

هنا

سلمى الهاشمية..

رحلة ملهمة من
الطموح إلى النجاح

سارة اللواتية

روعة وتميز في
تصميم المجوهرات

نعيمة البلوشية

إبداع في عالم
العطور وريادة
الأعمال

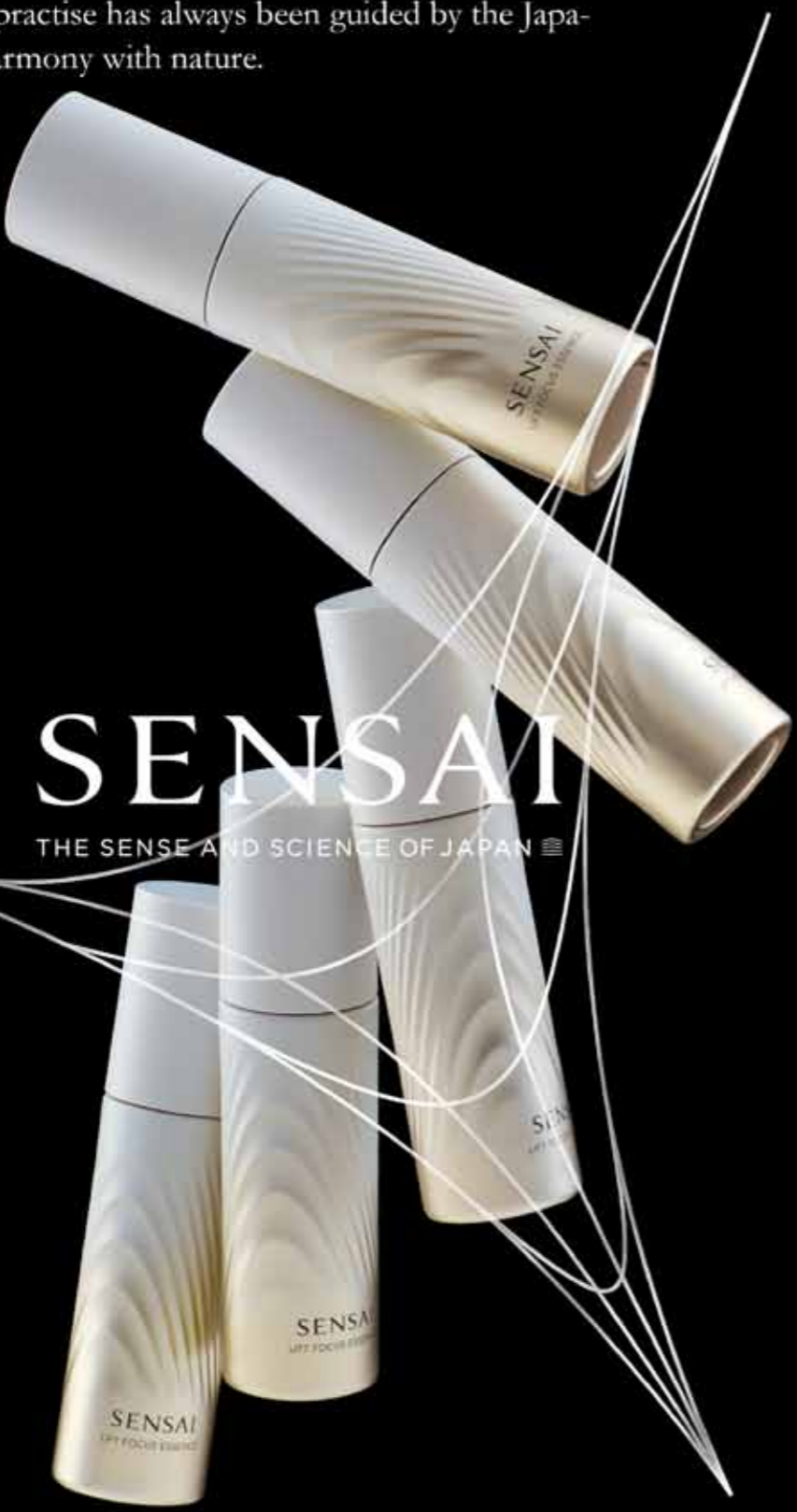
ماجان آل عبداللطيف

رحلة نحو اكتشاف

الذات والنجاح

LIFT INTO BEAUTY

The celebration of nature has always been at the heart of SENSAL. From selecting more responsibly sourced materials to innovating thoughtful design, our practise has always been guided by the Japanese way of living in harmony with nature.



SENSAL
THE SENSE AND SCIENCE OF JAPAN

With LIFT FOCUS ESSENCE,
lift into beauty and redefine the future.



شاحنجان أوتو
CHANGAN AUTO
Driving Forward With You

نقدّم لكم

الجديدة كلياً طراز CS95 إس ٩٥ SUV العائلية الذكية العالية الأداء بسبعة مقاعد

سبي إس ٩٥
٣ صفوف
٧ مقاعد



الطول ٤٩١٩ ملم

العرض ١٩٣٠ ملم

• ضمان المصنّع - ٦ سنوات / ٢٥٠,٠٠٠ كلم.



• ناقول حركة أوتوماتيكي ٨ سرعات



• محرك تيربو بسعة ٢.٠ لتر، ٢٢٤ حصان



٨٠٠٠٨٠٠٠



www.changanoman.com



changanoman



لمعرفة المزيد، يرجى التواصل على:
القرم ٩٤٦٤١٠٠، الموالج ٩٧٨٨١٨٠، صحر ٩٥٣٥١٤٠
بركاه ٩٥٨١٤٩٥، إبراء ٩٥٥٠٠٩٥، عبري ٧٩٣٢٦٧٦
نزوى ٩٤٩٦٢٤٢، صلاحة ٩٥٦٢٦٤، البريمي ٩٤٤١٩٧٩٣

• أبحرنا بأول الصور المعروضة لغرض التوضيح فقط. قد تختلف المواصفات من طراز لأخر للمزيد من المعلومات، يرجى زيارة معرض سيارات شاحنجان.

والمعدات ش.م.م.
الخليج العربي للسيارات

جرب قمة الفخامة



أول الكلام

مرحبًا بكم في هذا العدد الخاص من مجلتنا المتألقة «هن» حيث سنستعرض معاً مجموعة من قصص النجاح التي سطرتهن نساء عُمانيات رائدات في مجالاتهن. عدد يحمل في طياته قصصاً ملهمة، وإنجازات تشع بالقوة والإلهام.

لطالما أثبتت المرأة العمانية أنها منارة للتميز والإبداع، وقدمت نماذج رائعة في الشجاعة والتفاني والقدرة على تحقيق الأحلام. من خلال هذا العدد الخاص، سنأخذكم في جولة ممتعة لاكتشاف قصص نجاحهن المذهلة والتأثير الإيجابي الذي يتركه في المجتمع.

سنلقي الضوء معاً على نجاحات المرأة العمانية في مجال المكياج والموضة، حيث تعمل على استحضار الجمال، و تحويل الأناقة إلى فن وإلهام. سنتعرفون على مصممات أزياء موهوبات، وستشاهدون تصاميم راقية تجسد التراث العماني وتجمع بين الحداثة والتقاليد. كما سنسلط الضوء على نجاحات المرأة العمانية في مجالات أخرى، مثل قيادة الأعمال والتجارة والفنون والسياحة والتواصل الاجتماعي. سنتكشّفون قصص نجاح ملهمة لنساء أسسن شركات ناجحة، وأبدعن في مجالات متنوعة.

كل قصة نجاح ستطرح تحديات تم التغلب عليها، وستظهر قوة الإرادة والتفاني التي تتمتع بها المرأة العمانية. ستجدون في صفحات هذا العدد الخاص مصادر إلهام لتحقيق أحلامكم وتحقيق النجاح في المجالات التي تسعين إليها.

نتطلع ليكون هذا العدد مصدر إلهام وتشجيع لجميع النساء العمانيات، حيث يمكننا التعرف على أنماط حياة ملهمة. نحن فخورون بكم وبإنجازاتكم، ونتطلع إلى مشاركة قصصكم ونجاحاتكم القادمة. في نهاية هذا العدد الخاص، نتمنى أن تشعروا بالفخر والثقة في قدرتكم على تحقيق النجاح وتغيير العالم من حولكم. نحن ملتزمون بدعمكم وتقديم كل ما يلزم لتحقيق أحلامكم وتطلعاتكم في الحياة. هن منكم وإيكم ونتمنى لكم قراءة ممتعة وملهمة، وندعوكم لمشاركة هذه القصص والنجاحات مع من حولكم لتشعروا جميعاً بقوتنا كنساء صانعات للمستقبل.

يمكنكم متابعتنا عبر موقعنا الإلكتروني: www.hounna.com
أو عبر حسابنا على انستغرام: [@hounna.magazine](https://www.instagram.com/hounna.magazine)
تويتر: [Hounna_magazine](https://twitter.com/Hounna_magazine)
فيسبوك: [hounna.magazine](https://www.facebook.com/hounna.magazine)



هن

الناشر :
مجموعة مسقط للإعلام
حاصلة على شهادة الأيزو 9001 / 2008

صندوق بريد: 770
رمز بريدي: 112 روي
سلطنة عمان

المؤسس
عيسى بن محمد الزدجالي
رئيس مجلس الإدارة
محمد بن عيسى الزدجالي
الرئيس التنفيذي:
أحمد بن عيسى الزدجالي

مسقط
Media Group

مجموعة مسقط للإعلام
Muscat Media Group

49

6 نصائح
لإطلاق
شبابية
مذهلة



26

ماجان آل
عبداللطيف

رحلة نحو اكتشاف
الذات والنجاح

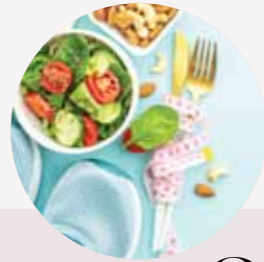


44

28

سلمى الهاشمية..

رحلة ملهمة من
الطموح إلى النجاح



32

بتول العجمية
نصائح وأسرار
لفقدان الوزن
بنجاح



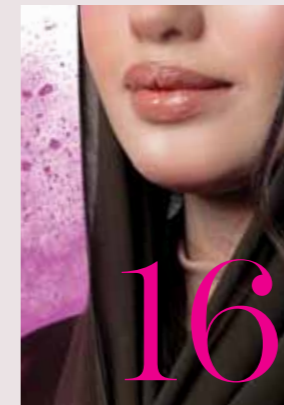
20

أمينة الهوتية
الشغف عنوان
رحلتي في صناعة
التجميل



16

مي العلوية
شخصية استثنائية
في عالم الموضة
والمكياج



10

استعدي جمال
شعرك: أقنعة
فَعَّالة بمكون واحد



المحتويات

8

حان وقت التألق مع
مجموعة ايسينس
وكاتريس لصيف 2023



22

شونوة
البروانية
وخطوات جادة
نحو المستقبل
في التجارة
الإلكترونية



34

سارة اللواتية
روعة وتميز في
تصميم المجوهرات



منى الكلبانية
الأناقة والفخامة في
تصميم العبايات والمخاوير

اكسترا extra

وجهتك الأولى للإلكترونيات



احصلوا على أحدث عروض اكسترا مباشرة على الجوال
عن طريق الواتساب
بساطة ارسلوا كلمة " اكسترا " الى
٧٢٣١١١٩٢

حمل التطبيق الآن



قسط مشترياتك بدون فوائد
(لغاية ١٢ شهراً)

لتاملي البطاقات الائتمانية من البنوك المشاركة



*Conditions Apply

حان وقت التألق مع مجموعة ايسنس وكاتريس لصيف 2023

استعدي لتجديد مجموعة مكياجك لموسم الصيف بأحدث المنتجات من مكياج ايسنس وكاتريس. بدءاً من المكياج الناعم إلى الجريء، تحتوي هذه المجموعة الجديدة على كل ما تحتاجينه لتشعرين بكامل الرضا. لا تضيعي فرصة الحصول على المجموعة الجديدة لصيف ربيع 2023 إنه وقت التألق في أجمل أيام الموسم.



بودرة الأساس مت بودر فاونديشين من كاتريس تأثيرها رائع وطويل الأمد ومقاوم للعرق وغير لامع والذي يدوم حتى 18 ساعة.



