



نگار بهارستانی

طراح و گرافیک کامپیوتر

● تحصیلات

- مدرک کارشناسی ارتباط تصویری دانشگاه آزاد اسلامی نجف آباد اصفهان
- دانشجوی سال آخر کارشناسی ارشد ارتباط تصویری دانشگاه علم و هنر یزد

● مهارت کاری

طراحی لوگو
صفحه آرایی مجله
طراحی پوستر
طراحی اوراق اداری - بروشور - کاتالوگ
موشن گرافیک: لوگو موشن، تیزر تبلیغاتی
ادیت عکس و نوشتار
تصویرسازی کتاب کودکان
طراحی صفحات اپلیکیشن

● مهارت نرم افزار

فتوشاپ
ایلاستریتور
ایندیزاین
افتراکت

● فعالیت ها

کسب رتبه اول مسابقه فرهنگی و هنری نقاشی ابرنگ در مقطع هنرستان نوایی در استان اصفهان
کارآموزی کانون هنر تجسمی هونام
برگزیده ۲ اثر تصویرسازی در کتاب بابان
کسب گواهی ورکشاپ تصویرسازی جشنواره فرهنگی و هنری رضوی
کسب گواهی ورکشاپ تصویرسازی کودکان کار
کسب گواهی ورکشاپ تصویرسازی برای بیماری صرع در شهرک سلامت
کسب گواهی ورکشاپ تصویرسازی به مناسبت تولد پیامبر(ص) در سران اجلاس تهران
مسابقه پوستر رضوی در استان خراسان رضوی
لوگوسیناپس دانشکده علوم پزشکی
پوستر و بینار سیاسی اقتصادی
پوستر جشنواره غیرحضوری ورزشهای همگانی
طراحی لوگو و صفحه آرایی نشریه معرفت رضوی
طراحی لوگو و صفحه آرایی نشریه دوپامین کانون مهارت زندگی
طراحی و صفحه آرایی مجله افتاب شماره پنجم

☎ 09103613350

✉ negarbaharestani@77gmail.com

📍 Negarbaharestani

کانون معرفت رحو تاسیس شد

اهداف کلان:

- افزایش معرفت دانشجویان در زمینه های قرآن شناسی-امام شناسی-فلسفه و اخلاق
- آشنایی دانشجویان با منظومه فکری امام خمینی (ره) و رهبری در جهت پیشبرد گام دوم انقلاب
- به مدد الهی در کنار این دو هدف اصلی بتوانیم اهداف خیر را برای بازکردن گره از کار دیگران دنبال کنیم

برنامه ها:

- برگزاری کلاس های معرفتی
- برگزاری اردوهای تفریحی و زیارتی به صورت رایگان
- سیر مطالعاتی کتاب های مختلف من جمله رمان های مذهبی
- بررسی اندیشه های امام (ره) و رهبری در کلاس های مباحثه محور
- مسابقه کتابخوانی همراه با جوایز ویژه
- چاپ نشریه مطابق با اهداف و برنامه های کانون
- برگزاری کرسی های آزاداندیشی



ارسال پیامک جهت عضویت

09038622492

راه های ارتباطی و اینستا و سروش

@razavi-iaun

دانشگاه آزاد اسلامی
واحد نجف آباد



Aseman7th

بهترین لحظات زندگیتان را تجربه کنید

آنلاین هواپیمایی آسمان هفتهم
برگزارکننده تورهای داخلی و خارجی



TOUR & TRAVEL AGENCY



۰۳۱-۳۲۶۷۱۴۹۸
۰۹۱۳۱۶۹۰۲۶

خیابان: شیخ صدوق، خیابان میرفندرسکی، کوچه باران

جشنواره غیر حضوری ورزشهای همگانی

دانشجویان کارکنان و اعضا هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی در بخش آقایان و خانمها

اداره ورزش و تربیت بدنی

رشته های ورزشی

- شنا سوئدی
- روپایی
- طناب زنی
- بارفیکس



جدول رده بندی سنی

| | | |
|------------------|----------------|-------------|
| 1374-1381 | 25تا18 | رده سنی الف |
| 1364-1373 | 35تا26 | رده سنی ب |
| 1354-1363 | 45تا36 | رده سنی ج |
| 1353 و قبل از آن | 46سال و بالاتر | رده سنی د |

علاقه مندان جهت ثبت نام و کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های

[42292663](tel:42292663)

[42292388](tel:42292388)

[42292202](tel:42292202)

تا تاریخ

99/11/3 تماس حاصل نمایید.

