گوناگون

آغاز طرح سراسری ترخیص خودروهای توقیفی در هفته فراجا

رئیس پلیس راهور فراجا اعلام کرد: در راستای تسهیل خدمات‌رسانی به هموطنان و کاهش مشکلات مرتبط با توقیف وسایل نقلیه، طرح ترخیص خودروهای توقیفی از سوی پلیس راهور فراجا به اجرا در می‌آید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پلیس راهور، سردار سیدتیمور حسینی صبح روز شنبه اعلام کرد به مناسبت هفته فراجا و در راستای تسهیل خدمات‌رسانی به هموطنان عزیز، طرح ترخیص خودروهای توقیفی (به‌استثنای خودروهایی که توقیف قضایی دارند) از ساعت ۸ صبح امروز ۱۴ مهرماه در سراسر کشور آغاز می‌شود.
رئیس پلیس راهور فراجا در ادامه تصریح کرد: پلیس راهور زیرساخت‌های لازم را برای اجرای این طرح فراهم کرده است تا مالکان وسایل نقلیه اعم از خودرو یا موتورسیکلت، بتوانند با مراجعه به مراکز پلیس ۱۰۰ نسبت به ترخیص و رفع توقیف وسایل نقلیه خود اقدام کنند.
سردار حسینی در انتها افزود: امیدواریم این طرح بتواند به کاهش مشکلات مردم و تسریع در رفع توقیف خودروهای توقیفی کمک کند.

اعلام جرم، برخورد قضایی و تذکر به مخدوش کنندگان امنیت روانی جامعه

دادستانی عمومی و انقلاب تهران با اشاره به رصد فضای مجازی اعلام کرد: علیه برخی افراد اعلام جرم و با برخی دیگر نیز برخورد قضایی و به برخی افراد برهم‌زننده امنیت روانی جامعه تذکر داده شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از قوه قضاییه، در روزهای اخیر، برخی افراد دارای حساب‌های کاربری در شبکه‌های اجتماعی مانند شبکه ایکس (توئیتر سابق)، کانال‌های تلگرامی یا برخی فعالان فضای مجازی اقدام به انتشار اخبار کذب، یا ایجاد رعب در راستای خدشه به امنیت روانی جامعه کرده‌اند.
دادستانی تهران اعلام کرد با رصد فضای مجازی و شناسایی متخلفان، علیه برخی افراد اعلام جرم شده، برخی مورد برخورد قضایی قرار گرفته‌اند و به برخی دیگر تذکر داده و برای افرادی که علیه آن‌ها اعلام جرم شده، پرونده قضایی تشکیل شده است.

۱۴۲۴ زندانی با دریافت پابند الکترونیکی نزد خانواده بازگشتند

مدیر کل زندان‌های استان تهران یادآور شد: جمعیت کیفری زنان بسیار کمتر از مردان است و قضات در صدور حکم، به دلیل مادر بودن و مقام زن یا رافت اسلامی تا حد ممکن حکم حبس صادر نمی کنند؛ از این رو تعداد زنانی که پابند الکترونیک دریافت کرده اند بسیار کمتر از مردان است.
وی گفت: ۶ ماه نخست سال جاری، حکم فک پابند الکترونیک نیز، برای هزار و ۲۶۷ زندانی به دلیل آزادی و یا در برخی موارد تکرار جرم صادر شده است.
بر اساس این گزارش، درخواست های زندانیان در داخل زندان های استان پس از تایید قضات ناظر به مراجع قضایی مربوطه ارسال می شود که در صورت موافقت زندانی با دریافت پابند الکترونیکی ایام حبس را در محدود جغرافیایی اعلام شده و نزد خانواده سپری می کند.

