



## نجم اليوم

رامز جلال  
... واكل الجو  
«بمقالب رمضان»

ص 11



## مطبخ

دجاج  
بالكزبرة  
الخضراء

ص 10



## إسلاميات

عظمة تشريع الصوم  
في تحقيق التمثيل  
الغذائي المتوازن

ص 9-8

# النقعة... أجمل المناطق الأثرية بالسودان

ص 12

