



پوهنتون کاردان
KARDAN UNIVERSITY

INSPIRE

37th ISSUE September 2022



MOHAMMAD AGHA IBRAHIMKHIL
EMPLOYEE OF THE MONTH

TABLE OF CONTENTS

01

New Staff Introduction

02

Motivational Speech

03

Success Story of the Employees

04

Achievements

05

Internship at Kardan University

06

Training and Development

07

Social Media Comments

08

New Employee's Messages

09

University News

10

Lucky Draw

11

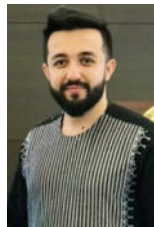
Things that you don't know about Apple

12

Pictures during the month

13

Birthday Wishes



New Staff Introduction



Mr. Khairuddin Rahmani joined Kardan University as an Academic Administrator for the Department of Journalism. Mr. Rahmani has completed his Master's Degree in Journalism (communications) from the Alama Tbatbaye International University, Iran. He has two years of teaching experience and more than three years of administration experience in different organizations. He can be reached at k.rahmani@kardan.edu.af;



Mr. Mohammad Fahim Danish started working at Kardan University as a Lecturer in the Department of Journalism. Mr. Danish completed his Master's Degree in Convergent Journalism from Jamia Millia Islamia, New Delhi, India. Mr. Danish has four years of experience with different organizations. He can be reached at f.danish@kardan.edu.af



Ms. Faheema Hatam started to render services at Kardan University as a Lecturer in the Faculty of Law. Ms. Hatam has completed her Master's Degree in Shariah and Law from Kabul University. Ms. Hatam has teaching experience with different universities. She can be reached at f.hatam@kardan.edu.af



Mr. Asadullah Shihab Joined Kardan University as a Lecturer for the Department of the BPS/IR Mr. Shihab completed his Master's Degree in Law & Islamic Jurisprudence. Mr. Shihab has more than five years of teaching experience in different universities in Afghanistan. Here is his email a.shihab@kardan.edu.af.



Mr. Ghulamullah Sayed entered into Kardan University as a Lecturer for the Department of Economics Mr. Sayed Completed his Master's Degree in Fiqa & Qanoon. Mr. Sayed has more than ten years of experience in different positions. He can be reached at g.sayed@kardan.edu.af



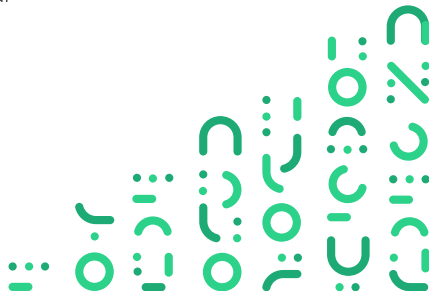
Mr. Sayed Mortaza Kazemi accepted to render services to Kardan University as a Lecturer in the Department of Computer Science. Mr. Kazemi completed his Master's Degree in Computer Science from South Asian University New Delhi, India Mr. Kazemi has more than two years of teaching experience with different universities he can be reached at s.kazemi@kardan.edu.af.



Mohammad Shabeer Safi joined Kardan University as a Graphic Designer. Mr. Safi recently graduated from Kardan University. Mr. Safi has six months of experience with Kardan University as a Trainee. He can be reached at s.safi@karda.edu.af



Ahmad Iqbal Wardak started working at Kardan University as a Graphic Designer. Mr. Wardak recently graduated from Kardan University. Mr. Wardak has six months of experience with Kardan University as a Trainee. He can be reached at i.wardak@kardan.edu.af



Motivational Speech

Some of the traits of leaders

- Leaders have a clear vision:

Leaders have a clear vision, based on which they set both short- and long-term goals. A clear vision is required so you can develop a shared plan which can be communicated to the rest of the team. Through a clear vision, every team member knows where they are headed.

- They are proactive:

Leaders are proactive. They take time to plan to improve how their team works and put measures in place to prevent problems before they happen.

- They delegate tasks wisely:

Leaders know talents of their team members and they delegate right person for the job. Delegating tasks effectively can save time, helps you as a leader and your team develop as professionals, prepares you to manage larger teams and inspires employees and team members to perform better.

