall into two broad categories: medical and psychosocial. Effects on brain (Learning /cognitive issues), eyes/ears, Hormonal problems, Growth & sexual development, fertility, heart problems, second cancers are some of the possible medical late effects of cancer treatment. Psychosocial problems are more diverse and include issues of school performance, vocational training, employment opportunities, marriage, reproduction and intra-family & societal interactions. Early diagnosis of late effect can lead to effective treatment. Hence continued surveillance of survivors is a good medical practice.

The existing Public Health care System in tandem with newly launched Ayushman Bharat, a national Level Health program supports a host of illnesses including cancers and it is constantly evolving to widen the coverage. However, there is no provision for care beyond treatment. Majority of the cancer survivors get lost to follow up because of the financial burden for the investigations and treatment of late effects. ICS through the Cancer Cure Fund is helping underprivileged patients for treatment. There is a urgent need to start the Late effects fund to provide financial help to cancer survivors post completion of treatment for investigations & treatment of late effects. Insurance Companies both the Private and Government owned should factor in the late effects as part of the insurance cover with a competitively priced premiums thus lessening the economic hardship of the survivors.

HOW CAN YOU CONTRIBUTE

- Volunteer- Help in capacity building. Help find jobs for cancer survivors
- Advocacy- help in promoting the issues faced like denial of Insurance, refusal of jobs
- Financial assistance for educational program for survivors
- Financial assistance for the late effects of treatment



Naveen Kshatriya
Managing Trustee
Indian Cancer society

Ugam means to rise. It always signifies something positive and a sign of new energy. This social support group has done wonders setting an example of how a group of young people can bring awakening, revival and renewed energy in their peers. It just so happens that these are brave thrivers and have beaten their Cancers. I won't call them survivors, rising against all odds from the depths of trauma, despair they suffered, they rose like Phoenix from ashes. They deserve our hip hurray.

Ugam members work hard to get back to mainstream of life and we at Indian Cancer Society continue to support them in their endeavors. They also support us in helping propagate cancer awareness and often present themselves as living examples of Cancer curability. What better proof of the pudding!

Today our country, as much as the world, is in deep despair with Covid. It is kind of darkness at noon. But every crisis offers an opportunity to reinvent, to grow disproportionately but only to those who seek !! I have great confidence in the talent base in Ugam. I am sure they will find and seize an opportunity and take the group to a new level. Is this geographic expansion?. Is it new value adding activity? Is there an innovation?

Come, ICS will open its heart even more to support you all—will all others also do the same?

With all the best wishes on your 11th anniversary



Col Khadar
Deputy Director
General
Indian Cancer Society

The indomitable spirit of UGAM members is evident as they are preparing to celebrate the annual event embracing technology and digital platforms by adopting an unique way to showcase the sense of coming together for a common cause of fighting cancer which will go down in the annals of history as a distinct act of defying the dampening effect of COVID-19 infection.

The special edition of 11th Anniversary of UGAM movement is a reminder to the Society that the Victors will prevail over the Cancer challenge with grit and determination which are the striking qualities they are endowed with, in abundance.

I wish the survivors and the caregivers a bright future filled with good quality of life and walk tall physically, mentally and spiritually to conquer what is being portrayed as the invincible cancer.



Dr. Tushar Vora
M.D. (Pediatrics)
Professor, Medical
Oncology
Tata Memorial Centre,
Mumbai

Like many, if not most, times of life, this occasion of the 11th Anniversary of UGAM gladdens me (beyond measure) but also saddens me (to a certain measure). Now, before I face the ire of the devotees, let me explain.

For someone like me, who invests heart and soul, to cure the young and the youth, of the dreaded

curse of cancer, nothing compares to the joy of seeing them flying unhindered, like birds in the skies, to achieve their goals and dreams, after successfully unshackling the restrictions of the disease and the treatment. There are wins and there are losses, Wins that sing for ever in dreams and Losses that become darkened burdens on heart, also for ever. But in both, someone like me, finds a succour to soothe conscience and go on. The nascence of UGAM included both – the VICTORS and those who lost the battle but gave courage to others to fight. After 12 years, I have stopped counting both.

What gladdens me are the shining examples of grit and courage, determination and perseverance – of a young man, having gone through the throes of this journey, deciding to give back to those still in pain, by becoming a counsellor to them – of a girl, defeating the depressive loss of a limb, to dance and enthral the audience on the world stage – of a man, knowing he will not make it, yet yearn to pursue his passions of art and make each moment so thoroughly mesmerizing, so as to become a source of inspiration to generations to come – a sweet child, braving the odds, fighting, struggling, and finally winning and choosing to pursue a life of a doctor (another, an engineer, yet another, an architect, and another a veterinary life saver) – all of them, contributing creatively to the society on their own terms, cultivating from their own strengths and independent of metaphorical crutches.

And yet, after 12 years of existence, no start-up should remain a start-up. UGAM, by now, should be a self-sustaining, self-fulfilling, self-dependent entity, independent of individuals, institutes, or organizations.

I remember the graceful and the moon (the namesakes), which still comes in my dreams, and talk to me, 12 years hence – and I feel soothed, for I know the foundations are strong and potentials unmeasurable. Into that heaven of freedom, let UGAM rise, is my desire and a prayer.



Dr. Gauri Kapoor
Director,
Ms Aayushi Khaneja
Counsellor,
Department of
Pediatric Hematology
and Oncology
Rajiv Gandhi Cancer
Institute and Research
Centre, Delhi

Survivorship is a unique and ongoing experience. To regain as far as possible the important aspects of life before cancer, and to find new ways to a satisfactory life going forward, is the key to survivorship. It not only focuses on the physical health, but also psychological, social and economic issues affecting people after the end of the primary treatment for cancer. Family members (particularly siblings and parents), friends and caregivers are also part of the survivorship experience. Psychological support for the survivors and for family members is an important, though, often overlooked part of survivorship. Communication and having a support group is the key to being able to work on these issues. It helps in reducing and better managing the emotional impact of having experienced a life threatening disease and in improving quality of life and wellbeing. Survivors and their support groups, like UGAM, are increasingly playing a very active role in the advocating and creating awareness about childhood cancer. They work as advisors, offering psychological and emotional support and helping cope with various difficult situations in the post treatment period. The Pediatric Oncology department of Rajiv Gandhi Cancer Institute and Research Centre, Delhi, is privileged to be associated with the Indian Cancer Society for supporting their After Completion of Treatment (ACT) Clinic. We are grateful to them, particularly Dr Purna Kurkure and Ms. Jyotsna Govil in being instrumental in providing much needed psychological and educational support to our survivor population. Our message for the young survivors is, "Follow a healthy lifestyle and engage in regular physical activity, eat a balanced diet rich in fruits and vegetables, maintain a normal body weight, avoid alcohol and tobacco and manage stress by meditating".

These will go a long way in keeping you fit, healthy and happy!



Dr. Radha Gulati Ghildiyal

Professor & Head
Department of
Pediatrics
Lokmanya Tilak
Municipal General
Hospital and
Municipal Medical
College



Dr. Sangeeta Mudaliar

Head, Department of
Hematology
-Oncology

B J Wadia Children's
Hospital, Mumbai

The Department of Pediatrics, Division of Pediatric Hematology-Oncology at the LTMGH, LTMMC, (SION Hospital) has been actively involved in providing comprehensive care to its Pediatric Hematology Oncology patients. Given the advances in the field of Oncology, a remarkable change in the 5 years survival rate was noticed. This mandated, that focus on the provision of Psychosocial, Educational, Vocational, and Rehabilitative support needed to be addressed.

We consider ourselves fortunate to be associated with the UGAM - Childhood cancer survivors support group of the Indian Cancer Society, through its project PICASSO, who helped us to establish hospital-based ACT (After Completion of Therapy) clinic at the LTMG Hospital in January, 2018. Monitoring the late effects of Chemotherapy, Counseling, Psychosocial Rehabilitation etc. go a long way in ensuring a productive life for our Cancer Survivors. In these last two years ICS has provided an Educational fund for seven Cancer Survivors, close to the tune of Rs. 1.5 lacs. We have 70 new registrations in the last two years with approximately 50 patients for follow up. In addition the UGAM has facilitated smooth functioning of the ACT clinic at the LTMGH by deputing a Data Entry Operator and a Psychologist at our Centre.

We congratulate UGAM of the Indian Cancer Society for their dedicated ACT clinic and look forward to a long association.

Our best wishes always!

Hearty Congratulations to Ugam on its 11th Anniversary. Wadia hospital completed 2 years of dedicated ACT clinic for the survivors in December 2019. The Wadia team - Dr Purva Kanvinde, Social Worker staff-Kavita and Lata, Nursing In-charge Sister Mary & Jyoti, other nursing staff and fellows worked in close association with the team of Indian cancer society to ensure fulfillment of medical, psychosocial and educational needs of the survivors. We were strongly backed up by the endocrinology team led by Dr Sudha Rao. Over the last 2 years, we registered around 150 survivors. We started with 1 clinic every month and then because of increasing numbers of survivors increased the frequency to 2 clinic /month. The execution of the ACT clinic and the comprehensive care for the Survivors, would have not been possible without guidance from Dr. Kurkure and Dr. Vandana. They always motivated us to achieve more and more.

The ACT clinic allowed us to dedicate exclusive time to interact with our cancer survivors and their families. All the survivors have their stories of struggle and how they overcame it, the entire family should be proud of being able to conquer the fight of Cancer. You all have shown so much courage in the past, and I want you all to ensure that you have a healthy life ahead, so that you can continue to inspire many many more kids who are struggling with their Cancer now.

I have a simple Sutra for healthy lifestyle-
"SAFE Me" where S - stands for Sleep,
AF - represents Adequate / Appropriate Food,
E- stands for Exercise and
Me Medication / Vaccination as needed.

Unfortunately because of the COVID pandemic, we had to suspend the ACT clinic from March but I am sure we will soon resume and we all will overcome it and come out stronger.

Till then "Stay SAFE"- stay happy and healthy.



Dr. Venkatraman Radhakrishnan MD, DM

Professor, Department
of Medical Oncology
& Pediatric Oncology

Cancer Institute
(W.I.A) Adyar,
Chennai

Cancer Institute (W.I.A), Chennai, is privileged to be associated with the Indian Cancer Society and UGAM - the childhood cancer survivors group of ICS. Survivorship is an unaddressed area in cancer care in India. Children with cancer need the continued help of the medical and support team after the completion of treatment to successfully re-integrate with society. The survivorship clinic helps in identifying and mitigating long term problems of cancer and its treatment in children. Cancer Institute (W.I.A) would like to thank ICS for helping establish the survivorship clinic in the hospital.

More than 500 children have been enrolled in the clinic in the last 6 months. The Institute whole heartedly congratulates ICS and UGAM for not only helping thousands of childhood cancer survivors but also helping hospitals in establishing survivor clinics.



Dr. Chandrakala.S

Professor, Department
of Clinical
H a e m a t o l o g y -
Oncology

Seth G.S.M.C and
K.E.M Hospital,
Mumbai

Meaning of Ugam is the beginning or birth of any new things in life with trust and belief. Ugam is helping survivors to come out of the stress of treatment and start with new beginning- with physical, psychosocial & economic rehabilitation. It is very good to see the Ugam performances with all the enthusiasm. Congratulations to the entire team which works tirelessly year after year with the new concept. It is definitely a great job Indian cancer society is empowering survivors with financial support for education and psychological counselling which will make them better citizen with good mental health which leads to better nation.

Now in this time of COVID Pandemic, follow all the necessary precautions like social distancing, mask and frequent washing of your hands. Have a nutritious food and avoid all the junk food, keep your immunity at best with all good practices. Prevention is always better.

As Gautam Buddha says:
"Everything that has a beginning has an ending.
Make your peace with that and all will be well"
with this we will win this war against this virus and till that time learn to leave with all the precaution as it is beginning of new era.

