

وزير عربي في حكومة الإقليم الكوردي!

الطريق الى تشكيل حكومة إقليم كردستان أصبح سالكاً، ولا سيما بعد ان اجريت الانتخابات وتم اعلان نتائجها، ولم يتبقى سوى تصديق القضاء لتبدأ بعدها مسيرة مفاوضات تشكيل الحكومة القادمة والتي تحمل رقم التاسعة. ومن المؤمل بل ومن الفروض ان يتم تشكيلها من دون تأخير خصوصاً وان تشكيل الحكومة العراقية قد تم رغم صعوبة الأوضاع في بغداد وتعدد الاطراف والكيانات والشخصيات من مختلف المكونات العراقية، الا انه مع كل ذلك تم تشكيل الحكومة وحصلت على ثقة مجلس النواب وياشرت مهامها في اليوم التالي خارج اسوار المنطقة الخضراء، في مشهد يبدو مغايراً كثيراً عما الفناه في ماراتن تشكيل الحكومات السابقة والذي بدأ هذه المرة قصيراً بل وأقصر مما كان متوقفاً. إقليم كردستان يعيش العديد والكثير من الازمات والتحديات، ولا نبالغ اذا قلنا انه يواجه صراع وتحدي وجود في ظل التحولات السياسية في العراق في تنامي النزعة الى العودة الى الحكم المركزي الذي تردت انغامه، وعلى هواء تسيير الكثير من القوى السياسية، والتي تنسى او تتناسى حقيقة وواقعاً يقول ان إقليم كردستان كان حكومة وبرلماناً وقضاء وشعباً واقليةً شبه مستقل عن العراق وهو يارادته واختيار قواه السياسية اسمهم في تشكيل العراق الجديد، والذي ما عاد جديداً بعد حوالي 15 سنة.

اليوم توجد ارادة واتجاه لدى الكثير من الاطراف السياسية لتعديل الدستور والغاء الكثير من المكاسب الديمقراطية، والتي وصلت في زمن حكومة العبادي الى استخدام عبارة إقليم شمال العراق والتعامل مع الإقليم على اساس المحافظات وغيرها من الاجراءات غير القانونية التي اتخذها (العبادي) بعد الاستفتاء، لقد كان لحكومة الإقليم وشخص رئيسها نيجرفان بارزاني الدور المهم في اعادة الإقليم الى موقعه الحقيقي من خلال زيارته وجولاته الى بغداد ودول الجوار والعالم ونجح في كسر الحصار ورفع العقوبات واجراء الانتخابات، وقد كافأته جماهير كردستان عندما حصل حزبه على اعلى الاصوات وأكثر عدد من المقاعد سواء في انتخابات مجلس النواب العراقي او انتخابات برلمان إقليم كردستان.

ان حكومة إقليم كردستان القادمة امامها الكثير من المهام ونأمل ان تضم بين صفوفها وزيراً عربياً يكون ضمن تشكيلة حكومة الإقليم الكوردي لانه من خلال ذلك يمكن توجيه عدة رسائل:

1- رسالة الى العالم تبين يتؤكد ان إقليم كردستان هو إقليم ديمقراطي- يحترم كل مواطنيه ومن يسكن في بعض النقط عن قوميته ودينه ومذهبه، فقد ضمت التشكيلات السابقة العديد من الوزراء، التركمان والمسيحيين والكلدو آشوريين والابيزيديين والكاكبة والشيعية ومن مخلص مدن العراق وليس فقط من سكان محافظات الإقليم، وان الوقت اصبح ملامتا كي يكون هناك وزير عربي ضمن هذه الحكومة.

2-رسالة الى دول الجوار بان لا تتحسس او تخاف من إقليم كردستان لانه إقليم محدد ضمن حدود كردستان العراق ومن اجل سكانه العراقيين بعض النظر عن انتمائهم ومكثرتهم وهو عامل استقرار وامان ليس للعراق وحده وانما لدول الجوار التي لها حدود طويلة لها مع الإقليم.

