

ژل رویال؛ جادویی در زندگی شما برای سلامتی وزیبایی

ترکیبات ژل رویال

ژل رویال مخلوط پیچیده‌ای از پروتئین ها، ویتامین ها، مواد معدنی و سایر ترکیبات زیست فعال است. حاوی آب، کربوهیدرات،لیپیدهاو اسیدهای آمینه است. مهمترین عنصر ژل رویال آب است که حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد از ترکیب کلی آن را تشکیل می دهد. ۳۰-۴۰ درصد باقیمانده از پروتئین، لیپیدها و کربوهیدرات ها تشکیل شده است. محتوای پروتئین ژل رویال بسیار بالاست و بیش از ۵۰ درصد وزن خشک آن از پروتئین تشکیل شده است. همچنین حاوی اسیدهای آمینه ضروری است که بدن انسان به تنهایی قادر به تولید آنها نیست، مانند لیزین و متیونین. محتوای چربی ژل رویال نسبتا کم است و تنها ۵ تا ۶ درصد وزن خشک آن را لیپیدها تشکیل می دهد.

ژل رویال همچنین سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی مانند ویتامین B کمپلکس ، ویتامین C ، ویتامین E ، آهن، کلسیم و پتاسیم است. همچنین حاوی طیف وسیعی از ترکیبات زیست فعال از جمله فلاونوئیدها، اسیدهای فنولیک و ترپن ها است.

ارزش غذایی ژل رویال

همانطور که متخصصان اشاره می کنند، ژل رویال همان چیزی است که لاو زنبورها هنگام تولد می خورند. وقتی لاو رها رشد کردند، ژله غای انحصاری ملکه زنبور عسل می شود. خواص و ارزش غذایی ژل رویال بسیار متفاوت است، اما به طور کلی، متخصصان مواد زیر را به آن نسبت می دهند:



مواد غذایی که از انار آنتی اکسیدان بیشتری دارند

اخبار حوادث

قتل، پایان شوم کینه سه ساله

گروه حوادث – اسفند سال گذشته ماموران پلیس در جریان درگیری خونینی در جنوب تهران قرار گرفتند. وقتی ماموران تحقیقات خود را در این خصوص انجام دادند مشخص شد مقتول و متهم از مدتی قبل با هم کینه داشتند . پلیس همچنین متوجه شد علاوه بر فردی که مباشرت در قتل داشته است ۵ متهم دیگر نیز در این درگیری شرکت داشته‌اند. رد عطار که متهم است در یک درگیری خونین مرتکب قتل شده ادعا کرد از خود دفاع کرد و ابتدا مقتول به او حمله کرده بود. متهم گفت درگیری اش با مقتول از سه سال قبل از وقوع حادثه شروع شده بود. هرچند متهم و همدستانش بعد از وارد کردن ضربه سعی کردند به مقتول که ستار نام داشت، کمک کنند اما در نهایت ستار در بیمارستان جان خود را از دست داد.اسفند سال گذشته ماموران پلیس در جریان درگیری خونینی در جنوب تهران قرار گرفتند. وقتی ماموران تحقیقات خود را در این خصوص انجام دادند مشخص شد مقتول و متهم از مدتی قبل با هم کینه داشتند. پلیس همچنین متوجه شد علاوه بر فردی که مباشرت در قتل داشته است ۵ متهم دیگر نیز در این درگیری شرکت داشتند. باتکمیل تحقیقات انجام شده کیفرخواست علیه متهمان صادر و پرونده براسی رسیدگی به شعبه ۴ دادگاه کیفری استان تهران فر ستاده شد. در جلسه رسیدگی کیفرخواست علیه متهم خوانده شد. سپس اولوای دم در جایگاه قرار گرفتند و گفتند حاضر به گدشت نیستند و خواستار مجازات قصاص برای متهم هستند.

قضات تشخیص دادند در ابتدا از متهمان نزاع دسته جمعی پرسش کنند. به این ترتیب متهمان یک به یک در جایگاه قرار گرفتند. هگی آنها اتهام نزاع را رد کردند و مدعی شدند قصدشسان پایان دادن به دعوا و درگیری بود و بعد هم به مقتول کمک کردند تا نجاتش دهند که موفق نشدند. فریاد متهم ردیف دوم در جایگاه قرار گرفت. او گفت: من اتهام متهمان را قبول ندارم او گفت: درگیری ما از سه سال قبل شروع شد او یک روز وارد مغازه من شد و داد و بیداد کرد. بعد از آن ما همیشه با هم درگیر بودیم. او دست بردار نبود و فکر می کرد باید همیشه یکجوری من را زانیت. کشد. شب حادثه داشته به خاخمی رفتم که تلفنم زنگ خورد. گوشی را جواب دادم و متوجه شدم که ستار است. او گفت