Events organized by UGAM

UGAM's 10th Anniversary Celebration (June 2019)



UGAM celebrated its 10th Anniversary on 2nd June 2020 at the Royal Opera House. The theme was weaved around established partnerships with hospitals for survivorship program. Overall participation was around 400, including 200 survivors from all across India, majority being from Mumbai. We Thank Mr Bharat Jadhav (Actor) for gracing the occasion.

Childhood Cancer Awareness Month (September 2019)

September being the Childhood Cancer Awareness Month UGAM-ICS organized various events at ICS partnered hospitals for cancer patients and survivors.

- Rangoli Workshop by Sanskar Bharti Rangoli at WADIA hospital



Thank you Ms. Manjiri Prabhulkar for facilitating this workshop which was full of creativity! (<https://youtu.be/3pewOV9H2cQ>).

- Healing Arts Workshop in collaboration with Trishti Healing Arts at KEM hospital



Thank you Ms Tripti Raikwar- Art Healer and wellness coach (<http://www.trishtihealingarts.com/>)

International Childhood Cancer Day (ICCD) February, 2020

- Interview at All India Radio- Asmita Channel of Dr. Purna Kurkure



- Interview of Preeti Phad- UGAM Member & Assistant Manager (Survivorship Vertical, ICS, Mumbai) at Akashwani radio , Yuvatarang program 100.1 MHz FM Gold



We thank Ms Rashmi Mhambrey for the opportunity at Aakashwani.

- Visit at Zee 24 TAAS, Mumbai



Thank you, Mymatrubhoomi Foundation & Mr. Nilay Vaidya (Director of Mymatrubhoomi Foundation) for this educational visit, where techniques of sourcing, shooting, writing, interviewing and presenting information to audiences were demonstrated. Children enjoyed while learning.

- NH SRCC Children's Hospital, Mumbai



UGAM survivors and a panel of medical professionals at SRCC Children's Hospital from various domains answered the queries of parents of children undergoing treatment, which was well received.

Counseling session with Parents:

Supportive counseling session at Tata hospital for parents was facilitated by UGAM members under supervision of Mrs. Savita Goswami.





UGAM members, regularly attend the parent support group meetings held at partner hospitals and also at St. Jude India Child Care Centers- Cotton Green & Kharghar- for parent counseling.



4th February, 2020, UGAM celebrated World Cancer Day at St. Jude Kharghar Center. The objective was to enhance awareness, Inspiration, Motivation, importance of early screening, among childhood cancer patients and care givers.

Participation at ICS events

Relay for Life

“CANCER doesn't SLEEP, SO FOR ONE NIGHT NEITHER WILL WE”



ICS has been licensed as nodal agency for RFL in India since 2014

This year Singapore International School (SIS), Dhirubhai Ambani International School (BKC) & RBK International Academy (RBK IA) had organized RFL from Nov 2019- January 2020. UGAM-ICS won the cricket matches against the in-house students of SIS and RBK IA.

(<https://www.indiancancersociety.org/events/relay-for-life.aspx>).

Tata Mumbai Marathon, 2020



30 survivors from UGAM-ICS participated in Tata Mumbai Marathon 2020, on 19th January, 2020, for enhancing awareness & Fundraising for cancer treatment

(<https://www.indiancancersociety.org/events/ics-at-mumbai-marathon.aspx>).

Participation in Conferences by UGAM Members

Pediatric Hematology Oncology Support Service Conference (PHOSSCON), BHU Varanasi



8th National Conference on Teenage & Young Adult Cancer (TYACON), Jaipur



17th Annual Conference of Women's Cancer Initiative by Tata Memorial Hospital (WCI-TMH)



Awareness Activities and Spreading Hope about Curability of Childhood Cancer

HOPE, 2019



Annual event organized by Pediatric Oncology Department of Tata Memorial Hospital (TMH).

TYA Cancer survivors awareness at Indore



12th January, 2020, UGAM-ICS was invited to be inspiration and motivators for other TYA cancer survivors at SAIIMS hospital, Indore. Guidance for Dr. Purna Kurkure for Leukemia survivors and workshop conducted by Mrs. Savita Goswami (Clinical Psychologist), became integral part of the event.

Zee TV, Dance India Dance



Dance India Dance show of Zee TV celebrated its pre-Independence day event on 31st July, 2019. Dr. Vandana from ICS was invited to discuss about curability of childhood cancer and work of ICS.

Gokulashtami /Dahi Handi Event



Twenty-Eight UGAM members and friends celebrated Dahi Handi at Talav Pali Thane on 24th August 2019. The main objective was to spread awareness about how smoking leads to cancer.

Open Mic event



UGAM was invited by Rotaract Club of Thadomal Shahani Engineering College on 2nd October, 2019 to celebrate the Open Mic event. Ugam members participated in this event where they shared their cancer journey and spread the word of awareness.

सविता गोस्वामी,
साइको
ऑन्कोलॉजिस्ट,
टाटा मेमोरियल
हॉस्पिटल



Ugam Champs Lockdown Activity (उगम चैंप्स लॉकडाउन एक्टिविटी) कैंसर के पेशेंट्स और कैंसर विजेताओं को COVID -19 महामारी के पहले ही बहुत कुछ झेलना पड़ा है. इस अनपेक्षित संकट की स्थिति में बचपन में हुए कैंसर के विजेताओं में (childhood cancer victors) चिंता, बेचैनी और कोरोना के इन्फेक्शन का डर उभरने की शक्यता है. इस बात को ध्यान में रखते हुए "Ugam Champs Lockdown Activity" का प्रयोजन किया गया.

युवा कैंसर विजेताओं के लिये नए नए उपक्रम करने में उगम हमेशा ही एक कदम आगे रहता है. जैसे ही लॉकडाउन का ऐलान हुआ एक हफ्ते में ही उगम ने "Ugam Champs Lockdown Activity"

प्रतियोगिता का ऐलान किया. इस प्रतियोगिता का उद्देश्य यह था की :-

- उगम विजेताओं को इस तनाव भरे कठिन समय में एकाग्र रखना और विचलित न होने देना
- उन्हें अपनी अंदरूनी ताकत और कौशल्य को खोजने के लिए प्रेरित करना
- उनके विचार और भावनाओं को व्यक्त करने का अवसर देना

इस उपक्रम का उद्देश्य ये भी था की

तनावपूर्ण माहौल में उभरनेवाली घुटन और नकारात्मक भावनाओं का निस्सरण करना, बेचैनी को कम करना और विचारों को दिशा देकर परिस्थिति से मुकाबला करने के लिए मनोबल बढ़ाना. इस प्रतियोगिता में उगम विजेताओं को अपने विचार और भावनाएं मुक्त स्वरूप में लिखित माध्यम से (निबंध, कविता, स्लोगन, अन्य) या कला प्रकार (चित्र रेखाटन, डिजिटल आर्ट, कोलाज) के माध्यम से दिए गए विषय पर व्यक्त करने की छूट थी. विषय :-

- #रुको ना करो COVID-19
- #लॉकडाउन और मैं - एक अनुभव
- #COVID-19 का जीवन पर असर

इस प्रतियोगिता में लिखित अनुभवों का परिक्षण करने के लिए सुप्रसिद्ध मराठी सिनेमा और टेलीविजन लेखक और कलाकार श्रीमान समीर चौगुले तथा सुप्रसिद्ध मराठी सिनेमा और टेलीविजन कलाकार श्रीमती विशाखा सुभेदार परीक्षक के रूप में हमें प्राप्त हुए. प्रतियोगिता में कला प्रकार के अविष्कारों का परिक्षण करने के लिए सर जे जे आर्ट स्कूल के स्नातक श्रीमान विशाल पवार प्राप्त हुए. प्रतियोगिता के साथ साथ उगम व्हाट्स अप ग्रुप द्वारा अलग अलग दैनंदिन उपक्रम चलाये गए जैसे गणिति पहेलियाँ बुझाना, अपना हुनर या नयी सीखी कोई बात का विडिओ करना (नृत्य, गाना, खाना पकाना). इस उपक्रम के जरिये लॉकडाउन में उगम को एक दूसरे से जुड़े रहने में और कठिन समय सहजता से बिताने में आसानी हुई. इस उपक्रम को यशस्वी करने के लिए मैं सभी उगम विजेताओं का अभिनंदन करती हूँ.

Ugam Champs - A lockdown activity

Cancer patients and survivors had lot to deal with prior to COVID- 19 pandemic. Dealing with this unexpected crisis situation can induced stress, anxiety and threat of getting infection in majority. Ugam (support groups for childhood cancer victors) is always step ahead in taking initiative for young victors. Ugam had planned "Ugam Champs Competition for expression " as soon as the lockdown was declared. The objective of this competition was...

To engage victors in stressful time

To help them explore their self, inner strength and skills

To create opportunity for expression of thoughts and emotions

This activity had therapeutic intention to ease the distressing period, to relax and reduce the anxiety by engaging and distraction and to help victors to cope in the unique situation. The activity consists of expressive writing and expressive art work. The group had freedom of expression on the topics mentioned below:

Hindi- Karo-Nakaro - Covid-19

English- Do's & Don't- Covid-19

Hindi- Lockdown aur Mai - Ek Anubhav

English- Lockdown & Me - An Experience

Hindi- Covid 19 ka Jivan par Asar- Bal Karkarog Vijetaka Drishtikon

English- Covid 19 impact on life - Perspective of a Childhood Cancer Victor

Though the group was given topics but at the same time the group had freedom of expression and it was not mandatory to stick to the topics.

The work done by Ugam participants were assessed by experts



Sameer Chaughule,

Famous theater, Television and film personality and well known Writer and actor



Mrs. Vishakha Subhedar,

Famous theater, Television and film personality and well known actress



Mr. Vishal V. Pawar,

Graduated from Sir J. J. School of Art (B.F.A. Painting) 2003 Presently living and practicing art in Mumbai

कोविड १९ का जीवन पर असर - बाल कर्करोग वीजेता का दृष्टिकोण

परिचय :

नमस्कार दोस्तो मेरा नाम विवेक पान्डे है और मैं लखनऊ यू.पी. का रहने वाला हु और मैं एक ब्लड



कैंसर विजेता हु । मेने अपना सारा ईलाज मुम्बई के टाटा मेमोरियल अस्पतालसे किया हें और अभी में पुरीतराहसे ठीक हु और अभी में इंडियन कैंसर सौसाईटी के स्क्रीनिंग विभाग में काम कर रहा हु ।

कोविड -१९ का जीवन पर असर :

आज हम सभी लोग जानते हैं की देश में कोविड -१९ वायरस बहुत बुरी तरह लोग मे फेल रहा है। अभी तक बहुत जादा लोग कोविड -१९ वायरस से बिमार हो चुके है, जिस की वजह से देश में लॉकडाउन की परीस्थिती उत्पन्न हो गई है। इस लिये लोगोने घर पे रहनाही पसंद किया है। जो लोग एक दुसरो से मिल नहीं पा रहें है। जो लोग जॉब पे है वो अभी कही जा नहीं सकते। आज उन सभी लोगो को घरसे ही काम करना पड रहा है और कुछ लोगो को वोभी सुविधा नहीं है की वो घर से काम कर सके। इसकी वजहसे लोगो की तनख्वा हमें कमी होरही है और अगर लोगो की तनख्वा मिल भी रही है तो उसमें से भी १०-१५ की कमी हो रही है। जो छोटे और बडे व्यवसायी है उनका भी लॉकडाउन की वजह से अपने व्यापार को नहीं चला पा रहे है। जिसकी वजह से उनको भी बहुत ज्यादा नुकसान होरहा है और लॉकडाउन की परीस्थिती और ज्यादा अगर बढती है तो उनको अपने व्यापार को बंद भी करना पड सकता है। और जिसकी वजह से बहुत सारे लोगोकी नोकरी जा सकती है जिस तरह एक सिक्के के दो पहलू होते है। वैसेही लॉकडाउन का कुछ फायदा हे तो कुछ नुकसान भी है। लॉकडाउन का वक्त जहा हम सभी अपने घर में रहकर कोविड-१९ से अपना और अपने परिवार की सुरक्षा कर रहे है तो कुछ लोग और भी है जो अपनी जान की चिंता नाकरते हुवे कोविड-१९ से हमारी सुरक्षा में लगे हुवे है और वो लोग है हमारी पोलिस, सिआरपिएफ के जवान और हमारे डॉक्टर जो कोविड-१९ की परिस्थिती में अपना पुरा योगदान दे रहे है। अंतिम में इतनाही कहना चाहूंगा की हम सभी लोग कोविड-१९ से बचन के लिए अपनी इम्युनिटी पावर मज़बुत होना जरुरीहै। इसलिए स्वस्थ खाये, तंदुरुस्त रहे, तनाव नहीं लेना है। मोबाईल या सोशल मिडीया पे टाईमपास नाकरते खुदका इस समय में अपग्रेट कीजिए (किताबे पडना, नए ऑनलाईन कोर्स सिखना) कुछ नए चिजे सिखे। जिसे आगे जाके फायदा हो, काम के वजहसे टाईम नहीं मिल रहा

था। किसे बात करने मिल नहीं रहा था, अभी टाईम मिला है तो रिश्तेदार, दोस्तो से बात कर सकते है।

कोविड -१९ की इस परिस्थिती में देश का साथ दे। सभी अपने परिवार के साथ रहे, सुरक्षीत रहे धन्यावाद!!!

