

หนังสือพิมพ์ข่าวสด หนังสือพิมพ์เติบโตเร็วที่สุดในประวัติศาสตร์ ข่าวสดออนไลน์ เว็บไซต์อันดับหนึ่งของประเทศ ฉบับนี้ตรงกับวันจันทร์ที่ 19 มีนาคม พุทธศักราช 2561 ขึ้น 3 ค่ำ เดือน 5 ปีระกา...



● พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา หัวหน้าขบวนอำนาจ อยู่ระหว่างร่วมประชุมสุดยอดอาเซียน-ออสเตรเลีย สมัยพิเศษ ปี 2018 ณ นครซิดนีย์ ถือเป็นครั้งแรกของ “บิ๊กตู่” ได้พบปะหารือ มัลคอล์ม เทิร์นบูลล์ นายกรัฐมนตรีออสเตรเลีย ประเทศที่มีคนไทยอาศัยอยู่มากว่าแสนคน นักศึกษาอีก 15,000... ● ไปออสเตรเลียเที่ยวนี้ ไม่รู้ “บิ๊กตู่” จะสร้างคำมั่นสัญญา ปฏิญญาซิดนีย์ อีกหรือเปล่า หลังเคยให้คำมั่นนายกฯ อาเบะของญี่ปุ่น เสมือน ปฏิญญาโตเกียว ให้คำมั่นผู้นำโลกบนเวทีใหญ่สหประชาชาติ เป็น ปฏิญญายูเอ็น และให้สัญญาประธานาธิบดีทรัมป์ เป็น ปฏิญญาทำเนียบขาว เมื่อปี 2560 ว่า “ไทยจะมีเลือกตั้งในปี 2561” ?!... ● วันนี้ 30 สนช. มีนัด ศาลรัฐธรรมนูญ เข้ายื่นให้วินิจฉัย

พ.ร.ป.ลากตั้งส.ว. “ขัดรัฐธรรมนูญหรือไม่” ?? ตามเสียงทักษิณของระดับ “พญาจักร” มีชัย ฤชุพันธุ์ ผลจะออกมาอย่างไร ? ต้องติดตาม ควบคู่ติดตาม “เทคนิคใหม่ๆ” ของกระบวนการ ไม่อยากเลือกตั้ง แค่ประเด็น “คนกดดัน สนช.ต้องยื่นตีความคือคนเดียวกับผู้ให้กำเนิดรัฐธรรมนูญ” ก็ควรค่าแก่การถกผ่าหาคำตอบ... ● อาการผวา ปีศาจนาคร-หลอนปิยบุตร แผลปกคลุมหลายพื้นที่ วันเปิดตัว พรรคอนาคตใหม่ ไม่เพียงโลกไดโนเสาร์จะสั่นไหว คนใหญ่ในตึกไทยคู่ฟ้ายังอึ้ง “อย่าล้ำเส้น” รมต.กรีบสกัดดาวรุ่ง “ทุกรัฐบาลต้องเดินตามยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปีที่วางไว้”... ● เสาร์-อาทิตย์ที่ผ่าน 2 ชาตินาอำนาจโลกมีวาระสำคัญ วันเสาร์ สถาปนาชนจีน ลงมติ 2,970 เสียง คิดเป็น 99.86% เห็นชอบ สี จิ้นผิง ดำรงตำแหน่งผู้นำสูงสุด สมัยที่ 2 ต่อไปอีก 5 ปี หลังจากสัปดาห์ก่อนเพิ่ง แก๊งผู้นำครองอำนาจได้ไม่เกิน 2 สมัย เป็น



