

اتمر: داعش و ...

او افزوده است: «آن‌ها تنزیل نیافته اند، آن‌ها خود را دویاره احیاء کرده اند.» اتمر هشدار داده است که گروه‌های شورشی با استرداد از این ادراک می‌تواند نیروهای امنیتی افغانستان بعد از ختم ماموریت جنگی نیروهای ناتو در پایان سال گذشته میلادی، ضعیف شده اند، به سازماندهی مجدد، جذب نیرو، پول و حمایت از بیرون می‌پردازند. طالبان به تاریخ ۲۸ سپتمبر برای چند روز شهر کندز را در شمال افغانستان به تصرف خود درآوردند که ضرورت ادامه حمایت ناتو و آمریکا از نیروهای امنیتی افغانستان را برجسته کرد. این نخستین بار بعد از شکست طالبان در سال ۲۰۰۱ بود که مرکز یک ولایت به دست طالبان سقوط می‌کرد.

همچنان طالبان شهرهای دیگری مانند شکرگاه مرکز ولایت هلمند و میمنه مرکز ولایت فاریاب را تهدید می‌کنند. طالبان اسامل کاتیک جنگی خود را از تیراندازی پراکنده و بمب‌گذاری به حملات هماهنگ شده بر شهرها تغییر داده اند که تهدیدی است که تا پیش از این که تهاجمی عمل کنند در عقب نیروهای امریکایی برای حفظ محلات عمل می‌کردند. این مسأله زمینه مساعدی را برای گروه‌های شورشی فراهم کرده است که از کشورهای دیگر به ویژه پاکستان به افغانستان تمرکز کنند. به ویژه با توجه به این که پاکستان در وزیرستان شمالی ک فعالیت نظامی راه اندازی کرده بود که باعث شد شورویان به افغانستان فرار کنند. اتمر گفت که چندین گروه از افغانستان به عنوان تخته صلی استفاده می‌کنند تا به «کشورهای اصلی خود» به شمول چین، ازبکستان، دیگر کشورهای آسیای مرکزی و روسیه برسند. مشاور امنیت ملی افغانستان توضیح داد که: «چیزی که باید بدید باشد این است که این شبکده در حال همزیستی تروریست‌ها که ما با آن مقابله هستیم، تهدیدی برای هر کشور در منطقه و در صورت گسترش برای همه جهان خواهد بود.» او گفت: «ما امیدواریم که نه تنها آسیای مرکزی، روسیه و چین، بلکه همسایه‌های ما در جنوب و شرق نیز در این اربابی ما با شریک باشند.» اتمر گفت که القاعده بعد از سرعت گرفتن کاهش سربازان ناتو و امریکایی در میان سال‌های ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۳ به افغانستان بازگشت. او تقصیر بازگشت القاعده را خروج همزمان استخبارات و تکنولوژی استخباراتی دانست که نیروهای بین المللی فراهم کرده بود. مشاور امنیت ملی افغانستان گفت که گروه داعش حلاً «تهدید وجودی» را ایجاد می‌کند زیرا اعضای آن دیگر تنها طالبان فراری نیستند بلکه ا رهبری این گروه در عراق و سوریه نیز در ارتباط نهادینه شده» دارند. اتمر افزود: «آن‌ها از تباطات ثابتی با «دولت اسلامی» (در عراق و سوریه) با داعش دارند. دولت اسلامی» یا داعش آن‌ها را فرماندهی و کنترل می‌کند، آن‌ها را تمويل می‌کند و به آن‌ها استراتژی می‌دهد. ما شکمی در مورد آن نداریم.» حامیان داعش در ولایت شرقی ننگرهار در مرز پاکستان جایگاه دارند که با نیروهای دولتی طالبان جنگیده اند. اتمر گفت که عملیات نظامی برای باز پس گیری مناطق از نزد داعش در جریان است. مشاور امنیت ملی افغانستان افزود: «چیزی که این گروه‌ها برای نجات و فرار خود نیاز دارند پناهگاه است، نجات و فرارشان باید یا پاکستان، آن‌ها این پناهگاه را در پاکستان برای چند دهه داشتند.» به گفته اتمر، «اگر مشکل طالبان یا از طریق مبارزه با تروریسم و با هم از راه مصالحه حل نشود، این عناصر (داعش) رشد خواهند کرد زیرا به میزبان و زمینه جلب و جذب نیاز دارند، و ما نباید بگذاریم که طالبان افغانستان به چنین امکانی برای آن‌ها مبدل گردند.» مشاور امنیت ملی افغانستان افزود که «فرض صلی ما این است که طالبان علاقمند سلح نباشند. آن‌هاهی که فکر می‌کنند طالبان از نظر نظامی بیروز می‌شوند، باید متقاعد شوند که اشتباه فکر می‌کنند.» اتمر از پاکستان خواست که از نفوذ خود بر طالبان استفاده کند. پاکستان دور نخست گفتگوهای صلح میان حکومت افغانستان و طالبان را میزبانی کرده بود، اما بعد از نشر شدن خبر مرگ ملا عمر این گفتگوها مختل گردید. (دویچه وله)

