روزنامه سیستان و بلوچستان
یک‌شنبه ۲۵ تیرماه ۱۳۹۶ .۲۱ شوال ۱۴۳۸ . شماره ۸۸۴
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com
۴ جامعه
روزنامه سیستان و بلوچستان:رتبه هشتم نشریات استانی
سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی۲۱
تلفن آگهی‌واشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳-۳۳۲۱۷۸۶۲ ۰۵۴
تلفن ونمابر سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۶۵ ۰۵۴
چاپخانه: شهرچاپ‌خراسان
صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی زاده
دفتر مرکزی: مشهد، بلوارسازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابرشهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

مافیایی‌که دیده نمی‌شوند

پشت نقاب متکدیان!

شهرکی- این روزها کمتر تقاطعی در زاهدان پیدا می شود که سرقفلی فردی نباشد، در هر تقاطعی دو سه نفر هستند که دست دراز می کنند و از رانندگان منتظر پشت چراغ قرمز پول می خواهند! متکدیانی که هر روز در همان محل کسب درآمد می کنند و اجازه ورود تازه واردی را نمی دهند. این فقط مختص تقاطع ها نیست. بلکه رستوران ها، فست فودها، بستنی فروشی ها و شیرینی فروشی ها و حتی در منازل مردم هم از این قاعده مستثنی نیست و متکدیانی در این محل ها کسب درآمد می کنند. زاهدان در سال های اخیر به شهری تبدیل شده است که هر روز بر تعداد متکدیان آن افزوده می شود این موضوع فقط مربوط به گداهای ایرانی نیست بلکه همجواری این استان با پاکستان، سبب شده است زاهدان جولانگاهی برای کسب ثروت متکدیان پاکستانی شود.

حضور متکدیان در مکان های شلوغ

یکی از شهروندان در این باره می گوید: تعداد متکدیان در زاهدان زیاد شده است به طوری که در هر منطقه شلوغ، چند گدا حضور دارند. حوالی بستنی فروشی های میدان شهدا همیشه محل تجمع متکدیان است و هرگاه برای خرید بستنی می رویم مزاحمت ایجاد می کنند و تا پولی به جیب نزنند نمی روند! به گفته وی، حتی رستوران ها و فست فودها در نقاط مختلف شهر هم محلی برای کاسبی گداهاست. برخی از آن ها از صبح تا شب جلوی فروشگاه می نشینند تا پول بگیرند. جلوی داروخانه ها و بانک ها هم همین گونه است. هر جایی که فکر کنید متکدیان هستند و فردی که جلوی یک بانک یا داروخانه تکدی گری می کند همیشه همان جاست و آن جا را سرقفلی خود می داند.

یکی دیگر از شهروندان می گوید: متکدیان گاهی با پوشش آراسته در قالب دانشجو، بیمار نیازمند دارو و گاهی با سر و وضع به هم ریخته تکدی گری می کنند. گاهی بچه دارند که از این طریق پول بیشتری کسب می کنند. وی ادامه می دهد: متاسفانه جمعه ها متکدیان در حوالی مصلی نماز جمع می شوند و در ردیف هایی زیر سایه می نشینند تا نمازگران به آن ها کمک کنند. این موضوع پنج شنبه ها در آرامستان بهشت محمد رسول ا... (ص) زاهدان دیده می شود. تعداد متکدیان در آن محل بسیار زیاد است به طوری که گاه به مرز ۲۰۰ نفر هم می رسد و حتی ممکن است بیشتر هم باشند.

چرخه معیوب نگهداری متکدیان

شهردار زاهدان در این باره به خبرنگار ما می گوید: جمع آوری متکدیان از وظایف شهرداری است، اما شهرداری وظیفه ای برای نگهداری آن ها ندارد چرا که برای رفع معضل متکدیان دستگاه های مختلف نظیر نیروی انتظامی، شهرداری، بهزیستی دخیل هستند. از سال های گذشته متکدیان جمع آوری و پس از آن در مرکز نگهداری موقت واقع در بولوار شهید رجایی زاهدان نگهداری و به دستگاه های متولی تحویل داده می شوند. در این مرکز امکانات و وسایل استحمام و سرمایشی و گرمایشی فراهم شده است اما فقط ۲۴ ساعت از متکدیان نگهداری می شود.«محمد خاشی» اضافه می کند: چرخه جمع آوری تا نگهداری متکدیان و رسیدگی به امور آن ها معیوب است اما همواره تکرار می شود. در این چرخه معیوب و تکراری متکدیان پس از مدتی رهاسازی، دوباره در فضای شهر مشغول به کار می شوند. تعداد زیادی از متکدیان هم از اتباع خارجی هستند که متولی آن ها اداره کل اتباع و امور مهاجران استانداری است تعداد زیادی از آن ها زیر ۱۸ سال هستند که متولی آن ها اداره کل بهزیستی و متولی تعدادی از آن ها هم کمیته امداد است. همچنین برخی از آن ها معتادند که نیروی انتظامی آن ها را تحویل می گیرد و به کمپ ها می برد اما مشکل این است که آن ها به درستی نگهداری نمی شوند.

