

هفته خوابگاه ها بر کلیه دانشجویان خوابگاهی گرامی باد.

در این شماره می خوانید:

زندگی تو در توی خوابگاهی



دانشجویان، تفاوتی ماهوی با دانشگاه در مقام مکان آموزش و تحقیق دارد، اگرچه دانشجویان همزمان زیستن در هر دو مکان را تجربه می کنند اما جنس این تجربیات متفاوت و گاه متضاد است.

در این میان باید به این نکته توجه داشت که زندگی خوابگاهی مستلزم مدارا، تحمل، ضرورت گفتگو و تعامل است و به زبان دیگر، فرصتی است که انسان ها با عقاید و سنت های فرهنگی مختلف و پیشینه تاریخی و شخصیتی گوناگون در آن به هم می رسند.

تجربه زیست خوابگاهی یکی از فرصت هایی است که در سرنوشت فردی و جمعی دانشجویان تاثیر دارد و از آن گریزی نیست. ورود به خوابگاه برای تازه واردان فرصتی است میان کشمکش استقلال و وابستگی. آنان که ناگاه از درون نظام خانوادگی که پشتوانه عاطفی و مالی آنان بود به فضای خوابگاه که از این امتیازات تهی است، پرتاب می شوند و حال باید زندگی مستقل اما جمعی را بدون کارکردهای خانواده تجربه کنند. این وضعیت در ابتدا، به ویژه برای دختران تجربه دشواری است.

اما همواره تجربه های سخت به کار زندگی انسانها آمده است تجربه ای که از رهگذر زیستن در خوابگاه از تعامل با آدم ها و فرهنگ و قومیت های دیگر نصیب انسان می شود، تجربه گرانبهایی است که در آینده مسیر زندگی را تسهیل می کند.

به هر تقدیر خوابگاه می تواند فرصت خوبی برای تربیت اجتماعی و ارتقاء سطح فرهنگی ساکنان آن باشد. خوابگاهیان می توانند در این سرزمین کوچک و رویایی آن و این خانه بزرگ همزیستی مسالمت آمیز را تجربه کنند تا از این اردوگاه فرهنگی شهروندانی مدنی و اجتماعی بیرون آیند!

آنان که دوران دانشجویی را دور از شهر و دیار و در غربت بوده اند، بی شک زندگی در خوابگاه را یکی از خاطرات ازلی و تجربیات تاثیر گذار عمرشان می دانند. حتی اگر کسی چند شب را در خوابگاه و در میان خوابگاهیان سپری کرده باشد، تجربه اینگونه زیستن را درک خواهد کرد.

چه سرنوشت هایی که از رهگذر زندگی در همین فضای جمعی با غربت و دلتنگیش و شادی و بی خیالیش رقم خورده است، خوابگاه قطعا تجربه ای مستقل و پیچیده با کارکردها و کژکارکردهای پنهان در پوست خویش است، که سوای از خلوتی و سکونی که در نامش و یا جایگاهش باید باشد، سرشار از هیاهو و خاطره است.

خوابگاه و دانشگاه گرچه در درون یک ساحت علمی معنا می شوند؛ اما دو فضای جغرافیایی و آموزشی مجزا به شمار می آید، این محیط نه چندان بزرگ، قطعا گستره جدیدی است که با اولین تجربه و احساس افرادی که دوری از خانواده و زندگی مستقل را تجربه می کنند، گره خورده است.

جامعه شناسان معتقدند که خوابگاه در مقام جایگاه فراغت



پرونده ویژه / محیطی پر نشاط برای خوابگاه نشین ها

صفحه ۲



طنز دانشجویی / شعر دانشگاهی

صفحه ۳



خاطرات زندگی خوابگاهی

صفحه ۴



سلامت / بهداشت و خوابگاه

صفحه ۷

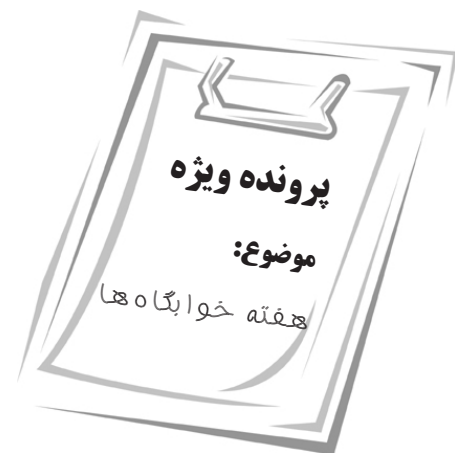


دانستنی ها

صفحه ۸

سرویس "پرونده ویژه" می‌کوشد در هر شماره متناسب با رویدادها و مناسبت‌های آن هفته موضوعی را انتخاب نموده و به صورت ویژه و با ارائه مطالب مرتبط در قالب‌های مصاحبه، یادداشت، گزارش و... به آن بپردازد.

محیط پر نشاط برای خوابگاه نشینها



دکتر حکاری / مشاور مرکز مشاوره دانشجویی
مصاحبه: محبوبه فکوری

مشاور از دغدغه‌هایش برای اداره خوابگاه‌ها می‌گوید

«خوابگاه دانشجویی باید به محیطی پر نشاط برای دانشجویان تبدیل شود» این ماحصل صحبت نیم ساعته با خانم دکتر حکاری، مشاور خوابگاه دختران و متاهلین دانشگاه است، او که چند سالی است این مسئولیت را به عهده دارد، شاید به جرات بتوان گفت یکی از افرادی است که در دانشگاه علم و صنعت دیدگاه دقیقی در خصوص وضعیت دانشجویان خوابگاه نشین دارد. ایجاد محیطی پر نشاط برای دانشجویان را بعنوان یکی از دغدغه‌های مسئولان و برنامه‌ریزان دانشگاه عنوان می‌کند.

از لحن صحبت و گرمی کلامش به خوبی می‌توان این حس را دریافت که خانم دکتر



حکاری چقدر نسبت به وضعیت دانشجویان دختر و متاهلان در دوران زندگی دانشجویی و اقامت در این محیط‌های پایلوت اجتماعی، حساس است و نسبت به کارش عشق می‌ورزد.

حاصل مصاحبه فوق را به صورت دیدگاه‌ها و نقطه نظرات این فرد فرهیخته و دلسوز در ذیل می‌خوانید:

خانم دکتر! بعنوان اولین سوال لطفا بیان کنید که شرایط فعلی خوابگاه‌های دانشجویی در دانشگاه علم و صنعت چگونه است؟

نظر به اینکه دانشجویان این دانشگاه از دسته دانشجویان فنی و صنعتی به شمار می‌روند، شرایط کار کردن و حتی مشاوره دادن به آنها نیز اندکی با سایر دانشگاه‌ها متفاوت است. مهمترین دغدغه من برای آنها در حال حاضر شیوه فراهم آوردن فرصت برای جهش تحصیلی و اجتماعی است؛ به این معنا که دانشگاه چرخ دنده و تکیه‌گاه محکمی

مهمترین دغدغه در حال حاضر شیوه فراهم آوردن فرصت برای جهش تحصیلی و اجتماعی دانشجویان است؛ به این معنا که دانشگاه چرخ دنده و تکیه‌گاه محکمی برای حرکت رو به رشد و بلوغ فکری و اجتماعی دانشجویان باشد و گام‌های اساسی برای آنها بردارد.