للحصول على مظهر إبداعي للعين، جربي قلم الالينر الغير لامع كالغراف اسرتست مت مع طرفه الدقيق لرسمه دقيقة. يأتي الالينر بأربعة ألوان رائعة مختلفة من البني النبود إلى الأصفر الموابك للموضة للاختيار من بينهم..

6

2

أحمر الشفاه مت ليكويد الذي يدوم حتى 8 ساعات للحصول على لمسة نهائية غير لامعة ومقاومة للماء تدوم طويلاً. والأجمل من ذلك، يتميز أحمر الشفاه بملمس كريمي غير لامع لطيف على الشفاه ليرطبها بشكل رائع. ويفضل أداة التطبيق المصممة خصيصاً، يمكنك تطبيق أحمر الشفاه بكل سهولة ودقة.



1

3

علبة بيتشي بلش اند هايلايتر من ايسنس مثالية لبشرة حيوية، مع ثلاثة ظلال أحمر حدود وهايلايتر بتركيبية بودرة سهلة التطبيق والمزج. تتيح لك المرأة المدمجة تحقيق مظهر لامع بشكل ناعم أثناء التنقل دون عناء.



زفاف الأحلام في كمبينسكي



احتفل بأهم يوم في حياتك في مكان استثنائي،
واترك كل التفاصيل الدقيقة لنا.

للاستفسارات أو تحديد موعد لقاء مع متخصصي حفلات الزفاف لدينا، يرجى الاتصال بنا عبر الهاتف:

+968 24985000 | WHATSAPP: +968 90121368

البريد الإلكتروني: EVENTS.MUSCAT@KEMPINSKI.COM

استعيدي جمال شعرك: أقنعة فعّالة بمكون واحد



لست بحاجة دائماً إلى استخدام أربع أو خمس مكونات لعمل قناع للشعر، بإمكانك الحصول على خصلات ناعمة جداً وصحية عن طريق استخدام قناع للشعر يحتوي على مكون واحد فقط تصنيعه في دقائق معدودة، حيث يمكن أن يساعد في إصلاح الشعر من الداخل، وبالتالي يترك الشعر أكثر نعومة، سلاسة وسهولة في التسريح، إليك قائمتنا لبعض أقنعة الشعر وطريقة استخدامها:



زيت جوز الهند:

لاستخدام زيت جوز الهند كقناع للشعر، يجب عليك تسخين الزيت وتطبيقه على شعرك. ركزي على أطراف الشعر وتجنبي الجذور. اتركيه لمدة 30 دقيقة إلى ساعة واحدة ثم اغسليه. يقول الخبراء إن الاستخدام المنتظم لقناعات زيت جوز الهند يمكن أن يساعد في تقليل التجعد، زيادة اللعان، وتعزيز نمو الشعر الصحي.

الألويفرا:

احصلي على كمية جيدة من جل الصبار المستخرج حديثاً وضعيه على شعرك. يجب أن يكون التركيز على فروة الرأس والأطراف. اتركيه لمدة نصف ساعة قبل غسله بالماء. يمكنك استخدامه مرة واحدة في الأسبوع لجعل شعرك أكثر نعومة ولمعاناً وقوة.

الموز:

اهرسي موزة ناضجة، فهي تحتوي على خصائص ترطيب. ضعها على شعرك الرطب، وافركيها من الجذور حتى الأطراف. اتركيها لمدة 20 إلى 30 دقيقة قبل غسله جيداً بالماء الدافئ واشطفيه بالشامبو.

الأفوكادو:

قومي بأخذ أفوكادو ناضج واهرسيه ثم ضعها على شعرك الرطب مع التركيز على الأطراف. اتركيه لمدة 20 إلى 30 دقيقة قبل استخدام ماء دافئ لشطفه. إن الزيوت الطبيعية في الأفوكادو يمكنها اختراق ساق الشعر والمساعدة في ترطيبه وتغذيته.



بياض البيض:

قومي بخفق بياض بيضة أو اثنتين في وعاء ثم ضعي الخليط على شعرك الرطب. اتركيه لمدة 20 إلى 30 دقيقة قبل شطفه بالماء البارد. يمكن أن يساعد هذا العلاج البروتيني على إصلاح وتغذية الشعر التالف.

العسل:

قومي بمزج كميات متساوية من العسل والماء الدافئ في وعاء وضعيه على شعرك الرطب. اتركيه لمدة 30 إلى 60 دقيقة قبل شطفه بالماء الفاتر.



تستقبل الصيف بنكهات منعشة مع الثلج

نسبريسو



فوريته مع إضافة حلوة المذاق من التين. سرتوهج ماكينة فيرتو بوب وكما تتألق وصفات الصيف المنعشة من نسبريسو فإن ماكينة فيرتو بوب الجديدة تتألق أيضاً بفضل حجمها الصغير وتقنياتها المتطورة التي تمكنك من تحضير كوب قهوة مثالي يناسب كل ذوق ولحظة.

وتتميز باعتبارها أصغر جهاز لتحضير القهوة والأقل تكلفة من نسبريسو. تعمل «فيرتو بوب» حصرياً مع كبسولات نسبريسو فيرتو، وتقدم خيارات واسعة من النكهات مع 30 كبسولة، للحصول على كريمة مخملية بجودة باريسا. وتتوافق الماكينة الجديدة مع أربعة أحجام من فناجين الاسبريسو وحتى الأكواب الكبيرة، وتتيح الفرصة لعشاق القهوة لتحضير وصفاتهم المفضلة في المنزل بللمسة زر واحدة.

كما هو الحال مع باقي مجموعة فيرتو، يُمكن لعشاق القهوة الاستمتاع بتقنية Cetrifusion™ الذكية من نسبريسو. تعمل هذه التقنية على قراءة الباركود على كل كبسولة لضبط إجراءات التحضير لكل مزيج بللمسة زر واحدة، من القهوة المستخلصة إلى درجة حرارة

من نسبريسو فإن ماكينة فيرتو بوب الجديدة تتألق أيضاً بفضل حجمها الصغير وتقنياتها المتطورة التي تمكنك من تحضير كوب قهوة مثالي يناسب كل ذوق ولحظة.

وتتميز باعتبارها أصغر جهاز لتحضير القهوة والأقل تكلفة من نسبريسو. تعمل «فيرتو بوب» حصرياً مع كبسولات نسبريسو فيرتو، وتقدم خيارات واسعة من النكهات مع 30 كبسولة، للحصول على كريمة مخملية بجودة باريسا. وتتوافق الماكينة الجديدة مع أربعة أحجام من فناجين الاسبريسو وحتى الأكواب الكبيرة، وتتيح الفرصة لعشاق القهوة لتحضير وصفاتهم المفضلة في المنزل بللمسة زر واحدة.

كما هو الحال مع باقي مجموعة فيرتو، يُمكن لعشاق القهوة الاستمتاع بتقنية Cetrifusion™ الذكية من نسبريسو. تعمل هذه التقنية على قراءة الباركود على كل كبسولة لضبط إجراءات التحضير لكل مزيج بللمسة زر واحدة، من القهوة المستخلصة إلى درجة حرارة

هنا _ خاص

تستقبل نسبريسو موسم الصيف الحار بتوليفات لذيذة ومنعشة من القهوة المحضرة مع الثلج، وتستمد المجموعة الصيفية الوحي من أسلوب حياة يوحى باللحظات الحلوة والمغامرات الشيقة، يتيح لذواقة القهوة السفر إلى عالمهم الخاص للحظات أينما كانوا.

تشمل المجموعة وصفات جديدة تختصر أجواء الصيف في كوب، وتتيح للضيوف تذوق مشروب لذيذ صباحاً أو ظهرًا أو مساءً. لقد استمتعنا بتحضير ثلاث نكهات مثالية رائعة مع باريسا في نسبريسو مول عمان وهي مشروب البطيخ الفوار (جوسي ووترميلون فيز) هذه الوصفة هي المرطبات الصيفية المثالية وهي حلوة، وجاهزة لحمام السباحة، ووصفة «مانجو قانيلا آيسد فرايبه» لنكهة رائعة توازن بين المانجو المنعش وشراب القانيلا الحلو وتكمل المذاق بنوتات الفاكهة والحبوب في آيس ليجيرو. إلى جانب «فيج كراميل أوت آيسد كوفي» اللذيذ المحضر من شراب الكراميل المحلى والقليل من شراب الشوفان ونوتات الخشب والتحميص لقهوة آيس

تضم المجموعة وصفات جديدة تختصر أجواء الصيف في كوب، وتتيح للضيوف تذوق مشروب لذيذ صباحاً أو ظهرًا أو مساءً.

NESPRESSO

منافذ بيع نسبريسو:

- بوتيك في اوبرا جاليريا • بوتيك في مول عمان • بوتيك في سيتي سنتر مسقط
- نانو بوتيك في مول مسقط • بوتيك نانو في صحر سيتي سنتر

مركز اتصال نسبريسو: الرقم المجاني ٨٠٠٧١٧٠
الموقع الإلكتروني: buynespresso.com/om



قصر البستان
فندق الريتز كارلتون

عطلة صيفية مميزة

ابتداءً من 110 ريال عماني شامل الخدمة والضريبة

- ◀ هذا العرض شامل بوفيه إفطار لشخصين
- ◀ 20% خصم على المأكولات والمشروبات
- ◀ هذا السعر حصري للمواطنين والمقيمين في دول مجلس التعاون الخليجي بما في ذلك عمان
- ◀ يشمل السعر رسوم الخدمة والضرائب المطبقة

احجز إقامتك الآن

هاتف: 00968 24799666 واتساب: 00968 98090333

دلي نفسك بجلسات العناية بالبشرة والجسم في أيانا سبا



AyanaSpa

مساج قفاز أيانا للتخفيف

تتأين من السيلوليت ولا ترغبين في تناول الأدوية أو الخضوع لإجراءات قاسية للتخلص منه إذا عليك التفكير في مساج القفاز. تم تطوير تقنية مساج القفاز خصيصاً للنساء، حيث يقوم هذا التدليك المزيج للسموم بتحفيز ومحاكاة عملية ضخ السوائل وتصريفها في الجهاز اللمفاوي، مما يقلل من انتفاخ الجسم الشهري، ويحد من احتباس السوائل، ويزيد من معدل الأيض، ويساعد على إزالة السموم والفضلات، ويقلل من تجمع السيلوليت. الخضوع له رائع سيجعلك تشعرين بالخفة والتناسق والحيوية بعد الجلسة.

هذا التدليك، مصمم على مرحلتين، حيث توفر كل مرحلة فوائد مختلفة. المرحلة الأولى تهدف إلى تنظيف وتحفيز الجهاز اللمفاوي في الجسم، وتنفذ المرحلة الثانية باستخدام قفاز سيليكون مخصص على المناطق التي يتجمع فيها السيلوليت لتنشيط الدورة الازلية الخلوية في الجسم وتقليل الأنسجة الدهنية، وتصريف السوائل الزائدة والسموم، وتقليل الانتفاخ والتورم في الجسم والساقين. وتوفر أيانا خصماً يبلغ 10 بالمائة على هذا المساج خلال شهر أغسطس. مدة الجلسة: 60 دقيقة / السعر قبل التخفيض: 25,000 ريال عماني

مكان التجربة: أيانا سبا مسقط

هاتف: 24693435

الانستغرام: @ayanaspamuscat



الكوارتز الوردية لتحقيق شعور عميق بالتوازن والقسوة. يعد هذا الماسك المخصص للوجه تنظيفياً يساعد في تطهير البشرة وتقليل الهالات السوداء حول العينين وانتفاخ العيون. كما يوفر مجموعة متنوعة من الفوائد الصحية الأخرى، بما في ذلك تقليل الصداع، وتخفيف التوتر في الرقبة والكتفين، والمساعدة في النوم، وتقليل التوتر. إنه خيار ممتاز لبشرة أكثر إشراقاً وصحة. تشمل خطوات هذا الفيشل التقشير واستخراج الرؤوس السوداء وتطبيق القناع. إضافة إلى تدليك اليدين والرقبة والكتفين، وهو مناسب للحوامل. وتوفر أيانا سبا تخفيضاً قيمته 15 بالمائة عليه خلال شهر أغسطس.