باید با هم صحبت کنیم. گفتم من دارم به خانه می روم. فردا صحبت کنیم اما او اصرار کرد. ما و ستار هم ولایتی بودیم روزهای آخر سال هم بود من به یک عروسی دعوت کردم که ستار هم دعوت بود. من فکر کردم ستار می خواهد مشکلات را حل کند که هر دو بتوانیم به آن عروسی برویم. یکدفعه ستار و سعید که از دوستانمان بود دیدم. شاگرد ستار هم بود یکدفعه آنها من را اکشان کشان داخل یک پژو انداختند ستار روی من چاقو کشید و درگیری اتفاق افتاد. من به زور توانستم خودم را از ماشین بیرون بکشم و نجات دهم، جایی که خودم را بیرون انداختم چند نفر از دوستانم بودند که حالا بازداشت شده‌اند.

سپس متهم اصلی پرونده در جایگاه قرار گرفت. او گفت: من اتهام را قبول ندارم. من مغازه هستم برای خرید و سایل هفت سین و ماهی قرمز به آنجا رفتم بدم. می خواستم در مغازه مان آنها را بفروشم. من در حال خرید بودم که دیدم یک ماشین در خلاف جهت می آید. دوستم میشم گفت این ماشین ستار است. رضا که از ماشین پیاده شد علاوه بر دست می گویند. ماشین ستار است. آنها یکدفعه هنگی با هم پیاده شدند و حمله کردند. درگیری شروع شد. من هم فرار کردم. پشتم به همه بود که یکدفعه چند ضربه به سرم بر خورد کرد و خون همه جای صورتم را گرفت یک نفر هم من از پشت گرفت. من برای اینکه خودم را نجات دهم یک ضربه زدم. که متوجه نشدم به کجا بر خورد کرد.

قاضی گفت: اصلا چرا چاقو داشتی؟

متهم گفت: من لواشک می فروختم و به خاطر لواشک بود که چاقو حمل می کردم. آنها من را ناغافل زدند.

در ادامه عبدالصمد خرماهی، وکیل متهم در جایگاه قرار گرفت. او گفت: نظر مایر دفاع مشرع است. شرایط طوری نبوده که موکلم بتواند به پلیس پناه ببرد یا اینکه فرار کند. مقتول او را از پشت گرفته در حالیکه موکلم در حال صحبت با فردی بوده که بیابند و مقتول را ببرد. اما همان لحظه مقتول ضربه‌ای به او زده که گوشی از دستش افتاده است. موکل من حتی سعی کرده جاقو را از مقتول بگیرد و به همین خاطر دستش زخمی شده است. با این حال موفق نشده است. بعد از گفته‌های وکیل مدافع و بیان آخرین دفاعیات متهمان هیات قضات برای تصمیم گیری وارد شور شدند.

بهداشت و سلامت

📌 **گروه بهداشت و سلامت - ژل رویال يك ماده مغذی است که توسط زنبورهای عسل تولید می شود و اغلب به دلیل فواید بالقوه آن برای سلامتی مورد توجه قرار می‌گیرد. ژل رویال ماده ای سفید، چسبناک و ژلاتینی است که از ترشح غدد هیپوفارنکس و فک پایین زنبورهای کارگر به دست می آید و توسط ملکه زنبور عسل و لاروهای در حال رشد تغذیه می شود و با بره موم و عسل فرق دارد. به طور دقیق تر، این گونه Apis mellifera است که این ماده را تولید می‌کند که گاهی اوقات به آن سوپر غذا می‌گویند. امروز خواص و ارزش غذایی ژل رویال و فواید آن را به شما نشان خواهیم داد.**

نشان داده اند که ژل رویال ممکن است در درمان سوختگی و سایر آسیب های پوستی موثر باشد.
• **خواص ضد سرطانی:** طبق برخی مطالعات که ژل رویال ممکن است خواص ضد سرطانی داشته باشد. در مطالعات حیوانی نشان داده شده است که فلاونوئیدها و اسیدهای فنولیک موجود در ژل رویال اثرات ضد توموری دارند. با این حال، تحقیقات بیشتری برای تعیین اینکه آیا این اثرات به انسان منتقل می شود یا خیر، مورد نیاز است.
• **می تواند اختلالات ناشی از استرس را بهبود بخشد:** مطالعاتی که در Nutrition Journal منتشر شده است، نشان می دهد که شش شرکت کنندگان پس از مصرف ژل رویال به مدت ۶ ماه، تحمل گلرگ و همچنین سلامت روان را بهبود می بخشند. فرض بر این است که اجزای آن می تواند به کاهش علائم ناشی از استرس کمک کند.
با این حال، تحقیقات بیشتری مورد نیاز است.
• **می تواند به نفع باروری باشد:** اعتقاد بر این است که ژل رویال

به تعادل سطوح هورمونی کمک می کند، که گاهی اوقات باعث ناباروری می شود. با این حال، بیشتر مطالعات در مورد این موضوع بر روی حیوانات انجام شده است، بنابراین تحقیقات بیشتر در مورد انسان ضروری است. علاوه بر این، دارای تعداد زیادی اسید آمینه، قندها، پروتئین، آهن و کلسیم است.

