

مقدمه	۱
۵	
آورد	۲
به	
نورمن	
و	
اکلاهما	۶
۶	
2-1	جابجایی و اسکان موقت
۶	
۱-۱-۲	سرویس های فرودگاهی
۲-۱-۲	استفاده از سرویس های دانشگاه
۳-۱-۲	سرویس اوبر
۴-۱-۲	اسکان موقت
۹	
2-2	کارهای اداری ضروری در بدو ورود به دانشگاه
۹	
2-2-1	Hester Hall
۱۰	Oklahoma Memorial Union
۱۰	Nuclear Engineering Laboratory
۱۱	Goddard Health Center
۱۱	Online Orientations
۱۲	Bizzell Memorial Library
۱۲	سالن ورزشی و استخر
۱۲	افتتاح آنلاین حساب کاربری دانشجویی
۱۳	
2-3	اسکان دائم
۱۳	
۱-۳-۲	فاکتورهای مهم در انتخاب خانه
۲-۳-۲	مجتمعهای داخل دانشگاه (On campus)
۳-۳-۲	مجتمعهای خارج دانشگاه (Off campus)
۱۶	
2-4	سرویس حمل و نقل دانشگاه (CART)

۱۷.....	Safe Ride	2-4-1
۱۷.....	Safe Walk	2-4-2
۱۷.....	Social Security Card	۱-۲
۱۸.....	محل های غذاخوری و رستورانها	۲-۲
۱۹.....	مراکز خرید خوار و بار	۳-۲
نورمن	در	زندگی ³
۲۰.....		
۲۰.....	افتتاح حساب بانکی	3-1
۲۲.....	خرید موبایل	3-2
۲۲.....	گوشی تلفن همراه در امریکا:	۳-۳
۲۲.....	سرویس های تلفن همراه در امریکا:	۴-۳
۲۳.....	T-Mobile	3-4-1
۲۳.....	At&t	3-4-2
۲۳.....	خرید لوازم منزل	3-5
۲۳.....	اخذ گواهینامه	۶-۳
۲۳.....	مراکز خرید و فروشگاه های شهر	3-7
۲۳.....	فروشگاه های ایرانی	3-7-1
۲۵.....	خرید ماشین	3-8
۲۵.....	بهداشت و درمان در نورمن	۹-۳
۲۵.....	بیمه دانشجویی	3-9-1
۲۵.....	هزینه های درمانی	۲-۹-۳
۲۵.....	دندان پزشکی	۳-۹-۳
۲۵.....	مشاغل دانشجویی	3-1
۲۵.....	امنیت در شهر	۱-۳

3-1-1بلاپای طبیعی..... ۲۵

۴زندگی پس از نورمن

۲۶.....

۵.....ضمایم.....

۲۷.....

۱-۵ضمیمه اول: نقشه دانشگاه..... ۲۷

۲-۵ضمیمه دوم: چک لیست کارهای لازم در بدو ورود به دانشگاه..... ۲۸

۳-۵ضمیمه سوم: برخی لغات کم کاربرد ولی ضروری..... ۲۹

۱-۵ضمیمه چهارم: قسمت های مختلف گوشت گاو..... ۳۰

نگارش این دفترچه راهنما در پاییز ۲۰۱۵ با همت جمعی از دانشجویان ایرانی دانشگاه اکلاهما به سرپرستی دوست عزیز میرحامد میرمظفری آغاز گردید. هدف از نگارش این دفترچه راهنما کمک به دانشجویانی است که برای اولین بار وارد این دانشگاه و فضای کشور آمریکا می شوند. در این راهنما سعی شده است تا از تجربیات دانشجویان قدیمی استفاده شده تا بر غنای هر چه بیشتر این مجموعه افزوده شود. بدیهی است که ویرایش اول این مجموعه کامل نبوده و ممکن است تعداد زیادی از سوالات و ابهامات دوستان عزیز در آن لحاظ نشده باشد. این نقیصه به مرور زمان و با دریافت سوالات و جوابهای مناسب تکمیل خواهد گردید. هرگونه سوال یا پیشنهادی دارید لطفاً به isaou@ou.edu ایمیل بزنید تا در ویرایش بعدی لحاظ گردد.

در بخش دوم این دفترچه راهنما به شرایط زندگی در نورمن پرداخته می شود. در این بخش سعی می شود تا نیازهای ثانویه دانشجویان عزیز مانند خرید اتومبیل، لوازم خانه و سایر موارد مورد توجه بیشتر قرار گیرند و تجربیات سایر دوستان به اشتراک گذاشته شود.

در بخش آخر قصد داریم از تجربیات دوستانی که فارغ التحصیل شده اند و مشغول به کار و فعالیت های اقتصادی و تحقیقی هستند استفاده کنیم تا دوستان در شرف فارغ التحصیلی با کمترین انرژی و فشار روحی و جسمی به بهترین نتایج ممکن دست پیدا کنند.

در انتها از دوستان عزیز آقایان حسام یزدانی، مهرداد امیرخسروی، سعید حسینی پور و خانم مایا پیشور که ما را در تدوین و ویرایش این مجموعه یاری نمودند کمال تشکر و سپاس را داریم.

انجمن دانشجویان ایرانی اکلاهما

پاییز ۲۰۱۵

۲ ورود به نورمن و اکلاهما

۱-۲ جابجایی و اسکان موقت

اولین مشکلی که دانشجویان با آن روبرو هستند ورود به شهر نورمن و اسکان موقت میباشد. آشنایی با یکی از دوستان دانشجویی یا انجمن، پیش از ورود، فرایند اسکان شما را بسیار تسهیل می‌کند. قبل از ورود به آمریکا، برقراری تماس با انجمن دانشجویی ایرانیان (Iranian Student Association) و یا هر کدام از دانشجویان ایرانی دانشگاه اکلاهما اکیدا توصیه میشود. ایمیل ارتباطی انجمن isaou@ou.edu میباشد و تلاش بر این است که در اسرع وقت پاسخگوی ایمیل‌های دانشجویان باشد. همچنین میتوانید در فیس بوک صفحه Iranian Student Association at University of Oklahoma را دنبال کنید. اخیرا در تلگرام گروه OU Students برای آشنایی دوستان با یکدیگر و سوالات احتمالی تشکیل شده است. در صورتیکه تحت شرایط خاص و یا بدشانسی شما، انجمن در زمان مناسب پاسخگوی ایمیل شما نبود، با یک جستجوی مختصر اسامی بسیاری از دانشجویان ایرانی دانشگاه قابل دسترسی است. از آنجایی که دانشجویان حتی در فصل تابستان مشغول تحقیق و کار میباشند، بنابراین به یک نفر بسنده نکنید.

۱-۱-۲ سرویس‌های فرودگاهی

معمولا مبدا ورود شما به ایالت اکلاهما فرودگاه اکلاهاسیتی (Will Rogers World Airport) میباشد. برخلاف تصور اولیه، تاخیر یا تعویض پرواز در مسافرتها داخلی آمریکا امری متداول است. فاصله فرودگاه اکلاهاسیتی تا شهر نورمن ۲۰ مایل است که با ماشین تقریبا ۳۰ دقیقه طول خواهد کشید. در بسیاری موارد دانشجویان قدیمی لطف کرده و مسوولیت انتقال دوستان از فرودگاه به نورمن را شخصا یا از طریق هماهنگی با دوستان دیگر برعهده می‌گیرند. البته این در صورتی است که پیشاپیش هماهنگی و تماس با دانشجویان برقرار شده باشد. در شرایطی که خودتان شخصا مجبور به آمدن به شهر نورمن هستید، سرویس‌های عمومی فرودگاه که در زیر ذکر شده پیشنهاد می‌شود. از طریق این لینک میتوانید به قسمت حمل و نقل عمومی فرودگاه دسترسی پیدا کنید.

همان‌طور که در صفحه فوق می‌بینید، سرویس‌ها به سه دسته اتوبوس (Buses)، تاکسی (Taxi/Limo)، و ون (Van/Shuttles) تقسیم می‌شوند. اتوبوس‌ها که مسیری به شهر نورمن ندارند و تاکسی‌ها هم بنا به ترافیک قیمت متغیر و نسبتا بالایی دارند. بنابراین بهترین گزینه همان ون‌ها (Van) می‌باشند. هم قیمت تقریبا مشخصی دارند و هم جای کافی برای چمدان‌ها و وسایل‌تان موجود است. همان‌طور که در سایت مشاهده می‌فرمایید، ون‌ها نیز انواع مختلفی دارند. از بین گزینه‌های ون موجود در سایت گزینه دوم (Oklahoma Shuttle/Lightning Express) ارزان‌ترین انتخاب است. کرایه مسیر فرودگاه تا دانشگاه اکلاهما ۳۵ دلار است.

ولی دقت کنید که این کرایه ون تنها به مقصد دانشگاه است. اگر مقصدتان جایی متفاوت از دانشگاه باشد، معمولا بین ۵ تا ۱۰ دلار باید بیشتر بپردازید. نکته نهایی اینکه Oklahoma Shuttle باجه‌ای (Stand) در فرودگاه تعبیه کرده که از همان جا می‌توانید با آن‌ها تماس گرفته و درخواست ماشین کنید. بعد از تماس همان Stand یک کوپن تخفیف چند دلاری برایتان صادر می‌کند، که می‌توانید از آن استفاده کنید.



شکل ۱ - دستگاه خودکار کرایه ون در فرودگاه اکلاهما

۲-۱-۲ استفاده از سرویس های دانشگاه

دفتر ارتباطات بین الملل دانشگاه اکلاهما (International Student Service) در شروع هر ترم تحصیلی [تسهیلاتی](#) را جهت ورود آسان دانشجویان در نظر می گیرد. در قسمت جمع آوری چمدان ها باجه ای تعبیه می گردد که دانشجویان و پرسنل دانشگاه اکلاهما ضمن خوش آمدگویی به شما پاسخگوی سوالاتتان خواهند بود و در انتقال شما به شهر نورمن همراهیتان خواهند کرد. بنابراین قبل از خروج از ایران، ISS را از زمان ورود خود به اکلاهما از طریق این [لینک](#) مطلع سازید.