برای حرکت رو به رشد و بلوغ فکری و اجتماعی دانشجویان باشد و گام‌های اساسی برای آنها بردارد. صحبت کردن با این دانشجویان به خوبی نشان می‌دهد که آنها افراد با استعدادی هستند و آمادگی‌های ذهنی و توانایی‌های بسیاری در آنها نهفته است.

راهکارهای شما برای هدایت ذهنی و تحصیلی این دانشجویان با استعداد و توانمند که البته در محیط اجتماعی کوچکی به اسم خوابگاه زندگی می‌کنند، چیست؟

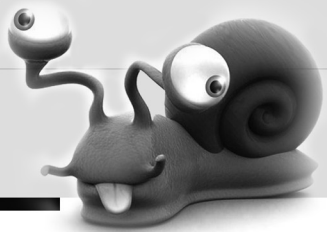
به نظر می‌رسد که ما باید با برنامه ریزی‌های دقیق و اصولی برای اوقات فراغت خصوصا ایام پایانی هفته که اغلب دانشجویان فارغ از تحصیل و کارهای مرتبط با رشته‌های تحصیلی خود هستند، برنامه داشته باشیم. دانشجویان خوابگاهی به دلیل دوری از پدر و مادر و نیز خلاءهای عاطفی و روانی که برخی از آنها در این مرحله از زندگی جدید خود با آن مواجه هستند، باید اوقات فراغت خود را با برنامه‌های مورد علاقه پر کنند، بنابراین اگر ما بتوانیم راهی برای گذر از این حالت درونی در پیش بگیریم قطعاً برد بزرگی خواهیم کرد. در این راستا به نظر می‌رسد باید پیوند آنها را با دین و مسائل مذهبی قویتر کرد و به دلیل اینکه آنها بعضاً فرصت کمی برای مطالعه در رابطه با خودشناسی و خداشناسی و مسائل مذهبی دارند، فرصتی را فراهم کرد که دیدگاه‌های آنها در این زمینه تقویت شود.

پس این فرصت در محیط خوابگاهی وجود دارد که بتوان دانشجویان را به تفکر بیشتر در زمینه‌های مذهبی و دینی سوق داد؟

کاملاً درست است. مهم این است که چندین پله از رشد و ترقی آنها را تفکر بیشتر و مطالعه در زمینه خداشناسی و دین تشکیل دهد چراکه در این صورت آنها راحت‌تر می‌توانند به مشکلات زندگی فائق آیند. از سوی دیگر با این روش می‌توان از افت تحصیلی نیز جلوگیری کرد. البته نباید به برنامه‌های تفریحی و شاد نیز کم توجهی نمود.

در این راستا چه اقداماتی باید صورت گیرد؟

به نظر می‌رسد باید برنامه‌هایی نظیر ورزش‌ها و سفرهای مفرح، شاد و دسته جمعی را برای بالابردن روحیه تعامل دانشجویان با یکدیگر تعریف کرد و مخصوصاً برنامه‌هایی نظیر کوهنوردی را برای دانشجویان خوابگاهی طراحی کنیم؛ ضمن اینکه



طنز دانشجویی

شعر دانشجویی

اهل دانشگاهم...

اهل دانشگاهم، روزگارم خوش نیست، ژتونی دارم، خرده ذوقی، سر سوزن شوقی

اهل دانشگاهم، پیشه ام گپ زدن است

گاه گاهی می نویسم تکلیف، می سپارم به شما

تا به یک نمره ناقابل بیست، که در آن زندانیست، دلتان زنده شود

چه خیالی، چه خیالی می دانم، گپ زدن بیهوده است، خوب می دانم دانشم بیهوده است

اوستاد از من پرسید، چند نمره ز من می خواهی

من از او پرسیدم، دل خوش سیری چند

اهل دانشگاهم، قبله ام آموزش، جانمازم جزوه، مشق از پنجره ها می گیرم همه ذرات وجودم متبلور شده است

درسهایم را وقتی می خوانم، که خروس می کشد خمیازه، مرغ و ماهی خواب است

خوب یادام هست، مدرسه باغ آزادی بود، درس بی کرنش می خواندیم، نمره بی خواهش می آوردیم

تا معلم پارازیت می انداخت، همه غش می کردیم

کلاس چقدر زیبا بود و معلم چقدر حوصله داشت

درس خواندن آنروز، مثل یک بازی بود

کم کمک دور شدم از آنجا، بار خود را بستم، عاقبت رفتم در دانشگاه

به محیط خشن آموزش، و به دانشکده علوم سرایت کردم

رفتم از پله کامپیوتر بالا، چیزها دیدم در دانشگاه

من گدایی دیدم در آخر ترم، در به در می گشت، یک نمره قبولی می خواست

من کسی را دیدم، از دیدن یک نمره ده، دم دانشگاه پشتک می زد

من نمی خندم اگر دوست من می افتد، من نمی خندم اگر نرخ ژتون را دوبرابر بکنند، و نمی خندم اگر موی سرم می ریزد

من در این دانشگاه، در سرایش کسالت هستم، خوب می دانم استاد، کی کوئیز می گیرد، برگه حذف کجاست

سایت و رایانه آن مال من است، تریا، نقلیه و دانشکده از آن من است

ما بدانیم اگر سلف نباشد، همگی می میریم، و اگر حذف نباشد، همگی مشروطیم

نپرسیم که در قیمة چرا گوشت نبود، کار ما نیست شناسایی مسئول غذا

کار ما نیست شناسایی بی نظمی ها، کار ما شاید اینست که در مرکز پانچ، پی اصلاح خطاها برویم

اهل دانشگاهم، رشته ام علافی است، جیب هایم خالی است

پدري دارم، حسرتش یک شب خواب! دوستانی همه از دم ناباب و خدایی که مرا کرده جواب.

اهل دانشگاهم، باید از آدم دانا ترسید! باید از قیمت دانش نالید! و به آنها فهماند که من اینجا فهم را فهمیدم.

کار ما نیست شناسایی هردمیلی! کار ما شاید این است، که مدرک در دست، فرم بی گاری

هر شرکت بی پیکر را

پر بکنیم

زندگی مشترک است که بر همین اساس باید آن ها را آماده پذیرش مسئولیت های بزرگی همچون بر عهده گرفتن سکان زندگی مشترک یا ایفا کردن مطلوب نقش همسری نمود. همچنین باید برنامه ریزی هایی صورت گیرد که والدین خصوصاً مادران دانشجویان بتوانند در خوابگاه حضور یافته و با حضور آنها برنامه های شاد و مفرحی را نظیر مسابقه آشپزی محلی یا برگزاری جشن روز "دختران و مادران" را پیاده سازی کنیم.