فهرست فرآورده‌های غذایی غیرمجاز

سازمان غذا و دارو تعدادی از فرآورده‌های غذایی غیرمجاز را معرفی کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سازمان غذا و دارو تعدادی از فرآورده‌های غذایی غیرمجاز را معرفی کرد. فرآورده‌های غذایی مربای هویج نگین آذر، کالوجه سنتی حاجیان، عسل دسی و عسل طبیعی خوشبار، کیک کنجدی و پیمرکشی درمی، گز سرگل مخصوص آسمان، زیتون سبز با هسته درشت ELIMA (تولید کشت و صنعت صیادشت قزوین)، آرد تمپوا و آب زرشک پخش سلامت ایران به عنوان محصولات غیرمجاز اعلام شدهاند.
همچنین پیرو اطلاع رسانی قبلی لازم به یادآوری است که شرکت دیماس آذینس پارس با نام تجاری دیماس، که در زمینه عرضه انواع خرما فعالیت می کند، با توجه به اتمام قرارداد پروانه بهداشت ظرفیت خالی، در حال تلاش برای تمدید قرارداد جدید است لذا این شرکت در خواست فرصتی برای تنظیم قرارداد جدید در خواست فرصت کرده و تا یا مهلت مقرر، محصولات این شرکت در فروشگاه‌های سراسر کشور برای مصرف مجاز می باشد. سازمان از مردم خواست در صورت مشاهده این محصولات در فروشگاه‌ها، مراتب را به معاونت‌های غذا و داروی دانشگاه‌ها اطلاع دهند. شماره تماس ۶۶۴۶۲۰۲۶ نیز برای دریافت گزارشات اعلام شده است.

زنان و خانواده

۴۷ درصد از زنان یائسه اختلالات خواب دارند

به گفته محققان، زنان معمولاً چهار تا هشت سال قبل از ورود به یائسگی، علائم یائسگی را تجربه می کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، مطالعات گذشته نشان می‌دهد که حدود ۴۷ درصد از زنان یائسه اختلالات خواب را تجربه می کنند.
تحقیقات جدید می گوید، ممکن است بین سطح استروژن و خواب در زنان یائسه ارتباط وجود داشته باشد.
برای اکثر زنان، یائسگی از اوایل دهه ۴۰ شروع می‌شود، اما می‌تواند از اواسط ۳۰ سالگی نیز شروع شود. این مرحله قبل از یائسگی می‌تواند بین چهار تا هشت سال طول بکشد.
در طول این مدت، تخمدان‌های زن تولید هورمون استروژن را متوقف می کنند و باعث می‌شود چرخه قاعدگی نامنظم یا متوقف شود.
از آنجایی که بدن در حال تغییر است، برای زنان غیرممکن نیست که علائم قبل از یائسگی مانند گرگرفتگی، تعریق شبانه، خستگی، کاهش میل جنسی، تغییرات ناگهانی خلق و خو و مشکلات خواب را تجربه کنند.
«می دیوالرایا» نویسنده اصلی مطالعه، گزارش می‌دهد ممکن است بین سطح استروژن و مشکلات خواب در زنان یائسه ارتباط وجود داشته باشد.
برای این مطالعه محققان ۵۰۳ شرکت کننده در مطالعه را انتخاب کردند که خود را در دوران یائسگی یا میانگین سنی حدود ۴۴ سال شناسایی کردند.
به گفته دیوالرایا، هر شرکت کننده از کیت هورمونی نظارت بر هورمون در خانه برای ردیابی الگوهای خواب خود استفاده کرد.
او توضیح داد: «هر کیت شامل آزمایش‌های چند هورمونی مبتنی بر لاربار است که نشانگرهای زیستی کلیدی مانند هورمون لوتئینیزه‌کننده (LH)، پروژسترون (PdG) و استروژن (E۳G) را به همراه یک پلتفرم برای ردیابی داده‌ها در زمان واقعی اندازه‌گیری می‌کند.
در نتیجه‌گیری این مطالعه، دانشمندان دریافتند که شرکت‌کنندگان در مطالعه که گزارش کرده بودند بین ۶ تا ۹ ساعت در شب می‌خوابند، در مقایسه با افرادی که بین ۳ تا ۶ ساعت می‌خوابیدند، سطوح E۳G به‌طور قابل توجهی بالاتر از خود نشان دادند.
محققان هیچ تفاوت قابل توجهی در سطوح LH و PdG در طول مدت مختلف خواب گزارش نکردند.
دیوالرایا می‌گوید: «نتایج این تجزیه و تحلیل یک مسیر بالقوه را نشان می‌دهد اما نیاز به بررسی بیشتر دارد. اگر این یافته تأیید شود، می‌تواند زندگی زنانی را که در طول این گذار دچار مشکلات خواب می‌شوند، به شدت بهبود بخشد.»