۳-۱-۲ سرویس اوبر

روشی دیگری نیز برای حمل و نقل وجود دارد. برای استفاده از این گزینه شما باید در سایت www.uber.com عضو شوید. قیمت های این سرویس به نسبت تاکسی بسیار به صرفه تر هستند. ولی مشکل بزرگی که وجود دارد این است که شما برای ثبت نام در این سرویس باید کارت اعتباری یا نقدی به نام خودتان داشته باشید. بنابراین این روش برای اولین باری که وارد خاک ایالات متحده می شوید غیرقابل استفاده است. در عوض پس از افتتاح حساب بانکی از گزینه های به صرفه و دانشجویی محسوب می شود.

۴-۱-۲ اسکان موقت

اگر نیاز به اقامت موقت چند روزه در نورمن دارید، نکات زیر را در نظر بگیرید. از آنجایی که تنها سیستم فعال حمل و نقل عمومی در نورمن سرویس های دانشگاه با نام اختصاری [CART](#) می باشند، بنابراین نزدیکی محل سکونت شما به دانشگاه یا مسیرهای اتوبوس پارامتر مهمی است. مادامیکه حول و حوش خیابان های W Lindsey St., W Boyd St., W Main St. هستید، در نزدیکی دانشگاه به سر برده و دسترسی به سرویس رایگان دانشگاه بسیار آسان است. در انتخاب گزینه های زیر نزدیکی به دانشگاه مهمترین پارامتر بوده است.

1. The cutting garden bed and breakfast Norman OK
2. Holmberg house bed and breakfast Norman OK
3. Sooner legends Inn & suites
4. Montford Inn
5. Days Inn
6. Hampton Inn
7. Kraettli Apartments

قابل به ذکر است که اغلب هتل‌ها و اقامتگاه‌های فوق به کارت اعتباری (Credit Card) یا Debit Card برای پذیرش (Check in) شما نیاز دارند که در صورت نداشتن این کارت‌ها احتمال این‌که با مشکل روبرو شوید زیاد است. بنابراین باز هم هماهنگی با یکی از دوستان جهت تسهیل امور پذیرش تان تاکید می‌شود.

در برخی موارد دانشجویان قدیمی تر فضای کافی برای پذیرایی مهمانان و دوستان تازه از راه رسیده دارند که شما می‌توانید به صورت رایگان یا با پرداخت مبلغ نسبتاً ناچیزی از میزبانی این دوستان استفاده نمایید. در این صورت شما می‌توانید از راهنمایی‌ها و کمک‌های یک هم‌زبان نیز استفاده نموده و سریعتر به انجام امور مقدماتی پردازید.

۲-۲ کارهای اداری ضروری در بدو ورود به دانشگاه

پس از اسکان موقت مهمترین کار شما انجام امور دانشگاهی است. هنگام ورود به دانشگاه کلیه مدارک مربوطه از قبیل پاسپورت، I-20، Offer letter، I-94 و DS-2019 ... را با خود همراه داشته باشید. I-94 خود را میتوانید از [این سایت](#) پرینت بگیرید.

در بدو ورود شما باید به ساختمان‌های متعددی جهت انجام برخی از امور اداری مراجعه کنید. انجام برخی از این امور بسیار حیاتی است و باید در اولین ساعات حضور در آمریکا انجام شوند. بنابراین شما نیاز دارید قبل از هر چیزی با ساختمان‌های دانشگاه آشنا شوید. قبل از این‌که به توضیح ساختمان‌ها و امور دانشگاهی پردازیم، ذکر دو نکته می‌تواند مفید باشد. اول این‌که باز هم توصیه می‌شود که جهت سهولت و تسریع امورتان، از کمک دوستان دانشجو بهره ببرید. دوم این‌که در محوطه دانشگاه اکلاهما شما به دو اینترنت Wi-Fi OU Guest و OU WiFi دسترسی خواهید داشت، که برای اتصال به دومی نیاز به ثبت دستگاه خود با 4x4 دارید. در مورد 4x4 در زیر توضیح داده شده است. فعلاً می‌توانید به OU Guest بسنده کنید. پس از اتصال به اینترنت، Main campus Map – University of Oklahoma را در گوگل سرچ کنید. [این نقشه](#) یک شمای کلی از دانشگاه به شما خواهد داد و در پیدا کردن اولین مقصودتان به شما کمک می‌کند. برای راحتی کار دوستان نمونه‌ای از این نقشه در [ضمیمه اول](#) آورده شده است.

۱-۲-۲ Hester Hall

شروع کار شما از ISS- International Student Service آغاز میشود. اتاق ISS در ساختمان Hester Hall قرار دارد. کارهای مربوط به I-20 و افتتاح حساب دانشجویی و ثبت اطلاعات تماس شما در ISS صورت می‌گیرد. پس از افتتاح حساب دانشجویی، آدرس و شماره تماس خود را در حساب دانشجوییتان همیشه بروز نگه دارید. مرسولات دانشگاهی و پیامک‌های ضروری به این آدرس‌ها ارسال خواهند شد. شناسه کاربری و رمزعبور مربوط به حساب دانشجویی خود را در ISS می‌سازید. شناسه شما همان (4x4) است که در خیلی

موارد دیگر از جمله کتابخانه به آن نیاز خواهید داشت. در ISS علاوه بر نقشه دانشگاه به شما فرمی داده خواهد شد که سایر کارهایی که باید انجام بدهید در آن لیست شده است. نمونه این فرم ها در [ضمیمه دوم](#) آورده شده است.

قسمتی از کارهایی که در فرم فوق می بینید از جمله Enroll و Orientations به صورت آنلاین انجام می پذیرد. بنابراین ترتیب امور مندرج در فرم ISS با ترتیب کارهایی که در زیر توضیح داده خواهد شد یکسان نیست. نگران نباشید، با انجام امور زیر کلیه موارد فرم پوشش داده خواهد شد.

البته برای افتتاح حساب دانشجویی شما الزاماً نیازی به ورود به دانشگاه ندارید و بلافاصله پس از پذیرش می توانید با شماره ای که به عنوان شماره داوطلبی دریافت کرده اید که همان شماره دانشجویی امروز شماست، حساب خود را به صورت آنلاین فعال نمایید. جزئیات بیشتر در بخش ۲-۲-۸ آورده شده است. در صورتی که قبلاً این کار را انجام نداده باشید می توانید در بدو ورود در محل ISS این مرحله را تکمیل نمایید.

Oklahoma Memorial Union ۲-۲-۲

مهمترین کار بعدی شما دریافت کارت دانشجویی در دفتر Sooner Card واقع در طبقه همکف ساختمان Oklahoma Memorial Union است. پس از گرفتن عکس در Sooner Card و ضرب آبی کارت می توانید شماره دانشجویی (Student ID) خود را روی کارت بیابید (قابل به ذکر است اگر به عکس خودتان روی کارت حساس هستید با ظاهر آراسته وارد Sooner Card شوید، چون در همان لحظه از چهره شما عکس فوری خواهند گرفت).

در این محل شما می توانید برچسب مربوط به اتوبوس های دانشگاه را نیز پشت کارت خود داشته باشید. با این برچسب ها استفاده از این سرویس ها برای شما رایگان خواهد بود. به خاطر داشته باشید که در ابتدای هر ترم تحصیلی برچسب خود را تجدید کنید تا با مشکل مواجه نشوید.

Nuclear Engineering Laboratory ۳-۲-۲

سومین مرحله در ادامه کارهای اداری شما مراجعه به Human Resource واقع در طبقه دوم ساختمان Nuclear Engineering Laboratory است. این بخش مربوط به آن دسته از دوستانی است که موقعیت Graduate Assistantship به آنها پیشنهاد شده است. همان طور که از اسم آن پیداست قسمتی از کارهای حقوقی شما در این اطاق انجام می گیرد. در HR شما باید چندین فرم را پر کنید که داشتن رزومه شخصیتان این روند را تسریع خواهد کرد. تعداد این فرمها زیاد است. حداقل نیم ساعت و گاهی تا یک ساعت و نیم زمان برای گذر از این مرحله نیاز دارید. به خصوص در اول ترم به دلیل مراجعه دانشجویان جدید این قسمت یکی

از سخت ترین و وقت گیر ترین مراحل اداری دانشگاه می باشد. شما برای دریافت حقوق در ازای کار دانشجویی حتما باید به این قسمت توجه ویژه ای داشته باشید.

نکته ای مهم در پر کردن این فرمها وضعیت تاهل شما از دیدگاه مالیاتی ست. فارغ از این که شما متاهل یا مجرد باشید، از دیدگاه مالیاتی شما مجرد محسوب می گردید و همسر و فرزندان شما تنها جزو وابستگان (Dependants) شما هستند و طبق قانون مالیاتی آمریکا برای تبعه های برخی کشورهای خارجی مانند ایران سکونت زیر ۵ سال در آمریکا مزیت تخفیف مالیاتی متاهلی محسوب نخواهد شد. بخشی از فرمهایی که در HR پر می کنید مربوط به کارهای پرداخت حقوق (Pay roll) شما می باشد. برای اینکه دانشگاه بتواند حقوق شما را مستقیم به حساب بانکی تان واریز کند، در قسمتی از فرمها اطلاعات حساب بانکی تان از شما پرسیده خواهد شد. این قسمتها را می توانید پس از افتتاح حساب بانکی پر کنید. پس از افتتاح حساب، بانک به شما برگه ای خواهد داد که اطلاعات حساب شما در آن آورده شده است. علاوه بر تحویل این نامه به HR برای اتمام کارهای Pay Roll باید Social Security Number خود را هم به HR تحویل دهید. فرایند گرفتن Social Security Card در بخش ۱-۲ توضیح داده شده است. در نهایت HR به شما فرمی خواهد داد که باید آن را به تایید کلینیک دانشگاه (Goddard Health Service) برسانید. همچنین نامه ای برای دریافت SSN به اداره مربوطه دریافت خواهید نمود.

