મારું કેલેન્ડર: છોડવા માટે મને મદદ કરો

મારી છોડવાની તારીખ છે: _____

UNIVERSITY of York

✓ તમે તમાકુનો ઉપયોગ કર્યા વગર રહ્યા હોવ તો તે દિવસ પર નિશાની કરો

✗ તમે તમાકુનો ઉપયોગ કર્યો હોય તો તે દિવસ પર ચોકડી કરો

અઠવાડિયું એક

1 2 3 4 5 6 7

અઠવાડિયું બે

1 2 3 4 5 6 7

અઠવાડિયું ત્રણ

1 2 3 4 5 6 7

અઠવાડિયું ચાર

1 2 3 4 5 6 7

SPACE2

Gujurati Cal.indd 1 21/10/14 19:04:31