



یلدا از نگاه نجومی و تقویم ایرانی

ما ایرانی ها از زمان باستان با ابزارهایی ساده، محاسباتی پیچیده برای رویدادهای نجومی داشتیم؛ محاسبه دقیق طولانی ترین شب سال و شروع انقلاب زمستانی از جمله این رویدادهاست؛ در این مطلب سراغ این موضوع رفتیم



فازده مهاجر

یلداواژه‌ای سر بانی به معنای زایش و تولد است و شب یلدا که به عنوان بلند ترین شب سال شناخته می‌شود، یکی از کهن ترین جشن‌های ایرانی است که ریشه‌های آن در دانش نجومی و تقویم کهن ایران باستان نهفته است. ایرانیان باستان از نخستین تمدن‌هایی بودند که با استفاده از ابزارهای ساده، پدیده‌های نجومی را ثبت و تحلیل می‌کردند. آن‌ها از ابزارها، شاخص‌های خورشیدی و برج‌های رصدی برای اندازه‌گیری طول روز و شب و پیش‌بینی انقلاب‌های خورشیدی استفاده می‌کردند. تقویم خورشیدی ایرانی که بر اساس دقیق ترین محاسبات نجومی شکل گرفته و هنوز یکی از دقیق ترین تقویم‌های جهان است، بازتابی از این دانش پیشرفته است. برای ایرانیان باستان که زندگی‌شان به طبیعت وابسته بود، درک دقیق انقلاب زمستانی حیاتی بود. محاسبه انقلاب زمستانی و همزمانی آن با شب یلدا، به‌ویژه در دوران هخامنشیان و ساسانیان، نشان دهنده درک عمیق ایرانیان از حرکت خورشید و چرخه فصل‌هاست.

یلدا شروع انقلاب زمستانی

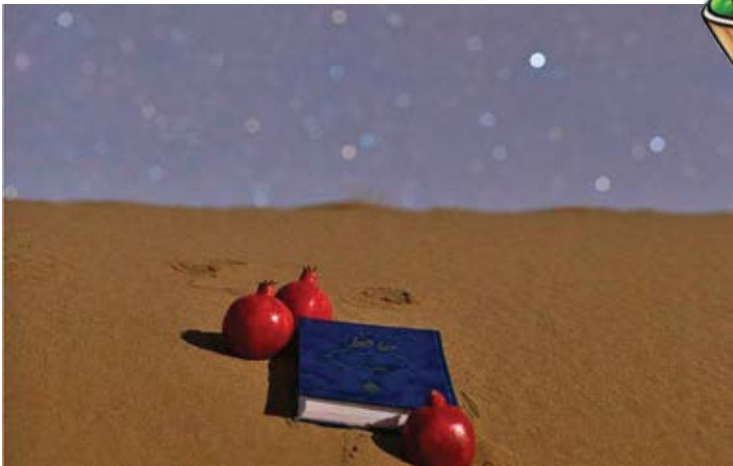
شب یلدا که مصادف با انقلاب زمستانی (Winter Solstice) در نیمکره شمالی است و از نظر نجومی جایگاه ویژه‌ای دارد، زمانی اتفاق می‌افتد که خورشید در مدار خود به جنوبی ترین نقطه آسمان می‌رسد. در این زمان، محور زمین به گونه‌ای قرار می‌گیرد که نیمکره شمالی کمترین مقدار نور خورشید را دریافت می‌کند و شب به بیشترین طول خود می‌رسد. این پدیده که نتیجه حرکت مداری زمین به دور خورشید و انحراف محوری آن است، در تقویم ایرانیان باستان جایگاه خاصی داشت.

چرا انقلاب زمستانی رخ می‌دهد؟

انقلاب زمستانی (Winter Solstice) یکی

آن (دایره البروج) ۲۳.۵ درجه مایل است. این انحراف باعث می‌شود که در طول سال، بخش‌های مختلفی از زمین به صورت مستقیم‌تر یا غیرمستقیم‌تر تحت تابش خورشید قرار گیرند. ویژگی‌های نجومی انقلاب زمستانی در نیمکره شمالی کوتاه‌ترین روز و طولانی‌ترین شب در این روز، خورشید کوتاه‌ترین زمان ممکن را در آسمان حضور دارد. در برخی نقاط مانند دایره قطبی شمال، خورشید اصلاً طلوع نمی‌کند (پدیده شب قطبی). پایین‌ترین زاویه تابش خورشید در این روز، خورشید کوتاه‌ترین زمان ممکن را در آسمان می‌رسد و زاویه آن با افق بسیار کم است. این زاویه در ایران معمولاً بین ۲۵ تا ۳۰ درجه است.

