

دانشگاه تربیت مدرس
معاونت دانشجویی



راهنمای زندگی در کلان شهر تهران

این کتابچه برای مطالعه به کلیه دانشجویان توصیه می‌شود.

ویژه دانشجویان ورودی جدید

مهر ۱۳۹۵

به نام خداوند جان و خرد

فهرست

۲	مقدمه
۳	عدم اعتماد بی جا به افراد
۴	رعایت جوانب احتیاط در خصوص سارقین
۵	نداشتن اطلاعات شخصی روی فلش و گوشی همراه
۶	توصیه های حفاظتی در خصوص تخلیه تلفنی
۷	توصیه های حفاظتی در زمینه IT
۸	نتایج بی توجهی به امنیت اطلاعات
۹	تقویت امنیت در خوابگاه ها و دانشگاه
۹	روش های مقابله با مشکلات
۱۱	توصیه هایی حفاظتی در مورد کارت های بانکی
۱۳	تهدیدهای پیامکی
۱۴	زندگی خوابگاهی و توصیه های بهداشتی
۱۸	دیدنی های تهران
۲۹	تلفن های ضروری دانشگاه و تهران

به نام آنکه، هستی جان از او یافت

حضرت امام صادق (علیه السلام): دوست ندارم شما را جز به دو گونه ببینم: «دانشمند یا دانشجو».

دانشجوی عزیز ورود شما را به دانشگاه تربیت مدرس که نشانه الطاف الهی و همت بلند و عزم راسخ شما است، گرامی می‌داریم.

یکی از رسالت‌های دانشگاه تمدن‌ساز، آماده نمودن فرد برای زندگی در جامعه است. او باید در زمینه‌های علمی و فرهنگی و مهارت‌های اجتماعی، به‌گونه‌ای تربیت شود که بتواند به عنوان عضو مؤثر جامعه انجام وظیفه نموده و قله‌های علم و اخلاق را فتح نماید.

دانشجویان عزیز بدانید که در طول سال‌های متمادی در باور ملل مختلف و از جمله ملت پرافتخار ایران القاء شده است که "تو نمی‌توانی"، ولی شما آینده‌سازان کشور باور کنید که "می‌توانید" و اعتماد به نفس که رمز پیشرفت علمی و فناوری کشور است را در خود تقویت کنید و بدانید که استقلال کشور در گرو استقلال علمی آن است.

دانشگاه با زیرمجموعه‌های خود تلاش دارد تا با مشارکت حداکثری و فعال دانشجویان محترم، زمینه ارتقای علمی و فرهنگی شما را فراهم نماید.

امیدواریم که بتوانیم با همیاری شما، در سالی که با نام «اقتصاد مقاومتی، اقدام و عمل» مزین شده است، راهی را که با نام خدای بزرگ آغاز نموده‌ایم به درستی و موفقیت به سرانجام برسانیم.

دکتر محمدرضا اصلاحچی
معاون دانشجویی

نام کتاب: راهنمای زندگی در کلان شهر تهران
صاحب امتیاز: معاونت دانشجویی دانشگاه تربیت مدرس
شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ: دو، م، مهر ۱۳۹۵
مدیر ناظر طرح: دکتر محمدرضا اصلاحچی
گردآوری و ویرایش: ابراهیم فلاح
طراح گرافیک: کورش عنبری

با سپاس فراوان از مدیریت محترم حراست دانشگاه.



عدم اعتماد بی جا به افراد ناشناس

- از اعتماد به افراد ناشناس که به بهانه‌های مختلف از جمله پیدا کردن شغل، همکاری علمی، ازدواج و... سعی دارند به شما نزدیک شوند خودداری کنید.
- برای ایاب و ذهاب خود در حد امکان از سرویس‌های دانشگاه استفاده نمایید.
- از خودروهایی سواری ناشناس و شخصی استفاده نکنید.
- از سوار شدن به خودروهای غیرتاکسی یا تاکسی‌های بدون کد شناسایی خودداری فرمایید.
- از تردد تنها و بی‌مورد در کنار خیابان و خارج از پیادرو، خیابان‌های خلوت و مکان‌های ناامن بپرهیزید.
- از قبول خوردنی و آشامیدنی و حتی اشیاء از کسانی که آنها را نمی‌شناسید به شدت بپرهیز نمایید.
- با توجه به اینکه افراد مغرض برای انجام مقاصد خود، به مرور زمان و با طرح دوستی و دلسوزانه وارد می‌شود، در انتخاب دوست عجله نکرده و حساب شده عمل نمایید.

مقدمه

زندگی در شهرهای بزرگ شرایط و ویژگی‌های خاص خود را دارد که افراد خاصی را جذب می‌کند. از سویی دیگر شهرهای بزرگ با هزینه‌های بالای زندگی همراه هستند. خانه‌ها و آپارتمان‌ها کوچک‌تر و گران‌تر هستند. اجناس و خدمات، هزینه بیشتری در بر دارد. به دلیل فقر و شلوغی در شهرهای بزرگ، اغلب جرم بیشتری اتفاق می‌افتد. با اینکه آمار جرم بوسیله تدابیر امنیتی و مقررات خاص در شهرهای بزرگ در حال کاهش است، اما همچنان جرم‌های خشن و غیرخشن عاملی برای نگرانی شهروندان و مسافران می‌باشد. تراکم و انبوهی جمعیت موجب آلودگی‌های شدید می‌شود. هوای تمیز در محیط شهرهای بزرگ خیلی کم است که این امر می‌تواند موجب بیماری‌های تنفسی شود.

