

به نام خدا



آشنایی با برنامه های کاربردی

اینستاگرام مارکتینگ

Instagram Marketing

Mostafa Jahangir

موضوع و مخاطبان پیج اینستاگرام

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



princeofai

Message



463 posts

14.7k followers

55 following

شاهزاده هوش مصنوعی / PrinceofAI

Education

🏫 مدرسه مجازی هوش مصنوعی 🏫

🤖 هوش مصنوعی را ساده و روان آموزش می دهیم 🤖

🌐 با دانش، جهان در دست توست 🌐

☎ فقط واتساپ ۰۹۳۰۱۵۱۲۶۲۷

✉ Hushmankharzmi@gmail.com

hushmandkharazmi.com



i_etiquette

Message



40 posts

9,072 followers

1 following

اصول آداب معاشرت

Education

آموزش روابط عمومی و آداب اجتماعی

رعایت اصول آداب معاشرت ، باعث میشود در جمع ها بدرخشید

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



dorostnevisii

Message



243 posts

13.3k followers

63 following

آیین نگارش و ادبیات

درست نویسی در روزمره



به گفتار دانندگان راه جوی

به گیتی پیوی و به هر کس بگوی



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



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



موضوع پیج چه باشد؟

- می‌توانید از بین قالب‌های محتوا تنها ۱ یا ۲ مورد را به عنوان قالب موضوعی برگزینید.
- پیج‌هایی که تنها از محتوای اینفوگرافیک استفاده می‌کنند یا تنها ویدئوی آموزشی می‌گذارند.



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 دانه
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

دانشتنی 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)



acecr_hic

Message

Follow

...

32 posts

2,718 followers

179 following

مرکز تخصصی انفورماتیک سلامت

Educational Research Center

جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران

برگزاری دوره های آموزشی

داده_کاوی #مهندسی_پزشکی #انفورماتیک_پزشکی #هوش_مصنوعی

مجری طرح پژوهشی

مشاوره تخصصی سازمانی

hic.jdtums.ir

• 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 ویژگی ها، نیازها، خواسته ها و انتظاراتی دارند؟

- مخاطبان من بیماران سرطانی هستند که می خواهند یک رژیم غذایی متناسب با شرایط بیماری شان داشته باشند. این بیماران به دلیل شیمی درمانی، حالت تهوع داشته و اشتهاهی به غذا ندارند و ...
- مخاطبان من علاقمندان به برنامه نویسی هستند که می خواهند گام به گام برنامه نویسی HTML/CSS/JavaScript/PHP را یاد بگیرند.



devminds.co

Message

Follow Back

...

127 posts

14.4k followers

272 following

Programming | برنامه نویسی + آموزش

Web Designer

📁 برنامه نویسی به زبان ساده |

📁 اجازه دهید ما 0 و 1 ها رو برای شما ساده کنیم |

📱 + 🖥️ + 🎧 = </>

📍 اینجا ایستگاه جامع ترین آموزش هاست |

🚀 با ما شروع کن |

مشخصات کلی پیج اینستاگرام

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



princeofai

Message



463 posts

14.7k followers

55 following

PrinceofAI / شاهزاده هوش مصنوعی /
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 و ارستگان
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



...یه 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



...بیازات پزشکی



...ایی با اساتید



معرفی مرکز

POSTS

TAGGED



Quiz 2



سوالات شما



پایتون 2+



ریلز



کسب درآمد



پایتون +



Quiz 1

POSTS

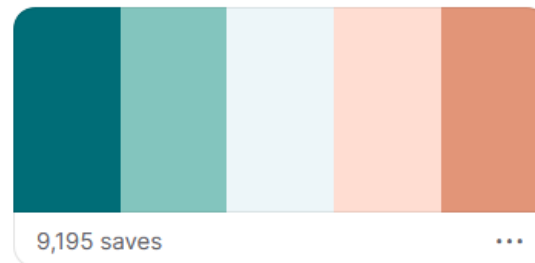
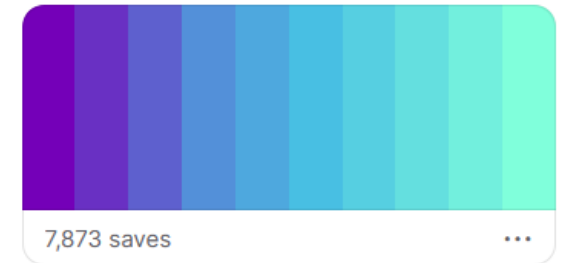
VIDEOS

