



نشریه فرهنگی هنری اجتماعی

بهار

سال سوم- شماره چهارم- اسفند ۱۴۰۰

صاحب امتیاز: جامعه اسلامی دانشجویان دانشگاه بوعلی

مدیرمسئول: زهرا مظاهری

سر دبیر: سیده فائزه نوربخش

طراح: آرزومهربان



راه ارتباطی (اینستاگرام)

@jadna_reyhane

فهرست

- ۲_ سخن سردبیر
 ۳و۴_ تجمل گرایی درعین فقر و بی پولی
 ۵و۶_ خانم همدان
 ۷_ داستان تاکسی
 ۸و۹_ لوازم آرایش فواید و مضرات آن
 ۱۰_ سقط جنین
 ۱۱_ معرفی کتاب
 ۱۲_ الگوی زنان مسلمان
 ۱۳_ سیمین دانشور
 ۱۴_ بانوی تحصیل کرده
 ۱۵_ پوشش از منظر جامعه شناسی
 ۱۶ و ۱۷_ آموزش کیک (سه تخم مرغی)

سخن سردبیر

می‌خواهم شاغل باشم...

از قدیم شنیده ایم و گفته ایم: کار کردن عار نیست! جوان باید مشغول باشد تا بتواند به دانسته‌ها و مهارت‌های بالقوه‌اش جامع عمل بپوشاند و برای شخص خود و دیگران مفید واقع شود. در این بین، زنان امروز جامعه نیز سهمی دارند که این سهم با افزایش میزان تحصیلات در زنان رابطه مستقیم دارد. اسلام هم با این موضوع مخالفتی ندارد و قانون، خلاف این را ننوشته است. پس جای بحث کجاست؟

به گفته خیلی‌ها، نگاه جنسیتی به حضور زنان در اجتماع، در جامعه‌ی ما سایه افکننده و مانع دستیابی زنان به فرصت‌های شغلی شده است. به گمانم مشکل این است که بیش از آنکه به واقعیت‌ها پردازیم، تحت تأثیر شعارها از پرداختن به اصل ماجرا غافل شده ایم. جای بحث این است که ساختار مناسب جهت مشارکت اجتماعی و اقتصادی زنان هنوز هم به درستی شکل نگرفته است. الگویی که باید هماهنگ با استعدادهای زنانه و یا فعالیت‌های خانگی آنان باشد. به گفته نظریه پردازان علوم اجتماعی، نسل جدید به واسطه اشتغال بانوان، از عاطفه‌ی کم‌تری برخوردار است؛ چرا که خود زنان هم با فشار مضاعف کاری مواجه‌اند و ساعت کم‌تری را به خانواده خود اختصاص می‌دهند. این گفته به آن معنا نیست که زنان به گل در خانه ببشینند و از دامان اجتماع فاصله گیرند؛ بلکه به معنای حضور مؤثر آنان در فضای کاری است. فضایی که متناسب با شأن و شخصیت زنان باشد و آنان را از خانواده‌نگیرد. اولین فضا همین خانه است تا زن بتواند با یک تیر دو نشان بزند. در نهایت باید به نکته‌ای اشاره کرد و آن این است که بیکاری جوانان پدیده‌ای است که این روزها در صدر معضلات جوانان قرار گرفته و با افزایش نرخ مشارکت زنان در اقتصاد، در حال افزایش می‌باشد.

تجمل گرایی در عین فقر و بی پولی



دین اسلام، دین اعتدال است و استفاده از زینت و زیبایی های طبیعت و اسباب و لوازم مناسب را نه تنها منع نکرده بلکه به آن توصیه و سفارش نموده است؛ لذا قرآن می فرماید: «وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ (و در آنچه خدا به تو داده، سرای آخرت را بطلب و بهره ات را از دنیا فراموش مکن و همان گونه که خدا به تو نیکی کرده، نیکی کن و هرگز در زمین در جستجوی فساد مباش که خدا مفسدان را دوست ندارد)

تجمل گرایی چیزی نیست که تنها مربوط به اقدار ثروتمند جامعه باشد و دیگر شهروندان که از نابرابری ثروت رنج می برند با دیدن این اسراف کاری ها فقط ناراحت و عصبانی شوند!!! بلکه تجمل گرایی به طور مستقیم و به اشکال مختلف اکثر شهروندان را درگیر می کند و چشم و هم چشمی برای فخر فروشی یا از دیگران عقب ماندن و تعریف خود در طبقه و قشری دیگر ارزش پیدا میکند. این واقعیت باعث می شود بسیاری از اقدار جامعه در عین ناتوانی اقتصادی، بریز و پاش کنند و به مصرف گرایی و تجمل پرستی روی بیاورند. چنین گرایشی به مقروض شدن آنها می انجامد چنانکه، آمار و ارقام نشان می دهد سال به سال میزان چک های برگشتی شهروندان افزایش می یابد و شمار زیادی از افراد به دلیل ناتوانی در تأمین مبالغی که در چک ها پرداخت آنها را تضمین کرده اند روانه زندان می شوند. در این مورد کافی است نگاهی به تعداد سالیانه زندانیان و جرایم آنها بیندازیم تا متوجه شویم جرایم

در معرض نداری و فقر و فلاکت قرار دارند و طرز تلقی عمومی این است که ما در روزگار تنگدستی به سر می بریم، اتفاقاً در چنین مقطعی ما شاهد خیزش تجمل گرایی افراطی هستیم به این دلیل که ثابت کنیم جزو آن دسته انسان هایی که دیگران فکر می کنند نیستیم بلکه دارا و توانا هستیم. اینگونه است که عده ای در اوج نداری و با به تنگنا کشیدن هستی خود تلاش می کنند ثابت کنند که در عصر و دوره نداری دارا هستند و بعد برای اثبات این امر بر میزان تجملات خود می افزایند. ریشه این مسئله میتواند به تاریخ یک ملت برگردد؛ آسیب هایی که به لحاظ روحی و روانی مردم یک جامعه در طول تاریخ و در ادوار مختلف دیده اند.