با توجه به مقدمه فوق دانشگاه تربیت مدرس در نظر دارد جهت آشنایی بیشتر شما دانشجویان گرامی و جلوگیری از بروز حوادث و مشکلات احتمالی، نکاتی را جهت یادآوری شما عزیزان تقدیم نماید.



حمل و جابجا می‌نمایید در نگهداری آن مراقبت بیشتری معمول دارید، چون در صورت سرقت، احتمال سوءاستفاده از سوی سارقین و افراد ناباب متصور است.

- چنانچه وجه نقد بالایی از بانک‌ها و مراکز تجاری برداشت می‌نمایید سعی کنید در جابجایی از خودروهای عمومی و تاکسی استفاده نموده و از سوار شدن در خودروهای شخصی پرهیز کنید تا گرفتار سارقین نگردید.
- چنانچه از گوشی همراه استفاده می‌نمایید و احتمالاً در کیف شما قرار دارد، از ثبت تصاویر شخصی در حافظه گوشی همراه بپرهیزید تا مورد سوءاستفاده سارقین قرار نگیرد.

عدم ذخیره‌سازی اطلاعات شخصی روی فلش و گوشی همراه

- از گذاشتن هرگونه اطلاعات شخصی به خصوص عکس‌های خانوادگی بر وی فلش و گوشی همراه خوداری فرمایید. زیرا هر لحظه ممکن است با گم شدن یا سرقت وسایل شخصی شما این اطلاعات به دست افراد نااهل افتاده و مورد سوء استفاده قرار گیرد.
- در برابر تعارف‌های دوستانه و تقدیم هدایای بی‌دلیل، تشویق به استعمال دخانیات و مواد مخدر و در مورد اعمالی که دوزاخشان و جایگاه شماست، بی‌تعارف "نه" بگویید گفتن "نه" شاید باعث شود برخی از دوست‌تتان را از دست بدهید، اما هرگز پشیمان نخواهید شد.

رعایت جوانب احتیاط در خصوص سارقین

- هنگام حمل کیف حتی‌المقدور از پیاده‌رو حرکت کنید و کیف را حائل میان خود و دیوار قرار دهید.
- از به نمایش در آوردن پول خود در معابر عمومی و مراکز خرید خودداری کنید. هنگام عبور از عرض خیابان و یا خیابان‌های خلوت، مراقب باشید؛ زیرا بیشترین کیف‌قاپی در این زمان توسط موتورسوارانی که اطراف شما هستند اتفاق می‌افتد.
- چنانچه از کارت‌های اعتباری استفاده می‌کنید، رمز آن را بخاطر بسپارید. از یادداشت نمودن و قرار دادن رمز در کیف خودداری کنید.
- چنانچه مدارک شخصی و هویتی را در کیف دستی



توصیه های حفاظتی در زمینه IT

- از دادن رمزهای عبور خود به سایرین جداً خودداری کنید.
- از نوشتن رمز عبور بر روی کاغذ و گذاشتن آن بر روی میز محل کار، نزدیک کامپیوتر و یا چسباندن آن بر روی کامپیوتر، جداً اجتناب کنید. افرادی که امکان دستیابی فیزیکی به محل کار شما را داشته باشند، به راحتی قادر به تشخیص رمز عبور شما خواهند شد.
- هرگز به خواسته افرادی که به بهانه های مختلف از طریق تلفن و یا نامه از شما درخواست رمز عبور می نمایند، توجه ننمائید.
- از دانلود کردن نرم افزارهای موجود در بازار و نصب کپی نرم افزارها بر روی سیستم خود خودداری نمایید.
- مراقب باشید ققرار دادن اطلاعات خاص علمی، شخصی و خانوادگی روی کامپیوتر متصل به اینترنت پذیرش انتشار آن اطلاعات در سطح وسیع می باشد.

توصیه های حفاظتی در خصوص تخلیه تلفنی

- از دادن شماره تلفن های شخصی به افراد ناشناس خودداری کنید.
- توجه داشته باشید که هرگونه اطلاعات درون سازمانی که دانستن آن برای عموم جایز نیست، نباید فاش شود.
- برخی اوقات تماس گیرنده، اتفاقی رابه صورتی که مخاطب ترغیب شده و اطلاعات بیشتری بدهد تعریف می نماید.
- صرف این که طرف تماس به شما یک شماره داد، دلیل صحت شماره نیست، بلکه باید شماره را بررسی نمایید.
- دادن اطلاعات به تماس گیرنده را به تماس تلفنی خودتان موکول کنید که ضمن اخذ شماره تلفن و چک کردن آن برقرار خواهید کرد.
- آن خاموشی که برای شما سلامت باشد، بهتر از گفتاری است که به دنبالش ملامت باریباید.
- نسبت به تماس های تلفنی مشکوک و تخلیه تلفنی حساسیت های لازم را داشته و مراقب باشید.

