

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۲ - طلوع آفتاب: ۶:۱۶ - اذان ظهر امروز: ۱۳:۰۰ - غروب آفتاب: ۱۹:۴۴ - اذان مغرب: ۲۰:۰۲

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
۳۷	۳۸	۳۵	۳۸	۴۰	۴۲	۳۸	۳۴
۳۲	۳۲	۳۲	۳۳	۲۹	۳۰	۳۰	۳۲

## سبک زندگی

معمولاً متخصصان در زمان تنهایی، غم، عصبانیت، نگرانی، خواب ناکافی، اضطراب و... دچار کم‌خوابی میشوند. ولی گاهی همه چیز بر وفق مراد است و شما نمی‌دانید چرایی حوصله‌هستید!

اشخاص خستگی را به صورت متفاوت تشخیص می‌دهند و تجربه می‌کنند. در بعضی موارد، ملاقات امکان دارد بدین دلیل اتفاق بیفتد که:

استراحت ناکافی و یا نداشتن تعادل مطلوب سطوح پایین تحرک ذهنی عدم انتخاب و یا کنترل فعالیت‌های روزانه تان

نداشتن تفریحات گوناگون درک ضعیف زمان

ممکن است شما یا کودک موقع درگیر نشدن در یک فعالیت، ملول شوید. به این خاطر:

از دست دادن علاقه دستورالعمل‌های گیج کننده ترس از اشتباه تکرار فعالیت برای مدتی بسیار طولانی

چند علت عمده بی‌حوصلگی عیار فزاینده:

بی‌حوصلگی گاهی ریشه در خستگی ذهنی داشته و ناشی از تکرار و بی‌اعتنایی به جزئیات و وظیفه‌هاست.

به‌طور کلی، تکرار بی‌اندازه از یک چیز و تکرار بی‌اندازه می‌تواند از عوامل عمده پیدایش شرایط بی‌حوصلگی باشد.

بدین ترتیب حس خستگی و ضعف در شخص ایجاد می‌شود.

شکل چینی منزل در صورتی که به دنبال وقت‌ها شاد هستید و میخواهید از حالت کسالت و بی‌حوصلگی خارج شوید، بهتر است که برای تنوع، شکل چینش منزل خویش را تغییر دهید.

با این کار، تغییر زیادی در نزدیکی ایجاد شده و در نتیجه در روحیه شما هم کودک و نوجوان

یک روانشناس بالینی کودک گفت: همه کودکان به درجاتی متفاوت، لجبازی را از ۲ سالگی شروع می‌شود.

لیلا شقاقی، روانشناس بالینی کودک و نوجوان درباره لجبازی کودکان اظهار کرد: همه کودکان به درجاتی متفاوت، لجبازی را از خود بروز می‌دهند، معمولاً این رفتار از ۲ سالگی شروع می‌شود.

لیلا شقاقی، روانشناس بالینی کودک و نوجوان اظهار کرد: همه کودکان به درجاتی متفاوت، لجبازی را از خود بروز می‌دهند، معمولاً این رفتار از ۲ سالگی شروع می‌شود.

لیلا شقاقی، روانشناس بالینی کودک و نوجوان اظهار کرد: همه کودکان به درجاتی متفاوت، لجبازی را از خود بروز می‌دهند، معمولاً این رفتار از ۲ سالگی شروع می‌شود.

لیلا شقاقی، روانشناس بالینی کودک و نوجوان اظهار کرد: همه کودکان به درجاتی متفاوت، لجبازی را از خود بروز می‌دهند، معمولاً این رفتار از ۲ سالگی شروع می‌شود.

لیلا شقاقی، روانشناس بالینی کودک و نوجوان اظهار کرد: همه کودکان به درجاتی متفاوت، لجبازی را از خود بروز می‌دهند، معمولاً این رفتار از ۲ سالگی شروع می‌شود.

لیلا شقاقی، روانشناس بالینی کودک و نوجوان اظهار کرد: همه کودکان به درجاتی متفاوت، لجبازی را از خود بروز می‌دهند، معمولاً این رفتار از ۲ سالگی شروع می‌شود.

