महिला व बाल विकास विभागांतर्गत क्षेत्रिय आस्थापनेवरील गट-अ संवर्गातील अधिकाऱ्यांच्या सर्वसाधारण बदल्या.

## महाराष्ट्र शासन महिला व बाल विकास विभाग शासन आदेश क्रमांक.– मबाआ–२०२५/प्र.क्र.३९/का.७

हुतात्मा राजगुरू चौक, मंत्रालय, मुंबई ४०००३२. दि. ३१ मे, २०२५.

## शासन आदेश:-

महाराष्ट्र शासकीय कर्मचाऱ्यांच्या बदल्यांचे विनियमन आणि शासकीय कर्तव्य पार पाडतांना होणाऱ्या विलंबास प्रतिबंध अधिनियम-२००५ नुसार विभागाच्या अधिपत्याखालील अधिकाऱ्यांच्या बाबतीत उक्त अधिनियमाच्या कलम ४ (१), ४ (२), ४ (३), ४ (४) व ४ (क) मधील तरतुदीनुसार या विभागातील बाल विकास प्रकल्प अधिकारी (नागरी)/ जिल्हा कार्यक्रम अधिकारी मवबावि (जि.प.)/ जिल्हा महिला व बाल विकास अधिकारी व तत्सम पदे या गट-अ संवर्गातील खालील स्तंभ क्र.२ मधील अधिकाऱ्यांची त्यांच्या नावासमोर स्तंभ क्र.३ येथे दर्शविलेल्या ठिकाणी सार्वजिनक सेवेच्या हितार्थ व प्रशासकीय कारणास्तव बदली करण्यात येत आहे.

अ.क्र.	अधिकाऱ्यांचे नाव यांचे सध्याचे	बदलीनंतरचे पद	शेरा
	पद व कार्यालय		
9	२	3	8
٩.	श्री. अतुल एम. भडांगे, बाल	बाल विकास प्रकल्प अधिकारी	श्री.भडांगे यांनी त्यांच्या मूळ पदाचा
	विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.)	(ना.) अमरावती दक्षिण.	कार्यभार श्री.टेकाळे, जिल्हा
	अमरावती शहर पूर्व		महिला व बाल विकास अधिकारी,
			अमरावती यांच्याकडे सोपवून
			बदलीच्या ठिकाणी रूजू व्हावे.
٦.	श्री. बी. जी. भवाने, बाल	सध्याच्या पदावर मुदतवाढ.	
	विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.)		
	बोरिवली पुर्व		
3.	श्री. पी. एम. भावसार, जिल्हा		श्री.भावसार यांनी त्यांच्या मूळ
	कार्यक्रम अधिकारी (मवबावि)	(ना.) मुलुंड.	पदाचा कार्यभार श्री. व्ही. एम.
	जि. प. पालघर		हुंडेकर, बाल विकास प्रकल्प
			अधिकारी (ना.) मिरा-भाईंदर
			यांच्याकडे सोपवून बदलीच्या
			ठिकाणी रूजू व्हावे.
8.		जिल्हा महिला व बाल विकास	श्री. पाटणकर यांनी त्यांच्या मूळ
	विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.)	अधिकारी, रत्नागिरी.	पदाचा कार्यभार श्री. एस. टी.
	चांदिवली		कु-हाडे, बाल विकास प्रकल्प
			अधिकारी (ना.), देवनार यांच्याकडे
			सोपवून बदलीच्या ठिकाणी रूजू
			व्हावे.
५.		जिल्हा महिला व बाल विकास	श्रीम. ढवळे यांनी त्यांच्या मूळ
	कार्यक्रम अधिकारी (मवबावि)	अधिकारी, पुणे.	पदाचा कार्यभार श्री.आनंद
	जि. प. सातारा		खंडागळे, बाल विकास प्रकल्प

