

جایگاه و اهمیت تغذیه در فرهنگ ایران براساس کاسه سفالی نمه‌کار

(مطالعه موردی هَلوکوتنه^۱ در استان مازندران)

مرضیه گرجی پشتی^۱، امیر هاشم پورماfi^۲

چکیده

از دیدگاه مردم‌شناسی، تغذیه یکی از شاخه‌های مهم در فرهنگ جوامع بشری است. از اینرو بخش مهمی از فرهنگ ما را نیز غذاها تشکیل می‌دهند. «خُرد کردن گوجه سبز» متعلق به فرهنگ غذایی استان مازندران است. مخلوط این میوه با سبزیهای معطر که در سلامتی و تندرستی مردمان این خطه مؤثر است، در ظرف مخصوصی بنام نمه‌کار درست میشود. از دیدگاه باستان‌شناسی، ظرف مورد نظر دارای پیشینهٔ تاریخی است و آداب و رسوم مربوط به این ظرف از دیدگاه مردم‌شناسی، نمادی از فرهنگ قدیمی و استمرار استفاده از آن، نشانهٔ همبستگی و مشارکت در بین خانواده‌ها در مازندران بوده است. در نوشتار پیش رو موضوع مورد نظر از طریق مصاحبهٔ فردی و گروهی در سطوح مختلف جامعه مورد بررسی قرار گرفته است.

واژگان کلیدی: مردم‌شناسی؛ تغذیه؛ فرهنگ؛ هَلوکوتنه؛ گوجه‌سبز؛ کاسه سفال (نمه‌کار)

مقدمه

از دیدگاه مردم‌شناسی، نظام تغذیه انسان در تار و پود فرهنگ جوامع انسانی است. حال این تنوع و غنای آن در گستره فرهنگ و جوامع بستگی دارد به توجه به محیط و شرایط و تغییرات و تحولات زیستی انسان. مردم‌شناسی، فرهنگ، جامعه و خرد و روش زندگی انسانها را مورد بررسی قرار میدهد. بنابراین از آنجایی که غذا کاملاً برای انسان حیاتی است، از دیدگاه مردم‌شناختی و مطالعهٔ آن مراحل اجتماعی، ساخت اجتماعی زندگی انسانهاست. تغذیه علم بررسی اثر غذاهای

۱. کوبیدن یا خُرد کردن گوجه‌سبز

۲. استادیار مردم‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس (نویسندهٔ مسئول)؛ marrojip@gmail.com

۳. استادیار باستان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس؛ Hashempoormafi.amir@iauc.ac.ir

گونگون بر روی بدن انسان است. مردم نگار، باید در اطراف زندگی خویش و دیگران، رفتارهای جمعی و فردی در موقعیتهای مختلف را مشاهده کند تا بتواند در میدان آن را گزارش نماید. باورها، رفتارها، نگرشها، عقاید همگی میتواند قابل مشاهده باشند یا در بعضی موارد بصورت غیرمشارکتی مسائل و وقایع را بررسی نمایند. بنابراین مردم‌شناس میتواند هر دو فرهنگ گذشته و حال را مطالعه نماید (Ember, 2002).

برای مطالعه فرهنگ حال، باید به میان مردم مورد مطالعه برود و با استفاده از مشاهده، اسناد و شواهد موجود، اطلاعات لازم را گردآوری نماید. هرچند گذشته را با بقایا و ابزارها و یا فرهنگهایی که مرسوم بوده در هر بُعد فرهنگی میتوان مطالعه نمود، اما روش باستان‌شناسی برای مطالعه فرهنگ گذشته و بازسازی آن میتواند مفید واقع باشد. در واقع باستان‌شناسی، بازسازی نحوه زندگی یا بطورکلی، بازسازی فرهنگهای گذشته تا حد ممکن و تفسیر و ربط دادن این فرهنگ با نظریه‌های مردم‌شناسی است. در این پژوهش، بُعد فرهنگ و بکارگیری تغذیه و ابزار مادایی که در این فرهنگ استفاده گردیده، مورد بررسی قرار میگردد.