نتایج بی توجهی به امنیت اطلاعات

- نفوذ به شبکه و دسترسی به اطلاعات طبقه بندی شده
- تخریب و دستکاری اطلاعات موجود در سیستم و نرم افزارها
- اشغال پهنای باند و اتلاف پهنای باند
- سوء استفاده های آموزشی، مالی، اداری و... از طریق نفوذ به سیستم های مربوطه

تقویت امنیت در خوابگاه ها و دانشگاه

- حتی اگر برای زمان کوتاهی اتاق را ترک می کنید، حتماً درب اتاق را قفل نمایید و کلید اتاق را در مکان های شناخته شده قرار ندهید.
- از رها نمودن کیف و کتاب های درسی خود در کلاس ها و محوطه خوابگاه، کتابخانه، دانشکده یا دانشگاه خودداری کنید.
- برای جلوگیری از هرگونه سوء تفاهم، از اشیاء با ارزش خود مراقبت نمایید و از آوردن اشیاء گرانبها و پول بیش از نیاز به خوابگاه خودداری نمایید.
- تردهای مشکوک را به اطلاع مسئولین برسانید.
- از ایجاد مزاحمت، ایجاد رعب و وحشت، درگیری و دعوای بین افراد و هرگونه مواردی که امنیت و سلامت محیط دانشگاه و خوابگاه را سلب می کند، خودداری نمایید.
- هرگز فرض نکنید برایتان اتفاقی رخ نمی دهد، پس هم اتاقی یا دوست خود را در جریان اینکه کجا و با چه کسانی بیرون می روید و کی باز می گردید، قرار دهید؛ تا در صورت بروز هر اتفاقی، اقدام به موقع صورت پذیرد.
- جهت رعایت نظم، شئونات و آرامش دانشگاه با انتظامات دانشگاه که در همه مراکز حضور دارند، همکاری لازم را داشته باشید و در صورت درخواست کارت دانشجویی، کارت خود را ارائه نمایید.

روش های مقابله با مشکلات

امام علی (ع) می فرماید: اگر از دوستی کسی با خود خاطر جمع شدی باز هم در برابر او حریمی برای خود به جا بگذار، و پاره ای از رزاهایت را پوشیده بدار، زیرا ممکن است روزی از گفتن رازی با او پشیمان گردی و از چیزهایی که به دست خود گفته ای نگران شوی.

- تنها خداوند قوی است. به جای اینکه به دامن انسانی ضعیف پناهنده شوید، به خدا پناه برید.
- هیچ کس آنقدر محرم اسرار نیست که تمامی رازها و مشکلات شما را بداند. چه بسا از درد دل‌های شما سوء استفاده نیز بکند، تنها محرم اسرار خداوند است.
- خانواده مطمئن‌ترین دوست و پشتوانه شماست. در دوراهی‌ها از خانواده حتماً کمک بگیرید، آن‌ها با اشتیاق عملکرد شما را پی می‌گیرند و از پیروزی شما خوشنود می‌شوند.
- فراموش نکنید در عین حال که باید انسانی چند بعدی باشید، اولویت اصلی با تحصیل است.
- در مشکلات خود از مشاوره با مراکز ذی صلاح نترسید. از معتمدین در مورد کارها و برنامه‌های درسی خود مشاوره بخواهید.
- به خاطر داشته باشید هیچ‌گاه برای جبران عقب‌ماندگی‌ها دیر نیست. مهم این است که شما تصمیم لازم برای جبران اشتباه را بگیرید.
- برای مصون بودن از مزاحمت‌های دیگران و جلوگیری از بروز هر گونه مشکلی مسئولین را در جریان مزاحمت‌ها و حتی تهدیدهای تلفنی قرار دهید.
- اگر از برنامه‌ها و میهمانی‌های خصوصی فیلم یا عکس تهیه می‌شود، به گونه‌ای حاضر شوید که در صورت هر گونه اتفاق احساس پشیمانی نکنید.
- آنچه شما را در رسیدن به هدف یاری می‌کند تنها تکیه بر استعدادها نیست، بلکه عامل اصلی موفقیت، پشتکار و اراده قوی در مقابله با بروز هر گونه مشکل و اتخاذ تصمیمات درست به خصوص در سال اول ورود به دانشگاه است.



