



## عزيزتي المواطنة: لا تدعيه يفدر بك

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

قومي بالفحص الذاتي للثدين 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 للثدين واستشيرية حول ما اذا كان هناك حاجة لأخذ صور إشعاعية أو mammogram للثدين:

### الخطوة الأولى: بوضعية الاستلقاء

- استلقي على ظهرك مع وضع وسادة تحت كتفك الأيمن
- تحسسي ثديك الأيمن بباطن (بصمات) الأصابع الوسطى الثلاثة ليدك اليسرى.
- اضغطي بشكل خفيف ومتوسط وثابت على أن تتحرك أصابعك بشكل دائرية دون رفعها عن الجلد.
- تابعي التحسس على أن تكون حركة الأصابع صعودا ونزولا 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.

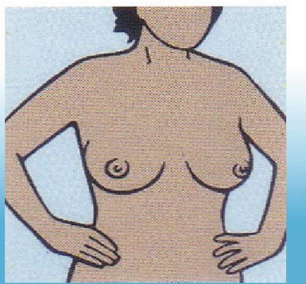
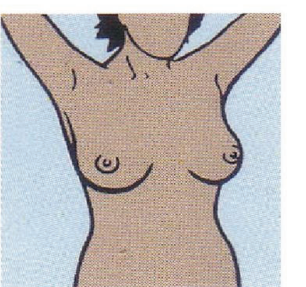
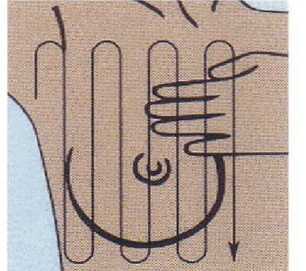
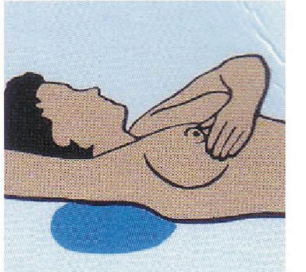
### الخطوة الثانية: بوضعية الوقوف أمام المرأة

- 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](http://www.scbs.gov.iq)

اللجنة العليا لمكافحة سرطان الثدي



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



جمهورية العراق  
المفوضية العليا المستقلة للانتخابات  
كۆميسونی بالای سه ره خۆی هه لێژارد نه كان  
The Independent High Electoral Commission

## International Public Tender Announcement Tender no. (13/I/P/2009) Date: 12/9/2009

The Independent High Electoral Commission of Iraq (IHEC) invites all the International qualified and specialized companies in the plastics industries to express their interest in provision (100000) one hundred thousands ballot box according to the CIP including Customs duties to submit their bids to the IHEC.

### Tender Documents and specifications:

The tender documents and technical specifications can be obtained from Tenders & Contracts Department against irrevocable amount of (500000) ID the following conditions below should be considered. Partial bids shall not be accepted for the required goods and services from the bidding companies.

### Timetable and Provisions:

1. Bids must be submitted from the bidding companies to the IHEC building according to the IHEC address listed below in sealed envelope no later than (1)hour pm. Baghdad time, on. Tuesday dated on (29/9/2009). Bids after the deadline shall be rejected.
2. the bidder should provide IHEC, procurement department in case of submitting the bid, the details of the authorized person one day prior to the date of delivering the bid or opening the bids, in order to obtain the approval for their entrance into the IHEC building, in the International zone according to the IHEC address listed below.
3. Bids might be sent also via the registered mail (TNT, DHI, FEDEX....). IHEC is not committed to receive any bids send via the registered mail after the closing date of the bids box even if the delay reason was the mail office.
4. Bids might not be sent by email, fax, or internet route. Any bids send via email, fax or internet route will be rejected.
5. Bids Opening Committee shall open the bids in an open process in the presence of the representatives of the joint venture companies at (10.)am hour Baghdad time, on Wednesday dated on( 30/9/2009) . The bidders shall be notified in due time if there is any changes in the date of bids opening sessions.
6. Evaluation &Awarding Committee of Bids shall award the tender in closed session to the most qualified supplier according to the Iraqi rules of tenders & contracts. The supplier shall be notified of the results thereafter.
7. IHEC is not committed to accept the lowest offers by virtue of the General Contracts Implementation Instructions no (1) of 2008. Awarded company shall bear the wages of publishing and advertisement.

