राज्य सहकारी बैंक लिमिटेड में कार्यपालक अभियंता, लघु सिंचाई मण्डल, अं.लो.नि.वि., हटबे के पक्ष में कॉल डिपोजिट के रूप में जमा किया जा सकता है।

टेंडर एवं बयाना राशि को अलग–अलग मुहरबंद लिफाफों में डालकर उसके ऊपर "टेंडर" एवं "बयाना राशि" लिखे जाने होंगे और दोनों को एक साथ एक दूसरे लिफाफे में मुहरबंद करके जमा किया जाना होगा। जहाँ बयाना राशि नकद जमा किया जाना हो ऐसे मामले में बयाना राशि मण्डल के रोकड़िया के पास जमा की जा सकती है तथा उसकी रसीद टेंडर के साथ संलग्न की जानी होगी। उन्हीं टेंडरदाताओं के टेंडर खोले जाएंगे, जिन्होंने बयाना राशि को सही तरीके से जमा किया हो।

जिन टेंडरदाताओं ने उपरोक्त तरीके से बयाना राशि जमा न की हो उनके टेंडर सरसरी तौर पर रद्द कर दिये जाएंगे।

कार्यपालक अभियंता, लघु सिंचाई मण्डल, अं.लो.नि.वि., हटबे, लिटिल अण्डमान के पास किसी भी टेंडर को बिना कारण बताये स्वीकार एवं अस्वीकार करने का अधिकार सुरक्षित है तथा वे न्यूनतम टेंडर को ही स्वीकार करने के लिए बाध्य नहीं है।

जारी संख्या – 152/2004

**कार्यपालक अभियन्ता**
**लघु सिंचाई मण्डल**
**अं.लो.नि.वि., हटबे**

---

कार्यपालक अभियंता का कार्यालय
लघु सिंचाई मण्डल
अं.लो.नि.वि., हटबे

## टेंडर सूचना

भारत के राष्ट्रपति की ओर से कार्यपालक अभियंता, लघु सिंचाई मण्डल, अण्डमान लोक निर्माण विभाग, हटबे, लिटिल अण्डमान निम्नलिखित कार्यों के लिए के.लो.नि.वि., अं.लो.नि.वि., डाक एवं तार तथा उचित श्रेणी के वास्तविक एवं अनुभवी ठेकेदारों से अलग–अलग मुहरबंद मद दर टेंडर आमंत्रित करते हैं।

| क्र. स. | कार्य का नाम | अनुमानित लागत | टेंडर दस्तावेजों का मूल्य | बयाना राशि | अवधि |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | लिटिल अण्डमान मुख्य मार्ग के हट–बे क्षेत्र को समुद्री कराव से सुरक्षा हेतु 500 मीटर लम्बी 7.50 कि. मी. से 8.00 कि.मी. तक (भाग–4) समुद्री दीवार का निर्माण। | रु. 24,09,530/– | रु. 500/– | रु. 48,190/– | 12 महीने |

टेंडर फार्मों के सेट एवं शर्तें अधोहस्ताक्षरी के कार्यालय से किसी भी कार्य दिवस के दौरान शाम 4.00 बजे तक रु. 500/– प्रति सेट (जो कि लौटाए नहीं जाएंगे) की अदायगी एवं आयकर चुकता प्रमाणपत्र प्रस्तुत करके प्राप्त किये जा सकते हैं।

टेंडर दस्तावेजों की प्राप्ति के लिए ठेकेदारों को समान प्रकार के दो कार्यों को सफलतापूर्वक पूरा करने का सही प्रमाण देना होगा।

ठेकेदारों को वर्तमान में किए जा रहे कार्यों की सूची तथा प्रत्येक की लागत और उस विभाग का नाम भी देना होगा जहाँ कार्य किए जा रहे हैं।

टेंडर फार्मों के लिए आवेदन कार्यपालक अभियंता, लघु सिंचाई मण्डल, अं.लो.नि.वि., हटबे, लिटिल अण्डमान में जमा किया जाना होगा।

टेंडर फार्म प्राप्त करने के लिए आवेदन दिनांक 12.03.2004 के शाम 4.00 बजे तक स्वीकार किए जाएंगे। टेंडर फार्म 15.03.2004 तक जारी किए जाएंगे।

टेंडर दस्तावेजों के लिए आवेदन स्वीकार नहीं किए जायेंगे यदि उसके साथ वैध एपलिस्टमेंट, आई.टी.सी.सी. तथा अनुभव का विवरण नहीं दिया गया हो।

टेंडर हटबे के मण्डलीय कार्यालय में दिनांक 18.03.2004 के शाम 3.00 बजे तक स्वीकार किये जाएंगे और उसी दिन शाम 3.30 पर खोले जाएंगे।

ऊपर दिए गए प्रतिभूति राशि को भारतीय स्टेट बैंक, अण्डमान निकोबार राज्य सहकारी बैंक लिमिटेड, हटबे में जमा करें तथा उसकी चलान की रसीद टेंडर के साथ संलग्न करें।