توصیه‌هایی حفاظتی در مورد کارت‌های بانکی

- موقع دریافت کارت از بانک از بسته بودن پاکت کارت خصوصاً رمز عبور اطمینان حاصل کنید.
- بلافاصله رمز عبور را پس از دریافت کارت از طریق یکی از دستگاه‌های خودپرداز تغییر دهید سعی کنید رمز عبورتان را هر چند وقت یکبار تغییر دهید.
- هرگز رمز عبور خود را با کارت در یک محل نگهداری نکنید.
- حتی الامکان از شماره شناسنامه یا تاریخ تولد و یا رمز ساده به عنوان رمز عبور استفاده نکنید.
- در زمان استفاده از پایانه‌های فروشگاهی pos، رمز عبور کارت را خودتان وارد کنید.
- در هنگام وارد کردن رمز عبور در دستگاه‌های pos، فروشگاهی و یا خودپردازها مواظب باشید تا رمز عبورتان را دیگران نبینند.
- در هر سایتی مشخصات کارت خود را وارد نکنید ممکن است آن سایت یک تله باشد که صرفاً اقدام به دریافت رمز عبور شما می‌کند.
- کارت خود را حتی برای کوتاه مدت در اختیار کسی قرار ندهید، ممکن است از روی آن کپی تهیه کنند و با بدست آوردن رمز عبور آن موجودی حساب شما را برداشت نمایند.

تهدیدهای پیامکی

ارسال پیامک یکی از شیوه‌هایی است که کلاهبرداران با استفاده از شیوه‌های خاص و مهندسی اجتماعی (مثل برنده شدن در انواع قرعه‌کشی‌ها که امروزه خیلی شایع شده، درخواست کمک‌های مردمی، یا با عنوان‌هایی که مردم را تحت تاثیر قرار می‌دهد) سعی می‌کنند کاربر را به انجام خواسته‌هایشان که همان برداشت غیرمجاز از حساب بانکی است ترغیب کنند.

- به پیام‌هایی که از طرف افراد ناشناس ارسال می‌شود توجه نکنید.
- هرگز به پیامک‌های غیرواقعی و پیشنهادهای واهی و عوام فریبانه توجه نکنید.
- رمزهای بانکی خود را به صورت دوره‌ای تغییر دهید و از اعدادی مثل شماره شناسنامه، سال تولد و سایر اعدادی که قابل حدس زدن باشند خودداری نمایید.

- حتماً شماره سریال ۱۶ رقمی روی کارت خود را در جایی یادداشت نمایید تا در زمان مفقودی کارت بلافاصله از طریق مراجعه به شعب اقدام به مسدود کردن حساب خود نمایید.
- اگر در زمان مفقودی شماره سریال ۱۶ رقمی خود را نداشتید بلافاصله از طریق شعبه صادرکننده کارت خود اقدام به مسدود کردن حسابتان نمایید.
- در صورتی که به عملیات بانکی از طریق کارت آشنایی ندارید به هیچ وجه از افراد ناشناس کمک نگیرید. زیرا ممکن است فرد ناشناس اقدام به عملیاتی غیر از عملیات مورد نظر شما نماید. برای مثال می‌تواند علاوه بر پرداخت قبوض با دریافت وجه برای شما باقی مانده موجودیتان را به حساب خود منتقل کند.
- برای پرداخت‌های اینترنتی حتماً از سایت‌هایی که به آن‌ها اطمینان دارید استفاده کنید. برای مثال از علامت قفل موجود در سایت که حاکی از صحت می‌باشد، اطمینان حاصل نمایید.
- سعی کنید حتی الامکان برای پرداخت‌های اینترنتی از کافی‌نت‌ها، فرودگاه‌ها و اماکن عمومی استفاده نکرده و از کامپیوتر شخصی خودتان اقدام به پرداخت نمایید.



زندگی خوابگاهی و توصیه‌های بهداشتی

نظر به اینکه دانشجویان با داشتن درک صحیح از مسئولیت‌های خود در شرایط زندگی جمعی، قادر به تلاش در مرتفع ساختن بسیاری از مشکلات بهداشتی خوابگاه‌های دانشجویی در جهت تأمین شرایطی مناسب برای زندگی و تحصیل خود خواهند بود، لذا رعایت موارد ذیل را در خوابگاه‌ها از دانشجویان عزیز خواستاریم.

- نظافت داخل اتاق‌ها بر عهده خود دانشجویان است، ضروری است حداقل هر دو هفته یکبار کتاب‌ها و سایر وسایل اتاق جا به جا و زیر و اطراف آن تمیز شود.

- مواد غذایی مانند برنج، روغن، قند و چای در ظروف در بسته نگهداری گردد.
- برای جلوگیری از تجمع و تکثیر حشرات و جوندگان، از ریختن و پاش زباله در اطراف سطل‌های زباله جمع‌آوری اکیداً خودداری نموده، در حفظ نظافت خوابگاه کوشا باشید.
- از نگهداری زباله‌ها به صورت روباز به ویژه در طی شب اکیداً خودداری شود.
- دانشجویان باید سریعاً نسبت به شستشوی ظروف کثیف خود اقدام نموده، از نگهداری ظروف آلوده به ویژه در طی شب در داخل خوابگاه خودداری شود.
- هرگز مواد غذایی در دسترس گربه و سایر حیوانات قرار داده نشود و بدین ترتیب از جذب آن‌ها به داخل محوطه داخلی خوابگاه جلوگیری به عمل آید.
- از نگهداری هرگونه وسایل اضافی از جمله تشک‌های ابری و قطعات چوب و مقوای اضافی در داخل اتاق‌ها و در اطراف تخت‌ها خودداری شود.
- از نگهداری شانه‌های خالی تخم مرغ، حلب خالی روغن و غیره به هر منظور در محیط خوابگاه خودداری شود.
- از نگهداری جعبه‌های چوبی فرسوده در محیط خوابگاه به هر منظور از جمله به عنوان جا کفشی یا جای کتاب اکیداً خودداری شود.
- استفاده از بخاری برقی، اجاق برقی، دیگ زودپز در اتاق‌های خوابگاه مجاز نمی‌باشد.
- دانشجویان حق طبخ غذا در اتاق خود را ندارند و می‌بایستی از آشپزخانه عمومی خوابگاه برای طبخ غذا استفاده کنند.
- از ایجاد هرگونه مزاحمت که سبب آسایش ساکنان خوابگاه گردد (از قبیل ایجاد سرو صدا و بلند نمودن بیش از حد صدای رادیو و تلویزیون) جداً خودداری شود.
- در زمانی که دانشجویان از اجاق‌های گاز در آشپزخانه

