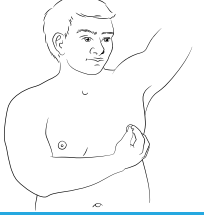


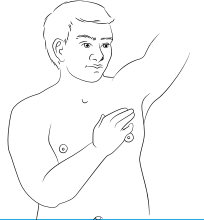
1.

آپ اٹنے کے سامنے ٹھہر کر پدکدے  
اپنی چھاتیوں میں کوئی علامتیں اور مشمتی نظر آرہی ہے



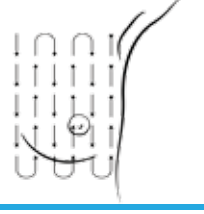
2.

اپنی چھاتی کا امتحان کیجئے  
آدمیوں کی چھاتی میں سختی نظر آرہی ہے



3.

بیٹھکر یا ٹھہر کر اپنے پیچ کی تین  
انگلیوں سے آہستہ، متوسط اور گہرا پریشر سے امتحان لیجئے



4.

کلر ہڈی سے چھاتی تک اوپر نیچے اپنی انگلیوں سے گھری مالش کیجئے



5.

بستر پر لیٹکر تین اور چار اسٹپ کو دوبارہ کیجئے

## نشانات اور علامتیں

- ✓ بنا درد اور پیچیدہ ٹیشو آپکی چھاتی میں ہے کیا دیکھیں
- ✓ آپ کی چھاتی کی جلد میں جہری، رنکلس اور لالی ہے کیا دیکھو۔
- ✓ آپکی چھاتی کے نپل میں کچھ فرق جیسا کہ لالی اور نپل کا اندر جانا شروع ہوا کیادیکھو
- ✓ نپل سے کچھ نکل رہا ہے کیادیکھو۔