

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

Poem by Marjan Naderi
شعر مرجان نادری **Page 1**

Poems by Noor Gilanshah
اشعار نور گیلان شاه **Page 2 & 3**

Poems by Ava Arvand
اشعار آوا آروند **Page 4**

The history of Nowruz by Elina Rahmani Mofrad
تاریخچه نوروز **Page 5**

ضربه های دف از الینا رستگار **Page 6**

Carrying the Beat Forward by Elina Rastegar **Page 7**

Gaby's Persian Cooking Testimonial **Page 8**

طرز تهیه رب پلو از هاجر نوروزی **Page 9**

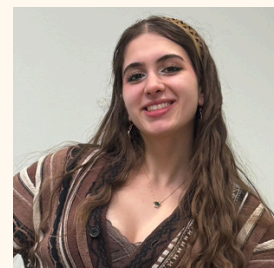
Rob Polo Recipe by Hajar Nourozi **Page 10**

News: Our students have been hard at work winning awards!

Elina Rastegar won the Farzaneh Milani Writing Award for her excellent essay. This new award honors Dr. Milani's legacy as UVA's most revered scholar of the intersection of Persian studies and gender and sexuality, and it recognizes students who continue her scholarship following her retirement. We are honored to announce that Elina is among the brilliant students selected to carry on Dr. Milani's legacy. Students interested in applying should submit a 15–20 page essay on gender and sexuality and/or Persian studies. The award is open to both undergraduate and graduate students! We're so proud of Elina!



This semester, Ava Arvand won the Institute of World Language's Distinguished Undergraduate Award. This award recognizes outstanding undergraduate students who demonstrate exceptional achievement in the study of any world language offered at the UVA. Ava was the only Persian student to win the award. We hope to have more Persian students represent the program by winning such awards. Students must submit a portfolio for the award's board to be considered. Check out the IWL website to learn more!



Untitled

By THE Marjan Naderi

I've sold my soul three times for you.
Each time, I came back here crying to
you,

Muffled confessions in your ears,
You dare to ask if I'm lying to you.

How could I love any deeper than this?
At your altar, I've bled and sacrificed
for hymns,

Your pain clings on through every
prayer I send,
I live your love long past my bitter end.
How long must I kneel to dust where
your vows once lay?
This love will be my trial on Judgment
Day.

Sang your name into the gods of every
shrine.
Yet all my useless worship—line after
line,

None of it cast a light onto you,
And all my tries, unwise, running after
you.

What more can I give, what more can I
be,
To break through that silence and bring
you to me?

بی نام

مرجان نادری

سه بار جانم را به پای تو فروختم،
و هر بار، گریان برگشتم به سوی تو.

اعترافهای خفه، در گوشت نجوا کردم،
و باز با بیرحمی میپرسی: "راست میگویی؟"

چگونه میتوانستم عمیقتر از این دوستت بدارم؟
بر محرابت، خون دادم و ترانه ها را قربانی کردم.

دردت با هر دعا همچنان در من باقیست،
عشق را حتی پس از مرگ نیز زیسته ام.
تا کی باید بر خاک وعده هایت زانو بزنم؟
این عشق، در روز حساب، قاضی ام خواهد بود.

نامت را به خدایان هر زیارتگاه خوانده ام،
اما تمام آن نیایشها—خط به خط—بیثمر ماند.

هیچکدام نوری به سویت نیفکند،
و همه تلاشم، بیخردانه، در پی تو دوید.

چه بیشتر میتوانم بدهم، چه بیشتر میتوانم باشم،
تا این سکوت را بشکنم و تو را به سوی خود بکشانم؟

Student Poems

Untitled

By Noor Gilanshah

for years it rained and poured
i questioned if i'd ever see the sun again
i thought maybe
the sun missed me too
seeing my smile everyday
it's rays weaving through
countless strands
of my golden brown hair
its light blinds me today
as i walk outside
but i know
that at least for today
the sun missed me too

