# खण्डीय श्वसन प्राणायाम

## आचार्य हरि सिंह रोहिला

DYEHS M.A.(SOL)

(जीवन विज्ञान प्रेक्षाध्यान एंव योग) महाराज अग्रसेन भवन झुंझुनूं (राज.)

**माई झुं. न्यूज।** उच्च रक्तचाप श्वांस रोग, हृदय रोग, मानसिक तनाव एवं क्रोध शांत करने के लिए बहुत ही अच्छा प्राणायाम है।

**स्थिति** :- किसी भी ध्यानात्मक आसन का चुनाव करें। पद्मासन, सिधासन, सुखासन एवं वज्रासन आदि दोनों हाथों से चिन मुद्रा (ज्ञान मुद्रा)बना लें। पहली अंगुली व अंगूठे का अग्रभाग मिला लें बाकी तीन अंगुलियां सीधी रखें। हथेलियों का रूख आसमान की ओर करते हुए दोनों हाथों को घुटने पर स्थापित करें।

**1. निम्न श्वांस** (Abdominal Breathing):- धीरे-धीरे श्वांस को सामान्य अवस्था में नाभी तक श्वांस भरें केवल पूरा पेट का भाग फूलाएं व बिना कुंभक के धीरे-धीरे पेट को दबाते हुए पूरा श्वांस बाहर निकाल दें 3 से 9 बार।

**2. मध्यम श्वांस** (Chast Breathing):- चिनमय मुद्रा दोनों हाथों की पहली अंगुली व अंगूठा मिलाकर रखें बाकी तीनों अंगुलियों से मुट्ठी बांधकर घुटनों पर स्थापित कर लें।

पेट को सामान्य अवस्था में रखते हुए धीरे-धीरे सीने में पूरा श्वांस भरें।

जितनी श्वांस सीने में (फेफड़े के मध्य भाग में) भर सकें, भर लें। बिना कुम्भक किये धीरे-धीरे दोनों नासारन्ध्रों से सीने के भाग को दबाते हुए श्वांस बाहर निकाल दें। 3 से 9 बार।

**3. उच्च श्वांस** :-(आदि मुद्रा)दोनों हाथों के अंगूठे अन्दर दबाते हुए मुट्ठियां बन्द करलें व पेडू के पास दोनों जंघाओं पर स्थापित कर दें। अब धीरे-धीरे पूरा श्वांस दोनों नासाछिद्रों से कन्धे उठाते हुए फेफड़े के ऊपर के भाग में श्वांस भरियें। पेट व सीने का भाग स्थिर रखिए। कंधों को नीचे ढ़ीला छोड़ते हुए पूरा श्वांस दोनों नासारन्ध्रों से बाहर निकाल दें।

**4. पूर्ण योगिक श्वसन**:- (ब्रह्म मुद्रा) दोनों हाथों के अंगूठे अन्दर दबाते हुए मुठ्ठियां बंद कर लें। दोनों मुठ्यिों को पेडू वाले भाग पर स्थापित कर दें। अब श्वांस को लयबद्ध व समताल रखते हुए फेफड़े के तीनों भागों में श्वांस भरेंगे। पहले पेट के भाग को पूरा फुलाइये, अब पेट को फुला कर रखिए, सीने के भाग को भी फुलाइये, कन्धे ऊपर उठाते हुए ऊपर की तरफ भी गहरा श्वांस भरिए।

अब बिना कुम्भक किये शनःशनः पेट को अन्दर दबाते हुए फेफड़े के नीचे के भाग की भारी श्वांस बाहर निकाल दें। सीने के भाग को दबाते हुए फेफड़े के मध्य भाग की पूरी श्वांस बाहर निकाल दें। कन्धे ढीलें छोड़ते हुए फेफड़े के ऊपरी भाग की सारी श्वांस बाहर निकाल दें। इस प्रकार पूरे फेफड़ों श्वांस में भरे व खाली कर लें 3 से 9 बार। ये चारों खण्डीय श्वसन मिलाकर पूरा योगिक श्वसन हुआ।