इस समय की वजह से

कितने दिन हुए हमे घर से बाहर न निकले इस समय की वजह से कितने दिनों से साथ है हम अपनों के संग इस समय की वजह से कितना वक्त हुआ हमें बाहर घुमें, पिज्जा, बरगर खाए



हुए इस समय की वजह से औरना जाने कितने बेफिजूल खर्चों से बचे हम इस समय की वजह से मानो ऐसा लगता है वक्त थमसा गया है इस समय की वजह से कितना वक्त फिरसे समला है परिवार संग जीने के लिये इस समय की वजह से ना जाने कितने लोग अपना जन्मदिन समारोह नहीं कर पाए इस समय की वजह से और कितने लोग वर्षों बाद अपना जन्मदिन परिवार संग मना पाए इस समय का वजह से हम तो घरों में डर कर समह बिता बैठे हैं इस समय की वजह से हिम्मत दिखाकर बाहर घूमना भी सही नहीं है इस समय की वजह से डॉक्टर मरीजों -----इस समय की वजह से आज प्रधान मंत्री समेत पूरा देश मास्क ही पहन रहें है इस कठीन समय की वजह से लोग सोचते हैं वह अच्छे पकवान नहीं खा पा रहे हैं इस समय की वजह से और ना जाने देश में कितने लोग भूखे सो रहे हैं इस समय की वजह से हम तो घरों में आराम से बैठे हैं इस समय की वजह से ना जाने कितने लोग लगे हैं मातृभूमि को बचाने में इस समय की वजह से माना बहुतसी कठिनाइयों का सामना करना पड रहा है इस समय की वजह से पर एक जुटता होने का पाठ भी सीखने को मिल रहा है इस समय की वजह से हमें स्वयं संगरोधन (self quarantine) करें जीवन बचाना है इस समय की वजह से हमें अपनों को और अपने देश को बचाना है इस समय की वजह से

राहुल राज अजय शर्मा
#इससमयकीवजहसे
#dilsethankyou
#besafeathome

लॉकडाउन डेज्स

हेलो माय नेम इज अनामिका सोनी आय एम अ प्राउड कैंसर सरवाइवर अंड में छतीसगड से बिलोंग करती हु बट पिछले ३ सालो से में मुम्बई में ही रहकर अपनी डांस के करियर में फोकस कर रही हु। मुझे



आज भी याद है जब मोदीजी ने 9 दिन का लॉकडाउन घोषित किया था तबसे लेकर अब तक सफर मेरे जीवन का सबसे अच्छा अनुभव में से 9 था। क्या कभी किसीने सोचा था पुरे देश में बड़े मंत्री से लेकर आम आदमी तक कभी वो घर जिसे बनाने में उन्हें अपनी पुरी पुंजि लगादी उसमें कभी रह पायेंगे? बट प्रकृति के सामने कभी किसी कभी चलती है? उसने सबको भले बडी बिमारी दि है पर इस के साथही दिया हे अपनो के लिय समय, खुदके लिय समय। जो इनसान के पास बहुत कम होता था।

लॉकडाउन डेज्स-

बहुत लोगो को पता है की मै ने क्लासिकल कथक मे पोस्ट ग्रेजुएशन कीया है और गोल्ड मेडलिस्ट भी हु। सो सर्व प्रथम में एक डान्सर होने के नाते मेरे ये लॉकडाउन डेज्स बहुतही अच्छे जा रहे है। कारण ये टाईम में अपने काम मे फोकस कर पा रही हु, चिजो के बारे मे सोच पा रही हु। की क्या कुछ नया कीया जा सकता है। सो आय एम वेरी हैपी बिकॉज आय एम एन आर्टिस्ट एंड ये टाईम फीर मुझे जिन्दगी में कभी नहीं मिल पायेगा की चिजो को इतने अच्छे से टाईम देकर सिख पाऊ और नया कर पाऊ।

और इन सब के अलावा खाना बनाना खुद के निजी काम करना ये सारी चिज भी है। जो में कर रही हु। जो काफी दिलचस्प चिज है मेरे लिये। आय लव माय सेल्फ ये वाली फिलींग दिनभर बनी रहती है। और सबसे बडी बात दिलसे दुवा निकल रही है की थैंकु सो मच गॉड की ये टाईम मुझे मिला।

ईन सब के बिच डान्स, ऐक्टिंग, म्युझिक, कविता, राइटिंग ये सब को भी टाईम दे पार ही हु। जो मै बचपन से करती थी बट किसी कारण बिच मे टाईम ना होनेसे सब लाईफ से गायब हो गया था सो वो अब मे कर रही हु। मै ने इन सबके बिच एक आईडीया अपने कैंसर सर्वाइवर के लिये सोची है। क्यों ना हम सब मिलकर जो भी जिस फिल्ड से जुडा है, छोटे छोटे विडीयो बनाये और कुछ संदेश दे जिससे लोग इस मुश्किल घडी मे भी सकारात्मकता बने रहे।

थैंकु सो मच विथ लव.....
प्राउड कैंसर सर्वाइवर
अनामिक सोनी

करो-ना-करो-Covid19

कोरोना वायरस जिस का प्रकोप अब पूरी दुनिया में देखने को मिल रहा है। अब चीन का सरहदों का पार कर यह वायरस दुनिया के कई देशो में मातम की वजह बना हुवा है। यह वायरस दिसंबर आखिर और



जनवरी के शुरुवात में चर्चा का विषय बना है। मेडिकल जगत में आज चिंता का विषय बना हुवा है कोरोना वायरस। इस वायरस के तेजीसे फैलने के केस सामने आ रहे हैं, जिस के कारण चिकित्सा विशेषज्ञों के बीच चिंता बढ़ रही है। लगातार इस वायरस से जुडी नई जानकारी सामने आ रही हैं। अब तक कोरोना वायरस हे पूरी दुनिया में अधिक लोगो की मृत्यू हो चुकी है।

कोरोना वायरससे बचने के लिये पहिली और एहेम बात है की साफ-सफाई। साफ-सफाई ये कोरोना वायरस से बचने का जरुरी तरीका है। बाहर से आने या कुछ भी खाने से पहले अपने हाथ अच्छी तरह से साफ करे। सिर्फ पाणी से नहीं बल्कि साबुण या हैंडवॉश से अपने हाथ धोने चाहीए। जहाँ पाणी से हाथ धोने की सुविधा या व्यवस्था ना हो वहाँ हैंड सैनिटायजर का उपयोग करे। अपना मुंह और नाक रुमाल या मास्कसे ढकेलना चाहीए, और वो मास्क इस्तेमाल करने के बाद बंद कुडादान में डालने चाहीये। अगर आपको सर्दी, खांसी या जुखाम जैसी बिमारी लगे तो तुरंत डॉक्टर के पास जाकर इलाज करवाना चाहीए। कम से कम सात से आठ घंटे सोना चाहीए। फल और सब्जी या धोकर ही खानी चाहीए।

कोरोना वायरस से बचने के लिए बार-बार अपने चेहरे को स्पर्श या छुना नहीं चाहिए। किधरभी पान या गुटखा खाकर थुंक्ना नहीं चाहिए, बल्की गुटखा, दारु, सिगरेट ये सब चिजोसे हमेशा दूरही रहे। अपना घर और परिसर दोनोको साफ रखना चाहिए। जादा थंडा या फ्रीज का पाणी, आईस्क्रीम नहीं खाना चाहिए। गरम पाणी या काढा पिणा चाहिए। मोबाईल, टिच्ही, कंमप्युटर, लैपटॉप का जादा इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। सबसे जरुरी बात अपने मन से कोई भी दवाईया नहीं लेनी चाहिए। कोरोना से बचने के लिये गर्दी या जादा लोगो के बीच में नहीं जाना चाहिए। सबसे जरुरी बात, अपने घर में ही रहो, सुरक्षित रहों,

क्योंकी स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षण.....
रेल रुकगई, विमान रुक गये,
रुक गया सारा जहाँ,
अब तू भी रुक जारे इंसान,
वरना भुगतोगे सारा हिंदुस्थान.....

नाम - अश्विनी भगवान चोरगे

मेरा नाम करण सिंह है। आज मैं आपको लॉकडाउन वग आपना अनुभव बताऊंगा। २४ मार्च २०२० को भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में भारत सरकार ने २९ दिनों के लिए देशव्यापी तालाबंदी का ऑडिट किया, भारत में २०२० के कोरोना वायरस



महामारी के खिलाफ एक निवारक उपाय के रूप में संपूर्ण १.३ बिलियन आबादी के आंदोलन को सीमित करने के लिए। भारत में २२ मार्च को १४ घंटे की स्वैच्छिक सार्वजनिक कर्फ्यू के बाद लॉकडाउन का आदेश दिया था, इस के बाद देश में कोविड-१९ प्रभावित क्षेत्रों में कई नियमों को लागू किया गया था। लॉकडाउन के पहले १ हफ्ते मेरे लिए बहुत तकलीफ दे रहे थे, मैं हमेशा सोचता था कि यह सब कब खत्म होगा और कब हमें इस वायरस से छुटकारा मिलेगा, लेकिन एक हफ्ते कि बाद, मैंने सोचा कि परेशान होनेसे क्या होगा। इस वायरस से बचने के लिए हम अपने घरों में ही रहना होगा तभी इस वायरस से बचा जा सकता है। मैंने सुना था कि यह वायरस एक दूसरे के करीब या संपर्क में आने के कारण होत है। जैसे हाथ मिलाना गले मिलना और भी अधिक कारणोंसे फैलता है। घर में रहते हुए, मैंने महसूस किया कि मेरी मम्मी २४ घंटो में से १० घंटे कामही किया करती है। जैसे कपड़े धोना, बर्तन साफ करना खाना बनाना और हमारी देखभाल भी करती थी। लॉकडाउन के दौरान मैंने ये भी अनुभव किया की एक साथ रहने से रिश्ते मजबूत होते है और भी गेहरे हो जाते है। लॉकडाउन हमारे लिए एक ऐसा समय है जिस में हम अपने आपको अच्छी तरह समझ सकते है। मैंने अनुभव किया की लॉकडाउन के दौरान सब लोग दूसरों की मदत भी कर रहे है और मैंने भी थोड़े जनों की मदत की। लॉकडाउन के कारण लोगों में एकता की आशा भी आ रही है। लोग एक दूसरे का साथ दे रहे है। वो लॉकडाउन का अच्छी तरह से पालन कर रहे है। मैंने अनुभव किया जो मुझ से बात नहीं करते थे अब वो लॉकडाउन के कारण मुझे कॉल करके मुझे से मेरा हाल - चाल पूछते है। मैंने अनुभव किया की कुछ लोग लॉकडाउन का अच्छी तरहसे उपयोग कर रहे है वह यह किमती समय को अच्छी तरह से इस्तेमाल कर रहे है। मैंने अनुभव किया की लोगो के मन में दूसरों के लिए महत्व और एक दूसरे का साथ देने का संकोच नहीं कर्ते और मैंने ये भी अनुभव किया की जिस इंसान को हम अनदेखा करते थे आज उसे हम फूलों की बरसात से सम्मानित कर रहे है।

