



نازنین زینب حسین زاده

طراح گرافیک

N.hosseinzadeh7979@gmail.com

۰۹۰۲۵۸۷۸۳۰۲

۰۲۱۷۷۰۷۹۵۲۶

تهران-فلکه چهارم تهرانپارس  
۲۱۶ غربی (آقابزرگی) پلاک ۵۷ واحد یک

مهارت ها

۱۰۰٪

corel draw

۸۰٪

photoshop

۷۰٪

inDesign

۹۰٪

font crator

۸۰٪

Microsoft

زبان

انگلیسی

□□□■

مهارت خواندن

□□□■

مهارت نوشتن

□□□□

مهارت صحبت کردن

□□□■

مهارت گوش دادن

ترکی آذربایجانی

□■□□□

مهارت خواندن

□□■□□

مهارت نوشتن

■□□□□

مهارت صحبت کردن

■□□□□

مهارت گوش دادن

ترکی استانبولی

□■□□□

مهارت خواندن

□■□□□

مهارت نوشتن

□■□□□

مهارت صحبت کردن

□■□□□

مهارت گوش دادن

سوابق تحصیلی



کاردانی گرافیک

گرایش گرافیک

موسسه هنر و معماری پارس غیرانتفاعی

۱۳۹۶-۱۳۹۸

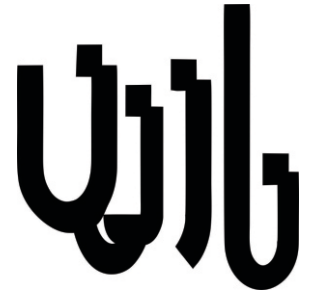
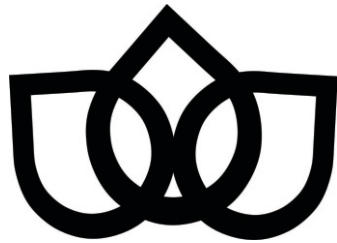
کارشناسی ارتباط تصویری

گرایش ارتباط تصویری

دانشگاه فنی و حرفه ای دختران ولیعصر (عج) دولتی

در حال تحصیل

## طراحی لوگو



طراحی لوگو با اشکال هندسی طراحی لوگو فروشگاه موبایل و وسایل جانبی

طراحی لوگو اسم شخصی

## ریدیزاین

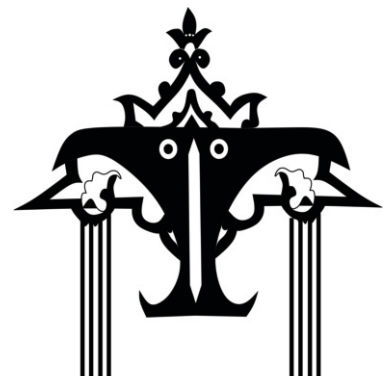
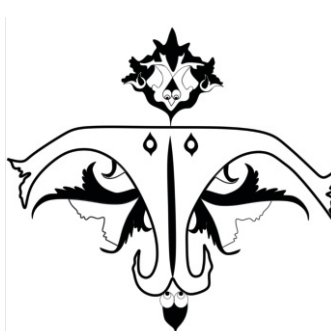
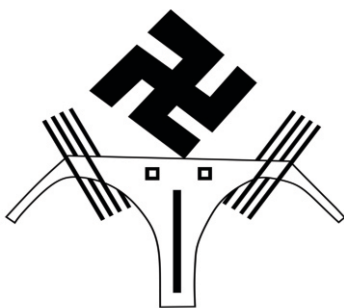


باز طراحی آرم شرکت هواپیمایی تابان

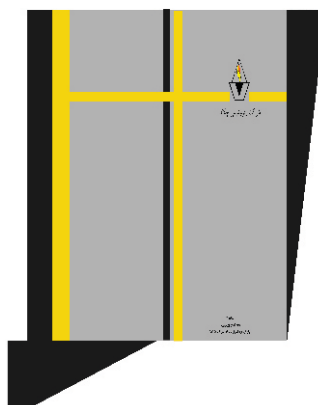
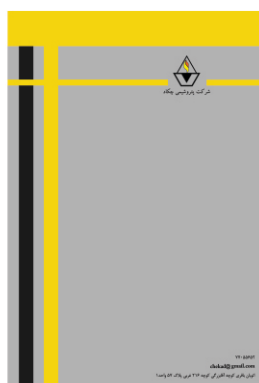
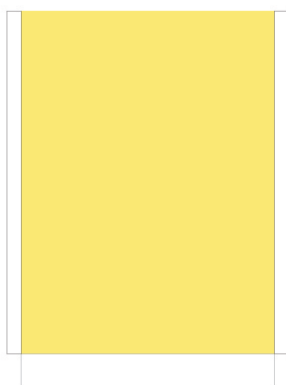