وی اظهار می کند: برخی از این متکدیان حرفه ای هستند و نیازمند نیستند. مافیا هم در افزایش تعداد متکدیان بی تاثیر نیستند که این موضوع نیازمند برخورد جدی و اثرگذار است.

تکدی گری جرم است

شهردار زاهدان بیان می کند: یکی از دلایل اصلی افزایش تعداد متکدیان، دلسوزی و دیدگاه احساسی و عاطفی مردم است. تجربه چندین ساله شهرداری در جمع آوری متکدیان خیابانی زاهدان نشان می دهد متکدیان هدایت شده هستند و افرادی آن ها را با خودرو به محل های مشخص شده مانند چهارراه ها، مساجد یا بیمارستان ها می آورند. در این مکان ها تعداد زیادی گدا در ساعات مشخص متوقف و سپس جمع آوری می شوند که این خود نشان از وجود مافیاهایی در تکدی گری دارد که به آن ها مکان استراحت و خوراک و پوشاک می دهند تا برای آن ها کار کنند. مردم باید هوشمندانه عمل کنند و به آن ها پول ندهند. وی ادامه می دهد: تکدی گری جرم است و نباید به کسی که جرم انجام می دهد کمک و او را تشویق کرد. زمانی که مردم متوجه این موضوع نشوند و از روی دلسوزی به متکدیان کمک کنند آن ها هم به راحتی پول به دست می آورند و چهره شهر را مخدوش می کنند خیلی از این افراد می توانند کار کنند اما خود را ناتوان و فلج و از کار افتاده نشان می دهند تا پولی دریافت کنند.

وی خاطرنشان می کند: اگر مردم می خواهند صدقه دهند باید به نیازمندی که آبرومندانه در حال زندگی است کمک کنند و امید است مردم متوجه این موضوع شوند و صدقه خود را به صندوق صدقات و افراد با کرامت بدهند.

بیشتر متکدیان پاکستانی هستند

مدیرکل اتباع و امور مهاجران استانداری هم در این باره می گوید: جمع آوری متکدیان ستاد مشخصی دارد که این اداره جزئی از آن است. متکدیان خارجی پس از جمع آوری تحویل اردوگاه اتباع و سپس از کشور طرد می شوند. بیشتر اتباعی که در زاهدان تکدی گری می کنند با هدف گدایی به ایران می آیند و این کار را به عنوان شغل و رویه زندگی خود قبول کرده اند.«علیرضا شهرکی» بیان می کند: متکدیان تبعه افغانستان در زاهدان خیلی کم هستند و بیشتر متکدیان خارجی، پاکستانی هستند که کنسول گری پاکستان هم از این موضوع مطلع است. برخی از این افراد پس از ورود به ایران در زمان مقرر خارج نشدند و به عنوان متکدی دستگیر و طرد می شوند. اگر این افراد روادید داشته و قانونی وارد شده باشند اطلاعات آن ها ثبت می شود در غیر این صورت در فهرست سیاه قرار می گیرند که دیگر نتوانند وارد ایران شوند و دفاتر کنسول گری ما در آن کشور هم دوباره به آن ها ویزا نمی دهد.وی تصریح می کند: محبت های بی رویه، سبب تشویق افراد به تکدی گری شده است. از طرفی در سیستان و بلوچستان فعالیت انجمن های خودجوش برای مقابله با پدیده اجتماعی تکدی گری بسیار کمرنگ است و انگیزه های لازم وجود ندارد بنابراین لازم است این اتفاق در فرهنگ جامعه رخ دهد تا شاهد گسترش روزافزون متکدیان نباشیم.

