

هومت هومت هومت  
هومت هومت هومت  
اندیشم نیک گفتار نیک کردار نیک

۱۴۰۴ خورشیدی

۳۷۶۳ زرتشتی

نوروزتان پیروز

2025-26

مهر روزتان نوروز

**Nowruz 2025 / 1404**

**Time in: US. Los Angeles**

Thursday, March 20th 2025

2:01:00 am

نسخه رایانه‌ای (کامپیوتری) این سالنامه از سوی  
بنیاد نیکوکارانه روانشاد بانو مروارید گیو  
به همکیشان پیشکش می‌گردد

و چاپ و پخش از سوی مرکز زرتشتیان کالیفرنیا

This Calendar is donated by the  
Trust of Morvarid Guiv and is free  
Printing and distributions is provided  
by the CZC

**آغاز سال ۱۴۰۴ خورشیدی**

ساعت ۱۲ و ۳۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه (به زمان ایران).....

پنج‌شنبه سی ام اسفند ۱۴۰۳ خورشیدی.....

روز اورداد از ماه گاتابیو ۳۷۶۲ دینی زرتشتیان

بیستم مارس ۲۰۲۵ میلادی.....



# فروردین ۱۴۰۴

# ۳۷۶۳ زرتشتی

# March - April 2025

آدینه FRIDAY	پنجشنبه THURSDAY	چهارشنبه WEDNESDAY	سهشنبه TUESDAY	دوشنبه MONDAY	یکشنبه SUNDAY	شنبه SATURDAY
اورمزد/فروردین OORMAZD FARVARDIN آغاز نوروز ۲۱					اورمزد/اردیبهشت OORMAZD ORDIBEHST ۳۱ Easter 20	آناارام ANAARAM ۳۰ 19
دی به آذر DAY-BEAAZAR زیارت پیر هریشت ۲۸	امرداد AMORDAAD زیارت پیر هریشت ۲۷	خورداد KHORDAAD زادروز آشو زرتشت ۲۶	سپندارمزد SEPANDARMAZD ۲۵	شهریور SHAHRIVAR جشن نوروز ۲۴	اردیبهشت ARDIBEHST جشن نوروز ۲۳	وهمَن VAHMAN نَبَر NABOR جشن نوروز ۲۲
دی به مهر DAY-BEMEHER ۱۵ 4	گوش GOOSH نَبَر NABOR ۱۴ 3	تیر TIR سیزده بدر ۱۳ 2	ماه MAAH نَبَر NABOR ۱۲ Apr.	خیر(خور) KHIR زیارت پیر هریشت ۱۱ 31	آبان AABAAN زیارت پیر هریشت ۱۰ 30	آذر AAZAR زیارت پیر هریشت ۹ 29
باد BAAD ۲۲ 11	رام RAAM نَبَر NABOR ۲۱ 10	ورهرام VERAHRAAM ۲۰ 9	فروردین FARVARDIN جشن فروردین گان (فرودگ) ۱۹ 8	رشن RASHN ۱۸ 7	سروش SOROOSH ۱۷ 6	مهر Mehr ۱۶ 5
مانتره سپند MAANTRASEPAND ۲۹ 18	زامیاد ZAAMIYAD ۲۸ 17	آسمان AASEMAAN ۲۷ 16	آشتاد ASHTAAD ۲۶ 15	آرد ARD روز بزرگداشت عطار نیشابوری ۲۵ 14	دین DIN ۲۴ 13	دی به دین DAY-BEDIN ۲۳ 12

خوشبختی از آن کسی است که درون و بروش پاک باشد. (اوستا)

از سوی مرکز زرتشتیان کالیفرنیا  
و بنیاد نیکوکارانه روانشاد بانو مروارید گیو



April - May 2025

۳۷۶۳ زرتشتی

اردیبهشت ۱۴۰۴

آدینه FRIDAY	پنجشنبه THURSDAY	چهارشنبه WEDNESDAY	سهشنبه TUESDAY	دوشنبه MONDAY	یکشنبه SUNDAY	شنبه SATURDAY
خورداد KHORDAAD ۵ 25	سپندارمزد SEPANDARMAZD ۴ 24	شهریور SHAHRIVAR ۳ 23	اردیبهشت ARDIBEHSHT ۲ 22 جشن اردیبهشت گان	وهمَن VAHMAN نَبَرُ NABOR روزبزرگداشت سعدی ۱ 21		
تیر TIR ۱۲ 2 گهنبار (چهره‌ی میدیوزرم)	ماه MAAH نَبَرُ NABOR گهنبار (چهره‌ی میدیوزرم) May ۱۱ 26	خیر(خور) KHIR گهنبار (چهره‌ی میدیوزرم) ۱۰ 30	آبان AABAAN ۹ 29	آذر AAZAR ۸ 28	دی‌به‌آذر DAY-BEAAZAR ۷ 27	امرداد AMORDAAD ۶ 26
ورهرام VERAHHRAAM ۱۹ 9	فروردین FARVARDIN ۱۸ 8	رشن RASHN ۱۷ 7	سروش SOROOSH ۱۶ 6	مهر Mehr ۱۵ 5 Cinco de Mayo	دی‌به‌مهر DAY-BEMEHER ۱۴ 4 گهنبار (چهره‌ی میدیوزرم)	گوش GOOSH نَبَرُ NABOR گهنبار (چهره‌ی میدیوزرم) ۱۳ 3
آسمان AASEMAAN ۲۶ 16	آشتاد ASHTAAD ۲۵ 15 روزبزرگداشت فردوسی	آرد ARD ۲۴ 14	دین DIN ۲۳ 13	دی‌به‌دین DAY-BEDIN ۲۲ 12	باد BAAD ۲۱ 11 Mother's Day	رام RAAM نَبَرُ NABOR ۲۰ 10
		وهمَن VAHMAN نَبَرُ NABOR ۳۱ 21	اورمزد/خورداد OORMAZD KHORDAD ۳۰ 20	آنارام ANAARAM ۲۹ 19	مانتره‌سپند MAANTRASEPAND ۲۸ 18 روزبزرگداشت حکیم عمر خیام	زامیاد ZAAMIYAD ۲۷ 17

