



## مرحباً بكم في النشرة الإلكترونية لماركت الواجهة البحرية

يقوم ماركت الواجهة البحرية، منذ افتتاحه في يوليو ٢٠١٧، بتنظيم سلسلة من النشاطات الممتعة للسياح والزوار والراغبين بقضاء عطلة نهاية أسبوع مميزة في دبي. وفي هذا السياق، قمنا مؤخراً بإطلاق «مهرجان مأكولات ماركت الواجهة البحرية»، الذي يعرض أشهى وأشهر أنواع الأطعمة من خلال الأكتشاك المنتشرة على امتداد كورنيش الواجهة البحرية وسط أجواء ترفيهية وألعاب ومسابقات متعددة ومتنوعة. ولا يقل الشهر الفضيل عن بقية شهور السنة من حيث النشاطات والفعاليات الترفيهية، حيث سيتم خلاله افتتاح متاجر جديدة، بالإضافة إلى تنظيم نشاطات جديدة ومتنوعة، بما في ذلك تحضيراتنا لإحياء أول احتفال بعيد الفطر في ماركت الواجهة البحرية. تابعونا لمعرفة المزيد!

بداية، نهنئ جميع قراءنا الكرام بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك الذي نحتفي به للمرة الأولى في ماركت الواجهة البحرية، متمنين لكم جميعاً شهراً ميموناً.

# ما هو جديدنا؟

منذ انطلاقتنا، نسعى في ماركت الواجة البحرية إلى توفير تجربة تسوق فريدة ومتنوعة للعملاء، من خلال تقديم خدمات جديدة وعروض فريدة على المنتجات. كما لا تقتصر الزيارة على التسوق والبقالة فقط، بل تتخطاها إلى الاستمتاع بالأنشطة الترفيهية المسلية.

وتضم قائمة المتاجر الجديدة كلاً من

مكتب اسواق ذ.م.م	داتيا للشاي والتمرور	بازار رمضان	محيي الدين للتجارة
آر آي لتجارة المواد الغذائية ذ.م.م			

## الفعاليات الحالية



### رمضان في ماركت الواجة البحرية

يعيش ماركت الواجة البحرية اليوم أجواءً رمضانية مميزة وفريدة من نوعها، حيث الزينة تضيف رونقاً رمضانياً يعكس معاني هذا الشهر الفضيل. كما يستضيف ماركت الواجة البحرية إفطارات رمضانية يومية للباعة من مختلف الأقسام، بما فيها الأسماك واللحوم والمأكولات الجافة والخضراوات والفواكه، تعبيراً عن الامتنان والشكر لكل من يسهم في نجاح وتطور الماركت.



### مهرجان المأكولات

أصبح ماركت الواجة البحرية اليوم الأكثر شعبية لدى محبي ومتذوقي الطعام في دبي نظراً لما يقدمه من أطعمة ومأكولات طازجة ونوعية. وتم مؤخراً تنظيم "مهرجان مأكولات ماركت الواجة البحرية" الأول في أبريل، ومن ثم أقيم للمرة الثانية في 11 مايو في منطقة البروميناد، حيث تم خلاله عرض مجموعة واسعة من المأكولات الآسيوية والعربية والشرق اوسطية. المقدمة على عربات الطعام والأكشاك المتخصصة بتقديم المأكولات المتنوعة، كما واستمتع الزوار بتجربة فريدة وسط أجواء من الموسيقى الحية الرائعة التي أضفت على المهرجان جواً احتفالياً، إلى جانب مجموعة من الألعاب والمسابقات والجوائز الفورية.

## مأدبة إفطار لوسائل الإعلام

تمّ تنظيم مأدبة إفطار رمضان لوسائل الإعلام الذين ساهموا في دعم مسيرة نجاح "ماركت الواجهة البحرية" منذ تأسيسه. وأقيمت مأدبة الإفطار في منطقة بروميناد "ماركت الواجهة البحرية" على متن قارب "داو"، وفي أجواء ممتعة استمتع فيها الجميع بالمناظر الخلابة. وعكست هذه العلاقة الوثيقة والمتميّزة التي تربط مجتمع "ماركت الواجهة البحرية" مع وسائل الإعلام وتأكيد دورها الكبير في نشر الوعي حول أهمية تبني نمط حياة صحية واختيار المأكولات الطازجة خاصة خلال شهر رمضان الكريم. وتمّ خلال مأدبة الإفطار توزيع الهدايا التي تمّ تصميمها بشكل مبتكر من قبل الباعة في ماركت الواجهة البحرية، ما جعل من هذا الإفطار مناسبة مميّزة لا تنسى.



