

فقدان

**فقد مني الباج
الصادر من البنك
المركزي العراقي
باسم (عقيل نوري
محمد) الرجاء ممن
يعثر عليه تسليمه
لمصدره.**

امراة تتراوح اعمارهن بين 72 - 65 عاما، وتم حساب مقدار تناول المشاركات للبروتينات باستخدام سجل الغذاء لمدة 3 سنوات، كما تم تشخيص مدى إصابة المشاركات بالضعف والوهن، عبر مؤشرات منها انخفاض قوة قبضة اليد، وانخفاض سرعة المشي، وانخفاض اللبقة البدنية، والإرهاق وفقدان الوزن والعضلات، وظهرت الدراسة أن الحصول على الكمية الموصى بها من البروتين الغذائي يوميا كان مرتبطا بانخفاض خطر الإصابة بالوهن لدى النساء الأكبر سنا، وعلاوة على ذلك، ارتبط استهلاك البروتين الحيواني مع انخفاض احتمالات الإصابة بالضعف، وقال الباحثون إن توصية الصحة العامة تتمثل في تناول نظام غذائي مثالي مع كمية كافية من البروتين يوميا، للحفاظ على صحة العضلات والوقاية من الوهن وهشاشة العظام.

السن، تعرضهم لخطر فقدان الحركة، والسقوط، والكسور، والوقاية، وتشير الأدلة إلى وجود صلة قوية بين الضعف وسوء التغذية، وقد يكون البروتين أحد أهم العناصر الغذائية، التي تلعب دورا في ذلك، من خلال تأثيره على صحة العضلات. **وزن الجسم**
وعن المقدار المناسب لتناول البروتين يوميا، أفادت الدراسة بأن كبار السن يحتاجون تناول بروتين يقدر بـ 1.1 لكل كيلوغرام من وزن الجسم، للحفاظ على قدرتهم البدنية، ويعني ذلك أن الإنسان الذي يزن 70 كيلوغراما، يحتاج لتناول بروتين يقدر بـ 77 غراما يوميا، وللتوضيح، فإن محتوى البروتين في صدر الدجاجة يقدر بـ 25 غراما، كما تحتوي بيضة واحدة مسلوقة على 6 غرامات من البروتين، وشريحتان من خبز الحبوب الكاملة على 6 غرامات أيضا، وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الباحثون 440

خبير: تناول الفواكه يعالج الصلع



إصابة السيدات المسنات بالضعف والوهن، أوضح الباحثون أن متعددة الأبعاد شائعة بين كبار

الحررة بعيدا وتساعد على تجديد الخلايا، وأظهرت دراسة فنلندية حديثة أن تناول كمية كافية من البروتين، يرتبط بانخفاض خطر

كافية، وما يعزز هذا هو وجود عدد زينة تنتج الزهم، وهو زيت طبيعي، وفي حال نقصانه، فإن فروة الرأس ستعاني. وهنا يلعب الخوخ دورا، بتوفير ذلك الزهم، بفضل أنه غني بفيتامينات سي واي، لذلك فهو مرطب طبيعي ورائح. الكيوي يعد الكيوي غنيا بالمعادن، مثل: الزنك والمغنيسيوم والفوسفور، والتي تساعد على تعزيز الدورة الدموية المناسبة في فروة الرأس، وبالتالي تقوية الشعر من الجذور.

فروة صحية
وبخلاف هذا، فإن الكيوي غني بالنحاس، الذي من الممكن أن يساعد الشعر في الحفاظ على لونه الطبيعي والحفاظ على الشعر الرمادي في مكانه. التفاح يحتوي التفاح على فيتامينات أ وب وسي، وكلها حيوية عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على فروة رأس صحية ومنع قشرة الرأس، كما أنه مليء بمضادات الأكسدة للحفاظ على تلك الجذور

لندن - الزمان
كشف خبير في تساقط الشعر عن أن تناول خمسة أنواع من الفواكه قد يؤدي إلى علاج الصلع إلى الأبد. وقال الدكتور بشار بزر، مؤسس عيادة مركز بـيوند سيد في كنسينغتون في لندن، إن السبب الأكثر شيوعا لتساقط الشعر، سواء كان صلعا ذكوريا أو أنثويا هو وراثي، ولكن هناك أنواعا أخرى من تساقط الشعر، كتلك التي تسببها حالة فروة الرأس غير الصحية، يمكن الوقاية منها بشكل أكبر عن طريق تناول تلك الفواكه. الأناناس يحتوي الأناناس على مضادات الأكسدة، مثل الفلافونويدات والأحماض الفينولية، التي تحارب الجذور الحرة، وتلحق الضرر ببصيلات الشعر، ويكون كبار السن عرضة للإصابة بشكل خاص. ويقول بزر أنه (الخوخ) للحفاظ على رأس صحي من الشعر، لا بد من الضروي أن تحتوي فروة الرأس على رطوبة