آغاز افزایش طول روز پس از انقلاب زمستانی، روزها به تدریج طولانی‌تر و شب‌ها کوتاه‌تر می‌شوند که این تغییر چرخه‌ای نماد بازگشت نورزندگی در فرهنگ‌های مختلف است. جنبش خورشید در دایره البروج در زمان انقلاب زمستانی، خورشید در آسمان به جنوبی ترین نقطه مسیر خود در دایره البروج می‌رسد و زاویه تابش آن نسبت به نیمکره شمالی به حداقل مقدار خود کاهش می‌یابد. به همین دلیل، ساکنان نیمکره شمالی کمترین طول روز و بیشترین طول شب را تجربه می‌کنند. خورشید در این زمان از نظر نجومی در برج جدی (Capricorn) قرار دارد. این لحظه به معنای بازگشت تدریجی خورشید به سمت شمال و



افزایش تدریجی ارتفاع آن در آسمان است.

اثرات انقلاب زمستانی بر طبیعت

تغییرات اقلیمی فصلی کاهش زاویه تابش خورشید باعث سرد شدن هوا و آغاز زمستان می‌شود. این پدیده نه تنها بر دما، بلکه بر چرخه‌های حیاتی گیاهان و حیوانات نیز تأثیر می‌گذارد.

اهمیت برای کشاورزی در جوامع کشاورزی، انقلاب زمستانی نقطه‌ای برای برنامه‌ریزی چرخه‌های کاشت و برداشت بود، زیرا نشان دهنده نزدیک شدن به فصل بهار و بازگشت گرما بود.

پس از این شب، زمین به تدریج به موقعیتی می‌رسد که روزها طولانی‌تر و شب‌ها کوتاه‌تر می‌شوند. این تغییر در طول روز و شب برای جوامع کشاورزی که زندگی آن‌ها به چرخه‌های طبیعی وابسته بود، از اهمیت حیاتی برخوردار بود. ایرانیان باستان این لحظه را به عنوان نقطه عطفی برای بازگشت گرما و روشنایی جشن می‌گرفتند. در آیین‌های ایرانی، خورشید نماد زندگی، گرما و روشنی بود و در آیین‌های باستانی که در ایران رواج داشت، خورشید نماد اصلی حیات و روشنایی بود، بنابراین شب یلدا به عنوان طولانی‌ترین شب سال، نمادی از غلبه تاریکی و نیروهای منفی بر نور و نیروهای مثبت محسوب می‌شد. اما پس از این شب، بازگشت تدریجی خورشید و افزایش طول روز، به معنای تولد دوباره نور بود.

تغذیه

اولین شب زمستان را به خیر بگذران

۴ نکته خور دنی که می‌تواند از شب یلدا یک خاطره خوب برایتان باقی بگذارد

دل در دوید خوابی!

شب یلدا وقتی همه دور هم جمع می‌شویم و فال حافظ می‌گیریم، به برکت وجود بزرگ‌ترها و همت اعضای خانواده سفره‌ای رنگارنگ هم چیده می‌شود. در این سفره یا میوه‌ها و آجیل پیدای می‌شود تا شیرینی و لبو. نمی‌خواهیم این شب را با قیاد بایدها و نیایدها برایتان سخت کنیم و فقط از مواردی خواهیم گفت که اگر آن‌ها را رعایت کنید نیمه شب با دل پیچه از خواب بیدار نمی‌شوید و از شب یلدا برایتان خاطره خوش و فال حافظش به یاد می‌ماند.

دور هندوانه را خط بکش

در شب یلدا استفاده از خوراکی‌های خاصی که پرچمدار شب یلدا هستند، مرسوم است؛ مثلاً هندوانه و انار. اما برای خوردن هندوانه بهتر است کمی تأمل کنید. هندوانه جزو میوه‌های خیلی دیر هضم است، بنابراین مصرف این میوه در شب اصلاً توصیه نمی‌شود، چون روز بعد به احتمال زیاد مشکلات معده‌ای بسیاری را در افراد حساس ایجاد می‌کند. همچنین این میوه پتاسیم بالایی دارد و طبع سرد آن مهم‌ترین دلیلی است که باید آن را از فهرست شب یلدا و اولین شب زمستان خط بزنید.