پیشنهاد وزیر آموزش و پرورش به آیسسکو برای معرفی برترین معلم جهان اسلام

وزیر آموزش و پرورش در دیدار مدیر کل سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی کشورهای جهان اسلام (آیسسکو) سه پیشنهاد برای معرفی برترین معلم و ایجاد اتحادیه دانش‌آموزان جهان اسلام ارائه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، علیرضا کاظمی در دیدار سالم محمد المالکی مدیر کل سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی کشورهای جهان اسلام (آیسسکو) با تشکر از مدیریت کنفرانس و برگزاری موفق سومین نشست وزرای آموزش و پرورش کشورهای عضو این سازمان بین المللی سه پیشنهاد ارائه داد که شامل طراحی سازوکار انعطای انتخاب و معرفی سالانه برترین معلم جهان اسلام و اعطای جایزه معلم نمونه جهان اسلام، ایجاد اتحادیه علمی و فرهنگی دانش آموزان جهان اسلام و المپیاد علمی آموزشی دانش آموزان جهان اسلام است.
وی در ادامه از سالم محمد المالکی دعوت کرد به ایران سفر کند و از نزدیک با تجربیات و پیشرفت‌های آموزش و پرورش جمهوری اسلامی ایران آشنا شود.
محمد المالکی مدیر کل سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی کشورهای جهان اسلام (آیسسکو) نیز در این دیدار از حضور فعال و موثر هیأت ایرانی و سخنرانی وزیر آموزش و پرورش جمهوری اسلامی ایران در این نشست تشکر و قدردانی کرد و با اشاره به سوابق و تجربیات زیسته وزیر آموزش و پرورش ابراز امیدواری کرد که دوره جدید توأم با پیشرفت‌های عمیق و تحول آفرین در آموزش و پرورش ایران باشد و از پیشنهادات وزیر آموزش و پرورش ایران استقبال کرد.
وی همچنین ضمن تشکر از دعوت وزیر آموزش و پرورش ایران ابراز امیدواری کرد که به زودی با حضور در کشور ایران با تجربیات ارزنده آموزش و پرورش ایران آشنا شود.
بر اساس این گزارش، سازمان جهانی اسلامی برای آموزش و پرورش، علوم و فرهنگ (آیسسکو) (ICESCO) سازمانی تخصصی است که تحت حمایت سازمان همکاری اسلامی (OIC) فعالیت می کند و در زمینه های آموزش، علوم، فرهنگ و ارتباطات در کشورهای اسلامی و به منظور حمایت و تقویت روابط بین کشورهای عضو (آیسسکو) به فعالیت مشغول است. دفتر مرکزی این سازمان در رباط واقع شده و مدیر کل آن دکتر سالم بن محمد المالکی است.