روش تحقیق

روش پژوهش حاضر، روش کیفی است که با استفاده از داده‌های کیفی مانند داده‌های حاصل از مصاحبه، مشاهده، اسناد و غیره، توجه به پدیده‌های مهم اجتماعی، فرهنگی و هنری که تأکید بر وجود انسان و در رابطه با روابط متقابل بشری دارد را بررسی مینماید. پافشاری بر استقرا، مشاهده و تجربه و تحلیل نموده‌ها و تحلیل قضایا و ویژگی بارز انسان‌شناسی است. بنابراین مشاهده انسانها در هر لحظه از زندگی، شاهد عینی و ناظر مستقیم وقایعی است که در حول و حوش آنها رخ میدهد؛ چه بسا یک مشاهده ساده، اولین قدم برای شروع یک تحقیق جدید در علم میباشد. برای انجام یک تحقیق و توفیق در کشف یک حقیقت لازم نیست فردی نابغه باشیم، بلکه اگر راه و رسم و روش تحقیق را بدانیم، میتوانیم در آن توفیقی بدست آوریم (گرچی و همکاران، ۱۳۹۵). تحقیق حاضر براساس یک مطالعه میدانی در میان مردم استان مازندران و گیلان است. ابتدا، مطالعات اسنادی و کتابخانه‌یی و مشاهدات اولیه در منطقه در ارتباط با موضوع امکان آشنایی نسبی در تحقیق انجام گرفته است. همچنین نگارندگان، در میدان تحقیق از مصاحبه با خانمهای مسن که بیشتر تجربه استفاده از غذاهای مناطق مذکور را دارند و مصاحبه و گزارشهای باستان‌شناسی درخصوص استفاده از ظرف گلی و سنگ مخصوص که در منطقه همواره استفاده میگردد، بهره برده‌اند.

نظریه و پیشینه تحقیق

مارگارت مید نیز جزو نخستین کسانی است که به موضوع انسان‌شناسی خوراک پرداخته است. مطالعات این انسان‌شناسان در دهه‌های میانی قرن بیستم، بیشتر به بررسی نگرش انسانها درباره خوراک در فرهنگهای مختلف و این موضوع که این نگرشها چه تأثیری بر روابط اجتماعی ثانوی آنان دارد، متمرکز بود.

رویکردهای ساختارگرا بازه گسترده‌یی را در برمیگرفتند: از شناسایی ظرفیتهای انسان تا نشانه‌شناسی و مهم شمردن موضوعات بظاهر کوچک روزمره از جمله غذا. در این رویکرد، ساختارهای باطنی و ناملموس فرد و اجتماع در حقیقت علت اصلی پدیده‌هایی هستند که در اجتماع شاهد هستیم. برخلاف کارکردگرایی، ساختارگرایان نه تنها به عناصر سطحی، بلکه به ساختارهای عمیق ذهن بشر نیز توجه داشتند. با اوج گرفتن این رویکرد در دهه شصت میلادی، دیدگاههای انسان‌شناختی غذا که در صدر آنان مطالعه لوی استروس خودنمایی میکرد، شدت گرفتند. غذا بعنوان زبان نشانه‌یی مطرح شد که مطالعه معنی و نشانه‌های آن میتواند عمیقترین افکار یک جامعه را آشکار سازد. مطالعه نحوه طبقه‌بندی و تعریف غذاها، طبیعت و علت تابوهای غذایی، نقش اجتماعی غذا و هم غذایی از موضوعات رایجی بودند که در این دوره بمنظور تحلیل رفتارها و روابط انسانی در اجتماعشان مطرح شدند.

برای ساختارگرایان، غذا بمنزله خوراکی صرفاً برای ادامه حیات نبود، بلکه چنانکه لوی استروس اشاره کرده «ابزار فکر کردن» بود. هدف او، کشف لایه‌های پنهان در میان عادات غذایی و مراسم و آیینهای مربوط به غذا برای دریافتن رابطه بین غذا و روابط انسانی اجتماعی بود. او همواره بر اهمیت ارزش نمادین و پرمعنی غذا (علاوه بر ارزش فیزیولوژیکی آن) تأکید میکرد. ریچاردز، در پژوهش خود به بررسی روابط انسانی براساس نیازهای غذایی پرداخته است. او در واقع میخواست تأثیر گرسنگی را بر شکلگیری گروههای اجتماعی مورد بررسی قرار دهد (همان). تایلر توانست حیطه پژوهش مردم‌شناسی فرهنگی و اجتماعی را تعیین و چارچوب آن را محدود نماید. او حتی رسوم بی‌معنی را بقایای عادات اولیه و قدیمی دانست. بنظر او این رسوم به هنگام پیدایش برای آن جامعه مفید و ضروری بوده‌اند و چون جامعه وارد مرحله پیشرفته‌تری شده است، بنابراین در اعصار گذشته انسان، که هیچگونه شواهد مستقیمی از آنها وجود ندارد، بر مبنای تصویری فرضی است که روشی دو جانبه بوده است: از یکسو عبارت از مطالعه رسوم اقوام بدوی معاصر، که فرهنگشان در حد فرهنگ ابتدایی بشر متمدن امروزی است، و از سوی دیگر، مطالعه بقایای رسوم کهن که هنوز

آثارش در فرهنگ و فرهنگ معاصر بازمانده است. تحقیقات وی در تاریخ اولیه انسان ۱۸۶۵م و فرهنگ ابتدایی در ۱۸۷۱م را میتوان نام برد. بنابراین در نظریه انسان‌شناسی فرهنگی به مطالعه جامعه و فرهنگ توصیف و تبیین تشابهات و تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی میپردازند که بر دو جنبه مردم‌نگاری (مبتنی بر کار میدانی) و مردم‌شناسی (مبتنی بر تطبیق بین فرهنگی) است. از اینرو در این تحقیقات پژوهشگر میتواند به توصیف تفاوت‌ها و تشابهات فرهنگی، جنبه‌های خاص و عام و همگانی فرهنگ دست یابد.