شرکت هواپیمایی تابان

## طراحی آرم فرهنگی و تلفیقی



# طراحی ست اداری و کارت ویزیت



## طراحی پوستر





## طراحی جلد کتاب



# طراحی فونت

آا ا ب ج د ه و ز ح خ د ذ ذ ر ز ث  
س ش س ش ص ض ط ظ ط غ  
ف ق ف ق ق م گ ل ل م م م  
ن ن ع و ه ه ه ی ی

(لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ) (۱-۲۱۳۴۵۶۷۸)

## مشخصات

در طراحی اولیه این فونت سعی شده یک فونت با ساختاری جمع و جور ساخته شود که مناسب استفاده در متن باشد. الگوی این قلم فونت نازنین هیباسبه که این فونت تفاوت های قابل توجهی با فونت الگو دارد.

فونت میریدادر سال ۱۳۹۹ توسط نازنین زیتب حسین زاده طراحی و اجرا گردیده و قابلیت تایپ مستقیم در سر نرم افزاری را دارد.

مازنین زینب حسین زاده

حکامیت پند آشور برتری هنر بر ثروت  
حکیم فروزانه آن پسرانش را چنین نصیحت می کرد:

عزیزان پدر! هنر بیاهو زیور است یعنی توان بر ملک و دولت  
استعداد کرد در دهم و دینار در پرتگاه آبادی است یاد دزد دهنه  
آب را ببرد و یا صاحب پول، اندک اندک آن را بخورد ولی هنر  
چشمه سرازیده و دولت پاینده است، اگر هنر مند تهیدست  
همدردی نیست زیر اشرف در دانش باقی است و خود آن  
دولت و عایه ثروت است، اما هر جا رود او قد و شتابی  
کنند، او را در صدر مجلس جادسته، او کمربند  
با درویشی و سختی لقمه نان به دست آورد.

پپاپ چچچ ججج ححح خخخ ههه  
ععع غغغ ففف ققق ثثث  
صصص ضضض ظظظ ششش سسس  
ییی ببب للل آآتت ن نن ممم  
ککک گگگ ظظظ ططط ززرر ژژژ  
ذذذ ددد ئئی و و و