روزنه

فایده جدید واکسن کرونا که موقع تزریق از آن بی‌خبر بودیم

در حالی که عوارض جنبی نادر و مرتبط با قلب کافی اوقات به دنبال تزریق واکسن کووید۱۹ ایجاد می شود، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مزایای آن برای سلامت قلب بیش از مضرات آن است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، این مطالعه نشان داد افرادی که به طور کامل واکسینه شده‌اند به میزان قابل توجهی کمتر در معرض مشکلات جدی قلبی ناشی از عفونت کووید هستند.
«فردریک نیبرگ»، محقق ارشد از دانشگاه کوپنهگ در سوئد گفت: «افزایش خطر قلبی عروقی که پس از واکسیناسیون کووید ۱۹ شاهد بودیم، موقتی است و در مورد شرایط جدی‌تر صدق نمی‌کند.»
او به برخی از عوارض قلبی نادر اما جدی اشاره می کرد که به دنبال دوزهای فردی واکسن کووید - از جمله التهاب قلب یا عضله اطراف آن اتفاق می‌افتاد.
این نتایج بر اساس داده‌های بیش از ۸ میلیون بزرگسال در سوئد است که از شروع واکسیناسیون کووید در دسامبر ۲۰۲۰ تا پایان سال ۲۰۲۲ تحت نظر بوده‌اند.
تیم تحقیق سلامت قلب را در بیماران کاملاً واکسینه شده یا افرادی که در همان مرحله مطالعه، اصلاً واکسنی دریافت نکرده بودند، مقایسه کردند.
آنها خطر ابتلا به چندین بیماری را تجزیه و تحلیل کردند- التهاب عضله قلب یا کیسه اطراف آن، آریتمی، نارسایی قلبی، حمله ایسکمی گذرا (TIA)، یا سکته مغزی کوچک) و سکته مغزی TIA و سکته مغزی به دلیل اختلال در جریان خون به مغز ایجاد می‌شوند.
نیبرگ در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «واکسیناسیون کامل به طور قابل توجهی خطر چندین پیامد شدید قلبی عروقی مرتبط با کووید۱۹ مانند حمله قلبی، سکته مغزی و نارسایی قلبی را کاهش داد».
این مطالعه نشان داد که برای بیشتر پیامدها - به ویژه موارد جدی- خطر مشکلات قلبی پس از واکسیناسیون، به ویژه پس از نوبت سوم کاهش می‌یابد.
به طور کلی، خطر بروز حوادث قلبی پس از واکسیناسیون کامل بین ۲۰ تا ۳۰ درصد کمتر از افراد بدون دریافت واکسن بود.
این مطالعه همچنین افزایش خطر التهاب قلبی را یک تا دو هفته پس از یک واکسن کووید تأیید کرد. همچنین به افزایش موقت ۱۷ درصدی خطر افزایش ضربان قلب پس از یک نوبت و ۲۲ درصد افزایش خطر پس از دو نوبت اشاره کرد. افزایش خطر در مردان و افراد مسن قوی‌تر بود.
خطر سکته مغزی پس از واکسیناسیون کاهش یافت، اگرچه خطر TIA به طور موقت پس از یک دوز، عمدتاً در مردان مسن‌تر، ۱۳ درصد افزایش یافت.
به گفته نیبرگ، این یافتها با مزایای محافظتی واکسیناسیون کامل تأکید دارد.

افزایش ۲ برابری قیمت تریاک و زنگ خطر افزایش اعتیاد به روانگردان

حکومت طالبان با ممنوع کردن کشت خشخاش بازار اعتیاد ایران را نیز دستخوش تغییر کرده است، در سه سال گذشته قیمت تریاک تقریبا دو برابر شده و در عوض بازار مواد روانگردان که ارزانتر است، در شرایط گرانی و تورم کشور گرم‌تر شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سوداگران بازار اعتیاد یک ویژگی مهم دارند، آنان همیشه یک قدم از مسئولان مبارزان مواد مخدر جلوتر هستند، حالا و در زمانی که تغییرات اقتصادی در ایران و تغییرات اساسی در حکومت افغانستان بازار مواد مخدر را تغییر داده، هیچ برنامه مشخصی برای خطر افزایش اعتیادهای جدید دیده نمی‌شود.
دستگاه‌های مختلفی در ایران برای مبارزه با مواد مخدر مسئولیت دارند، برخی سازمان‌ها مانند نیروی انتظامی نقش مبارزه در میدان را با قاچاقچیان مواد مخدر و روانگردان، به عهده دارد و برخی دستگاه‌ها مانند وزارت بهداشت، بهزیستی و سازمان‌های فرهنگی مانند آموزش و پرورش، وزارت علوم و صدا و سیما نیز در زمینه پیشگیری، درمان و کاهش آسیب مواد اعتیادآور مسئولیت دارند اما مسئولیت سیاست گذاری و راهبری این دستگاه‌ها در دولت با ستاد مبارزه با مخدر است که البته با رفتن سردار اسکندر مومنی به وزارت کشور هنوز دبیر کل آن مشخص نشده است.
با این حال بازار مواد مخدر راه خودش را می‌رود و منتظر تغییر مسئولان یا برنامه‌ریزی آنها نمی‌ماند.
در این میان افزایش مشکلات اقتصادی از جمله تورم و گرانی و البته متناسب نبودن درآمد بسیاری از مشاغل با هزینه‌های رو افزایش زندگی از یک طرف و افزایش میزان بیکاری، افسردگی، روانپریشی و طلاق به افزایش گرایش به مصرف مواد اعتیاد آور دامن می‌زند و از طرف دیگر تغییر قیمت مواد مخدر و روانگردان سمت و سوی مصرف افراد کم درآمد را تغییر می‌دهد.
قاچاقچیان و سردسته‌های بازار مواد مخدر همیشه برای شرایط جدید آماده هستند و از آب گل آلود ماهی می‌گیرند، باید دید شرایط این بازار بزرگ چند میلیارد دلاری در ایران که روزگار بسیاری را سیاه و تباه کرده است چگونه است و آیا برنامه و چشم انداز روشنی به سمت بهبود هست یا نه؟

