

## جسم و روح بانان جان می گیرد

■ نان در ایران فراتر از یک ماده غذایی ساده است؛ نمادی از برکت، حیات و هویت فرهنگی است که ریشه در تاریخ کهن این سرزمین دارد؛ از تنورهای سنتی روستاها تا سفره‌های شهری، نان بخشی جدانشدنی از زندگی روزمره ما خانواده‌های ایرانی است. در فرهنگ ایرانی، نان تنها قوت روزانه نیست، بلکه پیوندی عمیق با باورها، سنت‌ها و ارزش‌های اجتماعی دارد. گندم به‌عنوان ماده اصلی نان، از هزاران سال پیش در فلات ایران کشت شده و به نمادی از زایش و فراوانی تبدیل گشته است. این گزارش به مناسبت روز گندم و نان (۳۱ فروردین) به بررسی فلسفه نان و گندم، جایگاه آن در فرهنگ عامه، تنوع نان در شهرهای ایران و مقایسه مصرف آن با جهان می‌پردازد تا نشان دهد چرا نان برای خانواده‌ها، چه در شهر و چه در روستا چیزی فراتر از یک خوراکی است | صفحه ۸

بررسی نسبت زندگی ما با ارزشمندترین برکت خدا در آستانه ۳۱ فروردین روز گندم و نان

# نان مان را به دست خودمان آجر نکنیم!



فانسه عابدی | ابر

عطاءالله هاشمی، رئیس بنیاد ملی گندمکاران:

## نان دوست سلامتی است اگر درست انتخاب شود



حجت‌الاسلام دکتر سیدحسین خادمیان، استاد حوزه و دانشگاه:

## ترویج نگاه توأم قدسی و اقتصادی به نان تضمین سلامت و پیشرفت جامعه است



نقش نان به عنوان نمادی از زندگی، برکت و اتحاد در جوامع مختلف

## زبانی مشترک میان انسان‌ها با ترکیب آب و آرد

■ **واژه «نان» در زبان‌ها و ادبیات جهانی** جالب است بنابیند واژه «نان» یا معادل آن در زبان‌های مختلف وجود دارد. این واژه‌ها اغلب در ضرب‌المثل‌ها، شعرها و داستان‌ها استفاده می‌شوند. برای مثال: در فارسی می‌گویند: «نان کسی را بریدن» یعنی منع معاش کسی شدن. در آلمانی ضرب‌المثلی هست که می‌گوید: «بهرت است نان بخوری، تا اینکه هیچ نداشته باشی.»

■ **نان در بحران** در زمان‌های بحران، مانند جنگ، فحطی‌بیا همه‌گیری‌ها، نان به نمادی از امید تبدیل می‌شود. در جنگ جهانی دوم، جیرمبندی نان در اروپا نماد مقاومت مردم بود. در دوران فرطبلیه کرونا، نان‌پزی خانگی دوباره احیا شد و مردم از طریق اشتراک‌گذاری دستور



پخت‌ها و عکس‌های نان، احساس نزدیکی بیشتری به یکدیگر پیدا کردند. نان فقط خوراک نیست، زبان مشترک انسان‌هاست. پلی است میان گذشته و آینده، سنت و نوآوری، فرد و جامعه. با هر لقمه نان، ما نه تنها گرسنگی را رفع می‌کنیم، بلکه بخشی از فرهنگ، تاریخ و همبستگی انسانی را تجربه می‌کنیم. در جهانی که گاهی واژه‌ها ما را از هم دور می‌کنند، شاید نان بتواند دوباره ما را به هم نزدیک کند.

■ **ارتباط نان با آیین‌ها** یکی از جالب‌ترین جنبه‌های فرهنگ نان، رابطه نزدیک آن با باورهای مذهبی و آیین‌هاست. در بسیاری از فرهنگ‌های مختلف، نان به عنوان نمادی از حیات و برکت الهی شناخته شده‌است. برای مثال، در مسیحیت، نان به عنوان نماد بدن مسیح در مراسم عشاء ربانی شناخته می‌شود. این مراسم که در آن نان به عنوان نشانه‌هایی از فداکاری حضرت مسیح تقسیم می‌شود

از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و نان در آنجابه عنوان نمادی از روحانیت و اتصال به خداوند دیده می‌شود. در اسلام نیز نان، به عنوان یکی از ضروریات زندگی انسان‌ها مطرح است و در قرآن کریم به آن اشاره‌هایی شده‌است. در آیین اسلامی، نان نمادی از روزی و نعمت‌های الهی است که باید با شکرگزاری مصرف شود. در برخی فرهنگ‌های اسلامی، نان به عنوان نماد وحدت و برکت در میهمانی‌ها و مراسم‌های مذهبی استفاده می‌شود.