- استفاده نمی‌کنند حتماً شعله‌های آن را خاموش شود.
- برای جلوگیری از ایجاد گرفتگی در مجاری دفع فاضلاب خوابگاه، از شستن موها در دستشویی خوابگاه خودداری شود.
- از انداختن مواد و وسایلی که در مجاری فاضلاب گرفتگی ایجاد می‌کند جداً خودداری شود.
- شیرهای آب باز گذاشته نشود و با بستن صحیح از چکه کردن آن جلوگیری به عمل آید.
- برای حفظ بهداشت مواد غذایی ضروری است آن‌ها در یخچال نگهداری شود.
- دانشجویان نباید بیش از ظرفیت یخچال مواد غذایی در آن قرار دهند به طوری که درب یخچال باید همواره قابل بستن باشد.
- دانشجویان باید از قراردادن تخم مرغ با شانه مقوایی در داخل یخچال خودداری نمایند.
- برای جلوگیری از ورود آلودگی به داخل یخچال‌ها ابتدا مواد اولیه تهیه شده از بازار مانند (میوه و سبزیجات) شسته شود و سپس در داخل یخچال نگهداری گردد.
- پاکیزه نگه داشتن قسمت‌های داخلی یخچال بر عهده دانشجویان است، لذا لازم است هر ۱۵ روز یکبار یخچال خاموش و نظافت آن انجام شود.
- در زمانی که عملیات سمپاشی در خوابگاه انجام می‌شود، دانشجویان باید مواد غذایی و ظروف غذا را در محلی محفوظ و در کمد در بسته نگهداری کنند.
- برای جلوگیری از بیماری‌های قارچی لباس‌های شسته شده صرفاً در آفتاب پهن شود و از آویختن لباس‌ها در راهروها و راه‌پله‌ها خودداری شود.
- ملحفه‌ها و پتوها هر چند وقت یکبار در هوای آزاد در معرض نور خورشید قرار داده شود.
- لوازم استحمام از قبیل کیسه حمام، لیف، حوله و همچنین دمپایی، روسری، کلاه و وسایل خواب بایستی اختصاصی باشد، لذا دانشجویان نباید از لوازم

شخصی بکدیگر استفاده کنند.

- دانشجویان باید در صورت بروز بیماری‌های واگیردار و یا آلودگی محیط خوابگاه به حشرات و جوندگان، مسئول و یا انتظامات خوابگاه را در جریان بگذارند.
- از کشیدن سیگار در محیط بسته و در داخل خوابگاه خودداری شود.
- با باز گذاشتن درب یا پنجره اتاق به مدت چند ساعت در روز نسبت به تهویه و تعویض هوای اتاق اقدام شود.



امامزاده صالح



مجموعه سعدآباد

بازار تجریش

بازاری سرپوشیده در میدان تجریش، تهران است. این بازار از یک طرف به میدان تجریش، از سمت دیگر به امامزاده صالح و کوچه‌های اطراف آن راه دسترسی دارد. تکیه بزرگ تجریش یکی از قدیمی‌ترین تکیه‌های شهر تهران در این بازار واقع شده است. بازار تجریش که نمونه کوچکی از بازار تهران است از قدیمی‌ترین مراکز خرید شمیران محسوب می‌شود و دو محله سرپل و تجریش را به هم وصل می‌کند.

امامزاده صالح

نام زیارتگاهی در محله تجریش تهران و از پسران امام موسی کاظم و برادران امام هشتم شیعیان علی پسر موسی (رضا) است. این زیارتگاه یکی از بزرگترین و مشهورترین زیارتگاه‌های تهران است.

دیدنی‌های تهران

استان تهران یکی از ویژه‌ترین استان‌های کشور است. استانی که دارای طبیعت بی‌نظیری است. هم کوه دارد، هم رود، هم کویر دارد و هم جنگل. بنابراین اگر ساکن تهران هستید و حوصله سفرهای چند روزه را ندارید شاید بد نباشد اگر با جاذبه‌های گردشگری استان تهران و جاذبه‌های گردشگری مجاور این استان آشنا شوید که با شناخت آنها می‌توانید یک روز خاطره‌انگیز را برای خودتان و عزیزان‌تان ایجاد کنید.