یک کیلو تریاک، ۲۰۰ میلیون تومان

دکتر سعید صفائیان کارشناس مبارزه با اعتیاد و مدیرکل اسبق درمان ستاد مبارزه با مواد مخدر در این زمینه گفت: در ایران از گذشته‌های دور مهمترین ماده مخدر و اعتیار آور تریاک بوده است. مهمترین محل کشت و تولید تریاک نیز به طور سنتی افغانستان است اما از زمان روی کار آمدن طالبان در افغانستان کشت تریاک در این کشور ممنوع و بسیار کم شده است و تریاکی که اکنون در بازار توزیع می‌شود، تریاک‌هایی است که در انبارهای این کشور از زمان قبل از ممنوعیت کشت خشخاش وجود دارد.
وی افزود: قیمت بسیاری از کالاها و خدمات تابع تورم است اما تغییر قیمت برخی کالاها از جمله مواد مخدر تابع تورم عمومی و تغییر قیمت آن نیست و به متغیرهای دیگری بستگی دارد به عنوان مثلا تریاک در یک سال گذشته افزایش قیمت زیادی پیدا کرده و تقریبا دو برابر شده است و اکنون قیمت یک کیلو تریاک به حدود ۱۸۰ تا ۲۰۰ میلیون تومان رسیده است.

زنگ خطر بزرگ و غفلت مسئولان

کارشناس مبارزه با اعتیاد ادامه داد: علت این افزایش قیمت احتمالا ممنوع شدن کشت خشخاش و کاهش تولید تریاک در افغانستان است. این مساله ممکن است به کاهش مصرف تریاک منجر شود اما یک زنگ خطر بسیار بزرگ برای کشور ماست و با توجه به گزارش سازمان بهداشت جهانی درباره افزایش مصرف مواد روانگردان در کشورهای منطقه از جمله عراق و حتی افغانستان، به احتمال بسیار زیاد بقدهای بزرگ مواد به دنبال گسترش بازار مواد روانگردان در ایران هم هستند و این زنگ خطر بسیار بزرگ است که به نظر می‌رسد مسئولان کشور نسبت به آن غفلت دارند.
وی گفت: اگر هر چه زودتر برای خطر گسترش مواد روانگردان در کشور فکری نشود با فاجعه‌های بزرگی مواجه می‌شویم، تریاک هر چقدر هم ماده مخدر خطرناکی باشد اما معتادان به این ماده سنتی درمان پذیر هستند و روش‌های درمان آن با متادون، شربت تریاک و روشهای دیگر درمان وجود دارد اما بسیاری از مواد روانگردان درمان مشخصی ندارند.
صفائیان افزود: مصرف کنندگان مواد روانگردان و از جمله کپتاگون که ماده روانگردان جدیدی است در برخی کشورهای منطقه دیده شده و می‌تواند چهره اعتیاد را در کشور تغییر دهد. این مواد باعث اقدامات خشونت آمیز مصرف کنندگان آن می‌شود. این ماده خطرناک در صورتی که در ایران نیز ماند برخی کشورهای اطراف گسترش پیدا کند، می‌تواند جرم و جنایت را در کشور افزایش دهد و بی‌توجهی به آن بسیار فاجعه بار خواهد بود.

