सोच में इज़ाफा

सदीनामा

www.sundervan.com

ISSN : 2454-2121

R.N.I. No. WBHIN/2000/1974

सदीनामा रोज़ाना बुलेटिन - 314

शुक्रवार 12 फरवरी 2021

सम्पादक : जितेन्द्र जितांशु

यह बुलेटिन 30 मार्च 2020 से नियमित निकल रहा है

यह अव्यवसायिक है।
पत्रिका को आपके
सहयोग की जरूरत है
सहयोग देने के लिए फोन करें।
फोन : 9231845289

लगातार आर्थिक
सहयोगकर्ताओं की सूची – 5

1. शुभचिंतक. दिल्ली
2. शुभचिंतक, सरदारशहर
3. डॉ. मधु कपूर
4. डॉ.अनीता उपाध्याय
5. डॉ. मंजुश्री वात्स्यायन

आप भी सहयोग के लिए हाथ बढ़ाएं

फ़ोन करें - 9231845289

सम्पादकीय

बर्फ और वायरस

पिछले डेढ़ वर्ष से पूरा विश्व चीन के वुहान शहर से उत्पन्न कोरोना वायरस महामारी से जूझ रहा है। कोरोना से लगभग 23 लाख 60 हजार लोगों की मौत पुष्टि हुई हैं। इस वायरस से पूरा विश्व लॉकडाउन में जीवन ज्ञापन कर रहा था। पिछले वर्ष नवंबर में विश्व में कोरोना के खिलाफ वैक्सीन तैयार हुई। कोरोना वायरस महामारी विश्व के लिए घातक साबित हुई लेकिन विश्व में कुछ ऐसे वायरस भी पाए जाते हैं जो मानव कल्याण के लाभकारी साबित हुए हैं। भारत में गंगा नदी में कुछ लाभदायक और हानिकारक वायरस पाए जाते हैं। इसमें वैक्टेरियोफेजेस नामक वायरस है जो हानिकारक वायरस और वैक्टीरिया को संक्रमित करके उन्हें मारते हैं। गंगा नदी, जो हिमालय की सीमा से निकलती है उसमें बड़ी संख्या में बैक्टीरियोफेज गंगोत्री ग्लेशियर में पाया जाता है, जो धीरे-धीरे पिघलते हुए पर्माफ्रॉस्ट द्वारा नदी में छोड़ा जाता है। बर्फ के नीचे दबे वायरस नदियों के पानी में आ रहे हैं। इस नदी के पानी को पारंपरिक रूप से कई रोगों के लिए एक चिकित्सकीय घटक माना जाता है। बैक्टीरिया एक विशिष्ट प्रोटीन आवरण (कैप्सिड) से घिरे एक न्यूक्लिक एसिड अणु से मिलकर बनता है।

गंगा नदी में पाए जाने वाले बैक्टीरियोफेज, विशेष रूप से इसके मूल में कई प्रकार के जीवाणुओं को संक्रमित करने की क्षमता को दर्शाता है। गोमुख को गंगा नदी का मुख्य केन्द्र माना जाता है।

गंगा नदी में, बैक्टीरिया की तुलना में बैक्टीरियोफेज का अनुपात तीन गुना अधिक है। गंगा में लगभग 1,100 प्रकार के बैक्टीरियोफेज होते हैं। यमुना और नर्मदा की तुलना में यह काफी अधिक है। गंगा जल उच्च क्षारीयता को प्रदर्शित करता है और इसके कुछ स्वशुद्धिकारक गुण बैक्टीरियोफेज के विकास की वजह से होते हैं। हांकिन नामक वैज्ञानिक ने कच्चे गंगा जल का उपयोग करके दस्त और हैजा के इलाज को ठीक करने में उपयोग किया था। बैक्टीरियोफेज कुछ एंटीवायरल एजेंटों के उत्पादन के लिए जिम्मेदार होते हैं जो हानिकारक वायरस के खिलाफ कार्य करते हैं।