همچنین باستان‌شناسی نیز در این خصوص میتواند تکمیل نظریه مردم‌شناسی باشد. باستان‌شناس با استفاده از داده‌های اولیه که از بقایای مادی بدست آمده و همچنین دانش قوم‌نگاری و نظریه‌های مردم‌شناسی، به تجزیه و تحلیل فرایندها و الگوهای فرهنگی میپردازد، مثلاً او با کشف نوع غلاتی که در یک کوزه و ظرف سفالی یا یک منطقه بوده، پی میبرد که مردم آن دوره به گردآوری خوارک اشغال داشته‌اند یا کشاورزی یا اینکه دارای چه نوع رژیم غذایی بوده‌اند. هرچند تحقیق موردنظر هم از ابعاد متفاوتی مورد بررسی قرار گرفته نشانگر این شباهتهای نظری مردم‌شناسی و باستان‌شناختی است.

فراغت قومی

بنابراین یکی از مهمترین مسائل پیرامون موضوع پژوهش فراغت آن قوم یا گروه فامیلی را نشان میدهد که زنان بیشتر از احوال یکدیگر باخبر بودند و میتوانستند به همدیگر کمک کنند. جان رابرت و دستیارانش معتقدند که بازیهای تفریحی مردم بیانگر فراگردهای فرهنگی و روانشناختی آنها هستند. باعتقاد ایشان جوامع ساده‌تری همچون اقوام شکارگر و گردآوری‌کننده، معمولاً از بازیهای استراتژی استفاده نمیکنند، بلکه در اوقات فراغتشان به بازیهای میپردازند که مستلزم مهارت جسمانی و استفاده مناسب از فرصتها میباشد. اما بازیهای استراتژی بیشتر در جوامع پیچیده‌تر پیدا میشوند و منعکس‌کننده تعارضهای روانشناختی بخاطر احاطه بر روابط پیچیده اجتماعی میباشد (کتاک، ۱۳۸۶).

تحلیل این بحث، معرفی اطلاعات مهمی درباره رفتار اجتماعی و درک زندگی عادی اجتماعی مردم بوده که از لحاظ انسان‌شناسی آنها میتوانستند از این طریق گروهی را تشکیل دهند که به درد دل یکدیگر گوش دهند و برنامه‌های دیگری را با هم برنامه‌ریزی کنند.

دیدگاه مردم‌شناسی و باستان‌شناختی نسبت به فرهنگ

هدف یک مردم‌شناس، توصیفی از سازمان و باور داشته‌های یک گروه از مردم است. قلمروهای مورد بررسی در گروه‌های کوچک را مختص بررسی‌های انسان‌شناختی و گروه‌های جمعیتی بزرگ را مختص به جامعه‌شناسی میدانند. از اینرو در این تحقیق از دیدگاه مردم‌شناختی در بُعد فرهنگی و غذا و از طرف دیگر بُعد آثار که باستان‌شناسی به توصیف آن می‌پردازد، مورد مطالعه قرار گرفته است.

مردم‌شناسی فرهنگی بیشتر به همانندیاها و تفاوت‌های اجتماعی و فرهنگی توجه داشته و تلاش میکند دلیل این تفاوت‌ها و همانندیاها را توصیف، تحلیل، تفسیر و تبیین نماید. همچنین انسان‌شناسی و باستان‌شناسی رفتار و الگوهای فرهنگی گذشته بشر را از طریق بقایای مادی آنها بازسازی، توصیف و تفسیر میکنند (کتاب، ۱۳۸۶: ۲۴).

بنابراین شکل نمادها، واژه‌ی انتزاع یافته از زمینه، یا عکس‌برداری از یک حرکت یا ابزار در موزه گذاشته شده نیست، بلکه موضوعی است که وقتی به شیوه‌ی پویا بررسی میشود، آشکار میگردد که نقشی همچون محرک و شتاب‌دهنده فعالیت‌های انسان ایفا میکند.