متکدیان تمایلی به مستمری کمیته امداد ندارند

معاون حمایت و سلامت اداره کل کمیته امداد نیز درباره این موضوع می گوید: کمیته امداد یکی از دستگاه های عضو در زمینه جمع آوری متکدیان است اما کار جمع آوری این افراد از شهر برعهده شهرداری است. بعد از جمع آوری، کمیته امداد آن دسته از متکدیانی را که مددجو بودند شناسایی می کند و به آن ها تذکرهای لازم را می دهد. حتی به این مددجویان هشدار داده می شود در صورتی که به این کار ادامه دهند مستمری آن ها از سوی کمیته امداد قطع می شود. «اسماعیل بذرافشان» می افزاید: آمار رسمی درباره متکدیان تحت پوشش کمیته امداد در استان وجود ندارد اما طبق اظهارها ۱۶ نفر از متکدیان زاهدان مددجو هستند که این آمار رسمی نیست. این مددجویان احضار و تهدید به قطع مستمری شدند، اما از آنجایی که طبق اظهارهای خود این افراد میزان درآمد روزانه آن ها از تکدی گری بیشتر از مستمری ماهانه کمیته امداد است و در روز حدود ۱۰۰ هزار تومان درآمد دارند، تمکین نمی کنند و به کار خود ادامه می دهند.

وی ادامه می دهد: کمیته امداد اعلام آمادگی کرده است آن تعداد از متکدیانی که دلیل تکدی گری خود را نیازمندی عنوان کرده اند تحت پوشش قرار دهد که متاسفانه آن متکدیان این موضوع را اعلام نمی کنند و تمایلی برای این کار ندارند. این نهاد علاوه بر حمایت های درمانی، فرهنگی و عمرانی به هر مددجو در ماه ۹۵ هزارتومان مستمری می دهد که این مبلغ در برابر درآمد تکدی گری آنان بسیار ناچیز است!

وی تصریح می کند: برخی از این متکدیان اجیر شده مافیای تکدی گری هستند و همین سبب شده است گدایی به یک شغل دارای بازار کار تبدیل شود. کودکان زیادی برای تکدی گری خرید و فروش و به محل های مختلف برای گدایی فرستاده می شوند. تکدی گری تنها شامل گدایی نمی شود بلکه شغل های کاذب چون دستمال فروشی، دود کردن اسپند، شیشه پاک کردن و گلفروشی هم از مظاهر تکدی گری محسوب می شود.

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۰۶	اذان صبح	۰۴:۰۶
۰۵:۳۷	طلوع آفتاب	۰۵:۳۸
۱۲:۳۲	اذان ظهر	۱۲:۳۲
۱۹:۲۷	غروب آفتاب	۱۹:۲۷
۱۹:۲۶	اذان مغرب	۱۹:۴۶

امروز	زاهدان	فردا
۳۶ / ۲۵	۳۷ / ۲۵	

کد بانو

پاک کردن کاشی و سرامیک

پاک کردن دیوار، کاشی یا سرامیک، کار راحتی نیست به ویژه اگر آلودگی‌های پخش شده روی آن وسیع باشد. بعضی وقت‌ها نیز به جای این‌که تمیزکاری‌ها به دیوارهای خانه جلا بدهد، بدتر آن را خراب می‌کند و ما را به جایی می‌رساند تا هزینه نقاشی رنگ روغن را بپذیریم. پس پاک کردن سطوح خانگی نیز مهارت می‌خواهد که اگر به درستی فرا بگیریم بسیاری از هزینه‌های اضافه حذف خواهد شد.برای تمیز کردن دیوارهایی که رنگ روغنی دارد از این روش استفاده کنید: یک سطل آب گرم، یک دوم پیمانه بوراکس (یکی از کانی‌های پاک‌کننده خانگی که ضدعفونی‌کننده ملایمی است)، یک دوم قاشق مرباخوری مایع ظرفشویی و یک قاشق غذاخوری آمونیاک. با مخلوط کردن این مواد با هم پاک‌کننده‌ای مناسب به دست می‌آورید که می‌توانید با آن دیوارهای رنگ روغن را بدون ترس از خراب شدن تمیز کنید اما یادتان باشد هنگام استفاده از محلول دستکش بپوشید.مخلوط یک پیمانه آمونیاک، یک‌چهارم پیمانه جوش‌شیرین و یک‌دوم پیمانه سرکه در یک سطل آب داغ نیز فرمول دیگری برای تمیز کردن سطح دیوارهای رنگ روغنی یا کاشی و سرامیک است