شرایط و لینک سایت بارگذاری فیلم مسابقات متعاقبا اعلام می گردد.



معاونت فرهنگی و دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد







تصویرسازی کتاب داستان



به طوری که به هیچ شکلی اجازه ی ابراز شدن نداشته باشند. پژوهش ها نشان می دهد که آنها بیش تر از بقیه مستعد بیماری های خلقی و همچنین مشکلات تنفسی و گوارشی هستند. شما کدام یک از این شخصیت ها هستید؟؟؟
با ما تا «خودشناسی» همراه باشید.

نویسنده : علی جان ثاری-
دانشجوی کارشناسی روانشناسی

(بدن ما اثر هنریست)

ای نسخه اسرار الهی که تویی و ای آینه جمال شاهی که تویی بیرون ز تو نیست هر چه در عالم هست از خود بطلب هر آن چه خواهی که تویی (مولانا)

آیا تا به حال به جسم خود اندیشیده اید؟ اینکه اندام خود را مطلوب ببینید یا نه.

ممکن است وقتی در دنیای خیالاتمان غرق میشویم، بدنمان را به شکل دیگری ببینیم، یا اصلاً بخواهیم با عمل جراحی یا روش های دیگر، تغییراتی در بدنمان ایجاد کنیم. عدم رضایت از بدن، شامل



فعلی و بدن ایده آل ذهنی است، که احساسات منفی و نارضایتی ها را پرورش می دهد؛ و به عنوان یک هنجار تلقی شده که طی دهه های اخیر مورد توجه محققان و روانشناسان قرار گرفته است.

نارضایتی از بدن یک عامل درون فردی است؛ اما می تواند تحت تأثیر چندین عامل برون فردی، نیز باشد. به عنوان مثال خانواده، دوستان، آشنایان، معلمان و رسانه ها، همه در چگونگی دید و احساس فرد نسبت به خود و ظاهر خود تأثیر دارند. افرادی که در محیط های تجملی زندگی میکنند و یا افرادی که درباره ظاهر خودشان، بازخورد منفی می گیرند، در معرض خطر افزایش نارضایتی بدن قرار دارند، که می تواند آنها را در معرض مشکلات خلقی از جمله اضطراب و افسردگی قرار دهد.

یکی از رایج ترین عوامل خارجی در نارضایتی بدن، رسانه ها و اخیراً رسانه های مجازی هستند. مردم در هر سنی از طریق تلویزیون،

بمباران می شوند. این تصاویر اغلب ایده های ظاهری غیر واقعی، غیر قابل دستیابی و بسیار تلطیف را تبلیغ می کنند که توسط سبک شناسان، تیم های هنری و دستکاری های دیجیتال ساخته شده اند و در زندگی واقعی قابل دستیابی نیستند.