“ท่านผู้นำครองอำนาจได้ไม่จำกัดวาระสมัย” นาทีนี้ “พญามังกรสี” ไม่ใช่แค่เทียบทาบ **ประธานเหมา** ยิ่งยิ่งกว่าองค์จักรพรรดิฮ่องเต้...● วันอาทิตย์ รัสเซียจัดเลือกตั้งประธานาธิบดี ยังไม่ต้องนับคะแนนก็แน่นอนเกินล้านเปอร์เซ็นต์แล้วว่า **วลาดีเมียร์ ปูติน** ผู้นำคนปัจจุบัน นอนมาไร้คู่แข่ง ถ้าฟ้าไม่ถล่มหิมะไม่ทำลายรัสเซียหายไปจากโลก “พญาหมีขาว” **ปูติน** ผู้กุมอำนาจสูงสุดในรัสเซียมาตั้งแต่ปี 2000 จะครองอำนาจต่อไปยาวถึง 2024 เป็นอย่างน้อย...● ระหว่างนี้ถึง 8 เม.ย. ตรงกับเทศกาล **เซ็งเม้ง** ทุกๆ ปีประชาชนจำนวนมากเดินทางไปไหว้บรรพบุรุษตามจังหวัดต่างๆ โดยเฉพาะชลบุรี ส่งผลให้การจราจรหนาแน่นในทางหลวงหมายเลข 344 ชลบุรี-แกลง ทางหลวงหมายเลข 3 (สุขุมวิท) **กรมทางหลวง** จึงเปิดสายด่วน 1586 โทร.ฟรีทุกเครือข่ายตลอด 24 ชม. แนะนำเส้นทาง-การเดินทาง...● **ข่าวข้น คนขั้ม** วันนี้, 08.30 น. **ปติกาญจน์ สิทธิเดช** อธิบดีกรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ ประชุมระดับชาติว่าด้วยธุรกิจกับสิทธิมนุษยชน ประจำปี 2561 ห้องแมจิก 3 มิราเคิล...● 09.30 น. **ศ.นพ.ประสิทธิ์ ผลิตผลการพิมพ์** รองผู้อำนวยการ สวทช. และ **เบญจพล นาคประเสริฐ** ผอ.องค์การสวนสัตว์ฯ ลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือทางวิชาการ 2 หน่วยงาน โถงกลางชั้น 1 อาคารพระจอมเกล้า กระทบวงวิทย์...● 12.00 น. **นัมเบอร์วันแลนด์** จัดงาน “**Summer Water Fun**” ชวนเล่นสวมน้ำยักษ์รับปิดเทอม ตลาดนัมเบอร์วัน ราม 2 ...● 14.00 น. **พสุ ธิปตพัฒน์** และ **วรลักษณ์ ตูลาภรณ์** ผู้บริหารศูนย์การค้าบลูพอร์ต หัวหิน แกลงข่าว “**บลูพอร์ต ชัมเมอร์ ลันตา**” เนรมิตศูนย์การค้าต้อนรับเทศกาลซัมเมอร์ ลานอเนกประสงค์ ชั้น 3 เดอะมอลล์ รามคำแหง...●

สันตะวา



## ทางหลวงสร้างสะพานบนเส้นทางเลี้ยวเมืองหัวหิน

● ประมณห์ สถาพรนามนท์ วิศวกรใหญ่ด้านสำรวจและออกแบบ กรมทางหลวง กล่าวว่า ปัจจุบันเมืองหัวหิน มีการเจริญเติบโตและขยายตัวไปทางด้านทิศตะวันตก ทำให้มีการจราจรจากเมืองหัวหินตัดผ่านเส้นทางเลี้ยวเมืองหัวหิน (ทางหลวงหมายเลข 37) มากขึ้น กรมทางหลวงจึงได้พัฒนารูปแบบทางแยกโดยก่อสร้างสะพานบนเส้นทางเลี้ยวเมืองหัวหิน (ทางหลวงหมายเลข 37) ข้ามทางแยก เพื่อลดระยะเวลาการเดินทางบนทางสายหลักและจัดการจราจรด้วย วงเวียนบนเส้นทางสายรอง (ทางหลวงหมายเลข 3218) ซึ่งการใช้วงเวียนบริเวณทางแยกจะเป็นการลดอุบัติเหตุ ประหยัดงบประมาณทั้งในด้านค่าก่อสร้างและค่าบำรุงรักษา



นอกจากนี้กรมทางหลวงยังได้ปรับปรุงภูมิทัศน์บริเวณภายในวงเวียนและพื้นที่รอบๆ ให้เกิดความสวยงาม สร้างสุนทรียภาพ เพิ่มความปลอดภัยในการขับขี่ของผู้ใช้ทาง เป็นแลนด์มาร์คที่สำคัญจุดหนึ่งบนเส้นทางสู่ภาคใต้ และเป็นเส้นทางเชื่อมโยงสู่แหล่งท่องเที่ยว



