

आखरी माहवारी की तारीख जानने के लिये प्रशिक्षण सहायक (गोला) चक्र

आखरी माहवारी की तारीख तय करते समय किसी विशिष्ट तारीख के आगे या पीछे दिन गिनने के लिए आशाओं को सहायता हेतु यह चक्र दिया गया है।