			अधिकारी (ना.), सातारा पश्चिम
			यांच्याकडे सोपवून बदलीच्या
			विकाणी रूजू व्हावे.
c	श्री. मनोज ससे, जिल्हा	जिल्हा कार्यक्रम अधिकारी	श्री. ससे यांनी त्यांच्या मूळ पदाचा
ξ.	·		-,
	कार्यक्रम अधिकारी (मवबावि)	(मवबावि) जि. प. बीड.	कार्यभार श्री. म. श. जायभाये, बाल
	जि. प. अहिल्यानगर		विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.)
			अहिल्यानगर शहर यांच्याकडे
			सोपवून बदलीच्या ठिकाणी रूजू
	.0		व्हावे.
9.	श्री. संदिप एस. यादव, जिल्हा		श्री. यादव यांनी त्यांच्या मूळ पदाचा
	कार्यक्रम अधिकारी (मवबावि)	अधिकारी, लातूर.	कार्यभार श्री. सुहास बुधावले, बाल
	जि. प. सांगली		विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.)
			सांगली शहर यांच्याकडे सोपवून
			बदलीच्या ठिकाणी रूजू व्हावे.
۷.	श्री. संजय गु. कदम, बाल		श्री. कदम यांनी त्यांच्या मूळ पदाचा
	विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.)	अधिकारी, अहिल्यानगर.	कार्यभार श्री. एस. जी. पुंगळे, बाल
	छत्रपती संभाजीनगर शहर		विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.)
	दक्षिण		छत्रपती संभाजीनगर शहर उत्तर
			यांच्याकडे सोपवून बदलीच्या
			ठिकाणी रूजू व्हावे.
۶.	श्री. कृष्णा एफ. राठोड, जिल्हा	बाल विकास प्रकल्प अधिकारी	श्री. राठोड यांनी त्यांच्या मूळ
	कार्यक्रम अधिकारी (मवबावि)	(ना.) छत्रपती संभाजीनगर	पदाचा कार्यभार श्री. व्ही. डी.
	जि. प. नंदुरबार	शहर दक्षिण.	वळवी, बाल विकास प्रकल्प
			अधिकारी (ग्रा.), नंदुरबार
			यांच्याकडे सोपवून बदलीच्या
			ठिकाणी रूजू व्हावे.
90.	श्रीम. संध्या आर. नगरकर,	सध्याच्या पदावर मुदतवाढ.	
	बाल विकास प्रकल्प अधिकारी		
	(ना.) पुणे		
99.	श्रीम. शिल्पा एस. पाटील,	जिल्हा महिला व बाल विकास	श्रीम. पाटील यांनी त्यांच्या मूळ
	जिल्हा कार्यक्रम अधिकारी	अधिकारी, सातारा.	पदाचा कार्यभार श्री. सु. श.
	(मवबावि) जि. प. कोल्हापूर		इंगवले, बाल विकास प्रकल्प
			अधिकारी (ना.) कोल्हापूर-
			इचलकरंजी यांच्याकडे सोपवून
			बदलीच्या ठिकाणी रूजू व्हावे.
97.	श्रीम. मोनिका एस. रंधवे, बाल	जिल्हा महिला व बाल विकास	श्रीम. रंधवे यांनी त्यांच्या मूळ
	विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.)	अधिकारी, परभणी.	पदाचा कार्यभार श्रीम. संध्या
	पुणे शहर मध्य		नगरकर, बाल विकास प्रकल्प
	- <del>-</del>		अधिकारी (ना.) जि. पुणे यांच्याकडे
		<u> </u>	, ,

