

GUIDE RAMADAN

رمضان كريم RAMADAN K A R E E M



EL HAYANI DÉCORE

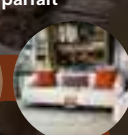
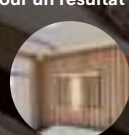
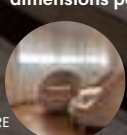
CONTACTEZ_NOUS

📞 06 01 15 57 00 📞 05 20 40 13 22

📍 ELHAYANIDECORE 📍 ELHAYANIDECORE 📍 ELHAYANIDECORE

📍 RSD ASSAAD GH 04 IM A020 MAGASIN 27 EL JADIDA

Nous réalisons des meubles sur mesure pour sublimer votre intérieur : salons, canapés, chaises, séjours, chambres à coucher, rideaux et stores de tous types. Chaque création est conçue selon vos envies et dimensions pour un résultat parfait





SAHRAOUI IMMOBILIER

Oujda

Spécialiste de la construction et de la promotion immobilière à Oujda, nous concevons et réalisons des projets modernes et de qualité, adaptés à vos exigences. Appartements, villas, locaux commerciaux et résidences, nous bâtissons l'avenir avec expertise et engagement.

- **Constructions modernes et durables**
- **Emplacements stratégiques**
- **Finitions haut de gamme**
- **Accompagnement personnalisé**

CONTACT

 06 42 21 30 34

 SAHRAOUI IMMOBILIER OUJDA

 SAHRAOUI IMMOBILIER OUJDA

 SAHRAOUI IMMOBILIER OUJDA

 SAHRAOUI IMMOBILIER OUJDA

 DHAR LAMHALLA LOT ELAMRI CD MOHAMMED
JAYI NR 36 OUJDA

Staff

ÉDITEUR
JL EDITIONS

IF
66041590

PATENTE
13205905

PRÉSIDENT
José Luis Fernández

DIRECTEUR
José Quesada

DIRECTEUR COMMERCIAL
Yassin El-Asri

RÉDACTEUR
Moufida Berbiche

DESIGNER
We Pub Agency

DÉPÔT LÉGAL
Sur demande

GUIDE DES FÊTES

PUBLICITÉ
HAJAR EL AGRI
HICHAM ABABOU
HIBA BOUHIR
IKRAËME MOUSTARIH
ILHAM JAMIL
IMANE EL BOUKAI
MALAK
BENCHEKROUN
MERYEME BOUMEHDI
SALMA SAMIRI
ZAKIYA EL HASSOUNI



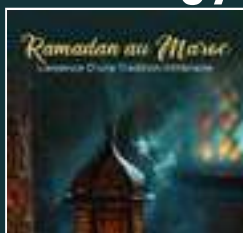
ADRESSE: JL EDITIONS SARL AU - 42, AV. Abdelkhalek Torres, 5 Éme Étage - Bur. 30 (PRINTEMPS BUR) 30050 FES - MAROC

T: 212 660 - 283029

E-mail: info@JLEDITIONS.MA Web: www.JLEDITIONS.NET

[Contenu]

07



24



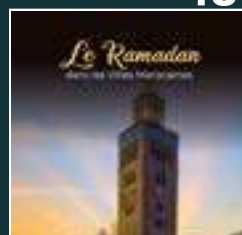
32



40



48



DISTRIBUTION

MAGAZINE GRATUITE EN:

RES TAURANT S
HÔTELS
AÉROPORTS
CENTRES SPORTIFS
CABINETS D'AVOCATS
CLINIQUES
ET DANS LES POINTS LES PLUS
STRATÉGIQUES PRÉALABLEMENT
SÉLECTIONNÉS D'INTÉRÊT COMMERCIAL

ANNONCEZ VOUS

+ 212 660 - 283029



RESEAUX SOCIAUX

HAUTE DIFFUSION

EN PLEIN EPOQUE DIGITALE ET COMME IL SE DOIT, NOUS INVESTISSONS UNE GRANDE PARTIE DE NOTRE BUDGET DANS LA PROMOTION DE NOS MAGAZINES SUR TOUS LES RÉSEAUX SOCIAUX, C'EST POURQUOI NOUS AVONS ÉGALEMENT CRÉÉ CETTE PUBLICATION EN VERSION DIGITALE, SOUTENUE PAR LES RÉSEAUX SOCIAUX: FACEBOOK, INSTAGRAM, TIKTOK ET YOUTUBE . VOUS POUVEZ PROFITER ET/OU PARTAGER LA LECTURE DE CETTE PUBLICATION EN LIGNE D'UN SIMPLE CLIC DEPUIS DIFFÉRENTS APPAREILS TABLETTE, ORDINATEUR PORTABLES, ETC.

STOP aux nuisibles !

🔥 Derattack - Experts en lutte anti-nuisibles 🔥

Rats, cafards, moustiques, punaises de lit, scorpions... Ne laissez plus ces envahisseurs gâcher votre quotidien !



DERATTACK

NOS SERVICES



Dératisation

Finis les rats et souris,
place à la tranquillité



Désinsectisation

Plus d'insectes,
plus de stress



Désinfection

Un environnement
sain, une vie sereine



Nous avons les
outils, les
équipes et les
techniques
pour éradiquer
tous les types
d'infestation.

📞 **Intervention rapide, contactez-nous** 🚀



+212 700-720072
+212 700-710071



mohamed zriouel



google00212700710071



derattack.oujda

ROBINAGE

Hannaf

Spécialiste dans le bobinage et vente de moteur électrique pompe submersible motoreducteur, réparation et entretien de moteurs électriques, nous assurons un service rapide et de qualité pour prolonger la durée de vie de vos équipements



Moteurs Électriques

- Moteur Électrique Triphasée
- Moteur Électrique Monophasée
- Moteur Électrique à Frein
- Moteurs Vibreurs
- Moteur Électrique ADF

Réducteur

- Réducteur Vis Sans Fin
- Réducteur Pendulaire
- Réducteur Orthogonal
- Réducteur Coaxial
- Réducteur à Arbre Parallèle



06 61 35 22 66 06 37 69 70 85
06 88 58 24 28 Bobinage Hannaf
STEB.OBINAGEH OULAD TYEB HAUT
RUE MCHRAA BELAKSSIRI N°26 ATLAS FES


LORENO

www.Megacar.webs.com

MEGACAR

LOCATION DE VOITURE

*Découvrez notre
large sélection de
voitures à louer à
des prix attractifs.
Réservez dès
aujourd'hui et
profitez d'un voyage
confortable et
sécurisé*



CONTACTEZ-NOUS

06 68 10 24 26



NOUS TROUVER

**54, IMM 2 PLACE 16
NOVEMBRE FES**

BIENVENUE • • • • •

DAR EL-CHARIF



دار الشريف للصناعة التقليدية
جميع فنون العود والقصب والرُّتَان.

CONTACT US

0644979640

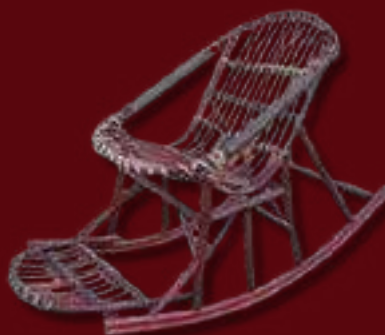
youssef.rouihine@gmail.com

rhcharif

rhcharif

Rhcharif

ROUTE KENITRA OULED SEBITA-SALE



● SOCIETE HABALTI ●

Fiabilité, Précision & Expertise au Service de Vos Besoins



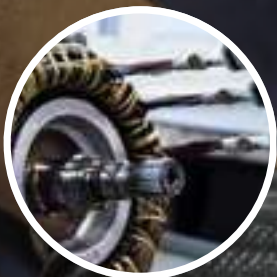
Flexible Sertis &
Travaux
Hydrauliques



Réparation
Matériels d'Injection
& Électricité



Travaux de Tour,
Fraisage & Ajustage



Vente & Réparation
de Moteurs &
Alternateur



Vente Reprises et
Reparation des
Batteries



Pompes
Hydrauliques



Moteurs
Hydrauliques



travaux de Tour de
fraisage et de
d'ajustage



FRAISAGE

BOSCH – CAV – SIMMS – SIGMA



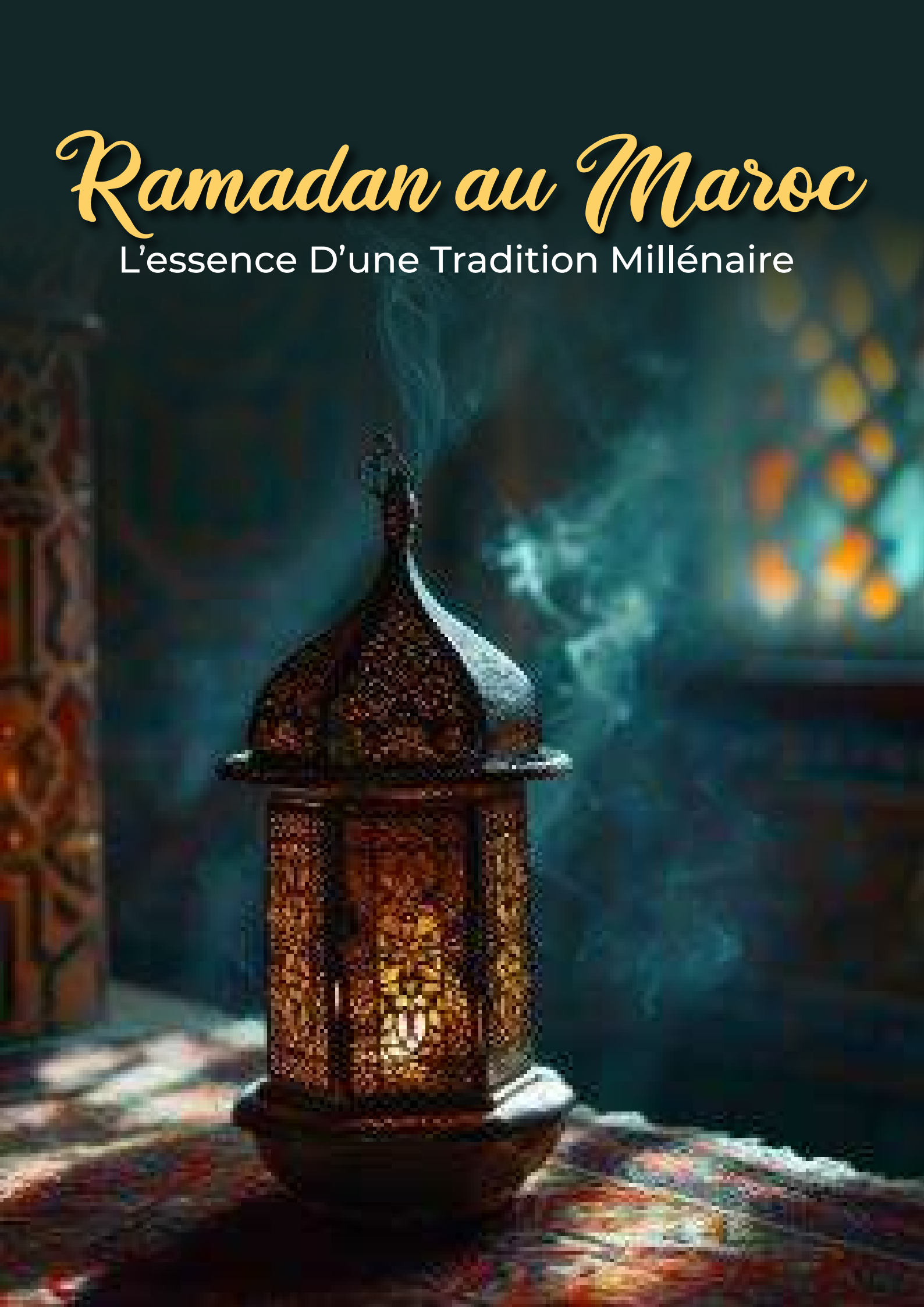
Contact :
06 67 95 73 35



Address :
N° 50 EX. RUE CUNY FES

Ramadan au Maroc

L'essence D'une Tradition Millénaire



🇲🇦 Ramadan au Maroc : L'Essence d'une Tradition Millénaire

Un Voyage Spirituel et Culturel au Cœur du Ramadan Marocain

Chaque année, le monde musulman retient son souffle en attendant l'apparition du nouveau croissant de lune, ce signe précieux qui annonce le début du Ramadan. Ce moment magique marque le lancement du neuvième mois du calendrier islamique, considéré comme la période la plus sacrée de l'année. Au-delà d'une simple transition temporelle, l'apparition du croissant symbolise l'espoir, le renouveau et la promesse d'une purification intérieure. Ce guide vous invite à découvrir le Ramadan tel qu'il est vécu au Maroc, un pays où tradition et modernité se conjuguent pour offrir une expérience unique et inoubliable. Ici, chaque instant se pare d'une atmosphère mystique et chaleureuse, prête à accueillir tant les fidèles que les curieux désireux de comprendre la richesse de ce mois béni.