TAGGED

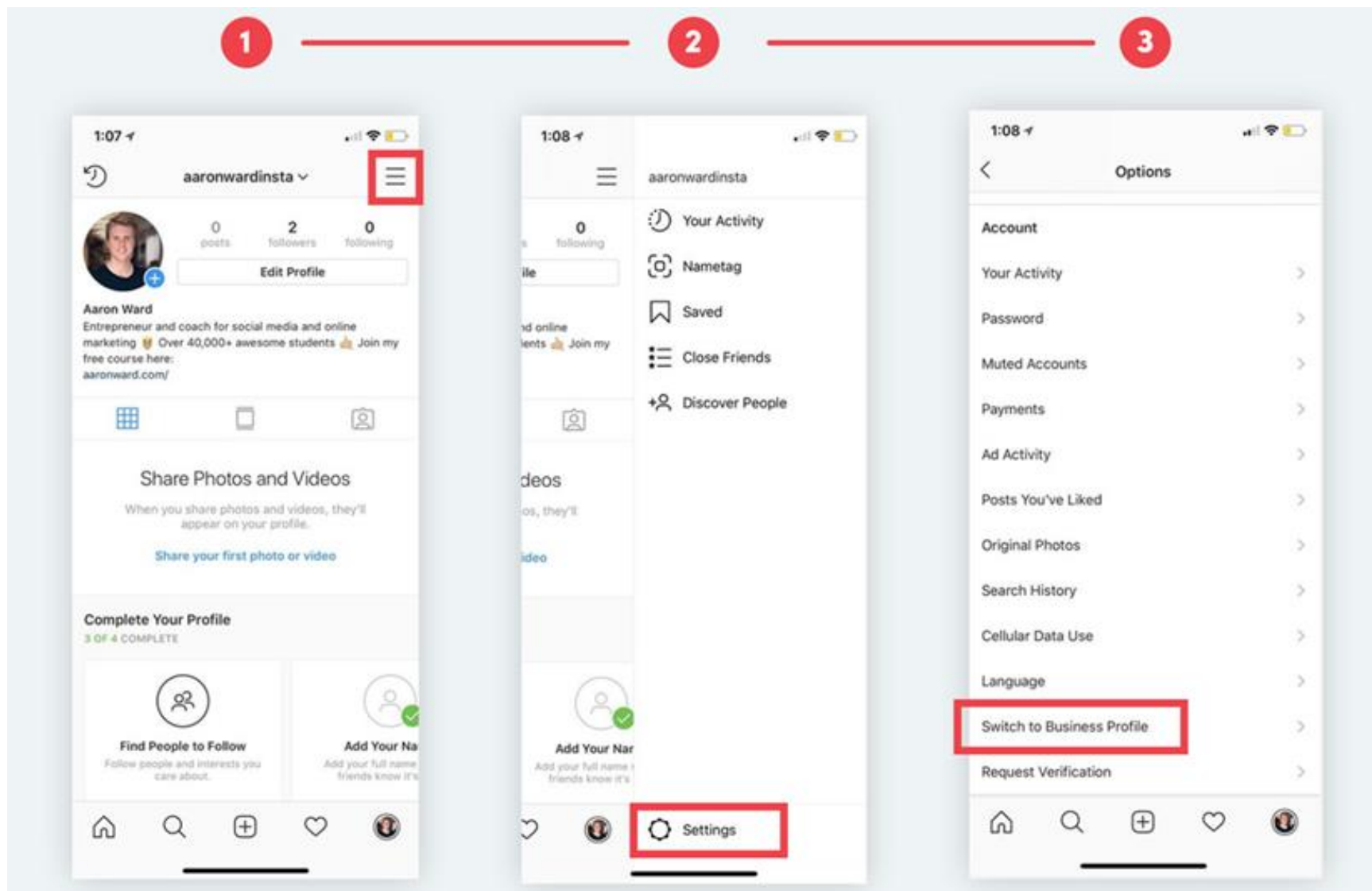


تم رنگی پیج

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

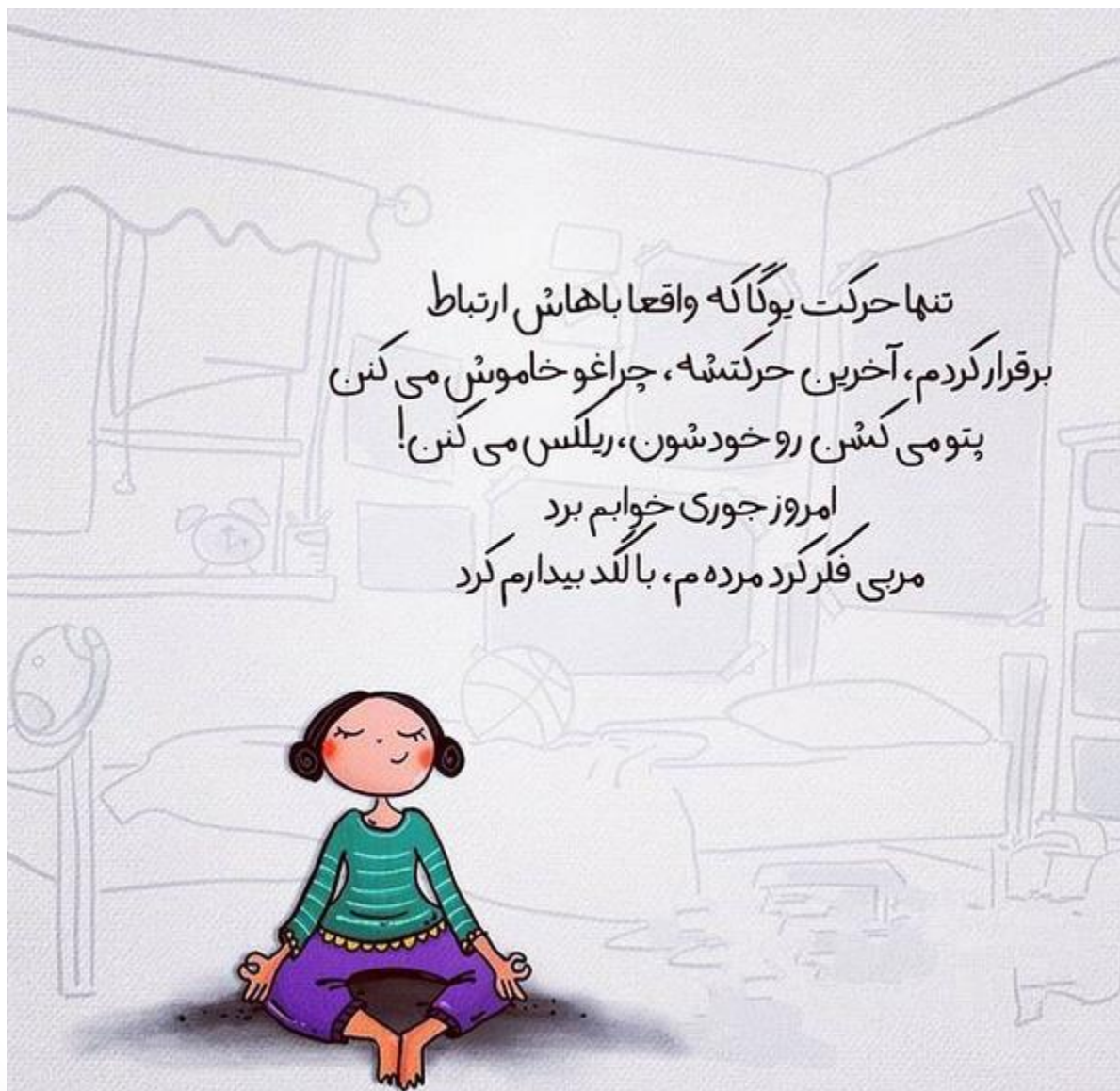


اکانت خود را Business کنید.



دعوت مخاطبان به یک اقدام Call to action

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

#چربی_سوز



498 likes

NOVEMBER 12

Add a comment...

Post

Save کنید



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

کامنت بگذارید



robotech_academy

Object Detection with YOLOv5

You Only Look Once v5)

Image Here
- or -
to Upload

Submit



robotech_academy • Following



robotech_academy 🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟

برای انجام فرآیند شناسایی اشیاء شما به یک مدل که برای این کار آموزش دیده شده باشد نیاز دارید و خب یکی از بهترین ها در این زمینه مدل YOLO V5 هست که توی این پست معرفی 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

که خدا وقتی اونو خلق کرد
instagram/_neveshte_graphy

instagram/_neveshte_graphy

نوشتہ | کرافے



• •



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

👍👍 دوست خوبم با لایک و سیو زیباتون مارو حمایت کنید 🙏❤️👍👍

دوست خوبم نظرت رو برای ما بنویس 🌸🙏👉



@_neveshte_graphy

@_neveshte_graphy

@_neveshte_graphy

16h



59,096 views

16 HOURS AGO



Add a comment...

