

# Nam Nam

Persian Program @UVA



A newsletter to showcase student creativity in Farsi and English

خبرنامه ای برای نمایش خلاقیت دانشجویان به زبان فارسی و انگلیسی

## Index

## فهرست مطالب

Mission Statement and News  
بیانیه ماموریت و اخبار Page 1

Persian Cooking Club English  
باشگاه آشپزی ایرانی و افغانی Page 2

Poems by Marjan Naderi and  
Keon Tavakoli  
اشعار مرجان نادری و کیان توکلی Page 3

A poem by Zahra Arshadi  
شعر زهرا ارشادی Page 4

Poems by Ava Arvand  
اشعار آوا آروند Page 5

Ava Sedghian's Photography Story  
مصاحبه با یک عکاس با استعداد Page 6

Final Thoughts: For Maryam, we  
are eternally grateful Last  
Page

## A Special Notice: Farzaneh Milani has retired from UVA

Farzaneh Milani is the revered pioneer of the Persian Program's magic. During her time at UVA, she deeply touched the lives of students, colleagues, and anyone with the good fortune of crossing paths with her.

A dynamic, positive, and uplifting soul, she left a trail of newly inspired and bright-eyed students in her wake. For Iranian-Americans and the broader Iranian community living in exile, Farzaneh is a living legend. For UVA, where she served with honor and integrity for forty years, the value of this gem of a professor was clearly known. They showered her with their highest awards and accolades. For hundreds of students who passed through her classes during this long time, she was a source of motivation and inspiration. They well realized the quality of the teaching they received in her classes. They went home carrying the memory of this unrivaled teacher, friend, mentor, and leader. Years later, they sent their children back to UVA in search of the same guiding light.

Retirement was not a turning point in Farzaneh's life, which continues to barrel forward at the same rapid pace. It was only a turning point for the Persian program, which is now divided into two eras: Farzaneh and Post-Farzaneh. It will not be the same without her. We wish her happiness and days filled with many new adventures and maybe some of the same old adventures. We know, in our hearts, that she is wise to the love she sewed in us. **We will rise in her honor.**

# Mission Statement & News!

نوشتن نم نم باران است که زندگی درون خاک می دمد. عطر بامدادان را پراکنده می کند. کرم های خاک را از آن طرد می نماید. با یک قلم می توان هزاران زندگی آفرید. می توان هزاران زندگی را به نابودی کشاند. یک نوشته خوب همانند قطره های باران، در پوست نفوذ می کند. نوشتن آدمی را متحول می سازد. این تنها راه بشر برای طولانی کردن ریسمان زمان است. این خط های جوهرین یک بخش اساسی از چرخه حیات است. نیاکان ما این حقیقت را می دانستند. ما نیز می دانیم که دنیا بدون بارانش از میان خواهد رفت. اینجا در دانشگاه ویرجینیا جامعه ما بهره مند از دو زبان فارسی و انگلیسی برجا ایستاده است ولی قصه های ما زیبایی شان را با ترجمه از دست نخواهند داد. ما امیدواریم بتوانیم فضای برای طرح اشعار و نوشته های دانشجویان ایجاد کنیم.

Writing is a drizzling rain that breathes vitality into the earth. It brings the morning's fragrance. It banishes the worms from the soil. With a pen, you can create thousands of lives. You can kill a thousand others. Words, like raindrops, seep into your skin. Writing transforms people. It is humanity's only path for lengthening the threads of time. These lines of ink are a fundamental part of our life cycle. They draw the circle. Our ancestors knew this reality. We, too, know that the world would wither without its rain. Now, UVA stands divided between Farsi and English, but our stories don't lose their beauty with translation. We hope to create a space for immortalizing and showcasing students' art and narratives in both languages.

## We are welcoming Professor Parwana Fayyaz



We do not doubt that taking a class with Dr. Fayyaz will be a transformative experience. She sports an extensive career studying pre-modern Islamic poetry, particularly Jami's work. We recommend checking out her publications, as reading her will certainly enrich your mind and soul. She is not only a stellar scholar of Persian Poetry but also a brilliant poet (you should stop reading this right now and go read *40 Names*, her poetry book). She is teaching a Persian in Translation class for Spring 2025. **Keep an eye out for her Fall course: Poetry and Poetics in Translation!**

# Persian Cooking Club

Written by Ava Arvand

Pictures by Ava Sedghian

We've all heard the adage that all people are connected. Iranian people believe the threads that stitch us all together begin as aromas of home-cooked delicacies and tie up their loose ends at our stomachs. It's no wonder that when the idea of a Persian cooking club was brought up to her, our lovely Mahshad Mohit would stop at nothing to make the dream a reality. Long after she had decided to create the club, a student started haunting her inbox with an almost telepathic request. An incoming elementary student was asking if any programs at UVA focused on teaching Persian cuisine.