Le Ramadan ne se résume pas uniquement à un jeûne quotidien ; il incarne également un moment historique et spirituel d'une profondeur inégalée. Ce mois sacré commémore la révélation du Coran au prophète Mahommed que dieu le bénisse et lui accorde la paix, en l'an 610, transmise par l'archange Gabriel lors de la «Nuit du Destin» (Laylat al-Qadr). Cette révélation, qui marque l'un des cinq piliers de l'Islam, constitue une source d'inspiration et de guidance pour tous les musulmans. Pendant ce mois, tout musulman adulte et en bonne santé est invité à observer le jeûne : s'abstenir de manger, de boire, de fumer et d'entretenir des relations intimes de l'aube jusqu'au coucher du soleil. Au-delà de la privation physique, ce jeûne représente une quête de purification de l'âme, un moyen de renforcer la piété et de développer une empathie sincère envers les moins fortunés. C'est dans cette abstinence volontaire que se forge la discipline spirituelle, invitant chacun à se recentrer sur l'essentiel et à renouer avec ses valeurs profondes.

Au Maroc, le Ramadan opère une véritable transformation du rythme de vie quotidien. Dès l'aube, les rues se font plus silencieuses, baignant dans une atmosphère de recueillement et de méditation. Les fidèles se préparent à une journée de jeûne, de prière et de méditation, tandis que l'attente de l'iftar insuffle une note d'espoir et de convivialité. À mesure que le soleil décline, les villes et les villages s'animent d'une vie nouvelle. Les marchés traditionnels, ou souks, se parent de couleurs chatoyantes et de senteurs enivrantes, accueillant des étals regorgeant de dattes, de fruits secs, d'épices et de pâtisseries typiques telles que la chebakia et le sfenj. Ces douceurs, élaborées selon des recettes ancestrales, préparent avec soin le moment tant attendu de la rupture du jeûne. Les appels à la prière se multiplient et résonnent dans les ruelles, portés par les muezzins dont les chants traditionnels offrent une mélodie spirituelle unique, enveloppant la communauté dans une communion sincère et chaleureuse.

A person wearing a dark, possibly black, robe with a prominent gold chain around their neck is shown from the chest up. They are looking upwards towards a bright, glowing light source, which appears to be a large, ornate chandelier or a high window in a mosque. The background is dark and textured, suggesting an interior space with intricate architectural details. The overall atmosphere is one of reverence and spiritual contemplation.

Ce guide se veut une invitation à plonger au cœur des traditions et des rituels qui rythment le Ramadan au Maroc. Vous y découvrirez comment les Marocains vivent ce mois sacré, que ce soit à travers le jeûne quotidien, les prières de Tarawih ou encore l'effervescence conviviale des repas partagés à l'iftar. Chaque rencontre, chaque geste, chaque saveur raconte une histoire – celle d'une culture fière de ses racines et d'une spiritualité qui traverse les âges. Que vous soyez un voyageur en quête d'une expérience authentique ou un passionné de traditions, ce parcours vous permettra d'explorer la richesse des valeurs morales et culturelles qui font du Ramadan un moment de solidarité, de partage et de renouveau personnel. En parcourant ces pages, vous apprendrez comment, au Maroc, le Ramadan transcende le simple rituel pour devenir une véritable célébration de la vie, un instant suspendu où la spiritualité se mêle à la gastronomie et à l'art de vivre en communauté. Le Ramadan, avec sa beauté intemporelle et sa force unificatrice, vous ouvrira les portes d'un monde où traditions ancestrales et modernité se rencontrent pour offrir des souvenirs impérissables et une expérience spirituelle hors du commun.



Kass Croute

J'Y VAIS JE GOÛTE

Livraison Disponible

BIENVENUE

☎ 06 28 56 36 35 / 05 23 37 12 97

f Kass croute

📷 Kass.croute_

📍 9, Av. Mohamed Errafii, El Jadida



بيع جميع أنواع التمور العربية الأصيلة و الفواكه الجافة



التمور المغربية التمور الجزائرية التمور المصرية التمور التونسية تمر المجهول



BIENVENUE

EL KESSAOUI MOHAMMED

☎ 06 75 49 52 51

✉ elkessaouimohammed@gmail.com

📍 SALE

استمتع بأجود أنواع التمور المختارة بعناية



خدمة التوصيل

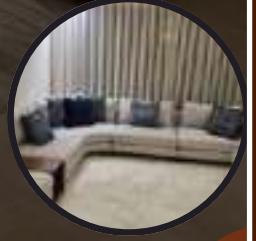
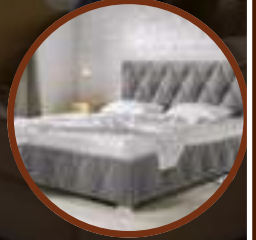
التوصيل متوفر إلى كافة المدن
المغربية



MD DECO



Je conçois des meubles tapissiers sur mesure, alliant design élégant et confort exceptionnel pour transformer votre intérieur en un espace unique.



CONTACTEZ_NOUS

MOHAVIRO3

Tapisserie_Abdessamad

06 64 29 14 12 / 06 69 79 99 80

OULAD SALEH LOR 180 RUE ELEC D147 BOUSKOURA, Casablanca



TRANS MOVES

07 81 00 81 00

EXPERTS EN DÉMÉNAGEMENT ET TRANSPORT DE CONFIANCE

Chez TRANS MOVES, nous offrons des solutions de transport complètes et fiables pour répondre à tous vos besoins logistiques. Que vous ayez besoin de transporter des biens personnels, des marchandises commerciales ou des objets spéciaux, notre équipe d'experts est prête à fournir un service de qualité supérieure, adapté à vos exigences spécifiques.

Trans Moves : Nos Qualités, Votre Satisfaction

- ✓ DÉMÉNAGEMENT LOCAL
- ✓ DÉMÉNAGEMENT INTERNATIONAL
- ✓ STOCKAGE -GARDE MEUBLE

CONTACT US

- 07 81 00 81 00
- INFO@TRANSMOVES.COM
- WWW.TRANSMOVES.COM
- TRANS_MOVES_DEMENAGEMENT
- TRANS MOVES DEMENAGEMENT&TRANSPORT
- 26 RUE 60 AMAL 4 SIDI BERNOUSSI CASABLANCA



يهدف هذا الدليل إلى دعوتكم للغوص في قلب التقاليد والطقوس التي تُنظم رمضان في المغرب. ستكتشفون كيف يعيش المغاربة هذا الشهر المقدس، سواء من خلال الصيام اليومي، صلوات التراويح، أو الحماس الودي للوجبات المشتركة عند الإفطار. كل لقاء، كل حركة، كل نكهة تروي قصة – قصة ثقافة تفخر بجذورها وروحانية تمتد عبر العصور. سواء كنتم مسافرين تبحثون عن تجربة أصيلة أو شغوفين بالتقاليد، سيسمح لكم هذا المسار باستكشاف غنى القيم الأخلاقية والثقافية التي تجعل من رمضان لحظة تضامن ومشاركة وتجديد شخصي. عند تصفح هذه الصفحات، ستتعلمون كيف يتجاوز رمضان في المغرب الطقوس البسيطة ليصبح احتفالاً حقيقياً بالحياة، لحظة معلقة حيث تتلاقى الروحانية مع فن الطهو وفن العيش في المجتمع. رمضان، بجماله الخالد وقوته الموحدة، سيفتح لكم أبواب عالم تتلاقى فيه التقاليد القديمة والحداثة لتقديم ذكريات لا تنسى وتجربة روحانية فريدة من نوعها.



رمضان في المغرب : جواهر تقليد يمتد لآلاف السنين

رحلة روحانية وثقافية في قلب رمضان المغربي

في كل عام، يترقب العالم الإسلامي بلهفة ظهور الهلال الجديد، تلك العلامة الثمينة التي تعلن عن بداية شهر رمضان. هذا الحدث السحري يشير إلى انطلاق الشهر التاسع من التقويم الهجري، والذي يُعتبر الفترة الأكثر قداسة في العام. وبعيداً عن مجرد انتقال زمني، يرمز ظهور الهلال إلى الأمل والتجدد ووعد بالتطهير الداخلي. يدعوكم هذا الدليل لاكتشاف رمضان كما يُعاش في المغرب، بلد تتلاقى فيه التقاليد والحداثة لتقديم تجربة فريدة لا تُنسى. هنا، يتزين كل لحظة بجو روحاني دافئ، جاهز لاستقبال المؤمنين الراغبين في فهم غنى هذا الشهر المبارك.

لا يقتصر رمضان على الصيام اليومي فحسب، بل يجسد أيضًا لحظة تاريخية وروحانية ذات عمق لا مثيل له. يُخلد هذا الشهر المقدس ذكرى نزول القرآن على النبي محمد صلى الله عليه وسلم في عام 610، حيث نقله الملاك جبريل خلال «ليلة القدر». هذا الوحي، الذي يُعد أحد أركان الإسلام الخمسة، يشكل مصدر إلهام وهداية لجميع المسلمين. خلال هذا الشهر، يُدعى كل مسلم بالغ وبصحة جيدة إلى الصيام: الامتناع عن الأكل والشرب والتدخين والعلاقات الزوجية من الفجر حتى غروب الشمس. وبالإضافة إلى الامتناع الجسدي، يمثل هذا الصيام سعيًا لتطهير الروح، وسيلة لتعزيز التقوى وتطوير تعاطف صادق مع الأقل حظًا. في هذا الامتناع الطوعي، تتشكل الانضباط الروحي، داعية كل فرد إلى التركيز على الجوهري وإعادة الاتصال بقيمه العميقة.

في المغرب، يُحدث رمضان تحولًا حقيقيًا في نمط الحياة اليومي. منذ الفجر، تصبح الشوارع أكثر هدوءًا، مغمورة بجو من التأمل والتفكير. يستعد المؤمنون ليوم من الصيام والصلاة والتأمل، بينما يضيف انتظار الإفطار لمسة من الأمل والألفة. مع اقتراب غروب الشمس، تدب حياة جديدة في المدن والقرى. تتزين الأسواق التقليدية، أو «السوق»، بألوان زاهية وروائح عطرية، حيث تعرض الأكشاك المليئة بالتمر والفواكه المجففة والتوابل والحلويات التقليدية مثل الشباكية والسفنج. هذه الحلويات، المحضرة وفقًا لوصفات قديمة، تعد بعناية للحظة المنتظرة لوقت الإفطار. تتكرر نداءات الصلاة وتصدح في الأزقة، يحملها المؤذنون بأصواتهم التقليدية، مقدمين لحناً روحانيًا فريدًا، يُغلف المجتمع في تواصل صادق ودافئ.