اشعار دانشجو

بی نام

نور گیلانشاه

برایم پرسشی شد
آیا هرگز آفتاب را دوباره خواهم دید؟

فکر کردم

شاید

شاید آفتاب هم دلتنگ من است

دلتنگ آنکه

هر روز لبخندم را ببیند

دلتنگ آنکه

پرتوش با تارهای بیشمار گیسوان قهوه ای طلائی من

در هم پیچد

امروز

همانطور که بیرون راه می روم

نورش مرا کور میکند

لیک می دانم

دست کم امروز

آفتاب هم

دلش برای من تنگ است

Untitled

By Noor Gilanshah

i would choose to be nothing

as much as i would choose to be
everything

today i choose to be everything

only today

i am the ocean

the sun

the air

and the trees

today will end

but until then

i will be the stars

the moon

the night sky

i will be serenity

perhaps tomorrow i can be nothing

بی نام

نور گیلانشاه

من گزیده ام که هیچ باشم
به حدی که برگزیده ام همه چیز باشم

امروز بر می گیریم تا همه چیز باشم
تنها امروز
من اقیانوسم
آفتابم

هوایم
و درختانم

امروز پایان خواهد گرفت
اما تا آن هنگام
من ستاره خواهم بود
ماه تابان
آسمان شبگاه

من
آرامش و سکون خواهم بود

شاید فردا
فردا

بتوانم
هیچ باشم

The wind's whisper

By Ava Arvand

The leaves are pages
The sky is a reading light
Your eyes are constantly preoccupied with
growth and defense of their permanence
They don't have time to see the truth
They don't know that their gaze is not built
from light
Their world is made of paper and ink

Let your eyes sleep
In the pit of deafening silence, feel the
scent of the wind's whisper
As it says,
"

The leaves are pages
The sky, a light
Your gaze is a pen
Your blood, ink
Your very life: a book.
You knew your story the moment you drew
your first breath,
But you've forgotten how to read it.
I, love-bound to your smile and tears
remembered your answers.
Etch me in your memory in return.
"

It's the thought that counts

By Ava Arvand

You draw a heart on your
paper.
You find the lines too jagged,
the will too haggard,
and the love too thin.
You give it an eye,
and daggers for hair,
and no mouth,
and retire your pen.

زمزمه ی باد

آوا آروند

برگها صفحه های کاغذند
آسمان چراغ مطالعه
چشمهائیت همیشه درگیررشد و دفاع از ماندگاری خود هستند
وقت ندارند حقیقت را ببینند
نمی دانند نگاهشان از نور ساخته نشده
دنایشان از کاغذ و جوهر پدید آمده است

بگذار چشمهائیت بخوابند
در سکوت کامل ، عطر نجوای باد را حس کن
که می گوید
"

برگها صفحه های کاغذند
آسمان چراغ
نگاهت قلمیست
خونت جوهر
و زندگی ات یک کتاب
از لحظه ای که اولین نفس را کشیدی
تو داستانت را می دانستی
من دلپسته ی لبخند و اشکهایت پاسخت را به یاد آوردم
در عوض مرا بر حافظه ات نقش کن.

مهم نیّت توست

آوا آروند

برکاغذت نقش قلبی کشیدی
خطوطش را کژمژ و لب تیز یافتی
واراده را بی توش و توان
و عشق چه کم ژرفا می نمود!

بدان چشمی دادی
و دشنه هائی نوک تیز به جای گیسوان
و نه هیچ دهان
و قلمت را کنار نهادی

The history of Nowruz

Written by Elmira Rahmani Mofrad

The Persian program's haft sin table for the Spring 2025 semester, graciously and carefully arranged by Mahshad Mohit outside her office in New Cabell 143. Catch it here at the same time in Spring 2026 and help yourself to a moment of serendipitous quiet and a Persian snack.



Nowruz dates back to at least the 6th century BCE, and is the oldest continuously celebrated holiday in history. In its origin, Nowruz was one of the holiest days to Zoroastrians because the return of spring symbolized a victory of good over evil. The Spirit of Noon, Rapithwina, was known to be welcomed back after being banished by the Spirit of Winter. Spring also marked an important shift in the daily lives of ancient Persians since the new season meant a new harvest, which was critical to their livelihoods.

The hope of a good harvest was key to Nowruz celebrations, emphasizing the significance of nature and the elements. Even after the conquest of the Sassanian Empire by the Arab Muslims, Nowruz was still celebrated by Persian populations to welcome the new year. It gradually lost its religious significance and became a secular holiday. Trade routes, such as the Silk Road, spread the tradition, with evidence of it celebrated from Albania to China. In recent history, the Islamic government in Iran has discouraged this celebration because of its pre-Islamic origins, and the holiday has been banned in Afghanistan by the Taliban.

Nonetheless, much like ancient Persians, people worldwide still gather to celebrate the coming of spring by singing, dancing, and feasting on the most beloved day, Nowruz.