مدة الجلسة: 95 دقيقة / السعر قبل

التخفيض: 40,000 ريال عماني

هنّ_ خاص

تتوفر اليوم العديد من الطرق والتقنيات المبتكرة للعناية بالبشرة وتدليل أنفسنا. تشمل الطرق الروتينية اليومية مثل تنظيف الوجه وترطيبه، وأيضاً العلاجات والعناية المتخصصة في صالونات الجمال والمنتجعات الصحية. يتم تصميم هذه العلاجات لتلبية احتياجات مختلفة، كتقليل التجاعيد وتوحيد لون البشرة، ولا يُقتصر تدليل أنفسنا على البشرة فحسب، بل يمتد أيضاً لاسترخاء الجسم والعقل. فهناك العديد من الخدمات التي توفرها سبا ومراكز العناية بالجسم للتخلص من التوتر والتعب وتعزيز الاسترخاء مثل التدليك والعلاجات بالزيوت العطرية.

ومن المهم القول إن العناية بالبشرة وتدليل أنفسنا ليس مجرد ترف فاخر، بل هما استثمار في صحتنا الجسدية والنفسية. لذا، لا تترددي في منح نفسك الراحة والعناية التي تستحقها، واستمتعي ببشرة صحية ومشرقة وبواقع يشع بالجمال. لتحقيق هذا الهدف قفصنا مكاناً رائعاً وهو أيانا سبا مسقط وجربنا خدمتين ننصحكم بالخضوع لهما، إليكم التفاصيل:

*الفيشل العضوي مع تدليك كواشا

بحجر الكوارتز الوردية

يجمع هذا العلاج الرائع بين الأداء والفخامة. ويستهدف الخطوط والتجاعيد، حيث تستخدم مكونات نشطة مع مزيج من الزيوت المضادة للشيخوخة ومستخلصات الكريستال النقية المغذية. سيعيد هذا العلاج الفريد توازن بشرتك ويجدها باستخدام تقنيات تدليك الكواشا الصينية بحجر

تجربتي
كمنسقة أزياء تتضمن
العمل مع عدد من
المصممين والمصورين
وفرق الإنتاج في
جلسات التصوير
والعروض

شخصية استثنائية

في عالم الموضة

والمكياج

ميا العلوي

عملت ميا كصانعة باترون ومصممة أزياء ويعد زي اسحاق نيوتن الذي صممه لعمل إعلاني من أبرز أعمالها

هـنَّ _ خاص

عندما يتعلق الأمر بالجمال والأناقة، تتبادر إلى الأذهان مباشرة أمور كالمظهر والمكياج وتصميم الأزياء. وفي عالم الموضة، هناك شخصية استثنائية تبرز في هذا المجال، وهي ميا العلوي، الخبيرة في المظهر والمكياج ومصممة الأزياء وصانعة الباترون. برغم صغر سنها، إلا أن ميا تتمتع بخبرة واسعة وموهبة فائقة في تلك المجالات.

ميا العلوي، الشابة العمانية ذات الـ ٢٤ عامًا، التي ينبض في داخلها شغف الموضة والأزياء والمكياج. ضيفتنا في السطور القادمة:

نشأة غنية بالفن

تنحدر ميا من الظاهرة، نشأت في عائلة محبة للفن بأنواعه، حيث كانت اللوحات القديمة والرسومات السريالية والكلاسيكية تملأ الجدران، مما غرس فيها حب الفن والإبداع منذ الصغر. تخصصت في تصميم

الأزياء وتخرجت من الكلية التقنية والعلوم التطبيقية. اليوم تعرف ميا عن نفسها كمصممة ومنسقة أزياء، صانعة باترون وخبيرة مكياج، تقضي وقتها في ممارسة وتطوير خبرتها في تنسيق الأزياء كوظيفة وشغف أيضًا. فحياتها وأحلامها تتمحور حول الموضة والأزياء والمكياج، وترى فيها شغفها وأحلامها.

بداية العمل المهني

بدأت علاقة ميا بعالم الموضة بعد التخرج من المدرسة مباشرة، حيث التحقت بالكلية التقنية والعلوم التطبيقية بتخصص تصميم الأزياء، وأثناء دراستها شاركت في العديد من عروض الأزياء كمساعدة منسقة ومصممة أزياء. وبعد التخرج توالى المشاركات ومراكمة الخبرات. تقول: «بعد التخرج بدأت العمل في وكالة إعلانية هي شركة الرسوم المتحركة 35film، وهناك بدأت بالعمل كمنسقة ومصممة أزياء وأحيانًا صانعة باترون.

مشاركات عديدة

عن مشاركتها الأولى وأهم التجارب التي خاضتها والأعمال التي شاركت بها كمنسقة ومصممة أزياء تقول ميا: اشتركت كمصممة بأول عرض لي في العام ٢٠١٧، وذلك من خلال مسابقة «ماجدة بعزل» التي نظمتها مؤسسة ليالي الأصاله وكانت فكرتها تقوم على تصميم زي يترجم الشكر لصاحب الجلالة.

بعد ذلك وفي العام 2018 اشتركت بعرض أزياء لبراند Trussardi، وعملت كمساعد منسقة أزياء لدار أزياء فاخرة مقرها في ميلانو، إيطاليا. أيضا كانت لي مشاركة في معرض عروس عُمان كمساعد منسقة أزياء لعامين متتاليين في ٢٠١٨ و٢٠١٩. وكانت لي مشاركات في جانب آخر وهو جانب الأعمال الإعلانية، فقد عملت كصانعة باترون ومصممة أزياء وصممت زي اسحاق نيوتن لفيديو إعلاني لعمانتل. وشاركت في العديد من الفيديوهات الإعلانية كمنسقة أزياء لشركات مختلفة مثل PDO، بنك مسقط، وزارة الاسكان (لمدينة السلطان هيثم، للعيد الوطني، غير القصة!)

نهنك تغطية 360 درجة



خيال بلا حدود

بين تصميم الأزياء وتنسيقها فرق كبير توضح مي ذلك بقولها: التصميم يختلف عن التنسيق بالطبع، فالتصميم هو ابتكار عمل جديد والخروج عن المفاهيم المحدودة والتوسع إلى الخيال واللامحدودية وهو جزء من الثقافة الانسانية. أما تنسيق الأزياء فهو تنظيم العناصر الموجودة لإيصال شكل جميل ومرتب يعتمد بالتأكيد على إيصال الرسالة المرادة.

وحول أسلوبها الخاص في تنسيق الأزياء تضيف: « أسلوب شخصي يتميز بالمرونة وهو نمط حديث متغير ومتجدد يعتمد على جو العمل وبيئته والرسالة المراد إيصالها. هناك مكملات تضيف لمسات مميزة على الأزياء، ولكن ليس هناك قواعد يجب اتباعها في الأزياء.

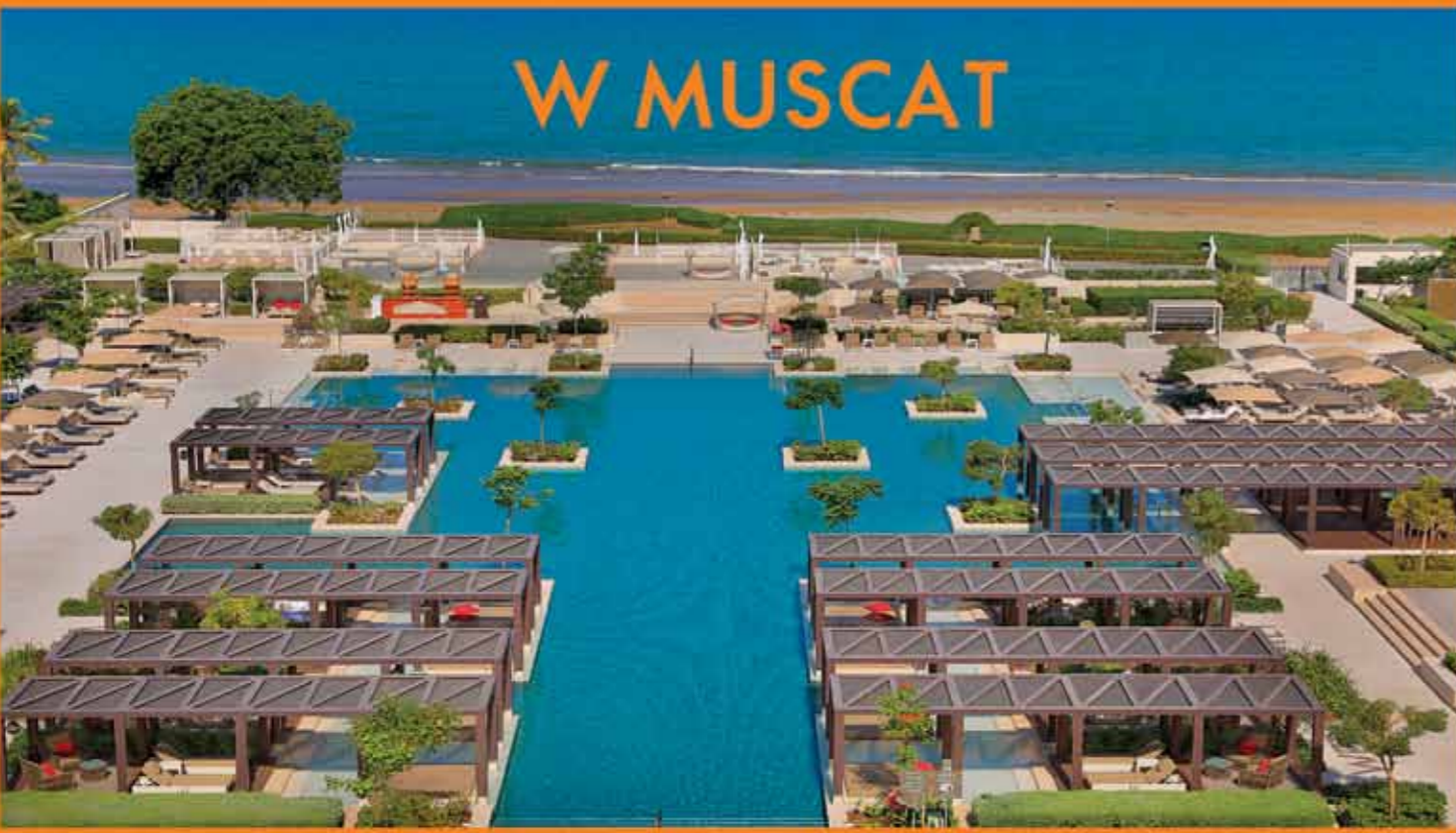
التصميم والمكياج.. علاقة قوية

ترتبط بين الأزياء وتنسيقها وبين المكياج علاقة قوية.. تشرح مي ذلك بقولها: «يعد المكياج جزء لا يتجزأ من عملي في التصميم والتنسيق، حيث يعمل المكياج جنباً إلى جنب مع الملابس والاكسسوارات لتحقيق الرؤية الشاملة للمشروع. يساعدني المكياج على التواصل مع العملاء وفهم رؤيتهم وتحويلها إلى واقع ملموس. إنه أداة فنية تعزز التصميم وتعكس رؤية المصمم والموديل من خلال الألوان والقوام والتأثيرات البصرية.

تجربتي كخبيرة مكياج تتضمن العمل مع عدد من المصممين والمصورين وفرق الإنتاج في جلسات التصوير والعروض. قد تشمل مهامى وضع المكياج الجريء والإبداعي للعروض، وكذلك تنفيذ المكياج الناعم والطبيعي للمناسبات الخاصة. وتكمن أهمية المكياج في عملي في قدرته على إضفاء لمسة فنية إضافية وإبراز الجمال الداخلي والخارجي للأشخاص، كما أنه يتيح لي التعبير عن خيالي الفني. بفضل المكياج، أستطيع التعبير عن خيالي الفني وإبراز الجمال الداخلي والخارجي للأشخاص.

طموح بلا حدود

تعمل مي بخطى واثقة وثابتة لبناء اسم ومكانة مميزة لها في هذا المجال وحول ذلك تقول: أطمح أن أتوج نجاحاتي في هذا المجال الملهم من خلال تأسيس شركتي الخاصة التي تحتضن تحت ظلها منسقات مظهر ومستشارات أزياء عمانيات، بالإضافة إلى منظمين ومخرجين فنيين لتنظيم عروض أزياء احترافية لمصممين مهمين، وأن نتعامل مع شركات كبيرة ومجلات رائعة مثل مجلة «هن». يهمني كثيراً أن أرى إطلالات العمانيات والإعلانات العمانية من إعداد منسقات أزياء عمانيات. إنه حلم أعمل على بنائه خطوة بخطوة.