Address: (Tenders & Contract Department, Independent High Electoral Commission of Iraq (IHEC), International Zone (in front of Council of Ministers Secretariat), Baghdad, Iraq.)

Email: [tender.depihec@gmail.com](mailto:tender.depihec@gmail.com)

Website: [www.ihec.iq](http://www.ihec.iq)

Mobil no. 07712345692 M 07712345669 M 07806848082



جمهورية العراق  
المفوضية العليا المستقلة للانتخابات  
كۆميسونی بالای سه ره خۆی هه لێژارد نه كان  
The Independent High Electoral Commission

## مناقصة عامة دولية

التاريخ: 2009/9/12

## اعلان مناقصة رقم ( 13 / I / P / 2009 )

تدعو المفوضية العليا المستقلة للانتخابات في العراق كافة الشركات الدولية المتخصصة والمؤهلة في الصناعات البلاستيكية واللدائن لتجهيزها بـ (100000) مئة الف صندوق اقتراع وفق نظام البيوع الدولية (CIP) بضمينه الرسوم الكمركية لتقديم عروضهم الى المفوضية .

### وثائق المناقصة ومواصفاتها:

يمكن الحصول على وثائق المناقصة والمواصفات الفنية من قسم المناقصات والعقود لقاء مبلغ قدره (500000)دينار عراقي غير قابل للرد مع مراعاة الشروط ادناه . ولايجوز قبول العروض المجزأة للمواد والخدمات المطلوبة من الشركات المقدمة .

### الجدول الزمني والاحكام :

1. يجب ان تقدم العطاءات من الشركات المقدمة الى مبنى المفوضية على العنوان المدرج ادناه بظرف مغلق ومختوم في موعد لايتجاوز الساعة الواحدة(1) ب ظ من يوم الثلاثاء الموافق ( 2009 /9 /29 ) بتوقيت بغداد ولايتم استلام العطاءات بعد الموعد المذكور
2. يجب ان يقوم المجهز في حالة تقديم العطاء عن طريق ممثل مخول بكتاب رسمي بتزويد المفوضية قسم المناقصات والعقود على العنوان المدرج ادناه باسماء المخولين قبل يوم واحد على الاقل من تاريخ المراجعة لتسليم العطاء او لحضور مراسيم فتح العطاء من اجل الحصول على التحويل اللازم لدخولهم مبنى المفوضية في المنطقة الدولية على العنوان المدرج ادناه.
3. يمكن ارسال عطاء المناقصة عن طريق البريد المسجل(TNT,DHL,FEDEX,...) والمفوضية غير ملزمة بأستلام العروض الواردة عن طريق البريد المسجل المرجع بعد ميعاد غلق صندوق العطاءات حتى ولو كان سبب التأخير يعود الى دائرة البريد.
4. لايجوز ارسال العطاءات عن طريق البريد الالكتروني او الفاكس او عن طريق الانترنت وسيتم رفض اي عطاء يتم ارساله بهذه الطرق.
5. ستقوم لجنة فتح العطاءات بفتح العطاءات بصورة علنية وبحضور الراغبين من ممثلي الشركات المشتركة في المناقصة في تمام الساعة(10) صباحا من يوم الاربعاء الموافق (2009/9/30) بتوقيت بغداد وسيتم اشعار الشركات المشاركة في حالة حدوث اي تغييرات في موعد الفتح الجديد في وقت مناسب.
6. تقوم لجنة (التقييم) التحليل والاحالة بجلسة مغلقة باحالة المناقصة للمجهز المناسب وفقاً لقواعد المناقصات والعقود العراقية وسيتم ابلاغ المجهز بالنتائج فيما بعد.
7. المفوضية غير ملزمة بقبول اوطا العطاءات استناداًالى تعليمات تنفيذ العقود العامة رقم(1) لسنة(2008) ويتحمل من ترسو عليه المناقصة اجور النشر والاعلان.

العنوان : ( قسم المناقصات والعقود ، المفوضية العليا المستقلة للانتخابات ، المنطقة الدولية مقابل الامانه العامة لمجلس الوزراء، بغداد - جمهورية العراق )

البريد الالكتروني: [tender.depihec@gmail.com](mailto:tender.depihec@gmail.com)

موقع المفوضية الالكتروني: [www.ihec.iq](http://www.ihec.iq)

موبايل : 07712345692 هـ 07712345669 هـ 07806848082