مالی از جمله کشیدن چک بی محل دلیل زندانی شدن بسیاری از شهروندان است. البته همین موضوع نیز می تواند دلایل گوناگون دیگری داشته باشد. خانواده های طبقه پایین سعی می کنند هر چه بیشتر شبیه افراد طبقات بالاتر شوند. از دیگر سو، افراد طبقه بالای جامعه می کوشند با خرید کالاها و لباسهای گران قیمت، مانع شبیه شدن افراد طبقات پایین به خودشان شوند. افراد طبقه پایین هم با مشاهده ولخرجی های ثروتمندان خود را در دام مصرف غیر منطقی گرفتار می کنند و مصرف را نوعی منزلت اجتماعی می پندارند. چشم و هم چشمی سبب می شود فرد مانند افراد فامیل، همسایه یا دوست یک لباس بخرد که نیاز واقعی به آن ندارد یا مراسم ازدواج و مهمانی دوستانه خود را طبق عادت طبقه ثروتمند برگزار کند. تقلید و پیروی کورکورانه و چشم وهم چشمی از این و آن از عوامل تجمل گرایی شمرده می شود. پس گویا چشم و هم چشمی ها ظاهراً در زمان نداشتن ها رونق بیشتری پیدا می کند. در زمانی که همگان

در دورانی که بسیاری از مردم جامعه مایحتاج کمک اند کسانی بروند پول بدهند طلا بخرند، زینت آلات بخرند، وسایل زندگی رنگارنگ بخرند و در انواع و اقسام روش‌ها و منش‌های زندگی، اسراف کنند، اسراف‌الگوی زن مسلمان نیست. (

لیلا فضلی

طرز تلقی دیگران به خصوص در مورد دردها که به این موارد ختم نمی‌شود از تاریخ و پیشینه برخوردار است که به نوع منش و رفتاری باز می‌گردد که ما در نظام اجتماعی، در مراسم و آیین‌ها داریم و تلاشمان بر این است که خود را در موقعیت مناسب نشان دهیم. نمونه این امر بدهی‌هایی است که پس از برگزاری جشن‌های عروسی برجای می‌ماند.

آنچه می‌تواند اسراف و تبذیر و تجمل‌گرایی را ابتدا از قلب افراد و سپس از دیواره فرهنگ اجتماع بزاید، ترویج روحیه قناعت است، ناگفته نماند که قناعت فقط برای اقشار پایین جامعه نیست اتفاقاً اقشار ثروتمند باید بیشتر روحیه قناعت را دارا باشند و درصدد کمک به محرومان جامعه بر بیایند، باید قناعت در قالب یک فرهنگ اجتماعی به عنوان دارویی که بیماری اسراف را ریشه کن می‌کند به تولید انبوه برسد، کسانی که بار اصلی فرهنگ‌سازی بر عهده آنهاست، با عملکرد و شیوه زندگی هماهنگ با قناعت، مردم را به قناعت و میانه‌روی در زندگی تشویق کنند و مهم‌ترین کانال‌هایی که این فرهنگ را در جامعه ترویج می‌دهد، رسانه‌های عمومی خصوصاً صدا و سیما است.

زنان نسبت به مردان بیشتر دچار تجمل‌گرایی و مصرف‌زدگی میشوند به همین دلیل مت‌خودم را با جمله ای در این باره از مقام معظم رهبری به اتمام میرسانم؛ ایشان می‌فرماید: (شأن زن مسلمان بالاتر از این است که

مثلاً ملتی که در گرفتاری و مشکلات بوده است، اتفاقاً در مقاطعی که زمان خودنمایی است و رفتار ما زیر نظر سایرین قرار می‌گیرد برای اثبات اینکه در این پایش موفق هستند و مشکلی ندارند به تجملات روی می‌آورند و اتفاقاً جواب هم می‌گیرند و طرز تلقی دیگران را نسبت به خود تغییر می‌دهند. در این میان ما نیز دچار قضاوت‌های نادرست می‌شویم و این ظواهر را باور می‌کنیم و سختی و مشکلات زمانه را نه برای عموم مردم که فقط برای خود می‌پنداریم در حالی که اینگونه نیست. مردم در ایامی که خود را در معرض دید دیگران می‌بینند بیشتر به تجمل‌گرایی روی می‌آورند تا ثابت کنند توانایی‌های منحصر به فردی دارند. بخشی از علت این امر هم می‌تواند به جبران فشارها و عقده‌های درونی مربوط باشد. در مکتب روانکاوی می‌گویند انسان‌ها در چنین مواقعی دست به رفتارهای جبرانی می‌زنند و تظاهر به دارندگی می‌کنند تا بر کمبودهای خود سرپوش بگذارند. من فکر می‌کنم این امر یک ریشه تاریخی دارد و علاوه بر این، وارونه نشان دادن واقعیت‌ها برای تغییر



مقدمه بیست خطی متنم را خط زدم که زود بروم سر اصل مطلب و بگویم: نگین سبز الوند همان جایی که از اول پاییز سوز سرمایش آدم را بیچاره میکند و در تابستان آفتاب صاف زل میزند به سر و کولش، مادرانگی اش بدجور میلنگد. شهر بدون کمترین توجهی به مهمترین بخش نیاز شهروندان ساخته شده و پیوسته تغییرات خشک مردانه را به جان چند هزار ساله اش میخورد. گویی زنی که ارزشمندترین نقش اجتماعی خود یعنی مادری را آغاز کرده باید خانه نشین شدن را به در بطن و مرکز بودن جامعه و فعالیت های اجتماعی ترجیح دهد یا به سختی نقش اجتماعی و نقش مادری را در کنار هم هماهنگ کند.

قرار گرفتن زنان در محیطی با طراحی مناسب تاثیر بسیار زیادی در میل و شوق به حضور آنان در اجتماع دارد. روند تاثیر پذیری زنان از سیمای شهری به صورت محسوس و مستقیم است به نحوی که تاثیرات روحی و جسمی کاملا در آنان مشهود است و شرایط زندگی خانوادگی، امنیت در محیط های اجتماعی، آرامش در محیط های کاری، افزایش و کاهش ارتباطات انسانی را تحت الشعاع قرار می دهد. حضور یا عدم حضور زنان در فضاهای شهری تاثیر خود را با زیبا ساختن، عریض شدن معابر، طراحی فضا های سبز کنترل شده، افزایش شادی اجتماعی، بالا رفتن امنیت، افزایش حمل و نقل عمومی و..... جلوه می دهد.