۴-۲-۲ Goddard Health Center

مقصد بعدی شما همان طور که در بخش قبل توضیح داده شده است، کلینیک دانشگاه (Goddard Health Service) است. کلیه کارهای پزشکی و موارد مربوط به آن از جمله تزریق واکسن (Immunization)، تأیید برگه واکسیناسیون وغیره در این ساختمان صورت می پذیرد. تست وبا (Tuberculous) برای کلیه پرسنل دانشگاه ضروری است. نکته مهم این که اگر در ایران پیشینه واکسیناسیون دارید و مدارک لازم را ترجمه کرده اید، می توانید این مدارک را معادل سازی و در پرونده پزشکی تان در درمانگاه دانشگاه (Goddard) ثبت کنید. در غیر این صورت کلیه واکسن های لازم از جمله هپاتیت، MMR و... در درمانگاه تزریق خواهد شد و برای دوستانی که تحت Graduate Assistantship بیمه (Insurance) هستند، رایگان می باشد. قابل به ذکر است که با شروع فصل سرما اواخر ماه دسامبر واکسن آنفلوانزا (Flu Shot) به صورت رایگان به دانشجویان تزریق می شود. اگر وابستگان شما نیز تحت پوشش بیمه شما هستند، می توانند به صورت رایگان واکسن آنفلوانزا دریافت نمایند، در غیر این صورت به ازای هر واکسن ۲۵ دلار به حساب Bursar شما شارژ میشود.

۵-۲-۲ Online Orientations

در نهایت آخرین کار مهم شما انتخاب واحد (Enroll) می باشد. همان طور که در لیست ISS دیده می شود، شما باید چند کارگاه آموزشی آنلاین (Online Orientation) را انجام دهید. در غیر این صورت شما مجاز به

انتخاب واحد نخواهید بود و در هنگام انتخاب واحد با Hold مواجه خواهید شد. این کارگاه‌ها در حقیقت مجموعه‌ای از اسلایدها تحت سه تاپیک وضعیت ویزا و سویس (SEVIS)، مسایل مربوط به نوشیدنی‌های الکلی و آزارهای جنسی می‌باشد. توصیه می‌شود اندکی وقت بگذارید و به اطلاعات اسلایدها توجه کنید، در بسیاری موارد در آینده این اطلاعات به درد شما خواهند خورد. در انتهای هر موضوع از شما آزمونی گرفته خواهد شد، که باید به کلیه سوال‌ها پاسخ درست بدهید. پس از انجام آزمون‌ها می‌توانید در سایت ozone.ou.edu وارد اکانت خود شده و انتخاب واحد (Enroll) انجام دهید.

۶-۲-۲ Bizzell Memorial Library

یکی از مکان‌های مهمی که دانشجویان بسیار با آن در تماس هستند، کتابخانه دانشگاه (Bizzell Memorial Library) می‌باشد. با داشتن هفت طبقه، یک سالن مطالعه باشکوه، اتاق‌های کنفرانس و اتاق‌های مطالعه شخصی، این کتابخانه محل مناسبی برای مطالعه، استراحت بین کلاس و جلسه‌های دانشجویی می‌باشد. علاوه بر کتاب، شما می‌توانید لپ تاپ و ماشین حساب نیز به صورت موقت از کتابخانه به امانت بگیرید. قابل به ذکر است در طبقه اول کافی شاپی برای رفاه حال دانشجویان، نوشیدن قهوه و خوردن غذا تعبیه شده است. در ضمن به یاد داشته باشید که در سیستم آمریکایی طبقه همکف نداریم. شماره طبقات در این کشور از یک شروع می‌شوند.

۷-۲-۲ سالن ورزشی و استخر

آن دسته از دوستانی که اهل ورزش هستند میتوانند از تسهیلات ورزشی دانشگاه از جمله باشگاه ورزشی (GYM) و استخرهای سرباز و سرپوشیده آن استفاده نمایند. GYM دانشگاه همان Huston Huffman Fitness Center و استخر Murray Case Sells Swim Complex میباشد. مادامیکه در هر کدام از سه ترم پاییز، بهار و تابستان انتخاب واحد کرده باشید (Enroll) می‌توانید از این تسهیلات ورزشی بصورت رایگان استفاده نمایید. در واقع شما هزینه‌ها رو پیشاپیش پرداخته اید، پس بهتر است که از این امکانات استفاده کنید.

۸-۲-۲ افتتاح آنلاین حساب کاربری دانشجویی

برای فعال کردن حساب آنلاین شما نیاز به دانستن تاریخ تولد و شماره دانشجویی خود دارید. در دانشگاه اکلاهما شما به کرات با اصطلاحی با عنوان 4x4 (فور بای فور) یا OUNetID برخورد می‌کنید. 4x4 شما شناسه کاربری شما در سایت دانشگاه بوده و کلیه خدمات آنلاین با استفاده از این شناسه به شما ارایه می‌گردد. این شناسه از چهار حرف اول اسم شما و چهار عدد آخر شماره دانشجویی شما تشکیل شده است. به عنوان مثال اگر اسم شما Hosseinzadeh باشد و شماره دانشجویی تان 112852314، آنگاه شناسه کاربری شما

در سیستم دانشگاه HOSS2314 خواهد بود. رمز عبور شما باید از حروف بزرگ، کوچک، عدد و یک کاراکتر خاص تشکیل شده باشد. طول رمز حداقل باید ۸ کاراکتر باشد.

دانشجویان جدید پس از اخذ پذیرش می توانند به [این لینک](#) مراجعه کرده و حساب کاربری خود را فعال سازند. اولین اثر این کار تعریف حساب کاربری دسترسی به ایمیل رسمی دانشگاهی می باشد. اگر اسم کامل شما Ali Hosseinzadeh Chalangi باشد ایمیل شما ali.hosseinzadeh.chalangi-1@ou.edu خواهد شد. در صورت تمایل و در دسترس بودن اسم دلخواه، شما می توانید جایگزینی کوتاه تر و مناسب تر مانند a.chalangi@ou.edu و یا هر مورد دیگری که دوست دارید برای خود انتخاب نمایید. برای این کار پس از فعال سازی حساب کاربری خود می توانید به [این لینک](#) مراجعه نمایید و در قسمت اطلاعات ایمیل email alias خود را به دلخواه تعریف نمایید.

۳-۲ اسکان دایم

یکی از مهمترین کارها پس از اسکان موقت و انجام امور اولیه دانشگاهی، تهیه مسکن مناسب می باشد. به طور کلی روند پیدا کردن خانه در بعضی از ایالتها از جمله ایالت اکلاهما با آنچه در ایران دیده اید متفاوت است. اساسا در نورمن دفتر مشاور املاک وجود ندارد و هر مجتمعی دفتر مرکزی (Office) خود را دارد و کلیه امور از قبیل اجاره واحدها و اداره مجتمع تحت نظر دفتر (Office) مجتمع انجام می پذیرد. اصولا در تمام فصول سال واحدهای خالی در اکثریت مجتمعها پیدا می شود. بنابراین نگران تهیه مسکن نباشید. نکته ای مهم در مورد قرارداد اجاره خانه، زمان شروع آن می باشد. ماه آگوست زمان ورود دانشجویان به شهر و فصل اوج تقاضا می باشد. بنابراین اگر در این ماه قرارداد ۱۲ ماهه می بندید و هر ساله ماه آگوست، ماه تجدید قرارداد شما می باشد، در این صورت قدرت چانه زنی نخواهید داشت. بنابراین به گزینه های دیگر ۱۰ ماهه، ۶ ماهه، و غیره برای بار اول نیز فکر کنید. این موضوع در مورد مجتمع هایی که متقاضی بیشتری دارند (Summer Pointe, Springfield) بیشتر صدق می کند.

در زیر توضیحات مختصری درباره آپارتمان های موجود داده شده است. این اطلاعات مربوط به زمان نگارش این متن یعنی پاییز ۲۰۱۵ می باشد. بعضی از موارد مانند مبلغ اجاره سالیانه تغییراتی خواهند داشت.

۱-۳-۲ فاکتورهای مهم در انتخاب خانه

قبل از اینکه توضیح مختصری در مورد مجتمع های نورمن داده شود، مهمترین فاکتورهای یک خانه مناسب از دید نویسنده لیست می شود. لازم به ذکر است که هر کدام از دوستان بنا به شخصیت و موقعیت خود، اولویت های متفاوتی خواهند داشت. در بسیاری موارد حصول کلیه موارد زیر مقدور نیست، بنابراین می توانید

به مصالحه‌ای بین آن‌ها رضایت دهید. همچنین می‌دانید که مجتمع‌های متعددی در نورمن وجود دارند که ممکن است بسیار زیبا هم باشند، ولی گزینه‌های نویسنده با توجه موارد زیر محدود گردیده است.

- میزان اجاره ماهیانه
- کیفیت آپارتمان‌ها و تسهیلات آن‌ها
- نزدیکی به دانشگاه
- نزدیکی به مسیر سرویس‌های دانشگاه (CART)
- دسترسی به مراکز خرید روزانه و رستوران‌ها
- همکف ساختمان‌های نورمن برخلاف ایران دقیقا هم‌سطح و حتی در مواردی پایین‌تر از سطح زمین است. بنابراین در قیاس با طبقه دوم، طبقات اول از رطوبت و سرمای زمین در زمستان، سیلاب‌های احتمالی بهاری و برگ و حشرات در تابستان در امان نخواهند بود. علاوه بر این دعا کنید که همسایه بالاییتان آدم متمدن و ساکتی باشد. در غیر این صورت قید خواب شبانه را باید بزنید.
- با توجه به چوبی بودن ساختمان‌های نورمن، در صورت انتخاب طبقه دوم باید بسیار مراقب راه رفتن و سر و صدایی که ایجاد می‌کنید باشید تا مبادا برای همسایه پایینی خود ایجاد مزاحمت نکنید. در ضمن ممکن است سقف ساختمان خوب عایق نشده و اتلاف انرژی در تابستان و زمستان اندکی به صورت حساب برق شما بیافزاید.
- حتی‌الامکان دوری از مسیر قطار تگزاس و یا دوری از خیابان‌های اصلی

قابل توجه آن دسته از دوستانی که خواب سبکی دارند و یا به سر و صدای شبانه حساسند: از ساختمان‌های آمریکا انتظار زیادی نداشته باشید. اکثریت در و دیوارهای مجتمع‌ها در نورمن چوبی بوده و سر و صداها قابل انتقال به داخل خانه است. در طول شبانه روز قطار تگزاس هر چند ساعت یکبار صوت کشان از وسط شهر خواهد گذشت. بنابراین، اگر به سر و صدا حساسید حتی‌الامکان از این ریل قطار و خیابان‌های اصلی فاصله بگیرید.

شما می‌توانید بنا به موقعیت و سلیقه تان هم در داخل دانشگاه (On campus) و هم خارج از دانشگاه (Off campus) آپارتمان مطلوب خود را پیدا کنید.