हाल के साक्ष्य यह भी बताते हैं कि बैक्टीरियोफेज में मौसमी फ्लू और एवियन इन्फ्लूएंजा सहित कई बीमारियों के लिए चिकित्सीय क्षमता हो सकती है। यह वायरस जहाँ तक गंगा का पानी शुद्ध रहता है वहाँ अधिक मात्रा में पाए जाते हैं लेकिन जैसे ही मैदानी इलाकों में गंगा दूषित होने लगती है वहीं इनकी मात्रा कम हो जाती है और यह विलुप्त हो जाते हैं। गंगा के इस उपचारात्मक विशेषताओं को देखकर विदेशों से कई वैज्ञानिक भारत आते हैं इस जल पर शोध करते हैं। यह जल अगर महीनों तक किसी पात्र में रखा जाए तो खराब नहीं होता।

इसीलिए भारत में माँ गंगा की पूजा होती है। यह सबको जल और चिकित्सकीय लाभ देती है। ग्रन्थों में गंगा जी में डुबकी लगाने से पाप धुल जाने का वर्णन है, यह पाप कहीं शरीर के रोग से संबंधित तो नहीं। आमीन !!!

जीतेन्द्र जितांशु

12-02-2021

कविता

#तुम_थोड़ा_सा_बचे_रहना

मंदिर के भगवान
मस्जिद के अल्लाह
शुक्र है कि
तुम
थोड़ा सा बचे हो

जब कोई बुलबुल
आती है घर
अक्सर मैं तुम्हारा धन्यवाद करती हूँ

जब शाम को ये परिंदे
लौटते हैं अपने ठिकानों पर
तब भी मैं तुम्हारा धन्यवाद करती हूँ

ठीक उसी तरह
जब गली के नुक्कड़ पर
स्कूल से लौटती
अपनी सही सलामत बच्ची की
झलक देख वो माँ
अक्सर तुम्हारा शुक्रिया अदा करती है

तुम थोडा बचे रहना.....
इन डरी सहमी आतंकित माँओं के लिए

अंजू_जिंदल ,चंडीगढ़

आज का कार्टून

आज की पेंटिंग

सचिन बालकृष्ण मुसले, जलगावँ, महाराष्ट्र

SADINAMA ADVERTISEMENT RATE CHART FOR ROZANA BULLETIN

NO.	PARTICULARS	RATE
1.	FULL PAGE	₹ 4000
2.	HALF PAGE	₹ 3000
3.	QUARTER PAGE	₹ 2000
4.	STRIPES	₹ 1500

Rates are subjected for 1 Day only.

Account No. - 03771100200213
IFSC Code – PSIB0000377
Bank Name – Punjab & Sind Bank
Account Type – Current Account
Account Name - Sadinama

आप हमारी मासिक पत्रिका पढ़ने के लिए www.notnul.com पर जाकर पढ़ सकतें हैं |

हमारे फेसबुक पेज पर हमें लाइक करके सदीनामा द्वारा आयोजित ऑनलाइन सम्मेलनों की जानकारी प्राप्त कर सकतें हैं – www.facebook.com/sadinama2000

आप से निवेदन है सदीनामा के आधिकारिक यूट्यूब चैनल को सब्सक्राइब करें और हमारा सम्पादकीय वीडियो और सम्मेलनों के लुत्फ़ उठाएं या सिर्फ 'Sadinama' सर्च करें यूट्यूब पर- https://www.youtube.com/c/Sadinama

SADINAMA
PURBAYAN
38E, PRINCE BAKHTIAR SAH ROAD
KOLKATA - 700 033, WEST BENGAL
Email : sadinama2000@gmail.com

आज का संयोजक मंडल :

रमेश कुमार कुम्हार, किशन दास,
राज जैसवाल, सोहम दत्ता, निशा सिंह

सदीनामा के इस बुलेटिन को रोज ह्वाट्सऐप पर पाने के लिए मैसेज करें।
9231845289
रोजाना रात बारह बजे से पहले।

विद्युत वाहनों के लिए स्वदेशी फ्यूल सेल विकसित करने के लिए एकजुट होकर प्रयास करने का आह्वान किया

केंद्रीय सड़क परिवहन, राजमार्ग और सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम मंत्री श्री नितिन गडकरी ने विद्युत वाहनों के क्षेत्र में स्वदेशी फ्यूल सेल विकसित करने के लिए एकीकृत दृष्टिकोण अपनाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि आज भारत इस क्षेत्र में विश्व का अग्रणी देश बनने की कगार पर है। उन्होंने वैज्ञानिकों, शिक्षाविदों और उद्योग से हाइड्रोजन आधारित ऊर्जा का लाभ उठाने का अनुरोध किया, क्योंकि यह ऊर्जा सस्ती और देश में आसानी से उपलब्ध है। उन्होंने भारत में सौर ऊर्जा की कम लागत की ओर इशारा किया कि यह ऊर्जा ईंधनों के अन्य तरीकों को ऊर्जा प्रदान करने में मदद कर सकती है।