ابعاد کارکردگرایی

هرگونه تجربه در عرصه پژوهش و نیز بررسی دقیق تظاهرات واقعاً مهم رفتار سازمان یافته انسان، گویای اصول اعتباری و بدیهی ذیل است:

الف) فرهنگ ضرورتاً دستگاه ابزاری است که بشر بکمک آن در محیط خود و در مسیر ارضای نیازهایش با آن مواجه میشود و از پس آنها بهتر برمی‌آید.

ب) فرهنگ نظامی است از اشیاء، فعالیتها و رویکردهایی که در آن هر جزیی وسیله نیل به مقصودی است.

ج) فرهنگ کلیتی است که در آن عناصر گوناگون متقابلاً به هم پیوسته‌اند.

د) این فعالیتها، رویکردها و اشیاء، پیرامون وظایف مهم و حیاتی در نهادهایی نظیر خانواده، طایفه، اجتماع محلی، قبیله و گروه‌های سازمان یافته همیاری اقتصادی صورت می‌گیرد.

ه) فرهنگ را از نظر پویایی، یعنی با توجه به نوع فعالیت میتوان به جنبه‌هایی نظیر آموزش و پرورش، اعتقادات و اخلاق و طریقه‌ها تحلیل کرد (فکوهی، ۱۳۸۲).

تغذیه و گروه خونی در ارتباط با میوه گوجه‌سبز

متخصصان تغذیه بر این عقیده‌اند که گوجه‌سبز افزون بر طعم خوشمزه، ارزش غذایی نیز دارد. گوجه‌سبز بصورت تازه و پخته در خورشها مصرف میشود. این میوه غنی از ویتامین، اسیدمالیک و اسیدسیتریک است، اما مصرف زیاده از حد آن باعث نفخ معده میشود. ترکیبات گوجه سبز رسیده در ۱۰۰ گرم (ارزش غذایی ۱۰۰ گرم گوجه‌سبز) عبارت است از: انرژی ۴۷Kcal، رطوبت ۸۷ گرم، کربوهیدرات ۱۱ گرم، چربی ۰/۰۵ گرم، پروتئین ۰/۶ گرم، فیبر خام ۰/۵۴. با مصرف ۱۰۰ گرم گوجه‌سبز، ۱۵٪ ویتامین A، ۰/۰۴٪ ویتامین B۱ (تیامین)، ۰/۰۷٪ درصد ویتامین B۲ (ریبوفلاوین)، ۲/۸٪ درصد نیاسین، ۲ گرم ویتامین C، ۱۷ گرم کلسیم، ۱۴ گرم فسفر، ۱۰۲۷ میلی‌گرم آهن، ۶ میلی‌گرم سدیم و ۹۸ میلی‌گرم پتاسیم مورد نیاز در روز تأمین میشود (ترسرسیان، رحمانیان، آذر، ۱۳۹۰).

برخی گیاه‌شناسان معتقدند مصرف گوجه‌سبز برای بهبود طعم دهان مفید است. از خواص دیگر این میوه، خاصیت مسهلی آن است که بخوبی شناخته‌شده است. همچنین اثرات منحصر بفرد آن شامل کاهش فشارخون و چربی خون، حذف رسوبات از خون و تنظیم عملکرد معده‌ی - روده‌ی است. گوجه‌سبز باعث تعادل اسید و باز در جریان خون میشود و از اینرو میتواند در درمان حالت اسیدی خون مفید باشد. این میوه اثرات قابل توجهی در جلوگیری از بیماریهایی همچون چربی خون بالا، پیری سلول و سرطان دارد. اسید بنزوئیک، ترکیبی است که خاصیت ضد میکروبی دارد. این ماده بطور طبیعی در گوجه‌سبز وجود دارد (www.tebyan.net).

غذاها بر اساس گروه خونی فرد

با توجه به جدول شماره یک تحقیقات ثابت میکند که برای مثال فردی با گروه خونی O با خوردن قارچ، آگزمای پوستی میگیرد. همچنین سلیقه‌های غذایی با توجه به نوع غذا و گروه خونی و طبایع، در واقع سردی یا گرمی بدن (میزان اسیدیته خون) و تر و خشک بودن مزاج ما را نشان میدهد.

