

نان سبوس دار و پا نان سپاه،



Supported by The European Union
The Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF)



CITY OF TAMPERE

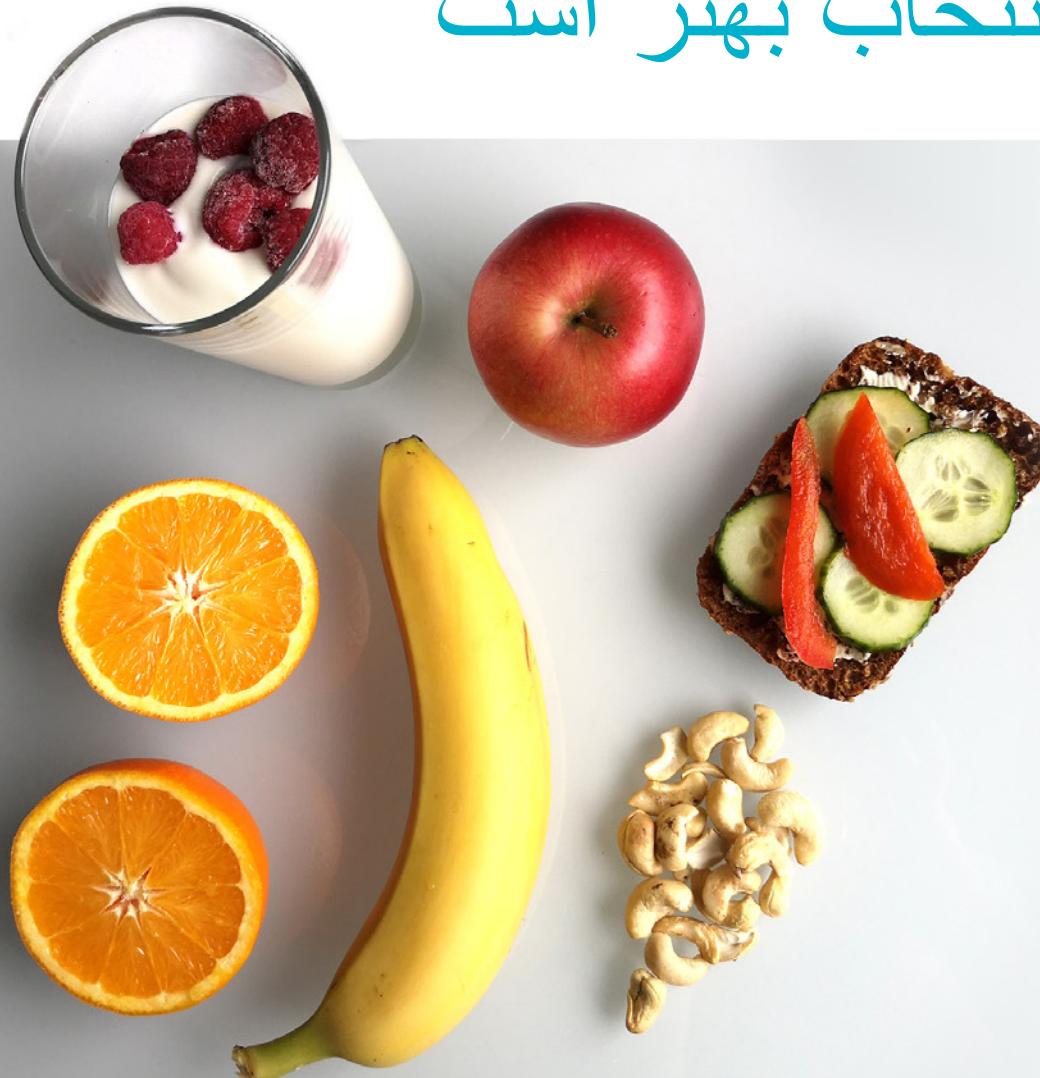


Tampere University
of Applied Sciences



sydän
tekee hyvää

صباحه سالم، انتخاب بهتر است



Supported by The European Union
The Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF)



CITY OF TAMPERE



Tampere University
of Applied Sciences



sydän
tekee hyvää

: هر روز اینها را میل نماید



Supported by The European Union
The Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF)