هر از چند گاهی در مناسبت های مختلف در جای جای شهر صدای تحسین و تکریم زنان و دفاع از حقوق آنان توسط گروه های مختلف بلند میشود که البته صرفا جنبه شعاری داشته و معمولا کمکی به حل مسئله نمیکند؛ در این بین جالب توجه است که با وجود محرز بودن این مسئله، حتی شعار گونه هم در مورد محرومیت مادران از حقوق شهروندی سخنی به میان نمی آید، آنهم در برهه ای از زمان که

کمتری دارند و اگر در مواقعی دسترسی هم داشته باشند عوامل زیادی امنیت اجتماعی آنان را تهدید میکند، بسیار اتوبوس هایی که تا فلک مسافر سوار کرده اند یا در تاکسی ها، مادر و فرزند هایی را دیده ایم که علاوه بر شرایط سخت موجود با کج خلقی ها و نگاه های عمیقا تلخ نسبت به رفتار کودک نیز روبرو میشوند، این مورد و خیلی از مسائل مثل نبودن اتاق مادر و کودک در سراسر شهر، سرویس بهداشتی پاکیزه و در دسترس، پاتوق های امن و استراحتگاه های زنانه یا به عبارتی مادرانه، کافی نبودن میادین باز پیاده روی و بازارچه های روز در مراکز محلات، غیر قابل استفاده بودن پارک های بانوان برای همه اقشار، نامناسب بودن عرض معابر، بی توجهی به لزوم وجود خانه های امن و پناهگاه های مراقبتی، کیوسک های نیازمندی بانوان و رسیدگی به شکایات آنان و.... باعث میشوند زنان برای حضور در شهر و استفاده از فضا های شهری با تجربیات روزمره ناخوشایندی مواجه شوند که همین باعث خیلی از دغدغه ها و اضطرابها در روح و روان او میشود.

یابید یک کمی خودمانی تر حرف بزنیم، مادران آینده سازان این شهر و همچنین مادران آینده ی این جامعه نمیتوانند به راحتی از شهر استفاده کنند و بعد از صرف مدتی ناچارند حتی اگر کاری هم داشته باشند به خانه برگردند، این شهر زن را با تمام لطافت روح و ظرافت جسمش نشناخته است و او را مانند یک مرد در شهر در نظر گرفته است، انگار نه انگار که این مربی جامعه برای حضور فعال در سطح شهر در مواقعی نیازمند استراحت در استراحتگاه های امن زنانه برای رفع خستگی یا شیر دهی و رفع نیاز کودک در جایی غیر از مهد کودک های پر هزینه و بعضا دور از نظر مکانی، رسیدگی به امور بهداشتی و... دارد.



جامعه نیازمند حضور فعال زنان در عرصه های مختلف اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و... است. اگر با عینک هابر ماس نگاهی به جامعه بیاندازیم، جامعه شهری ما هم مثل دیگر جوامع یک عرصه عمومی دارد و یک عرصه خصوصی که قلمرو کوچکتری از عرصه قبلی است و معمولا برای کسانی که اجازه ورود به آنرا دارند محصور شده است، دقیقا مثل محیط خانه که محیط شهری، زنان و مادران را از هرگونه بروز و ظهوری در سطح جامعه به عرصه و فضای خصوصی آن مثل خانه سوق میدهد.

این مسئله شاید مثلا در بیست سال گذشته امر مهمی تلقی نمیشده اما امروزه با توجه به تحولات جامعه شایسته است بیشتر به این بحث پرداخته شود، به عبارت دیگر امروزه زنان زیادی در فضای شهری مشغول به کارند یا بیشتر از گذشته در شهر تردد و رفت و آمد دارند و اگرچه نسبت به گذشته دسترسی به وسایل حمل و نقل و استفاده از برخی امکانات بیشتر شده اما همچنان در مقایسه با مردان دسترسی

البته اگر مشکل هزینه مهد کودک ها و حضورشان در مکانهای متعدد مثل دانشگاه ها، ادارات و... حل شود میتواند روش خوبی باشد؛ اصلا در شهر همدان یا شهرهای دیگر

که همین چند روز پیش کلی طرح فرهنگی برای روز مادر پیاده شد، تا به حال کسی فکر نکرده یک مادر چگونه کالسکه کودک خود را سوار اتوبوس کند یا طی ساعاتی که در شهر تردد میکند چگونه نیاز فرزندش را رفع کند... در کل هر زنی تمایل دارد او را با کودکش ببینیم، با کالسکه و نوع حجابش و با نیازهای بهداشتی و امنیت روانی اش، از جنبه ای دیگر هم که به شهر بنگریم باید یادمان باشد دخترانی که محیطی امن و سالم جهت گذراندن اوقات فراغت، ورزش و دوره‌های دوستانه همراه با عزت نفس، کرامت و امنیت روانی را به قدر نیاز در اختیار ندارند در حقیقت مادران چند سال آینده این شهر هستند که طبیعتا منتظر فهم شدن نیازمندی هایشان نمیانند و به دنبال پاسخ های فردی به این نیازمندی ها هستند، شاید موج دوچرخه سواری دختران در فضای عمومی جامعه، کم رنگ شدن ارزش مادری و فرزند آوری و محیط های مختلط تفریحی نمونه ای از پاسخ به این نیازمندی احصا نشده باشد.

شهر پیشرفته و تحصیل کرده ای که قادر است نرخ رشد جمعیت خود را در آینده پیش بینی کند و نسبت رتبه ی تک رقمی اش در سالمندی جمعیت ابراز نگرانی کند، باید بداند زنی که در فعالیت های روزمره خود در شهر با چالش های فراوانی روبرو میشود و امکانات شهری نیازمندی های او را در نظر نگرفته اند قطعا شرایط را برای فرزند آوری مساعد نمیداند و احتمالا تمایلی به تولد فرزند بعدی ندارد. شهر ما باید دوستدار بچه ها و مادران باشد، شهری مادر پرور که با تزریق آرامش و امنیت به روان زنان زمینه رشد جمعیت را فراهم آورد، پس حالا میدانیم که علاوه بر مسائل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی،

زهرا مظاهری



یک روز سرد زمستانی ساعت ۶ صبح بود که دیدم تلفن همراهم زنگ میخورد ، با عجله و صدایی گرفته جواب دادم. آقای رضانی بود که میخواست خودم را تا ساعت ۸ به جلسه برسانم. مثل گلوله شلیک شدم و تند تند کارهایم را انجام دادم و به ایستگاه تاکسی رسیدم. ۲ نفر اقا در صف تشریف داشتن و خیابان هم تهی از هرگونه تاکسی. باز این دغدغه همیشگی ذهنم که «خدا کنه نفر چهارم خانوم باشه، یا اگه نبود نفر اول اجازه بده من جلو بشینم!» شروع شد. نفر چهارم هم که آقای با ظاهر دانشجوییست، از راه می‌رسد. بعد از نیم ساعت بالاخره تاکسی امد و همه به صورت قندیل بسته از آن استقبال کردیم . به نفر اول گفتم: «ببخشید آقا! میشه لطفا شما آقایون عقب بشینید؟ با لحن تندی گفتم: «خانوم! مَث اینکه من اول اومدم! من عقب خفه میشم! جا تنگه!» و روی صندلی جلو جا خوش کرد. گرچه میدانم حق نشستن با او بود ولی به نظر این مدل آقایون از کمبود ویتامینی به نام «غیرت» رنج