سایر موارد Call to action

- 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

پرسش و پاسخ



427

تا حالا از هوش مصنوعی و
ساخته هاش
کسب درآمد کرده اید؟
لطفا تجربه هاتون رو برامون کامنت کنید.



PrinceofAI

چرا پانصد سال است تنبلی، تقلید،
سستی و مشکلات اقتصادی دست از
سر ما بر نمی دارد؟



مراحل انجام یک کار

مراحل بلیچینگ

در کلینیک اسمارت

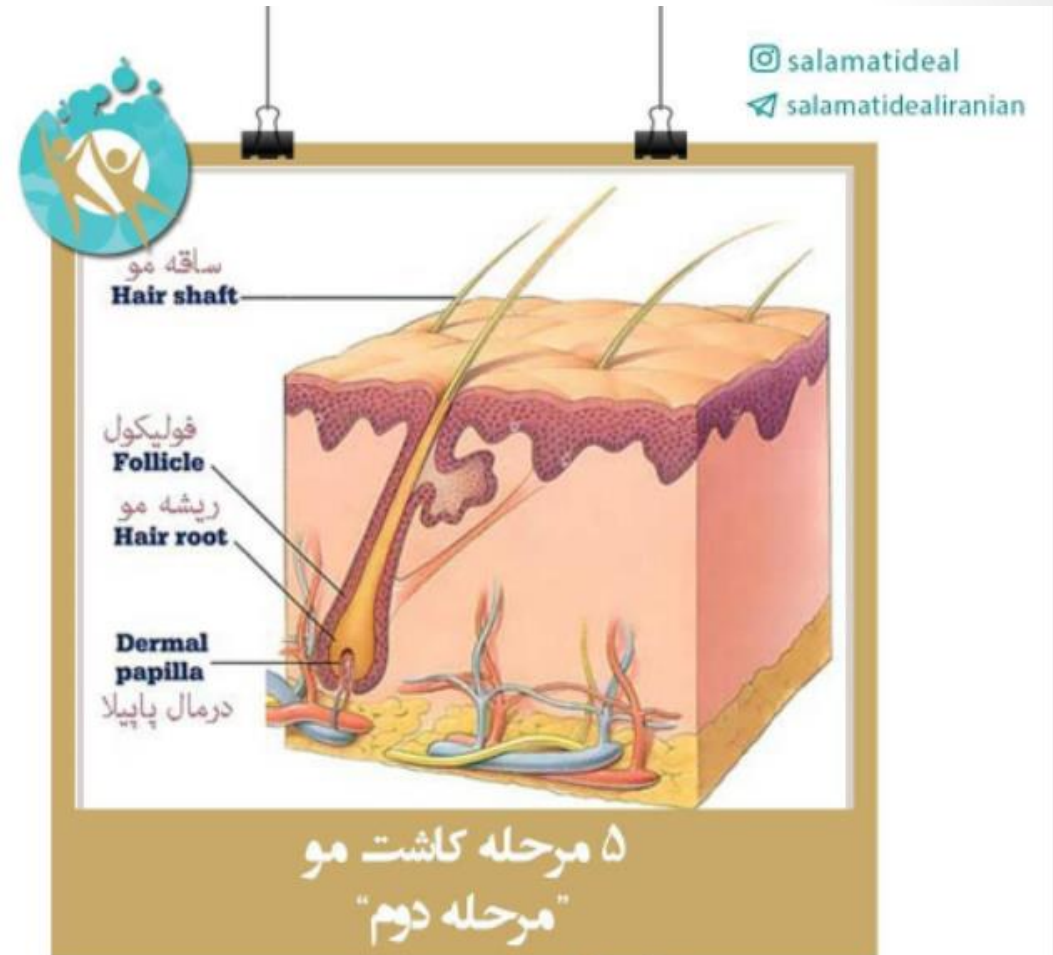


Before



After

SMART



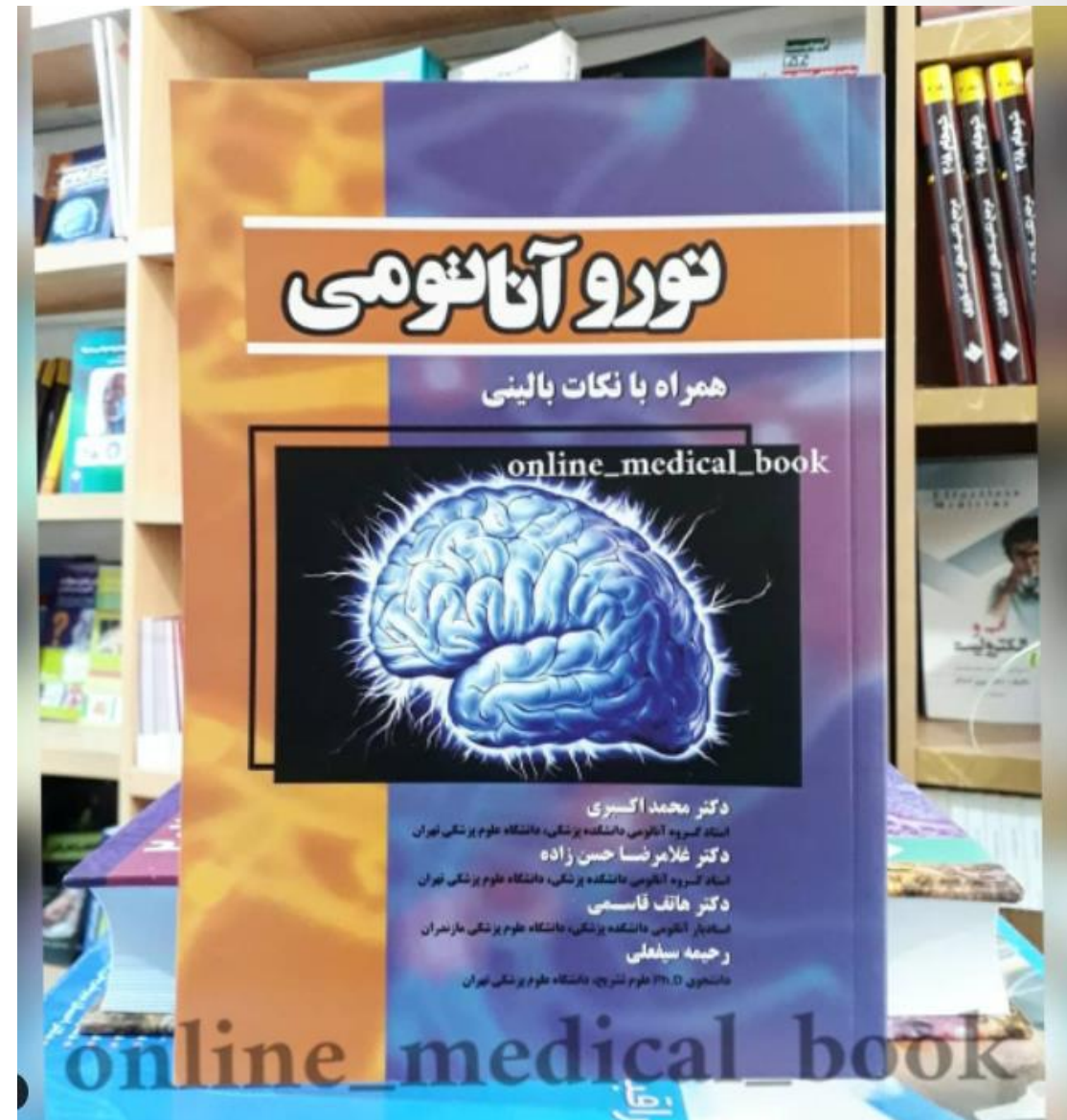
کلینیک تخصصی پوست، مو، لیزر

سلامت ایده آل

۰۵۱ ۳۶۱۶۶

www.salamatidealiranian.com

معرفی کتاب



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



راهکارهای تغذیه ای در بهبود خشکی دهان



ورق بزنید →



parisan_diet • Follow



parisan_diet #خشکی_دهان

یکی از عوارض #رادیوتراپی سر و گردن 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 معمولاً 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_سر و گردن #گزاره سستومی #دهانشویه #مسواک #دارو ضد افسردگی #...



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

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

@amirrezapourezzat



چک لیست اولیه سئو

Webmaster

●●●●●●●●
HozZemee.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_سوز



1,477 likes

OCTOBER 21

مصاحبه با افراد موفق

دانش آموخته موفق
