

# مريم جابر

كاتبه محتوى طبي وتسويقي مقالات  
وسوشيال ميديا



# أَهْلًا بِكُمْ

أؤمن بأن الإبداع هو ما يُميز كاتبًا عن آخر خصوصًا إذا كان هذا الإبداع مصحوبًا بمصادر موثوقة في كتابة المحتوى الطبي والتسويقي بدون نسخ. خبرة سنتين في كتابة المحتوى، أساعدك في خلق رابط قوى مع عملائك وزيادة مبيعاتك و أحكى لهم قصة علامتك التجارية.

# خدماتى

- كتابة مقالات طبية وتسويقية متوافقة مع قواعد ال SEO للمواقع والمتاجر.
- كتابة محتوى إعلاني وتسويقي.
- كتابة محتوى منصات التواصل الاجتماعي.
- كتابة ملفات تعريفية للمتاجر والشركات.
- كتابة محتوى لوصف المنتجات.
- إنشاء خطة محتوى شهرية.
- إنشاء استراتيجية المحتوى.

# نماذج أعمال

## مقالات بالمجال الطبي

**حقيقة أضرار ماسك القهوة للشعر والبشرة و أهم 7 فوائد لها**

أضرار ماسك القهوة للبشرة

- 1- من المعروف أن الكافيين يسبب جفاف للبشرة لذلك الإفراط في تناولها أو ترك ماسك القهوة على الوجه لفترة كبيرة يسبب جفاف البشرة.
- 2- خلط مشروب القهوة بالسكريات والكايب يسبب للجلد حب الشباب.
- 3- مقشر (السكراب) القهوة قد يكون قاسياً على البشرة الحساسة أو المتهبة أو المعرضة للحبوب، لذلك يجب تجربة جزء صغير منه أولاً.

فوائد ماسك القهوة للبشرة

1. تقليل السيوليت
2. تحافظ على نضارة البشرة وترطيبها
3. مضادة للشحوخة
4. فيتامين (B-3) (Vitamin B-3)
5. مضادة للالتهاب وتعالج الهالات السوداء
6. تعالج حب الشباب
7. الحماية من الأشعة فوق البنفسجية

rozpharm

## أضرار ماسك القهوة للشعر والبشرة و أهم 7 فوائد لها

نعومة الشعر / بواسطة Mariam Gaber



يبدأ الجميع يومه بفنجان قهوة ساخن لزيادة نشاطه اليومي،

**دليلك الشامل لأسباب نقص فيتامين د ونوبات الهلع لعام 2023**

أصاب البشرة السوداء كيار السن عدم تناول أنظمة غذائية وفيتامين د أو تناول كميات غير كافية الوزن الزائد التعرض من المنزل أو البقاء في المنزل لفترات كبيرة دون التعرض لأشعة الشمس العمل في فترات مسائية فقط أمراض الجهاز الهضمي مثل: الكرونيك السيليك أمراض مزمنة بالكبد أو الكلى

rozpharm

## دليلك لأسباب نقص فيتامين د ونوبات الهلع لعام 2023

أمراض نفسية / بواسطة Mariam Gaber



## مكتب استخراج فيزا بولندا: سهولة الحصول على تأشيرتك بأمان

تتيح تأشيرة بولندا للزائرين فرصة اكتشاف ثقافتها وتاريخها الغني. للحصول على فيزا بولندا عادةً ما يتم الاتصال بالسفارة البولندية التابعة للدولة التي تعيش أو تقيم فيها أو عن طريق القنصلية. هناك أيضًا مكتب استخراج فيزا بولندا وغيرها من باقي التأشيرات، تكون هذه المكاتب متخصصة في حجز الرحلات وتأمين التأشيرات.

تقدم أيضًا خدمات مراجعة وترتيب المستندات المطلوبة وتقديم الدعم في عمليات حجز الفندق وترتيب الجولات السياحية. تعطي مكاتب الحجز الموثوقة مساعدة قيمة لمن يرغبون في السفر لدول شغين وغيرها وهي ضرورية جدًا في حالة كنت مسافرًا لأول مرة، وذلك بسبب امتثالها لأوامر ومتطلبات السفارة البولندية ومتابعتها الجيدة للتحديثات المستمرة. في هذا المقال سنتناول الحديث عن أهم المكاتب الموثوقة للاستعانة بها عند التقديم.

