

พล.ต.ท.อารีย์ อ่อนชิต

ครูใหญ่ ร.ร.นรต.สามพราน
ตีวเข้ม 'สมาร์ทแออนด์เฟิร์ม'

สัมภาษณ์

พิเศษ

เมื่อเร็วๆ นี้ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ (ร.ร.นรต.) อ.สามพราน จ.นครปฐม โดย พล.ต.ท.อารีย์ อ่อนชิต ผู้บัญชาการโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ได้เปิดโครงการเดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพ "SMART AEROBIC" โดยมีผู้เข้าร่วมโครงการนี้กว่า 400 คน ประกอบด้วย นักเรียนนายร้อยตำรวจ ข้าราชการตำรวจ นักเรียนอบรมนายตำรวจ ลูกจ้าง ครอบครัวตำรวจในพื้นที่ และคนในชุมชน อ.สามพราน ซึ่งโครงการจะสิ้นสุดในวันที่ 30 มิถุนายน 2556

พล.ต.ท.อารีย์เผยว่า โครงการนี้เป็นไปตามแนวทางของโครงการพัฒนา ร.ร.นรต.สู่องค์กรสร้างเสริมสุขภาพ Healthy University "SMART ACADEMY" ที่ทาง ร.ร.นรต.ได้รับการสนับสนุนจากสำนักสนับสนุนสุขภาพเด็ก เยาวชน และครอบครัว (สสส.) เพื่อมุ่งเน้นให้นักเรียนนายร้อยตำรวจ อาจารย์ ผู้บริหาร บุคลากร และประชาชนที่สนใจ เกิดความตระหนักในความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง ทั้งของตนเองและผู้อื่น เพื่อให้มีความพร้อมในการปฏิบัติหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ

"การออกกำลังกายเพื่อดูแลรักษาสุขภาพ เป็นกิจกรรมปกติที่ ร.ร.นรต.ดำเนินการเป็นประจำอยู่แล้ว



เนื่องจากมีการบรรจุในหลักสูตรของนักเรียนนายร้อยตำรวจ แต่กิจกรรมการเดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพนี้ เป็นโอกาสอันดีในการสร้างกระแสของการออกกำลังกายสู่บุคลากรของ ร.ร.นรต.และประชาชนในชุมชนใกล้เคียง ให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายมากขึ้น รวมทั้งเป็นการทำงานเพื่อสนับสนุนนโยบายของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ และนโยบายของรัฐบาล ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ให้มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และไม่ต้องเสียเวลาเดินทางไปพบแพทย์ด้วย"

พล.ต.ท.อารีย์ระบุว่า ร.ร.นรต.เป็นเสมือนบ้านของสังคมและชุมชนที่มีความเป็นหนึ่งเดียวกันมานานแล้ว เราได้เปิดบ้านให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมอย่างสม่ำเสมอ เพราะการทำงานของตำรวจต้องเข้าถึง เข้าใจชุมชนและประชาชน ดังนั้นนโยบายของเราจึงเน้นให้นักเรียนและโรงเรียนทำงานร่วมกับสังคมและชุมชน เพื่อประโยชน์ต่อประเทศชาติ บ้านเมือง และประชาชน อีกทั้ง ร.ร.นรต.จะปลูกฝังความคิดเรื่องการดูแลสุขภาพ ให้นักเรียนนายร้อยตำรวจทุกคนต้อง "สมาร์ทแออนด์เฟิร์ม" อันเป็นภารกิจหนึ่งของชีวิตที่ทุกคนต้องทำ

"ห้ามคิดว่าไม่มีเวลา ทำไม่ได้ แค่ว่าเพียงชั่ววูบต่อวัน ก็เป็นการเดินทำให้ชีวิต ผลที่ได้มีค่ามหาศาล และถ้าจะให้เกิดความยั่งยืน ต้องมีความร่วมมือกันทุกภาคส่วน ซึ่งในส่วนของการข้าราชการตำรวจเราได้ปลูกฝังเข้าไปในจิตวิญญาณอยู่แล้ว"

ผบ.ช.ร.นรต.บอกด้วยว่า โครงการต่อไปที่กำลังจะทำ คือให้นักเรียนนายร้อยตำรวจสามารถเป็นครูแอโรบิก เพราะการออกกำลังกายแบบแอโรบิกทุกคนเข้าถึงได้ และไม่ต้องเครื่องเคราขี้น ขอเพียงให้ทุกคนออกกำลังกายจะช่วยได้มาก เราจะเป็นผู้นำด้านนี้ ซึ่งส่วนตัวเห็นว่าไม่ว่าองค์กร หน่วยงาน ทั้งภาครัฐ เอกชน หรือแม้แต่รัฐบาลควรเข้ามาส่งเสริมเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้มาก

"ในต่างประเทศมีผลการวิจัยว่า คนที่มีสุขภาพดี ร่างกายดี ทำให้รัฐบาลลดรายจ่ายของการรักษาพยาบาลและดูแลสุขภาพได้อย่างมหาศาล ผมเองก็ยึดหลักตรงนี้ ผมมีโอกาสน้อยมากที่จะเข้าโรงพยาบาล กินยา หรืออาหารเสริมต่างๆ เพราะทุกๆ วันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา ผมจัดสรรเวลาเพื่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ"

ทวีพล หลิมชัยสุวรรณ