نوروز دیرینه ترین آئینی است که بطور مستمر طی تاریخ جشن گرفته شده است، و قدمت آن دست کم به سده ششم پیش از میلاد باز می گردد. نوروز در سرآغاز خود، از مقدس ترین روزها در نزد زردشتیان بوده است، چه بازگشت بهار، نماد پیروزی نیکی بر بدی بشمار می رفت. بازگشت فرشته ی نیمروز یا رَپیتون Rapithwin که با هجوم دیو زمستان به زیر زمین پناه می گرفته، موسم جشن و شادمانی تلقی میشد. بهار دگرگونی تازه ای را در زندگی روزانهٔ ایرانیان باستان رقم می زد، چه فصل نو به معنی کشت و خرمن نو، و از جهت معیشتشان بسیار مهم بود. امید به برداشت محصول خوب، عامل اساسی در برپائی سورنوروزی بود که بر اهمیت طبیعت و عناصر آن تاکید داشت.

بعد از حمله اعراب و سقوط امپراطوری ساسانی، ایرانیان همچون گذشته نوروز را در استقبال از سال نو جشن می گرفتند. نوروز رفته رفته جنبه مذهبی خود را از دست داده، به جشنی سکولار بدل گردید، و عوامل تازه از جمله مسیرهای تجاری از قبیل جاده ابریشم این سنت را در زمین پراکندند، چنانکه شواهدی در جشن گرفتن آن از چین تا آلبانی وجود دارد. در سالهای اخیر حکومت اسلامی در ایران سعی در تضعیف جشن نوروز به جهت آغاز آن در کهن روزگار پیش از اسلام داشته است. در افغانستان این مراسم از سوی طالبان ممنوع اعلام شده است. با این وجود امروزه در سراسر جهان هنوز مردم به سنت ایرانیان باستان گرد هم می آیند تا با آواز خواندن و رقصیدن و جشن گرفتن نوروز، این عزیزترین روزها، آمدن بهار را خوش آمد گویند.

ضربه های دف

اجرای موسیقی نوروزی به رهبری و مشارکت دانشجویان

الینا رستگار

با آنکه این اجرا برای نوروز است اما ریتم موسیقی فرای زمان و مکان سفر می کند. دعوتی است برای دیگران تا دف ها را بردارند و این موسیقی را زنده نگه دارند. سالار می گوید "ما معلم حرفه ای نیستیم اما روزی جایی بوده ایم که این دانشجویان هستند. ما فقط می خواهیم نشان دهیم که هرکسی می تواند این کار را انجام دهد. و این هنرآرزش آن دارد که حفظ شود."



Photos by Ava Sedghian

سه حرف، یک هجای ساده - دَف . با این حال در آن پژواک قرن ها سنت موسیقی ایرانی پیچیده است. در ایران موسیقی همواره بیش از صدا بوده است. بواسطه اش مردمان بهم بسته اند، منبع نشاط و شادی، ایستادگی و پایداری و پناه آدمی بوده است، حتی آنگاه که موسیقی را ممنوع کرده یا دستور به خاموشی آن داده اند. و حال، 6610 مایل دور از آن خانه، صدای دف همچنان در کلاس 042 در نیوکیل هال New Cabell Hall طنین افکن است. هر هفته دانشجویان گرد هم می آیند تا برای برنامه جشن نوروزی تحت رهبری سالار صالحی و نازنین ستایش پور تمرین کنند، کسانی که در دوسال گذشته این سنت را همچنان در Persian Cultural society انجمن فرهنگی پارسی در دانشگاه ویرجینیا ادامه داده اند. امسال آنها تصمیم دارند آهنگ "ایران من" از همایون شجریان را اجرا کنند. سالار دانشجوی سال سوم رشته کامپیوتر با شوروشعفی که در اعماق موسیقی ریشه دارد، می گوید "این آهنگ بسیار با قدرتی است و نواختن دف همزمان با پخش موسیقی شجریان در متن، ما را با چالش های تازه ای روبرو می کند. ولی بار احساسی و هیجانی که با خود به همراه می آورد، ارزش آن را دارد"

برغم دشواری های هم نوازی با ریتم شجریان، پریشانی و استیصال دوام نمی یابد. اعضاء گروه با هم در تماس شده، کار خویش را از نو سنجیده، به نواختن ادامه می دهند. هنگام تمرین، چون دانشجویان با هم بکار موسیقی می پردازند، فضای اتاق انباشته از صدای ضربه های دستان، دف های در پرواز، تمرکزی آرامش بخش، و انفجار قهقهه می گردد. گهگاه به نظر چون هرج و مرج می آید - هر کسی یک قسمت را جداگانه تمرین می کند - اما لحظاتی بعد با شمارش سالار گروه باهم یکی شده و چون موجی همزمان و هماهنگ در هم فروریزند. زمانی که صدای شجریان اتاق را پر می کند، برای چند لحظه هر دستی، هر ضربه ای، هر دفی در هماهنگی به حرکت می آید و از پی اش آنچه بر جا می ماند موهای سیخ بر تن شده، لبخند ها و خاموشی نوشین است.

