

یک مسئول خبر داد:

### الزام بهینه سازی مصرف انرژی در دانشگاه ها

مضوبه بهینه سازی مصرف انرژی در دانشگاه های استان لازم الاجراست.رئیس هیئت نظارت و ارزیابی دانشگاه های استان با بیان این مطلب به خبرنگار ما افزود: بر اساس چارت سازمانی که مضوب و ارائه شده است بهینه سازی مصرف انرژی و حفظ



سفید، سیاه و خاکستری زندگی در خوابگاه

## سندروم خوابگاهی در کمین دانشجویان

بهروز

آغاز سال تحصیلی جدید برای بسیاری از دانشجویان با دغدغه دوری از خانواده همراه است. برای بسیاری از آن هایی که هیچ گاه دوری از خانه و خانواده را تجربه نکرده اند زندگی در خوابگاه، در کنار عده ای دیگر بدون امکانات کافی و در حالی که باید با خرده فرهنگ های مختلف کنار بیایند و برخی از شرایط را تحمل کنند دغدغه ای است که حتما در دور و بر دیده ایم و دانشجویانی بوده و هستند که برای تحصیل به شهر دیگری مهاجرت کرده اند. در نگاه اول شاید زندگی دانشجویی مملو از خاطرات شیرین و کسب تجربه های دلنشین باشد، اما زندگی در خوابگاه ها گاهی سخت می شود تا آن جا که باید رفتارهای متفاوت را تحمل کرد. اگرچه عوامل زیادی در شکل گیری انواع ملامیات در خوابگاه نقش دارد اما باید این را پذیرفت که این زندگی آستانه تحمل را هم بالا می برد و البته ممکن است دانشجویان را

باید تحمل کنی

از سمنان به بخنورد آمده است و به سختی حاضر می شود از زندگی در خوابگاه بگوید اما شروع به درد دل که می کند حرف هایی می زند که باید به آن ها توجه کرد. غزاله می گوید: برخی از دانشجویان چارچوب های زندگی گروهی را نمی دانند و از رعایت نظم و بهداشت و حق و حقوق هم اتاقي و هم خوابگاهی خود اطلاعی ندارند یا اگر اطلاع دارند نسبت به آن بی توجه هستند. او می افزاید: بسیاری از اوقات وسایل گم می شوند و درس خواندن در زمان امتحانات سخت است، چرا که تناسبی بین روزهای امتحانی دانشجویان وجود ندارد. از سوی دیگر، در خوابگاه دانشجویان از هر قشری هستند و اعتماد به افراد به سختی صورت می گیرد. او می افزاید: بزرگ ترین مشکل در خوابگاه وجود فرهنگ های مختلف است و تو باید با آنها کنار بیایی و مشکلات را تحمل کنی.

اختلال خواب، هوش هیجانی و ناهنجاری های اخلاقی در برخی از دانشجویان

محمد به مزایای زندگی گروهی دانشجویان اشاره می کند و می گوید: زندگی گروهی باعث می شود که خود را با اخلاق و عقاید مختلف وفق دهی و این مسئله منجر به اجتماعی شدن می شود، حس سازگاری با محیط را بالا می برد و یاد می گیری که به جای مشاجره راه های ارتباط برقرار کردن با دیگران را امتحان کنی.

تجمع خرده فرهنگ ها

سجاد ۲۲ ساله، ساکن کرج و دانشجوی ترم ۲ رشته مکانیک است. او درباره مشکلات زندگی در خوابگاه می گوید: یکی از مشکلات کلی در خوابگاه وجود اخلاق و فرهنگ های مختلف است، چون معمولا در اتاق ها تعداد افراد ساکن زیاد است که باید با آنها کنار آمد تا به آدم سخت نگذرد. رعایت نکردن نظافت فردی و عمومی هم جای خود را دارد که باید این شرایط را تحمل کرد و البته باید خوابگاه ها ساز و کاری قانونمند برای مدیریت داشته



محیط زیست در دستور کار دانشگاه ها قرار دارد. دکتر قربانی اضافه کرد: بر همین اساس، جمع آوری آب های سطحی، پروژه تصفیه خانه های فاضلاب، تکنیک زیاله و ایجاد فضای سبز مناسب در دانشگاه ها در حال اجرا و برخی از آن ها عملیاتی

باشد که متأسفانه در حد کنترل رفت و آمد است.