## منم که شهره شهرم به عشق ورزیدن

نام فونت: دکورانا

## طراحی تمبر



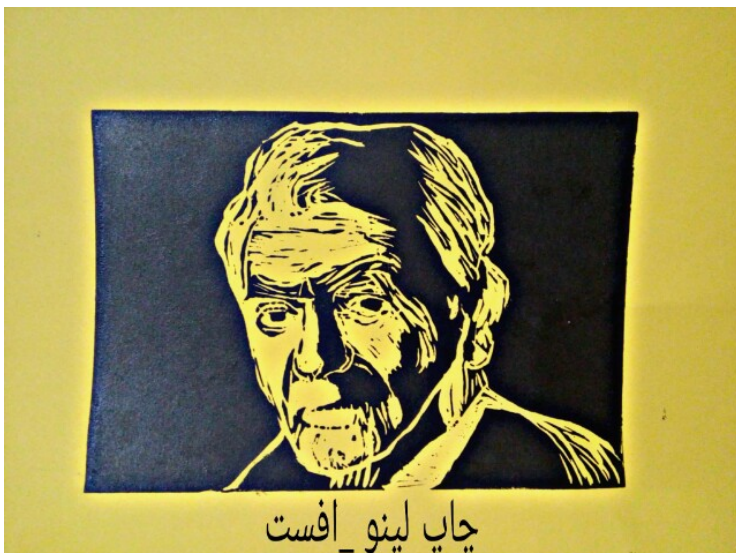
## چاپ لینو و افست



چاپ لینو\_افست



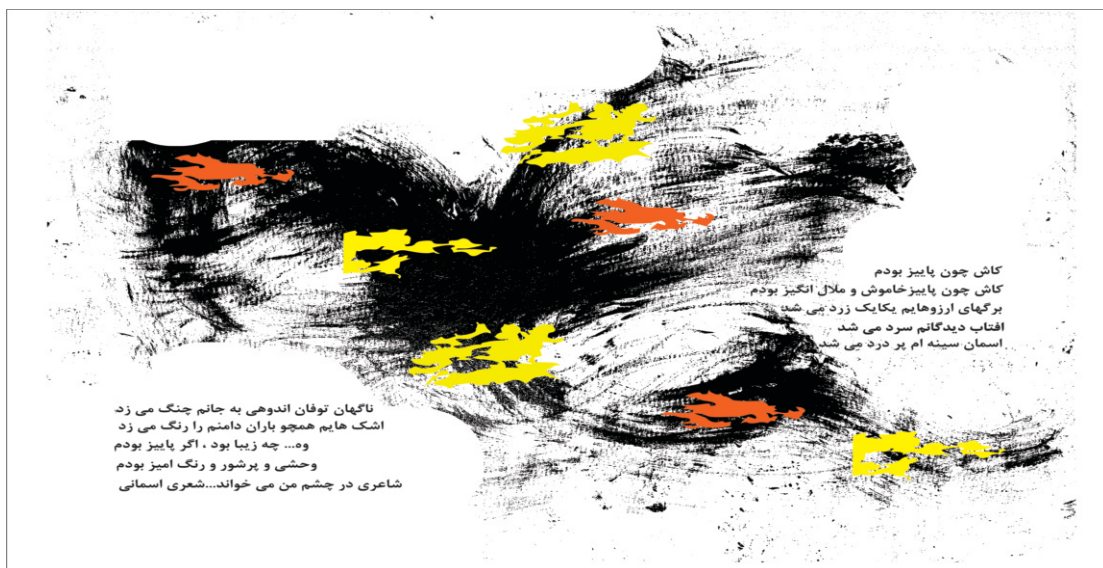
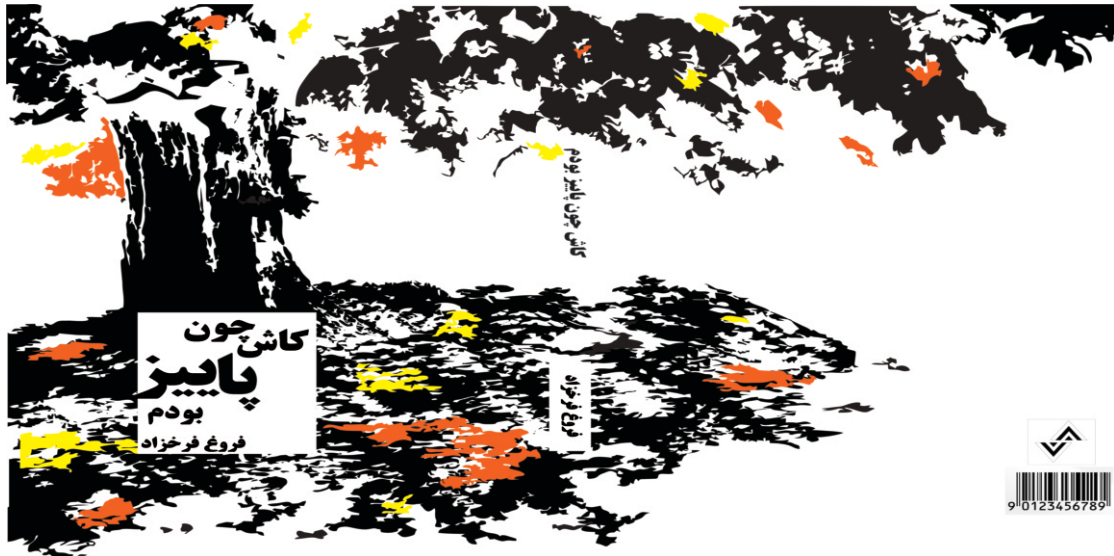
چاپ لینو\_ افست



چاپ لینو\_ افست



## طراحی کتاب شعر





## صفحه آرایي مجله

[illegible][illegible]

## PASTA



**پاستا چیست؟**  
پاستا نوعی غذای ایتالیایی است که از آرد و تخم‌مرغ درست می‌شود. این غذا به دلیل سبکی و طعم دلچسبش در بین مردم بسیار محبوب است. پاستاها به شکل‌های مختلفی درآیند و با سس‌های گوناگون سرو می‌شوند.

