# MAJD AL-SHOGHRI

Photographer . Video Editor . Graphic Designer



multitalented Photographer & Video **Editor** with 5 Years experience underload & War Conditions in Eastern Ghouta And 1.5 Year in Graphic Design filed in Istanbul.

Creativity & beauty where I am

**ADDRESS:** Istanbul - Esenler

D.O.B.:

**MARCH 1993** 

+90 531 010 45 73

m.shoghri07@Gmail.com

**MARITAL STATUS:** Single

## **EDUCATION**



**Network Engineering** At the Technical College of Computer



Scientific Baccalaureate Certificate 2011

## **HOBBIES**



Photography





Reading

## **EXPERIENCE**

1/2015 Media Office Manger of Sham Sherief Association 11/2015

1/2016 Photographer at SDI (Social Development International) 9/2017

9/2017 Media Office Manger at SDI (Social Development International) 3/2018

Video Graphic Editor at GMC volunteer (Ghouta Media Center)

11/2018 Graphic Designer at Aalami Media / istanbul 9/2019

12/2019 **Content Manager** 3/2020 at UNIPHARMA co / istanbul

2016

## **COURSES**

2016 TOT (Training of trainers)

Success Diploma Advanced Level

Communication Skills 2016

Success Diploma 2015

Television Reports preparing 2013

CCNA 2012

# **SKILES**









\* (V) Certificate included

 $(\checkmark)$ 

 $\bigcirc$ 

**(**√)

%60

%70

%80

**%90** 



Very Good Excellent

**ENG** 



4Years























# **Video Editing**













**Graphic Design** 

Social Media Posts for EXPENDEX co



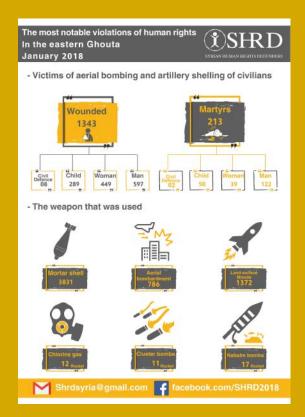


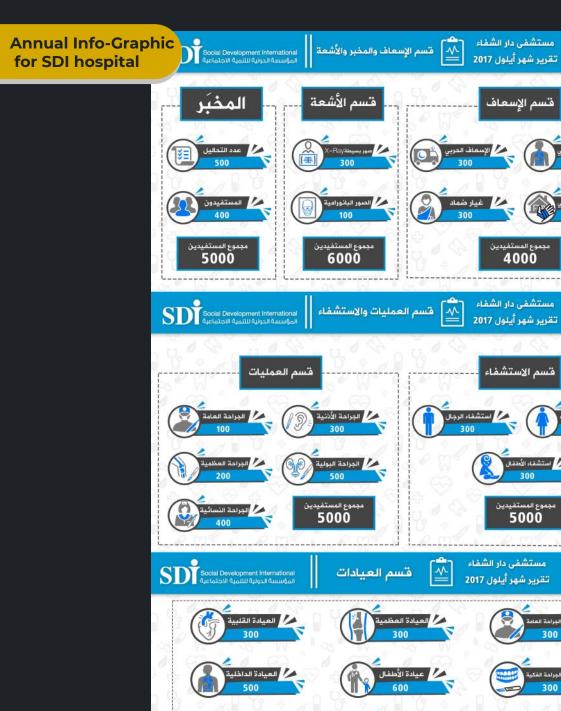


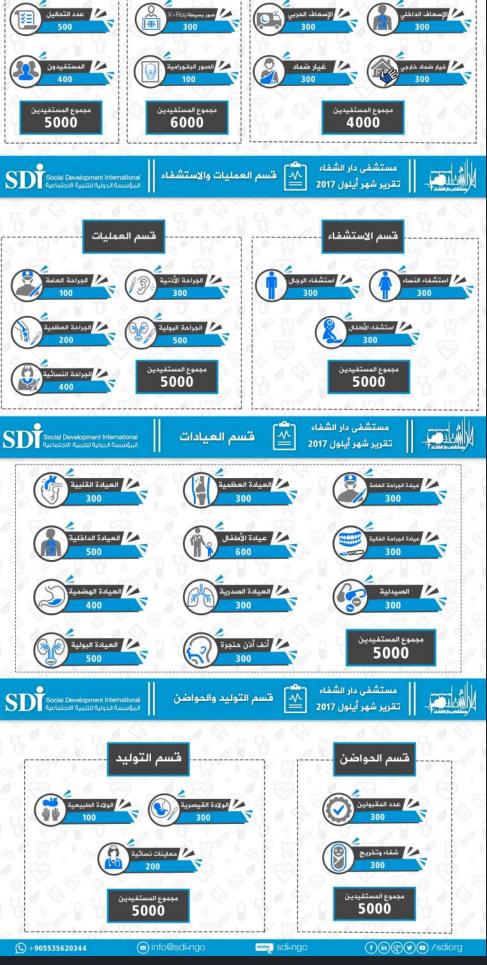


# Annual Info-Graphic for SHRD









### الوقاية من سوء التغذية

الأغذية المقدمة بعد عمر الستة أشهر هي مكملة ضرورية للطفل وع حليب الأم

الأغذية التكميلية ليست بديلاً عن حليب الأم الحليب الصناعي هو بديل عن حليب الأم وليس أغذية





