

## شایعات کرونایی را باور نکنیم

این روزها همه‌مان چندین کانال تلگرامی و صفحه اینستاگرامی توی گوشی‌مان داریم که توصیه‌های ضد کرونایی دارند. چی بخوریم و کجا ماسک بز نیم و چندروز صبر کنیم تا ویروس از روی سطوح بپرد. خیلی خوب است که با گذشت چندماه، قضیه برای‌مان عادی نشده و پیگیر توصیه‌های بهداشتی هستیم اما واقعیت این است که بعضی از این راهکارها بی‌تأثیر و بعضی‌های‌شان مضرند. مثلاً این که بعضی‌ها فکر می‌کنند مواد ضد عفونی‌کننده روی بدن همان تأثیری را می‌گذارند که روی سطوح دارند اما اسپری کردن الکل یا هر ماده دیگری روی بدن، ویروس را نابود نمی‌کند. این کار می‌تواند به لباس‌ها یا غشای مخاطی (برای مثال در چشم‌ها یا دهان) آسیب برساند. گرما هم یکی دیگر از شایعات رایج درباره کروناست؛ نور خورشید، دستگاه خشک‌کننده دست و دوش آب داغ، تأثیری در پیشگیری از ابتلا به کرونا ندارند. درست است که پزشکان مدام اطلاعات تازه و حتی متفاوتی ارائه می‌کنند اما درباره راه جلوگیری از بیمار شدن، هنوز همان توصیه‌های قبلی یعنی شستن دست‌ها به‌طور اصولی، لمس نکردن صورت با دست آلوده، ماسک زدن و رعایت فاصله مطرح است. هر ادعای تازه‌ای به‌خصوص آن‌هایی که وعده نابودی فوری ویروس، می‌دهند نادرست است. خبر تولید واکسن هم نباید خیلی هیجان‌زده‌مان کند؛ پژوهشگران از ماه‌های پیش در حال کار روی واکسن بوده‌اند و این اخباری که هر از گاهی منتشر می‌شود، راجع به نتایج مراحل مختلف تولید واکسن است و به این معنی نیست که تولیدشده و به‌زودی در دسترس قرار می‌گیرد. در جریان پژوهش، هنوز مراحل دیگری باید طی شود و این یعنی ما همچنان باید به توصیه‌های بهداشتی معتبر عمل کنیم.

مسیر

## من سنگ‌نورد هستم

سریع‌ترین مردم‌عمودی جهان درباره زیروبم رشته سنگ‌نوردی می‌گوید

امیر محمد ملک‌زادگان | خبرنگار افتخاری جوانه

### من کی‌ام؟

رضا علیپور هستم، ۲۶ ساله، سنگ‌نورد تیم ملی و قهرمان جهان که لقب پرسرعت‌ترین مرد عمودی جهان را دارم.

### چطور وارد ورزش سنگ‌نوردی شدم؟

حدود ۱۶ سال پیش از طریق پسر دایی‌ام که از قهرمانان رشته سنگ‌نوردی بود، با این ورزش آشنا و از همان ابتدا با علاقه زیادی پیگیرش شدم. تا ۱۲ سالگی تمریناتم را به‌صورت نیمه حرفه‌ای ادامه دادم و از ۱۷ سالگی دیگر تمریناتم جدی و فوق حرفه‌ای شد.

در نتیجه این تلاش‌ها در سال ۲۰۱۷

لقب پرسرعت‌ترین مرد عمودی جهان

را کسب کردم و رکورد دار جهان شدم.

هنوز هم این لقب را دارم.

### شما چطور می‌توانید سنگ‌نورد شوید؟

شما می‌توانید با مراجعه به اداره کل ورزش و جوانان شهر و استان خودتان، آکادمی‌ها و باشگاه‌های سنگ‌نوردی محل زندگی‌تان را پیدا کنید و با حضور در این کلاس‌ها زیر نظر مربی‌ها و استعدادیاب‌ها تمرین کنید. بهتر است از همان ابتدا به‌صورت حرفه‌ای این رشته را شروع کنید. بعد از مدتی تمرین، می‌توانید با راهنمایی مربی‌ها و اردیکی از شاخه‌های اختصاصی سنگ‌نوردی مانند «سرعت» یا «بولدرینگ» (قدرتی) شوید و باتوجه به توانایی و

### کلاس زبان

فاطمه قاسمی

یک‌شنبه‌ها این‌جا با

هم‌زبان تمرین می‌کنیم. به‌ما بگویید یاد گرفتن چه چیزهایی در زبان انگلیسی برای‌تان سخت است تا راه‌آسان‌تر کردنش را با هم پیدا کنیم.

### دیدنی

## اگر سال ۲۰۲۰ آدم بود...

اگر ۲۰۲۰ آدم بود، چطور شخصیتی داشت؟ هر کس، جوری تخیل می‌کند اما احتمالاً همه‌مان قبول داریم که آدم حسابی نمی‌توانست باشد. مثل:

رفقا سلام!

چندروز دیگه (۱۷مرداد) روز خبرنگاره. نه بابا، توقع هدیه که نداریم. یه وقت تاج گل نفرستین دفتر روزنامه! جوانه، سه صفحه داره که هر کدومشون ستون‌های خاص خودشون دارن. تا دوشنبه سیزدهم می‌تونین برای ستون موردعلاقه‌تون (دورهمی، مسیر، پیشنهاد، کمیک، سرگرمی و...)، یک اثر به شماره‌های زیر بفرستین تا روز خبرنگار، جوانه به قلم خبرنگارهای نوجوون بره برای چاپ. آگه سوالی دارین، با همین شماره‌ها با ما در ارتباط باشین.

