

اطلاعات مفید برای دانشجویان جدید ایرانی دانشگاه ISU

نوشته

سروش محمدزاده

تاریخ نگارش

05/30/2014

با تشکر از پیشنهادات و انتقادات

زینب امیری

ریحانه جمشیدی

مهدی رضائی

صفحه	عنوان
3	1. قبل از آمدن به آمریکا
3	2. بعد از آمدن به آمریکا و رسیدن به شهر Ames
3	3. توضیحات در مورد شهر و دانشگاه
4	4. شهر Ames
5	5. محیط دانشگاه
7	6. هزینه های تحصیل
7	7. کلاس های رایگان زبان انگلیسی
7	8. اجاره خانه/آپارتمان/اتاق
9	9. تغذیه
10	10. سفر شهری و بین شهری
10	11. فعالیتهای تفریحی گروه ISSA
10	12. فعالیتهای فرهنگی گروه ISSA
10	13. نکات اضافی
13	14. شماره تلفن های ضروری
13	15. آدرسهای ایمیل ضروری
14	16. پیوست

1. قبل از آمدن به آمریکا

1. گرفتن پذیرش و دریافت ویزا و بلیط هواپیما: برای دریافت اطلاعات مربوط به مراحل گرفتن پذیرش و دریافت ویزا به سایت applyabroad.org مراجعه کنید.
2. به پزشک (مخصوصا دندانپزشک) مراجعه کرده و سلامت جسمی و ذهنی خود را تا حد امکان ارتقا دهید. بیمه متداول شما در آمریکا، هزینه‌های دندانپزشکی را پوشش نمی‌دهد و باید برای بیمه دندان اقدام کنید.
3. چک کردن سایت ISU IM و انجام واکسیناسیون لازم در ایران و تهیه کارت واکسن برای آپلود مدارک به سایت مذکور تا الزامات درمانی دانشگاه رعایت شود. در غیر اینصورت، ثبت‌نام شما با مشکل مواجه خواهد شد یا باید واکسیناسون با هزینه بیشتر در ایالات متحده انجام شود.
4. برای دریافت اطلاعات بیشتر در مورد ویزا، به سایت زیر مراجعه کنید: [Link](#)
5. بهتر است بعنوان مقصد نهائی پرواز، فرودگاه شهر **Des Moines** در ایالت **Iowa** را در نظر بگیرید. مقصد نهائی شما شهر **Ames** است که فرودگاه تجاری ندارد.
6. برای رفتن از شهر **Des Moines** به شهر **Ames**، باید از خدمات حمل و نقل شرکت **Executive Express** برای این سفر یک ساعته استفاده کنید:
 - به آدرس سایت زیر بروید:

[Executive Express](#)

- جدول زمان‌بندی را بررسی کرده و ببینید که چه زمانی در فرودگاه **Des Moines** خواهید بود. اگر دیرتر از **12:15** نیمه شب و زودتر از **4:45** صبح در فرودگاه هستید و از دوستان، کسی به دنبال شما نخواهد آمد: بهتر است که داخل فرودگاه بمانید و استراحت کنید، کسی مزاحم شما نخواهد شد و میتوانید **Snack** و نوشیدنی بخرید، شارژر و جو دارد و میلمان راحت.
- میتوانید توضیحات مشروح و مفصل مربوط به نحوه رزرو کردن این سفر یک ساعته را در سایت زیر بخوانید:

[ISSA on Executive Express](#)

- دو انتخاب دارید: مقصد شما در شهر **Ames**، یک هتل (**Holiday Inn Express & Suites**) یا ترمینال/پارکینگ اتوبوس خواهد بود که در مراحل بالا یکی را انتخاب خواهید کرد. **فعلا اطلاعات خاصی از هتل در دسترس نیست.**

2. بعد از آمدن به آمریکا و رسیدن به شهر Ames

1. به شهر Ames خوش آمدید.
2. اگر مقصد شما ترمینال اتوبوس است و فعلا نمیتوانید به محل سکونت خود بروید، میتوانید چند ساعتی در سالن انتظار ترمینال استراحت کنید که مبل و دستشویی دارد.

3. برای مرحله بعدی سفر میتوانید با تاکسی (Ames Taxi) یا اتوبوس (شرکت CyRide) به محل سکونت خود بروید. برای استفاده از این تاکسی باید حتما پول نقد داشته باشید.