- They are approachable:

Leaders stay open and are easily approachable. This puts their subordinates at ease, and enables the team members to think and do their best in the presence of their leader.

- They are accountable:

As the saying goes – “With power comes responsibility”, a leader feels when he holds the torch of leadership, he has to be responsible enough to keep things in check. Leaders stay accountable for their actions and always learn from their mistakes.



حبیب گل خُدران رییس پوهنځی اقتصاد پوهنتون کاردان

در حال نوشتن خلاصه برنامه International Conference on Applied Multi-Disciplinary Research که در سپتمبر سال ۲۰۲۲ برگزار می‌شود بود.



مطیع‌الله آراین پور آمر دیپارتمنت علوم سیاسی پوهنتون کاردان

این عکس بدون هماهنگی کردن زمانی گرفته شد که آقای آراین پور در حال به اشتراک گذاشتن Research paper Writing از طریق واتس‌پ به استادان دیگر در گروه بود.



خیرالدین خیر خوا

آمر دیپارتمنت ژورنالیزم و ارتباطات عامه پوهنتون کاردان

در حال اپلود کردن نمرات سمستر خزانی محصلان در سیستم LMS.



انجنیر گل رحمان

آمر دیپارتمنت انجنیری سیول پوهنتون کاردان

در حال نوشتن Recommendation برای محصل که می‌خواست تحصیلات عالی خویش را در بخش ماستری آغاز کند.



محمد رضا درماني
آمر ديپارتمنت حقوق پوهنتون كاردان

با دیدن ما متعجب شده و لبخند زد و گفتند مصروف گرفتن شقع محصلان سمستر هفتم بودم که ببینم تمام کردیت‌های خویش را پوره کرده‌اند یا خیر.



سید جان احمدزی
آمر ديپارتمنت اقتصاد پوهنتون كاردان

در حال اپلود کردن Material در سیستم و هم‌چنان محصلان که می‌خواهند فریز بگیرد بالای دو اپلیکشن کار می‌کنیم.

دکارکونکو د بریا کیسې



تر هرڅه د مخه السلام عليكم ورحمت الله و بركاته!

گرانو او محترمو همکارانو لکه څنگه چې تاسو ته معلومه ده، کاردان پوهنتون په افغانستان کې لومړنی خصوصي پوهنتون دی، چې په ملي او نړیوالو معیارونو سمبال دی. زه له هم دې کبله د خوښۍ احساس کوم، چې له دې پوهنتون سره مې په کال ۲۰۰۷ م کې د یو خدماتي کارمند په توګه کار پیل کړ. د کاردان پوهنتون د محترم رییس او محترمو استادانو او اداري کارکوونکو له هڅونې او ملاتړ څخه منندوی یم چې ماته یې د پرمختګ زمینه برابره کړه او نن ورځ د دې پوهنتون د اداري مدیر په توګه دنده ترسره کوم او دې مهم مقام ته رارسېدلی یم.

هر انسان باید کوشن وکړي چې د ښه ژوند تیرولو په موخه هر هغه کار چې د نړۍ کامیابو او پرمختللو خلکو کړی، وکړي. له همدې کبله ما هر ډول ستونزې پرځان منلي او د خپل پرمختګ لپاره مې ټولې ننگونې تر شا پرېښي.

گرانو او محترمو همکارانو زما د پرمختګ یا کامیابۍ اوه رازونه دي، چې په لاندې ډول یې له تاسو سره شریکوم:

په بشپړ ډول مسوولیت اخیستل:

کېدای شي په یوه ټولنه کې خلک نورکسان لکه (مور، پلار او یا بل نژدې کس) د خپلو ناکامیو او نه پرمختګ لامل وګڼي، خو بريالي خلک هېڅکله د خپلو تېروتنو پړه پر نورو نه اچوي. حتی دوی په خپل ذهن کې دا ډول فکر ته هم ځای نه ورکوي. د دوی شعار دا دی: (که زه وده کوم؛ نو زه د دې پېښو مسوول یم).