جدول شماره ۱: نام غذاها و گروههای خونی (علیپور، ۱۳۷۹)

ردیف	نام غذا	گروه خون A	گروه خون B	گروه خون AB	گروه خون O	خشک یا تر سرد یا گرم	توضیحات
۱	آلو سبز	خیلی مفید	خیلی مفید	خیلی مفید	خیلی مفید	سرد و تر	

ردیف	نام غذا	نوع گرمی و سردی	شدت درجه گرمی یا سردی (۴ درجه)	مصلح
۱	پونه	گرم و خشک	۲	آرد بلوط، سرکه، رب مورد
۲	نعناع	گرم و خشک	۲	کرفس
۳	نمک	گرم و خشک	۲-۳	روغن بادام - آویشن
۴	گشنیز	سرد و خشک	۲	سکنجبین، زرده تخم مرغ با فلفل و نمک، آب مرغ، دارچین

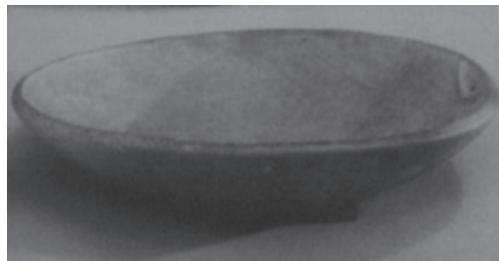
دیدگاه باستان‌شناسی به ظرف نمکار

از آنجایی که میدانیم سفال جزو اولین دست‌ساخته‌های بشر می‌باشد که در طول دوره‌های مختلف مورد استفاده بوده و روند استفاده از این ماده از دوره نوسنگی شروع می‌شود و تاکنون در اقصی نقاط جهان و ایران و بخصوص در منطقه شمال کشور مورد استفاده ساکنین امروزی نیز می‌باشد، در این رابطه باید اشاره‌ای به ظروف سفالی خانگی با کاربرد آشپزخانه‌یی داشت که در این منطقه مورد استفاده است. با بررسی و مطالعه موشکافانه سفالهای اعصار مختلف بخصوص عصر آهن، دوران تاریخی و دوران اسلامی و روند تکنیک ساخت اینگونه ظروف از لحاظ ریخت‌شناسی^۱ شبیه به نمونه مورد مطالعه است. در سایت‌های باستانی غرب و شمال غرب، مرکز فلات ایران و شمال کشور نمونه‌هایی از لحاظ فرم‌شناسی (تصویر ۱) از دین‌خواه تپه (پیتسورنو و همکاران، ۱۳۸۸: ۴۴-۴۵)، گنداب سمنان (شریفی، ۱۳۸۶: ۲۴۵-۲۲۹)، گرمی-آذربایجان شرقی (تصویر ۲)، تورنگ تپه گرگان (کامبخش‌فر، ۱۳۷۹: ۴۲۸)، گیلان و مازندران و بنابر گزارش شریفی نمونه‌هایی شبیه به این ظرف از زرین‌آباد ساری در خلال کاوش‌های باستان‌شناختی بدست آمده که داخل آن مقداری گندم و در برخی از نمونه‌های دیگر استخوان حیوانات کشف شده است (شریفی، ۱۳۹۵). در ضمن، براساس کاوش‌های باستان‌شناختی سایت و ستمین کیاسر ساری نمونه‌هایی (تصاویر ۳) شبیه به «کاسه سفالی نمه کار» کشف شده که از لحاظ جنس و فرم و رنگ قابل مقایسه می‌باشند (شریفی، ۱۳۹۴: ۳۸-۳۳).

با توجه به شرایط زیست‌محیطی و اقلیمی در شمال کشور و وفور چوب در این منطقه، هنر ابتکاری جنگل‌نشینان در هنر لاک‌تراشی بروز کرده، بطوری‌که قدمت هنر لاک‌تراشی در منطقه مورد مطالعه به حدود هشت تا یازده هزار سال قبل برمیگردد. هنرمندان وسایل مورد نیاز روزمره