Carrying the Beat Forward

A Student-Led Daf Practice for Nowruz by Elina Rastegar

Three letters, one syllable—Daf. Yet within it echoes centuries of Persian musical tradition. In Iran, music has always been more than sound: it's a connector, a source of joy, resistance, and refuge, even when silenced or banned. And now, 6,610 miles from that home, the Daf continues its rhythm in classroom 042 in New Cabell Hall. Each week, students gather to prepare for the Nowruz celebration, led by Sahlar Salehi and Nazanin Setayeshpour, who have carried on this tradition within the Persian Cultural Society for four semesters. This year, they chose to perform *Iran e Man* by Homayoun Shajarian. "It's a powerful song," says Sahlar, a third-year computer science student with a deep-rooted passion for music. "Playing daf with music in the background introduces a whole new set of challenges... but the emotional weight it brings is worth it."

Despite the difficulties of keeping up with Shajarian's rhythm, frustration does not linger. The group checks in with each other, recalibrates, and then plays on. In practice, the room becomes a soundscape of tapping hands, flying Dafs, quiet concentration, and bursts of laughter as students work through rhythms together. At times, it feels chaotic—each person rehearsing a section alone—but then, guided by Sahlar's count, the group comes together like a wave falling into synchronicity. As Shajarian's voice fills the room, for a few moments, every hand, every beat, and every daf moves in harmony, leaving goosebumps, smiles, and a sweet stillness in its wake. While the performance is for Nowruz, the beat travels beyond space and time: inviting others to pick up the Daf and keep the music going.

"We're not professional teachers," Sahlar says, "but we've been where these students are. We just want to show that anyone can do this, and that it's worth keeping alive."



Gaby's Persian Cooking Testimonial

Nam Nam's official photographer

The aroma of keshmesh polo ba morgh filled the kitchen long before the platter reached the table. Saffron threads stained the steam gold as it rose from the tender chicken, nestled against mounds of jeweled rice—fluffy grains studded with glistening black and golden raisins, toasted slivers of almond, and the sweet hint of pomegranate. The table was set not just with food but with the hush that falls when something beloved is about to begin. Plates were filled and hands reached instinctively—first for the food, then for stories. It always starts with the smallest spark: New friends asking where a grandfather was born, or a moment where we remember the stories that colored our dinners many moons ago when we were too young to grasp the beauty of these fleeting moments with family. One story became another, and soon the meal became a map of generations. The sweetness of raisins paired with memories once bitter, now softened by time—the hardship of a move, a lost orchard, the day someone left without saying goodbye. Chicken fell off the bone as we recalled how our mothers, fathers, aunts, and uncles slow-cooked it for hours. How every Friday, the scent of turmeric and onion would draw neighbors to the courtyard. In these moments, the dish became more than sustenance—it was continuity; laughter bridged decades lost and decades remembered. We listened wide-eyed, not yet knowing the weight of the stories we inherited, only that something important was being passed to us, bite by bite. Outside, the world moves forward, fast and forgetful. But around this table, wrapped in the warmth of saffron and memory, time paused. Every spoonful is an act of remembering, of belonging, of love served warm and fragrant on a shared plate, and how fortunate we were to share this moment together.



طرز تهیه رب پلو

دکتر هاجر نوروزی

مواد لازم:

پیاز ۳ عدد متوسط
گردو خرد شده ۴ پیمانه
کشمش ۲-۳ پیمانه
رب انار ۲ پیمانه
شکر به میزان دلخواه
کره ۸۰ گرم
برنج ۲ پیمانه

مرحله اول:

ابتدا پیازها را پوست بگیرید و در اندازه های مناسب خلال کنید (نه خیلی ریز و نازک و نه خیلی درشت و کلفت).

مرحله دوم:

پیازهای خلال شده را به مدت چند ساعت در سینی در یک لایه پهن کنید تا حدود ۷۰ درصد آب آنها تبخیر شود.