Menuiserie Aluminium

OUAZIN

ALUMINIUM

Vous recherchez des menuiseries aluminium de qualité ? Nous fabriquons et installons fenêtres, portes, vérandas et façades sur mesure. Durabilité, design et isolation optimale garantis. Contactez-nous pour un devis personnalisé et donnez du style à vos projets !

- Fabrication
- Installation
- Restoration



NOUS APPELER
06 66 45 19 97



NOUS VISITER
HAY NAHDA 2, TMARA

**Consultation
et devis
gratuit**



BROCAR

BROCAR RENTAL

**NOUS SOMMES UNE AGENCE DE LOCATION DE
VOITURES AVEC UNE LARGE GAMME DE VÉHICULES
ADAPTÉS À TOUS VOS BESOINS**

**NOUS LIVRONS VOTRE VOITURE OÙ VOUS
LE SOUHAITEZ, Y COMPRIS À L'AÉROPORT,
POUR UN DÉPART FACILE ET UNE
EXPÉRIENCE DE LOCATION SIMPLIFIÉE**



CONTACT

06 66 10 11 04



BROCAR_LOCATION



7, MAG LOT MALAK, 1 AV
JABRANE KHALIL Jabran, El
Jadida



Nous construisons votre vision

**Nous sommes une entreprise
de construction clé en main**

Grâce à un engagement constant et des technologies innovantes, Carlintechs offre des services complets en ingénierie, architecture et construction. Basés à Rabat, nous prenons en charge tout le processus de construction et de rénovation, garantissant des ouvrages de qualité, conformes à vos attentes. Confiez-nous votre projet, nous le réalisons comme vous l'avez imaginé



Villas & Maisons



Immeubles



Hôtel, école & clinique

CONTACT



0625330782



TRAMCOTECH



www.Tramcotech.com



0616314712



TRAM COTECH



RUE AGUELMANE SIDI ALI, APPT.
22. 43 AGDAL RABAT



Ramadan au Maroc

L'Art de Vivre un Mois Sacré





Un Voyage Spirituel et Culturel au Cœur du Ramadan Marocain

Au Maroc, le Ramadan dépasse largement le simple acte de jeûner ; il incarne une véritable célébration de la foi et une quête de purification intérieure. Dès l'aube, les fidèles s'abstiennent de manger, de boire, de fumer et d'entretenir des relations intimes, faisant de chaque jour une leçon d'auto-discipline et de dévotion. Les prières de Tarawih, récitées chaque soir après le 'Icha, offrent un moment privilégié pour méditer sur les enseignements du Coran et approfondir le lien avec le divin. Cette pratique quotidienne crée une atmosphère empreinte de solennité qui imprègne les rues et les quartiers, invitant chacun à se recentrer sur l'essentiel. C'est un temps de réflexion personnelle, où la privation physique se transforme en richesse spirituelle et en partage sincère avec autrui.

Le Maroc, riche de sa diversité culturelle et géographique, dévoile une mosaïque de traditions ramadanesques qui varient d'une région à l'autre. À Casablanca, par exemple, modernité et traditions ancestrales se mêlent dans une ambiance vibrante où les marchés et mosquées s'animent dès le crépuscule. Marrakech, avec son charme envoûtant et ses ruelles historiques, offre une expérience empreinte de poésie, où l'iftar se déroule dans des cadres décorés de lumières et de couleurs. À Fès, la ville spirituelle, le Ramadan se vit avec une intensité mystique, les prières et les récita-tions coraniques résonnant dans les médinas séculaires. Sur la côte, Agadir propose une atmosphère plus détendue, tandis qu'à Tétouan, les influences andalouses et berbères confèrent au mois sacré un caractère unique, où chaque cité révèle ses coutumes et son identité.

Le cœur du Ramadan bat au rythme des rassemblements familiaux et des festivités partagées. Le suhoor, repas pris avant l'aube, permet aux familles de se préparer ensemble à une journée de jeûne, renforçant ainsi les liens intergénérationnels. L'iftar, moment tant attendu de la journée, est l'occasion de rompre le jeûne dans une ambiance conviviale autour d'une table généreusement garnie. Les plats traditionnels – harira, dattes, pâtisseries et autres mets savoureux – témoignent de la richesse culinaire marocaine et de l'amour du partage. Dans chaque foyer, le repas d'iftar se transforme en une cérémonie chaleureuse où la transmission des valeurs et des traditions se perpétue, et où la communauté se retrouve pour célébrer ensemble l'esprit du Ramadan.

Le Ramadan est également marqué par une forte dimension solidaire et philanthropique. La pratique de la zakat, don obligatoire visant à aider les plus démunis, s'inscrit au cœur des valeurs de ce mois sacré. Les dons et les actes de charité sont autant de gestes symboliques qui renforcent la cohésion sociale et témoignent d'un engagement commun pour une société plus équitable. Par ailleurs, les traditions et rituels se transmettent de génération en génération, préservant ainsi le patrimoine culturel et spirituel du Maroc. Chaque cérémonie, chaque prière et chaque repas partagé participe à la perpétuation d'un héritage riche et vibrant, qui unit les communautés autour d'un idéal de partage, de respect et de solidarité. Le Ramadan au Maroc, par sa beauté intemporelle et sa force unificatrice, offre à tous une expérience unique, empreinte de traditions millénaires et de valeurs universelles.



Votre partenaire en uniformes professionnels

Spécialiste en uniformes professionnels et équipements de protection individuelle (EPI), nous vous offrons des solutions alliant confort, qualité et sécurité.



QUALITÉ ET CONFORT



PERSONNALISATION POSSIBLE



ADAPTÉ À TOUS LES SECTEURS

Contactez_Nous



06 64 03 62 96



RACHID DAZI



www.dazitrading.com



DAZI



ROUTE SIDI HRAZEM LOT. BEL AIR AV. ALAZHAR
N°4 FES



MEDSAM



LOCATION DE VOITURES



06 79 40 45 46



MEDSAM CAR



MEDSAM CAR



MEDSAMCAR@GMAIL.COM



N° 42 BLOK 13 QU RIYAD, SAFI

AZURITE MARBRE



VENTE - COUPE - FINITION MARBRE - GRANITES - QUARTZ

POUR SOIS INTERIEURS ET EXTERIEURS, CUISINES SDB,
ESCALIERS, TERRASSES

**PRODUITS LOCAUX ET IMPORTÉS LA
QUALITÉ QUI DURE**

CONTACTEZ-NOUS



06 61 45 56 33 / 06 61 14 81 04



AZURITE MARBRE



RMAL LAHLAL CENTRE BOUSKOURA
CASABLANCA



AZURITEMARBRE



Une expérience inoubliable à Safi



Mohammed Rbati

l'âme de la tradition

Je suis fier de partager avec vous
l'héritage de ma famille et ma passion
pour l'art. À travers cet atelier, je vous
invite à découvrir un savoir-faire unique,
transmis de génération en génération.
Ensemble, créons des souvenirs
inoubliables



Une activité originale pour petits et grands

Ne manquez pas cet atelier unique lors
de votre visite à Safi !

Mohamed RBATI, neuvième de sa
génération, vous transmet avec passion
son amour pour l'art et le savoir-faire
traditionnel

Contactez-Nous



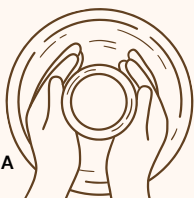
07 18 70 13 99



RBATI POTERIE



COLINE DE POTIERS BAB CHAABA
N°26 RUE EL BACHA, SAFI



**MOHAMED
RBATI**

Créons, partageons, vivons l'art

★ التقاليد والطقوس التي توحد الأسرة والمجتمع

في المغرب، يتجاوز رمضان مجرد الامتناع عن الطعام والشراب؛ إذ يجسّد احتفالاً حقيقياً بالإيمان وسعيًا نحو التطهير الداخلي. فمنذ بزوغ الفجر، يمتنع المؤمنون عن تناول الطعام والشراب والتدخين وإقامة العلاقات الحميمة، مما يجعل من كل يوم درسًا في ضبط النفس والإخلاص. وتوفر صلوات التراويح، التي تقام كل مساء بعد صلاة العشاء، فرصة ثمينة للتأمل في تعاليم القرآن وتعميق الصلة بالخالق. وتخلق هذه الممارسة اليومية جوًا من القدسية يسري في الشوارع والأحياء، داعيًا كل فرد إلى التركيز على الجوهر. إنه وقت للتفكير الشخصي، يتحول فيه الامتناع الجسدي إلى ثروة روحية ومشاركة حقيقية مع الآخرين.

إن المغرب، بما يتمتع به من تنوع ثقافي وجغرافي، يكشف عن فسيفساء من التقاليد الرمضانية التي تختلف من منطقة إلى أخرى. ففي الدار البيضاء، تندمج الحداثة مع التقاليد العريقة في جو نابض بالحياة، حيث تنبض الأسواق والمساجد بالحركة منذ غروب الشمس. وفي مراكش، بسحرها الجذاب وأزقتها التاريخية، تقدّم تجربة شاعرية يُقام فيها الإفطار في أجواء مزينة بالأضواء والألوان. أما في فاس، المدينة الروحية، فيُعاش رمضان بحدّة صوفية، إذ تتردد أصداً الصلوات وتلاوات القرآن في أروقة المدينة القديمة. وعلى الساحل، تقدّم أغادير جوًا أكثر استرخاءً، بينما في تطوان تمنح التأثيرات الأندلسية والأمازيغية لهذا الشهر المقدس طابعًا فريدًا، حيث يكشف كل مدينة عن عاداتها وهويتها الخاصة.

ينبض قلب رمضان بإيقاع التجمعات العائلية والاحتفالات المشتركة. يتيح السحور، الوجبة التي تؤكل قبل الفجر، للعائلات الاستعداد معًا ليوم صيام كامل، مما يعزز الروابط بين الأجيال. أما الإفطار، فهو اللحظة المنتظرة خلال اليوم، ويُعتبر فرصة لكسر الصيام في جو من الألفة والود حول مائدة مُعدّة بسخاء. وتشهد الأطباق التقليدية – مثل الحريبة والتمر والحلويات وغيرها من المأكولات الشهية – على ثراء المطبخ المغربي وحب المشاركة. في كل بيت، تتحول مواعيد الإفطار إلى مراسم دافئة تستمر فيها نقل القيم والتقاليد، حيث تجتمع الأسرة والمجتمع للاحتفال معًا بروح رمضان.

يتميز رمضان أيضًا ببعده التضامني والخيري القوي. تُعد ممارسة الزكاة، وهي الصدقة الواجبة التي تهدف إلى مساعدة المحتاجين، من القيم الأساسية في هذا الشهر المقدس. إن التبرعات والأعمال الخيرية تُعدّ بمثابة أفعال رمزية تعزز التماسك الاجتماعي وتشهد على الالتزام المشترك نحو مجتمع أكثر عدالة. وعلاوة على ذلك، تنتقل التقاليد والطقوس من جيل إلى جيل، محافظةً بذلك على التراث الثقافي والروحي للمغرب. فكل مناسبة، وكل صلاة، وكل وجبة مشتركة تسهم في استدامة إرث غني ونابض بالحياة، يوحد المجتمعات حول قيم العطاء والاحترام والتضامن. يقدم رمضان في المغرب، بما يحمله من جمال خالد وقوة توحيدية، تجربة فريدة للجميع، مشبعة بالتقاليد العريقة والقيم العالمية.