قوي اراده لرل:

زما د پرمختګ او کامیابۍ یو بل لامل زما قوي اراده ده، چې زه باید ورځ تر بلې یو ښه او پیاوړی کس واوسم؛ نو له همدې امله زه خپلو کارونو ته له یوې پیاوړې ارادې سره راستنېږم او خپلې چارې سرته رسولم.

(وین ډایر وايي چې د یو هوښیار شخص لپاره تر ټولو مهم فکتور په ژوند کې د هدف درلودل دي.)

پلان درلودل:

زما د پرمختگ او کاميابۍ بل لامل پلان دی. هر انسان د خپلو ورځنيو چارو د پرمخ وړلو لپاره يو منظم پلان بايد ولري او د هغه له مخې خپل چارې ترسره کړي. زه هم خپل ټول کارونه د پلان مطابق مخته وړم. که څوک پلان ونلري مانا يې دا ده، چې له نقشې پرته خپلو اهدافو ته د رسېدو لټه کوي، چې برياليتوب پکې تر ډېره برید ناممکن برېښي.

هرڅه ته ارزښت ورکول:

مطلب دا چې په مزدورۍ کې به کبر نه کوې او در سپارل شوې دنده بايد د خپل پلان او د ادارې د اصولو په رڼا کې په ښه ډول ترسره کړې. خپلې دندې او ورځنيو چارو ته ارزښت ورکول د برياليتوب له مهمو اړخونه څخه گڼل کېږي.

پوهه او تجربه:

زه چې کله کاردان پوهنتون ته راغلم او کار مې شروع کړ، له هغې اولې ورځې مې دا اراده وه، چې ځان به يو ځای ته رسوم. له همدې امله به د وخت مديرانو چې کوم کار ترسره کاوه، ما به په ډير دقت سره څاره، زده کړه مې کوله او د هغوی له تجربو مو په خپله کاري ساحه کې تر خپلې وسې گټه اخيستله، چې زما د برياليتوب يو مهم راز همدا دی او له همدې امله نن دې ځای ته رسېدلای يم.

نا امېده کېږه مه:

شايد دا جمله مبهمه وي، مگر کله چې يو کس واقعاً خپل هدف ته ژمن وي نو بايد هغه کار وکړي، کوم چې هدف ته يې رسولای يا نژدې کولای شي. هره ورځ بايدد خپلو موخو د تر لاسه کولو لپاره هلې ځلې وکړو او له ځانه سره دا فکر وکړو، چې زه د څه لپاره دلته راغلی يم او څنگه کولای شم خپل هدف ته ورسېږم. زه هغه کار ته لومړيتوب ورکوم چې اړين او د هدف په ترلاسه کولو کې له ماسره مرسته کوي. نااميدي مو هدف ته نه رسوي او ځان ترې لرې ساتل د کاميابۍ نښه ده.

د نن کار سبا ته مه پرېږده:

زه تل کوينښن کوم، چې د نن کار را څخه سبا ته پاتې نشي، ځکه ژوند داسې دی چې هېڅ اعتبار نلري، له همدې امله خپل کارونه په خپل وخت سرته رسوم او دا چاره هدف ته په نژدې کولو کې له ماسره ډېره مرسته کوي. زه له تاسو ټولو گرانو او محترمو همکارانو څخه احترامانه هيله کوم، چې په خپل ژوند کې زما د برياليتوب پورته اوه لا ملونه تاسو هم پلي کړئ، ان شاءالله کاميابۍ او خوشالي به ستاسو په برخه هم شي.

په ډير درنښت
محمد شريف شريفی

Achievements



MBA Graduation Higher Education Program of Kardan University

My academic journey as an MBA student at Kardan University has been an excellent experience, which helped me to grow and develop professionally and academically. Studying MBA at Kardan University was a great opportunity to reinforce my conceptual and critical thinking skills further. I feel a positive change in my professional career and It has been a fantastic experience while being associated with Kardan University. The most special and fascinating thing about Kardan is that people are highly dedicated and supportive, thereby making it a great place to learn, work and grow.

I thank Kardan University's leadership for providing me such a unique opportunity to complete my studies and excel in my profession.