Demand was high, and we delivered with our first session on October 6th. We made koobideh kabob with tomatoes on the stove and tahchin tahdig, all complimented with a light palette cleanser in the form of a Shirazi salad. While the food was cooking and long after, we spoke of our lives. We spoke of what brought us all in this room together on a Sunday afternoon, crouched over some ingredients. Though not everyone in attendance could understand Farsi, the patient crackling of tahdig, the sweet sound of chopping cucumbers, the echos of our grumbling bellies, and the passionate inquiries about recipes became a song we all understood. Silence only befell the room when the table was set, and we were all sitting around it, our efforts having paid off in a shared symphony of flavors melting on our taste buds.

These harmonious Sunday mornings at Mahshad's apartment will be here every other week whenever you need them. Come. Share a meal with people who share your heart.



# باشگاه آشپزی ایرانی و افغانی

Translated by Amir Behrooz – Ali Nilforoush – Ryan Makarem – Camron Sepehri – Elina Rastegar – Roya Hashemi

همه ما این گفته معروف را شنیده ایم که آدم‌ها همگی بهم مرتبط اند. ایرانی‌ها باور دارند این رشته‌ها که ما را بهم می‌پیوندد از عطر غذاهای دلچسب خانگی شروع می‌شود و انتهایشان در معده و شکم بهم گره می‌خورد. وقتی ایده‌ی یک باشگاه آشپزی ایرانی به مهشاد جان محیط ما پیشنهاد شد، طبیعی بود که او از هیچ کاری برای به واقعیت پیوستن این رویا دریغ نکند. مدت‌ها بعد از آنکه او تصمیم به راه‌اندازی باشگاه گرفته بود، کسی انگار از راه دور فکرش را خوانده، مدام به او ایمیل می‌فرستاد، و یک دانشجوی تازه وارد به کلاس ابتدائی فارسی از او پرسیده بود آیا در دانشگاه ویرجینیا برنامه‌ای برای یادگیری آشپزی ایرانی وجود دارد یا نه.

تقاضا زیاد بود و ما هم اولین جلسه را در ششم اکتبر برگزار کردیم. در این جلسه کباب کوبیده با گوجه روی اجاق و یک پلوی خوشمزه با ته دیگ ته چین درست کردیم و در کنارش سالاد شیرازی ساده‌ای هم آماده ساختیم که طعم‌ها را تازه‌تر می‌کرد. وقتی غذا روی اجاق می‌پخت و تا مدت‌زمانی دراز بعد از آن، باهم از زندگی‌هایمان حرف می‌زدیم. از آنچه که در یک بعدازظهر یکشنبه، همه ما را خم شده برسر پاره‌ای مواد اولیه غذایی در صحبت با یکدیگر، گرد هم آورده بود.

این صبح‌های دلنشین یکشنبه در آپارتمان مهشاد هر دو هفته یکبار برگزار می‌شود. هر وقت بدان نیاز دارید بیایید. غذایتان را با کسانی که دلشان به دل شما نزدیک است شریک شوید.



## Untitled

By Marjan Naderi

So I live in your love, like a fish in the sea.  
I am yours, I am yours; please don't let me be set free.  
So take my hand and drown me in the sunlight.  
Immerse me again until our colors become one.

Wash me from myself so your face can shine within me.  
Seeing you in everything; through you, I see all things.  
O Hossein, you raised the flag of truth over paradise.  
The dance of dust in your shadow illuminates all the gardens of love.

## Adrift

By Keon Tavakoli

A cloud drifts across the sky  
A mind wanders alone  
Free to fly, untethered  
Unbound by broken dreams

A ship sails across the sea  
A soul departs, released  
Free to fall, unrecognized  
Unsaved by empty pleas

A storm envelops the horizon  
Sunshine pierces through  
A man once lost, learns to love  
He makes the stars his home.

## بی نام

مرجان نادری

پس من در عشق تو زندگی می کنم، مثل ماهی در دریا  
من مال تو هستم، من مال تو هستم، لطفاً اجازه نده آزاد شوم  
پس دستم را بگیر و در آفتاب غرقم کن  
دوباره مرا غوطه ور کن تا رنگ هایمان یکی شود

مرا از خودم بشور تا صورتت در من بدرخشد  
دیدن تو در همه چیز؛ من در تو، همه چیز را می بینم  
ای حسین، پرچم حق را بر بهشت برافراشتی  
رقص غبار در سایه تو همه باغ های عشق را روشن می کند

## سرگردان

کیان توکلی

ابری بی شتاب از پهنه آسمان می گذرد  
ذهنی تنها پُرسه زنان می رود  
آزاد تا اوج گیرد، گسسته از هر بند  
رها از قید رویاهای درهم شکسته

