



مساكن نَسْفَة

نشرة أخبار المجتمع

يوليو 2022



منظر من المرحلة الأولى من مساكن نسمة - ويجري
حالياً تسليم المنازل للمالكين ضمن المرحلة السادسة
من المشروع

مرحباً بمساكن نسمة!

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

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

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

كما أننا نواصل عمليات الصيانة للمناطق المنسقة ونحرص دائماً على الارتقاء بمعايير السلامة عبر تركيب اللوحات الإرشادية وتنظيم حملات التنظيف في مختلف أرجاء مساكن نسمة.

افتتحت حضانة أوركارد البريطانية للأطفال والحائزة على العديد من الجوائز أبوابها في نسمة، حيث تستقبل الرضع والأطفال الصغار والأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة ضمن الفئة العمرية من 6 شهور وحتى 4 أعوام.

وفيما يتعلق بالمتاجر ومنافذ البيع، يطيب لنا الترحيب بمطعم كابرّي بيتزا، ومقهى فانيلا روز، وصالون ميرورز الراقي للسيدات؛ والتي افتتحت فروعها في نسمة سنترال.

وبالإضافة إلى ذلك، فقد أعلن ويلفت عن إطلاق برنامج «أويسيس» المتكامل للحفاظ على لياقة ونشاط أحبائنا الصغار وإشغال أوقات فراغهم بطريقة إيجابية وممتعة.

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

مع أمنياتنا لكم بالفرح والسعادة الدائمة!

مع التحية،

Samreen Kulkarni

Chief Community Officer



مساكن نسمة
NASMA RESIDENCES



منظر رائع للغروب فوق حديقة نسمة سنترال

الأطفال وذووهم تحت ظل الأشجار في مساكن نسمة



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 الضوضاء 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 وساهم معنا بالحفاظ على نظافة مساكن نَسمة!
- هل فقدت كلبك؟ هل وجدت حيوانًا أليفًا مهجورًا أو شهدت معاملة غير إنسانية لأحد الحيوانات الأليفة أو تعرّضت إلى هجوم من حيوان أليف؟
- قم بإبلاغ بلدية الشارقة عن تلك الحوادث على هاتف رقم 06-562-3333.



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.



هيلة هوبا! عرض ترفيهي مباشر، حيث يمثل ذلك
فعالية منتظمة، في حديقة نسمة سنترال



نبض المجتمع في نسمة سنترال



فتيات صغيرات يستمتعن بوقتتهن في حديقة
نسمة سنترال



تنزه واستمتع بالطبيعة من حولك أثناء
استعراض المنتجات المتنوعة من سوق
منبت في حديقة نسمة سنترال



فعااليات مساكن نَسمة



أكبر من الحياة - موكب من المؤدين المزدانين
بالأنوار في حديقة نسمة سنترال



مشهد جميل للغسق خلال عيد الفطر السعيد في
حديقة نسمة سنترال



منطقة خاصة للعب الأطفال في
حديقة نسمة سنترال

جديد مساكن نَسمة

أخبار رائعة للوالدين!

لقد فتحت **حضانة أوركارد البريطانية** أبوابها أمام الصغار في مجتمعنا المتكامل. يمكنكم التواصل مع الإدارة على هاتف رقم: 0565071068

افتتحت علامة **فانيليا روز** فرعاً لها في نَسمة سنترال، وهي عبارة عن مزيج من مقهى عصري يقدم أشهى المعجنات ومحلّ للزهور يبيع أجمل منتجات الزهور. فيضّ من الجمال تحت سقف واحد!



يقدم ويلفت أكثر من 25 برنامجاً متخصصاً باللياقة البدنية في نَسمة سنترال إضافة إلى برنامج «أويسيس» المتخصص لأحبائنا الصغار



افتتح مقهى ومحلّ الزهور فانيليا روز فرعه الجديد مؤخراً في نَسمة سنترال



بركة السباحة في ويلفت نَسمة
(إنستجرام: @WellfitNasma)

استمتع بتناول البيتزا الأصيلة من نابولي والأطباق الإيطالية الكلاسيكية المحبوبة في **كابري بيتزا**، والمخبوزة بعناية لتصلكم إلى نَسمة سنترال. صحتين وعافية!

مرحباً بالشعر الرائع والأظافر اللامعة! احصلي على أجمل إطلالة مذهلة في **صالون ميرورز** الراقي للسيدات، والذي سيتم افتتاحه قريباً لتلبية جميع احتياجاتك في مجال العناية بالأناقة والجمال.

جدّد نشاطك مع برنامج **إجنايت** المتخصص لدى **ويلفت** والمتوفر على **تطبيق ويلفت** إلى جانب برامج "ستيپ"، و"زومبا"، و"كارديو بيمب"، و"HIIT". كما أنّ هناك برامج شمولية متخصصة لأحبائنا الصغار بما في ذلك كرة القدم، والسباحة، والتنس الأرضي.



