

## افغانستان در شش.....

کیفیت را نیز در شهرهای بزرگ، شهرهای مرزی افغانستان و شهر کابل ایجاد کرده‌است.

او همچنین پائین بودن کیفیت خدمات بهداشتی، عدم استاندارد بودن زیر ساخت‌های مراکز بهداشت و محدودیت در این زمینه را از چالشهای دانست که از وزیران گذشته برایش به ارث مانده‌است. آقای فیروز گفت که بخش خصوصی بهداشت رشد روشنمد در افغانستان نداشته است و وزارت او تلاش کرده که این بخش نیز استاندارد شود و برای این کار راه طولانی در پیش است.

قبلا مقامات افغان اعلام کرده بودند که ۹۸ درصد نیازمندی بازار تجهیزات بهداشتی و داروهای افغانستان از راه واردات تامین میشود. که این واردات اکثر از کشورهای منطقه است و تنها ۶۵ درصد این کالاها از پاکستان به گفته آنان وارد افغانستان میشود.

اما تمام نیازمندیهای بازار افغانستان از راه قانونی و ثبت شده تامین نمی شود حدود ۴۰ تا ۴۵ درصد داروهای وارداتی به شکل قاچاق به خصوص از پاکستان و برای وارد میشود.

به گفته مقامات قاچاق دارو یک چالش بزرگ برای وزارت صحت عامه و بازرگانان است، زیرا ممکن است داروهای بی کیفیت و تاریخ گذشته از این طریق وارد افغانستان شوند. (بی بی سی)

**نشست عمومی مجلسی....**

شبیرولی وردک، عضو مجلس گفت، در شرایط کنونی بحرانی افغانستان، عدم برگزاری نشست عمومی، نگران کننده است.

او افزود، متأسفانه دیروز دروازه عمومی تالار مجلس برای نمایانگن مسدود بود و آنان، از اظهار نظر و تصمیمگیری در مورد موضوعات مهم کشور، محروم شدند.

آقای وردک تأکید کرد که این کار در واقع اختیاری به رای مردم و جغای بزرگ در حق ملت است.

بر اساس معلومات ارائه شده، عبدالرووف ابراهیمی، رییس مجلس نمایندگان در استرالیا به سر میرد. همچنان ظاهر قدیر، معاون اول مجلس مصروف منسجم سازی مردم در ننگرهار برای مبارزه با داعش است و محمد نظیر احمدزی، معاون دوم این مجلس، در روسیه به سر میرد. مطابق قانون وظایف داخلی مجلس نمایندگان، در نبود رییس این مجلس، نشست از سوی معاونان آن برگزار شود، اگر هر دو معاون هم حضور نداشته باشند، نشست برگزار نشود. عدم برگزاری نشست عمومی دیروز مجلس، انتقاد شماری از کارشناسان را نیز به دنبال داشته است.

به باور آنان، این کار مجلس نمایندگان در شرایط بحرانی افغانستان، به مردم و ملت زیان آور است. کارشناسان تأکید دارند، هیأت اداری مجلس در سفرهای خارجی و داخلی شان، باید هماهنگی داشته باشند. گفتنی است که در گذشته به دلیل غیر حاضری اکثر نمایندگان مجلس (عدم تکمیلی نصب)، مصوبت شماری از قانونها

به تأخیر افتاده است.(مرکزی)

**رنگ یک اخذ مالیات ....**

اینکه دولت به تصمیم مجلس نمایندگان احترام میگذارد، گفت که مجلس نمایندگان براساس قانون نمیتواند که بخشی از قانون بودجه را رد و یا تصویب کند.

او افزود که دولت افغانستان طرح خود را دوباره برای تصویب به مجلس نمایندگان افغانستان ارسال خواهد کرد. وزارت مخابرات افغانستان از آغاز ماه میزان سال جاری، اجرای این طرح را بر اساس تصویب کابینه و فرمان تقنینی رئیس جمهوری این کشور، آغاز کرد.

اما نمایندگان مجلس افغانستان صدور این فرمان از سوی رئیس جمهوری را «در مخالفت صریح» با ماده ۷۹ قانون اساسی این کشور دانستند.
این ماده به حکومت صلاحیت میدهد تا اگر در دوره‌ای که نمایندگان مجلس در تعطیلی به سر میرند، شرایطی پیش بیاید که نیاز فوری به تصویب و اجرای قانونی باشد، فرمان تقنینی صادر کند.
با این حال سواده ۷۹ قانون اساسی افغانستان امور مربوط به بودجه و مسایل مالی را از این قاعده مستثنی کرده است. عبدالرئوف ابراهیمی، رئیس مجلس نمایندگان افغانستان در پایان رایگیری روزچهارشنبه از حکومت این کشور خواست که اجرای این فرمان را متوقف کند و طرح آن را برای تصویب به مجلس بفرستد.