سَفینه ای بر آب دریا روان است  
روحي راهی دنیای دیگر است  
آزاد تا فرو افتد ، ناشناخته  
رستگاری نیافته با التماس های تو خالی

طوفانی افق را فرا می گیرد  
پرتو آفتاب از درونش رخنه می کند  
مردی که زمانی از دست رفته بود  
عاشق شدن می آموزد  
ستارگان را سرای خود می کند

## Layla

By Zahra Arshadi

Layla!  
It's madness, do you see the crowd?  
They've gathered to witness the demise  
of love.  
These souls are chained to their flesh,  
worshipping it more fervently than life  
itself.  
Their bodies are their homeland, a  
sanctuary and a prison.  
Wipe your tears, Layla! Our journey  
stretches far, our hearts brimming with  
love.  
The winter of our springtime tale rests  
in your hands.  
To you, the one who is pure and true;  
No, I do not believe this love will  
die.  
The afterlife is a blessing.  
Oh God, what have you witnessed,  
Layla!  
They stoned you, and they hanged me.  
It was like the visions of Israfil,  
Qayamah, and the Divine...  
All are justified.  
Is heaven truly better than you  
Laugh, my Layla!  
Who knows, perhaps where we  
journey...  
We shall be with God, be God Himself.  
And Saadi the poet, with a bouquet of  
red roses, Mirror and candlestick,  
Quran and gold ring, Nikah.  
Laugh, my love, laugh!  
Mashallah.

## لیلا

زهرا ارشادی

حیرت آور است لیلا!  
جمعیت را که می بینی؟  
آمدند که مرگ عشق را تماشا کنند.  
این مردم همانقدر که عاشق کش اند، برده ی تن  
هایشان هم، حتا بیشتر...  
و تن این مردم، وطنشان نیز هم.

پاک کن اشک هایت را لیلا!  
راهمان دور و دلمان لبریز عشق  
زمستان قصه ی بهاری ما بستگی دارد به تو  
به تو که اصلن؛  
نه فکر نمی کنم این عشق بمیرد!

عدم دروغی است بزرگ  
خدا را چه دیده ای لیلا!  
تو را که سنگسار کردند، مرا که دار زدند.  
شد که مثلن صور اسرافیل، قیامت و خدا...  
حق باشند همگی  
بهشتی مگر بهتر از تو؟

بخند لیلا ی من!  
کی میدانند شاید آنجا که میرویم...  
خدا باشد، خود خدا باشد.  
و سعدی شاعر، یک دسته گل سرخ رز  
آیینه و شمعدانی، قرآن و حلقه ی طلا  
بساط عقد نکاح...  
بخند ای ماشالله!

## A sip of forgotten memories

By Ava Arvand

The moment the sky lent down to drink  
from the river  
She said to me :

Your story is about a story you haven't  
heard yet

And I felt my spine twist like a vine  
Wrapping my body around a love

A love old enough to eat me whole  
But learned enough to let me go

My fingers stretched with my body's  
contortion  
To reach up and drink from the sky

But the clouds had worn on my thorns  
And I plummeted to the earth, again, with  
grateful tears

Whispering to her

Our story is about a story only you  
remember

## Slingshot

By Ava Arvand

I walked towards the core  
You walked towards the edge  
I feared falling  
You feared static  
I ate my words and sank  
You ate our words and carried  
on  
I walked into the warm band of  
nothing  
And only you knew where I'd  
end up.

## جرعه ای از خاطرات فراموش شده

آوا آروند

در لحظه ای که آسمان خم شد تا از رودخانه آب  
نوشد  
با من گفت :

داستان تو درباره داستانی است که هنوز نشنیده ای  
و من احساس کردم مهره های پشتم مثل ساقه ی  
پیچکی خم شدند

و بدنم گردا گرد یک عشق را به خود پوشاند  
عشقی آنگونه کهنه که من را به یکبار در خود  
فروبلعد

لیک فرزانه آنچنان که مرا از بند رها سازد  
با درهم پیچیدگی پیکرم، انگشتان من به بالا  
کشانده خود را

تا بر آن بلند بالا رسند، و از آسمان همی نوشند  
اما ابرها تیغ و خار مرا بی اثر کرده بودند  
و من بر زمین فرو افتادم ، دوباره با اشک های  
سپاسگزارانه

در گوش زمین زمزمه کردم  
داستان ما درباره قصه ای است که تنها تو در یاد  
آری

## فلاخن (قلب سنگ)

آوا آروند

من سوی درونی ترین هسته قدم زدم  
تو راه کناره و حاشیه در پیش گرفتی  
من هراس افتادن داشتم  
تو را ترس از رکود و سکون می رفت  
من به گفته های خطایم اقرار کردم و درجا فرو  
رفتم

تو حرف هایمان را فرو خوردی، و ادامه دادی  
من درون ریسمان گرم هیچ بودن قدم نهادم  
و تنها تو بودی که می دانستی من در کجا پایان  
خواهم یافت.