لیلا شقاقی، روانشناس بالینی کودک و نوجوان اظهار کرد: همه کودکان به درجاتی متفاوت، لجبازی را از خود بروز می‌دهند، معمولاً این رفتار از ۲ سالگی شروع می‌شود.

لیلا شقاقی، روانشناس بالینی کودک و نوجوان اظهار کرد: همه کودکان به درجاتی متفاوت، لجبازی را از خود بروز می‌دهند، معمولاً این رفتار از ۲ سالگی شروع می‌شود.

لیلا شقاقی، روانشناس بالینی کودک و نوجوان اظهار کرد: همه کودکان به درجاتی متفاوت، لجبازی را از خود بروز می‌دهند، معمولاً این رفتار از ۲ سالگی شروع می‌شود.

لیلا شقاقی، روانشناس بالینی کودک و نوجوان اظهار کرد: همه کودکان به درجاتی متفاوت، لجبازی را از خود بروز می‌دهند، معمولاً این رفتار از ۲ سالگی شروع می‌شود.

لیلا شقاقی، روانشناس بالینی کودک و نوجوان اظهار کرد: همه کودکان به درجاتی متفاوت، لجبازی را از خود بروز می‌دهند، معمولاً این رفتار از ۲ سالگی شروع می‌شود.

لیلا شقاقی، روانشناس بالینی کودک و نوجوان اظهار کرد: همه کودکان به درجاتی متفاوت، لجبازی را از خود بروز می‌دهند، معمولاً این رفتار از ۲ سالگی شروع می‌شود.

لیلا شقاقی، روانشناس بالینی کودک و نوجوان اظهار کرد: همه کودکان به درجاتی متفاوت، لجبازی را از خود بروز می‌دهند، معمولاً این رفتار از ۲ سالگی شروع می‌شود.

لیلا شقاقی، روانشناس بالینی کودک و نوجوان اظهار کرد: همه کودکان به درجاتی متفاوت، لجبازی را از خود بروز می‌دهند، معمولاً این رفتار از ۲ سالگی شروع می‌شود.

## اقتصاد کیش

خری، تحلیلی، اطلاع‌رسانی فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی صاحب‌مقام مدیر مسئول: اسحق ارزانی قائم مقام مدیر مسئول: سردبیر: ابراهیم ارزانی با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵ تلفن: ۴۴۴۲۴۹۹۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۸) فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸ امور آگهی‌ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴ چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی شرکت چاپ ریحان ۶۲۰۷۹۱۷ eGhtesadekKish@yahoo.Com

## نماینندگان روزنامه اقتصاد کیش در شهرهای استان هرمزگان

بندرعباس:	حسین فریدونی	۰۹۱۷۷۶۱۹۴۶۷
جزیره قشم:	مجید ترخان	۰۹۳۶۹۹۰۵۰۶۱۵
بندر لنگه:	محمدحمیرانی	۴۴۴۴۰۲۸۳
بندر چارک:	مجید قایدی پور	۰۹۱۷۷۶۲۷۰۳۹
بستک:	جاسم عبادی	۰۹۱۷۳۶۲۷۱۴۷
پارسیان:	علی غنی پور	۰۹۱۷۷۶۴۱۲۰۰۵
بندر خمیر:	محمد خوش‌گر	۰۹۱۷۶۸۷۰۹۸۴

یکشنبه ۵ مرداد ۱۳۹۹، ۱۴۴۱ ذی‌الحجه ۱۴۴۱، ۲۶ ژوئن ۲۰۲۰، شماره (۹۲۱ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

## آبزیان خلیج فارس

خانواده: ENGRAULIDAE

نام محلی: کوهوا، آنشوا



پشت متمایل به رنگ آبی، پهلوها نقره‌ای با خطوط تیره در بالای شکاف سرپوش آبشش است. طول ماهی: ۲۱ سانتیمتر

## آموزش آشپزی

### سوپ کرفس



روغن را در یک قابلمه بزرگ روی حرارت متوسط گرم کنید. کرفس‌ها، سبزی و سیب زمینی را داخل آن بریزید تا خوب به روغن آغشته شوند.

