

🕒 **امروز در تاریخ**

■ زادروز بتهوون، آهنگساز آلمانی/ ۱۷۷۰

■ زادروز سیمون بولیوار، انقلابی ونزوئلایی/ ۱۸۳۰

🕒 **اوقات شرعی**

اذان ظهر: ۱۲:۰۱
نیمه شب شرعی: ۲۳:۰۶
غروب آفتاب: ۱۶:۵۳
اذان صبح فردا: ۵:۳۹
اذان مغرب: ۱۷:۱۳
طلوع خورشید فردا: ۷:۰۹

🕒 **حکمت**

■ امام صادق (ع): عاقل ترین مردم خوش خلق ترین آنهاست./ اصول کافی

🕒 **واحه**

■ مقیم زلف توشدل که خوش بسوادی دید وزان غریب بلاکش خبر نمی‌اید/ حافظ

🕒 **رایحه ظهور**

■ امام زمان (عج):
بر هیچ کس روانیست که بدون اجازه دیگری در مال او تصرف کند./ وسائل الشیعه

🕒 **مشق عشق**

■ وصیتنامه شهید عمران همرنگ
برادران و خواهران عزیزم، رسالت ما در مقابل اسلام، انقلاب، همه شهدایان و کیفیت ادامه راه آنان در رساندن پیام مظلومیت اسلام و مظلومیت این انقلاب که بر همه جهانیان بسی سنگین است برعهده ماست.

🕒 **نکته روز**

حماسه یک نهنگ

دانشمندان می‌گویند نهنگی گوزپشت، یکی از طولانی‌ترین و خارق‌العاده‌ترین مهاجرت‌هایی که تاکنون ثبت شده را انجام داد. دلیل آن احتمالاً تغییرات اقلیمی بوده است. این نهنگ سال ۲۰۱۷ در اقیانوس آرام در نزدیکی کلمبیایده شد، سپس چندین سال بعد در نزدیکی زنگبار در اقیانوس هند ظاهر شد. یعنی در فاصله دست‌کم ۱۳ هزار کیلومتر دورتر. کارشناسان بر این باورند که این سفر عظیم ممکن است ناشی از تغییرات اقلیمی باشد که ذخایر مواد غذایی را کم کرده است، یا شاید هم یک جهانگردی ماجراجویانه برای جفت‌یابی بوده باشد. اکاترینا کلاشنیکوا از «برنامه کیتاسیان تانزانیا» (برنامه آب‌بازسانان تانزانیا) می‌گوید شاهکاری که این نهنگ کرده «به‌راستی تحسین برانگیز و خارق‌العاده است، حتی برای این گونه بسیار مهاجر». دکتر کلاشنیکوا می‌گوید به احتمال زیاد این طولانی‌ترین مسافتی است که از سفر یک نهنگ گوزپشت تاکنون ثبت شده است. نهنگ‌های گوزپشت در تمام اقیانوس‌های جهان زندگی می‌کنند. آنها هر سال مسافت‌های طولانی را طی می‌کنند و یکی از طولانی‌ترین مهاجرت‌ها را در بین پستانداران دارند، که از مناطق گرمسیری مناسب تولیدمثل به آب‌های خنک‌تر مناسب تغذیه می‌روند اما چیزی که سفر این نهنگ‌ها را حتی چشمگیرتر می‌کند، این است که او بین دو منطقه تولیدمثل با فاصله بسیار دور از هم انجام داده است. یک نظریه این است که تغییرات اقلیمی و فور میگوهای بسیار کوچکی را که نهنگ‌های گوزپشت از آن تغذیه می‌کنند، تحت‌تاثیر قرار داده است و آنها را مجبور می‌کند در جست‌وجوی غذا به مناطق دورتری سفر کنند.

🕒 **در جهت عکس**

ای شادی سپید

برف نسبت عجیبی به شادمانی ما دارد. انگار در جایی از وجودمان پیوندی ناگسستنی با گذشته‌ها و کودکی‌های‌مان دارد که تماشای برف، حسی از کزختی و اندوه شیرینی را در وجودمان می‌نشانند. برای طبیعت هم چنین است، این شادمانی سپید رخ دیگری از طبیعت را پیش روی چشم‌مان می‌گذارد که بیشتر از برف، سراغی از آن نداشتیم.