W MUSCAT

مود الصيف مع دبليو مسقط

عرض مواطني ومقيمين سلطنة عمان ودول مجلس التعاون الخليجي

استعد لتنغمس في أحضان الرفاهية والاسترخاء
هذا الصيف في دبليو مسقط واستمتع بتجربة استثنائية
ابتداء من 100 ريال عماني مقابل الليلة الواحدة

تشمل إقامتك:

ضيافة ترحيبية عند الوصول

إفطار شهي يوميًا لشخصين في مطعم هارفست

خصم 20% على المأكولات والمشروبات (باستثناء المشروبات الروحانية)

خصم 20% على خدمات أواي سبا

ولمزيد من المعلومات حول الحجوزات، يرجى الإتصال على 2122 0000

الأسعار تشمل الضرائب. هذا العرض صالح فقط للمقيمين في سلطنة عمان ومواطني عمان ودول مجلس التعاون الخليجي
من 15 مايو إلى 15 سبتمبر. باقى الأطفال دون سن 6 سنوات مجاناً. ويحصل الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و 12 عامًا
على خصم 20% على وجبة الإفطار الفرض صالح لشخصين بالغين وطفلين حتى 12 عامًا كحد أقصى. يطبق مبلغ إضافي بقيمة 40
ريال عماني ويشمل سريرًا إضافيًا ووجبة إفطار لشخص إضافي. تطبق الشروط والأحكام

الشغف عنوان رطبي في صناعة التجميل



آمنة الهوتية، خريجة كلية المصرفية، حاصلة على درجة البكالوريوس في إدارة الأعمال.
خبيرة تجميل ورائدة أعمال اجتهدت كثيرًا لتكثل موهبتها في فن المكياج وجهودها
طوال السنوات الماضية بافتتاح صالونها الخاص «آمنة بيوتي أند سبا» حديثًا.

التنافس في السوق:
أؤمن بالتنافس الشريف، المبني على المصادقية
وتجنب إلحاق الضرر بالآخرين. هدفي هو تقديم
أفضل الخدمات بأسعار معقولة، وضمان رضا العملاء
وسعادتهم. من خلال تقديم خدمات متنوعة ذات ميزة
فريدة، ومنح العملاء الاهتمام الكافي، وبناء العلاقات
الاجتماعية، أهدف إلى تحقيق منافسة قوية في
صناعة التجميل.

مفاتيح النجاح:
من وجهة نظري، فإن النقاط التالية أمر بالغ الأهمية
لتحقيق النجاح في العمل. يأتي على رأسها رضا
العملاء، حيث إن كسب ثقة ورضا العملاء هو الأهم.
سعادتهم بنتائج الخدمات التي أقدمها هي أولويتي،
وأيضًا تقديم مجموعة متنوعة من الخدمات بميزة
فريدة يسمح لي بالتفوق في السوق وتلبية تفضيلات
العملاء المختلفة. ولا ننسى إيلاء اهتمام كافي بكل
عميل، فهم احتياجاتهم، وتقديم تجربة شخصية تسهم

رحلة آمنة ونجاحها الذي تكلم بافتتاحها صالونها
الخاص هي بمثابة قصة ملهمة لكل الشابات الموهوبات
اللواتي يمتلكن نفس الشغف. وفي السطور القادمة
تحكي لنا آمنة حكاية نجاحها. تقول: على الرغم من
خلفيتي التعليمية، وجدت نفسي مستقطبة نحو عالم
الجمال ومستحضرات التجميل. اتخذت هذا القرار
نتيجة للسعادة التي تنتابني عندما أمسك بفرشاة وأبدأ
في العمل، وعندما أرى النتائج التي تسعدني وتسعد
الآخرين. حرية العمل والإبداع والتزامها في هذا
المجال، إلى جانب الطلب المتزايد والتطور السريع،
جعلتها خيارًا مغريًا لي.

اكتشاف موهبتي:
أشعر بسعادة كبيرة لأنني اكتشفت شغفي في سن
مبكرة. افتتحت صالوني الخاص في مارس 2023
سمح لي بمتابعة موهبتي وتحويلها إلى مهنة ممتعة.
القدرة على التعبير عن إبداعي وتقديم خدمات
تجلب السعادة لعملائي كانت مكافأة كبيرة جدًا.



شئوننا البروانسية

وخطوات جادة نحو المستقبل في التجارة الإلكترونية

تستهدف المنصة أن تكون من أكبر
متاجر التجزئة والجملة على الانترنت
في الشرق الأوسط من حيث إجمالي
المبيعات والقيمة السوقية

هنّ _ خاص

أشئونة البروانسية، صاحبة أعمال عمانية رائدة، غنية عن التعريف. هي المؤسس والرئيس التنفيذي لمشروع ميترو مسقط للتجارة الإلكترونية أول مؤسسة تشمل منصة ومخازن وتوصيل من نوعها في البلاد، ومن خلالها أثبتت تفردتها، فهي رائدة الأعمال الذكية والمبدعة التي قامت بخطوات جادة نحو مستقبل التجارة الإلكترونية في سلطنة عمان.



تعتبر أ. شئونة ومشروعها ميترو مسقط الذي تأسس عام 2021 م، وتم تدشينه في مايو 2023 م نموذجًا يحتذى به في عالم ريادة الأعمال في سلطنة عمان والمنطقة العربية. حيث تمكنت بفضل رؤيتها الواضحة وشغفها اللافت من تحويل تحديات جائحة كورونا إلى فرص وتطلعات إبداعية في مجال التجارة الإلكترونية.

ما هي مؤسسة ميترو مسقط؟

مؤسسة ميترو مسقط هي منصة ومخازن للتجارة الإلكترونية. تقدم المنصة خيارات متنوعة من المنتجات والفئات والماركات، مما يسمح للمستهلكين بتجربة تسوق مريحة وشاملة عبر الإنترنت، وتستهدف أن تكون من أكبر متاجر التجزئة والجملة القادمة على الانترنت في الشرق الأوسط من حيث إجمالي المبيعات والقيمة السوقية، حيث تقوم المنصة على بيع وتخزين جميع المواد الاستهلاكية وتوصيلها من الباب إلى الباب، بما يساهم في تغيير نمط التجارة التقليدي في سلطنة عمان.

بالإضافة إلى ذلك، تحرص أ. شئونة وفريقها في ميترو مسقط على بناء شراكات استراتيجية مع العلامات التجارية المحلية والدولية، مما يعزز مكانة المؤسسة وتوفر مجموعة متنوعة من المنتجات عالية الجودة للعملاء. وتعمل ميترو مسقط أيضًا على توفير فرص للشركات الناشئة لتوسيع نطاق عملها والوصول إلى جمهور أوسع.

بدأت الفكرة أثناء فترة جائحة كورونا، من خلال إدارة أ. شئونة لشركة المطبخ الفرنسي ومواجهتها التحديات مع عدد كبير من العمال والفروع والزبائن وتجاوزها للأزمة من خلال تفكيرها غير التقليدي، حيث قامت بالانتقال من البيع المباشر إلى البيع الإلكتروني وتوفير خدمة التوصيل من الباب إلى الباب، ومع نجاحها الكبير جاءت فكرة إنشاء ميترو مسقط، من أجل مساندة الآخرين.

رهان على الجودة والوقت

تتميز مؤسسة ميترو مسقط بتوفير بنية تحتية متطورة للتجارة الإلكترونية، تتضمن هذه البنية التخزين والأرفف بأسعار إيجار تنافسية وذلك لتشجيع التجار على الانضمام وتوفيرها للمنتجات المختلفة. ومع شبكة

تقدم
ميترو مسقط
فرصًا للأسر المنتجة
لعرض منتجاتهم
تحت اسم المنصة،
مع ضمان جودة هذه
المنتجات

متكاملة للتوصيل السريع تغطي معظم مناطق السلطنة تراهن أ. شئونة على المنافسة بالوقت، فيما يتم أيضًا توفير خدمة التوصيل خارج سلطنة عمان لتشمل ما يقرب من 160 دولة.

هذا وتضم المؤسسة أيضًا استوديو وفريق متخصص في التصوير الاحترافي للمنتجات، حيث يتم تصوير المنتجات لضمان عرضها بأفضل شكل ممكن.

ولكي تكتسب ميترو مسقط ثقة الزبائن وتصبح قادرة على المنافسة على المستوى العالمي، تضع المؤسسة تركيزًا كبيرًا على جودة المنتجات والخدمات، حيث قامت أ. شئونة بتجهيز مخازن على الأرض لتخزين المنتجات وفحصها بعناية للتأكد من جودتها قبل توفيرها للعملاء. كل هذا العمل يتم بواسطة فريق مؤلف بشكل رئيسي من العمانيين.

دعم المشاريع الصغيرة والمتوسطة

وتتميز أ. شئونة البروانسية بمساهمتها في دعم الأسر المنتجة والمشاريع الصغيرة والمتوسطة. حيث تقدم ميترو مسقط فرصًا للأسر المنتجة لعرض منتجاتهم تحت اسم المنصة، مع ضمان جودة هذه المنتجات. وتوفر المنصة كذلك ورش عمل وتدريب لهم بهدف تعزيز قدراتهم في مجال الدخول والتميز في التجارة الإلكترونية. بذلك، تلعب ميترو مسقط دورًا هامًا في تعزيز الاقتصاد المحلي وتعزيز قدرات رواد الأعمال العمانيين.

مثال ملهم

باعتبارها رائدة أعمال عمانية ملهمة، تعتبر أ. شئونة مثالًا حيًا على قدرة المرأة العمانية على قيادة المشاريع الرائدة والابتكار في مجال التجارة الإلكترونية. إنها قصة نجاح رائعة في مجال ريادة الأعمال، حيث استطاعت أن تحوّل رؤيتها إلى واقع ملموس. يلهم هذا النجاح الآخرين ويعزز روح المبادرة والابتكار في المجتمع، ويعكس قدرة المرأة على تحقيق النجاح وتحقيق التأثير الإيجابي على الاقتصاد والمجتمع. إن أ. شئونة البروانسية ومشروعها ميترو مسقط يمثلان خطوة جادة نحو المستقبل في التجارة الإلكترونية في سلطنة عمان.



استعدي لصيف مذهب

تجربة الهايلدات الأشقر
مع صالون آمنة

حفلة زفاف لا تنسى
احجز و استرخي و استمتع و نحن سنتكفل بيومك المثالي

أرشد

رحلة للزوجين إلى بوكيت
تذاكر طيران ثنائية الاتجاه مع الطيران العماني
إقامة ليلتين في إنتركونتيننتال بوكيت

تواصلوا معنا للمزيد من التفاصيل
97415922 | 92811935



في صيف 2023، تعتبر صبغة الهايلدات الشقراء أحد أبرز صيحات الشعر التي تمنحك إطلالة مشرقة ومميزة. ستكشف لنا خبيرة الشعر آمنة، من مركز آمنة للجمال، عن الخطوات الأساسية لتحقيق هذه الإطلالة الرائعة، مستخدمة مجموعة منتجات فعّالة وآمنة للحصول على نتائج مثالية. سنتعرف على تفاصيل هذه العملية المثيرة وكيف يمكننا تحقيقها.

خطوات قامت بها آمنة

- معاينة الشعر وتحليل الحالة: الخطوة الأولى تبدأ بمعاينة الشعر وتحليل حالته، إذا كانت أطراف الشعر جافة بشكل كبير فيجب أن نقوم بالترميم واستخدام حماية إضافية قبل الصبغ.
- استخدمت آمنة حماية الشعر spray من علاج K18 الذي يقوم بتقوية وحماية الشعر من التلف الناتج عن حرارة البودرة المستخدمة في الصبغ.
- الخطوة الثانية هي استخدام بودرة خالية من الأمونيا من Kevin Murphy لإنشاء خصل الهايلدات. يجب الانتباه إلى استخدام منتجات ذات جودة عالية وخالية من المواد الضارة للحفاظ على صحة الشعر.
- *الخطوة الثالثة استخدام شامبو برقم حموضة منخفض من K18 لتنظيف الخصل واستعادة درجة الحرارة الطبيعية للشعر بعد استخدام البودرة. هذا الإجراء يضمن تقليل التلف والاحتفاظ بصحة الشعر.
- الخطوة الرابعة صبغ الجذور باستخدام صبغة خالية من الأمونيا من Kevin Murphy: حيث يتم صبغ الشعر الأبيض في الجذور باستخدام صبغة خالية من الأمونيا لتوفير تغطية مثالية ولون متجانس.

