

به نام خدا



Digital Marketing در مراکز بهداشتی، درمانی و تشخیصی

مصطفی جهانگیر

استادیار گروه مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی علوم پزشکی و ارستگان

انواع پلتفرم های Digital Marketing



مرکز آموزش عالی
علوم پزشکی
وارسنگان

۰۹۱۵۴۱۵۸۹۲۷ ☎

🎧 مشاوره رایگان

کلینیک دندانپزشکی آرامش خدمات دندانپزشکی آرامش ↘ تماس با کلینیک آرامش مجله آموزشی رزرو نوبت پزشکان کلینیک آرامش



کلینیک دندانپزشکی آرامش

با آرامش لبخندی دلنشین را تجربه کنید:

کلینیک دندانپزشکی آرامش با داشتن متخصصین دندانپزشک مجرب در قالب یک مرکز دندانپزشکی، ارائه کننده کلیه خدمات عمومی و تخصصی دندانپزشکی شامل: ترمیم و زیبایی، درمان ریشه، دندانپزشکی اطفال، جراحی، پرپو، پروتز، ایمپلنت و ارتودنسی، با جدیدترین تکنولوژی و متد روز دنیا، یکی از مجهزترین کلینیک های دندانپزشکی در مشهد می باشد.

🎧 دریافت مشاوره رایگان

Instagram

11:17 ۲۷ 50%

← **hoorsamclinic** :

 **559** Posts **20.7K** Followers **1** Following

کلینیک تخصصی پوست و مو هورسام
Health/beauty
برای دریافت مشاوره
با شماره زیر تماس بگیرید
۰۲۱-۹۱۰۰۱۴۱۵
... more

See translation
www.hoorsam.com/
تهران، شهرک غرب، بلوار فرحزادی، روبروی اریکه ایرانیان، خیابان
حافظی، پلاک ۴۸، طبقه ۴، Tehran, Iran


[Follow](#) [Message](#) [Contact](#) [+](#)

قبل/بعد PRP جوانسازی فوتونا ارتباط با ما ال پوست

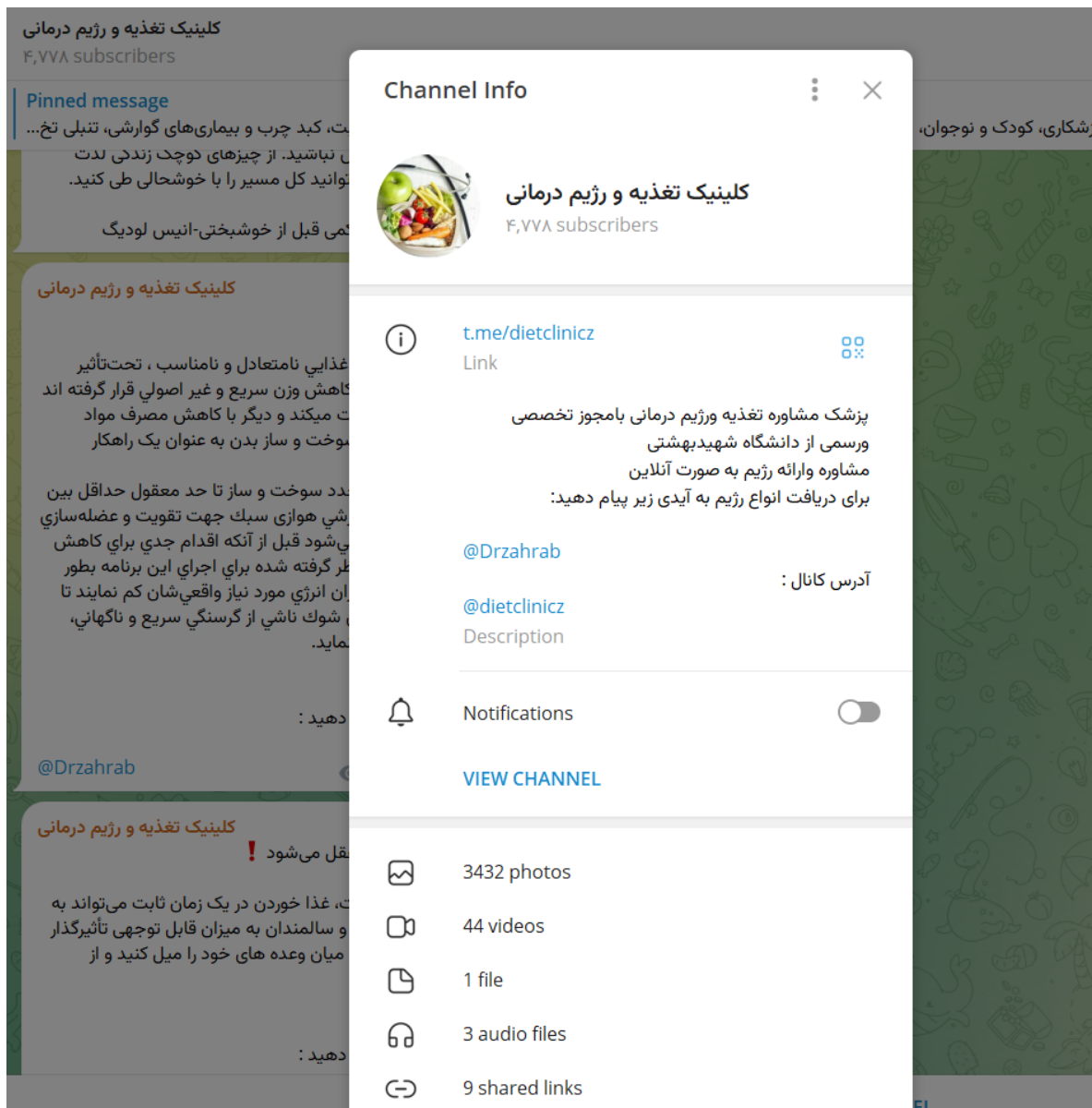
  



||| ◻ <

Telegram




کلینیک تغذیه و رژیم درمانی
۴,۷۷۸ subscribers

Pinned message
ت، کبد چرب و بیماری‌های گوارشی، تبلی تخ...
ن نباشید. از چیزهای کوچک زندگی لذت
توانید کل مسیر را با خوشحالی طی کنید.
نمی قبل از خوشبختی-انیس لودیک

کلینیک تغذیه و رژیم درمانی
غذایی نامتعادل و نامناسب ، تحت‌تأثیر
کاهش وزن سریع و غیر اصولی قرار گرفته اند
ت میکند و دیگر با کاهش مصرف مواد
بوخت و ساز بدن به عنوان یک راهکار
دد سوخت و ساز تا حد معقول حداقل بین
بشی هوازی سبک جهت تقویت و عضله‌سازی
پ‌شود قبل از آنکه اقدام جدی برای کاهش
طر گرفته شده برای اجرای این برنامه بطور
ان انرژی مورد نیاز واقعی‌شان کم نمایند تا
شوک ناشی از گرسنگی سریع و ناگهانی،
ماید.
دهید :
@Drzahrab

کلینیک تغذیه و رژیم درمانی
قل می‌شود !
ت، غذا خوردن در یک زمان ثابت می‌تواند به
و سالمندان به میزان قابل توجهی تأثیرگذار
میان وعده های خود را میل کنید و از
دهید :

Channel Info

 **کلینیک تغذیه و رژیم درمانی**
۴,۷۷۸ subscribers

t.me/dietclinic
Link

پزشک مشاوره تغذیه و رژیم درمانی بامجوز تخصصی
ورسمی از دانشگاه شهیدبهشتی
مشاوره و ارائه رژیم به صورت آنلاین
برای دریافت انواع رژیم به آیدی زیر پیام دهید:

@Drzahrab
آدرس کانال :
@dietclinic
Description

Notifications

VIEW CHANNEL

3432 photos
44 videos
1 file
3 audio files
9 shared links



Search



Home



My Network



Jobs

M



Dr. Mahmoud Delnava
Surgeon - Dentists

Dr Delnava | کلینیک دندانپزشکی دیجیتال دکتر دلنوا Digital Dentistry Clinic

کلینیک دندانپزشکی دیجیتال دکتر دلنوا ارائه دهنده کلیه خدمات دندانپزشکی دیجیتال ، ایمپلنت و زیبایی

Hospitals and Health Care · Tehran, Tehran Province · 45 followers · 2-10 employees



A follows this page

+ Follow



Home

About

Posts

Jobs

People

About

دکتر محمود دلنوا دارای بیش از ۲۰ سال سابقه دندانپزشکی و ۳۰ سال سابقه دندانسازی می‌باشند. کلینیک دندانپزشکی

اینستاگرام مارکتینگ

Instagram Marketing

موضوع و مخاطبان پیج اینستاگرام



مرکز آموزش عالی
علوم پزشکی
وارسنگان

موضوع پیج چه باشد؟

- فقط بر یک یا دو موضوع تخصصی تمرکز کنید تا سرعت رشد بیشتر شود.
- در ذیل موضوع تخصصی پیج ۳ تا ۵ زیرعنوان انتخاب کنید.
- ایستاگرام ابتدا فضای سرگرمی و تفریح است و بعد فضای آموزشی و ترویجی



varasteganstc

Message



296 posts

1,933 followers

49 following

مهارتکده | کارگاه های علوم پزشکی

Education

Skill Training Center

مهارتکده علوم پزشکی وارستگان برگزارکننده کارگاه های مهارت محور در حوزه علوم پزشکی

