

# آوای دریا

شنبه ۳۰ آذر ۱۳۹۸  
[www.avayedarya.ir](http://www.avayedarya.ir)

صدای زنان هرمزگان  
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان





## زندگی هیچ وقت بر وفق مرادم نبوده است، با این حال هیچ وقت نا امید نشدم

گزارش: زهره کرمی



سلیمه محمدی متولد ۱۳۶۴ در بندرعباس و هشت سال است که در تیم جانبازان و معلولین هرمزگان والیبال نشسته بازی می کند تا دوم دبیرستان بیشتر درس نخوانده است و به خاطر محدودیت هایی که داشت درس خواندن را رها کرده است از چه زمانی دچار معلولیت شدی؟  
به صورت مادرزادی به معلولیت دچار شدم تا به حال اتفاق افتاده که در زندگی دچار یاس شوی؟  
در خانواده پر جمعیتی به دنیا آمدم که زندگی هیچ وقت بر وفق مرادم نبوده است، با این حال هیچ وقت نا امید نشدم. چطور با ورزش آشنا شدی؟  
در دوره می هایی که از طریق بهزیستی برگزار میشد با دوستان ورزشکارم آشنا شدم و به این رشته گرایش پیدا کردم.  
رابطه ات با اطرافیانت چطور است؟  
رابطه ام خوبی با خانواده دارم اما با دوستانم صمیمی تر هستم  
از چه طریق با جامعه معلولین آشنا شدی؟  
بهزیستی.

از بهزیستی نام بردی، آیا بهزیستی به عنوان یک نهاد حمایتی کاری برای معلولین انجام می دهد؟  
بهزیستی حمایت خاصی نمی کند. زمانی که به بهزیستی مراجعه می کنیم و از مشکلاتمان می گوئیم، می گویند بودجه نیست و ... ما هم نا امید می شویم و دیگر به سمتشان نمی رویم.  
در واقع من و دوستان معلولم دوست نداریم جایی برویم که جواب سر بالا بدهند و ما را نا امید کنند.  
چه عاملی باعث شده که در ورزش موفق باشید؟

کنار آمده ام.  
با توجه به مقام هایی که کسب کردید، بار مالی برایتان به ارمان آورده است؟  
بار مالی برایم نداشته ولی در روحیه ام تاثیر مثبت زیادی داشته است.  
گفتنی است تیم بانوان والیبال نشسته هیات معلولین هرمزگان با کسب جایگاه دوم توانست راهی لیگ برتر شود.

تلاش خودم. به خاطر علاقه ام توانستم در ورزش بمانم برخی معلولیت را یک بلا می دانند و برخی موهبت الهی نظر شما چیه؟  
خواست خدا بوده است و خدا خواسته است که از این طریق من را امتحان کند. باز هم خدا رو شکر می کنم که حداقل می توانم روی پاهای خودم حرکت کنم و کارهای خودم و گاهی اوقات مادرم را انجام دهم، در حقیقت با این موضوع

## اخبار بانوان

## برپائی جشن یلدا در پارک بانوان محله خلفی شهر میناب

به مناسبت شب یلدا، بلندترین شب سال در پارک بانوان (محله خلفی) شهر میناب توسط بانوان ورزشکار و علاقمندان به ورزش جشن یلدا برگزار شد در این مراسم باشکوه که توسط اداره ورزش و جوانان و امور ورزش بانوان این اداره، هیئت ورزش همگانی، شورا و شهرداری و اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی برگزار گردید. بانوان مینابی با اجرای نمایش شامگاہی، پیاده روی بانوان با اجرای برنامه های شاد و مفرح و داستان سرائی (چیچکا) شب یلدا کهن ترین رسم ایرانیان را گرمی داشتند.