कल शाम सरकारी एजेंसियों और अनुसंधान संस्थानों के प्रतिनिधियों की बैठक की अध्यक्षता करते हुए उन्होंने बताया कि लगभग 81 प्रतिशत ली-आयन बैटरी घटक स्थानीय रूप से उपलब्ध हैं। भारत के पास कम लागत पर मूल्य संवर्धन करने का तथा इसके फलस्वरूप बड़े पैमाने पर रोजगार जुटाने का बड़ा अच्छा अवसर है। ली-आयन, मैटल-आयन, सोडियम सल्फर, हाइड्रोजन, आयरन सल्फर, पोलिमर इलेक्ट्रोलाइट मेंबरेन सैल सिस्टम, जिंकजैल, आदि सहित विभिन्न प्रौद्योगिकियों के लिए दिए गए प्रेजेंटेशनों के बारे में प्रतिक्रिया जारी करते हुए उन्होंने कहा कि आर्थिक व्यवहारिता ही किसी भी सफल प्रौद्योगिकी का आधार है।

श्री गडकरी ने कहा कि चीन जैसे देशों का इस क्षेत्र में प्रभुत्व होने के बावजूद लीथियम-आयन बैटरी के क्षेत्र में भी व्यापक संभावनाएं हैं। उन्होंने कहा कि भारत की खनन इकाइयां वैश्विक रूप से घटक परिसंपत्तियों का अधिग्रहण कर सकती हैं और मौजूद अवसर हासिल कर सकती हैं, क्योंकि इस क्षेत्र में अभी भी 49 प्रतिशत संभावनाएं मौजूद हैं। श्री गडकरी ने ऑटोमोबाइल उद्योग की बढ़ती हुई गति की ओर इशारा करते हुए कहा कि इस उद्योग का मौजूदा टर्नओवर 4.5 लाख करोड़ रुपए है, जिसके जल्दी ही बढ़कर दस लाख करोड़ तक पहुंचने की संभावना है। उन्होंने यह भी कहा कि शुरुआत में नई वाहन स्क्रैपिंग नीति के तहत लगभग एक करोड़ वाहन स्क्रैप किए जाएंगे, जिसके कारण सस्ता एल्यूमीनियम, तांबा, रबड़, इस्पात और अन्य उत्पाद उपलब्ध होंगे। इस कारण बैटरी घटकों के मूल्य घटाए जाने की संभावना होगी।

श्री गडकरी ने इस क्षेत्र में उद्योग के अनुभव को एकीकृत करते हुए इस बैठक में दिए गए सुझावोंको आगे बढ़ाने के लिए कहा। उन्होंने प्रतिभागियों को इन श्रेष्ठ प्रौद्योगिकियों को अपनाने के बारे में अपनी पूरी प्रतिबद्धता के बारे में आश्वस्त किया। उन्होंने कहा कि नई पीढ़ी की बैटरियां न केवल देश में वाहन प्रदूषण को कम करेंगी, बल्कि भारत को विद्युत वाहनों का एक वैश्विक आपूर्तिकर्ता भी बनाएंगी।

यह जानकारी भारत सरकार के सूचना कार्यालय से मिली :- 11.02.2021

स्त्रीनामा - 264

साधना मिश्रा

ब्याह मत करना

माँ मेरी शादी मत करना,
बापू, मुझे विदा मत करना,
मैंने देखी है रमिया की जिंदगी
खूब सवेरे उठकर भात पकाकर
बाल बच्चे संभालकर,
खेत में खटती है,
खेत में दिन भर खटती है।।

उसका गबरू जवाँ मर्द
शाम सवेरे रात जब चाहे,
तब उसे मारता है,
अपनी दौलत समझता है।
... इसलिए
माँ मुझे पराए घर ना भेजना,
बापू मुझे विदा मत करना।।

मां बेटे की तरह कमाऊँगी,
मैं खेत में हाथ बटाऊँगी,
हाँ माँ मेरे तेरे लिए वो सब कर लुंगी
जो मेरा भाई, बुधिया करेगा।
माँ मुझे दूसरे घर मत भेजना,
माँ मेरी शादी मत करना।।