تحت نظارت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

stc.varastegan.ac.ir



salamatonline.tv

Message

Follow



248 posts

9,725 followers

5,196 following

per/she/faer/he تلویزیون آنلاین سلامت

Health & wellness website

جهت ارتقای سطح آگاهی و سلامت

To raise awareness and health

محتوای علمی با بیانی ساده

گفتگو با پزشکان و روانشناسان برتر

پرسش و پاسخ

موضوع پیج چه باشد؟



smartdentistry_mhd

Message

Follow



2,060 posts

59.6k followers

542 following

کلینیک دندانپزشکی اسمارت مشهد

Health/beauty

♦ تحویل یک روزه #لمینیت_سرامیکی

♦ کاشت #ایمپلنت بدون جراحی و بدون درد

♦ طراحی لبخند دیجیتال قبل از درمان

♦ مجهز به لیزر

☎ 31991

zil.ink/smartdentistry



ariamedic.ir

Message

Follow



18 posts

734 followers

39 following

آریا مدیک | فروش تجهیزات پزشکی

Medical Supply Store

* سفارش تجهیزات به صورت عمده و خرده *

* بررسی تخصصی تجهیزات و کاربرد آن ها *

* مشاوره ی خرید تجهیزات برای کلینیک ها و بیمارستان ها *

☎ ۰۴۱-۳۵۵۶۸۷۴۵



با چه ملاک هایی موضوع پیج را انتخاب کنید؟



tamirok.ir Message 👤 ⌵ ⋮

543 posts 167k followers 117 following

محمد عنایتی | تعمیر اوکی
Product/service

یه مهندس صنایع که عاشق و خوره ی لوازم خانگی و یاد دادنه ❤️
ارتباط فقط واتس اپ : ۰۹۱۲۲۴۰۹۳۶۰ 📍سایت فروشگاه
store.tamirok.com



golsa_shimi Message Follow ⌵ ⋮

62 posts 12.1k followers 4 following

دکتر خواجه- دکتر نصر | گلسا شیمی
Education

😊 دانستنی های جذاب شیمی 😊
مشاوره و همکاری در پروژه های مربوط به شیمی 🧪
واتساپ:
0937 246 4850, 0913 561 6569
📍 بیوگرافی 📍
zil.ink/golsa_shimi



tondyad Message 👤 ⌵ ⋮

369 posts 24.6k followers 75 following

دکتر گیلانی / رتبه ۱ کنکور - رتبه ۱ کنکور
🌟 مربی تندخوانی / افزایش عملکرد مغز 🌟
من مغزت رو تبدیل میکنم به یه سوپرمغز، خودمم با همین تکنیکها رتبه یک کنکور شدم
❤️📖😊
وبینار رایگان
📍📍📍
evnd.co/V4RNF

- علاقه شما به موضوع
- داشتن آگاهی کافی از موضوع
- جذاب بودن موضوع برای گروهی از مخاطبان
- خلاقانه بودن موضوع

مخاطبان پیج شما چه کسانی هستند؟ (تعیین پروفایل مخاطبان)



The screenshot shows the Instagram profile for 'acecr_hic'. The profile picture is a circular logo for the Health Informatics Center, featuring the text 'HEALTH INFORMATICS CENTER' and 'مرکز انفورماتیک سلامت جهاد دانشگاهی واحد علوم پزشکی تهران'. The bio includes the text 'مرکز تخصصی انفورماتیک سلامت Educational Research Center جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران' and lists activities: 'برگزاری دوره های آموزشی', 'داده_کاوی #مهندسی_پزشکی #انفورماتیک_پزشکی #هوش_مصنوعی', 'مجری طرح پژوهشی', and 'مشاوره تخصصی سازمانی'. The website 'hic.jdtums.ir' is also listed.

• بازه سنی

• نوجوان - جوان - میانسال - سالمند

• جنسیت

• مرد - زن

• طبقه اجتماعی

• آسیب پذیر - متوسط - برخوردار

• محل زندگی

• جهانی - کل کشور - یک استان مشخص - یک شهر مشخص

• سطح تحصیلات

• دیپلم و پایین تر - لیسانس - فوق لیسانس و بالاتر

• شغل

• پزشکان - دندانپزشکان - کارشناسان - شاغلین حوزه سلامت HIT - برنامه نویسان

مخاطبان شما، چه ویژگی‌ها، نیازها، خواسته‌ها و انتظاراتی دارند؟

- مخاطبان من بیماران سرطانی هستند که می‌خواهند یک رژیم غذایی متناسب با شرایط بیماری‌شان داشته باشند. این بیماران به دلیل شیمی‌درمانی، حالت تهوع داشته و اشتهایی به غذا ندارند و ...
- مخاطبان من علاقمندان به برنامه‌نویسی هستند که می‌خواهند گام به گام برنامه‌نویسی HTML/CSS/JavaScript/PHP را یاد بگیرند.



devminds.co Message Follow Back ⌵ ⋮

127 posts 14.4k followers 272 following

Programming | برنامه‌نویسی + آموزش
Web Designer

📄 برنامه‌نویسی به زبان ساده |
📅 اجازه دهید ما 0 و 1 ها رو برای شما ساده کنیم |

📧 + 📺 + 🎧 = </>

📍 اینجا ایستگاه جامع‌ترین آموزش‌هاست |
🚀 با ما شروع کن |

مشخصات کلی پیج اینستاگرام



مرکز آموزش عالی
علوم پزشکی
وارسنگان

چه نام و لوگویی را می خواهید برای پیج خود انتخاب کنید؟



مرکز آموزش عالی
علوم پزشکی
وارستگیان



princeofai

Message



463 posts

14.7k followers

55 following

شاهزاده هوش مصنوعی / PrinceofAI
Education



danabrain.ir

Message

Follow



652 posts

10.4k followers

1,793 following

مرکز سلامت مغز دانا
Product/service
انستیتو سلامت مغز



dorostnevisii

Message



243 posts

13.3k followers

63 following

آیین نگارش و ادبیات
درست‌نویسی در روزمره



salamatonline.tv

Message

Follow



248 posts

9,725 followers

5,196 following

تلویزیون آنلاین سلامت
per/she/faer/he
Health & wellness website



in1min

Message



295 posts

151k followers

23 following

in1min

Broadcasting & media production company



health_it_vu

Message



47 posts

759 followers

44 following

فناوری اطلاعات سلامت وارستگیان
College & university

شرح و توصیف Bio پیج شما چیست؟

• بگویید که مخاطب با دنبال کردن این پیج به چه چیزهایی دست می یابد.

• شعار پیج

• موضوع پیج

• مشخصات برند شما



healthy_dietition [Follow](#) ⌵ ⋮

12 posts 104 followers 394 following

تغذیه_رژیم درمانی
مشاور تغذیه، رژیم و تناسب اندام

❗ قول میدیم کنارت باشیم تا به تناسب اندام دلخواهت برسی ❗
رژیم آنلاین توسط کارشناسان تغذیه (فاطمه بهادر، محدثه فتوتی)



dr.baharehimani [Follow](#) ⌵ ⋮

435 posts 13.1k followers 781 following

متخصص کودکان، مشاوره تغذیه مشهد
دکتر بهاره ایمانی 🩺
من کمک میکنم #بدغذایی کودکان را با روش درست و برنامه ریزی درمان کنید
فلوشیپ #تغذیه_کودک از استرالیا
استادیار علوم پزشکی #مشهد
www.drbaharehimani.com



regime_fast [Follow](#) ⌵ ⋮

52 posts 534 followers 66 following

رژیم غذایی سریع و موثر
😊 استوری هارو از دست ندید 😊
😊 برای سلامتی خود ارزش قائل باشید 😊
😊 با رژیم های ما خوشمزه لاغر شوید 😊
🏋️ برنامه ورزشی 🏋️

تم رنگی پیج



ژورنال کلاب



HIT مشاغل



نوروز ۱۴۰۱



مصاحبه



... دروس رشته



... معرفه رشته



... به آی تی ژن

POSTS

VIDEOS

TAGGED



...ت از تبلیغات



تبلیغات



video



photo



کانال تلگرام



داستان

POSTS

VIDEOS

TAGGED



تم رنگی پیج



ارتباط با ما



...کاوی سلامت



...های آموزشی



...یزات پزشکی



...ایی با اساتید



معرفی مرکز

POSTS

TAGGED

دوره جامع پژوهشگری
هنرمندانه 1400

- آموزش نگارش پروپوزال پژوهشی
- آموزش نگارش و سامیت مقاله
- نرم افزار EndNote
- متمدهای مطالعات اپیدمیولوژیک
- آنالیزهای آماری و SPSS
- برنامه نویسی R
- ثبت اختراع

با مدرک معتبر و قابل ترجمه

09032805387
@acecr_HIC
@acecr_HIC

ثبت اختراع
هنرمندانه 1400

ویژه علاقه مندان و دانشجویان رشته های فنی مهندسی، پزشکی، پیراپزشکی و...

با مدرک معتبر و قابل ترجمه

09032805387
@acecr_HIC
@acecr_HIC

برنامه نویسی R
هنرمندانه 1400

ویژه علاقه مندان و دانشجویان رشته های فنی مهندسی، پزشکی، پیراپزشکی و...

با مدرک معتبر و قابل ترجمه

09032805387
@acecr_HIC
@acecr_HIC

آنالیزهای آماری و SPSS
هنرمندانه 1400

ویژه علاقه مندان و دانشجویان رشته های فنی مهندسی، پزشکی، پیراپزشکی و...

نرم افزار EndNote
هنرمندانه 1400

ویژه علاقه مندان و دانشجویان رشته های فنی مهندسی، پزشکی، پیراپزشکی و...