เที่ยวที่สำคัญ ได้แก่ วัดห้วยมงคล น้ำตกป่าละอู เป็นต้น

ทั้งนี้รูปแบบทางแยกดังกล่าวถือเป็นต้นแบบที่สามารถนำไปพัฒนาเพื่อแก้ไขปัญหารถติดและลดอุบัติเหตุได้เป็นอย่างดี ซึ่งในอนาคตกรมทางหลวงจะนำรูปแบบดังกล่าวไปปรับปรุงทางแยกอื่นๆ บนเส้นทางสายเดียวกันนี้



## เคลียร์ทางไปเชียงใหม่

นายธนาธิป สมบูรณ์ อธิบดีกรมทางหลวง(ทล.) เปิดเผยว่า ตั้งแต่บัดนี้ไปจนถึงวันที่ 5 เม.ย. 61 ตรงกับช่วงเทศกาลเชียงใหม่ จะมีประชาชนจำนวนมากเดินทางไปไหว้บรรพบุรุษในเทศกาลดังกล่าวตามจังหวัดต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพื้นที่ อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี อาจส่งผลให้การจราจรติดขัดหนาแน่นในเส้นทางสายหลัก อาทิ ทางหลวงหมายเลข 344 สายชลบุรี-แกลง ทางหลวงหมายเลข 3 (ถนนสุขุมวิท) เป็นต้น ได้สั่งการให้สำนักงานทางหลวงและแขวงทางหลวงในพื้นที่ เตรียมความพร้อมอำนวยความสะดวกในการเดินทางกับประชาชนโดยปรับปรุงดูแลผิวทางให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานและจัดการจราจรบริเวณงานก่อสร้างให้การจราจรคล่องตัวยิ่งขึ้น

นายธนาธิป กล่าวต่อว่า ขอแนะนำให้ประชาชนใช้ทางหลวงพิเศษหมายเลข 7 (มอเตอร์เวย์) สายกรุงเทพฯ-ชลบุรี เป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยลดความเสี่ยงการจราจรติดขัดและลดระยะเวลาเดินทางไป อ.บ้านบึง และตัวเมืองชลบุรี หากต้องการเดินทางไป อ.บ้านบึง ให้ใช้ทางออกที่ด่านบ้านบึงและเข้าสู่ ทล.344 สายชลบุรี-แกลง ต้องการเดินทางไป ต.หัวกุดเจ ให้ใช้ทางออกที่ด่านพนัสนิคมผ่านถนนสุขุมวิทเข้าสู่ ทล.349 สายพนัสนิคม-หนองซากไปบรรจบ ทล.344 ที่แยกหนองซาก จะช่วยลดปริมาณจราจรในแต่ละเส้นทางให้ผู้ใช้งานได้รับความสะดวกรวดเร็ว สอบถามข้อมูลสายด่วนกรมทางหลวง 1586 (โทรฟรีทุกเครือข่ายตลอด 24 ชม.) หรือศูนย์บริการข้อมูลมอเตอร์เวย์ 1586 กด 7 และตำรวจทางหลวง 1193.





ผลิตเทพ ทรัพย์สินเมือง

## พลิกโฉมการเดินทาง

เป็นที่ทราบกันดีว่า ประเทศไทยมีปัญหาเรื่องการคมนาคมขนส่งมายาวนาน โดยเฉพาะในกรุงเทพมหานครที่เรียกได้ว่าเป็นมหานครที่มีการจราจรเลวร้ายอันดับต้นๆ ของโลก

บางวันคนไทยเอาเวลาไปทิ้งบนท้องถนนใน กทม. ถึงกว่า 6 ชั่วโมง ซึ่งถือเป็นเรื่องที่ไร้ประโยชน์ เสียอารมณ์ แถมยังเผาผลาญเชื้อเพลิงไปอย่างไร้ค่า

นอกจากเรื่องขนส่งคนแล้ว เรื่องการขนส่งสินค้าเราก็มีปัญหาต้นทุนที่สูงมหาศาล เพราะได้แต่พึ่งพาการขนส่งบนถนนเป็นหลัก ซึ่งขนส่งได้น้อย แคมค่าใช้จ่ายสูง โดยข้อมูลของสภาพัฒนาระบุดัชนี ไทยมีตัวเลขต้นทุนด้านโลจิสติกส์ ไม่ว่าจะเป็นค่าขนส่งบริการ ค่าเก็บรักษาสินค้าคงคลัง และต้นทุนการบริหารจัดการสูงถึงเกือบ 2 ล้านล้านบาท คิดเป็นเกือบ 14% ของจีดีพี