دو کارمند کمیسیون ...

مبن زمانی که کارمندان این دفتر عازم محل کارشان بودند منفرج شد و افزود یک زن در میان زخمی شدگان این حادثه است. به گفته آقای بیدار وضعیت زخمی شدگان این حادثه خوب است و اکنون به شفابخانه مرکزی شهر جلال آباد منتقل شده‌اند. مقامات امنیتی ولایت ننگرهار گفته که این انفجار حوالی ساعت ۸:۳۰ و تاکنون کسی مسئولیتی این حادثه را به عهده گرفته است. چندی قبل این نهاد گزارشی را از وضعیت حقوق بشر کندز نشر کرده بود و مدعی شده بود که بررسی و تحقیق این نهاد نشان میدهد که در حمله مخالف مسلح دولت بر شهر کندز در شمال شرق موارد گسترده و فاحش نقض حقوق بشر اتفاق افتاده‌است. این کمیسیون تلفات غیرنظامیان، قتلهای هدفمند و خودسرانه، تجاوز جنسی، شکنجه و ضرب و شتم، استفاده از افراد غیر نظامی به عنوان سیر انسانی، گروگان‌گیری، غارت و تاراج اذاریهای عمومی و شخصی، ایجاد محدودیت بر دسترسی افراد به خدمات عمومی را از موارد عمده نقض حقوق بشر قلمداد کرده بود. (بی بی سی)

رئیس جمهوری غنی ...

ریاست جمهوری به آژانس باختر، در این دیدار که در ارج انجام شد، در رابطه به آوردن شفافیت، کنترل کیفیت خدمات، پرداخت مالیه و بهبود رابطه کاری سرمایه گذاران با دولت، بحث و تبادل نظر صورت گرفت. مسئولین شرکت های مخابراتی در مورد شرايط کار، بهبود فرستاي کاری و سرمایه گذاری صحبت کردند و ضمن اینکه از همکاری شان با حکومت اطمینان دادند، پیشنهادات شانرا در رابطه به راهیابی به شبکه‌ها و بهبود روابط کاری با نهاد های حکومتی مطرح کردند. رئیس جمهور غنی پس از استماع نظریات و خواست های روسای شرکت های مخابراتی به مسئولین مربوطه هدایت داد تا یک رهنمود کاری برای این شرکت ها و اداره تنظیم خدمات مخابراتی افغانستان (اترا) ایجاد گردد. رئیس جمهور افزود که فضای کاری برای سکنتور مخابراتی طی تنظیم شده که شرکت های مخابراتی مفاد به دست بیاورند و همچنان از سیستم سوء استفاده صورت نگیرد. محمد ابراهیم غنی خطاب به روسای شرکت های مخابراتی، گفت: حکومت نقش تسهیل کننده را دارد ولی چگونگی عرضه و کیفیت خدمات تان، آینده شرکت های شما را تعیین می‌کند. رئیس جمهور افزود: مشتریان به خدمات با کیفیت و دولت به مالیه شرکت ها نیاز دارند بنابراین شرکت ها باید در برادزی دولت به چپان تعهد سپرده است که به سوی خودکفای می‌رسد، پس ما باید مشترکا برای رسیدن به این هدف کار نمائیم. (باختر)

شرکت خالد لمر لیتمند ...

محصولات هواوی از سراسر افغانستان و شماری از فرهنگیان و علما در هونل سیرینا - کابل برگزار گردید. آقای اتمر

حوزه با لکان شده اند. آمارها نشان می‌دهد که از آغاز سال روان میلادی تاکنون بیش از ۵۰ هزار پناهجوی افغان نیز وارد آلمان شده اند. اما پرسش بنیادی این است که آیا رسیدن به اروپا ارزش به خطر انداختن زندگی را دارد؟ (طلوع نیوز)

حکومت افغانستان از ...