آیا مصرف ژل رویال برای همه مناسب است؟

استفاده از ژل رویال برای همه مناسب نیست و برخی افراد ممکن است به آن حساسیت داشته باشند. به عنوان مثال، افرادی که به حساسیت های غذایی دچار هستند، به خصوص حساسیت به عسل و دیگر محصولات زنبور عسل، باید از استفاده از ژل رویال خودداری کنند. همچنین، افرادی که دارای بیماری های شدیدی هستند، مانند بیماری های قلبی، کبدی یا کلیوی، باید قبل از مصرف ژل رویال با پزشک خود مشورت کنند.

همچنین، برخی افراد ممکن است به علت مشکلات گوارشی، مانند

۳. گردو

گردو میان مغزا به دلیل سطح بسیار بالای پلی فنول ها و ویتامین E متمایز است؛ آنتی اکسیدان هایی که از چربی های بدن در برابر اکسیداسیون مضر محافظت می کنند. این مغزها که غنی از امگا ۳ هستند، به کاهش التهاب، حمایت از سلامت مغز و بهبود عملکرد رگ های خونی کمک می کنند.

۴. شکلات تلخ

شکلات تلخ سرشار از فلاونول است؛ ترکیبات گیاهی که گردش خون را بهبود می بخشد، فشار خون را کاهش می دهند و آسیب اکسیداتیو به کلسترول را کم می کنند. هرچه میزان کاکائو بیشتر باشد، میزان آنتی اکسیدانها (به ویژه اپیکاتچین و کاتچین که در جای سبز هم یافت می شوند)، بیشتر است. برای بهره مندی بیشتر از آنتی اکسیدانها، شکلات تلخی را انتخاب کنید که حداقل ۷۰ تا ۸۵ درصد کاکائو داشته و کمترین میزان فرآوری را پشت سر گذاشته باشد.

۵. زغال اخته قرمز

زغال اخته قرمز به ویژه سرشار از آنتوسیانیدین ها است نوعی آنتی اکسیدان که مانع چسبیدن باکتری ها به مجاری ادراری شده و خطر عفونت را کاهش می دهد. همچنین حاوی فلاونول ها و ویتامین C است که از سلامت ایمنی و قلبی عروقی پشتیبانی می کنند. برای این بهره مندی بیشتر و پر هیز از قندهای افزوده که می تواند فواید این میوه را کاهش دهند، زغال اخته قرمز تازه یا نوع خشک با شیرین کننده ی کم را انتخاب کنید.

۶. لوبیای قرمز

ازدواج موقت در دسر ساز شد!

کرد و من خیلی دلم به حالش سوخت. چون فرزندی نداشت و چندبار هم در جوانی بچه هایش سقط شده بودند. او می گفت: شهورش نیز چندسال قبل از دنیا رفته است و دیگر کسی به او که اکنون پیرزنی بیمار است، کمکی نمی کند! به همین خاطر تصمیم گرفتم من من مانند همسایگان دیگر در کنارش بمانم و هر کاری از دستم ساخته است، برایش انجام بدهم. به جز کمک مالی، همسرم و فرزندانم را هم تشویق می کردم که هوای عاطفه خانم را داشته باشند. حتی یکی از فرزندانم را شب ها می فرستادم تا در کنار او بماند که تنها نباشد. بیشتر اوقات نیز او را به خانه ام دعوت می کردم تا سر سفره ما غذای گرمی با هم صرف کنیم. خلاصه من که از مادرم دور بودم، او را «امادر» صدا می زدم و حتی نزد پزشکان معالاج می بردم و داروهایش را تهیه می کردم. او هم همدم بود و دیگر از سیر تا پیان زندگی مشترک جدا نشد. ولی این ماجرای تلخ از مدتی قبل زمانی شروع شد که پدرم در شهرستان به بیماری سختی دچار شد و هر کدام از فرزنداناش می شب نزد او می رفتم تا از پدرمان مراقبت کنیم. هفته ای یک بار هم نوبت من بود که به شهرستان می رفتم و از «عاطفه خانم» می خواستم مراقب فرزندانم



می روید. آن ها با هم در اتاق شما استراحت می کنند! زمانی که این موضوع را با نااتراحتی و حنجال به همسرم گفتم، او در میان بهت و حیرت من گفت که عاطفه خانم را به عقد موقت خودش درآورده است. دیگر دنیا روی سرم خراب شد و اشک ریزان به کلاتری آمدم تا راهکاری قانونی برای این مشکل پیدا کنم اما ای کاش...

