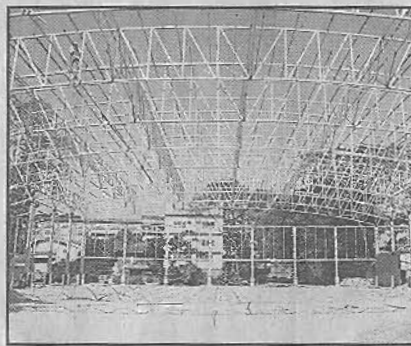


นครปฐมสร้างลานกีฬาอเนกประสงค์
ปลูกกระถางสปรอยน้ำพ่นมาออกกำลังกาย



มือเอื่อยถึงเรื่องสุขภาพ หลายคนพบปัญหา
มากมาย สาเหตุเกิดจากพฤติกรรม โดยเฉพาะการดำเนินชีวิต การรับประทานอาหาร
แต่ละวันส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพ ซึ่งจาก
ข้อมูลทางการแพทย์ระบุว่า การออกกำลังกาย
วันละ 30 นาที จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีร่างกายที่
แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ นอกจากนี้
การออกกำลังกายยังจะช่วยลดความเครียดที่
เกิดขึ้นจากการทำงาน ทำให้ร่างกายสดชื่น
แจ่มใส และมีความสุข

เกี่ยวกับเรื่องนี้ พ.ท.ดร.สินธพ แก้ว
พิจิตร ส.ส.นครปฐม เขต 1 ในฐานะนายก
สมาคมกีฬาจังหวัดนครปฐม เปิดเผยว่า การ
ออกกำลังกายนับเป็นวิธีการที่สำคัญ จะช่วย
ให้มนุษย์มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจาก
โรคภัยไข้เจ็บ และมีอายุยืนยาว แต่ด้วยสภาพ
ของสังคมปัจจุบัน ทำให้หลายคนขาดการออก
กำลังกายด้วยเหตุผลต่าง ๆ มากมาย ทั้งเวลา
ภารกิจ หน้าที่รับผิดชอบ รวมถึงสถานะครอบครัว

ครัว จึงเป็นที่มาของอาการเจ็บป่วย ในที่สุดต้อง
พึ่งแพทย์ในการดูแลรักษา ซึ่งเสียค่าใช้จ่ายใน
กระเป๋าสตางค์ เสียงบประมาณประเทศชาติ โดย
เฉพาะในสังคมเมือง ซึ่งที่มีความเจริญในหลาย
ด้าน อาจเป็นที่มาของปัญหานานัปการ อาทิ
ปัญหาหาเสด็จ ปัญหาวัยรุ่น ซึ่งยากแก่การ
แก้ไข นอกจากนี้ยังมีปัญหาความเครียดคอย
บั่นทอนชีวิตประจำวัน

ส.ส.นครปฐม เขต 1 กล่าวอีกว่า ใน
ฐานะผู้แทนราษฎรของชาวนครปฐม ได้
ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาต่าง ๆ รวม
ถึงปัญหาสุขภาพ จึงได้ทำโครงการขอสนับสนุน
งบประมาณจากรัฐบาล โครงการก่อสร้างอาคาร
อเนกประสงค์ และลานกีฬาอเนกประสงค์
ขนาดกว้าง 45 เมตร ยาว 47 เมตร บริเวณสนาม
กีฬาพระราชมังคลาภิเษกนครปฐม งบประมาณกว่า 9.4
ล้านบาท และโครงการก่อสร้างอาคาร กสค.
พร้อมสนามฟุตบอลขนาดกว้าง 20 เมตร ยาว
40 เมตร งบประมาณกว่า 9.5 ล้านบาท ซึ่งจะ

ดำเนินการก่อสร้างในพื้นที่ หมู่ 2 ต.สนาม
จันทร์ อ.เมืองนครปฐม ทั้งหมดเพื่อใช้เป็น
สถานที่ออกกำลังกาย สร้างสุขภาพที่ดีให้เกิด
แก่ชุมชน สร้างเกราะป้องกันภัยจากยาเสพติด
ลดความเครียดในชีวิตประจำวัน รวมถึงใช้เพื่อ
พัฒนาทักษะการเล่นกีฬาให้กับเด็ก เยาวชน
และผู้สูงอายุทุกคน

