

سفره بدون نان برکت ندارد



اگر به نان بی‌احترامی شود، خدا برکت را از خانه بیرون می‌برد و سفرای که در آن نان نباشد، برکت ندارد. همسر هم به آنها یاد داده است که نان خشک خودش منبع غذایی است و می‌توان با آن غذای جدید درست کرد. اینطور نگاه‌ها را به نان خشک تغییر دادیم تا به چشم ضایعات به آن نگاه نشود.

هم‌حضتی مان این بار با یک خانواده پرجمعیت بود. انتظار می‌رفت در این خانه به خاطر مصرف بالای نان دورریز نان هم زیاد باشد اما هم‌کلامی مان با مادر خانواده خیلی جالب بود. مادر خانه می‌گوید: «یکی از خوراکی‌های اصلی که برای هر پنج فرزندم واجب می‌دانم نان است. از زمانی که به غذا خوردن افتادند، نان به دست‌شان دادم. خب اول کار آنها وقتی نان را گاز می‌زدند و پرت می‌کردند ناراحت می‌شدم اما فهمیدم این یک بازی است و من باید این بازی را جهت‌دار کنم.» او در ادامه گفت: «تا زمانی که خیلی خردسال بودند یک دستمال تمیز

بالارفتن نرخ نان در صرفه‌جویی بی‌تأثیر نبوده است! این نکته در گفت‌وگو با یک زوج جوان دانشجوی مطرح شد. آنها می‌گفتند: «راستش خیلی به نان و صرفه‌جویی آن اهمیت نمی‌دادیم. تعدادی نان می‌خریدیم و تقریباً نصف آن اضافه می‌آمد. آنها را مصرف نمی‌کردیم و دوباره نان تازه می‌خریدیم و آن قدیمی‌ها را دور می‌ریختیم تا اینکه قیمت نان بالا رفت. آنجا بود که قدر نان را بیشتر دانستیم و سعی کردیم به مقدار نیاز خریداری کنیم!»



حرمت نان در اسلام

نان را با کارد نبرید و با دست تکه کنید

می‌فرمایند: هر کس تانه را در راه پیدا کند و آن را بردارد و روی طاقچه یا (داخل شیار دیوار) بگذارد، خداوند برای او یک کار نیک می‌نویسد و پاداش هر کار نیک هم ۱۰ برابر خواهد بود و اگر سگی آن را پیدا کند و بخورد، خداوند برای او دو کار نیک ثبت خواهد کرد. در اسلام، ارزش این نعمت الهی به قدری است که حتی ریزه‌های آن نیز قابل احترام است. بزرگ‌ترها از دوران‌های گذشته به فرزندان یاد می‌دادند که اگر خرده نانی در مسیر راه دیدند، حتماً بردارند و اگر تمیز بود

■ **هادیانه نان را عزیز بدارید**

■ حضرت محمد(ص) فرمودند: نان را عزیز بدارید، چه آنکه عوامل آسمانی، زمینی و بسیاری از آفریده‌های الهی در ایجاد آن مؤثر بوده‌اند.

گروه سبک زندگی

پرونده

نان و زندگی ما

سنتی نیست، بلکه بخشی از فرهنگ مسئولیت‌پذیری و سبک زندگی سالم است. خانه‌هایی که هنوز نان را برکت می‌دانند، اعضای آن از والدین گرفته تا فرزندان به همه چیز با احترام نگاه می‌کنند، حتی یک تکه نان خشک.

■ **گرمای تنسور نانوايي‌ها، فرهنگ صبر و استقامت می‌برد**

اما از محل پخت نان غافل نشویم. مکانی که نه فقط محلی برای تهیه نان بلکه بستری برای بروز رفتارهای اجتماعی مردم در زندگی روزمره‌شان است؛ از رعایت نوبت در صف نانوايي گرفته تا نحوه گفت‌وگو با نانوا و احترام به نان به عنوان «رزق مقدس». برای تهیه این گزارش به چندنانوايي در شهر تهران سرزدیم. یک نانوايي سنگگی در یکی از مناطق جنوب تهران را انتخاب کردم که به خاطر کیفیت خوب و پخت سنتی نان صف طولانی داشت. در صف ایستاده بودم که با یکی از شهروندان باب گفت‌وگو باز شد. او معلم بازنشسته بود و به گفته خودش خرید نان خانه با او است. پیرمرد می‌گفت: «صف نانوايي برای شهروندان یک آزمون است. برخی افراد نوبت را رعایت می‌کنند و برخی دیگر با بی‌اعتنایی به حقوق دیگران، نظم را برهم می‌زنند. کاش بداندن رعایت نوبت، نشانه‌ای از رشد اجتماعی و احترام متقابل است.»