۱۲ میلیون نفر در ایران درگیر مساله اعتیاد هستند

دکتر صفائیان افزود: مصرف کنندگان مواد مخدر در ایران حدود سه میلیون نفر برآورد می‌شوند و با خانواده‌های آنها حدود ۱۲ میلیون نفر در ایران درگیر مساله اعتیاد هستند. این بازار بزرگ سالانه با احتساب هزینه مواد، درمان و نگهداری و هزینه‌های زندان متخلفان سالانه بیش از ۱۰ میلیارد دلار به اقتصاد ایران ضربه می‌زند.
وی گفت: ۲/۵ میلیارد دلار خسارتی است که معتادان برای خرید مواد مخدر هزینه می‌کنند. بخشی از رقم هزینه‌های درمان و نگهداری معتادان و بخشی نیز برای ۲۰۰ تا ۳۰۰ هزار پرونده قضایی است که باید رسیدگی شود. اگر دولت بتواند در این شرایط سخت اقتصادی، بخشی از این خسارت سنگین را کم کند علاوه بر کاهش آسیب‌های اجتماعی و آسیب‌های حوزه سلامت، به نفع دولت و اقتصاد کشور نیز خواهد بود.
مدیرکل اسبق درمان ستاد مبارزه با مواد مخدر افزود: در این شرایط بسیار مهم است که فردی به عنوان دبیرکل ستاد مبارزه با مواد مخدر انتخاب شود که فردی شناخته شده و آشنا به مسائل و مباحث پیچیده اعتیاد در ایران باشد و مسائل مختلف پیشگیری، درمان، مسائل مربوط به نیروی انتظامی و قضایی را بداند و بتواند برای کاهش آسیب‌های مختلف اجتماعی و اقتصادی اعتیاد در ایران دستگاههای مسئول را به درستی هدایت کند.
وی گفت: اگر هر چه زودتر برای خطر گسترش مواد روانگردان در کشور فکری نشود با فاجعه‌های بزرگی مواجه می‌شویم، تریاک هر چقدر هم ماده مخدر خطرناکی باشد اما معتادان به این ماده سنتی درمان پذیر هستند و روش‌های درمان آن با متادون، شربت تریاک و روشهای دیگر درمان وجود دارد اما بسیاری از مواد روانگردان درمان مشخصی ندارند.
صفائیان افزود: مصرف کنندگان مواد روانگردان و از جمله کپتاگون که ماده روانگردان جدیدی است در برخی کشورهای منطقه دیده شده و می‌تواند چهره اعتیاد را در کشور تغییر دهد. این مواد باعث اقدامات خشونت آمیز مصرف کنندگان آن می‌شود. این ماده خطرناک در صورتی که در ایران نیز ماند برخی کشورهای اطراف گسترش پیدا کند، می‌تواند جرم و جنایت را در کشور افزایش دهد و بی‌توجهی به آن بسیار فاجعه بار خواهد بود.