Mohammad Ayaz Azimi – HR Manager



Muhammad Haleem

Assistant Professor Department of Computer Science

With immense pleasure, it is sharing my new article "A Comprehensive Analysis of Healthcare Websites Usability Features, Testing Techniques and Issues" published in IEEE Xplore. The e-mail from IEEE forwarding here with the attached article.

<https://ieeexplore.ieee.org/document/9837934?source=authoralert>



نثار احمد نوري د ثبت مدیریت کارکوونکی

د لوی څښتن تعالی حمد او شکر ادا کوم، چې ماته یې د علم او پوهې په ډگر کې د یو بل لوی گام د اوچتولو توفیق راکړ.

ما د کاردان پوهنتون د مشرتابه، خپلې کورنۍ او ملگرو په مادي او معنوي ملاتړ وکولای شول، چې د تجارت او ادارې له پوهنځي څخه په ۱۴۰۱ کال کې په بریالیتوب سره فارغ شم.

له همدې امله، په لومړي سر کې د کاردان پوهنتون له مشرتابه څخه ډېر منندوی یم، چې ما ته یې د خپلو زده کړو د دوام زمینه برابره کړه او تل یې په مادي او معنوي لحاظ زما ملاتړ کړی دی.

دویم له خپلې کورنې، په ځانگړي ډول له خپلې مورجانې او مېرمنې څخه مننه کوم، چې تل یې په دې برخه کې را سره هر ډول مرسته کړې او خپلې دعاگانې یې نه دي سپمولي. په پای کې له خپلو استادانو او ملگرو څخه هم مننه کوم چې د لوړو زده کړو په دې بهیر کې یې له ما هېڅ ډول مرسته او همکارۍ نه دی درېغ کړې.

یو ځل بیا د خپلې لیسانس دورې د پای ته رسېدو له امله د ډېرې خوښۍ احساس کوم او هیله من یم چې د ماسټرۍ او دکتورا تر کچې خپلو لوړو زده کړو ته دوام ورکړم او له دې لارې د خپلې خاورې او ولس د خدمت جوگه شم.

Inspirational Quotes

**The more knowledge
you have, the greater
will be your fear
of Allah.**

Hazrat Abu Bakr (رضى الله عنه)

Employee of the month



Mohammad Agha Ibrahimkhil

Kardan University is delighted to declare Mr. Mohammad Agha Ibrahimkhil as Employee of the month of September 2022. Mr. Ibrahimkhil was selected by our 5-member committee for the following reasons:

Mohammad Agha always strives to express sincere devotion to customer satisfaction. He is always on time and had no absences during the Fall 2022 enrollment process for Bachelor's and English language programs. Most importantly, he has never limited himself to official working hours. Despite maintaining the front desk to deliver in-person services and playing a vital role in the successful conduction of Kankor Entry tests he spent extra hours answering WhatsApp and Facebook messages, as his reliable presence ensures applicants receive high-quality service.

We, hereby congratulate Mr. Ibrahimkhil on this achievement and wish him further success in his upcoming endeavors.

Internship at Kardan University



محمد شبیر صافی

دفتر ارتباطات پوهنتون کاردان زمینه‌ی بهتر برای تغییر مثبت و رسیدن به هدف که تعیین کرده بودم بود. بدون شک هر انسان توانایی‌های خاص خود را دارد و فقط نیاز است انسان تلاش کند تا توانایی که دارد را بروز دهد. من نیز در دفتر ارتباطات پوهنتون کاردان در مدت ۶ ماه به حیث کارآموز کارهای دفتر را به شکل معیاری و به شکل پالیسی که پوهنتون کاردان دارد انجام دادم و هم چنان توانستم توانایی که دارم را آشکار سازم و با توجه به محیط کاری مناسب در مدت کارآموزی توانایی‌های عکاسی، دیزاین، ویدیوگرافی و نریشن‌خوانی را به شکل درست آن عملی کنم، و امروز در جایگاه کارمند رسمی قرار گرفته‌ام. این کارآموزی فرصت بود تا من در وجود خود در فعالیت‌های خود تغییر مثبت بیاورم.

