

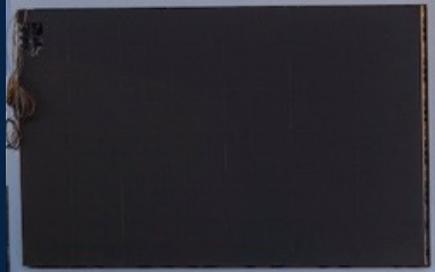
الجادة

نشرة أخبار المجتمع

يوليو 2022



تم الانتهاء من مجمعات أبنية مسك 3-4



مرحباً بالجادة!

مرحباً بكم مع نشرتنا المجتمعية الأولى! اسمي سمير، وأنا الرئيس الجديد لشؤون المجتمع في أراذ، حيث سأتولى المسؤولية عن تلبية احتياجات مجتمعنا المتنامي في الجادة.

لا شك بأن الحفاظ على نظافة وتماسك واستدامة مجتمعنا المحيط أمرٌ يستحق العناء ويرسم الابتسامة على وجوهنا جميعاً. ولقد اصلنا سعينا للارتقاء بجودة مرافقنا ومعايير الحياة العصرية في مجتمعنا المتكامل عبر إضافة المزيد والمزيد من النشاطات والمرافق والفعاليات الترفيهية في ربوع الجادة. وإننا نولي اهتماماً كبيراً بمنزلتكم ومجتمعكم وملتزم برفدكم بالتجارب المثيرة لجميع أفراد العائلة، ونتوقع دعمكم لنا لتحسين تلك التجربة يوماً بعد يوم.

لقد كانت لحظة فخر لنا جميعاً حين فاز جناح الجادة بجائزة عالمية مرموقة خلال حفل جوائز المعهد الأمريكي للمهندسين المعماريين. وفي هذا السياق، نبارك للمواهب التي كانت وراء

تشبيد هذا المعلم الحديث من شركة أراذ والجامعة الأمريكية في الشارقة!

وسيكون لدينا دائماً المزيد من الأخبار المثيرة، حيث يواصل مجتمعنا نموه مع تسليم المزيد من الوحدات الجديدة في شقق مسك للترحيب بالمقيمين الجدد.

كما أننا نواصل عمليات صيانة واجهات المباني والمناطق المنسقة ونحرص دائماً على الارتقاء بمعايير السلامة عبر تركيب اللوحات الإرشادية وتنظيم حملات التنظيف في مختلف أرجاء الجادة.

ويستمر تسجيل الطلاب الجدد في مدرسة سابيس الدولية - الجادة، كما سنفتتح حضنة (Maple Bear) الكندية النهارية للأطفال قريباً.

وفيما يتعلق بالمتاجر ومنافذ البيع، فقد بات لدينا في الجادة فروع لعلامات سبينيس وستاربكس المميزتين!

وسيكون هناك العديد من الخيارات والنكهات الشهية بانتظار الجميع في الوقت الذي نرحب فيه بعلامات (Moon Slice)، و(Oriami)، و(Hoof)، و(Here-O).