فنّ عيش شهر

رمضان مقدس في المغرب





SMART EXIT
Be Open. Be Smart.



SMART EXIT

Bienvenue chez **SMART EXIT**

Be Open, Be Smart- votre partenaire de confiance à Casablanca, Maroc, pour des solutions innovantes et intelligentes. Chez SMART EXIT, nous croyons en l'ouverture d'esprit et l'innovation pour répondre à vos besoins avec excellence et créativité

- Solutions modernes et adaptées à votre quotidien
- Expertise locale et internationale
- Engagement envers la qualité et la satisfaction client

contactez-nous



RUE EL HATIMI N°14 REVERA LMAARIF CASABLANCA

 0661857132

 0619572319

 SMART EXIT

 SMART EXIT

 SMART EXIT



NASSER IMMOBILIER

**VOTRE PARTENAIRE DE CONFIANCE DANS
L'IMMOBILIER**

À la recherche de votre futur chez-vous ou d'un investissement rentable ? Nasser Immobilier vous accompagne dans tous vos projets immobiliers avec expertise et professionnalisme.

Appartements et maisons disponibles ou sur commande, selon vos besoins et préférences. Appartements et maisons disponibles ou sur commande, avec possibilité de reprise de votre ancienne maison et service de rénovation pour un projet clé en main.

Contactez-nous

+212 661-767396

+212 666-735256

Nasser Lmo9awil

Nasser_Lmokawil

Nasser Lmokawil



ZIXT CAR

LOCATION VOITURE

La Route Vous Attend

Que ce soit pour un déplacement professionnel, un voyage ou une occasion spéciale, ZIXT CAR met à votre disposition des véhicules confortables et bien entretenus, adaptés à tous vos besoins.

CONTACTEZ-NOUS

06 61 62 97 61

www.Zixtcar.com

ZIXT_CAR

HLILI MOHAMED

AV HASSAN 2 SALA JADIDA
MAGASIN 1



Gastronomie Ramadanesque

Un Voyage Spirituel et Culturel au Cœur du Ramadan Marocain

Le mois sacré du Ramadan est un moment de spiritualité, de partage et de convivialité, où la gastronomie joue un rôle central. Chaque soir, le ftour, repas de rupture du jeûne, devient une véritable célébration culinaire, mêlant traditions ancestrales et équilibre nutritionnel. Plongeons au cœur des délices ramadanesques du Maroc à travers ses recettes typiques, ses astuces de cuisine, ses conseils nutritionnels et ses boissons incontournables.

Les Recettes Emblématiques du Ftour

Le ftour marocain est une explosion de saveurs et de textures qui réconforte après une journée de jeûne. Parmi les incontournables, la harira, une soupe riche en protéines, en légumes et en épices, se déguste accompagnée de dattes et d'œufs durs. Cette soupe réchauffe les cœurs et offre une source d'énergie essentielle pour le reste de la soirée. Autre élément phare, la chbakia, pâtisserie dorée enrobée de miel et saupoudrée de graines de sésame, ajoute une touche sucrée irrésistible à la table. Les baghrir, crêpes aux mille trous, légères et moelleuses, s'agrémentent de beurre fondu et de miel pour une douceur exquise. Quant à la pastilla, savoureuse tourte feuilletée garnie de volaille ou de fruits de mer, elle incarne la finesse de la cuisine marocaine. Chaque région du Maroc apporte sa touche spécifique, enrichissant ainsi la diversité culinaire du Ramadan.

Astuces pour un Ftour Bien Organisé

Réussir un ftour demande de l'anticipation et une bonne gestion du temps en cuisine. Une planification efficace commence dès le suhoor, le repas pris avant l'aube, qui doit être suffisamment nourrissant pour tenir toute la journée. Pour le ftour, il est recommandé de préparer les ingrédients à l'avance, de privilégier des plats pouvant être réchauffés rapidement et de varier les textures et saveurs pour un repas harmonieux. La présence de soupes légères, de salades fraîches et d'accompagnements divers permet un équilibre entre tradition et bien-être digestif. Il est aussi conseillé d'adopter une organisation fluide du service, afin que chaque convive puisse profiter pleinement du moment de partage sans stress ni précipitation.

Équilibre Nutritionnel : Prendre Soins de son Corps pendant le Ramadan

Après une journée de jeûne, l'organisme a besoin de se réhydrater et de se recharger en nutriments essentiels. Un ftour équilibré repose sur une bonne répartition des aliments : des soupes et salades riches en fibres et en vitamines pour une digestion douce, des protéines pour maintenir l'énergie, et des glucides complexes pour une satiété prolongée. Il est crucial d'éviter les excès de sucres et de fritures afin de ne pas alourdir l'organisme. Boire suffisamment d'eau entre le ftour et le suhoor est également indispensable pour prévenir la déshydratation et assurer une bonne récupération. Ainsi, en choisissant judicieusement les aliments consommés, il est possible de vivre le Ramadan tout en préservant sa vitalité.

Les Boissons Traditionnelles pour Rafrâchir le Ftour

Les boissons jouent un rôle clé dans la rupture du jeûne, apportant hydratation et réconfort. Parmi les plus appréciées, le lait d'amandes, boisson douce et nutritive, se distingue par ses bienfaits énergétiques. Les jus naturels à base de dattes, d'orange ou d'avocat sont également très prisés pour leur apport en vitamines et en minéraux. Les infusions à la menthe, à la verveine ou au gingembre favorisent la digestion et aident à apaiser l'estomac après le repas. Ces boissons, au-delà de leur saveur, perpétuent des traditions séculaires et renforcent le plaisir du ftour.

En définitive, la gastronomie ramadanesque au Maroc est bien plus qu'un simple rituel alimentaire : c'est une véritable célébration de la culture, du partage et du bien-être. Chaque repas du ftour devient une expérience gustative et spirituelle unique, où les saveurs authentiques se marient à une alimentation saine et équilibrée. En alliant tradition et modération, il est possible de profiter pleinement de ce mois béni tout en prenant soin de son corps et de son esprit.



TAPISSERIE SAAD

L'ART DU CONFORT & DE L'ÉLÉGANCE

Spécialiste en tapisserie et décoration, Tapisserie Saad vous propose des créations uniques alliant savoir-faire artisanal et matériaux de qualité.

Contact us

📞 06 65 09 83 97

📷 Tapisserie_saad_

📍 22, Route Azemour Dar Bouazza Casablanca



📞 0706335047

📷 BARBERKHAMESS

📍 Rue Abou Al Wakt Khalaf, Casablanca





DAMAC LOC TOUR

LOCATION DE VOITURE



CONTACTEZ-NOUS

- ☎ 06 61 61 78 44
- 📘 DAMAC LOC TOUR LOCATION DE VOITURE DAMAC
- 📷 DAMAC_LOC_TOUR
- 📍 L'AEROPORT, RABAT
- ✉ DAMAC_LOCATION@HOTMAIL.COM

**LOUEZ EN TOUTE
CONFIANCE, ROULEZ
EN TOUTE LIBERTÉ**

Qui sommes-nous ?



Votre Expert de la Menuiserie

*Spécialiste dans la conception,
la fabrication et l'installation de
diverses solutions de
menuiserie pour les bâtiments
commerciaux ou résidentiels*

xxxxxx
xxxxxx
xxxxxx



**fabrication sur
mesure de menuiserie**



**Installation
professionnelle**



**Portes sectionnelles
et rapides**



**Solutions d'isolation
thermique et acoustique**

Nous sommes à votre disposition .. Rencontrons-nous !



www.osi.ma



06 63 49 27 40



OS industrie



OSindustrie



96 BD D'ANFA ETG N° 09 APPT N°91 RES Le PRINTEMPS D'ANFA CASABLANCA



التوازن الغذائي : العناية بالجسم خلال رمضان

بعد يوم طويل من الصيام، يحتاج الجسم إلى إعادة الترطيب وتعويض العناصر الغذائية الأساسية. يعتمد الإفطار الصحي على توزيع متوازن للأطعمة، حيث تعتبر الشوربات والسلطات الغنية بالألياف والفيتامينات ضرورية لهضم سليم، فيما تساهم البروتينات في الحفاظ على الطاقة، وتوفر الكربوهيدرات المعقدة شعورًا بالشبع لفترة طويلة. كما يُنصح بتجنب الإفراط في السكريات والمأكولات المقلية لتجنب الإرهاق الهضمي. إضافةً إلى ذلك، يُعدّ شرب كميات كافية من الماء بين الإفطار والسحور ضروريًا للحفاظ على الترطيب والوقاية من الجفاف. من خلال اختيار الطعام بذكاء، يمكن تحقيق توازن مثالي بين متطلبات الصيام والحفاظ على الصحة والحيوية.

المشروبات التقليدية لإنعاش الإفطار

تلعب المشروبات دورًا أساسيًا في كسر الصيام، إذ توفر الترطيب والراحة للجسم. ومن بين المشروبات الأكثر شيوعًا، نجد حليب اللوز، الذي يُعرف بفوائده المغذية والطاقة التي يمنحها للجسم. كما تحظى العصائر الطبيعية المصنوعة من التمر أو البرتقال أو الأفوكادو بشعبية كبيرة لمحتواها العالي من الفيتامينات والمعادن. وتعتبر المشروبات العشبية مثل شاي النعناع ومغلي اللوزية وشراب الزنجبيل مفيدة للهضم، حيث تساعد على تهدئة المعدة بعد الإفطار. وإلى جانب مذاقها اللذيذ، تعكس هذه المشروبات تقاليد متوارثة تعزز متعة الإفطار وتضفي عليه طابعًا مميزًا.

إن المأكولات الرمضانية في المغرب ليست مجرد عادات غذائية، بل هي احتفال بالثقافة والتقاليد والتوازن الصحي. فكل وجبة إفطار تتحول إلى تجربة روحية وذوقية فريدة، تمتاز فيها النكهات الأصيلة مع التغذية السليمة. ومن خلال الاعتدال والتنويع، يمكن الاستمتاع بشهر رمضان المبارك مع الحفاظ على صحة الجسم وسلامة الروح.



الرمضانانية

☆ بين النكهات الأصيلة والتوازن الغذائي

يُعدّ شهر رمضان المبارك زمنًا للروحانية والمشاركة والألفة، حيث تحتلّ فنون الطهي مكانة مركزية في هذا الشهر الكريم. فكل مساء، يتحوّل الإفطار إلى احتفال حقيقي بالمذاقات المتوارثة والتوازن الغذائي. دعونا نغوص في أعماق المأكولات الرمضانية المغربية عبر وصفاتها التقليدية، ونصائح الطهي، والتوجيهات الغذائية، وأبرز المشروبات التي ترافق هذا الشهر الفضيل.

الوصفات الرمضانية المميزة

يُشكّل الإفطار المغربي مزيجًا غنيًا من النكهات والقوامات التي تمنح الدفء بعد يوم من الصيام. ومن بين الأطباق الأساسية، نجد الحريرة، وهي حساء مغذٍ غني بالبروتينات والخضروات والتوابل، يُقدّم مع التمر والبيض المسلوق، مما يمنح طاقة ضرورية لبقية المساء. أما الشباكية، فهي حلوى ذهبية اللون تُغمّس في العسل وتُرشّ بحبات السمسم، فتضفي لمسة حلوة لا تقاوم على مائدة الإفطار. كذلك، تُعدّ البغرير، أو «الفطائر ذات الألف ثقب»، خيارًا شهيرًا بقوامها الطري وخفتها، حيث تُقدّم مع الزبدة المذابة والعسل لتجربة مذاقية فريدة. ولا ننسى البسطيلة، الفطيرة الورقية المحشوة إما بالدجاج أو المأكولات البحرية، والتي تجسّد براعة المطبخ المغربي. كما تضيف كل منطقة مغربية بصمتها الخاصة، مما يُثري تنوع الأطباق الرمضانية.