นายกสมาคมกีฬาจังหวัดนครปฐม เปิด
เผยเพิ่มเติมว่า สมาคมกีฬาจังหวัดนครปฐม มี
ภารกิจด้านการส่งเสริมกีฬาในเขตจังหวัดนคร
ปฐม ตลอดจนจัดแข่งขันกีฬาให้กับประชาชน
ทั่วไป อาทิ เสธ.แก้ว ถ้วย ซึ่งเป็นการแข่งขัน
ฟุตบอลเยาวชน
ประชาชน
และผู้นำ
ชุมชน ซึ่ง
จัดต่อเนื่อง
เป็นปีที่ 2 มี
ผู้สนใจสมัครเข้า
ร่วมการแข่งขัน
เป็นจำนวนมาก ทุก



พ.ท.ดร.สินธพ แก้วพิจิตร

กฎ กติกา เจริญ วินัย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา
อันจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน
สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ไม่
ต้องพึ่งแพทย์ในการดูแลสุขภาพ ลดภาระ
ค่าใช้จ่ายของครอบครัว และมีอายุยืนยาว
ที่สำคัญสามารถอยู่เฝ้าเรื่องสุขภาพได้ในทุก
สถานที่

พ.ท.ดร.สินธพ เปิดเผยด้วยว่า ที่
ผ่านมามากมายมักอ้างเรื่องเวลา ทั้งที่มี 24
ชั่วโมงเท่ากัน บางรายอ้างสถานที่ไม่เอื้อ
อำนวยกับการออกกำลังกาย ทั้งที่การออก
กำลังกายแท้จริงที่ไหนก็ได้ แม้แต่ในบ้าน
ตัวเอง แต่หากละเลย ไม่สนใจปล่อยทิ้งไว้
ที่สุขภาพเริ่มมีปัญหาจะต้องหาที่พึ่ง วันนี้
หากยังไม่เจ็บป่วย หรือป่วยอยู่แล้ว แนะนำ
ให้ทดลองออกกำลังกาย เริ่มจากเดินสบาย ๆ วัน
ละ 30 นาที แกว่งแขนไปมาตามจังหวะการ
เดิน หากเดินในบ้านคนเดียวไม่สนุก แนะนำ
ให้ออกไปเดินนอกบ้าน หรือชวนคนใกล้ตัว
ไปเดินออกกำลังกาย ซึ่งอาจจะไปเดินที่สวน
สาธารณะ เพราะส่วนใหญ่มักจัดให้เป็น

สถานที่ออกกำลังกาย
ปัจจุบันองค์กรปกครอง
ส่วนท้องถิ่นหลายแห่ง
นำเครื่องออกกำลังกาย
ไปติดตั้งไว้ เพื่ออำนวย
ความสะดวกให้กับผู้
ที่รักสุขภาพ ที่สำคัญ
การเดินถือเป็นการออก
กำลังกายที่ประหยัดที่สุด
ไม่จำเป็นต้องมีอุปกรณ์
ให้ยุ่งยาก หรือสิ้นเปลือง
เงินลงทุนในรูปแบบต่าง ๆ

แต่ก็ได้สุขภาพที่แข็งแรงเหมือนคนทั่วไป
“ทุกคนมีเวลา 24 ชั่วโมงเท่ากัน อยู่
ที่การจัดสรรแบ่งเวลาให้ถูกต้อง เหลือไว้ออก
กำลังกายบ้างเล็กน้อย เพื่อชีวิตที่ยืนยาว หาก
วันนี้แบ่งเวลาออกกำลังกายไม่ได้ อนาคตอาจ
จะต้องอยู่กับแพทย์ไปตลอดชีวิต” พ.ท.ดร.
สินธพ กล่าวทิ้งท้าย.

บดินทร์ชัย เกียรติโกธนา