മാനസിക സംഘർഷമൊഴിവാക്കാൻ വയനാടിന്റെ ഓൺലൈൻ യോഗ

കോവിഡ് 19 ലോക്ക്ഡൗൺ കാലത്ത് പൊതുജനങ്ങൾ നേരിടുന്ന പ്രയാസങ്ങളും മാനസിക സംഘർഷങ്ങളും ലഘൂകരിക്കുന്നത് ലക്ഷ്യമിട്ട് കുടുംബശ്രീ വയനാട് ജില്ലാ ടീം ആരംഭിച്ച ഓൺലൈൻ യോഗ പരിശീലനം ശ്രദ്ധേയമാകുന്നു. അയൽക്കൂട്ടാംഗങ്ങൾക്കും അവരുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കുമായി ജെൻഡർ വിഭാഗത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നടത്തുന്ന ഈ പ്രവർത്തനം വിജയകരമായി ഒമ്പത് ദിനങ്ങൾ പിന്നിട്ടു കഴിഞ്ഞു. ജില്ലയിലെ അയൽക്കൂട്ടാംഗങ്ങളായ 13,000ത്തോളം കുടുംബങ്ങൾ ഈ പരിശീലന പരിപാടിയിൽ സജീവമായി പങ്കെടുക്കുന്നു.

ജില്ലയിലെ 26 സി.ഡി.എസുകളിലെ വിജിലന്റ് ഗ്രൂപ്പ് അംഗങ്ങളിൽ നിന്ന് അഞ്ച് പേരെ വീതം തെരഞ്ഞെടുത്ത് ആകെ 130 പേർക്ക് യോഗ, കരാട്ടെ, കളരി എന്നിവയിൽ പരിശീലനം നൽകിയിരുന്നു. ഇവർക്ക് പരിശീലനം നൽകിയ മൂന്ന് അധ്യാപകർ തന്നെയാണ് ഓൺലൈൻ യോഗ പരിശീലനവും നൽകുന്നത്.

ഓരോ ദിവസവും ഷെയർ ചെയ്യേണ്ട പാഠത്തിന്റെ വീഡിയോ എടുത്ത് അധ്യാപകർ ജില്ലയിലെ ജെൻഡർ വിഭാഗം പ്രോഗ്രാം മാനേജർക്ക് അയച്ച് നൽകുന്നു. ഈ പാഠഭാഗങ്ങൾ 512 വാർഡുകളിലെയും വിജിലന്റ് ഗ്രൂപ്പ് അംഗങ്ങളുടെ വാട്സ്ആപ്പ് ഗ്രൂപ്പുകളിലേക്കും ജില്ലയിലെ ജീവനക്കാരുടെയും അയൽക്കൂട്ട അംഗങ്ങളുടെയും വിവിധ ഗ്രൂപ്പുകളിലേക്കും ഷെയർ ചെയ്യുന്നു. അങ്ങനെ ഏവരിലേക്കും ഓരോ ദിവസവും പാഠങ്ങൾ എത്തുന്നു. ഒരു അധ്യാപകന്റെ അല്ലെങ്കിൽ അധ്യാപികയുടെ നേരിട്ടുള്ള സാന്നിധ്യമില്ലാതെ ചെയ്യാനാകുന്ന പരിശീലന മുറകളാണ് ഓൺലൈൻ

യോഗ ക്ലാസ്സുകൾ വഴി നൽകുന്നത്. ശ്വസനക്രിയ അടക്കമുള്ള പാഠങ്ങൾ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടും.

ഇങ്ങനെ നൽകുന്ന വീഡിയോകൾക്ക് മികച്ച പ്രതികരണമാണ് ലഭിച്ചുവരുന്നത്. ഓരോ വാർഡിലെയും വിജിലന്റ് ഗ്രൂപ്പ് അംഗങ്ങൾ അതത് വാർഡുകളിലെ അയൽക്കൂട്ടങ്ങളിൽ ഈ വീഡിയോകൾ എത്തുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുന്നു.