کار کردن در ساحه اکادمیک پوهنتون کاردان یکی از بهترین تجربه‌های زنده‌گیم خواهد بود. خوشحالم که فعلا به حیث کارمند در بخش ارتباطات پوهنتون کاردان کار می‌کنم.

پیام من این است که اگر ما به اهداف که تعیین کردیم واقعا زحمت بکشیم و تلاش کنیم بدون شک که نتیجه آن را می‌بینیم.

تشکر می‌کنم از پوهنتون کاردان.



Zohra Jalal

I am one of the graduates of Kardan University from the journalism and mass communication Department. In the last semester of my studies, I started working as an intern in the communications office of Kardan University on February 20th of this year. For me, working at Kardan University at the beginning was kind of challenging because I was a newbie. But I'm glad I spent my internship in this organization. It helped me learn new techniques and skills and do interesting and exciting things. I am happy to have taken this opportunity to improve my professional career and skills. I am happy that I am currently working in this prestigious Organization as a communication office employee and passing on what I have learned to the next generation.



احمد اقبال وردگ

قبل از شروع سمسٹر 8 برای ما از طرف دیپارتمنت یک فرصت بسیار عالی کارآموزی در پوهنتون کاردان فراهم شد. بعد از سپری کردن مصاحبه کاری توانستم در دیپارتمنت ارتباطات پوهنتون کاردان دوره کارآموزی ام را شروع کنم. دیپارتمنت ارتباطات یکی از کلیدی ترین ادارهها در هر سازمان می باشد که بخش های مهم سازمان را نیز اداره و مدیریت می کند. من هم چنان به مدت 6 ماه در دفتر ارتباطات پوهنتون کاردان من حیث کارآموز فعالیت های را اجرا کردم که با کمک همکاران توانستم بخش های زیادی را یاد بگیرم، جای خوشی است برای من که بعد از دوره کارآموزی توانستم در دفتر ارتباطات پوهنتون کاردان به حیث کارمند معرفی شوم. پیام من برای محصلان جدید این است، کاردان در پهلوی آموزش و کارهای عملی، فرصت های شغلی را نیز برای محصلان خویش فراهم می سازد تا آنها بتوانند در زمینه کار در سازمان های مختلف بتوانند بهتر بدرخشند.

Training and Development

Book Reading Session

د کاردان پوهنتون د بشرې سرچینو څانګه ویاړي، چې تل یې د خپلو کارکوونکو د ظرفیت لورولو په موخه نوبتګرې هلې ځلې کړي، څو هغوی وکولای شي د نویو او وروستیو لارو چارو پرمخ خپل ظرفیتونه لور او له دې لارې د ځان او د ټولنې د خدمت مصدر وګرځي.

په همدې لړ کې یادې څانګې له یوه نوي نوبت سره مطالعې ته د اهمیت ورکولو په موخه د دې بنسټ له دوو تنو کارکوونکو وغوښتل، چې انګېزه ورکوونکي کتابونه ولولي او وروسته یې بیا د نورو کارکوونکو په مخ کې وړاندې کړي.

دا څانګه تل د خپلو کارکوونکو د ظرفیت لورولو په لټه کې ده او په دې برخه کې له هېڅ ډول مرستې او ملاتړ درېغ نه کوي.



Inspirational Quotes

"I leave behind me two things, The Quran and My Sunnah and if you follow these you will never go astray."

Hazrat Prophet Muhammad (صلى الله عليه وسلم)

Social Media Comments



Angel Eman



Great university , Great team , you are amazing at what you do ! your passion is beyond words !



Like

Reply



Parwana Shams



Great personalities, we appreciate your efforts and hard work, and the way the Kardan team works is absolutely extraordinary



Like

Reply



Iman Hakimi



Kardan is the best University in Afghanistan.



Like

Reply



Ghulam Mohammad Ahmadzai

کاردان د تعلیم په برخه کی ډیر خدمت کړی ده



Like

Reply

New Employee's Messages



Kardan, as one of the leading universities, has had a massive contribution to educating and training Afghan students in challenging times. Kardan University has facilitated the best possible environment and established the infrastructure to remain an effective contributor to the world of knowledge.