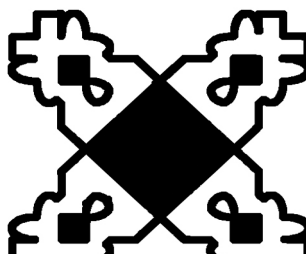
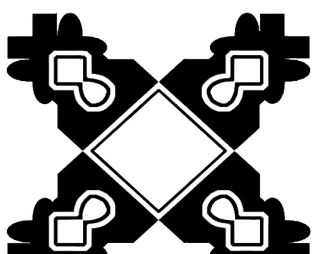
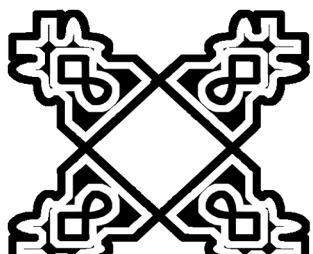
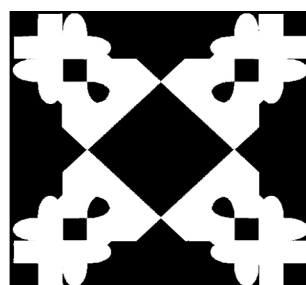
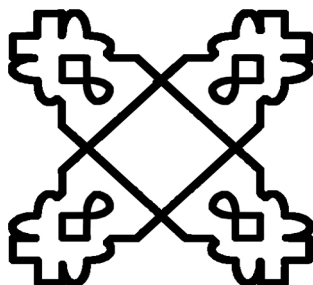
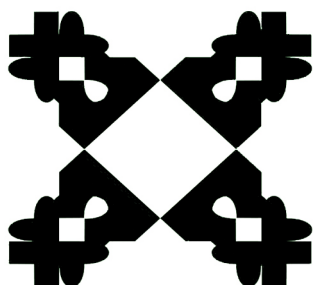
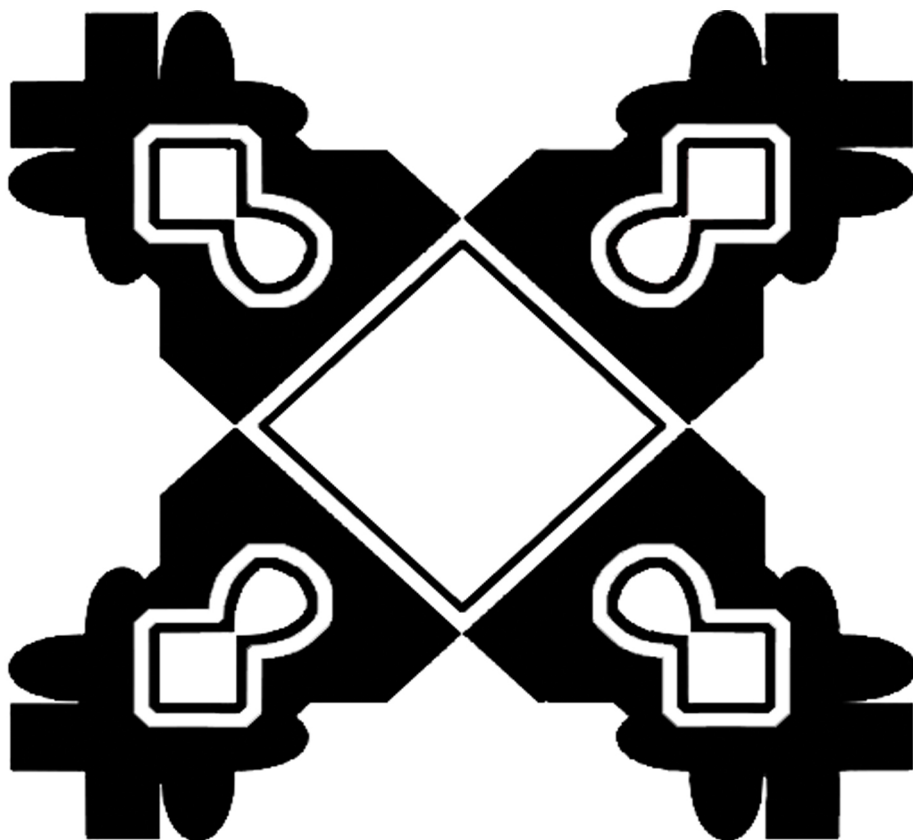
به چالش کشیدن ایده آل های زیبایی و یاد گرفتن این که بدن خودمان را با هر فرمی دوست داشته باشیم و قبولش کنیم، یک گام مهم در جهت تصویر مثبت از بدن است. البته باید این را در نظر بگیریم که تغییر واقعی جسمی ما، لزوماً با نتایج مثبتی همراه نیست، اما اصلاح دیدگاه مان، نسبت به بدنمان میتواند یک هدف سازنده باشد.

ما این قدرت را داریم که نحوه نگاه؛ احساس و تفکر در مورد بدن خود را تغییر دهیم و خودمان را همانطور که هستیم دوست بداریم. شما چه دیدگاهی نسبت به بدن خود دارید؟

نویسنده : فاطمه حقیقتی
اشنی - دانشجوی کارشناسی روانشناسی



آرم



◀ هوش هیجانی باشد یا نباشد؟ مسئله این است!!!