- استخدام شامبو الفضة من Goldwell لإعطاء الخصل تدرج لون رمادي رائع، مما يساهم في إطلالة شعر مشرقة ومميزة.
- استخدام قناع K18 لتقوية الشعر واستعادة قوته بعد الصبغة، مما يساعد في المحافظة على صحة الشعر ومظهره الرائع.

وأنت أيضاً يمكنك الحصول على إطلالة مشرقة ومميزة عبر صبغ شعرك بخصل هايلايت شقراء أو حمراء أو أي لون ترغبين به. المهم أن تركز على جودة المنتجات المستخدمة لتحافظي على صحة وجمال شعرك احجزي موعداً واستعدي للحصول على إطلالة رائعة تعكس أناقة وجاذبية صيف 2023.



صالون آمنة
رقم الهاتف: 98066176
الاستغرام: amna_alhooti



رحلة نحو اكتشاف الذات والنجاح

أنا على يقين بأن حياتنا تتكون من العديد من اللحظات الحاسمة، والتحدي يكون في كيفية استفادتنا منها

هنّ _ خاص

تنقلت بين العديد من المناصب والقطاعات، لتصل إلى مركزها الحالي كمدير عام إدارة الأصول في المشاريع المشتركة لشركة عُمان شل. خلال هذه الرحلة أعادت ماجان اكتشاف ذاتها مرات عديدة. دعونا نتعرف عليها معاً عن قرب من خلال هذا الحوار.

1 تأمل الذات يمكن أن يخلق فهماً واعياً لذواتنا وللآخرين أيضاً. هل يمكنك إخبارنا بالمزيد عن هذا المسعى وكيف قادك في رحلتك نحو إدراك ذاتك؟

لطالما تساءلت عن مكاني في هذه الحياة، وأنا على يقين بأننا جميعاً نملك ذات التساؤل. أذكر أحد الصديقات التي أخبرتني يوماً بأننا نحن أبطال قصتنا وليس أي أحد آخر. ولذلك كان فهم تلك الشخصية هو المحدد لمن هي أنا اليوم. قضيت الكثير من الوقت في التفكير لتحديد من هي ماجان وماذا تريد أن تكون في المستقبل.

هذه الرغبة للعثور على إجابات ساعدتني على فهم ذاتي وإدراك العوامل التي شكلت شخصيتي منذ الصغر وحتى اليوم. لقد أصبحت أكثر وعياً بنقاط قوتي وضعفي وقيمي ومعتقداتي. لقد أصبحت الصورة أوضح بالنسبة لي لتحديد أهدافي في الحياة من خلال تأمل الماضي ومختلف اللحظات التي مررت بها والبناء عليها.

2 تميل تجاربنا المبكرة إلى تشكيل تصورنا لأنفسنا. لقد حظيت بفرصة الدراسة في الخارج، كيف ساهم هذا التغيير في اكتشافك لنفسك مجدداً؟

يميل الإنسان للاعتماد على محيطه الاجتماعي للحصول على الدعم. عندما تكون طفلاً أنت تعلم تماماً أن والديك سيكونان حولك لتقديم هذا الدعم إذا احتجت إليه. الحياة في الخارج بعيداً عن نظام الدعم الطبيعي هذا، تجبرك على النظر إلى الداخل واكتشاف كيف ستتعامل كفرد مع المشكلات المختلفة بدون شبكة الأمان هذه. في الخارج ستتعامل يومياً مع أشخاص جدد

ليسوا من أفراد عائلتك، هؤلاء يملكون وجهات نظر وآراء ومعتقدات ومواقف قد تختلف عما اعتدت عليه. المشاركة في هذه النقاشات واللقاءات اليومية ستتحدي رؤيتك للعالم، وتضع منك شخصاً جديداً أكثر تفتحاً.

3 لا يمكن التقليل من أهمية الوعي بالذات والاعتراف بنقاط ضعفنا وتقبلها. كيف ساهمت هذه العناصر الأساسية في نموك الشخصي والمهني؟

إن الوعي بالذات بحد ذاته يتطلب نوعاً من الضعف للنجاح، لأننا لا نرغب دائماً في الشعور بالواقع أو قول الحقيقة الكاملة حتى لأنفسنا. التأمل الذاتي ساعدني على إدراك أنني وضعت لنفسني معايير عالية في مختلف الأدوار التي ألبها كأم وابنة، وأخت، وزوجة، وموظفة. هذه العقلية أثرت على أفعالي وعلى تعاملتي مع زملائي وأعضاء فريقتي، ولكن من خلال مغادرة منطقة الراحة الخاصة بي، اكتشفت أن القوة الحقيقية هي أن أكون عرضة للضعف. تعلمت أن أطلب المساعدة من الآخرين وأن أتقبل حقيقة أن الحياة ليست مثالية دائماً. من خلال المشاركة وتقبل نقاط الضعف، لم أحصل على دعم وقوة كبيرين فحسب، بل اكتسبت أيضاً فرصاً جديدة.

4 لكل رحلة نخوضها في الحياة عقباتها وتحدياتها الخاصة بها. هل يمكنك مشاركة الدروس التي تعلمتها خلال رحلتك في هذه الحياة أو اللحظات الحاسمة التي كان لها تأثير كبير على حياتك المهنية والشخصية؟

قرأت مؤخراً في إحدى الروايات أن الإنسان يمر بمراحل حاسمة في حياته تكون بمثابة طفرات في حياته. أنا على يقين تام بأن حياتنا تتكون من العديد من هذه اللحظات الحاسمة، والتحدي يكون في كيفية استفادتنا منها واستغلالها بشكل إيجابي في رحلتنا. من منظور مهني، يمكن اعتبار وجود مدير مباشر غير جيد من اللحظات الحاسمة في مسيرتك المهنية. لقد مررت بهذه اللحظة وعرفت أنني «في المكان الخطأ ويجب أن أنتقل». من جانب آخر لابد من تقديم كل الشكر للمدراء والمسؤولين العظماء الذين قاموا بدعمي

ودفعي نحو تحدي واكتشاف إمكانياتي وتقديم أفضل ما عندي، الكثير من مدرائي لعبوا هذا الدور ومهدوا الطريق أمامي لاكتشاف مسارات جديدة في الحياة تختلف عما كنت أخطط له. مسيرتي المهنية انتقلت من الاستثمارات، ثم إلى المحاسبة، ومنها إلى تمويل الأعمال، وفي النهاية إلى المسار التجاري بسبب هذه اللحظات الحاسمة التي نتحدثت عنها.

على مستوى شخصي، كان هناك العديد من اللحظات الحاسمة في حياتي، بعضها أهم من الأخرى، ولكن لكل منها دور في تشكيل شخصية ماجان اليوم. شيء يشبه لعبة تركيب القطع للحصول على الصورة الكاملة. معرفة زوجي - الذي كان أكبر داعم لي والشخص الأكثر انفتاحاً في حياتي - وارتباطي به كان من أهم اللحظات الحاسمة التي يمكنني الحديث عنها. عندما أصبحت أمّاً للمرة الأولى، ثم الثانية ثم الثالثة، جميع هذه المحطات كانت أيضاً لحظات لا تنسى. إضافة، تكوين صداقات حقيقية مع أشخاص ساهموا في تشكيل ذاتي كان أيضاً جزءاً لا يتجزأ من رحلتي في الحياة.

5 ليس من السهل كسر الحواجز وتبديد الشكوك والمخاوف. ما هي النصيحة التي ستمنحيتها لأولئك الذين هم في رحلتهم الخاصة لاكتشاف الذات وتحقيق النمو الشخصي؟

أولاً، أنا لا أدعي معرفة كل شيء وهذه هي نصيحتي الأولى: تصالح مع نفسك وتعرف على نقاط ضعفك وتقبلها وتعلم منها. سلوك الناس من حولك هو انعكاس لسلوكك الشخصي، إذا كنت تشعر بالراحة لمشاركة ضعفك وطلب المساعدة والدعم، فإن الآخرين سيفعلون ذلك أيضاً مما يخلق بيئة أكثر تعاوناً وأريحية.

ثانياً: لا تقسو على نفسك. اسعي دائماً نحو الأفضل وجرب أن تتجاوز حدود إمكانياتك الحالية، ولكن عليك أن تدرك أيضاً أنك لن تحصل على كل شيء بالشكل الذي تريده، لا بأس ألا تكون على ما يرام في بعض الأحيان، ومن المهم الاحتفال بالمكاسب الصغيرة بقدر ما تحتفل بالمكاسب الكبيرة. أخيراً، لا تنس التعلم باستمرار خاصة في عالمنا المتسارع. لقد عشنا مؤخراً بضع سنوات من عدم اليقين خلال مرحلة الوباء، وإذا كان ذلك قد علمني أي شيء فهو أننا بحاجة إلى تبني التغيير، والاستعداد لما هو غير متوقع مع مواصلة التطور الذاتي.

ماجان آل عبد اللطيف

سلمى الهاشمية امرأة ناجحة وشخصية مميزة تقلدت خلال مسيرتها المهنية مناصب عديدة مهمة، أثبتت من خلالها كفاءتها وجدارتها في العمل وعكست صورة ناجحة عن قدرات المرأة العمانية واستحقاقها أن تكون في مواقع مهمة مختلفة. تشغل حالياً منصب نائب الرئيس للتسويق في الموج مسقط. فيما يلي نحاورها حول رحلتها الناجحة ورؤيتها لدور المرأة العمانية في مستقبل عمان.

سلمى الهاشمية..

رحلة ملهمة من

الطموح إلى النجاح

هنّ _ خاص

بعيدا عن المسؤوليات والمناصب كيف تحب سلمى الهاشمية أن تعرف عن نفسها؟

أنا شخص لديه اهتمامات متعددة تتجاوز إنجازاته المهنية، فرغم المناصب العديدة التي تقلدتها والمهام المتنوعة التي أوكلت إليّ خلال مسيرتي المهنية، لا أجد ذاتي إلا في أداء الأدوار التي أعتز كثيرًا بها - كأم محبة وزوجة داعمة وابنة بارة وصديقة وفية وزميلة مخلصّة وقائدة ملهمة؛ فقد كان لمثل هذه التجارب والعلاقات الشخصية الفضل في تشكيل شخصيتي واختياري لنهجي في العمل الذي يركّز على التعاطف والتعاون والتفكير الشمولي، مما أتاح لي فهم أدوارتي بشكل عميق وبناء علاقات قوية مع من حولي، وأنا سعيدة بما أجدته من توازن بين حياتي الشخصية والمهنية، فقد أدركت أن لكل منهما دور مهم في رحلة النمو والتميز.

ما هي بعض التجارب والخبرات التي ساهمت في نجاحك ك امرأة عمانية؟

هناك العديد من التجارب والمهارات التي ساعدتني في رحلة نجاحي وساهمت في تحقيق إنجازاتي. أولها وأهمها هو الدعم والتشجيع الذي حظيت به من عائلتي والمجتمع المحيط بي، فإيمانهم بي

وحرصهم على إتاحة الفرص كان له الفضل في تعزيز ثقتي بنفسني ورفع عزمي وشحذ همتي نحو تحقيق أهدافي. باختصار، يرجع الفضل في نجاحي ك امرأة عمانية إلى شبكات الدعم القوية، والاستفادة من الخبرات، والمرونة، والإيمان بالتنوع، والالتزام بالنمو الشخصي، وهي عوامل مازالت تساهم في رحلة نجاحي وتساعدني على تحقيق أثر ملموس في حياتي الشخصية والمهنية.

كيف يمكن للمرأة العمانية أن تلعب دورًا فاعلاً في تحقيق النمو الاقتصادي الإيجابي والمتنوع في سلطنة عمان؟

الفرصة متاحة أمام المرأة العمانية لتقوم بدور فاعل ومحوري في تحقيق النمو الاقتصادي الإيجابي والمتنوع في السلطنة. فالمرأة العمانية قادرة على مواصلة تعليمها وتنمية مهاراتها في كثير من المجالات بما يتماشى مع أهداف التنوع الاقتصادي للسلطنة؛ وذلك من خلال دخول القطاعات الناشئة مثل التقنية والطاقة المتجددة والسياحة، فهي بذلك تساهم في تعزيز النمو والابتكار في هذه القطاعات. هذا وتعتبر المشاركة الفعالة في القطاعات الاستراتيجية التي حدتها رؤية عمان 2040 بمثابة المحرك الأساسي للتنوع الاقتصادي، حيث إنها تشجع على طرح وجهات نظر جديدة وتساهم في النمو المستدام لتلك القطاعات.