**انواع پاستا:**  
پاستاها را می‌توان به دو دسته کلی تقسیم کرد: پاستای خشک و پاستای تازه. پاستای خشک به دلیل ماندگاری بیشتر، در فروشگاه‌ها به وفور یافت می‌شود. از جمله انواع پاستای خشک می‌توان به اسپاگتی، پنه، فوفیلی و... اشاره کرد. پاستای تازه معمولاً با سس‌های تازه سرو می‌شود و طعم بهتری دارد.

**نحوه پخت پاستا:**  
پختن پاستا به سبکی و زمان بستگی دارد. معمولاً پاستای خشک را به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه در آب جوش پخت می‌کنند. در حین پخت، باید آب را مرتباً هم بزنند تا پاستا به هم نچسبد. پس از پخت، پاستا را با سس دلخواه سرو می‌کنند.



**پاستای آلفردو**  
پاستای آلفردو یکی از معروف‌ترین انواع پاستاهاست. این غذا با سس آلفردو که از کره، خامه و پن پاره‌شده درست می‌شود، سرو می‌گردد. پاستای آلفردو معمولاً با اسپاگتی یا پنه سرو می‌شود.



**پاستای بولونیزه**  
پاستای بولونیزه یکی از معروف‌ترین انواع پاستاهاست. این غذا با سس بولونیزه که از گوشت گاو، پیاز، هویج و گوجه‌فرنگی درست می‌شود، سرو می‌گردد. پاستای بولونیزه معمولاً با اسپاگتی سرو می‌شود.



**پاستای مارینارا**  
پاستای مارینارا یکی از معروف‌ترین انواع پاستاهاست. این غذا با سس مارینارا که از گوجه‌فرنگی، پیاز، هویج و گوجه‌فرنگی درست می‌شود، سرو می‌گردد. پاستای مارینارا معمولاً با اسپاگتی سرو می‌شود.

## فوائد و مضرات روغن

روغن ها از قدیم به عنوان یکی از بهترین و موثرترین مواد غذایی برای حفظ سلامتی و جوانی و همچنین به عنوان یک ماده دارویی برای درمان بسیاری از بیماری ها استفاده می شده است. روغن ها به دلیل داشتن خواص بسیار زیاد و متنوع، در طب سنتی و مدرن به وفور استفاده می شوند. در این مقاله به بررسی فواید و مضرات روغن ها می پردازیم.

### فواید روغن ها

روغن ها دارای خواص بسیار زیادی هستند که در ادامه به بررسی آن ها می پردازیم:

- تقویت سیستم ایمنی:** روغن ها به دلیل داشتن ویتامین E و سایر مواد مغذی، به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند.
- تقویت پوست:** روغن ها به دلیل داشتن ویتامین A و سایر مواد مغذی، به تقویت پوست و جلوگیری از پیری کمک می کنند.
- تقویت قلب:** روغن ها به دلیل داشتن اسیدهای چرب، به تقویت قلب و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی کمک می کنند.
- تقویت استخوان ها:** روغن ها به دلیل داشتن ویتامین D و سایر مواد مغذی، به تقویت استخوان ها و جلوگیری از پوکی استخوان کمک می کنند.
- تقویت بینایی:** روغن ها به دلیل داشتن ویتامین A و سایر مواد مغذی، به تقویت بینایی و جلوگیری از بیماری های بینایی کمک می کنند.
- تقویت حافظه:** روغن ها به دلیل داشتن اسیدهای چرب، به تقویت حافظه و جلوگیری از بیماری های مرتبط با حافظه کمک می کنند.
- تقویت گوارش:** روغن ها به دلیل داشتن اسیدهای چرب، به تقویت گوارش و جلوگیری از بیماری های گوارشی کمک می کنند.
- تقویت تنفس:** روغن ها به دلیل داشتن اسیدهای چرب، به تقویت تنفس و جلوگیری از بیماری های تنفسی کمک می کنند.
- تقویت خواب:** روغن ها به دلیل داشتن اسیدهای چرب، به تقویت خواب و جلوگیری از بی خوابی کمک می کنند.
- تقویت خلق و خوی:** روغن ها به دلیل داشتن اسیدهای چرب، به تقویت خلق و خوی و جلوگیری از افسردگی کمک می کنند.