Mohammad Fahim Danish
Department of Journalism



In my opinion, Kardan University is one of Afghanistan's top universities, providing top-notch conditions for learning for students as well as top-notch resources for lecturers to conduct more study in their specialties. I also observed how accommodating my colleagues were toward me.

Sayed Murtaza Kazemi
Department of Computer Science

کاردان پوهنتون زما لپاره یوه نوې تجربه او نوی ماحول دی، چېرې چې ما د یو استاد په توګه کار پیل کړی، مګر واقعیت دا دی چې د دې ځای ماحول زما لپاره په بشپړ ډول د نویو تعلیمي تجربو د زده کړې فرصت برابر کړی دی.



زه په کاردان پوهنتون کې له اداري مسوولینو نیولې، تر استادانو او آن د محصلینو تر کچې له زده کړې او په تعلیمي ډګر کې له پرمختګ سره ځانګړې لېوالتیا وینم چې په خپلو اړوندو افرادو کې د دې لېوالتیا پیدا کول زما په فکر د یو علمي مرکز لپاره تر ټولو ستره او ارزښناکه لاسته راوړنه ده.

اسدالله شهاب
د سیاسي علومو ډیپارټمنټ

السلام علیکم ورحمت الله وبرکاته
حدود یک هفته میشود در پوهنتون کاردان بصفت استاد ثقافت اسلامی همکار مقرر شده ام.
اولاً از اعتماد رهبری محترم این مرکز معتبر علمی بالایم تشکری می‌نمایم، ثانیاً واقعا کاردان را در عمل مطابق به شعارش یافتم.
از نظر نظم و مقرر، کیفیت و اعتبار، و سایر توقعات بسیار خوب و پسندیده است طوری که علاقه گرفته‌ام تا تشویق کننده‌ی دوستان و نزدیکانم باشم که خود و فرزندان شان ازین فضای مناسب تحصیلی بی بهره نمانند
و من نیز می‌کوشم تا در نقش قدم یک استاد متعهد و پشت کار در این پوهنتون گام بردام تشکر.



غلام الله سید
استاد ډیپارټمنټ اقتصاد

University News

امتحان کانکور سمسٹر خزانى 1401 پوهنتون کاردان، برگزار شد. پوهنتون کاردان امتحان کانکور خزانى سال 1401 خود را با حضور داشت هیئت از وزارت تحصیلات عالی برگزار نمود. امتحان کانکور پوهنتون کاردان همه ساله در چهار مرحله که شامل امتحان های اصلی و متفرقه می شود برگزار می گردد تا باشد محصلان بتوانند در بهترین پوهنتون افغانستان ادامه تحصیل نمایند و در آینده به جامعه خود خدمت نمایند. پوهنتون کاردان افتخار دارد که با در نظر داشت شرایط و پیروی از دین مبین اسلام تعمیر و اوقات درسی محصلان طبقه اناث را جداگانه تنظیم نموده است. برای محصلانیکه توانسته اند در امتحان کانکور خزانى سال 1401 کامیاب گردند آرزوى موفقیت می نمایم.



Kardan University celebrated International Literacy Day on September 8, 2022. Prior to the same, Kardan University conducted a three-day book donation campaign for its faculty, students, and staff. The donated books were gifted to the library of Ghulam Haidar Khan High School, Kabul.



کاردان پوهنتون خوښ دی، چې په دې وروستیو کې د امریکا له Princeton پوهنتون سره یو هوکړهلیک لاسلیک کړی دی. د دې هوکړې پر بنسټ د کاردان پوهنتون محصلین کولای شي د یاد پوهنتون له آنلاین تحصیلي پروگرامونو څخه برخمن شي. که تاسو د کاردان پوهنتون محصل یاست او غواړئ له دې کمساري فرصت څخه گټه واخلي؛ نو د روان کال د زمري میاشتې تر 31 مې نېټې مو د اړیکې شمېره، تحصیلي رشته او برېښنالیک دې آدرس careers@kardan.edu.af ته را ولېږئ او یا هم د لا نورو معلوماتو لهپاره زموږ د محصلینو د بریا مرکز دفتر ته مراجعه وکړئ.