با دستور سرهنگ ابراهیم عربخانی (رئیس کلاتری گلشهر مشهد)، اقدامات مشاوره ای و روانشناختی این ماجرا توسط مشاوران زنده دایره مددکاری اجتماعی آغاز شد.

موبایل دزدی؛ برای نجات جان خواهر

با احضار آنان، در مواجهه حضوری با سارقان قرار گرفتند و آنها را شناسایی کردند. در ادامه تحقیقات، متهمان پس از مواجهه با شواهد، ناچار به بار کتاب سرقه های سرایی اعتراف کردند. بصیر، متهم افغان در جریان تحقیقات گفت: در کارهای ساختمانی و باربری فعالیت داشتم. برای بازی فوتبال به بوستانی می رفتم که در آنجا با حید آشنا شدم. در ادامه او به من گفت در کار سرقه گوشی تلفن همراه است و با فروش این اموال دزدی پول خوبی در این چند ماه نصیب شده و از من خواست با او همراه شوم. تا به حال خلاف نکرده و زندانی نشده بودم و می ترسیدم. پس با وحید همراه نشدم تا این که او دوباره سراغم آمد و عکس های خواهرم را به من نشان داد.

وی افزود: سپس مرا تهدید کرد که در صورت عدم همکاری، خواهرم را ربوده و به او تجاوز می کند، حتی چند بار راه خواهرم را در خیابان سسد کرده

چهارشنبه ۱۴ آبان ۱۴۰۴، ۱۴ جمادی الاول ۱۴۴۷، ۵ نوامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۸۲۳، صفحه ۹



نفخ معده، دیابت، عفونت های باکتریایی و ویروسی، و یا عوارض جانبی داروها، نتوغلاوه بر این، بعضی از محصولات ژل رویال ممکن است با استفاده از روش های نامناسبی تولید شده باشند و به همین دلیل احتمال تلفیق با مواد آلوده و مضر را داشته باشند. بنابراین، اگر تصمیم به مصرف ژل رویال گرفتید، بهتر است از محصولاتی که از منابع معتبر تأمین شده اند و دارای مجوزهای لازم برای تولید و فروش هستند، استفاده کنید. همچنین، بهتر است از محصولاتی که به صورت خالص و بدون مواد افزودی تولید شده اند، استفاده کنید. در کل، استفاده از ژل رویال برای همه مناسب نیست و قبل از استفاده از آن، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

همچنین، باید مطمئن شوید که محصولی که استفاده می کنید، از منابع معتبر تأمین شده و دارای مجوزهای لازم است. بنابراین، بهتر است هرگز بدون مشورت با پزشک خود، ژل رویال را مصرف نکنید.

لویاقرم حاوی فلاونوئیدها، اسیدهای فنولیک و مگنژ است؛ ماده‌ای معدنی که خاصیت آنتی اکسیدانی دارد. این ترکیبات به کاهش آسیب اکسیداتیو، تثبیت قند خون و حمایت از سلامت قلب کمک می کنند. افزون بر این، فیبر و پروتئین بالای آن‌ها را به گزینه‌ای مغذی تبدیل می کند.

۷. چای سبز

چای سبز به دلیل غلظت بالای کاتچین‌ها، به ویژه EGCG مشهور است؛ ترکیباتی که با التهاب مقابله می کنند، از سلول‌های مغزی محافظت کرده و ممکن است به بهبود متابولیسم و چربی سوزی کمک کنند. مصرف منظم چای سبز از سلامت قلب پشتیبانی کرده و ممکن است خطر برخی از سرطان‌ها را کاهش دهد.

آنتی اکسیدان‌ها چه می کنند؟

آنتی اکسیدان‌ها به محافظت از سلول‌ها در برابر استرس اکسیداتیو ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می کنند. شما از راه آلودگی، اشعه فرابنفش و رژیم ناسالم در معرض رادیکال‌های آزاد قرار می گیرید. بدن هم به دلیل فرایندهایی مانند متابولیسم و التهاب، رادیکال‌های آزاد تولید می کند.

استرس اکسیداتیو با مشکلات مزمن زیر مرتبط است:

دیابت، بیماری قلبی، پیری زودرس

آنتی اکسیدان‌ها با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد پیش از آن که به سلول‌ها آسیب بزنند، به کاهش التهاب، تقویت ایمنی و تنظیم عملکرد بدن کمک می کنند. مصرف انواع غذاهای سرشار از آنتی اکسیدان از جمله میوه‌ها، سبزیجات، مغزا و چای‌ها به تقویت دفاع طبیعی بدن و ارتقای سلامت طولانی مدت کمک می کند.

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیشی نوش