### مضرات روغن ها

روغن ها به دلیل خواص بسیار زیاد، به عنوان یک ماده غذایی بسیار مفید شناخته می شوند. با این حال، مصرف بیش از حد روغن ها می تواند مضراتی داشته باشد که در ادامه به بررسی آن ها می پردازیم:

- افزایش وزن:** روغن ها به دلیل داشتن کالری بالا، می توانند باعث افزایش وزن و چاقی شوند.
- بیماری های قلبی:** مصرف بیش از حد روغن ها می تواند باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی شود.
- بیماری های گوارشی:** مصرف بیش از حد روغن ها می تواند باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری های گوارشی شود.
- بیماری های تنفسی:** مصرف بیش از حد روغن ها می تواند باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری های تنفسی شود.
- بیماری های بینایی:** مصرف بیش از حد روغن ها می تواند باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری های بینایی شود.
- بیماری های حافظه:** مصرف بیش از حد روغن ها می تواند باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری های حافظه شود.
- بیماری های خواب:** مصرف بیش از حد روغن ها می تواند باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری های خواب شود.
- بیماری های خلق و خوی:** مصرف بیش از حد روغن ها می تواند باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری های خلق و خوی شود.



**دراغ و خوشمزه**  
 مرغ پخته شده با سبزیجات تازه و پیاز، در روغن زیتون سرخ شده و با پیاز و سبزیجات تازه سرو می‌شود. این غذا در رستوران‌های معروف تهران و مشهد به وفور سرو می‌شود.



**مطبخ حرفه‌ای**  
 آشپز حرفه‌ای در حال آماده‌سازی یک غذای خاص در آشپزخانه مجهز با تمام ابزارهای لازم.

## آشپز محبوب جیمی الیور



**تکنیک آشپزی**  
 تمرکز بر تکنیک‌های دقیق و حرفه‌ای آشپزی برای دستیابی به بهترین نتیجه.



**پیشگام آشپزی**  
 جیمی الیور، یکی از معروف‌ترین و محبوب‌ترین آشپزهای جهان، در حال ارائه یک غذای خوشمزه.



**آمادگی غذا**  
 مراحل نهایی آماده‌سازی یک غذای کامل در یک رستوران لوکس.



**غذای خوشمزه**  
 یک غذای گرم و مقوی، مناسب برای فصل سرما، با طعمی بی‌نظیر.



**پیشگام آشپزی**  
 تمرکز بر زیبایی و هنر در سرویس‌دهی غذا به مشتریان.



**مطبخ حرفه‌ای**  
 فضای کاری حرفه‌ای برای تیم آشپزخانه جهت آماده‌سازی غذاهای باکیفیت.



**آمادگی غذا**  
 مراحل نهایی آماده‌سازی یک غذای کامل در یک رستوران لوکس.



**پیشگام آشپزی**  
 تمرکز بر زیبایی و هنر در سرویس‌دهی غذا به مشتریان.



**مطبخ حرفه‌ای**  
 فضای کاری حرفه‌ای برای تیم آشپزخانه جهت آماده‌سازی غذاهای باکیفیت.

# د رژیم غذایی کتوزیک

در رژیم غذایی کتوزیک، هدف این است که بدن را از حالت سوختن قند (گلیکولیز) به سوختن چربی (کتولیز) تغییر دهید. این رژیم غذایی شامل غذاهای کم کربوهیدرات و چربی بالا است. در این رژیم، کربوهیدرات‌ها به حدی کاهش می‌یابند که بدن مجبور شود چربی را به عنوان منبع اصلی انرژی استفاده کند. این فرآیند به نام کتوزیس شناخته می‌شود. رژیم کتوزیک برای کاهش وزن، بهبود سلامت قلب و عروق، و کنترل قند خون مفید است. با این حال، باید به یاد داشت که این رژیم برای همه افراد مناسب نیست و باید با نظارت پزشک یا متخصص تغذیه انجام شود.

