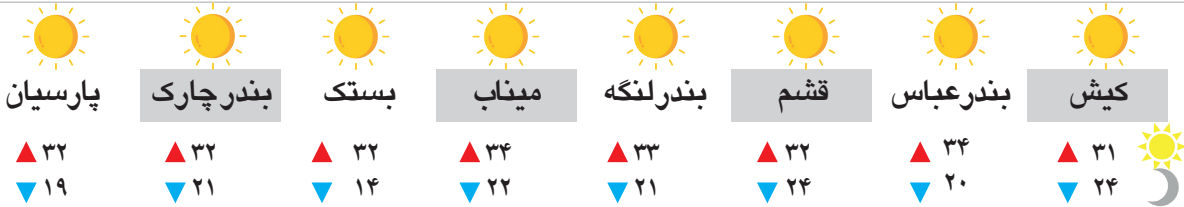


**اوقات شرعی کیش:** اذان صبح فردا: ۴:۴۷- طلوع آفتاب: ۶:۰۵- اذان ظهر امروز: ۱۱:۳۸- غروب آفتاب: ۱۷:۱۱- اذان مغرب: ۱۷:۲۸



## سبک زندگی

## توانبخشی شغلی چیست؟

توانبخشی شغلی وجود دارد، \*\*آموزش و توسعه مهارت‌های شغلی\*\* \*\*بسیاری از افرادی که به‌دلیل آسیب جسمی یا روانی روبرو هستند، نیاز دارند تا مهارت‌های جدیدی را یاد بگیرند یا مهارت‌های موجود خود را بهبود دهند. این آموزش‌ها می‌تواند شامل مهارت‌های فنی، مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های ارتباطی و مدیریت باشد. به عنوان مثال، فردی که پس از یک آسیب نخاعی قادر به انجام فعالیت‌های بی‌خطر قبلی نیست، می‌تواند با آموزش مهارت‌های اداری، کامپیوتری یا مشاوره‌ای، در حوزه‌های دیگر شغلی فعالیت کند.

یکی دیگر از جنبه‌های حیاتی توانبخشی شغلی، فراهم کردن محیط کاری مناسب و حمایت از فرد در محل کار است.

در این مرحله، متخصصان توانبخشی با کارفرمایان و مدیران سازمان‌ها همکاری می‌کنند تا شرایط کاری سازگار با نیازهای فرد ایجاد شود.

جسمی و روانی، می‌تواند در جامعه فعال باشد و نقش موثری در محیط کار داشته باشد.

در واقع، **Vocational Rehabilitation** یک رویکرد جامع و چندبعدی است که شامل ارزیابی توانایی‌ها، آموزش مهارت‌های شغلی، فراهم کردن شرایط مناسب محیط کار و ارائه حمایت‌های روانی و اجتماعی است.

یکی از مهم‌ترین مراحل توانبخشی شغلی، ارزیابی و شناسایی توانایی‌ها و محدودیت‌های فرد است.

در این مرحله، متخصصان توانبخشی شغلی به بررسی توانایی‌های جسمی، مهارت‌های شناختی، تجربه کاری گذشته و علاقه‌مندی‌های شغلی فرد می‌پردازند. این ارزیابی به شناسایی مشاغل مناسب و محیط‌های کاری سازگار کمک می‌کند و مسیر بازگشت به کار را برای فرد روشن می‌سازد.

همچنین، این مرحله به شناسایی نیازهای آموزشی و حمایت‌های اضافی نیز می‌پردازد.

بعد از ارزیابی، مرحله مهم دیگری که در

توانبخشی شغلی مجموعه‌ای از خدمات است که به افراد دارای محدودیت جسمی، روانی یا اجتماعی کمک می‌کند تا توانایی‌های کاری خود را بازیابند، شغل مناسبی پیدا کنند و دوباره در جامعه فعال شوند.

این خدمات شامل آموزش مهارت‌های جدید، مشاوره و روان‌شناختی، حمایت اجتماعی، سازگاری محیط کار و ایجاد انگیزه برای بازگشت به فعالیت‌های شغلی است.

هدف توانبخشی شغلی این است که فرد احساس ارزشمندی، استقلال و هدفمندی را در زندگی خود بازیابد.

توانبخشی شغلی یا **Vocational Rehabilitation** یکی از مهم‌ترین و حیاتی‌ترین فرآیندهای پشتیبانی از افرادی است که به دلیل بیماری، آسیب، معلولیت یا شرایط روانی و جسمی، خاصه، با محدودیت‌هایی در توانایی کار کردن مواجه شده‌اند.