وارستگی

آوا رستگار مقدم
دانشجوی دکتری
laboratory medicine
and pathobiology
دانشگاه تورنتو



پایای در رشته علوم آزمایشگاهی

0:00 / 1:14:23



تو خودت
منحصراً به فردی !!!

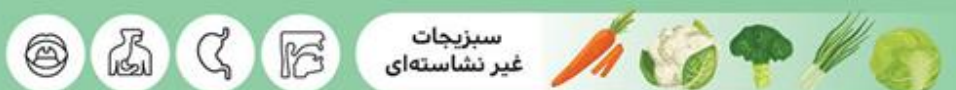
0:01 / 1:15

اینفوگرافیک



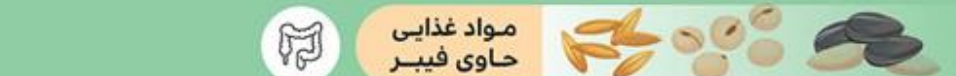
تغذیه و کاهش خطر سرطان

حنجره



سبزیجات
غیر نشاسته‌ای

روده بزرگ



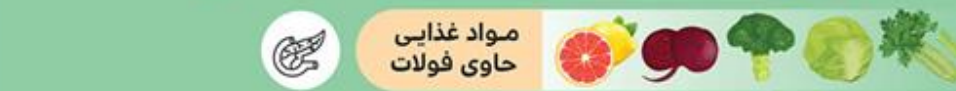
مواد غذایی
حاوی فیبر

کبد

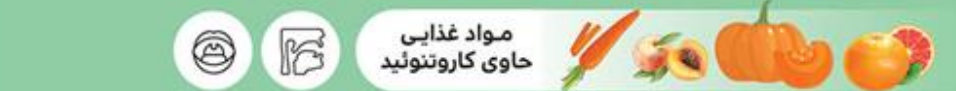


پیاز، پیازچه
سیر، تره فرنگی

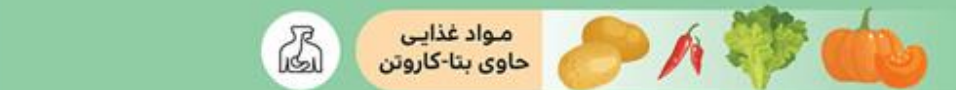
مثانه



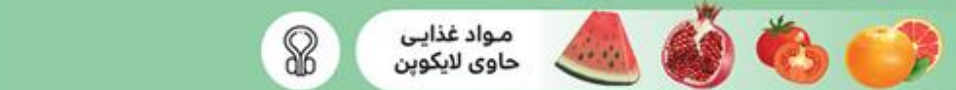
مواد غذایی
حاوی فولات



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 تأثیرات 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.



اینفوگرافیک

شما چند پتانسیلی هستید؟



چند پتانسیلی



کسی که علاقه ها و فعالیت های خلاقانه ی بسیاری دارد

همه چیز دان



کسی که درباره ی چیزهای مختلف دانش بسیاری دارد

فرد رنسانسی



کسی که به چیزهای زیادی علاقه دارد و درباره آنها بسیار می داند

همه کاره



کسی که می تواند در حوزه های متنوع کاری مقبول ارائه کند ، شخص توانمند و کارا

کل گرا



فردی که مهارت ها ، علایق یا عاداتش متنوع یا غیر تخصصی است

خمیر مانند



فردی با توانایی در برگرفتن هویت های گوناگون و انجام دادن دلنشین گستره ای از وظیفه ها