كنايبة الرئيس للتسويق، كيف تساهمين في تنمية المواهب وتعزيز الرؤية الاستراتيجية للسلطنة؟

انطلاقاً من إيماني بأهمية تنمية المواهب المحلية ودعم الرؤية الاستراتيجية للسلطنة، أحرص على دعم المواهب المحلية وتمكينها، كما أسعى باستمرار لرفد مسيرتهم نحو النمو والتطوير بكافة السبل.

أعتمد على النهج العملي في تنفيذ لبرامج تنمية المواهب من خلال تقديم التوجيه والإرشاد للمواهب الشابة، حيث أساهم بفعالية في تحديد فرص التنمية وترسيخ ثقافة التعلم والنمو المستمر. تأتي مشاركة المعرفة ونقل المهارات على رأس أولوياتي، حيث أحرص على مشاركة ما لدي من خبرات ومرئيات مهمة وتوجيهات مع المواهب الشابة من أجل تحسين مهاراتهم وقدراتهم.

ومن الضروري أيضاً مواءمة استراتيجياتنا مع الأولويات الوطنية؛ وذلك من خلال التعاون الفعال مع الجهات والمؤسسات الحكومية المعنية وإقامة شراكات قوية تساهم في تحقيق الرؤية المشتركة؛ فالعمل المشترك من شأنه أنه يضاعف من أثر جهودنا، ويعزز من مشاركة المرئيات حول السوق، ويساهم في مواءمة أنشطتنا مع البرامج التي تقودها الحكومة، ويسلّط الضوء على النمو الاقتصادي ويدعمه.

ما هي رؤيتك لدور المرأة العمانية في تحقيق رؤية 2040 للسلطنة؟

في رأبي، يعتبر التمكين والمشاركة والمساواة في الفرص من أهم الركائز التي يقوم عليها دور المرأة العمانية في تحقيق رؤية 2040 للسلطنة؛ فالمرأة العمانية أمامها فرصة فريدة للانضمام إلى قادة

التغيير، وأن تتولى دورها المحوري في تحقيق الأهداف التي وضعتها الرؤية الوطنية. وقد تبوّأت المرأة العمانية مكانة عالية في كافة قطاعات الاقتصاد، بل ووصلت إلى المناصب القيادية في العديد من القطاعات، وذلك بفضل حرصها على مشاركة خبراتها ومهاراتها ووجهات نظرها التي ساعدت على دفع عجلة التنمية المستدامة وتحقيق الازدهار.

وهناك العديد من النماذج المشرفة لنساء عمانيات نجحن في دفع الابتكار وريادة الأعمال وتأسيس وقيادة مشاريع ناجحة تساهم في تعزيز النمو الاقتصادي وخلق فرص العمل، وذلك بفضل ما لديهن من مواهب ورؤى فريدة تدعم الابتكار وتحصر على تبني التقنيات الناشئة واستغلال الفرص التي توفرها الثورة الصناعية الرابعة.

كيف يمكن للمؤسسات العمانية مثل الموج مسقط أن تدعم التنمية المهنية المستمرة للمرأة وتعزز مشاركتها في الوظائف القيادية؟

تشغل المرأة 40% من الوظائف القيادية في الموج مسقط حالياً، ما يعكس التزام الموج مسقط بدعم التنمية المهنية المستمرة للمرأة وتعزيز مشاركتها في الوظائف القيادية، ولذلك يعتبر الموج مسقط نموذجاً يحتذى به في هذا الصدد، وفيما يلي أهم العوامل التي اعتمد عليها الموج مسقط في سبيل ذلك. برامج الإدارة الإرشادية التي أطلقها الموج مسقط لتقديم توجيه رسمي للنساء الطموحات على يد القادة الخبراء من داخل المؤسسة لإتاحة الفرصة للمشاركة لتوظيف خبراتهم، والاستفادة من توجيهات الخبراء وإرشاداتهم ووجهات نظرهم القيمة، والتشجيع على تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية.

كما نشارك في المبادرات والمنصات الخارجية التي تدعم تمكين المرأة، حيث يساهم الموج مسقط في تحقيق التنمية المجتمعية على نطاق أوسع من أجل توفير بيئة داعمة للمرأة تمكّنها من النمو المهني والمشاركة في الوظائف القيادية.

ما هي طموحاتك المستقبلية ك امرأة ناجحة في سلطنة عمان وكيف ترغبين أن تكون مساهمك في تطور المجتمع؟

أنتطلع إلى تحقيق تأثير إيجابي والمساهمة في تنمية المجتمع، وعلى الصعيد الشخصي، أسعى إلى أن أصنع نموذجاً للإمكانيات التي يمكن أن تحصل عليها المرأة من الإخلاص في العمل والعزيمة والمثابرة. ويتمثل هدفي الأساسي في تمكين النساء ومساعدتهن على النهوض بأنفسهن من خلال تقديم الدعم والتشجيع اللازم حتى يتمكن من تحقيق أحلامهن والاستفادة من إمكانيتهن بالكامل.

وأنتطلع إلى أن أساهم بما لدي من خبرات مهنية في دفع التغيير، حيث أحرص من خلال عملي على تعزيز الابتكار والتعاون، والمساهمة في تحقيق النمو الاقتصادي والرفاهية للسلطنة. كما أسعى إلى كسر الحواجز ومواجهة التحديات الجديدة وتعزيز التنوع والدمج حتى يتسنى لي أن أكون مصدرًا لإلهام الآخرين لتحقيق تغيير إيجابي وصناعة بصمة دائمة تستفيد منها المرأة العمانية في المستقبل.

أدركت أن لكل من حياتي الشخصية والمهنية دور مهم في رحلتي نحو النمو والتميز

للي يبتكر ويبادر

فودافون

BLACK

أجلة الدفع



سجل مباشرة
أينما كنت!

معاً نستطيع
vodafone

بتول العجمية

نصائح وأسرار
لفقدان الوزن بنجاح

هنّ _ خاص

عملت في مشافي مختلفة
وحازت على شهادة مدربة معتمدة
في برامج ومكملات الغذاء

بتول خميس العجمية أخصائية تغذية أنشأت مركز
المحترفين للرشاقة والتجميل لتخسيس الوزن عام
1999 بالتعاون مع الشركة الكندية (protidiat)
كأول مركز تخسيس بالسلطنة، وتمكنت من الحصول
على وكالة حصرية لاستيراد منتجات التخسيس من
الشركة في الشرق الأوسط.

عملت بتول بنجاح لمدة ست سنوات في مجمع
بدر السماء الطبي في الخوير وصحار، بالإضافة
إلى زيارات شهرية لمستشفى صلالة في محافظة
ظفار. بعد ذلك، انضمت كعضوة ومدربة في شركة
يونيسبي العالمية الأمريكية للمكملات الغذائية،
والتي تمتلك فروعاً في جميع أنحاء العالم. كما
حصلت على شهادة مدربة من ماليزيا في برامج
ومكملات الغذاء.

مع تفشي جائحة كورونا، اضطرت بتول إلى إغلاق
مركز المحترفين للرشاقة. ولكنها استمرت في تقديم
خدماتها والتدريب عن بُعد عبر تقنية الزووم، حيث
بدأت بإرسال روابط للانضمام إلى برامج الصحة
الأيضية المستدامة التي تهدف إلى معالجة مشاكل
الأمراض المرتبطة بمتلازمة الأنسولين والسمنة.
فيما يلي نقدم لكم أهم نصائح أخصائية التغذية
بتول لإنقاص الوزن وكذلك أهم الإرشادات الواجب
اتباعها للحفاظ على الصحة، كما ستقدم مجموعة من
النصائح المهمة المتعلقة بالخضوع لبرنامج غذائي
هادف أثناء وبعد ممارسة الرياضة.



بدء عملية التخسيس،

نصائح مهمة يجب اتباعها:

1 استشر أخصائي تغذية: يجب على كل فرد استشارة
أخصائي تغذية. فكل شخص لديه أسلوب حياة وحالة
صحية فريدة.

2 تجنب طلب منتجات التخسيس عبر الإنترنت: ينصح
بعدم الاعتماد على طلب منتجات التخسيس عبر
الإنترنت ما لم تكن تأتي من مركز مرخص ومعتمد
يحظى بفروع في بلدك.

3 تحديد تاريخ لتحقيق الوزن المطلوب: قم بتحديد تاريخ
محدد للوصول إلى الوزن المطلوب. يساعد ذلك في
الحفاظ على التركيز والانضباط.

4 تحديد هدف فقدان الوزن: حدد الهدف الذي يدفعك
لفقدان الوزن، سواء لأسباب صحية أو لتحقيق
وظيفة معينة أو لتحسين المظهر العام والاسترخاء.

5 الالتزام بالوجبات الصحية في أوقاتها: يجب الالتزام
بتناول وجبات صحية في أوقاتها المحددة. ذلك يساعد
في تنظيم عملية الأيض والحفاظ على الطاقة اللازمة.

6 استبدال الحلويات ببدايل صحية: يعتبر من الصعب
تجنب تناول الحلويات بشكل كامل. لذا يُنصح بتناول
بدايل صحية للحلويات، مثل تناول الشوكولاتة السوداء.

7 التأكيد على قدرة الجسد على فقدان الوزن: يجب أن يتم
التأكيد على قدرة الجسد على فقدان الوزن وعدم إجباره.
يتطلب ذلك الصبر والانضباط لتحقيق النتائج المرجوة.

نصائح وتحذيرات

هنا بعض الإرشادات الهامة

لأولئك الذين يرغبون في

خسارة الوزن:

• يجب تجنب استخدام أي نوع من الأدوية لفقدان
الوزن. فهذه الأدوية قد تؤثر على مراكز الشبع في الدماغ
وتسبب فقدان الشهية بشكل غير صحي، مما يؤدي إلى
عدم تناول الطعام السليم والصحي. بالإضافة إلى ذلك،
فإن استخدام هذه الأدوية يمكن أن يؤدي إلى فقدان
الطاقة وتقليل استهلاك الفيتامينات والمعادن الضرورية
للحرق والنمو الصحيح، وقد يؤثر أيضاً على وظيفة
الغدة الدرقية وهرمون الأنسولين.

• لا يُنصح بإجراء عمليات تكميم المعدة أو قص
المعدة. فهذه العمليات تحمل مخاطر كبيرة على حياة
الفرد. وعادة ما تتسبب في حدوث نزيف وحصوات في
المرارة، مما قد يستدعي استئصال المرارة تماماً.

• تنبيه: يُنصح بمراجعة أخصائي تغذية أو طبيب قبل اتخاذ
أي قرار يتعلق بفقدان الوزن، حيث يمكنهم تقييم الحالة
الصحية وتوفير النصائح والإرشادات المناسبة والأمنة.



ينصح بعدم
الاعتماد على طلب
منتجات التخسيس
عبر الإنترنت ما لم
تأتي من مركز مرخص
يحظى بفروع
معتمدة

قبل وبعد التمرين

والآن تقدم أخصائية التغذية بتول نصائح للتغذية
السليمة قبل وبعد التمرين لمن يمارسون الرياضة
والتدريبات اليومية

• يجب أن يعتمد نوع الطعام المتناول ووقته على
نوع التمرين، وكذلك عمر الشخص ووقت التمرين.
هذا يساعد في تلبية احتياجات الجسم الغذائية بشكل
مناسب.

• يفضل تناول وجبة الطعام قبل التمرين بين ساعة إلى
٢ ساعات، حتى يتم هضم الطعام وتجنب الشعور بالألم
في المعدة أثناء التمرين. وبالتالي، يمكن أداء التمارين
بشكل أفضل وأكثر راحة.

• ينبغي التركيز على تناول البروتينات في الطعام قبل
وبعد التمرين. فهذا يساعد على منع تمزق الأنسجة
العضلية وتقليل الألم أثناء التمرين، ويساعد أيضاً على
بناء وتجديد العضلات بعد التمرين.

• ينبغي تناول كمية مناسبة من الكربوهيدرات البسيطة
للحصول على الطاقة اللازمة خلال التمرين.

