

รัฐมนตรีว่าการพาณิชย์ และระเบียบอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น ระเบียบเกี่ยวกับการเบิกจ่ายเงินงบประมาณของกระทรวงการคลัง เป็นต้น ทั้งนี้ หากปฏิบัติไม่เป็นไปตามที่ทางราชการกำหนด ก็อาจมีความผิดทางวินัยได้

ดังนั้น เพื่อให้หน่วยที่ต้องการใช้พัสดุสามารถปฏิบัติภารกิจที่ได้รับมอบหมายได้อย่างสะดวกไม่มีความกังวลในการจัดหาพัสดุเข้ามาใช้ จึงสมควรมอบหมายให้หน่วยเทคนิคดำเนินการและต้องดำเนินการให้หน่วยที่ต้องการใช้พัสดุ มีปัญหาน้อยที่สุด ให้ได้

ปัญหาด้านคลังที่เก็บพัสดุมีความจำกัด นั้น การแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยการสร้างคลังเพิ่มขึ้นนั้น ไม่ใช่วิธีที่ดีที่สุด เนื่องจากอาจเกิดความไม่สมดุลระหว่างค่าใช้จ่ายในการเก็บรักษาพัสดุกับค่าใช้จ่ายในการสั่งซื้อพัสดุนั้น ๆ ขึ้นได้ เทคนิคหรือวิธีการที่หน่วยเทคนิคควรนำมาใช้ ก็คือ E.O.Q. (Economic Order Quantity) ที่มีสูตรการคำนวณทางคณิตศาสตร์

ส่วนปัญหาด้านการรอคอยตามระยะเวลาที่ใช้จัดซื้อหรือจัดหาเข้ามา เทคนิคหรือวิธีการที่หน่วยเทคนิคควรนำมาใช้ก็คือการจัดให้มีปริมาณสำรองเพิ่มขึ้นจากปริมาณรวมที่ต้องการใช้ทั้งหมดให้เพียงพอที่จะใช้ในช่วรอคอยนั้น ๆ ซึ่งหน่วยเทคนิคควรจัดให้มี Low Limit ที่หน่วยเทคนิคจะต้องดำเนินการจัดหาพัสดุเพิ่มเข้ามาในคลังทันที ที่มีปริมาณพัสดุในคลังอยู่ในเกณฑ์ของ Low Limit หรือต่ำกว่า ซึ่งเราก็จะเรียกจุดนี้ว่า จุดเพิ่มเติม (Reorder Point)

เห็นที่จะลงลึกในรายละเอียด ที่อ่านแล้วน่ามีนศึระะมากเกินไป แต่ที่ขอแถมมาทั้งหมดก็เพื่อเรียนให้ท่านทราบว่า การบริหารงานควบคุมพัสดุหรือ Inventory Control เป็นงานที่ยุ่งยากมากพอสมควร นอกจากการที่จะต้องบริหารงานภายใต้งบประมาณที่มีจำกัดไม่เพียงพอแล้ว ยังต้องการทั้งตัวเลขทางสถิติ และความร่วมมือร่วมใจความเห็นใจจากหน่วยที่ต้องการใช้พัสดุทุกหน่วยอีกด้วย

ในตอนต่อไป ข้าพเจ้าขอสัญญาว่าจะไม่หนักสมองเท่าตอนนี้
โดยจะเบาสมองแต่ขอแฝงสาระไว้เช่นเคย โปรดติดตาม...

นานาสาระ



นาวาโทหญิง แสงแจ โดยยานนท์

หนีร้อนไปพึ่งเย็น

ร้อน ๆ ๆ ๆ ไปที่ไหนก็ได้ยินแต่เสียงบ่น เพราะประเทศเรานั้น ปัจจุบันเหมือนจะมีอยู่ ๒ ฤดู คือ ร้อนมาก กับร้อนที่สุด บ่นไปก็เท่านั้น ตราบใดที่เรายังคงอยู่ในโลกใบนี้ เราคงหนีไม่พ้น ดังนั้นเรามาหาทางออก เพื่อผ่อนคลายกันดีกว่า