.اما اگر بچه‌هایی دارید که لوازم‌التحریر خود را روی دیوارها امتحان می‌کنند و لکه‌های آن شما را اذیت می‌کند آنها را به‌وسیله یک مسواک کهنه و کمی خمیردندان پاک کنید. بهترین کار برای پاک کردن لکه‌های مداد شمعی نیز استفاده از شیر پاک کن و مالیدن آن با یک تکه پنبه بر سطح دیوار است. برای پاک کردن لکه شمع از روی کاغذ دیواری، ابتدا پارافین را با قراردادن یخ روی آن جدا کنید و پس از کندن توسط جسمی تیز، لکه و چربی مانده را با روش اتو و کاغذ مومی یا دستمال حوله‌ای از بین ببرید. به این صورت که کاغذ یا دستمال را روی لکه قرار دهید و اتوی گرم را روی آن بگذارید سپس کاغذ یا دستمال را جابه‌جا کنید تا برای دفعات بعدی محل جذب لکه دوباره روی آن قرار نگیرد. پاک کردن دیوارهای آجری هم روش‌های خودش را دارد و بهترین راه برای این کار ساییدن دیوار با یک تکه سمباده نرم است.برای پاک کردن شوره و سفیدک روی کاشی و سرامیک نیز می‌توان از مالش دادن یک تکه لیموترش یا دستمال آغشته به سرکه روی سطح مورد نظر استفاده کرد. واکس خودرو نیز تمیزکننده خوبی برای کاشی است. آن را روی سطح مورد نظر بمالید و پیش از خشک شدن با دستمال نرم مالش دهید. برای داشتن شیشه‌هایی تمیز و شفاف توصیه می‌شود در روزهای بسیار سرد که شیشه‌ها یخ زده است آن را پاک نکنید. در این وضعیت شیشه بسیار آسیب‌پذیر و شکننده می‌شود و امکان شکستن آن زیاد است، اما اگر در فصل گرم شیشه‌ها را تمیز می‌کنید، بدانید شیشه‌هایی که لکه و رسوب آب روی آن است را باید با مخلوط آب و سرکه سفید تمیز کنید.همچنین می‌توانید برای تهیه یک شیشه پاک کن در منزل اقدام کنید، یعنی دو پیمانه آب، نصف پیمانه الکل و یک قاشق چایخوری مایع ظرفشویی را با هم مخلوط کنید و محلولی معجزه‌آسا برای تمیز کردن شیشه‌ها و آینه به دست بیاورید. این محلول را روی شیشه بپاشید و آن را با دستمال تمیز پاک کنید.

برای از بین بردن لکه حشرات روی پنجره‌ها هم می‌توانید از چای سرد و دستمال استفاده کنید. بهترین روش برای از بین بردن لکه‌های سیاهی که در گوشه‌های پنجره به‌وجود می‌آید نیز استفاده از مسواک کهنه است به این ترتیب که آن را در مخلوط آب و مایع سفید کننده وارد کنید و سپس روی محل مورد نظر بکشید.

پزشک خانواده

خون دماغ ناگهانی

و استفاده از محلول کلرورسدیم، از قرار گرفتن در معرض نور خورشید به شدت خودداری کنید. به طور کلی بیشتر افراد در طول زندگی خود حداقل یک‌بار دچار خونریزی از بینی می شوند. از هر ۱۰ نفر جمعیت یک نفر دچار خونریزی شدید بینی می‌شود؛ خونریزی بینی یکی از شایع‌ترین عارضه‌های حوزه گوش، حلق و بینی است.