در دیگر دین‌ها و فرهنگ‌ها نیز نان به عنوان نمادی از تقدس و احترام مورد توجه قرار دارد. به عنوان مثال، در بسیاری از فرهنگ‌های افریقایی و آسیایی، نان با محصولات مشابه مانند برنج یا نان‌های ذرتی در جشن‌ها و مراسم‌های مذهبی، نقش مهمی ایفا می‌کنند.

برخی از موارد کیفیت نان کاهشی یافته و ارتباط آن با سنت‌ها و فرهنگ‌های قدیمی کاهش یافته است. این تغییرات به ویژه در جوامعی که به صورت سنتی به نان‌پزی خانگی یا محلی وابسته بودند، مشهود است. این جوامع که برای قرن‌ها نان را به دست خود می‌پختند و با روش‌های خاص تهیه می‌کردند، امروزه با ورود نان‌های صنعتی و فرآوری شده مواجه شده‌اند. در برخی از این جوامع، تلاش‌هایی برای بازگرداندن نان‌های سنتی و محلی به بازارهای مدرن آغاز شده‌است تا ارتباط با تاریخ و فرهنگ بومی حفظ شود.

■ **نان در زندگی روزمره و جشن‌ها**

در زندگی روزمره، نان یکی از ارکان اصلی غذایی بسیاری از ملت‌هاست. در بسیاری از کشورهای جهان، نان به همراه غذاهای دیگر مصرف می‌شود و به در هر وعده غذایی به طور منظم حضور دارد. این ویژگی نان به آن بستگی دارد که در تهیه آن از مواد اولیه طبیعی و بدون افزودنی‌های غیرضروری استفاده می‌شود که باعث شده است، نان یکی از اصلی‌ترین منابع غذایی جهان باقی بماند. در بسیاری از جشن‌ها و مراسم‌ها، نان به عنوان هدیه‌ای از طرف خانواده‌ها یا جوامع به دیگران داده می‌شود. در برخی فرهنگ‌ها، این عمل به عنوان نشانه‌ای از مهربانی و استقبال از میهمانان است. در مراسم‌های عروسی، تولد و دیگر جشن‌ها، نان به همراه شیرینی‌ها و غذاهای دیگر به میهمانان داده می‌شود تا از برکت و خوشبختی آن جشن‌ها برخوردار شوند. نان نه تنها یک غذای ساده و معیانی است، بلکه نمادی از تاریخ، فرهنگ و اتحاد در جوامع مختلف شناخته می‌شود و ارتباطی عمیق با هویت‌های فرهنگی، اجتماعی و مذهبی انسان‌ها دارد.

## خودمان را در نان ببینیم



در واقع نان، قوتی بود که به سختی به دست می‌آمد به همین خاطر به شدت ارزشمند بود. متأسفانه زندگی ماشینی و مدرنیته حرمت‌ها را از بین برد و یکی از این بی‌حرمتی‌ها نسبت به همین «نان» است. تبیلی و سبک زندگی باعث شده، نه مثل آن پیرمرد و پیرزنی که حرمت نان را به حدی داشت که از سر راه بر می‌داشت اما حتی شب به شب تکه‌های نان را با سفره یکبار مصرف غذا می‌چاله کرده و داخل سطل آغالی می‌ریزیم.

در واقع در فرهنگ ما ایرانی‌ها، اینکه نان را سر راه نمی‌گذارند و بازباله قاطی نمی‌کنند، ریشه در احترام عمیق به نان به‌عنوان نماد برکت، رزق الهی و تلاش انسانی دارد. این رفتار، همچنان در بسیاری از نقاط ایران به‌صورت یک رسم نانوشته رعایت می‌شود. تولید نان در ایران فرایندی پرزحمت است که از کاشت گندم، در زمین‌های کشاورزی تا برداشت، آسیاب کردن و پخت در تنور را شامل می‌شود. این تلاش جمعی و فردی، نان را به نمادی از کار و شرافت تبدیل کرده است. ضرب‌المثل «نان از بازوی مردم می‌رود» این ارزش را نشان می‌دهد. گذاشتن نان سر راه یا قاطی کردن آن با زباله، به‌معنای بی‌اعتنایی به این زحمت و تحقیر کار کسانی است که در تهیه آن نقش داشته‌اند، از کشاورز تا نانوا.