به خرما لونه نگو

خرمالو با این که طرفداران صفر و صدی دارد، می‌تواند یکی از میوه‌های به‌دربخور شب یلدا باشد. خرما لوبیش ساز و پتاسیم بالاست و به همین دلیل رخت نارنجی پوشیده، میوه سبزیجاتی با این رنگ در دسته مواد هستند که در پیشگیری از بیماری‌ها تأثیر می‌گذارد و کمبود آن باعث افزایش خطر عفونت می‌شود. مصرف این نوع میوه‌ها در فصل سرما، سدی در برابر آلودگی هوا بر بدن است. همین طور کدو حلوائی و چغندر هم از جمله سبزیجاتی هستند که مصرف زیادی در شب یلدا دارند و منبع خوبی از آنتی اکسیدان و ویتامین هستند. پس به آن‌ها «لونه» نگویید.

بین خوردنی‌ها فاصله بگذار

بیشتر خوراکی‌هایی که در شب یلدا استفاده می‌شوند برای سلامتی مفید هستند اما خوردن هر نوع میوه‌ای و هر مقداری بدون در نظر گرفتن سازگاری آن‌ها در دسرساز است. پس خودتان را با انواع و اقسام خوراکی‌ها منفرجه نکنید. بهتر است بین خوراکی‌هایی که می‌خورید یک زمان بندی داشته باشید و فاصله بگذارید. همچنین خوردن میوه‌های تازه بیشتر از میوه‌های خشک توصیه می‌شود. در سال‌های اخیر انواع تخمه، پفک و پاپ‌کورن به فهرست خوراکی‌های شب یلدا اضافه شده است اما این خوراکی‌ها جز کالری اضافی چیز دیگری برایتان نخواهد داشت؛ آن‌ها هم در بساط خوش رنگ و لعاب خوراکی‌های یلدایی!

شام را سبک انتخاب کن

با وجود خوراکی‌های متنوع شب یلدا و عده شام را سبک انتخاب و برای سلامت دستگاه گوارش‌تان سعی کنید شام را کمی زودتر از شب‌های قبل میل کنید. می‌توانید برای پخت غذاها از روغن‌های مناسب برای پخت و پز مانند کانولا، مخلوط، روغن زیتون و برای سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده کنید. همچنین تاجایی که می‌شود مصرف شیرینی را به حداقل برسانید و دسرهای پرچرب و شیرین، نوشابه و... را حذف کنید. اگر قرار است بعد از شام به سراغ مصرف آجیل و میوه بروید، دقت کنید که یک ساعت و نیم بین آن‌ها فاصله بگذارید.



شمسی فضل‌اللهی مادر بزرگ مهربان سینمای ایران از لذت حافظ و شاهنامه خوانی در یلدامی‌گوید

شب یلدا شب شادی است

فضل‌اللهی، درباره تأثیر این شب بر خلق و خوی ما می‌گوید: «یلدا خیلی در روحیه ما تأثیر گذار است و ما نباید این را فراموش کنیم. خانواده‌ها دوستان دور هم جمع می‌شوند و حال هم باخبر می‌شوند. با این سر در گوشی بردن‌ها از خیلی اتفاقات باخبر نمی‌شویم و یک دفعه می‌بینیم کسانی که می‌شناختیم، دیگر نیستند».

مادر بزرگ مهربان سینمای ایران درباره سنت حافظ خوانی و شاهنامه خوانی هم گفت: «در بسیاری از خانواده‌ها هستند کسانی که با سعدی و حافظ و نظامی و رفاقت دارند و کتاب‌های آن‌ها حتماً خوانده می‌شود. این که بعضی‌ها به خاطر پول اعلان کنند ما می‌آییم و حافظ می‌خوانیم آن راحتی خانواده‌ها را از بین می‌برد. باید به سنت‌ها و زبان فارسی احترام بگذاریم. چرا باید در کشور های دیگر برای شاعر کشور ما هزاره بگیرند؟ چرا ما این کار را انجام ندهیم؟ ما خیلی باید شکر گزار باشیم که می‌توانیم شاهنامه و بوستان و... را به راحتی به زبان فارسی بخوانیم و این کتاب‌ها به زبان خودمان است و نیازی به ترجمه آن‌ها نیست».



