

دوستان سلام! حالتون چطوره؟ من که فکر می کنم خوش و سر حالین. اصلا خوب نبودن چه معنی داره وقتی اسفند دوست داشتنی پشت دره و دوروز دیگه از راه می رسه، هوا حسابی عالی شده و کلی تعطیلی انتظارمون رو می کشه؟ راستی ببینم هیچ فکر کردین با این یک ماه باقی مونده از سال ۹۶ می خواین چی کار کنین؟ تموم کردن کارهای ناتمام؟ برنامه ریزی برای سال آینده؟ سرو سامان دادن به اتاق شخصی؟ همه شون عالیه اما یه وقت وسط کارها تون، از خوشگلی های اسفندماه غافل نشین! از ش لذت ببرین، باهوش عکس بگیرین و کلی خاطره خوب ثبت کنین، اگه دلتون خواست عکس ها و خاطره هاتون رو با ما هم شریک بشین. شماره پیامک ۹۹۹۰۰۲۰۰۰  
آیدی و شماره تلگرام @zendegiisalam  
۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵  
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

## # حال خوب



محمد مهدی سیزده ساله میگه: «حال خوب یعنی همه آدم های اطرافت خوشحال باشن. یعنی خوشحالی ها و خوبی ها رو تنها برای خودت نخوای. من فکر می کنم همه آدم ها اگر هر چیزی رو که برای خودشون می خوان، برای دیگران هم بخوان، همیشه حالشون خوبه و دیگه مشکلی ندارن».

## دریچه

### راز پنهان ماندن هواپیماهای جاسوسی از رادار

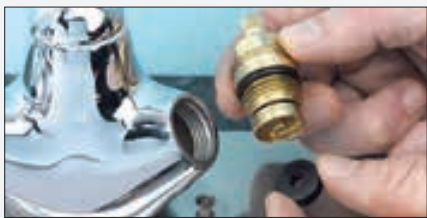
هواپیمای پنهان کار، هواپیمایی است که برای جلوگیری از کشف و رهگیری، از فناوری های پیشرفته ای برای کاهش بازتاب راداری استفاده می کند. اما تا حالا فکر کرده اید این هواپیماها چطور از شناسایی رادارهای پیشرفته پنهان می مانند؟ فناوری رادار بر اساس ارسال امواج رادیویی و شناسایی امواج برگشتی در اثر برخورد یک سطح، کار می کند. هواپیماهای جاسوسی برای مخفی ماندن از دید رادارها، از چند عامل استفاده می کنند. یکی این که هواپیماهای رادار گریز از موادی ساخته شده اند که سیگنال های رادار را به خود جذب می کنند و مقدار بسیار کمی را بازتاب می دهند. رنگ این هواپیماها به نوعی است که با استفاده از ترکیب های خاصی، جذب کننده بسیار قوی امواج الکترومغناطیس هستند. عامل دیگری که باعث دیده شدن هواپیماهای جاسوسی روی صفحه های راداری می شود، گرمای ناشی از موتور این هواپیماهاست. یک سری علایم مادن قرمز باعث دیده شدن هواپیما در صفحه رادار می شود اما بخار خروجی از هواپیماهای جاسوسی، پیش از خروج از هواپیما درون محفظه ای خنک می شود و در نتیجه علایم مادن قرمزی که با تشخیص گرمای رادار شناسایی، مشخص می شود هم از بین می رود. موتور هواپیماهای جاسوسی صدای بسیار کمی تولید می کند تا از نظر صداهم این هواپیماها مخفی بمانند.



## تجربه های بدنگشتی

### بدلی و اشیر آب را عوض کنی؟

اگر چکه کردن شیر آب آشپزخانه یا توالت اذیت تان می کند و نگران هدر رفتن آب هستید، با ما همراه باشید تا به شما یاد دهیم به ساده ترین روش، و اشیر آن را تعویض کنید و از فنی بودن خود هم لذت ببرید! اول باید شیر فلکه آب را ببندید تا خانه و وسایل را زیر آب نبرید. یک پیچ گوشتی دوسو بردارید و درپوش اولین دستگیره را باز کنید. از یک پیچ گوشتی چهارسو برای جدا کردن دستگیره از بدنه شیر آب استفاده کنید. بایک آچار، اول پیچ متصل به بدنه و بعد و اشیر را از شیر جدا کنید. و اشیر را به یک فروشگاه ببرید، یکی مثل همان بخارید و جایگزین و اشیر قبلی کنید. برای جایگزین کردن پیچ گوشتی، و اشیر جدید را روی شیر آب ببندید و مطمئن شوید که سفت شده است.



پیچ متصل به بدنه را در جای خود قرار دهید و آن را محکم ببندید. بعد دستگیره را در جای خود قرار دهید و پیچ آن را ببندید. در نهایت، درپوش را بایک فشار در جای خود قرار دهید.