برای مقایسه مجتمع‌های مختلف، سایت‌های زیر مفید می‌باشند. شاید خواندن نظرات (Review) اخیر و رتبه بندی مجتمع‌ها تا حدودی بتواند در دادن یک دید کلی در مورد مجتمع‌ها به شما کمک کند. ولی به آن‌ها بسنده نکنید، چون که در بسیاری مواقع این اعداد و نظرات متغیر با زمان هستند. سایت‌های جهت بررسی بیشتر پیشنهاد می‌شوند:

www.apartmentratings.com

www.apartments.com

۲-۳-۲ مجتمع‌های داخل دانشگاه (On campus):

Traditions: این مجتمع‌ها از جمله خوابگاه‌های دانشگاهی می‌باشند که در داخل دانشگاه قرار دارند. هر واحد متشکل از دو یا چهار اتاق خواب و سرویس بهداشتی مشترک است، که یک هال و آشپزخانه به اشتراک گذاشته می‌شود. این مجتمع‌ها مجهز به وسایل خانه (Furnished) می‌باشند. وسایل شامل تخت، تشک، میز، مبل مشترک، تلویزیون مشترک، مبلمان مشترک و وسایل آشپزخانه مشترک می‌باشد. اجاره ماهیانه این مجتمع ۵۳۰-۶۲۰ دلار است که می‌تواند گزینه مناسبی برای آن دسته از دوستانی باشد که مدت تحصیلی کوتاهی در پیش خواهند داشت و علاقه‌مند به خرید وسایل منزل نمی‌باشند. برای اطلاعات بیشتر و رزرو این آپارتمان‌ها به [این سایت](#) مراجعه نمایید.

Kraettli: بر خلاف Traditions در این مجتمع می‌توانید واحدهای مستقلی اجاره نمایید. کلیه واحدها شامل دو خوابه مستقل و یک سرویس بهداشتی و حمام می‌باشند. شما می‌توانید آپارتمان خود را هم مبله (Furnished) و هم خالی (Unfurnished) اجاره نمایید. یکی از مزایای این مجتمع در مقایسه با اکثر مجتمع‌های نورمن، الکتریسیته مجانی و دسترسی به اینترنت رایگان دانشگاه می‌باشد. با در نظر گرفتن هزینه متوسط ۱۲۰ دلاری برق و اینترنت، اجاره ماهیانه ۶۶۵ دلار منطقی و ارزان به نظر می‌رسد. این مجتمع متقاضیان بسیاری دارد و برای اجاره واحد باید در نوبت قرار بگیرید و معمولاً پروسه انتظار از ۲ تا ۶ ماه طول خواهد کشید. بنابراین اگر تمایل به اجاره خانه در این مجتمع دارید، از همان [لینک](#) فوق سریع‌تر اقدام نمایید. از معایب این ساختمان‌های این مجتمع بنای قدیمی آن می‌باشد. این ساختمان‌ها به روایتی ۷۰ سال قدمت دارند.

۲-۳-۳ مجتمع‌های خارج دانشگاه (Off campus):

Summer Pointe & Springfield: مقصد بسیاری از ایرانیان دانشگاه اکلاهما این مجتمع‌ها می‌باشند. با در نظر گرفتن فاکتورهای ذکر شده در بالا، دلیل این انتخاب را خواهید فهمید. ضمن نزدیکی به دانشگاه روبروی هر دو مجتمع، ایستگاه اتوبوس دانشگاه قرار دارد. در مقابل ارائه خانه‌هایی با طرح و نقشه مناسب، اجاره معقولی خواهید پرداخت و به مراکز خرید روزانه نیز نزدیک هستید. Summer Pointe در مقایسه با Springfield متر از بزرگتر و اندکی کیفیت بهتری دارد و کمی دورتر از ریل قطار واقع شده است. همان‌طور که گفتیم این مجتمع‌ها متقاضیان زیادی دارند، بنابراین هر ساله انتظار افزایش اجاره را داشته باشید و نکته فوق‌الذکر را در مورد زمان شروع قرارداد از یاد نبرید. آخرین نکته در مورد آپارتمان‌های این مجتمع این‌که،

واحدهایی که دورتر از مسیر قطار و خیابان‌های اصلی هستند، سکوت بیشتری دارند. قیمت‌ها، پلن‌ها و خانه‌های خالی را در [این سایت](#) زیر می‌توانید بیابید.

Riverbend: در مقابل مجتمع ایستگاه اتوبوس دانشگاه قرار دارد و مراکز خرید روزانه در دسترس می‌باشند. در مقایسه با Summer Pointe & Springfield مساحت کوچکتر و قیمت گرانتری دارد. در صورت داشتن موقعیت Graduate Assistantship، شما می‌توانید از ۲۰ دلار تخفیف ماهیانه بهره ببرید. از دیگر مزایای این مجتمع، نوکردن (Renew) کلیه وسایل آشپزخانه و موکت در هنگام اجاره می‌باشد. برای اطلاعات بیشتر به [این سایت](#) مراجعه نمایید.

Brookhollow: همانند موارد فوق، این مجتمع هم ایستگاه اتوبوسی روبروی خود داشته و فروشگاه‌های خرید در نزدیکی آن واقع شده‌اند. در مقایسه با موارد فوق، واحدهای آن کهنه‌تر و تکیده‌ترند، ولی در عوض اجاره ارزانتری دارد. [این سایت](#) برای اطلاعات بیشتر آورده شده است.

Campus Lodge: این مجتمع شاید نمونه خارج از دانشگاه Traditions می‌باشد که همانند موارد قبلی در مسیر سرویس دانشگاه قرار دارد. هر واحد از چندین اتاق تشکیل شده که هر کدام سرویس بهداشتی و حمام مستقل خود را دارند. اتاق‌ها مجهز به اسباب و اثاثیه از قبیل تخت، تشک، میز مطالعه و... می‌باشند. وسایل آشپزخانه، مبل و تلویزیون اتاق نشیمن بین نفرات مشترک است. اجاره ماهیانه ۴۳۰ دلاری این اتاق‌ها شامل برق و اینترنت نیز می‌شود. برای اطلاعات بیشتر به [این سایت](#) مراجعه کنید.

۴-۲ سرویس حمل و نقل دانشگاه (CART)

همانطور که پیشتر گفته شد دانشگاه اکلاهما جهت رفاه حال دانشجویان سرویس اتوبوس رایگان در شهر نورمن برقرار کرده است. این سرویس‌ها قسمت‌های مهم شهر نورمن از شرق تا غرب و از شما تا جنوب را پوشش می‌دهند. دو ایستگاه اصلی در دانشگاه وجود دارد. یکی پشت استادیوم اصلی در خیابان اسپ که به کمپس دیپو مشهور است و دیگری ایستگاه بروکس (Transfer Station) که ترمینال اصلی اتوبوس‌های دانشگاه است در شمال شرق دانشگاه کنار آبگیر داک پوند قرار دارد.

اتوبوس‌های دانشگاه مجهز به سیستم GPS و wifi می‌باشند. بنابراین شما می‌توانید محل دقیق اتوبوس‌ها رو به صورت آنلاین و زنده از طریق www.cartgps.com ردیابی نمایید.

در ضمن فرستادن پیامک حاوی شماره ایستگاه به شماره ۴۱۴۱۱ از زمانی تقریبی رسیدن اتوبوس به ایستگاه مورد نظر اطلاع یابید. برای اطلاعات بیشتر در مورد فرمت پیامک و شماره ایستگاه‌ها به [این لینک](#) مراجعه نمایید.

۲-۴-۱ Safe Ride

یکی از امکاناتی که دانشگاه برای دانشجویان در نظر گرفته است سرویس حمل و نقل ایمن یا Safe Ride می باشد. فلسفه وجودی این سرویس مهیا کردن تسهیلاتی برای عبور و مرور برای دانشجویانی است که آخر هفته قصد تفریح و میگساری دارند. از آنجایی که قوانین آمریکا در مورد رانندگی در حالت مستی بسیار سخت گیرانه است و مجازات های سنگینی مانند زندان دارد (دیپورت برای دانشجویان خارجی)، بنابراین چنین امکاناتی را برای دانشجویان در نظر می گیرند تا آخر هفته خوبی داشته باشند. لازم به ذکر است که منظور از مستی در قوانین اکلاهما وجود درصدی از الکل معادل نوشیدن دو بطری آبجوی ۴ درصد می باشد. الزاما مستی به معنای مدهوش شدن و از خود بی خود شدن نیست.

نکته جالب در مورد این سرویس این است که شما به عنوان دانشجو حق استفاده از این سرویس را دارید. چه مست باشید و چه هوشیار. شما می توانید از این سرویس سه بار در هفته (فقط روزهای پنجشنبه، جمعه و شنبه) از ساعت ده شب تا سه صبح استفاده نمایید. این سرویس فقط در طول ترم ارایه می شود و زمان تعطیلی دانشگاه این سرویس نیز تعطیل است. مبدا و مقصد می تواند هر نقطه ای از شهر نورمن باشد. هر دانشجو مجاز به تهیه سه بلیت در هفته می باشد. برای هر رایید شامل هر تعداد نفرات که باشید یک بلیت لازم دارید. یعنی اگر پنج نفر باشید با یک بلیت می توانید از یک مبدا به یک مقصد بروید ولی اگر دوستان شما در چند نقطه مختلف قصد پیاده شدن دارن باید به تعداد مقصد بلیت تهیه نمایید. برای تهیه بلیت به محل SGA در ساختمان یونیون مراجعه نمایید.

جهت اطلاع بیشتر از جزئیات این سرویس به [این لینک](#) یا [این لینک](#) مراجعه نمایید.

۲-۴-۲ Safe Walk

در صورتی که شب هنگام و دیر وقت در زمان بین هشت شب تا دو بعد از نیمه شب قصد تردد در داخل دانشگاه را دارید و احساس ناامنی می کنید می توانید با تماس با شماره تلفن (9255) 405-325-WALK تقاضای کمک کنید تا کسی برای همراهی تان در زمان کمتر از ده تا پانزده دقیقه به شما ملحق شود. یا اینکه می توانید از تلفن های آبی داخل دانشگاه استفاده کنید. این تلفن ها مستقیما به پلیس دانشگاه OUPD متصل می شوند و بلافاصله فردی را جهت همراهی شما خواهند فرستاد. برای جزئیات بیشتر به [این لینک](#) مراجعه نمایید.