چنین است کردار گردان سپهر گهی در پیش آوردگاه مهر (شاهنامه)

از سوی مرکز زرتشتیان کالیفرنیا  
و بنیاد نیکوکارانه روانشاد بانو مروارید گیو



May - June 2025

۳۷۶۳ زرتشتی

خورداد ۱۴۰۴

آدینه FRIDAY	پنجشنبه TUESDAY	چهارشنبه WEDNESDAY	سهشنبه TUESDAY	دوشنبه MONDAY	یکشنبه SUNDAY	شنبه SATURDAY
شهریور SHAHRIVAR ۲ 23	آردیبهشت ARDIBEHSHT ۱ 22					آردیبهشت ARDIBEHSHT ۳۱ 21
خیر(خور) KHIR ۹ 30	آبان AABAAN ۸ 29	آذر AAZAR ۷ 28	دی به آذر DAY-BEAAZAR ۶ 27	امرداد AMORDAAD ۵ 26 Memorial Day	خورداد KHORDAAD ۴ 25 جشن خور دادگان	سپندارمزد SEPANDARMAZD ۳ 24
رشن RASHN ۱۶ 6	سروش SOROOSH ۱۵ 5	مهر Mehr ۱۴ 4	دی به مهر DAY-BEMEHER ۱۳ 3	گوش GOOSH نَبَر NABOR ۱۲ 2	تیر TIR ۱۱ Jun.	ماه MAAH نَبَر NABOR ۱۰ 31
آرد ARD ۲۳ 13	دین DIN ۲۲ 12	دی به دین DAY-BEDIN ۲۱ 11	باد BAAD ۲۰ 10	رام RAAM نَبَر NABOR ۱۹ 9	ورهرام VERAHRAAM ۱۸ 8	فروردین FARVARDIN ۱۷ 7
وَهْمَن VAHMAN نَبَر NABOR ۳۰ 20	اورمزد/تیر OORMAZD TIR پرسه‌ی همگانی تیر ماه Juneteenth ۲۹ 19	آنارام ANAARAM زیارت پیر سبز (چک چکو) ۲۸ 18	مانتره سپند MAANTRASEPAND زیارت پیر سبز (چک چکو) ۲۷ 17	زامیاد ZAAMIYAD زیارت پیر سبز (چک چکو) ۲۶ 16	آسمان AASEMAAN زیارت پیر سبز (چک چکو) Father's Day ۲۵ 15	آشتاد ASHTAAD زیارت پیر سبز (چک چکو) زیارت پیر سبز (چک چکو) FLAG DAY ۲۴ 14

دولت زنده باشد به فرهنگ و بهوش برید در جهان تا توانی نکوش (شاهنامه)

از سوی مرکز زرتشتیان کالیفرنیا  
و بنیاد نیکوکارانه روانشاد بانو مروارید گیو





تیر ۱۴۰۴

۳۷۶۳ زرتشتی

June - July 2025

آدینه FRIDAY	پنجشنبه THURSDAY	چهارشنبه WEDNESDAY	سهشنبه TUESDAY	دوشنبه MONDAY	یکشنبه SUNDAY	شنبه SATURDAY
آذر AAZAR ۶ زیارت پیر نارستانه 27	دی به آذر DAY-BEAAZAR ۵ زیارت پیر نارستانه 26	امرداد AMORDAAD ۴ زیارت پیر نارستانه 25	خورداد KHORDAAD ۳ زیارت پیر نارستانه 24	سپندارمزد SEPANDARMAZD ۲ زیارت پیر نارستانه 23	شهریور SHAHRIVAR ۱ 22	
مهر Mehr ۱۳ زیارت پیر پارس بانو Independence Day 4	دی به مهر DAY-BEMEHER ۱۲ گهنبار (چهره‌ی میدیوشهم) 3	گوش GOOSH نَبَرِ NABOR ۱۱ گهنبار (چهره‌ی میدیوشهم) 2	تیر TIR ۱۰ جشن تیگان (جشن آب پاشان) گهنبار (چهره‌ی میدیوشهم) Jul. 30	ماه MAAH نَبَرِ NABOR ۹ گهنبار (چهره‌ی میدیوشهم) 30	خیر (خور) KHIR ۸ گهنبار (چهره‌ی میدیوشهم) 29	آبان AABAAN ۷ 28
دی به دین DAY-BEDIN ۲۰ 11	باد BAAD ۱۹ 10	رام RAAM نَبَرِ NABOR ۱۸ 9	ورهرام VERAHRAAM ۱۷ زیارت پیر پارس بانو 8	فروردین FARVARDIN ۱۶ زیارت پیر پارس بانو 7	رشن RASHN ۱۵ زیارت پیر پارس بانو 6	سروش SOROOSH ۱۴ زیارت پیر پارس بانو 5
آنارام ANAARAM ۲۷ 18	مانتره سپند MAANTRASEPAND ۲۶ 17	زامیاد ZAAMIYAD ۲۵ 16	آسمان AASEMAAN ۲۴ 15	آشتاد ASHTAAD ۲۳ 14	آرد ARD ۲۲ روز بزرگداشت خوارزمی 13	دین DIN ۲۱ 12
			شهریور SHAHRIVAR ۳۱ 22	آردیبهشت ARDIBEHSHT ۳۰ 21	وَهْمَن VAHMAN نَبَرِ NABOR ۲۹ 20	اورمزد / امرداد OORMAZD AMORDAD ۲۸ 19

از سوی مرکز زرتشتیان کالیفرنیا  
و بنیاد نیکوکارانه روانشاد بانو مروارید گیو

رنگاری و جاودانی بهره‌پیردان راه راستی است (کاتبان)