			सोपवून बदलीच्या ठिकाणी रूजू व्हावे.
93.	श्रीम. अर्चना के. इंगोले, जिल्हा कार्यक्रम अधिकारी (मवबावि) जि. प. गडचिरोली	बाल विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.) अकोला-वाशिम.	श्रीम. इंगोले यांनी त्यांच्या मूळ पदाचा कार्यभार श्रीम. ज्योती कडू, बाल विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.) गडचिरोली यांच्याकडे सोपवून बदलीच्या ठिकाणी रूजू
98.	श्री. शशिकांत एस. चव्हाण, बाल विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.) धारावी		व्हावे.  श्री. चव्हाण यांनी त्यांच्या मूळ पदाचा कार्यभार श्री. भा. उ. बोरकर, बाल विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.) वडाळा यांच्याकडे सोपवून बदलीच्या ठिकाणी रूजू व्हावे.
94.	श्री. व्ही. ए. तावरे, जिल्हा महिला व बाल विकास अधिकारी, सातारा		श्री. तावरे यांनी त्यांच्या मूळ पदाचा कार्यभार श्री. आनंद खंडागळे, बाल विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.) सातारा पश्चिम यांच्याकडे सोपवून बदलीच्या ठिकाणी रूजू व्हावे.
98.	श्रीम. शोभा म. शेलार, जिल्हा महिला व बाल विकास अधिकारी, मुंबई शहर	सध्याच्या पदावर मुदत्तवाढ.	
90.	श्री. संजय छ. बागुल, जिल्हा कार्यक्रम अधिकारी (मवबावि) जि. प. ठाणे	सध्याच्या पदावर मुदत्तवाढ.	
9८.		जिल्हा कार्यक्रम अधिकारी (मवबावि) जि. प. सांगली	श्री. रसाळ यांनी त्यांच्या मूळ पदाचा कार्यभार श्रीम. वैशाली काकडे, बाल विकास प्रकल्प अधिकारी (ग्रा.) वैभववाडी यांच्याकडे सोपवून बदलीच्या ठिकाणी रूजू व्हावे.
98.	श्री. जे. बी. गिरासे, जिल्हा कार्यक्रम अधिकारी (मवबावि) जि. प. पुणे	महिला व बाल विकास आयुक्तालय,पुणे.	मुळ पदाचा कार्यभार सांभाळून बदलीच्या पदावर रूजू व्हावे.
२०.	श्री. डी. बी. मुंडे, परिविक्षा अधिक्षक, महिला व बाल विकास आयुक्तालय, पुणे	सध्याच्या पदावर मुदतवाढ.	

२१.	श्रीम. एन. व्ही. शिंदे (भालेराव),	जिल्हा महिला व बाल विकास	श्रीम. शिंदे (भालेराव) यांनी त्यांच्या
۲۱.	बाल विकास प्रकल्प अधिकारी		मूळ पदाचा कार्यभार श्रीम. उज्वला
	(ना.) मानखुर्द	जावपगरा, ठाण	जाधव, बाल विकास प्रकल्प
	(ગા.) માંગલુવ		अधिकारी (ना.), कुर्ला यांच्याकडे
			सोपवून बदलीच्या ठिकाणी रूजू
			व्हावे.
२२.	श्री. एस. एस. ढाकणे, बाल		श्री. ढाकणे यांनी त्यांच्या मूळ
	विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.)	(ना.) पुणे शहर मध्य.	पदाचा कार्यभार श्री. कालिदास
	बीड पश्चिम		बडे, बाल विकास प्रकल्प
			अधिकारी (ग्रा.) परळी यांच्याकडे
			सोपवून बदलीच्या ठिकाणी रूजू
			व्हावे.
२३.	श्रीम. ज्योती व. कापडे, बाल	बाल विकास प्रकल्प अधिकारी	श्रीम. कापडे यांनी त्यांच्या मूळ
	विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.)	(ना.) बोरिवली पश्चिम.	पदाचा कार्यभार श्री. एस. टी.
	वांद्रे		कु-हाडे, बाल विकास प्रकल्प
			अधिकारी (ना.), देवनार यांच्याकडे
			सोपवून बदलीच्या ठिकाणी रूजू
			व्हावे.
२४.	श्री. एस. टी. कुऱ्हाडे, बाल	बाल विकास प्रकल्प अधिकारी	श्री. कुऱ्हाडे यांनी त्यांच्या मूळ
	विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.),	(ना.) चांदिवली.	पदाचा कार्यभार श्री. नितीन मस्के,
	देवनार		बाल विकास प्रकल्प अधिकारी
			(ना.), गोवंडी यांच्याकडे सोपवून
			बदलीच्या ठिकाणी रूजू व्हावे.
<b>૨</b> ५.	श्रीम. एम. डी. भरमे, बाल	जिल्हा महिला व बाल विकास	श्रीम. भरमे यांनी त्यांच्या मूळ
	विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.)	अधिकारी, चंद्रपूर.	पदाचा कार्यभार श्री. जी. व्ही.
	अकोला-वाशिम		बानाईत, जिल्हा महिला व बाल
			विकास अधिकारी, चंद्रपूर
			यांच्याकडे सोपवून बदलीच्या
			ठिकाणी रूजू व्हावे.
२६.	श्री. उमेश ए. टेकाळे, जिल्हा	बाल विकास प्रकल्प अधिकारी	श्री. टेकाळे यांनी त्यांच्या मूळ
	महिला व बाल विकास	(ना.) अमरावती पुर्व.	पदाचा कार्यभार श्री. अतुल एम.
	अधिकारी, अमरावती		भडांगे, बाल विकास प्रकल्प
	, and the second		अधिकारी (ना.) अमरावती शहर पूर्व
			यांच्याकडे सोपवून बदलीच्या
			ठिकाणी रूजू व्हावे.
રહ.	श्री. डी. व्ही. बानाईत, जिल्हा	जिल्हा कार्यक्रम अधिकारी	श्री. बानाईत यांनी त्यांच्या मूळ
	महिला व बाल विकास		पदाचा कार्यभार श्री.भागवत तांबे,
	अधिकारी, चंद्रपूर	,	जिल्हा कार्यक्रम अधिकारी
	, 'A' A'		(मवबावि) जि. प. चंद्रपूर यांच्याकडे
			(11111)11111111111111111111111111111111