زن میان‌ساله که نوبت او پشت سر من بود، از برخورد نانوا و اهمیت آن صحبت کرد و گفت: «رفتار مؤدبانه و صبورانه نانوا باعث می‌شود حتی در شلوغی نانوايي، مردم صورت‌نشانده، البته این برخورد نباید یک‌طرفه باشد، مشتری‌ها هم باید با احترام، شرایط سخت نانوا به خصوص در فصل گرما را درک کنند.»

امروزه بافت سنتی نانوايي‌ها بیشتر در شهرهای کوچک دیده می‌شود. روابط میان نانوا و مشتریان هم فراتر از یک خرید و فروش است. یکی از شهروندانی که در صف نانوايي بود، ساکن یکی از شهرهای کوچک اطراف تهران بود. او می‌گفت: «در شهر دهن آنها شد و تا حالا هم هر وقت تکه نانی روی زمین می‌اندازد آن را برمی‌دارند و می‌گویند ما قهرمان را نجات دادیم!»

آقای میزبان هم پسر ۱۵ ساله دارد. وقتی درباره خرید نان از او سؤال کردم، گفت بیشتر نانی که تهیه می‌کنند نان فانتزی است، چون پسرش خیلی به غذاهای سنتی ندارد؛ او می‌گفت: «واقعیت، نسل جدید خیلی به نان اهمیت نمی‌دهد. پسرم وقتی ساندویچ می‌خورد، سر و ته نان باگت را می‌زد و دور می‌ریخت. دنبال راهی بودم تا او را از این کار منصرف کنم، به این نتیجه رسیدم که باید درباره اقتصاد نان و سختی تهیه آن حرف بزنم.» او در ادامه گفت: «یک شب تلویزیون مستندی از تهیه نان نشان می‌داد. بلافاصله پسر مرا صدا کردم و خواستم آن مستند را باهم ببینیم. بعد از تماشا مستند متوجه شد نان و تهیه آن چقدر زحمت دارد. از آن موقع بود که دیگر نه ساندویچ را دور ریخت و آن را کامل مصرف می‌کند. کاش والدین به جای نصیحت راه‌حل مناسبی برای انگاهی فرزندان‌شان پیدا کنند.»

بالارفتن نرخ نان در صرفه‌جویی بی‌تأثیر نبوده است! این نکته در گفت‌وگو با یک زوج جوان دانشجوی مطرح شد. آنها می‌گفتند: «راستش خیلی به نان و صرفه‌جویی آن اهمیت نمی‌دادیم. تعدادی نان می‌خریدیم و تقریباً نصف آن اضافه می‌آمد. آنها را مصرف نمی‌کردیم و دوباره نان تازه می‌خریدیم و آن قدیمی‌ها را دور می‌ریختیم تا اینکه قیمت نان بالا رفت. آنجا بود که قدر نان را بیشتر دانستیم و سعی کردیم به مقدار نیاز خریداری کنیم!» گفت‌وگو با شهروندان نشان می‌دهد حرمت نان، فقط یک باور

یکی دیگر از نکات جالبی که شاید به مرور تک‌تک ما را درگیر کرده است، بریدن نان به وسیله قیچی با سایر ابزارهای تیز است تا جایی که در برخی نانوايي‌ها این وسیله تیز قرار داده شده است. پیامبر اکرم (ص) نیز در این باره تأکید کردند: از موارد گرامیداشت نان آن است که زیر پا گذاشته نشود و (با چاقو) بریده نشود. دین مبین اسلام برای خرده‌های نان نیز احترام خاصی قائل شده است چراکه از منظر اسلام خوردن و متعال در جزء جزء این ماده حیاتی برکت قرار داده است.

رسول خلاص(فرمود: تکه‌های نان‌تان را کوچک بگیرید که هر تکه نانی، برکتی جداگانه است. اتفاق نان: خبر خود(ص) می‌فرماید: «به راستی بنده، تکه نانی صدقه می‌دهد، همانند گواحد نزد خدا بزرگ می‌شود.» خاتم‌انبیاء(ص) نیز می‌فرماید: صدقه دادن یک قرص نان، از قربانی لاغر بهتر است. همچنین از آن حضرت سؤال شد: «ای رسول خدا! اگر کسی به علت ضعف یا بیماری یا زنی که عذر شرعی دارد، نتواند ماه رجب را روزه بگیرد، چه عملی انجام دهد تا به پاداش‌هایی برسد که بشارت داده‌اید؟» ایشان فرمودند: در هر روز (از ماه رجب) یک قرص نان به نیازمندان بدهد، سوغند به آن خدای که جان من در دست اوست، اگر او این صدقه را بدهد، به تمام آن ثواب‌هایی که برشمردم، بلکه به افزون‌تر از آن خواهد رسید و اگر تمام ساکنان آسمان‌ها و زمین گرد هم آیند تمايزان پاداش او را معین سازند، نخواهند توانست (حتی) به یک‌دهم از درجات و فضیلت‌های او در بهشت برسند.