थैंक्यू।

एक नयी शुरुवात

हेलो दोस्तों मेरा नाम नीरव जयसुख चोटलिया। मुम्बई मेरी जन्मभूमि और कर्म भूमि ह। कुछ सालो से में सूरत गुजरात में रहेता हूं। में चाइल्ड हुड कैंसर वीजेता हूं। मेरा ट्रीटमेंट टाटा



मेमोरियल अस्पताल में हुवा है और फॉलो-उप भी वही से करता हु। दो बार कैंसर को मात देते हुवे मेरा हौसला और उम्मीद, जीवन में कुछ करने की चाहत और बढ़ती गई है। कुछ वक्त ऐसा था जिस मे परिवारिक संकट की स्थिती और उसमें मेरी बेरोजगारी, ऐसे में एक नई शुरुवात का सोचा.... यह और जरूबा रखने के लिए मुझे जो ताकत मिली उसका श्रेय जाता है हमारे उगम के मेरे प्यारे दोस्तों को और मुझे मेरे रोजगार का जरिया मिल गया। वह थी ओला बाइक सर्विस, उसके लिए मेरे पास थी मेरी बाइक।

इस सर्विस के लिए मैं अपने समय पर वह काम कर सकता था। एक जगह से दुसरी जगह पैसेंजर को पिकअप एंड ड्रॉप करना। इस हौसले के साथ जो सुरु की उससे मेरा हौसला बढ़ता गया जिस तरह से में काम करता गया, नए लोगोसे मिलता गया। फिर एक दिन मेरी राइड में ब्लाइंड पर्सन आये में सरप्राइज हो गया। मुझे जीवन के प्रति उससे इंस्पिरेशन मिला, उस फीलड मे अपना ज्ञान बढ़ाता गया, वह सब हो रहा था और एक दिन.....

जिंदगा में जो नहीं हुआ ऐसा समय आ गया, जो कल था वह आज नहीं है। मेरी बाइक मेरे आँखों के सामने मेरे घर के बाहर खडी है। वो है लेकिन... उसको लेके में कही जा नहीं सकता। वो है लेकिन... में किसी को सर्विस नहीं दे सकता। वो है लेकिन... कोई मुझे कॉल नहीं करेगा। क्यों....की कोरोना....

इस कोरोना के साथ हम ने जिन्दगी का दुसरा साइड भी देखा। ऐसे वक्त जब में घर में हु, बाइक को लेकर कहीं जा नहीं सकता, मेरी गलिया सुनसान है, आजुबाजू वाले लोग है लेकिन किस के पास आना जाना नहीं है, में क्रिकेट खेलने नहीं जा सकता, चार दोस्तोंसे मिलकर बात नहीं कर पा रहा हु। यह सब हो रहा है, लेकिन ऐसे में भी में खुश हु... क्योंकि हमारा घर में रहना जरुरी है। इस परिस्थिती से लड़कर बहार निकलना जरुरी है। माँ के साथ हमारा धर्मग्रंथ गीता का अध्यन करता हु, इससे मन शांत रहता है। उगम गुप में जो

भी एक्टिविटी चल रही है उसमें खुद को व्यस्त रखता हूँ और उसके साथ ही खुशीकी बात यह हैकी पूरे जोश और उत्साह के साथ उगम वर्ष गांठ की तैयारी में जुटा हूँ। हम रुकने वाले नहीं हम है उगम !!!

मैं और कोरोना

मार्च महिने की शुरुवात थी थंडी का मौसम कम हो रहा था होली का त्योहार नज़दिक था। इसी दौरान दुनिया के चीन नामक देश में कोविड-१९ (कोरोना) विषाणु का प्रादुर्भाव होना शुरू हो गया था। देखते ही



देखते ये विषाणु दुनिया के अलग-अलग देशों में फैलने लगा। भारत में अभी तक ये विषाणु नहीं फैला था फिर भी न्यूज़ में दुनिया कि ख़बर सुनके फिकर सी होने लगीं। मार्च में होली थी तो में घरवालों के साथ हमारे गांव गईं। ८ मार्च को सुबह गांव पोहोचे और वहां के काम में मग्न होके दुनिया में हो रहे विषाणु प्रादुर्भाव के डर को कुछ समय के लिए भुल गईं। होली त्योहार की तैयारियों में सभी खुश थे और उन्हे पलो मे खो गए थे। और देखते ही देखते घर जाने के लिए निकले १४ मार्च को घर वापस जाने के लिए निकले तो रास्ते में जब नेटवर्क आया तब कोरोना का प्रादुर्भाव शुरू हुआ है वो पता चला। होली की छुट्टी खत्म हुई और ऑफिस शुरू हुआ। मार्च का आधा महीना जा चुका था और अभी धीरे-धीरे भारत में भी कोरोना का प्रादुर्भाव दीखने लगा। घरोंसे निकलते वक्त मुह पर मास्क लगाकर जाने लगे कोरोना का डर सबके मन में धीरे-धीरे घर करने लगा। २० मार्च से वर्क फ्रॉम होम का ऑर्डर हमारे कंपनीने दिया तो में खुश हो गईं। उस दिन शाम को घर जाते वक्त बस, ऑटो में जो बातें सुनी उसे एक डर सा दिल में बैठ गया। २३ मार्च से भारत सरकार ने लॉक-डाउन का आदेश जारी किया।

एसे शुरू हुआ लॉक-डाउन का मेरा सफर। शुरुवाती दिनों में तो घर में न्यूज़ देखना और ऑफिस के कंप्यूटर पे काम करना बस इतना आसान लग रहा है। लगा चलो अच्छा है घर से काम करना है तो आराम भी करने मिलेगा। लेकिन जैसे-जैसे दिन जाने लगे न्यूज़ में खबर आने लगी कि कोरोना कि वजह से देश-विदेश में कितनी परेशानी हो रही है। लोग कितनी मुशिकल उठा रहे है इस विषाणुने बड़े से बड़े और ताकदवर देशों के भी पसीने छुड़ा दिए। भारत के साथ बाकी

अन्य देशों में भी लॉक-डाउन के आदेश दिए। इस वजहसे बहुतसे स्टूडेंट, वर्कर जहा थे वहीं फस गए और जो लौटे गए उनके १४ दिन के क्वारनटाईन में रखा गया।

ये सब न्यूज़ देखके फिकर होने लगी क्या होगा आगे। इस बिच मेरा ऑफिस का काम शुरू था। साथ ही साथ ऑफिसवालो के कॉन्फरेंस कॉल पे प्राजेक्ट के बारे में मीटिंग्स और कोचिंग के लिए वेबिनार होते तो सीखने को भी मिल रहा था। दिन ब दिन मेरी मुशिकले बढ़ने लगी। गर्मी का मौसम शुरू हो चुका था लॉक-डाउन १४ दिन का बढ़ा के और २१ दिन का कर दिया। क्यों कि देशमें कोरोना के मरीज बढ़ने लगे। शुरुवात में ऑफिस का काम सुबह में ९ बजेसे लेके शाम को ७ बजे तक करती थी। फिर शाम का टाइम बढ़ने लगा ७ के ८ और ८ के ९, एसे रात के २-३ बजे तक काम करती थी। घर में मेरे बुजुर्ग माँ बाप है वो भी मेरा परिश्रम देखकर मुझे समझ लेते। और तब घर के काम में हेल्प करते। क्योंकी घर में होने के कारण ऑफिस के साथ साथ घर के भी काम होते। गर्मी बढ़ने के कारण दोपहर में कंप्यूटर भी गरम होकर अपने आप बंद हो जाता था, अधूरे में ही रुक जाता और दुबारा से काम करना पड़ता।

इससे मेरा वक्त जाया होता और समय पर काम पूरा नहीं होता। तब में मेरे आईटी दोस्तों से मशवरा करके उनकी हेल्प लेके रुका हुआ काम शुरू करती। मैंने ठान लिया था कुछ भी होजाए हार नहीं माननी है। जिद और मेहनत से दिया हुआ काम पूरा करना है। ये सब करते हुवे दिन बहुत थकावट में निकलता था कभी कभी मायूस होती तो मैं मेरे उगम परिवार के दोस्तों के साथ वीडियो कॉल पे या ग्रुप चैट पे बातें करती इसे दिल और मूड खुश होता और दिनभर की थकावट मायूसी दूर होती। उगम का परिवार मेरे लिए बहुत स्पेशियल है। कोरोना से छीडी इस जंगमें डॉक्टर, नर्स, पुलिस, सफाई कामगार, बॉर्डर की सुरक्षा करनेवाले जवान इनको दिलसे शुक्रिया कहना है। सैल्यूट है इनके जिद और मेहनत को। मुझे भी मौका मिल तो मैं भी इनकी तरह देश की और नागरिकों की सेवा करना चाहती हूँ।

दिल में आशा की ज्योत जलाके ये उम्मीद करनी चाहिए की कोरोना का संकट जल्द से जल्द दूर होजाए और जिंदगी वापिस साधारण हो। अप्रैल महीना गुजर गया अभी मई शुरू हुआ है। पर अब दिन अच्छे आएंगे एसे उम्मीद दिख रही है। भारत में कोरोना मरीजों की संख्या कम होरही है। बहुत से ठीक होकर अस्पताल से घर जा रहे है। भारत सरकार ने राज्य में झोन बनाए है जिसे इकोनॉमी शुरू कर सके। सिर्फ ग्रीन झोन ही पूरी तरह चालू होंगे एसे सरकार ने कहा है।

इन कुछ महीनों में दुनियां पूरी तरह बदल गई है। लगता है कुदरत ने पॉज का बटन दबाया था और अभी आहिस्ता सब वापिस चालू हो रहा है। इन दिनों में सिखने को बहुत कुछ मिला। पॉजिटिव रहेके केसे बुरे दिनोंका सामना करे। जीवन के मूल्यों की समझ मिली है। बुरे दिनोंके बाद अच्छे दिन आते है ये सच है पर आनेवाले दिनों में सब पहले जैसे नहीं होगा। सब नहीं पर कुछ हद तक जीने के तरीके में बदलाव जरूर आएगा। लेकिन आनेवाले बदलाव अच्छेही होंगे। इतना जरूर उसके लिए सभिको घरमें सुरक्षित रहेना जरूर है और नियम का पालन सबको करना है।

जय हिन्द, जय महाराष्ट्र
प्रियांका जाधव

कोविड-१९ लॉकडाउन
एंज मी

एक कोरोना वायरस ने पूरी दुनिया को रोक दिया। भारत में महाराष्ट्र की जान कभी ना थमनेवाली मुम्बई वो भी थमसी गयी..... कोरोना के खिलाफ इस



जंग में लॉकडाउन और सोशल-डिस्टेंसिंग यही विकल्प बन गया, उसे हराने के लिए इसके चलते सारी सड़कें मानव रहित होगई.....

लेकिन कोरोना मुम्बई की धड़कन को नहीं रोक पाया.....