			सोपवून बदलीच्या ठिकाणी रूजू व्हावे.
२८.	श्री. व्ही. एस. बोराटे, बाल विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.) नांदेड शहर		श्री. बोराटे यांनी त्यांच्या मूळ पदाचा कार्यभार श्रीम. आर. पी. रंगारी, बाल विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.) नांदेड यांच्याकडे सोपवून बदलीच्या ठिकाणी रूजू व्हावे.
२९.	श्री. कैलास व्ही. तिडके, जिल्हा महिला व बाल विकास अधिकारी, परभणी	(ना.) नांदेड शहर.	श्री. तिडके यांनी त्यांच्या मूळ पदाचा कार्यभार श्री. मिलींद वाघमारे, बाल विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.) परभणी यांच्याकडे सोपवून बदलीच्या ठिकाणी रूजू व्हावे.
<b>3</b> 0.	श्रीम. बी. बी. पाटकर (मानकर), बाल विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.) नागपूर शहर उत्तर	बाल विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.) नागपूर शहर पश्चिम.	श्रीम. पाटकर यांनी त्यांच्या मूळ पदाचा कार्यभार श्री. र. ल. कुन्हे, बाल विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.) नागपूर शहर दक्षिण यांच्याकडे सोपवून बदलीच्या ठिकाणी रूजू व्हावे.
39.	श्री. गणेश दि. वाघ, जिल्हा कार्यक्रम अधिकारी (मवबावि) जि. प. हिंगोली		श्री. वाघ यांनी त्यांच्या मूळ पदाचा कार्यभार श्री. विशाल चव्हाण, बाल विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.) हिंगोली यांच्याकडे सोपवून बदलीच्या ठिकाणी रूजू व्हावे.
<b>3</b> 2.	श्री. एस. एच. साळवी, बाल विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.) जि. ढाणे	सध्याच्या पदावर मुदतवाढ.	
<b>33.</b>	श्री. वैभव ज. कांबळे, बाल विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.) मुलुंड	(ना.) ठाणे शहर पश्चिम	श्री. कांबळे यांनी त्यांच्या मूळ पदाचा कार्यभार श्री. एस. एच. साळवी, बाल विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.) जि. ढाणे यांच्याकडे सोपवून बदलीच्या ठिकाणी रूजू व्हावे.
38.	श्री. विवेक शां. चौधरी, बाल विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.) ठाणे शहर पश्चिम		श्री. चौधरी यांनी त्यांच्या मूळ पदाचा कार्यभार श्री. संतोष भोसले, बाल विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.) भिवंडी पश्चिम यांच्याकडे