Ghahramanii_Peyman



قبل از اهدا



خوب بخوابید



غذا بخورید



الکل مصرف نکنید



سیگار نکشید

در زمان اهدا



دراز بکشید



ریلکس بمانید



فشار دهید



منتظر بمانید

بعد از اهدا



آب بنوشید



از خودتان مراقبت کنید



ورزش سنگین نکنید



ندوید

نقل قول از کتاب یا افراد

۱

357



در ۱۰ 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

قیمت

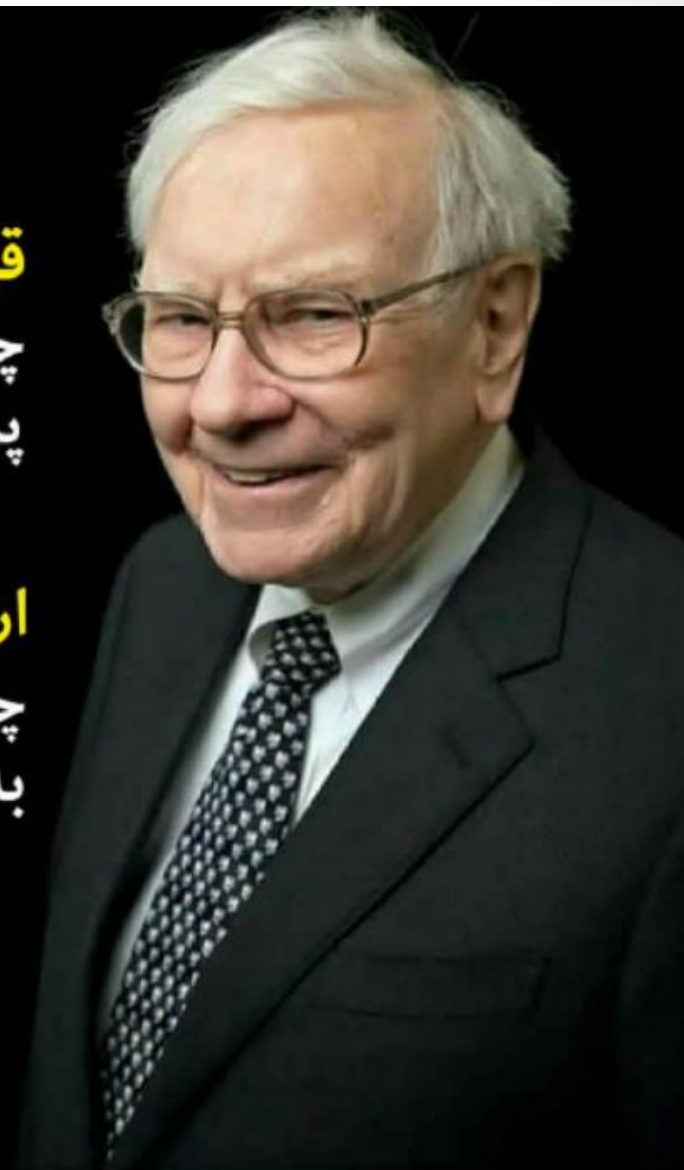
چیزی است که
پرداخت می کنید.

ارزش

چیزی است که
به دست می آورید.

"وارن بافت"

@WarrenBuffett_Farsi



مناسبت ها



Trend های روز



در برنا مه نویسه
هالک ایرانه نباشیم!

www.nojum.ir
@nojum_mag
@nojum_magazine

نوشته: انشکان عارفه / مجله نجوم

نجوم

در انتظار یک خبر مهم نجومی!

آیا فردا برای اولین بار تصویر ابرسیاهچاله
مرکزی راهشیری را خواهیم دید؟

مقایسه

D | DATISLEARN

HTML و CSS



HTML



HTML + CSS



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



سامر کمپ
بلد
گفت کارت
استارت آپ
پارتنر
فیس

@dorostnevisii

ترفندها و تکنیک های آموزشی

#22

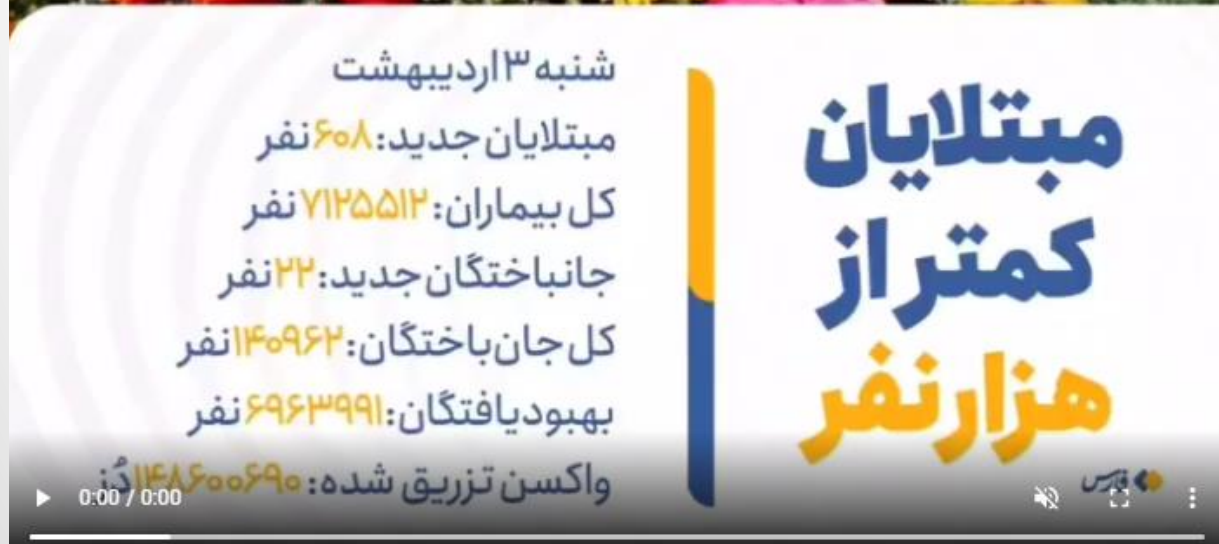
ترفند سرچ

در گوگل

D DATISLEARN



نمودار و آمار



نظرسنجی و تست های سرگرمی



گزیده مقالات علمی مرتبط

تحقیقات جدید 98w

Journal of Experimental Psychology: General

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
Kerkyung 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/xap0000101.supp>

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...

تحقیقات جدید 97w

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 process 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.⁴³

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 تأثیرات COVID-19، قش آب و آسب بدن یعنی

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

در ادامه جزئیات ماجرا رو خدمتون می‌کم.

dr. behzad.chavooshi

Reply to dr.behzad.chavooshi...

تحقیقات جدید 97w

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

JORIAN DINKELT, 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 (2988 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, nerves, and irritability; the SI scale covered discomfort in social interactions, reticence, and lack of social poise. The NA and SI scales were internally consistent ($\alpha = 0.88/0.96$, $N = 3678$), 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 (28%) were classified as Type D. 21% in the general population versus 28% in coronary heart disease and 53% 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 هیجانات 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 میشین؟

* D: Distressed

dr. behzad.chavooshi

Reply to dr.behzad.chavooshi...