متمدهای مطالعات اپیدمیولوژیک
هنرمندانه 1400

ویژه علاقه مندان و دانشجویان رشته های فنی مهندسی، پزشکی، پیراپزشکی و...



Quiz 2



سوالات شما



پایتون +2



ریلز



کسب درآمد



پایتون +



Quiz 1

POSTS

VIDEOS

TAGGED

چالش پایتون
گزینه صحیح کدومه؟

```
var = 10
for i in range(10):
    for j in range(2, 10, 1):
        if var % 2 == 0:
            continue
            var += 1
        else:
            var += 1
            print(var)
```

1.10
2.20
3.21
4.30

@raha.coder

چنل های پایتون

@raha.coder

از ریاضی ترس !!!

@raha.coder

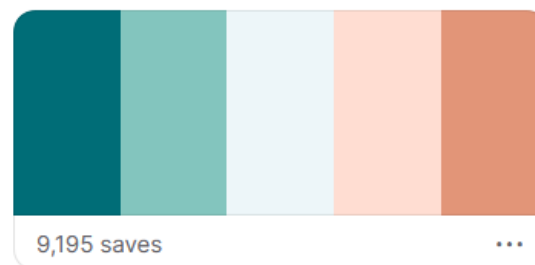
سه سایت تمرین برنامه نویسی

برنامه نویسی رو اینجا

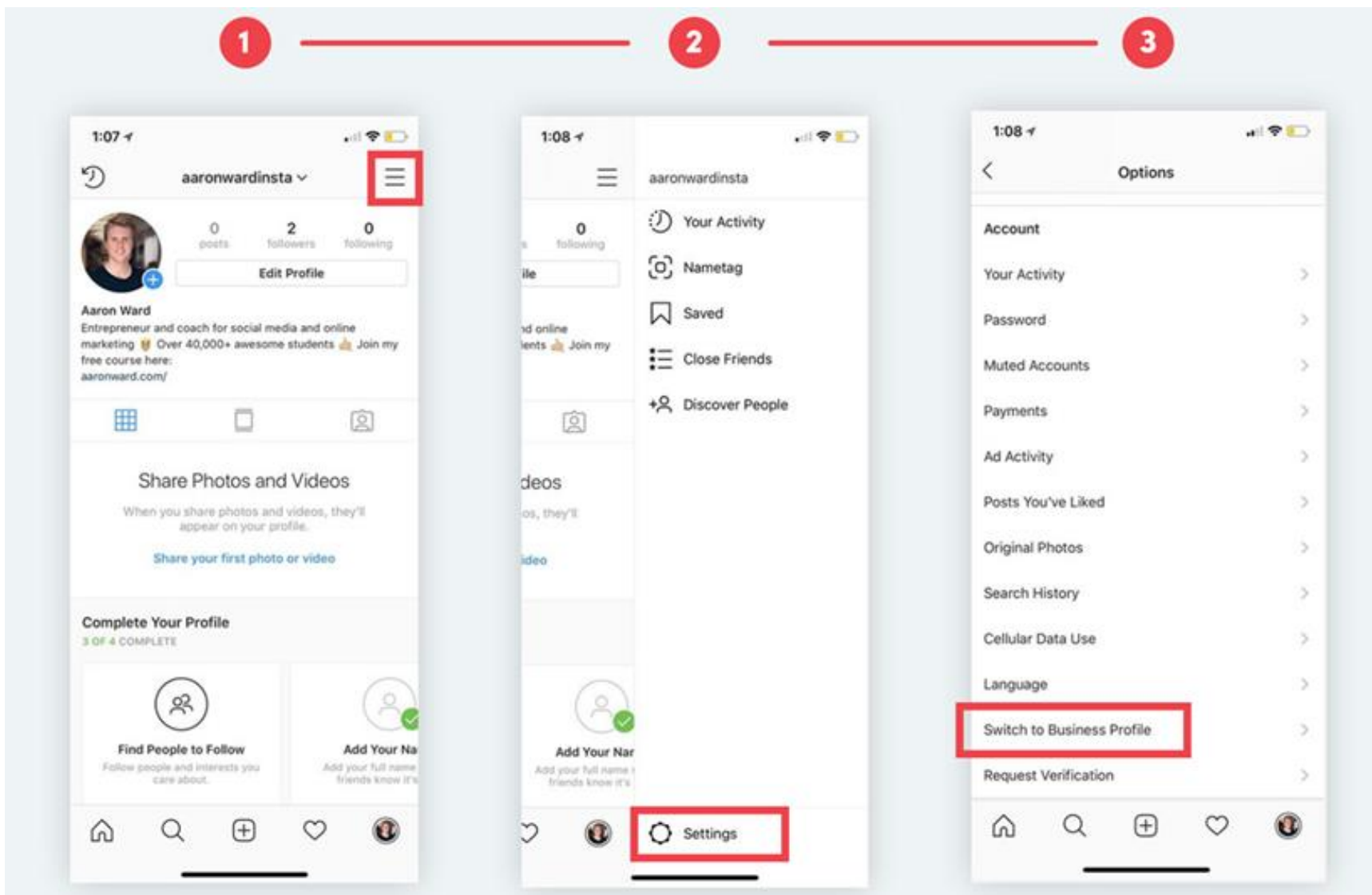
معرفی چند سایت یادگیری برنامه نویسی

تم رنگی پیچ

- با استفاده از وب سایت <https://colors.co> تم رنگی پیچ خود را انتخاب کنید.



اکانت خود را Business کنید.

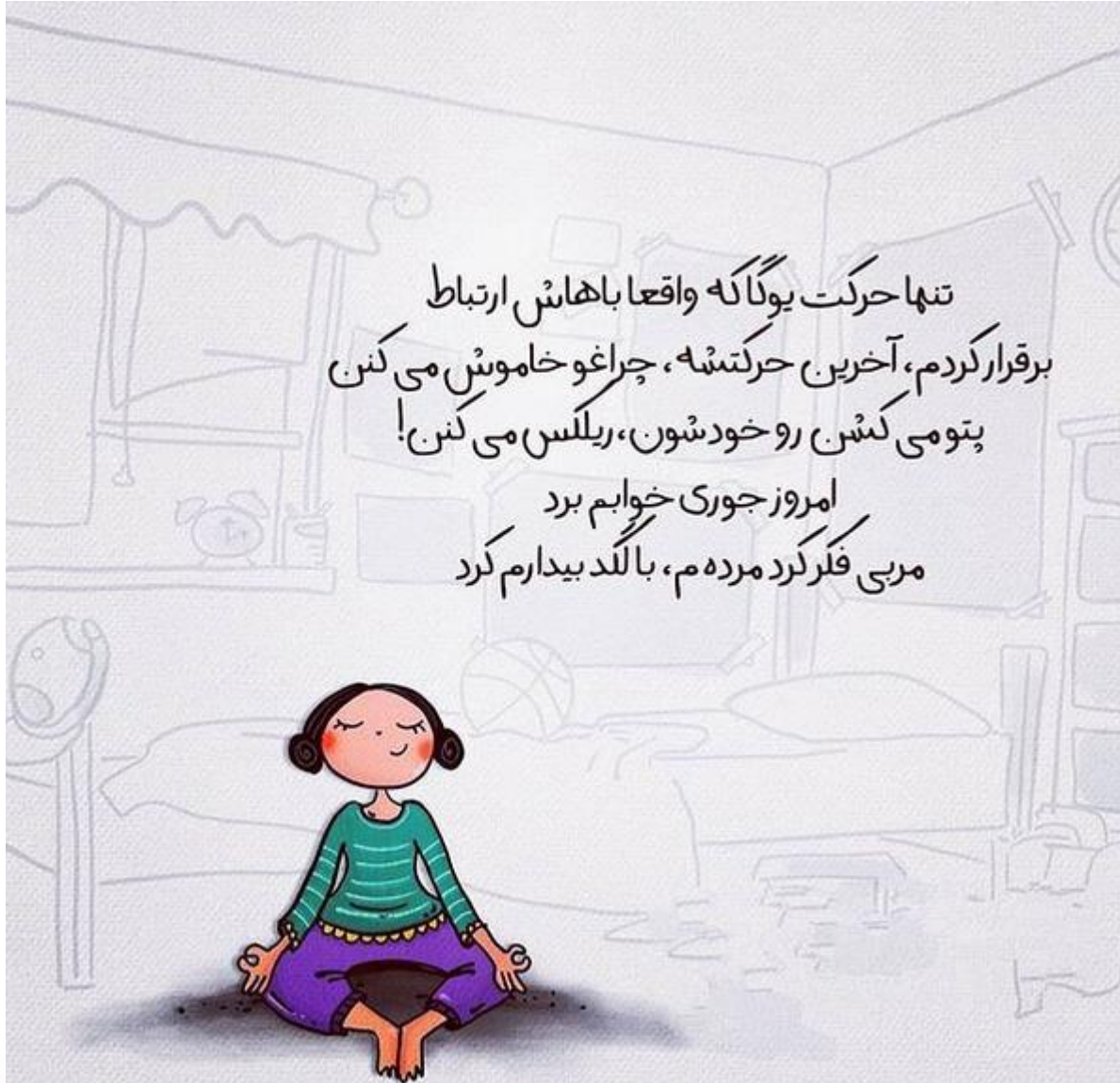


دعوت مخاطبان به یک اقدام Call to action



مرکز آموزش عالی
علوم پزشکی
وارسنگان

پیج را فالو کنید



my.slimming.diet • Follow

Shahrak-E Azadi, Tehran, Iran



my.slimming.diet موافقید؟ 🤔🤔🤔

دوستان عزیز اگر پست های ما رو*
میپسندید لطفاً لایک کنید
برای دیدن پست های بیشتر پیج ما رو فالو*
کنید.