# Ava Sedghian's Photography Story

Nam Nam's official photographer

Everything started when I found my family's Canon AE-1. Even though I didn't know much about photography at the time, my curiosity drove me to pick up the camera. I didn't know concepts like aperture or shutter speed, but working with that film camera was completely different from taking photos with my phone—it forced me to think more about each shot and frame it more carefully. I practiced for weeks, made a lot of mistakes, and slowly learned how light and shadow work together to create a good photo.

Later, I took a job at a photography store, which felt like my first real step into a world I already loved. In between selling cameras, I learned everything I could. And when the time was right, I bought my first digital camera, a Nikon Z6II. It wasn't just a simple purchase—it was the moment I fully embraced digital photography and took my passion to the next level.

Over time, I realized that my greatest joy in photography is capturing moments from my travels in Iran. From the faces of the people and their culture to the pristine natural landscapes and historical architecture—each has a story to tell. But among all the places I've seen, Shekardasht in Gilan Province, somewhere in the north of Iran, holds a special place for me. Nothing brings me more joy than camping in the heart of nature and photographing the sunrise among the misty mountains of Shekardasht. The moments when the light slowly emerges from behind the mountains and shadows are cast on the green meadows are exactly the moments that made me fall in love with photography.





# داستان عکاسی های آوا صدقیان

عکاس رسمی نم نم



همه چیز از زمانی شروع شد که دوربین قدیمی Canon AE-1 خانواده‌ام را پیدا کردم. از روی کنجکاوی آن را برداشتم، در حالی که در آن زمان چیز زیادی درباره عکاسی نمی‌دانستم. مفاهیمی مثل دیافراگم یا سرعت شاتر را بلد نبودم، اما کار کردن با آن دوربین فیلمی با عکس گرفتن با تلفن همراه کاملاً متفاوت بود—مرا مجبور می‌کرد برای هر عکس بیشتر فکر کنم و با دقت بیشتری کادر ببندم. هفته‌ها تمرین کردم، اشتباهات زیادی مرتکب شدم، و کم‌کم یاد گرفتم که چگونه نور و سایه در کنار هم یک عکس خوب را شکل می‌دهند.

بعدها در یک فروشگاه عکاسی مشغول به کار شدم، که احساس می‌کردم اولین قدم واقعی‌ام به دنیایی است که از قبل عاشقش بودم. بین فروش دوربین‌ها، هر چیزی که می‌توانستم یاد گرفتم. و وقتی زمان مناسب فرا رسید، را خریدم. این Nikon Z6II، اولین دوربین دیجیتالم فقط یک خرید ساده نبود—بلکه لحظه‌ای بود که عکاسی دیجیتال را به طور کامل پذیرفتم و اشتیاقم را به مرحله بعدی بردم.

با گذر زمان، متوجه شدم که بزرگترین لذت من در عکاسی، ثبت لحظات سفر در ایران است. از چهره‌های مردم و فرهنگشان گرفته تا مناظر طبیعی بکر و معماری‌های تاریخی—هر کدام داستانی برای گفتن دارند. اما در میان همه مکان‌هایی که دیده‌ام، شکردهشت در استان گیلان، جایی در شمال ایران، برایم جایگاه ویژه‌ای دارد. هیچ چیز برایم لذت‌بخش‌تر از کمپ زدن در دل طبیعت و عکاسی از طلوع خورشید در میان کوه‌های مه‌آلود شکردهشت نیست. لحظاتی که نور آرام‌آرام از پشت کوه‌ها بیرون می‌آید و سایه‌ها روی چمنزارهای سبز کشیده می‌شوند، دقیقاً همان لحظاتی هستند که باعث شدند عاشق عکاسی شوم.



# For Maryam, we are eternally grateful

A special message to Maryam Zehtabi on behalf of all who had the pleasure of being her student: You cultivated a fiery environment that showcased your immense power as a speaker and thinker while empowering students to share their perspectives. Such a balance is an unforgettable rarity. We will remember you by the raging fire you sparked in each of us: a fire that warms these pages. We dedicate this first edition of Nam Nam to you, Maryam.



**Are you interested in contributing to  
Nam Nam? Fill this out:  
<https://forms.gle/mC7KtCshMND07uwp8>**



**Are you interested in a Poetry Workshop  
with our lovely Parwana Fayyaz? Fill this  
out: <https://forms.gle/SyvRtNHjMDxtb7ZW9>**