میم Meme

D | DATISLEARN



کارفرما هنگام
کارفرمایی



کارفرما هنگام
تسویه

معرفی بهترین ها

بهترین

مرورگر ها



CHORME



EDGE



YANDEX



FIREFOX



SAFARI



OPERA

بهترین کتاب ها برای شروع

یادگیری ماشین



معرفی وب سایت ها و پیج های مرتبط



پادکست Podcast



موشن گرافیک Motion graphic

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



پست انگیزشی



مراسمات، جشن ها، رویدادها و حاشیه های آن ها



بررسی Case



پرده گوش سالم



پرده گوش پاره شده

medical.cases



واژه نامه (تشریح اصطلاحات رایج و کاربردی)



“
دَم و دَسْتَگَاه
”

..... اصطلاحات عامیانه فارسی

دنبال کن | یاد بگیر | استفاده کن

تخفیف ها و Promotion ها



سی و سومین نمایشگاه
بین المللی کتاب تهران
مصلی، شبستان اصلی
راهنرو 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 بابام 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 بینه 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؟»



 i_etiquette

اطلاع رسانی وبینارهای Webinar مرتبط



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

سلسله وبینارهای بهار ۱۴۰۱ هوش مصنوعی و علم داده

۲۸ اردیبهشت ۱۴۰۱ ساعت ۱۱ الی ۱۲:۴۰

هوش مصنوعی و یادگیری ماشین
(AI and Machine Learning)



دکتر مهدی زردمان
استاد هوش مصنوعی دانشگاه شیراز

جهت ثبت نام به شماره
۰۹۳۷۴۱۹۸۷۷۶ در صورت تمایل، گواهی شرکت در وبینار
با پرداخت هزینه صادر خواهد شد
در واتساپ پیام بدهید



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

Reels

Reels

- با Reels می‌توانید ویدیوهای کوتاه منتشر کنید.

- مانند استوری‌های اینستاگرامی، ریلزها برای تماشا به صورت عمودی، تمام صفحه و روی موبایل طراحی شده‌اند.

- بهتر است محتوایی بسازید که نسبت ابعاد ۹:۱۶ و رزولوشن ۱۰۸۰ در ۱۹۲۰ پیکسل داشته باشد.

- **گام‌ها**

- گام اول: پیاده کردن مفهوم روی استوری‌برد

- گام دوم: ضبط ویدیوی ریل (با جستجو میان موسیقی‌های موجود در کتابخانه اینستاگرام، قادر به افزودن موزیک به ویدیوی خود نیز خواهید بود. یا اینکه می‌توانید با ضبط صدا به هنگام ساخت ریل، از صدای خودتان استفاده کنید.)

- گام سوم: پیش‌نمایش و افزودن افکت‌های واقعیت افزوده و متن

- گام چهارم: اشتراک‌گذاری ریل اینستاگرامی

اصول نگارش محتوا و کپی رایتینگ

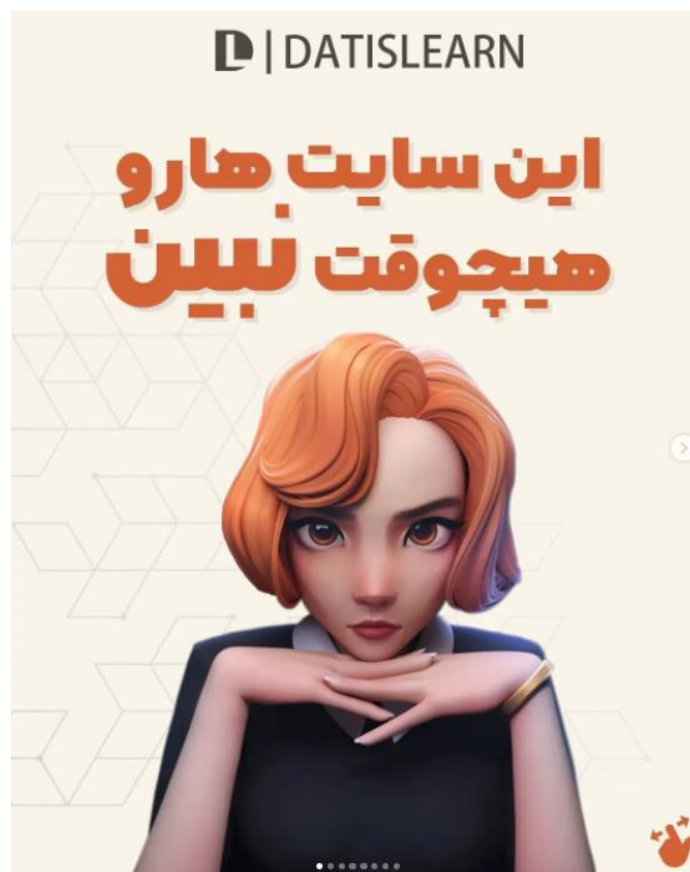
تیتروپسی

- در تیتتر از 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.



تیتر نویسی

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

دیتا ساینس یا علم داده

به زبان ساده



**ساخت اولین شهر شناور
جهان در کره جنوبی**

اخبار روز گردشگری و سفر

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.
- تیتر 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)

هشتگ



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



zahra_e_ بسیار آموزنده و با محتوا



8w Reply

View replies (1)



nami_neuroscience بسیار عالی



9w Reply



139 likes

MARCH 13

اصول طراحی محتوا

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 بروز 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

Highlight ها 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 در دایرکت |



...نوش 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 [arna_roshd](#), [dr.abolhasani.dentist](#), [mrafshari](#) + 5 more



دوره فن بیان



حرف خاص



ما در وارستگان



کودکان



جلسات مجازی



...یر متقاضیان



اما واقعی

با مخاطبان خود و سایر پیج ها تعامل کنید

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 پر بازدید اینستاگرام و اینفلوئنسر ها

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 **Comment**، **Like**، **Reach** و ... پست ها، آمار استوری ها و ...