شایان اله‌آبادی-مادر مهربان فیلم و سریال‌های ایرانی که این روزها کم کار شده؛ با همان صدای گرم و مهربان پاسخگوی ما بود درباره شب یلدا. شمسی فضل‌اللهی، بازیگر، گوینده رادیو و صدای پیشه کشورمان است که وقتی صحبت می‌کند، لبخند از روی لبانش کنار نمی‌رود. وی همچنین در بسیاری از مجموعه‌های تلویزیونی نقش‌های متفاوتی بازی کرده و یکی از به‌یادماندنی‌ترین کارهای دوبله او، مجموعه «بامزی» است. ایشان شب یلدا را این‌طور توصیف می‌کند: «شب یلدا طولانی‌ترین شب سال است که طی آن پیروزی خورشید بر تاریکی را جشن می‌گیریم؛ خدا را شکر مردم یلدا را دوست دارند؛ ولی تعجب می‌کنم تیر ماه که می‌شود، ۱۳ تیر که روز خیلی مهمی است و روز قلم نام گذاشتند و شکوفایی تابستان است چرا آن طور که باید علاقه و احساسی نمی‌بینیم. ما به جز یلدا جشن‌های خاصی در ایران داشته‌ایم که متأسفانه به سمت آن‌ها نرفتیم. اما خدا را شکر در جشن قشنگ یلدا دور هم جمع می‌شوید؛ شادی می‌کنند و به یکدیگر احترام می‌گذارند». خانم

سعید پیر دوست باز یگر قدیمی سینما و تلویزیون از یلدامی‌گوید

جای پدر و مادر م خالی است

شرایط جوری شده است که آدم به هیچ کس نمی‌تواند اعتماد کند. دوست داشتن شب یلدا پدر و مادر دوباره کنار بودند. من پدر و مادر بسیار مظلوم و محجوبی داشتم که جای خالی آن‌ها همیشه احساس می‌شود». در پایان پیر دوست یک پیام هم برای خوانندگان روزنامه

دارد و می‌گوید: «پیام من به مخاطبان روزنامه خراسان این است که همدیگر را دوست داشته باشند و به هم احترام بگذارند و قدر این روزهایی را که واقعا جزو روزهای فراموش نشدنی ماست، بدانند. جوان‌ها به این جشن‌ها، یادبودها و خاطرات احترام بگذارند. جشن‌های باستانی مانند شب یلدا در زندگی ما خیلی تأثیر دارد؛ آدم‌ها را جذب و به یکدیگر علاقه‌مند می‌کند. در شب یلدا کینه‌ها و نفرت از بین می‌رود و به جای آن دوستی، صفا و صمیمیت می‌آورد، هر چه این جشن‌ها و دورهمی‌ها بیشتر باشند، آدم‌ها بیشتر به هم نزدیک می‌شوند و انس می‌گیرند. در پایان تنها چیزی که یاد می‌آید این است که «خدا یا به داده و نداده‌ات شکر؛ چون داده‌ات نعمت است و نداده‌ات حکمت».



سعید پیر دوست را که چند روز دیگر ۸۴ ساله می‌شود، با حضور شیرینش در آثار مدیری به خاطر داریم. بد نیست بدانید این بازیگر کهنه کار در فیلم «گوزن‌ها» می‌سعود کیمیایی هم ایفاگر نقشی کوتاه بوده است. مدت‌ها بود از هنرمند خوش بیان و مهربان بی‌خبر بودیم برای همین سر اعشرفتیم تا برایمان از شب یلدا بگوید، پیر دوست معتقد است: «شب یلدا یکی از شب‌های خاطره انگیز ما ایرانی‌هاست و اصلاً همیشه در این شب همه خانواده‌ها دور هم جمع می‌شوند و این شب به شادی، شغف و دلخوشی می‌گذرد؛ البته اگر شرایط فراهم باشد». سعید پیر دوست با بیان این که یلدا‌های قدیم با الان فرق داشت، می‌گوید: «الان همه چیز شده پول و ثروت و با گذشته فرق دارد. خاطره خاصی از شب یلدا ندارم ولی پدر و مادران ما که زیر سایه‌شان بزرگ شدیم و افتخار می‌کردیم که چنین پدر و مادرهایی داریم همیشه در یاد و خاطر من به خصوص در شب‌های یلدا هستند». از ایشان می‌پرسیم که دوست دارد یلدا را کنار چه کسانی بگذراند: «دوست دارم شب یلدا کنار خانواده‌ام باشم چون

شوخی