			सोपवून बदलीच्या ठिकाणी रूजू व्हावे.
34.	श्री. व्ही. एम. हुंडेकर, बाल विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.) मिरा-भाईंदर		श्री. हुंडेकर यांनी त्यांच्या मूळ पदाचा कार्यभार श्री. गणेश जाधव, बाल विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.) ठाणे शहर पूर्व यांच्याकडे सोपवून बदलीच्या ठिकाणी रूजू व्हावे.
३६.	श्री. एम. एम. कांबळे, जिल्हा महिला व बाल विकास, पालघर	(मवबावि) जि. प. रत्नागिरी.	श्री. कांबळे यांनी त्यांच्या मूळ पदाचा कार्यभार श्री. गणेश जाधव, बाल विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.) ठाणे शहर पूर्व यांच्याकडे सोपवून बदलीच्या ठिकाणी रूजू व्हावे.
<b>3</b> 0.	श्री. डी. एच. कुंभरे, बाल विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.) नागपूर शहर पश्चिम		श्री. कुंभरे यांनी त्यांच्या मूळ पदाचा कार्यभार श्रीम. बी. बी. पाटकर (मानकर), बाल विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.) नागपूर शहर उत्तर यांच्याकडे सोपवून बदलीच्या ठिकाणी रूजू व्हावे.
<b>3</b> ८.	श्री. पी. बी. भांदककर, जिल्हा महिला व बाल विकास अधिकारी, गडचिरोली		श्री. भांदककर यांनी त्यांच्या मूळ पदाचा कार्यभार श्रीम.ज्योती कडू, बाल विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.) गडचिरोली यांच्याकडे सोपवून बदलीच्या ठिकाणी रूजू व्हावे.
39.	श्री. आर. व्ही. कड, बाल विकास प्रकल्प अधिकारी (ना.) धाराशिव	जिल्हा महिला व बाल विकास अधिकारी, जालना.	श्री. कड यांनी त्यांच्या मूळ पदाचा कार्यभार श्री.देवदत्त गिरी, जिल्हा कार्यक्रम अधिकारी (मवबावि) जि. प. धाराशिव यांच्याकडे सोपवून बदलीच्या ठिकाणी रूजू व्हावे.
80.	श्री. एस. डी. हावळे, जिल्हा कार्यक्रम अधिकारी (मवबावि) जि. प. रत्नागिरी	जिल्हा महिला व बाल विकास अधिकारी, रायगड.	श्री. हावळे यांनी त्यांच्या मूळ पदाचा कार्यभार श्री. न. ग्या. इंगवले, बाल विकास प्रकल्प अधिकारी (ग्रा.) रत्नागिरी यांच्याकडे सोपवून बदलीच्या ठिकाणी रूजू व्हावे.

२. सदर आदेश तात्काळ अंमलात येतील. उपरोक्त अधिकारी यांना नियंत्रक अधिकाऱ्यांनी बदलीच्या ठिकाणी हजर होण्यास तात्काळ कार्यमुक्त करून त्यांना बदलीच्या ठिकाणी हजर होण्यासाठी कोणत्या दिनांकास कार्यमुक्त केले आणि ते बदलीच्या ठिकाणी कोणत्या दिनांकास हजर झाले याबाबत संबंधित नियंत्रक अधिकाऱ्यांनी शासनास wcd-desk07@gov.in या ई-मेल वर त्वरीत कळवावे.