माँ जानती है तू क्यूं मैं डरती हूँ,
माँ, रमिया सहमती, बताती है
कि, वह रसिक मर्द रात को भी,
किस - किस के साथ सोता है,

निर्लज्ज अक्सर
घर भी ना आता है,
माँ भले ही मुझे मार डालना,
पर, मेरी ब्याह मत करना,

मुझे पराये घर मत भेजना
माँ मेरी शादी मत करना,
बापू मुझे विदा मत करना।।

समीक्षा अगले पेज पर

स्त्रीनामा - 264

ब्याह मत करना

त्वरित समीक्षा

कवयित्री साधना मिश्रा जी की कविता 'ब्याह मत करना' को पढ़कर विवाह के बाद की वीभत्सता समझ आ जाती है। स्त्री के जीवन में विवाह एक अंधा मोड़ होता है। स्त्री को पता ही नहीं बल्कि भनक भी नहीं होती कि इस मोड़ के बाद हरा-भरा चारागाह, फूल, बहार मिलेगी या जलजला, प्रलय और रेगिस्तान मिलेगा। बहुत भाग्यशाली होती है वे लड़कियां जिन्हें इन सब की भनक होती है और वे किसी भी प्रकार की हिंसा को सहने के लिए शारीरिक व मानसिक रूप से स्वयं को तैयार रखती हैं। भारत में विवाह भारतीय मानसून की तरह होता है। कभी तो सूखा या कभी-कभी मूसलाधार बारिश और प्रलय। कविता में बच्ची ने बहुत से उदाहरण देखे हुए हैं। खटती, पिसती और पिटती औरत। एक वस्तु में परिवर्तित होती एक इंसान होती है। इसीलिए वह पिता से विनय करती है कि ब्याह मत करना। मैं भाई की तरह पिता के काम में हाथ बटाऊंगी। रमिया का मर्द बदचलन है। वह उसे रोज पीटता है, किसी और संबंध बनाए हुए हैं। इसीलिए उसे ब्याह नहीं करना। बच्ची के मन में ब्याह को लेकर दहशत और डर है। वह बिन ब्याह के ज्यादा सुख पूर्वक रह सकती है, ऐसा उसका मानना है।

अच्छी कविता के लिए साधना जी को हार्दिक बधाई !!

डॉ० रश्मि चौधरी
व्याख्याता के० आर० जी० कॉलेज
ग्वालियर, मध्य प्रदेश, भारत

''सदीनामा रोजाना बुलेटिन'' के कॉलम 'स्त्रीनामा' में आपकी रचनाओं का आह्वान किया जा रहा है। इसमें सिर्फ स्त्री पर कविताएँ हैं, कविता पर समीक्षा भी है। इससे आप जुड़े, सुझाव और सहयोग के लिये इस नम्बर पर 9231845289,8296808103 पर ह्वाट्सएप्प या फोन करें।

संपादक, सदीनामा

विशेष : यह बुलेटिन पिछले 29 मार्च 2020 से रोजाना निकलता है। आपके ह्वाट्सएप्प पर भी उपलब्ध कराएंगे, सिर्फ अपना नंबर भेज दें।

व्यंग्य

मास्क के पीछे क्या है?

पीछा करते सपनों की दुनिया

आज कुछ विवादास्पद नहीं लिखना चाहता। आज उन सपनों के बारे में लिख रहा हूँ जो आप, हम, सब देखते हैं। सपनों की अपनी भाषा होती है। बहुत कम सपने होते हैं जो याद रह जाते हैं। जब हम बच्चे थे तब दादी अम्मा कहती थी कि सुबह के समय यानि भोर के सपने सच्चे होते हैं।

सपनों के बारे में सबके अपने तजुर्बे हैं। मेरे भी हैं। सच कहें तो मैं सपनों से ईर्ष्या करता हूँ। सपने बिना पासपोर्ट, वीजा के बिना, सुरक्षा जाँच के दुनिया में जहाँ जी चाहे वहाँ पहुँच जाते हैं। सपने गिरगिट की तरह रंग और नागरिकता नहीं बदलते, अगर आप भारतीय हैं तो आपके सपनों की भाषा भारतीय ही होगी। आप चीनी भाषा के सपने न देख सकते हैं और न वे चीन की तरह अरूणाचल को अपना समझकर वहाँ अपना कोई गाँव बसा सकते हैं।