مقداری آب و یک بند انگشت نمک به آنها اضافه کنید و بپزید. به مدت ۱۵ دقیقه مرتب بهم بزنید. اگر سبزیجات شروع به جسییدن کردند کمی دیگر آب اضافه کنید.

آب سبزیجات را اضافه کنید و به جوش بیاورید. سپس حرارت را کم کنید و بگذارید به مدت ۲۰ دقیقه جوش بخورند تا زمانی که سبب زمینی‌ها از هم باز شوند و کرفس‌ها نرم شوند.

از مخلوط کن برای پوره کردن سوپ استفاده کنید و سپس شیر را اضافه کنید و بعد از آن دوباره مخلوط کنید. حالا می‌توانید چاشنی اضافه کنید و سپس با نان فانتزی سرو کنید.

## مواد لازم:

- روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
- کرفس، خرد شده: ۳۰۰ گرم
- سیب زمینی: یک کیسه
- سبب زمینی، پوست کنده و خرد شده: ۲۰۰ گرم
- آب سبزیجات: ۵۰۰ میلی‌لیتر
- شیر: ۱۰۰ میلی‌لیتر
- نان فانتزی: برای سرو
- طرز تهیه: برای سرو

## عکس روز



عدم رعایت فاصله اجتماعی در مجلس

## سیستم‌های امنیتی و حفاظتی

### فیلمبرداری در هر زمان، در هر مکان

ایمن سیستم مبتکران دارکوب کیش

چشمی که هرگز پلک نمی‌زند...

ایمن سیستم مبتکران دارکوب کیش

مجری مجهزترین و پیشرفته‌ترین:

- دوربین‌های مدار بسته آنالوگ و تحت شبکه
- سیستم‌های کنترل تردد و پلاک خوان
- سیستم‌های اعلام سرقت و اعلان حریق
- هوشمند سازی ساختمان

آدرس: درخت سبز، صنعت سوم، پلاک ۲۷ K۲۷

@Darkoobkish

۰۹۱۷۱۶۲۱۰۵۰۸

۰۹۱۲۹۴۲۴۰۲۲

## دلایل علمی و راهکارهای غلبه بر بی‌حوصلگی

زندگی، شغل و فعالیت‌های شما بی‌معنی است، می‌تواند شما را تا مرز افسردگی پیش برد. شما نباید زندگی خویش را یک دایره بی‌انتهای و مقصود بدانید. این وظیفه خود شماست که به زندگی خویش معنی بخشید.

**هر روز یک چیز جدید یاد بگیرید و به علم خویش بیفزایید.** خود را به چالش بکشید. به فعالیت‌های دست‌زد بپردازید که در شما استرسی ملایم ایجاد می‌کند؛ مثل برابری (در بازی، ورزش) یا یاد گرفتن ایده‌های جدید. به یاد داشته باشید که هیچ چیز کسالت‌آور و خسته‌کننده نیست؛ بلکه این ذهن بی‌حوصله شماست که همه چیز را خسته‌کننده می‌بیند. بی‌حوصلگی یک امر طبیعی است. در نورس، افکار خویش را تغییر دهید تا احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

## دلایل علمی و راهکارهای غلبه بر بی‌حوصلگی

تغییراتی ایجاد خواهد شد. مثلاً می‌توانید رنگ دیوارها را تغییر داده و از رنگ‌های آرامش‌بخش مثل آبی استفاده کنید تا از فشار و اضطراب شما کم کند.

معمولاً افرادی که احتیاج زیادی به تازگی، تنوع و هیجان دارند بیشتر در معرض بی‌حوصلگی و کسالت قرار می‌گیرند. اشخاص پرون‌گرا جزء آن گروه افرادی هستند که احتیاج به تحرک بیرونی دارند؛ به همین علت آن‌ها بسیار مستعد بی‌حوصلگی هستند و تنوع طلبی و ریسک‌پذیری راهی برای درمان کسالت در این اشخاص است.