از آغاز اجرای این طرح تاکنون میلیونها افغانی به حساب دولت واریز شده است. پیشتر وزارت مخابرات و تکنولوژی افغانستان گفته بود که تنها در یک هفته اول اجرای این طرح، ۷۸ میلیون افغانی جمعآوری شده است.(بی بی سی)

**هیئت پارلمانی افغانستان....**

تورویستان در ولایت فریاب نیز دوبار حملات سنگینی بر مرکز شهر انجام داده‌اند. این سه ولایت با تاجیکستان، ازبکستان و ترکمنستان مرز مشترک دارند.

در تازه ترین مورد، روز پنج شنبه هیئتی از ولسی جرگه پارلمان افغانستان به سکو سفر کرده است تا حمایت روسیه را برای مبارزه با تروریسم جلب کند. نمایندگان میگویند این هیات خواستار دخیل شدن روسیه در جنگ افغانستان نخواهد شد، بلکه تجهیز نیروهای امنیتی با جنگندنها و سلاحهای سنگین خواست اصلی این هیئت خواهد بود.

ولادیمیر پوتین رئیس جمهور روسیه اخیرا گفته است که حدود هفت هزار تن از شهروندان کشورهای آسیای میانه به داعش پیوسته و هدف این تروریستان ورود از خاک افغانستان به کشورهای آسیای میانه است.
نمایندگان پارلمان افغانستان میگویند برای روسیه اجازه بمباران مواضع داعش و یا طالبان در داخل افغانستان داده نخواهد شد، ولی این کشور خواهان همکاری در سایر عرصهها با روسیه است. اقبال صافی رئیس کمیسیون دفاعی ولسی جرگه گفت: «ما در بخش هوایی به پییارهه‌ای

جنگی ضرورت داریم، به پییارهه‌ای جت و بیبیلوت نیاز داریم تا خود دولت افغانستان تروریستان را در شمال هدف قرار دهد».

صافی گفت روسیه تمایل دارد تا مواضع داعش را در شمال افغانستان بمباران کند، ولی این اجازه به روسیه داده نخواهد شد زیرا برای انجام چنین عملی به موافقتنامه با حکومت افغانستان نیاز است.

**خوشبینی وزارت دفاع....**

در اوج نگرانیها از اوضاع امنیتی افغانستان در سال روان تصمیم واشنگتن به ادامه حضور نظامی در افغانستان با خوشبینی هایی همراه شده است.
محمد رحمان افضل معاون امور عامه وزارت دفاع ملی اظهارداشت: «به خاطر ثبات در افغانستان، به خاطر تجهیز و آموزش و حمایت نیروهای دولتی افغانستان این را یک فرصت بسیار مناسب می دانیم».

حامد کرزی رئیس جمهور پیشین نیز به ادامه حضور نیروهای امریکایی واکنش نشان میدهد، آقای کرزی از رشحه سین نشن هراس افگنی در سالهای پیشین از سوی این نیروها انتقاد میکند، اما میافزاید که حضور نظامی امریکا هنگامی به مردم افغانستان قابل پذیرش خواهد بود که این نیروها قانون را حرمت گذاشته و به تأمین ثبات کمک کنند.

اما افزون بر این در ایالات متحده امریکا نیز همواره روی حضور درازمدت نظامیان آن کشور در افغانستان بحث ها و اختلاف نظرها وجود داشته اند.

های میران آگاه روابط جهانی خاطرنشان کرد: «جمهوری خواهان به شدت تلاش می کنند که از نقاط ضعف مدیریتی مموکرات ها در افغانستان، استفاده تبلیغاتی یا استفاده انتخاباتی کنند.
با توجه به این واقعیت، دموکرات ها هم تلاش می کنند که حربه به دست جمهوری خواهان ندهاد و اوضاع را کنترل کنند».

اقبال صافی عضو کمیسیون امنیت داخلی مجلس نمایندگان ادامه داد: «این برای جمهوری خواهان بهترین فرصت است که میتوانند در انتخابات از این بسیار استفاده خوب کنند و این میتواند برای آنان در انتخابات شان زمینه های خوبی را فراهم سازد».