در رژیم کتوزیک، تمرکز اصلی بر روی چربی‌هاست. منابع چربی سالم مانند روغن زیتون، روغن آووکادو، ماهی چرب و آجیل‌ها باید در رژیم قرار گیرند. همچنین، پروتئین‌ها نیز نقش مهمی در این رژیم دارند. گوشت‌های کم چربی، تخم‌مرغ و لبنیات پرچرب منابع خوبی برای پروتئین هستند. کربوهیدرات‌ها باید به حدی کاهش یابند که بدن را مجبور کند چربی را بسوزاند. منابع کربوهیدرات مجاز شامل میوه‌های کم قند، سبزیجات کم کربوهیدرات و حبوبات هستند. نوشیدنی‌ها نیز باید با دقت انتخاب شوند. آب، چای و قهوه بدون شکر گزینه‌های مناسبی هستند. رژیم کتوزیک می‌تواند به کاهش وزن و بهبود سلامت منجر شود، اما باید به یاد داشت که این رژیم برای همه افراد مناسب نیست و باید با نظارت پزشک یا متخصص تغذیه انجام شود.

در رژیم کتوزیک، تمرکز اصلی بر روی چربی‌هاست. منابع چربی سالم مانند روغن زیتون، روغن آووکادو، ماهی چرب و آجیل‌ها باید در رژیم قرار گیرند. همچنین، پروتئین‌ها نیز نقش مهمی در این رژیم دارند. گوشت‌های کم چربی، تخم‌مرغ و لبنیات پرچرب منابع خوبی برای پروتئین هستند. کربوهیدرات‌ها باید به حدی کاهش یابند که بدن را مجبور کند چربی را بسوزاند. منابع کربوهیدرات مجاز شامل میوه‌های کم قند، سبزیجات کم کربوهیدرات و حبوبات هستند. نوشیدنی‌ها نیز باید با دقت انتخاب شوند. آب، چای و قهوه بدون شکر گزینه‌های مناسبی هستند. رژیم کتوزیک می‌تواند به کاهش وزن و بهبود سلامت منجر شود، اما باید به یاد داشت که این رژیم برای همه افراد مناسب نیست و باید با نظارت پزشک یا متخصص تغذیه انجام شود.

در رژیم کتوزیک، تمرکز اصلی بر روی چربی‌هاست. منابع چربی سالم مانند روغن زیتون، روغن آووکادو، ماهی چرب و آجیل‌ها باید در رژیم قرار گیرند. همچنین، پروتئین‌ها نیز نقش مهمی در این رژیم دارند. گوشت‌های کم چربی، تخم‌مرغ و لبنیات پرچرب منابع خوبی برای پروتئین هستند. کربوهیدرات‌ها باید به حدی کاهش یابند که بدن را مجبور کند چربی را بسوزاند. منابع کربوهیدرات مجاز شامل میوه‌های کم قند، سبزیجات کم کربوهیدرات و حبوبات هستند. نوشیدنی‌ها نیز باید با دقت انتخاب شوند. آب، چای و قهوه بدون شکر گزینه‌های مناسبی هستند. رژیم کتوزیک می‌تواند به کاهش وزن و بهبود سلامت منجر شود، اما باید به یاد داشت که این رژیم برای همه افراد مناسب نیست و باید با نظارت پزشک یا متخصص تغذیه انجام شود.