اگر دوست دارید در عرض یک ماه ۶ تا ۸*
کیلو وزن کم کنید و متابولیسم بدنتون اصلاح
بشه دایرکت پیام بدین

@my.slimming.diet

@my.slimming.diet

@my.slimming.diet

#لاغری_سریع

#لاغری_شکم

#جور_خواب



498 likes

NOVEMBER 12

Add a comment...

Post



datislearn • Following

datislearn یک مورد ام تو یگو بهمون 😊

اگر سیو نکنی واقعا دیگه نمیتونی پیداش کنی پس همین الان سیو کن به نظرم 🙏

با قرمز کردن اون قلب بالا از ما کلی حمایت میکنی

اگه به برنامه نویسی و تکنولوژی علاقه مندی، اینجا میتونی اخبار و آموزش رو باهم داشته باشی 😊
@datislearn

#برنامه_نویسی #موفقیت #تمرین #کدنویسی #برنامه_نویس #طراحی_وب

1w

mr.hooshmasnoei عالییی 🍕🍕

6d Reply

View replies (1)

sazansite 🍕🍕🍕🍕

6d Reply

View replies (1)

rayanposhtiban دمت گرم 🙏

6d Reply

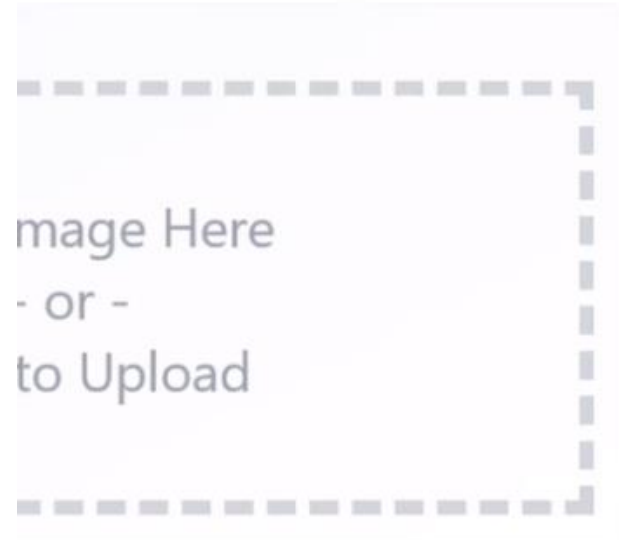
220 likes
7 DAYS AGO

Add a comment



Object Detection with YOLOv5

You Only Look Once v5)



Submit



robotech_academy • Following



robotech_academy 🌟🌟🌟🌟🌟🌟

برای انجام فرآیند شناسایی اشیاء شما به یک مدل که برای این کار آموزش دیده شده باشد احتیاج دارید و خب یکی از بهترین ها در این زمینه مدل YOLO V5 هست که توی این پست معرفیش کردیم و بخشی از عملکردشو میبینیم.

✓ شما هم از تجربه تون در مورد کار با این مدل برامون بنویسید

📍 برای دیدن لینک های استفاده شده در این ویدئو به کانال تلگرامی آکادمی رباتک مراجعه کنید.

#deep_learning
#deeplearning
#machinelearning
#machine_learning
#python
#online_course
#robotech_academy
#artificialintelligence
#data_science
#Recurrent_neural_network
#machine_vision
#computer_vision
#neuralnetworks
#yolo
#object_detection
#tensorflow



393 likes

14 HOURS AGO

Add a comment...

Post



لایک کنید



_neveshte_graphy • Following



_neveshte_graphy @_neveshte_graphy

! هرچه آید به سرم باز بگویم گذرد وای از این عمر که با میگذرد ، میگذرد

دوست خویم با لایک و سیو زیباتون مارو حمایت کنید 🙏👍👍

دوست خویم نظرت رو برای ما بنویس 🙏👍👍



@_neveshte_graphy

@_neveshte_graphy

@_neveshte_graphy

16h



59,096 views

16 HOURS AGO



Add a comment...

Post

- پروفایل ما را ببینید
- این مطلب را به اشتراک بگذارید
- دوستانتان را تگ کنید
- برای مشاوره رایگان تماس بگیرید
- دایرکت پیام دهید



tarjomaan .

آنچه خواندید مروری کوتاه است بر مطلب «اگر سوگ‌هایمان به پایان نرسد چه؟» که در فصلنامه شماره ۲۳ ترجمان علوم انسانی منتشر شده است. این مطلب در تاریخ ۲۵ تیر ۱۴۰۱ در وبسایت ترجمان نیز بارگذاری شده است. این مطلب نوشته مگ برنارد است و محمدحسن شریفیان آن را ترجمه کرده است. برای خواندن نسخه کامل این مطلب و دیگر مطالب ترجمان، به وبسایت ترجمان سر بزنید.

🔥 برای خواندن متن کامل این مطلب
روی لینک صفحه استوری کلیک کنید
— مراجعه کنید tarjomaan.com به

شما می‌توانید با خرید اشتراک فصلنامه ترجمان علوم انسانی از انتشار این مطالب و فعالیت‌های ترجمان حمایت کنید. برای خرید اشتراک فصلنامه ترجمان و بهره‌مندی از تخفیف و مزایای دیگر به فروشگاه مراجعه کنید www.tarjomaan.shop اینترنتی ترجمان به نشانی