**सावधानी** :-श्वांस को धीरे-धीरे सामान्य गति से लयबद्ध एवं समताल लें व छोड़ें। श्वांस को अन्दर बाहर कहीं भी नहीं ले। श्वांस लेने व छोड़ने में जल्द बाजी नहीं करें। श्वांस-प्रश्वांस की प्रक्रिया में एकाग्रता व सजगता बनाये रखें। अनुभव करें पूरा फेफड़ा गुब्बारें की तरह पूरा व खाली होता जा रहा है। एक साधारण मनुष्य जितनी श्वांस लेता है उसका तीन गुना भाग खाली रहता है। एक सामान्य व्यक्ति 2 लीटर हवा भरता है । हमारे फेफड़े की क्षमता 6 लीटर प्राण वायु भरने तक की है।

**आध्यात्मिक लाभ**:-श्वांस जितना लम्बा गहरा होगा उतना ही श्वांसों की गति, हृदय की धड़कन व शरीर के कम्पन कम हो जायेंगे। विचार भी कम हो जायेंगे। एक अवधि के बाद विचार रूक से जायेंगे। जिससे चित्त की चंचलता कम होती है। चित्त शांत व एकाग्र होता है। ध्यान की गहराई में व समाधि में श्वांस का मन्द होना व विचारों का रूकना अति आवश्यक है। जिससे परम आनन्द की अनुभूति होती है। **चिकित्सकीय लाभ**:- इससे हमारे फेफड़ों की क्षमता का विकास होता है। श्वांस लम्बी गहरी होती है जिसके पूर्णरूप से शरीर को शुद्ध रक्त व ऑक्सीजन की पूर्ति उचित मात्रा में होती है, जिससे, श्वांस रोग, दमा, हृदयरोग, उच्चरक्त चाप क्रोध का अधिक आना आदि ठीक हो जाते हैं। साधक स्वस्थ व दीर्घजीवी बनता है। यह गर्भवती महिलाओं के लिए अति आवश्यक है।

**नोट- प्रारम्भ में प्रत्येक की तीन-तीन आवृति करें व धीरे-धीरे 9 तक ले जायें।**

# एसएमएल कॉलेज के शर्मा मैरिट में

**माई झुंझुनूं न्यूज।** सेठ मोतीलाल पीजी कालेज के अजयकुमार शर्मा ने एमकाम (बीएडीएम)परीक्षा में राजस्थान विश्वविद्यालय में दूसरा स्थान प्राप्त किया है। उन्होनें 72.33 प्रतिशत अंक हासिल किए। उनकी इस उपलब्धि प संस्था सचिव जीएल शर्मा, प्राचार्य डा. वी.के. शर्मा, डा. एमसी सोनी, समन्वयक डा. नगेन्द्र कुमार, डा. आरएम यादव, प्रो. अतुल भटनागर, डा. एनके शर्मा, प्रो. एसके शर्मा, डा. आरडी सैनी, डा. ओपी शर्मा आदि ने प्रसन्नता व्यक्त कर छात्र को बधाई दी है।

# सचिव जी.एल. शर्मा ने किया पौधारोपण

**माई झुंझुनूं न्यूज।** सेठ मोतीलाल पीजी कालेज की एनएसएस की तीनों इकाइयों के संयुक्त तत्वाधान में मंगलवार को पौधरोपण सप्ताह का पौधा लगाकर अभियान का उद्घाटन करते हुए कॉलेज के निर्देशक व सचिव जीएल शर्मा ने कहा कि ग्लोबल वार्मिंग बढ़ने के पीछे की अंधाधुंध कटाई की है। प्राचार्य डा. वीके शर्मा ने पेड़ों का महत्व समझाते हुए बरसात के समय ज्यादा से ज्यादा पौधरोपण की जरूरत पर बल दिया। कार्यक्रम अधिकारी डा. ओपी शर्मा, डॉ. दिलीप पीपाड़ा व डा. एसके त्यागी ने बताया कि इस साल एनएसएस में शामिल होने वाले हर छात्र से एक-एक पौधा लगवाया जा रहा है। जिससे पर्यावरण संरक्षण में अच्छा योगदान हो सके।

पौधे के पेड़ बनने तक उसकी सार-संभाल की जिम्मेदारी भी छात्रों को सौंपी जा रही है ताकि साल में तीन सौ नए पेड़ तैयार हो सके।

# डीजे पारीक का नया संकलन "कोई दोड़ कोणी"

**माई झुं.न्यूज।** जिला एवं सत्र न्यायाधीश शशि कुमार पारीक की अहसास के दाने कविता संग्रह इतनी लोकप्रिय होगी शायद रचियता स्वयं पारीक जी को भी अहसास नहीं था और इसका परिणाम था इसको पांच बार मुद्रण कराना पड़ा और इसके बाद नागराज जी के परामर्श से उन्होनें मायड़ भाषा में एक सो एक मनको की जो हाल ही में 40 पृष्ठों की पुस्तिका "पारीक रा शतक कोई ढोड़ कोणी" प्रकाशित की है उसे देखके लगता है कि वाकई इस किताब का कोई ढोड़ कोणी..............