Study Opportunity at Princeton University, USA for Kardan University Students



Deadline August 24, 2022



careers@kardan.edu.af



PRINCETON
UNIVERSITY



پوهنتون کاردان
KARDAN UNIVERSITY

Inspirational Quotes

**No amount of guilt
can change the
past and no amount
of worrying can
change the future"**

Hazrat Umar ibn Al-Khattab (رضى الله عنه)

Recent Renovations at Kardan University

We are very thankful to the Administration Team for their tireless efforts to renovate the Taimani and Parwan Du Campuses. We appreciate their commitment to providing the best possible facilities to the employees and students. It is essential for employees to do their work in a relaxed workplace and offer excellent services for the students.

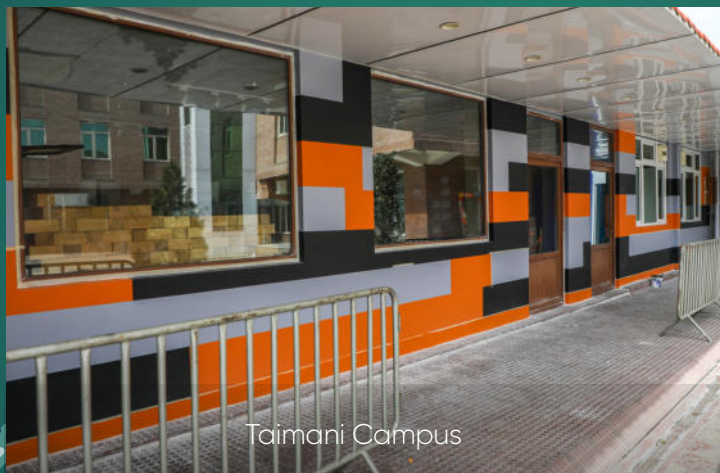
Thank Administrations Team!



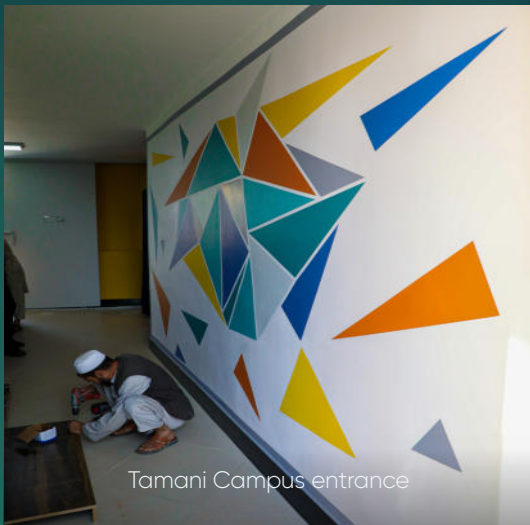
Tamani Campus main gate



Parwan du first floor



Taimani Campus





TAIMANI CAMPUS



Winning Prize

- Refreshment & Bowling Session with a Colleague



PARWAN DU CAMPUS



Winning Prize

- Refreshment & Bowling Session with a Colleague

آنچه در مورد سیب نمی دانید

در مورد سیب ضرب‌المثل‌های زیاد شنیده‌اید و این را نیز میدانید که (روزانه یک سیب بخورید و از داکتر دور بمانید). سیب از الیافی ساخته شده است که یک سیب متوسط دارای چهار گرم فیبر می‌باشد. در این نوشته می‌خواهیم شما را در مورد فواید سیب آگاه‌سازیم.

۱- ضد سرطان

در پوست سیب خواصی نهفته است که می‌تواند سلول‌های ضد سرطان را رشد دهد و دانشمندان انجمن تحقیق امریکا همه‌شان به این موافق هستند که سیب خطر ابتلا به سرطان پانکراس را تا ۱۳ درصد کاهش دهد. پس بعد از قبل از دور انداختن پوست سیب در مورد فواید آن فکر کنید.

۲- ضد کلسترول

سیب حاوی مقدار زیادی فیبر می‌باشد. موقعی که ما سیب می‌خوریم فیبرهای محلول با چربی‌های روده رقابت می‌کنند. این رقابت بین الیاف و چربی، باعث کاهش جذب (LDL) چگالی لیپوپروتئین و سطح کلسترول بد و یا افزایش جذب (HDL)، چربی لیپوپروتئین و کلسترول خوب می‌شود که این باعث تنظیم و یا از بین رفتن کلسترول‌های مضر در بدن می‌شود.