3-رسالة الى العراق والدول العربية بقوة ومثانة العلاقة بين الشعبين الكوردي والعربي وامتداد هذه العلاقة الى الاف السنين، وتطورها اثنا، الفتوحات الإسلامية والعيش والمسير المشترك لكل الشعبين، وضرورة ان يعرف الراي العام العربي ان حل القضية الكوردية له اهمية وتأثير على الأمن الوطني في العراق والأمن القومي العربي واستقرار المنطقة عامة عليه نتوجه الى كل الاطراف الكوردستانية ولا سيما التي حصلت على اكثر واعلى الاصوات ان تحقق هذا الامر، ولو كنا نأمل ان يكون بين اعضاء برلمان كردستان ايضا من العرب كي تكون رسالة اطمئنان وسلام الى الاخوة العرب النازحين والذين استقروا في الإقليم وكذلك اهالي الشيوخ وسبل بندي ومخمر وخانقين وزمار وسنجار وكل المناطق المختلف بشانها، بان حكومة وبرلمان الإقليم تحترمهم وتهتم بهم وتمثلهم وتدافع عن حقوقهم ومصالحهم قبل الحكومة الاتحادية ولنا في تجارب العديد من الدول الغربية وبرلماناتها التي ضمت بين اعضائها وزراء، ونواباً من الكورد او العرب او الاتراك و غيرهم من القوميات في البلدان التي تعيش فيها تلك المكونات وافضل مثال على ذلك عمدة لندن المسلم الباكستاني الاصل وكذلك في البرلمان الدنماركي والسويدي والنرويجي وحكوماتها التي تزدهر بأعضائها من مختلف الشعوب واللوان والقوميات والاديان.

عبد الستار رمضان

اريليل

هل يجب التوقف عن تناول السكر حفاظاً على الصحة؟

تلك المهام. كما ان مستويات السكر الزائدة في الدم جعلتهم يشعرون بانهم أكثر سعادة خلال أداء تلك المهام.

وعند مشاركة عدد من الشباب في تلك التدريبات، كشف الباحثون ان هؤلاء الشباب اظهروا طاقة زائدة بعد تناول مشروبات الغلوكوز، ولكنه لم يؤثر على حالتهم المزاجية او ذكائهم.

بينما نتصنحنا الإرشادات الصحية الحالية بان لا تتجاوز جرعات السكر المضاف في المصناعات الغذائية أكثر من خمسة في المئة من جرعاتنا اليومية من السعرات الحرارية، يقول رينيه ماركوغر، اختصاصي التغذية، انه من الضروري ان نفهم ان أي نظام غذائي صحي ومتوازن يختلف من شخص لآخر.

ويقول: "أعمل مع رياضيين يحتاجون إلى تناول مزيد من السكر عند أداء تدريبات قاسية، لأنه سهل الهضم، لكنهم يلقون من بالضرورة ان السكر وحده هو الذي يؤثر على صحة الدماغ. تحسين الذاكرة ويقول بايس ان الأشخاص الذين يتناولون الكثير من المشروبات الغازية وعصائر الفاكهة قد تكون لديهم عادات غذائية او أنماط حياتية مختلفة تؤثر على صحة الدماغ فقد توصلت دراسة أخرى حديثة إلى ان السكر قد يساعد في تحسين الذاكرة والأداء لدى كبار السن. وفي إطار هذه الدراسة، قدم الباحثون مشروباً للمشاركين يحتوي على كمية قليلة من الغلوكوز، وطلبوا منهم أداء العديد من المهام التي تتعلق باستخدام الذاكرة. وكان هناك مشاركون آخرون قدم الباحثون لهم مشروباً لا يحتوي على الغلوكوز، ولكن مواد تحليلية صناعية. وقاس الباحثون مستوى انخراط المشاركين في تلك المهام، ومستوى أداء الذاكرة، ونسبة الجهد الذي بذلوه.

واشارت نتائج هذه الدراسة إلى ان استهلاك السكر يمكن ان يجعل كبار السن أكثر حماسة ونشاطاً في أداء مهام صعبة بكامل قوتهم، وبدون ان يشعروا أنهم بذلوا جهداً كبيراً في الدماغ. وأشار أيضاً إلى ان الأشخاص الذين يتناولون مشروبين سكريين مسموحاً للأشخاص الذين لديهم توازن بين جرعات الطاقة التي تخرج من أجسامهم، وتلك التي تدخل إليه، حتى من خلال نظام غذائي غني بنسبة الفركتوز.



يشمل السكر أنواعا عديدة من المواد التي تستخدم لتحلية المشروبات، بما في ذلك مادة الفركتوز الجيدة بشكل طبيعي في الفاكهة.

وخاصة الفركتوز، تعد مسؤولة عن العديد من المشاكل الصحية. كما يعتقد ان الفركتوز يسبب مرض القلب، فبينما تؤدي خلايا الكبد وظيفتها في تكسير الفركتوز، فإن أحد المكونات النهائية الناتجة هي مادة تسمى "سيريد" او "الدهون الثلاثية"، وهي مادة يمكنها ان تتراكم في أنسجة الكبد بمرور الوقت، وحينئذ تتخلل في مجرى الدم يمكنها ان تسهم في نمو جدار من الشرايين.