نداشتن مهارت های زندگی گروهی

یک روان شناس و استاد دانشگاه با اشاره به رواج سندروم خوابگاهی» در بین دانشجویان بیان می کند: این بیماری یکی از مشکلاتی است که دانشجویان خوابگاهی به آن دچار هستند. «سهرابی» ادامه می دهد: سلامت روحی و روانی دانشجویان مولفه ها و ابعاد مختلفی دارد و نهادها و سازمان های مختلفی متولی آن هستند و می توانند در رشد یا افول آن تاثیر گذار باشند.

وی با اشاره به بیماری هایی مانند اختلال خواب، هوش هیجانی و ناهنجاری های اخلاقی می گوید: این موارد از جمله مواردی است که بر اساس پژوهش های صورت گرفته در میان دانشجویان خوابگاهی دانشگاه های کشور، می تواند عامل بحران های روحی و روانی باشد.

مدیر گروه روان شناسی دانشگاه پیام نور و رئیس سازمان نظام روان شناسی استان در این مورد بیان می کند: برخی دانشجویان خوابگاهی با اضطراب، استرس و اختلالانی مواجه می شوند که نمی توان به آن نام سندروم داد.

دکتر جهانگیری در ادامه می افزاید: مشکلات دختران و پسران تفاوت هایی با هم دارد و گاه آسیب هایی مانند اعتیاد و روابط ناسالم هم از خوابگاه ها آغاز می شود و مصرف دخانیات را می توان مثال زد اما در استان ما بخش اعظم دانشجویان خوابگاهی از شهرستان های خود استان هستند و همین موضوع منجر به کاهش این موارد شده است.

وی نبود آموزش های مناسب و مهارت های زندگی گروهی را یکی از مهمترین علت های آسیب هایی مانند اختلالات روانی بیان می کند و می افزاید: سازمان نظام روان شناسی استان در این مورد برنامه های مختلفی را اجرا کرده است که همچنان ادامه دارد و این برنامه ها که در دانشگاه ها هم برگزار می شود به دانشجو کمک می کند تا بهتر بتواند برخی مشکلات خود را در رابطه با زندگی گروهی مدیریت کند.

وی تصریح می کند: با وجود برخی از پژوهش هایی که انجام شده هنوز نتوانسته ایم در مورد اختلالات و آسیب های فردی و گروهی و روحی و روانی عدد و درصد بدهیم.

پیک حوزه



مد یر حوزه علمیه استان تاکید کرد:

### تلاش برای توسعه زیر ساخت های حوزه علمیه

**محمدی-** توسعه فضاهای آموزشی و خوابگاهی از جمله اولویت های اصلی و در دستور کار حوزه علمیه استان است که برای انجام آن باید تلاش کنیم. مدیر حوزه علمیه خراسان شمالی با بیان این مطلب به خبرنگار ما افزود: علاوه بر فضاهای آموزشی و خوابگاهی، احداث فضای ورزشی ومسکن ویژه طلاب متاهل از دیگر اولویت های اصلی و در دستور کار حوزه علمیه استان در بحث توسعه فضاهای فیزیکی و نیازمند نگاه ویژه است. حجت الاسلام «سالاری» با اشاره به استقبال خوب علاقه مندان برای تحصیل در مدارس علمیه و افزایش میزان پذیرش در مدارس علمیه استان افزود: با توجه به استقبال چشمگیر برای ورود به مدارس علمیه ضرورت دارد در حد امکان نسبت به تهیه فضاهای آموزشی و خوابگاهی تلاش کنیم.

حرف دانشجو

کتاب نیست

چرا بعضی از کتاب های درسی دانشگاه پیام نور بخنورد پیدا نمی شود تا دانشجویان مجبور نباشیم از جزوه های ناقص موجود در کتابفروشی ها استفاده کنیم؟

ماه ها منتظریم

تعداد استادان راهنما در دانشگاه آزاد اسلامی کم است و باید ماه ها در نوبت دریافت کد باشیم.