515-232-1343

● شماره تلفن تاکسی شهر ایمز:

● برای استفاده از اتوبوس، باید \$1.25 داشته و به ایستگاه اتوبوس بروید و اتوبوس مناسب را انتخاب کنید. برای جدول زمان-بندی، محل ایستگاه های اتوبوس و مسیر اتوبوس ها به آدرس زیر بروید:

[CyRide](#)

7. به محل سکونت خود، خوش آمدید.

3. توضیحات در مورد شهر و دانشگاه

شهر Ames

شهری کوچک در قلب ایالت آیوا با جمعیت حدود شصت هزار نفر که سی هزار نفر آن را دانشجویان دانشگاه ISU تشکیل می دهد. این شهر توسط CNN بعنوان نهمین شهر از لحاظ کیفیت زندگی در آمریکا شناخته شده است.

مزایای شهر:

- بدون ترافیک و آلودگی هوا/صوتی/تصویری.
- امنیت بالا
- قیمت پائین اجاره و هزینه پائین زندگی
- امکانات:

○ مرکز خرید با امکانات تفریحی North Grand Mall

برای اطلاعات بیشتر به سایت زیر مراجعه کنید: [NGM](#)

○ سی و شش پارک با امکانات مناسب

○ مراکز فرهنگی

○ بیمارستان بسیار مجهز Mary Greeley Medical Center

معایب شهر:

★ **هوای سرد در زمستان:** در این شهر هوا در آذر (October) زمستانی می شود و در اواخر فروردین (March) شروع به گرم شدن می کند. بنابراین زمستان طولانی است. مهمتر آن که میانگین حداقل دمای هوا در زمستان حدود منفی دوازده درجه سانتی گراد (حدود ده درجه فارنهایت) است. در این شهر باد زیاد می وزد و دمای هوایی که در زمستان احساس می کنید یا همان **wind chill** حدود منفی بیست و پنج درجه سانتی گراد (حدود منفی ده درجه فارنهایت) است. بنابراین، این شهر، هوای سردی دارد. پس حتما کاپشن گرم، کلاه، دستکش و لباس زیر بلند/گرم همراه داشته باشید.

محیط دانشگاه

● نقشه دانشگاه:

- نقشه آماده شده توسط خود دانشگاه با لیست ساختمان‌ها

[ISU Online Map](#)

- نقشه دانشگاه در **Google Map**:

[ISU on Google Map](#)

● امور آموزشی

- دروس

دانشگاه **ISU** از **دانشگاه های برتر ایالات متحده است** و در نتیجه سطح انتظارات از دانشجویان بالاتر است. محتوای مطالب آموزش داده شده عموماً به روز، کاربردی و چالش‌برانگیز است. نکته اصلی آن است که در نگرش و شیوه تدریس اساتید نیز تنوع زیادی وجود دارد و بهتر است پیش از انتخاب دروس، از نحوه تدریس و کتب مرجع و غیره استاد از دیگر دانشجویان بپرسید.

فعالیت‌هایی مثل حذف و اضافه، حساب دانشجویی، دیدن ریزنمرات، پروفایل دانشجوی و بدهی به دانشگاه و بسیاری از فعالیت‌های دانشجویی اداری، همه و همه در سایت زیر انجام می‌شود:

[AccessPlus](#)

- تحقیقات

تحقیقات انجام شده در این دانشگاه عموماً از کیفیت علمی بالایی برخوردار است. نکته اصلی آن است که در نگرش و شیوه رفتار و رهبری اساتید، تفاوت‌های شگرفی وجود دارد و بهتر است پیش از انتخاب استاد، از دانشجویان او پرس‌وجو کنید.

● امور اداری

به طور کلی، در این دانشگاه، امور اداری تا حد چشمگیری سریع و کارآمد است. بخش زیادی از فرم‌ها بصورت آنلاین است و در طول سال تحصیلی، نهایتاً بیش از یک ساعت از وقت شما درگیر امور اداری نخواهد بود.

