



আমার বর্ষপঞ্জিকা: আমাকে পরিহার করতে সহায়তা করছে
আমার পরিহার করার দিন হচ্ছে: _____

UNIVERSITY of York

ঐ দিনটিতে টিক (✓) চিহ্ন দিন যে দিনটিতে আপনি সারাদিন তামাক মুক্ত ছিলেন
যেদিনটিতে আপনি তামাক ব্যবহার করেছেন সেদিনটিতে আপনি ক্রস (X) চিহ্ন দিন

প্রথম সপ্তাহ

1

2

3

4

5

6

7

দ্বিতীয় সপ্তাহ

1

2

3

4

5

6

7

তৃতীয় সপ্তাহ

1

2

3

4

5

6

7

চতুর্থ সপ্তাহ

1

2

3

4

5

6

7



SPACE2