एसे इस चुनौतियों भरे समय में कुछ फरिश्ते सामने आ जाते है, जो कि सेल्फलेस अपना दायित्व अदा करते हैं।

और ये सब हमें बचाने के लिए खुद बाहर हैं..... डाक्टर और हैल्थ केयर प्रोफेशनल्स, पुलिस, फायर ब्रिगेड हमारी जरूरतों को पूरा करने वाली सर्विसेस और उसके साथ एम्बुलेंस सर्विस ये नहीं रुकी.... एम्बुलेंस, मैं राजेश सावला एनिमल एम्बुलेंस का मालिक/चालक हूँ..... एनिमल लवर हूँ, और उनके लिए काम करता हूँ..... २२ मार्च, मुम्बई में एक दिन का लॉकडाउन हुआ था लेकिन मैं बाहर ही था मेरे एम्बुलेंस के साथ। उस दिनसे

लेकर आज तक जबकी लॉकडाउन १७ मई तक बढ़ाया गया है..... और कितना बढ़ेगा पता नहीं लेकिन एसेमें एक भी दिन ऐसा नहीं गया की मैं घरमें बैठा हूँ... क्यों ? क्योकी एसे वक्त में हम जैसे इंसान जहाँ हमारे पास अपने छत होते हुएभी खानापीना मिलना हमारी समस्या बनगई है। एसे मैं सड़क पर रहने वाले बेजुबान, मासुम और निष्पाप जानवरों का क्या हो जो हम पर निर्भर है, उनके हालत तो इस कठिन समय में बंद से बंदतर होगई है.....

मुझे चुनौतिया लेना पसंद है और इस चैलेंज कोभी मैंने आत्मविश्वास से लिया पुरी सेल्फप्रॉक्शन के साथ। क्वारंटाईन के इस वक्त मैं भूखसे जो डॉग, क्याट जिनको खाना नहीं मिल रहा है जो रास्तोंपे है। उनको संभालनेवाले लोग असुरक्षित अनुभव कर रहे हैं क्योकी उनके पास उन्हे खिलाने के लिए कुछ नहीं है। एसे डॉग जो रास्ते पे उन के बिमारी और दर्द से परेशान।

खाने के लिए परेशान लोग जिनके पास राशन नहीं, कोई मदद करना भी चाहे तो कोई उपाय नहीं है। एसे वक्त में भी आत्म विश्वास से अपना कर्तव्य पूरा किया, सिर्फ मुम्बई के कोने-कोने तकही नहीं पुणे, अलीबाग और गोवा तक जाकर भी एनिमल फूड पहुंचाया है।

मुम्बई का बोलू तो मैं रहता जोगेश्वरी में हूँ, लेकिन भिवंडीसे लेकर चर्चगेट, विरारा तक एकही दिनमें फूड पहुंचा रहा हूँ..... कुछ एसेभी काम किये..... गोवा, पुणे अथवा अलीबाग में कुछ डॉग थे उन्हे देखने वाला कोई नहीं उनके ओनर मुम्बई मे परेशान थे उन सब डॉग को वहासे मुम्बई लेकर आया.... सड़क हालतमें तड़प रहा था एसेमै उसे इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती करवाया.....

एसे मेही एनिमल लवर, डाक्टर उनका एक शब्द की तुम भगवान की तरह इस कठिन समय में हमारे लिए जो कर रहे हो उसके लिए धन्यवाद। ऐसा नहीं कि सिर्फ आहार बांटा उसके साथ, सुरक्षित जगह तक भी पहुंचाया! सिर्फ एनिमल के लिएही नहीं, बल्कि ८०० सेभी ज्यादा परिवार तक राशन पहुंचाया है। ये सब करते हुए मैंने न दिन देखा न रात देखि.....

मैं ऐसा इंसान हूँ जो एक टाइम खाना नहीं मिला तो भी चलेगा लेकिन चाय के बिना राजेश मतलब मुशिकल ,लेकिन हा। एसे में बिना चाय के दिन-दिन बाहर रहकर अपना काम किसी भी मुआवजे के बिना कर रहा हूँ.....

इतना सब करते हुए भी मेरी एनर्जी कम नहीं होती पता है क्यो.....? ? ? क्योकी, एक एक दिन लॉकडाउन बढ़ रहा है। रास्ते पे सड़कों पर पुलिस को दिन रात काम करते देखकर और भी उत्साह मिलता है.....

और मेरे एनर्जेटिक रहने की ताकत..... मेरा उगम..... रास्ते पे चलते चलते कभी रुककर विडियो कॉल करके अपने दोस्तों से बात करके उनके साथ थोड़ा हसकर और उन्हें खुली सड़कें दिखाकर उन्हें भी बाहर घुमा लाता हूँ और इससे दिन भरकी ड्राइव, धुप और गर्मीसे कभी थकान भी महसूस नहीं होती.....

घर में मेरे माता-पिता, भाई-भाभी और बच्चे भी हैं.....ये सब करने के बाद उनको भी वक्त देता हूँ। मेरी ये सोच मेरे परिवार और उनसे मिल अच्छी परवरिश ही तो है। जो ऐसे वक्त में भी मुझे सपोर्ट कर रहे हैं। मेरे काम के लिए मुझे 'We The People Foundation' की ओर से सम्मानित किया गया।

'कैंसर पे मात करने वाले Victors' है हम, कोरोना की इस परिस्थिति से लड़ेंगे और जीत भी जायेंगे, बस केवल सरकार एंड डाक्टर की बात हमको माननी है। तो हम फिरसे Victors कहलायेंगे।

राजेश सावला
जज़्बा और जज़्बात रखने वाला ।।

Do's And Don't Covid 19

Respected Doctors, well wishers and my ugam friends on behalf of 11 th Ugam anniversary. I Mast. Akash. R. Gupta want to narrate a essay on



Do,'s and Don't of covid -19. As all of you are aware that a whole world is suffering from the corona viruse disease which is little bit dangerous to life and lead to fatal(death).As all of you know that this disesase is spreadable due to air

So what should be do are the following points :

We should wear mask and maintain social distancing
Wear gloves and wash hands atleast in an hour
Before eating foods wash hands and sanitize your hands
Wash your hands after going toilet
Avoid spitting in public place
Throw used tissues in closed bins immediately
We should clean the floor at least once a day at home
Wash vegetables and fruits thoroughly with clean water and especially if you eat them raw
We should have daily nutritious food and plenty of citrus fruits and green leafy vegetables are good for health

What should we not do during covid 19 there are the some following points :

We should limit contact with pets and animals
Do not touch any objects or face after coughing or sneezing
Avoid outdoor activities as much as possible
Children should be kept away from elderly person as the covid 19 is mostly seen in aged person
If you feel fever,cough and breathing difficulty take medical care as early as possible.
We should not shake hand as it is a respiratory viruse so greet people with now ,wave,nod or namastey.

At last I will say that all the cancer patients and cancer survivors those who are facing problems in treatment delay do not worry stay positive and stay as soon as possible situation will be in control and all will be normal .stay home,stay healthy and stay safe and Thanking you all of you for giving me a opportunity to speak on this covid 19

Be Safe from Corona Virus Infection
Be Smart and Inform Yourself About It
Be Kind and Support One Another
Be Alert
Be Reay to Fight Covid 19

Lockdown and Me with my only one wife

Our office provided us with an opportunity of working from home from 12th March itself since the Covid -19 has risen drastically in all parts of the world.



On 21st March Our Honorable Prime Minister announced a curfew for 1 day that too on Sunday which was easy for many as its a holiday for many working people. On 22nd March he further announced a lockdown for 21 days till April 14. It was a bold decision taken by him even though people will be affected by this he took the decision to save the lives of our country people.

On a lighter note 21 days staying with wife (Thank God I have only one) for 24 hours daily, our PM will never know how I felt. On a serious note, a good decision to save our country men from the virus (not wife), he has taken the right step.

The initial days were quite easy, after 4-5 days of lockdown all the thoughts about salary and EMI payments for the hefty personal loans that I had taken, took a toll on me and I was bed ridden with fever for almost a week. In that time the fear that whether I too may have contracted with the Virus did make me put a mail to my friend giving my ATM details and password to him and telling him that if anything happens to me (anxiety was the reason) withdraw and give money to my wife, if anything is left in my account. You may be wondering why I didn't directly give my details to my wife, think of it if nothing happened to me and my wife comes to know about all the details of mine and how much I have lost in wrong investment, explaining to her and the cross question will be worse than these viruses.

This lockdown period has taught me something that the only person after your parents who cares about you when you are not well is your better half. I may always taunt and make fun of my wife that is just for the readers to be engaged in the article I am writing and most of the married men can relate to the issues (told my wife that I am writing an article so she came and was sitting beside me while I am typing this Para she liked what I was writing, this is how you deal with wife another lesson.)

This lockdown period was very hard time for me as my job contract period ended in March and we were supposed to be taken in the company's payroll, which went for a toss due to this Covid-19, everything I had planned for the next year, how to solve the financial issues was being planned by me but due to this lockdown everything seems nearly finished for me. In these hard times one feels better to be alive and sitting with wife and children is the best thing to de-stress ourselves and feel Happy to be with them. In other words this lockdown has given me an opportunity to stay with my family and calling and speaking to friends and relatives who I didn't contact since long time. The Lockdown has been extended so enjoy the current period, tomorrow is always coming with many twist and turns so enjoy the moment and be Happy.

-Vanchinathan

लॉकडाऊन और एक अनुभव मैं पराग श्रिनिवास लिगदे, ब्रेन ट्युमर कैंसर सरहायर।



२२ मार्च को कोरोना के वाजुह से भारत में लॉकडाऊन चालु हो गया, तब से मैं घर पर ही हूँ। मैं घरसे बाहर नहीं निकला घर के अंदर ही रहता था। घर मे म्यूझिक, गेम, कॅरम, टीवी, देखता था। मम्मी और पापा को किचन में हेल्प करता था। मेरे को मम्मी पापा घर के बाहर नहीं निकलने दिया, तु घर पे बैठना बाहर जाने का नहीं क्योकी, तु एक पेशेंट है तुझे बाहर का वातावरण तेरे लिए अच्छा नहीं है। इंडिया को जिताना है। मुझे कोरोना को हराना है। कोरोना जल्दी से जल्दी खत्म हो जाये। फिरसे सब लोग अपने अपने काम पर जा सकते। सब काम पर गए तो अच्छा लगेगा सबका रुटीन चालु हो जायेगा। सब लोगोंने घर पर रहने का तय किया तो कोरोना जल्द से जल्द खत्म हो जायेगा।

आपका

पराग श्रिनिवास लिगदे

Lockdown and me an Experience

सफर का मुकाम ऐसा
मोड ले आया
नाम कुच अजब था
कोरोना
ईसी वायरस से हर कोही
रो पाया



जैसे ही रास्तों की भीड़ कम होगई थी
खामोशिया चिल्लाने लग गई थी
सस्ते मेहंगी चीजों की ना जरूरत
यंहा मंजिले भी टूट पडी थी

पता तो चला चीनसे शुरू इटली तक
कहानी रुख नहीं रहीं थी
रुकती साँसे बढती लाशों से जंग यँहा
दुनिया की हालत उम्मीदें बेहालत होने लगी थी

धीरे धीरे देश में हर शहर से लेके गाँव तक
हर कोही भाग निकला अपने घर तक
डर से जीने की चाहत का मुकाम
कोही ८०० km पैदल चला रात तक

अब तो हर शहर मे मौत का सिजन चला रहा था
कोही गरीब भुखा तो कोही ईस वायरस से
धिरे-धिरे मर रहा था

करोडों की बस्ती मे जिना ना जात ना धर्म देखा था
जिऊँ तो कैसे पेट था भुखा सारा जँहा यँहा थब पडा था

एक बात तो ऐसी भी होई गयी
बंद घरोंमे नजदिकिया जो बढ गयी
सिमापे जवान और अस्पतालमे डॉक्टर की
लढाई जारी रह गयी

मैन जो देखी वो गरीब के पेट की भुख थी
मिडलक्लास फॅमिलीपे ना किसी की नजर थी
पैसेवाले N९५ पेहने हुये और गरीबी रुमाल पेही खुश थी
फिरभी संसार मे मेरे भारत की इंसानियत अब भी जिंदा थी

एक महीने के सफर में
मैं लफजों से बाते जो कर गया
मैं लिखता गया कविता एँ
दिल के अंदर की खामोशिया जो जग गयी
दिलसे Salute है..
जो हमारे खातीर आज भी अस्पताल में

रात दिन काम कर रहे है
रास्तों की भीड़ को रोखकर खुद सो नहीं पा रहे
मास्क पेहेन के मेडीकल में वो खुद तेरे लिये लड़ रहे है
वर्दी में हुँ जो सारे भगवान है उन्हें दिल से salute!