۲-۱ Social Security Card

یکی از مهمترین کارهایی که در هفته های اول باید انجام دهید، دریافت Social Security Card می باشد. شاید بتوان این کارت را معادل خارجی کارت ملی تان در نظر گرفت. برای تکمیل بسیاری از امور دانشگاهی و

بانکی خود از جمله Pay roll به این کارت نیاز خواهید داشت. Social Security Office برای شما Social Security Card صادر خواهد کرد. این اداره در Moore واقع شده است و اتوبوس‌های Cart هر هفته دو سرویس در روزهای سه‌شنبه و جمعه از دانشگاه به مقصد این اداره تعبیه کرده‌اند. ساعات حرکت اتوبوس‌ها را می‌توانید از [این لینک](#) بیابید. نامه HR و مدارک متعارف دیگر از جمله I-94، I-20 و غیره را به همراه داشته باشید. Social Security Card شما پس از ۱۰ روز به آدرس پستی‌تان ارسال خواهد شد. از آن جایی که احتمال سوء استفاده از این کارت وجود دارد، حتی‌الامکان آن را در جایی امن حفظ کنید. کپی کارت ملی خود را به HR و بانک تحویل دهید. قابل توجه آن دسته از دوستانی که به همراه همسرانشان به آمریکا آمده‌اند. برای دوستانی که با ویزای F-2 وارد آمریکا شده‌اند، ویزای F-2 صادر نمی‌گردد.

۲-۲ محل‌های غذاخوری و رستورانها

روزهای اول با توجه به مشغله زیاد و عدم اسکان موقت، ممکن است برای صرف غذا نیاز به مراجعه به رستوران داشته باشید. تعدادی رستوران در فورت کورت ساختمان اصلی دانشگاه (یونیون) در دسترس می‌باشد. غذای این رستوران به نسبت کیفیت خوب داشته و قیمت متوسطی دارند. اگر پایبند به اصول اسلامی هستید در این رستوران‌ها گوشت و مرغ سفارش ندهید. چون این رستوران‌ها غذای حلال سرو نمی‌کنند و شما می‌توانید از گزینه‌های گیاهخواری آنها در صورت موجود بودن استفاده نمایید.

رستوران couch نیز از رستوران‌های تحت نظارت دانشگاه است. این رستوران به صورت بوفه بوده و شما با پرداخت تقریباً ۱۲ دلار می‌توانید هر مقدار از هر غذایی که دوست داشتید میل نمایید. تنوع غذایی در این رستوران بی نظیر می‌باشد. شما می‌توانید از استیک و بریسکت گرفته تا انواع غذاهای ملیت‌های متفاوت مانند غذاهای چینی، هندی، ایتالیایی و مکزیکی بهره‌مند شوید. پس از ورود به رستوران در انتها الیه سمت راست بوفه غذاهای مدیترانه‌ای رو می‌بینید. در این بوفه انواع غذاهای عربی سرو میشود. غذاهای این قسمت حلال می‌باشند.

در شمال دانشگاه آن طرف خیابان بوید که به کمپس کرنر معروف می‌باشد، مجموعه‌ای از رستوران‌ها و بارهای مختلف قرار دارند. همانطور که قبلاً هم گفته شد انتخاب رستوران بسیار سلیقه‌ای بوده و به ذائقه و بودجه شما بر می‌گردد. به عنوان یک راهنمایی کلی و تجربه سایر دانشجویان رستوران‌های زیر پیشنهاد می‌گردند:

- 1- Which Which
- 2- Chipotle

- 3- Café Saffron
- 4- Padthai
- 5- O'Connell's
- 6- Fuzzy's Taco Shop

کافه زعفران رستوران ایرانی است و غذای آن نیز حلال می باشد. روزهای اول احتمالا غذای ایرانی جذابیتهای برای شما نخواهد داشت. چون از جایی می آید که بهترین هایش را داشته اید. ولی پس از مدتی که دلتنگ غذای ایرانی شدید حتما به این رستوران سر خواهید زد.

۳-۲ مراکز خرید خوار و بار

فروشگاه های متفاوتی در نورمن وجود دارند که شما می توانید مایحتاج روزانه و خواروبار خود را از آنها تهیه نمایید. توجه داشته باشید که چیزی شبیه بقالی در آمریکا نخواهید دید. البته پمپ بنزین ها فروشگاههای دارند که بسیار شبیه بقالی و سوپرمارکت خودمان است. ولی فرق عمده آن این است که عمدتا این فروشگاه ها در مناطق چندان مسکونی واقع نیستند و قیمت مایحتاج عمومی در آنها نسبتا بالاست. از این فروشگاهها بیشتر در مواقعی که سرعت در خرید بیش از قیمت اهمیت دارد استفاده می شود. نگران نباشید یکی از محاسن بزرگ آمریکا وجود فروشگاههایی مثل والمارت است که ۲۴ ساعته باز بوده و شما هر زمان که نیاز به چیزی داشتید می توانید آن را تهیه نمایید.

مهم ترین فروشگاه های موجود در نورمن به قرار ذیل می باشند:

- 1- Walmart
- 2- Crest
- 3- ALDI
- 4- Sam's Club
- 5- Target
- 6- Sprout
- 7- Buy for less

این فروشگاه ها با توجه به تنوع قیمت و نوع محصولاتی که ارائه می کنند متفاوت می باشند. با توجه به امکانات حمل و نقلی که در اختیار دارید، دسترسی به بعضی از این مراکز می تواند مشکل یا حتی غیرممکن باشد. توضیحات کامل تر در بخش ۳-۷ با تفصیل بیشتری آورده شده است.

معمولا دوستانی که تازه وارد شهر نورمن می شوند و هنوز گواهینامه نگرفته و ماشین نخریده اند، برای خریدهای هفتگی خود با دانشجویان قدیمی تر هماهنگی کرده و به همراه آنها به خرید می روند.

۱-۳ افتتاح حساب بانکی

در آمریکا و همچنین ایالت اکلاهما بانکها و موسسات مالی بسیاری وجود دارند، که می‌توانید در آنها حساب بانکی افتتاح کنید. اما مقصد اکثریت ایرانیان دو بانک Chase و Bank of America می‌باشند، که از جمله بانک‌های معروف با شعبات متعدد در ایالت متحده می‌باشند. از آنجایی که سیستم بانکی آمریکا با ایران متفاوت است، ذکر چند نکته در مورد امور بانکی لازم می‌باشد. اول آن‌که شما با کارت‌های بانکیتان تنها می‌توانید از خودپرداز (ATM) بانک خودتان بصورت رایگان پول نقد (Cash) برداشت کنید و برداشت پول نقد از عابر بانک‌های دیگر مشمول پرداخت چند دلار Fee می‌باشد. دوم اینکه سیستم یکپارچه بین بانکی شتاب در آمریکا موجود نیست و برای انتقال وجه از یک بانک به بانک دیگر بنا به اینکه مبدا و مقصد انتقال پول کدام بانک‌ها هستند، باید تمهیداتی صورت پذیرد. مواردی از مسدود شدن (Freeze) موقت حساب دوستان در Bank of America به دلایل تحریم‌ها شنیده شده است. بنابراین آدرس و اطلاعات تماس‌تان را در این بانک همیشه بروز نگه داشته و به درخواست‌های بانک برای تحویل مجدد مدارکتان سریع پاسخ دهید تا با مشکل مواجه نشوید. برای اطمینان از عدم رخداد مشکل بانکی، می‌توانید در دو بانک مختلف نیز حساب باز کنید.

مکرر دیده شده که دوستان در دریافت وجه از بانک Chase با مشکل مواجهند. بانک Chase نیازمند تایید حساب مقصد برای انتقال وجه می‌باشد. بنابراین گیرنده وجه باید ابتدا در Chase Quick Pay اکانتی تشکیل داده، اطلاعات شخصی و حساب خود را ثبت کند. بانک Chase پس از چندین بار واریز و برداشت وجه به مبلغ چند سنت هویت حساب شما را تایید و زین پس حساب شما می‌تواند مقصدی برای انتقال وجه از بانک Chase باشد.

در هر کدام از بانک‌های فوق دو حساب جاری (Checking) و پس‌انداز (Saving) به شما پیشنهاد خواهد شد. همان‌طور که از نامشان پیداست، Checking حساب کاری شماست که مبلغ چک‌هایتان از آن کسر شده و حقوق شما از طریق دانشگاه به آن واریز می‌شود. همان‌طور که پیش‌تر ذکر شد، نامه‌ای که بانک به شما خواهد داد، حاوی اطلاعات حساب Checking شماست که باید به HR تحویل دهید. Debit Card موقت متصل به حساب Checking تان موقع افتتاح حساب در بانک به شما تحویل داده خواهد شد و Debt Card دائمی که اسمتان بر روی آن حک شده است به آدرس پستی‌تان ارسال می‌شود. همچنین با پرداخت مبلغی حدود ۱۰ دلار می‌توانید دسته چک مرتبط با حساب جاری خود را دریافت نمایید.

حساب Saving شما هم در حقیقت حساب پس انداز شماست. برخلاف ایران سود بانکی که به سپرده شما تعلق می‌گیرد، بسیار ناچیز است. بنابراین انتظار سود چندانی از سپرده‌تان در این حساب نداشته باشید (حدود یک سنت به ازای هزار دلار در سال). در حقیقت ماهیت این حساب شبیه به قلکی است که سپرده جاریتان را از پس اندازتان جدا می‌کند. در موقع افتتاح حساب از شما در مورد اتصال (Bridge) حسابهایتان (Checking و Saving) سوال پرسیده خواهد شد. در صورت اتصال این حساب‌ها در حالتی که مبلغ چک شما از سپرده موجود در حساب Checking بیشتر باشد (Overdraft)، باقی مانده مبلغ چک بطور خودکار از حساب Saving شما برداشت خواهد شد. اصولاً اتصال حساب‌ها پیشنهاد نمی‌شود. چرا اینکه در موارد نادر اگر کارت Debit شما به هر دلیلی گم شده و مورد سوء استفاده قرار گیرد، تنها سپرده Checking شما در دسترس خواهد بود.