### معلومات عن دولة بولندا

تقع دولة بولندا في وسط أوروبا عاصمتها مدينة (وارسو) وهي أكبر مدينة بها. يعود تأسيس دولة بولندا الحديثة إلى عام 1918 بعد الحرب العالمية الأولى. اللغة الرسمية هي البولندية، ديانتها المسيحية بأغلبية كاثوليكية. تمتلك بولندا دورها هامًا في الشؤون الدولية لكونها عضوًا في الاتحاد الأوروبي وحلف الناتو. تشتهر بولندا بثقافتها الغنية مثل مهرجان كراكوف للأفلام وتشتهر أيضًا بالموسيقى الكلاسيكية. تضم بولندا أماكن ومدن سياحية رائعة مثل قلعة وافييل مدينة كراكوف التي سجلها اليونسكو ضمن قائمة التراث العمراني العالمي. تتميز بولندا بطبيعتها الخلابة والساحرة لوجود جبال تانرا وغابات وطنية. تمتلك دولة بولندا اقتصادًا قويًا يعتمد على قطاع الخدمات وله النصيب الأكبر يليه قطاع الصناعة ثم الزراعة. معدل البطالة 4% حسب آخر إحصائيات لعام 2014 وتتمثل أهم الصناعات في بناء السفن والسيارات والآلات الكيميائية.

## استكشف استراليا: سهولة الحصول على فيزا استراليا اون لاين 2024

تعتبر فيزا استراليا اون لاين فرصة مهمة للأشخاص الذين يبحثون عن فرصة جديدة في واحدة من أجمل الوجهات السياحية في العالم. بمجرد حصولك على فيزا استراليا يعد مفتاحًا للعديد من الفرص الاستثمارية. بالنسبة لفرص العمل فإن استراليا تعد واحدة من الوجهات الملائمة بالوظائف، حيث أن البنية الاقتصادية مستقرة، والفرص متاحة في كثير من المجالات والأقاليم مما يجعلها دولة مغرية للعمل. تتميز استراليا بارتفاع الأجور والحماية القانونية في العمل، مما يجعلها بيئة آمنة ومحفزة في العمل. تمتلك استراليا طبيعة مذهشة تتيح لك الفرصة لاكتشافها وممارسة الأنشطة المختلفة. تضم استراليا مناظر ريفية خلابة و شواطئ ذهبية رائعة. توفر لك زيارة استراليا فرصة لاكتشاف ثقافة مختلفة وتجربة ذوق أكلها المحلي اللذيذ. للحصول على فيزا استراليا اون لاين سيغير حياتك بشكل إيجابي.

### نبذة عن استراليا

تقع استراليا في جنوب شرق جنوب شرق آسيا والمحيط الهادئ، وتعد واحدة من أكبر دول العالم من حيث المساحة. تمتلك استراليا مساحة تقدر بنحو 7.7 مليون كيلو متر مربع مما يجعلها سادس أكبر دولة بالعالم. يزيد تعداد السكان عن 25 مليون نسمة وعاصمتها سيدني وهي أكبر مدينة بها. تتكون استراليا من عدة أقاليم تشمل: نيو ساوث، ويلز، فيكتوريا، كوينزلاند، جنوب استراليا، وغرب استراليا. تُقدم استراليا نرص عمل عديدة خصوصًا في مجال الزراعة والصناعة والخدمات بأجور مرتفعة وقوانين قوية تحمي حقوق العمال.

يعتبر الاقتصاد الأسترالي متقدم ومستقر حيث يعتمد بشكل أساسي على صناعات مثل التعدين والزراعة والتكنولوجيا، وتجذب الكثير من الاستثمارات الدولية والأجنبية القوية. توفر استراليا أماكن سياحية خلابة حيث تتميز بشواطئ ذهبية وسهول خضراء وصحارى فريدة كما يوجد بها أيضًا حدائق وطنية مميزة. يمكن أيضًا زيارة معالم سياحية مشهورة مثل أيرز روك وسيدني أوبر هاوس.