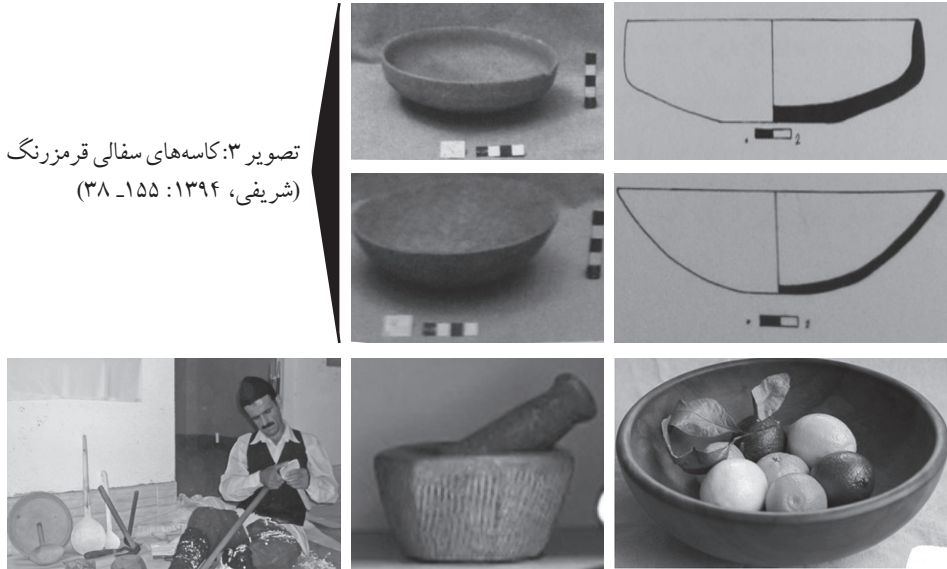
خود را با ساخت مصنوعات چوبی تأمین میکردند و با شناختی که از انواع درختان جنگلی داشتند و دارند برای ساخت مصنوعات چوبی از چوب درختان افرا و شمشاد استفاده میکردند و با کمک گرفتن از ابزار کار بسیار ابتدایی، آثار زیبایی خلق مینمودند (تصاویر ۴). باید خاطر نشان کرد که، ضربه زدن به داخل ظرف سفالی مورد بحث (تصویر ۵)، امکان ترک خوردن و شکستن آن را به همراه دارد و عملاً برای کوبیدن از ظروف سنگی و لاک‌ی استفاده نمیکرده‌اند. ولی بصورت مالش مواد خوراکی و ساییدن بوسیله سنگ مخصوصی که برای این کار در نظر گرفته‌اند، درصد آسیب‌دیدگی آن بمراتب کمتر میشده است. به‌هر حال دقیقاً نمیتوان کاربری این ظرف را با ظروف مکشوفه از سایت‌های باستانی که در مناطق مختلف ایران کشف شده‌اند یکسان دانست و اینگونه تعریفش کرد؛ چراکه نمیدانیم در اعصار گذشته، از این ظرف چگونه و به چه نحوی استفاده میکردند و شاید فقط از لحاظ فرم‌شناسی قادر باشیم این موضوع را مطرح کنیم و روند تاریخی ساخت اینگونه ظروف را ردیابی نماییم. ولی اگر بخواهیم نمونه‌های ظروف سنگی بررسی نماییم موضوع کاملاً فرق میکند (هاشم پورمافی، ۱۳۸۵). با ارزیابی نظر کارشناسان و باستان‌شناسان پژوهشکده باستان‌شناسی نیز این موضوع فقط از لحاظ جنس (سفالی) بودن قابل مقایسه است و از لحاظ کاربری نمیتوان به یقین نظر قاطع داد که عیناً کاربرد این ظرف در گذشته نیز بدینصورت بوده است. با این حال «کاسه سفالی نمه‌کار» کاربری در آشپزخانه دارد که هم اکنون در منطقه گیلان و مازندران مورد استفاده مردمان آن دیار میباشد.

تصویر ۱: سفال مکشوفه از دین خواه تپه
(پیتسورنو و همکاران، ۱۳۸۸: ۴۵-۴۴)



تصویر ۲: کاسه سفالی قرمزرنگی، موزه ملی ایران (نگارندگان، ۱۳۹۶)





تصویر ۳: کاسه‌های سفالی قرمز رنگ (شریفی، ۱۳۹۴: ۱۵۵-۳۸)

تصویر ۴: هنر لاک تراشی در منطقه شمال کشور (لاک تراشی هنر فراموش شده، www.bandpay.ir)



تصویر ۵: ظرف سفالی نمه‌کار (نگارندگان، ۱۳۹۵)

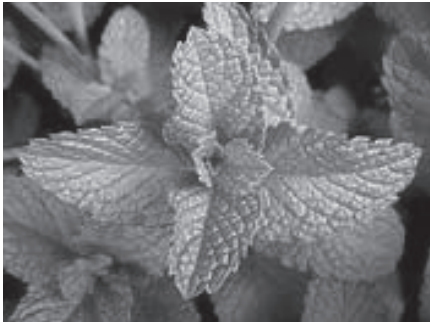
گشنیز

گشنیز حاوی ویتامین A، ویتامین C، ویتامین B6 آهن، منیزیم، کلسیم، پتاسیم و فیبر است. این سبزی بعنوان دواى معده و بهبود دهنده عمل گوارش و هضم غذا شناخته شده است و تحقیقات نشان میدهد که مصرف آن باعث دفع سرب و آلومینیوم نیز میگردد (فواید شگفت‌انگیز گشنیز، www.tebyan.net/335329).