• ينصح بتناول كمية قليلة من الدهون الصحية، وذلك
لتوفير طاقة طويلة الأمد خلال التمرين. من الضروري
عدم تناول الطعام أثناء ممارسة التمرين.

• يجب شرب كمية كافية من الماء قبل التمرين (حوالي
كوبين إلى ٣ أكواب)، وكذلك خلال كل فترة ١٥ دقيقة
أثناء التمرين، وبعد التمرين. ذلك يساعد على ترطيب
الجسم وتعويض السوائل التي يفقدها الجسم أثناء
التمرين.

• يجب أن يتم الحصول على قسط كافٍ من النوم ليلاً
(حوالي ٨ ساعات) والاستيقاظ في وقت مبكر. ذلك
يساعد الجسم على حرق السعرات الحرارية وتجديد
الخلايا، بالإضافة إلى تعزيز الراحة والاسترخاء العام.

عالم المجوهرات



روعة وتميز في تصميم المجوهرات

تستخدم الألماس والأحجار الكريمة في مجموعاتها التي
تتنوع بين التصاميم العصرية والكلاسيكية

هنّ - خاص

تصميم المجوهرات هو فن يحتاج إلى خيال ومهارة
فائقة لإبداع قطع فريدة تعكس جمال وأناقة
صاحبها. ومن بين المصممين المتميزين في هذا
المجال تبرز سارة بنت رؤوف اللواتية، صاحبة
موهبة استثنائية في تحويل الأحجار الكريمة إلى
قطع فنية تجذب الأنظار.

دخلت سارة اللواتية عالم المجوهرات تاركة وراءها
وظيفتها في مجال تخصصها وذلك منذ حوالي
سبعة سنوات، ومنذ ذلك الوقت وهي تتبع شغفها في
هذا المجال. المزيد عنها في السطور القادمة:

بداية الإلهام

تقول سارة: بمجرد ما أن انتهيت من التحضيرات
للمشروع وبدأت في التعامل مع الزبائن وجدت
نفسي منغمسة في عالم المجوهرات الساحر،
أستطيع القول إنني سخرت طاقتي وتفكيري كله له،
وجدت نفسي بين الأحجار والألماس تراودني الأفكار
والتصاميم عن نفسها، ورغم التحديات التي
أواجهها في تنفيذ هذه الأفكار إلا أن
سعادتي لا توصف مع كل قطعة يتم
تنفيذها بنجاح وتلاقي الإعجاب.

وتضيف: تفاعل الجمهور
والزبائن معي يحفزني بشكل
كبير، حين أعرض تشكيلاتي
الجديدة -سواء كانت من
تصميمي الخاص أو من ذائقتي

في عالم المجوهرات الكلاسيكية أو العصرية-
والأقي كمية الإعجابات والإقبال عليها يشتعل في
داخلي الحماس لتقديم المزيد في هذا المجال.
كما أن ارتباط مجوهراتي بي وباسمي شخصياً
يضيف طابع المسؤولية على ما أقدمه لزبائني،
ودائماً تصلني هذه الرسالة: أنت الوجه الإعلامي
المناسب لعلامتك التجارية، لتفكري بشخص آخر
لهذا الدور. لهذا أنا حريصة جداً فيما أقدمه.

ورغم استغراب الجميع حيث إن مؤهلاتي الدراسية
بعيدة تماماً عن مجال المجوهرات (أحمل ماجستير
في التحليل المالي من جماعة نيو ساوث ويلز
الاسترالية) إلا أنني أرى أن الشغف والإصرار هما
المحركان الأساسيان للتميز في مجال ما، خاصة أن
هذا المجال يعتمد كثيراً على عامل الذوق والحس
الفني وهما مرتبطان بهواياتي الأخرى وميولي الفنية
والأدبية بشكل عام.

علاقة ملهمة مع الزبائن

تحدث سارة عن مصدر إلهامها وعلاقتها المميزة
بزبائنها ونظرتهم لاقتناء المجوهرات
فتقول: مصدر إلهامي غالباً هي
الأحجار الكريمة التي أنتقيها
بعناية، بمجرد ما أن تصبح
هذه الأحجار بين يدي تتشكل
الخطوط والانحناءات أمامي
وأتحيلها بين الألماسات
بتقنياتها المختلفة. كذلك
فإن حديثي وتفاعلي مع

زبائني من النوع
الذي يحرص على اقتناء
مجوهرات الألماس
كقطع فريدة مميزة
تبقى وتتوارث

+96893344352
@sara.thejeweller

داروازة

DARWAZA

SARA AL LAWATI
JEWELS



استوحيت تشكيلة
«دروازة» من النقوش
على الأبواب في
البيوت القديمة ذات
الخلفيات الملونة، وتتميز
بتطعيمها بأحجار الفيروز
والصدف واللؤلؤ.



تشكيلة «دروازة»
تأتي تشكيلة «دروازة» كأحدث مجموعة لدى مجوهرات سارة وعنها تقول: هي إحدى التشكيلات الحديثة التي استغرقت مني جهداً ووقتاً طويلاً، استوحيتها من النقوش على الأبواب في البيوت القديمة ذات الخلفيات الملونة، وقمت بتقطيع الأحجار خصيصاً لهذا التصميم ولإضفاء اللمسة الملونة كخلفية لهذه النقوش استخدمت أحجار الفيروز والصدف واللؤلؤ فيها.
أما بالنسبة لسمى التشكيلة فكما جرت العادة أستقبل مقترحات زبائني ومن ثم أقوم بتنقيحها واختيار المسمى منها، تم اختيار مسمى «دروازة» لهذه التشكيلة وهي كلمة فارسية الأصل تعني الباب الكبير، نسبة إلى دروازة مطرح على مدخل مطرح وسوق مطرح القديم الذي تحدت ملامحه لاحقاً بجانب سور اللواتيا وهي مذكورة في الموسوعة العمانية.
مايميز هذه التشكيلة هي أنها ذات طابع تراثي ولكن بلمسات حديثة، وهو التوجه الحالي في عالم المجوهرات بحيث يمكن ارتداؤها على الأزياء التقليدية أو المعاصرة في مختلف المناسبات، وهي من التشكيلات التي لاقى إعجاباً وتفاعلاً كبيرين من الجمهور.

عالم الألماس كسوار الـ tennis مثلا، وتدرجياً تصبح المرأة قادرة على وضع خطة لها لاقتناء ما يناسب احتياجاتها من القطع على حسب استخدامها سواء للمناسبات أو للزينة اليومية». وتضيف: أكثر ما أستمتع به هو العمل على خواتم الزفاف الخاصة (السوليتير)، العملية بالنسبة لي ممتعة جداً ابتداءً بالتعرف على ذوق الزبونة وأولوياتها ومعطياتها الأخرى ومن ثم العمل على التصميم المناسب والبحث عن ألماسة مركزية مناسبة لهذه الزبونة تحديداً مع مراعاة كل التفاصيل من التقطيع والنقاوة واللون.
تنتهي هذي العملية بانتسامة سعادة على وجه العروس لاقتنائها خاتمها الخاص لمناسبة العمر، وهناتحقق عندي الشعور بالرضا والسعادة لكوني لعبت دوراً أساسياً في مناسبة خاصة كهذه.

زبائني يحدد نوعية التشكيلات التي أخطط لها، بشكل عام أجواء البوتيك عندي فيها الكثير من الخصوصية والحميمية، أستقبل زبائني بنفسني ومع الوقت تولدت بيننا مشاعر الألفة ومعظمهم صاروا كالأصدقاء يشاركونني احتياجاتهم وأفكارهم في المجوهرات وطبعاً أخذها بعين الاعتبار عند التخطيط للتشكيلات القادمة.
وتضيف: رغم النظرة السائدة في مجتمعنا للمجوهرات كاستثمار، والشراء بغرض إعادة البيع، إلا أن زبائني من النوع الذي يحرص على اقتناء مجوهرات الألماس كقطع فريدة مميزة تبقى وتتوارث. ورغم أن هذه الفئة محدودة إلا أنها تتزايد مع ارتفاع مستوى الذائقة العامة وانفتاح الجيل الجديد وتقبله لفكرة اقتناء المجوهرات لأجل الزينة والافتتاء.

كيف تختارين القطع المميزة؟

من الأسئلة التي تتكرر من قبل النساء الجديديات على عالم الألماس وفقاً لسارة هي عن كيفية اختيار القطع المناسبة للاقتناء كهدية. تقول: «إذا كانت هذه أول تجربة لاقتناء مجوهرات الألماس فيفضل البدء بالقطع اليومية التي ترتدي في معظم الأوقات، بعدها يمكن التدرج لقطع أساسية للنساء في



تعتمد دار الظبي على زيت دهن العود كأساس لكل عطورها، مع إضافة زيوت عطرية أخرى مبتكرة تأخذ العقول في رحلة من الأناقة والفخامة.

هنّ _ خاص

تجسد نعيمة البلوشية القوة والإبداع في عالم صناعة العطور. صاحبة شركة دار الظبي للتجارة، استطاعت أن تصنع لنفسها مكانة فريدة في عالم الأعمال كرائدة ومصممة عطور متميزة. تتميز برؤية رائعة واستثنائية تتجاوز الحدود، وتضفي على إبداعاتها طابعاً عربياً وشرقياً يجذب الانتباه ويثير الإعجاب.

بدأت نعيمة مشروعها الخاص للعطور في العام 2018، وخاضت تحديات عديدة في سعيها لابتكار روائح تأسر القلوب وتحاكي الأحاسيس. خلال فترة البداية، قامت بتجارب وتجارب عديدة، درست صناعة العطور بشغف وحضرت دورات متخصصة، وقامت بعمل بحوث خاصة تضيء لمساحات فريدة على تركيباتها. لم يكن الطريق سهلاً، فكل منتج كان يخضع للتجربة والتعديل للوصول إلى التوازن المثالي.

في السطور القادمة سنكتشف المزيد عن قصة نجاح نعيمة البلوشية ورحلتها الملهمة في عالم صناعة العطور وريادة الأعمال.

كيف كانت البداية؟

تقول نعيمة: بدأت مشروع عطور في صناعة العطور في الفترة من 2018 إلى 2021. كانت البداية تتمثل في العمل على التركيبات وإجراء التجارب. قمت أيضاً بدراسة صناعة العطور من خلال حضور دورات وإجراء بعض البحوث الخاصة. خلال تلك الفترة، كانت جميع المنتجات تحت التجربة والتعديل. وفي عام 2022، اتخذت قراراً بتدشين وإطلاق أول خط للعطور والعود لشركة دار الظبي.

تميز وروائح مبتكرة

تمتاز دار الظبي بطابع عربي وشرقي في المكونات والتركيبات. وهي تحمل هوية عمانية تتمثل في كل عطر. أساس كل عطورات الظبي هو زيت دهن العود مع زيوت عطرية أخرى مبتكرة وغير مكررة.

أما عن اختيارها للاسم فتقول: اخترت اسم «دار الظبي» بسبب حبي للغزلان والظباء، وهي من أجمل الحيوانات الموجودة في سلطنة عمان، وتمثل الجمال والقوة. كما أنها مصدر لمصادر المسك الحيواني الجميل جداً. أما فكرة تصميم الزجاجات، فجاءت بعد تحديد المسمى، حيث قمنا برحلة بحث لتصميم يعبر عن دار الظبي والتركيبات الشرقية الخاصة بها.

وتضيف: ما يميز دار الظبي هو الجمع الفريد بين العطور الشرقية والعربية التقليدية. تعتمد دار الظبي على زيت دهن العود كأساس لكل عطورها، مع إضافة زيوت عطرية أخرى مبتكرة وغير مكررة، لخلق تركيبات فريدة

عقبات تجاوزتها

تضيف نعيمة كانت صعوبة الحصول على بعض الزيوت العطرية من بين التحديات التي واجهتني. ومن العقبات الأخرى تواجدنا بعض عمليات الغش، خاصة في العود. ولكن المعرفة والخبرة تلعبان دوراً مهماً جداً في تجنب ذلك. نحن نعمل جاهدين للحفاظ على جودة المواد الخام والتأكد من أن كل منتج يحمل بصمة فريدة وجودة عالية.