# آمرداد ۱۴۰۴

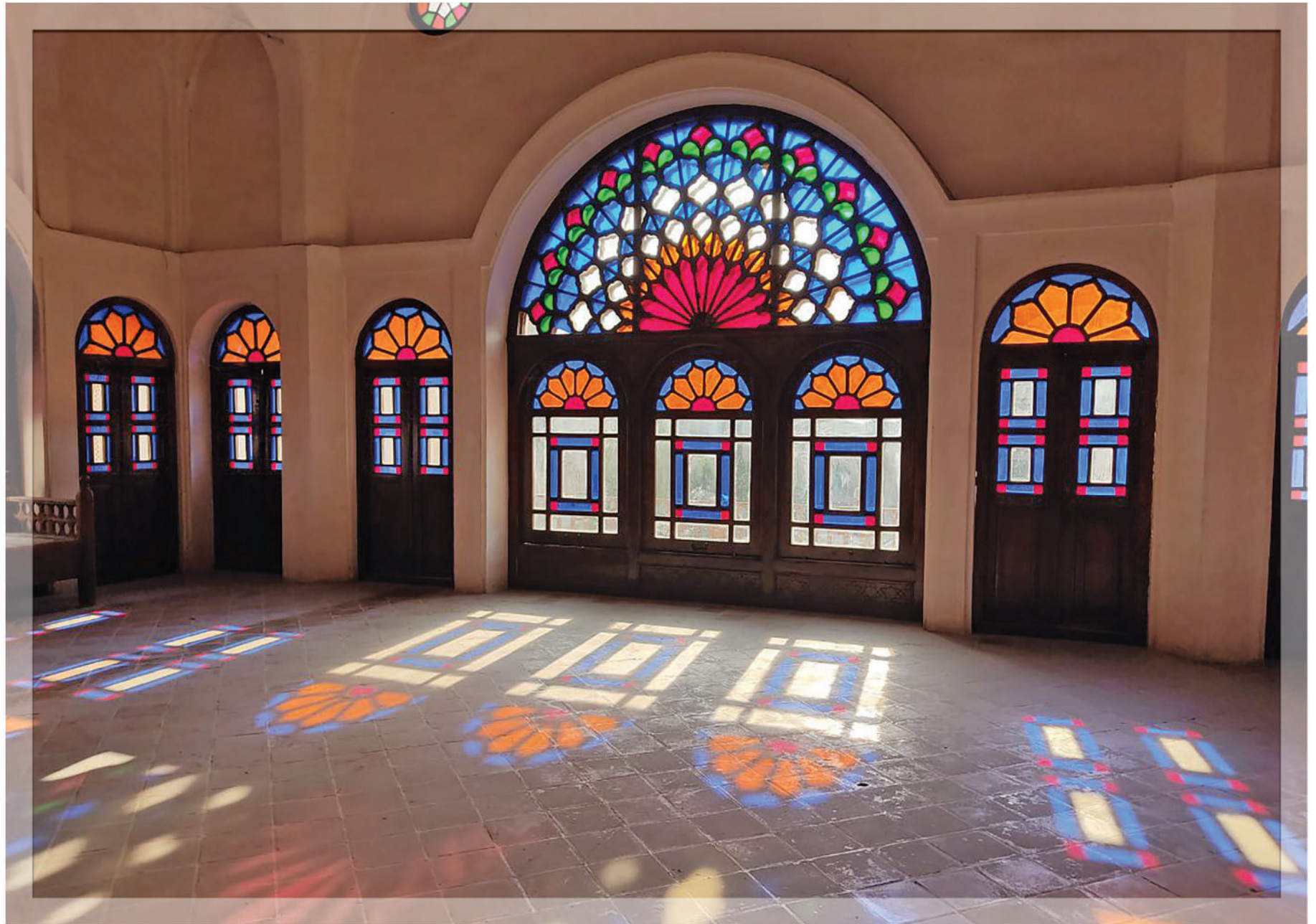
## ۳۷۶۳ زرتشتی

### July - August 2025

آدینه FRIDAY	پنجشنبه THURSDAY	چهارشنبه WEDNESDAY	سهشنبه TUESDAY	دوشنبه MONDAY	یکشنبه SUNDAY	شنبه SATURDAY
امرداد AMORDAAD ۳ جشن امردادگان 25	خورداد KHORDAAD ۲ 24	سپندارمزد SEPANDARMAZD ۱ 23				
گوش GOOSH نَبَرِ NABOR ۱۰ Aug. 25	تیر TIR ۹ 31	ماه MAAH نَبَرِ NABOR ۸ 30	خیر(خور) KHIR ۷ 29	آبان AABAAN ۶ 28	آذر AAZAR ۵ 27	دی به آذر DAY-BEAAZAR ۴ 26
رام RAAM نَبَرِ NABOR ۱۷ 8	ورهرام VERAHRAM ۱۶ زیارت پیر نارکی 7	فروردین FARVARDIN ۱۵ زیارت پیر نارکی 6	رشن RASHN ۱۴ زیارت پیر نارکی 5	سروش SOROOSH ۱۳ زیارت پیر نارکی 4	مهر Mehr ۱۲ زیارت پیر نارکی 3	دی به مهر DAY-BEMEHER ۱۱ 2
زامیاد ZAAMIYAD ۲۴ 15	آسمان AASEMAAN ۲۳ 14	آشتاد ASHTAAD ۲۲ 13	آرد ARD ۲۱ 12	دین DIN ۲۰ 11	دی به دین DAY-BEDIN ۱۹ 10	باد BAAD ۱۸ 9
سپندارمزد SEPANDARMAZD ۳۱ 22	شهریور SHAHRIVAR ۳۰ جشن شهریورگان 21	آردیبهشت ARDIBEHSHT ۲۹ 20	وَهْمَن VAHMAN نَبَرِ NABOR ۲۸ 19	اورمزد/شهریور OORMAZD SHAHRIVAR ۲۷ 18	آنارام ANAARAM ۲۶ 17	مانتره سپند MAANTRASEPAND ۲۵ 16

بهرکار با هر کسی داد کن زیزدان کیکی دوش یاد کن. (شاهنامه)