شماره پیامک ۳۰۰۰۹۹۹

شماره تلگرام ۵۷۶۴۵۷۶۳۵۴۹۳۵۴

تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۳۴۰۰۰



مزرعه استوقودوس در فرانسه

عکس از: theatlantic.com

### پیشنهاد

## نرم‌افزاری برای دوستداران گرافیک



اشکان محمودی | خبرنگار افتخاری جوانه

نام اپلیکیشن: کانوا (canva)

حجم: ۲۸ مگابایت

دسته‌بندی: عکاسی-فتوشاپ

کاور آلبوم‌های موسیقی، لوگوی شرکت‌های بزرگ تجاری، تبلیغات و بیلبوردهای متنوع، پست‌های خلاقانه اینستاگرام؛ گرافیک همه‌جا حضور دارد و محال است هرروز با آن مواجه نشویم. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که با دیدن بعضی از این کارهای گرافیکی جذاب با آه و افسوس بگویید کاش من هم می‌توانستم یکی مثل این‌ها را طراحی کنم اما حیف که نمی‌توانم. در «پیشنهاد» این هفته می‌خواهم اپلیکیشنی را معرفی کنم که به این رویا جامه عمل می‌پوشاند. «کانوا» یک اپلیکیشن کارآمد در رشته فتوشاپ است که به کمک امکانات آن می‌توانید طرح‌های گرافیکی بی‌نظیری بسازید؛ هر چیزی از پست و استوری اینستاگرام گرفته تا کاور، لوگو، پوستر، کارت‌پستال و تبلیغات. در کانوا قالب‌های آماده‌ای وجود دارد

که می‌توانید آن‌ها را مطابق میل خودتان ویرایش و تغییرات مدنظرتان را اعمال کنید. علاوه بر این خودتان می‌توانید با الهام گرفتن از ایده‌های مختلف یک طرح گرافیکی را از صفر تا صد طراحی کنید. آسانی استفاده از این اپلیکیشن، کار با آن را برای همه افراد به‌خصوص تازه‌کارها راحت کرده است. اپلیکیشن کانوا برای هر دو سیستم عامل اندروید و آی‌اواس عرضه شده و می‌توانید آن را از طریق playstore یا Appstore دانلود کنید. من با کمک این نرم‌افزار، برای «جوانه» یک لوگو طراحی کرده‌ام. نظرتان چیست؟

### بگو نگو

## سوال‌های بی‌معنی خود را از ما پرسید

شاید فکر کنید پیام‌های ارسانی شما به مجلات و روزنامه‌های مورد علاقه‌تان، خوانده نمی‌شود در صورتی که این طور نیست؛ خوانده می‌شود، آن هم به‌طور کامل اما در کمال ناباوری با بی‌توجهی که کشنده ترین سلاح است، تکه‌وپاره می‌شود. ما چون خیلی طرفدار صلحیم، این ستون را راه‌انداختیم که با شما دوست‌باشیم و اختلاف کنیم. نویسنده این ستون می‌داند که چطور به پیام‌هایتان جواب بدهد چون بین خودمان به‌مانند به‌شکل شگفت‌انگیزی خودش هم یک روز نوجوان بوده.

زهرافرنیا | طنزپرداز

### آموزش بستن بند کفش بذار

سلام به روی ماه نشسته‌ات! سلامی، حال‌واحوالی، لطفا و تشکر و این‌ها که هیچی! البته سخت نمی‌گیرم، می‌دانم که در این شرایط همه‌آن قدر خسته‌اید و درگیر پرمشغله که بافرستادن همین پیامک هم به‌ما لطف کردید. از این‌ها بگذریم. درباره آموزش گره‌زدن بند کفش هم بگویم که اگر تا به حال یاد نگرفته باشید، دیگر یاد نمی‌گیرید. متاسفم، ما هر کاری از دست‌مان برمی‌آمد انجام دادیم. از این‌جا به بعد فقط دعا! (یاد هم نگرنتید مهم نیست. اصالتوی این شرایط مگر از خانه خارج می‌شوید که به کفش و بند کفش نیاز داشته باشید؟ سخت‌نگیرید!)

### جوانه به سوال هفته چند ثانیه است؟

فرض ما این است که گوگل به‌طور کلی در هم شکسته و نمی‌شد این سوال را سرچ کنی. در این حالت ماشین حساب همین گوشی را که با آن به روزنامه پیام دادی هم نمی‌توانستی برداری و تعداد ثانیه‌های یک‌روز را ضربدر تعداد روزهای هفته کنی؟ نه؟ نمی‌شد؟ خب قبول، شاید واقعا نمی‌شده، ما قضاوت نمی‌کنیم اما این را بگو که تعداد ثانیه‌های یک هفته به چه دردت می‌خورد؟ در آن صورت جواب سوالت را می‌دهیم.

### جوانه صورت تم به‌عالم جوش زده. خجالت می‌کشم این شکلی از خونه بیرون برم!

جوش که به‌خاطر چربی و چپس و پفک و این‌هاست ولی نفهمیدم دلیل این نگرانی شدید چیست؟ این چندوقت اصلاً کسی از خانه بیرون نمی‌رود، حالا چه با جوش چه بی‌جوش! بعدش هم حدود ۹۸ درصد صورت زیر ماسک می‌رود و اصلاً جوش مشخص نیست. خلاصه بگذار جوش‌ها برای خودشان جولان بدهند. اصلاً عجله و استرس به خودت و جوش بیچاره وارد نکن. بگذار دوره جوش‌بودنش را کامل طی کند، نکند یک دفعه لی‌کند تا عروسی و مهمانی بعد کرونا هم به‌ماند!

هری پاتر | دلورس آمبریج، موذی و کنترل‌گر

ارباب حلقه‌ها | گالوم، حقه‌باز و طمع‌کار