می‌برند. روی صندلی عقب که حالا دو نفر روی آن ولو شدند، گوشه ای کز می‌کنم! می‌دانم که حداقل باید یک ساعت در این حالت باشم. «این حالت» دقیقا یعنی حالتی که سرم را به سمت شیشه چرخاندم ، دستگیره در داخل پهلویم فرو رفته و امان از دست انداز! این صندلی لعنتی هم که شیب دار بود و من باید با یک دست خودم را چسبیده به در نگه میداشتم! احساس می‌کردم اگر در باز میشد، من هم به صورت آویزان به در ، داخل اتوبان پرت میشدم . از این همه بی‌مبالاتی عصبانی میشوم! گفتم: «ببخشید میشه یه کم برید اون طرف‌تر؟» نشنید! بلندتر گفتم و بلندتر. آقای اون‌طرفی خودشو جمع‌وجور کرد و به شونه‌ی آقای وسطی زد که: «داداش! یه کم جمع شو دیگه! آجی‌مون ناراحته!» توی دم جشن و

پایکوبی بر پا شد بابت اینکه فرم نشست آنها از «کاملا گسترده» به «دوسوم صندلی» تبدیل شده و یک نفس راحت کشیدم! اما زهی خیال باطل... این خوشحالی فقط برای چند دقیقه پایدار بود! چون بعد از این چند دقیقه دوباره آقایون به حالت قبلی نشستند و همون آش و همون کاسه ... خلاصه ... وقتی تاکسی می‌رسه به آخر خط، از شدت انقباض عضلات و خستگی، نای راه رفتن نداشتم. همیشه هم به خودم میگم: (این آخرین بار بود! دیگه عقب نمی‌شینم!) با نیم ساعت تأخیر به جلسه رسیدم. هر کارمندی یه تیکه‌ای انداخت: «چه عجب خانوم!»، «مدیرعاملی تشریف میارید سرکار!»، «دوره‌ی آخر الزمونه! مدیر باید بدوه دنبال کارشناس!» و.... علت این صحبت‌ها این بود که نفس این آقایون

از جای گرم بلند میشد . از ماشین های شخصی و راحتی شان برای رسیدن به محل کار. جلسه تمام شد . خستگی این جلسه یک طرف و سختی رسیدن به جلسه در یک روز برفی طرف دیگر . تنها چیزی که به ذهنم میرسد این است که بروم آدم خوبی بشوم تا بتوانم طی الارض کنم شاید این همه سختی نکشم برای عبور و مرور. به یاد حدیث پیامبر میوقتم که فرمودند : **إِنِّي لَعَيُورٌ ، وَاللَّهِ عُزٌّ وَجَلٌّ** **أَغْبِرُّ مَثِي ، وَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى** **يُحِبُّ مَنْ عِبَادِهِ الْعَيُورَ .** **من غیرتمندم و خدای عز و جل از من غیرتمندتر است و خداوند متعال بندگان غیرتمند خود را دوست می دارد.** **کنز العمال : ۷۰۷۶**

زهرای بهرام چوپین





لوازم آرایشی چه فواید و مضراتی دارند؟

استفاده از لوازم آرایشی و محصولات مراقبتی پوست به یکی از کارهای روزانه بیشترخانم‌ها تبدیل شده است، اما شاید کمتر کسی به این موضوع توجه دارد که لوازم آرایشی می‌تواند بر سلامت خانم‌ها در همه سنین و حتی سلامت جنین در دوران بارداری، اثر بگذارد مثلاً مواد نگهدارنده ضد میکروبی که در درجه اول در صابون‌ها و لوسیون‌ها و در درجه بعدی در محصولات آرایشی استفاده می‌شود، برای خانم‌های باردار بسیار مضر است. این ترکیبات موجب زایمان زودرس و برهم زدن سیستم غدد درون ریز خواهد شد به علاوه اینکه مواد نگهدارنده در لوازم آرایشی، می‌تواند برای هر خاکی و در هر سنی خطرناک باشد، آن‌ها می‌توانند به عنوان استروژن عمل کنند و به سرطان سینه و تکثیر سلول سرطانی منجر شوند.

شاید در ابتدا برای شما سخت باشد که آرایش کردن را کنار بگذارید و آن را به صورت روزانه انجام دهید، پیشنهاد می‌کنم این کار را به زمان‌های خاصی در ماه محدود کنید. با این کار، پوست سالم‌تری خواهید داشت و البته اعتماد به نفس خود را هم بالا می‌برید، همچنین از مواد شیمیایی مضر که پوست شما را تهدید می‌کند در امان خواهید بود. محصولات آرایشی از قدیم بین خانم‌ها وجود داشته و امروزه به تکامل رسیده است. علاقه خانم‌ها به زیبا شدن و زیبا دیده شدن امری طبیعی است و به همین علت به خرید محصولات آرایشی روی می‌آورند. از نظر روانشناسی ذهن خانم‌ها از ابتدای کودکی تمایل به زیبایی داشته و حتی در سنین کودکی علاقه دارند تا خود را آراسته تر ببینند. استفاده از محصولات آرایشی نامرغوب به مرور زمان پوست را تخریب کرده و کاملاً از بین می‌برد. پیر شدن زود هنگام پوست از مهم‌ترین آسیب‌هایی است که استفاده از لوازم آرایش نامرغوب به دنبال دارد. در ادامه چند مورد از مضرات لوازم آرایشی شیمیایی را بیان می‌کنیم.

جوش صورت: لوازم آرایش اصلی‌ترین عاملی است که باعث ایجاد جوش صورت می‌شود و آن را تقویت و تغذیه می‌کند. از طرف دیگر لوازم آرایش باعث بسته شدن منافذ باز پوست می‌شود و راه را برای اکسیژن رسانی و خروج میکروب‌ها می‌بندد.