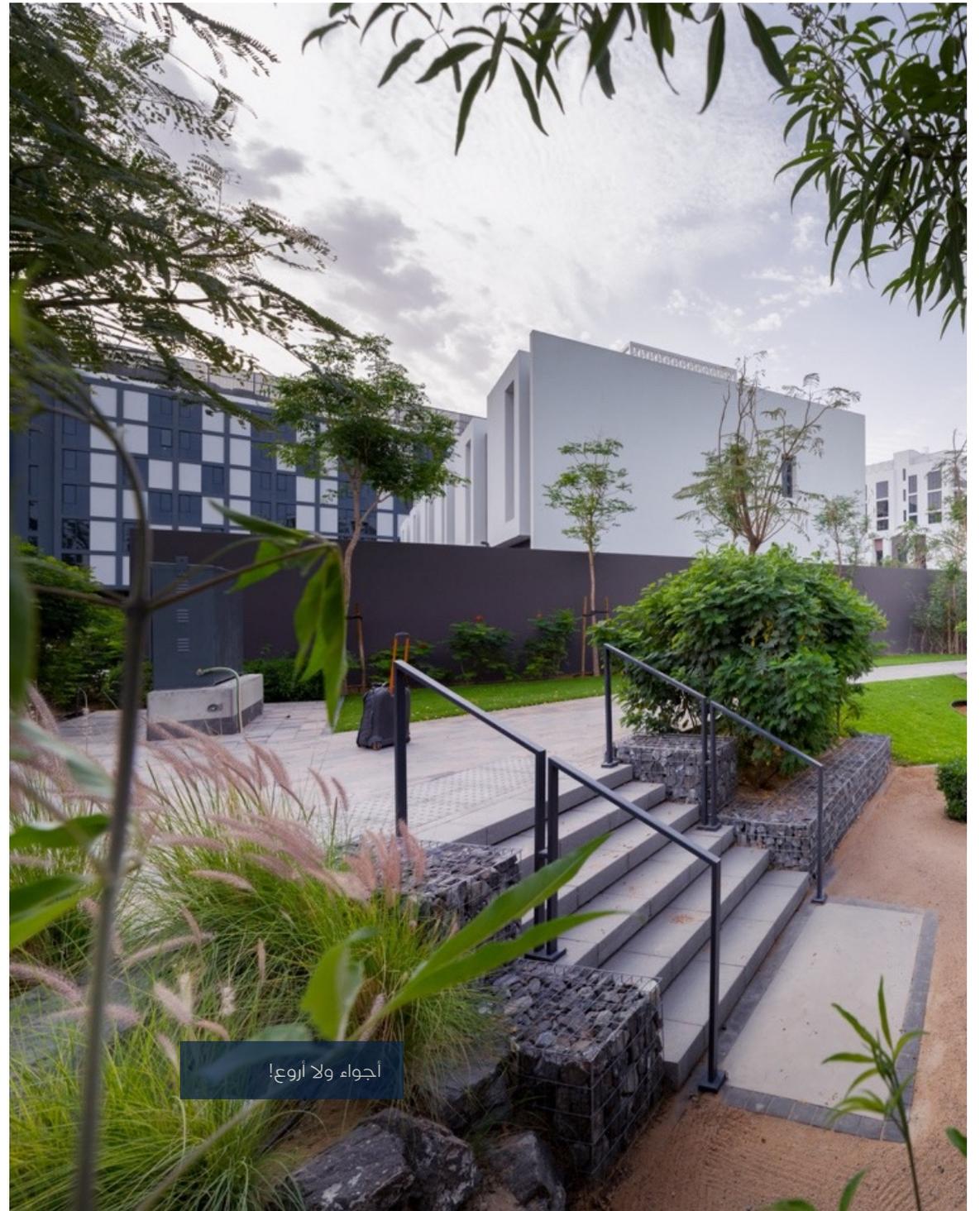
وهناك دائماً المزيد من الخيارات الرائعة والجديدة لأنماط الحياة الصحية والنشطة، حيث يدعوكم مجتمع منازل سراب للانضمام إلى نادي ويلفت مع أكثر من 25 برنامجاً من صفوف التمارين الجماعية، إلى جانب صالة (Round Fitness Studio) الرياضية الجديدة بالجادة والمخصصة للنساء فقط.

لا تنسوا متابعتنا على مواقع التواصل الاجتماعي عبر استخدام تاغ (@AljadaShj) عند نشر صوركم في الجادة أو إذا كانت لديكم رغبة في مشاركة شيء معنا.

مع أمنياتنا لكم بالفرح والسعادة الدائمة!

مع التحية،


Chief Community Officer





فترة الظهيرة الرائعة بالجادة

تذكير لصيف

تكييف الهواء

مع ازدياد حرارة الصيف وطول النهار يزداد اعتمادنا على أجهزة تكييف الهواء. إليكم هذه النصائح المفيدة لترشيد استخدام المكيفات:

- لا تترك المكيف قيد التشغيل عندما تغادر الغرفة لأكثر من 15 دقيقة.
- قم بتنظيف أو استبدال مرشحات هواء المكيف بانتظام وفحص مستويات الفريون.
- استخدم منظمات الحرارة بحكمة من خلال تحديد درجات حرارة اقتصادية للاستخدام الفعال.
- احرص على صيانة أجهزة التكييف الخاصة بك بواسطة فنيين مختصين.
- قم بتنظيف خط تصريف مكيف الهواء وغسله بانتظام لمنع الرطوبة الزائدة.
- تأكد من إغلاق الستائر والأبواب والنوافذ خلال ساعات الذروة بعد الظهر.
- استثمر في المراوح والاستخدام البديل للمكيف معها.
- اغتنم درجات الحرارة العالية وجرب نظام بيكرام لليوغا إضافة إلى السباحة والرياضات المائية.