---

नहीं हुई है। यदि हम आज से ही इन सूत्रों पर ध्यान दें और इन्हें अपनायें व आजमायें, फिर दिल्ली दूर नहीं।

* सबसे पहले शांतचित्त होकर बैठें। तन, मन, विचार एकाग्र करें तथा मानसिक शक्तियों को एकत्र करें। कल्पना करें कि आपमें नयी शक्ति, स्फूर्ति का संचार हो रहा है, जिससे आपका आत्मविश्वास रिचार्ज हो।
* आइने में खुद को गौर से देखें, क्या कहीं बदलाव की जरूरत महसूस कर रही हैं? इसमें अपने पति, बच्चों तथा परिजनों को भी शामिल कर सकती हैं। उनसे पूछकर, यथासंभव अपने लुक, आउटलुक में बदलाव लायें।
* हमेशा मन में यही विचार लायें कि 'मेरा जन्म किसी विशेष उपलब्धि के लिये हुआ है।'
* अपनी उपस्थिति शानदार ढंग से हर जगह दर्ज करायें। पार्टी, ऑफिस या घर, हर जगह ऐसे कपड़े पहनें, जिनमें आप स्वाभाविक लगें।
* दूसरों से हमेशा गर्मजोशी से मिलें। अभिवादन के लिए यदि किसी पुरुष सहकर्मी ने हाथ बढ़ाया तो बेझिझक उससे हाथ मिलायें।
* मानसिक तौर पर सजग रहें। आधे-अधूरे मन तथा विचारों के साथ कहीं न जायें, कुछ न करें।
* सामयिक घटनाक्रमों पर निगाह रखें। लोगों संग इन घटनाओं पर सार्थक चर्चा करें।
* अपनी मेहनत का श्रेय अवश्य लें। यदि आप टीम लीडर हैं तो अपनी टीम में उस के डिट को शेयर करना न भूलें, इससे आपको मान मिलेगा।
* पॉजिटिव लोगों का साथ करें, स्वयं को निराश न होने दें।
* जब कभी मानसिक थकान महसूस करें, कोई अच्छी कॉमेडी फिल्म देखें या मनपसंद काम करें।
* हँसने-हँसाने की कला विकसित करें। अपने पास [illegible] कहानियों का

* प्रत्येक क्षेत्र में तैयारी करने की आदत डालें, जैसे महत्वपूर्ण मीटिंग की तैयारी पहले ही कर लें। अपने डेली रूटीन में भी तैयार रहें।
* अपनी दिनचर्या में व्यायाम, ध्यान को भी शामिल करें, इससे शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक दृढ़ता भी आयेगी।
* जीवन में समझौतावादी नजरिया न रखें। अपनी योग्यता की सही कीमत लें जैसे वेतन निर्धारण के समय झिझकें नहीं। अपनी राय से बॉस को अवगत जरूर करायें।
* खुद को भावनात्मक तौर पर मजबूत बनायें, कोई आपकी भावनात्मक कमजोरी का फायदा उठाये, यह इजाजत किसी को भी न दें।
* अपने शौक पूरे करें, साथ ही नयी-नयी चीजें सीखती रहें। आपके जीवन में नवीनता आयेगी।
* अपने मन से सारे नकारात्मक विचार निकाल दें, साथ ही अपने डर पर काबू करें। इसके लिए सबसे आसान तरीका है कि जिस बात का आपको डर है, उससे खुद जाकर रूबरू हो जाएँ, सारा डर निकल जायेगा।
* कल्पना करें कि आपके आसपास जितने भी लोग हैं, वे सभी अच्छाइयों व बुराइयों के पुतले हैं। इससे आपको हीन भावना से छुटकारा मिलेगा।
* दिलचस्प बनें, इसके लिये न सिर्फ अपनी कहें बल्कि दूसरों की भी सुनें।
* ये ध्यान रखें, कोई भी संपूर्ण नहीं होता। अपनी कमी को दूर करें पर यदि कोई ऐसी कमी है, जिसे आप दूर नहीं कर सकतीं तो अपने गुणों का इतना विकास करें कि आपका जादू लोगों के सिर चढ़कर बोले।
* उचित तालमेल बनायें यानी सफलता के लिए खुद को काम करनेवाली मशीन न बनायें।

लगता है कि कंपनी शायद इतने वेतन पर तैयार न हो?

* क्या आप 'समथिंग इज बेटर दैन नथिंग' पर विश्वास करती हैं?
* क्या आप अधिकतर लोगों के सामने बोलने में हकला जाती हैं?
* क्या अचानक अपने बॉस को सामने देखकर आप गलत रिपोर्ट दे देती हैं?
* क्या बच्चे के स्कूल में पैरेंट्स मीटिंग के दौरान आप परेशान होती हैं कि पता नहीं सही तरीके से टीचर से बात कर पाऊंगी या नहीं?
* क्या अकेले सफर करते वक्त सामान की चिंता के कारण आप ठीक से सो नहीं पातीं?
* क्या कभी-कभी आपको यह सोचकर घबराहट होती है कि कहीं उम्र के किसी पड़ाव पर जीवनसाथी साथ न छोड़ दे?
* क्या आप ऐसा सोचती हैं कि आपके जाने के बाद भी लोग आपको याद रखते हैं?
* क्या आप खुद को देखकर, खुद की सफलता को महसूस कर खुश होती हैं?