## ما الجديد



### العيد قريب، هل أنتم مستعدون!

يستعد "ماركت الواجهة البحرية" للاحتفال بعيد الفطر المبارك للمرة الأولى، حيث ستضمن العديد من النشاطات الترفيهية التي تناسب جميع الأعمار. ترقبوا التفاصيل عبر كافة قنواتنا، بما فيها التواصل الاجتماعي التي ستغطي جميع فعالياتنا الممتعة والمسليّة.

### على ماذا يتم التركيز في شهر رمضان المبارك؟

مع حلول شهر رمضان الفضيل، يعيش زوار "ماركت الواجهة البحرية" أجواءً احتفالية من خلال الديكورات والزينة الرمضانية المميّزة التي تبدأ منذ المدخل الرئيسي وتمتدّ إلى المحلات والمتاجر. ويمكن للمتسوقين الشعور بعبق هذا الشهر الكريم من خلال الفعاليات والنشاطات التفاعلية التي يقيمها الماركت. كما تقوم ومن خلال صفحاتنا على أنستغرام بتوفير دليل صحي خاص بهذا الشهر المبارك، بحيث يمكن لعملائنا وتجارنا الكرام الاطلاع على الفيديوهات حول أشهى وصفاتنا الرمضانية والنصائح الصحية، بالإضافة إلى نشاطاتنا الرمضانية الأخرى التي يتم تنظيمها في الماركت.

## مسابقة "الثريا"

في إطار الجهود التي نبذلها لجعل كل زيارة إلى "ماركت  
الواجهة البحرية" ذكرى لا تنسى، نقدم للمتسوقين  
"مسابقة الثريا" التي تتيح للفائزين بجوائزها الفرصة  
لتحقيق الشهرة عبر شبكات التواصل الاجتماعي. تابعونا  
على صفحاتنا على "فيسبوك" و"انستغرام" و"تويتر"  
للاطلاع على آخر المعلومات. لا تفوتوا فرصة الفوز  
بجوائز قيّمة!



# الصيام ممارسة صحية بفوائد جمّة

تناول الكثير من الفواكه خلال الإفطار وكذلك في  
الأيام العادية، كونها من أهم الأطعمة الصحية  
التي تزيد طاقة الجسم وتعمل على ترطيبه،  
بالإضافة إلى الاستفادة من الفيتامينات والألياف  
الموجودة فيها  
تجنب تناول الأطعمة الحارّة والمليئة بالزيوت التي  
من الممكن أن تسبب ارتباكات في المعدة  
من الضروري شرب الكثير من المياه والسوائل في  
الفترة بين الإفطار والسحور بهدف ترطيب الجسم  
قم بتخفيف تناول الأطعمة المليئة بالسكريات  
والغنية بالملح كونها قد تتسبب بالإصابة بمرض  
السكري وارتفاع ضغط الدم  
تناول كميات مناسبة من الطعام ليتمكن الجسم من  
الحفاظ على نشاطه، خاصة إذا كنت من الأشخاص  
الذين يقومون بالكثير من النشاطات البدنية خلال  
النهار  
من المهم أن يحافظ الشخص على هدوئه وقضاء  
وقت من الراحة، مما يساهم في تقليل التعب  
والإجهاد وتجنب نوبات الجوع المفاجئة  
نتمنى لكم رمضان صحي ومبارك!

- يعدّ الصيام خلال شهر رمضان المبارك ممارسة صحيّة ذات منافع جمّة، وهو ما يؤكده قول الرسول صلى الله عليه وسلم «صوموا تصحوا». ويساعد الصيام الصحيح، القائم على نظام غذائي سليم، في تخليص الجسم من السموم وخفض الدهون وتعزيز الجهاز المناعي. وبحسب خبراء التغذية، لا يمكن تحقيق الاستفادة من الفوائد الإيجابية للصيام إلا من خلال اختيار مأكولات صحية، طازجة ومرطبة للجسم.
- وفي إطار اتباع نظام صحي سليم والاستفادة من الفوائد الصحية المذهلة للصيام، نقدّم لكم بعض النصائح المفيدة التي تعزز العادات الصحية الغذائية:
- احرص على اختيار الأطعمة الطازجة ذات القيمة الغذائية العالية، والتي تحتوي على العناصر الغذائية الضرورية للحفاظ على طاقة وقوة الجسم خلال ساعات الصيام
- عند الإفطار، تناول فقط أطعمة طازجة وصحية وتجنّب تناول الأطعمة المعالجة، حيث تعتبر الفواكه المجففة والتمور من أفضل الخيارات الغذائية الصحية التي تعزز طاقة الجسم