सुप्रसिद्ध न्यायविद् पारीक की उक्त दुसरी काव्य कृति उस कलम से प्रकाशित हुई है जो कलमनीर क्षीर विवेकी न्यायाधीश के रूप में लोगों के जीवन मरण के निर्णय करती है। इसी के द्वारा प्रस्तुत काव्य रचनाओं में लोक निती धर्म व मानवीय आचरण तथा व्यवहार से सम्बंधित सच्चाइयों को चार पंक्तियों के माध्यम से बेहद सुन्दर ढंग से प्रस्तुति दी गयी है। इसका एक-एक मन का लोक मानस में रचे बसे भावों को सामान्य और सहज भाषा में जगाने का प्रयास है, रूबरू कराती है अनुभवों को, ज्ञान की वृद्धि करती है मनोरंजन के साथ जिसमें पूर्ण समावेश है महिला शिक्षा, भक्ति, माया, आत्म संतोष,अकाल,धरती का बंटवारा, वाणी का माधुर्य एवं संगीत के प्रभाव का। रचनाकार ने पुस्तिका के प्रकाशन में बहुत ही विनम्र शब्दों में लिखा है- व्याकरण, शब्द, कविता रो कायदो राम जाणै। माफ करज्यो, गलती मत काडज्यो। कुछ तो मौलिक है , कुछ पैली सूं प्रचलित कहावता एवं मुहावरां ही है, जो जूना पड़ग्या, लोग भूलग्या, बाण अब अपडेट कर आजरा जमाना रा हिसाब सूं पैकिंग कर परोस कियो हूं। पढ़कर कवि हृदय की साफ सुथरी तस्वीर दिखाई देती है।

**"झुंझुनूं का इतिहास याद रखेगा आप जैसे काबिल न्यायप्रिय कवि हृदय न्यायाधीश को जिसका कोई दोड़ कोणी" धन्य है झुंझुनूं जिला जिसमें शशि कुमार पारीक जैसा न्यायाधीश आया हमारा सादर नमन अभिनन्दन.......**

# एसएमएल कालेज में मैरिट का सिलसिला चालू

**माई झुंझुनूं न्यूज।** सेठ मोतीलाल (पी.जी)महाविद्यालय, झुंझुनूं के छात्र पूर्व वर्षों की भांति इस वर्ष भी निरन्तर विश्वविद्यालय के आर्डर ऑफ मेरिट में आ रहे हैं और महाविद्यालय का नाम रोशन कर रहे हैं। इस वर्ष एम.ए. (अंग्रेजी) परीक्षा में महाविद्यालय के दो छात्र-छात्राओं ने विश्वविद्यालय के आर्डर ऑफ मेरिट में स्थान प्राप्त किया है। सुश्री मीना तंवर ने इस परीक्षा में छठा स्थान एवं श्री अमित यादव ने दसवां स्थान (इन्टरनेट से विश्वविद्यालय वैबसाइट से प्राप्त सूचना)प्राप्त करके महाविद्यालय का नाम रोशन किया है। उल्लेखनीय है कि अंग्रेजी विभाग में लगातार तीसरे वर्ष मेरिट आई है। यह विभाग अपने शुरूआती दौर से लगातार तीन वर्षो से मेरिट देने वाला महाविद्यालय का पहला विभाग बन गया है। इस अवसर पर महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. वी.के. शर्मा, उप प्राचार्य डॉ. आर.के. कटेवा, समन्वयक डॉ. नगेन्द्र कुमार, विभागाध्यक्ष श्री वी.एस. तंवर, डॉ. सूमेर सिंह, श्री संजय वर्मा, सुश्री नीशा श्रीवास्तव ने विद्यार्थियों का सम्मान किया। डॉ. एम.सी. सोनी , डॉ. एन.के. शर्मा, डॉ. आर.एम.यादव, श्री एस.के. शर्मा, डॉ. आर.डी. सैनी, डॉ. देवेन्द्र सिंह ने भी छात्रों को बधाइयां दी।