أفضل صديق للإنسان

لا شك بأننا مغرمون بشدة بأصدقائنا اللطيفين من ذوي الفراء، ولكننا نحتاج إلى مراعاة جيراننا فيما يتعلق بسلوك حيواناتنا الأليفة:

- دعونا نتأكد من استخدام القيد المناسب ووجود بطاقة للتعريف عند اصطحاب الكلاب في نزهة إلى الخارج.
- يرجى تجنب المناطق التي يُحظر فيها اصطحاب الكلاب - فقد تم وضع اللوحات الإرشادية الخاصة في تلك المناطق.
- تأكد من حصول حيواناتك الأليفة على جميع اللقاحات المطلوبة.
- حاول التحكم بمستويات الضوء الصادرة عن الحيوانات الأليفة ما أمكنك ذلك.
- تأكد من الاحتفاظ بأوعية طعام الكلاب بالقرب من منزلك.
- انتبه للحرارة - لا تترك كلبك في السيارة واختر المناطق الأكثر برودة والمتاحة لتمشية الكلاب.
- استخدم صناديق النفايات المخصصة للكلاب في سراب وساهم معنا بالحفاظ على نظافة الجادة!
- هل فقدت كلبك؟ هل وجدت حيوانًا أليفًا مهجورًا أو شهدت معاملة غير إنسانية لأحد الحيوانات الأليفة أو تعرضت إلى هجوم من حيوان أليف؟
- قم بإبلاغ بلدية الشارقة عن تلك الحوادث على هاتف رقم 06-562-3333.



الاحتفال بيوم العلم الإماراتي
في مركز استكشاف الجادة



احتفالات ديوالي في
مركز استكشاف الجادة



الفائزون الفرحون ببطولة "ريد بل نيمار جونيورز فايف"
لخماسيات كرة القدم في ملعب الجادة لكرة القدم

فعاليات الجادة



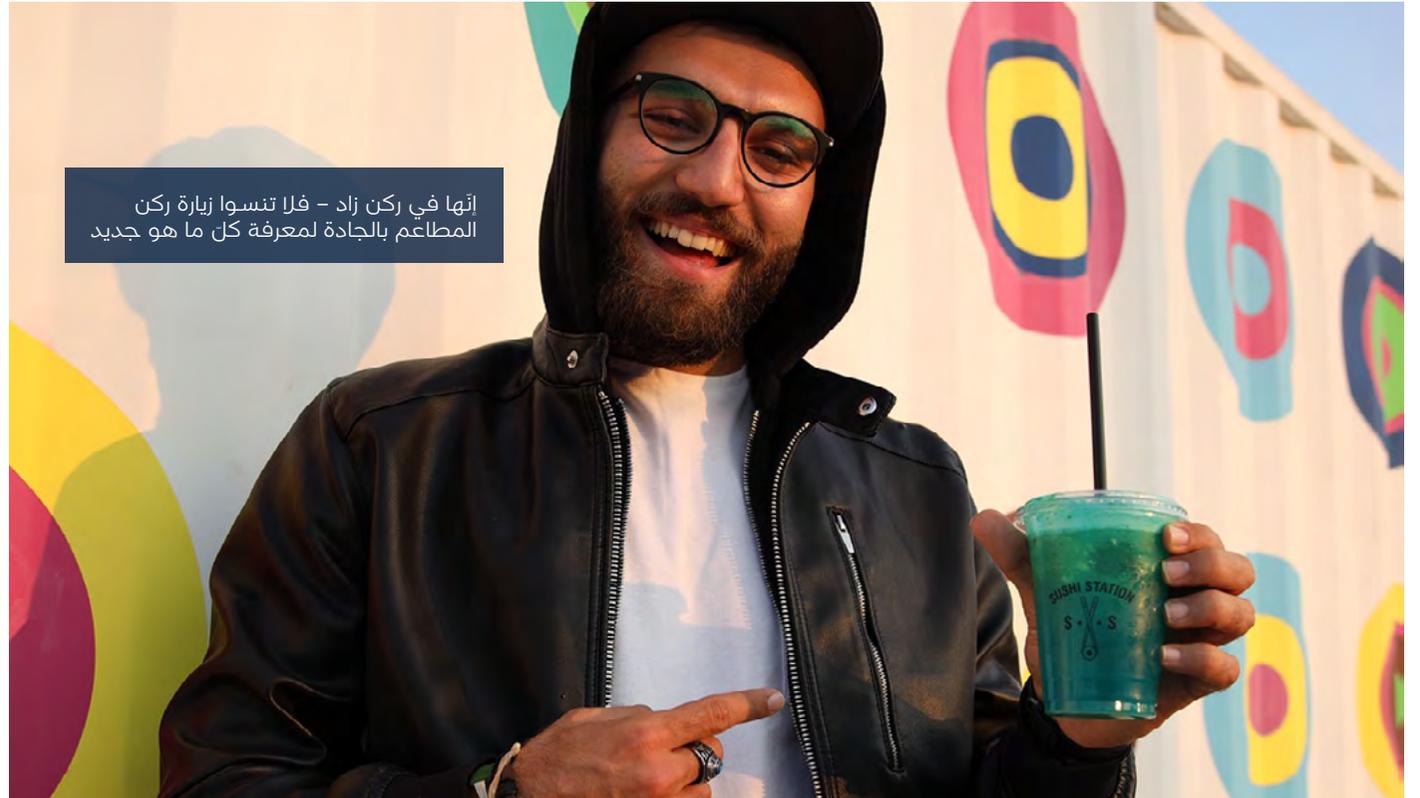
جناح الجادة، الجادة - تقدير عالمي ضمن حفل جوائز المعهد الأمريكي للمهندسين المعماريين ضمن الفئة الدولية المفتوحة، في العاصمة واشنطن.