मुझे हैरानी होती है कि जब सपने बिन पग और कानों के दुनिया में अपनी पसंद की आँखों का चयन कर उनमें आना शुरू कर देते हैं। मैं आजकल भारत में नहीं हूँ लेकिन मेरे सपनों में भारत की ही बातें सुनाई और दिखाई देते हैं। कल ही मेरे सपने में मेरे दिवंगत पिता खड़े थे अपने उस घर में जिसे छोड़े हुए हमें तीन दशक से ज्यादा हो चुके हैं। सपनों में टूटते ग्लेशियर, दिल्ली की दहलीज पर पड़े किसान, बंगाल में भाषण देते पंत प्रधान साफ-साफ दिखाई देते हैं।

मुझे हैरानी होती है जब मुझे अमरीका में रहते हुए भी अमरीका के सपने नहीं आते। आएं भी कैसे सपनों ने अमरीका सपने में भी नहीं देखा होगा। मैंने कौन से अमरीका का सपना देखा था? यहाँ भी भारतीय सपनों का आना इस बात का प्रमाण है कि अपन खालिस भारतीय हैं। भले ही अपना नाम किसी सीएए की पंजी में हो या न हो, सपने तो देश के किसान भी देख रहे हैं कि उनके लिए बनाये गये कानून आज हटे, कि कल, लेकिन वे हट नहीं नहीं रहे। सपने देखने वालों को समझना चाहिए कि सपने हकीकत कम अफसाना ज्यादा होते हैं।

सपनों की भाषा कभी-कभी एकदम सपाट और कभी-कभी बेहद उलझन भरी होती है। कभी तो सपने एकदम बेमेल आ जाते हैं। जैसे - उमाश्री का सपना मध्यप्रदेश को मद्यविहीन राज्य बनाने का है। मध्य प्रदेश में क्या देश में शराब बंदी का सपना तो महामना मोहनदास कर्मचंद गांधी ने भी देखा था, लेकिन उनका सपना भी सपना ही रह गया। आज देश में दवा की दुकाने, राशन की दुकानें, अस्पताल, स्कूल, पीने का पानी, पोषण आहार केन्द्र भले ही कम हों किन्तु दारू की दुकाने कदम-कदम पर है, उनके अपने कायदे हैं, अब ये सपना किसका सपना है, मैं नहीं जानता।

Cont. next page

व्यंग्य

मास्क के पीछे क्या है?

पीछा करते सपनों की दुनिया

कायदे से आदमी जहाँ हो, उसे वहाँ के सपने आना चाहिए, लेकिन सपने कायदे मानते हैं, वे भी हमारी लोकप्रिय सरकार जैसे हैं, उनके अपने कायदे हैं, अपने कानून हैं, जैसे कोई सरकार के हाथ नहीं बाँध सकता ठीक उसी तरह कोई सपनों को दिशा निर्देश नहीं दे सकता। सपने में मन के लड्डू फूटते हैं। सपने में आप मन की बातें कर सकते हैं, सुन सकते हैं। सपने आजाद पंछी की तरह होते हैं। वे अपनी पसंद की आँखों में अपने हिसाब से आते -जाते हैं।

किसान को खेत-खलिहान और एमएसपी के सपने आते हैं। भूखी को सपने में फली-फूली रोटियाँ दिखाई देती है। बेरोजगार को नौकरी और कुँवारे को छोकरी दिखाई देती है। राजा को सपने में बढ़ता हुआ साम्राज्य दिखाई देता है, चोर को सिपाही और सिपाही को चोर दिखाई देता है। सपने मूल रूप से वे कहानियाँ और छवियां हैं जो हमारे दिमाग मैं तब आती है जब हम सोते हैं।

सपने ज्वलंत हो सकते हैं। वे आपको खुश, दुखी या भयभीत महसूस करा सकते हैं। और वे भ्रमित या पूरी तरह से तर्कसंगत भी लग सकते हैं। सोने के दौरान कभी भी सपने आ सकते हैं। लेकिन सबसे ज्वलंत सपने गहरे, आरईएम (रैपिड आई मूवेमेंट) वाली नींद के दौरान देखे जाते हैं, जब मस्तिष्क सबसे सक्रिय होता है। कुछ विशेषज्ञों का कहना है कि हम प्रति रात कम से कम चार से छह बार सपने देखते हैं।