๑. **ไปทะเลกันดีกว่า** การไปทะเลช่วงหน้าร้อน เป็นการพักผ่อนที่ทำให้ร่างกายสดชื่นปลอดโปร่ง เพราะช่วงจังหวะที่คลื่นกระทบฝั่งนั้น จะมีไอชื้นตามธรรมชาติเกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายของเรารู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า สมองโล่ง การสูดอากาศบริสุทธิ์เข้าไปได้ อากาศที่หมักหมมในปอดออกมาบ้างจะช่วยเสริมความแข็งแรงให้กับร่างกายได้มาก และบรรยากาศที่ชายทะเลจะช่วยให้เราปลดปล่อยความเครียดออกไปได้ง่ายและไม่รู้ตัว

๒. หน้าร้อนไปพักผ่อนในสวน ปัจจุบันมีสวนสาธารณะหลายแห่งทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด แม้อากาศจะไม่อุ่มไปด้วยไอชื้นเหมือนชายทะเล แต่ต้นไม้ที่ร่มรื่นกับดอกไม้ที่สวนสาธารณะทั่วไปปลูกไว้ประดับสวนนั้น เปรียบเสมือนปอดขนาดใหญ่ที่ช่วยฟอกอากาศเสียให้เป็นออกซิเจนธรรมชาติอันแสนบริสุทธิ์ และในสวนสาธารณะนั้น เราสามารถทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวได้มากมาย เช่น เตรียมอาหารไปรับประทานร่วมกัน ออกกำลังกาย และทำกิจกรรมต่าง ๆ เพราะสวนสาธารณะบางแห่งมีการจัดบรรเลงดนตรี ฟีกฝีมือด้านงานประดิษฐ์และงานศิลปะ ซึ่งนอกจากจะคลายร้อนแล้ว ยังได้รับความรู้และความบันเทิงเพิ่มขึ้นด้วย

๓. ดื่มด่ำร้อน ฤดูร้อนอากาศอบอ้าว อุณหภูมิของอากาศสูงทำให้ร่างกายเสียเหงื่อมากเป็นพิเศษ ในสภาวะปกติร่างกาย จำเป็นต้องใช้น้ำเพื่อเป็นการปรับอุณหภูมิภายในจึงควรใส่ใจต่อการดื่มน้ำในช่วงหน้าร้อนให้มาก น้ำที่ดื่มไม่ควรเย็นจัด ควรจะเป็นน้ำที่อุณหภูมิปกติ หรือหากต้องการความชื่นใจในขณะดื่มควรเป็นน้ำที่เย็นกว่าปกติเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ทั้งนี้เพราะอุณหภูมิร่างกายจะปรับเข้าหาอุณหภูมิเฉลี่ยภายนอก และอุณหภูมิปกติของร่างกายก็สูงกว่าอุณหภูมิของน้ำเย็นอยู่แล้ว การดื่มน้ำเย็นจัดทำให้ระบบทางเดินอาหารต้องปรับอุณหภูมิน้ำก่อนดูดซึมเข้าไปใช้ประโยชน์และอาจส่งผลให้เกิดอาการจุกแน่น หน้าอกแบบเฉียบพลันได้ นอกจากนี้เปลาแล้วยังมีเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่ช่วยเสริมด้วย เช่น น้ำผัก - น้ำผลไม้



เครื่องดื่มคลายร้อน นอกเหนือจากการดื่มน้ำเปล่าเพื่อรับมือกับความร้อนของอุณหภูมิภายนอกที่อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายแล้ว ยังมีเครื่องดื่มในชีวิตประจำวัน และเครื่องดื่มตามธรรมชาติอีกหลายชนิดที่มีคุณสมบัติช่วยคลายร้อนในร่างกาย ดับกระหาย แก้ไขแก้ร้อนใน และสรรพคุณอื่น ๆ ที่ส่งเสริมความแข็งแรงของสุขภาพในช่วงหน้าร้อน เช่น ชาวจีนจะมีน้ำจืดเย็น น้ำลูกเดือย น้ำเก๊กฮวย น้ำแตงโม น้ำอ้อย น้ำลูกตาล น้ำบัว และน้ำถั่วเขียว เป็นต้น