اللاعبون الناشئون أثناء تنافسهم في الجادة ضمن تصفيات بطولة "ريد بل نيمار جونيورز فايف" لخماسيات كرة القدم

مايو 2022

تضمنت احتفالات عيد الفطر بالجادة العديد من الأنشطة والفعاليات على مدى ثلاثة أيام، حيث استمتع الحضور بعروض الألعاب النارية وغيرها من الأنشطة الترفيهية والمفاجآت المتنوعة!



جدول الفعاليات المجتمعيّة بالجادة

إبريل 2022

تقدّم لكم **سينما السيارات بالجادة** العديد من العروض المجانيّة. لا تفوّتوا أجمل أفلام هوليوود يومياً إضافة إلى عروض ديزني كلوب العائليّة كل ليلة خميس في تمام السادسة مساءً في قاعة يورسبيس. للمزيد من المعلومات عن مواعيد الأفلام، يرجى زيارة aljadamovies.com



ليس هناك طريقة أفضل لترفيه جميع أفراد العائلة من مشاهدة العروض اليومية في سينما السيارات بالجادة - مجاناً!



تقام سوق منبت الأسبوعية خلال فصول الخريف والشتاء والربيع وتستعرض المنتجات الإماراتية الطازجة مباشرة من المزارع

منبت: سوق ليلية خاصة في رمضان تم خلالها اختتام الموسم الثاني من سوق منبت في شهر إبريل. يتطلّع فريقنا لتوفير المنتجات الإماراتية الطازجة مباشرة من أفضل المزارع المحليّة خلال موسم الشتاء القادم والموسم التالي من منبت. ترقبوا الموسم الجديد!



سوق منبت الليلية
خلال شهر رمضان





SIS-Aljada
SABIS® International School
Aljada - Sharjah, U.A.E.

**A WORLD-CLASS,
K-12 EDUCATION!**

**REGISTRATION
OPEN
2022-2023 AY**

STATE-OF-THE-ART CAMPUS

☎ 055 992 7273

☎ 06 50 22 111

✉ info@sisaljada.sabis.net



هل تتراعب حرارة الصيف بجمال شعرك؟ **صالون أوتار الجمال للسيدات** يقدم لك الحن! سيتم افتتاحه في مبنى ربحان 3، خدمات الصالون والسبا تحت سقف واحد.

فتحت **مدرسة سايبس الدولية - الجادة** أبوابها أمام الطلاب للعام الدراسي الجديد الماضي، والتسجيل مفتوح للعام الدراسي الجديد 2022-2023. تضم شبكة سايبس الدولية للخدمات التعليمية أكثر من 70,000 طالب وطالبة في 20 دولة.