الهام کامرانیان
«دانشجوی سال
سوم پرستاری»

همدردی به معنای ساده این چنین است که به یکدیگر ثابت کنیم من از تو بدبختر تر هستم. افرادی که سعی میکنند همه ی احساسات طرف مقابل را به خود نسبت دهند (معمولا به صورت : من هم) همدردی میکنند نه همدلی و این عمل نادرست و آسیب رسان است.

EQ یا هوش هیجانی با IQ سیار در ارتباط است. به طوری که هرگاه هوش هیجانی از حالت بالانس خارج میشود هم IQ دچار اختلال میشود و تعادلش بهم میخورد. شاید بارها تجربه شده باشد که هرگاه از نظر احساسی دچار عدم تعادل میشویم و خیلی هیجان زده یا عصبانی یا ناراحت و... هستیم از نظر تمرکز، هوش و توانایی های ذهنی هم این تعادل به هم میخورد.

EQ به معنای توانایی مدیریت احساسات است، هرچه عمق احساسات بیشتر باشد برای مدیریت کردن آن نیاز به هوش هیجانی بیشتری است و اثر هوش هیجانی هم بیشتر مشخص میشود و در موارد خاص به معنای این است که ما بتوانیم در شرایط مختلف تصمیم های درست بگیریم. وابستگی هایی که افراد دارند، برعکس العمل های آنها اثر گذار است و هرچه وابستگی به افراد و یا اشیاء مختلف بیشتر شود، عکس العمل ها هم به طبع آن تغییر میکنند. عکس العمل ها در شرایط خاص به یسری چیزهای خاص و به شرایط زمینه ای ما یعنی بازی درون فردی ما (بازی من با من) مربوط میشوند، در واقع میتوان گفت در عکس العمل های ما در شرایط خاص مدیریت خودمونه که مهمه نه مسائل و شرایط پیرامون. هوش هیجانی یعنی نبوغ عاطفی کسانی که هم بلدند خود را مدیریت کنند (بازی درون فردی) و هم تا حد امکان جوری رفتار کنند که از محیط اطراف کمترین آسیب پذیری

را داشته باشند

آسم در بارداری

پریناز سلمانیان و شیما ایوبیان
« دانشجوی سال
دوم مامایی »

یکی از نگرانی‌های مطرح در مورد آسم، آثار تراژون و یا آثار نامطلوب جنینی احتمالی داروهایی است که برای کنترل آسم تجویز شده و گزارش‌های متعدد نشان می‌دهند که خطر ناهنجاریهای مختلفی از جمله لب شکری، شکاف کام و اختلالات طیف اوتیسم اندکی افزایش می‌یابد.



پیک فلومتر اندازه‌گیری می‌شود، این وسیله میزان بهبود کارایی شش‌ها را اندازه‌گیری می‌کند) - نیاز به استفاده از اسپری‌های تنفسی افزایش می‌یابد برای بعضی از افراد نشانه‌ها و علائم فقط در بعضی مواقع بروز می‌کند برای مثال: آسم ناشی از ورزش، که معمولاً در هوای سرد و خشک بدتر می‌شود آسم شغلی، که توسط آلرژن‌های محیط کار

کودکان مبتلا به آسم به (شمار می‌آید) * خواب ناراحت که ناشی از تنگی نفس، سرفه یا تنفس صدا دار است * حملات سرفه یا خس‌خس سینه که با ویروس‌های تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفولانزا بدتر می‌شود. نشانه‌ها و علائم وخیم‌تر شدن آسم عبارتند از: - علائم و نشانه‌های آسم تشدید شده و دردسر ساز می‌شوند - مشکلات تنفسی افزایش می‌یابد (توسط یک

عوامل محرک، عفونت‌های ویروسی، آسپیرین، هوای سرد و فعالیت (ورزش) میشود. **نشانه‌های آسم چیست؟** نشانه‌های این بیماری از فردی به فرد دیگر متفاوتند و حملات آسم در بعضی از افراد نادر است و فقط در یک شرایط خاص بروز می‌کند مانند زمانی که هیجان زده می‌شوند و در بعضی افراد نیز نشانه‌های آسم در اغلب اوقات بروز می‌کنند.