เห็นได้ชัดว่าถ้าอยากจะทำให้ไทยนำลงทุน และมีขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ การสังคายนาระบบคมนาคมของประเทศจึงเป็นภารกิจที่ควรลงมือดำเนินการเป็นเรื่องแรกๆ

และเมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมาโชคได้ไปเข้าร่วมงานเสวนาของสมาคมการจัดการธุรกิจแห่งประเทศไทย (TMA) ซึ่งได้มีการเชิญ ดร.ไพโรจน์ ชูโชติถาวร รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงคมนาคม มารายยาวแผนการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานด้านคมนาคมขนส่งของประเทศไทย เห็นว่าน่าสนใจ เลยหยิบมาเล่าให้ผู้อ่านได้รับทราบอีกที

โดย ดร.ไพโรจน์เล่าว่า ไทยกำลังจะมีการพัฒนาการด้านคมนาคมขนส่งอย่างก้าวกระโดด หรือที่เรียกว่า (quantum-leap) โดยมีวิสัยทัศน์ของกระทรวงคมนาคมที่ตั้งไว้ว่า One Transport (ระบบขนส่งเพียงหนึ่งเดียว) ซึ่งก็หมายความว่า การคมนาคมทั้งหมด ทั้งทางบก ทางน้ำ และทางอากาศจะ

ต้องเป็นหนึ่งเดียวกัน

โดยทางบกจะมีการลงทุนสร้างถนนมอเตอร์เวย์สายใหม่ ทั้งกรุงเทพฯ-พัทยา จะมีการขยายออกไปถึงมาบตาพุด จังหวัดระยอง มีการสร้างมอเตอร์เวย์เส้นใหม่จากบางปะอินไปโคราชอีก 220 กิโลเมตร กำลังจะมีมอเตอร์เวย์ไปที่จังหวัดกาญจนบุรี รวมถึงมอเตอร์เวย์เส้นใหม่ นครปฐม-ชะอำ ซึ่งเชื่อว่ามีมอเตอร์เวย์จะเป็นการปฏิรูปการขนส่งทางบกที่สำคัญ เพราะในการสร้างครั้งนี้จะเป็นครั้งแรก รัฐบาลจะมีการเปิดประมูลให้เอกชนเข้ามาเป็นผู้ดูแลเส้นทาง และบริหารพื้นที่เชิงพาณิชย์ รวมถึงวางระบบเก็บเงินเอง ซึ่งเชื่อว่าจะมีประสิทธิภาพในการบริหารจัดการได้ดีกว่าภาครัฐ

ขณะเดียวกัน ในส่วนของระบบราง จะแบ่งออกเป็น 3 เรื่องด้วยกัน อันดับแรก คือ การสร้างรถไฟรางคู่ สำหรับการเดินทางและขนส่งสินค้า ซึ่งจะมีการอนุมัติให้ลงทุนอีกกว่า 3,600 กิโลเมตร จากกรุงเทพฯ ไปเหนือ อีสาน ใต้ ซึ่งการมีระบบรถไฟรางคู่ จากการศึกษาจะช่วยเพิ่มการขนส่งสินค้าและคนได้เพิ่มขึ้นถึง 4 เท่า ซึ่งช่วยลดต้นทุนทางด้านโลจิสติกส์มหาศาล

ส่วนใน กทม. ในปีนี้ก็จะพยายามเปิดประมูลการก่อสร้างรถไฟฟ้าให้ครบ 10 สาย เป็นเส้นทางที่มีความยาวกว่า 480 กิโลเมตร ซึ่งก็จะพยายามเปิดให้บริการเพิ่มขึ้นทุกปี อย่างปี 61 สายสีเขียวก็จะขยายไปถึงจังหวัดสมุทรปราการ หรือสายสีน้ำเงินก็จะเปิดช่วงหัวลำโพง-บางแคในปีถัดไป และก็จะมีการทยอยเปิดเพิ่มขึ้นทุกปี ซึ่งการที่มีระบบนี้จะช่วยเรื่องการเดินทางของผู้ที่อยู่ใน กทม. มหาศาล ที่สำคัญรถไฟฟ้ายังทำหน้าที่เชื่อม กทม. เข้ากับปริมณฑล ยิ่งทำให้ กทม. จะกลายเป็นมหานครอย่างแท้จริง นอกจากนี้ยังมีการอนุมัติให้ตามหัวเมืองใหญ่ อย่างภูเก็ต นครราชสีมา ขอนแก่น และเชียงใหม่ มีรถไฟฟ้าภายในจังหวัดด้วย