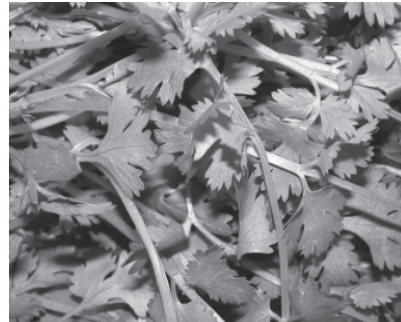
نعنا

از نظر طب اسلامی، تمام گیاهان که از کود شیمیایی بهره‌ی نبرند طینند و سبزیجات در این بحث اولی هستند. مصرف حدود بیست تا سی گرم سبزیجات در روز توصیه میشود و در بین سبزیها

نعنا دارای خواص قابل توجهی است. این سبزی دارای مواد فیتوکمیکال برای پیشگیری و درمان انواع بیماریها شامل آسم، افسردگی، اضطراب، استرس، سرطان و سکتة قلبی میباشد (نعنا: معطر و درمانگر www.tebyan.net/205228).



تصویر ۷: نعنا: معطر و درمانگر
(www.tebyan.net/205228)



تصویر ۶: گشنیز
(فواید شگفت‌انگیز گشنیز، www.tebyan.net/335329)

مصاحبه پیرامون محور پژوهش

در ابتدا باید سؤال کلی (هدف) که در مرحله اول تعیین شده به سؤالات قابل بررسی تر تقسیم گردد. این یک فرایند تکراری است و زمانی متوقف خواهد شد که سؤالات تحقیق به اندازه کافی دقیق شوند. در مرحله بعد، باید به تعیین متغیرهایی پرداخت و در مورد آنها داده‌های لازم را جمع‌آوری نمود تا به هر کدام از سؤالات تحقیق پاسخ داده شود. علاوه بر این، لازم است نحوه سنجش داده برای هر متغیر نیز تعیین گردد (قرایی مقدم، ۱۳۸۲). در این تحقیق، سؤال اصلی در خصوص تغذیه، انواع خواص سبزی و کاسه سفالی نمه‌کار است؛ از اینرو باید پرسید: نظرتان درباره هلوکوتنه چیست؟

هلوکوتنه یکی از رسومات قدیمی شهر نشتارود است و از زمان قدیم افرادی که این درخت را در حیاط داشتند، میوه آن را میچیدند و همسایه‌ها را خبر میکردند که عصر بیاید منزل ما هلوکوتنی داریم. در هلوکوتنه از همان گوجه‌سبز ریزی که در زمان قدیم بیشتر بوده استفاده میکردیم؛ البته بعضی از منازل گوجه‌سبزه‌های بزرگ هم داشتند. آنها را در نمه‌کار میریختم با سبزی مانند نعناع، گشنیز و کمی نمک مخلوط کرده در همان ظرف نمه‌کار میساییدیم و سپس، گوجه‌سبز را داخل همان ظرف ریخته و له میکردیم؛ یعنی با سنگ روی آن میزدند دو نصف میشد و سپس با بیه مخلوط شده آماده برای خوردن میشد. این در حقیقت یک نوع دسر است که امروز آن را با خیار میخوریم. از این ظرفهای گلی بیشتر برای ساییدن سبزی با سنگ گرد استفاده میکردیم؛ از اینرو

یکی از ابزار اساسی مازندران در دوران قدیم بود. حتی گردو را هم در آن میساییدیم یا برنج خرده شده را خیس میکردیم کمی نرم میشد و در این ظرفها له میکردیم. البته ما سبزی کاکوتی نیز استفاده میکنیم. این سبزی فواید زیادی دارد و آن را برای خون دماغ، سیاه سرفه، برونشیت استفاده میکنند. نعنای برای اعصاب، رفع سرفه، دل درد، قولنجها استفاده میشود. از طرف دیگر، دور هم جمع کردن همسایه‌ها و دوستان هست که البته قدیم این را یک دورهمی تلقی میکردند. بنابراین از دیدگاه مردم‌شناسی فرهنگ دورهم‌نشینی یا همان عصری باهم بودن هم نشانه‌یی از اتحاد بین خانواده‌هاست، از اینرو اقوام بوسیله صرف این دسر در منزل همسایه یا اقوام و فامیلهای نشانی از همبستگی را نشان میدادند (نشتا حسینی، فلاحی، نشتایی، ۱۳۹۶).