بیشتر امور اداری شما در ساختمان [Beardshear Hall](#) رسیدگی می‌شود، مثل:

■ امور بیمه درمانی (اتاق Human Resources)

- هزینه بیمه دانشجویی شما توسط فاند پرداخت می‌شود و مزایای آن را می‌توانید در سایت زیر مطالعه کنید:

[ISU graduate student health insurance](#)

- امور مالی (اتاق‌های Human Resources و Account receivable) ،

■ [تهیه کارت دانشجویی](#)

- تحویل دادن فرم پر شده حذف و اضافه دروس (زیر زمین ساختمان Enrollment services Center)

- درخواست/دریافت اشتغال به تحصیل (طبقه دوم ساختمان Enrollment services Center)

■ (services Center)

- امور مربوط به دانشجویان بین‌المللی یا اداره ISSO: شما با این اداره سر و کار زیادی خواهید داشت، برای اموری مثل ویزا، I-20، مشاوره مربوط به انتقال به دانشگاه دیگر، امور مالیات، غیره. (اتاق 3248 ساختمان Memorial Union). سایت ISSO مطالب بسیار مفیدی دارد:

ISSO

در اداره **ISSO** یک ایرانی هنرمند فارسی‌زبان خوش‌اخلاق با نام آقای علی سلطان‌شاهی فعال است.

- امور درمانی یا پیش‌گیرنده از بیماری

- بهداشت جسمی

ساختمان [Thielen Student Health Center](#)، مرکز بهداشت دانشگاه است. شما میتوانید برای درمان آلرژی، آنفولانزا، بیماری‌های دیگر، آسیب فیزیکی (زخم، پارگی، شکستگی، غیره)، واکسیناسیون، روانپزشکی و غیره به این مرکز مراجعه کنید. هزینه خدمات معمولی پائین است و پزشکان و پرستاران بسیار مهربان، حرفه‌ای و ماهر هستند.

- سلامت روانی

برای دسترسی رایگان به امکانات مشاوره، روان‌کاوی، گروه درمانی و دیگر خدمات مشابه، به طبقه

Student Counseling Services سوم ساختمان

- امور ورزشی/تفریحی

- دو ساختمان محبوب بین ورزشکاران، ساختمان‌های Lied و State Gym است که در آنها انواع امکانات ورزشی وجود دارد. شما با ثبت نام دروس خورد و پرداخت مبلغ اجباری Student Activities Fee میتوانید بطور رایگان از امکانات ورزشی استفاده کنید. میتوانید در لینک زیر، در مورد آنها بیشتر بخوانید

Recreation Scervies

- در زیر زمین ساختمان **Memorial Union**، امکاناتی برای بیلارد، بولینگ و Arcade و غیره موجود است که در سایت زیر میتوانید پیدا کنید: **Link**

در محیط دانشگاه، مصرف الکل و سیگار ممنوع است.

هزینه های تحصیل

- هزینه دروس یا Tuition fee
کل این هزینه برای سه درس سه واحدی (مجموعاً نه واحد) برای دانشجویان ارشد یا دکترا (graduate student) ساکن شهر Ames حدود 4500 دلار است.
- هزینه فعالیت/خدمات/تفریح/ساختمان یا Activity, Services, Building & Recreation Fee

این هزینه تعمیر، نگهداری، کرایه و استفاده از ساختمان‌ها، امکانات ورزشی و اتوبوس Cyride و غیره است. مبلغ این هزینه حدود 317 دلار برای نه واحد درسی است.

- هزینه درمان و امکانات درمانی

این مبلغ هزینه تجهیز/نگهداری/تعمیر/نوسازی/غیره امکانات درمانی (ساختمان **Thielen Student health center**) است. مبلغ این هزینه حدود صد و شش دلار است.

- هزینه تکنولوژی آموزشی.

مبلغ این هزینه حدود صد و یازده دلار است.

از میان هزینه های بالا، تنها هزینه دروس توسط فاند شما پرداخت میشود و بقیه باید از جیب پرداخت شود.

Tuition & Fees

برای اطلاعات بیشتر به سایت زیر مراجعه کنید:

کلاس های رایگان زبان انگلیسی

کلاس های رایگان انگلیسی هر هفته در طول سال تحصیلی و همچنین در تابستان برگزار می شود. هدف این کلاس ها آموزش مهارت های لازم برای برقراری ارتباطات روزمره با انگلیسی زبانان و رفع نیازهای روزمره است. اعضای خانواده دانشجویان نیز میتوانند در این کلاس ها حضور یابند. برای اطلاعات بیشتر به لینک زیر مراجعه کنید:

Coffee, Tea, and English

Finding a place to rent

اجاره خانه/آپارتمان/اتاق

- پیدا کردن خانه برای اجاره

- تماس تلفنی یا مراجعه به بنگاه ها یا همان (property management) در این روش با بنگاه های مختلف تماس گرفته می شود و در مورد گزینه های موجود پرس و جو می شود. برای دیدن فهرستی از بنگاه های شهر Ames، به پیوست الف مراجعه شود.
- جست و جو در اینترنت

یکی از سایت های بسیار مفید برای پیدا کردن خانه، سایت **Craigslist** است. نکته اصلی در استفاده از این سایت ندادن مشخصات فردی مثل شماره تلفن و آدرس ایمیل اصلی است. در خرید از این سایت احتیاط کنید و به تنهایی به آدرس فروشنده مراجعه نکنید. این سایت مفید است ولی امنیت ندارد.

- ودیعه یا deposit

برای اجاره کردن، معمولاً مبلغی بعنوان ودیعه در اختیار بنگاه (property management) قرار داده می شود که معمولاً مقدار آن بسته به بنگاه و شرایط ملک، بین صد تا پانصد دلار است.

- اجاره rent

میزان اجاره به عوامل زیر بستگی دارد:

- (مهمترین) تعداد اتاق ها (**bedroom**) برای اجاره
- (مهمترین) تعداد حمام/دس نشوئی مورد اجاره
- (مهمترین) مبله (**furnished**) باشد یا نباشد.
- (کمتر مهم) ماشین لباس شوئی و ماشین خشک کن (**washer** و **dryer**) داخل واحد است یا خارج آن؟

○ (کمتر مهم) امکانات خانه مثل وسایل آشپزخانه و غیره

● مبله (furnished) یعنی چه؟

خانه مبله دارای حداقل امکانات زیر است

- مبیل اتاق پذیرائی **living room furniture**
- میز و صندلی آشپزخانه یا همان **kitchen table**
- میز و صندلی اتاق خواب یا همان **study desk**
- چارچوب تخت خواب **Bed frame**
- تشک **Mattress**

★ معمولاً آپارتمان‌ها مبله اجاره داده نمی‌شوند.

★ حداقل امکانات ملک مناسب برای اجاره

بهتر است از اجاره کردن واحدهائی که امکانات زیر را ندارند اجتناب کنید.

- لباس‌شوئی و خشک کن داخل واحد یا چند قلمی واحد
- تهویه/کولر/گرمایش یا همان **Central AC**
- ماشین ظرف‌شوئی یا همان **dishwasher**
- فن سقفی یا همان **ceiling fan**
- خدمات آب/فاضلاب/زباله یا همان **Water/sewer/trash service**
- یخچال، گاز، اجاق مایکروویو
- کمد لباس یا همان **closet**
- اینترنت **Wi-Fi**
- کابینت آشپزخانه

★ چنانچه می‌خواهید از ایران اقدام به اجاره خانه بکنید:

می‌توانید از دانشگاه **ISU** درخواست کنید تا آپارتمان‌هائی با قیمت مناسب در اختیار شما قرار دهد. برای اطلاعات بیشتر به سایت زیر مراجعه کنید:

[ISU Department of Residence](http://www.isu.edu/Residence)

مقدار معقول اجاره

● آپارتمان غیرمبله:

- برای اجاره یک اتاق از آپارتمان چهار اتاق خوابه با دو حمام/دستشوئی حدود دویست و پنجاه تا چهارصد دلار، بسته به موارد بالا
- برای اجاره یک اتاق از آپارتمان دو اتاق خوابه با یک حمام/دستشوئی حدود سیصد تا چهارصد و پنجاه دلار

- برای اجاره یک آپارتمان تک خوابه حدود چهارصد تا پانصد دلار

● آپارتمان مبله

حدود صد تا صد و پنجاه دلار اضافه می‌شود.

● قبض برق/گاز/اینترنت

- با فرض گرمایش برقی، قبض برق برای آپارتمان دوخوابه حدود هفتاد دلار است.
- با فرض گرمایش گازی، قبض برق برای دوخوابه حدود سی و پنج دلار است
- با فرض گرمایش گازی، قبض گاز معمولاً پنجاه دلار است.
- قبض اینترنت حدود چهل و پنج دلار است.