پیشتر باراک اوباما گفت که ۹هزار و ۸۰۰ نظامی امریکایی که در حال حاضر در افغانستان حضور دارند، تا پایان سال ۲۰۱۶ در کشور برجا می مانند و در پایان آن سال شمار این نظامیان به ۵هزار و ۵۰۰ تن کاهش خواهد یافت.(طلوع نیوز)

**حامد اکرم به ....**

پس از استعفاى عبدالجبار تقوا از سمت ولسوالى محبوباله محبى، به عنوان سرپرست ولایت کابل تعیین شد، تقوا در استعفا نامه خود نوشته بود: «هر قدر که فکر کردم، تفکر مدیریت و احساس بزرگ خدمتگزاری من در چارچوب کوچک و عرصههای تنگ محیط کاریام نمیگنجد».
حامد اکرم، درحالی والی جدید کابل انتخاب شد که هنوز والی شماری از ولایات کشور از جمله بلخ تعیین نشده

است.
اعضای مجلس همواره یکی از عوامل افزایش ناامنی را در کشور حکومت سرپرستی عنوان کرده و گفته اند، حکومت باید به آن پایان دهند.(مرکزی)

**امنیت ملی یک ....**

را رحمتالله مشهور به «دنگر» بر عهده داشته است.

بر اساس خبرنامه، وی با تن از افرادیاز بازداشت شده‌اند.

در خبرنامه آمده است، این افراد در شهر قندهار مصروف فعالیتهای تروریستی بوده‌اند.

افراد بازداشت اعتراف کرده‌اند، در ترور نیک محمد، از سران قومی ولسوالی زیری قندهار، دو افسر پولیس و یک مأمور دولتی در قندهار دست داشته اند. (مرکزی)

**۱۶ طالب در بتلان....**

آمادگی دارند که از ولایت شان در مقابل طالبان دفاع نمایند.
پس از آنکه تحركات طالبان در ولایت قندز بیشتر شد و طالبان شهر قندز را برای چند روز تصرف کردند، حرکات طالبان در ولایت بتلان نیز افزایش یافت. اما حالا نیروهای امنیتی بتلان می گویند: طالبان در بتلان نمیتوانند نفوذ شان را بیشتر سازند. به گفته عبدالجبار پرلدی آمر امنیت بتلان نیروهای امنیتی آمادگی کاسل دارند تا طالبان را در این ولایت سرکوب نمایند.

عبدالجبار پرلدی فرمانده پولیس ولایت بتلان به خبرگزاری افق گفت : گروه طالبان عصر روز جمعه بر مواضع نیروهای مقاومت نیروهای امنیتی روبرو شدند. به گفته وی در این درگیری ۶ طالب کشته و ۱۰ طالب دیگر زخمی شدند.

همچنان در پیوند آمادگیهای برای مقابله با طالبان عبدالجبار پرلدی آمرامنیت بتلان گفت با وجودی که طالبان در ولسوالیهای برکه، بتلان مرکزی، دهنه غوری نفوذ دارند اما در جریان روز های اخیر دست آوردهای برای تضعیف طالبان در این مناطق داشته ایم. طالبان در بتلان مرکزی تضعیف شده و از ولسوالی های تاله و برفسک عقب زده شدند و مجبور شده اند که به کوهها فرار نمایند.
به گفته آمر امنیت بتلان اکتون تهدید طالبان در این ولایت نگران کننده نیست بعلاوه اینکه نیروهای امنیتی در برابر طالبان ایستادگی مینمایند، صدها نفر در بتلان در ساختار خیزشهای مردم حاضر هستند که برابر طالبان از ولایت شان دفاع نمایند.(افق)

**تاکید رئیس جمهور ....**

تائید گفته های رییس جمهور تاجکستان می گویند، افغانستان در حال حاضر بیش از هر زمان دیگر به کمکهای جامعه جهانی نیاز دارند و هر گونه بی توجهی کشورهای جامعه جهانی در قبال افغانستان کشور را با خطر جدی مواجه خواهد ساخت.