من الغلوكوز والفركتوز معا. وهذا الخليط القوي هو الذي يعده الكثير من خبراء الصحة العامة النوع الأكثر تدميراً للصحة، وهو ايضا ما يقتر فيه كثير من الناس في أمريكا عندما يتكثرون كلمة "سكر". وقد تضاعف استهلاك شراب الذرة المحلى بالفركتوز المركز عشرات المرات في الولايات المتحدة في الفترة ما بين 1970 إلى 1990 أكثر من أي نوع آخر من الاطعمة. ويشير باحثون إلى ان ذلك يعكس زيادة معدلات الإصابة بالسمنة في جميع أنحاء الولايات المتحدة. وربما يعود ذلك إلى ان ذلك المشروب لا يؤدي إلى زيادة هرمون اللبتين، وهو الهرمون المسؤول عن شعورنا بالشبع.

تأثيرات السكر لكن المشروبات السكرية، ومنها مشروب الذرة المحلى بالفركتوز، كانت ولا تزال محل دراسات عديدة تبحث في تأثيرات السكر على صحة الإنسان. وقد توصل تحليل موسع شمل 88 دراسة، إلى وجود علاقة ما بين استهلاك مشروبات سكرية وزيادة وزن الجسم. لكن الباحثين خلصوا إلى أنه بينما تزايدت معدلات تناول المشروبات الغازية والسكر المضاف، بجانب زيادة معدلات السمنة في الولايات المتحدة، فإن البيانات عبرت فقط عن وجود علاقة فضفاضة بين تلك المشروبات وبين السمنة ولا يتفق الجميع بان مشروب الذرة المحلى بالفركتوز المركز هو السبب الرئيسي وراء أزمة البدانة في أمريكا. ويشير العديد من الخبراء إلى ان استهلاك السكر بات يتراجع خلال العقد الماضي في بعض الدول - ومن بينها الولايات المتحدة - حتى في ظل زيادة معدلات السمنة.

وهناك أمراض مثل السمنة والسكري اتخذت بشكل وبائي في مناطق تعرف بقلة استخدام مشروب الذرة المحلى بالفركتوز المركز، أو عدم وجوده من الأساس، مثل استراليا، وأوروبا. وليس مشروب الذرة هو المشروب السكري الوحيد الذي يخطر اليه كمشكلة، فالمواد السكرية المضافة ويضيف ثابى ان الأمر قد يكون مقارنته بين يستهلكون أقل من 10 في المئة فقط من السعرات الحرارية. كما ان مرض السكري من النوع الثاني يعزى إلى جرعات السكر المضافة، وتوصلت دراسات كبرى ان تلك النسبة العالية من النساء اللاتي يستهلكن أكثر من مشروب غازي واحد أو عصير فاكهة واحد في اليوم، كن أكثر عرضة أيضا بنسبة الضعيف للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، مقارنة بنظيرتهن اللاتي لا يكثرن من قوة أداءهن وعموماً، لا تزال الأدلة محدودة على ان السكر المضاف يتسبب مباشرة في الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، أو أمراض القلب، أو البدانة، أو السرطان. نعم، ترتبط المشروبات العالية من جرعات السكر بمثل هذه الأمراض، لكن التجارب السريرية لم تختب بعد بصورة قاطعة ان السكر المضاف يسبب هذه الأمراض. كما ان هناك بعض الدراسات التي اظهرت ان استهلاك السكر يؤثر على وظائف ضغط الدم، وهو الجرعات الزائدة من السعرات الحرارية، وان مادة السكر هي مكون واحد فقط من ذلك. ويقول ثابى: اكتساب جرعات من الطاقة بصورة أكبر دون تخلف الجسم منها سوف يؤدي على المدى البعيد إلى تراكم الدهون، ومقاومة الأنسولين، والكبد الدهني، مهما كانت مكونات النظام الغذائي. توازن جرعات