مرحله سوم:

در یک تابه مناسب روغن کافی بریزید (به اندازه ای روغن بریزید که روی پیازها را بپوشاند) سپس شعله را روشن کنید و وقتی خوب گرم شد پیازها در چند مرحله به همراه مقداری زردچوبه اضافه کنید و وقتی سرخ شد خارج کنید و مقدار دیگری پیاز را جایگزین کنید. این کار برای این است که هم روغن زیادی مصرف نشود و هم اینکه پیازها به خوبی سرخ شود.

مرحله چهارم:

گردو ها را خرد کنید، من معمولن این کار را با دست انجام میدهم که گردوها له نشوند. بعد آنها را روی شعله تفت میدهم تا رست بشوند و بو بگیرند.

مرحله پنجم:

نکته: این مرحله نیاز به توجه و دقت زیادی دارد، به دلیل اینکه خیلی سریع اتفاق میافتد.

رب انار را توی ظرف تقریباً کوچکی با دیواره های بلند بریزید و روی شعله بگذارید. در این مرحله میتوانید به رب انار شکر، یا شیره انگور اضافه کنید. میزان ترشی و شیرینی این غذا کاملاً سلیقه ای هست. ما معمولاً رب ترش مزه صدف استفاده میکنیم که میزان ترشی آن کاملاً باب طبع و ذائقه ما هست بدون اضافه کردن شکر. کره را به رب انار اضافه کنید و مواد را مدام بهم بزنید. در یک لحظه مواد به جوش میاد و اگر در همان لحظه مواد را از روی اجاق بردارید یا سرریز میشود یا میسوزد. این مرحله معمولاً از نظر زمانی ۱-۲ دقیقه بیشتر زمان نمی برد.

مرحله ششم:

در این مرحله پیاز داغ را به گردوی بو داده اضافه میکنیم. به این مواد اصطلاحاً آجیل غذا میگویند

مرحله هفتم:

دو پیمانه برنج را در کاسه بریزید. برنج را چند بار زیر شیر آب بشوید تا رنگ آب شفاف شود. دو یا سه قاشق نمک اضافه کنید و بگذارید برنج چند ساعت خیس بخورد. با این کار، دانه های برنج آب جذب می کنند و نرم می شوند تا در نهایت پختشان راحت تر شود. ۶ پیمانه آب را درون قابلمه ریخته و بگذارید تا آب به جوش بیاید. وقتی آب در قابلمه به جوش آمد، آب برنج خیس خورده را خالی کرده و به آب در حال جوش اضافه کنید. برنج را در آب جوش بریزید و حدود ۱۰ دقیقه یا کمتر آن را روی گاز بپزید. بعد از حدود ۱۰ دقیقه دانه های برنج را امتحان کنید. دانه برنجی که امتحان می کنید باید نرم شده باشد، اما در عین حال، نباید خیلی لطیف و شکننده باشد طوری که به راحتی بین دو انگشت له شود. وقتی به این حد رسید، آن را در یک صافی آبکش کنید و سریع با آب سرد بشویید تا دانه های برنج از هم جدا شده و به هم نچسبند.

بعد از آبکشی برنج، در همان قابلمه، مقداری روغن بریزید و روی شعله قرار دهید. وقتی روغن به اندازه کافی داغ شد، ابتدا برنج را به صورت لایه نازک در ته قابلمه بریزید. حدود دو دقیقه زمان بدهید تا برنج خودش را بگیرد. حالا نصف برنج باقیمانده را به لایه زیری برنج ها اضافه کنید، بعد آجیل غذا را که در مرحله ششم تهیه کرده بودیم را به برنج اضافه میکنیم و روی آن را با بقیه برنج میپوشانیم. در نهایت فراموش نکنید دم کنی را روی قابلمه قرار دهید تا برنج به خوبی پخته شود. اجازه می دهیم به مدت ۱۰ دقیقه با حرارت ملایم رو به بالا بخار داخل برنج بپیچد و بعد حرارت را بسیار ملایم می کنیم تا برنج به مدت ۴۰ الی ۴۵ دقیقه دم بکشد.

مرحله هشتم:

بعد از ۲۵ الی ۳۰ دقیقه که از پخت برنج گذشت، درب قابلمه را باز کرده و رب انار تهیه شده در مرحله پنجم را با دقت و به صورت دورانی به برنج ها اضافه میکنیم. اینکار بهتر است با دقت و ظرافت انجام شود. حالا درب قابلمه را دوباره بگذارید و مدت ۱۰ دقیقه زمان بدهید تا پخت برنج کامل شود.