ترجمه #ترجمان #ترجمان_علوم_انسانی #سوگ #سوگواری #فقدان#

6d See translation



14,203 likes

6 DAYS AGO

موضوعات تولید محتوا



مرکز آموزش عالی
علوم پزشکی
وارسنگان



مراحل بلیچینگ

در کلینیک اسمارت

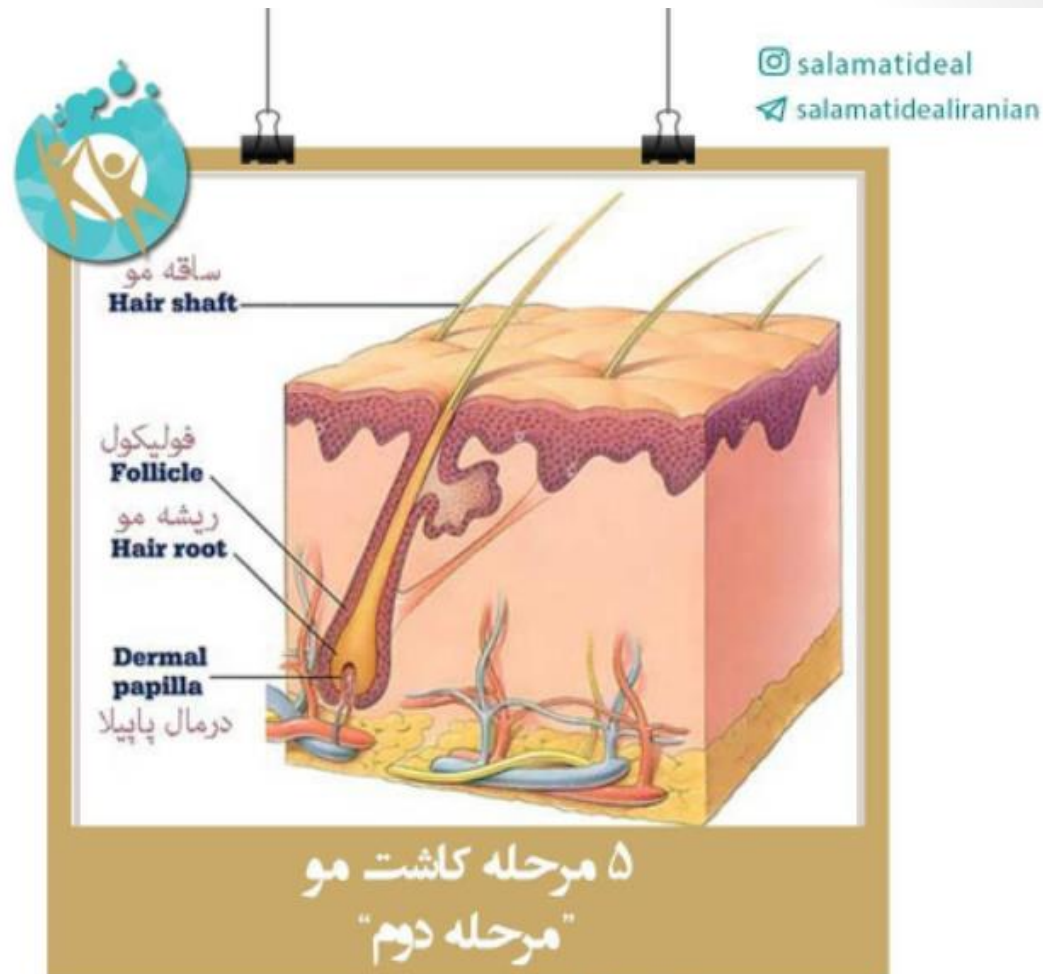


Before



After

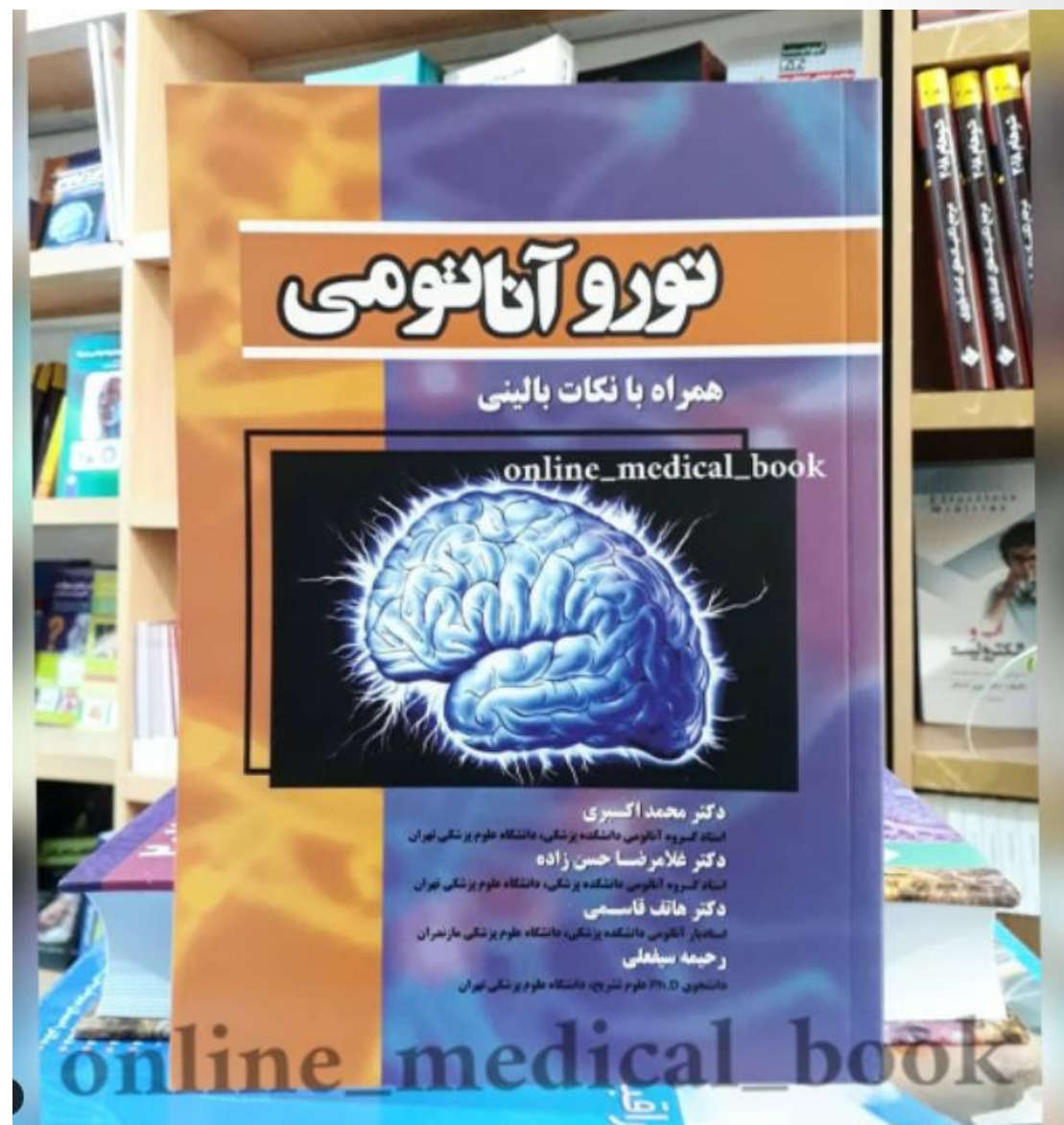
SMART



کلینیک تخصصی پوست، مو، لیزر

سلامت ایده آل

معرفی کتاب



پاسخ یا حل یک مساله، مشکل، دغدغه یا نگرانی مخاطب



راهکارهای تغذیه ای در بهبود خشکی دهان



ورق بزنیید →



parisan_diet • Follow



parisan_diet #خشکی_دهان

یکی از عوارض #رادیوتراپی سروگردن و سندرم #شوگرن یا از عوارض مصرف برخی #داروها می باشد. این نوع خشکی دهان با خشکی دهان ناشی از کم آبی خفیف متفاوت است و معمولا با خشکی شدید لب ها و کاهش بزاق و زخم دهان همراه است اسلایدها را ورق بزنید و در این زمینه → مطالعه کنید

اگر فردی با خشکی دهان می شناسید پست را با وی به اشتراک بگذارید

دهان #سرطان #سرطان_سر_و_گردن

#سرطان_سروگردن #گزروستومی

#دهانشویه #مسواک #دارو_ضد_افسردگی

#مد... #بلاق... #بلاق_مصنوع... #آبشار... قش...



211 likes

SEPTEMBER 20

Add a comment...

Post

خطاها و اشتباهات متداول

باور غلط



میوه میتونه
بهترین دسر باشه!



حقیقت



بهتره که میوه رو توی
میان وعده ها
مصرف کنید!



۵ اشتباه متداول در

شروع یادگیری ماشین



چک لیست Checklist

چک لیست راه اندازی سایت

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> سیستم مدیریت محتوا | <input type="checkbox"/> دامین |
| <input type="checkbox"/> تکنولوژی فرانت اند | <input type="checkbox"/> هاست |
| <input type="checkbox"/> تکنولوژی بک اند | <input type="checkbox"/> گرافیک (دیزاین، رنگ سازمانی و...) |
| <input type="checkbox"/> دیتابیس | <input type="checkbox"/> محتوا (محتوای اختصاصی کسب و کار) |
| <input type="checkbox"/> نوع سرور | <input type="checkbox"/> نقشه سایت |
| <input type="checkbox"/> درگاه پرداخت | <input type="checkbox"/> لوگو |
| <input type="checkbox"/> نماد اعتماد الکترونیکی | <input type="checkbox"/> درباره ما و تماس با ما |
| <input type="checkbox"/> گواهینامه SSL | <input type="checkbox"/> آنالیزور (گوگل آنالیتیکس و...) |

@amirrezapourezat



چک لیست اولیه سئو

Webmaster



HeZeneb.ir



طنز مرتبط



my.slimming.diet • Follow

Shahrak-E Azadi, Tehran, Iran



my.slimming.diet 🤔🤔🤔

دوستان عزیز اگر پست های ما رو*
میپسندید لطفاً لایک کنید
برای دیدن پست های بیشتر پیج ما رو فالو*
کنید.

اگر دوست دارید در عرض یک ماه ۶ تا ۸*
کیلو وزن کم کنید و متابولیسم بدنتون اصلاح
بشه دایرکت پیام بدین

@my.slimming.diet

@my.slimming.diet

@my.slimming.diet

#لاغری_سریع

#لاغری_شکم

#چربی_سوزش



1,477 likes

OCTOBER 21

مصاحبه با افراد موفق



دانش آموخته موفق
وارسنگانی

آوا رستگار مقدم
دانشجوی دکتری
laboratory medicine
and pathobiology
دانشگاه تورنتو



اپلای در رشته علوم آزمایشگاهی

0:00 / 1:14:23



تو خودت

منحصراً به فردی!!!

0:01 / 1:15



تغذیه و کاهش خطر سرطان

حنجره



سبزیجات
غیر نشاسته‌ای



روده بزرگ



مواد غذایی
حاوی فیبر



کبد



پیاز، پیازچه
سیر، تره فرنگی



مثانه



مواد غذایی
حاوی کاروتنوئید



مواد غذایی
حاوی بتا-کاروتن



مواد غذایی
حاوی لایکوپن



تفاوتی که ورزش ایجاد میکند

تنها درصد کمی از افراد بالغ به اندازه ای که توصیه شده ورزش میکنند. انجام مرتب ورزش تاثیرات مثبت زیادی از خود بجای میگذارد. در این اینفوگراف تفاوت های اساسی بین یک ورزشکار و شخصی که فعالیت فیزیکی کمی دارد نشان داده میشود.



نقل قول از کتاب یا افراد



357



در 10 سال آینده، علم داده و نرم افزار
بیشتر از کل علوم بیولوژیکی به
پزشکی خدمت می کنند و باعث
پیشرفت آن می شوند. Vinod Khosla



PrinceofAI





جشنواره یلدا
کلینیک تخصصی پوست، مو و لیزر

مبارک

جشن باستانی شب یلدا مبارک باد

خبرهای خوشی در راه است

سلامت ایده آل

☎ ۰۵۱-۳۶۱۶۶
📍 salamatidealiranian
© ۰۹۰۱۰۱۴۰۶۲۴



روز دندانپزشک
مبارک باد

Dandoononline

D | DATISLEARN

HTML و CSS



HTML



HTML + CSS



أردوی تابستانی
چشم گیر/برجسته
کارت هدیه
شرکت نوپا
شریک
چهره



سامر کمپ
بُلد
گفت کارت
استارت آپ
پارتنر
فیس

@dorostnevisii

#22

ترفند سرچ

در گوگل

 **DATISLEARN**



نمودار و آمار



شنبه ۳ اردیبهشت

مبتلایان جدید: ۶۰۸ نفر

کل بیماران: ۷۱۲۵۵۱۲ نفر

جانباختگان جدید: ۲۲ نفر

کل جان باختگان: ۱۴۰۹۶۲ نفر

بهبودیافتگان: ۶۹۶۳۹۹۱ نفر

واکسن تزریق شده: ۱۴۸۶۰۰۶۹ دُز

مبتلایان کمتر از هزار نفر

0:00 / 0:00

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی

پنجشنبه
۱ اردیبهشت ۱۴۰۱
۱۹ رمضان ۱۴۴۳ / ۲۱ آوریل ۲۰۲۲

دعای روز نوزدهم ماه مبارک رمضان
بسم الله الرحمن الرحيم
اللهم وفقه حطی من برکتك وسهل مسهل الی
خیراته ولا تحرفنی قبول حسناته یا هدی الی
الحق العین

خدايَا، در این ماه بهره ام را از برکت هایش کامل
گردان و راهم را به سوی نیکی هایش هموار نما
و از پاییزتن خویش هایش محروم مساز، ای
هنایت کننده به سوی حق آشکار.