نصائح لتنظيم إفطار متكامل

لتحضير إفطار متوازن، لا بدّ من التخطيط المسبق وإدارة الوقت بحكمة. يبدأ التحضير من وجبة السحور، التي يجب أن تكون مغذية بما يكفي للحفاظ على الطاقة طوال اليوم. ولضمان إفطار متكامل، يُنصح بإعداد المكونات مسبقًا، واختيار أطباق يمكن تسخينها بسرعة، وتنويع الأطعمة لضمان توازن صحي. كما يُفضّل إدراج الشوربات الخفيفة والسلطات الطازجة والمقبلات المتنوعة، للحفاظ على راحة الجهاز الهضمي. ومن الضروري تنظيم تقديم الأطباق بسلسلة، بحيث يستمتع الجميع بالوجبة دون الشعور بالإرهاق أو التسرع.



LE GRAND BUFFET

Découvrez les services traiteur de LE GRAND BUFFET, des prestations sur mesure pour des événements inoubliables, réalisés avec élégance et respect de votre budget.

Laissez-nous organiser vos cocktails gastronomiques et tous vos événements uniques.



Contactez-Nous



Legrandbuffet_traiteur



06 61 13 45 65



LE GRAND BUFFET



WWW.LEGRANDBUFFET.MA



LEGRANDBUFFET@GMAIL.COM



FIRST CLASS

PÔLE MEDECINE ESTHÉTIQUE

- Soins de visage
- Manucure
- Épilation Définitive par électrolyse
- Pédicure
- Coiffure
- Massage
- Traitements Cheveux
- Traitements Visage

CONTACTEZ NOUS



06 27 22 99 89



MERRY ML (FIRST CLASS)



FIRST CLASS



First.class.salon



BD LA RESISTANCE, RESIDENCE NASSIM
PRÈS DE (PANINI SIMO) ALMOHAMMADIA



VOTRE EXPERT EN ISOLATION



ISOLFIX est une entreprise marocaine spécialisée dans l'isolation thermique et acoustique des bâtiments. Elle propose des solutions efficaces comme la mousse isolante, la laine de verre et d'autres matériaux avancés pour améliorer le confort et l'efficacité énergétique.

Nos Services

- ✓ Isolation phonique du bâtiment
- ✓ Mousse polyuréthane projetée
- ✓ Caisson tunnel ISOLFIX
- ✓ isolation industrielle
- ✓ Etanchéité et Travaux Spéciaux
- ✓ Revêtement des Sols

Contact

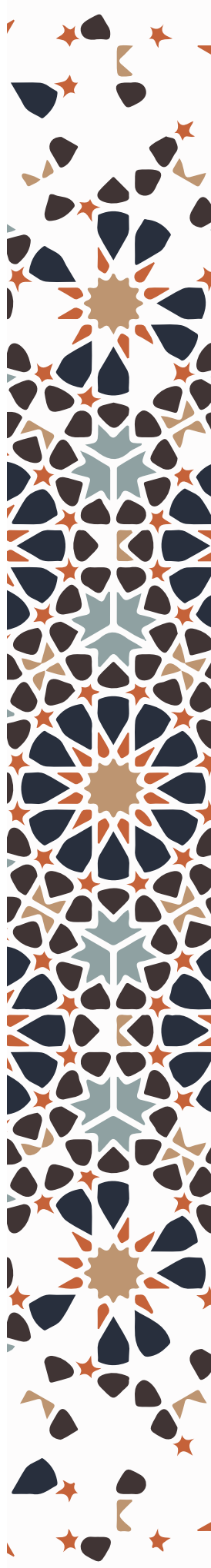
06 61 45 48 19  ISOLFIX L'EXPERT EN CAISSON

 WWW.ISOLFIX.MA  ISOLFIX MAROC

 N°111, ROUTE COUTIERE, MOHAMMADIA



LA MAGIE *du Ramadan* AU MAROC



Le Ramadan est bien plus qu'un mois de jeûne ; il s'agit d'une période de purification, de renouveau spirituel et de solidarité profonde. Au Maroc, cette période est vécue avec une ferveur particulière, où les rituels religieux s'intègrent harmonieusement à la vie quotidienne. Cette expérience unique repose sur plusieurs aspects essentiels : la pratique des rituels spirituels, l'organisation du quotidien pour mieux vivre ce mois sacré, les bienfaits du Ramadan sur le bien-être et l'importance de la charité.

Au cœur du Ramadan se trouvent des rituels qui ponctuent la journée des fidèles. La prière revêt une importance capitale, avec les cinq prières quotidiennes, auxquelles s'ajoute la prière de Tarawih, effectuée en groupe après la prière de l'Isha. Ces prières nocturnes, réalisées dans les mosquées, permettent aux croyants de renforcer leur foi et de s'immerger dans la lecture du Coran. Le jeûne, pratiqué du lever au coucher du soleil, est un pilier central du mois de Ramadan. Il ne s'agit pas seulement d'une abstinence alimentaire, mais aussi d'un exercice de maîtrise de soi et de purification de l'âme. La lecture du Coran occupe également une place prépondérante, car ce mois commémore la révélation du Livre sacré au prophète Mahomet. Réciter et méditer les versets coraniques permet de se rapprocher d'Allah et d'approfondir sa spiritualité.

Le Ramadan est une période exigeante sur le plan physique et mental, et il est essentiel d'adopter une bonne organisation pour en tirer le meilleur bénéfice. La gestion du sommeil est un enjeu crucial, car les nuits sont souvent courtes en raison des prières tardives et des repas précoces. Il est conseillé d'aménager des siestes réparatrices pour conserver son énergie tout au long de la journée. L'alimentation joue également un rôle fondamental : il est important de consommer des aliments riches en nutriments lors du suhoor (repas avant l'aube) et de l'iftar (rupture du jeûne) pour maintenir

un bon équilibre. Par ailleurs, conjuguer travail et spiritualité peut sembler complexe, mais il est possible de trouver un équilibre en planifiant efficacement son emploi du temps et en accordant des moments à la méditation et à la prière.

Au-delà de sa portée spirituelle, le Ramadan a des effets bénéfiques sur le bien-être physique et mental. Le jeûne favorise la détoxification de l'organisme, améliore la digestion et peut aider à réguler le taux de sucre dans le sang. Cependant, il est nécessaire d'être à l'écoute de son corps et de ne pas hésiter à consulter un professionnel de santé si besoin. En termes de bien-être mental, le Ramadan est une période propice à la méditation, à la gratitude et à la reconnexion avec soi-même. Passer du temps en famille, aider les autres et se recentrer sur ses valeurs essentielles participent à une expérience enrichissante et apaisante.

La générosité et le partage sont au cœur du Ramadan. Le Zakat, est une obligation pour les musulmans en mesure de donner, et permet de venir en aide aux plus démunis. Cette solidarité se manifeste sous diverses formes, qu'il s'agisse de dons financiers, de distribution de repas ou d'actions communautaires. De nombreuses initiatives locales voient le jour pendant ce mois, renforçant le lien social et l'entraide entre les citoyens. Donner aux autres, que ce soit par des actes matériels ou par du temps consacré à ceux qui en ont besoin, est une manière d'accomplir pleinement l'esprit du Ramadan et de se rapprocher d'Allah.

Le Ramadan au Maroc est une expérience spirituelle intense qui transforme la vie quotidienne des fidèles. En s'engageant pleinement dans les rituels religieux, en organisant son temps de manière efficace, en prenant soin de son bien-être et en pratiquant la charité, chacun peut vivre ce mois sacré dans la plénitude et la paix intérieure.

TRAITEUR
MOUTAWAKIL



BIENVENUE

06 61 62 65 75 / 06 61 86 38 29 

Moutawakilafrah@gmail.com 

moutawakil_afrah 

Afrah Moutawakil 

Afrah Moutawakil 

Hay Moulay Abdellah Rue 194
N°204-206 Ain Chock-Casablanca 

ESTRELLAS CALIFORNIA
Maison de Beauté

ESTRELLAS CALIFORNIA

Estrellas California, maison de beauté 100% féminin. Profitez de notre bar à lissage, onglerie, coiffure, esthétique et massages. Offrez-vous un moment de bien-être unique et personnalisé.

NOUS CONTACTER

 06 62 54 93 50

 ESTRELLAS-CALIFORNIA

 ESTRELLAS CALIFORNIA OFFICIEL

 H.ELCHOOLE2005@GMAIL.COM

 160 LOT SANIA BD TICHKA AIN CHOCK CASABLANCA



El jadida

MEUBLES TAOUDI

06 60 44 89 62 / 06 79 98 98 25

بيع وخياطة جميع
أنواع الأفرشة
المنزلية

تصميم حسب الطلب
جودة وإتقان في كل
غرفة

• الأفرشة التقليدية بروح
الأصالة

• الأفرشة العصرية

بأحدث التصاميم

• مفروشات فاخرة تناسب

جميع الأذواق

خدمة التوصيل متوفرة في جميع أنحاء المغرب وخارجه



بالجملة
والتقسيط



06 60 44 89 62
06 79 98 98 25



Meubles Taoudi



Meubles_taoudi



44 Imm Faissal al saada 3
El jadida

بين العمل والروحانية فقد يكون صعبًا، ولكن من الممكن تحقيق التوازن عبر التخطيط الجيد للوقت وتخصيص لحظات للتأمل والصلاة.

إلى جانب أبعاده الروحية، يحمل رمضان فوائد عديدة على المستوى البدني والعقلي. فالصيام يساعد على تطهير الجسم، وتحسين عملية الهضم، وتنظيم مستويات السكر في الدم. ومع ذلك، من الضروري الاستماع إلى احتياجات الجسم واستشارة مختص صحي عند الحاجة. أما على المستوى النفسي، فشهر رمضان يُعتبر فرصة للتأمل، والشكر، وإعادة التواصل مع الذات. فتمضية الوقت مع العائلة، ومساعدة الآخرين، والتركيز على القيم الأساسية يساهم في تجربة روحية مُثرية ومُطمئنة.

الكرم والتضامن هما جوهر رمضان. فالزكاة، التي تعد فرضًا على المسلمين القادرين، تمثل وسيلة لمساعدة المحتاجين. ويظهر هذا التضامن بأشكال متعددة، سواء من خلال التبرعات المالية، أو توزيع الوجبات، أو المبادرات المجتمعية. وتشهد هذه الفترة ظهور العديد من المبادرات المحلية التي تعزز الروابط الاجتماعية والتعاون بين أفراد المجتمع. فمد يد العون للآخرين، سواء بالمساعدات المادية أو بتخصيص الوقت لمن هم في حاجة، هو وسيلة لتجسيد روح رمضان الحقيقية والتقرب إلى الله.

يُعد رمضان في المغرب تجربة روحية عميقة تغير مجرى الحياة اليومية للمؤمنين. فمن خلال الالتزام بالعبادات، وتنظيم الوقت بفعالية، والاهتمام بالصحة، وممارسة الأعمال الخيرية، يمكن للجميع أن يعيشوا هذا الشهر الكريم في أجواء من الطمأنينة والسكينة.