از سوی مرکز زرتشتیان کالیفرنیا  
و بنیاد نیکوکارانه روانشاد بانو مروارید گیو



# شهریور ۱۴۰۴

# ۳۷۶۳ زرتشتی

# August - September 2025

آدینه FRIDAY	پنجشنبه THURSDAY	چهارشنبه WEDNESDAY	سهشنبه TUESDAY	دوشنبه MONDAY	یکشنبه SUNDAY	شنبه SATURDAY
ماه MAAH نَبَر NABOR	خیر(خور) KHIR	آبان AABAAN	آذر AAZAR	دی به آذر DAY-BEAAZAR	امرداد AMORDAAD	خورداد KHORDAAD <small>روز بزرگداشت ابوعلی سینا</small>
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
29	28	27	26	25	24	23
فروردین FARVARDIN	رشن RASHN <small>روز بزرگداشت ابوریحان بیرونی</small>	سروش SOROOSH	مهر Mehr	دی به مهر DAY-BEMEHER  Labor Day	گوش GOOSH نَبَر NABOR	تیر TIR
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
5	4	3	2	Sep.	31	30
آشتاد ASHTAAD  گهناوار(چهره‌ی یست شهیم)	آرد ARD	دین DIN	دی به دین DAY-BEDIN	باد BAAD	رام RAAM نَبَر NABOR	وره‌رام VERAHRAM
۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵
12	11	10	9	8	7	6
آردیبهشت ARDIBEHSHT	وَهْمَن VAHMAN نَبَر NABOR	اورمزد/مهر OORMAZD MEHR	آنا‌رام ANAARAM  گهناوار(چهره‌ی یست شهیم)	مانتره‌سپند MAANTRASEPAND  گهناوار(چهره‌ی یست شهیم)	زامیاد ZAAMIYAD  گهناوار(چهره‌ی یست شهیم)	آسمان AASEMAAN  گهناوار(چهره‌ی یست شهیم)
۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲
19	18	17	16	15	14	13
				خورداد KHORDAAD	سپندارمزد SEPANDARMAZD	شهریور SHAHRIVAR
				۳۱	۳۰	۲۹
				22	21	20

داد و آئین سپندارمزد ایشا‌سپند فروتنی و مهربانی است. (اوستا)

از سوی مرکز زرتشتیان کالیفرنیا  
و بنیاد نیکوکارانه روانشاد بانو مروارید گیو



مهر ۱۴۰۴

۳۷۶۳ زرتشتی

September - October 2025

آدینه FRIDAY	پنجشنبه THURSDAY	چهارشنبه WEDNESDAY	سهشنبه TUESDAY	دوشنبه MONDAY	یکشنبه SUNDAY	شنبه SATURDAY
آبان AABAAN ۴ 26	آذر AAZAR ۳ 25	دی به آذر DAY-BEAAZAR ۲ 24	امرداد AMORDAAD ۱ 23			
سروش SOROOSH ۱۱ 3	مهر Mehr ۱۰ 2 جشن مهرگان	دی به مهر DAY-BEMEHER ۹ Oct.	گوش GOOSH نَبَرِ NABOR روز بزرگداشت مولوی ۸ 30	تیر TIR ۷ 29	ماه MAAH نَبَرِ NABOR ۶ 28	خیر (خور) KHIR ۵ 27
دین DIN ۱۸ 10	دی به دین DAY-BEDIN ۱۷ 9	باد BAAD ۱۶ 8	رام RAAM نَبَرِ NABOR درگذشت ارباب رستم گیو ۱۵ 7	ورهرام VERAHRAAM ۱۴ 6	فروردین FARVARDIN ۱۳ 5	رشن RASHN ۱۲ 4
اورمزد / آبان OORMAZD ABAAN ۲۵ 17	آنارام ANAARAM ۲۴ 16 گهمنار (چهره‌ی آياسرم)	مانتره سپند MAANTRASEPAND ۲۳ 15 گهمنار (چهره‌ی آياسرم)	زامیاد ZAAMIYAD ۲۲ 14 گهمنار (چهره‌ی آياسرم)	آسمان AASEMAAN ۲۱ 13 Columbus Day	آشتاد ASHTAAD ۲۰ 12 گهمنار (چهره‌ی آياسرم) روز بزرگداشت حافظ	آرد ARD ۱۹ 11
		خورداد KHORDAAD ۳۰ 22	سپندارمزد SEPANDARMAZD ۲۹ 21	شهریور SHAHRIVAR ۲۸ 20	آردیبهشت ARDIBEHSHT ۲۷ 19	وهمَن VAHMAN نَبَرِ NABOR ۲۶ 18

بالاترین جای همیشه روشن بهره شما باشد. (اوستا)

از سوی مرکز زرتشتیان کالیفرنیا  
و بنیاد نیکوکارانه روانشاد بانو مروارید گیو





# آبان ۱۴۰۴

## ۳۷۶۳ زرتشتی

### October - November 2025

آدینه FRIDAY	پنجشنبه THURSDAY	چهارشنبه WEDNESDAY	سهشنبه TUESDAY	دوشنبه MONDAY	یکشنبه SUNDAY	شنبه SATURDAY
دی به آذر DAY-BEAAZAR ۲ 24	امرداد AMORDAAD ۱ 23					
دی به مهر DAY-BEMEHER ۹ 31 Halloween	گوش GOOSH نَبَر NABOR ۸ 30	تیر TIR گرامی داشت کورش بزرگ ۷ 29	ماه MAAH نَبَر NABOR ۶ 28	خیر(خور) KHIR ۵ 27	آبان AABAAN جشن آبانگان ۴ 26	آذر AAZAR ۳ 25
باد BAAD ۱۶ 7	رام RAAM نَبَر NABOR ۱۵ 6	ورهرام VERAHRAAM ۱۴ 5	فروردین FARVARDIN ۱۳ 4	رشن RASHN ۱۲ 3	سروش SOROOSH ۱۱ 2	مهر Mehr ۱۰ Nov.
مانتره سپند MAANTRASEPAND ۲۳ 14	زامیاد ZAAMIYAD ۲۲ 13	آسمان AASEMAAN ۲۱ 12	آشتاد ASHTAAD ۲۰ 11 Veterans Day	آرد ARD ۱۹ 10	دین DIN ۱۸ 9	دی به دین DAY-BEDIN ۱۷ 8
خورداد KHORDAAD ۳۰ 21	سپندارمزد SEPANDARMAZD ۲۹ 20	شهریور SHAHRIVAR ۲۸ 19	آردیبهشت ARDIBEHSHT ۲۷ 18	وهمَن VAHMAN نَبَر NABOR ۲۶ 17	اورمزد/آذر OORMAZD AAZAR ۲۵ 16	آنارام ANAARAM ۲۴ 15