عکس: مهدی صبیح‌پور/ ایرنا

📊 **فهرست محبوبیت سیاستمداران کشورهای مختلف**

میزان محبوبیت

نظری ندارم

میزان نفرت

۱۸٪	۵٪	۷۷٪	🇮🇳	🇮🇳
۳۱٪	۵٪	۶۴٪	🇲🇪	🇲🇪
۳۴٪	۹٪	۵۷٪	🇨🇭	🇨🇭
۴۱٪	۹٪	۵۰٪	🇵🇱	🇵🇱
۴۳٪	۱۰٪	۴۷٪	🇧🇷	🇧🇷
۴۳٪	۱۲٪	۴۵٪	🇦🇺	🇦🇺
۵۰٪	۷٪	۴۳٪	🇮🇹	🇮🇹
۵۸٪	۴٪	۳۸٪	🇪🇸	🇪🇸
۵۵٪	۸٪	۳۷٪	🇺🇸	🇺🇸
۶۰٪	۵٪	۳۵٪	🇨🇦	🇨🇦
۵۶٪	۱۱٪	۳۳٪	🇸🇪	🇸🇪
۶۴٪	۹٪	۲۷٪	🇬🇧	🇬🇧
۶۹٪	۷٪	۲۴٪	🇫🇷	🇫🇷
۷۱٪	۹٪	۲۰٪	🇰🇷	🇰🇷
۷۵٪	۵٪	۲۰٪	🇩🇪	🇩🇪

ریاست‌ثروتمندان منفور

■ نظرسنجی وال استریت ژورنال نشان می‌دهد رهبران کشورهای ثروتمند عمیقاً منفور شده‌اند!

رهبران کشورهای ثروتمند، منفورترین سیاستمداران آن کشورها از نگاه مردم‌شان هستند. این خلاصه تمام چند صفحه گزارش تازه روزنامه وال استریت ژورنال است که به‌تازگی در آمریکا منتشر شده. گزارشی که نشان می‌دهد ثروت و داشته‌های این کشورها هیچ نسبتی با میزان محبوبیت و رفاه شهروندان‌شان ندارد. سقوط دولت فرانسه، بحران سیاسی آلمان و استیضاح یون سوک یول، رئیس‌جمهور کره جنوبی همگی بهانه خوبی بوده برای این روزنامه تا نگاهی به میزان ثروت این کشورها با محبوبیت رهبران‌شان بیندازد. نسبتی که حداقل داده‌نمای پیوست به این گزارش هم نشان می‌دهد معکوس است. طی یک سال اخیر انتخابات متعددی در سرتاسر کشورهای جهان از جمله کشورهای غربی برگزار شد و رویدادهای سیاسی مربوطه این مسأله را بر ملا کرد که رای‌دهندگان در کشورهای صنعتی و پیشرفته، بسیار ناراضی هستند و همچنین آمده‌اند تا این رهبران را از عرصه قدرت و سیاست کنار ببرند. روزنامه وال استریت ژورنال با استناد به نظرسنجی «مورنینگ کانسال» که در میان تقریباً ۲۵ کشور دموکراسی جهان انجام شده، می‌نویسد: «در اقدامی کم‌سابقه، رهبران سیاسی کشورهای ثروتمند عمیقاً نامحبوب شده‌اند و هیچ کشور پیشرفته‌ای جز سوئیس، امتیاز مثبتی دریافت نکرده است.» این نظرسنجی به طور جداگانه به برخی از رهبران جهان پرداخته و طبق نتایج به‌دست آمده نوشته است: جو بایدن رئیس‌جمهور آمریکا ۳۷ درصد، جاستین ترودو نخست‌وزیر کانادا ۲۶ درصد، امانوئل ماکرون رئیس‌جمهور فرانسه ۱۹ درصد و اولاف شولتس صدراعظم آلمان ۱۸ درصد محبوبیت کسب کرده‌اند. اگرچه میزان

📄 **دانش**

فوتبال ربات‌ها

■ تاریخ فوتبال، سرشار از بازی‌های هیجان‌انگیز، جنجالی و عجیب است اما بدون شک مسابقه میان ربات‌ها عجیب‌ترین مسابقه فوتبال است.