## مقالات بمجال السياحة والتأشيرات

## دليلك الشامل لمعرفة صفات النحل وفوائده للإنسان، وأهم 13 حقيقة عن النحل

النحل صديق الإنسان وحشرة منتجة ونافعة ومن المهم تعليم أولادنا صفات النحل وفوائده للإنسان. يُعتبر النحل من أهم المخلوقات التي تعيش معنا على الكوكب، وهو ضروري لصحة الناس وكوكب الأرض؛ فهي تنتج العسل والذي يعتبر بمثابة غذاء طبي ومعالج للإنسان.

جعل الله عز وجل هذا الشراب شفاءً للناس؛ فالعسل يُستخدم منذ زمن طويل في الطب الشعبي في علاج العديد من الأمراض منها: أمراض العين، والتهاب الشعب الهوائية، الحساسية المزمنة، والتهاب الكبد وغيرها من الأمراض. مارس البشر نشاط تربية النحل منذ آلاف السنين للحصول على العسل لفوائده العديدة، وذلك في الحضارات القديمة مثل الحضارة المصرية القديمة، والحضارة اليونانية.

### ما هي صفات النحل؟

تعتبر حشرة النحل آية من آيات الله فهي **مملكة مُنظمة بعناية** ودقة شديدين، فالنحل مسؤول عن إنتاج العسل و تركيبها يساعدها بشكل كبير على هذه المهمة:

- الاسم العلمي لها (**Anthophila**) تنتمي لرتبة غشائيات الأجنحة.
- حشرات مُجَنَّحة، ولها زوجان من الأجنحة بحيث تكون

مقالات بالمجال التعليمي

مَن نحن؟

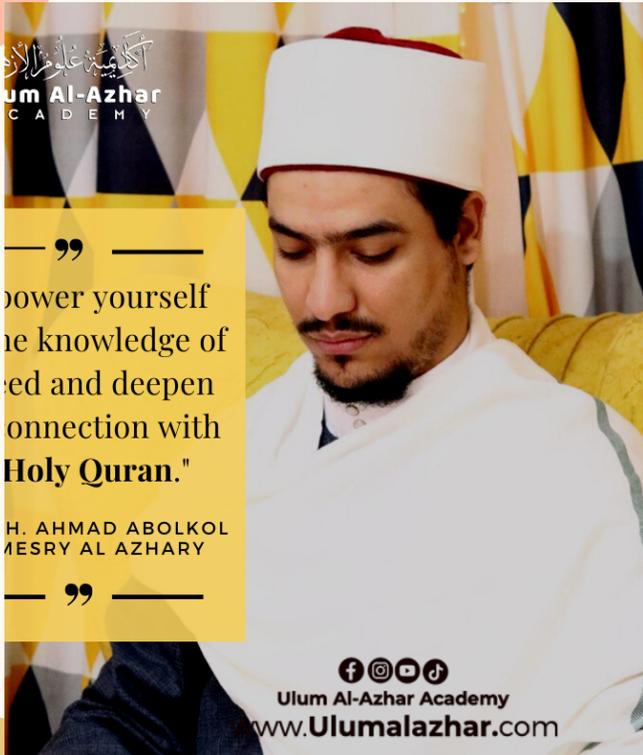
زويا؛ هو متجر تسوق إلكتروني لتجربة تسوق ممتعة وفريدة لك ولعائلتك. نقدم لك مجموعتنا الواسعة من الأحذية والحقائب والنظارات من براندات عالمية تناسب جميع الأذواق، والمناسبات بجودة عالية تدوم طويلاً، وتوفر لك الراحة التي تستحقها. تسوق الآن واحصل على منتجك الخاص خلال ٧ أيام. يوجد خدمة توصيل لجميع أنحاء المملكة ودول الخليج مع خيارات دفع متعددة مع إمكانية الإرجاع والاستبدال مجاناً. يقدم زويا خدمة عملاء على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.