چروک پوست: استفاده مداوم از لوازم آرایش چربی طبیعی پوست و ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز پوست را از بین می‌برد و به مرور زمان باعث شل شدن و بروز چین و چروک پوست می‌شود. برگرداندن خاصیت ارتجاعی پوست، کار دشواری است، پس برای زیبا و جوان‌تر به نظر رسیدن پوست صورتتان هم که شده مصرف لوازم آرایشی را تا جایی که می‌توانید محدود کنید.

لوازم آرایشی چه فواید و مضراتی دارند؟

عفونت چشم: چشم‌ها حساس‌ترین عضو بدن در برابر لوازم آرایشی هستند استفاده از ریمل، خط چشم و سایه، میتواند باعث عفونت، ریزش مژه، خارش، سوزش، قرمزی، حساسیت و خشکی چشم بشود، بنابراین سعی کنید تا حد امکان مصرف آن‌ها را کاهش دهید.

پیری زودرس پوست: از مضرات آرایش می‌توان به پیری زودرس پوست اشاره کرد. لوازم آرایش با ایجاد یک سد محکم در برابر اکسیژن، توان نفس کشیدن را از پوست می‌گیرد و به تدریج باعث پیری زودرس پوست، بروز چین و چروک و عمیق شدن خط لبخند می‌شود و متأسفانه خانم‌ها برای پوشاندن این چین و چروک‌ها از لوازم آرایش بیشتری استفاده می‌کنند که همین امر سبب صدمه بیشتر به پوستشان می‌شود.

سردرد: استفاده از لوازم آیشی حاوی مواد شیمیایی باعث ایجاد سردرد می‌شود که از لحاظ علمی کاملاً درست و اثبات شده است. پوشاندن قسمت‌هایی از صورت و به خصوص پیشانی با کرم‌ها به طور ناگهانی احتمال میگرن، گیجی، حالت تهوع و استفراغ را بالا می‌برد که در نتیجه آن احساس خستگی و ضعف را در پی دارد، در واقع بوی لوازم آرایش هم باعث ایجاد سردرد می‌شود. در ادامه به بررسی نحوه محافظت پوست در برابر لوازم آرایشی خواهیم پرداخت.

بررسی مواد تشکیل‌دهنده: در قدم اول قبل از خرید محصولات آرایشی نظیر مرطوب کننده، عطر، کرم‌های ضدچروک و شامپو مواد تشکیل دهنده آن را از روی کالا بررسی و دقت کنید که حاوی چه موادی هستند.

خرید محصولات با حداقل موادنگهدارنده: بسیاری از شرکت‌ها، محصولات بدون مواد نگهدارنده یا با مواد نگهدارنده ی کم تولید می‌کنند. در قدم بعدی سعی کنید این شرکت‌ها را شناسایی و از آن‌ها خرید کنید.

گزینه های طبیعی و گیاهی انتخاب کنید: بسیاری از گزینه‌های ارگانیک، طبیعی و گیاهی وجود دارند که می‌توانید آن‌ها را جایگزین محصولات مراقبتی پوست خود کنید. آلوئه ورا، شیر، روغن زیتون، استوقودوس، روغن نارگیل و عسل از محصولات طبیعی معجزه‌آسا محسوب می‌شوند.

در مجموع بهترین توصیه این است که از محصولات آرایشی که حاوی مواد شیمیایی هستند تا جایی که می‌شود در حد بسیار کم استفاده کنید و در طول روز فقط به استفاده از کرم‌های ضد آفتاب اکتفا کنید. سعی کنید به جای عادت دادن پوست به لوازم آرایش و استفاده بی مورد از آن، روی سلامت پوستتان تمرکز کنید و پوست تان را با تغذیه سالم، خواب کافی، مدیریت استرس و دوری از آلودگی‌ها سالم و شاداب نگه دارید.

زهره بهرام چوبین



سقط جنین!

فرزندان قبلی، معیشت سخت و ... دلایل این عمل غیر اخلاقی اند. این در حالی است که آسیب های سقط جنین از جمله مرگ ۵ درصد از مادران و معلول شدن ۲۰ درصد از آنها، تولد فرزندان ناقص و آسیب های جدی روحی و روانی برای والدین به ویژه مادر ضررهای جبران ناپذیرتری دارند.

در Unplanned میبینیم که شعارهای فمینیستی مانند داشتن حق بدن بدون در نظر گرفتن اخلاق یا غیر اخلاقی بودن سقط که بعضا به مثابه ی نوعی قتل است مشوق زنان شده و البته معترضان زیادی را هم میبینیم که با وجود زندگی در یک کشور با الگوی غربی این عمل را زمانی که بدون دلیل پزشکی باشد قبیح می دانند.

ابدا نمی توان منکر این شد که در برخی موارد که پزشک تجویز میکند سقط جنین مذموم نیست اما لازم است در جامعه ای که به سمت پیری جمعیت می رود برای کم تر شدن آمار سقط جنین بی رویه ضمن توصیه به عدم سقط میبایست دولت و حکومت و حتی انجمن های خیریه بخشی از توان خود را صرف حمایت از فرزندآوری خانواده ها و ایجاد کلینیک های مشاوره برای خانواده هایی که قصد سقط جنین دارند بنماید تا بتواند از پیری جمعیت جلوگیری کند و همچنین سلامت و آرامش کودکان را نیز به ارمغان آورد.

میگیرد و سمت مدیریت کلینیک را بر عهده می گیرد. اما همچنان مسئولیتش مربوط به اتاق جراحی و حضور در آن نمیشود. تا اینکه او اتفاقی در جریان یک عمل مکش جنین قرار میگیرد و تبدیل شدن یک جنین سیزده هفته ای به خون غلیظی که دور ریخته میشود را میبیند. همین باعث خروج ناگهانی اش از اتاق جراحی و گریه ی توامان با خشم و پشیمانی زیاد است. او جنین ۱۳ هفته ای را به یاد می آورد که از مکش جراحی دور میشد تا زنده بماند. ابی نهایتا تصمیم قطعی برای خروج از کلینیک را به کمک همسرش و ماریلیسیا میگیرد و ضمن پشیمانی زیادی که از همراهی با ۲۲ هزار سقط جنین داشته تصمیم به جبران میگیرد و در سکانس آخر تابلوی کلینیک را میبینیم که به دست مادران پایین آورده می شود و مادران پشیمان با تجمع روبروی کلینیک از کاری که در گذشته کرده اند ابراز ندامت میکنند... در جامعه ای زندگی میکنیم که روزانه چیزی حدود ۱۰۰۰ سقط جنین در آن اتفاق می افتد که فقط ده درصد آن طبق آمار با فوریت پزشکی اند.