انواع پیج پربازدید و اینفلوئنسر از نظر تعداد فالور

- با توجه به اینکه نرخ تعامل ناواینفلوئنسرها 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

بر روی SEO پیج و رفتن پیج به Explore کار کنید

بر روی SEO پیج و رفتن پیج به Explore کار کنید

- Location بزنید (از تگ موقعیت مکانی در پست‌های خود استفاده کنید این کار باعث افزایش بازدید و اعتماد مخاطبین می‌شود)



varasteh_abdolreza • Follow

رشته کوه هزارمسجد

...



varasteh_abdolreza

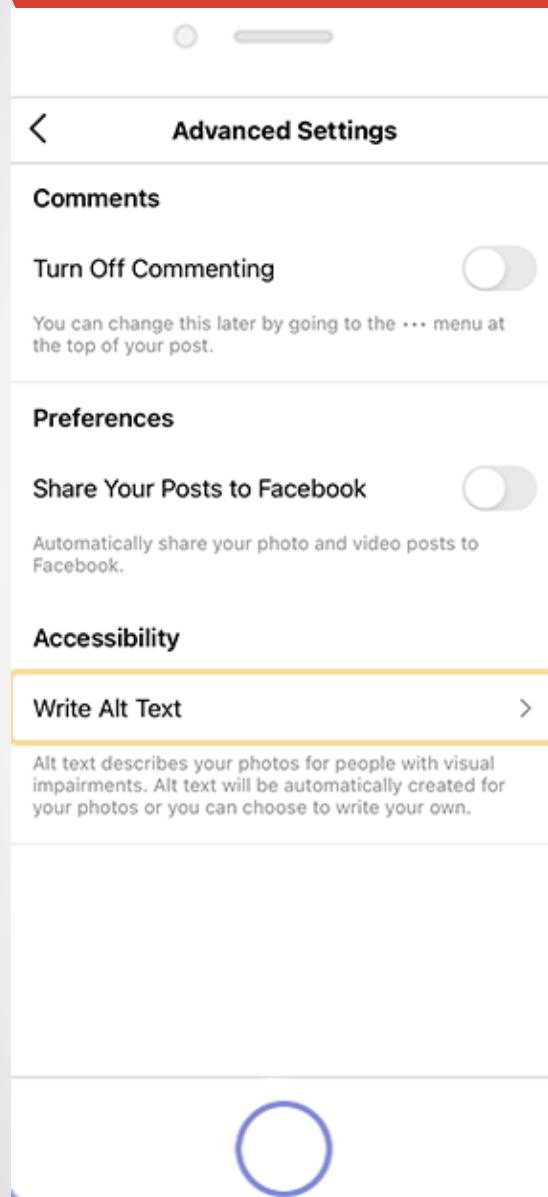
همراهان عزیزم

سلام

اگر بخواهم یک تفریح یک روزه و با طراوت به همشهری‌های عزیزم در مشهد، معرفی کنم رفتن به روستای امرودک و رودخانه توردی جزو گزینه‌های با اولویت‌م هست

ما صبح ساعت ۷:۳۰ حرکت کردیم، ساعت ۱۰ بعد از عبور از روستای امرودک وارد رودخانه شدیم و ماشین‌ها رو همانجا پارک کردیم و ساعت ۱۰:۱۰ صبح به سمت آبشار حرکت کردیم. همه مسیر رودخانه پیمایی است. باید کفش مخصوص داشته باشید یا فکر کنید که همه مسیر رو توی آب حرکت خواهید کرد. ساعت ۱۱:۲۵ به آبشار رسیدیم. آبشار نسبتاً کوچکی است اما پر آب و دلچسب.

Alt text تصاویر پیج را بنویسید.



- **Alt Text مخفف کلمه Alternative Text است.**
- **استفاده از ویژگی Alt Text پست‌های شما را به سمت Explore هدایت خواهد کرد.**

آنالیز پیج

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.

معرفی نرم افزارها، سایت ها و پیج های موردنیاز

سایت هایی برای پیدا کردن عکس

[Vectors](#)[Photos](#)[PSD](#)[Fonts](#)[NEW](#)[Categories ▾](#)[Collections](#)[More ▾](#)[Sell your content](#)[Pricing](#)[Log In](#)[Sign up](#)

All the assets you need, in one place

Find and download the best high-quality photos, designs and mockups

Images ▾

Search all images



🔍 Business card mockup

🔍 Pattern

🔍 Logo mockup



Vectors



Illustrations



Photos



Templates



Social Media



Mockups



Backgrounds



Logos

سایت هایی برای پیدا کردن عکس

Pngtree uses cookies to improve your experience. [Read more](#)

The Last Day-Lifetime Premium Up To 87% OFF

GRAB NOW



PNG IMAGES ▾

BACKGROUNDS ▾

TEMPLATES ▾

TEXT EFFECT

MORE ▾

HOT

PREMIUM

ENTERPRISE

1+1year

Log in

Sign up

WHO ARE WE ?

Enterprise Premium v.2.0 is updated!

Graphic Resources For Free Download

Royalty Free PNG Images, Vectors, Backgrounds, Templates, Text Effect

PNG Images ▾

Millions of graphics for free download



moon

waisak

banner

graduation

frame

happy birthday

tree

border

Pngtree 5th Anniversary
Big Sale!

87% OFF

GRAB NOW

Free downloads



Daily updated



Super quantity

Join enterprise
premium



All images supported
commercial license



POPULAR ALBUM COLLECTION

VIEW ALL



سایت هایی برای پیدا کردن عکس

Make beautiful designs faster. Try Pro for free for 7 days. Then \$9/mo →

Icons Illustrations 3D Illustrations Designers ▾ Categories ▾ Pricing ▾

 Sign in Sign up



Search 6M icons, 3D and illustrations...

Icons ▾ 

Popular searches: [Instagram](#), [Facebook](#), [Arrow](#), [Phone](#), [Youtube](#), [Search](#), [User](#)

Get access to 6M icons, 3D and illustrations with a Pro subscription

[Start 7-day free trial →](#)

Then \$9/month. Cancel anytime.

[Pricing](#)

[Become a contributor](#)

[API](#)

[Staff picks](#)