فرهنگ رو به زوال مصرفی: متأسفانه کم‌رنگ شدن فرهنگ مصرف اسلامی و ترویج روحیه مصرف‌گرایی باعث از بین رفتن بیش از حد نان شده است. رویه کنونی، به عنوان مصداق بارز کفران نعمت و اسراف است. ما انسان‌ها چنان غرق در نعمت هستیم که غافل از شکرگزاری می‌شویم و دائم برای آسایش بیشتر کفران نعمت می‌کنیم. وفور نعمت ما را دچار غفلت کرده است. این غفلت میلیون‌ها تن نانی که مورد احترام همه اولیای الهی بود، به راحتی دورریز می‌کند. عجیب‌تر آنکه کمترین نگرانی از این کفران نعمت مشاهده نمی‌شود و کمتر کسی به آن می‌پردازد.

مدیرمسئول: محمد جواد اخوان
سردبیر: غلامرضا صادقیان
دبیر ویژه‌نامه: حسین گل‌محمدی
همکاران تحریریه: نیره ساری، مرضیه بامیری
نیره محمودی، محبوبه قربانی
چاپ: همشهری

کاشانه

نگاه



این روزها حال نان خوب نیست

در مصر باستان نان نه تنها غذای اصلی به حساب می‌آمد، بلکه در مراسم مذهبی نیز استفاده می‌شد، حتی به‌عنوان هدیه به خدایان تقدیم می‌شد یا طبق شواهد باستان‌شناسی نان از ۱۴ هزار سال قبل

در جوامع انسانی بوده و حتی در دوره نوسنگی غذای اصلی به‌حساب می‌آمد، اما نه این‌جا مصر باستان است و نه زمان، زمان هخامنش. اینجا ایران است در بدو ورود به هزاره جدید، حال‌ان کجای فرهنگ ما قرار دارد، چه مفهومی دارد و با آن چه برخوردی می‌شود؟ بگذارید از کودکی‌های‌مان شروع کنیم. از خانه‌های خشنی که اهالی خانه صبح زود در صف نانوايي می‌ایستادند و بوی عطر نان فضای خانه را پر می‌کرد. مگر می‌شد با آن بوی مسست‌کننده در رختخواب ماند و تا لنگ ظاهر خوابید؟ مگر می‌شد این‌گونه‌ست روز جمعه را با نان سنگک تریب فراموش کرد؟ یا صف‌های طولانی نان سنگک و بربری حوالی آذان مغرب و بحبوحه گسترانیدن سفره افطار را. انگار همه باهم می‌خواستند وقت افطار نان‌شان داغ و تازه باشد. نان در فرهنگ ما نشانه برکت و روزی است، برای همین بزرگ‌ترها اگر تکه نانی روی زمین می‌دیدند، خم می‌شدند و آن را از جلوی پای رهگذران برمی‌داشتند و کناری می‌گذاشتند. معتقد بودند بی‌حرمتی به نان برکت را از خانه می‌برد یا آنقدر نان حرمت داشت که اگر کسی نان‌ونمک کسی را می‌خورد، دیگر نمی‌توانست به آن کس آسیبی برساند و دشمنی کند. نان سفره کسی را که می‌خورند، باهم عهد برادری می‌بستند و همیشه پشت هم بودند. توی سفره عقد هنوز هم نان به نشانه برکت و رزق پابرجاست، ولی ما چه کردیم؟ با این برکت و نعمتی که حاصل تلاش و حمت انسان‌های سختکوش است. کشاورزی که سخاوتمندانه دانه را به دست زمین می‌سپارد و با مراقبت‌هایی چندماهه آن را به خوشه‌های طلایی می‌رساند یا نانوايي که در نهایت آن خوشه‌های بهشتی را در گرمای تنور تبدیل به نان می‌کند، ولی این روزها؟ نان در سرزمین ما خیلی مساعد نیست. دل از بی‌رحمی و بی‌توجهی آدم‌های شهر پر است؛ آدم‌هایی که نان را دیگر نه برکت بلکه ابزاری برای تفریح می‌دانند؛ هر وقت اراده کنند در اولین نانوايي سر ارشان توقف می‌کنند، نانی تازه می‌خرند و هوس‌شان که خوابید آن را گوشه خیابان می‌شود و نه برای استفاده دوباره‌اش تدبیری کجاست؟ وقتی رستوران‌ها برای مشتری‌شان غذا را همراه با بسته‌های نان می‌فرستند؛ غذایی که اصلاً تا آن سرو نمی‌شود، ولی رستوران موظف است روی غذا بگذارد. یک‌بار می‌بینی ده‌ها و شاید صدها نان کنار غذا باشد