สุดท้ายในส่วนของการระบบรถไฟความเร็วสูง ก็แน่นอนว่าในแผนที่สามเส้นทาง คือ สายอีสาน กรุงเทพฯ-หนองคาย สายเหนือ กรุงเทพฯ-เชียงใหม่ และสายที่สาม สายตะวันออก เชื่อมสามสนามบิน ดอนเมือง สุวรรณภูมิ และอู่ตะเภา รวมถึงอนาคตอาจมีการสร้างไปถึงหัวหิน

ซึ่งด้วยระบบรางที่กล่าวมา จะช่วยพลิกโฉมประเทศไทยไปในอีกมิติเลยทีเดียว ซึ่งตามแผนที่คือ ทุกอย่างจะต้องอนุมัติให้รัฐบาลชุดนี้หมด เพื่อรับประกันว่ามันจะไม่ล้ม และหน้าที่ของรัฐบาลต่อไปคือทำตามแผนงานที่วางไว้ทั้งหมดแล้วไทยจะไม่ใช่อะไรที่เรารู้จักอีกต่อไป.





## ทล.รับเชิงเม้ง

ท่านผู้อ่านที่เคารพครับ ตั้งแต่กลางสัปดาห์หน้าจนถึงวันที่ 5 เมษายน จะเป็นเทศกาลเชิงเม้งของชาวไทยเชื้อสายจีน สนทนารจราจรวันนี้มีข่าวประชาสัมพันธ์จากกรมทางหลวงกับมาตรการอำนวยความสะดวกและปลอดภัยในการเดินทางของประชาชนในช่วงเทศกาลนี้

คุณธานีทร์ สมบูรณ์ อธิบดีกรมทางหลวง แจ้งมาว่า เนื่องจากตั้งแต่ปลายเดือนมีนาคมจนถึงต้นเดือนเมษายน ตรงกับช่วงเทศกาลเชิงเม้งจะมีประชาชนจำนวนมากเดินทางไปไหว้บรรพบุรุษตามจังหวัดต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่จังหวัดชลบุรีและอำเภอบ้านบึงส่งผลให้การจราจรติดขัดหนาแน่นในเส้นทางอาทิตยทางหลวงหมายเลข 344 สายชลบุรี-แกลง ทางหลวงหมายเลข 3 (ถนนสุขุมวิท) เป็นต้น ขณะนี้ได้สั่งการให้หน่วยงานในสังกัดกรมทางหลวง ประกอบด้วย สำนักงานทางหลวงและแขวงทางหลวงในพื้นที่เตรียมความพร้อมอำนวยความสะดวกให้กับประชาชนในการเดินทาง โดยปรับปรุงดูแลผิวทางให้อยู่ในสภาพที่พร้อม

ใช้งานและจัดการจราจรบริเวณงานก่อสร้าง เพื่อให้การจราจรคล่องตัวยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ กรมทางหลวงขอแนะนำให้ประชาชนใช้ทางหลวงพิเศษหมายเลข 7 (มอเตอร์เวย์) สายกรุงเทพฯ-ชลบุรี ซึ่งถือเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยลดความเสี่ยงการจราจรติดขัดและลดระยะเวลาในการเดินทาง เพื่อไปยังอำเภอบ้านบึงและตัวเมืองจังหวัดชลบุรี

โดยประชาชนที่ต้องการเดินทางไปยังอำเภอบ้านบึง ให้ใช้ทางออกที่ด่านบ้านบึง และเข้าสู่ ทล. 344 สายชลบุรี-แกลง หรือต้องการเดินทางไปยังตำบลหัวคุดญะ ให้ใช้ทางออกที่ด่านพนัสนิคมผ่านถนนสุขุมวิทเข้าสู่ ทล.349 สายพนัสนิคม-หนองจอก ไปบรรจบ ทล.344 ที่แยกหนองจอก ซึ่งจะช่วยให้ปริมาณจราจรในแต่ละเส้นทางให้ผู้ใช้ทางได้รับความสะดวกรวดเร็วในการเดินทางต่อไป