الشركة العامة لصناعة الايوية والمستلزمات الطبية / سامراء

Tender advertisement

Supplying API

This company invite all the specialist and experienced suppliers to participate in the tenders of supplying the materials mentioned above. The suppliers have to contact the headquarters of the company in Samarra or Medical Gases Factory (affiliate of the company) in Al-Amiriah - Baghdad, in order to get the terms of the tender against an amount of unrefundable as stated in the chart below. Offers should be submitted to the Tender Box of the company in Samarra exclusively which must be submitted before 12:00 PM of the closing date and any offer comes after that time will not be accepted.

The offers must be:

- Submitted in three sealed envelopes with the name of the company on each; the number of the tender and the material name.
 - The first envelope contains "technical offer" the second "commercial offer" and the third "the required documents" which include:
 - Registration Certificate of the company's establishing
 - A bid bond according to what is shown below of the cost amount either by an approved cheque or a bank guarantee issued by an Iraqi Bank or a loan bonds issued by an Iraqi government to be completed to 5% after the tender being awarded.
 - A letter of obligation innocence from the state organization of taxes.
 - Tender purchasing receipt.
 - The company is not obliged to accept the lowest prices of any offer.
 - The awarded bidder should pay the Announcement fees.
 - Any offer sent by e mail will be neglected.
- We invite the participators to attend the procedures of tenders' opening after 12:00 pm of closing date.
- Specification of the required materials and the general terms of the tender could be found out on the website of the company: www.sdiamarra.com.
- The company also invites all the participators to attend the conference intended to settled in the head office of the company to answer the inquires of the suppliers before one week of the closing date

www.sdiamarra.com

www.industry.gov.iq

| Tender No | Closing date | The required Materials and quantities | The Total Budget / \$ | Bid bond \$ | Tender price receipt I.D |
|---------------------------------------|--------------|---------------------------------------|-----------------------|-------------|--------------------------|
| 3 /T/SDI/2019 3 rd time | 1/7/2019 | supplying (1) item API | 121,000 | 3,270 | 51,000 |
| 9 /T/SDI/2019 | 4/7/2019 | supplying (1) item API | 625,000 | 10,625 | 263,000 |
| 10 /T/SDI/2019 | 8/7/2019 | supplying (3) item API | 176,683 | 4,770 | 75,000 |

Laith Abdul Rahman Jassem
Director General
/6/2019



الشركة العامة لصناعة الايوية والمستلزمات الطبية / سامراء

نص اعلان مناقصة

الى: السادة الراغبين بالمشاركة

م/ إعلان مناقصات عامة

يسر (وزارة الصناعة والمعادن / الشركة العامة لصناعة الايوية والمستلزمات الطبية - سامراء) بدعوة مقدمي العطاءات المهتمين وذوي الخبرة لتقديم عطاءاتهم مع ملاحظة ما يأتي:

- على مقدمي العطاءات المهتمين والراغبين في الحصول على معلومات إضافية الاتصال بـ (الشركة العامة لصناعة الايوية والمستلزمات الطبية - سامراء) (7 ساعات الدوام الرسمي) وكما موضحة بالتعليمات لمقدمي العطاءات.
- متطلبات التأهيل المطلوبة: (جميع الراغبين بالمشاركة من ذوي الخبرة والاختصاص (شركات / مكاتب).
- إمكان تقديم العطاء المبتع من بشارع وثائق العطاء بعد تقديم طلب تحريري الى العنوان المحدد في ورقة بيانات العطاء وبعد دفع قيمة البيع للوثائق.
- يتم تسليم العطاءات الى العنوان الاتي (مقر الشركة العامة لصناعة الايوية والمستلزمات الطبية في سامراء) في الموعد المحدد في الجدول اذناه والعطاءات المتأخرة سوف ترفض وسيتم فتح العطاءات بحضور مقدمي العطاءات او ممثلهم الراغبين بالحضور في العنوان الاتي (مقر الشركة في سامراء) في الزمان والتاريخ (الساعة 12 ظهراً من يوم تاريخ الغلق المحدد).
- يجب ان يتضمن العطاء الشروط والمستمسكات التالية:-
- شهادة تأسيس الشركة مصورة ملون، والشركات والمكاتب غير العراقية تكون شهادة التأسيس مصدقة من الملحقة التجارية في السفارة العراقية في بلد التأسيس.
- التأهيلات الايوية: مبلغ مقطوع وكما مبين لاحقا على شكل خطاب ضمان او صك مصدق او سفتجة من مصرف عراقي معتمد وتستبدل لتكون كفاية حسن الاداء بنسبة (5%) من مبلغ العقد على شكل خطاب ضمان بعد التبليغ بكتاب الاحالة وقبل توقيع العقد.
- كتاب عدم ممانعة من الهيئة العامة للضرائب نافذ على ان تكون باسم الشركة او المكتب وليس باسم الشخص.
- وصل شراء المناقصة.
- الشركة غير ملزمة بقبول أوطأ العطاءات.
- يتحمل من ترسو عليه المناقصة أجور النشر والإعلان.
- يحمل أي عطاء غير مستوفي الشروط اعلاه.
- يمكن الاطلاع على مواصفات المادة المطلوبة وكذلك الشروط العامة للمناقصة على موقع الشركة الالكتروني (www.sdiamarra.com)
- تسلم العطاءات في صندوق العطاءات في مقر شركتنا في سامراء حصراً.
- تدعو الشركة كافة المشاركين لحضور إجراءات فتح العطاءات في الساعة الثانية عشر ظهراً من يوم (الغلق المحدد).
- كما تدعو شركتنا كافة المشاركين لحضور المؤتمر المنوي عقده في مقرها للإجابة على استفسارات المجهزين قبل أسبوع من موعد الغلق.
- للمزيد من المعلومات يمكنكم زيارة موقعنا (www.sdiamarra.com) وموقع وزارة الصناعة والمعادن (www.industry.gov.iq).

| رقم المناقصة | تاريخ الغلق | المادة المطلوبة | الكلفة التقديرية / \$ | التأمينات الايوية / \$ | سعر وصل شراء المناقصة دع |
|---|-------------|------------------------------|-----------------------|------------------------|--------------------------|
| 2019/SDI/T/3 (المرحلة الثالثة والأخيرة) | 2019/7/1 | تجهيز مادة كيميائية واحدة | 121,000 | 3,270 | 51,000 |
| 2019/SDI/T/9 | 2019/7/4 | تجهيز مادة كيميائية واحدة | 625,000 | 10,625 | 263,000 |
| 2019/SDI/T/10 | 2019/7/8 | تجهيز مواد كيميائية عندد (3) | 176,683 | 4,770 | 75,000 |

ليث عبدالرحمن جاسم
المدير العام وكالة
2019/6/

LUKOIL MID-EAST LIMITED

Announcement of Tender No. 237.T.K.TND.L.O.M.2019 for Training services outside Iraq

LUKOIL MID-EAST LIMITED, a designated Operator for the West Qurna (Phase 2) Contract Area in the Republic of Iraq, is developing the West Qurna-2 oil field under the Development and Production Service Contract signed with the South Oil Company of the Iraqi Ministry of Oil.

Legal entities, domestic Iraqi and foreign companies having experience of supplies similar by nature to the subject of the Tender, which are allowed by the legislation of the Republic of Iraq and/or by their country of certification to perform supplies to the Republic of Iraq, may participate in the Tender.

Companies acting as Bidders shall meet the following minimal qualification requirements specified in Tender Documentation, including:

- to have experience in development, organization and provision of similar training services in the last 3 years in the amount of not less than 3 executed projects;
- to have an average annual turnover for the last 3 (three) years in the amount of not less than USD 2,000,000.00;
- availability of necessary documents that give the right to provide services in the given field of activity (licenses, relevant ISO certificates or other documents);
- availability of training center/facilities in one of the following countries: UAE, Turkey, Malaysia, Lebanon, Qatar or Egypt;
- availability of qualified personnel for provision of training courses and training coordination;

A full set of the Tender Documentation may be obtained after submission of a written application along with sufficient information confirming that the company meets the minimal qualification requirements set out above (applications on the letterhead signed by an authorized person shall be received before July 9, 2019). To submit the written application please follow the instructions specified to the following link: <http://www.lukoil.com/Company/Tendersanductions/Tenders>

The written request of Bidder shall contain the following information:

- Full name of company; mail address; phone; fax; e-mail address; full name of contact person and his e-mail address.