- ३. उपरोक्त अधिकाऱ्यांचे गोपनीय अहवाल, सेवापुस्तक, तसेच अंतिम वेतन प्रमाणपत्र बदली करण्यात आलेल्या नवीन कार्यालयाकडे तात्काळ पाठविण्यात यावे.
- ४. सदरहू आदेशानुसार तात्काळ बदलीच्या पदावर रुजू न झाल्यास वा कोणत्याही प्रकारचा दबाव आणून बदली रद्द करण्याचा प्रयत्न झाल्यास, ही कृती महाराष्ट्र नागरी सेवा (वर्तणूक) नियम १९७९ मधील तरतुदींचे उल्लंघन करणारी असल्यामुळे, ती गैरवर्तणूक समजून त्यांचेविरुध्द शिस्तभंग विषयक कारवाई करण्यात येईल, याची नोंद ध्यावी.
- ५. उपरोक्त अधिकाऱ्यांना बदलीच्या पदावर रूजू करून घेताना, ते रजेवर /गैरहजर होते किंवा कसे याबाबतची खातरजमा त्यांना पदस्थापनेवर हजर करून घेणाऱ्या कार्यालयाने करावी. सदर अधिकारी वैद्यकीय कारणास्तव गैरहजर असतील तर त्यांना हजर करून घेण्यापूर्वी वैद्यकीय मंडळासमोर पाठवावे. जर अन्य रजेवर होते असे आढळल्यास त्यांचेकडून न चुकता तसा रजेचा अर्ज भरून घ्यावा आणि नंतर हजर करून घ्यावे. तसेच रजा संदर्भात शासनाने वेळोवेळी प्रसृत केलेल्या शासन निर्णय/परिपत्राकांतील निर्देशांचे पालन करावे.
- ६. महाराष्ट्र नागरी सेवा (पदग्रहण अवधी, स्वीयेततर सेवा आणि निलंबन, बडतर्फी व सेवेतून काढून टाकणे यांच्या काळांतील प्रदाने) नियम, १९८१ मधील नियमानुसार दिलेल्या पदग्रहण अवधीतच, उपरोक्त अधिकाऱ्यांनी बदलीच्या ठिकाणी रूजू होण्याची दक्षता घ्यावी. अन्यथा या पदग्रहण अवधीत बदलीच्या ठिकाणी रूजू न झाल्यास, त्यांचा अनुपस्थितीचा कालावधी हा अकार्यादिन (dies non) म्हणून गणला जाईल.
- ७. उपरोक्त अधिकाऱ्यांची बदली ही प्रशासकीय बदली असल्याने त्यांना प्रवास भत्ता व इतर अनुषंगिक लाभ अनुज्ञेय राहतील.
- ८. सदर शासन आदेश महाराष्ट्र शासनाच्या www.maharashtra.gov.in या संकेतस्थावर उपलब्ध करण्यात आला असून त्याचा सांकेतांक २०२५०५३११४०२२६६४३० असा आहे. हा आदेश डिजीटल स्वाक्षरीने सांक्षािकत करून काढण्यात येत आहे.

महाराष्ट्राचे राज्यपाल यांच्या आदेशानुसार व नावांने,

(वि. रा. ठाकूर) सह सचिव, महाराष्ट्र शासन

## प्रत,

- १. आयुक्त, महिला व बाल विकास, पुणे.
- २. आयुक्त, एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना, नवी मुंबई.
- ३. मा. मंत्री, (म.व बा.वि.), यांचे खाजगी सचिव, मंत्रालय, मुंबई.
- ४. मा. राज्यमंत्री, (म.व बा.वि.) यांचे खाजगी सचिव, मंत्रालय, मुंबई.
- ५. मा. सचिव, (म.व बा.वि.वि.), यांचे वरिष्ठ स्वीय सहायक, मंत्रालय, मुंबई.
- ६. संबंधित मुख्य कार्यकारी अधिकारी, जिल्हा परिषद, (आयुक्तालयामार्फत)
- ७. संबंधित विभागीय उपआयुक्त, महिला व बाल विकास विभाग (आयुक्तालयामार्फत)
- ८. महालेखापाल १ /२ (लेखा व अनुज्ञेयता)/लेखापरीक्षा, मुंबई/नागपूर (आयुक्तालयामार्फत)
- ९. संबंधित अधिदान व लेखाधिकारी/जिल्हा कोषागार अधिकारी (आयुक्तालयामार्फत)
- १०. संबंधित अधिकारी (आयुक्तालयामार्फत)
- ११. निवड नस्ती (कार्यासन-७).