آذر ۱۴۰۴

۳۷۶۳ زرتشتی

November-December 2025

آدینه FRIDAY	پنجشنبه THURSDAY	چهارشنبه WEDNESDAY	سهشنبه TUESDAY	دوشنبه MONDAY	یکشنبه SUNDAY	شنبه SATURDAY
تیر TIR ۷ Black Friday 28	ماه MAAH نَبَرِ NABOR ۶ Thanksgiving 27	خیر(خور) KHIR ۵ 26	آبان AABAAN ۴ 25	آذر AAZAR ۳ جشن آذرگان 24	دی به آذر DAY-BEAAZAR ۲ 23	امرداد AMORDAAD ۱ 22
ورهرام VERAHRAM ۱۴ 5	فروردین FARVARDIN ۱۳ 4	رشن RASHN ۱۲ 3	سروش SOROOSH ۱۱ 2	مهر Mehr ۱۰ Dec.	دی به مهر DAY-BEMEHER ۹ 30	گوش GOOSH نَبَرِ NABOR ۸ 29
آسمان AASEMAAN ۲۱ 12	آشتاد ASHTAAD ۲۰ 11	آرد ARD ۱۹ 10	دین DIN ۱۸ 9	دی به دین DAY-BEDIN ۱۷ 8	باد BAAD ۱۶ 7	رام RAAM نَبَرِ NABOR ۱۵ 6
شهریور SHAHRIVAR ۲۸ 19	آردیبهشت ARDIBEHSHT ۲۷ 18	وَهْمَن VAHMAN نَبَرِ NABOR ۲۶ 17	اورمزد/دی OORMAZD DAY ۲۵ جشن دی گان 16	آنارام ANAARAM ۲۴ 15	مانتره سپند MAANTRASEPAND ۲۳ 14	زامیاد ZAAMIYAD ۲۲ 13
					خورداد KHORDAAD ۳۰ شب چله 21	سپندارمزد SEPANDARMAZD ۲۹ 20

بشود که فراز آید در این خانه خوشدلی پاکان فرارونی دوش (است)

از سوی مرکز زرتشتیان کالیفرنیا  
و بنیاد نیکوکارانه روانشاد بانو مروارید گیو



دی ۱۴۰۴

۳۷۶۳ زرتشتی

December 2025 - January 2026

آدینه FRIDAY	پنجشنبه THURSDAY	چهارشنبه WEDNESDAY	سهشنبه TUESDAY	دوشنبه MONDAY	یکشنبه SUNDAY	شنبه SATURDAY
خیر(خور) KHIR ۵ درگذشت آشو زرتشت سپنتمان 26	آبان AABAAN ۴ Christmas Day 25	آذر AAZAR ۳ Christmas Eve 24	دی به آذر DAY-BEAAZAR ۲ جشن دی گان 23	امرداد AMORDAAD ۱ 22		
رشن RASHN ۱۲ گهنبار (چهره‌ی میدیارم) 2	سروش SOROOSH ۱۱ گهنبار (چهره‌ی میدیارم) New Year's Day Jan.	مهر Mehr ۱۰ گهنبار (چهره‌ی میدیارم) New Year's Eve 31	دی به مهر DAY-BEMEHER ۹ جشن دی گان 30	گوش GOOSH NABOR نَبَر ۸ 29	تیر TIR ۷ 28	ماه MAAH NABOR نَبَر ۶ 27
آرد ARD ۱۹ 9	دین DIN ۱۸ 8	دی به دین DAY-BEDIN ۱۷ جشن دی گان 7	باد BAAD ۱۶ 6	رام RAAM NABOR نَبَر ۱۵ 5	ورهرام VERAHRAAM ۱۴ گهنبار (چهره‌ی میدیارم) 4	فروردین FARVARDIN ۱۳ گهنبار (چهره‌ی میدیارم) 3
وهمَن VAHMAN NABOR نَبَر ۲۶ جشن بهمن گان 16	اورمزد/ بهمن OORMAZD BAHMAN ۲۵ 15	آنارام ANAARAM ۲۴ 14	مانتره سپند MAANTRASEPAND ۲۳ 13	زامیاد ZAAMIYAD ۲۲ 12	آسمان AASEMAAN ۲۱ درگذشت مروارید خانم گیو 11	آشتاد ASHTAAD ۲۰ 10
			خورداد KHORDAAD ۳۰ 20	سپندارمزد SEPANDARMAZD ۲۹ Martin Luther King Jr. Day 19	شهریور SHAHRIVAR ۲۸ 18	آردیبهشت ARDIBEHSHT ۲۷ 17

راه در جهان کبی است و آن راه راستی است. (اشوزرتشت)

از سوی مرکز زرتشتیان کالیفرنیا  
و بنیاد نیکوکارانه روانشاد بانو مروارید گیو



بهمن ۱۴۰۴

۳۷۶۳ زرتشتی

January - February 2026

آدینه FRIDAY	پنجشنبه THURSDAY	چهارشنبه WEDNESDAY	سهشنبه TUESDAY	دوشنبه MONDAY	یکشنبه SUNDAY	شنبه SATURDAY
آذر AAZAR ۳ 23	دی به آذر DAY-BEAAZAR ۲ 22	امرداد AMORDAAD ۱ 21				
مهر Mehr ۱۰ جشن سده 30	دی به مهر DAY-BEMEHER ۹ 29	گوش GOOSH نَبَر NABOR ۸ 28	تیر TIR ۷ 27	ماه MAAH نَبَر NABOR ۶ 26	خیر (خور) KHIR ۵ 25	آبان AABAAN ۴ 24
دی به دین DAY-BEDIN ۱۷ 6	باد BAAD ۱۶ 5	رام RAAM نَبَر NABOR ۱۵ 4	ورهرام VERAHRAM ۱۴ 3	فروردین FARVARDIN ۱۳ 2	رشن RASHN ۱۲ Feb.	سروش SOROOSH ۱۱ 31
آنارام ANAARAM ۲۴ 13	مانتره سپند MAANTRASEPAND ۲۳ 12	زامیاد ZAAMIYAD ۲۲ 11	آسمان AASEMAAN ۲۱ 10	آشتاد ASHTAAD ۲۰ 9	آرد ARD ۱۹ 8	دین DIN ۱۸ 7
	خورداد KHORDAAD ۳۰ 19	سپندارمزد SEPANDARMAZD جشن اسفندگان روز زن (زمین) ۲۹ 18	شهریور SHAHRIVAR ۲۸ 17	آردیبهشت ARDIBEHSHT ۲۷ 16 President's Day	وهمَن VAHMAN نَبَر NABOR ۲۶ 15	اورمزد / اسفند OORMAZD ESFAND پرسه همگانی ۲۵ Valentine's Day 14