تمثل حضانة أوركارد البريطانية سلسلة من المدارس الرائدة والحائزة على العديد من الجوائز في دول مجلس التعاون الخليجي

جدول الفعاليات المجتمعية في مساكن نسمة

مايو 2022

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

إبريل 2022

استمرّ **مهرجان منبت للتمور** طيلة ليالي شهر رمضان الفضيل وحتى ثاني أيام العيد في نسمة سنترال. وقد استمتع الزوار بباقة من أجود أنواع التمور من الإمارات والخليج العربي وبلاد الشام، إلى جانب عروض الموسيقى الحية، وعروض الحكواتي، وفنون الخط العربي، والحرف التقليدية، والفنون التراثية.

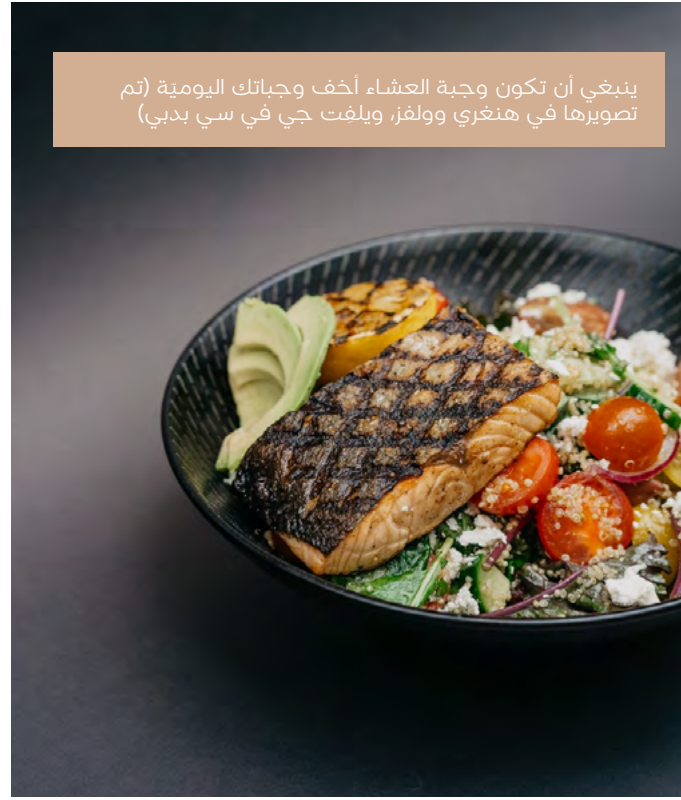


العشاء - بينما تستعد للاسترخاء بعد يوم طويل، يجب أن تكون هذه أخف وجبتك في اليوم. يجب أن تشمل حصة صحية من البروتين والكربوهيدرات المركبة وبعض الدهون الصحية.

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.



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



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

ومضات لياقة

تناول الطعام الصحي مهم للغاية هذا الصيف
بقلم مجاهد غازي،
مدير عام نادي ويلفت، نَسمة سنترال



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

الفتور - ابدأ يومك بتناول الدهون الصحية والكربوهيدرات المركبة والتي تكفيك لساعات! الأفوكادو والخبز المخمر والشوفان والتموز 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 وتغير 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.



إنجاز مهمة عمل مع إطلالة ولا أروع على
حديقة نسمة سنترال - منتهى الجمال!



إن كل ما نحتاج إليه أحياناً هو استراحة قهوة في الهواء الطلق
بنسمة سنترال (مصدر الصورة: @teachers.who.travel على
موقع إنستجرام)

الحياة في مساكن نَسْمَة

بيتي، حيي السكني، مجتمعي
أفضل اختيار تحت وسم #LifeAtNasma يفوز بقسيمة
جائزة! تهانينا لـ @barbaracossenzo



لمة الصغار - ليس هناك ما هو أجمل من نزهة رانحة
خلال إجازة نهاية الأسبوع في حديقة نسمة سنترال!
(مصدر الصورة: @barbaracossenzo على موقع
إنستجرام)



فرحة العائلة في حديقة نسمة سنترال - ليس هناك أجمل
من بهجة اجتماع العائلة! (مصدر الصورة:
@barbaracossenzo على موقع إنستجرام)

تابعوا استخدام وسم #LifeAtNasma عند التقاط
صوركم بمساكن نَسْمَة

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

الصيانة
800-ARADA (800-27232)

الشرطة
06-999



مساكن نَسْمَة
NASMA RESIDENCES

تابعونا على إنستجرام - @NasmaResidences | فيسبوك - @NasmaResidences | تويتر - @NasmaResidences | تيك توك - @NasmaResidences