مجموعه فرهنگی تاریخی سعدآباد

مجموعه فرهنگی تاریخی سعدآباد به مجموعه عمارت‌ها و کاخ‌هایی گفته می‌شود که در دره دربند، شمالی‌ترین و خوش آب و هواترین منطقه تهران در زمینی به مساحت ۳۰۰ هکتار بنا شده است. این مجموعه دارای حدود ۱۸۰ هکتار جنگل طبیعی، چشمه‌سارها، قنات‌ها، باغستان‌ها، گلخانه‌ها و خیابان است. این عمارت از شمال با کوه‌های البرز، از شرق با گلاب‌دره، از غرب با ولنجک و از جنوب با تجریش همسایگی دارد. مجموعه سعدآباد، چهار دوره تاریخی قاجاریه، پهلوی اول و پهلوی دوم و پس از انقلاب ایران را سپری کرده است. سعدآباد در دوره قاجار بنا شد و سکونت‌گاه تابستانی (بیلاقی) شاهان این سلسله بوده است.



توچال

دامنه جنوبی البرز که به کوهستان توچال شهرت دارد. میعادگاه اصلی کوهنوردان و ورزشکاران تهران است. مشهورترین و پررفت و آمدترین پناهگاه‌های توچال از شرق به غرب عبارت است از: کلک چال، شروین، شیرپلا، توچال، اسپید کمر و پلنگ چال که همگی آنها مشرف به تهران‌اند. علاوه بر تله‌سی‌یز کوچکی که منطقه دربرند دارد تله‌کابین توچال دارای بالابر صندوقی است و پیست توچال نیز تنها مکان قابل اسکی روی برف این منطقه است.

بازار تهران

بازاری است قدیمی واقع در مرکز شهر تهران در منطقه ۱۲ شهری تهران. این بازار در میان خیابان‌های مولوی در جنوب، سیروس (مصطفی خمینی) در شرق، بوذرجمهری (پانزده خرداد) در شمال و خیام در غرب قرار گرفته‌است. در تقاطع این خیابان‌ها میدان محمدیه، چهارراه مولوی و چهارراه سیروس قرار گرفته‌اند. میدان پانزده خرداد در بیرون از محدوده بازار و سبزه‌میدان در محدوده بازار قرار گرفته‌است.

دره جاده چالوس

این دره که در مسیر جاده کرج به چالوس قرار دارد. یکی از زیباترین دره‌های ایران و شاید جهان به شمار می‌آید و چشم‌اندازهای بی‌مانند دارد. در این دره‌ها رستوران و هتل‌های پرشماری وجود دارد که می‌توان شب را در آنجا سپری کرد.

دره چالوس به دلیل زیبایی‌های فراوانی که دارد در همه ایام سال حتی در زمستان که برودت هوا در آنجا به چندین درجه زیر صفر می‌رسد و برف و سراسر آن را می‌پوشاند پذیرای گردشگران است و به‌طور کلی از مناطق دیدنی استان است. کنار جاده کرج-چالوس در ۷۰ کیلومتری تهران و در انتهای یک جاده فرعی مکانی به نام تکیه سپه سالار وجود دارد که چشم‌انداز آن قله هفت خوان‌هاست در این مکان ساختمانی بزرگ با سالتی مجهز به امکانات رفاهی برای مسافران وجود دارد.

دره اوین درکه

این دره در شمال شهر تهران واقع است. ابتدای مسیر دره اوین-درکه روستای درکه قرار دارد که یکی از خوش آب و هواترین مناطق روستایی تهران است. در طول دره اوین رودخانه‌ای پر آب جریان دارد که در بخشی از مسیر خود،



دریاچه چیتگر



باغ گیاه‌شناسی ملی ایران

ژاپن) تشکیل شده است. علاوه بر آن در این باغ قطعات تخصصی نظیر گیاهان دارویی و صنعتی، آربراتوم، گیاهان پیاز دار ایران و باغ میوه ایرانی و همچنین قطعات آموزشی نمایشی شامل باغ های سنگی و صخره‌ای، باغ های نمایشی، آبشارها و دریاچه‌ها وجود دارد.

شهرک سینمایی غزالی

شهرک سینمایی غزالی نام محوطه بزرگی است در غرب تهران که در آن دکورهای خیابان‌ها و ساختمان‌های مربوط به فیلم‌ها و سریال‌های ایرانی ساخته و نگهداری می‌شود. این شهرک که در بزرگراه شهید لشگری، (کیلومتر ۱۵ خیابان ۵۵ ام) روبروی شرکت سایپا جای گرفته است، در سال ۱۳۵۸ توسط کارگردان فقید ایرانی، علی حاشمی ساخته شد.

دریاچه چیتگر

دریاچه چیتگر یا دریاچه شهدای خلیج فارس دریاچه‌ای مصنوعی است که در شمال غرب تهران و در منطقه ۲۲ شهرداری تهران واقع شده است. مساحت این دریاچه ۱۳۰ هکتار است و در مجاورت آن ۱۲۰ هکتار مجموعه تفریحی نیز در پهنه خشکی ایجاد شده است. دریاچه مصنوعی چیتگر در شمال پارک جنگلی چیتگر قرار گرفته و جنوب دریاچه به آزاد راه تهران-کرج،

به صورت پلکانی در می‌آید که به هفت حوض معروف است و به صورت یک استخر طبیعی عمل می‌کند. دره اوین-درکه به علت قرار گرفتن در مسیر راه کوهنوردان، یکی از پررفت و آمدترین دره‌های شهر تهران است.