به نظر می رسد، نا امن شدن مناطق شمالی کشور یک چالش بزرگ برای کشورهای آسیایی میانه بشمار میرود، و کشور تاجکستان بدلیل داشتن بیشترین مرز مشترک با افغانستان بیشتر از همه

این خطر را حس کرده است.(ودصم)
**د کورنیو چارو وزیر ....**

مطبوعاتی دفتر باختر آژانس نه خبر ورکر :
به دی کنه کی د بادغیس ولایت شرانو طرحه کره چپی د دغه ولایت میرینی خوانسان د امنیتی خواگونو له لیکو سره یوخاص شوی دي او له دغو خواگونو سره هر اړخیزه همکاری لري
به مقابل کپی د کورنیو چارو وزیر له پولیسو سره د خلکو د همکاری له امله قدردانی وکره او ویی ویل:
د بادغیس ولایت خلکو له چار اونجی سره به مبارزه کی اوړه په اوړه دامنیتی خواگونو ترختگ ولاړ دي.

د کورنیو چارو وزیر وییل:
د خلکو په همکاری به د ولسوالیو د امنیت په تامینولو کی اغیزمن کام واخلی.
(باختر)

**څلور تنه تبتبدلی....**

باختر آژانس ته وییل:
څلور تنه وسله وال طالبان چپی د طالبانو د ډلې به ترکیب کی په کندز ولایت کي د امنیتی خواگونوپرخلاف جنکیدل او دپلخمری بنار د ډنډ غوری اوسیدونکي دي، له کندز څخه د تبتبتی په وخت کي د پولیسونه خوا دپلخمری بنار د دویمي امنیتی جوزې په کمربندکپی ویپژندل شول او ونیول شول.

پرلدی زیاته کړه:
له نیول شوپوکسانوڅخه یو تن یی تبتی دی چپی له لوپرونیو تحقیقاتوکسی یې په خپل جرم اعتراف کړی دی او اوس تر زیاتې پوښتنې لاندی دي
(باختر)

**په بلخ کې یوې ....**

دغې ښځې چې د بلخ موړا لقب خپل کړي دي وايي تر اوسه یی سلگونه تنه فابو له هم زده کړي ور کړي دي
د طلوع نیوز خبريال ، عارف موسوی چې په بلخ کې د دغې ښځې کلینیک ته ورغلي دي ، وايي: « هر ه ورځ د نسايي ولادې ستونزو د درملني لپاره سلگونه تنه ښځي دغې مېرمنې ته مراجعه کوي.»
دغه ښځه پروین نومېږي او ۷۶ کلنه ده.
هنه استوار کامونه رډي ترڅو د خپلو ناروغانو، چې نسايي ولادي تکلیف لري، درملنه وکړي.
د کاله وړاندې هغه مهال چې خپلي زده کړي یې پای ته ورسولي ، د هېواد له ښځو سره د برستي لپاره په نسايي ولادي فعالیتونو بوخته شوه.

له هغې موډې راهیسې یې څه د پاسه ۸۰ زره ښځو ته ولادت ور کړي دي، په داسې حال کې چې پرېختللي طبي وسایل او ساناتوونه یې له خانه سره نه دي لري

پروین مبین طلوع نیوز ته وییل: « کابو ۸۵ زره ولادونه نه ورکړي دي. موړ د پروتوکول یو کتاب لرو چې ډېرې ناروغان مو په هغې کتاب کې ثبت کړي دي، خو ځینی نور نه دي ثبت شوي، همدغه شمېر ښیي».

دغې مېرمن له دې کبله چې د ښځو لپاره یې ډېر نسايي او ولادي فعالیتونه ترسره کړي دي ، د سر کال د نوروز په جشن کې د بلخ د موړ لقب خپل کړ.
(طلوع نیوز)

## نخستین برنامه ماستری جندر و مطالعات زنان راه اندازی شد

برای تغییرات مثبت و آینده روشن تلاش نمایند. وی همچنان حمایت خویش را برای ایجاد زمینه ای بهتر تحصیل برای جوانان ابراز داشت.

همچنان دوکتور فریده مومند وزیر تحصیلات عالی ضمن اظهار خرسندی از برگزاری این برنامه، آنرا در جهت تأمین حقوق زنان و رعایت چندر موثر خوانده گفت که وزارت تحصیلات عالی رسیده گی به این هدف را در نهادهای تحصیلات عالی در اولویت های کاری خویش قرار داده و به تطبیق آن متعهد است.