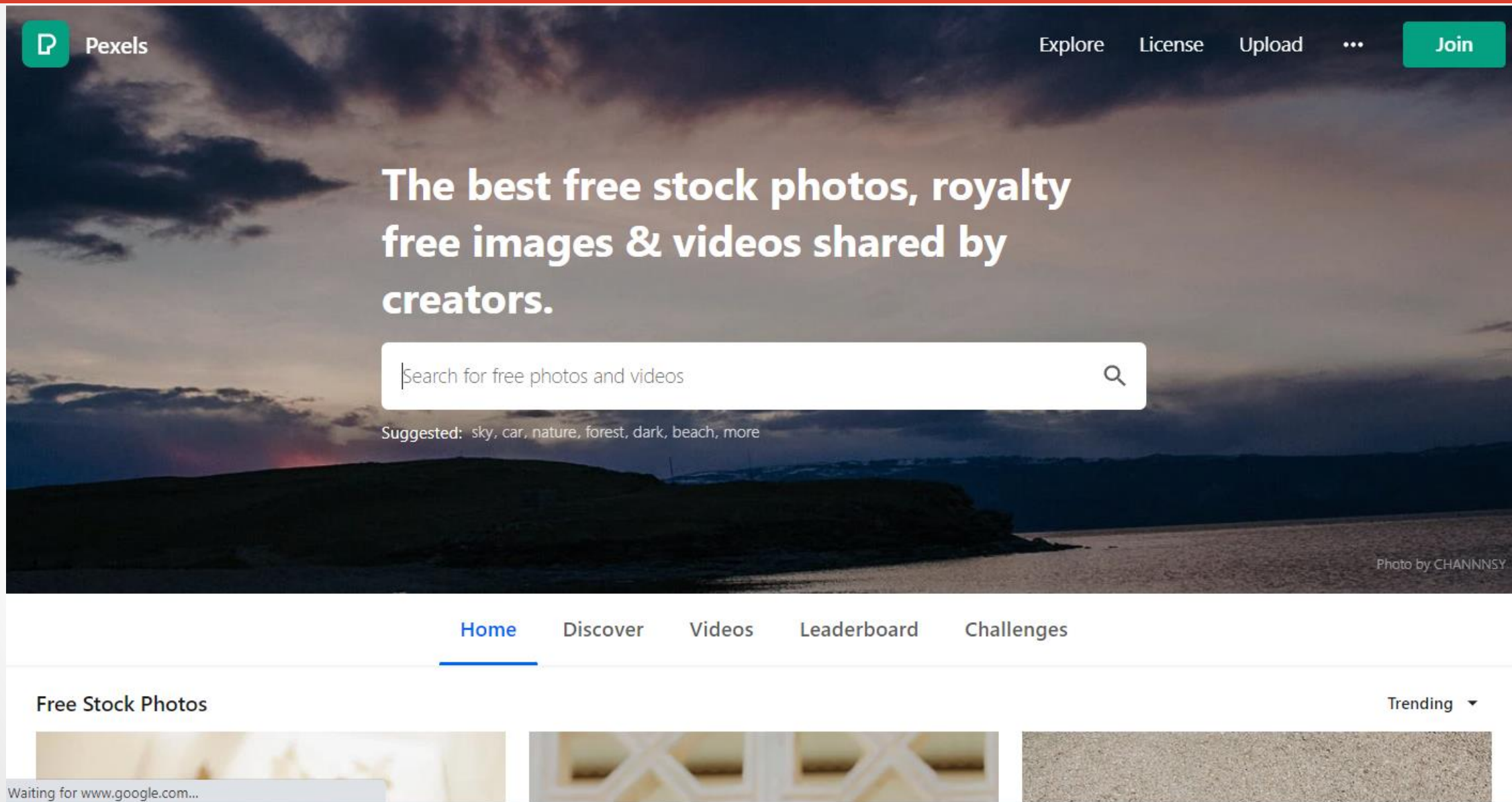
[Free icons](#)



Templates that make it simple to design a website for any idea. Pick your website template.

ADS VIA CARBON

سایت هایی برای پیدا کردن عکس



نرم افزارهای ادیت ویدئو بر روی کامپیوتر



[Products](#) [Solutions](#) [Support](#) [Resources](#) [About](#) [Store](#)

Search Techsmith.com



[Sign In](#)

Camtasia®

[Overview](#)

[Features](#)

[Teams](#)

[Education](#)

[Upgrade](#)

[Pricing](#)

[Maintenance](#)

[Free Trial](#)

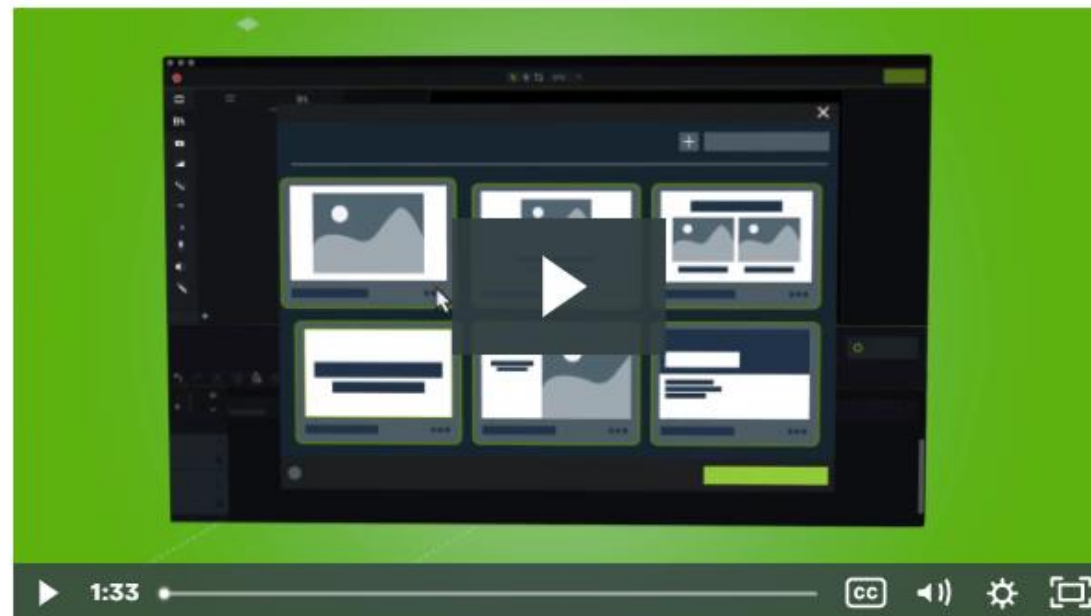
[Buy Now](#)

The Best All-In-One

Screen Recorder and Video Editor

Camtasia makes it simple to record and create professional-looking videos on Windows and Mac.

[Free Download](#)



نرم افزارهای ادیت ویدئو بر روی موبایل



KineMaster - Video Editor

KineMaster Corporation Video Players & Editors ★★★★★ 4,958,219

E Everyone

Contains Ads · Offers in-app purchases

 Add to Wishlist

Install

نرم افزارهای ادیت ویدئو بر روی موبایل



VivaVideo - Video Editor&Maker

QuVideo Inc. Video Editor & Video Maker App
Video Players & Editors

E Everyone

Contains Ads · Offers in-app purchases

Add to Wishlist

Editors' Choice

★★★★★
12,954,218

Install



Video Editor & Maker - InShot

InShot Video Editor Photography

E Everyone

Contains Ads · Offers in-app purchases

Add to Wishlist

Editors' Choice

★★★★★ 14,567,485

Install

تقویم محتوای اینستاگرام ایجاد کنید

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

موضوع	۱۱ تا ۱۳ خرداد	۱۴ تا ۱۷ خرداد	۱۸ تا ۲۰ خرداد	۲۱ تا ۲۴ خرداد	۲۵ تا ۲۷ خرداد
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					