تعريف بمتجر زويا



محتوى تسويقي  
 لمنصة X

اضغط على الصورة  
 للمشاهدة



محتوى فيس بوك  
باللغة الإنجليزية مع  
التصميم

## حتوى تسويقي وإعلاني عيادة جلدية

## انقر على الصورة للمشاهدة

← تقنية إزالة الشعر بالليزر :  
هي تقنية بتعتمد علي تدمير بصيلة الشعرة و إيقاف نموها  
عن طريق شعاع ليزر بطول موجي معين ومناسب تمتصه  
صبغة الميلانين الموجودة في الشعر وبصيلاته.

✓ أفضل الأجهزة المتاحة حاليًا:  
جهاز كانديلا جينتيل برو (candella gentlelase pro) إنتاج  
شركة كانديلا العالمية الرائدة في صناعة أجهزة الليزر والعناية  
بالجسم والطب التجميلي والحاصل علي موافقة منظمة  
الصحة والغذاء  
الأمريكية FDA.

🎯 تقنية الجهاز:  
يعتمد الجهاز علي شعاع ليزر يسمي الالكسندرايت في تدمير  
بصيلة الشعرة ووقف نموها دون التأثير على الجلد المحيط  
وذلك بفضل تقنية التبريد بالنيروجين ❄️ .

📝 مميزات الجهاز:  
🔹 الأكثر فعالية: ليزر الاكسندرايت من أكثر أشعة الليزر  
فعالية في تدمير بصيلة الشعر ووقف نموها ويستخدم في  
علاجات كثيرة للبشرة بجانب إزالة الشعر.

🔹 التبريد الديناميكي للبشرة: على عكس العديد من أنواع

عيادة الجلديه و التجميل والليزر د.مي احمد ع...  
Jul 4, 2022 · 🌐  
Mobile uploads

? بتعاني من مشكلة الشعر الزايد 🙄  
? زهقتي من الطرق التقليدية لإزالة الشعر 🙄 واللي  
بتسبب التهاب وزرقان مع أغلب البنات 😞 غير إنها مجهده  
وبتاخذ وقت كبير أوي 😞

← بتسمعي عن إزالة الشعر بالليزر 🙄 ولكن خايفة من  
التهاب المنطقة أو اسمرارها 🙄  
← دكتورة /مي عياد 🙄 هتعرفك 📝

🎯 ايه هي تقنية إزالة الشعر بالليزر ؟ وأفضل الأجهزة؟  
🎯 الفرق بين ليزر العيادات والليزر المنزلي؟  
🎯 هل إزالة الشعر بالليزر بتسبب التهاب في المنطقة  
واسمرار؟

✓ تابعونا علي صفحة د /مي عياد  
📍 العنوان :مدينة فوه-شارع الفتح  
🕒 المواعيد : الاحد والاربعاء من 12/3  
السبت والثلاث من 7/10  
📞 للتواصل علي رقم: 01017734690  
أو على رسائل الصفحة ❤️

د جيهان الشربيني أخصائية طب الأطفال والح...  
Jun 7, 2022 · Mobile uploads

في الفترة الأخيرة أطفال كثير بتعاني من حالات الإسهال واللي بيكون غالبًا مصحوب بقرع 🤢 وأحيانًا ارتفاع في درجات الحرارة 🤒

الإسهال: هو إخراج البراز لين وغير متماسك أو سائل لعدة مرات في اليوم.

الأعراض:

- تغير شكل البراز بحيث يصبح لين أو سائل وفي بعض الحالات يكون مختلط بدم
- ارتفاع درجة الحرارة 🤒
- زيادة عدد مرات الحمام
- فقدان الشهية
- الشعور بالغثيان 🤢
- ترجيع
- مغص وتقلصات

إيه أسباب الإسهال؟

- بعض أنواع المضادات الحيوية أو الحساسية لبعض الأطعمة أو حساسية اللبن.
- ميكروبات زي الروتا فيروس واللي بيسبب إسهال مائي ودا أغلب الحالات او فيروس التهاب الكبد الوبائي (A)، أو بكتيريا ال (E.coli) وغيرها من الطفيليات اللي بتسبب إسهال

من السهل انتقال الميكروبات دي من شخص للتاني خصوصًا من الكبار للأطفال.