دیگر نیز جمع آوری خواهد شد: «جمع آوری عواید ما در ده ماه گذشته در مقایسه به ده سال گذشته بی سابقه بوده است.» وزیر مالیه افغانستان گفت جدید تر جمع آوری عواید و مالیات به خصوص در گمرکات و همچنین جلوگیری از فساد اداری لایزال اصلی افزایش عواید حکومت در سال جاری بوده است. در حال حاضر بودجه انکشافی افغانستان وابسته به کمکهای خارجی است. وزیر مالیه گفت صندوق بینالمللی پول تا سه سال آینده ۲,۸ میلیارد دالر را در اختیار حکومت قرار خواهد داد. بانک جهانی قرار است ۶۲۰ میلیون دالر را به منظور پیشبرد پروژه‌های انکشافی در اختیار حکومت افغانستان قرار دهد. آقای حکیمی گفت در ماههای آینده از کنفرانس بینالمللی شرکت هواوی را در صدر مارکیته موبایل افغانستان قرار دهد. این مراسم با اعلان محصول جدید شرکت هواوی که موبایل هوشمندی با امکانات کاملا جدید و متفاوت است، از کار و عملکرد شرکت خالد لمر و از اعتماد مردم به محصولات هواوی تقدیر و تشکر نمود.

خانم هیلې ارشاد عضو مجلس نمایندگان، یکی دیگر از سخنرانان این مراسم بود که در شرکت خالد لمر که در بازار افغانستان با جدیت و تلاش کار می‌کند و برای بهتر شدن اقتصاد مردم و کشور زحمت می‌کند، قدردانی و تشکر نمود. حاجی دین محمد، مشاور شورای عالی صلح نیز با ایراد سخنانی، بر استفاده درست از موبایل و امکانات آن تأکید کرد. وی افزود: به شرکت خالد لمر تبریک می‌گویم بابت اینکه نمایندگی یکی از بزرگترین شرکت های تولید موبایل دنیا را در افغانستان دارد که یکی از با کیفیت ترین کمپنی‌ها در جهان نیز می‌باشد. وی علاوه کرد که شرکت های تولید کننده و شرکت های نماینده آنها به بهتر شدن خدمات گرتنی و ورتنی در افغانستان همت کنند تا خدمات بهتری به مشتریان و استفاده کنندگان ارایه شود. محمد اکبر سنکندی عضو کمیسیون اقتصادی ولسی جرگه نیز با ابراز این نکته که خالد لمر یک شرکت معتبر در ارایه موبایل های با کیفیت در افغانستان است، گفت: کسانی که موبایل های تقلبی را وارد افغانستان می‌کنند، اقتصاد افغانستان را ضرر می‌رسانند و سرمایه های ملی را بر باد می‌دهند. الحاج محمد هاشم، یکی از اعضای ولسی جرگه، نیز طی سخنانی بر اهمیت کیفیت در تولید محصولات خارجی در مارکیته افغانستان تأکید نمود. یکتاش سیاوش عضو دیگر پارلمان نیز در سخنانش گفت: در کشوری که هر روز خبر از کشتن است، وقتی خبری از سرمایه گذاری و اقتصاد باشد، خوشحال می‌شویم. وی افزود: به شرکت خالد لمر که با سرمایه گذاری به خاطر ساختن افغانستان همت گذاشته است، افتخار می‌کنیم. وی از دولت خواست تا از سرمایه گذاران بتوانند در رشد اقتصادی کشور سهم لازم را بیافا نمایند. شرکت خالد لمر در پایان مراسم به سه تن از فروشندهگان برتر محصولات هواوی به طور جمعی می‌سه میلیون افغانی، یعنی مبلغ یک میلیون افغانی را به عنوان تحفه به هریک از آن ها تقدیم کرد. همچنین به بیش از ده تن دیگر نیز تقدیرنامه ها و تحایف نقدی به ارزش ۲۰۰۰ دالر برای ارج گذاری از زحمات آن ها اهدا شد.

دبوی ترورستی پيشی ...

ویانسد عبدالمنير رحيمی دباختر آژانس خبريال ته وويل : دغه مهمات يوخواذميسمولوگمانوله خوادايكوپنارند فوججهال دکلي به اذبيري پوري په اړونده ساحه کي خای پر خای شوي ووچي دسميی داوسیدوتکولاس له وړغل اووروسته دپولیسو له خواامنیه قوماندانی ته ولیردول شول .(باختر)

په نیمروز ولایت ...