بینی یکی از اعضای پر خون بدن است به همین دلیل بیش از دیگر قسمت‌های بدن مستعد خونریزی است. علل بروز خونریزی به دو دسته موضعی و بیماری‌های بینی دسته بندی می‌شود. ضربه به بینی، دستکاری بینی، التهاب، خشکی بینی و ... از جمله علل موضعی خون دماغ است؛ به همین دلیل به افراد توصیه می‌شود از دستکاری بیش از حد بینی خودداری کنند زیرا این عمل موجب پاره شدن مویرگ‌های بینی و خونریزی می‌شود از طرفی در بیماران مبتلا به حساسیت نیز باید از التهاب بینی پیشگیری شود. انحراف تیغه بینی هم موجب بروز خونریزی می‌شود؛ زیرا هوا به صورت متعادل از بینی عبور نمی‌کند و این امر زمینه خشکی و خونریزی را تشدید می‌کند. البته برخی افراد به دنبال جراحی زیبایی و مصرف مواد مخدر دچار سوراخ تیغه بینی می‌شوند که این امر نیز به خودی خود موجب خونریزی بینی می‌شود. تومورهای بینی یکی از علل نادر خون دماغ است اما پزشکان در معاینه های خود باید به این امر توجه کنند.فردی که همزمان دچار افزایش فشار خون و خون دماغ می شود باید سریع به پزشک مراجعه کند. تصلب شرایین و مصرف برخی داروها مانند داروهای بیماری‌های قلبی و عروقی و آسپرین نیز موجب بروز خون دماغ می‌شود.برای تشخیص دلیل در افرادی که به صورت مکرر دچار خونریزی بینی می‌شوند، از آندوسکوپی استفاده می‌شود که در نهایت بر اساس دلیل عارضه درمان‌های مختلفی ارائه می‌شود.اما به طور کلی به افرادی که به ندرت دچار خونریزی بینی می‌شوند، توصیه می‌شود قسمت نرم و جلوی بینی را به مدت ۵ دقیقه فشار دهند تا خونریزی مهار شود. البته سوزاندن رگ فقط برای موارد محدودی و با رعایت تدابیر خاص انجام می‌شود زیرا سوزاندن رگ فردرا مستعد سوراخ شدن تیغه بینی می کند.

دلیل خون‌دماغ چیست؟ من بدون دلیل خاصی دچار این مشکل می شوم؟

دکتر محسن نراقی، متخصص داخلی: به شما توصیه می‌شود برای پیشگیری از خون دماغ علاوه بر مرطوب نگه‌داشتن داخل بینی به کمک پمادهای مخصوص

سنگ صبور

پشیمانم از این که زن دوم شده ام

خانمی ۳۵ ساله هستم که از همسرم جدا شده ام. دو پسر دارم و ۴ ماه است که به عقد مردی درآمده‌ام که خانمش بیماری حاد افسردگی و وسواس دارد. یک ماه است که خیلی ارتباط‌مان کم شده است. آقا می‌گوید صبر کن من خیلی به تو علاقه دارم. باید چه کار کنم؟

«فریبا البرز»، مشاور خانواده: پس از شکست در ازدواج اول، این بار با امید فراوان به عقد مردی درآمده‌اید که توجه سابق را نسبت به شما ندارد. به طور قطع در شرایط ناراحت‌کننده‌ای قرار دارید. شاید دانستن دلایل ازدواج مجدد مردان متاهل در این زمینه به شما کمک کند. گاهی برخی مردها از این که ازدواجشان آگاهانه نبوده و بر اساس تصورهایی مثل زیبایی، پول و ... بوده است و زمانی که زندگی خود را موفق نمی بینند، ترجیح می‌دهند کمبودهای زندگی‌شان را با ازدواج دیگری جبران کنند. از طرفی بعضی مردان وقتی وارد زندگی مشترک می‌شوند، معیارهای‌شان خیلی زود تغییر می‌کند و همین تغییر نگرش، ممکن است فرد را به ازدواج دیگری سوق دهد. وقتی نیازهای عاطفی، احساسی، جنسی و ... مرد از سوی همسر تامین نمی‌شود، مرد ممکن است راه حل این مشکل را در قالب یک ازدواج و رابطه دیگر بررسی کند. مردی که دوره جوانی خود را با دوست‌های نامناسب متعدد سپری کرده است، احتمال دارد که در زندگی مشترک نیز نتواند با همسر خود سازگاری و ارتباط کلامی لازم و موثر را داشته باشد. گاهی برخی مردان از سر تنوع طلبی و هوسرانی خواهان ازدواج دیگری می‌شوند. زمانی که همسر به لحاظ جسمی یا روحی مشکلات جدی دارد و درمان مناسبی هم انجام نشده است.

واکاوی تلاش بعضی زنان برای همسر دوم شدن

برخی از خانم‌ها به دلیل برآورده شدن نیازهای خود ممکن است همسر دوم شدن را بپذیرند. تامین نیازهای زیستی، تامین هزینه‌های زندگی‌شان، نیاز به داشتن همدم و همدل مناسب، تشکیل زندگی و خانواده و ... می‌تواند قسمتی از دلایل این امر باشد.