علاوه بر Debit Card شما می‌توانید، از Credit Card هم برای خریدهای روزمره استفاده کنید، که شامل مزایایی نیز خواهد بود. از جمله آن برگشت درصدی از خرید ماهیانه‌تان به حسابتان می‌باشد. این درصد در موسسات مختلف متفاوت است ولی حدوداً یک تا دو درصد می‌باشد. Credit Card نوعی از امکانات بانکی است که در ایران قابل دسترسی نمی‌باشد. در حقیقت موسسات ارائه کننده Credit Card ماهیانه یک سقف مالی (Credit Line) بر اساس سابقه مالیاتان به شما اختصاص می‌دهند، که تا آن سقف شما مجاز به خرج کردن از آن بوده و در آخر ماه باید قسمتی یا کل آن را به آن موسسه باز گردانید. از آنجایی که قبل از افتتاح حسابتان هیچ سابقه مالی از شما در آمریکا موجود نیست، بنابراین پیشنهاد میشود پس از افتتاح اولین حساب تا حداقل دو ماه از اقدام برای درخواست Credit Card خودداری نمایید. در صورت درخواست آنی Credit Card درخواست شما برای دریافت Unsecured Credit Card که نوع متداول آن می‌باشد احتمالاً رد شده و به شما Secured Credit Card تعلق خواهد گرفت. در این حالت شما موظفید سقف مالی مذکور را تا مدتی (معمولاً ۶ ماه) خودتان در بانک سپرده (Deposit) بگذارید. پس از این مدت ضمن داشتن سابقه مناسب می‌توانید درخواست Secured Credit Card نمایید.

از آنجا که سابقه مالیاتان تعیین کننده موارد بسیاری از جمله Credit Line، سود (APR) قسط ماهیانه (در صورت اخذ وام) و غیره می‌باشد، بنابراین حفظ و بهبود این سابقه بسیار مهم است. پرداخت به موقع (قبل از Due Date) تراز ماهیانه، تعداد Credit Card های فعال، اخذ وام و پرداخت به موقع اقساط ماهیانه و بسیاری از عوامل دیگر موارد تعیین کننده در ارتقاء سابقه مالیاتان هستند. قابل ذکر است که ۶ ماه پس از افتتاح اولین حساب بانکی‌تان در آمریکا، برای اولین بار سابقه مالی شما بررسی و از طریق Credit Score تان قابل مشاهده می‌باشد. Credit Score از طریق چندین موسسه مالی بررسی شده و از طریق سایت CreditKarma.com به صورت رایگان قابل دسترسی می‌باشد.

۲-۳ خرید موبایل

در کشور آمریکا شرکت‌های مختلفی سرویس‌های تلفن همراه (Cell Phone) را ارائه می‌دهند. قیمت و کیفیت خدمات این شرکت‌ها یکسان نیست و بسته به میزان مبلغی که مایلید هزینه کنید، گزینه‌های مختلفی وجود دارد. ارائه دهندگان اصلی خدمات تلفن همراه در آمریکا عبارتند از Sprint و Verizon، AT&T، T-Mobile. شاید به طور کلی بتوان گفت که T-Mobile مقرون به صرفه‌ترین خدمات و AT&T بزرگترین (نه لزوماً بهترین) ارائه کننده خدمات تلفن همراه در آمریکا هستند. Ultra mobile که عرضه کننده تلفن‌های پیش‌پرداخت شده (Prepaid) است، از دیگر گزینه‌های بسیار مقرون به صرفه برای تهیه تلفن همراه می‌باشد. آیا گوشی‌های مورد استفاده در ایران در آمریکا نیز قابل استفاده هستند؟ با توجه به تجربه‌ی بسیاری از دوستان در صورت داشتن گوشی تلفن همراه در ایران، بهترین تصمیم، آوردن آن به آمریکا است.

۳-۳ گوشی تلفن همراه در آمریکا:

۱. خرید گوشی تلفن همراه به صورت بدون قفل (Unlock):

از طریق شرکت‌های سازنده‌ی تلفن همراه، به عنوان مثال تهیه گوشی آیفون از فروشگاه اپل <http://www.apple.com> از طریق شرکت T-Mobile که دانشجویان تازه وارد به دلیل نداشتن credit history باید به صورت نقد و یکجا هزینه کل گوشی را پرداخت کنند.

۲. تهیه گوشی تلفن همراه به صورت قفل شده و تحت قرارداد با یکی از شرکت‌های تلفن همراه AT&T، Verizon و Sprint که در ادامه به تفصیل به این مورد می‌پردازیم.

۴-۳ سرویس‌های تلفن همراه در آمریکا:

اغلب دانشجویان مایلند که هزینه‌های خود را به حداقل برسانند تا بتوانند با حقوق دانشجویی زندگی مناسبی داشته باشند. در صورتی که شما هم جزو این افراد هستید می‌توانید با به همراه آوردن گوشی تلفن همراه خود از ایران، تنها با پرداخت ماهیانه حدود ۲۰ دلار از Ultra mobile سرویسی بگیرید که شامل مکالمه و اس ام اس نامحدود و ۱۰۰ مگابایت اینترنت با کیفیت 4G می‌باشد. گزینه دیگر برای کاهش هزینه در مورد خرید خط تلفن همراه، تشکیل یک گروه و بستن قرارداد به صورت دست جمعی است (Family plan). تنها مزیت این روش به روش اول امکان تهیه سرویس تلفن همراه با حجم بالاتر اینترنت می‌باشد. T-Mobile و At&t دو شرکتی هستند که اکثر دانشجویان دانشگاه اکلاهما با آن‌ها قرارداد دارند.

۳-۴-۱: T-Mobile

هزینه گوشی تلفن همراه در این شرکت، معادل با هزینه ی گوشی تلفن همراه بدون قفل و عرضه شده در شرکت های سازنده گوشی تلفن همراه می باشد. به عنوان مثال قیمت گوشی تلفن همراه iPhone 6s با ۱۶ گیگابایت رم، در زمان تهیه این متن ۶۴۹ دلار می باشد. در صورت داشتن گوشی تلفن همراه، تهیه سرویس تلفن همراه از طریق انعقاد قرارداد به صورت گروهی با این شرکت بسیار مقرون به صرفه می باشد. (به عنوان مثال می توانید گروهی با ۶ نفر تشکیل داده و با پرداخت ماهیانه نفری حدوداً ۲۰ دلار سرویسی بگیرید که شامل مکالمه و اس ام اس نامحدود و ۱ گیگابایت اینترنت با کیفیت 4G و اینترنت نامحدود با کیفیت 3G است.)

۳-۴-۲: At&t

نوع قرارداد این شرکت با T-Mobile کمی متفاوت است. گوشی تلفن همراه به صورت قفل شده و به ازای مبلغ کمتری نسبت به گوشی تلفن همراه قفل نشده در صورت انعقاد قرارداد به شما تحویل داده می شود. (به عنوان مثال به ازای ۲۰۰ دلار گوشی تلفن همراه iPhone 6s با ۱۶ گیگابایت رم را در اختیار شما می گذارد.) اما نکته دیگر هزینه بالاتری است که به ازای انعقاد قرارداد سرویس تلفن همراه باید بپردازید.

از آنجاییکه در بدو ورود مکن است امکان تشکیل گروه جدید و یا پیدا کردن جای خالی در گروه سایر دوستان مستقر در امریکا وجود نداشته باشد. گزینه استفاده از Ultra mobile گزینه منطقی تری برای ماه های ابتدایی حضور شما در امریکا به نظر می رسد.

۳-۵ خرید لوازم منزل

هنوز تکمیل نشده است.

۳-۶ اخذ گواهینامه

هنوز تکمیل نشده است.

۳-۷ مراکز خرید و فروشگاه های شهر

هنوز تکمیل نشده است.

۳-۷-۱ فروشگاه های ایرانی

برای دسترسی به کالا های ایرانی باید به شهر اکلاهما سیتی مراجعه کنید. در مراکز زیر کالا های ایرانی موجود است:

1. Travel by taste (Abadan)

Address: 4818 N MacArthur Blvd, Warr Acres, OK 73122

صاحبان این مغازه ایرانی هستند و انواع مرباجات، ادویه جات، آجیل، مواد لبنی، شیرینی از جمله زولبیا و بامیه، سبزیجات خشک شده، صیفی جات مانند باقلا منجمد شده، زرشک، گلاب و غیره را می توانید خریداری کنید.

2. Mediterranean Imports and Deli (Hatef)

Address: 5620 N May Ave, Oklahoma City, OK 73112

در این مغازه نیز می توانید انواع مرباجات، ادویه جات، آجیل، مواد لبنی، شیرینی و نان از جمله نان سنگگ را تهیه کنید. در اینجا بعضی از سبزیجات تازه و میوه جات فصلی از جمله لیمو شیرین، گوجه سبز، پسته تازه نیز ارائه می شوند.

3. Halal mart

Address: 718 NW 50th Street, Oklahoma City, OK 73112

گوشت حلال و تازه، کله، مغز و پاچه گوسفند در این مکان به فروش می رسد. همچنین بعضی از ادویه جات نیز موجود است.

4. Super Cao Nguyen

Address: 2668 N Military Ave, Oklahoma City, OK 73106

انواع سبزیجات تازه از جمله شنبلیله، سبزیجات خشک شده، ادویه جات، مواد لبنی و غیره در این مکان به فروش می رسد.

اگر به شهر **دالاس** مراجعه کردید تقریباً اکثر اقلام ایرانی را می توانید از مغازه های زیر خریداری کنید.

1. Shahrzad Mediterranean Market And Grill

Address: 970 N Coit Rd, Ste 3025, Richardson, TX 75080

2. Sara's Market & Bakery

Address: 750 Sherman St, Richardson, TX 75081

برای خرید آنلاین مواد غذایی ایرانی، می توانید از وبسایت های زیر استفاده کنید:

1. <http://www.sadaf.com>

2. <http://kalamala.com>

۸-۳ خرید ماشین

هنوز تکمیل نشده است.

۹-۳ بهداشت و درمان در نورمن

۱-۹-۳ بیمه دانشجویی

تمامی دانشجویان خارجی به طور اجباری باید بیمه درمانی داشته باشند. این بیمه مجانی نیست و هزینه ای حدود ۵۰۰ دلار در هر ترم برای دانشجوی در بردارد که روی حساب بورسار دانشجوی شارژ می شود. دو نوع پلن بیسیک و پیشرفته برای دانشجویان در دسترس است. اگر شما Graduate Assistant (GA) باشید هزینه بیمه شما برای پلن بیسیک توسط دانشگاه پرداخت می شود. اگر بخواهید از پلن پیشرفته استفاده کنید و یا همسر و فرزندان خود را به پلن بیمه بیسیک خود اضافه نمایید ما به تفاوت مبلغ را بیاد پردازید. برای جزییات بیشتر می توانید به [این لینک](#) یا [این لینک](#) مراجعه نمایید. اطلاعات بیشتر نیز در [این لینک](#) در دسترس می باشد.