تازه های سلامت

خواص جادویی سیر

سیر از مواد غذایی پر طرفدار در ترکیبات مواد غذایی ایرانی‌ها است و ترکیبات مفیدی هم برای سلامتی دارد؛ سیر حاوی ترکیباتی با خواص قوی، مقدی و یا کالری بسیار کم است و گفته می‌شود که می‌تواند به محافظت در برابر بیماری‌ها از جمله سرماخوردگی کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، سیر یکی از گیاهانی است که در طب سنتی در سراسر جهان مورد استفاده قرار گرفته و ادعا شده خواص بسیاری برای سلامتی مانند تقویت سیستم ایمنی دارد.
سیر حاوی ترکیباتی با خواص قوی، بسیار مقدی یا کالری بسیار کم است. سیر می‌تواند به محافظت در برابر بیماری‌ها از جمله سرماخوردگی کمک کند و ترکیبات فعال موجود در سیر می‌توانند فشار خون را کاهش دهند. سیر سطح کلسترول را بهبود می‌بخشد و ممکن است خطر بیماری قلبی را نیز کاهش دهد.
سیر حاوی آنتی اکسیدان‌هایی است که ممکن است به پیشگیری از بیماری آلزایمر و زوال عقل کمک کند. همچنین مکمل‌های سیر ممکن است عملکرد ورزشی را بهبود بخشند. خوردن سیر ممکن است به سم زدایی فلزات سنگین در بدن کمک کند و سلامت استخوان‌ها را بهبود بخشد.
سیر خام یک منبع خوب از منگنز، ویتامین B۶ و همچنین حاوی کلسیم، مس، پتاسیم، فسفر، آهن و ویتامین B۱ است. سیر به انواع مختلف (خام، پخته و ترشی) مصرف می‌شود و تمام اشکالش نسبت به اندازه‌ای سرشار از مواد مقدی شامل ویتامین‌های گروه B و آنتی اکسیدان‌های ضد سرطان است که می‌تواند طیف وسیعی از مزایای سلامتی را در برگیرد. اما ممکن است با برخی داروها تداخل داشته باشد.
نتایج برخی مطالعات نشان می‌دهد سیر ممکن است پاسخ ایمنی بدن را تقویت کند. یک مطالعه ۱۲ هفته‌ای روی انسان نشان می‌دهد پس از یک نوبت و ۲۲ درصد افزایش خطر پس از دو نوبت اشاره کرد. افزایش خطر در مردان و افراد مسن قوی‌تر بود.
خطر سکته مغزی پس از واکسیناسیون کاهش یافت، اگرچه خطر TIA به طور موقت پس از یک دوز، عمدتاً در مردان مسن‌تر، ۱۳ درصد افزایش یافت.
به گفته نیبرگ، این یافتها با مزایای محافظتی واکسیناسیون کامل تأکید دارد.