## نایب قهرمانی بانوان هرمزگانی در جشنواره حرکت و برکت

پنجمین جشنواره ملی، فرهنگی، ورزشی و آیینی حرکت و برکت به مدت دو روز به میزبانی سالن ورزشی کارگران کاشان با حضور ورزشکارانی از ۳۱ استان کشور برگزار شد. جعفر متعقی رئیس هیات ورزش های روستایی، بومی و محلی استان هرمزگان گفت: تیم بانوان هرمزگان پس از خراسان رضوی در مکان دوم ایستاد و استانهای تهران و اصفهان به طور مشترک در جایگاه سوم ایستادند.

متعقی بیان داشت: استانهای اصفهان، خراسان رضوی و هرمزگان در دال پلان مهارتی، در لی لی مهارتی تهران، سمنان و هرمزگان و در لی لی مرحلهای خراسان رضوی، البرز و هرمزگان به ترتیب اول تا سوم شدند. وی گفت: همچنین استانهای یزد، تهران و سیستان و بلوچستان در بخش صنایع دستی و استانهای خراسان جنوبی، کرمان و کهگیلویه و بویراحمد در پخت نان و غذاهای محلی در جایگاه اول تا سوم قرار گرفتند. رئیس هیات روستایی و بومی محلی استان هرمزگان بیان داشت: در بازیهای بومی و محلی نیز کرمان و یزد به طور مشترک اول، لرستان و خراسان جنوبی دوم و اصفهان و کهگیلویه و بویراحمد سوم شدند.

وی بیان داشت: بانوان هرمزگان در رشته های دال پلان، هفت سنگ، لی لی، مهارتی صنایع دستی و پخت نان شرکت کردند.  
جعفر متعقی رئیس هیات بازی های روستایی، بومی و

محلی استان هرمزگان بیان داشت: مدیرکل ورزش و جوانان استان جهت اعزام تیم هرمزگان به این رقابت ها سنگ تمام گذاشتند که جا دارد از ایشان تشکر ویژه داشته باشیم.

## عنوان سومی برای بانوان بندر شهید رجایی

بانوان بندر شهیدرجایی در جایگاه سوم مسابقات کشوری ایستادند.  
دوازدهمین دوره مسابقات ورزش های آبی (شنا و قایقرانی) کارکنان بنادر و دریانوردی کشور بخش بانوان به میزبانی بوشهر برگزار شد. تیم بانوان اداره و بنادر شهیدرجایی از استان هرمزگان با حضور ورزشکاران فائزه کرد زنگنه، مرجان طهماسبی، ناهید مجاهدی، آرزو وطن پور، مرجان امیری زاده، منیژه رستمی، سهیلا دانایی، معصومه رئیس، لیلا عوض زاده، فرخنده عارف زاده با سر مربیگری آرزو پاسلار و سرپرستی معصومه رئیس در این رقابتها حضور یافت. آرزو پاسلار نایب رئیس قایقرانی استان هرمزگان و سرمربی تیم گفت: یازده تیم بانوان در مسابقات کشوری بنادر و دریانوردی حضور داشتند که طی دو روز در مسابقات شنا و قایقرانی در ماده های ۲۰۰، ۵۰۰ و ۱۰۰۰ متر به رقابت پرداختند. در پایان در مجموع تیمی بندرانزلی در جایگاه نخست ایستاد، چابهار و بندر شهیدرجایی مقام های دوم و سوم این رقابتها رو کسب نمودند.

## پرداخت وام ۵۰۰ میلیونی بدون وثیقه به بانوان کارآفرین

عبدالرضا کریمپور در نشست تخصصی حوزه اشتغال کشور اظهار داشت: صندوق ضمانت توسعه سرمایه ۵۰۰ میلیون تومان ضمانتنامه بانکی بدون وثیقه ملکی تا سقف ۵۰۰ میلیون تومان برای زنان کارآفرین صادر می کند. وی افزود: این صندوق در حوزه اشتغال روستایی بعنوان یک بازاری حمایتی وارد عمل شد و برای رونق به این بخش، ضمانتنامه و وثیقه های آنها را تامین و موجب شد بخش زیادی از تسهیلات جذب شود. عضو هیات مدیره صندوق ضمانت توسعه سرمایه گذاری تعاون کشور تصریح کرد: صندوق در این راستا برای ۳۲۷ پرونده با ۲۳۱ میلیارد تومان وثیقه در سال ۹۷ تامین کرده است. به گفته وی، ۴۰ درصد از مجموع ضمانتنامه های این صندوق به سمت ضمانتنامه های

