

विज्ञान के क्षेत्र में महिला वैज्ञानिकों की कम भागीदारी वैश्विक चुनौती है। एक ताजा अध्ययन से पता चला है कि महिलाओं के विज्ञान से जुड़ाव संबंधी धारणाएं बचपन से ही बनने लगती हैं। इस सर्वेक्षण में छात्र एवं छात्राओं दोनों ने माना है कि विज्ञान और गणित जैसे विषयों को चुनने



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

परिषद के शोधकर्ताओं द्वारा किए गए सर्वेक्षण में स्कूली छात्रों की इस धारणा से जुड़े व्यावहारिक कारणों की पहचान की गई है। अध्ययनकर्ताओं के अनुसार, विज्ञान और गणित से दूरी बढ़ने के लिए छात्र

के बजाय ज्यादातर लड़कियां अन्य विषयों को चुनना अधिक पसंद करती हैं। अध्ययन के दौरान 23 प्रतिशत से अधिक लड़कों का मानना था कि बहुत कम लड़कियां गणित और विज्ञान जैसे विषयों में उच्च शिक्षा प्राप्त करना चाहती हैं क्योंकि वे इन विषयों को कठिन मानती हैं। लगभग 12 प्रतिशत लड़कों के मुताबिक लड़कियां इन विषयों में कमजोर होती हैं। हालांकि, अधिकतर लड़कियां इन विषयों में कमजोर होने की बात से सहमत नहीं हैं। उत्तराखंड विज्ञान एवं तकनीकी

अभिभावकों को भी जिम्मेदार मानते हैं। करीब 53 प्रतिशत लड़कों और 43 प्रतिशत लड़कियों ने विज्ञान और गणित नहीं पढ़ने देने के लिए माता-पिता को जिम्मेदार ठहराया है।

इन नयी परीक्षण विधियों से जल्द हो सकेगी टीबी की पहचान

विज्ञान के विभिन्न विषयों के प्रति विद्यार्थियों की अभिरुचि भी अलग-अलग पायी गई है। अध्ययन में शामिल 66 प्रतिशत लड़कों का गणित और 59 प्रतिशत लड़कियों का जीव-विज्ञान की तरफ रुझान अधिक पाया गया है। लड़के और लड़कियों

आखिर क्यों गणित और विज्ञान विषयों से दूर भागती हैं लड़कियाँ?

की रसायन-विज्ञान के प्रति अभिरुचि में विशेष अंतर नहीं मिला है। हालांकि, लड़कों की अपेक्षा लड़कियां भौतिकी को कम पसंद करती हैं। इस सर्वेक्षण में एक चौकाने वाला तथ्य यह पता चला कि लगभग आधे से अधिक विद्यार्थियों ने विज्ञान के क्षेत्र में महिलाओं के योगदान के बारे में कभी सोचा तक नहीं था। वहीं, तीन-चौथाई से अधिक छात्र-छात्राओं ने माना कि पहली बार उनसे किसी ने महिला वैज्ञानिकों और उनकी उपलब्धियों के बारे में बातचीत की है। इस सर्वेक्षण से प्रेरित होकर 60 प्रतिशत से अधिक लड़कों और करीब 74 प्रतिशत लड़कियों ने महिला वैज्ञानिकों की उपलब्धियों के बारे में अधिक जानने की इच्छा व्यक्त की है। उत्तराखण्ड के दो सरकारी और दो निजी स्कूलों के आठवीं से दसवीं के 12 से 16 वर्षीय विद्यार्थियों के बीच प्रश्नावली आधारित यह सर्वेक्षण किया गया है। शोधकर्ताओं के अनुसार, सरकारी एवं निजी स्कूली छात्रों की प्रतिक्रिया में मतभेद से स्पष्ट है कि विज्ञान में महिलाओं की भूमिका को लेकर छात्रों की धारणा के निर्माण में विद्यालय और समाज दोनों की

सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि मायने रखती है। विज्ञान संबंधी विषयों में लैंगिक विषमता की रूढ़िवादी प्रवृत्ति स्कूली स्तर से ही विशेष रूप से लड़कों में पनपनी शुरू हो जाती है। निजी स्कूलों में ज्यादातर लड़के और लड़कियां विज्ञान को पुरुष वर्चस्व वाला विषय समझते हैं। वहीं, सरकारी स्कूलों के अधिकतर लड़के और लड़कियां इस पूर्वाग्रह से ग्रस्त दिखे कि लड़कियों के लिए विज्ञान और गणित कठिन विषय होते हैं। निजी स्कूलों में पढ़ने वाली छात्राओं की विज्ञान विषयों में अभिरुचि अधिक देखने को मिली है। महिला वैज्ञानिकों के योगदान के बारे में भी निजी स्कूलों के छात्र-छात्राओं को अधिक जानकारी थी।

हृदय रोगियों के लिए बेहद फायदेमंद है योग, अध्ययन से हुआ साबित

इस अध्ययन से जुड़ी वरिष्ठ शोधकर्ता डॉ. कीर्ति जोशी ने इंडिया साइंस वायर को बताया कि पुरुष वर्चस्व वाले वैज्ञानिक समुदाय में महिला वैज्ञानिकों की क्षमताओं और प्रभावशीलता पर संदेह किया जाता रहा है। लेकिन, इन पूर्वाग्रही धारणाओं का

कोई वैज्ञानिक आधार नहीं है। समाज में विज्ञान को लेकर बने लैंगिक संवेदीकरण जैसे पूर्वाग्रह को मिटाने की पहल स्कूल स्तर से ही शुरू होनी चाहिए क्योंकि इसी उम्र में धारणाएं किसी विचार के रूप में विकसित होने लगती हैं।

कार्यालयों के भीतर काम कर रहे कर्मचारियों पर भी पड़ रही वायु प्रदूषण की मार

प्रमुख शोधकर्ता चारु मल्होत्रा के मुताबिक भारतीय महिला वैज्ञानिकों और उनके योगदान के बारे में विद्यार्थियों का अपरिचित होना काफी निराशाजनक है। शोधकर्ताओं के अनुसार, स्कूलों में महिला वैज्ञानिकों की उपलब्धियों के बारे में अधिक जानकारी के माध्यम से जागरूकता लाकर लड़कों के पूर्वाग्रहों को समाप्त किया जा सकता है। इसके लिए कक्षाओं में परिचर्चा और परियोजना कार्य के साथ-साथ पाठ्यक्रम में महिला वैज्ञानिकों के योगदान को शामिल करना उपयोगी हो सकता है। यह अध्ययन शोध पत्रिका करंट साइंस में प्रकाशित किया गया है।

संडे को नाश्ते में इस तरह झटपट बनाएं एग चीला, सबको पसंद आयेगा

हर संडे क्या अलग बनाएं, यह उलझन हमेशा रहती है। कभी बच्चों की अलग डिमांड रहती है तो बड़ों की अलग। ऐसे में घर की महिलाएं हमेशा इसी सोच में रहती हैं कि ऐसा क्या बनाया जाए जो झटपट बन जाए और सबको पसंद भी आ जाए। तो चलिए आज हम आपकी इस उलझन

को सुलझा देते हैं और आपको बता देते हैं हेल्दी व टेस्टी एग रेसिपी जो चंद मिनटों में तैयार हो जाएगी। जी हां, एग यानि अंडा। यह तो सब जानते हैं कि अंडे में कितने गुण हैं और ये हेल्थ के लिए कितना लाभकारी है। अंडे में प्रोटीन ही नहीं बल्कि नौ अमीनो एसिड होते हैं, जो शरीर की

जरूरतों को पूरा करते हैं। तो देरी किस बात की, जानते हैं एग चीला की रेसिपी के बारे में। एग चीला बनाना आसान भी है और इसे बनाने के लिए ज्यादातर सामग्री आपके घर में ही उपलब्ध है। तो चलिए जल्दी से जानते हैं एग चीला बनाने की रेसिपी-



कर सकते हैं। अब आपका घोल तैयार हो चुका है। अब आप धीमी आंच में तवा गर्म करने के लिए गैस पर रख दें। तवे के गर्म होते ही उस पर पहले थोड़ा तेल लगा लें ताकि घोल पैर पर चिपके नहीं। तेल लगाने के बाद घोल को कर्छी, कटोरी या बोटल की मदद से तवे पर फैला दें। जब चीला एक साइड से सिक जाए तो इसे पलट कर दूसरी साइड से भी तेल लगा कर सेक लें। इसी तरह