★ **بدلیل افزایش ظرفیت دانشگاه ISU و عدم افزایش تعداد آپارتمان‌های موجود در شهر، پیدا کردن محلی برای اجاره، مخصوصاً در اواسط August به شدت دشوار است. بنابراین، بهتر است که اگر در این زمان دنبال اجاره کردن هستید، کمی انتظارات خود را پایین آورده و با اجاره‌های حدود پنجاه تا هفتاد و پنج دلار بیشتر از مقادیر بالا کنار بیایید.**

تغذیه

- اگر اهل غذای حلال هستید:
 - می‌توانید از مغازه و رستوران **Pammel** غذای حلال و خواربار حلال تهیه کنید.
 - اگر اهل آشپزی هستید:
 - هزینه خوراک حداقل حدود سیصد دلار خواهد بود.
 - اگر اهل آشپزی نیستید:
 - هزینه خوراک حداقل حدود پانصد دلار خواهد بود.
- غذاخوری دانشگاه خوشبختانه گزینه‌های زیادی وجود دارد. ولی نکته مهم آن است که غذاهای دانشگاه الزاماً ارزنتر در نمی‌آید. برای لیست کامل غذاخوری‌ها به لینک زیر مراجعه کنید:

ISU Dining

- **Union Drive Market Place**: ده دلار و نیم بده، هر چقدر میتونی بخور.

● رستوران‌های خارج از دانشگاه:

ساندویچ:

- ارزان‌ترین و سالم: رستوران زنجیره‌ای **Subway**. یک ساندویچ با نوشابه و چیپس حدود یازده دلار، بدون نوشابه و چیپس هشت دلار.

- کمی گران‌تر ولی سالم و شدیداً سریع: **Jimmy John's**

پیتزا:

- ارزان‌ترین ولی کمی ناسالم: **Dominos**
- اندکی گران‌تر ولی کیفیت بهتر: **Papa John's**

سفر شهری و بین شهری

- سفر شهری

شهر Ames دارای سیستم اتوبوس رایگان (با ارائه کارت دانشجویی) و بسیار مجهز و منظم **CyRide** است. کافی است کارت دانشجویی دانشگاه **ISU** را به راننده نشان دهید تا رایگان سوار اتوبوس شوید. این سیستم اتوبوس اکثر نقاط شهر را پوشش می‌دهد. اگر دوچرخه دارید، میتوانید آن را جلوی اتوبوس سوار کنید. برای اطلاعات بیشتر به سایت زیر مراجعه کنید:

[CyRide](#)

- سفر بین-شهری

مناسبترین روش از لحاظ هزینه برای سفر بین-شهری اتوبوس است. اتوبوس‌های شرکت های **GreyHound** و **Jefferson** شهرهای مختلف را پوشش می‌دهند. برای اطلاعات بیشتر به سایت‌های زیر مراجعه کنید:

[GreyHound](#)

[Jefferson](#)

- سفر شهری/بین‌شهری برای افراد سالمند/ناتوان/معلولین مخصوصاً برای مقاصد درمانی به آدرس زیر مراجعه کنید:

[HIRTA](#)

فعالیت‌های تفریحی گروه ISSA

- بازی والیبال، هر هفته در **Lied** یا **State Gym**. برای اطلاعات بیشتر با منشی گروه تماس بگیرید.
- بازی بیلیارد/بولینگ، هر هفته در **Memorial Union: Underground**. برای اطلاعات بیشتر با منشی گروه تماس بگیرید.

فعالیت‌های فرهنگی گروه ISSA

- برگزاری جشن‌های عید نوروز، شب چله، مهرگان، سیزده‌بدر و جلسه معرفی اعضا در ابتدای سال تحصیلی.
- جلسات قرآن، هر هفته. برای اطلاعات بیشتر با منشی گروه تماس بگیرید.
- آموزش زبان فارسی به مشتاقان یادگیری این زبان شیرین. برای اطلاعات بیشتر با [سروش محمدزاده](#) تماس بگیرید.

نکات اضافی

- آیا می‌توانم با گواهینامه ایران، در آیوا رانندگی کنم؟
بله. می‌توانید با داشتن گواهینامه بین‌المللی که از ایران دریافت کردید، به مدت سه ماه در آیوا رانندگی کنید.