دریاچه سد امیرکبیر (کرج)

دریاچه سد امیرکبیر، در کیلومتر ۲۳ جاده کرج-چالوس در تنگه واریان واقع است. هوای این منطقه در تابستان‌ها خنک و مطبوع است. در این دریاچه، فعالیت‌های ورزشی و تفریحی مانند قایقرانی، ماهی‌گیری، اسکی روی آب، شنا و پرواز با کایت انجام می‌شود.

باغ گیاه‌شناسی ملی ایران

باغ گیاه‌شناسی ملی ایران در سال ۱۳۴۷ با مساحتی حدود ۱۴۵ هکتار در اراضی چیتگر واقع در حاشیه اتوبان تهران-کرج (پیکانشهر) احداث گردید. این باغ که یکی از بزرگ‌ترین باغ‌های گیاه‌شناسی جهان محسوب می‌شود. باغ گیاه‌شناسی ملی ایران شامل ۳۰۰۰ گونه از انواع گیاهان درختچه‌ای، بوته‌ای و درختی است. این موزه زنده از رویشگاه‌های گوناگون ایران نظیر کوهستانی البرز و زاگرس، جنگلی خزری و بیابان‌ها و همچنین رویشگاه‌های مهم جهان نظیر اروپا، آمریکا، آسیا (هیمالیا)، چین و



بوستان باغ ایرانی



کاخ گلستان

ژوراسیک پارک تهران

ژوراسیک پارک تهران یا بوستان دایناسورهای متحرک یک بوستان آموزشی، گردشگری و تفریحی در میدان بهرود سعادت آباد تهران است. این پارک با انواع مجسمه‌های دایناسورها در گونه‌های مختلف و ابعاد واقعی نخستین پارک موضوعی پایتخت به شمار می‌رود که به معرفی انواع دایناسورها به همراه نمایش مجسمه‌های متحرک دایناسورها همراه با صدا و جلوه‌های ویژه می‌پردازد. احداث پارک ژوراسیک در اوایل اسفند ماه ۱۳۹۲ خورشیدی به بهره‌برداری رسید. مساحت کل بوستان ژوراسیک تهران ۳۰ هزار متر مربع است که در آن مجسمه متحرک ۲۸ دایناسور قرار گرفته است.

بوستان باغ ایرانی

بوستان باغ ایرانی در خیابان شیخ‌بهایی در محله قدیمی ده ونک تهران جای گرفته است. این بوستان یک باغ قدیمی بوده است که عناصر معماری سنتی آن بازسازی شده و فضای سبز آن نیز بر پایه الگوی باغ‌های پراز درخت و گل ایرانی طراحی شده است. مساحت بوستان باغ ایرانی با نزدیک به ۳,۵ هکتار است که ۲,۵ هکتار از آن برای فضای سبز بکار رفته است.

شمال آن به بزرگراه همت، شرق آن به بزرگراه آزادگان می‌رسد و از غرب به بافت مسکونی منطقه ۲۲ شهرداری تهران محدود می‌باشد.

کاخ گلستان

کاخ گلستان مجموعه‌ای از بناهاست که در میدان ارگ تهران واقع است. بناهای این کاخ در زمان‌های مختلف ساخته شده‌اند. نام آن از تالار گلستان واقع در عمارت خروجی گرفته شده است. کاخ گلستان در سی و هفتمین اجلاس سالانه کمیته میراث جهانی سازمان یونسکو در پنوم پن، پایتخت کامبوج، در فهرست آثار جهانی به ثبت رسید. این اثر شانزدهمین اثر ایرانی است که در فهرست میراث جهانی یونسکو جای می‌گیرد.

شروع ساخت آن به ارگ تاریخی تهران و زمان شاه طهماسب اول در دوران صفویه در بخش قدیمی شهر تهران بازمی‌گردد، و بخش‌های اصلی آن در درون حصار قدیمی تهران احداث شد. ولی در دوره قاجار گسترش فراوانی یافت و محل سکونت شاهان قاجار بود.



برج آزادی

برج آزادی یکی از نمادهای شهر تهران است که در سال ۱۳۴۹ خورشیدی به دست معمار ایرانی، حسین امانت طراحی و ساخته شد.

موزه آثار طبیعی و حیات وحش ایران

موزه آثار طبیعی و حیات وحش ایران یکی از موزه‌های استان تهران است و در ابتدای محدوده دارآباد و خیابان آجودانیه در خیابان موزه واقع شده است. این موزه در سال ۱۳۷۲، توسط شهرداری تهران و به منظور آشنایی شهروندان با میراث فرهنگی و طبیعی و شناخت اهمیت حفاظت از محیط زیست و حیات وحش، افتتاح گردید. در سال ۱۳۸۰ مجسمه دایناسور گیاهخوار «کامپتوزوروس» که در دوران ژوراسیک در ایران می‌زیسته است و آثار آن در سنگواره‌های تشکیلات شمشک کرمان یافت شده بوده، توسط هنرمندان ایرانی و افغانی در یزد ساخته، و بعنوان نماد در محل ورودی موزه نصب گردیده است.