امتي اروح للدكتور؟  
لما يكون الطفل أقل من سنه خصوصًا حديثي الولادة

د جيهان الشربيني أخصائية طب الأطفال  
والحميات جامعة إسكندرية  
Jun 3, 2022 ·

الحقي اعلمي لطفلك سونار 📡 عندنا في العيادة أحدث جهاز أشعة تليفزيونية (mindray) 😊

جهاز السونار بيساعدنا نفحص الأعضاء ونطمئن عليها للأطفال 🧒 وحديثي الولادة 🤰

بيساعدنا نشخص أمراض خطيرة من قبل ظهور أعراضها زي التهاب الكبد وتضخمه عند الرضع وحالات الصفراء

حالات التهاب الزائدة

الكشف المبكر لحالات الأورام وتحويلها لدكتور متخصص

حالات تكيسات الكلي وانسداد الحالب ومشاكل المسالك البولية عند الرضع والاطفال

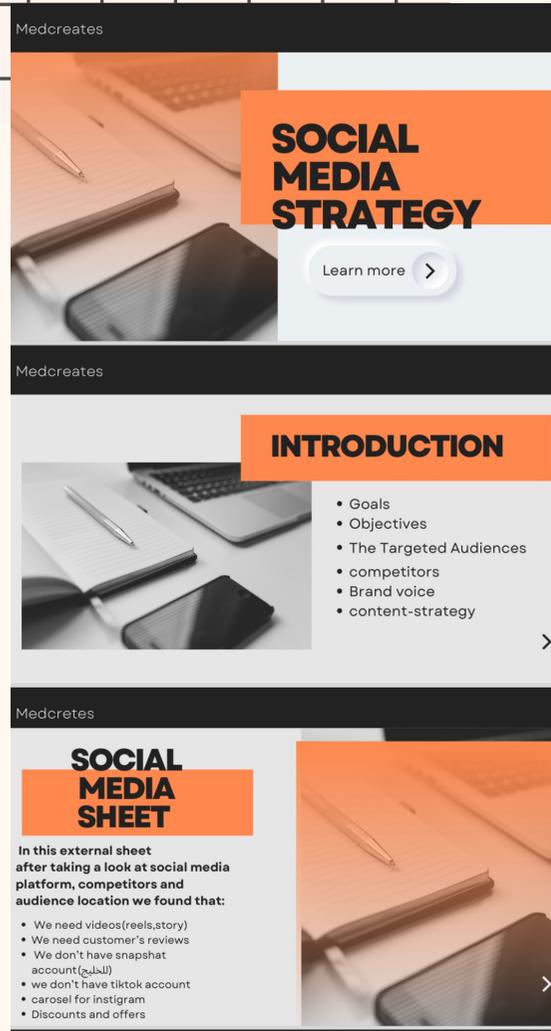
الاكتشاف المبكر 🤒 للعيوب الخلقية اللي ممكن يتولد بيها الطفل

في عيادة الدكتورة جيهان الشربيني بنستخدم جهاز السونار بشكل أساسي مع الكشف الدوري وكشوفات المتابعة دون رسوم إضافية علي تمن الكشف.

