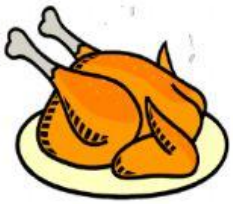
الْغِذَاءَ الصِّحِّي

ض	ط	د	ق	غ	ل	م
ن	ب	ج	ل	ث	ن	ك
غ	ي	ا	ة	س	ط	ر
ف	ب	ج	هـ	م	ظ	ن
ق	ء	ش	لا	ك	خ	هـ
ل	س	ع	ض	ص	غ	ق
ة	ظ	خ	ب	و	ب	ح