افراد که بیشتر نیازمند انرژی، هیجان و تنوع هستند، بیشتر در معرض خستگی و بی‌حوصلگی هستند.

این گونه اشخاص حس می‌کنند که دچار یکنواختی شده و دیگر چیزی آنها را شاد نمی‌کند. احتیاج به تحرک خارجی در این اشخاص مدام وجود داشته و ابتکار موقع جستجوی کارهای جدید و ریسک‌پذیری در این اشخاص به مقدار زیادی مشاهده می‌شود.

راهکارهای غلبه بر بی‌حوصلگی و بی‌حالی

بنابراین برای مبارزه با این روحیه و کاهش یا از بین بردن آن، باید باتوجه به هر یک از عوامل تأثیرگذار، راه و شیوه مطلوب راهکار عملی خاصی اتخاذ کرد.

به این منظور به نکات و مطالب زیر توجه کنید:

**تلاش کنید هر از چند گاهی در زندگی خویش تغییراتی، هر چند جزئی، ایجاد کنید.**

بی‌کاری و فقدان فعالیت یک عامل مهم در ایجاد بی‌حوصلگی است. دست‌بکار شوید یا نشستن و به نقطه‌ای خیره شدن چیزی عوض نمی‌شود.

برخیزید و به کاری مشغول شوید. احساس پوچی و ایسن عقیده که

مهارت‌ها و موهبت‌ها نباید به طور مستقیم به کودکان امر نهد، بلکه باید به آن‌ها فرصت انتخاب‌های مختلفی بدهند.

شقایق بیان کرد: خوبی این روش آن است که خانواده‌ها می‌توانند بر اثری روی موارد انتخابی کودکان احاطه داشته و کنترل کنند. همین امر موجب می‌شود که مورد انتخابی کودکان، مورد رضایت خانواده‌ها باشد. این امکان انتخاب موجب استقلال و خودگردان بودن کودک می‌شود و حتی او را خوشحال می‌کند. خانواده‌ها اصلاً با کودک خود دستوری صحبت نکنند، زیرا او در مشاغل با او خواهد شد. همیشه به‌مناسبت با کودک صحبت کنید.

وی گفت: احساس مالکیت و استقلال، خوشایندترین احساس است که در کودکان ظاهر می‌شود. خانواده‌ها اجازه دهند فرزندان در تصمیم‌گیری مشارکت داشته باشند. کودکان در حین لجبازی از رشد و درجه‌بندی و اشتباه‌بودن افکار و اعمالشان ناتوان هستند، پس اگر

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند. احساسات شما هم تغییر یابند.

## چهار قاعده عشق

**قاعده بیست و هفتم:** این دنیا به کوه می‌ماند، هر فریادی که بزنی، پژواک همان را می‌شنوی. اگر سخنی خیر از دهانت برآید، سخنی خیر پژواک می‌یابد. اگر سخنی شر بر زبان برانی، همان شر به سراغت می‌آید. پس هر که در باره‌ات سخنی زشت بر زبان راند، تو چهل شبانه روز درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در عوض شده. اگر دلت دگرگون شود، دنیا دگرگون می‌شود.

«شمس تبریزی»

این دنیا به کوه می‌ماند، هر فریادی که بزنی، پژواک همان را می‌شنوی. اگر سخنی خیر از دهانت برآید، سخنی خیر پژواک می‌یابد. اگر سخنی شر بر زبان برانی، همان شر به سراغت می‌آید. پس هر که در باره‌ات سخنی زشت بر زبان راند، تو چهل شبانه روز درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در عوض شده. اگر دلت دگرگون شود، دنیا دگرگون می‌شود.