نوشتگی کسی است که خوانان خوشبختی دیگران باشد. (اوستا)

از سوی مرکز زرتشتیان کالیفرنیا  
و بنیاد نیکوکارانه روانشاد بانو مروارید گیو





اسفند ۱۴۰۴

۳۷۶۳ زرتشتی

February - March 2026

آدینه FRIDAY	پنجشنبه THURSDAY	چهارشنبه WEDNESDAY	سهشنبه TUESDAY	دوشنبه MONDAY	یکشنبه SUNDAY	شنبه SATURDAY
امرداد AMORDAAD ۱ 20						
گوش GOOSH نَبَر NABOR ۸ 27	تیر TIR ۷ 26	ماه MAAH نَبَر NABOR ۶ 25	خیر(خور) KHIR ۵ 24 روز بزرگداشت خواججه نصیرالدین طوسی	آبان AABAAN ۴ 23	آذر AAZAR ۳ 22	دی به آذر DAY-BEAAZAR ۲ 21
رام RAAM نَبَر NABOR ۱۵ 6	ورهرام VERAHRAM ۱۴ 5	فروردین FARVARDIN ۱۳ 4	رشن RASHN ۱۲ 3	سروش SOROOSH ۱۱ 2	مهر Mehr ۱۰ Mar.	دی به مهر DAY-BEMEHER ۹ 28
زامیاد ZAAMIYAD ۲۲ 13	آسمان AASEMAAN ۲۱ 12 روز بزرگداشت نظامی گنجوی	آشتاد ASHTAAD ۲۰ 11	آرد ARD ۱۹ 10	دین DIN ۱۸ 9	دی به دین DAY-BEDIN ۱۷ 8	باد BAAD ۱۶ 7
وهیشتواش VAHESHTOUASH ۲۹ 20 گهناار (چهره‌ی همس پت میدیم)	وهوخستره VOHOKHOSHATRA ۲۸ 19 گهناار (چهره‌ی همس پت میدیم)	سپنتمد SPENTAMAD ۲۷ 18 گهناار (چهره‌ی همس پت میدیم)	آشتود OSHTAVAN ۲۶ 17 گهناار (چهره‌ی همس پت میدیم) St. Partick's Day	آهنود AHNAMAVD ۲۵ 16 گهناار (چهره‌ی همس پت میدیم)	آنارام ANAARAM ۲۴ 15	مانتره‌سپند MAANTRASEPAND ۲۳ 14

از کسانی شویم که این جهان را تازه میکنند. (کاتما)

از سوی مرکز زرتشتیان کالیفرنیا  
و بنیاد نیکوکارانه روانشاد بانو مروارید گیو

## پنج نیروی درونی انسان بنا بر بینش باستانی

در اوستا پنج نیروی درونی برای انسان برشمرده شده است. این نیروها، دارای پایه‌ی مساوی با هم نیستند. برخی از آنها بی‌آغاز و بی‌انجام‌اند؛ برخی فناپذیر و برخی هر چند خود پدیدآورنده هستند ولی پس از آن به زندگی جاودانی و ابدی خواهند پیوست.

نخستین نیرو «**أهو**» نام دارد که آن را باید «جان» معنی کرد یا زندگانی و سرشت آدمی. دوم «**دانا**» که در پهلوی و فارسی «دین» گویند. واژه‌ی دین در اوستا به معنی «کیش و آیین» نیامده است بلکه بیش‌تر از آن با معنی «وجدان» به کار رفته است. سوم «**بأذ**» که در فارسی «بوی» گویند و آن نیروی دریافت یا هس و ویر انسانی است. چهارم «**اورون**» نام دارد که آن را «روان» گوئیم؛ و این همان نیروی است که پاسخ‌گوی منش و رفتار آدمی است. پنجم «**فروشی**» یا «**فروهر**» که آن را «پیش‌برنده» معنی کرده‌اند و آن ریزه (= ذره) ای است از وجود اهورامزدا که در نهاد هر آفریده‌ی او به سپرده گذارده شده است. **فروهرها** پاسبان و راهنمای آفریده‌های اهورایی‌اند. هر یک از کالبد‌های آسمانی، آتش، آب، گیاه و جانوران سودمند را **فروهر** ویژه‌ای است.

بنا بر باور و بینش باستانی، پیش از آفرینش انسان و سامان یافتن جهان مادی، **فروهرها** وجود داشته‌اند. در کتاب «**بند‌هش**» (بنیان آفرینش) آمده است که پیش از آفرینش مادی، اهورامزدا گیتی **فروشی** را بیافرید. به دیگر سخن، هر آن چه که بایستی در دنیا کالبد مادی گیرند (انسان، گیاه، ...) پیش از آن پیکر مینوی (روحانی) آن‌ها موجود بوده است. پس از پایان دوران سه هزار ساله‌ی دنیای **فروشی**، از پیکر مینوی آن‌ها گیتی با هر آن چه در آن است، ساخته شد.