اشتغال و روستا سوق داده شد. کریمپور افزود: همچنین این صندوق در راستای حمایت از تولید و رونق اقتصادی و اشتغال، از سرمایه گذاری های نوآور، تشکیل تعاونی های خطرپذیر و تامین مالی خرد حمایت می کند. عضو هیات مدیره صندوق ضمانت توسعه سرمایه گذاری تعاون گفت: این صندوق یکی از بازوهای حوزه اشتغال است و تضمین اعتبارات و سرمایه گذاری ها، تعهدات، مطالبات و معاملات اتحادیه و شرکت های تعاونی، تضمین اصل و سود تسهیلات اعطایی بانکها و مؤسسات مالی و اعتباری به شرکت های تعاونی از مهمترین فعالیت های آن هست.

## معاون فرهنگی قوه قضائیه در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان مطرح کرد؛

احتمال قانونی شدن موتورسواری بانوان در ایران  
حجت الاسلام و المسلمین صادقی درباره احتمال قانونی شدن موتورسواری بانوان در ایران توضیحاتی داد. احتمال قانونی شدن موتورسواری بانوان در ایران/ رای ابتدایی دیوان عدالت در مورد صدور گواهینامه موتور برای زنان رد می شود حجت الاسلام و المسلمین هادی صادقی معاون فرهنگی قوه قضائیه در گفت و گو با خبرنگار حوزه حقوقی - قضایی گروه اجتماعی باشگاه خبرنگاران جوان، درباره موتورسواری بانوان و ابلاغ حکم دیوان عدالت به فردی که در این خصوص شکایت کرده بود و این که آیا این موضوع باعث شکایت دیگر بانوان در خصوص موتور سواری نمی شود؟ گفت: دادن یک حکم نگران کننده نیست و ممکن است که در دادگاه بدوی یک حکم اعلام شود و در دادگاه تجدید نظر این حکم نقض شود. او گفت: در گذشته احکام مشابه درباره موتورسواری بانوان درخواست شده و بعد از بررسی ها لغو شده، چرا که طبق قانون ماده ۲۰ جرایم رانندگی به موضوع صدور گواهی نامه فقط برای آقایان موتورسوار، اشاره دارد. حجت الاسلام و المسلمین صادقی تصریح کرد: در آینده می توان اقداماتی را به لحاظ شرعی، اخلاقی و قانونی نسبت به استفاده بانوان از موتورسیکلت انجام داد.

معاون فرهنگی قوه قضائیه گفت: موتورهایی تهیه شده که به راحتی به زمین نمی افتند، فرض کنید بانویی در زمان موتورسواری به زمین بیفتد؛ این اتفاق خوشایند

نیست چرا که شایسته عفت و حیا بانوان نیست. معاون فرهنگی قوه قضائیه بیان کرد: لباس های حرفه ای موتور سواری وجود دارد که پوشش محکم و زیبایی دارد، اگر از این لباس های مخصوص استفاده شود این امکان وجود دارد که استفاده این لباس ها برای بانوان در زمان موتورسواری منعی نداشته باشد.

او گفت: فرض کنید بانویی با لباس های یله و رها که فاقد دکمه هستند اقدام به موتورسواری کند، زمانی که بر روی موتورسیکلت می نشیند ورزش باد باعث پدید آمدن صحنه نامناسبی می شود و با عرف و اخلاق ما سازگار نیست و در نتیجه قانون اجازه موتورسواری به بانوان را نمی دهد. حجت الاسلام و المسلمین صادقی گفت: دولت به شرط طراحی مناسب درباره موتور سواری بانوان لایحه ای را تحویل مجلس شورای اسلامی دهد، اگر این لایحه مورد تایید مجلس و شورای نگهبان قرار گرفت، موتورسواری بانوان هم مجاز خواهد شد.