@- मनिष ह. सासे

कोरोना

कल रात सपने में आया
कोरोना....
उसे देख जो मैं डरी....
वो बोला मुस्कुरा के,
डरोना...

उसने कहा, कितनी अच्छी

है
तुम्हारी संस्कृती....
न चुमते, न गले लगाते,
दोनों हाथ जोड कर,
स्वागत जो करते....
मुझसे डरोना...

कहाँ से सीखा तुमने??
रुम स्प्रे, बॉडी स्प्रे...
पहले तो तुम धूप, दीप,
कपूर, अगरबत्ती जलाते...
अब वही करोना,
मुझसे डरोना...

अच्छे से हाथ-पैर धोकर,
घर में घुमों,
साफ-सुधरा रखो,
अपना जहाँ...
मुझसे डरोना...

उसने कहाँ, सादा भोजन,
उच्च विचार...
यही तो है अपनी संस्कृती,
उसे ना भुलोना...
मुझसे डरोना...

शुरु से ही जानवरों को,
पाला-पोसा, प्यार भी दिया..
रक्षण की है तुम्हरी संस्कृती,
उनका भक्षण करोना...
मुझसे डरोना...

नाम - अश्विनी भगवान चोरगे



ऐ कोविड-१९

ऐ कोविड,
शहर-शहर, देश-देश
तुम घूम रहे हो
ये आँखे पथरा गई हैं
नजर तो आओ
कहाँ हो तुम
जिस शहर से गुजरे हो तुम
वह बहार यहाँ भी आयी है
खौफज़दा चेहरे बता रहे हैं
वह तुमसे मिलकर आयी है
बगिया भी बदरंग होगई
दौर-ए-पतझड क्यो लाये
मौन हो गई वाणी सबकी
ऐसा क्या तुम कह आये
जीवन की कलकल नदियों में
जल कुंभी बनकर क्यो ठहरे
रिश्तों के नाजुक बंधन पर
साँसो पे लगा के तुम पहले
आधे जीवित आधे मृत हो
परछाई बन छल करते हो
हम सबकी सहन शक्तियों की
क्यो कठिन परीक्षा करते हो
हम राम-कृष्ण के वंशज हैं
मर्यादा को भी निभायेंगे
अनुशासन के इन अस्त्रोंसे
तेरा अस्तित्व मिटायेंगे
ऐ कोविड.....।।

रितिका मौर्या

कोरोना कोरोना कोरोना

राहुल पाण्डेय का कहना
तुम कभी भी डरोना,
आओ मेरे साथ चलोना
उगम पर भरोसा करोना.

कोरोना कोरोना कोरोना...

दर्द लिखे या जज्बात

लिखें,
कोरोना पर क्या खाश लिखे..
कोरोना ने दुनिया पर ऐसा कहर ढाया,
उससे भारत ही कहा बच पाया,
लोगो ने खुद को अपनों मे पाया...



पति ने, तो कभी पत्नीने समझाया,
तब प्रकृति का सुंदर रूप है आया...

समाज सेवा का भूत सब मे है छाया,
गरीबों का निवाला अमीरोंने खाया...
इंटरनेट पर सब ने धूम मचाया,
बच्चोने PUBG, और बूढ़ोने TV चलाया...

TV का कहर तब हम परभी आया,
हम ने उसे उगम का सदस्य बताया
हम ने उससे अपना डर ऐसे भगाया...
क्या कोरोना किसी को समझ मे आया ?

राहुल पाण्डेय

जिंदगी तुझ से, ना हरुंगी
में

समेटना और- क्या है
पुछो मुझसे
जिसने जिन्दगी बस बटोरी
हैं,
जिसने जिंदगी से हर पल
बस समेटा हैं

समेटना और बटोरना क्या है
कोई पुछो मुझ से

जिसने जिन्दगी ख्वाब में देखी हो,
जिसकी आँखे निंदके लिये तरसती हो,
समेटना और बटोरना क्या है
कोई पुछो मुझ से

खुशियां जिसको किशतो में मिलिहो,
मरना जिसे नसीब ना हुआ हो,
समेटना और बटोरना क्या है
कोई पुछो मुझ से

फिर भी समेटली है मेंने खुशियां,
बटोरली ये बिखरी जिन्दगी,
है मुझमे वोह विश्वास,
है मुझमे वोह जसबा

समेटना और बटोरना क्या है
कोई पुछो मुझ से

द्वारा
शलाका माने



“Ugam Champs-Art Work”



Oindrila Banerjee



Shalaka Mane



Ankita Tiwari



Parag Ligde



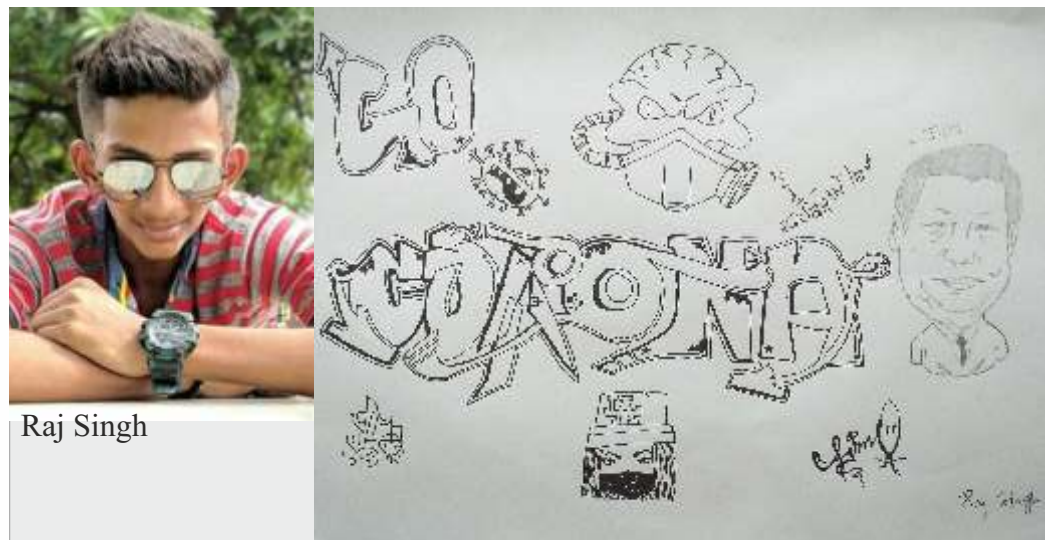
Shweta Chavre



Vedika Koli



“Ugam Champs-Art Work”