مدیر حاجي عبدالله شيرزي دباختراژانس خبريال ته وويل : دپوليسو يو منصدار دسردهش ته کلي کي دهغه چسکي ماين دچاودني له امله چي دده په موټر کي خای پرخای شوی و گله چي له ميلمستيا وروسته خيل کورته روان وشهد او دوه ماشومان سخت تپيان شول .خبرخای زياته کړه په دي اړوند څوک نه دي نيول شوي دبيني به باب دپوليسو پلټني دوام لري .(باختر)

د جوزجان په خواب ...

پنځه ويشت تنه نور طالبان نيول شوي دي دجوړجان والي مولوي لطف الله عزيزي دباختراژانس خبريال ته وويل دهغه عمليات دانفغانستان داسلامي جمهوريت دولسمي مرستيال جنرال عبدالرشيد دوستم به مشري دخناب ولسوالۍ په مربوطاتو کي پيل شوي دي تراوسه پوري شل تنه طالبان وژل شوي دي ترنه تپيان او پنځه ويشت تنه نور طالبان دامنپان څوگونو له خوا نيول شوي دي .(باختر)

په سمنانو کي ...

دباختراژانس خبريال ته وويل : دغه پښه تن سهاردايايکو- مزارشريف دلويي لارې په اوږدو کي درلغاڼ په نامه ساحه کي چي دسمنگانو ولایت دمرکزايکوپارته نژدې لس کيلومتري واټن کي موقعيت لري له يوه موټرسايکل سره د فرورونيوژندکړله امله رامنځته شوه چي له امله يي دموتري يوه سبرلی اوډموټرسايکل چلوونکی ووژل شول .(باختر)

شمار پناهجویان افغان ...

مهاجرین - آمار کمیساری عالی سازمان

لمل متحد در امور پناهندگان را تأیید میکند. او میگوید که این مهاجرتها در حالی صورت میگیرد که در سال جاری بیش از پنجاه هزار پناهجوی افغان از پاکستان و ایران به این کشور بازگشته‌اند. آقای جرات میگوید که با وجود تلاشهای حکومت هنوز هم مشکلاتی وجود دارد که افغانها مجبور به ترک کشورشان میشوند. او تأکید میکند که برای فراهمآوری زمینه بهتر زندگی و دلگرمی مردم به بود و باش در افغانستان، تمام نهادهای حکومتی باید یکجا بکوشند. با افزایش مهاجرتها به کشورهای عربی به خصوص سوریه به اروپا، ناامنی، فقر و بیثباتی سبب شده است که شمار زیادی از افغانها نیز کشورشان را ترک کنند.

به دنبال شدت گرفتن موج این مهاجرتها، محمد اشرف غنی، رئیس جمهوری این کشور، از شهروندان افغانستان خواست کشور را ترک نکنند و وعده سپرد که وضعیت زندگی را در این کشور بهبود خواهد بخشید. شماری از جوانان افغان نیز به تازگی کمپنی زیر عنوان «فغانستان به تو نیاز دارد» راه انداخته و از هم وطنانشان خواسته‌اند دست به مهاجرت نزنند. در حال حاضر افغانستان علاوه بر مهاجرانش در نقاط مختلف جهان، بیشترین مهاجر را که حدود پنج میلیون نفر گفته میشود، در کشورهای همسایه‌اش یعنی ایران و پاکستان، دارد. (بی بی سی)

وژیران کشورها عمو... ..

تاکنون تهیه نشده‌اند، تحقیق کند. همچنان هیأت وزیران پروژه گاز تابی اعلام کرده که تا زمان افتتاح ساختمان اصلی خط لوله گاز پابی، جلسات تخصصی کارشناسان کشور افزایش یابد. داود شاه صبا، وزیر معادن و پترولیوم افغانستان، وزیر معادن و پترولیوم افغانستان، تاپی (انتقال گاز طبیعی ترکمنستان)، در سال ۲۰۱۰ بین افغانستان، ترکمنستان، پاکستان و هند امضا شد. هشت میلیارد دالر هزینه این پروژه تخصیص رده شده است. با عملی شدن آن، سالانه ۳۳ میلیارد متر مکعب گاز طبیعی ترکمنستان به کشورهای افغانستان، پاکستان و هند انتقال داده میشود. این خط لوله گاز بعد از ۱۴۷ کیلومتر در خاک ترکمنستان، وارد افغانستان و عبور از ولایتهای هرات، فراه، قندهار و هلمند، وارد پاکستان، هند و چین میشود، با عملی شدن این پروژه حکومت سالانه تنها از بخش ترانزیتاش، حدود ۳۰۰ میلیون دالر عاید خواهد داشت. ایجاد شغل برای هزاران جوان از مفاد دیگر آن است.