وی گفت همواره زنان قربانی خشونت های اجتماعی و خانوادگی بوده اند ، زنان تا هنوز از آزار و اذیت خیابانی رنج میبرند، در عرصه صحتی مرگ و میر مادران تا هنوز برای زنان یک مشکل حل نا شده باقی مانده است، دسترسی دختران برای تعلیم و تحصیل در بعضی جا ها محدود ساخته شده و درنهایت ازدواج های اجباری که چالش اتکار بزرگ است و تبعیض و تجاوز بر زنان یک واقعیت عینی میباشد.(باختر)

## درگیری میان نیروهای افغان و طالبان در ولسوالی دولینه غور جریان دارد

طالبان مسلح از چندین ساحه بالای پوخته های امنیتی ولسوالی دولینه ولایت غور حمله کرده و اکنون هم درگیری شدید در این ولسوالی جریان دارد.

محمد زمان عظیمی آمر امنیت قوماندانی امنیه غور به رادیو آزادی گفت: بیش از دودسده نفر سیرج دیروز در مناطق شاه جوی، جوی سبز و خره سنگ این ولسوالی بالای پوخته های امنیتی حمله کرفکند.

آقای عظیمی گفت: مردم این محلات

## مردان تفنگدار ناشاس یک بزرگ قوم را در قندهار تیرباران کردند

مقام‌های محلی قندهار می‌گویند که مردان تفنگدار ناشناس یک بزرگ قوم را در شهر قندهار تیر باران کردند.
صمیم خیوالک سخنگوی والی قندهار می‌گوید که این بزرگ قوم حاجی حبیب الله بابزکی نام داشت و هنگامی که در روز جمعه در منطقه یخ کاریز شهر قندهار به

# صحت و سلامت

## چای سیاه بنوشید تا استخوان های سالم داشته باشید



چای یا قهوه؟ ششما کدام یک را ترجیح می دهید؟ هنگام خستگی و خواب آلودگی چای بهتر شما را سرحال می آورد یا قهوه؟ اگر جزء طرفداران چای هستید، یک نوید بپزایان داریم؛ ما به شما استخوان های سالم و مستحکم را مژده می دهیم.

نوشیدن چند گیلاس چای سیاه بدون شیر در طول روز با قوی تر شدن استخوان ها و عدم شکستگی آنها ارتباط مستقیمی دارد. بر اساس یکی از آخرین تحقیقات انجام شده، زنانی که در طول روز حداقل سه گیلاس چای می نوشند ۲۴ درصد کمتر از دیگران در معرض ابتلا به آرتروز قرار دارند. هم چنین، شکستگی استخوان در این گروه از زنان ۴۲ درصد کمتر از دیگران اتفاق می افتد.

اگرچه تا کنون دلیل اصلی چنین اتفاقی مشخص نشده است؛ ولی دانشمندان بر این باور هستند که فلاونوید(نوعی آنتی اکسیدان) موجود در چای می تواند نقش تأثیرگذاری در ویژگی استحکام بخشی چسای به استخوان ها داشته باشد. از همین رو، به زنان میانسالی که از شکستگی استخوان هایشان ترس دارند و دائماً به فکر راهی برای جلوگیری از این اتفاق هستند توصیه می شود مصرف روزانه سه گیلاس چای با بیشتر را در طول روز را فراموش نکنند. بنابراین، اگر علاقه مند به مصرف نوشیدنی های کافئین دار هستید و باید صبح خود را با نوشیدنی گرم که قدرت انرژی بخشی داشته باشد آغاز کنید، پیشنهاد دانشمندان به شما چای است. نوشیدنی که نه تنها خواب را از چشمان فراری می دهد بلکه سلامت و استحکام استخوان های شما را هم تضمین می کند.

## همه چیز درباره سنگ کلیه

کلیه یکی از اندام‌های درونی بدن است که وظایف حیاتی زیادی را به عهده دارد، به طور معمول در هر فرد سالم دو کلیه وجود دارد که هر یک در یک طرف ستون مهره‌ها و زیر دنده‌های تحتانی واقع شده‌اند. کلیه‌ها به رنگ سرخ گلاب و قهوه‌ای‌ و از نظر شکل شبیه لوبیا هستند. مهم‌ترین وظیفه کلیه‌ها برداشت مواد زاید خون و بازگرداندن خون تصفیه شده به بدن است.