متأسفانه دلایل غیرمنطقی اعم از لذت بردن از جوانی، فاصله ی کم با

Unplanned یک روایت واقعی از زندگی ابی جانسون است که در دوران دانشجویی اش با کلینیک planned parenthood آشنا میشود. مسئولیت او به نوعی مشاوره و تلاش برای متقاعد کردن مراجعان سقط جنین است. مراجعانی که برای سقط جنینشان مردد هستند و بعضا منتظر مهر تایید کسی پای تصمیمشان هستند... ابی هر روز معترضانی را روبروی ساختمان کلینیک میبیند که کار کلینیک را ضد انسانی میدانند. و طی یک هم صحبتی با یکی از این معترضان به نام ماریلیسیا از دو تجربه ی سقط جنین خود که بخاطر اختلاف با همسرش بوده می گوید. او اشاره میکند که در فرآیند یکی از این دو تجربه درد زیادی را به مدت هشت هفته تحمل کرده با وجود این که پزشکش تاکید به بی درد بودن روند سقط بدون جراحی داشته است و از آن به بعد عصبانیتی شدید نسبت به عملکرد خود داشته است.

خانواده و به خصوص همسر ابی مخالف اشتغالش در این کلینیک هستند اما علیرغم مخالفتشان همواره نقش حمایت گری مهربان را برای او ایفا می کنند. همسر ابی که عاشقانه او را دوست میدارد با عملکرد حمایت گرانه و مهربانانه ی خود با وجود تمام مخالفتی که با شغل همسرش دارد ایفاگر نقش یک راهنما و مشاور برای ابی است و یاریگر او برای تصمیم نهایی اش است.

ابی که حالا با وجود مخالفت مافوقش مادر شده به خاطر عملکرد فوق العاده اش در کلینیک ترفیع

مهدیه یوسفی



معرفی کتاب

آنچه که مجردها باید بدانند نگاه کلی به کتاب:

کتابی که پیش رو دارید، شامل سه بخش است و هدف اصلی کتاب، تشویق و هدایت جوانان به یک انتخاب درست برای ازدواج می‌باشد. همه ما، قبل از اینکه به سفر برویم، شرایطی را قبل از سفر مهیا می‌کنیم تا در حین سفر به مشکلات کمتری دچار شویم و هر چه قدر این آماده‌سازی با تدبیر بیشتری باشد، سفری شیرین و لذت‌بخش را رقم خواهیم زد. در سفرهای گروهی، هر فرد برای خود وسایلی مجزا آماده می‌کند و سپس همه، راهی سفر می‌شوند. انتخاب درست همسر و ورود به یک برهه جدید زندگی هم مانند یک سفر نیاز به آماده‌سازی و شرایط اولیه دارد.

– در بخش اول، هر فرد یاد می‌گیرد که چگونه نیازهایش را از راه درست برطرف کند و چگونه بتواند خودش و احساساتش را در مسیر درست قرار دهد و به شناخت کامل فردی برسد و ملزومات آرامش روح و روان را برای خود فراهم کند. در قسمت‌های پایانی بخش اول، از ویژگی‌هایی اخلاقی که هم زندگی فردی و هم زندگی زوجین را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد نوشته شده تا افراد قبل از اینکه بخواهند به اهمیت برخی از ویژگی در زندگی مشترک و انتخاب درست دست پیدا کنند، ویژگی‌های مثبت خود را تقویت و ویژگی‌های منفی خود را شناسایی و کم‌رنگ کنند.

– در بخش دوم، مراحل آشنایی و چگونگی انتخاب همسر و نکات مربوط به مراحل آشنایی کامل گفته شده تا ما را در انتخاب صحیح یاری کند چرا که هدف درست باید در مسیری درست قرار بگیرد و مهم‌ترین قسمت زندگی مشترک که با انتخاب شروع می‌شود باید به آن اهمیت داده شود.

– در نهایت، در بخش سوم از دل‌نوشته‌های نویسنده استفاده شده و فرازوفرودهای زندگی، با قلمی دیگر به مخاطب نشان داده شده است.

مأده مطلبی



الگوی زن مسلمان

دینی تأکید کرده است.

در ۱۹ رجب ۱۹۷۹ میلادی، شهید صدر به دلیل فعالیت های سیاسی توسط دولت عراق دستگیر شد. با دستگیری او، بنت الهدی به حرم حضرت علی (ع) رفت و به سخنانی جهت آگاه سازی مردم پرداخت. نتیجه این سخنانی، تظاهرات مردم نجف و در نهایت آزادی شهید صدر بود. چندی بعد در تاریخ ۱۷ فروردین ۱۳۵۹، حکومت بعثی عراق شخص بنت الهدی را درست یک روز پس از بازداشت برادرش آیت الله صدر دوباره دستگیر نمود و آنان را به سختی شکنجه داد. نتیجه آنکه سه روز پس از این تاریخ، یعنی در ۱۹ فروردین ۱۳۵۹، بنت الهدی توسط این رژیم به شهادت رسید. صدام در توضیح علت به شهادت رساندن بنت الهدی به همراه برادرش اینگونه گفته است: (من قضیه ی حسین را تکرار نمی کنم. زینب بعد از برادرش زنده ماند و یزید و آل امیه را رسوا کرد) آرامگاه این بانوی شریف هم اکنون در قبرستان وادی السلام نجف می باشد

سیده فائزه نوربخش



شهیده بنت الهدی صدر شاعر، نویسنده، اندیشمند و معلم فقه و اخلاق است که در اسفند ۱۳۱۶ در شهر کاظمین چشم به جهان گشوده و در خانواده ای اصیل تربیت یافته است. شهیده بنت الهدی در یازده سالگی به همراه دو برادر خود، سید اسماعیل و سید محمد باقر صدر به نجف رفته و تحصیلات خود را در زمینه های مختلف از جمله فقه، علم حدیث، اخلاق، تفسیر و سیره نزد برادرش محمد باقر فراگرفته و در نهایت به درجه اجتهاد رسیده است. او پیشگام نهضت اسلامی زنان در عراق بوده و همواره در مسیر حرکت اسلامی برادرش وی را کمک میکرد. این شهیده بزرگوار با تشکیل جلسات و برپایی کلاس های درس و همایش ها کارهای مفیدی در جهت تبلیغ امور دینی انجام میداد و با تشکیل مدارس الزهرا در چندین شهر از شهرهای عراق، علاوه بر پرداختن به دروس رسمی، دروس اعتقادی را در آن مدارس تدریس میکرد. در نهایت حکومت بعثی عراق این آموزشگاه ها را از بنت الهدی گرفت و مدرسه ها را دولتی کرد. در زمان حکومت بعثی صدام حتی کتاب های او در شمار کتاب های ممنوعه بود و اجازه انتشار به صورت رسمی نداشت. او همواره در بین زنان می گفت: ((اسلام غریب است و دلسوز کم دارد)) ...