و نکته آخر؟

باید برای دانشجویان خوابگاهی برنامه ریزی های بلندمدت، میان مدت و کوتاه مدتی طراحی شود تا نه فقط در بعد علمی، بلکه در ابعاد فرهنگی و معنوی نیز بتوان آن ها را به تعالی رساند.

برگزاری جشن ها و مراسم مرتبط با اعیاد نیز می تواند در روحیات آن ها تاثیر مثبت داشته باشد. به هر حال مهمترین دغدغه ما در این رابطه ایجاد محیطی شاد و پرنشاط برای ساکنان خوابگاه های دانشجویی است که همین امر سبب می شود آنها به سایر موضوعات از جمله مباحث درسی نیز به خوبی بپردازند، چرا که بعد از آخر هفته ای شاد و بانشاط، قطعاً هفته بعدی را با امیدواری و شادابی بیشتری آغاز خواهند کرد.

در زمینه ارتقاء مهارت های دانشجویان برای ورود به جامعه و زندگی مشترک نیز قطعاً باید تلاش هایی صورت گیرد؟

بله درست است. بسیاری از مشکلاتی که ساکنان خوابگاه های متأهلین با آن دست و پنجه نرم می کنند مربوط به نداشتن مهارت کافی در

روز معلم و هفته خوابگاه ها گرامی باد

علم آموزی یکی از ارکان فرهنگ دینی ما می باشد. دینی که با کلمه «بخوان» آغاز شده است، دینی که طلب علم را بر هر مرد و زن مسلمانی واجب و زمان آن را از گهواره تا گور می داند. دینی که علم را گمشده مومن و زکات علم را نشر آن می داند. البته دین مبین اسلام برای هر سه رکن علم آموزی یعنی استاد، دانشجو و علم نظرانی بسیار دقیق، راهگشا و جامع دارد.

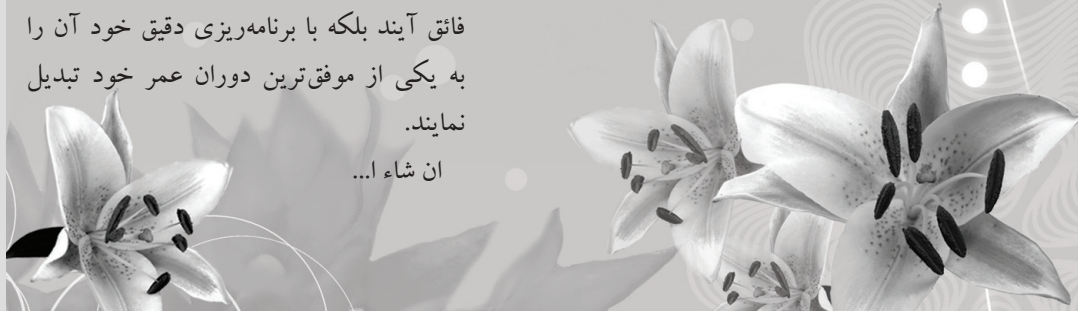
در یک کلام سفارش به یادگیری «علم مفید» (البته با تمامی توضیحات آن) می نماید و در کلامی دیگر هم استاد و هم دانشجو را می ستاید و آنها را شریک در اجر علم آموزی می داند.

در اینجا با توجه به تقارن با روز معلم، ضمن گرامیداشت یاد شهید مرتضی مطهری و عرض خدا قوت به تمامی اساتید محترم دانشگاه به گوشه ای از حق معلم بر متعلم از زبان امام

زین العابدین (ع) اشاره می شود: «حق معلم بر تو این است: بزرگ شمردن او و محترم داشتن جلسه اش، خوب گوش نمودن به سخنان او، بلند نکردن صدا در مقابلش، جواب سؤال دیگران را ندادن و غیبت نکردن دیگران در حضور وی، دفاع نمودن از او هنگام ذکر بدی او، پوشاندن عیوب او و آشکار ساختن خوبی هایش...»

در انتها با توجه به تقارن با هفته خوابگاه ها، به تمامی دانشجویان ساکن خوابگاه ها عرض سلام و خسته نباشید می گوئیم. بدون تردید ثواب و اجر دانشجویان خوابگاهی بیش از دیگر دانشجویان باشد چرا که آنها هم متعلم هستند و هم امید می رود از مهاجران الی ... نزد خداوند متعال محسوب شوند. پس چقدر خوب است این عزیزان بیش از پیش قدر جایگاه و منزلت خود را بدانند و از این فرصت چند ساله بخوبی بهره گیری کنند و نه تنها بر مشکلات خوابگاهی فائق آیند بلکه با برنامه ریزی دقیق خود آن را به یکی از موفق ترین دوران عمر خود تبدیل نمایند.

ان شاء ...



حاضرات زندگی خوابگاهی



- ساکنین محترم تا روز پنج‌شنبه همین هفته فرصت دارند مورد سوم را اجرا کنند، در غیر این صورت این مورد حذف شده و فقط دو راه اول برایشان باقی می‌ماند. در ادامه، مواردی که باعث تضییع حق اینجانب می‌شود، می‌نویسم و تا پنجشنبه مقابل هر مورد (اگر پیش بیاید!) تاریخ انجام و نام انجام دهنده را می‌نویسم، تا سه مورد خطا پذیرفته می‌شود؛ اما اگر بیش‌تر از سه تا شد همانطور که گفتم مورد سوم حذف می‌شود.

۱- وسایل شخصی روی میز قرمز (به جز وسایل مصوب شامل یک نمکدان و دو قندان) و وسایل شخصی روی سکو

- حلوا شکری (م.ا.) - نان بربری (م.ا.) - جزوه و ماژیک (احتمالاً س.ش.) - عینک (م.ا.) در تاریخ ۸۵/۳/۸

- کامپیوتر س.ش. - نان بربری (م.ا.) در تاریخ ۸۵/۳/۱۰

۲- آویزان بودن حوله از تخت (با توجه به این که هوا گرم شده حوله‌ها روی طناب بهتر و سریع‌تر خشک می‌شوند تا در فضای بسته‌ی اتاق، لذا مانند زمانی که تخت نداشتیم از طناب برای خشک کردن حوله‌ها استفاده کنید).

