

بانوان محله فلسطین با کیک، شیرینی و دسر در مسابقه کدو حلوائی شرکت کردند

## خوراکی های نارنجی در پاییز رنگی



عیدگاه

طول سال برای میوه یا محصولات هر فصل به همه کمک می کند تا از هم نکات آشپزی و سلامت یاد بگیرند و کنار هم روزی خوش طعم و مزه را تجربه کنند.

### ● سلامت کودکان، اولویت تولیدات خانگی

کمی آن طرف تر از محصولات کدو حلوائی، میزی قرار دارد که انواع کالباس و سوسیس دست ساز را روی آن چیده اند. سمیرا بدشابی یکی دیگر از بانوان محله فلسطین است که محصول سالم و دست سازش را برای ارائه آورده و می گوید: مشاور طب سنتی هستم و می دانم کودکان چقدر به این محصولات علاقه دارند. چند ماهی به فکر تولید این محصول به صورت خانگی بودم و باتشویق همسرم سراغ آموختن آن رفتم و حالا با داشتن سه پسر کوچک، این محصولات را تولید می کنم.

سمیرا از خانم داعی، فرمانده پایگاه بسیج مهدیه، تشکر می کند و ادامه می دهد: برگزاری این جشنواره و حمایت از خانم های کارآفرین به رشد آن ها و تولید محصولات بهتر کمک می کند.

محبوبه داعی، فرمانده پایگاه بسیج مهدیه، این برنامه را طراحی و با کمک سایر خانم های محله اجرا کرده است. او می گوید: برگزاری این دست برنامه ها یا اردوهای فصلی کمک می کند بانوان محله بیشتر با هم ارتباط بگیرند و به هم در تولید محصولات مفید کمک کنند. در حاشیه این برنامه و به مناسبت روز پرستار از بهناز بهشتی، پرستار ساکن این محله، قدردانی شد.

که با کدو حلوائی این محصولات را درست می کنم. کدو فیبر زیادی دارد و برای رشد مناسب است. اکثر بچه ها وقتی شکل و ظاهرش را می بینند، علاقه ای به خوردن آن ندارند؛ ولی وقتی با آن کیک، سوپ یا کوکی درست می کنیم به راحتی آن را می خورند.

### ● دسر خوش طعم نارنجی

الهه اسماعیلیان دسر کدو حلوائی درست کرده است. شیر، خامه، کدو و مغزیجات مواد اولیه این دسر هستند. او آن را با غنچه گل محمدی و مغز بادام تزئین کرده است و می گوید: کدو حلوائی سرشار از ویتامین های A, C, E است که به رشد و ایمنی کمک زیادی می کند. خیلی ها آن را دوست ندارند ولی وقتی این محصول پر خاصیت را تبدیل به دسر یا کیک می کنیم، همه آن را با جان و دل می خورند. الهه خانم توصیه ای هم دارد و می گوید: اجرای این برنامه ها در

صدرا کیک، شیرینی، کلوچه، دونات و انواع دسر نارنجی روی میز چیده شده است. بانوان محله فلسطین توانستند سه شنبه هفته گذشته با خلاقیتشان، کدو حلوائی را تبدیل به محصولات متنوع خوردنی و خوشمزه کنند تا این خوراکی پر خاصیت به خانه ها راه پیدا کند.

در این دورهمی دوستانه که در نیمه پاییز و هم زمان با سالروز ولادت حضرت زینب (س)، در مسجد المهدی (عج) محله فلسطین برگزار شد، بانوان دستور پخت های خود را به یکدیگر ارائه کردند.

### ● برای دورهمی شب های زمستانی

کدو حلوائی پایه اصلی همه خوراکی هایی است که خانم ها با خلاقیت و سلیقه درست کرده و روی میز چیده اند. صدیقه اسلامی هفتاد سال دارد و از طریق کانال اطلاع رسانی مسجد متوجه برگزاری این جشن شده است. کیک و دسر را با کمک دخترانش آماده کرده و برای شرکت در این جشن آورده است. او می گوید: کدو حلوائی خواص زیادی دارد و به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند و به قول قدیمی ها داروی پاییز و زمستان است. جوان تر که بودم، وقتی فصل کدو می شد، آن را خشک می کردم و زمستان ها تنف می دادم و کمی گرد و رویش می ریختم تا شب های زمستان وقتی همه دور هم جمع می شویم، آن را بخوریم.