इन 10 सवाल के जवाब ईमानदारी से दीजिये, सिर्फ 'हाँ' या 'न' में। 'हाँ' के लिये 1 अंक और 'न' के लिये 0 दें। अधिकतम अंक 10 हैं। स्कोर 8 से 10 के बीच है तो आत्मविश्वास का स्तर अच्छा है लेकिन इसे हमेशा रिचार्ज करती रहें। यदि अंक आये हैं 6 से 8 के बीच तो निश्चित ही आत्मविश्वास बढ़ाना होगा क्योंकि आत्मविश्वास का यह स्तर अंदर ही अंदर आपकी रफ्तार कम कर रहा है। यदि आपके अंक 6 से 1 के बीच हैं तो आज ही विश्लेषण कर, रोजमर्रा कामकाज के साथ ही आत्मविश्वास बढ़ाने के तरीकों का जमकर अभ्यास शुरू करें।

लकी चतुर्वेदी

अपनी खबरों के लिए अपनी भाषा में पढ़िए "द्वीप समाचार"

---

हुए हो, तो खोली जाएगी।

निदेशक (क्षे.), दीपस्तंभ और दीपपोत निदेशालय, पोर्ट ब्लयेर को बिना कोई कारण बताए किसी भी या सभी निविदाओं को स्वीकार या अस्वीकार करने का अधिकार सुरक्षित रखते हैं।

जारी संख्या– 168/2004

**निदेशक (क्षे.),**
**दीपस्तभं और दीपपोत निदेशालय,**
**पोर्ट ब्लेयर**

---

## आंखों की सुरक्षा हेतु

कुदरत का खूबसूरत तोहफा है आंखें। आंख है तो दुनिया रंगीन है, वरना चारों ओर अंधेरा है, इसलिए आंख की सुरक्षा भी जरूरी है, खास कर के उन लोगों के लिए, जिन्हें कम नजर आता है या चश्मा लगाना पड़ता है।

यहां दिए जा रहे उपायों से आप आंखों की सुरक्षा कुछ हद तक कर सकते हैं। निरंतर बगैर नागा किए निम्नलिखित उपाय करें तो हो सकता है आपका चश्मा छूट जाए। यह सब नियम पालन पर निर्भर है।

(1) सुबह सूर्योदय से पहले उठें और उठते ही मुंह में पानी भरकर बंद आंखों पर 20-25 बार ठंडे पानी के छींटे मारें। याद रखें, मुंह पर छींटे मारते समय या चेहरे को पानी से धोते समय मुंह में पानी भरा होना चाहिए।

(2) धूप, गर्मी या श्रम के प्रभाव से शरीर गर्म हो तो चेहरे पर ठंडा पानी न डालें। थोड़ा विश्राम कर पसीना सुखाकर और शरीर का तापमान सामान्य करके ही चेहरा धोएं। आंखों को गर्म पानी से नहीं धोना चाहिए।

(3) बहुत दूर के पदार्थों या दृश्यों को देर तक नजर गड़ाकर न देखें, तेज धूप से चमकते दृश्य को न देखें, कम रोशनी में लिखना, पढ़ना व बारीक काम न करें। नींद आ रही हो, आंखों में भारीपन, जलन या थकान महसूस हो तो काम तत्काल बंद कर थोड़ा विश्राम कर लें।

(4) देर रात तक जागना और सूर्योदय के बाद देर तक सोना आंखों के लिए हानिकारक होता है। देर रात तक जागना ही पड़े तो घंटा-आधा घंटे में एक गिलास ठंडा पानी पी लेना चाहिए। सुबह देर तक सोकर उठें तो उठने के बाद मुंह में पानी भरकर, आंखों पर ठंडे पानी से 20-25 छींटे जरूर मारें।

(5) आंखों को धूल, धुआं, धूप और तेज हवा से बचाना चाहिए। ऐसे वातावरण में ज्यादा देर न ठहरें। लगातार आंखों से काम ले रहे हों तो बीच में 1-2 बार आंखें बंद कर, आंखों पर हथेलियां, हलके हलके दबाव के साथ रखकर आंखों को आराम देते रहें।

(6) तेज रफ्तार की सवारी करने पर हवा से आंखों को बचाएं। अधोवायु, मल-मूत्र, छींक और तनाव अधिक देर तक लगातार रोना, अत्यधिक शोक संतृप्त रहना आदि नेत्रों को हानि पहुंचाने वाले काम हैं। इनसे बचने की भरपूर कोशिश करनी चाहिए। आंखें सबसे कोमल और संवेदनशील अंग हैं अतः जरा से गलत आचरण का सबसे ज्यादा दुष्प्रभाव आंखों पर ही पड़ता है यह तथ्य याद रखना चाहिए।