- حوله م.ا. و س.ش. در تاریخ ۸۵/۳/۸

- حوله‌ی م.ا. و س.ش. و س.ش. در تاریخ ۸۵/۳/۹

- حوله‌ی م.ا. و س.ش. در تاریخ ۸۵/۳/۱۰

۳- ظرف‌های نشسته‌ای که شب روی ظرفشویی می‌ماند

ظرف‌های م.ا. و س.ش. در تاریخ ۸۵/۳/۹

بقیه‌ی موارد را به ساکنین خاطی می‌بخشم. لازم به ذکر است در صورتی که اینجانب هر کدام از موارد بالا را رعایت نکردم سایر ساکنین نیز می‌توانند برای من علامت بزنند. هر علامت من یک علامت شما را خنثی می‌کند. این دو برگه را تا روز جمعه از دیوار اتاق جدا نکنید. زدن علامت هر روز صبح ساعت ۸ الی ۹ صبح انجام می‌شود. جالبه بدونید که هم اتاقیهای من اصلاً به روی خودشون هم نیاوردند که این قطعه‌نامه روی دیواره. فقط چون احساس کردند شدیداً بهشون توهین شده، تا چند روز، با من حرف نمی‌زدند! هر چند این قطعه‌نامه باعث شد که جارو نکردن من کاملاً قانونی باشه و دچار عذاب وجدان نشم!!

مواجه شدم: "آویزان بودن حوله از لبه میز تحریر".

- از گند و کثافتی که از یخچال بالا می‌رود حرف نمی‌زنم چون همگی ساکنین، قویاً منکر تقصیرشان می‌شوند. تنها کسی که با برنامه‌ی "نظافت روز جمعه بعد از ظهر" مخالفت کرد من بودم و تنها کسی که در آن زمان آماده این کار بود نیز من بودم! سایر ساکنین که از قضا پیشنهادکنندگان طرح نیز بودند، نه تنها در زمان مقرر حاضر نشدند بلکه کوچکترین تمایلی به برگزاری نظافت در روز دیگری از خودشان نشان ندادند.

- مسایلی که در بالا مطرح کردم به علاوه بسیاری از مسایل دیگر (از جمله قوطی پودر لباسشویی ای که روزهاست در حمام زندگی می‌کند و ...) باعث شده است که حق اینجانب در اتاق ۲۳ پامال شود؛ لذا من در صدد احقاق حق خود برآمده‌ام!

- ظاهراً تنها چیزی که در این اتاق، ساکنین نسبت به آن حساسند نظافت کف اتاق (جارو) است. گرچه من خیلی متوجه نمی‌شوم کسانی که گند و آشغال، میز تحریر، صندلی و زیر میزشان (که ظاهراً جزء مکان‌های شخصی است) را پر کرده است، چطور نسبت به جارو این قدر حساس هستند!! اما به هر حال با توجه به اینکه نوبت آینده جارو متعلق به من است، اینجانب اعلام می‌دارم که قصد دارم از تنها حربه خود استفاده کنم و این حق را از شما دریغ کنم.

- به این ترتیب سه راه پیش روی ساکنین حساس به جارو در اتاق وجود دارد:

- ۱- وضعیت گند و کثافت در اتاق را تحمل کنند.
- ۲- چون دیگر واقعاً نمی‌توانند تحمل کنند، خودشان اتاق را جارو کنند.
- ۳- از بابت حق‌هایی که در مورد اینجانب تضییع کرده‌اند ابراز پشیمانی نموده و عملاً پشیمانی خود را نشان دهند.

- با توجه به این که اغلب ساکنین واحد ۲۳ خوابگاه ...، خوشبختانه، انسانهای فرهیخته‌ای هستند تردیدی ندارم که مورد سوم انتخاب خواهد شد، بنابراین بیشتر به توضیح این مورد می‌پردازم:

چند روز پیش داشتم توی یکی از جعبه‌ها دنبال شناسنامه‌ام می‌گشتم که دو برگه‌ی کاغذ به هم چسبیده پیدا کردم که خیلی شبیه طومار بود. بازش که کردم و خوندمش، پرتاب شدم به دوران زندگی خوابگاهی. به نظرم نوشته‌ی حقوقی بدون نقص و کاملیه.

توضیح: اسم هم‌اتاقی‌ها را برای احترام به حیطه‌ی شخصی‌شون، به صورت مختصر م.ا. و س.ش. و س.ش. ت. نوشته‌ام.

قابل توجه ساکنین واحد ۲۳ خوابگاه

- با سلام، اینجانب یکی از ساکنین معترض این واحد هستم که تحملاً تمام شده است! با توجه به سیستم «اخطار» که مدت ۴-۵ روز است تصمیم گرفته‌ایم اجرا کنیم، وضعیت جز در روز اول هیچ تغییری نکرده است. مردم انجام هر کار دیگری را در اولویت قرار می‌دهند و منتظر تذکر می‌مانند! این واقعاً در شأن کسانی که اینجا زندگی می‌کنند، نیست (یا حداقل من فکر می‌کردم که نبوده!!)

- کسی که همواره اعلام می‌کند "بعد از ظرف شستن، ظرفشویی را بشوید، دیشب ظرفشویی را پر از برنج کرده و لابد انتظار داشته که من تمیزش کنم! قابلمه خورشت قیمه از ظهر روز جمعه در آشپزخانه وجود دارد! سه عدد لیوان کثیف، مقداری نمک و خورده غذا، یک عدد چاقو، یک عدد گیره سر و لاک در حال حاضر روی میز قرمز قرار دارند و دو عدد لیوان کثیف در ظرفشویی هستند.

- با توجه به این که س.ش. نیست و این لیوان‌ها متعلق به من نیستند، بنابراین طبق اصل لانه کبوتری یکی از دو نفر "م.ا." و "س.ش." حداقل سه لیوان کثیف در اتاق دارند! (خیلی زشته!!) صندلی مشکی وسط اتاق قرار دارد! یک لنگه جوراب مشکی هم همین‌طور. سه لنگه‌ی دیگر هم زیر میز "م.ا." افتاده است.

- زمانی تصمیم گرفتیم که حوله‌ها به تخت آویزان نشوند، تنها کسی که هنوز به این قانون پایبند است اینجانب هستم، علیرغم اینکه "س.ش." ادعا کرد که چون کسی رعایت نکرده، ایشان هم رعایت نمی‌کنند! (یه دلیل خوب برای قانون‌شکنی!) امروز صبح با یک صحنه زیبا



روابط عمومی معاونت دانشجویی و فرهنگی

برنامه‌های معاونت دانشجویی و فرهنگی به مناسبت هفته خوابگاه‌ها

معاونت دانشجویی و فرهنگی به مناسبت هفته خوابگاه‌ها مجموعه برنامه‌هایی را ویژه دانشجویان خوابگاهی برنامه‌ریزی نموده است که در نظر است در هفته خوابگاه‌ها به اجرا در آید.