چه باید کرد؟

شما خانمی هستید که یک‌بار طلاق را تجربه کرده و به لحاظ احساسی بسیار شکننده شده‌اید و خلاءهای احساسی در شما شکل گرفته‌است. در حال حاضر بهتر است راهی را در پیش بگیرید که بهترین نتیجه ممکن را برایتان داشته باشد. واقع‌بین باشید شما همسر دوم هستید و به‌طور منطقی شوهرتان نمی‌تواند وقت زیادی را به شما اختصاص دهد. اگر هم این عقد مخفیانه انجام شده است و شوهرتان تلاش می کند کسی مطلع نشود، به‌ناچار وقت کمتر، حضور کمتر و حتی تماس‌های تلفنی کمتر، سهم شما می‌شود. طبق گفته‌های شوهرتان، همسرش با شرایط دشواری روبه‌روست. آیا اطلاع دارید که او چه قدر برای درمان همسرش کوشش کرده است؟ آیا وضعیت این خانم تا به این حد که همسرتان اظهار می‌کند، حاد و عمیق است یا خیر؟ هر قدر اطلاعات درست‌تری داشته باشید، انتظارتان متناسب با آن تغییر می یابد. هدف اصلی خود را از این عقد مشخص کنید. چه چیزهایی موجب شد که شما به همسر دوم شدن یک مرد متاهل فکر کنید؟ دلیل یا دلایل اصلی این کار را تحلیل کنید و از خود بپرسید که همسرتان چند درصد از خواسته‌ها و انتظارهای شما را پوشش می‌دهد؟ از طرف دیگر این آقا شما را به صبر دعوت کرده است و باز هم ابراز علاقه می‌کند. می توانید قدری دیگر فرصت بدهید و ببینید که در ادامه راه چه قدر می توان به او تکیه کرد و اطمینان داشت.

آشپزی

کیک اسفنجی

مواد لازم برای کیک اسفنجی: ۸عدد تخم مرغ، ۲۷۵ گرم شکر، ۳۰۰ گرم آرد، یک سوم استکان آب سرد، یک قاشق چایخوری بکینگ پودر، یک قاشق غذاخوری عسل همراه با آب

طرز تهیه:اول سفیده و زرده ها را جدا کنید و سفیده تخم مرغ را به حدی بزنید که کاملا پف کند و سفت شود یعنی وقتی ظرفتان را برگردانید از داخل ظرف نریزد. بعد از این مرحله شکر را کم کم به سفیده اضافه کنید و هم زدن را ادامه دهید و بعد زرده ای را که داخل ظرفی جدا شکسته بودید را دانه دانه اضافه کنید. یعنی همزن روشن باشد یک عدد زرده بریزید هم بزنید وقتی با ترکیب سفیده مخلوط شد یک عدد دیگر زرده بزنید تا آخر زرده ها تمام شود بعد آرد را هم که در ظرفی جدا سه بار با بکینگ پودر الک کردید آماده باشد و آن را کنار بگذارید.

عسل را به مواد اضافه کنید این کار موجب می شود کیک بعد از پختن رنگ عسلی به خود بگیرد. بعد از آن نوبت اضافه کردن آرد است. آرام آرام آرد اضافه کنید و با همزن دستی مشغول همزدن باشید بعد از آماده شدن مواد ته قالبتان کاغذ روغنی پهن کنید و دیواره ها را خیلی کم با پنبه چرب کنید و مواد را داخل قالب بریزید و داخل فری که از قبل گرم کردید به مدت ۴۵ دقیقه بادمای ۱۸۰ درجه قرار دهید.برای پختن کیک در قابلمه می توانید یک فر خانگی درست کنید برای این کار به دو قابلمه در دو سایز نیاز دارید که قابلمه بزرگتر کار فر را انجام می دهد بگذارید روی حرارت ده دقیقه در آن را هم ببندید. مواد کیک را داخل قابلمه کوچکتر بریزید و سریع داخل قابلمه بزرگتر که روی حرارت بود بگذارید و در آن را هم دم کنی بگذارید.

به هیچ عنوان هم در آن را باز نکنید و ۴۵ دقیقه صبر کنید. بعد با یک خلال چوبی تست می بعد آماده شدن هم درش را برندارید تا اینکه کامل سرد شود چون پف کیک می خوابد. به یاد داشته باشید بیست دقیقه اول به هیچ عنوان در قابلمه یا فر را باز نکنید.