من آن بهترین از بشر دوست دارم  
سه نیکش بهین رهنمای جهان‌ست  
مفیدی چنین مختصر دوست دارم  
ابر مرد ایرانی راهبر بود  
من ایرانی راهبر دوست دارم  
نه گشت و نه دستور کشتن به کس داد  
ازین روش هم معتبر دوست دارم  
من آن راستین پیر را، گر چه رفته‌ست  
از افسانه آن سوی‌تر، دوست دارم

زنده‌یاد مهدی اخوان ثالث

در فروردین‌ماه افزون بر جشن نوروز دو جشن دیگر نیز وجود دارد. یکی در روز خرداد برابر با ششم فروردین که زادروز آشو زرتشت سپیتمان است و دیگری روز فروردین برابر با نوزدهم فروردین که جشن «**فروردینگان**» خوانده می‌شود. زادروز آشو زرتشت روز به پیامبری برگزیده شدن وی از سوی اهورامزدا نیز هست. به مناسبت چنین روزی زرتشتیان با برگزاری آیین‌های شادمانی، آفرینگان و جشن‌خوانی این روز را گرمی می‌دارند. در فروردین‌یشت سرودی باقی مانده است که درباره زاییده شدن و زندگی آشو زرتشت است. این سرود به وسیله یک یا دو شاعر زرتشتی سروده شده و این کهن‌ترین ستایشی‌ست که در ادبیات‌اوستایی و سانسکریت درباره یک انسان سراییده شده است.

نزد زرتشتیان نوزدهم فروردین را «**فروُدگ**» نامیده‌اند. زرتشتیان در هر ماه هنگامی که نام روز با نام ماه برابر می‌شود، آن روز را جشن می‌گیرند که هر یک از این جشن‌های ماهیانه مناسبت ویژه‌ای را با خود به همراه دارد. جشن **فروردینگان** یا **فروُدگ** نخستین جشن ماهیانه می‌باشد که به **فروهر** درگذشتگان و نیاکان پیوند دارد. در این روز زرتشتیان برای شادی روان درگذشتگان خود به آرامگاه می‌روند و نیایش آفرینگان‌خوانی را اجرا می‌کنند.

## جشن‌های گهنبار

«گهنبار» جشن‌هایی هستند که در سال شش بار و هر بار به مدت پنج روز به درازا می‌کشد که روز پنجم از اهمیت بیشتری برخوردار است. واژه‌ی گهنبار از دو بخش «گاه» و «انبار» تشکیل شده که به معنی «زمان انبار برداشت یا خرمن» می‌باشد. هر نوبت از گهنبار بنام «چهره‌ی گهنبار» خوانده می‌شود. پژوهشگران بر این باور اند که شش چهره گهنبار یادآور شش نوبت آفرینش می‌باشند. این شش نوبت آفرینش از این قرار اند: آفرینش آسمان، آفرینش آب، آفرینش زمین، آفرینش گیاهان آفرینش جانوران و آفرینش انسان. شش چهره‌ی گهنبار و هنگام برگزاری آن‌ها به ترتیب چنین است: چهره‌ی اول: **میدیوزم** (میان بهار)، چهره‌ی دوم: **میدیوشهم** (میان تابستان)، چهره‌ی سوم: **بیت‌شهم** (پایان تابستان)، چهره‌ی چهارم: **آیاسرم** (آغاز زمستان)، چهره‌ی پنجم: **میدیارم** (میان زمستان)، چهره‌ی ششم: **همس‌پت‌میدیم** (برابر شدن شب و روز). در کتاب «سد در بندهشن» درباره‌ی گهنبارها آمده: «خداوند آفرینش این جهان را در شش هنگام به انجام رسانید، پس مردمان را است که در این هنگام‌ها گهنبار کنند و **آفرین** گویند و **میزدها** (خوراکی‌های ویژه و غیرمایع) سازند و خدای را ستایش کنند و سپاس به جای آورند. نخستین گهنبار در اردیبهشت ماه بود؛ از خور روز تا دی‌به‌مهر روز. در این هنگام پروردگار آسمان داد، چون مردم در این پنج روز گهنبار کنند چندان کرفه (ثواب) و مزد باشد که کسی هزار میش از برای روان خویش به ارزانیان (مستمندان) و بینوایان داده باشد. دومین گهنبار در تیر ماه باشد از خور روز تا دی‌به‌مهر روز. در این روز دادار آب بیافرید. چون در این پنج روز گهنبار کنند چندان کرفه بود که سی‌هزار گاو با گوساله به بینوایان داده باشد. سومین گهنبار در شهریور باشد، از آشتاد تا روز انیران (انارام). در این هنگام دادار زمین داد. چون مردم در این پنج روز گهنبار کنند چندان کرفه باشد که سی‌هزار اسب با کره از برای روان خویش به بینوایان داده باشد. چهارمین گهنبار در مهرماه باشد، از آشتاد رو تا انیران

روز. در این هنگام دادار از هر گونه گیاه داد. چون مردم در این پنج روز گهنبار کنند و سازند چندان کرفه باشد که کسی هزار اشتر با کواده (بچه شتر) به آشوی (خیرات) داد از برای روان خویش به بینوایان. پنجمین گهنبار در دی ماه باشد از مهر روز تا بهرام روز. در این هنگام دادار جانور داد و گاو - گوسپند بیافرید. چون مردم در این پنج روز گهنبار کنند چندان کرفه باشد که کسی هزار گاو و هزار اسب به خیرات داد از برای روان خویش به ارزانیان. ششمین گهنبار در انجام اسفندارمذ ماه باشد. از روز آه‌نودگاه تا روز وهیشتوایش‌گاه. در این هنگام دادار مردم داد. چون مردم در این پنج روز گهنبار کنند چندان کرفه باشد که کسی سراسر جهان و آن چه در آن هست به خیرات داده باشد از برای روان خویش.

## آیین سدره‌پوشی، سدره و کشتی

زیباترین آیینی که برای هر زرتشتی برگزار می‌شود، آیین «سدره‌پوشی» است. هر زرتشتی پس از آن که از باورهای درونی دین آگاهی پیدا کرد، می‌تواند به در بر داشتن نشانه‌ی بیرونی زرتشتی بودن سرافراز گردد. نشانه‌ی درونی زرتشتی بودن به‌کار بستن نیکی در اندیشه، گفتار و کردار است. نشانه‌ی بیرونی زرتشتیان در بر داشتن سدره و بستن کشتی بر کمر است. **سدره** پیراهن سفیدی است از جنس پنبه، گشاد با آستین کوتاه و بدون یقه؛ سدره باید زیر پیراهن و چسبیده به تن پوشیده شود. **کشتی** کمربندی سفید و پشمین است که نخستین بار موبد آن را به کمر هر زرتشتی می‌بندد. کشتی از ۷۲ نخ بافته شده است که نشانه‌ی ۷۲ بخش یسنا است. زرتشتیان بر این باوراند که بزرگ‌ترین خویش‌کاری هر زرتشتی جنگ با بدی است؛ بستن کشتی نمادی است از آمادگی ستیز با بدی. در سرود «**کشتی‌بستن**» می‌خوانیم: «می‌ستایم دین نیک مزدیسنی را که با جنگ و خون‌ریزی دشمن است و جنگ‌افزار را از ما دور می‌کند و مردمان را به یک‌دیگر پیوند می‌دهد و پاک است.»

