



ਮੇਰੀਆਂ ਰੀਡਿੰਗਾਂ ਦਾ ਰਜਿਸਟਰ

ਨਾਮ

ਮਹੀਨਾ

ਤਾਰੀਖ	ਸਮਾਂ	ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ	ਨਬਜ਼	ਗਲੂਕੋਜ਼	ਖਾਣਾ	ਖੁਰਾਕ	ਨੋਟ