واکسن تزریق شده دُز اول	STEP 1	تست های انجام شده	
۶۴۲۵۳۴۶۸		۵۰۶۵۵۹۰۲	
واکسن تزریق شده دُز دوم	STEP 2	بیماران شناسایی شده جدید	
۵۷۴۴۳۸۸۲		۱۴۱۳	
واکسن تزریق شده دُز سوم	STEP 3	موارد بستری جدید	
۲۶۸۷۴۹۳۲		۱۶۹	
مجموع واکسن تزریق شده	+	بیماران بستری در بخش مراقبت های ویژه	
۱۴۸۵۷۲۲۸۲		۱۱۷۳	
#واکسن_میزنم		موارد جدید فوت شده	
#برای_هم_مانیم		۲۳	
www.behdasht.gov.ir		مجموع جان باختگان	
		۱۴۰۹۱۹	
		مجموع بیماران شناسایی شده تاکنون	
		۷۲۱۳۸۰۸	
		بهبود یافتگان بیماری کووید-۱۹	
		۶۹۶۳۹۹۱	

نظرسنجی و تست های سرگرمی

سوال هوش 277

تست هوش



شماره پارکینگی که ماشین در آن قرار دارد چند است؟

16 06 68 88  98

@NEUROSCIENCE_IR

Reply to neuroscience_ir...

MashadKala

شما کدام رو ترجیح میدید؟

پیام تصویری پیام صوتی پیام متنی



گزیده مقالات علمی مرتبط

98w تحقیقات جدید

© 2017 American Psychological Association
0893-3200/17/\$12.00 http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.17.1.1442-1455

The Secret to Happiness: Feeling Good or Feeling Right?

Maya Tamir
The Hebrew University

Shalom H. Schwartz
The Hebrew University and National Research University—Higher School of Economics

Shige Oishi
The University of Virginia

Min Y. Kim
Konyang University

Which emotional experiences should people pursue to optimize happiness? According to traditional subjective well-being research, the more pleasant emotions we experience, the happier we are. According to Aristotle, the more we experience the emotions we want to experience, the happier we are. We tested both predictions in a cross-cultural sample of 2,324 participants from 8 countries around the world. We assessed experienced emotions, desired emotions, and indices of well-being and depressive symptoms. Across cultures, happier people were those who more often experienced emotions they wanted to experience, whether these were pleasant (e.g., love) or unpleasant (e.g., hatred). This pattern applied even to people who wanted to feel less pleasant or more unpleasant emotions than they actually felt. Controlling for differences in experienced and desired emotions left the pattern unchanged. These findings suggest that happiness involves experiencing emotions that feel right, whether they feel good or not.

Keywords: happiness, well-being, emotion, culture, motivation

Supplemental materials: <http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.17.1.1442-1455>

در سال ۲۰۱۷ به مقاله جذاب در ژورنال معتبر Experimental Psychology چاپ شد که به این پرسش پاسخ درست و درمون داده. عنوان این مقاله برام خیلی جذاب بود: «راز خوشبختی: تجربه احساسات خوشایند یا احساسات واقعی!»
dr. behzad.chavooshi

Reply to dr.behzad.chavooshi...

97w تحقیقات جدید

کرونا و بیماری وسواس!

Recognising and addressing the impact of COVID-19 on obsessive-compulsive disorder

The content of obsessions is not random. Obsessions are triggered by external events and are related to current concerns.¹² Health-related dangers, such as the HIV/AIDS epidemic, rapidly become reflected in clinical cases of obsessive-compulsive disorder.¹³ Young people and adults who are susceptible to the development of obsessive-compulsive disorder are likely to be deeply affected by the current COVID-19 pandemic. Existing difficulties will almost certainly be exacerbated in many of those individuals who already have clinically significant symptoms of obsessive-compulsive disorder. The most at-risk are people with concerns about becoming contaminated themselves, people who fear unknowingly spreading contamination and causing harm to others, individuals with a tendency to seek reassurance by excessive searching for news on COVID-19, and people who overestimate threats. Even people with no pre-existing concerns can inadvertently fall into the trap of compulsive handwashing, having found that the repeated, stereotypical, and timed handwashing gestures advocated during the crisis provides relief from anxiety. Behavioural approaches would suggest that such relief will reinforce the behaviour so that stereotypical handwashing is repeated whenever anxiety is experienced, regardless of whether there is an objective need to do so or not.¹⁴ We suggest that people who are susceptible to obsessive-compulsive disorder receive specific information, with regard to responding to COVID-19, on the need for effective handwashing, the risk of inadvertently causing harm to others, appropriate procedures for information-seeking, and risk estimates of contracting the illness and dying from it. Some of the information in this Comment might be helpful for these people. A key message to convey is that the recommendations advocated by Centres for Disease Control and Prevention throughout the world are sufficient. Washing for longer or using stronger disinfectants will not reduce the risk further. Such handwashing is advocated in response to external contact with a potential contaminant (eg, for a person who has been outside) and should not be used in response to anxiety, fears of potential contamination, or

یه گزارش بامزه ای تو ژورنال معتبر THE LANCET PSYCHIATRY فردا قراره رسماً منتشر بشه که موضوعش ارتباط بیماری کووید-۱۹ و اختلال وسواسه. تو این مقاله به بررسی تاثیرات COVID-19، قش آسیب بذب یعنی

For info and resources about COVID-19, visit the COVID-19 Information Center.

در ادامه جزئیات ماجرا رو خدمتون می‌کم.

Reply to dr.behzad.chavooshi...

97w تحقیقات جدید

DS14: Standard Assessment of Negative Affectivity, Social Inhibition, and Type D Personality

JEREMY DINKLEY, PhD

Objective: Type D personality—a joint tendency toward negative affectivity (NA) and social inhibition (SI)—is related to poor cardiac prognosis, but there is no standard for assessing Type D. This study reports on the Type D Scale-14 (DS14) as a standard measure of NA, SI, and Type D. **Methods:** The study included 3813 participants (2908 from the general population, 573 cardiac patients, 732 hypertension patients). They all filled out the DS14, containing 7-item NA and SI subscales; 275 subjects also completed the NEO-FFI, and 121 patients filled out the DS14 twice. **Results:** Factor analysis of the DS14 yielded 2 dominant traits: all of the NA and SI items loaded between 0.82 to 0.82 on their corresponding factor ($N = 3678$). The NA scale covered dysphoria, worry, and irritability; the SI scale covered aloofness in social interactions, reticence, and lack of social poise. The NA and SI scales were internally consistent ($\alpha = 0.88/0.90$, $N = 3678$), stable over a 3-month period (test-retest $r = 0.72/0.82$) and not dependent on mood and health status ($N = 121$). NA correlated positively with neuroticism ($r = 0.68$); SI correlated negatively with extraversion ($r = -0.59$ to -0.65). Scale-level factor analysis confirmed the construct validity of the DS14 against the NEO-FFI. Using a cutoff of 10 (NA ≥ 10 and SI ≥ 10), 1027 subjects (29%) were classified as Type D. 21% in the general population versus 28% in coronary heart disease and 57% in hypertension ($p \leq .001$). Age, sex, and Type D odds ratios, 3.98, 95% confidence interval, 3.2–4.6, $p < .0001$) were independently associated with cardiovascular morbidity. **Conclusion:** The DS14 is a brief, psychometrically sound measure of negative affectivity and social inhibition that could readily be incorporated in epidemiologic and clinical research. **Key words:** negative affectivity, social inhibition, Type D personality, heart disease, hypertension, heart failure, depression.

دکتر دنولت، تو مقاله هاش اعلام کرده برای اینکه متوجه بشید شخصیت تون از نوع D هست، بهتره به پرسشهای زیر پاسخ بدید:

آیا هیجانان و احساسات تون رو از بقیه مخفی می کنین؟ آیا ملاقات با آدمای جدید براتون سخته؟ آیا تو شرایط روانی دشوار سریع از پا در میانین؟ آیا ترجیح تون اینه که از تعاملات و معاشرت های اجتماعی اجتناب کنین؟ آیا عموماً نگاه منفی به مسائل مختلف دارین؟ آیا اکثر مواقع پکرید؟ آیا بیشتر اوقات احساس خستگی و غم می کنین؟ آیا خیلی به احساس نگرانی و دلشوره دچار میشید؟

* D: Distressed

Reply to dr.behzad.chavooshi...