حضانة (Maple Bear): تستقبل هذه الحضانة الكندية النهارية المتخصصة الأطفال من سن 6 شهور إلى 6 أعوام، وسيتم افتتاحها في منتصف هذا الصيف. والمزيد في العدد القادم من هذه النشرة - وخلال هذا الوقت لا تنسى إلقاء نظرة خاطفة على MapleBearGulfSchools.com

ليست صيدلية واحدة، وإنما اثنتان لتلبية لجميع احتياجات أفراد العائلة - **صيدلية هيلث فيرست** في مبنى ربحان 1 و**صيدلية لايف** في مبنى مسك 1.

لا نستطيع الانتظار لتذوق ألد نكهات جينة الموتازيرلا! قريباً افتتاح مطعم **(Moon Slice)** الإماراتي للبيتزا في مبنى مسك 2.

جهز أعواد الطعام لتناول أشهى أطباق السوشي من **(Origami)** - حيث سيفتح أبوابه قريباً في مبنى مسك 2.

احصل على أفضل خدمات تنظيف وكوي الملابس من مغسلة **(Techno Clean)** والتي افتتحت فرعها الجديد في مبنى ربحان 3.

ألد النكهات العالمية من **ستاربكس** تشق طريقها إلى مبنى مسك 1، وقائمة مقهى **(Hoof)** المتخصص بأجود أنواع القهوة - والموجود في ركن زاد - في طريقها إلى مبنى مسك 2.

تمرني للحصول على قوام صلب في
(Rounds Fitness Studio)، النادي المخصص للسيدات
فقط في مبنى أريج 3. استخدمي كود (ALJADA22)
للتسجيل والحصول على درس تجريبي مجاني.

متجر (Here-O) ينضم إلى ركن زاد لإرضاء ذائقكم بألذ
نكهات الدونات المخبوزة يدوياً!



إيست بوليفارد الآن ضمن مجمع أبنية
مسك - لا تفوت زيارته!

جديد الجادة

إطلاق **إيست بوليفارد** بالجادة! 75,000 قدم مربع من
المساحات التجارية المخصصة لمنافذ البيع بالتجزئة
والمطاعم والمقاهي والخدمات على طول شارع عريض
مشجر ملائم للمشاة.

سوبرماركت **سبينيس** في طريقها إلى مسك 1 لتلبية
جميع احتياجاتكم من البقالة وغيرها من المتطلبات
اليومية تحت سقف واحد. ترقبوا العروض الخاصة
للسكان!

اشحن طاقتك وتتبع تمارينك ومستويات نشاطك
البدني في **ويلفت** في مجتمع سراب مع أفضل
التمارين والأجهزة المدعومة بالتقنيات الرقمية والتطبيق
الخاص بالأعضاء. أكثر من 25 برنامج تمرين جماعي بما
في ذلك تمارين (Step)، و (Zumba)، و (Cardio Pump)،
و (HIIT)، إلى جانب دروس النادي المتخصصة (Ignite)
و (Fortify). ترقبوا العروض الخاصة!



الفرع الرابع من سلسلة سبينيس
في الشارقة الآن في حيك السكني!



جديد في مجتمعنا - نادي (Round)
للسيدات (Fitness Studio)



ويلفت يقدم لكم العديد من تمارين
اللياقة وأكثر من 25 برنامج تمرين جماعي
في مجتمع سراب

العشاء - بينما تستعد للاسترخاء بعد يوم طويل، يجب أن تكون هذه أخف وجبتك في اليوم. يجب أن تشمل حصة صحية من البروتين والكربوهيدرات المركبة وبعض الدهون الصحية.

التركيز الذهني - نحن نشجعك على ممارسة التركيز الذهني وأن تكون لطيفًا مع نفسك. مارس تمارينك يوميًا، واستمع إلى جسدك، وتذكر أن التقدم يحدث بمرور الوقت. إذا كنت ترغب في ذلك، تعال معنا إلى ويلفت في مجتمع سراب وجرب أحد صفوف التمرين التي تزيد عن 20 برنامجًا، وقم بتحميل تطبيق ويلفت الجديد، وأحضر أطفالك لزيارة أكاديمية (Oasis) للناشئين الصغار.

يجب أن تكون وجبة العشاء أخف وجباتك اليومية (تم تصويرها في هنغري وولفز، ويلفت جي في سي بدي)



فواكه وخضراوات طازجة تصيف نكهة غذائية غنية إلى قائمة طعامك (تم تصويرها في سوق منبت للمزارعين)

الفتور - ابدأ يومك بتناول الدهون الصحية والكربوهيدرات المركبة والتي تكفيك لساعات! الأفوكادو والخبز المخمر والشوفان والموز والجبن واللبن الزبادي اليوناني كلها خيارات رائعة. تأكد من تناول الكثير من الماء وبعض الفيتامينات أيضًا.

