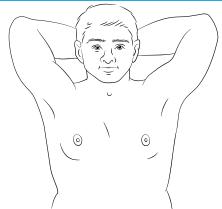
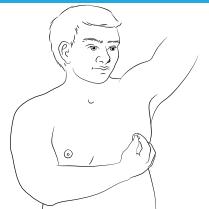


ಒಂದು ದಿನ ನಿಗರಿತ ಮಾಡಿ, ವೃತ್ತಿ ತಿಂಗಳು ಅದೇ ದಿನ ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಪರಿಶ್ರೇಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.



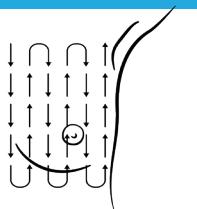
1. ಕೆನ್ನಡಿ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ಯಾವುದಾದರೂ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಬದಲಾವಣೆ ಅಥವಾ ಸೂಚನೆಗಳಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಪರಿಶ್ರೇಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



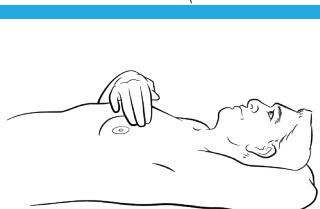
2. ಸ್ತನಗಳ ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಪರಿಶ್ರೇಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಾಮೋನ್ಯವಾಗಿ ವುರುವರತೊಟ್ಟುಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರ ಗಡ್ಡಗಳ (ಗಂಟುಗಳ) ಮೂಡುತ್ತವೆ.



3. ಕುಳಿತುಕೊಂಡೋ ಅಥವಾ ನಿಂತುಕೊಂಡೋ .ನಿಮ್ಮ ಮಧ್ಯದ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದುಗೊಡಿಸಿ ಸ್ತನದ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲೂ ಒತ್ತಿಕೊಂಡು ಗಡ್ಡಗಳ (ಗಂಟುಗಳು) ಇವೆಯಾ ಅಂತ ಪರಿಶ್ರೇಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.. ಮೊದಲಿಗೆ ಮತ್ತುಗೆ ಒತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತದ ಉದಯೋರಿಸಿ ಒತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತದ ಉದಯೋರಿಸಿ ಒತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪರಿಶ್ರೇಯ ವ್ಯಾದೇಶದ ವಿವರಗಳು (ಎಲಿಂದ ಎಲಿಯವರಗೂ ಪರಿಶ್ರೇಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು) ಕೆಳಗಡೆ ಕೂಡಲಾಗಿದೆ . ಪರಿಶ್ರೇಣೆ ವ್ಯಾದೇಶದ ವಿವರಗಳು:



4. ಕೊರಳೆಬಲಿನಿಂದ (ಪ್ರತಿಗೆಯ ಕೆಳಗಿನ ಅಡ್ಡಾಯಾ) ಶುರು ಹಾಡಿ ಇಟ್ಟ ಸ್ತನಗಳ ವ್ಯಾರೇಶವನ್ನು ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪರಿಶ್ರೇಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.



5. ಕಾಹಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮುಲಗಿಕೊಂಡು ಮೇಲೆ ಓ ಮತ್ತು 4 ಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವ ಪರಿಶ್ರೇಣೆ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬುನ್ನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸೂಚನೆಗಳು ಅಥವಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

- ✓ ಸದ್ಗು ಅಥವಾ ಗಂಟುಗಳು ಇಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಇಡಿಯ ಸ್ತನ ಅಥವಾ ಸ್ತನದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಲಾತ.
- ✓ ಜರ್ಮದ ಕೆರಳಿಕ ಅಥವಾ ಗಂಟುಗಳು (ಕೆಲವೇನ್ನೀ ಕಿತ್ತಲೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿವ್ಯುಲ್ ಕಾರೆ ಕಾಣಬಹುದು).
- ✓ ಸ್ತನ ಅಥವಾ ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ನೊಂಬಿ.
- ✓ ಸ್ತನದ ಜರ್ಮದ ಕೆಂಪಾಗುವುದು. ವೈರಾರ ಬಾಯಿವುದು ಇಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ✓ ಸ್ತನದ ಮೊಟ್ಟುಗಳ ಅಥವಾ ಸ್ತನದ ಜರ್ಮದ ದಿಂತ ಆಗುವುದು.
- ✓ ಮೂಲ ತೊಟ್ಟುಗಳಿಂದ ವಿಸಜನೆ