



عزيزتي المواطنة: لا تدعيه يفدر بك

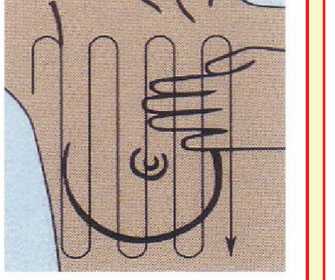


باغتي سرطان الثدي واكتشفه في المرحلة الأولى أو الثانية من خلال اجرائك الفحص الذاتي للثديين، فحينها ستتجنبين استئصال الثدي، وتزيدين فرص علاجك لتصل الى 86 بالمئة

قومي بالفحص الذاتي للثديين عند انقضاء الدورة الشهرية (او بشكل منتظم في الفترة ذاتها من كل شهر عند انقطاع الدورات الشهرية) ملاحظة او تحسس أية تغيرات في الشكل او الملمس الطبيعي لكل ثدي، وعليه، قومي بإعلام طبيبك بأية تغيرات غير طبيعية تكتشفينها. كما قومي بزيارة طبيبك بانتظام لعمل الفحوصات الروتينية للثديين واستشيرية حول ما اذا كان هناك حاجة لأخذ صور إشعاعية او mammogram للثديين:

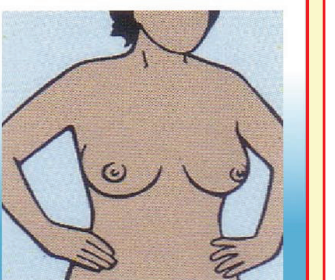
الخطوة الأولى: بوضعية الاستلقاء

- استلقي على ظهرك مع وضع وسادة تحت كتفك الأيمن
- تحسسي ثديك الأيمن بباطن (بصمات) الأصابع الوسطى الثلاثة ليديك اليسرى.
- اضغطي بشكل خفيف ومتوسط وثابت على أن تتحرك أصابعك بشكل دائرية دون رفعها عن الجلد.
- تابعي التحسس على أن تكون حركة الأصابع صعوداً ونزولاً هذه المرة.
- لاحظي أية تغيرات غير طبيعية في الثدي، وفوق وأسفل الترقوة. وفي منطقة الإبط
- كرري الخطوات نفسها لفحص الثدي الأيسر باستعمال اليد اليمنى
- يمكنك تكرار الخطوات أعلاه أثناء الاستحمام في المغطس أو اخذ دش عبر استعمال يدك المبللتين بالماء والصابون.



الخطوة الثانية: بوضعية الوقوف أمام المرأة

- أبحثي عن أية تغيرات غير طبيعية، افحصي ثديك في لأوضاع التالية:
- وضع الذراعين الى جنبك
- رفع الذراعين فوق رأسك (على ان تكون يداك متشابكتين)
- وضع اليدين على الوركين مع شد عضلات الصدر
- الانحناء الى الأمام مع وضع اليدين على الوركين



للمزيد من المعلومات حول صحة الثدي أو سرطان الثدي زوري موقع اللجنة العليا لمكافحة سرطان الثدي على شبكة الانترنت
www.scbs.gov.iq

اللجنة العليا لمكافحة سرطان الثدي



٣ صارت ١٠

خلال شهر رمضان المبارك، إشتري خط آسياسيل بـ ٥ دولارات وأحصل على ١٠ دولارات مجاناً عند إعادة التعبئة مرتين.

اسياسيل
تجمعته سوه

www.asiacell.com مركز خدمة المشتركين على الرقم ١١١



التشويش

تعلن شركة زين العراق لمشتركيها الاعزاء عن حالة البث التشويشي والخارجة عن ارادتها. ان هذا التشويش هو السبب في سوء وتردي الخدمة في مختلف مناطق العراق. راجين تفهمكم لهذا الامر ونثمن لكم تحملكم لهذا الظرف.

وفي مايلي قائمة بأسماء مناطق وساعات التشويش ليوم الثلاثاء ٨ / ايلول / ٢٠٠٩ في المحافظات الشمالية والجنوبية

المنطقة	وقت التشويش	المنطقة	وقت التشويش
١ ديالى / المقدادية	صباحاً	١٣ ديوانية	بعد منتصف الليل
٢ ديالى / الحسينية	عصراً	١٤ الكوت	عصراً
٣ ديالى / كصيرين	عصراً	١٥ الناصرية	صباحاً
٤ ديالى / سعدية الشط	صباحاً	١٦ بابل	عصراً
٥ ديالى / بعقوبة	صباحاً	١٧ البصرة	صباحاً
٦ الانبار / خان ضاري	طول اليوم		
٧ الانبار / الرمادي	ظهراً		
٨ الانبار / الفلوجة	عصراً		
٩ الانبار / حديثة	صباحاً		
١٠ سماوة	ظهراً		
١١ نجف	عصراً		
١٢ كربلاء	عصراً		