نشانه‌ها و علائم آسم:
* تنگی نفس
* تنگی قفسه‌ی سینه یا درد
* تنفس صوت مانند یا صدا دار هنگام بازدم (تنفس صدا دار یک مشکل رایج در بینی

پاتوفیزیولوژی
آسم نوعی سندرم اختلال التهابی مزمن راه‌های هوایی با یک جزء ارثی مهم که از نظر اتیولوژیک و بالینی اختلالی ناهمگون بوده و در تمام موارد آن یک محرک آلرژیک محیطی مانند آنفولانزا، گرده‌ها و ذرات موجود در هوا، سیگار، بعضی از داروهای خاص، مشروبات الکلی و استرس در افراد مستعد به عنوان عامل برانگیزنده دخالت دارد. از جمله شاخص‌های اصلی آسم می‌توان به انسداد برگشت پذیر راه‌های هوایی در اثر انقباض عضلات صاف برونش، احتقان عروقی، ترشح موکوس فراوان و ادم مخاطی اشاره کرد التهاب مخاطی با ارتشاح ائوزینوفیل‌ها، ماست سل‌ها و لنفوسیت‌های آمشخص شده و این مسئله سبب التهاب راه‌های هوایی و افزایش پاسخدهی آن به انواع متعدد عوامل تحریک‌کننده از جمله

خطِ خطِ می‌اشار... .

شاعر: مهلا شواخی
« دانشجوی سال
چهارم پرستاری »

پرَم از زخم‌های پی در پی
بجز از من تو نیز همدردی
مرهم زخم‌های من شده
ای
کفر گویم ولی، خداوندی

قبله گاهت نیاز بیماران
جانم از خلوص نیت تو
ماه شب شاهد عروج من و
سجده گاهم شده شرافت تو

#مهگان#
#مهلا_#شواخی

ریه‌هایم پر از هوای تو شد
ای تو اکسیژنی‌ترین دیدار
عزم کردی به سوی بیمارت
ای تو تنها فرشته‌ی بیدار

می‌سرایم تو را قصیده‌ی
من
ای تو سرتا به پا فداکاری
جان به لب می‌شوی ولی
بازم
پر ز احساسِ نابِ ایثاری

یک جهان زنده می‌شود
از تو
و خودت غرقِ خلصه‌ای
نابی
همدمت شد عروج بی
برگشت
و در آغوش مرگ
می‌خوابی

دیتی
DITY

Dity ice cream

**Any where at
Any time**

Call us at
37742051 (9871+) 24 | zarring hazal.shirazip.com
65606778 (9821+)



مطمئنم عاشقش میشی





حسن خوشمزگی با دایتی



فتومونتاژ تلفیق دو تصویر







شرکت اپل

یک شرکت فناوری آمریکایی چندملیتی است که در زمینه طراحی و ساخت لوازم الکترونیکی مصرفی، نرم افزار، سخت افزار و ارائه خدمات برخط (آنلاین) فعالیت می کند.

بنیانگذاری اپل

شرکت اپل در سال ۱۹۷۶ با دوستی استیو وازنیک ۲۱ ساله مهندس رایانه و استیو جابز ۱۶ ساله متولد شد به طوری که با گذشت شش سال از آشنایی این دو نفر در سال ۱۹۷۷ این شرکت با معرفی رایانه شخصی اپل ۱ که در کارزار خانه جابز به صورت دستی ساخته شده بود رسماً با نام تجاری Apple Computer Inc به بازار تکنولوژی وارد شد.

شرکت اپل تقریباً در اغلب کشورهای سرتاسر جهان مشتریان وفادار خود را دارد. تولیدکنندگان محصولات اپل نیز به دنبال یک زنجیره تامین جهانی هستند.

خدمات اپل در ایران

خدمات فروش و پشتیبانی محصولات شرکت اپل در ایران به صورت رسمی غیرمجاز بود و تا تاریخ شهریور ۱۳۹۲ شرکت اپل از ارائه خدمات فروش رسمی و خدمات پس از فروش به مشتریان ایرانی امتناع می کرد و پس از اعلامیه دفتر کنترل دارایی های خارجی که زیرمجموعه وزارت خزانه داری ایالات

طراحی چهره



طراحی صفحه اپلیکیشن