The Tender Documentation shall be sent in electronic form without any responsibility for loss or late arrival after submission of a written application as noted above.

Envelopes with Bids shall be delivered to the address specified in Tender Documentation before 3:00 p.m. (Baghdad time) August 6, 2019.

All communication regarding the Tender should be conducted through the following email: tender@lukoil-international.com

tender@lukoil-international.com

شركة لوك أويل ميد إيست المحدودة

تعلن المناقصة رقم 237.T.K.TND.L.O.M.2019 لتقديم خدمات التدريب خارج العراق

تقوم شركة لوك أويل ميد إيست المحدودة العاملة بصفة مشغل مشروع غرب القرنة (المرحلة الثانية) في جمهورية العراق بتطوير حفل غرب القرنة (مرحلة ٢) في إطار عقد الخدمة للتطوير والإنتاج المبرم مع شركة نفط الجنوب التابعة لوزارة النفط العراقية.

يحق الاشتراك في هذه المناقصة للشخصيات الاعتبارية والشركات المحلية العراقية والأجنبية التي تتمتع بخبرة تجهيزات مشابهة لتلك الواردة في هذه المناقصة والتي يسمح لها بالعمل في جمهورية العراق بموجب القوانين العراقية النافذة و/أو بموجب التراخيص الصادرة من قبل دولها الأصلية.

على الشركات مقدمة العروض أن تستجيب لمتطلبات الحد الأدنى للتأهيل المذكورة في وثائق المناقصة بما فيها ما يلي:

- أن تكون لديها خبرة في تقديم وتطوير وتنظيم خدمات تدريب مشابهة لموضوع المناقصة فيما لا يقل عن ثلاثة مشاريع منجزة وذلك في الثلاث سنوات الأخيرة ؛
- الأي يقل متوسط مبيعاتها السنوية خلال السنوات الثلاث (3) الأخيرة عن ٢٠,٠٠٠,٠٠٠ دولار أمريكي؛
- أن تتوفر لديها الوثائق الضرورية التي تسمح بتقديم الخدمات في هذا المجال (التراخيص، شهادات منظمة المقاييس الدولية ISO، والإجازات الأخرى ذات الصلة الخ)؛
- أن تتوفر لديها مركز أو مرافق تدريب في أحد البلدان التالية: الإمارات العربية المتحدة، تركيا، ماليزيا، لبنان، قطر أو مصر؛
- أن يكون لديها كادر مؤهل لتقديم الدورات التدريبية والتنسيق الإداري للتدريب.

يمكن الحصول على كافة وثائق المناقصة عقب تقديم طلب خطي مرفق بمعلومات وافية تؤكد أن الشركة العارضة تستجيب لمتطلبات الحد الأدنى المذكورة أعلاه (يتم تقديم الطلبات على الأوراق الرسمية الخاصة بالشركة موقعة من قبل الشخص المفوض في موعد أقصاه ٩ تموز/ يوليو ٢٠١٩). من أجل تقديم طلب المشاركة يرجى اتباع التعليمات المحددة على الرابط أدناه: <http://www.lukoil.com/Company/Tendersanductions/Tenders>

يجب أن يتضمن الطلب الخطي لمقدم العطاء المعلومات التالية:

- اسم الشركة الكامل وعنوان البريد والهاتف والفاكس وعنوان البريد الالكتروني والاسم الكامل للشخص المفوض بالاتصالات وعنوان بريده الالكتروني.

يجب إرسال وثائق المناقصة عبر البريد الالكتروني دون أي مسؤولية عن فقدانها أو تأخر وصولها، بعد تقديم طلب خطي كما ذكر أعلاه.

يتم تقديم العروض بالطرف المختم في العنوان المذكور في وثائق المناقصة قبل تمام الساعة ٣:٠٠ م (بتوقيت بغداد) من تاريخ ٦ آب / أغسطس ٢٠١٩ .

يجب إجراء كافة الاتصالات الخاصة بالمناقصة أعلاه عبر العنوان الإلكتروني الآتي:

tender@lukoil-international.com