شیرین هامونی یکی دیگر از بانوانی است که در این جشن شرکت کرده است. کوکی، کیک و تزئین کدو حلوائی کار دست او و دوستانش است. او می گوید: بیش از دوازده سال است



توانستم در دبیرستان نمونه دولتی مطهری پذیرفته شوم و حالا با انگیزه بیشتری درس می خوانم.

### ● اولین موفقیت علمی ات چه بود؟

در پایه هفتم، در مسابقات انرژي های نوین درباره انرژی زمین گرمایی تحقیق کردم و یک انیمیشن ساختم؛ رتبه اول منطقه تبادکان را گرفتم.

### ● اولین کارت در پایه هفتم انجام شده است؛ در پایه هشتم هم فعالیتی داشتی؟

پروژه ای در محور هک و امنیت انجام دادم. یک برنامه شبیه سبد کالا ساختم که روی امنیت ارسال داده کار می کرد. به دلیل وقوع جنگ دوازده روزه و تعطیلی مدارس، نتوانستم برای مرحله استانی آن را ارتقا بدهم.

### ● ظاهراً پروژه دیگری هم داشته ای؟

پاورپوینتی درباره جست و جوی هوش فرازمینی ارائه دادم که باز هم رتبه اول منطقه را کسب کرد و منتظر اعلام نتایج مرحله استانی هستم.

### ● هدف ت برای آینده چیست؟

می خواهم در حوزه امنیت سایبری به صورت تخصصی فعالیت و در کنار آن زبان انگلیسی ام را هم تقویت کنم. همچنین تصمیم دارم ورزش تکواندو را شروع کنم.

### ● در اوقات فراغت چه کار می کنی؟

در کنار مطالعه و کارهای پژوهشی ام به پدر و مادرم کمک می کنم. برای خانواده غذا درست می کنم و از برادرانم مراقبت می کنم.

صبا مصطفی پور، نوجوانی است که تلاش می کند در حوزه امنیت سایبری حرفی برای گفتن داشته باشد

## ساخن آینده در دنیای فناوری

امید محله

### ● از ابتدا به مطالعه و پژوهش علاقه داشتی؟

نه خیلی. درسم خوب بود ولی انگیزه پژوهش نداشتم. تا اینکه تشویق های خانم گرابلی، معلم پایه ششم، تأثیر زیادی بر من گذاشت و باعث شد تلاش بیشتری کنم.

### ● فرد دیگری هم در مسیر پیشرفت تو نقش داشته است؟

علاوه بر خانم گرابلی، خانم عابدی، مدیر فعلی مدرسه حضرت مریم (س)، با راهنمایی هایش کمک کرد که مسیر درستی را انتخاب کنم.

### ● نتیجه تلاش هایت چه بود؟

حمیده صفائی اصبا مصطفی پور، دانش آموز پایه نهم مدرسه نمونه دولتی «مطهره»، نقش پررنگی در امور خانه دارد. در نبود پدر و مادرش که هر دو شاغل و در شهرداری مشغول به کارند، صبا هم به آشپزی می پردازد و هم از دو برادر کوچک ترش مراقبت می کند.

آنچه مسیر زندگی این نوجوان ساکن محله کوی امیرالمؤمنین (ع) راویژه کرده، علاقه اش به دنیای کامپیوتر و فناوری اطلاعات است. او با انگیزه و برای تحقق برنامه ای که برای آینده خود در نظر دارد، درس می خواند.

دستاوردهای علمی اش مانند کسب رتبه برتر منطقه تبادکان در زمینه انرژی های پاک و سوخت های فسیلی در پایه هفتم، کسب رتبه اول منطقه تبادکان در برنامه نویسی با محوریت هک و امنیت سایبری و همچنین کسب رتبه برتر در بخش پژوهش با موضوع مقاله ای در جست و جوی هوش فرازمینی در پایه هشتم و در سطح منطقه ای، گواه این تلاش هاست.

### ● چه شد که به حوزه کامپیوتر و فناوری علاقه مند شدی؟

همیشه دغدغه انتخاب رشته مناسب را داشتم. دنبال چیزی بودم که در آینده، حتی با پیشرفت هوش مصنوعی، جایگاه خودش را حفظ کند و کاربردی باشد. با راهنمایی دایی ام که در حوزه لینوکس تحصیل کرده است، به این مسیر علاقه مند شدم.