# श्री श्याम बाबा का 29 वां मूर्ति स्थापना महोत्सव मनाया

**माई झुंझुंनूं न्यूज।** श्री श्याम संकीर्तन मण्डल झुंझुनूं द्वारा श्री श्याम मंदिर के 29 वें मूर्ति स्थापना दिवस पर कई धार्मिक कार्यक्रम हुए। प्रातः श्री श्याम विग्रह का अष्टगंध व गंगोत्री जल से अभिषेक किया गया। मंत्रोच्चारण के साथ हवन-यज्ञ हुआ तथा सांयकाल महाआरती की गयी।

शाम को श्री बिहारीजी के मंदिर से निशान पदयात्रा निकाली गई। 121 निशान थामें भक्तों का जत्था चबूतरा चौक, कपड़ा बाजार, जोशियों का गट्टा, छावनी बाजार, नेहरू मार्केट, ताल बाजार, राणी सती रोड़, चूणा चौक होते हुए श्री श्याम मंदिर पहुंचा। वहां श्रद्धा के साथ बाबा के चरणों में निशान अर्पित किए गए। पदयात्रा में सज्जन दाधिच एण्ड पार्टी द्वारा भजनों की प्रस्तुतियां दी गयी। रात को मंदिर परिसर में भजनों का कार्यक्रम हुआ तथा प्रसाद रखा गया। बाबा श्याम के दरबार का भव्य श्रृंगार फूलों से किया गया। नयनाभिराम झांकी देखने योग्य थी। समारोह में भरत कुमार तुलस्यान, विनोद सिंघानिया, डीएन तुलस्यान, आनंद टीबड़ा, दीपक टीबड़ा, अनिल पंसारी, संजय शर्मा, दिनेश अग्रवाल, अशोक तुलस्यान, प्रमोद खंडेलिया, संजय टीबड़ा, चंद्र प्रकाश टीबड़ा, सुनील पंसारी, विशाल सिंघानिया, राकेश तुलस्यान, केशरदेव तुलस्यान, विनोद तुलस्यान, सुशील रींगसिया सहित अन्यजन बड़ी संख्या में उत्साह पूर्वक उपस्थित थे।

# रोटरी क्लब ने लगाया रक्तदान शिविर

**माई झुंझुनूं न्यूज।** रोटरी क्लब झुंझुनूं द्वारा हर माह की 14 तारीख किये जाने वाले रक्तदान शिविर का आयोजन प्रातः 9 बजे राजकीय भगवान दास खेतान अस्पताल की ब्लड बैंक शाखा में किया गया। जिसमें रोटरी क्लब के सदस्यों एवं स्वैच्छिक दानदाताओं द्वारा रक्तदान किया गया। रक्तदान करने वालों में किसान कॉलोनी के राजकुमार सैनी, विशेश्वर लाल महला आदि प्रमुख थे। इस अवसर पर क्लब अध्यक्ष डॉ. एस एन शुक्ला, डॉ. अनिल महलावत, जाकिर सिद्की, रामगोपाल वर्मा सहित अन्यजन उपस्थित थे।

# शेखावाटी के तीर्थ स्थल देखे वेबसाईट पर

माई झुं.न्यूज। माई झुंझुनूं डॉट कॉम वेबसाईट पर शेखावाटी के प्रसिद्ध तीर्थ स्थलों के बारे में उनके इतिहास इत्यादि की लिखित जानकारी हिन्दी में उपलब्ध है।

# इंकम टेक्स रिटर्न भरने के लिए कार्यशाला

माई झुं. न्यूज। इंकम टेक्स विभाग द्वारा करदाता को नई रिटर्न पेश करने में आ रही दिक्कतों को दूर करने के लिए एक कार्यशाला का आयोजन मंगलवार को जायका रेस्टोरेंट में किया गया। अतिरिक्त आयकर आयुक्त श्री संजीव ने रिटर्न फार्म नम्बर 1 से 4 को भरने के लिए उचित दिशा निर्देश दिए। वेतन के साथ ग्रह सम्पत्ति से आय या केपिटल गेन की आय होने पर आई टीआर-2 एवं व्यवसायों को आई टी आर-4 भरनी पड़ेगी। उन्होनं बताया कि विभाग के पास बैंक ब्याज व अन्य मदो की आय की जानकारी मिल रही है। एवम ऐसे किसी भी व्यक्ति जो पूर्ण जानकारी नहीं देते है उन पर विभाग का शिंकजा बढेगा।