غذا توی سطل زباله نریزد. اندیشیده می‌شود. نانی که خیلی‌ها برای زنده‌ماندن محتاج همان هستند، به‌راحتی توی پاکت نان خشک روانه می‌شود. تازه اگر شانس بیابود و گیر آدم باوجدان بیفتد و آن را از زباله‌های دیگر تفکیک کند و همراه تهمانده‌های غذا توی سطل زباله نریزد. یک عده هم عاشق نان تازه‌اند. فکر می‌کنند اگر هر صبح‌شان را با خرید نان تازه آغاز کنند، آدم‌های خفن و مسخرخیزی هستند. هر روز نان تازه می‌خرند. یک روز بربری، یک روز سنگک و یک روز... بعد هم نان‌های قبلی بیات می‌شود و در همین صفتن حالت توی کیسه نان خشک‌ها کباب می‌شود یا بعضی بانوان که دغدغه اسراف‌نکردن دارند، نان‌ها را به قول خودشان تازه کهنه کرده و توی کیسه یا فریزر می‌گذارند. نکته جالبش این است که تا جای ممکن نان تازه می‌خرند و بالاخره یک روز آن نان‌های فریزی راهی کیسه نان خشک می‌شود.

بعضی‌ها هم بهانه‌های خاص خودشان را دارند و به قولی روی نان حساسند؛ سنگک داغش می‌چسبد، بربری بماند خمیر می‌شود. لواش کهنه، خشک می‌شود و تافتون و باقمی هم لبه‌های ضخیم‌ش اغلب دورریز می‌شود و قابل‌خوردن نیست. به‌عنوان مثال ساده حندس یزئید روزانه چقدر نان هدر می‌رود؟ دغدغه‌های فرهنگی و اعتقادی برای بی‌تفاوتی به نان یک طرف، چه سرمایه‌هنگفتی در جامعه هدر می‌رود؟ در کشوری که با تهدیدات کم‌آبی و کمبود انرژی مواجه است، در نهایت تمام این هزینه‌ها و زحمات جمعی انسان‌های شریف‌راهی کیسه نان خشک می‌شود و روی دست دوره‌گردهای شهر از این گاری به آن گاری نقل مکان می‌کند، تازه آن هم اگر شهروند دغدغه‌مندی باشد و ضایعات نان را به خریدارش بدهد و همان‌طور کنار سطل زباله رها نکند.

نان فقط نان نیست. یک فرهنگ ناب است که حتی توی شعر و ادبیات ما حضوری پررنگ و تأثیرگذار دارد. فقط هم برای ایرانی‌ها نیست. همه جوامع نان برای‌شان یک ماده غذایی ارزشمند است و اسراف‌کنندگان موظفند بهای سنگینی بدهند. بعضی جوامع هم کارهای جالبی کرده‌اند که از اسراف نان جلوگیری کنند. به‌عنوان مثال در کشور فرانسه قانونی وجود دارد که سوپرمارت‌ها را از دورریختن مواد غذایی منع کرده و به جایش آنها را موظف کرده مواد غذایی و نان نزدیک به انقضا را به‌جای دورریختن به خیریه‌ها اهدا کنند تا بین افراد بی‌خانمان توزیع شود یا در کپنهاک یک مؤسسه خیریه، فروشگاه‌ی به نام وی فود تأسیس کرده که مواد غذایی نزدیک به انقضا را با ۳۰ تا ۵۰ درصد تخفیف به مشتریان کم‌درآمد عرضه می‌کند.

زاین هم قدیم بزرگ‌تری برداشته و اهمیت نان را از آموزش در مدارس آغاز کرده و به کاهش اسراف و تغذیه سالم کمک می‌کند. بد نیست بدانید دولت زاین کمپینی برای کاهش ۵۰ درصدی دورریختن مواد غذایی تا سال ۲۰۳۰ آغاز کرده و این در حالی است که در ایران سالانه حدود ۲ میلیون تن ضایعات نان تولید می‌شود که باعث هدررفتن چیزی حدود ۳۰۰ میلیون دلار از منابع سالانه می‌شود.

آمار ۳۰ درصد ضایعات از کل تولید نان رقم‌نگران‌کننده‌ای است. آیا وقت آن نرسیده که به آموزش نانواها و کیفیت نان تولیدشده بپردازیم و محصولی دست مشتری بدهیم که بهانه‌ای برای ضایعات کردن نان نداشته باشد.