● چه وسایلی از ایران بیاورم؟

○ پول نقد: برای هزینه‌های اولیه حتما باید پول نقد به همراه داشته باشید، زیرا اولین واریز حقوق ماهانه شما در انتهای آگوست یا سپتامبر خواهد بود (برای کسانی که فاند دارند، مراحل ثبت‌نام و کسب Social Security ممکن است طول بکشد و باعث شود آخر سپتامبر حقوق یک ماه و دو هفته را بگیریید). میزان این پول نقد بصورت زیر برآورد شده است با فرض اینکه شما اول آگوست به این شهر می‌آیید:

- ودیعه برای اجاره: بسته به آپارتمان: دویست تا پانصد دلار
- حداقل موجودی حساب برای افتتاح یک حساب بانکی: سیصد تا پانصد دلار بسته به بانک
- اجاره دو ماه اول: ششصد تا هزار دلار
- تغذیه (با فرض عدم آشپزی): نهصد دلار
- هزینه ثبت‌نام برای امکانات درمانی/فعالیت/تکنولوژی (مراجعه به بخش هزینه‌های تحصیل): پانصد و پنجاه دلار
- پتو و بالش و غیره: شصت دلار
- حداقل وسایل آشپزخانه: پنجاه تا صد دلار
- تلفن همراه Prepaid (موبایل ساده با شارژ معین): شصت دلار

مجموع: دو هزار و هفتصد تا سه هزار و ششصد دلار. توجه: تخمین بالا حداقل میزان پول لازم است. بهتر است شما تا حد امکان بیشتر از این مقدار پول بیاورید مثلا دو هزار و پانصد تا سه هزار و پانصد دلار. تخمین بالا شامل هزینه‌های خرد مثل کرایه تاکسی و غیره نمی‌شود.

○ پوشاک: علاوه بر لباس‌های ضروری، بهتر است که لباس‌هایی مثل کت/شلوار و لباس مجلسی زنانه (زیرا در فروشگاه‌های شهر Ames تنوع اجناس کم است) و حتما لباس گرم برای بیرون از خانه و لباس زیر گرم و بلند.

○ اجناسی که در آمریکا نیست یا به سختی پیدا می‌شود و بسته به علائق و شیوه زندگی شما می‌تواند شامل هر چیزی باشد:

- خوراکی: سبزی خشک، زرشک، رب انار، و غیره.
- کتاب: قرآن، دیوان حافظ، درسی، غیره.
- دکوراسیون: آویزهای خاص، مجسمه، پوستر؛ غیره.
- هر چیزی که محیط اطراف و شیوه زندگی شما در آمریکا را با زندگی خود در وطن، نزدیکتر می‌کند و از استرس ناآشنائی محیط جدید می‌کاهد.

● چگونه آدرس و تلفن و مشخصات فروشگاه/رستوران/قهوخانه/غیره خاصی را پیدا کنم؟ یا نزدیکترین فروشگاه/رستوران/غیره کجاست؟

از سایت/app معتبر [Yelp](#) استفاده کنید.

● چگونه در شهر خودم جنس خاصی را بخرم:

- North Grand Mall: شامل فروشگاه‌های لباس، لوازم منزل، خوراک، پوشاک و داروخانه است.
- فروشگاه Walmart: فروشگاه زنجیره‌ای که از شیر مرغ تا جان آدمیزاد در آن به فروش می‌رسد و معمولا قیمت‌های مناسبی دارد.
- فروشگاه HyVee: همانند فروشگاه Walmart است ولی تنوع جنس‌های آن بسیار کمتر است. برای خریدهای روزانه، تفاوت تنها در نزدیکی فروشگاه به منزل شماست.

- وضع مالیه خوب نیست. از کجا میتوانم جنس دست دوم تهیه کنم؟
 - فروشگاه **GoodWill**: در این فروشگاه جنس های اهدائی مردم به فروش می رسد. تنوع جنس های آن زیاد نیست. لباس زیاد دارد. بهترین وقت خرید از آن انتهای سال تحصیلی است که دانشجویان قصد رفتن از شهر را دارند.
 - مراجعه به **Craigslist**: در این سایت میتوانید جنس هایی که در شهر شما به فروش می رسد را پیدا کنید. از شیر مرغ تا جان آدمیزاد در آن فروخته می شود. این سایت امنیت ندارد و مشخصات فردی مثل شماره تلفن / آدرس / شماره کارت اعتباری / غیره خود را در اختیار فردی از این سایت قرار ندهید و به تنهایی به آدرس فروشنده مراجعه نکنید.
 - **Garage Sale**: فردی اجناس منزل خود را در حیاط خانه به فروش می گذارد. معمولاً قیمت های خوبی دارد. میتوانید در اینترنت آگهی آن را ببینید یا در خیابان، کنار چهارراه.
 - درخواست از دوستان