ان يتحمل تكلفة شراء السكر، لكنه أصبح متاحا بشكل أكبر من خلال حركة التجارة في الحبوب الاستعمارية. ثم في فترة الستينيات من القرن الماضي، أدى تطور عمليات تحويل الغلوكوز إلى فركتوز إلى ابتكار شراب الذرة المحلى بالفركتوز، وهو شراب مركز من الغلوكوز والفركتوز معا. وهذا الخليط القوي هو الذي يعده الكثير من خبراء الصحة العامة النوع الأكثر تدميراً للصحة، وهو ايضا ما يقتر فيه كثير من الناس في أمريكا عندما يتكثرون كلمة "سكر". وقد تضاعف استهلاك شراب الذرة المحلى بالفركتوز المركز عشرات المرات في الولايات المتحدة في الفترة ما بين 1970 إلى 1990 أكثر من أي نوع آخر من الاطعمة. ويشير باحثون إلى ان ذلك يعكس زيادة معدلات الإصابة بالسمنة في جميع أنحاء الولايات المتحدة. وربما يعود ذلك إلى ان ذلك المشروب لا يؤدي إلى زيادة هرمون اللبتين، وهو الهرمون المسؤول عن شعورنا بالشبع.

تأثيرات السكر لكن المشروبات السكرية، ومنها مشروب الذرة المحلى بالفركتوز، كانت ولا تزال محل دراسات عديدة تبحث في تأثيرات السكر على صحة الإنسان. وقد توصل تحليل موسع شمل 88 دراسة، إلى وجود علاقة ما بين استهلاك مشروبات سكرية وزيادة وزن الجسم. لكن الباحثين خلصوا إلى أنه بينما تزايدت معدلات تناول المشروبات الغازية والسكر المضاف، بجانب زيادة معدلات السمنة في الولايات المتحدة، فإن البيانات عبرت فقط عن وجود علاقة فضفاضة بين تلك المشروبات وبين السمنة ولا يتفق الجميع بان مشروب الذرة المحلى بالفركتوز المركز هو السبب الرئيسي وراء أزمة البدانة في أمريكا. ويشير العديد من الخبراء إلى ان استهلاك السكر بات يتراجع خلال العقد الماضي في بعض الدول - ومن بينها الولايات المتحدة - حتى في ظل زيادة معدلات السمنة.

وهناك أمراض مثل السمنة والسكري اتخذت بشكل وبائي في مناطق تعرف بقلة استخدام مشروب الذرة المحلى بالفركتوز المركز، أو عدم وجوده من الأساس، مثل استراليا، وأوروبا. وليس مشروب الذرة هو المشروب السكري الوحيد الذي يخطر اليه كمشكلة، فالمواد السكرية المضافة

ويضيف ثابى ان الأمر قد يكون مقارنته بين يستهلكون أقل من 10 في المئة فقط من السعرات الحرارية. كما ان مرض السكري من النوع الثاني يعزى إلى جرعات السكر المضافة، وتوصلت دراسات كبرى ان تلك النسبة العالية من النساء اللاتي يستهلكن أكثر من مشروب غازي واحد أو عصير فاكهة واحد في اليوم، كن أكثر عرضة أيضا بنسبة الضعيف للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، مقارنة بنظيرتهن اللاتي لا يكثرن من قوة أداءهن وعموماً، لا تزال الأدلة محدودة على ان السكر المضاف يتسبب مباشرة في الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، أو أمراض القلب، أو البدانة، أو السرطان. نعم، ترتبط المشروبات العالية من جرعات السكر بمثل هذه الأمراض، لكن التجارب السريرية لم تختب بعد بصورة قاطعة ان السكر المضاف يسبب هذه الأمراض. كما ان هناك بعض الدراسات التي اظهرت ان استهلاك السكر يؤثر على وظائف ضغط الدم، وهو الجرعات الزائدة من السعرات الحرارية، وان مادة السكر هي مكون واحد فقط من ذلك. ويقول ثابى: اكتساب جرعات من الطاقة بصورة أكبر دون تخلف الجسم منها سوف يؤدي على المدى البعيد إلى تراكم الدهون، ومقاومة الأنسولين، والكبد الدهني، مهما كانت مكونات النظام الغذائي. توازن جرعات

LUKOIL MID-EAST LIMITED
ANNOUNCES Tender No. 152.TK.TND.LOM.2018
PROVISION OF GLOBAL IT&T SUPPORT SERVICES FOR 3 YEARS FOR THE WEST QURNA FIELD (2ND PHASE), REPUBLIC OF 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 implementation of projects 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 their activities in 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 an average annual turnover within the last 3 (years) in the amount not less than 15,000,000.00 US Dollars;
- to have proven experience in provision of Global IT&T Support Services ("Migration, Upgrade/Update and Implementation Services", "Basic IT Services support", "Operating IT&T Services support", "Business Applications support", "Manufacturing Execution Systems support", "Geology and Drilling Automation Services support", "Provisioning, Installation, Support and Maintenance of Essential Software Services", "Engineering and Consulting Services"), within the last 5 (five) years supported by reference (commendatory) letter from customers where bidder was/is engaged with regard to the subject matter or soft copy of "Scope of Services"/"Scope of Supply" schedules of contracts with customers and related acceptance certificates (excluding sensitive commercial information, if applicable);
- to have availability of necessary authority, licenses, permits, certificates and/or other documents that give right for the Bidder to perform Services required by this Tender;
- to be able to submit a Bank Guarantee to secure the Bid in the amount of USD 850,000.00.