اهم برنامه‌های در نظر گرفته شده عبارتند از:

- برگزاری مسابقات متنوع ورزشی
- برگزاری همایش ارتباط با اولیاء
- تماشای تئاتر (مجموعه تئاتر شهر)
- جشنواره پخت غذاهای محلی و سنتی
- اهدای بسته فرهنگی به دانشجویان خوابگاهی
- برگزاری اردوهای یک روزه
- تقدیر از سرپرستان موفق خوابگاهی
- نظرسنجی از دانشجویان در خصوص شیوه‌های بهینه اداره خوابگاه
- برگزاری دوره‌های امداد رسانی و کمک‌های اولیه
- برگزاری مسابقات متنوع فرهنگی
- حضور پزشکان و مشاوران در خوابگاه‌ها
- شرکت در فریضه نماز جمعه
- نمایش فیلم در خوابگاه‌ها
- بررسی مشکلات خوابگاه‌ها با حضور مدیران دانشگاه در خوابگاه
- برگزاری مسابقه عکاسی (زندگی دانشجویی)
- برگزاری کارگاه‌های آموزشی مرکز مشاوره
- بازدید اولیاء دانشجویان از خوابگاه‌ها

- برگزاری کارگاه‌های کارآفرینی و خلاقیت در خوابگاه‌ها

گزارش اقدامات انجام شده در خصوص هفته خوابگاه‌ها در شماره بعدی نشریه «دانشگاه ما» به اطلاع خوانندگان محترم خواهد رسید.

امور خلاقیت ملی علمی دانشجویان

رابط: مرجانه تیموریان

دومین جشنواره حرکت برگزار می‌گردد

دومین جشنواره حرکت ویژه انجمن‌های علمی دانشجویی در تاریخ ۸۸/۲/۲۱ لغایت ۲۳ اردیبهشت ماه برگزار می‌گردد.

این جشنواره با همکاری وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در محل مصلی دانشگاه تهران برگزار می‌شود. در همین راستا دفتر مرکزی انجمن‌های علمی دانشگاه علم و صنعت در نظر دارد آثار، تولیدات و دستاوردهای انجمن‌های علمی را در این جشنواره به نمایش بگذارد. از علاقمندان دعوت به عمل می‌آید برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.harkat2.com مراجعه نمایند.



مرکز مشاوره

رابط: مرجانه میرزا پور

کارگاه آموزشی برقراری ارتباط موثر برگزار می‌گردد

به مناسبت هفته خوابگاه‌ها، مرکز مشاوره دانشجویی در نظر دارد کارگاه آموزشی تحت عنوان "برقراری

ارتباط موثر" را در تاریخ سه شنبه ۸۸/۲/۱۵ از ساعت ۲۱ الی ۲۳ در محل حسینیه خوابگاه مجیدیه برگزار نماید.

این کارگاه با محوریت ارتباط آسیب‌زا در روابط بین فردی، سبک‌های مختلف ارتباطی، مولفه‌های موثر در زمینه برقراری ارتباط موثر و یک ارتباط موثر و رضایت بخش چگونه ارتباطی است توسط آقای کاکاوند (مشاور مرکز مشاوره دانشجویی) برگزار می‌گردد.

بدینوسیله از دانشجویان علاقمند دعوت می‌گردد در ساعت ذکر شده در محل حسینیه خوابگاه حضور به هم رسانند.

کارگاه آموزشی خانواده سالم برگزار می‌گردد

به مناسبت هفته خوابگاه‌ها مرکز مشاوره دانشجویی در نظر دارد کارگاه آموزشی تحت عنوان "خانواده سالم" را در روز چهارشنبه ۸۸/۲/۱۶ از ساعت ۲۱ الی ۲۳ در کتابخانه (ویژه آقایان دانشجو) در خوابگاه متأهلین برگزار نماید.

این کارگاه با محوریت بهداشت روانی خانواده، هنر گفتگو در روابط زن و شوهر و روش‌های افزایش تفاهم و سازگاری توسط آقای ساویر (مدیر مرکز مشاوره دانشجویی) و سرکار خانم حکاری (مشاور مرکز مشاوره دانشجویی) برگزار خواهد شد.

کارگاه آموزشی هوش هیجانی (راههایی برای کسب موفقیت)

به مناسبت هفته خوابگاه‌ها، مرکز مشاوره دانشجویی در نظر دارد کارگاه آموزشی تحت عنوان "هوش هیجانی" (راههایی برای کسب موفقیت) را در تاریخ سه شنبه ۸۸/۲/۱۵ از ساعت ۲۱ الی ۲۳ در محل حسینیه خوابگاه رشید برگزار نماید.

موضوعات مورد بحث و گفتگو در این کارگاه عبارتند از: شناسایی توانایی و نقاط مثبت خویش، شناسایی ضعف‌ها و نقاط قوت خویش، جلوگیری از تکرار اشتباهات گذشته، تقویت و ایجاد ارتباط موثر، نحوه بهره‌گیری از استعدادها و توانایی‌های خویش و افزایش بهره‌هوش.

مدرسین کارگاه: جناب آقای دکتر اصغر نژاد عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، مدرس و مشاور در مرکز مشاوره

اخبار دانشگاه

مسابقه عکاسی

(زندگی دانشجویی) برگزار می گردد



روابط عمومی معاونت دانشجویی و فرهنگی با همکاری اداره خوابگاه ها، مسابقه عکاسی، ویژه دانشجویان خوابگاهی را با موضوع زندگی دانشجویی برگزار می نماید.

به گزارش دفتر روابط عمومی معاونت دانشجویی و فرهنگی، این مسابقه به مناسبت هفته خوابگاه ها و با هدف تشویق دانشجویان به انجام فعالیت های هنری، ایجاد شور و نشاط در بین دانشجویان خوابگاهی و گسترش دیدگاه ریزبینانه دانشجویان نسبت به محیط اطراف خود، در ۲ بخش **عکاسی با دوربین** و **عکاسی با تلفن همراه** برگزار می گردد.

لازم به ذکر است موضوعات عکاسی شامل:
- مناظر، بوستان ها و طبیعت دانشگاه و خوابگاه
- تلاش و فعالیت علمی در دانشگاه و خوابگاه
و فعالیت های فوق برنامه در دانشگاه و خوابگاه می باشد.

علاقه مندان می توانند جهت شرکت در این مسابقه از ۱۱ اردیبهشت (مصادف با اولین روز هفته خوابگاه ها) لغایت چهارشنبه ۸۸/۲/۳۰ آثار خود را (به صورت فایل کامپیوتری، به اداره خوابگاه ها و یا دفتر روابط عمومی معاونت دانشجویی و فرهنگی (ساختمان ۱۵ خرداد) تحویل و ضمن پر کردن فرم مربوط به شرکت در مسابقه، رسید دریافت نمایند.

همچنین نمایشگاه آثار برگزیده در تاریخ های ۹، ۱۰ و ۱۱ خرداد برگزار می گردد. گفتنی است به نرات برتر در هر بخش در روز دوشنبه ۱۱ خرداد ماه در مراسم اختتامیه لوح تقدیر و جوایز نفیسی اهداء خواهد شد.

آشنایی با مدیریت های دانشگاه

آخرین اخبار دانشگاه و معاونت دانشجویی و فرهنگی

و نسخه الکترونیکی نشریات معاونت

در سایت

<http://sca.iust.ac.ir>

صورت گرفت.