این دنیا به کوه می‌ماند، هر فریادی که بزنی، پژواک همان را می‌شنوی. اگر سخنی خیر از دهانت برآید، سخنی خیر پژواک می‌یابد. اگر سخنی شر بر زبان برانی، همان شر به سراغت می‌آید. پس هر که در باره‌ات سخنی زشت بر زبان راند، تو چهل شبانه روز درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در عوض شده. اگر دلت دگرگون شود، دنیا دگرگون می‌شود.

این دنیا به کوه می‌ماند، هر فریادی که بزنی، پژواک همان را می‌شنوی. اگر سخنی خیر از دهانت برآید، سخنی خیر پژواک می‌یابد. اگر سخنی شر بر زبان برانی، همان شر به سراغت می‌آید. پس هر که در باره‌ات سخنی زشت بر زبان راند، تو چهل شبانه روز درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در عوض شده. اگر دلت دگرگون شود، دنیا دگرگون می‌شود.

این دنیا به کوه می‌ماند، هر فریادی که بزنی، پژواک همان را می‌شنوی. اگر سخنی خیر از دهانت برآید، سخنی خیر پژواک می‌یابد. اگر سخنی شر بر زبان برانی، همان شر به سراغت می‌آید. پس هر که در باره‌ات سخنی زشت بر زبان راند، تو چهل شبانه روز درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در عوض شده. اگر دلت دگرگون شود، دنیا دگرگون می‌شود.

این دنیا به کوه می‌ماند، هر فریادی که بزنی، پژواک همان را می‌شنوی. اگر سخنی خیر از دهانت برآید، سخنی خیر پژواک می‌یابد. اگر سخنی شر بر زبان برانی، همان شر به سراغت می‌آید. پس هر که در باره‌ات سخنی زشت بر زبان راند، تو چهل شبانه روز درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در عوض شده. اگر دلت دگرگون شود، دنیا دگرگون می‌شود.

این دنیا به کوه می‌ماند، هر فریادی که بزنی، پژواک همان را می‌شنوی. اگر سخنی خیر از دهانت برآید، سخنی خیر پژواک می‌یابد. اگر سخنی شر بر زبان برانی، همان شر به سراغت می‌آید. پس هر که در باره‌ات سخنی زشت بر زبان راند، تو چهل شبانه روز درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در عوض شده. اگر دلت دگرگون شود، دنیا دگرگون می‌شود.

این دنیا به کوه می‌ماند، هر فریادی که بزنی، پژواک همان را می‌شنوی. اگر سخنی خیر از دهانت برآید، سخنی خیر پژواک می‌یابد. اگر سخنی شر بر زبان برانی، همان شر به سراغت می‌آید. پس هر که در باره‌ات سخنی زشت بر زبان راند، تو چهل شبانه روز درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در عوض شده. اگر دلت دگرگون شود، دنیا دگرگون می‌شود.

این دنیا به کوه می‌ماند، هر فریادی که بزنی، پژواک همان را می‌شنوی. اگر سخنی خیر از دهانت برآید، سخنی خیر پژواک می‌یابد. اگر سخنی شر بر زبان برانی، همان شر به سراغت می‌آید. پس هر که در باره‌ات سخنی زشت بر زبان راند، تو چهل شبانه روز درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در عوض شده. اگر دلت دگرگون شود، دنیا دگرگون می‌شود.

این دنیا به کوه می‌ماند، هر فریادی که بزنی، پژواک همان را می‌شنوی. اگر سخنی خیر از دهانت برآید، سخنی خیر پژواک می‌یابد. اگر سخنی شر بر زبان برانی، همان شر به سراغت می‌آید. پس هر که در باره‌ات سخنی زشت بر زبان راند، تو چهل شبانه روز درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در عوض شده. اگر دلت دگرگون شود، دنیا دگرگون می‌شود.

این دنیا به کوه می‌ماند، هر فریادی که بزنی، پژواک همان را می‌شنوی. اگر سخنی خیر از دهانت برآید، سخنی خیر پژواک می‌یابد. اگر سخنی شر بر زبان برانی، همان شر به سراغت می‌آید. پس هر که در باره‌ات سخنی زشت بر زبان راند، تو چهل شبانه روز درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در عوض شده. اگر دلت دگرگون شود، دنیا دگرگون می‌شود.