อนึ่ง กรมทางหลวงขอความร่วมมือผู้ใช้ทางขับรถช้า เปิดไฟหน้า คาดเข็มขัด และวางแผนการเดินทางล่วงหน้า ประชาชนสามารถสอบถามข้อมูลเส้นทางหรือแจ้งเหตุด่วนเหตุร้ายได้ที่สายด่วนกรมทางหลวง 1586 (โทร.ฟรีทุกเครือข่ายตลอด 24 ชั่วโมง) ศูนย์บริการข้อมูลทางหลวงพิเศษ (มอเตอร์เวย์) 1586 กด 7 และตำรวจทางหลวง 1193 ครับ.

ข่าวปิด



## • อี๊ด เทอร์โบ ตอบ

สารพัน  
ปัญหา■ สงกรานต์ไม่ต้องจ่ายมอเตอร์เวย์  
เรียน คุณอี๊ด เทอร์โบ

กระทรวงคมนาคมเตรียมมาตรการความปลอดภัยรองรับการเดินทางของประชาชนช่วงเทศกาลสงกรานต์ วันที่ 11-18 เม.ย.61 เพื่อลดอุบัติเหตุ

คาดปีนี้มีประชาชนเดินทางทุกระบบขนส่งรวม 15.17 ล้านคน ลดลง 5.33% จากปี 60 ที่มี 16 ล้านคน และตั้งเป้าหมายลดการเกิดอุบัติเหตุและการเสียชีวิตจากการเดินทางลง 7%

มาตรการรองรับการเดินทางของประชาชนเบื้องต้น จะยกเว้นการจัดเก็บค่าธรรมเนียมผ่าน



ทางหลวงพิเศษระหว่างเมืองสาย 7 (กรุงเทพฯ-พัทยา) และสาย 9 (บางปะอิน-บางพลี), ค่าผ่านทางพิเศษบูรพาวิถี (บางนา-ชลบุรี) ตั้งแต่เวลา 00.01 น. วันที่ 11 เม.ย. ถึงเวลา 24.00 น. วันที่ 18 เม.ย.61 ส่วนวันที่ 13 เม.ย.61 จะยกเว้นค่าโดยสารให้กับผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่จะเดินทางกับรถไฟฟ้ามหานคร (รฟม.) หรือเอ็มอาร์ที สายสีน้ำเงินเส้นทางบางซื่อ-หัวลำโพง และรถไฟฟ้ามหานครสายสีม่วง (บางซื่อ-บางใหญ่)

ยกเว้นค่าโดยสารรถไฟฟ้าแอร์พอร์ตลิงก์, ยกเว้นค่าโดยสารรถเมล์ขสมก. โดยมาตรการทั้งหมดนี้จะนำเงินให้คณะรัฐมนตรีพิจารณาอนุมัติต่อไป

จะเพิ่มจุดตรวจความพร้อมรถโดยสารสาธารณะและพนักงานขับรถทั้งรถประจำทาง ไม่ประจำทาง และรถเช่าเหมาทุกประเภทอีก 5 จุด ที่ราชบุรี ชัยนาท ร้อยเอ็ด อุบลราชธานี และอุดรธานี จากเดิมที่ 14 จุด.

□□ เทศกาลสงกรานต์กำลังจะมาถึง □□ รัฐบาลเตรียม  
รับมือด้านความปลอดภัยและงดเว้นการเก็บค่าผ่านทางหลาย  
ระบบ □□ ผู้สูงอายุต้องออกกำลังกายและมีสุขภาพจิตที่ดี □□

## ธงชัย (เมืองชล)

## ตอบคุณ “ธงชัย” เมืองชล

ผมรับนำจดหมายของคุณมาแจ้งให้ทราบวันเสาร์สบายๆเพื่อพี่น้องประชาชนที่จะเดินทางไปต่างจังหวัดจะได้ตั้งใจรวมถึงประชาชนชาว กทม.ด้วย

ทุกปีที่ผ่านมาการเดินทางในช่วงเทศกาลสงกรานต์เยอะมากมายไม่ว่าจะเป็นทางรถยนต์,



รถไฟ, เครื่องบิน ฯลฯ ซึ่งขอเรียนให้โปรดวางแผนการเดินทางให้ดี

ขอให้รัฐบาลเร่งรัดทุกหน่วยที่รับผิดชอบดูแลช่วยเหลือโดยคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นประการสำคัญ.