بسیاری از مواد باید به اندازه مناسب در خون و مایعات بدن وجود داشته باشند تا بدن بتواند عملکرد طبیعی‌اش را حفظ کند. برای مثال سدیم و پتاسیم مواد معدنی هستند که از مواد غذایی به دست می‌آیند و برای سلامتی بدن ضروری‌اند اما باید در حد معینی نگه داشته شوند، زمانی که کلیه‌ها به درستی فعالیت می‌کنند، مقدار اضافی این مواد توسط ادرار از بدن خارج می‌شود.وظیفه اصلی دیگر کلیه‌ها تنظیم آب بدن است.

کلیه‌ها با برداشت آب اضافی یا حفظ آب بدن در موارد ضرورت، آب مورد نیاز بدن را تنظیم می‌کنند. هورمون‌سازی هم یکی دیگر از وظایف کلیه‌هاست.

هورمون‌هایی که توسط کلیه‌ها ساخته می‌شوند وارد جریان خون می‌شوند و بعضی از عملکردهای بدن مثل تنظیم فشار خون، ساخت گویچه‌های سرخ و برداشت کلسیم از روده‌ها را تنظیم می‌کنند. بیماری سنگ کلیه، مشکلی است که در اغلب کشورها و در طول قرن گذشته با افزایش شیوع مواجه شده است.رژیم غذایی و شیوه زندگی عوامل اصلی تأمین کننده خطر ابتلا به سنگ کلیه در جوامع هستند. از مهم‌ترین علل سنگ کلیه درد است که معمولاً شب‌ها شروع می‌شود و فرد را از خواب بیدار می‌کند. این درد شدید و غیر قابل تحمل است و خاتمه‌هایی که تجربه زایمان داشته‌اند و سنگ کلیه هم دارند می‌گویند درد زایمان قابل مقایسه با درد سنگ کلیه نیست.یکی دیگر از علل سنگ کلیه تغییر رنگ ادرار به صورت خونی یا رنگ چای شدن است، بعضی از بیماران سنگ کلیه با علامت عفونت مراجعه می‌کنند. در این موارد سنگ کلیه جزو اورژانس‌های پزشکی است و باید فوراً هم به آن رسیدگی کرد. نمک ها و اسیدهای که سنگ کلیه ایجاد می نمایند، این خاصیت تک هر محلول بودن نسبی در ادرار را دارا می باشند. سنگ ها معمولاً تلقیحی از چند ماده هستند ولی شایع ترین ماده موجود در آنها معمولاً غیر محلول است.

پیشگیری و درمان سنگ کلیه به دو طریق ممکن است، از طریق تغییر رژیم غذایی، درمان دارویی و یا جراحی: در روش تغییر رژیم غذایی، آب برای بیماران کلیوی زیاد سفارش می شود. به علاوه در خوردن گوشت سرخ و نمک باید احتیاط شود. نوشیدن آب باعث عدم رسوب املاح در ادرار و رقیق شدن آن می شود که در این صورت سنگ کمتر تشکیل شده و یا از رشد سنگ های کوچک جلوگیری می شود.

## مصرف سیر خام بهتر است یا پخته؟

مصرف روزانه سیر تا ۸ درصد فشار خون بالا را کاهش می دهد و مانع تصلب شرایین می شود.
مصرف سیر، خواص درمانی بسیاری داشته و در واقع گیاه دارویی به شمار می‌رود که بسیاری از افراد به دلیل بوی آزار دهنده آن در جمع، از خوردن آن امتناع می‌ورزند.

سیر چربی خون را کاهش داده و فشار خون را تنظیم می کند و برای بیماران قلبی مصرف آن توصیه می‌شود. همچنین جهت پیشگیری از سرطان روده، پروستات و ریه مناسب است و از آلرژی، اسهال، درد مفاصل، آرتروز و فشار خون بالا در ماه‌های آخر بارداری جلوگیری می‌کند. همچنین خوردن این داروی گیاهی مانع تصلب شرایین می‌شود. سیر بهتر است با معده خالی مصرف نشود و ترجیحا به صورت پودر یا تشریحی برای کسانی که به بوی آن حساس‌اند مصرف شود. سیر قدیمی ترین گیاهی است که خواص ضد سرطان داشته است. پزشکان قدیم در هند نیز برای درمان عفونت‌های قارچی، میکروبی و تومورها مصرف آن را توصیه می‌کردند. سیر خام فعالیت بیولوژیکی کمتری در بدن داشته و با پختن و جویدن خاصیت آن بیشتر می‌شود بنابراین توصیه می‌کنیم خانواده‌ها برای پیشگیری از بیماری‌ها و حفظ سلامت خود مصرف روزانه سیر را فراموش نکنند.