این دنیا به کوه می‌ماند، هر فریادی که بزنی، پژواک همان را می‌شنوی. اگر سخنی خیر از دهانت برآید، سخنی خیر پژواک می‌یابد. اگر سخنی شر بر زبان برانی، همان شر به سراغت می‌آید. پس هر که در باره‌ات سخنی زشت بر زبان راند، تو چهل شبانه روز درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در عوض شده. اگر دلت دگرگون شود، دنیا دگرگون می‌شود.

این دنیا به کوه می‌ماند، هر فریادی که بزنی، پژواک همان را می‌شنوی. اگر سخنی خیر از دهانت برآید، سخنی خیر پژواک می‌یابد. اگر سخنی شر بر زبان برانی، همان شر به سراغت می‌آید. پس هر که در باره‌ات سخنی زشت بر زبان راند، تو چهل شبانه روز درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در عوض شده. اگر دلت دگرگون شود، دنیا دگرگون می‌شود.

این دنیا به کوه می‌ماند، هر فریادی که بزنی، پژواک همان را می‌شنوی. اگر سخنی خیر از دهانت برآید، سخنی خیر پژواک می‌یابد. اگر سخنی شر بر زبان برانی، همان شر به سراغت می‌آید. پس هر که در باره‌ات سخنی زشت بر زبان راند، تو چهل شبانه روز درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در عوض شده. اگر دلت دگرگون شود، دنیا دگرگون می‌شود.

این دنیا به کوه می‌ماند، هر فریادی که بزنی، پژواک همان را می‌شنوی. اگر سخنی خیر از دهانت برآید، سخنی خیر پژواک می‌یابد. اگر سخنی شر بر زبان برانی، همان شر به سراغت می‌آید. پس هر که در باره‌ات سخنی زشت بر زبان راند، تو چهل شبانه روز درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در عوض شده. اگر دلت دگرگون شود، دنیا دگرگون می‌شود.

این دنیا به کوه می‌ماند، هر فریادی که بزنی، پژواک همان را می‌شنوی. اگر سخنی خیر از دهانت برآید، سخنی خیر پژواک می‌یابد. اگر سخنی شر بر زبان برانی، همان شر به سراغت می‌آید. پس هر که در باره‌ات سخنی زشت بر زبان راند، تو چهل شبانه روز درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در عوض شده. اگر دلت دگرگون شود، دنیا دگرگون می‌شود.

این دنیا به کوه می‌ماند، هر فریادی که بزنی، پژواک همان را می‌شنوی. اگر سخنی خیر از دهانت برآید، سخنی خیر پژواک می‌یابد. اگر سخنی شر بر زبان برانی، همان شر به سراغت می‌آید. پس هر که در باره‌ات سخنی زشت بر زبان راند، تو چهل شبانه روز درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در عوض شده. اگر دلت دگرگون شود، دنیا دگرگون می‌شود.

این دنیا به کوه می‌ماند، هر فریادی که بزنی، پژواک همان را می‌شنوی. اگر سخنی خیر از دهانت برآید، سخنی خیر پژواک می‌یابد. اگر سخنی شر بر زبان برانی، همان شر به سراغت می‌آید. پس هر که در باره‌ات سخنی زشت بر زبان راند، تو چهل شبانه روز درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در عوض شده. اگر دلت دگرگون شود، دنیا دگرگون می‌شود.

این دنیا به کوه می‌ماند، هر فریادی که بزنی، پژواک همان را می‌شنوی. اگر سخنی خیر از دهانت برآید، سخنی خیر پژواک می‌یابد. اگر سخنی شر بر زبان برانی، همان شر به سراغت می‌آید. پس هر که در باره‌ات سخنی زشت بر زبان راند، تو چهل شبانه روز درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در عوض شده. اگر دلت دگرگون شود، دنیا دگرگون می‌شود.