رمضان ليس مجرد شهر للصيام، بل هو فترة تطهير، وتجديد روحي، وتضامن عميق. في المغرب، يُعاش هذا الشهر بروحانية خاصة، حيث تندمج الطقوس الدينية بسلاسة في الحياة اليومية. وترتكز هذه التجربة الفريدة على عدة جوانب أساسية: ممارسة الشعائر الروحية، تنظيم الحياة اليومية للاستفادة القصوى من هذا الشهر الكريم، الفوائد الصحية والروحية للصيام، وأهمية العمل الخيري.

في قلب رمضان تكمن الطقوس التي تُنظم يوم المؤمن. تحظى الصلاة بأهمية بالغة، إذ يؤدي المسلمون الصلوات الخمس اليومية، بالإضافة إلى صلاة التراويح التي تُقام جماعة بعد صلاة العشاء. تُعد هذه الصلوات الليلية التي تُقام في المساجد فرصة للمؤمنين لتعزيز إيمانهم والتعمق في تلاوة القرآن الكريم. كما أن الصيام، الذي يمتد من طلوع الفجر إلى غروب الشمس، هو ركن أساسي من أركان هذا الشهر الفضيل. وليس الصيام مجرد امتناع عن الطعام والشراب، بل هو تمرين على ضبط النفس وتطهير الروح. كما أن تلاوة القرآن الكريم تحتل مكانة بارزة، حيث يُعد شهر رمضان شهر نزول الوحي على النبي محمد ﷺ. لذا، فإن تلاوة القرآن والتأمل في آياته تقرب العبد من الله وتعزز روحانيته.

رمضان هو فترة تتطلب مجهودًا بدنيًا وذهنيًا كبيرًا، ولذلك فإن حسن التنظيم أمر ضروري للاستفادة منه بأفضل شكل ممكن. تُعد إدارة النوم تحديًا كبيرًا، حيث تكون الليالي قصيرة بسبب الصلوات المتأخرة والوجبات المبكرة. لذا، يُنصح بأخذ قسط من الراحة خلال النهار للحفاظ على النشاط طوال اليوم. كما أن التغذية تلعب دورًا أساسيًا، فمن المهم تناول أطعمة غنية بالعناصر الغذائية خلال وجبتي السحور والإفطار للحفاظ على توازن صحي. أما الجمع



فخ

في الممغرب

OPTIQUE OHOUD VISION

Prenez soin de votre regard

À la recherche de lunettes de qualité et de conseils professionnels ? OHOUD VISION vous propose une large gamme de montures, verres et lentilles adaptées à vos besoins

Service personnalisé



Verres de haute qualité



Large choix



CONTACTEZ-NOUS

06 71 43 65 59

OPTIC_OUHOUD

OPTIQUE OUHOUD

R 41 MAGASIN 4 MAGHRIB ARABI B2-
KENITRA

AMEUBLEMENT IHSSAN

BY
SINMED
TRANS

SALON MODERNE / STORE /
DÉCORATION INTÉRIEUR

CONTACT US

06 62 10 42 22

TAPIS EL-JADIDA

AMEUBLEMENT_IHSSAN

LOT HAMZA N24 EL JADIDA

JOUMAILYASSINE@GMAIL.COM



CYBER CADEAU



Cyber Cadeu est la cyber-boutique généraliste qui offre des prix attractifs. Vous y trouverez tout, Service Climatisation Télésurveillance Entretien des piscines, Local technique Audiovisuel Décoration Luminaire Entretien de l'électroménager, Aménagement.



06 48 33 83 46



CYBERCADEAU@GMAIL.COM



CYBERCADEAU



CYBER CADEAU



ADRESSE

RUE FRANCOIS PONSARD
CASABLANCA



Le Ramadan

dans les Villes Marocaines





Traditions, Saveurs et Vie Sociale

Le Ramadan transforme les villes marocaines en espaces vibrants, où la spiritualité se mêle à une intense activité sociale et commerciale. Ce mois sacré est marqué par des marchés animés, des événements culturels envoûtants et une consommation adaptée aux traditions du ftour et du suhoor. En attendant l'Aïd, les préparatifs battent leur plein, créant une dynamique particulière où chaque soir devient une fête en soi. Durant le Ramadan, les marchés marocains connaissent une effervescence sans pareil. Les souks et les marchés spécialisés proposent une variété impressionnante de produits alimentaires, allant des dattes aux pâtisseries traditionnelles, en passant par les épices et les produits artisanaux essentiels pour préparer un ftour réussi.

Les commerçants profitent de cette période pour proposer des promotions attractives, influençant ainsi les habitudes d'achat. L'activité commerciale est particulièrement intense en fin de journée, où les clients affluent pour acheter les derniers ingrédients avant la rupture du jeûne. L'ambiance y est festive, avec des échoppes illuminées et une ambiance chaleureuse qui fait du shopping une expérience immersive et conviviale. Le Ramadan est aussi un moment fort pour la culture et l'art : de nombreux événements sont organisés dans tout le pays, allant des concerts de musique spirituelle aux spectacles de rue, en passant par des expositions et des pièces de théâtre. Des festivals comme «Les Nuits du Ramadan» permettent de redécouvrir des sonorités traditionnelles marocaines et d'autres influences artistiques du monde musulman.

Les arts visuels ne sont pas en reste, avec des galeries et musées qui organisent des expositions sur la spiritualité, le patrimoine et les coutumes ramadanesques. Ces manifestations culturelles renforcent le lien social et participent à la richesse et à la diversité des expériences offertes pendant ce mois. Le Ramadan modifie complètement le rythme de vie des villes marocaines. Les rues, calmes en journée, s'animent dès la tombée de la nuit, où les familles se retrouvent pour partager le ftour. Les cafés et restaurants prolongent leurs horaires, accueillant une clientèle avide de moments de convivialité après le jeûne.

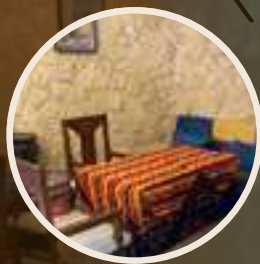
Les habitudes de consommation évoluent également, avec une demande accrue pour certains produits spécifiques. Les promotions et les offres commerciales attirent les consommateurs, notamment sur les denrées alimentaires et les vêtements en prévision de l'Aïd. Cette effervescence commerciale profite tant aux petits commerçants qu'aux grandes enseignes. L'apogée de cette période intense est sans aucun doute la célébration de l'Aïd al-Fitr, qui marque la fin du Ramadan. Les jours précédents, les souks sont pris d'assaut pour les achats de dernière minute : nouveaux habits, cadeaux, douceurs sucrées et produits de beauté pour préparer ce grand jour.

Le matin de l'Aïd, après une prière collective, les familles se rassemblent pour un petit-déjeuner festif. Les tables se parent de mets raffinés, et l'ambiance est à la fête. Cette journée est marquée par le partage et la générosité, renforçant les liens familiaux et communautaires. Le Ramadan au Maroc est bien plus qu'un mois de jeûne. C'est une période de partage, de solidarité et de fête, où la vie sociale et commerciale s'entrelace à la spiritualité, offrant une expérience unique et inoubliable.

o o o o

CHEZ ZAK

Venez découvrir notre restaurant avec une vue imprenable sur le toit ! Savourez une grillade au choix, des plats marocains délicieux, des options végétariennes et une langouste grillée exquise.



CONTACT US

📞 06 04 29 38 94

✉️ boutrikazakaria@gmail.com

📷 [into_maroccan_house](https://www.instagram.com/into_maroccan_house) chez zak

📘 Zak Boutrika

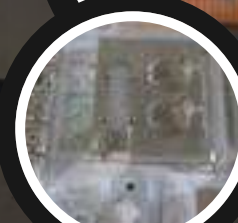
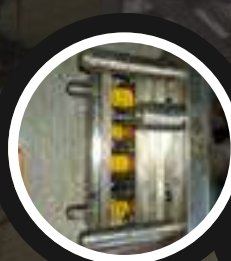
📍 56 RUE ELKHABBAZINE, ESSAOUIRA 44000

EL AMRAOUI MÉCANIQUE DE PRÉCISION

telephone: 06 61 19 11 58

email: smedelamraoui2018@gmail.com

146 LOSTISSMENT AL AMAL MOHAMMADIA



EMP EST UNE SOCIÉTÉ
SPÉCIALISÉ DANS LA
MÉCANIQUE DE PRÉCISION
POUR LE MARCHÉ LOCAL
ET À L'EXPORT



NEO DECO

NEO DECO

Design marocain unique : Tapisserie, menuiserie, ameublement sur mesure, tableaux d'art, déco & accessoires pour votre intérieur.

Bienvenue

06 65 74 50 45 / 06 61 75 42 16



neodeco1



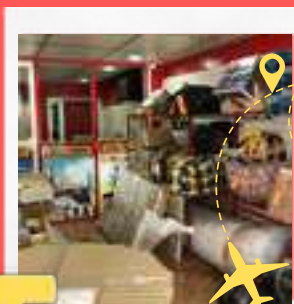
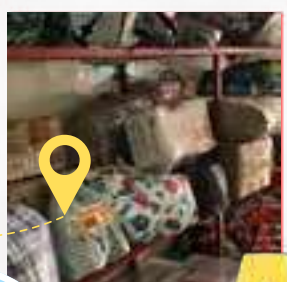
anasgaroid1@gmail.com



neo deco



rue 4 lotissement habiba, boulevard laymoune, casablanca



AGENCE BIGBOY

Depuis 2000, Agence Bigboy fournit des services de qualité à ses clients en leur proposant les prestations professionnelles qu'ils méritent.

CONTACT US



06 50 99 96 75 / 05 37 37 34 94



<https://agencebigboy.com>



agencebigboy



karam_big@hotmail.com



agence_big_boy



232 AV MOHAMED 5 KENITRA



agencebigboy



agence bigboy



☆ التقاليد، النكهات، والحياة الاجتماعية

يحوّل رمضان المدن المغربية إلى فضاءات نابضة بالحياة، حيث تمتزج الروحانية بنشاط اجتماعي وتجاري مكثف. يتميز هذا الشهر المبارك بأسواق حيوية، وفعاليات ثقافية أسرة، ونمط استهلاكي يتماشى مع تقاليد الإفطار والسحور. ومع اقتراب العيد، تشتد الاستعدادات، مما يخلق ديناميكية خاصة تجعل من كل ليلة احتفالاً بحد ذاته.

تشهد الأسواق المغربية خلال رمضان حركة غير مسبقة، حيث تعرض الأسواق التقليدية والمتخصصة تشكيلة واسعة من المنتجات الغذائية، من التمور إلى الحلويات التقليدية، مروراً بالتوابل والمنتجات الحرفية الأساسية لتحضير إفطار متكامل. يستغل التجار هذه الفترة لتقديم عروض ترويجية جذابة، مما يؤثر على عادات الشراء. ويشهد النشاط التجاري خصوصاً في أواخر النهار، حيث يتدفق الزبائن لاقتناء آخر المستلزمات قبل موعد الإفطار. وتضفي الأضواء والأجواء الدافئة على هذه الأسواق تجربة تسوق ممتعة ومميزة.

يُعتبر رمضان أيضاً فترة غنية بالثقافة والفنون، حيث تُقام العديد من الفعاليات في مختلف أنحاء البلاد، من حفلات الموسيقى الروحية إلى العروض المسرحية والمعارض الفنية. تساهم مهرجانات مثل «ليالي رمضان» في إبراز الموسيقى التقليدية المغربية وغيرها من الفنون المستوحاة من العالم الإسلامي. كما تحظى الفنون البصرية باهتمام خاص، حيث تنظم المعارض والمتاحف فعاليات تسلط الضوء على الروحانية والتراث والعادات الرمضانية، مما يعزز الروابط الاجتماعية ويثري التجربة الثقافية خلال هذا الشهر.