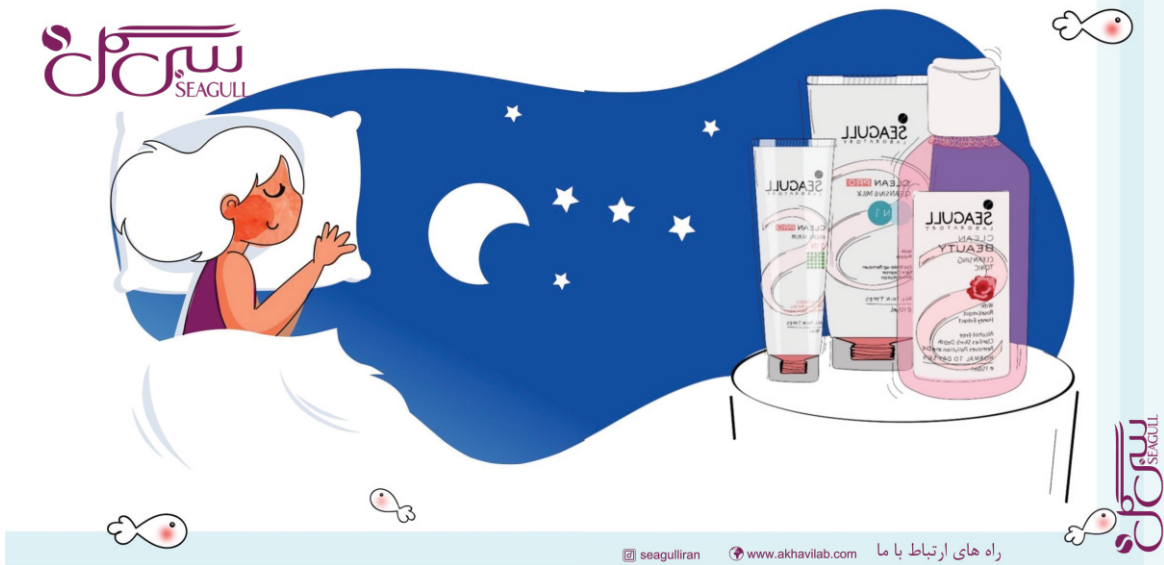
در رژیم کتوزیک، تمرکز اصلی بر روی چربی‌هاست. منابع چربی سالم مانند روغن زیتون، روغن آووکادو، ماهی چرب و آجیل‌ها باید در رژیم قرار گیرند. همچنین، پروتئین‌ها نیز نقش مهمی در این رژیم دارند. گوشت‌های کم چربی، تخم‌مرغ و لبنیات پرچرب منابع خوبی برای پروتئین هستند. کربوهیدرات‌ها باید به حدی کاهش یابند که بدن را مجبور کند چربی را بسوزاند. منابع کربوهیدرات مجاز شامل میوه‌های کم قند، سبزیجات کم کربوهیدرات و حبوبات هستند. نوشیدنی‌ها نیز باید با دقت انتخاب شوند. آب، چای و قهوه بدون شکر گزینه‌های مناسبی هستند. رژیم کتوزیک می‌تواند به کاهش وزن و بهبود سلامت منجر شود، اما باید به یاد داشت که این رژیم برای همه افراد مناسب نیست و باید با نظارت پزشک یا متخصص تغذیه انجام شود.

در رژیم کتوزیک، تمرکز اصلی بر روی چربی‌هاست. منابع چربی سالم مانند روغن زیتون، روغن آووکادو، ماهی چرب و آجیل‌ها باید در رژیم قرار گیرند. همچنین، پروتئین‌ها نیز نقش مهمی در این رژیم دارند. گوشت‌های کم چربی، تخم‌مرغ و لبنیات پرچرب منابع خوبی برای پروتئین هستند. کربوهیدرات‌ها باید به حدی کاهش یابند که بدن را مجبور کند چربی را بسوزاند. منابع کربوهیدرات مجاز شامل میوه‌های کم قند، سبزیجات کم کربوهیدرات و حبوبات هستند. نوشیدنی‌ها نیز باید با دقت انتخاب شوند. آب، چای و قهوه بدون شکر گزینه‌های مناسبی هستند. رژیم کتوزیک می‌تواند به کاهش وزن و بهبود سلامت منجر شود، اما باید به یاد داشت که این رژیم برای همه افراد مناسب نیست و باید با نظارت پزشک یا متخصص تغذیه انجام شود.