تابه حال وقتی نانسا خمیر نان را پهن می‌کنند و درون تنور می‌گذارند را مشاهده کردید؟! نانوا رانه، بلکه این فرایند را تا زمانی که نان را از تنور سنگی خارج کرده و روی سکو می‌اندازد خمیر به سنگ‌های چسبید، اما نان هر چه پخته‌تر می‌شود، از سنگ‌ها جدا می‌شود!

حکایت آدم‌ها همین است، سختی‌های دنیا، حرارت تنور است و این سختی‌هاست که انسان را پخته‌تر می‌کند. هر چه انسان پخته‌تر می‌شود، سنگ کمتری به‌خود می‌گیرد. سنگ‌ها تعلقات دنیایی هستند. ماشین من، خانه من، کار من، میز من، من...! آن وقت که قرار است، نان را از تنور خارج کنند، سنگ‌ها را از آن می‌گیرند. خوشا به حال آن که در تنور دنیا آنقدر پخته می‌شود که به هیچ سنگی نمی‌چسبد.

راستی ماد زندگی به چه چسبیده‌ایم؟ سنگ ما کدام است؟!

مثل گندم باش! زیر خاک می‌برندش باز می‌روید پرتو، زیر سنگ می‌برندش آرد می‌شود. نان‌پزی که در بسیاری از جوامع به عنوان یک حرفه دست‌ساز و خانوادگی در نظر گرفته می‌شود، همیشه ارزشمند بوده است.

■ **نان و تغییرات اجتماعی**

در دوران مدرن، نان همچنان جایگاه خود را در فرهنگ‌های مختلف حفظ کرده است، با این حال تغییرات اجتماعی و اقتصادی باعث تغییر در شیوه‌های تولید و مصرف آن شده‌اند. با رشد صنایع تولید نان و فرایندهای صنعتی، نان به محصولی فراگیرتر و ارزان‌تر تبدیل شده است. این تغییرات اگرچه باعث کاهش هزینه‌ها و راحتی در دسترسی به نان شده‌اند اما در

مثل گندم باش! زیر خاک می‌برندش باز می‌روید پرتو، زیر سنگ می‌برندش آرد می‌شود پربهار، آتش می‌زندش نان می‌شود مطلوب‌تر، به ندانن می‌چونندش جان می‌شود نیر ومندتر ، ذاتی که نماد قدرت و ارزش است.

فرایند نان، هر چه هست مملو از درس زندگی است. چه آن زمان که کشاورز با دستان پینه بسته فصل به فصل درگیر کاشت و برداشت خوشه خوشه گندم‌هاست و چه آن زمان که نان از تنور خارج می‌شود و به دست ما می‌رسد. شاید این کشاورز باشد که در فرایند رسیدن نان سر سفره من و شما بیشترین بی‌توجهی متوجه او خواهد بود، در حالی که روستاییان در نقاط مختلف ایران فارغ از هیاهوی شهر، با پایان برداشت گندم جشن می‌گیرند و اهالی روستا، میهمان گندمکاران هستند. پس از این جشن هم گندم کاران تا چند روز به خود استراحت می‌دهند و مجدداً فرایند کاشت را کلید می‌زنند. شخم زدن زمین و تنفس دادن و ادامه پروسه‌ای که در نهایت ما را به «نان» می‌رساند. آن هم از نوع حلال. قدیمی‌ها خیلی به نان اهمیت می‌دادند. این را در قیاس با نسل امروز می‌گوییم که درگیر نان‌های صنعتی هستند. حتی اگر درگیر نان صنعتی نباشند، میانه‌ای با صف ایستادن و نان خریدن سنتی آن هم به شکل قدیم را ندارند. قدیم خیلی احوالپرسی‌ها در همین صف نان اتفاق می‌افتاد اما امروز، وضعیت فرق کرده است. کسی هم منکر آسایش سبک زندگی نیست اما به شرط آن که حرمت‌ها حفظ شود. همیشه از حرمت افراد سخن گفتیم و اینبار کمی درباره حرمت نان صحبت کنیم. می‌گوییم قدیمی‌ها چون همان‌هایی بودند که با کمر خمیده تکه نان پیداه رو را بر می‌داشتند و روی بلندی قرار می‌دادند تا سر راه کسی، روی آن نرود. خیلی‌ها که می‌پوسیدند و کنار می‌گذاشتند. «نان» قسم راست افراد بود. نان را روی دست می‌گرفتند و می‌گفتند «به همین برکت قسم». نان به حدی حرمت داشت که روزی حلال را به نان آمیخته می‌کردند و می‌گفتند طرف «نان حلال در آورده» یا نان حلال سر سفره بچه‌هایش گذاشته» یا اینکه «بانان حلال بزرگ شده»

### خودمانی

### نیره ساری