طالبان دختری را... ..

سوی مخالفان مسلح امر تازه ای نیست. پیش از این نیز چندین بار خبرهایی از گزارشی چنین دادگاه هائی و مجازات متهمان در مناطق مختلف افغانستان نشر شده است. (بی بی سی)

احمدزی: تجاوز بر ...

تکان دهنده است، غیر انسانی و به دور از اسلام است و ما این عمل را آنهم از سوی یک سازمان و قاضی به شدت نکوهش می‌کنیم.» از سوی دیگر لعل گل لعل رئیس سازمان حقوق بشر افغانستان از رئیس جمهور غنی می‌خواهد تا آن کسانی را که به چنین عمل دست زده اند، به سخت ترین نوع مجازات براند. گزارش تازه «نهاده مدنی و حقوقی عدالت» که روز یکشنبه به نشر رسیده در آن با ۳۵ زن زندانی زون غرب گفتگو شده است. این زنان که از ولایت های غور، هرات، فراه و بادغیس سوختند به این نهاد گفته اند که از سوی شماری از سارنوالان و قاضیان بر آنان تجاوز شده است. رئیس نهاد

مدنی و حقوقی عدالت» به رادیو آزادی می‌گوید که پس از نشر این گزارش شماری از سارنوالان به دفتر آنان در ولایت هرات حمله کرده و کارمندان این نهاد را به مرگ تهدید کرده اند و اکنون تمامی این کارمندان به کابل انتقال داده شده اند. شمس الدین شمس رئیس این نهاد می‌گوید که این گزارش را به رئیس جمهور غنی نیز فرستاده است و خواستار مجازات عاملان تجاوز بر این زنان شده است: «کارمندان ما پس از نشر این گزارش تهدید شده اند دپروز به دفتر ما در هرات حمله کردند و ما مجبور شدیم به کابل بیایم. ما کابلی این گزارش را برای رئیس جمهور نیز فرستادیم انتظار داریم که مجرمین مجازات شوند، خانواده های قربانی در هنگام تهیه این گزارش از ما خواستند تا صدای عدالت خواهی شان را به گوش رئیس جمهور برسانیم، اما تا کنون آنان آزاد هستند.» بر بند گزارش نهاد مدنی و حقوقی عدالت» نه سارنوال و شش قاضی در هرات، شش سارنوال و چهار قاضی در ولایت بادغیس، پنج سارنوال و چهار قاضی در ولایت غور، چهار سارنوال و سه قاضی در فراه و سه سارنوال و دو قاضی در ولایت نیمروز در تجاوز بر این زنان دخیل دانسته شده اند. (راديو آزادی)

پيشهاد روسيه منعی ...

ترانسپورتی که سایر ترانسپورت ها، انرژی و مواصلات تیره نمایند، به گفت او، بگنجان معاف که در این مسیر قرار دارد، عبارت از اردوی آزاد بلوچستان و جنیش جنودالله میباشد. (سپونوتیک)

۲۳ شورشی طالب ...

که به دست طالبان افتاده بود نیز نابود شدند. با این همه وی دربارهٔ تلفات نیروهای امنیتی در جریان این عملیات چیزی نمیگوید. (طلوع نیوز)

محمد ضياء مسعود... ..

آجندا پیرامون روند و ساده سازی روند استخدام کارکنان خدمات ملکی، چگونگی روند آغاز کار مشترک کمیسیون و ادارات دولتی در مورد پروسه حکمتداری برقی بحث همه جانبه صورت گرفت. نخست

استفاده کنند. (مرکزی)

استفاده کنند. (مرکزی)

استفاده کنند. (مرکزی)

صحت

و سلامت

سازمان بهداشت جهانی:

مصرف گوشت‌های فرآوری شده سرطان‌زا است



سازمان جهانی بهداشت (دبلیو ایچ او) می‌گوید که مصرف گوشت‌های فرآوری شده مانند بیکن، سوسیس، کالباس و ژامبون، باعث بروز سرطان می‌شود.

در گزارشی که این سازمان منتشر کرده، آمده است که مصرف ۵۰ گرم گوشت فرآوری شده در روز می‌تواند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را تا ۱۸ درصد افزایش دهد.