## دوست داشتنی ها چه رفتاری دارند؟



آدم های دوست داشتنی عقل کل نیستن! اون ها می دونن ژست همه چیز دانی و مخالفت همیشگی با بقیه خیلی روی اعصابه. برای همین به صحبت های بقیه گوش میدن، در باره هر چیزی اظهار نظر نمی کنن و اگه اشتباهی بکنن به جای شلوغ کاری، مسئولیت اشتباه شون رو می پذیرن. توی کار دیگران دخالت نمی کنن! اون ها می دونن برای صمیمی شدن با بقیه لازم نیست از مسائل شخصی شون سر در بیارن و تا فردی در باره موضوعی نظر شون رو نپرسیده، چیزی نمیگن. دوست داشتنی ها خود محور نیستن و به ویژگی های خوب دیگران هم توجه می کنن! اون ها تعریف و تمجید از دیگران رو خوب بلدن و از موفقیت بقیه خوشحال میشن. دوست داشتنی ها آدم های قابل اعتمادی هستن، بقیه می تونن با خیال راحت با اون ها حرف بزین و درد دل کنند بدون این که نگران فاش شدن راز شون باشن. یکی از بهترین ویژگی های دوست داشتنی ها

اگر شما جای مادر تان بودید، چگونه با نوجوانتان برخورد می کردید؟

## مامان های متفاوتی باشیم!

مختلف و شاد زندگی کردن خیلی مهم تر از نمره خوب گرفتن است.

### نظارت همراه با اعتماد

**زن هرا:** «من واقعا از این که دایم بگویند باید بر اساس سلیقه و خط قرمزهای بزرگ ترها انتخاب و رفتار کنم، ناراحت می شوم. اصلا هم دوست ندارم شبیه کسی باشم چه خانواده، چه دوستان و چه افراد موفق دیگر! من مدل خودم را دارم. به نظر من مامان ها نباید فقط حرف، حرف خودشان باشد چون این طوری اجازه نمی دهند فرزندشان تجربه های خودش را کسب کند. من ترجیح می دهم مامان ها به ما اجازه بدهند کارمان را انجام بدهیم و آن ها فقط نظارت داشته باشند، از ضایع کردن و سرزنش نوجوان شان هم دست بردارند. نکته مهم دیگر این که نوجوان شخصیت دارد و باید با او با ادب و احترام صحبت کرد. مامان ها باید به جای رفتارهای بدبینانه و مچ گیری، به فرزند نوجوانشان اعتماد داشته باشند. به نظر من برخورد با آرامش، بهتر از هر روشی جواب می دهد».

### مامان خوب، الگوی خوب

**مهزاد:** «من اگر مامان باشم دوست دارم تا حد زیادی شبیه مامان خودم باشم چون همیشه و در همه مراحل زندگی برای من مشوق و انرژی دهنده بوده است. دوره نوجوانی دوره شناخت و تجربه است و من تلاش می کنم در این دوره به فرزندم کمک کنم تا بیشتر و بهتر فکر کند و منابع مختلفی مثل کتاب،

**مهین ساعدی -** بعضی دخترهای نوجوان دایم شکایت می کنند که مامان ها فقط انتظار اطاعت محض دارند، خیلی از مامان ها هم شکایت دارند که دخترشان متوجه منظور آن ها نمی شود! در دورهمی این هفته با «مهیا شاه عالمی»، «مهزاد نظری»، «مهديه مهدوی» و «زهرا فرهادی» نوجوان های ۱۶ ساله گفت و گو کردیم تا بدانیم علت این همه فاصله در روابط مادر و نوجوان چیست؟ چگونه می توان این فاصله را جبران کرد و مادر بهتری برای نوجوان خود بود.

### احترام به حریم شخصی نوجوان

**«مهدیا»:** «من اگر روزی مامان شوم تمام تلاشم را می کنم تا دخترم را شبیه خود نکنم چون در دوره متفاوتی با دخترم زندگی کردم و طبیعی است او طور دیگری فکر کند. همچنین تلاش می کنم بدون قضاوت، حرف هایم را بشنوم و در باره کارهایش صحبت کنم تا فاصله کمی بین مان باشد و با من احساس صمیمیت کند اما به حریم شخصی اش احترام می گذارم. زمانی که از او عصبانی ام هم سعی می کنم کنترل را از دست ندهم. همچنین اطلاعاتم را بالای می برم تا فرزندم حس نکند دنیایش خیلی با من فرق دارد. اگر زمانی مخالف کارهایش باشم با او گفت و گو می کنم و دلایلم را برایش توضیح می دهم، سعی نمی کنم ذوق و شوقش را از بین ببرم. علاوه بر این ها، به او یاد می دهم داشتن مهارت های

## آثار شما

## فاطمه، فاطمه است \*

در چاه است / فاطمه فریاد مقتل حسین است / فاطمه، فاطمه است / منشأ تمام پاک های و سر چشمه بی بدیل کرامات.

نویسنده: محمد سجاده اعتماد گلستانی، ۱۶ ساله

عنوان کتابی از دکتر شریعتی



مهرش آب و خود پاک تر از آن / دختر رحمت خدا و خود رحمت برای آن / همسر شیر خدا و مادر خون خدا / این فاطمه است؟ نه! / فاطمه بیش از آن است که بتوان او را به زبان آدمی وصف کرد / فاطمه صدای باران است / فاطمه نسیم بهاری است / نه فاطمه این ها هم نیست! / فاطمه نجوای شب هنگام علی

## کمیک

## وقتی یک نوجوان می خواهد با کلاس باشد



ایده و اجرا: میر جانیان، مرادی