نتیجه‌گیری

هدف نوشتار حاضر، پرداختن به جایگاه و اهمیت تغذیه در فرهنگ ایران با استفاده از کاسه سفالی (نم‌کار) میباشد. مطالعات و بررسیهای صورت گرفته در این خصوص نشان میدهد که در منطقه مورد بررسی در غرب استان مازندران، در بین اقوام مختلف، این میوه از اهمیت خاصی برخوردار است و استفاده از آن آداب و رسوم و فرهنگ خاصی را به نمایش میگذارد که امروزه نیز هنوز جاری است. فرهنگ نه تنها جنبه‌های مادی بلکه جنبه‌های معنوی را نیز دربرمیگیرد که در نوشتار حاضر مورد بررسی قرار گرفت؛ جنبه مادی، اشاره به بکارگیری ظرف سفال گلی بود و جنبه معنوی، دورهم بودن و همیاری و مشارکت در جمع دوستان و همسالان و اقوام. همچنین بُعد تغذیه نیز در مردم‌شناسی بسیار مهم است؛ بخصوص امروزه در طب سنتی بیشتر بر این امر تأکید میشود. به این ترتیب میتوان گفت، کلیت یک فرآیند فرهنگی میتواند مادی (مصنوعات)، مناسبات اجتماعی انسان، شیوه رفتاری و اعمال نمادی یعنی تأثیر یک موجود از طریق واکنشهای انگیزه‌یی شرطی بر موجودات زنده دیگر باشد. از اینرو، پژوهشگران به دسته‌بندی مصنوعات و مطالعه توزیع آن در مکان و زمان ظرف سفالی پرداختند و همچنین در بُعد مردم‌شناسی، تغذیه و فرهنگ بکارگیری آن از گذشته تاکنون نشان داده این فرهنگ هم در بُعد تغذیه و هم در نوع مشارکت با یکدیگر تأثیرگذار بوده است و از دیدگاه مردم‌شناسی و باستان‌شناسی پژوهشگران توانسته‌اند آنها را مقایسه نماید. دستاوردهای باستان‌شناختی بر ما معلوم میسازد که از این نمونه ظرف در ادوار گذشته استفاده میشده و در سیستم و رژیم غذایی مردمانی که در منطقه شمال کشور زندگی میکردند، اهمیت خاصی داشته و دارد.

منابع فارسی

- پیتسونو، گابریل و دیگران؛ مجموعه مقالات تمدن دین خواه (اشنویه)، ترجمه صمد علیون و علی صدراپی، انتشارات گنجینه هنر و میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری آذربایجان غربی، ۱۳۸۸.
- ترسرسیان، ن؛ رحمانیان، منیره؛ آذر، مهین؛ جدول ترکیبات موادغذایی (خام)، تحت نظر حبیب‌الله هدایت، تهران: انتشارات انیستیتو تحقیقات تغذیه ایران، ۱۳۹۰.
- شریفی، عبدالمطلب؛ «کاوشهای باستان‌شناسی در محوطه عصر آهن گندآب شه میرزاد استان سمنان»، گزارشهای باستان‌شناسی ۷: مجموعه مقالات نهمین گردهمایی سالانه باستان‌شناسی ایران، تهران، پژوهشکده باستان‌شناسی، جلد دوم، ۱۳۸۶.
- _____؛ گزارش فصل اول کاوشهای باستان‌شناسی محوطه اشکانی و ستمین کیاسر ساری، سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری، پژوهشکده باستان‌شناسی، جلد اول، ۱۳۹۴.
- _____؛ گفتگوی شفاهی، مازندران، ۱۳۹۵.
- علیپور، محمد؛ تفکیک غذا بر اساس گروه خونی، نشر آوای کاسپین، ۱۳۷۹.
- فرخ‌نیا، رحیم؛ مقدمه‌ای بر مردم‌شناسی، انتشارات دانشگاه بوعلی، ۱۳۷۶.
- فکوهی، ناصر؛ تاریخ و نظریه‌های انسان‌شناسی، نشر نی، ۱۳۸۲.
- قرایی‌مقدم، امان‌اله، انسان‌شناسی فرهنگی (مردم‌شناسی فرهنگی)، نشر ابجد، ۱۳۸۲.
- کامبخش فرد، سیف‌اله؛ سفال و سفالگری در ایران از آغاز دوره نوسنگی تا دوران معاصر، تهران: انتشارات ققنوس، ۱۳۷۹.
- کتاک، کنرلد فیلیپ؛ انسان‌شناسی: مطالعه و شناخت جنبه‌های مردم‌شناسی تمدن، ترجمه محسن ثلاثی، تهران: انتشارات علمی، ۱۳۸۶.
- گرجی، مرضیه؛ رشادت، سارا؛ فقیه نصیری، عابدین؛ «مطالعه و شناخت جنبه‌های مردم‌شناسی غذا»، فصلنامه مطالعات و میزبانی، شماره اول، بهار و تابستان ۱۳۹۵.
- هاشم پورمافی، امیر؛ «بررسی و مطالعه ظروف سنگی هخامنشی»، تهران: پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، ۱۳۸۵.

مصاحبه در سال ۱۳۹۶ با

- فلاحی ۸۵ ساله استان گیلان.

- محمد نشتایی ۸۳ ساله غرب استان.

- نشتاحسینی ۸۰ ساله غرب استان.

منبع انگلیسی

- Ember, Carol and Ember Melvin. *Anthropology*, India, 2002:

منابع اینترنتی

- www.datees.ir
- www.google.com
- www.tebyan.net