مرحله نهم:

برنج آماده است! شعله را خاموش کنید، و با دقت برنج را به هم بزنید تا مطمئن شوید که رب انار و آجیل حسایی با برنج مخلوط شود.

Rob Polo Recipe

By Dr. Hajar Nourozi

Ingredients:

Onions: 3 medium
Chopped walnuts: 4 cups
Raisins: 2-3 cups
Pomegranate paste: 2 cups
Sugar: to taste
Butter: 80 grams
Rice: 2 cups

Step 1:

Peel the onions and chop them into the appropriate size (not too fine and thin and not too coarse and thick).

Step 2:

Place the chopped onions onto a large plate in a thin layer for several hours until 70% of their water has evaporated.

Step 3:

In a frying pan, pour enough oil to cover the onions, which you will add soon. Then, turn on the stove and preheat the pan. When the pan is hot, add the onions in batches with a little bit of tumeric. Once you finish a batch of onions, replace it with another batch. This strategy ensures that too much oil is not used and the onions are fried well.

Step 4:

Chop the walnuts into slightly smaller pieces. I usually do so by hand so they do not get too crushed. Place them in a pan on low to medium heat until they are roasted and fragrant.

Step 5: Note: This step involves much attention and precision because it happens quickly.

Place the pomegranate molasses into a small and tall pan, and place it on low to medium heat. At this point, you can optionally add grape juice or sugar to taste. The sweetness or sourness of this dish is determined here according to your preference. We usually use sour oyster paste and no sugar, as we prefer the dish to be sour. Add the butter to the mixture and stir constantly. The moment the mixture starts to boil, remove it from the heat. If you do not remove it, it will overflow or burn. This step usually takes 1-2 minutes.

Step 6:

At this stage, add the fried onions to the fragrant walnuts. Colloquially, we call this the nut mixture of the dish.

Step 7:

Put two cups of rice in a bowl. In the bowl, rinse out the rice with water until the water is clear. Fill the rice bowl with water and add 2-3 teaspoons of salt. Let the rice soak for a few hours. The soaking allows the rice grains to become softer and ease cooking.

Put 6 cups of rice in a pot and bring it to a boil. When the water boils, drain the water that the rice was soaking in, and add the rice to the pot. Let the rice cook in the boiling water for about 10 minutes or less. After about 10 minutes, test a few grains of rice. The grains should be soft, but not so tender and fragile that they can be easily crushed between your fingers. When the rice reaches this point, drain it in a colander and quickly rinse it with cold water to separate the grains and prevent them from sticking together.

After draining the rice, pour some oil into the same pot and place it on the stove. Once the oil is hot enough, spread a thin layer of rice on the bottom of the pot. Let it cook for about two minutes so the rice sets. Then, add half of the remaining rice on top of this layer, followed by the nuts you prepared in step six, and cover them with the rest of the rice. Finally, don't forget to place a lid with a steam trap on the pot so the rice cooks properly. Allow the rice to steam over medium-low heat for about 10 minutes, then reduce the heat to very low and let it steam for another 40 to 45 minutes.

Step Eight:

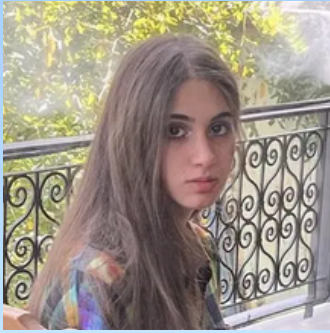
After 25 to 30 minutes of cooking the rice, open the lid of the pot and gently drizzle the pomegranate paste prepared in step five over the rice in a circular motion. This step should be done carefully and delicately. Then, place the lid back on the pot and allow the rice to cook for another 10 minutes until fully done.

Step Nine:

The rice is ready! Turn off the heat and gently stir the rice to make sure the pomegranate paste and nuts are well mixed with it.

Editorial Board

هیأت تحریریه



Ava Arvand: Head editor سر دبیر



Ava Sedghian: Photographer عکاس



Elmira Rahmani Mofrad: Writer نویسنده



Elina Rastegar: Writer نویسنده

A special thank you to Dr. Nourozi for traveling a long distance to share her rob polo recipe with us. Your recipe and story are a testament to the beautiful diversity of Persian heritage.