## محتوى تسويقي وإعلاني لعيادة أطفال

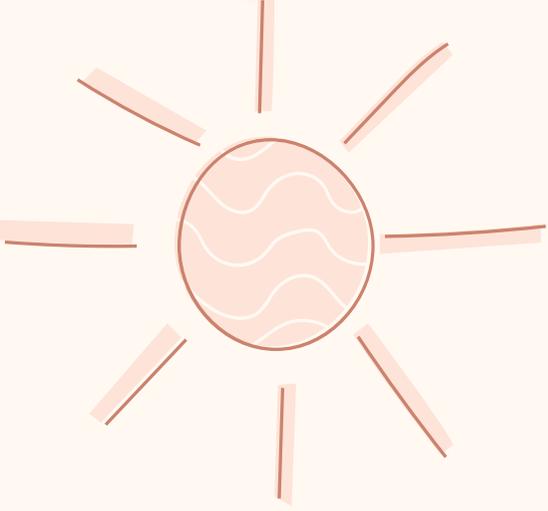
October content calendar						
2	Goal	زيادة التفاعل				
3	1st week (الوعي بصحة الأطفال مع بداية المدرسة)					
4	Day	المحتوى	التسليم	الصورة	ريلز/استوري	وقت النشر
5	Sunday 1	تحدث عن يوم القهقن الصدر وكيفية التعامل معه			ريلز/استوري	13:00
6	Monday 2	بوست عن اليوم العالمي للتمر			ريلز/استوري	15:35
7	Tuesday 3	فيديو توعوي خاء				17:27
8	Wednesday 4			صورة عن طرق زيادة نكاه الطفل		07:28:00
9	Thursday 5	بوست يشجع الأهل				
10	Friday 6	تهنئة بيوم الجمعة		يوم الإبتسامه العالي		
11	Saturday 7	بوست نصائح للوالد			ريلز/استوري	
12	2nd week (نصائح للأمهات والأباء)					
13	Day	المحتوى	التسليم	الصورة	ريلز/استوري	وقت النشر
14	Sunday 8	بوست عن أهمية				
15	Monday 9	بوست أسئلة وأج			ريل	4:47pm
16	Tuesday 10	معلومة عن الحديد				
17	Wednesday 11	الوضعية الصحية للرضاعة الطبيعية				
18	Thursday 12	أنواع الفيروسات				
19	Friday 13	يوم الجمعة		سانح للاهل للعناية بنفسية الأطفال		
20	Saturday 14	بوست تشجيعي			ريل	
21	3rd week (ألعاب تعليمية وثقافية للأطفال)					
22	Day	المحتوى	التسليم	الصورة	ريلز/استوري	وقت النشر
23	Sunday 15	ريل عن لعبة تعليميحتها بفضل متابعه الحالة في العيادة				
24	Monday 16	بوست عن نصائح للعناية بنظافة ألعاب الأطفال				
25	Tuesday 17	ن التطورات والابتكارات في مجال طب الأطفال مدعوم بلينك مقال				
26	Wednesday 18	ألعاب لزيادة التفاعل والمشاركة مع أفراد العائلة				
27	Thursday 19	توجيه الأهل إلى كيفية الاتصال بالعيادة للحجز والاستفسار				
28	Friday 20	ريل يست الجمعة		بوست أسئلة وأجوبة		
29	Saturday 21	خطوة لطفل شجاع مش جبان				
30	4th week (التوعية بالمواضيع الموسمية)					
31	Day	المحتوى	التسليم	الصورة	ريلز/استوري	وقت النشر
32	Sunday 22	بوست للنصائح حول المحافظة على صحة الأطفال خلال فترة الخريف				
33	Monday 23	أسئلة وأجوبة			ريل	
34	Tuesday 24	ازاي نفرق بين العدوى الفيروسية والبكتيرية				
35	Wednesday 25	تطعيم الإنفلونزا فيروس (معلومات)				
36	Thursday 26	بوست توعوي عن أمراض الجهاز التنفسي العلوي عند الأطفال				
37	Friday 27	ريل يوم الجمعة عن التهاب الجيوب الأنفية				
38	Saturday 28	بوست عن التهاب الأذن الوسطي عند الأطفال				
39	Sunday 29	الطريقة الصحيحة لاستخدام البرونه				
40	Monday 30	أسئلة وأجوبة			ريل	
41	Tuesday 31	طرق الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي عند الأطفال				
42						

خطة محتوى شهرية  
لعيادة أطفال



استراتيجية محتوى  
لكورس  
( Medcreates)  
الطبي

انقر على الصورة لرؤية  
الملف الأصلي



شكرًا  
لوقتك! 🙏