๔. อาหารต้านร้อน หน้าร้อนหลายคน มีอาการท้องเสียได้ง่าย เนื่องจากจุลินทรีย์ที่ปนเปื้อนมากับอาหาร การเลือกรับประทานอาหารช่วงหน้าร้อน จึงควรเลือกรับประทานอาหารสะอาด ปรุงสุกใหม่ ๆ ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีความมัน และหวานมาก ๆ และอาหารทะเล สิ่งที่ต้องรับประทานเพื่อทดแทนวิตามินและเกลือแร่ที่สูญเสียไปกับเหงื่อคือ ผักและผลไม้สด เพื่อเพิ่มปริมาณวิตามินซี ปี ๑ และปี ๑๒ ซึ่งได้แก่ มะเขือเทศ ผักกาดขาว มะเขือ น้ำเต้า แตงกวา พักทอง ฝรั่ง ส้ม พุทรา เหล่านี้เป็นต้น สำหรับผักที่ควรรับประทานได้แก่ มะรุม ผักกุ่ม ผักหวาน ผักเลียง กระเทียม กระถิน ชะอม ยอดมะขามอ่อน ชะพลู และผักส้ม ซึ่งถือว่าเป็นอาหารที่ปรับธาตุรับมือกับหน้าร้อนได้

๕. **ยิ้มคลายร้อน** อากาศที่ร้อนทำให้หลาย ๆ คน หงุดหงิด เนื่องจากหน้าร้อนร่างกายจะขับเหงื่อออกมามากกว่าปกติทำให้รู้สึกเหนียวตัวเหนอะหนะ มีกลิ่นตัวแรง และเสื้อผ้าเปียกชื้น หากสามารถอาบน้ำได้วันละ ๒ ครั้ง คงจะช่วยให้ดีมาก ถ้าขจัดปัญหาหุยมหิมทางร่างกายออกไปได้ รอยยิ้มและความเย็นใจจะเพิ่มพูนขึ้นเยอะ

อาจารย์มันต์ก เตีย หรืออาจารย์ประเสริฐ จิระภา ผู้อำนวยการศูนย์เต่านานาชาติ ซึ่งสนใจวิชาเต๋าเพื่อสุขภาพ ได้เคยบรรยายถึงการยิ้มไว้ว่า ในลัทธิเต๋าจะมีวิธีการฝึกให้เราสามารถติดต่อกับร่างกายได้ คือสามารถสั่งและพูดคุยกับร่างกายของเราได้ นั่นหมายถึงเราจะสามารถเติมพลังอะไรลงไปในร่างกายของเราก็ได้ ถ้าเรายิ้มให้กับหัวใจ ยิ้มเข้าไปในหัวใจ และบอกหัวใจว่าให้มีความรัก ให้มีความสนุกสนาน หัวใจก็จะเป็นอย่างนั้น ความรู้สึกของเราก็จะเป็นอย่างนั้น ถ้าเรายิ้มให้กับร่างกาย ร่างกายจะมีสุขภาพแข็งแรงดี ซึ่งทำได้ง่ายมาก เพียงเรายิ้มลงไปในหัวใจ เมื่อเรามีความรักความสุข หัวใจก็จะสูบฉีดโลหิตดีขึ้น และทุกอย่างก็จะดีขึ้น ที่สำคัญมากคือคนที่พูดและคิดเชิงลบ พูดและคิดในสิ่งที่ไม่ดี สมอองก็จะจำสิ่งที่ไม่ดีเข้าไปสะสมไว้ และสิ่งที่อยู่ในสมอองก็จะถูกอัดสำเนาไว้ ทำให้คิดแต่สิ่งที่ไม่ดี เช่น ถ้าเราคิดว่าต้องไม่สบาย ต้องเจ็บป่วย สมอองจะคิดและในที่สุดจะสั่งให้เราเป็นอย่างที่เราต้องการ แต่หากคนเราคิดว่าฉันต้องแข็งแรงมีเมตตาจิต มีจิตใจบริสุทธิ์ มีความรักคิอย่างนี้อยู่เรื่อย ๆ สอนให้จำสิ่งที่ดี จิตใจก็จะดี ดังนั้นเราจะต้องฝึกหัวใจให้จำสิ่งที่ดีไว้ ลบล้างสิ่งที่ไม่ดีออกไป และนำสิ่งที่ดีเข้ามาแทนที่ตลอดเวลา เราจะมีความสุข ใจจะเย็น จะสงบ

ร้อนนี้อาย่อมให้อากาศร้อน ๆ บันทอนรอยยิ้ม และเครื่องหมายบวกในใจไปจากเรา เพราะถ้าปล่อยไปอย่างนั้นจะร้อนไปกันใหญ่