शोधकर्ताओं को यह सुनिश्चित नहीं है कि क्यों सपनों को आसानी सो भुला दिया जाता है। और हम सपनों क्यों भूल जाते हैं शायद हम अपने सपनों को भूलने के लिए डिजाइन किये गए हैं क्योंकि अगर हम अपने सभी सपनों को याद करते हैं, तो हम असली यादों से सपने को अलग करने में सक्षम नहीं हो सकते हैं। इसके अलावा, सपनों को याद रखना मुश्किल हो सकता है क्योंकि आरईएम नींद के दौरान हमारा शरीर यादों को बनाने के लिए जिम्मेदार हमारे दिमाग के सिस्टम को बंद कर सकता है। हम केवल उन सपनों को याद रख सकते हैं जो हमें जागने से ठीक पहले होते हैं, जब कुछ मस्तिष्क गतिविधियों को वापस चालू कर दिया जाता है।

सपनों को लेकर मैं अक्सर कहता हूँ कि सपने देखो और जागने में उनमने रंग भी भरो लेकिन जो सपने दु:स्वप्न हों उन्हें तत्काल भुला दो वरना वो ताउम्र आपको परेशां करते रहेंगे, जैसे अच्छे दिन आने का सपना, जैसे कांग्रेस का फिर से सत्ता में लौटने का सपना या जैसे गंगा का फिर से निर्मल होने का सपना। अच्छे सपने देखना अच्छी बात है लेकिन इतनी अच्छी भी नहीं कि फिर आप दूसरे सपने ही न देखें।

Cont. Next Page

व्यंग्य

मास्क के पीछे क्या है?

पीछा करते सपनों की दुनिया

जैसे सपनों की रानी का सपना हमेशा सपना ही रहता है, रानी कभी सचमुच में आती ही नहीं है। जैसे लड़कपन के सपने सुहाने होते हैं लेकिन बाद में वे सुहाने नहीं रह जाते। यही हाल सपनों के राजा का होता है, उसकी जगह कोई और दाढ़ी बढ़कर आ जाता है जो कभी रविन्द्र नाथ टाइगर सा दिखाई देता है तो कभी सुभाषचन्द्र बोस जैसा तो कभी मोटी चाय वाले की तरह। यानि सपने न टिकाऊ होते हैं और न बिकाऊ, वे ग्लेशियर की तरह कभी भी पिघल सकते हैं और टूट कर तबाही भी मचा सकते हैं। इसलिए हे भद्र जनों सपने देखो, जमकर देखो लेकिन सोते हुए देखो, जागते हुए सपना देखना राष्ट्रद्रोह है जैसे किसानों का आंदोलन बहरहाल मेरे सपने में अभी तक न बराक ओबामा आये हैं और न डोनाल्ड ट्रैम्प, जो बाइडन के आने का तो सवाल ही नहीं उठता। कमला जिज्जी सपने में कब और कैसे आयेंगी, मैं तो बता नहीं सकता, क्योंकि अमरीका में सब कुछ अपने यहाँ से भिन्न हैं। अमरीका में रहकर भी मुझे ग्वालियर के सपने आते हैं और मैं इन्हें रोकता-टोकता भी नहीं हूँ।

– राकेश अचल

स्त्रीनामा की कविताओं के समीक्षक :-

1. मधु कपूर, कोलकाता
2. डॉ॰ अनन्त भटनागर, अजमेर
3. रश्मि चौधरी, इंदौर
4. अनिता उपाध्याय, कोलकाता
5. गीता दूबे, कोलकाता
6. रचना सरन, कोलकाता
7. संगीता नागी, कोलकाता
8. मंजुश्री वात्स्यायन, सहरसा, बिहार
9. अमरदीप कुलश्रेष्ठ, जोरहाट, असम
10. शिवशंकर सिंह सुमीत, कोलकाता
11. चिंतामणि जोशी, उत्तराखंड
12. पद्मा शर्मा, मध्य प्रदेश
13. पूनम चन्द्रलेखा, कोलकाता
14. ब्रज मोहन सिंह, कोलकाता
15. राजविंदर कौर, उत्तराखड
16. रश्मि सुमन, कोलकाता
17. माधुरी स्वर्णकार, दिल्ली
18. सुभाष वर्मा, उत्तराखण्ड
19. मधु सक्सेना, रायपुर
20. मीनाक्षी सांगानेरिया, कोलकाता,