उन्होंने जानकारी दी कि करदाता अपने पेन नम्बर सभी बैंकों में या अन्य सभी जगह जहां से उन्हें आय प्राप्त होती है वहां देना चाहिए जिससे उन्हें टेक्स का सही अंश प्राप्त हो। कार्यक्रम का संचालन सीए मनीष अग्रवाल सचिव झुंझुनूं टेक्स बार ने किया। संयुक्त आयकर आयुक्त श्री एम एल माहर ने धन्यवाद ज्ञापन दिया। कार्यक्रम में उमेश जाखड़ एवं मनमोहन कानपाल आई टी ओ झुंझुनूं ने भी अपने विचार व्यक्त किये। इस अवसर पर एडवोकेट श्रवण केजड़ीवाल, सीए पवन केडिया, छेदीलाल मरोलिया, सीए बी.के. अग्रवाल, दिनेश अग्रवाल, विनोद कानोडिया, सीए महेन्द्र धनकड़, संजय शर्मा, विनोद कानोडिया, आलोक गौड़, सुमन मोदी, नरेश परसरामपुरिया एवं व्यापार मण्डल प्रतिनिधियों सहित अन्यजन उपस्थित थे।

# गोवंश की सहायतार्थ आरएन अरविन्द ने 11 हजार रुपए भेंट किये

**खेतड़ी।** गो तस्करों के चंगुल से मुक्त करवाई गई गायों के संदर्भ में राजस्थान पत्रिका में दिनांक ३० जून को प्रकाशित समाचार 'बेदर्द बंधन, कैसे हो वंदन' को पढ़कर जयपुर में भारतीय प्रशासनिक सेवा के पूर्व अधिकारी आरएन अरविन्द ने 11 हजार रुपए की राशि भेंट की है। उन्होंने इन गायों की सेवा व देखभाल कर रही श्री रघुनाथ गौशाला खेतड़ी को ग्यारह हजार रूपए का चैक राजस्थान पत्रिका के माध्यम से भिजवाया। यह चैक खेतड़ी में पत्रिका के संवाददाता गोपाल कृष्ण शर्मा ने गौशाला में जाकर गौशाला के महामंत्री सुरेन्द्र चौधरी को भेंट किया। इस अवसर पर गौशाला के मंत्री रघुनाथ सैनी, कोषाध्यक्ष कैलाश गर्ग, ओम प्रकाश शर्मा व रमेश कुमार सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित थे।

# शहीद पीरू सिंह के शहादत दिवस पर अर्पित किए श्रद्धा-सुमन

माई झुं.न्यूज। परमवीरविजेता शहीद पीरू सिंह के शहादत दिवस पर बुधवार को विभिन्न संगठनों तथा गणमान्य नागरिकों ने पीरू सिंह स्मारक पर पहुंचकर श्रद्धासुमन अर्पित किए।

इस मौके पर झुंझुनूं प्रगति मंच तथा लायंस क्लब की ओर से शहीद पीरू सिंह राजकीय माध्यमिक विद्यालय में श्रद्धांजलि सभा भी हुई। इस मौके पर प्रदीप अग्रवाल, डा. दयाशंकर बावलिया, डा. उम्मेद सिंह शेखावत, अशोक सिंह बड़ागांव, प्रधानाध्यापक जयदीप सिंह झाझड़िया, मास्टर यूनुस अली भाटी, कर्नल एसबी सिंह, एनएन पारीक, सुरेश रोहिला, महेन्द्र मयंद, अमर सिंह डूडी तथा मनीराम बुड़ानिया ने सम्बोधित किया। सभी वक्ताओं ने शहीद की वीरता से अवगत करवाया। प्रधानाध्यापक ने स्कूल के उत्कृट परिणाम के बारे में जानकारी दी और विशिष्ठ जनों से सहयोग की अपील की। सभा के बाद विद्यार्थियों ने स्कूल से कलक्ट्रेट निवास, शहीद स्मारक, नेहरू पार्क होते हुए प्रभात फेरी निकाली।