توانبخشی شغلی بر این اصل پایه‌گذاری شده است که هر فرد، صرف نظر از نوع محدودیت یا مشکل

## آموزش آشپزی

## راتای شوید و مرغ

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26



راتاردا بر دارید. روی سینی حاوی راتاردا با اسفون بپوشانید و راتاردا را پیش از سرو نیم ساعت دیگر در یخچال بگذارید. ما فرم آن حفظ شود. بعد از نیم ساعت راتاردا در ظرف مورد نظر خود سرو کنید.

**مواد لازم:**

|                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| سینه مرغ پخته و ریش ریش شده | ۳۰۰ گرم        |
| نان تست                     | ۸ عدد          |
| پنیر خامه‌ای                | ۱۰۰ گرم        |
| سس مایونز                   | ۱۰۰ گرم        |
| شوید خرد شده                | ۲ قاشق غذاخوری |
| نمک و فلفل                  | به میزان لازم  |
| روغن زیتون                  | به میزان لازم  |
| فلفل دلمه‌ای رنگی ریزگی     | ۵ عدد متوسط    |
| سیب زمینی آبپز              | ۸ عدد کوچک     |

باقی یکداست و پودری شکل پیدا کند. سیب زمینی آبپز را هم رنده کنده کنار بگذارید. همه مواد لازم برای راتا را به مرغ و سیب زمینی آبپز رنده شده اضافه کنید و خوب هم بزنید تا بافتی سفت و خمیری شکل پیدا کند. به میزان لازم مرغ را با روغن زیتون اضافه کنید تا بافت آن نرم تر شود. روی مواد را بپوشانید و برای نیم ساعت در یخچال بگذارید تا منجمد تر شوند. با قالب دلخواه که حداقل باید ۱۲ الی ۱۳ سانتی متر ارتفاع داشته باشند تا ناها برش بزنید. در ادامه روی مواد را با تابر پزید و سطح آن را صاف کرد. سپس قالب را به مدت ۱۰ روز و ۱۰ نان

## کاریکاتور



## حملات ناب از کتاب های ناب

بگر ابراهیم حیات گریه کنندہ میں وہ نصف  
دہ لفظ نگہاری باز خدایت پست  
سینہ بیچ مال خدایت باز از خود جتنہ  
باز از خانہدار کتیک و پرستان پر از جتنہ  
سہرازی تازہ شعلہ غرق خود بود  
شمن گریہ و مینا محفل انوار شادمانہ  
نیت داشتیم کہ آبا نھایہ حرکات من  
روز بروز در خود خامی کرد  
باین دو من و نجات شوری قطع از خود  
باز تماشاچیان جانیں خود خورد  
کردند فقط جانی از ہمدی میں ششید  
ایہ کہ ہر نمازیان باین آید اماں گدگن  
سایہ کار جمع کرد و بولین گریہ  
مہر ای یاسوئی کہ از قات داشتیم تاکہ  
سینہ جان قائم جانی کساید باعث ہایاز  
من جدل جلد

سہ ماہی

ی ز عشقت روح از آزارها  
بر در تو عشق را بازارها  
ی ز شکر منت دیدار تو  
دیده را بر گردن دل بارها  
منه را در عالم آسُوب و شور  
باسر زلفین تو اسرارها  
اشفاق در خدمت زلف تو اند  
اکم ز بر ساخته زنارها  
بستم بادرد عشقت لحظه‌ای  
خالی از غم‌ها و از تیمارها  
را میدروی چون گلبرگ تو  
نهم جان را و دل را خارها  
سنایی بر حدیث چرب و مست  
غره چون کفتار برگفتارها  
ارد از باد هوس آبی به روی  
باخیال خاک کویت کارها

## عکس روز



\*عکس‌های خود از جزیره کیش و هرمزگان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱ ارسال فرمایید \*

## فلامینگو، یرنده مهاجر کیش



## آموزشگاه بین المللی سخنوری ثمره کیش

# Samareh Bilingual Speaking Skills School

## دوره ی فن بیان ، سخنوری و مهارت های ارتباطی



مدرس: ثمره رشیدی

# آموزش مهارت های کلامی به زبان انگلیسی

Negotiations | Group Discussions | English Speaking Skills

مدرس: دکتر علی رضا قانع

دکترای آموزش زبان انگلیسی | مدرس دانشگاه صنعتی شریف

 076 - 44 42 1850 | 0917 50 82 304

## فروشگاه کامپیوتر

# PC-KISH

**عرضه کننده انواع کامپیوتر ، لپ تاپ  
ماشین های اداری و لوازم جانبی  
تعمیرات سخت افزار و نرم افزار  
و شبکه**



## חייך יצא איתו.

دییلمات مال صفین ، طبقه سوم ، پلاک ۸