✓ منظره اقتصادی در تاریخ ۸۸/۲/۸ توسط بسیج دانشجویی در محل آمفی تئاتر شهید بهرامی برگزار گردید.

✓ جشن هفته خوابگاه ها توسط هیئت محبان الحسین (ع) در تاریخ ۸۸/۲/۸ سه شنبه شب در محل سالن لاله واقع در خوابگاه خواهران برگزار شد.

✓ هیئت محبان الحسین برنامه ای جهت نمایش فیلم "سوپرستار" در سینما ماندانا ترتیب داد و به همین منظور ۱۶۰ نفر از خوابگاه خواهران روز جمعه مورخ ۸۸/۲/۴ به تماشای این فیلم پرداختند.

خوابگاه رشید میزبان مدیران معاونت دانشجویی و فرهنگی

معاون دانشجویی به اتفاق مدیران حوزه معاونت دانشجویی و فرهنگی در پی بازدیدهای هفتگی خود، روز یکشنبه ۸۸/۲/۶ به بازدید از خوابگاه دانشجویی رشید پرداختند.

این بازدید در ساعت ۱۸ از محل های سایت، سالن مطالعه، سالن ورزشی، کتابخانه و اتاق های دانشجویان آغاز و در ساعت ۱۹:۳۰ به پایان رسید. ضمناً دانشجویان مشکلات صنفی - فرهنگی خود را بیان و در این زمینه تصمیماتی اتخاذ گردید.

دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری

رابط: آقای حسینعلی فرجی

مسابقه کتاب خوانی (ویژه خواهران دانشجو)

دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه علم و صنعت در نظر دارد به مناسبت ایام فاطمیه مسابقه کتاب خوانی (ویژه خواهران دانشجو) را با موضوع «جایگاه اخص و ممتاز زن» برگزار نماید.

به گزارش دفتر روابط عمومی نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاه، عنوان کتاب مسابقه، «جایگاه اخص و ممتاز زن» می باشد. علاقه مندان می توانند جهت ثبت نام، از ۱۲ اردیبهشت تا ۴ خرداد به واحد خواهران نهاد مراجعه نمایند. لازم به ذکر است تاریخ برگزاری مسابقه، ۸۷/۳/۶ می باشد و به ۱۴ نفر از شرکت کنندگان هدایائی اهداء می گردد.

همچنین ثبت نام کنندگان می بایستی جهت تهیه سوالات مسابقه، در روز ششم خرداد ساعت ۹ تا ۲۰ به سایت نهاد www.nahadiust.ir و یا به روابط عمومی نهاد واقع در طبقه اول ساختمان ۱۵ خرداد مراجعه نمایند. لطفاً پاسخنامه را حداکثر تا ساعت ۲۲ همان روز (۸۸/۳/۶) از طریق پیامک پاسخ دهید.

اداره تربیت بدنی

رابط: لیلا صدر ترابی

کوهنوردی ۶۰ نفره دختران

گروه کوهنوردی دختران روز پنجشنبه ۸۸/۱/۲۷ یک برنامه کوهپیمایی و بازدید از آبشار سنگان داشت. این برنامه با حضور ۶۰ نفر از دختران دانشجو به سرپرستی خانم نگار پناهی صورت گرفت.

کارشناس: سمیرا عبادالهی



امور فرهنگی و فوق برنامه

رابط: سمیه سرگزنی

اخبار تشکل ها

✓ کارگاه آموزشی با موضوع جوشکاری توسط انجمن های علمی مورخ ۸۸/۳/۶ در محل مجتمع امام خمینی برگزار می گردد.

✓ نمایشگاه کتب مذهبی و نرم افزارهای علمی در تاریخ ۸۸/۲/۵ لغایت ۸۸/۲/۱۹ برگزار می گردد. این نمایشگاه توسط بسیج دانشجویی رو بروی ساختمان ۱۵ خرداد برپا می شود.

✓ کلاس آموزشی تشریح معیارهای مدل تعالی سازمانی توسط بسیج دانشجویی مورخ ۸۸/۲/۳ لغایت ۸۸/۲/۴ برگزار گردید.

✓ مراسم یادواره راهیان عشق در تاریخ ۸۸/۲/۷ توسط مجمع دفاتر فرهنگی برگزار گردید.

این مراسم در محل آمفی تئاتر شهید بهرامی با حضور سردار قاسمی، گروه تئاتر و حاج حسین یکتا از جانبازان جنگ و جبهه برگزار شد.

✓ نمایشگاه کتاب و CD با موضوع دفاع مقدس توسط مجمع دفاتر فرهنگی در مورخ ۸۸/۱/۲۹ لغایت ۸۸/۲/۳ روبروی ساختمان ۱۵ خرداد برگزار گردید.

✓ مراسم بزرگداشت روز معلم توسط دفتر فرهنگی دانشکده مواد و متالورژی در تاریخ ۸۸/۲/۱۲ برگزار شد.

✓ نمایش و نقد فیلم امپراطوری بهشت در روز ۸۸/۲/۶ توسط دفتر فرهنگی دانشکده مواد و متالورژی

اخبار دانشگاه

رئیس دانشگاه در مراسم افتتاحیه کنفرانس بین‌المللی آلومینیوم

به نقل از روابط عمومی دانشگاه- دکتر جبل عاملی، رئیس دانشگاه علم و صنعت ایران در مراسم افتتاحیه کنفرانس بین‌المللی آلومینیوم گفت: دانشگاه علم و صنعت ایران از دیرباز حضور جدی و موثری در بخش صنعت کشور داشته است و این حضور باعث اعتماد و اعتقاد بخش صنعت به این دانشگاه شده است.

رئیس دانشگاه ضمن اشاره به توانمندی‌های دانشجویان دانشگاه علم و صنعت اظهار داشت: امروز فارغ‌التحصیلان مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد این دانشگاه در بهترین دانشگاه‌های داخل و خارج کشور به راحتی پذیرش می‌گیرند و این حاصل توانمندی و فعالیت اعضای هیات علمی و همچنین برنامه‌ای عمل کردن دانشگاه است.

رئیس کنفرانس بین‌المللی آلومینیوم ایران در ادامه صحبت‌های خود از دانشکده مهندسی مواد و متالورژی به عنوان یکی از سرمایه‌های دانشگاه یاد کرد و اظهار داشت: این دانشکده چند ویژگی مهم را با هم دارد که از جمله آن هرم هیات علمی بی‌نظیر از لحاظ تعداد اساتید تمام و ترکیب آن‌ها، و همچنین جوان بودن آنهاست.



دکتر جبل عاملی یک ویژگی ممتاز این دانشکده را حضور آن در بخش صنعت کشور با مأموریت‌های تحقیقاتی مشخص از جمله آلومینیوم دانست. رئیس دانشگاه در پایان با اشاره به اینکه برگزاری کنفرانس بین‌المللی آلومینیوم قطعاً باعث آشنایی بیشتر شرکت کنندگان با توانمندی‌های همدیگر خواهد شد، از دبیر و سایر برگزار کنندگان آن تقدیر و تشکر نمود.

