

ബാലസഭാ കുട്ടികളിൽ വ്യായാമ ശീലം വളർത്താൻ 'വ്യായാമം ചെയ്യാം ആരോഗ്യം കാക്കാം' ഓൺലൈൻ ഫിറ്റ്നസ് പദ്ധതിയുമായി കുടുംബശ്രീ മലപ്പുറം ജില്ലാമിഷൻ

കോവിഡ്19 രോഗവ്യാപനം പ്രതിരോധിക്കാൻ ഏർപ്പെടുത്തിയ ലോക്ക് ഡൗൺ തുടരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ ജില്ലയിലെ ബാലസഭാ കുട്ടികൾക്കായി 'വ്യായാമം ചെയ്യാം ആരോഗ്യം കാക്കാം' ഓൺലൈൻ ഫിറ്റ്നസ് പദ്ധതിയുമായി എത്തിയിരിക്കുകയാണ് കുടുംബശ്രീ മലപ്പുറം ജില്ലാമിഷൻ. കുട്ടികളിൽ വ്യായാമശീലവും ആരോഗ്യ പരിപാലനവും വളർത്തിയെടുക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ കുടുംബശ്രീ മലപ്പുറം ജില്ലാമിഷൻ, നിലമ്പൂർ ബ്ലോക്ക്മിഷൻ മാനേജ്മെന്റിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നിലമ്പൂർ ബ്ലോക്കിലെ ബാലസഭ കുട്ടികൾക്കായാണ് ഈ പദ്ധതി ഇപ്പോൾ സംഘടിപ്പിച്ചു വരുന്നത്.

ഈ ലോക്ക് ഡൗൺ കാലത്ത് 'ആയുഷ് ഗ്രാം' പദ്ധതിയുമായി സഹകരിച്ചു കൊണ്ട് സൗജന്യ വ്യായാമപരിശീലനവും, ആരോഗ്യ പരിപാലനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ക്ലാസുകളും സംഘടിപ്പിക്കുന്നു. 'വ്യായാമം ചെയ്യാം ആരോഗ്യം കാക്കാം' പദ്ധതി പ്രകാരം, എല്ലാ ദിവസവും രാവിലെ 7 മണിക്ക് 30 മിനിറ്റ് ഓൺലൈനായി പ്രഭാത വ്യായാമപരിശീലനം വാട്സാപ്പിലൂടെ നൽകുന്നു. കുട്ടികൾക്ക് ആരോഗ്യ പരിപാലനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ക്ലാസുകൾ നൽകാനും സംശയങ്ങൾക്ക് മറുപടി നൽകാനും ഒരു ഡോക്ടറുടെ സേവനവും ലഭ്യമാകുന്നുണ്ട്. ഇത് ഒരു തുടർ പദ്ധതിയായി മുന്നോട്ട് കൊണ്ടു പോകാനും ആരോഗ്യപരിപാലനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മറ്റ് പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കാനും ജില്ലാമിഷൻ പദ്ധതിയുണ്ട്.

ഇക്കാലത്തെ ജീവിതശൈലിയും സൗകര്യങ്ങളും പുതുതലമുറയെ അലസരാക്കി മാറ്റി കൊണ്ടിരിക്കുകയും അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണരീതിയും അലസമായ ജീവിതരീതിയും ചേരുമ്പോൾ പ്രതിരോധശേഷിയും ആരോഗ്യവുമില്ലാത്ത ഒരു സമൂഹം രൂപപ്പെട്ടു വരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ വ്യായാമത്തിന്റെ പ്രസക്തി തിരിച്ചറിഞ്ഞാണ് കുടുംബശ്രീ മലപ്പുറം ജില്ലാമിഷൻ ഇത്തരമൊരു പദ്ധതി ആവിഷ്കരിച്ചു നടപ്പിലാക്കുന്നത്. ലോക്ക് ഡൗൺ കാലഘട്ടത്തിലും ആശയ വിനിമയ ഉപാധികളുടെ സാധ്യത പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുകയാണ് കുടുംബശ്രീ മലപ്പുറം ജില്ലാമിഷൻ.