۲-۹-۳ هزینه های درمانی

این قسمت هنوز تکمیل نشده است.

۳-۹-۳ دندان پزشکی

خدمات دندان پزشکی در آمریکا بسیار گران است. بیمه معمولی دانشجویی نیز آن را پوشش نمی دهد. در صورت نیاز می توانید بیمه لازم را تهیه نمایید. این بیمه برای دانشجویان با مبلغی حدود ۳۰ دلار در ماه قابل تهیه می باشد. برای جزییات بیشتر می توانید با منابع انسانی دانشگاه تماس بگیرید.

۱-۳ مشاغل دانشجویی

هنوز تکمیل نشده است.

۱-۳ امنیت در شهر

۱-۱-۳ بلایای طبیعی

هنوز تکمیل نشده است.

۴ زندگی پس از نورمن

هنوز تکمیل نشده است.



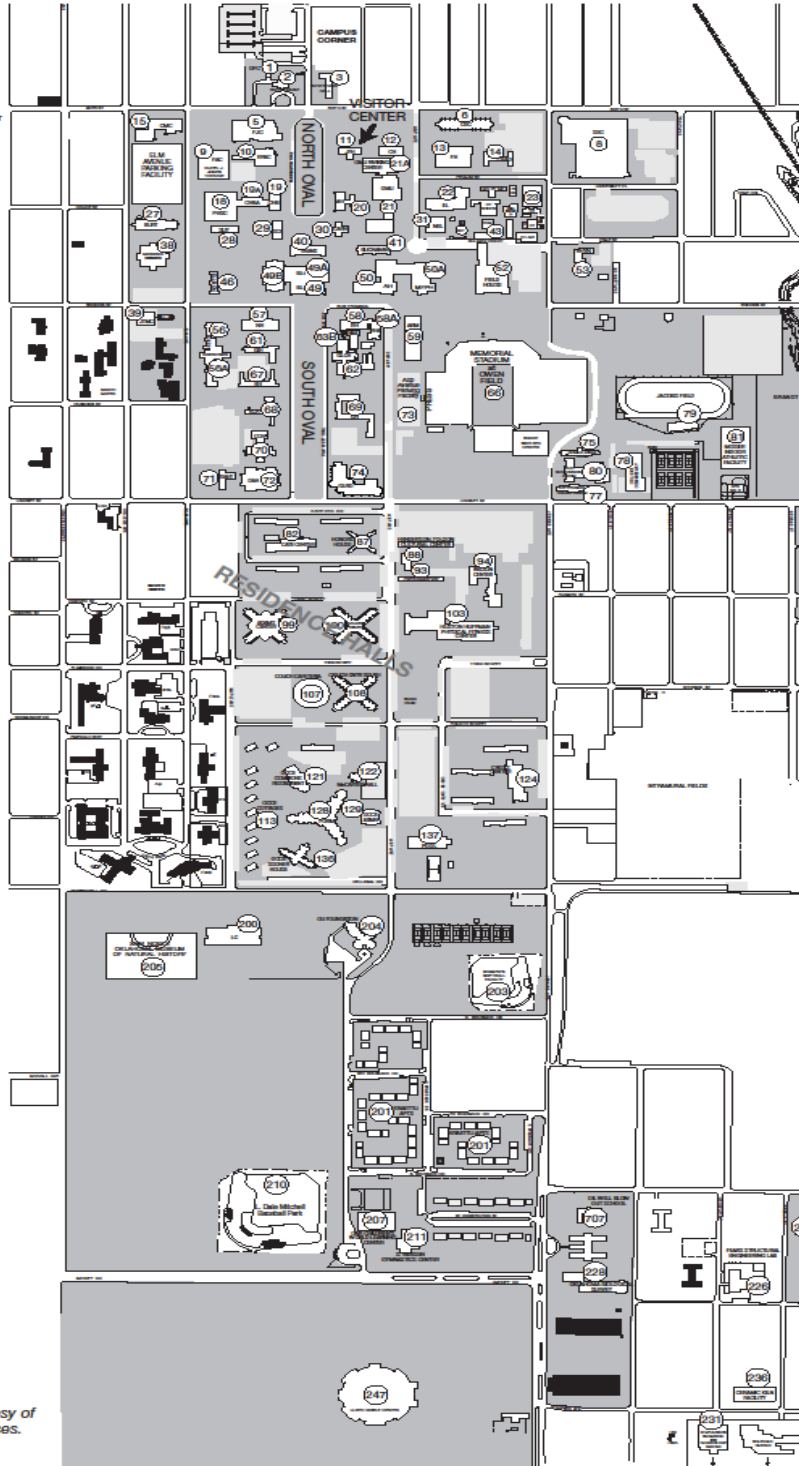
THE UNIVERSITY OF OKLAHOMA

Main Campus Map

Parking



- NUMERICAL LISTINGS**
- 1 Old Faculty Club
 - 2 Boyd House
 - 3 Whitland Hall
 - 5 Fred Jones J. Memorial Art Center
 - 6 Carson Engineering Center
 - 8 Sankyo Energy Center
 - 9 Fine Arts Center
 - 10 Reynolds Performing Arts Center
 - 11 Jackson Faculty Hall
 - 12 Carpenter Hall
 - 13 Falger Hall
 - 14 Craddock Hall
 - 15 Starkey Callist Music Center
 - 18 Physical Sciences Center
 - 19 Chemistry Building
 - 19A Chemistry Bldg. Annex
 - 20 Monnet Hall
 - 21 Oklahoma Memorial Union
 - 21A OMI Parking Center
 - 22 Engineering Laboratory
 - 23 Physical Plant Complex
 - 27 Burton Hall
 - 28 Sutton Hall
 - 29 Science Hall
 - 30 Carnegie Building
 - 31 Nuclear Engineering Laboratory
 - 33 Goodson Health Center
 - 36 Jim Thorpe Multicultural Center
 - 40 Coates Hall
 - 41 Buchanan Hall
 - 43 Telecom Maintenance
 - 46 Elison Hall
 - 48 Sizzler Memorial Library
 - 49A Sizzler Library view Addition
 - 49B Sizzler Library Addition
 - 50 Adams Hall
 - 50A Michael F. Price Hall
 - 50 Field House
 - 50 Rhyno Hall
 - 50 Nestler Hall
 - 56A Roberson Hall
 - 57 Nelson Hall
 - 58 Richards Hall
 - 58A Richards Hall Addition
 - 59 Armory
 - 61 Gittinger Hall
 - 62 George Lynn Cross Hall
 - 63B Noble Microscopy Laboratory
 - 66 Oklahoma Memorial Stadium
 - 67 Kaufman Hall
 - 68 Clossworth College Hall
 - 69 Gould Hall
 - 70 Copeland Hall
 - 71 Dale Hall Tower
 - 72 Dale Hall Classroom Building
 - 74 Gayford Hall
 - 75 Gortner Jones Dormitory
 - 77 Jefferson House
 - 78 Collinsville Dormitory
 - 79 Jacobs Field
 - 80 Sam Wilkinson Dormitory
 - 81 Mosler Indoor Athletic Facility
 - 82 Cate Center
 - 87 Honors House (Cate Center Annex)
 - 88 Handerson-Tobson Cultural Center
 - 90 Observatory
 - 94 Wilson Center Main Bldg.
 - 99 Adams Center
 - 100 Nollan Tower
 - 100 Houston Huffman Physical Fitness Center
 - 102 Couch Center Cafeteria
 - 108 Couch Center South
 - 110 OCCE Cottage
 - 121 OCCE Commons Restaurant
 - 122 OCCE McCarter Hall of Advanced Studies
 - 124 Cross Center
 - 128 OCCE Forum Building
 - 129 OCCE Administration Building
 - 136 OCCE Sooner House
 - 137 Murray Case Salt Swim Complex
 - 200 Law Center
 - 201 Krawell Apartments
 - 206 Women's Softball Facility
 - 204 OU Foundation
 - 205 Sam Noble Oklahoma Museum of Natural History
 - 207 Our Children's World Learning Center
 - 209 Building 4 (Continuing Education)
 - 210 L. Dale Mitchell Baseball Park
 - 211 Sam Varnen Gymnastics Center
 - 215 Bldg. 6, South Campus
 - 216 Department of Public Safety
 - 226 Fairns Structural Engineering Lab
 - 228 Oklahoma Biological Survey
 - 231 Stephenson Research Center
 - 236 Cotanic KIH Facility
 - 247 Loyd Noble Center
 - 402 Parkview Apartments
 - 707 Oil Well Blowout School



- CLASSROOM BUILDINGS**
- AH* Adams Hall (50)
 - AFM Armory (59)
 - BL* Blazell Library (49)
 - BL1* Blazell Library (49A)
 - BUR* Burton Hall (27)
 - CAF* Carnegie Building (30)
 - CCOE* Carson Engineering Center (8)
 - CEC* Carpenter Hall (12)
 - CHB* Chemistry Building Annex (19A)
 - CMC* Callist Music Center (15)
 - COH* Copeland Hall (70)
 - COLM* Commission (19)
 - CRAD* Craddock Hall (14)
 - CSM* Cross Main (18)
 - CSM* Cotanic KIH Facility (236)
 - DAH* Dale Hall (72)
 - ECH* Elsworth College Hall (68)
 - EL* Engineering Lab (22)
 - FAC* Fine Arts Center (9)
 - FAH* Falger Hall (13)
 - FH* Field House (50)
 - FJC* Fred Jones Art Center (5)
 - FORM* Forum OCCE (122)
 - GH* Gould Hall (58)
 - GIH* Gittinger Hall (61)
 - GLD* Gayford Hall (74)
 - GLD* George Lynn Cross Hall (62)
 - HES* Heister Hall (52)
 - HHC* Houston Huffman Physical Fitness Center (100)
 - JFH* Jacobson Faculty Hall (11)
 - KH* Kaufman Hall (67)
 - LC* Law Center (200)
 - MH* Monnet Hall (20)
 - MUSE* Observatory (90)
 - NH* Nelson Hall (57)
 - NML* Noble Microscopy Lab (63B)
 - N101* Airport Operations, North Campus (101)
 - OBSE* Oklahoma Biological Survey (228)
 - OFC* Old Faculty Club (1)
 - OMS* Oklahoma Memorial Stadium (66)
 - OMN* Sam Noble Oklahoma Museum of Natural History (205)
 - PHSC* Physical Sciences Center (19)
 - RI* Murray Case Salt Swim Complex (137)
 - RH* Richards Hall (58)
 - RHM* Richards Hall Addition (58A)
 - RHNO* Rhyno Hall (50)
 - RPAAC* Reynolds Performing Arts Center (10)
 - SEB* Science Hall (29)
 - SCC* Carson Energy Center (8)
 - SUT* Sutton Hall (28)
 - SW* Sam Varnen Gymnastics Center (211)
 - WHIT* Whitland Hall (3)
- *Buildings accessible to persons with disabilities

Map layout courtesy of OU Parking Services. OU 1163-H

CHECKLIST

- Provide your passport, visa, I-94 (card or passport stamp), I-20 or DS-2019 to ISS.
- Update your addresses on [oZone.ou.edu](http://ozone.ou.edu) to fulfill your SEVIS reporting requirements. You must update your address within 10 days each time you move.

