UNIVERSITY of York

میرا کیلنڈر۔ تمباکو نوشی چھوڑنے میں میرا مددگار۔

میری تمباکو نوشی چھوڑنے کی تاریخ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔

✓ اگر آپ تمباکو سے دور رہے ہیں تو اس دن پر ٹک کا نشان لگائیں۔

✗ اگر آپ نے تمباکو کا استعمال کیا ہے تو اس دن پر کراس کا نشان لگائیں۔

پہلا ہفتہ۔

1 2 3 4 5 6 7

دوسرا ہفتہ۔

1 2 3 4 5 6 7

تیسرا ہفتہ۔

1 2 3 4 5 6 7

چوتھا ہفتہ۔

1 2 3 4 5 6 7

SPACE2

Urdu cal.indd 1 21/10/14 19:05:08