يغير رمضان إيقاع الحياة في المدن المغربية بشكل كامل، إذ تكون الشوارع هادئة خلال النهار، لكنها تنبض بالحياة بعد غروب الشمس، حيث تجتمع العائلات حول مائدة الإفطار. وتبقى المقاهي والمطاعم مفتوحة لساعات متأخرة، مستقبلة زبائن يبحثون عن لحظات من الدفء الاجتماعي بعد يوم من الصيام. كما تتغير أنماط الاستهلاك، إذ يرتفع الطلب على بعض المنتجات الخاصة، وتزدهر العروض الترويجية خصوصاً للمواد الغذائية والملابس تحضيراً للعيد، ما ينعكس إيجابياً على التجار الصغار والكبار على حد سواء.

يبلغ هذا الزخم ذروته مع حلول عيد الفطر، الذي يشكل ختام شهر رمضان. وقبل العيد، تشهد الأسواق ازدهاراً كبيراً لاقتناء المستلزمات الأخيرة، من الملابس الجديدة والهدايا إلى الحلويات ومستحضرات التجميل استعداداً لهذا اليوم المميز. وفي صباح العيد، يؤدي المسلمون صلاة جماعية، ثم يجتمعون حول مائدة إفطار فاخرة، وسط أجواء احتفالية تسودها مشاعر الفرح والمودة. ويتميز هذا اليوم بالمشاركة والتضامن، حيث تتعزز الروابط العائلية والاجتماعية.

رمضان في المغرب ليس مجرد شهر للصيام، بل هو فترة من التأزر والاحتفال، حيث تتشابك الحياة الاجتماعية والتجارية مع الروحانية، مما يمنح تجربة فريدة لا تُنسى.

رقضان

في المدن المغربية



CENTER PNEUMATIQUE AL ANDALOUSSE



Nos Services :



Vente et Montage
de Pneus



Équilibrage et
Géométrie



Réparation de
Pneus



Freinage et
Suspension

100%
TRUSTED

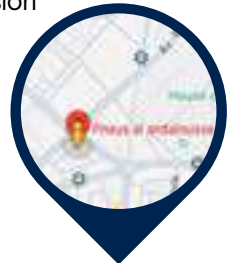
Contactez - Nous



Nous Appeler
06 61 40 45 96



Nous Visiter
LOT ANDALOUS N°30 HAY
SALAM, SALÉ



Nous Visiter



BONO AUTOS

MECANIQUE GENERAL



Jeep



TOYOTA



RENAULT

Chez simo Le savoir faire

NOS SERVICES:

- ✓ Mécanique
- ✓ Electricité
- ✓ Dignostique de
system électronique

Contact Us



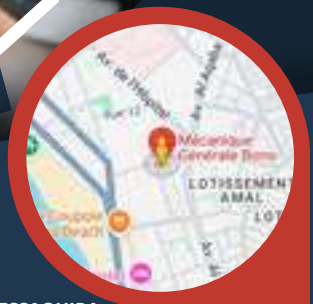
06 41 09 80 68
06 90 07 02 22



SIMOH131

15% OFF
ON OIL
CHANGES!

LIMITED
TIME
OFFER!



IMM. JAOUHARA N°8, ESSAOUIRA



ÉQUIPEMENT
MASSIRA



ÉQUIPEMENT MASSIRA

TOUT L'ÉLECTROMÉNAGER QU'IL VOUS FAUT

*Découvrez une large gamme de produits :
réfrigérateurs, machines à laver,
téléviseurs et bien plus, au meilleur prix et
avec garantie*

QUALITÉ, PRIX COMPÉTITIFS ET SERVICE GARANTI

- ✓ Réfrigérateurs & congélateur
- ✓ Machines à laver & lave-vaisselle
- ✓ Téléviseurs & équipements multimédia
- ✓ Cuisinières, fours & micro-ondes
- ✓ Petits électroménagers & accessoires

CONTACT

06 10 53 79 78

EQUIPEMENTS MASSIRA



EQUIPEMENTS MASSIRA



BD 11 JANVIER RESIDENCE SALAM
MOHAMMEDIA



Nous Visiter





BIEN VIVRE

Le Ramadan





Le Ramadan est une période de transformation spirituelle, mais aussi un défi pour le corps et l'esprit. Une bonne préparation et une organisation adéquate sont essentielles pour vivre ce mois sacré de manière sereine et enrichissante. Ce guide vous offre des conseils pratiques et des idées pour gérer votre temps, maintenir votre santé et planifier votre budget pendant le Ramadan.

Équilibrer le travail, la prière et le repos pendant le Ramadan peut sembler difficile, mais avec une planification minutieuse, il est tout à fait possible de concilier ces différentes sphères de votre vie. Il est important de prioriser les prières et de leur accorder le temps nécessaire en les intégrant naturellement à votre emploi du temps. Organiser les repas à l'avance permet aussi d'éviter le stress et de garantir une alimentation équilibrée adaptée aux besoins du jeûneur. La gestion du travail est un autre aspect essentiel : il peut être utile de communiquer avec son employeur pour adapter son emploi du temps si nécessaire et de privilégier les tâches les plus exigeantes aux moments où l'énergie est au maximum. Il ne faut pas non plus négliger le repos, qui peut être assuré par de courtes siestes et des moments de détente comme la lecture ou la méditation.

Prendre soin de sa santé pendant le Ramadan est primordial pour bien vivre ce mois sacré. Une alimentation équilibrée, composée de fruits, de légumes, de protéines maigres et de céréales complètes, permet d'éviter les carences et les baisses d'énergie. L'hydratation est également cruciale : il est recommandé de boire suffisamment d'eau entre l'iftar et le suhoor pour prévenir la déshydratation. Le sommeil joue aussi un rôle clé, et il est préférable de respecter un rythme régulier en se couchant tôt et en profitant du suhoor pour un réveil en douceur. En ce qui concerne l'activité physique, il est conseillé de privilégier des exercices légers comme la marche ou le yoga avant l'iftar, et des séances plus intenses après avoir mangé.

Le Ramadan peut engendrer des dépenses importantes, notamment pour les repas familiaux, les dons de charité et les achats pour l'Aïd. Une bonne planification budgétaire permet de mieux maîtriser ces dépenses. Établir un budget précis dès le début du mois en fixant des priorités est une excellente stratégie. Planifier les repas à l'avance et faire une liste de courses peut aider à éviter les achats impulsifs et le gaspillage. Comparer les prix et profiter des promotions permet également d'optimiser les dépenses tout en conservant une alimentation de qualité. Il est aussi judicieux de prévoir une enveloppe budgétaire pour les achats liés à l'Aïd afin de ne pas être pris au dépourvu et de pouvoir célébrer cette fête dans les meilleures conditions.

Le Ramadan est donc bien plus qu'un simple mois de jeûne. C'est un moment de partage, de solidarité et de spiritualité qui demande une bonne organisation pour en tirer pleinement profit. En adoptant une gestion équilibrée du temps, en prenant soin de sa santé et en contrôlant son budget, il est possible de vivre ce mois béni avec sérénité et plénitude.



L'EXPERT D'INFORMATIQUE



VOTRE EXPERT EN INFORMATIQUE & SÉCURITÉ

Besoin d'une réparation rapide, d'un équipement performant ou d'un service informatique de qualité ? L'Expert Info est votre partenaire de confiance

NOS SERVICES:



- ✓ VENTE DE MATÉRIEL INFORMATIQUE
- ✓ MAISON INTELLIGENTE
- ✓ RÉPARATION & MAINTENANCE
- ✓ RÉCUPÉRATION DE DONNÉES
- ✓ INSTALLATION & CONFIGURATION
- ✓ SÉCURITÉ INFORMATIQUE
- ✓ SERVICE APRES VENTE
- ✓ SÉCURITÉ & SURVEILLANCE



CONTACTEZ-NOUS

06 61 35 03 47

L'EXPERT INFO

LEXPERTINFO

OUED FES LOT. HIBA N°321 ROUTE MEKNES , FES



MARRAKECH SAISON

MARRAKECH SAISONS VOTRE AGENCE IMMOBILIÈRE À MARRAKECH

INFORMATION

06 14 18 92 91

Imm les orangers magasin 2 l'hivernage marrakech



Marrakech saisons votre agence immobilière à Marrakech

MARRAKECHSAISONS@GMAIL.COM

marrakech saisons Immo



IHT – PROTECTION INNOVANTE CONTRE LES PUNAISES DE LIT

PROTÉGEZ VOTRE HÔTEL,
PRÉSERVEZ VOTRE RÉPUTATION !



About Us

IHT est une entreprise innovante spécialisée dans les solutions technologiques avancées pour la détection et la prévention des infestations de punaises de lit. Grâce à notre expertise et à nos technologies de pointe, nous aidons les hôtels à protéger leur réputation et à offrir un environnement sûr à leurs clients.

Problématique :

- ✓ Avis négatifs et perte de réservations
- ✓ Méthodes réactives inefficaces
- ✓ Coût d'intervention élevé
- ✓ Risque constant d'infestation



Notre Solution :

- ✓ Capteurs IoT intelligents et attractifs
- ✓ Alertes en temps réel
- ✓ Surveillance automatisée 24h/7j
- ✓ Détection précoce avant toute plainte client

Pourquoi Choisir IHT ?

- ✓ Premier sur le marché africain
- ✓ Technologie exclusive et innovante
- ✓ Expertise approfondie du secteur
- ✓ Taux d'efficacité de 99%

NOUS CONTACTER

☎ 06 08 76 57 34

📷 Dinia environnement company

📍 Hay salam bloc 2 magasin 402 salé

RESTAURANT

La playa

مطعم La Playa المختص في
جميع انواع المؤكولات البحرية

CONTACTEZ-NOUS



06 67 63 81 48



La Playa



N 3 ANGLE.ROUTE DES ZENATA AIN SEBAA CASABLANCA



ELECTROCASA IPTV



BIENVENUE CHEZ ELECTRO CASA

PROFITEZ DU MEILLEUR DE L'IPTV ET BEIN SPORTS AVEC UNE QUALITÉ
EXCEPTIONNELLE. NE MANQUEZ AUCUN MATCH, FILM OU SÉRIE



RECHARGE NORMAL
ET COMMERCIAL



06 56 21 34 95



ELECTROKIN



ELECTRO2234 مول صيانة شخصيا



RUE IDRIS EL HARTI CASABLANCA

EL HOCINE NAMATI

MENUISERIE ALUMINIUM

NOS SERVICES

- ✓ Fabrication & Installation
- ✓ Rideaux métalliques & Volets roulants
- ✓ Cloisons & Vérandas
- ✓ Réparation & Entretien

**Qualité, précision et durabilité
pour tous vos projets**

Contact Us



06 16 98 24 70



تجارة
الألمنيوم



EIHOCINENAMATI1



تجارة ALUMINIUM NAMATEX
الألمنيوم



GARAGE N°4 RUE 11 KARIA
CHAMSE OLYA, Safi



Urgence, Soins personnalisés, Professionnalisme

Ambulance Casablanca – Urgence Maroc – SAMU Casablanca – Ambulance Privée 24/7 – Numéro Ambulance

Nous sommes une équipe dévouée de professionnels de la santé Ambulance Casablanca, fournissant des services d'ambulance et d'assistance médicale de haute qualité 24 heures sur 24. notre réputation d'excellence dans les soins médicaux d'urgence est bien établie.