# शनि अमावस्या पर हजारों उमड़े

**माई झुं.न्यूज।** पवित्र सूर्य कुंड में शनि अमावस्या पर हजारों श्रद्धालुओं के साथ विदेशी सैलानियों ने भी डुबकी लगाकर पुण्य कमाया। श्रद्धालुओं ने कुंड में स्नान के बाद लक्ष्मी राधाकृष्ण एवं सूर्यमंदिर, शिवमंदिर, पांच पांडव आदि मंदिरों में दर्शन कर पूजा की। अमावस्या पर लोहार्गल में महिलाएं भजन गाती कुंड की ओर जा रही थी। लोहार्गल के पवित्र कुंड में विदेशी सैलानियों ने भी डुबकी लगाने के बाद मंदिर में भगवान के प्रसाद चढाकर मनौती मांगी। भगवान के सामने नगद अर्पण करने के बाद परिक्रमा दी।

## साग्रह निवेदन

**वैबसाईट माई झुंझुनूं डॉट कॉम पर संकलित झुंझुनूं, राजस्थान एवं पूरे भारतवर्ष की सूचनाओं के अपडेशन हेतु सभी संबंधित व्यक्तियों, सरकारी एवं अर्द्धसरकारी अधिकारियों, संस्थानों से हमारा साग्रह निवेदन है कि वे इसे अपडेट करने हेतु सुझाव, मार्गदर्शन एवं अपेक्षित सूचनाएं प्रेषित करें।**

# ऊर्जा दिवस पर ऊर्जा संरक्षण की रैली निकाली

झुंझुनूं।अजमेर विद्युत वितरण निगम लिमिटेड की ओर से उर्जा दिवस पर गुरुवार को ऊर्जा संरक्षण की आवश्यकता एवं उससे उपभोक्ता एवं राष्ट्र को लाभ विषय पर निबन्ध प्रतियोगिता हुई। प्रतियोगिता रीको स्थित इंडियन पब्लिक सीनियर सैकण्डरी स्कूल में करवाई गई। इस मौके पर न्यू हाऊसिंग बोर्ड स्थित नव भारती माध्यमिक स्कूल के विद्यार्थियों ने रैली निकाली गई। रैली को जिला कलक्ट्रेट से अपर जिला कलक्टर कालीचरण शर्मा ने हरी झण्डी दिखाकर रवाना किया।

इस मौके पर सतर्कता बिजली डीएसपी अर्जुन सिंह, बिजली चोरी निरोधक थानाधिकारी गणपत सिंह, अभियन्ता आरडी गुप्ता, आरएस कॉलेर तथा एएन ठाकुर, नव भारती माध्यमिक विद्यालय के निदेशक अशोक अहलावत तथा बिजली निरोधक थाने का स्टाफ मौजूद था।

# तंवर, केडिया, मिश्रा व डा. सुरेंद्र प्रभारी नियुक्त

**चिड़ावा, 7 जुलाई।** भारतीय जनता युवा मोर्चा के जिलाध्यक्ष एडवोकेट पवन मावंडिया ने संगठन के कार्यक्रमों को और अधिक गति देने के लिए जिले के सभी मंडलों के प्रभारियों की घोषणा की है।

मावंडिया ने भाजयुमो के जिला उपाध्यक्ष अमर सिंह तंवर को खेतड़ी शहर व ग्रामीण तथा बुहाना, जिला मंत्री संदीप केडिया को पिलानी, जिला मंत्री योगेंद्र मिश्रा को मुकुंदगढ़ व उदयपुरवाटी शहर व भगीना सरपंच डा. सुरेंद्र कुमार को झुंझुनूं ग्रामीण मंडल का प्रभारी बनाया है। मावंडिया के अनुसार जिला उपाध्यक्ष पुरूषोत्तमराज को चिड़ावा शहर व ग्रामीण, पवन शर्मा को नवलगढ़ ग्रामीण, सुरेंद्र भांबू को झुंझुनूं शहर, अलसीसर ग्रामीण व मंडावा, विजेंद्र सूंडा को उदयपुरवाटी ग्रामीण व बिसाऊ, सरजीत चौधरी को सूरजगढ़ शहर व ग्रामीण, लालचंद सैनी को बगड़, सुभाष कश्यप को नवलगढ़ शहर का प्रभारी नियुक्त किया गया है।