موزه ایران باستان

موزه ایران باستان، اولین موزه ایران، در ابتدای خیابان ۳۰ تیر، در بخش غربی میدان مشق تهران در خیابان سی تیر جای دارد. ساخت این موزه در ۲۱ اردیبهشت سال ۱۳۱۳ خورشیدی به دستور رضا شاه توسط معمار فرانسوی، آندره گدار، شروع شد. ساختمان موزه در سال ۱۳۱۶ به اتمام رسید و موزه برای بازدید عموم افتتاح شد.

برج میلاد

برج میلاد نام برج مخابراتی چندمنظوره است که در شمال غربی تهران، پایتخت ایران قرار دارد. این برج با ارتفاع ۴۳۵ متر، بلندترین برج ایران، ۶۰مین برج بلند مخابراتی جهان و ۱۹مین سازه بلند نامتکی جهان است. این برج با ۱۳ هزار متر زیربنا از نظر وسعت کاربری سازه رأس برج در میان تمامی برج‌های مخابراتی دنیا مقام نخست را دارد. برج میلاد به دلیل بلندی بسیار و شکل ظاهری متفاوتش، تقریباً از همه جای تهران نمایان است و از این رو، یکی از نمادهای پایتخت ایران به شمار می‌آید.

لیست شماره تلفن های ضروری دانشگاه

شماره داخلی +۸۲۸۸

شماره تلفن داخلی	عنوان
۲۰۰۵	دفتر رییس دانشگاه
۲۰۱۳	دفتر معاون دانشجویی
۳۱۲۹	مدیریت دانشجویی
۴۱۲-۲۰۰۲	مدیریت حراست
۳۲۸۷	مدیریت آموزش دانشگاه
۳۰۱۹-۳۱۹۰	مدیریت فرهنگی و اجتماعی
۳۱۲۵	نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری
۳۱۷۷-۳۲۸۶	اداره خوابگاه ها
۳۸۵۴-۳۸۵۳	مرکز بهداشت ، درمان و مشاوره
۳۰۷۱-۳۱۷۸	مدیریت تربیت بدنی
۳۱۱۲	مدیریت دانشجویان شاهد و ایثارگر
۳۰۵۰	آتش نشانی
۳۲۶۰	فروشگاه مرکزی دانشگاه
۳۲۵۶	تأسیسات
۳۲۵۵	انتشارات
۳۲۳۲	انتظامات درب جنوب
۳۲۱۰	مدیریت امور اداری
۳۱۰۸-۳۱۸۸	مدیریت روابط عمومی



آرامگاه عبدالعظیم حسنی

آرامگاه عبدالعظیم حسنی (یا عامیانه آن، شابدلعظیم) در مجموعه آرامگاه های نوادگان حسن بن علی است که در شهری (در جنوب تهران) قرار دارد. این آرامگاه با آرامگاه حمزه و طاهر یکی از مشهورترین زیارتگاه های شیعیان ایران بوده و مربوط به دوره ایلخانی - دوره صفوی - دوره قاجار است. این اثر در تاریخ ۱۱ بهمن ۱۳۳۴ با شماره ثبت ۴۰۶ به عنوان یکی از آثار ملی ایران به ثبت رسیده است. ثواب زیارت شاه عبدالعظیم برابر با ثواب زیارت حسین بن علی است.

لیست شماره تلفن های ضروری در تهران

شماره تلفن	عنوان
۱۱۰	فوریت های پلیسی
۱۱۳	ستاد خبری وزارت اطلاعات
۱۱۵	اورژانس تهران
۱۱۶	حفاظت نیروی انتظامی
۱۱۸	اطلاعات تلفنی
۱۱۹	ساعت گویا
۱۲۳	اورژانس اجتماعی
۱۲۵	آتش نشانی
۱۲۷	خرابی تلکس
۱۳۳	تاکسی تلفنی
۱۳۴	سازمان هواشناسی
۱۳۷	شهرداری تهران
۱۳۹	شرکت قطارهای مسافری رجا
۱۴۰	شرکت پست (اعلام کد پستی)
۱۴۱	وزارت راه و ترابری
۱۴۲	سازمان تامین اجتماعی
۱۴۳	اداره کل بیمه خدمات درمانی
۱۴۷	ندای امداد جمعیت هلال احمر
۱۴۸	ندای مشاور بهزیستی
۱۹۱	اعلام داروخانه های شبانه روزی
۱۹۲	اعلام تقویم و اوقات شرعی
۸۸۷۴۰۱۶۳-۵	تلفن گویای مترو

دانشگاه تربیت مدرس



معاونت دانشجویی

مهر ۱۳۹۵

کانال خبری

معاونت دانشجویی
دانشگاه تربیت مدرس



@TMUStudentAffair