CITY OF TAMPERE



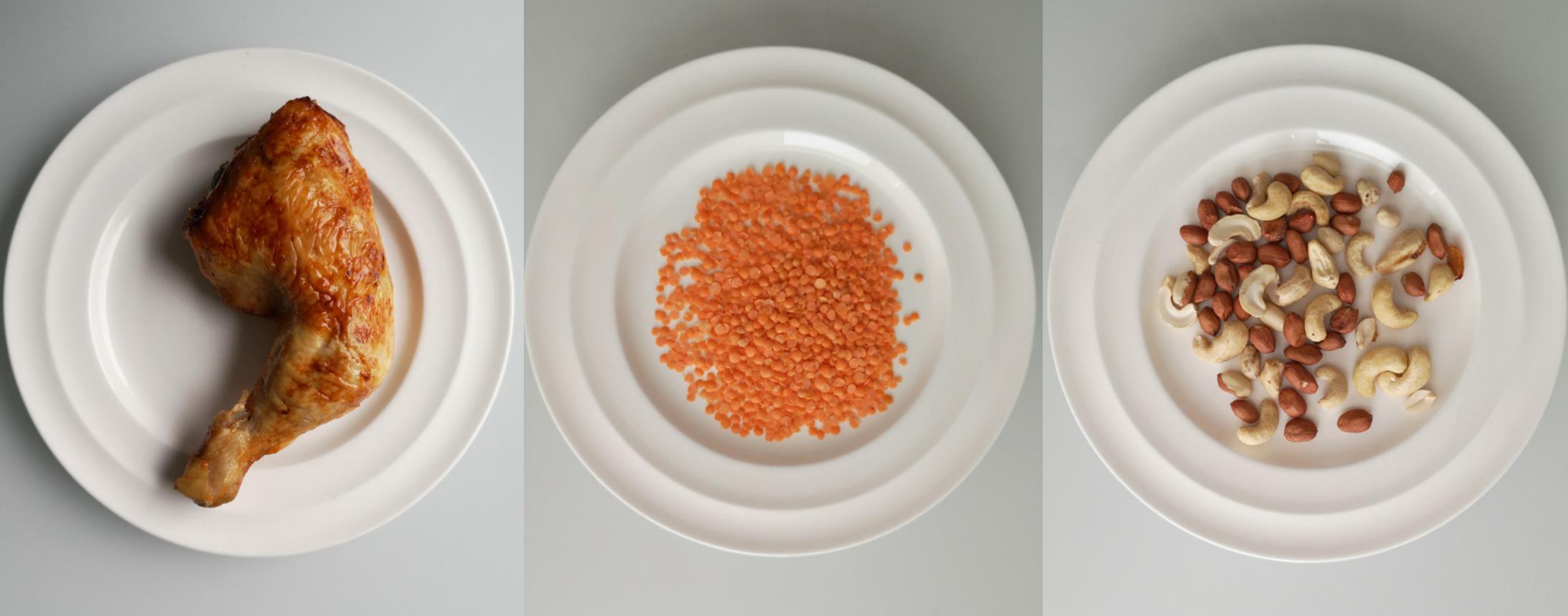
Tampere University
of Applied Sciences



sydän
tekee hyvää



منابع پروتئین خوب (هر روز یکی از اینها میل نماید)



Supported by The European Union
The Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF)





آجیل ها مفید اند ولی خوردن بذرها در هنگام بارداری پشنهاد نمیکنند.



Supported by The European Union
The Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF)



CITY OF TAMPERE



Tampere University
of Applied Sciences



sydän
tekee hyvää



کاربو هپدارت های خوب



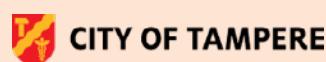
Supported by The European Union
The Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF)



در هنگام تشنگی بهترین نشویدنی آب است.



Supported by The European Union
The Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF)



CITY OF TAMPERE



Tampere University
of Applied Sciences



Niitty



در طول بارداری مشروبات نه باشد استفاده کرد.



Supported by The European Union
The Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF)



در هنگان بارداری نیاز به اسید فولیک دارید.



Supported by The European Union
The Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF)



دوبار در روز، صبح و شب دندان های تان را مسواک بزنید.



Supported by The European Union
The Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF)



CITY OF TAMPERE

Tampere University
of Applied Sciences

Niitty

sydän
tekee hyvää