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 November 15, 2018).

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 distributed in electronic form without any responsibility for loss or late arrival after submission of a written application as noted above.

Envelopes with Technical Bids shall be delivered to the address specified in Tender Documentation before 03:00 p.m. (Iraq time) until December 16, 2018.

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

شركة لوك أويل ميد إيست المحنودة
تعلن المناقصة رقم 152.TK.TND.LOM.2018
لتقديم خدمات الدعم العالمي للاتصالات وتكنولوجيا المعلومات لمدة 3 سنوات لحقل غرب القرنة (مرحلة 2)، جمهورية العراق

تقوم شركة لوك أويل ميد إيست المحنودة العاملة بصفة مشغل مشروع غرب القرنة-2 في جمهورية العراق بتطوير حقل غرب القرنة-2 في إطار عقد الخدمة للتطوير والإنتاج البرم مع شركة نفط الجنوب التابعة لوزارة النفط العراقية.

يحق الاشتراك في هذه المناقصة للشخصيات الاعتبارية والشركات المحلية العراقية والأجنبية التي تتمتع بخبرة تنفيذ مشاريع مشابهة لتلك الواردة في هذه المناقصة والمرخص لها بتنفيذ الأعمال في جمهورية العراق وفق القوانين والتشريعات السارية في جمهورية العراق و/أو الدولة التي تم تسجيل الشركة فيها.

ويجب على الشركات المتقدمة بالعرض أن تستجيب لمتطلبات الحد الأدنى للتأهيل، المذكورة في وثائق المناقصة بما فيها ما يلي:

- الأقل يقل متوسط مبيعاتها السنوية خلال السنوات الثلاث الأخيرة عن 15,000,000.00 (خمسة عشر ألفاً) دولار أمريكي.
- أن يكون لديها خبرة موثقة في توفير خدمات الدعم العالمي للاتصالات وتكنولوجيا المعلومات (Migration, Upgrade/Update and Implementation Services", "Basic IT Services support", "Operating IT&T Services support", "Business Applications support", "Manufacturing Execution Systems support", "Geology and Drilling Automation Services support", "Provisioning, Installation, Support and Maintenance of Essential Software Services", "Engineering and Consulting Services") خلال السنوات الخمس الأخيرة مؤيدة برسائل مرجعية / رسائل الشكر من العملاء الذين كان / ما زال مقدم العطاء يعمل لصالحهم فيما يخص الموضوع اعلاء او نسخة الكترونية للملاحق المعنونة "نطاق الخدمات" / "نطاق التجهيز" من العقود مع العملاء وشهادة القبول ذات الصلة (باستثناء المعلومات التجارية الحساسة إن وجدت)
- أن تتوفر و تثبت لديها الصلاحيات المطلوبة و التراخيص والموافقات والشهادات و/أو الوثائق المطلوبة الأخرى التي تعطي الحق لمقدم العطاء لأداء الخدمات التي تتطلبها هذه المناقصة
- أن تكون قادرة على تقديم التأمينات المصرفية لضمان العطاء بقيمة 850,000 دولار أمريكي

يمكن الحصول على كافة وثائق المناقصة عقب تقديم طلب خطي مرفق بمعلومات وأفية 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 15 تشرين الثاني/نوفمبر 2018).

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 الإلكتروني والاسم الكامل للشخص المفوض بالاتصالات وعنوان بريده الإلكتروني.

سوف يتم توزيع وثائق المناقصة بالصيغة الإلكترونية دون أي مسؤولية عن فقدانها أو تأخر وصولها، بعد تقديم طلب خطي كما ذكر أعلاه.

يتم تقديم العروض بالظرف المختوم في العنوان المذكور في وثائق المناقصة قبل تمام الساعة 03:00 م (بتوقيت العراق) من تاريخ 16 كانون الأول / ديسمبر 2018.

يجب أن تتم كافة الاتصالات الخاصة بالمناقصة أعلاه على العنوان الإلكتروني الآتي: tender@lukoil-international.com