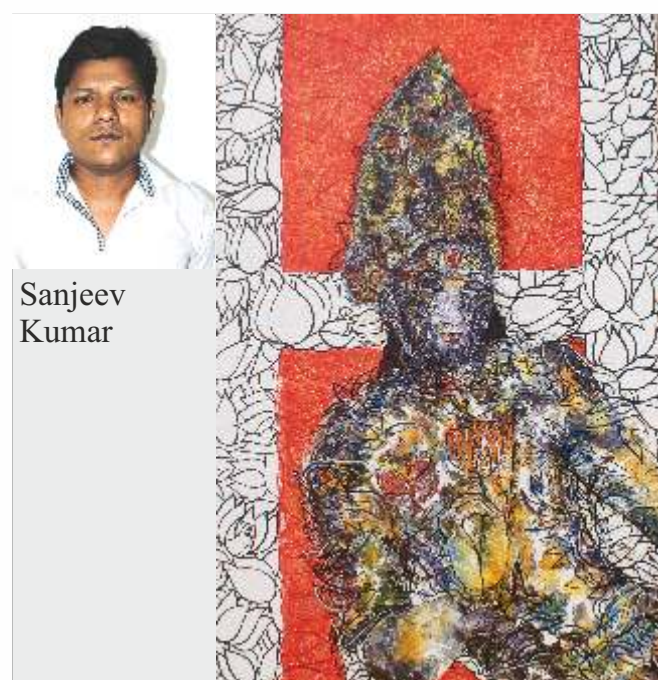
Raj Singh



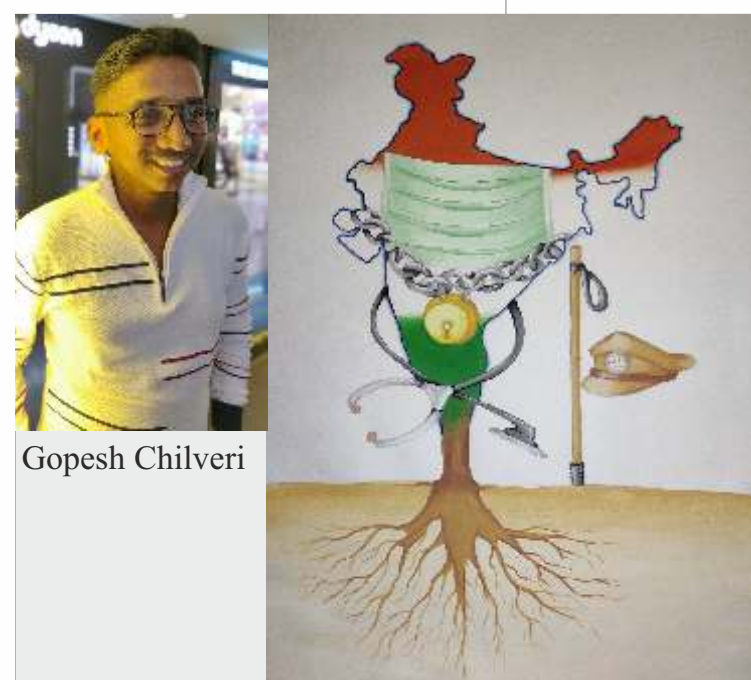
Akansha Gupta



Vishal Tamhankar



Sanjeev Kumar



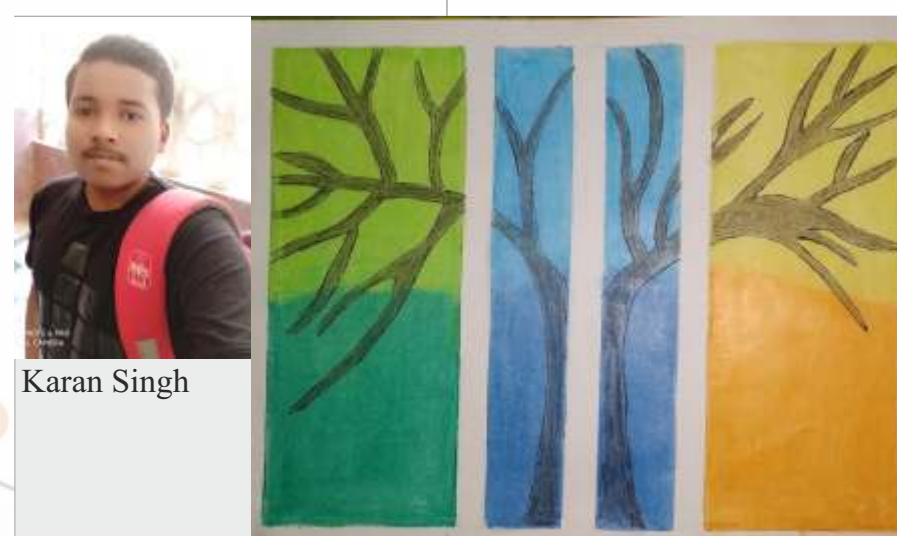
Gopesh Chilveri



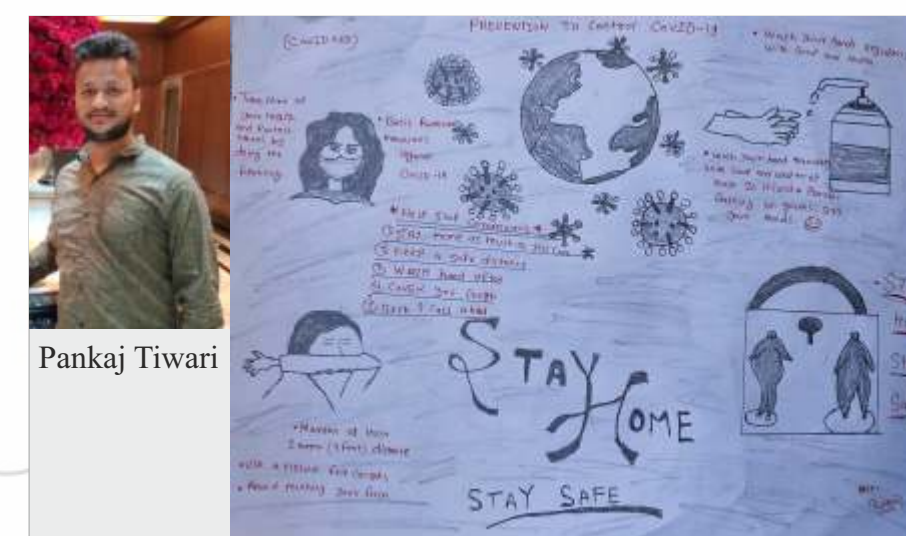
Bhoomi Prajapati



Ritika Maurya



Karan Singh



Pankaj Tiwari

Swati Gupta



"MY LOCKDOWN DIARY-2020"

"I salute to all the community helpers who stand solidly during corona crises."

The people I would like to meet after this lockdown period are: My Mother in law and Father in Law. because they encourage me. Love us like our parents. care for us. their building is scaled. both are old age.

The first place I would like to go to after this lockdown period is: Temple. Saving thank you for all of us during the lockdown period. The most important for all of us to balance the ecosystem of the nature (Natural Balance). because I don't want to be in lockdown for any cause in the future to PRAY Lord Ganesha.

JAI SHREE GANESH SIDDHIVINAYAK TEMPLE

"I AM WITH MY FAMILY."

"VAISHNAVI" "DAUGHTER" "MISCHIEVES" AND "SO LOVINGLY."

WIFE SWATI LOVING AND CARING.

The Love of my life

I, Who is having the responsibilities to fulfill their all possible requirements during tough time - corona crisis.

During this lockdown period. I feel K.G. (means Kabhi Khushi Kabhi Gham). because I am with my family and my loved ones but I missed my school, children, sub faculty, head faculty and all the fun.

No cricket. but I learn many things like- shapes, making food and other household chores.

I love nature but during lockdown. I can't go out and enjoy our beautiful nature. I can still hear the sound of chirping birds early in the morning. Which make me feel happy.

The 3 things, which I enjoy doing/eating during this lockdown period are as follows.

- Reading as many as books as I can.
- Playing many board games.
- Making some poem like, Kauri hai Corona (Positives of corona).
- Trying many things in our kitchen to make delicious food.



Victors stories

Chennai

Drey Gowtham



"You have the power to say, this is not how my story will end". I was a happy kid with millions of dreams and goals. I was diagnosed with Cancer at 13 years, but decided to fight back. After eight cycles of chemotherapy I was recovered.

Even after treatment I've gone through depression and pain, got distracted and became weak again, but it didn't last forever.

I learnt from my mother, 'pain is just temporary'. I wrote my first debut song titled - "Munna Maarilla" - means "Not like before", which was released on March 27th, 2020, and received very good responses from audiences.

I'm grateful to all doctors and psychologist who supported me throughout this journey, to make me strong, to believe in me. I believe 'Painful days are just going to make you stronger'. I proudly say that I'm a survivor and Stronger Than I Was.

Delhi

Aakansha Bharadwaj



In 2015, I was diagnosed with Mixed Phenotype Acute Leukemia (MPAL), in 11th grade.

I completed my treatment from RGCI in 2016 & currently pursuing BA LLB. I am thankful to all staff members, doctors, counselor, family and friends who supported me to cope with the treatment. After this journey, I realized that everyone should have to live for today because, "all you really have is NOW". Cancer can't snatch

your life, enjoyment, dreams and success. If you have will- power- you will definitely win.

I am thankful to Amisha Mam from Indian Cancer Society for her kind support and encouragement.

Mam, you always motivated me in every possible way.

Payal Solanki



I am Payal Solanki - a cancer survivor and a dancer. I was diagnosed with bone cancer, in 2017 at the age of 13, I underwent hip replacement surgery. After that, there was a difference of one difference of one

Inch in my leg. It was difficult to endure this trauma in childhood. But, I never gave up and thought that I can't do anything with my 'छोटा बड़ा पैर'.

I am thankful to Indian Cancer Society (ICS) who understands the need to bring awareness and emphasizes cancer survivor to rise, above all obstacles in life.

My psychologist, Amisha ma'am from ICS helped me a lot even after my cancer treatment. I have been relieved from depression and enjoying greater self-acceptance.

Shweta Chauhan



I was diagnosed with cancer (ALL) in 2004. After battling with cancer; I realized that, my life has given me another chance to fulfill my goals. Now in every situation, I ask myself, "What is the purpose of my life?", "How am I supposed to live?", and "Am I living as a warrior or as a loser?"

Of course! I am living as a warrior; I am just rocking my life and preparing for NEET. I love to travel and like modeling. I aspire to become a doctor like Dr. Guari Kapoor at RGCI. I am thankful to Ms. Kajal and Ms. Amisha from Indian Cancer Society, for being supporting pillars of my life.

Amisha ma'am, thank you for being an angel in my life

Aditya Pratap Singh

I was diagnosed with Ewing's sarcoma in the beginning of 2018 at the age of 14, and I was cured by the end of 2018. My family was quite shattered after my



treatment both financially and emotionally.

I have received Dr. D J Jussawalla scholarship for my education. I felt that I have support to move forward now, which will help me to achieve my ultimate dream of becoming a commercial pilot.

I am so thankful to Amisha Ma'am for your wonderful counseling sessions and Indian Cancer Society for helping me out in every way possible way. I have decided to help others, who are facing the same situation, once I achieve my dream.

Experience in UGAM 10th Anniversary from Delhi

Aayushi Khaneja, Counselor at RGCI & RC, Delhi, India

The psycho-social issues portrayed through various performances had great impact and gave important awareness messages, which I believe were informative for everyone present in the audience. Thank you for doing what you do and inspiring many.

Shipra Arya, Survivor of Childhood Cancer

It's an amazing platform to survivors to showcase their talent on stage, share their experiences and

motivate others survivors. It was an amazing experience interacting with people who understand, as they have been through the same phase in life.



From Left to Right: Aayushi Khaneja(Counselor), Shipra & Sanya (Survivors)

Sanya Goel, Survivor of Childhood Cancer

The event was magical with mesmerizing performances and wise words by experienced people. It gave me a chance to share my story. More power to UGAM & ICS.

Mumbai

Sonu Gupta

जब मैं 5 साल का था तब मुझे कैंसर हुआ था - Lymphoma। मेरे गाँव, गोरखपुर के डॉक्टरों ने बताया कि ठीक होने का कोई मौका नहीं है। लेकिन, मेरे पिता मुझे 2003 में मुंबई ले गए, और



मुझे KEM अस्पताल से Tata Memorial Hospital रेफर कर दिया गया।। लेकिन यह तीसरा STAGE था। मेरे माता-पिता और डॉक्टरों की प्रार्थना और प्रयास ने कैंसर से उबरने में मदद की।

2015 में, मुझे इंडियन कैंसर सोसाइटी और UGAM के बारे में पता चला और मेरे जीवन का अगला अध्याय शुरू हुआ। मुझे यहां से शिक्षा के लिए निरंतर काउंसलिंग और आर्थिक सहायता मिली।

2020 में, मैं ICS में शामिल हो गया और कैंसर स्क्रीनिंग डिपार्टमेंट में एक आउटरीच वर्कर के रूप में काम करना शुरू कर दिया, जो इस मार्च में सफलतापूर्वक पूरा हो गया है।

Adhiraj Nakat

I was diagnosed with Neuroblastoma at 1.6 years. My father passed away with blood cancer when I was in 2nd standard. My family broke down emotionally and financially.



But I couldn't even understand what is happening around me. Now, I am receiving immense psychological and financial support for education from Indian cancer Society. I am a part of Akola Cricket Club (ACC) and playing in different part of Maharashtra. Study schedule from Jaitri Ma'am has helped me to keep a balance between cricket and study.

Sabyasachi Parida

I am Sabyasachi Parida, survivor of blood cancer (ALL). My treatment started in 2002 under Dr. Purna Kurkure at Tata Memorial Hospital. I completed my



graduations BSc IT successfully, in 2019. I am very thankful to Indian Cancer Society (ICS) who helped me with financial and psychosocial support in my third-year fees of Graduation.

Currently I am working as a software developer in Osource India Pvt Ltd at Ghansole, Mumbai.

HAPPILY MARRIED !!!

Shweta Chaware

I am a 3D Animator and my man Satish Pathak is a Game artist. We got married in January, 2020 and happily staying in Bengaluru. I am lucky to have found a husband in my best friend with whom I will share my happiness in 100 years to come!



Virendra Kumar Bharatlal Jaiswal

My cancer recurred in 2011 and I was cured again for the 2nd time. I met my better-half, Sadhana Jagdale, in the Private firm where we both used to work before. We



got married in 12th December, 2019. Before proposing her, I revealed about my cancer diagnosis and experience as cancer survivor.

We are participating in UGAM anniversary celebration since last three years. 'Chai with UGAM' and other events for Survivors' helped both of us to start a new journey of life.

Reshma Chikankar Retinoblastoma Survivor

मी रेश्मा चिकनकर १९९२ मध्ये मला Retinoblastoma (डोळ्याचा कॅन्सर) झाला होता त्या वेळी मी 2 वर्षांची होती, त्या वेळेस मला एवढ



काही समजलं नाही, पण जशी मी शाळेत जायला लागली तस माझ्या डोळ्यामुळे मला चिडवायचे त्यामुळे मी नेहमी उदास असायची.

ACT madhe Follow Up दरम्यान मला उगम बदल कळाल आणि मीपण उगम चा भाग झाले, ज्याने मला आयुष्याबद्दल एक नवीन सकारात्मक दृष्टीकोन दिला.

आज मी St. Jude's India Child Care Center मध्ये Centre Officer म्हणून काम करत आहे.

माझे 14 मे 2019 रोजी लग्न झाले. माझ्या सासरच्यांना माझ्या कर्करोगाविषयी माहिती होती, त्यांनी मला मी जशी आहे तसे स्वीकारले. मी आता 7 महिन्यांची गरोदर आहे; माझा संसार खूप आनंदाने आणि सुखाने चालू आहे

WE ARE PROUD OF YOU



Mrs. Savita Goswami
Psycho oncologist

Received सावित्रीच्या लेकी पुरस्कार for her dedicated work with cancer patients and survivors



Mr. Rohit Ramachandra Kanse

Gold Medal in Planter box Competition at college. He had been the Captain of the winning team.



Ms. Anamika Soni

Gold Medal in Bachelor of Arts for Classical Dance – Department of Kathak.



Ms. Priti Nag

Student of 9th standard secured 5th Rank in State Level (Maharashtra) Indian Talent English Olympiad.



