



UGC-HUMAN RESOURCE DEVELOPMENT CENTRE  
AND  
HEALTH CENTRE  
SAVITRIBAI PHULE PUNE UNIVERSITY  
PUNE 411007.



CURCULAR

Since last one year COVID-19 pandemic has been ravaging across countries all over the world including India. The current second wave has infected a lot of people with Covid-19 infection. This has increased stress and anxiety amongst the people in India and especially amongst people affected by the disease.

While most people make a full recovery from COVID-19, some are developing complications. COVID-19 is found to be not only affecting the physical health of people but is also impacting the psychological and mental health of the patients and their caregivers.

Many of the teaching and non-teaching staff of the Savitribai Phule Pune University and the colleges / institutions affiliated to it have suffered from COVID-19 infection and most have recovered with some having residual problems like diminished respiratory capacity, fatigue, anxiety, depression, etc., Considering this UGC-Human Resource Development Centre along with the Health Centre of Savitribai Phule Pune University has decided to organize 6 weeks (one hour daily) comprehensive post COVID recovery and rehabilitation programme in collaboration with Kaivalyadham, Lonawala.

This 6-week program is designed considering the needs of the recovered patients and is based on systematic review of the present studies in this field, and in accordance with the guidelines as provided by CCRNY. The said programme focuses not only on the physical well-being but also on psychosocial rehabilitation. One on one interaction, weekly reviews, and timely counselling by the yoga instructors, psychiatrics and medical practitioners helps in effective mind - body recovery.

This program will be offered through online mode on 60 minutes per day basis in batches and it will be provided free of cost to the participants.

An introductory workshop on this programme is arranged online on 21st June, 2021 @ 4 p.m.

Interested teachers, staff members, dependents are required to register for the workshop using the google form link <https://forms.gle/cdLZLmEWjrbUWUm86> before 9.00 am on 21.06.2021.

Dr. Shashikant Dudhgaonkar  
RMO  
Health Centre,

Dr. Prafulla Pawar  
Registrar

Prof.(Dr.) Sanjeev Sonawane  
Director

To register click: <https://forms.gle/cdLZLmEWjrbUWUm86>



मानव संसाधन विकास केंद्र  
व  
आरोग्य केंद्र  
सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ पुणे. ४११००७.



परिपत्रक


जागतिक आरोग्य संघटनेने कोविड -१९ ला वैश्विक महामारी म्हणून घोषित केले आहे. या महामारीच्या देशातील दुसऱ्या लाटेने मोठया प्रमाणावर प्रादुर्भाव झाला आहे व त्यामुळे लोकांना ताण व चिंतेने ग्रसले आहे. विशेषतः या आजाराची लागण झालेल्या लोकांमध्ये त्याचा परिणाम शारिरीक स्वास्थ्याबरोबरच मानसिक स्वास्थ्यावरही होताना दिसत आहे. आजारातून बरे झाल्या नंतरही पुर्ण कार्यक्षमतेने दैनंदिन जीवन जगण्यात बराच काळ लागत असून त्यामध्ये अनेक प्रश्नांना सामोरे जावे लागत आहे.

सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठातील व विद्यापीठाशी संलग्न विविध महाविद्यालय व संस्थांमधील बरेच शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचारी दुर्दैवाने बाधित झालेले आहेत व आजारातून बरे झाल्यानंतर स्थिरावण्याच्या प्रक्रियेत आहेत.


या परिस्थितीची गरज लक्षात घेऊन मानव संसाधन विकास केंद्र व आरोग्य केंद्र, सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ यांच्या मार्फत रोज एक तास असा सहा आठवड्यांचा सर्व समावेश असा Post Covid Recovery and Rehabilitation Program कैवल्यधाम, लोणावळा यांच्या सहकार्याने राबविण्यात येत आहे. बाधित रूग्णांच्या गरजा लक्षात घेऊन तसेच केंद्रीय योग व निसर्गोपचार संशोधन परिषदेच्या मार्गदर्शक तत्वानुसार हा कार्यक्रम तयार करण्यात आलेला असून त्यामध्ये शारिरीक तंदुरूस्तीबरोबरच मानसिक स्वास्थ्यावरही लक्ष दिले जाणार आहे व तज्ञ योग प्रशिक्षकाकडून मार्गदर्शन व मानसोपचार तज्ञ व डॉक्टर्स कडून समुपदेशन व मार्गदर्शन यामुळे कोविड -१९ च्या आजारातून पुर्णपणे बरे होण्यास नक्कीच मदत होईल.

सदर कार्यक्रम शिक्षक व शिक्षकेतर सेवकांसाठी विनामूल्य असून रोज ६० मिनिटे ऑनलाईन पध्दतीने राबविण्यात येईल.

या कार्यक्रमाची माहिती देण्यासाठी एक कार्यशाळा दि. २१.०६.२०२१ रोजी सायं. ४.०० वाजता आयोजित करण्यात आली आहे. कार्यक्रमात सहभागी होण्यास इच्छुक असलेल्या शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांनी तसेच त्यांच्या नातेवाईकांनी <https://forms.gle/cdLZLmEWjrbUWUm86> या लिंकवर दि. २०.०६.२०२१ पुर्वी नोंदणी करावी.

  
डॉ. शशिकांत दुधगावकर  
निवासी वैद्यकीय अधिकारी

  
डॉ. प्रफुल्ल पवार  
कुलसचिव

  
प्रा.(डॉ.) संजीव सोनवणे  
संचालक