## دکتر همتی در نشست با بانوان مدیر دستگاه های اجرایی استان:

شورای سیاستگذاری بانوان در هرمزگان تشکیل شود/  
بانوان مدیر در هرمزگان عملکرد بسیار خوبی داشته اند  
استاندار هرمزگان گفت: اداره کل امور بانوان و خانواده استانداری با استفاده از بانوان توانمند و صاحب نظر نسبت به تشکیل شورای سیاستگذاری بانوان در هرمزگان اقدام کند. دکتر فریدون همتی در نشست با بانوان مدیر دستگاه های اجرایی استان هرمزگان، عنوان کرد: بانوان نقش مهمی در توسعه و ایجاد اشتغال در استان دارند و شناسایی افراد توانمند و تشکیل شورای سیاستگذاری می تواند با ارائه پیشنهاد و راهکارها در جهت بهبود فعالیت های این حوزه موثر باشد. وی ادامه داد: مدیران ضمن آرایه فکر و ایده در حوزه تخصصی و کاری خود، طرح ها و ایده های مناسب را اجرایی کنند.

استاندار هرمزگان در بخش دیگری از سخنان خود به عملکرد و توانمندی بانوان مدیر در هرمزگان اشاره کرد و گفت: از عملکرد بانوان مدیر در استان راضی هستم و تمامی آنان عملکرد بسیار خوبی داشته اند.



# با سر آشپز = خورش انار مسما مخصوص شب یلدا



و رب انار.  
در ادامه می خواهیم روش تهیه خورش انار مسما مجلسی مخصوص شب یلدا را یاد بگیریم. امیدواریم از تهیه و خوردن این غذای پاییزی لذت ببرید.  
مرحله اول:  
مرغ را تکه تکه کنید و آن را کمی سرخ کنید.  
مرحله دوم:  
پیاز را رنده کنید و در روغنی که مرغ را سرخ کرده اید تفت دهید تا طلایی شود. رب گوجه، دانه انار، ادویه را به پیاز اضافه کنید.  
مرحله سوم:

مرغ ها را به مواد تفت داده شده اضافه کنید. یک پیما نه آب روی مرغ ها بریزید تا بجوش آید و پس از جوشیدن آب، در ظرف را بگذارید و شعله را کم کنید تا مرغ بپزد (۴۵ دقیقه تا یک ساعت زمان مناسبی برای پخت مرغ و جا افتادن خورش انار مسمای گیلائی است).  
مرحله چهارم:  
در اواخر زمان پخت رب انار و زعفران را اضافه کنید. دقت کنید این خورش غلیظ است پس باید آن تقریباً کشیده شود.

نکات کلیدی تهیه خورش انار مسما  
- اگر بخواهید انار مسمای شما مجلسی تر به نظر بیاید مرغ را به صورت درسته سرخ کنید و در خورش به کار ببرید. برای تهیه این مدل بهتر است مرغ را از چند ساعت قبل با مقداری آب انار و نمک و فلفل مزه دار کنید.