به گفته ی بنت الهدی او همیشه دوست داشته در زمان اثرگذار باشد؛ نه اینکه زمان در او اثر بگذارد. از همین رو، وی با کمک ابزارهای ادبی همچون شعر و داستان تلاش کرده تا زنان را به هویت و جایگاه دینی خود واقف کند و از نهاد خانواده به عنوان یک مطلوب دینی دفاع کرده است. مباحث خانوادگی، کار اسلامی، سختی های زنان شاغل، نکوهش و نقد مسخره کردن چهره زن مسلمان، حجاب و ... از محورهای قصه های او هستند. از جمله داستان هایش میتوان به: ای کاش می دانستم، به دنبال حقیقت، دو زن و یک مرد، و ... اشاره کرد. او همچنین در مقاله ی زن و فرهنگ با اشاره به هجوم فرهنگ بیگانه به کشورهای اسلامی بر ضرورت حفظ هویت

سیمین دانشور

می‌شود. این خصوصیت اعتدالی را هم در روحیه، منش فردی و زندگی خصوصی او می‌توان دید و هم در آثار و اندیشه‌هایش.

سیمین خانم در سال ۱۳۳۸ به‌عنوان دانشیار به استخدام دانشگاه تهران درآمد و به تدریس زیبایی‌شناسی و تاریخ هنر مشغول شد. وی داستان شهری چون بهشت را در سال ۱۳۴۰ منتشر کرد که سرآغاز حضور جدی دانشور در عرصه داستان‌نویسی محسوب می‌شود. در این کتاب نیز، مانند داستان‌های آتش خاموش به زنان و مسائل و دغدغه‌های زنان توجهی خاص دارد، ولی به لحاظ هنر داستان‌نویسی، از آن کتاب ارزشمندتر است.

قسمتی از متن کتاب سووشون:

«آدمیزاد چیست؟ یک امید کوچک، یک واقعه خوش چه زود می‌تواند از نو دست و دلش را به زندگی بخواند؟ اما وقتی همه‌اش تودهنی و نومیدی است، آدم احساس می‌کند که مثل تفاله شده، لاشه‌ای، مرداری است که در لجن افتاده.»

زهره مقیمی

سیمین خانم دانشور متولد سال هزار و سیصد شهر شیراز است؛ وی سومین فرزند محمدعلی دانشور (احیاءالسلطنه) است. بانو دانشور معتقد است که روحیه اعتمادبه‌نفس و امیدواری او، ریشه در کودکی دارد. ایشان در سال ۱۳۲۸ از دانشگاه تهران فارغ‌التحصیل شد؛ در سال قبل با جلال آل‌احمد آشنا شده بود که در همان سال ۱۳۲۷، سیمین خانم کتاب آتش خاموش خود که شانزده داستان کوتاه بود را منتشر کرد. سال ۱۳۴۸، سالی بسیار مهم در زندگی شخصی و ادبی او بود؛ به دو علت: انتشار سووشون و درگذشت جلال آل‌احمد.

سووشون، رمان عشق و فداکاری است؛ داستانی که در آستانه جنگ جهانی دوم روایت می‌شود، یوسفی را روایت می‌کند که برای استقلال مرزوبوم، جنگید. روایتی از سیاوش‌هایی که به‌ناحق کشته شدند و زنانی چون زری که داغی بزرگ بر سینه‌هایشان باقی‌مانده است. داستانی به رنگ سرخ، به زیبایی عشق و پر از فداکاری‌ها و دلسوزی‌هاست. این کتاب با نگاهی پر از احساسات خا‌مانه، زری قبل و بعد مرگ همسرش را نشان می‌دهد؛ زری که در ابتدای داستان با نگاهی محافظه‌کارانه تمام کوشش خود را برای حفظ خانواده خود انجام می‌دهد، اما در آخر داستان جهان‌بینی جدیدی یافته و همانند یوسف سیاوش‌وار به دل خطر می‌رود.

دانشور پس از فراغت از تحصیل، به تدریس زیبایی‌شناسی در هنرستان موسیقی پرداخت و در آنجا با آل‌احمد، حشمت سنجری، بدری وزیری، قمر آریان و... همکار بود. تأسیس مجله نقش‌ونگار نیز در همین سال‌ها انجام پذیرفت، در سال ۱۳۳۶، دانشور و آل‌احمد سفری به اروپا کردند؛ در این سفر دانشور در دانشگاه آمریکایی بیروت سخنرانی کرد. در اینجا نکته‌ای که بسیار حائز اهمیت است؛ این است که در سیر تحول زندگی و افکار دانشور، نوعی تعادل دیده



بانوی تحصیل کرده



با دیدن امثال این بانوان موفق میدانیم که حجاب به هیچ عنوان مانع تحصیل نیست. این را طنزها و البته نیلوفر شادمهری ها ثابت کرده اند. در این راستا اما خواندن کتاب خاطرات سفیر را هم توصیه میکنیم. خاطرات نیلوفر شادمهری از سفر وی به پاریس و تحصیل در یکی از دانشگاه های پاریس در رشته دکترای طراحی صنعتی! آن هم با پوشش کاملا اسلامی ...

نگاهمان به دستورات خدا زیبا باشد. او افریننده ماست. بیش از هرکسی به نیازهای ما آگاه است.

زهرا جیحونیان

عده ای از دوستانمان میگویند حجاب مانعی ست برای پیشرفت و تحصیل. البته که این ادعا نادرستی اش با وجود بانوان با پوشش برتر در دانشگاه های سراسر ایران که از لحاظ علمی توانمند هستند ثابت شده است. اما امروز نگاهی نو داریم از الگویی نو ...