۳- تقویت سیستم ایمنی بدن

سیب، دارای آنتی‌اکسیدان است که در سیب‌های قرمز خوشمزه بیشتر یافت می‌شود. این آنتی‌اکسیدان، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند، تا دفاع طبیعی بدن را ایجاد کند. سایر مواد مغذی موجود در سیب، ویتامین C است که دارای خواص ضد التهابی می‌باشد به همین دلیل است که سیب به عنوان تقویت‌کننده‌های ایمنی بالا شناخته شده است.

۴- جلوگیری از آلزایمر

آزمایش انجام شده بر روی موش‌ها نشان داد که مصرف منظم سیب در رژیم غذایی، باعث افزایش دوز بالای انتقال دهنده‌های عصبی به نام استیل کولین می‌شود. همچنین در آلزایمر، سلول‌های عصبی مغز آسیب می‌بینند و آب سیب که حاوی فلاونوئیدها است، به بهبود سلول‌های آسیب دیده کمک می‌کند، بنابراین، نوشیدن آب سیب می‌تواند خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد و می‌تواند در برابر کوچک شدن و نابودی مغز مبارزه کند.

0- جلوگیری از مشکلات تنفسی

فیتوکمیکال ها و پلی فنول ها، مواد شیمیایی ای هستند که به سیب خواص درمانی می دهند، و می توانند به بهبود آسم، مشکلات تنفسی و بهبود عملکرد کلی ریه ها کمک کنند. تحقیقات نشان می دهد، کودکانی که به طور منظم و مداوم آب سیب مصرف می کنند، به نسبت افرادی که به ندرت آب سیب مصرف می کنند، خطر کمتری برای ابتلا به حملات آسمی و مشکلات تنفسی و خس خس کردن دارند.

1- درمان دیابت (شکر)

یکی دیگر از فواید سلامتی مهم سیب این است که، با رادیکال های آزاد بی اکسیژن که باعث دیابت می شوند، مبارزه می کند. سیب، غنی از فیبرهای محلول است، کلیدی برای تغییر نوسانات قند خون. میزان بالای فیبر محلول، پکتین موجود در سیب، به وسیله انتقال قند به جریان خون به میزان کم، به کنترل قند خون کمک می کند. زنانی که حداقل یک سیب در روز می خورند، ۲۸ درصد کمتر به دیابت نوع ۲ مبتلا می شوند، به نسبت افرادی که سیب نمی خورند.

۷- سم زدایی کبد

ما به طور مداوم سم مصرف می کنیم، چه از طریق نوشیدنی ها و چه از طریق غذاها، و کبد ما مسئول تخلیه این سموم از بدن است. یکی از بهترین چیزهایی که می توانید بخورید و به سم زدایی کبد شما کمک می کند، میوه هایی مانند سیب است که حاوی ویتامین ها، مواد معدنی و فیبرهای بالایی هستند.

۸- کاهش وزن

فیبر موجود در میوه ها، معده را با کالری کمتری پر می کند. کاهش دریافت کالری همراه با از بین بردن حس گرسنگی. این موضوع اجازه می دهد تا چربی های انباشته شده بدن سوخته شوند، که باعث کاهش وزن می شود.



Inspirational Quotes

"If someone hurts you then don't be upset, as it's the law of nature that the trees with the sweetest fruits are beaten the most."

Hazrat Ali Ibn Abi Talib (رضى الله عنه)

Picture during the month





Birthday Wishes



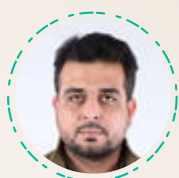
Jawad Mohammadi

September 1



Safullah Yousuzai

September 2



Sayed Fahim Hashimi

September 15



Rahimullah Wafa

September 23



Eng Gul Rahman

September 23





Send your individual, group, or department photo to hr@kardan.edu.af and be featured in our next issue of Employee Newsletter. Visit our homepage www.kardan.edu.af/careers