مواد لازم  
مرغ ۱ عدد  
دانه انار ۱ پیما نه  
پیاز متوسط ۲ عدد  
رب انار ۴ قاشق غذاخوری  
رب گوجه ۲ قاشق غذاخوری  
نمک، فلفل، زردچوبه به مقدار لازم  
زعفران دم شده ۱ قاشق چایخوری  
همراه با شروع هر فصل و رسیدن میوه و سبزیجات فصلی خوردن غذاهایی که با این مواد تهیه می شود بسیار رواج پیدا می کند. برای مثال انار یکی از میوه های پاییزی است که به دلیل طعم خوشب در آشپزی کاربرد فراوان دارد و از آب آن گرفته تا رب انار در بسیاری از غذا ها و خورش ها می توان به کار برد. می دانیم که مردم مناطق گیلان و مازندران در استفاده از این میوه خوشمزه در انواع غذاهایشان مهارت خوبی دارند و در غذاهایی چون: خورش فسنجان، خورش انار اویج (انار بیج)، انار مسما و ... انار را به گونه های مختلف به عنوان چاشنی به کار می برند.  
غذاهای محلی مناطق شمالی از آن جمله غذاهای سالم و پرطرفدارند که اصولاً طرز تهیه ساده ای دارند و در عین حال بسیار لذیذ و خوشمزه اند. یکی از غذاهای مجلسی و پاییزی گیلان خورش انار مسما است که به دلیل طعم ملمسش خواهان بسیار دارد و به راحتی می توان آن را در مهمانی ها سرو کرد. انار مسمای مرغ شکل اصلی این خورش است و همانطور که می دانیم با مرغ و انار تهیه می شود اما نوعی دیگر از این خورش، انار مسما با بادمجان است که طرفداران بادمجان آن را بسیار می پسندند چرا که ترکیب مرغ و بادمجان همیشه بسیار خوش خوراک است.

تهیه خورش انار مسمای گیلائی در شب چله یا شب یلدا در بین گیلائی ها بسیار مرسوم است اما در سایر مناطق ایران نیز آن را در این شب تهیه و سرو می کنند و بسیار شبیه به مرغ اناری است که در کشورهای گوناگون نیز تهیه می شود با این تفاوت که مرغ اناری بیشتر با رب انار تهیه می شود و چاشنی انار مسما ترکیبی است از دانه انار

- اگر به جای آب از آب انار یا حتی آب پرتقال در انار مسما استفاده کنید طعم لذیذ تری خواهد داشت.  
- گلپر ادویه ای است که بعضی افراد با انار مصرف می کنند پس اگر طعم آن را دوست دارید به مقدار ۱/۲ قاشق چایخوری همراه رب انار به غذا اضافه کنید.  
- برای شیرین یا ترش تر کردن انار مسما می توانید مقداری شکر یا آب غوره به خورش اضافه کنید.  
- به دلیل به کار بردن انار، این غذا ممکن است زود بسوزد پس حواستان باشد.

## تاریخچه و آداب و رسوم شب یلدا در جای جای ایران باستان



نزدیک به چند هزار سال است که آخرین شب پاییز یعنی شب یلدا که تاریک ترین و درازترین شب سال است توسط ایرانیان جشن گرفته می شود و آیین ها و رسومات مختلفی در این شب به یاد ماندنی در کنار هم سپری می کنند، شب زیبایی که در شهرهای مختلف ایران آداب و رسومی دارد.

آداب و رسوم خاص شب یلدا از گذشته تا به امروز یکی از مهم ترین شب های ایران باستان شب یلدا می باشد که از دیرباز تا به امروز مورد توجه و اهمیت ایرانیان واقع شده است جشن ها و شب نشینی هایی که در این شب توسط مردم در اقصی نقاط کشور برگزار می شود یک سنت دیرینه محسوب می شود که تا امروز نیز نه تنها از ارزش آن چیزی کم نشده است بلکه جایگاه بسیار ویژه ای در نزد ایرانیان پیدا کرده است.

آداب و رسوم کشور ما در شب یلدا متفاوت تر از سایر کشور ها می باشد امروز ما قصد داریم هر آنچه که مربوط به این شب عزیز و خاص است در بخش فرهنگ و هنر نمناک برای شما کاربران عزیز بازگو کنیم. شب یلدا بلندترین شب سال که به زمان مابین غروب آفتاب از تاریخ ۳۰ آذر یعنی آخرین روز پاییز تا طلوع آفتاب ۱ دی ماه یعنی نخستین روز زمستان مربوط می شود مصادف با انقلاب زمستانی در نیمکره شمالی می باشد به همین علت از آن تاریخ به بعد طول شب کوتاه تر و طول روز بیشتر می شود.  
علت نامگذاری شب یلدا