سیر حاوی ترکیباتی با خواص قوی، بسیار مقدی یا کالری بسیار کم است. سیر می‌تواند به محافظت در برابر بیماری‌ها از جمله سرماخوردگی کمک کند و ترکیبات فعال موجود در سیر می‌توانند فشار خون را کاهش دهند. سیر سطح کلسترول را بهبود می‌بخشد و ممکن است خطر بیماری قلبی را نیز کاهش دهد.
سیر حاوی آنتی اکسیدان‌هایی است که ممکن است به پیشگیری از بیماری آلزایمر و زوال عقل کمک کند. همچنین مکمل‌های سیر ممکن است عملکرد ورزشی را بهبود بخشند. خوردن سیر ممکن است به سم زدایی فلزات سنگین در بدن کمک کند و سلامت استخوان‌ها را بهبود بخشد.
سیر خام یک منبع خوب از منگنز، ویتامین B۶ و همچنین حاوی کلسیم، مس، پتاسیم، فسفر، آهن و ویتامین B۱ است. سیر به انواع مختلف (خام، پخته و ترشی) مصرف می‌شود و تمام اشکالش نسبت به اندازه‌ای سرشار از مواد مقدی شامل ویتامین‌های گروه B و آنتی اکسیدان‌های ضد سرطان است که می‌تواند طیف وسیعی از مزایای سلامتی را در برگیرد. اما ممکن است با برخی داروها تداخل داشته باشد.
نتایج برخی مطالعات نشان می‌دهد سیر ممکن است پاسخ ایمنی بدن را تقویت کند. یک مطالعه ۱۲ هفته‌ای روی انسان نشان می‌دهد مصرف روزانه مکمل سیر در مقایسه با دارونما، سرماخوردگی را تا ۶۳ درصد کاهش می‌دهد. همچنین نتایج مطالعه دیگری نشان داده عصاره سیر کهنه شده در دوزهای بالا (۲۵۶ گرم در روز) روزهای بیماری ناشی از سرماخوردگی یا آنفولانزا را تا ۶۱ درصد کاهش می دهد. مطالعه سوم شواهد را تاکافی نشان داد و گفته که به داده‌های بیشتری نیاز است.
نتایج مطالعات متعددی که بر روی انسان انجام شده نشان می‌دهد سیر می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر فشار خون در افراد مبتلا به فشار خون بالا داشته باشد. در واقع، نتایج یک مطالعه نشان داد که ۶۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی گرم عصاره سیر کهنه شده به اندازه داروی فشار خون «آتنولول» در کاهش فشار خون در مدت ۲۴ هفته مؤثر است. برای مشاهده این فواید، باید روزانه مقدار بسیار زیادی سیر مصرف کنید؛ تقریباً چهار حبه. خوردن سیر می‌تواند سطح LDL یا کلسترول "بد" و کلسترول کل را کاهش دهد. تحقیقات نشان داده مصرف مکمل‌های سیر ممکن است LDL و کلسترول تام را در افرادی که سطح کلسترول بالایی دارند ۱۰ تا ۱۵ درصد کاهش دهد.
سیر ممکن است کلسترول را کاهش دهد و توجه زیادی به تأثیر مثبت بالقوه سیر بر سلامت قلب و عروق شده است. همچنین سیر خام ممکن است از سرطان جلوگیری کند. موسسه تحقیقات سرطان آمریکا نشان می‌دهد که مصرف مقادیر زیاد سیر ممکن است خطر ابتلا به سرطان های پانکراس، مری، پروستات و سینه را کاهش دهد. علاوه بر این، موسسه ملی سرطان می گوید تجزیه و تحلیل داده ها نشان داده است که هر چه میزان سیر خام و پخته مصرف شده بیشتر باشد، خطر ابتلا به سرطان معده و روده بزرگ کاهش می‌یابد. نشان داده شده است که ترکیبات گوگرد موجود در سیر به محافظت در برابر آسیب اندام ناشی از سمیت فلزات سنگین، زمانی که سیر در دوزهای بالا مصرف می‌شود، کمک می‌کند. مطالعه‌ای که کارمندان یک کارخانه باتری خودرو را - که در طول کارشان در معرض سطوح بالای سرب قرار داشتند -به مدت چهار هفته رديابی کرد، نشان داد که مصرف سیر باعث کاهش ۱۹ درصدی سطح سرب در خون آنها می‌شود. همچنین علائم سمیت مانند سردرد و فشار خون بالا را کاهش داد. کارمندان سه دوز سیر در روز مصرف کردند که در نهایت در کاهش علائم موثر بود.
یک قاشق غذاخوری سیر خام حاوی ۲۰ گرم کالری، ۵ گرم پروتئین، ۲ گرم کربوهیدرات، صفر گرم سدیم و صفر گرم شکر است. برخی افراد ممکن است واکنش‌های نامطلوبی به سیر یا سیر تخمیر شده داشته باشند. همچنین می‌تواند با برخی داروها واکنش منفی نشان دهد. قبل از افزودن سیر به رژیم غذایی یا مصرف مکمل سیر، به خصوص در دوزهای بالا، حتما با پزشک خود مشورت کنید. بر اساس این گزارش، از آنجایی که سیر می‌تواند خون را رقیق کند، خوردن مقادیر زیاد سیر می‌تواند خطر خونریزی را افزایش دهد. همچنین می تواند با سایر رقیق کننده‌های خون مانند (salicylate (aspirin)، warfarin (Coumadin، (clopidogrel (Plavix، واکنش نشان دهد. سیر همچنین ممکن است با داروی ضد HIV ساکوناویر تداخل داشته باشد.
در برخی از افراد، سیر تا ۲ ساعت پس از مصرف، باعث ایجاد سوزش سر دل می‌شود. علائم آلرژی شامل پوست، کهیر، احتقان بینی یا آبریزش بینی، خارش بینی، عطسه کردن، خارش یا آبریزش چشم، تنگی نفس یا خس‌خس سینه، تهوع و استفراغ، گرفتگی معده و اسهال می‌شود. شدت علائم می‌تواند متفاوت باشد.
افرادی که از داروهای ضد انعقاد خون استفاده می کنند، باید در مصرف سیر احتیاط کنند. همچنین افرادی که قرار است تحت عمل جراحی قرار گیرند، باید ۷ تا ۱۰ روز پیش از جراحی، از خوردن سیر خودداری کنند. زیرا سیر زمان خونریزی را طولانی‌تر می‌کند.