دکتر سمیعی‌نژاد معاون معدنی وزیر صنایع و معادن نیز در صحبت‌هایی کشورمان را از جمله کشورهایی دانست که به دلیل دستیابی به مزایای مهم از جمله انرژی فراوان، نیروی انسانی تحصیل کرده و مجرب، مجاورت با آب‌های بین‌المللی و نزدیکی به کانون‌های اصلی مصرف، جزو کشورهایی ذکر کرد که می‌تواند در زمینه تولید آلومینیوم نقش فعالی داشته باشد.

وی افزود: در همین راستا تولید آلومینیوم کشور طی سال گذشته در دو شرکت ایران‌الکو و المهدی بیش از ۲۴۸ هزار تن آلومینیوم بوده و بنا است در سال جاری این میزان با رشدی معادل ۴۵ درصد به ۳۶۰ هزار تن افزایش یابد. برنامه ایمیدرو دسترسی به تولید ۱/۵ میلیون تن آلومینیوم تا سال ۱۴۰۴ می‌باشد. در سال ۲۰۰۸

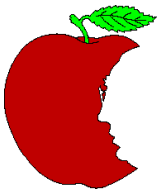


میلادی تولید و مصرف جهانی آلومینیوم در حدود ۳۹ میلیون تن بوده که از این میزان بیش از ۲ میلیون تن آن در منطقه خلیج فارس تولید شده است. ایران ۱۲ درصد از تولید منطقه را به خود اختصاص داده است که با اجرای طرح‌های توسعه به یکی از ده قدرت برتر جهان تبدیل خواهد شد.

لازم به ذکر می‌باشد کنفرانس بین‌المللی آلومینیوم ایران از چهارشنبه دوم اردیبهشت ماه سال جاری به مدت دو روز در هتل المپیک برگزار شد.

در این کنفرانس بیش از ۵۰۰ شرکت داخلی و خارجی حضور داشتند که در حاشیه آن نمایشگاهی نیز با حضور ۶۰ شرکت برپا شده بود.

سلامت



خانم سکینه شریفی - آقای عیسی رحمتی
کارشناسان پرستاری مرکز بهداشت و درمان دانشگاه

بهداشت و خوابگاه

بهداشت واژه ایست کلی و مجموعه فعالیت‌هایی است که هدف از انجام آنها بالا بردن سطح سلامت افراد و پیشگیری از بیماری‌هاست، بهداشت در بخش‌های مختلفی تعریف می‌شود از جمله: بهداشت عمومی، بهداشت فردی، بهداشت محیط و ...

بدیهی است که در محیط‌هایی همانند خوابگاه که شرایط زندگی جمعی وجود دارد تعاریفی همچون بهداشت محیط و بهداشت عمومی معنی پر رنگ تری پیدا می‌کند بهداشت عمومی همان تلاش دسته جمعی افراد در جهت جلوگیری از بیماری، ارتقاء سلامتی و طولانی کردن عمر می‌باشد و بهداشت محیط، کنترل عواملی از محیط زندگی است که بر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی انسان تأثیر می‌گذارد. هدف از بهداشت محیط کنترل همه عواملی است که اثر سویی بر پایدار ماندن سلامت می‌گذارند.

در راستای نیل به این اهداف رعایت نکات ذیل در زندگی خوابگاهی می‌تواند نقش موثری در جهت تأمین سلامتی ساکنین خوابگاه داشته باشد.

■ برای داشتن هوایی مطبوع و دلپذیر از نگهداری لباسهای کثیف، ظروف آغشته به مواد غذایی و زباله در اتاق خوداری کنید.

■ با رعایت بهداشت فردی و استحمام روزانه، نه تنها سلامتی خود را تضمین کرده بلکه محیط زندگی خود را نیز مطلوبتر نمایید.

■ استفاده از وسایل شخصی از انتقال بسیاری از بیماری‌های واگیردار جلوگیری می‌کند.

■ نظافت و مرتب کردن اتاق ۱-۲ بار در طول هفته، محیط دلچسبی برای زندگی خوابگاهی ایجاد می‌کند.

■ نگهداری مواد غذایی مانند برنج، روغن، قند و چای در ظروف در بسته از هجوم حشرات و جوندگان به آن‌ها جلوگیری می‌کند.

■ مواد غذایی را در دسترس گربه و سایر حیوانات قرار ندهید تا از جذب آن‌ها به محوطه خوابگاه جلوگیری شود.

■ بهتر است وسایل اضافی مانند تشک‌های ابری - قطعات چوب، مقوا، حلب خالی روغن و غیره در محیط خوابگاه نگهداری نشود چون محیطی مناسب جهت زندگی حشرات و جوندگان ایجاد می‌کند.

■ از نگهداری ظروف نشسته بویژه در طول شب خودداری کنید.

■ زباله‌ها حتماً در ظرف درب دار جمع آوری شود و از ریختن زباله در اطراف سطل زباله خود داری کنید.

■ استفاده از وسایلی مانند اجاق برقی، بخاری برقی و همچنین طبخ غذا در اتاق ممکن است بهداشت و سلامت خودتان را به خطر بیاندازد سعی کنید از آشپزخانه جهت طبخ غذا استفاده شود.

■ مواد غذایی فاسد شدنی را در یخچال نگهداری کنید بهتر است قبل از قرار دادن موادی مانند میوه و سبزیجات آنها را شسته در کیسه پلاستیک تمیز قرار دهید.

■ پهن کردن لباس‌های شسته در معرض آفتاب از بروز بیماریهای قارچی جلوگیری می‌کند.

■ ملحفه و پتوها را هر چند وقت یکبار در معرض هوای آزاد و نور خورشید قرار دهید تا از تجمع حشرات و قارچ‌ها جلوگیری کنید.

■ اگر در طول روز چند دقیقه ای پنجره‌ها باز گذاشته شود که هوا جریان پیدا کند از تجمع هوای نامطبوع در محیط اتاق جلوگیری می‌شود.



بسته‌بندی‌های زیبا شما را تحت تأثیر خود قرار ندهد.

۲- همیشه هنگام بیرون رفتن از منزل به یاد داشته باشید که فقط به مقدار مورد نیاز خود پول به همراه داشته

باشید؛ هیچ‌وقت پول اضافی با خود حمل نکنید که این پول علاوه بر اینکه ممکن است مورد دستبرد قرار گیرد می‌تواند به سرعت خرج شود.

۳- هنگامی که برای انجام کاری بیرون می‌روید در وهله اول هدف خود را از این عمل مشخص کنید. هیچ‌گاه وقت خود را بیهوده در خارج از خانه نگذارید. به یاد داشته باشید زمانی که بیرون بروید که هدف آن برایتان مشخص شده باشد.