## อี๊ด เทอร์โบ

□ □ □



“สารพันปัญหา” คำนึงถึงสุขภาพของทุกท่านและขอเสนอผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยในอังกฤษมาแจ้งให้ทราบ

โดยเฉพาะผู้สูงอายุต้องดูแลตัวเองเป็นกรณีพิเศษทั้งร่างกายและจิตใจ.

## อี๊ด เทอร์โบ

Odd\_turbo@thairath.co.th

แฟกซ์ 0-2271-1983

□ □ □

## ■ ออกกำลังกาย-ห่างไกลโรค

## เรียน คุณอี๊ด เทอร์โบ

ผมเป็นผู้สูงอายุ แต่ยังแข็งแรง อยากเชิญชวนให้มาออกกำลังกายกัน ซึ่งมีความจำเป็นและอยากให้ทราบรายงานการวิจัยที่น่าสนใจดังนี้ว่า

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยคอลเลจลอนดอนในประเทศอังกฤษ ได้รายงานผลงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์การกีฬา ถึงการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมชายสูงอายุที่อาจเผชิญกับการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร หากละเลยการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอาจเพิ่มโอกาสในการมีชีวิตอยู่จากการประเมินระดับกิจกรรมของกลุ่มชายสูงอายุ 1,655 ราย อายุระหว่าง 71-92 ปี ที่สวมใส่เครื่องวัดความเร่งใน 1 สัปดาห์

ในจำนวนนี้มีกลุ่มย่อย 1,274 ราย ที่ไม่เป็นโรคหัวใจ โรคหลอดเลือด หรือภาวะหัวใจล้มเหลว ซึ่งต้องสวมเครื่องวัดความเร่งตามคำสั่งเช่นกัน

กลุ่มนี้มักใช้เวลานั่งเฉลี่ย 616 นาที ทำกิจกรรมเบาๆ 199 นาที และอีก 40 นาทีเป็นการออกกำลังกายระดับปานกลางถึงหนัก

ในการประเมินพบว่าร่างกายทำกิจกรรมระดับปานกลางหรือแบบหนักมีแนวโน้มที่ดีสำหรับชายสูงอายุ เพราะมีกิจกรรมดังกล่าวทำให้หัวใจเต้นได้เร็วขึ้น และพบว่ามีโอกาสเสียชีวิตน้อยลงราว 40% เมื่อออกกำลังกายในระดับปานกลางถึงหนัก

ประมาณ 150 นาที ในแต่ละสัปดาห์ ภายของผู้ชายมีผลกระทบต่ออายุขัย และเครื่องวัดความเร่งที่ใช้ในการวิจัยก็ไม่ได้แยกแยะผลต่อสุขภาพที่แตกต่างกันของการยืนกับการนั่งแต่ชี้ให้เห็นว่าการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นอะไรนั้นย่อมดีกว่าไม่ยอมออกกำลังกายเลย แม้ว่าจะเดินเพียง 1 นาที หรือ 10 นาที ก็เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

ทั้งนี้ การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถลดความดันโลหิต ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดน้ำหนัก ลดไตรกลีเซอไรด์ และไขมันไม่ดี

ทั้งยังช่วยกระตุ้นการปล่อยสารเคมีในสมอง



มีผลต่อสุขภาพของเซลล์สมองและการเจริญเติบโต  
ของหลอดเลือดใหม่ในสมอง.

วิวัฒน์ (ผู้สูงวัย)

□ □ □

- พยากรณ์อากาศถึง 19 มี.ค.
- ยังมีฝนฟ้าคะนองบางพื้นที่

ตั้งแต่วันที่ 19 มี.ค. ประเทศไทยตอนบนมี  
อากาศร้อน กับมีฟ้าหลัวในตอนกลางวัน และมีฝน  
ฟ้าคะนองบางแห่งในบริเวณภาคตะวันออกเฉียงเหนือ  
ตอนล่าง ภาคกลางตอนล่าง ภาคตะวันออก และ  
ภาคใต้

เนื่องจากมีลมตะวันออกเฉียงใต้พัดนำ  
ความชื้นจากทะเลจีนใต้และอ่าวไทยเข้ามาปกคลุม.