Mr. Rajesh Savla

Appreciated from 'We The People Foundation' for his contribution to society during COVID-19 pandemic



Ms. Shalaka Mane

She is promoted as Centre Manager at Global trust house - Parel Centre of St. Jude India Child Care Centers.



Dr. Ritesh Kumar

Completed MBBS from KEM hospital & Seth GS Medical college. Interning at COVID-19 ward in Seven Hills Hospital, Mumbai



Mrs. Divya. R (Chennai):

Psycho-oncologist on ICS-PICASSO project at Chennai received **Best Clinical Implication Paper Award** in

International Psycho-oncology Society Academy Conference, 2020.



Master Mohammed Khaifil

Won 1st Prize in Carom board district level (District: Nilgiris, State: Tamil Nadu) Championship.



Ms. Jaitri Mandal (Mumbai):

Psycho -oncologist on ICS-PICASSO project at Mumbai received **2nd Prize - Poster presentation**

in 8th National Conference on Teenage & Young Adult Cancer and Best Clinical paper implication award at IPOS academy Chennai-February 2020.



Mr. Sachin Chandorkar

His sculpture was selected in 61st National Exhibition of Art, Lalit Kala Academy, New Delhi.



Mr. Immanuel Berling

-Music Composer and Vocalist

He is one of the Composers and Vocalists

for the band The Sur Viralists, an eclectic group of artists. The song is named as Lockdown Anthem, "Phir Tera Time Aayega".



Media Coverage

16 war-disabled soldiers will run marathon
3 teens who beat cancer to join Dream Run

Mumbai: Sixteen war-disabled soldiers plan to participate in the Tata Mumbai Marathon on Sunday. The NGO War Wounded Foundation, that works for rehabilitation of Indian Armed Forces' disabled soldiers, said that four officers, two junior commissioned officers, and 10 jawans who had suffered severe injuries in various wars, including amputated legs, would be participating.

Joining in the marathon's theme of safeguarding the environment, a team of more than a hundred officials across ranks from Mumbai Customs also plan to run for a green cause.

Mumbai: At six, Vansh Gupta was diagnosed with cancer of the bones. Today, eight years later, he is cured of the disease. Vansh will participate in the 6km Dream Run at Mumbai Marathon on Sunday.

Among the other cancer survivors who will join Vansh in the run are Suraj Yadav and Ritika Mayraya. Suraj was just three months old when he was diagnosed with cancer around an eye. Now at 13, Suraj's only worry is how his parents must be coping with the financial demands his health had taken on them.

DOUGHTY-SPIRITED TRIO: Suraj, Ritika and Vansh

Ritika (18) was four when she was found to have cancer that affects the skin, bones and the brain, among other systems. Because of the illness, Ritika has learning difficulties.

What these teenagers carry with them is a message that cancer is curable, especially of the childhood. "I was treated at Tata Memorial Hospital and now I am perfectly leading a life that is full of fun and happiness. Hope is what matters to parents and all cancer survivors," says Vansh, who is in Class IX and loves playing football. His determination has seen him win awards in education, sport and even dance.

For Suraj, a positive attitude in all that matters. "I have developed a positive outlook to life, and thank Indian Cancer Society that helped me and my parents cross all those barriers with their continuous support. I want to inform every child and parent that we need to learn to respect others, irrespective of how they look. Please have empathy and do not make fun of people who may have lost their physical appearance but not their dreams, desires and hopes."

Ritika, a science student, hopes to become a doctor through sheer dint of determination. "There will be tough times in life, but never accept defeat and live every single day as happily as you can and fight cancer bravely."

आरोग्यभवन

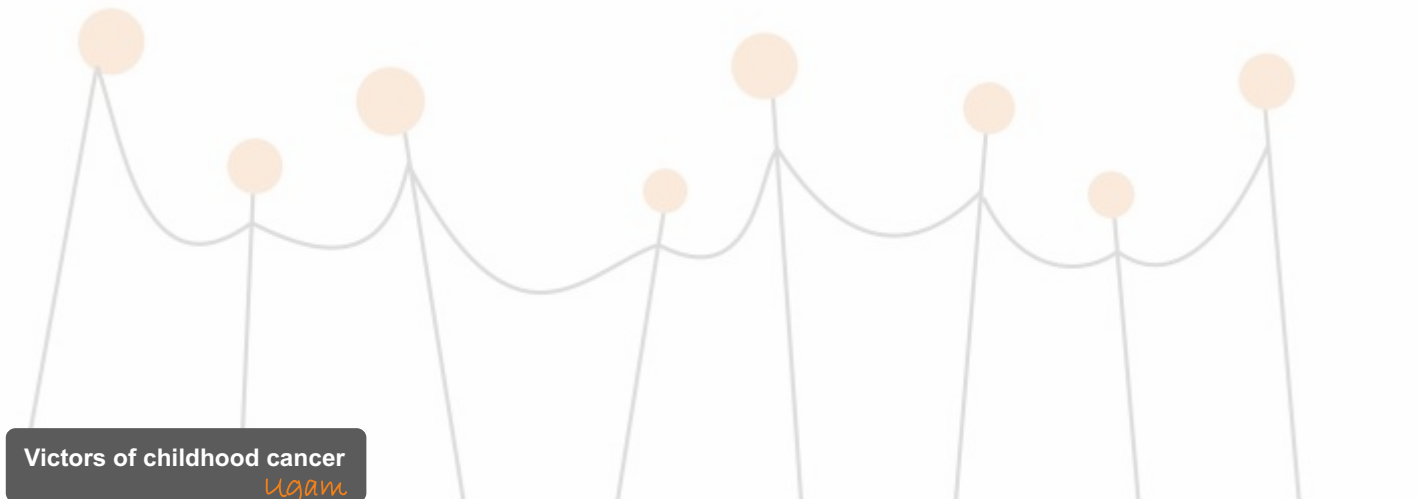
कॅन्सरपासून मुक्ती

वृत्तवाहिनी कार्यालयाला कॅन्सरग्रस्तांची भेट

मुंबई, दि. १२ (प्रतिनिधी) - १५ फेब्रुवारी या जागतिक बाल कर्करोग दिनानिमित्ताने 'माय मातृभूमी फाऊंडेशन'ने कर्करोगग्रस्त मुलांसाठी एका अनोख्या उपक्रमाचे आयोजन केले आहे. 'माय मातृभूमी' इंडियन कॅन्सर सोसायटी मधल्या 'उगम'च्या मुलांना घेऊन झी २४ तास या वृत्तवाहिनीच्या कार्यालयात जाणार आहे. मुलांना वृत्तवाहिनीचे कामकाज कसे चालते ते कळविणे आणि त्यातून आनंद मिळावा, हा या उपक्रमाचा हेतू आहे. याविषयी 'माय मातृभूमी'चे अध्यक्ष निलय वैद्य म्हणाले कर्करोग बरा होऊ शकतो हा संदेश समाजातल्या प्रत्येक घटककापर्यंत पोहोचवणे हा आमचा उद्देश आहे. मुले आणि त्यांच्या पालकांच्या मनातला आशेचा किरण जागृत ठेवणे गरजेचे आहे. या उपक्रमासाठी उगमच्या अध्यक्ष डॉ. पूर्णा कुरकुरे आणि डॉ. बंदा यांचे मार्गदर्शन लाभले आहे.

वृत्तवाहिनी कार्यालयाला कॅन्सरग्रस्तांची भेट

मुंबई, दि. १२ (प्रतिनिधी) - १५ फेब्रुवारी या जागतिक बाल कर्करोग दिनानिमित्ताने 'माय मातृभूमी फाऊंडेशन'ने कर्करोगग्रस्त मुलांसाठी एका अनोख्या उपक्रमाचे आयोजन केले आहे. 'माय मातृभूमी' इंडियन कॅन्सर सोसायटी मधल्या 'उगम'च्या मुलांना घेऊन झी २४ तास या वृत्तवाहिनीच्या कार्यालयात जाणार आहे. मुलांना वृत्तवाहिनीचे कामकाज कसे चालते ते कळविणे आणि त्यातून आनंद मिळावा, हा या उपक्रमाचा हेतू आहे. याविषयी 'माय मातृभूमी'चे अध्यक्ष निलय वैद्य म्हणाले कर्करोग बरा होऊ शकतो हा संदेश समाजातल्या प्रत्येक घटककापर्यंत पोहोचवणे हा आमचा उद्देश आहे. मुले आणि त्यांच्या पालकांच्या मनातला आशेचा किरण जागृत ठेवणे गरजेचे आहे. या उपक्रमासाठी उगमच्या अध्यक्ष डॉ. पूर्णा कुरकुरे आणि डॉ. बंदा यांचे मार्गदर्शन लाभले आहे.



Victors of childhood cancer
Ugam

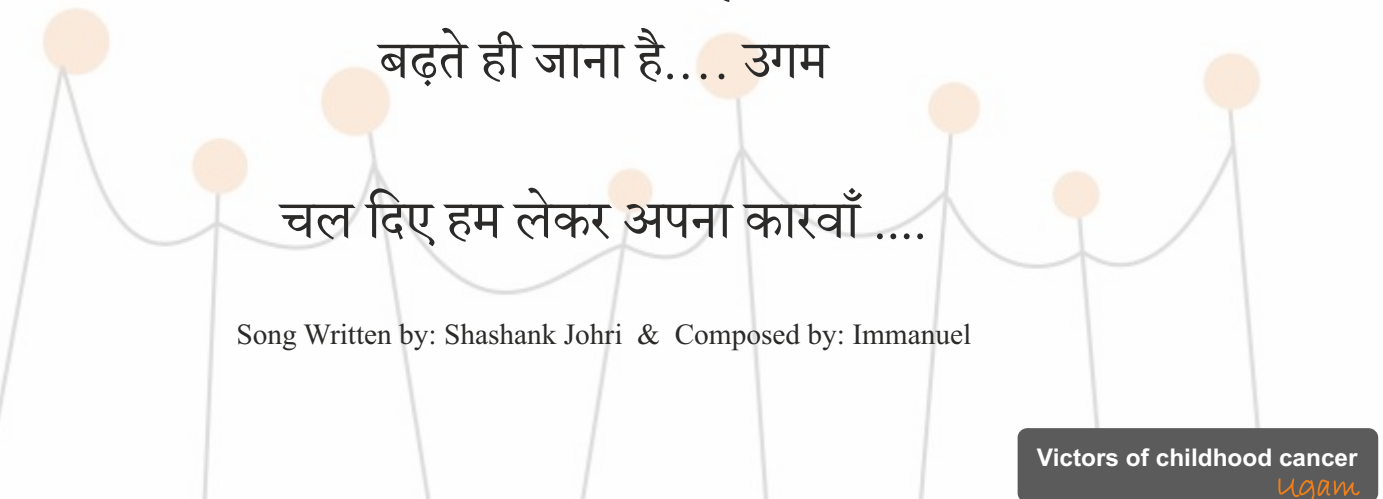
Ugam theme song... launched on 3rd June, 2012

चल दिए हम लेकर अपना कारवाँ
 लिखेंगे खुशियों से भरी एक दास्ताँ
 राहों के टेढ़े मेढ़े जो मोड़ हो
 टूटे ना इन हाथों के जो जोड़ हो
 जीवन की धुप में हम पले हैं
 काँटों के रास्तों पर चले हैं
 महकाए फूलों से ये चमन
 देखा जो दर्द को हम मिटा दें
 एक लौ से ये जहाँ जगमगा दें
 भरदे उमंगों से ये गगन
 हम हैं उगम हम उगम

जीवन की आशा को
 प्यार की भाषा से
 अब तो महकाना है
 खुशियों को लाना है
 बढ़ते ही जाना है.... उगम
 बिखरे उन सपनों को
 फिरसे उठाना है
 बढ़ते ही जाना है.... उगम

चल दिए हम लेकर अपना कारवाँ

Song Written by: Shashank Johri & Composed by: Immanuel



Victors of childhood cancer
Ugam