کیوارکد را اسکن کنید

📄 **عنوان**

شهری که یخ‌زد

■ کاهش دما و بارش شدید برف باعث یخ‌بستن کامل منازل مسکونی در شهرهای ماسکوگا و سالت‌سنت‌ماری کانادا شد.



کیوارکد را اسکن کنید

📄 **بین‌الملل**

وقت محاکمه شیطان

■ بنیامین نتانیاهو، نخست‌وزیر رژیم صهیونیستی برای سومین بار از زمان آغاز فرآیند ادای شهادت به دادگاه رفت.



کیوارکد را اسکن کنید

📄 **ایران**

ناترازی، تراز می‌شود؟

■ به راه افتادن یک پویش، اضافه شدن جدول خاموشی‌های خانگی و نوبت‌بندی برای قطع برق صنایع، اما آیا با اینها، ناترازی‌ها تراز می‌شود؟



کیوارکد را اسکن کنید

بهبتر از متفورمین

داروی شگفت‌انگیز دیابت، چربی و قند خون را کاهش می‌دهد

دانشمندان ژاپنی از یک ترکیب جدید به نام HPH-15 پرده‌برداری کرده‌اند که دارای اثرات دوگانه است: کاهش سطح گلوکز خون و مبارزه با تجمع چربی در بدن. این دارو نشان‌دهنده یک پیشرفت قابل‌توجه در زمینه نوآوری در درمان دیابت است.

HPH-15 به عنوان ترکیبی که توسط دانشگاه کوما موتو ساخته شده، گلوکز خون و تجمع چربی را به طور مؤثرتری نسبت به متفورمین کاهش می‌دهد و مزایای اضافه‌تری مانند خواص ضد فیبروتیک و مشخصات ایمن‌تر دارد. این نوآوری ممکن است انقلابی در درمان دیابت ایجاد کند. دیابت نوع ۲، وضعیتی که میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان درگیر کرده است، اغلب با عوارضی مانند کبد چرب و مقاومت به انسولین همراه است که چالش‌هایی را برای روش‌های درمانی فعلی

ایجاد می‌کند. تیم تحقیقاتی به‌رهبری استاد یار مدعو هیروشی تاتیشی و پروفسور ایچی آراکی، HPH-15 را به عنوان یک جایگزین امیدوارکننده برای داروهای موجود مانند متفورمین معرفی کرده‌اند.

این مطالعه که در Diabetologia، یکی از مجلات برتر در زمینه دیابت منتشر شده است، نشان می‌دهد که HPH-15 با فعال کردن AMPK، یعنی پروتئین کیناز فعال شده با AMP (پروتئینی حیاتی که تعادل انرژی را تنظیم می‌کند) در دوزهای پایین‌تر بسیار بهتر از متفورمین عمل می‌کند. این ترکیب جدید نه تنها جذب گلوکز را در سلول‌های کبد، ماهیچه و چربی بهبود بخشید، بلکه به طور قابل‌توجهی تجمع چربی را در موش‌های چاقی که رژیم غذایی پرچرب (HFD) داشتند، کاهش داد. برخلاف متفورمین، HPH-15 خواص ضد فیبروتیک فوق‌العاده‌ای از خود نشان داده که به طور بالقوه می‌تواند فیبروز کبدی و سایر عوارضی که اغلب در بیماران دیابتی دیده می‌شود را از بین ببرد. این نتایج نشان می‌دهد که HPH-15 می‌تواند مدیریت دیابت را به واسطه ترکیب کنترل گلوکز با پیشگیری از عوارض مرتبط با چاقی،

افزایش اثربخشی: HPH-15 در غلظت‌هایی ۲۰۰ برابر کمتر از متفورمین با فعال کردن AMPK، باعث افزایش جذب گلوکز شد.

کاهش چربی: این ترکیب در کارآزمایی‌های بالینی، چربی زیر پوست راتا ۴۴ درصد کم کرد و گرید کبد چرب را به طور مؤثرتری نسبت به متفورمین کاهش داد.

مشخصات ایمنی: تولید اسید لاکتیک، که یکی از نگرانی‌های مصرف متفورمین است، با HPH-15 قابل‌مقایسه یا کمتر بود، که نشان‌دهنده کاهش خطرات اسیدوز لاکتیک است.