میم Meme

D | DATISLEARN



کارفرما هنگام
کارفرمایی



کارفرما هنگام
تسویه

بهترین

مرورگرها



CHROME



EDGE



YANDEX



FIREFOX



SAFARI



OPERA

بهترین کتاب ها برای شروع

یادگیری ماشین

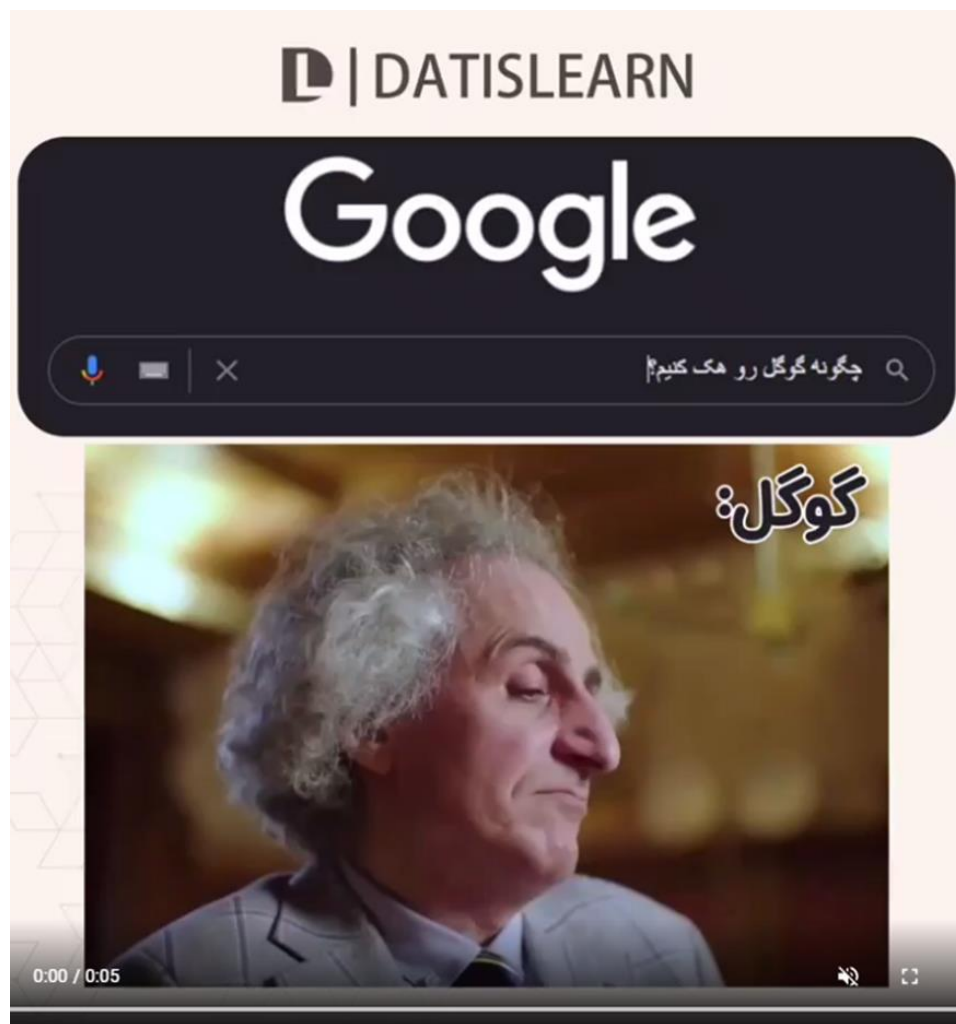


وبسایت های پربازدید علوم زیستی (بخش دوم)



ویدئو Video

- ویدئوهای یک دقیقه ای در قالب پست منتشر کنید.
- فضای فیلمبرداری خشک نباشد.
- از افکت، اسلاید و زیرنویس استفاده کنید.
- از شیوه هایی مثل فیلم معکوس یا تایم لپس استفاده کنید.





موشن گرافیک Motion graphic

موشن گرافیک | نقش تغذیه و تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابله با کرونا





مراسمات، جشن ها، رویدادها و حاشیه های آن ها





پرده گوش سالم



پرده گوش پاره شده





“
دَم‌وَدَسْتِگَاه
”

تخفیف ها و Promotion ها



چگونه تغییر کنیم؟
علم رسیدن از آنچه هستیم به آنچه می خواهیم باشیم
کتی میلکن
ترجمه محمدحسن شریفیان

سی و سومین نمایشگاه بین المللی کتاب تهران
مصلی، شبستان اصلی
راهرو ۱۱، غرفه ۲۳

۲۰% تخفیف خرید حضوری

جدیدترین کتاب ترجمان

چگونه تغییر کنیم؟

علم رسیدن از آنچه هستیم به آنچه می خواهیم باشیم

پیام های اجتماعی

- پست هایی که نشان دهنده همدلی با مردم است
- حمایت از کودکان کار



داستان و روایتگری

20w روایت و کسب و کار

حالا این روایت رو ببینین...

Shirana_ @shiraanam ۱۵۰ اس

از ۸۸ که مامانم سرطان گرفت باپام استفاده از کود و سم شیمیایی در باغ و محصولات کشاورزی رو ممنوع کرد. آب و خاک باغ رو هم داد آزمایش. امسال نبود که بیخه حاصل زحماتش در باغ انار و زیتون چقدر به بار نشسته ولی میتونه مطمئن باشه که ماراهش رو ادامه میدیم. این رب انار ارگانیک مزرعه کشاورزه



@shiraana

Reply to masoud_nabi...

20w روایت و کسب و کار



دونالد "روایت کسب و کار"
رو به هفت محور کلی تقسیم بندی می کنه:

۱. قهرمان
۲. مشکل
۳. راهنما
۴. برنامه
۵. فراخوان به اقدام
۶. شکست
۷. پیروزی

Reply to masoud_nabi...

آداب و نکات

**چه پشت تلفن محل کار باشید، چه خانه
یا با تلفن همراهتان، این ۸ نکته برای آداب
مکالمات تلفنی را باید همیشه رعایت کنید.**

۱. همیشه در ابتدای تماس خودتان را معرفی کنید.

* وقتی در محل کار هستید، همیشه وقتی گوشی را برمی دارید بگویید، «سلام /صبح بخیر، بخش حسابداری، — صحبت می کند.»

* وقتی می خواهید به جایی زنگ بزنید هم اسم خودتان و هم کسی که با او تماس گرفته اید را عنوان کنید. مثال: «سلام، من — از شرکت — هستم. می توانم با آقای — صحبت کنم؟»

اطلاع رسانی و بینارهای Webinar مرتبط



مرکز پژوهشی بینایی ماشین دانشگاه شیراز با همکاری شرکت داده نگاران هوشمند
فناور خوارزمی برگزار می کند

سلسله و بینارهای بهاره ۱۴۰۱ هوش مصنوعی و علم داده

۴

۲۸ اردیبهشت ۱۴۰۱ ساعت ۲۱ الی ۲۲

هوش مصنوعی و یادگیری ماشین (AI and Machine Learning)

دکتر مهدی نژادیان
استاد هوش مصنوعی دانشگاه نژاد



جهت ثبت نام به شماره

۰۹۳۷۴۱۹۸۷۷۶

در واتساپ پیام بدهید

در صورت تمایل، گواهی شرکت در وبینار
با پرداخت هزینه صادر خواهد شد.



سازمان جهاد دانشگاهی
علوم پزشکی تهران

داده کاوی سلامت در زبان برنامه نویسی پایتون

با ارائه گواهینامه معتبر و قابل ترجمه

ویژه دانشجویان رشته های فنی مهندسی،
علوم پزشکی و علاقه مندان

دانش شما
اولویت ماست.

۰۹۰۳۲۸۰۵۳۸۷

@acecr_HIC

@acecr_HIC

WWW.HIC.JDTUMS.IR



جهت ثبت نام و
کسب اطلاعات بیشتر



آنلاین

اصول نگارش محتوا و کپی رایتینگ



مرکز آموزش عالی
علوم پزشکی
وارسنگان

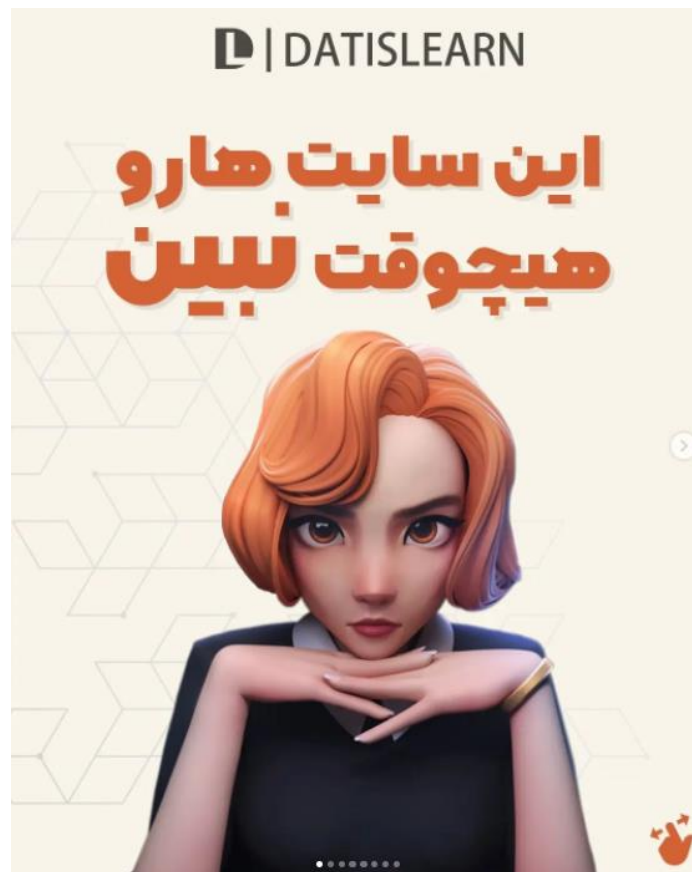
تیتروپسی

- در تیتراز اعداد استفاده کنید: ۵ نکته برتر در زمینه ...



تیتروپسی

- تیترهای خلاقانه که درگیر کننده ذهن و کنجکاوانه و جنجالی باشند را بنویسید
- به جای عنوان خلاقیت از عناوین جذابتری نظیر ذهن خلاق من، من چطور خلاق شدم؟ استفاده شود.