बाकी के घोल के भी चीले बना लें। तैयार है आपका झटपट संडे ब्रेकफास्ट। इन चीलों को धनिया की चटनी या टॉमेटो कैचअप के साथ परोसें और सभी का दिल जीत लें।

टिप- अगर आप चाहें तो एग चीले में दो चम्मच चावल का आटा भी डाल सकते हैं। यह चीले को क्रिस्प तो करेगा ही साथ ही इसका स्वाद और भी बढ़ा देगा।

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| ○ 1 बड़ा चम्मच बेसन | ○ एक छोटा टमाटर (बारीक कटा हुआ) |
| ○ 2 अंडे | ○ 1 बड़ा चम्मच तेल |
| ○ स्वादानुसार नमक | ○ 1 बड़ा चम्मच दूध |
| ○ एक प्याज (बारीक कटा हुआ) | ○ व्यक्ति- 2 से 4 लोगों के लिए |
| ○ एक हरी मिर्च (बारीक कटी हुई) | ○ समय- 5 से 15 मिनट |

विधि- एग चीला बनाने के लिए सबसे पहले दोनों अंडों को फेड़कर फेंट

लीजिए। फिर एक बड़े कटोरे में बेसन, प्याज, हरी मिर्च, टमाटर, नमक, लाल मिर्च पाउडर डाल के मिक्स करें। अब

इसमें दूध व अंडे का घोल डालकर अच्छे से मिला लें। आप इस सभी सामग्री को एक बोटल में भी डालकर अच्छे से शेक



राज कचौड़ी एक ऐसी चाट है जो शायद ही किसी को पसंद न आए। बच्चे हों या बड़े, हर कोई इसे चटकारे लेकर खाता है। इतना ही नहीं, अगर आपके घर में मेहमान आने वाले हैं और आप कुछ अलग व टेस्टी बनाने का मन बना रहे हैं तो राज कचौड़ी

सर्व की जा सकती है। इसकी खासियत यह है कि आप इसकी तैयारी पहले ही कर सकते हैं और मेहमानों के आने पर महज दो मिनट में इसे बनाकर सर्व किया जा सकता है। तो चलिए जानते हैं राज कचौड़ी बनाने की विधि के बारे में-

घर पर इस तरह बनाएं राज कचौड़ी, सब लोग आपकी वाह वाह करते रहेंगे

- सामग्री- कचौड़ी बनाने के लिए एक कप मैदा एक चौथाई कप सूजी नमक एक चौथाई चम्मच बेकिंग सोडा स्टर्चिंग के लिए हरी चटनी मीठी चटनी आलू उबले व कटे हुए मॉट उबली हुई छोले उबले हुए दही चाट मसाला नमक

विधि- एक बाउल में मैदा, सूजी, नमक व बेकिंग सोडा डालकर मिक्स करें। अब इसमें थोड़ा-सा पानी डालकर आटा तैयार करें। अब इसे करीबन 20 मिनट के लिए सेट होने दें। करीबन 20 मिनट बाद आटे को एक बार दोबारा मथ लें। अब आटे को तोड़कर लोई तैयार करें और फिर इसे बेलें। अब गैस पर कड़ाही रखकर उसमें ऑयल डालकर गर्म होने दें। जब ऑयल गर्म हो जाए तो तैयार पूरी तब तक सेकें, जब तक यह गोल्डन ब्राउन न हो जाए। इसी तरह सारी कचौड़ी तैयार कर लें। अब इन्हें एक घंटा खुला छोड़ दें ताकि यह क्रिस्पी हो जाए। आपकी पूरी तैयार हो चुकी है।

अब जब भी आपको इसे खाना हो तो आप इसमें आलू, मॉट, छोले, दही, हरी चटनी, लाल चटनी, नमक, काला नमक, चाट मसाला, भुना हुआ जीरा, लाल मिर्च, सेव, बूंदी व हरा धनिया डालकर सर्व करें। रेसिपी पढ़कर आपके मुंह में भी पानी आ गया होगा। तो देर किस बात की। बस घर पर बनाएं राज कचौड़ी और सबको खिलाकर उनकी वाहवाही लूटें।

नोट: आप राजकचौड़ी में अपने स्वाद के अनुसार दही का भल्ला, अनार, पापड़ी आदि भी डाल सकती हैं।

काला नमक बारीक कटा धनिया



भुना हुआ जीरा लाल मिर्च