این گزارش در عین حال می‌گوید که گوشت سرخ نیز «ممکن است سرطان‌زا» باشد؛ اگرچه بر اساس گزارش این نهاد بین‌المللی، شواهد کمی در این مورد در دسترس است.

سازمان جهانی بهداشت در عین حال گفته است که گوشت داری، فولادی است.

گوشت سرخ ارزش غذایی دارد و از جمله منبع آهن، روی و ویتامین ب۱۲ است.

گوشت‌های موسوم به فرآوری شده به آن دسته از فرآورده های گوشتی اطلاق می‌شود که از طرق مختلف مانند دودی و یا نمک سود کردن و یا افزودن مواد نگهدارنده مدت مصرف آنها افزایش می‌یابد و یا مزه آنها تغییر می‌کند.

این تغییرات و افزونه‌ها است که خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.

گزارش مقامات سازمان جهانی بهداشت پس از تحقیقات انجام شده از سوی آژانس بین‌المللی تحقیق در مورد سرطان که وابسته به این نهاد است، و بر اساس شواهد علمی در دسترس آنها تهیه شده است. در عین حال این گزارش به این مفهوم نیست که مثلا خوردن یک ساندویچ بیکن به اندازه استعمال دخانیات مضر است.

سازمان جهانی بهداشت می‌گوید که نتایج این تحقیق برای کمک به کشورها با هدف ارایه توصیه‌های صحیح غذایی، صورت گرفته است.

با این میوه به جنگ ایدز بروید



گروهی از محققان بین‌المللی از کشورهای آلمان، ایرلند، کانادا، بلجیم و آمریکا نشان داده‌اند که می‌توان با استفاده از ماده‌ای در کیله با ویروس‌هایی نظیر ایدز، هپاتیت سی و آنفلوانزا مبارزه کرد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد پروتئین موجود در کیله موسوم به لکتین یا «BanLec» می‌تواند قندهای موجود در لایه بیرونی ویروس‌ها و سلول‌ها را به نوعی خوانده و تشخیص دهد.

پنج سال پیش دانشمندان نشان دادند که پروتئین کیله می‌تواند ویروس‌های مسبب ایدز را از ورود به سلول منع کند، اما در عین حال نیز موجب عوارض جانبی می‌شد که کاربرد بالقواش را محدود می‌کرد.

اما طی این پژوهش ترکیب تازه‌ای از «BanLec» ابداع شده است که همان خواص مبارزه با ویروس‌ها را دارد اما دیگر از عوارض جانبی نظیر التهاب و سوزش ناخواسته خبری نخواهد بود؛ این امر نقطه قوت این پژوهش است که چگونه دو خاصیت مجزای این مولکول از یکدیگر تفکیک سازی شده است.

علاوه بر این، آزمایش بر نمونه‌های موشی نشان داد که «BanLec» می‌تواند موش را از ابتلا به ویروس آنفلوانزا محافظت کند.

با خواص شگفت انگیز بادرنگ آشنا شوید



اگر دوست دارید رژیم غذایی‌تان سالم‌تر باشد، افزودن بادرنگ به خوراکی‌هایتان گزینه خوبی است.

در مزایای بادرنگی می‌توان این‌ها را نام برد: ۱. بیش از ۹۵ درصد حجم بادرنگ را آب تشکیل می‌دهد، بنابراین کمک می‌کند بدن دچار کم‌آبی نشود.

۲. پتاسیم دارد که به کاهش فشار خون کمک می‌کند. پتاسیم خطر سکته و بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد.

۳. ماده ضد التهابی به نام فیهستین در بادرنگ، توت فرنگی و گریپ فروت پیدا می‌شود. این ماده در سلامت مغز مؤثر است و در مبارزه با بیماری‌هایی مثل آلزایمر فایده دارد.

۴. مواد ضد التهاب آثار بالا رفتن سن محافظت می‌کند.

۵. هاست ضد التهاب موجود در آن با سرطان مبارزه می‌کند.

۶. به کاهش درد کمک می‌کند.

۷. گیاهانی که فیبر و آب زیاد دارند، از جمله بادرنگ، باکتری‌هایی که در دهان بوی بد تولید می‌کنند را می‌شویند و از بین می‌برند.

۸. ویتامین ک۱ دارد و برای استخوان‌ها مفید است.

۹. مانع از بیوستی می‌شود.

۱۰. کم کالری است و به تعادل وزن کمک می‌کند.