ONLINE ORIENTATIONS

- Mandatory Internet Orientation is the SEVIS-required orientation that you must complete to maintain your F-1 or J-1 status in the US. Failure to complete this orientation will result in an enrollment hold on your account. To complete this orientation:
 - Login to learn.ou.edu.
 - Click Mandatory Internet Orientation under Workshops.
 - Review the information in the content browser.
 - You must complete all quizzes. A score of 100% is required on the final quiz.
- Alcohol Awareness Training for students under 22 years old. Login to onpoint.ou.edu to complete the training. Questions/problems? Call (405) 325-3549
- Sexual Misconduct Awareness Training for ALL students. Login to onpoint.ou.edu to complete the training. Questions/problems? Call (405) 325-3549

- Crimson Connection is the in-person orientation for new international students. Register by going to ou.edu/cis/iss, then click Coming to OU on the left and then click Crimson Connection.
- Your student ID card can be obtained from the OneCard office in the Union, Room 127. You must take your passport to identify yourself.
- Enroll in classes online at ozone.ou.edu. You may be required to meet with your academic advisor before enrolling. It is your responsibility to ensure your enrollment meets your immigration enrollment requirements each semester.
- Health Insurance is charged automatically to your account each semester. If you already have insurance that meets the qualifications, you may apply for a waiver. For more information, please visit:

Website: hr.ou.edu/studenthealth/international.asp
Phone: (405) 325-2961

- Immunization records must be provided to Goddard Health Center, 620 Elm Avenue. Website: immunization.ou.edu
Email: immunization@ou.edu

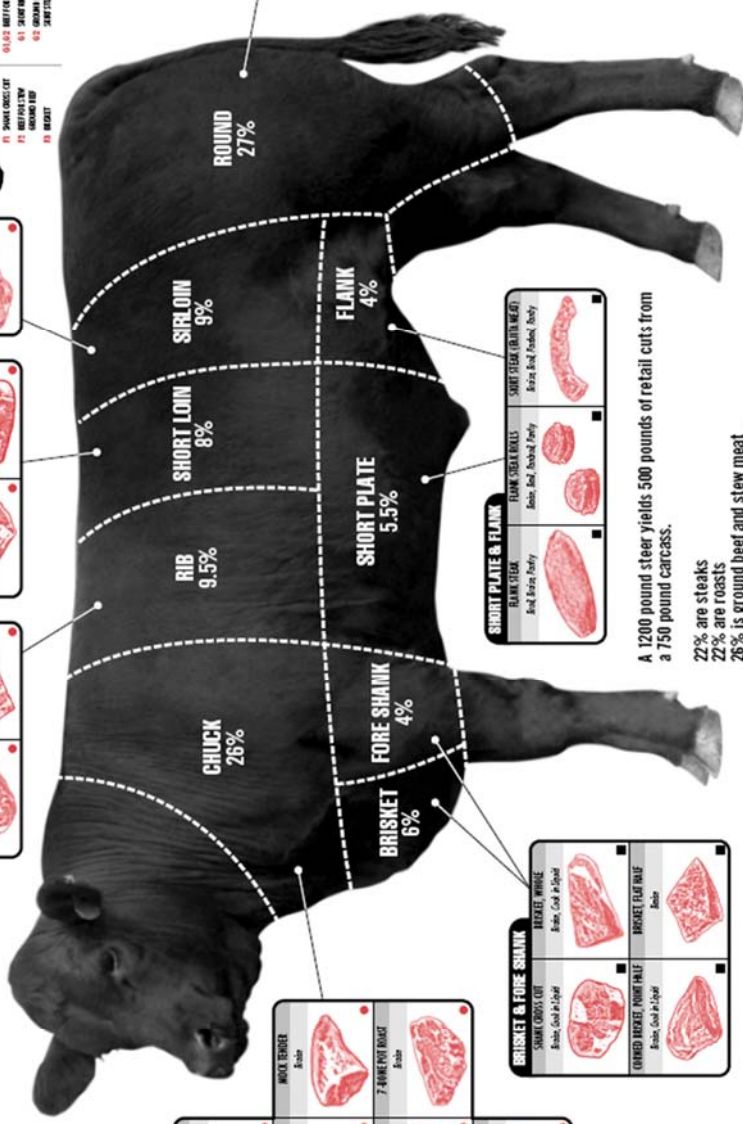
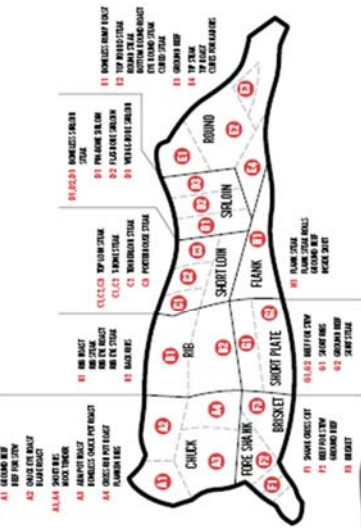
ANGUS BEEF CHART

● Steaks and roasts suitable for broiling, panbroiling and roasting
 Also represents the most desirable cuts and accounts for about 90% of the retail value of a carcass

■ Thrifty cuts requiring longer cooking methods

OTHER CUTS	
CHUNKY BEEF Beef, Roast	CHUCK FOR STEW Beef, Cook to Split
CHUNKY BEEF Beef, Roast	CHUCK FOR STEW Beef, Cook to Split

RIB RIB ROSTER (SHALL LOW) Beef RIB ROSTER (LARGE END) Beef RIB STEAK (SMALL END) Beef, Cook to Split RIB STEAK (LARGE END) Beef, Cook to Split RIB TIPS STEAK Beef, Cook to Split RIB TIPS STEAK Beef, Cook to Split	SHORT LOIN RIB ROSTER (SMALL END) Beef RIB ROSTER (LARGE END) Beef RIB STEAK (SMALL END) Beef, Cook to Split RIB STEAK (LARGE END) Beef, Cook to Split RIB TIPS STEAK Beef, Cook to Split RIB TIPS STEAK Beef, Cook to Split	SIRLOIN SIRLOIN STEAK (FLAT BONE) Beef, Roast, Family SIRLOIN STEAK (BROAD BONE) Beef, Roast, Family TOP SIRLOIN STEAK Beef, Roast, Family
--	---	---



CHUCK CHUCK BEEF Beef, Roast BONELESS TOP ROUND STEAK Beef, Family BONELESS CHUCK POT ROAST Beef BONELESS CHUCK POT ROAST Beef FLAKE BONE Beef SHANK BONE Beef, Cook to Split CROSS RIB POT ROAST Beef CROSS RIB POT ROAST Beef EYE BONE Beef SHANK BONE Beef, Cook to Split	RIB RIB ROSTER (SMALL END) Beef RIB ROSTER (LARGE END) Beef RIB STEAK (SMALL END) Beef, Cook to Split RIB STEAK (LARGE END) Beef, Cook to Split RIB TIPS STEAK Beef, Cook to Split RIB TIPS STEAK Beef, Cook to Split	SHORT LOIN RIB ROSTER (SMALL END) Beef RIB ROSTER (LARGE END) Beef RIB STEAK (SMALL END) Beef, Cook to Split RIB STEAK (LARGE END) Beef, Cook to Split RIB TIPS STEAK Beef, Cook to Split RIB TIPS STEAK Beef, Cook to Split	SIRLOIN SIRLOIN STEAK (FLAT BONE) Beef, Roast, Family SIRLOIN STEAK (BROAD BONE) Beef, Roast, Family TOP SIRLOIN STEAK Beef, Roast, Family	ROUND ROUND STEAK Beef, Family TOP ROUND TENDERLOIN Beef, Roast BONELESS TOP ROUND STEAK Beef, Family BONELESS TOP ROUND STEAK Beef, Family TOP ROUND TENDERLOIN Beef, Roast BONELESS TOP ROUND STEAK Beef, Family	FORE SHANK BRISKET & FORE SHANK SMAK, CROSS CUT Beef, Cook to Split BRISKET & FORE SHANK Beef, Cook to Split BRISKET & FORE SHANK Beef, Cook to Split BRISKET & FORE SHANK Beef, Cook to Split	SHORT PLATE & FLANK SHORT PLATE (BOTH MEATS) Beef, Roast, Family SHORT PLATE (BOTH MEATS) Beef, Roast, Family SHORT PLATE (BOTH MEATS) Beef, Roast, Family SHORT PLATE (BOTH MEATS) Beef, Roast, Family	BRISKET BRISKET (BOTH MEATS) Beef, Roast, Family BRISKET (BOTH MEATS) Beef, Roast, Family BRISKET (BOTH MEATS) Beef, Roast, Family BRISKET (BOTH MEATS) Beef, Roast, Family	VARIETY MEATS TENDERLOIN Beef, Roast LIVER Beef, Roast HEART Beef, Roast KIDNEY Beef, Roast STEAK BONE Beef, Roast
---	--	---	---	---	--	--	--	---



A 1200 pound steer yields 500 pounds of retail cuts from a 750 pound carcass.
 22% are steaks
 22% are roasts
 26% is ground beef and stew meat
 30% is made-up of fat, bone & shrinkage

Beef is 11 variety of Meat of Cattle of the Association