[illegible]



# طراحی کاتالوگ



### شامپو فوم نوزاد بیبی فرست

- استحکام بخش سد دفاعی پوست در مقابل عوامل بیماری زا (حاوی توکینات پری بیوتیک)
- پاک کننده بسیار ملایم و شویندگی بدون احساس سوزش در چشم
- دارای خاصیت ضد قارچی و رفع التهاب ناشی از درمان‌ت سبوره
- شستنی آسان به دلیل فوم بودن ساختار محصول

لوسیون مرطوب کننده گیاهی کودک بیسی فرست

- استحکام بخش سد دفاعی پوست در مقابل عوامل بیماری‌زا (حاجوی ترکیبات پیری بونیک)
- مرطوب کننده ایمن و قوی و مناسب برای پوست حساسی کودک
- جلوگیری از تشدید خشکی و اگرما
- تنظیم پوست بدن کودک



فهرست

- شونده مناسب برای استثنوی روزانه پوست صورت و بدن نوزادان و کودکان  
 برای پوستیک (بیولین) موجود در این محصول باعث استحکام سد دفاعی پوست می شود  
 و استفاده مداوم از آن باعث نرمی و لطافت گاهن ششپایان و واکنش های آگزیک پوست می شود  
 این عصاره علاوه بر بچه ها برای افراد دارای پوست های حساس هم گزینه مناسبی است



اسیری نرم گنده موی بیسی فرست

- این اسبوری با اعتنای به کار کردن سرگرم هرگاه هاشله بپزیری راحت و نرم شدن مویها بدون ایجاد حس چربی می شود و از ایجاد آکنه نیز هنگام شانه زدن مویها جلوگیری میکند
- ویتامین B99 روغن آلوکازوی موجود در آن باعث نرمی، تقویت و خوش حالت شدن موی می شود
- این محصول نیاز به آبکشی ندارد و می توانید آن را داخل یا از حمامپوری موی مرطوب یا خشک استفاده کنید



شیر پاک کن ۴x۱

- مناسب انواع پوست
- پاک کننده آرایش چشم و صورت
- پاک کننده آلاینده ها از سطح پوست
- افزایش نو سازی پوست
- رطوبت رسان و جلوگیری از ایجاد چین و چروک و
- پیری زودرس پوست



کرم دور چشم سے گل

- ابن کرم علاوه بر کاهش پدجکودی و تغییر رنگ پوست نواحی اطراف چشم باعث مرطوب و لطیف نگه داشتن پوست نواحی حساس صورت مثل چشم و لب می شود.
- وجود اسیدهای سیوه و ویتامین های موجود در این محصول مثل A و E جلوه گیری از پیری پوست کمک می کند



تونیگ پاک کنندہ پوسٹ

- مناسب پوست های نرمال تا خشک
- پاک کننده انواع آلوده ها از پوست
- قابض منافذ پوست
- شاداب و شفاف کننده پوست
- حفظ PH طبیعی پوست
- ترمیم کننده پوست های آسیب دیده
- نقد اکثر



روغن اگلیلی برنز کننده و ویتامینه 4 SPF

- کمک به برزّ شهن پوستان در کوتاهترین زمان بدون بر جای گذاشتن حس ناخوشایند چربی روی پوست
- محافظت پوست در برابر آلودگی و جلوگیری از پیری زودرس
- آنتی اکسیدان و ضد التهاب پوست
- درخشندگی پوست با رنگدانه های گیاهی خالص
- مناسب صورت و بدن



کرم ضد آفتاب رنگی فاقد چربی SPF 60

- مساب پوست های معمولی تا چوب  
محافظت از پوست در برابر UVA/UVB  
افزایش قدرت دفاعی پوست  
خنثی سازی رادیکال های آزاد با استفاده از مواد آنتی اکسیدان  
دارای اثرات مرطوب کننده می و ضد التهابی  
پوشاندن لک های پوستی و یکپارچه کردن پوست در دو  
رنگ بژ روشن و رنگ بژ تیره (برونز)



گرم ضد آفتاب فالتد جربی آفتابان 55 SPF

- مسابک انواع پوست  
مخالفت از پوست تیره برای UVA,UVB,IR  
تسهیل اکسیژن رسانی و رطوبت رسانی قوی به پوست  
فاقد رنگدانه  
قابل استفاده برای آقایان و خانم ها  
فاقد چربی و غیر جوش زا



# طراحی سایت



## طراحی ست کادویی