تیتیر نویسی

- استفاده از کلمات قدرتمند و جلب توجه کننده در تیتیر نویسی

دیتا ساینس یا علم داده

به زبان ساده



محتوانویسی

- محتوایی بنویسید که در راستای علایق، رفع نیازها و دغدغه های بنیادی و جاری مخاطب باشد.
- محتوای اینستاگرامی نباید صرفاً علمی و خشک باشد.
- تا حد امکان رفرنس مطالب را هم بگذارید.
- محتوای خلاصه، کوتاه و تاثیرگذار بنویسید.
- محتوای دست اول استفاده کنید (تکراری و کپی نباشد)
- به محتوای رقیبان خود توجه کنید و چیزی را تولید کنید که وجه تمایز شما در مقابل آن ها باشد.

کپشن

- برای پست های اسلایدی هم یک کپشن مختصر بگذارید.
- تیترا یا خط اول کپشن جذاب باشد.
- در کپشن، عبارت لینک در بایو را بگذارید تا کاربران ترغیب شوند سایت را نیز دنبال کنند.
- قبل از اینکه پست More بخورد اصل کلام خود را تا ۷۰ کاراکتر بگویید تا کاربر جذب بقیه آن شود)



danabrain.ir • Follow



danabrain.ir .

اختلالات تنفسی مرتبط با خواب، یعنی تنفس غیرطبیعی و دشوار در طول خواب، مثلاً انواع آپنه خواب یا خروپف

آپنه انسدادی خواب و آپنه مرکزی خواب، شیوع و علل متفاوتی دارند. مطالعات نشان میدهد در اکثر موارد ردپایی از چاقی یا اضافه وزن در این اختلالات دیده می شود.

مشکلات تنفسی در خواب با انواع سکته های مغزی ارتباط دارند و حتما افراد باید به متخصص خواب مراجعه کنند.

خجسته رحیمی جابری پژوهشگر دکترای تخصصی علوم اعصاب با ما در این باره صحبت می کند.

مرکز سلامت مغز دانا

سلامت مغز

نوروساینس #علوم اعصاب #علوم پزشکی #اختلالات خواب

#اختلال خواب #آپنه #خروپف #بیخوابی #نورولوژی #چاقی #درمان چاقی #درمان خروپف

9w



بسیار آموزنده و با محتوا zahra.e



8w Reply

View replies (1)



بسیار عالی nami_neuroscience



9w Reply



139 likes

MARCH 13

اصول طراحی محتوا



مرکز آموزش عالی
علوم پزشکی
وارسنگان

استفاده از Cover مناسب

- می تواند به گونه ای انتخاب شود که خیلی محدود کننده نباشد.



تصاویر دارای تیتراژ باشند



shahrzadshokati_diet • Follow

Mashhad, Iran



shahrzadshokati_diet .

◆◆!کپشن مطالعه شود◆◆

اگر کم خون هستید ☞ کافئین موجود در قهوه میتونه جذب آهن دریافتی رو کاهش بده و باعث کم خونی فقر آهن شود

اگر باردار یا شیرده هستید ☞ تحقیقات نشان دادن که کافئین میتونه موجب رشد ناقص جنین ، سقط یا زایمان زودرس شود! و همچنین میتونه از طریق شیرمادر به شیرخوار منتقل بشه و موجب بد خوابی، تحریک پذیری، امتناع از شیر خوردن و عصبی شدن شیرخوار شود و از طرفی چون کافئین میتونه اندام کاف...



280 likes

AUGUST 25

Highlightها را جذاب طراحی کنید.



shahrzadshokati_diet [Follow](#)  

48 posts 1,058 followers 90 following


رژیم درمانی #تغذیه

- من یک تغذیه دان و رژیم درمانگر هستم | 🍏
- شماره نظام پزشکی: ت-8480 | 🍏
- ارائه تخصصی انواع رژیم بصورت فردی | 🍏
- مشاوره و پاسخگویی به سوالات شما 📩 دایرکت | 🍏



...خنوش گیاهی ...الری قهوه ها رضایت شما 🍏 ...نی تابستونی دیابت ...خواستی شما ... رژیم درمانی ...



varastegantalent [Message](#)   

148 posts 1,522 followers 193 following

وارستگان تلنت
Talent Agent

استعدادات رو بشناس و مهارت بیاموز
استعدادیابی تحصیلی و شغلی کودکان، دانش آموزان و بزرگسالان 🏠
برگزاری دوره های مهارت آموزی 🏠
حضور و مجازی
پیش مشاوره رایگان
www.varastegantalent.ir

Followed by ama_roshd, dr.abolhasani.dentist, mrafshari +5 more



دوره فن بیان حرف خاص ما در وارستگان کودکان جلسات مجازی ...یر متقاضیان !!ما واقعی

با مخاطبان خود و سایر پیج ها تعامل کنید



مرکز آموزش عالی
علوم پزشکی
وارسنگان

تعامل و ارتباط با مخاطبان

- فعال بودن در Direct و پاسخ به سوالات و نظرات مخاطبان
- پاسخ دادن به Commentها
- برای مطالبی که در پیج گذاشته می شود مسابقه بگذارید و به دنبال آن به نفرات برتر جایزه دهید.
- به کسانی که افرادی را Tag یا Mention می کنند جایزه بدهید.



تعامل و ارتباط با سایر پیج ها

- Like کردن یا Comment گذاری پست های دیگران را نیز انجام دهید که البته باید به صورت تدریجی صورت گیرد.
- Follower request را انجام دهید که باید به صورت تدریجی صورت گردد. نباید در یک روز تعداد زیادی Follower request ارسال شود.
- برگزاری live مشترک با سایر پیج ها یا افراد مرتبط
- تبادل Story با سایر پیج ها
- Reshare کردن پست های سایر پیج ها و تبادل پست

تبلیغات در پیج های پربازدید اینستاگرام و اینفلوئنسرها



مرکز آموزش عالی
علوم پزشکی
وارسنگان

تبلیغات در پیج های پربازدید اینستاگرام و اینفلوئنسرها

- بهترین تبلیغ زمانی اتفاق می افتد که موضوع مورد تبلیغ با زندگی روزمره اینفلوئنسر ادغام شود. مخاطب هر چه کمتر احساس کند اینفلوئنسر بابت این موضوع پول گرفته است بهتر است.
- به اینفلوئنسرها و پیج های مرتبط تبلیغ داده دهید نه هر اینفلوئنسر یا پیجی که Follower زیاد دارد.
- اینفلوئنسر یا پیجی را انتخاب کنید که کلاس محصول را پایین نیاورد و سبک و استایلش به محصول بخورد.
- از اینفلوئنسر یا پیج بخواهید که گزارش معتبری از این موارد در پیجش بدهد: تعداد فالور، Impression، بازدید پروفایل، کلیک وب سایت، سن و جنسیت مخاطبان، میانگین Like، Reach، Comment و ... پست ها، آمار استوری ها و ...

انواع پیج پربازدید و اینفلوئنسر از نظر تعداد فالور

- با توجه به اینکه نرخ تعامل نانواینفلوئنسرها بیشتر از سایر اینفلوئنسرهاست، تبلیغ دادن در این پیج ها هم خوب است.

Nano	Micro	Mid	Macro	Maga Macro
0-10k	10-100k	100-500k	500k-1M	+1M

آنالیز پیج



مرکز آموزش عالی
علوم پزشکی
وارسنگان

Reach

- تعداد اکانت هایی که پست یا استوری شما را مشاهده کرده اند.
- تعداد دفعات بازدید تاثیری در مقدار این عدد ندارد. مثلا اگر کاربری سه بار پست تان را مشاهده نموده باشد، تنها یک عدد به Reach اضافه می شود.

Impression

- تعداد دفعاتی که پست یا استوری شما مشاهده شده است.
- در شمارش تعداد Reach، هر بار که کاربری پست شما را ببیند، هنوز هم یک Reach حساب می شود. در شمارش تعداد Impression هر بار که پست شما دیده شود، یک Impression حساب می شود.

تقویم محتوای اینستاگرام ایجاد کنید



مرکز آموزش عالی
علوم پزشکی
وارسنگان

زمان بندی تولید محتوا

- هر روز محتوا گذاشتن بهتر از هفته ای دوبار گذاشتن است.
- کیفیت در کمیت اتفاق می افتد.
- زیرا با افزایش کمیت محتواها به تدریج کیفیت آن ها نیز افزایش می باید.
- شما نمی دانید که چه پستی خوب است تا زمانی که منتشر نشود.
- مطلب گذاری باید به تدریج باشد. اگر در یک روز تعداد زیادی پست گذاشته شود، الگوریتم های اینستاگرام، فعالیت پیج را غیر عادی ارزیابی می کنند.

تقویم محتوا

۲۷ تا ۲۵ خرداد	۲۴ تا ۲۱ خرداد	۲۰ تا ۱۸ خرداد	۱۷ تا ۱۴ خرداد	۱۱ تا ۱۳ خرداد	موضوع
					پرسش و پاسخ
					آداب و نکات - چک لیست - مراحل انجام کار
					ویدئو - موشن گرافیک - مصاحبه با افراد - اینفوگرافیک
					معرفی کتاب - واژه نامه - نقل قول - معرفی پیج و سایت
					طنز مرتبط - پست انگیزشی - سرگرمی - Meme
					حل یک مشکل - اشتباهات متداول - نمودار و آمار
					مناسبت ها - Trend های روز - پیام های اجتماعی
					مقایسه - تکنیکهای آموزشی - گزیده مقالات علمی