Born in 1906 in Yazd, Iran to Arbab Ardeshir Amant and Banoo Dovlat Rostam, Banoo Morvarid Guiv had two sisters, Sarvar and Shirinbayee, and four brothers, Bahman, Jamshid, Fereidoon and Rashid. After her marriage to Arbab Rostam Guiv, together with her husband Banoo Morvarid became involved in charity work and social causes. Rostam Bagh, a large housing complex in Tehran for needy families, and the Guiv elementary school are two of their great donations to name a few. After migrating to the United States, they continued their philanthropic efforts. Banoo Morvarid purchased a house in Orange County, California and donated it to the Zoroastrian community. The construction of the current

California Zoroastrian Center (CZC) building in Westminster began with a groundbreaking ceremony performed by Banoo Morvarid herself, and the current CZC Morvarid Guiv Hall was built by donations from Morvarid. After the passing of Arbab Rostam, through donations from Banoo Morvarid, fifty burial plots in the Rose Hills cemetery were bought and donated to the Zoroastrian community. Since Banoo Morvarid's death in 1987, the Trust of Morvarid Guiv manages her assets and wishes. Namely, a portion of the expenses for this calendar and the Chehreh Nama publication is paid by the Trust of Morvarid Guiv.

Education was important to Banoo Morvarid, and she was committed to supporting members of the Zoroastrian community in their studies with grants as well as encouraging the study of the Zoroastrian religion. In this vein two scholarships were established.

The Trust of Morvarid Guiv Endowed Scholarship through FEZANA is awarded for academic accomplishment and service towards the Zoroastrian community. Also, Thanks to a gift in 2018 from the Trust of Morvarid Guiv, the Morvarid Guiv Graduate Fellowship in Zoroastrian Studies was established at UCLA's Pourdavoud Center for the Study of Iranian Word. The fellowship will support graduate students studying the Zoroastrian religion, its ancient history, languages, and scriptures.

Banoo Morvarid and Arbab Rostam Guiv will always stay in our hearts.



روانشادبانو «**مرواریدگیو**» دخت روانشادان ارباب «اردشیر مهربان امانت» و بانو «دولت رستم» در سال ۱۲۸۴ خورشیدی در یزد چشم به جهان گشود. وی دو خواهر به نام‌های «سرور» و «شیرین بایی» و چهار برادر به نام‌های «بهمن»، «جمشید»، «فریدون» و «رشید» داشتند. خانواده‌ی بانو مروارید از بازرگانان خوشنام زمان خود و از دهشمندان بزرگ هازمان زرتشتی بودند. وی پس از پیوند زناشویی با ارباب «رستم گیو» همواره یار و یاور و مشوق ایشان در انجام کارهای اجتماعی و نیکوکارانه بودند. ازکارهای بزرگ و ماندگار این دو دهشمند می‌توان به ساخت مجتمع مسکونی «رستم باغ» در تهران پارس و همچنین ساخت دبستان گیو اشاره نمود این دبستان از سرآمدترین و زیباترین دبستان‌های ایران از نگاه تاریخی و سبک

زیبای معماری آن به شمار می‌آید. مروارید خانم از سرشت و منش بالایی برخوردار بودند. در برخورد با مردم لبخند و خوشرویی پیشه نموده و همواره یاری‌رسان نیازمندان بودند. ایشان در سال ۱۳۵۷ خ. به همراه همسرشان ارباب رستم مهاجرت نمودند و در این دیار نیز همیشه در کار نیکوکارانه به همکیشان پیش قدم بودند. خرید خانه‌ای در «ارنج کانتی» و اهدای آن به هازمان زرتشتی از جمله کردارهای نیک این بانوی نیکوکار است. پس از چندی نیز بر روی زمینی که از دهش ارباب رستم گیو اهدا شده بود نخستین کلنگ بنای مرکز زرتشتیان کالیفرنیا بر زمین زده شد.

مروارید خانم پس از درگذشت ارباب رستم تعداد ۵۰ قطعه آرامگاه در «رُزهِیلز» کالیفرنیا به مرکز زرتشتیان دهش نمودند. ایشان اموال خود را وقف هازمان زرتشتیان نمودند که ازسوی «تراست مروارید خانم گیو» اداره می‌شود. این تراست هر ساله بخشی از هزینه

چاپ سالنمای زرتشتیان و مجله‌ی «چهره‌نما» که از سوی مرکز زرتشتیان کالیفرنیا به چاپ می‌رسد را تقبل نموده‌اند.

مروارید خانم گیو باور داشتند که همه‌ی افراد جامعه باید تحصیلات عالی داشته باشد و به این افراد یاری می‌رسانند و همواره پشتیبان پژوهشگران آیین زرتشتی بودند که در راه پویایی و گسترش آیین کوشش می‌نمودند. برای رسیدن به این اهداف، تراست مروارید خانم گیو بودجه‌ای را برای یارانه‌ی آموزشی در اختیار «فزان» قرار داده تا به افرادی که برای هازمان زرتشتی خدمت ویژه‌ای را انجام می‌دهند و یا به تحصیلات آکادمیک مشغول هستند اهدا گردد. در سال ۲۰۱۸ تراست مروارید خانم گیو بودجه‌ای را به دانشگاه UCLA بخش «پورداوود» برای کرسی مطالعات آیین زرتشت اهدا نمود تا به دانشجویانی که درباره آیین زرتشت پژوهش می‌نمایند، یاری رساند. یاد ارباب رستم و مروارید خانم گیو همواره زنده باد.