- مجبورم همخانه آمریکائی داشته باشم، آیا این بد است؟
 - در کل، دانشجوی های آمریکائی بسیار مودب، تمیز و ساکت هستند و به کیفیت زندگی بالا اعتقاد دارند. مواظب باشید که آنها ناراحتی خود را کمتر نشان می دهند. نژادپرستی نسبت به ایرانی ها ندارند. کاری به کار شما ندارند، ولی اگر سر صحبت را باز کنید، حتما وارد بحث خواهند شد. معمولاً در خانه دانشجویان آمریکائی، امکانات زیادی مهیاست. میتوانید با کسب اجازه از آنها استفاده کنید. بنابراین، داشتن همخانه آمریکائی میتواند تجربه بسیار خوب و آموزنده ای برای شما باشد.

- حالم خوب نیست. به کجا مراجعه کنم؟
 - سرماخوردگی دارم:

سرماخوردگی معمولی نیازی به درمان پزشکی ندارد و مراجعه به پزشک بی فایده است. دست و صورت خود را مرتب بشوئید، مایعات فراوان بنوشید و استراحت کنید. در صورت آبریزش بینی، سرفه و سردرد، از داروهای بدون نسخه یا همان **over the counter** استفاده کنید.

- فکر می کنم بیماری جسمی دارم ولی غیر قابل کنترل نیست:
 - با داشتن کارت دانشجویی، به مرکز درمان **Thielen student health center** مراجعه کنید.

- اگر مشکلی جسمی اورژانسی دارید:
 - بدون فکر کردن به هزینه های درمان، با شماره اورژانس 911 تماس بگیرید.
 - نکته: چنانچه مجبور شدید به بیمارستان بروید، ابتدا بر درمان خود تمرکز کنید، نه بر هزینه بیمارستان. معمولاً عمده هزینه بیمارستان توسط بیمه پرداخت می شود و در نهایت میزان خاصی از هزینه باید توسط شما پرداخت شود که می توانید بعنوان دانشجوی کم درآمد با ارائه مدارک لازم، از بیمارستان درخواست کمک مالی **financial assistance** بکنید و بسته به شرایط ممکن است، بیمارستان تمام هزینه شما را پرداخت می کند. تجربه: هزینه حدود هزار و پانصد دلاری یک روز اورژانس ER، یک روز ICU و یک هفته بخش عمومی یکی از دوستان شما بطور کامل توسط بیمارستان پرداخت شد.

- اگر مشکلی روحی دارید:
 - به هم ریختگی نظم خواب، کم اشتها، بی حالی، شرم، احساس گناه، ناتوانی در لذت بردن از علائم شایع افسردگی (شایع ترین عامل کم توانی و شایع ترین بیماری درمان نشده بدلیل عدم آگاهی عموم) است.

می‌توانید از خدمات رایگان مرکز مشاوره Student counseling services استفاده کنید و ممکن است شامل حمایت‌های **Disability services** شوید که برای دانشجویان کم‌توان شرایط ویژه مانند کاهش دروس، افزایش زمان امتحان و بسیاری موارد دیگر در نظر می‌گیرند.

شماره تلفن های ضروری

- پلیس: 911
- اورژانس/آمبولانس: 911
- آتش‌نشانی: 911
- پلیس دانشگاه (برای موارد غیر اورژانس): 515.294.4428
- پلیس شهر Ames (برای موارد غیر اورژانس): 5152395133
- تاکسی Ames 515-232-1343
- مراجعه به سایت زیر:

Stay Safe

آدرسهای ایمیل ضروری

- منشی گروه ایرانیان: amiri@iastate.edu زینب امیری
- گروه ایرانیان: issa@iastate.edu

پیوست‌ها

پیوست الف: لیست بنگاه‌ها

ترتیب این لیست بر اساس معیار خاصی نیست.

www.hunziker.com

fpmofames.com

totalpropertyames.com

www.ppm-inc.com

www.jensengroup.net

isucampustown.com

www.university-west.com/

http://www.gentry-management.com/hickory_ridge.html

<http://www.horizon-properties.com/>

<http://www.triplettire.com/property-management.htm>