نادیده می گیرند

چرا مسئولی در استان درباره خرید و فروش پایان نامه اقدامی انجام نمی دهد و در این میان حق دانشجویان پرتلاش نادیده گرفته می شود؟

وضعیت خوبی نداریم

وضعیت خوابگاه و فضای آموزشی دانشجویان دختر دانشکده فنی و حرفه ای انقلاب خوب نیست.

## لیست منتخب شعبات فروش روزنامه خراسان

نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی	نام سوپر	نشانی
آل یاسین	روبروی دانشگاه پیام نور	رضا	ما بین امام خمینی غربی ۱۷ و ۱۹	صدرا	فردوسی جنوبی نبش فردوسی ۳۲
جردن	نبش طالقانی ۴۲	دکه آفرینش	بل نیروگاه دکه نبش پارک آفرینش	سن پسن	صمدیه لباف نبش فرهادی ۱۱
اعتماد	خ سید جمال روبروی دادسرا نبش کوچه لیاقت	دکه یزدانی	خ امام خمینی غربی بعد از شرکت نفت	جنت	خ جنت نبش جنت ۱
روانبد	خ رضوی- نبش رضوی ۸	کریمی	روبروی شرکت نفت	لادن	نبش میدان امام حسین (ع)
لبخند	نبش فردوسی ۱۶	کامیاب	امام خمینی غربی بعد از چهارراه شاهد	جوان	بلوار شهدا، نبش چهارراه اول شهر بازی
دکه روشنی	میدان شهید مقابل بانک ملی	نخل زرین	خ میدان بار نرسیده به میدان بار	بیولایف	۲۰ متری منبع آب نبش ملاصدرا ۲۱
نیستلی	خ طالقانی غربی تقاطع خ زایشگاه	پالمیر	مابین سه راه بسیج و میدان مادر	سیاوش شاهد	شهرک شاهد، شاهد ۵ پلاک ۴۰
ونتلمینه	خ طالقانی غربی روبروی اداره برق	صلبی	بولوار مدرس نبش کوچه هنرستان مدرس جنب نانوائی	پزند	بلوار استقلال چهارراه ارتش روبروی مازانی ۷
اس پی یو	خ لباف - لباف ۳ پلاک ۵۷	حکمت	خ امام خمینی غربی مقابل شهرک	عابد	ویلاشهر بین مطهری ۱ و ۳
تمشک	طالقانی غربی - بین طالقانی ۳۹ و ۴۱	همت	کمربندی مدرس جنب کمیته امداد	آپادانا	شهرک امام خمینی نبش عدل ۱۱
هلهستاین	خ طالقانی شرقی نبش طالقانی ۱۱	بیژن	خ نادر روبروی پارک	مفخم	۳۲ متری شهدا بین سجادیه و استادبوم
اسدی	طالقانی شرقی بلوار جنب بستنی سفید برفی	ارژانسرا	ابتدای خ سید جمال نبش شهید ناظر بناد	گلچین	امام خمینی غربی سر بل نیروگاه روبروی شرکت نفت
دکه صمدی	نبش چهارراه مخابرات	استقلال	حدفاصل باسکول و چهارراه استقلال	محمدی	شهرک فرهنگیان نبش قائم ۳ روبروی دبیرستان
دکه حق بین	نبش چهارراه ۱۷ شهرپور	دکه طبری	نبش میدان کارگر	صدف	شرق سپاه خ امام محمدباقر ۷
رز	نبش چهارراه امیر به جنب بانک ملت	نعیمی	کوچه شهید دستپاک بعد از بنیاد مسکن	محمدی	تختی دور میدان مهر نبش تختی ۶
سهیل	خ زایشگاه - روبروی زایشگاه	مجرد	چهارراه ۱۵ خرداد	جاهد	خ میرزای کرمانی نبش بن بست رضوان
امیر	بلوار معلم جنب کوی پردیس	جیران	اول خ فردوسی جنب شرکت نفت	علی پاک	منطقه شرق سپاه کوچه ملاححت
دشت آبادی	شهرک گلستان انتهای خ امیر کبیر	حافظ	خ نشاط نبش نشاط ۶	گر یوانی	خ چمران جنب ابزار فروشی صمدی

نام سوپر: مهر

آدرس: شهرک امام خمینی فاز ۱

روبروی نانوائی رستمی

تلفن: ۳۲۳۱۰۳۲۲