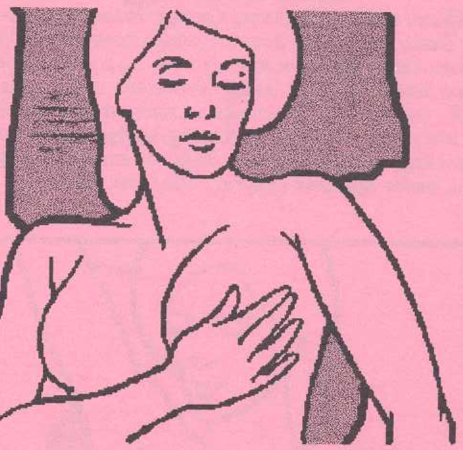
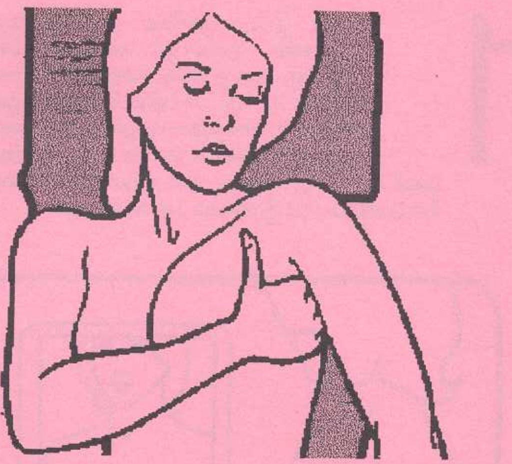
## 5

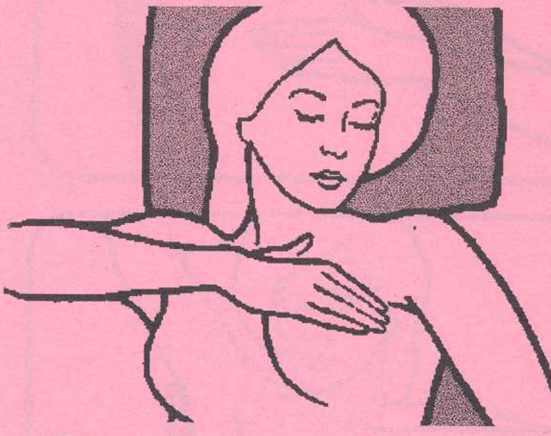
உங்களுடைய இடது கையை தலையிலிருந்து அகற்றி பக்கத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும். உங்கள் வலது கையை பாவித்து மார்புவின் கீழ் வெளிப்பகுதியை பரிசோதிக்கவும் மெதுவாக விலாவின் கீழ், மார்பு பக்கம், மார்புகாயை நோக்கி செல்லவும்.





## 6

இதேபோல், மேல் வெளி பகுதியை பரிசோதிக்கவும்.



## 7

கடைசியாக, உங்கள் விரல் மட்ட பகுதியினால், கையின் அக்குள் (ARMPIT) பகுதியை சோதனை செய்யவும், கட்டி அல்லது வீக்கத்தை தேடி பார்க்கவும். இப்பொழுது இடது மார்பு பரிசோதனை முடிந்துவிட்டது.
வலது மார்பு பரிசோதனைக்கு, மடித்த துவாலையை வலது தோளுக்கு கீழ் வைத்து உங்கள் வலது கையை தலைக்குமேல் வைத்துக்கொள்ளவும். உங்கள் இடது கையை பாவித்து முன்பு இடது மார்பினை சோதனை செய்த மாதிரியே, வலது மார்பை, பகுதி பகுதியாக பரிசோதனை செய்யவும். தொடக்கமாக மேல் உள் பகுதி பிறகு மெதுவாக வட்டமாக வரவும் உங்களுடைய வலது கையை வெளிமார்பை சோதிக்குமுன் பக்கத்தில் கொண்டுவர மறக்க வேண்டாம்.

நீங்கள், உங்கள் மார்பில் கட்டி அல்லது வேறு மாற்றங்கள் கண்டுபிடித்தால் உங்கள் டாக்டரிடம் தெரியப்படுத்தி ஆலோசனை பெறவும். கவலை வேண்டாம். அதிகமானோருக்கு கட்டி அல்லது மாற்றங்கள் புற்று நோயினால் அல்ல. ஆனால் உங்கள் சந்தேகத்தை தீர்த்துக் கொள்ள டாக்டரை உடனே சென்று பார்ப்பது நல்லது.


Provided as a public service by:

**Estée Lauder Companies**

**National Council of Women's Organisations (NCWO)**



**Persatuan Kebajikan Kanser Buah Dada**
**(Breast Cancer Welfare Association)**
Wilayah Persekutuan & Selangor
2nd Floor Bangunan Sultan Salahuddin Abdul Aziz Shah
16 Jalan Utara, 46700 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan
Tel: 03-79540133 Fax: 03-79540122

# சொந்த மார்பு பரிசோதனை

(Breast self Examination)