□ □ □





## ทล.เปิดมิติใหม่การประเมินโครงสร้างถนน > ตรวจสอบความแข็งแรงและอายุการใช้งาน

กรมทางหลวง (ทล.) จัดสัมมนาโครงการวิจัยและพัฒนาโครงสร้างถนนของกรมทางหลวง เพื่อสร้างนวัตกรรมใหม่ด้านการตรวจวัดพฤติกรรมโครงสร้างถนนภายใต้สภาพการใช้งานจริงบนทางหลวง และเพิ่มความปลอดภัยให้กับผู้เดินทาง

นายชาติชาย ชว่งชิง วิศวกรใหญ่ด้านบำรุงรักษา กรมทางหลวง เปิดเผยว่า กรมทางหลวง โดยสำนักวิจัยและพัฒนาทางร่วมกับคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้จัดสัมมนาโครงการวิจัยและพัฒนาโครงสร้างถนนของกรมทางหลวง แก่ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่กรมทางหลวง เพื่อนำเสนอผลการติดตั้ง การใช้งาน และการดูแลรักษาระบบเครื่องมือตรวจวัดแบบฝังในโครงสร้างถนน และระบบประมวลผลข้อมูลภาคสนาม รวมทั้งการพัฒนาแบบจำลองสำหรับทำนายสมรรถนะและอายุบริการทางหลวง รวมทั้งการนำผลการศึกษาไปใช้ประโยชน์

ปัจจุบันโครงการดังกล่าว กรมทางหลวงได้ดำเนินการติดตั้งอุปกรณ์ตรวจวัดพฤติกรรมการรับน้ำหนักของโครงสร้างถนนภายใต้แรงกระทำของยานพาหนะ ระยะที่ 1 แล้วเสร็จ บนทางหลวงหมายเลข 4 คือ บริเวณหน้าสถานีตรวจสถานีพักพิหาราม ชว่ง กม.88+570 (ขาเข้า) พื้นที่ตำบลดอนทราย อำเภอบึงสามพัน จังหวัดราชบุรี และบริเวณด่านชั่งน้ำหนักยานพาหนะ (ขาเข้า) อำเภอ นครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

โดยโครงการระยะที่ 2 ทางหลวงหมายเลข 32 (สายเอเชีย) จะดำเนินโครงการบริเวณพื้นที่ อ.สรรพยา จ.ชัยนาท

คาดว่าแล้วเสร็จ เดือนกันยายน 2561 ซึ่งกรมทางหลวงเป็นหน่วยงานแรกในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ที่ได้ดำเนินการศึกษาวิจัยเพื่อติดตามสภาพพฤติกรรมการใช้งาน สภาพการรับน้ำหนักบรรทุก รวมถึงสมรรถนะและอายุการใช้งานของโครงสร้างถนน ผลสำเร็จของโครงการนี้นอกจากนำเสนอข้อเท็จจริงทางวิทยาศาสตร์ ข้อมูลเชิงประจักษ์ให้แก่วงการวิศวกรรมงานทาง อาทิ กลไกและลักษณะการกระจายน้ำหนักของถนนลาดยางและถนนคอนกรีต พฤติกรรมการแบกรับน้ำหนักของโครงสร้างถนน อำนาจการทำลายของรถบรรทุก อัตราความเสียหายอันเนื่องจากการจราจร การวิเคราะห์พิกัดน้ำหนักของยานพาหนะตามกลุ่มเพลาดังๆ เป็นต้น นอกจากนี้ ยังได้แบบจำลองทำนายสมรรถนะและอายุการใช้งานของโครงสร้างถนน

การสัมมนาดังกล่าว เป็นการเผยแพร่ผลการศึกษาแก่ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่กรมทางหลวง เพื่อรับทราบและเข้าใจกระบวนการศึกษาวิจัย เก็บข้อมูล และนำผลการตรวจวัดไปพัฒนาเป็นแบบจำลองทำนายสมรรถนะ อายุบริการทางหลวง รวมทั้งการนำผลการศึกษาไปใช้ประโยชน์ให้กับหน่วยงานและประชาชนต่อไป