CONTACTEZ-NOUS

06 20 26 26 26



ambulanceurgencecasablanca.ma



131 BD D'ANFA RESIDANCE AZUR BUREAU
N°11B CASABLANCA



☆ نكهات أصيلة ونصائح لصيام ناجح

أن الترطيب له دور مهم ومن المفضل شرب كمية كافية من الماء بين الإفطار والسحور لمنع الجفاف النوم أيضا يؤثر على الصحة وينصح بالحفاظ على وتيرة منتظمة بالنوم مبكرا والاستيقاظ للسحور بهدوء أما بالنسبة للنشاط البدني فينصح بممارسة تمارين خفيفة كالمشي أو اليوغا قبل الإفطار وتجنب التمارين المكثفة إلا بعد تناول الطعام.

رمضان هو فترة للروحانية والتقرب إلى الله لكنه يشكل أيضا تحديا للجسم والعقل لذلك فإن التحضير الجيد والتنظيم المناسب ضروريان لعيش هذا الشهر المبارك بهدوء واستفادة كاملة يقدم لكم هذا الدليل نصائح عملية وأفكارا لإدارة الوقت والمحافظة على الصحة والتخطيط المالي خلال رمضان.



رمضان قد يؤدي إلى زيادة النفقات وخصوصا فيما يتعلق بوجبات الطعام العائلية والتصدق والمستلزمات المرتبطة بالعيد لذلك فإن التخطيط المالي الجيد يساعد في التحكم في هذه النفقات يمكن وضع ميزانية محددة في بداية الشهر وتحديد الأولويات كما أن تحديد وجبات الطعام وإعداد قائمة مشتريات يساعد في تجنب الشراء العشوائي والهدر إجراء مقارنة الأسعار والاستفادة من العروض التخفيضية يساهمان أيضا في توفير مع الحفاظ على نوعية التغذية كما يفضل تخصيص جزء من الميزانية لمتطلبات العيد لضمان احتفال مريح ومنظم.

رمضان ليس مجرد شهر صيام بل هو وقت للتضامن والعبادة والعطاء وللاستفادة الكبرى منه يجب تنظيم الوقت والاعتناء بالصحة والتحكم في الميزانية بهذه الطريقة يمكن عيش هذا الشهر المبارك براحة وطمأنينة.



بعد التوازن بين العمل والصلاة والراحة خلال رمضان تحديا للكثيرين لكنه ممكن بالتخطيط الدقيق يجب إعطاء الأولوية للصلوات وتخصيص وقت كاف لها عن طريق إدراجها بطريقة طبيعية في الجدول اليومي كما أن تنظيم وإعداد وجبات الطعام مسبقا يساعد في تجنب التوتر وضمان تغذية متوازنة تلائم احتياجات الصائم أما فيما يتعلق بإدارة العمل فقد يكون من المفيد التواصل مع صاحب العمل لتكييف الجدول الزمني إذا دعت الحاجة وتخصيص المهام الأكثر إجهادا للوقت النشاط القصوى كما يجب عدم إهمال فترات الراحة والتي يمكن تعزيزها بغفوات قصيرة وأنشطة مريحة مثل القراءة أو التأمل.

المحافظة على الصحة خلال رمضان أمر ضروري لعيش هذا الشهر المبارك بأفضل الطرق فالنظام الغذائي المتوازن الغني بالفواكه والخض والبروتينات الخفيفة والحبوب الكاملة يساعد في تجنب نقص العناصر الغذائية والتعب كما



عش رقضان

بصحة وراحة



**NABILEX
CAR**

NABILEX CAR

LOCATION DE VOITURES



LOCATION DE VOITURES À RABAT
LIVRÉS PARTOUT DANS MAROC
À VOTRE SERVICE 24H/7JRS

CONTACT US

 0661841971 / 0661619155

 nabiloxcar@gmail.com

 avenue moukaouama, galerie
greson 6, l'ocean, rabat

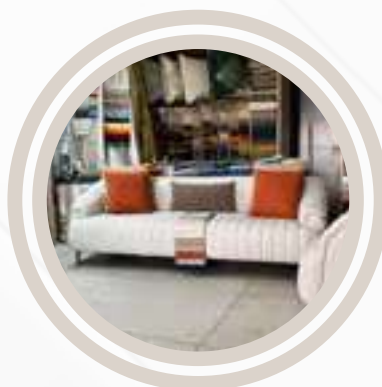
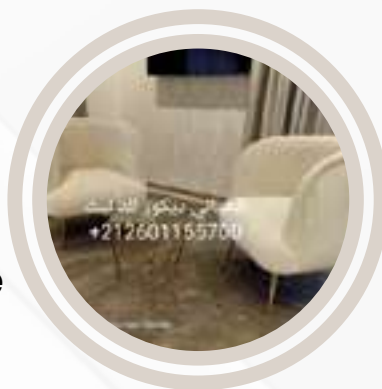
 NABIL_LUXURY_car_rabat

 NABIL TEXUDA

 nabilox.car

El Hayani Décore

Nous réalisons des meubles sur mesure pour sublimer votre intérieur : salons, canapés, chaises, séjours, chambres à coucher, rideaux et stores de tous types. Chaque création est conçue selon vos envies et dimensions pour un résultat parfait



 06 01 15 57 00

 05 20 40 13 22

CONTACT



ELHYANI.DECORE



ELHAYANIDECORE



ELHAYANI.DECORE



RSD ASSAAD GH 04 IM A020 MAGASIN 27 EL JADIDA



DÉPANNAGE & REMORQUAGE 24 H 7



MORE INFORMATION

- ✓ DÉPANNAGE EXPRESS
- ✓ INTERVENTION RAPIDE 24H/24 - 7J/7
- ✓ REMORQUAGE TOUTES DISTANCES
- ✓ SERVICE PROFESSIONNEL ET SÉCURISÉ



07 03 15 19 19

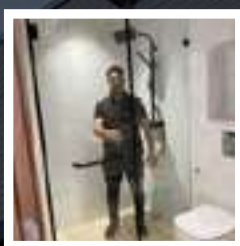
DÉPANNAGE MLM

DÉPANNAGE MLM

69 BD D'ANFA ETAGE 09 APP 91 RES LE
PRINTEMPS, CASABLANC



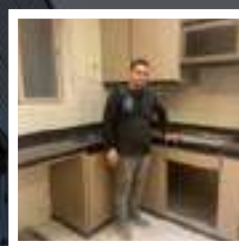
RACHIDI ALUMINIUM



Qualité & Durabilité



Solutions sur mesure



Installation professionnelle

Besoin de fenêtres, portes ou façades en aluminium de qualité ?
RACHIDI ALUM vous garantit des réalisations modernes, résistantes et sur mesure pour tous vos projets.

contactez nous

📞 06 96 44 91 80

📞 06 67 94 25 43

📘 RACHIDI ALUM

📷 RACHIDI ALUM

RACHIDI ALUMINIUM



Boulevard ibn hazm zarktouni , casablanca

Power Tire

سلامتك على الطريق هي أولويتنا

أصبحت Power Tire واحدة من أبرز وأهم بائعي الإطارات بالتجزئة في الرباط، حيث نحرص على تقديم منتجات عالية الجودة وخدمات متميزة تلبي احتياجات عملائنا. بفضل شبكتنا القوية والمتطورة للتوزيع، نحن قادرون على تلبية الطلبات بسرعة وكفاءة، مما يمكننا من خدمة زبائننا في جميع أنحاء المغرب، أينما كانوا. ثقتكم هي دافعنا للاستمرار في تقديم الأفضل دائماً.

خدماتنا

- بيع وتركيب الإطارات بجميع العلامات التجارية
- توازن وضبط الزوايا لقيادة آمنة
- إصلاح سريع وفعال

06 58 94 90 00

POWER TIRE

POWER TIRE

CYM EL MASIRA N°250, RABAT

BETOCOST RABAT

- Construction
- Amenagement
- vrd

Chez BETOCOST, nous sommes fiers de construire des bâtiments solides et durables qui résistent à l'épreuve du temps. Nous mettons notre expertise et notre savoir-faire au service de vos projets de construction, qu'il s'agisse d'une maison, d'un immeuble ou d'une infrastructure commerciale. Nous sommes là pour vous accompagner à chaque étape de votre projet, de la conception à la réalisation. Faites confiance à notre équipe de professionnels pour faire de votre rêve une réalité solide et durable



WWW.BETOCOST.MA



06 63 09 52 17



HASSAN 2 MAGHREB AK ARABIA 225 IMM BUREAU 20, RABAT



BETOCOST_RABAT



BETOCOST RABAT





رمضان مبارك

RAMADAN
MUBARAK

KAL MENUISERIE

Et Décoration

Expert en menuiserie et décoration, KAL vous accompagne dans tous vos projets d'aménagement intérieur et extérieur. Qualité, précision et savoir-faire pour des réalisations sur mesure

NOS SERVICES :

- ✓ Menuiserie sur mesure
- ✓ Décoration & agencement
- ✓ Revêtement & finitions

CONTACT US

📞 06 61 77 84 52

📘 KAL

📍 DOUAR EL FOKRA DAR BOUAZA CASABLANCA

POSE PNEU



Vente, montage et réparation de pneus, vidange, équilibrage, parallélisme, réglage des optiques et contrôle de votre véhicule. Service rapide, efficace et professionnel pour garantir votre sécurité sur la route.

CONTACT US

📞 06 01 18 10 92

📷 POSE PNEU MOGADOR

📍 LOTISSEMENT LA LAGUNE EL BAHIRA
TAFUKT, ESSAOUIRA



GRAVISTONE

GRAVISTONE MARBRE

Gravistone est votre expert en fabrication de marbre et granit, spécialisé dans la création d'escaliers, de sols et de salles de bain. Nous offrons des produits haut de gamme, alliant durabilité et esthétique, pour sublimer votre espace. Chaque projet est personnalisé pour répondre à vos attentes, avec des finitions parfaites et un service de qualité

L'EXCELLENCE DU MARBRE ET GRANIT

Contact Us:

☎ 06 60 67 42 10

f Gravistone Marbre

@ Gravistones_marbre

📍 26 Av Mers Sultan Etg 1 App3 casablanca

M.N.G SYSTEME



ENTREPRISE DE SÉCURITÉ DU DOMICILE



CONTACT US

☎ 06 75 45 58 23

✉ mngsystem1@gmail.com

📱 mngsystem

f MNG-SYSTEME

📍 2 OP SIDI ABDRAHMANE IMB 2 MG 14
CASABLANCA





CERTIFICATS



ARGANA BIOLOGIE EXPORT



BIENVENUE



+212 667-483833



ARGAN BIOLOGIC EXPORT



ABEARGAN



WWW.ABEARGAN.COM



N509 TAFUOKT 1 ESSAOUIRA



TOPKAPI

Ameublement & décoration
intérieure
Sur mesure & clé en main

Contact Us :



07 00 73 15 18



Medidor_officiel



Medidor



N° 193 Ain Chok HAY Oussra 2 rue 31
Casablanca





ORCHID SPA

BEAUTY AND WELLNESS CENTER



Nos Services

- Coiffure & Soins Capillaires
- Soins de visage & Hydrafacial
- Hammam & Rituels bien-être
- Beauté des Mains & Pieds

Contactez nous :

 06 69 32 77 56

 @Orchid42

 www.orchidsparabat.com

 Résidence Riad Al Fath,
Avenue Al Majd, Hay Lfath
Rabat

Scanne moi



NOUS CONSTRUISONS VOTRE VISION



Nous transformons vos idées en réalité avec des solutions innovantes et sur mesure.

NOS SERVICES:

- ✓ Construction clé en main (maisons, immeubles, hôtels...)
- ✓ Rénovation & Aménagement intérieur
- ✓ Architecture & Design

POURQUOI NOUS ?

Qualité, respect des délais et solutions adaptées à votre budget. Avec Tramcotech, votre projet est entre de bonnes mains