یلدا برگرفته از یک واژه سریانی می باشد که به تولد و زایش معنی شده است. سریانی زبان رایج مسیحی ها بوده است که از تحقیق و بررسی در کتب تاریخی واژه نامه ها کسب شده است دانشمند بزرگ و تقویم شناس اهوریجان بیرونی با نام میلاد اکبر از شب یلدا یاد می کند و آن را میلاد خورشید دانسته است. واژه یلدا به طور دقیق مشخص نیست که چطور و چه زمانی به زبان فارسی ورود کرده است این گونه از تاریخ بر آمده است که مسیحیان اولیه که در روم زندگی می کردند دچار سختی های فراوانی بودند در همان حال عده ای از آنها تصمیم به مهاجرت به ایران می کنند و به خاطر نزدیک بودن فرهنگ ما این واژه سریانی به زبان فارسی راه پیدا می کند.  
مروری بر تاریخچه شب یلدا

همانطور که می دانید تاریخچه و پیشینه یلدا به زمانهای بسیار گذشته برمیگردد ولی مشخص نیست قدمت دقیق آن به چه زمانی تعلق دارد بسیاری از باستان شناسان هفت هزار سال پیش را برای تاریخ شب یلدا مطرح کرده اند. ظروف سفالی دوران قبل از تاریخ را به استناد گرفته اند چرا که نقوش حیوانی ماه های ایرانی همچون عقرب و قوچ داخل این ظرف ها حک شده اند البته ناگفته نماند نقوش کشفیات باستان شناسی و کتیبه ها نادرند ولی باستان شناسان بر این باورند که تا ۷۰۰۰ سال پیش نیز میتوان آیین مربوط به شب یلدا را رصد کرد. با تمام این تفاسیر چیزی که به عنوان شب یلدا به رسمیت شناخته شده است به ۵۰۰ سال پیش از میلاد برمیگردد و تاریخ وارد شدن آن به تقویم رسمی ایرانیان باستان به زمان داریوش یکم مربوط می شود تقویمی که شامل گاه شماری مصری ها و بابلی ها است.

شماره کرد.

آتش روشن کردن در یلدا

از آنجایی که آتش روشن کردن در دیدگاه گذشتگان نماد روشنی و خورشید بود و همچنین بعضی ها آن را برای رفع تاریکی و نحسی اهریمن میشناختند از این رو برای فراری دادن تاریکی ها و قوای اهریمن آتش روشن می کردند تا محفلی گرم در کنار یکدیگر ایجاد کنند.

قصه خوانی و مثل گویی در شب یلدا

در شب یلدا خانواده ها دور هم جمع می شوند و به شعرخوانی ها و داستان خوانی بزرگ تر ها و پیرتر ها گوش فرا می دهند. قصه هایی غیر واقعی و کوچک که قهرمان های آن پریان و دیوها و جانوران هستند و مطمئناً شنیدنش برای هر کودکی خوشایند و جذاب می باشد. و بسته به فرهنگ هر شهر یا استانی قصه های مربوط به خودشان نقل میشود به عنوان مثال قصه حسین کرد بستری در میان آذربایجانی ها و داستان های شاهنامه در بین خراسانی ها رایج می باشد.

قال حافظ و شاهنامه خوانی در شب یلدا

شاهنامه خوانی و قال حافظ در شب های یلدا یکی دیگر از سرگرمی های ایرانیان می باشد و از دیرباز مرسوم بوده است چنانچه برای تقال زدن به حافظ مخاطب مورد نظر نیت می کند و بزرگ مجلس که قرار است قال بگیرد از او می خواهد این جمله را با خود تکرار کند: ای حافظ شیرازی، تو کاشف هر رازی، من طالب یک فال، بر من نظر اندازی...