- « الاهتمام بنظافة الأواني لتحضير الطعام ه غسل اليدين جيد
- الاعتماد على الملعقة وليس على الزجاجة
- » أن يكون الماء المستعمل مغلي ونظيف
- تحضير كمية من الوجبة التي تكفي الطفل لمرة واحدة دون زيادة أو نقصان
- ضعي طعام الطفل في مكان أمن من التلوث والحشرات
  - « يجب أن يكون طعام الطفل طازج وغير مخزن
    - وأتلفيه إذا مضى عليه أكثر من ستنين
- » يجب أن تكون الأغذية المعطاة للطفل خفيفة السماكة ليست لزجة بشدة ولا سائلة



الوقاية من سوء التغذية نصائح وحلول

أبدني بوجبات قليلة الكمية

شاركي طفلك بتناول الوجبة يفضل الابتعاد عن الشاي والقهوة مع الإكثار من باقي السوائل والماء

إن مطحون القمح والأرز والذرة أو الحريرة تعطي الطفل قيمة غذائية جيدة جد وتحميه من الدخول بسوء التغذية وتؤمن النمو المتوازن والجيد

نصائح وحلول

ثم قُومي بزيادة كمية الوجبة وعددها بشكل تدريجي

لا تلهي الطفل بالألعاب أو بشيء يشغله عن تناول الطعام كالتلفاز

وتذكري عزيزتي الأم أن السوائل مثل (ماء التفاح – ماء التمر )

لا تحل مكان الأغذية التكميلية

شجعي الطفل على تناول الوجبة بنفسه ولا تجبريه



أخصاني أمراض أطفال وسوء تغذية

ان سعادتك تكون كبيرة عندوا تهتمين بصدة طفلك وتقدمين له التغذية المناسبة لينمو نمو جيد

الوقاية من سوء التغذية

- لا بد من إرضاع الطفل من أمه رضاعة والدية حصرية خلال الستة أشهر الأولى من العمر
- حليب الأم خلال الأشهر الستة الأولى من العمر هو غذاء كامل ولا يحتاج معم لأي غذاء أخر
  - التغذية الصناعية عندما تستخدمين أي شيء بديلاً عن حليب الأم للطفل دون الستة أشهر الأولى مثل:
    - « هاء السكر -هاء الرز هاء التهر
    - « الحليب الصناعي إذا كان بوصفة الطبيب

إن اعطائك طفلك أغذية منوعة بعمر أقل من ستة أشهر وتناولها من قبل الطفل بلهفة لا يدل على أنها مناسبة. فقد تسبب لہ الأذى مع مرور الوقت

إدخال الطعام مبكر يؤدي إلى صعوبة هضم الأطعمة تحل محل الحليب الوالدي قد تكون غير نظيفة عدم تحمل الطعام وهذا يؤدي إلى اسهال أمراض تحس

نصائح وحلول

التهابات متكررة ضعف عام وهذا يؤدي إلى تأخر نمو سوء تغذية خطر الوفاة

لابد من الاستمرار بالرضاعة الوالدية الحصرية

عزيزتي الأم إن حليب الأم يصبح غير كاف ليناسب جميع احتياجات الطفل بعد عمر الستة أشهر لذلك لابد من إضافة الأغذية التكميلية لكي ينمو جسمه بشكل سليم ومتوازن

هي الأغذية الموجودة في بيوتنا ويمكن أن نحضُرها للطفل بشكل سهل وبسيط مثل (مسدوق الرز – مسدوق القمح - الس الذرة – الشوربة – القواكم ......)

عدم إعطاء الطفل الأغذية التكميلية والإبقاء على الإرضاع الوالدي يؤدي إلى: بطء أو توقف نمو الطفل

وعدم زيادة الوزن وتعرض الطفل لسوء التغذية وعدم تقبل الطفل لإضافة الأطعمة الصلبة بعمر متأخر

MLKYWAY

Social Media Posts for MILKYWAY

# خدمات التسجيل الصوتى



Over 1200 image

# Miscellaneous