۴- برای اینکه وسایل و لوازمی که قبلاً شما خریده‌اید بهتر و بیشتر عمر کرده و مورد استفاده قرار گیرد باید هرچند وقت یک‌بار به سرویس کردن آن‌ها پردازید.

۵- همیشه آنچه را نیاز دارید در محل اصلی آن خریداری کنید.

۶- هیچ‌گاه بیش از آنچه در توان دارید خرج نکنید.

۷- در یک بانک حساب پس‌اندازی برای خود داشته باشید. سعی کنید در بانکی حساب خود را افتتاح کنید که سود بیشتری به پس‌انداز شما می‌دهد.

۸- اگر برایتان مقدور است زودتر از خانه بیرون رفته و از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید تا هزینه‌های نگهداری ماشین و مخارج سنگین ایاب و ذهاب به شما فشار نیاورد.

۹- بعضی از مواد غذایی انرژی بیهوده دارند؛ مانند انواع شیرینی و نوشابه که هزینه سنگینی را به خانواده تحمیل می‌کنند؛ پس در خرید آن‌ها با احتیاط رفتار کرده و برایشان هزینه نکنید.

۱۰- موادی که فسادپذیر هستند و عمر کوتاهی دارند را تا مصرف نکرده‌اید خریداری نکنید.

۱۱- در مصرف انرژی با استفاده از روش‌های مختلف صرفه‌جویی کنید؛ مانند استفاده از لامپ‌های کم‌مصرف از جمله مهتابی و فلورسنت که شاید گران‌تر باشند ولی در درازمدت هزینه اولیه را برمی‌گردانند. استفاده از تلفن در ساعت‌هایی که قیمت تلفن ارزان‌تر اعلام شده است.

در مصرف سوخت نیز زمانی که برای شست‌وشو نیاز به آب گرم ندارید، بکار نبرید. و همیشه بدانید هزینه مصرف انرژی، تصاعدی حساب می‌شود.

۱۲- همیشه بدانید خواب خوب، ورزش و تغذیه مناسب که حتی می‌تواند شامل یک‌نوع میوه و سبزی هم باشد به تندرستی شما کمک کند زیرا هزینه درمان از پیشگیری و هزینه تعمیر از نگهداری گران‌تر است. بهتر است در حفظ و نگهداری وسایل و لوازم زندگی و محل سکونت خود کوشا باشیم.

پول خود را درست خرج کنید



هیچ چیز به اندازه ولخرجی آزاردهنده نیست. این ویژگی که متأسفانه در افراد زیادی به چشم می‌خورد باعث می‌شود. پولی را که به زحمت به دست آورده‌اند به آسانی و در یک چشم برهم‌زدن از دست بدهند و همیشه محتاج و نیازمند کمک دیگران باشند. در حالی که عده دیگری از افراد ممکن است با میزان درآمد بسیار کمتر همه نیازهای منطقی‌شان برآورده شود و حتی اندوخته قابل توجهی هم داشته باشند. به همین دلیل از گذشته‌های بسیار دور، در فرهنگ ما صرفه‌جویی، کار پسندیده و ولخرجی، کاری نگویده تلقی شده است. صرفه‌جویی کار زیاد مشکلی نیست و با کمی توجه و دقت به عملکرد افراد صرفه‌جو و سرمشق گرفتن از آن‌ها می‌توان جلوی بسیاری از هزینه‌های غیرضروری را گرفت.

با نگاهی به زندگی خوب و راحت برخی افراد فکر می‌کنیم که حتماً آنان از درآمد خیلی خوبی برخوردار هستند اما اگر کمی در مورد شیوه زندگی افراد هم طبقه دقت کنیم، متوجه می‌شویم که این افراد شاید در میزان درآمد با ما یکی باشند اما در خرج کردن و پس‌انداز خود دقت زیادی به خرج می‌دهند.

شما هم می‌توانید پولی که به‌سختی به دست آورده‌اید را آن‌طور که می‌خواهید خرج کنید و مقداری از آن را نیز پس‌انداز کنید. همیشه مخارج ماهانه خود را یادداشت کنید تا بتوانید صورتی کلی از اقلامی که بابت‌شان هزینه می‌کنید داشته باشید و میزان هزینه‌ها را بدانید.

از سبد مصرفی خانوار اطلاع داشته و طبق برنامه زمانی و اولویت‌ها هزینه کنید تا از مخارج زائد و غیرضروری اجتناب کرده باشید.

شما با دسته‌بندی هزینه‌ها جاهای هدررفت سرمایه و حتی نابجاء خرج کردن را کشف می‌کنید. هزینه‌های خانوار شامل ۱- مصارف خوراکی ۲- پوشاکی ۳- بهداشتی ۴- درمانی ۵- انرژی ۶- آموزشی ۷- فرهنگی ۸- تفریحی ۹- خدمات نگهداری و تعمیر ۱۰- تزئینی و تجملی است.

برنامه‌های اقتصادی زندگی‌مان، رفتارهای اقتصادی ما را بروز می‌دهد و شخصیت اقتصادی ما شناخته می‌شود. فکر نکنید وقتی صرفه‌جو و بجاء خرج کن هستید دلیل بر خست شما می‌شود.

خانواده‌ای را در نظر بگیرید که برای خرید پوشاک در سال ۲ بار بیشتر اقدام نمی‌کنند و آن ۲ بار هم از مراکز اصلی و محل توزیع و تولید خریداری می‌کنند تا بدین صورت در وقت و هزینه خود صرفه‌جویی کرده باشند. از نظر منطقی آن‌ها خسیس هستند؟ نکاتی در صرفه‌جویی وجود دارد که با رعایت آن‌ها می‌توان به اقتصاد خانواده کمک کرد:

۱- هنگامی که برای خرید مایحتاج خود به فروشگاه محل می‌روید، سعی کنید آن چیزی را بخرید که مورد نیاز شماست. برای این کار می‌توانید مایحتاج خود را به ترتیب اولویت روی یک صفحه کاغذ یادداشت کنید. مراقب باشید هیچ‌گاه کالاهای متنوع فروشگاه با



شناسنامه

صاحب امتیاز:

روابط عمومی معاونت دانشجویی و فرهنگی

مدیر مسئول و سردبیر: سید جواد حجازی

مشاور سردبیر: محبوبه فکوری

مدیر اجرایی: سمیه سرگزی

صفحه آرا: مهسا قمی

مسئول توزیع: مقدار زینلی

آدرس: تهران، میدان رسالت، خ هنگام، خ دانشگاه علم و صنعت ایران، دانشگاه علم و صنعت ایران، ساختمان ۱۵ خرداد، طبقه همکف

تلفن گویا دانشگاه: ۸-۷۷۲۴۰۴۸۰

داخلی: ۳۹۹۴ یا ۶۲۱۲

www.sca.iust.ac.ir

E-Mail: sca@iust.ac.ir

مطالب درج شده الزاماً نظر هفته نامه "دانشگاه ما" محسوب نمی‌شود