و سپس دیوان را باز کرده و غزل بالای سمت راست را خوانده چراکه جواب تقال می باشد اگر با وسط غزل مواجه شدند فال باید از ابتدای غزل یعنی صفحه پشت خوانده شود. پس از اینکه غزل خوانده شد آن را تفسیر می کنند. چنانچه فال با محتوای مثبت از آب در آمد یعنی فال خوب است اما اگر منفی بود یعنی بد است البته ناگفته نماند تمامی غزلیات حافظ محتوایی روحیه بخش و عاشقانه دارند. و همچنین شاهنامه خوانی جزء جدایی ناپذیرترین برنامه های شب یلدا می باشد که از دیرباز رایج می بوده است شاهنامه ها اگر با شیوه نقلی خوانده شود جذابیتش صد چندان می شود. شانس بزرگی هست که در خانواده تان چنین شخصی را داشته باشید.

چیدمان سفره شب یلدا

چیدن سفره شب یلدا با انواع خوراکی ها و تنقلات یکی از آیین های این شب بیادماندنی می باشد که شامل آجیل های مخصوص و میوه هایی همچون انار و هندوانه و دیگر تنقلات داخل آن قرار می دهند. جالب است بدانید در دوران گذشته سفره ای با اسم میزد پهن می شده است و از میوه های خاص خشک و تر و آجیل و با به اصطلاح زرتشتیان لُرک در سفره استفاده میشده است که یکی از اجزای اصلی سفره می باشد و در حقیقت ولیمه این جشن به شمار می رود. سایر اجزا می توان به عطردان، آتشدان، بخوردان و برسم اشاره کرد. برسم ابزاری برای دعا خوانی می باشد که از فلز نقره و برنج و یا شاخه گیاهی خاص درست می شود.

عادات و آیین مرسوم ایرانیان در شب یلدا

دانستیم که آخرین شب پاییز که دراز ترین و تاریک ترین شب سال محسوب می شود با نام شب یلدا جایگاه ویژه ای در میان ایرانیان کسب کرده است و مردم ایران تا سپیده دم با انواع و اقسام برنامه های مفرح در کنار یکدیگر این شب دراز را به خوشی سپری می کنند تا تاریکی و سردی و اندوه غیبت خورشید روحشان را تضعیف نکرده و با آسمانی روشن به رختخواب رفته به راحتی استراحت کنند. طبق سنت های دیرینه در آیین کهن در اولین روز دی ماه شاهان ایرانی تاج و تخت شاهی را زمین گذاشته و با لباسی سپید به سمت صحرائی می رفته و بر روی فرش سفید می نشستند و نگهبانان و دربانان کاخ شاهی و همه خدمتکاران و برده ها در سطح شهر آزاد شده و مثل دیگران زندگی می کردند و همگی چه رئیس و چه پادشاه و چه مردم عادی به طور یکسان و در یک جایگاه بودند. البته ناگفته نماند صحت و سقم این گفته ثابت نشده که شاید تنها افسانه ای بیش نباشد. جشن یلدا امروزه توسط ایرانیان با شب نشینی اقوام و خانواده در کنار یکدیگر برگزار می شود بدین گونه که اعضای خانواده در این شب مهم گردهم آمده و افراد مسن خانواده شروع به تعریف کردن قصه های کهن می کند که خوردن هندوانه، آجیل و انار و شیرینی و میوه های مختلف از جنبه های نمادین این شب عزیز می باشد اغلب این میوه ها دانه های زیادی دارند و به نوعی جادوی سرائتی به شمار می روند که انسان ها با توسل به برکت پردهانه بودن آن ها نیروی باروری را در خود نیز افزایش می دهند و هندوانه و انار را به خاطر سرخی رنگ شان نمایندگی از خورشید در شب تصور می کنند.

با آداب و رسوم شب یلدا آشنا شوید

از آیین های رایج و معروف و مرسوم شب یلدا می توان به آتش روشن کردن، قصه گویی ریش سفیدان و بزرگان، خوردن تنقلات و تقالی بر حافظ