التمرين - من الأفضل ممارسة الرياضة في الصباح بعد تناول الإفطار. وخلال أشهر الصيف، من المهم أن تحافظ على رطوبة جسمك لتجنب ضربة الشمس والإرهاق والجفاف وتغيير مستويات السكر عن مسارها.

الغداء - تناول البروتينات وكميات كافية من السوائل. يجب أن تشمل وجبات ما بعد التمرين على البروتين والكربوهيدرات منخفضة السكر. تناول وجبة خفيفة صحية بعد الغداء سيجعلك تشعر بالشبع حتى الوجبة التالية.

ومضات لياقة

تناول الطعام الصحي مهم للغاية هذا الصيف

بقلم مجاهد غازي،

مدير عام ويلفت، سراب



فكر في المكونات الصحية واحصل على حصص طعام ذكية - يعتمد مستوى تناول الكربوهيدرات على حساسية الأنسولين لديك (تم تصويرها في هنغري وولفز، ويلفت جي في سي بدي)

الحياة في الجادة

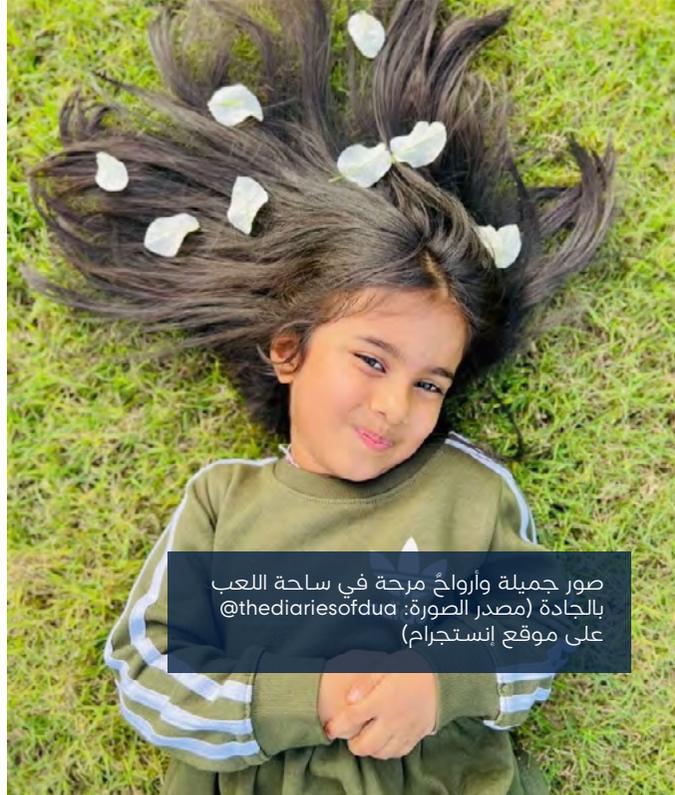
بيتي، حيي السكني، مجتمعي

أفضل اختيار تحت وسم #LifeAtAljada يفوز بقسيمة
جائزة! تهانينا ل - @naaf.m_skater

تابعوا استخدام وسم #LifeAtAljada عند التقاط
صوركم بالجادة



أحدهم يستمتع بوقته في ركن زادا! (مصدر الصورة:
@cruisingcravings على موقع إنستجرام)



صور جميلة وأرواحُ مرحة في ساحة اللعب
بالجادة (مصدر الصورة: @thediariesofdua
على موقع إنستجرام)



طاقم متألّق يستعد لممارسة مناورات التزلج
على اللوح في ميدان الجادة للتزلج على اللوح
(مصدر الصورة: @naaf.m_skater على موقع
إنستجرام)

هواتف ضرورية

الكهرباء
06-991

الإدارة العامة لشرطة الشارقة
06-563-3333

الإسعاف
06-999 | 06-998

المياه
06-992

الإدارة العامة لشرطة الشارقة (المرور)
06-563-3332 | 06-563-3333

الدفاع المدني/الإطفاء
06-997

الشرطة
06-999

الصيانة
800-ARADA (800-27232)



الجادة