طنز بحری، اسمی نام آشنا که شاید آن را شنیده باشید! ایرانی و بزرگ شده آمستردام هلند. متخصص داخلی و فوق تخصص سرطان خون. دکتر بحری که هم اکنون ۳۹ سال دارد، طی مهاجرت معکوس به ایران آمده است. او بانویی در اوج تحصیلکردگی و البته دارای حجاب است. وی ایران را به کشتی نوح تشبیه میکند که هرکس به آن تمسک بجوید از نجات یافتگان است. او هم اکنون در بیمارستان شریعتی کار میکند.



سیر تکاملی تمدن بشر با تکامل پوشش و لباس همراه بوده است و پوشیدگی کار فطری انسان هاست. طرز پوشش در هر جامعه ای بارزترین عنصر و نماد فرهنگ و ارزش های آن جامعه است. در واقع پوشش و فرهنگ هر دو برهم تاثیر می گذارند و پوشش مردمان یک کشور با کشورهای دیگر میتواند بنابر فرهنگ و ارزش ها متفاوت باشد. برای مثال در گذشته های نه چندان دور بیشتر لباس های محلی در مناطق مختلف جغرافیایی کشور به صورت های زیبا و خاص به خصوص در لباس زنان دیده می شد که حالا شاید کمتر از این لباس های زیبای محلی استفاده میشود. این لباس ها با رنگ و نقوش شاد و پرانرژی که داشتند بر روی روحیه افراد هم بسیار تأثیرگذار بودند.

پوشش نوعی هویت جمعی برای افراد به وجود می آورد و در دوره هایی که هویت اصلی کشوری رنگ باخته و به هویت دیگری گرایش پیدا کند طرز لباس پوشیدن و ارزش های مردم هم متأثر از آن تغییر می کند. همان گونه که امروزه بسیاری از کشورها متأثر از مد غربی و اروپایی هستند. به طور کلی مد زیر مجموعه فرهنگ جامعه است و هرچیزی که مد می شود متأثر از فرهنگ خاصی است. لذا فرهنگ جوامع نباید به سادگی تحت تاثیر قرار گیرد. در نتیجه این جامعه از فرهنگ پوشش اصیل خود که باورهایش را به نمایش می گذاشت دور شده و دچار آشفته گی فرهنگی می شود و افراد به خصوص جوانان گرایش به تنوع پیدا می کنند. این موضوع از عدم شناخت فرهنگ خودی نشات می گیرد، زیرا هرگاه افراد یک جامعه با تمدن و فرهنگ اصیل و پیشینه خود بیگانه شوند، دچار آشفته گی فرهنگی می شوند و در نهایت بحران هویت در ظاهر به وجود می آید. این عدم شناخت هویتی باعث تقلید کورکورانه و فاصله گیری از فرهنگ اصیل میشود و جوانان را به سمت ناهنجاری رفتاری مانند بد پوششی و تابو شکنی متمایل میکند.

سمیه یارمطاقلو



یه عسرونه خوشمزه

کیک سه تخم مرغی

مواد لازم :

تخم مرغ ۳ عدد

آرد ۲ پیمانه

بیکنگ پودر..... نصف قاشق غذاخوری

ماست سه چهارم پیمانه

روغن سه چهارم پیمانه

شکر یک پیمانه

وانیل یک قاشق چای خوری

نمک یک پنس

گردو کشمش کنجد به مقدار لازم



اگر با فر یا توستر کار می کنید ابتدا آن را روی دمای ۱۸۰ درجه تنظیم کنید این کیک تقریباً پایه همه کیک هاست و بسیار خوش بافت و خوشمزه . ابتدا تخم مرغ ها رو در ظرف مناسبی شکسته و با شکر و وانیل مخلوط میکنیم سپس با همزن دستی یا برقی آنها را میزنیم تا کش دار و کرم رنگ شود و حباب روی آن ایجاد شود اگر با همزن دستی کار می کنید حدوداً ۵ دقیقه و با همزن برقی سه دقیقه کافیست .

زهرا جلالی یکتا

۳۰ تا ۴۰ دقیقه طول می‌کشد. ۵ دقیقه اول شعله زیاد و در ادامه بسیار کم باشد. در پلوپزیا آرام پز هم حدوداً ۲۰ دقیقه ای کیک ما آماده است. وقتی کیک داغ است آن را از ظرف پخت درآوردید و روی توری ویا سبدی قرار دهید تا با اصطلاح کیک عرق نکند و بگذارید تا در دمای محیط خنک شود. توجه داشته باشید که همه مواد از ۳۰ دقیقه قبل بیرون از یخچال بگذارید تا هم دما شوند. اگر دوست داشتید یک کیک کاکائویی یا دارچینی و حتی کیک با طعم قهوه یا نسکافه داشته باشید یک الی دو قاشق از آرد خود کم کنید و پودر این مواد را جایگزین کنید. به جای ماست میتوانید از شیر یا آمپوه و حتی آب جوش نیز استفاده کنید و در انتها هم با انواع گاناش، خامه، ژله بریلو، ترافل، کنجد، پودر نارگیل، میوه و... می‌توانید کیکتان را تزئین کنید. ما در اینجا از کاکائو نیز استفاده کرده ایم. امیدوارم از عسرونتون لذت ببرید ...

سپس روغن مایع و ماست را به ترتیب به مواد اضافه کرده و در حد مخلوط شدن هم بزنید. آرد و بیکنگ پودر و نمک را سه بار الک کنید و در سه مرحله به مواد اضافه کنید و در این مرحله ترجیحا از قاشق چوبی یا لیسک استفاده کنید و به صورت دورانی و آرام مواد را یکدست کنید. در این مرحله می‌توانید اسانس های مورد علاقه یا مغز یا کشمش را به مواد اضافه کنید البته به خاطر داشته باشید ابتدا باید آنها را در آرد بغلتانید و بعد به مواد اضافه کنید. اگر با قابلمه یا پلوپز کار می‌کنید حدوداً ۵ دقیقه زیر آنرا روشن بگذارید و سپس کف آن را با کاغذ روغنی بپوشانید و اندکی روغن به سطح آن بمالید مواد را درون آن بریزید و روی سطح صاف چند ضربه به سطح بزنید تا حباب‌ها بالا بیایند و مواد به صورت یکدست پخش شوند. فرایند پخت در توستر و فر حدوداً ۲۰ دقیقه در طبقه وسط طول می‌کشد. فراموش نکنید که زیر قابلمه حتماً از دم‌کنی استفاده کنید و شعله ملایم باشد که حدوداً