خطط مستقبلية

مع كل هذه النجاحات والتحديات، تطمح نعيمة البلوشية إلى المزيد في المستقبل. لتصبح دار الظبي علامة تجارية رائدة ومرموقة على المستوى المحلي والعالمي. تقول: طموحاتي كثيرة ومتنوعة. أولاً، أرغب في أن تتوسع عطور دار الظبي وتصبح لها فروع في السلطنة وخارجها، لتصل إلى أكبر عدد من الأشخاص. أرغب أيضاً في تأسيس مصنع متكامل للصناعات العطرية ومشتقاتها، حيث يتم تصنيع المنتجات بنفس الجودة العالية التي نعتز بها في دار الظبي. أود أن يكون لدينا تشكيلة متنوعة من المنتجات التي تلبي احتياجات وأذواق العملاء المختلفة. تضيف: أنا متحمسة للغاية لما يحمله المستقبل، وأتطلع إلى تقديم المزيد من العطور الفريدة والمذهلة للعملاء حول العالم.



نعيمة البلوشية

رحلة إبداع في عالم
العطور وريادة الأعمال

سماح الوهبية

رحلة ملهمة في صناعة الأزياء وريادة الأعمال

أطلقت سماح عبر مؤسستها مجموعة «أصالة سيورتي» وهي مجموعة من الأزياء الرياضية التي تناسب المرأة المحببة

هن - خاص

سماح الوهبية، مدربة معتمدة في مجال صناعة الأزياء وريادة الأعمال، وصاحبة مسابقة الأزياء الأولى في سلطنة عمان «حين تحكي الأصالة»، شخصية ملهمة تسعى جاهدة لتطوير قدرات النساء الموهوبات في صناعة الأزياء. قد اتخذت قرارًا شجاعًا قبل سنوات بتأسيس «مؤسسة ليالي الأصالة»، والتي تهدف إلى تعزيز الأصالة والإبداع في مجال تصميم الأزياء. في هذا الحوار، سنتعرف على تجربة سماح الوهبية وتحدياتها، ونتعرف على رؤيتها المستقبلية وكيف يمكن للمجتمع أن يدعم هذه المبادرة الملهمة.

سماح، قبل سنوات كانت لديك الجرأة لتستقيلي من عمك وتؤسسي «مؤسسة ليالي الأصالة». ما الذي دفعك وقتها لاتخاذ هذه الخطوة؟

دفعني لذلك ثقة فريق ليالي الأصالة بفكرة المسابقة وجدواها وفائدتها لمحبات مجال تصميم الأزياء. كما يجب أن أذكر وأؤكد على تشجيع عائلتي التي كان ولا زال لها الفضل بعد الله في مساندتي والإيماني بما قدمته وأقدمه، فقد نشأت في عائلة يتسابق أفرادها للتميز وترك الأثر الطيب وهو نهج غرسه والدتي فينا جميعًا ونشأنا عليه وسار عليه الجيل الجديد من عائلتي.

بعد كل هذه السنوات والنجاحات والصعوبات وغيرها، هل راودك في أي وقت الندم على هذه الخطوة؟

أبدًا، لم أندم، بل بالعكس، فأنا فخورة بكل ما حققته وحققه فريق الأصالة، وسنظل نقدم ونطور فكرة ليالي الأصالة بما يواكب التطور الذي وصلت إليه تقنيات تصميم الأزياء. أنا أيضًا فخورة بجميع ملتحمات الأصالة والمتدربات اللاتي حققن حلمهن ببدء مشاريعهن في مجال الأزياء.

كيف تقوم مؤسستك بتحفيز النساء الموهوبات وتطوير قدرتهن في صناعة الأزياء؟

نقوم بتقديم التدريب النظري والعملية في ورش العمل التي نعقدتها في مجالات متعددة مثل تاريخ الأزياء، وربط الأزياء بالحضارات، واستيحاء الأزياء، وطرق التسويق عبر منصات التواصل الاجتماعي، وإنشاء المتجر

ترتكز رؤيتها المستقبلية على الأصالة مركزًا تدريبيًا رائدًا يختص بتعليم وتطوير صناعة الأزياء

الإلكتروني، وغيرها من الورش المهمة. كما نقدم دورات في القانون وريادة الأعمال وصياغة العقود وغيرها، لتمكين المشاركات من اكتساب المعرفة وتطوير قدراتهن.

ما هي النجاحات التي حققتها مؤسستك وما هي الأمثلة التي يمكنك مشاركتها معنا؟

هناك العديد من النجاحات وأهمها تعاقدنا مع أكاديمية ميلان فاشن لتدريب مخرجات الأصالة. ومسابقة «حين تحكي الأصالة» التي كانت حجر الأساس والخطوة الأهم في مسيرة العديد من موهوبات تصميم الأزياء. كما لا يمكننا نسيان تمثيلنا للسلطنة في العديد من المحافل الدولية، أهمها مؤتمر WIN في إسبانيا، حيث دعيت لألقاء كلمة، وتمثيلي للسلطنة في الولايات المتحدة الأمريكية في برنامج المرأة والأعمال. وحصولي على لقب القيادات العربية الشابة من قبل مؤسسة قطر، ممثلة عن ليالي الأصالة.

ما هي التحديات التي واجهتك في مسيرتك في صناعة الموضة وكيف تعاملت معها؟

واجهت العديد من التحديات في مسيرتي. أحد أهم هذه التحديات هو أن السلطنة لا زالت بعيدة عن خارطة الموضة العالمية. ترتبط هذه المشكلة بعدم اعتبار الأزياء قطاعًا حيويًا وحيث يسهم في التنمية الاقتصادية. واجهت هذا التحدي بالاستمرار في العمل بجد وتطوير مؤسستي، ومحاولة توعية المجتمع بأهمية صناعة الأزياء ودورها في تعزيز الهوية الثقافية وتنمية الاقتصاد المحلي.

لماذا اتخذت قرارًا بتحويل أعمال مؤسستك لتركز فقط على دورات التصميم؟

قرار إيقاف مسابقة حين تحكي الأصالة جاء لأسباب مادية، فمسابقة كهذه إما أن تكون بالشكل المشرف والذي يضيف للسلطنة أو لا تكون من الأساس والحقيقة أنني تعودت ألا أقبل بأنصاف الحلول.

ما هي الخطوات والإجراءات التي اتخذتها لدعم المبتدئات في صناعة الأزياء وتطوير قدرتهن؟

لدمج المبتدئات في صناعة الأزياء وتطوير قدرتهن، نقوم بتنظيم دورات تدريبية وورش عمل في مجالات متعددة، مثل تاريخ الأزياء، وتقنيات التصميم، والتسويق الرقمي، وغيرها. نحصر أيضًا على توفير فرص للمشاركة لحضور الفعاليات والمعارض، وزيارة المصانع والمحلات لتوسيع معرفتهن وتعزيز تجاربهن العملية.



طرحت قبل مدة عطرک الخاص، هل هناك منتجات أخرى قادمة؟

فكرة عطر الأصالة كانت ناجحة وحققت أصداء جيدة وأنا فخورة بذلك. مؤخرًا أطلقت كولكشن أصالة سيورتي وهي مجموعة من الأزياء الرياضية التي تناسب المرأة المحببة في مجتمعاتنا، فما تقدمه شركات الرياضة العالمية لا يناسب المرأة المحافظة فهو ليس فضفاضًا ولا نستطيع لبسه في الأماكن العامة والمختلطة، لذا جاءت فكرة ابتكار الأصالة سيورتي وأطمح ل طرح الأزياء السيورتي كماركة عمانية رياضية.

أخيرًا، ما الذي تتطلع سماح لتحقيقه؟

أتطلع إلى تحقيق العديد من الأهداف المستقبلية. أنا حاليًا أعمل على تأسيس مركز الأصالة التدريبي، الذي سيكون مرجعًا لتعليم وتدريب صناعة الأزياء. أيضًا، أسعى لتأسيس جمعية لمصمات الأزياء تكون صوتًا قويًا يمثل المهتمات بالأزياء ويعزز أهميتها كقطاع اقتصادي مهم ومعترف به. أتطلع أيضًا إلى التعاون مع الجهات المعنية والمجتمع لتطوير قطاع الأزياء في السلطنة وتعزيز مكانته في المشهد العالمي.

ما هي رؤيتك المستقبلية لمؤسستك وما هي الأهداف التي تسعى لتحقيقها؟

رؤيتي المستقبلية لمؤسستي هي أن تصبح مركزًا تدريبيًا رائدًا يختص بتعليم وتطوير صناعة الأزياء. أهدافي تشمل توسيع نطاق التدريب والتعليم ليشمل مختلف جوانب صناعة الأزياء، وتوفير برامج تدريبية متقدمة تساعد المشاركات على اكتساب المهارات اللازمة للنجاح في هذا المجال.

هل لديك نصيحة تودين مشاركتها مع النساء الطموحات اللاتي يسعين لبناء مشاريعهن الخاصة في مجال صناعة الموضة؟

بالتأكيد! أنصحكن بأن تكونوا متحمسات وملتزمات بالتعلم والتطوير المستمر. قوموا بتوسيع معرفتكن بصناعة الموضة من خلال قراءة الكتب والدروس التعليمية، وحضور الورش العمل والفعاليات المتخصصة. كونوا متواجبات في المجتمع المهني وابتحنوا عن فرص التواصل مع الخبراء والمصممين الموهوبين. ولا تنسوا أن تطلباوا المساعدة والنصائح من الأشخاص الذين لديهم خبرة في المجال. وأهم شيء، اعتمدوا على قدراتكم وتحلوا بالثقة وبإمكانية تحقيق النجاح.



مركز رعاية المرأة و الطفل

تمكين المرأة ورعاية الطفل: يقدم لكم خدمات تشمل العناية العامة للمرأة و الفحوصات الروتينية، ورعاية الحمل و الولادة، ومتابعة مراحل نمو الطفل

MOH: 217/2023 ☎ ٢٤٠٠٣٠٠٠ 🌐 www.shifahospital.om 📍 shifahospital_oman

المعبيلة، مقابل مسقط مول، مسقط، سلطنة عُمان



الكعب العالي: اختيار المثالي لأناقة ساحرة

يُعتبر الكعب العالي لا غنى عنه في خزانة المرأة العصرية، إذ يعكس سحراً خاصاً ويمنحها إطلالة جذابة وأنوثة متفردة. ولكن لكل «إطلالة» الكعب الذي يناسبها. إليك بعض النصائح التي ستفيدك في فن اختيار الكعب العالي المناسب وكيفية تحقيق الأناقة الشاملة.

● اختيار الألوان والتصاميم المناسبة: تأكدي من أن تختاري ألوان الكعب العالي وتصميمه وفقاً للملابس التي ترتديها وذوقك الشخصي. يمكنك اختيار الألوان الأساسية مثل الأسود والبيج للحصول على قطعة أنيقة تتناسب مع معظم الإطلالات.

● التنسيق بين الكعب والملابس: يجب أن يكون هناك توافق بين الكعب العالي والملابس التي ترتديها. اختاري الكعب الذي يكمل إطلالتك ويضفي لمسة أنيقة إضافية. على سبيل المثال، يمكنك ارتداء الكعب العالي مع الفساتين، العباءة، أو البنائيل الضيقة للحصول على إطلالة أنيقة ومتجانسة.

● الممارسة والثقة: لا تنسي أن ممارسة المشي بالكعب العالي هو جزء من العملية. قومي بممارسة المشي والوقوف بالكعب العالي في المنزل قبل ارتدائه في الأماكن العامة. والأهم من ذلك، تذكري أن الأناقة لا تتوقف عند الكعب العالي فقط، بل تتعلق بكل تفصيلة في إطلالتك وثقتك بنفسك.

● اختيار الكعب العالي المناسب: هذه الخطوة تبدأ بمعرفة أنواع الكعب العالي: هناك مجموعة متنوعة من أنواع الكعب العالي، مثل الستيليتو والمدبب والعريض والمنصة. يجب على المرأة أن تتعرف على هذه الأنواع وتفهم كيف يؤثر كل نوع على المظهر العام والراحة.

● راعي راحتك: من المهم أن تختاري كعباً عالياً يكون مريحاً لك. تأكدي من أن تكون النعلة مبطنة بشكل جيد وأن الكعب مستقر ولا يسبب أي آلام أو إجهاد للقدمين. قد تفضلين اختيار الكعب العريض أو الكعب السميك للحصول على أكبر قدر من الراحة.

● اختيار الارتفاع المناسب: اختيار ارتفاع الكعب يعتمد على عدة عوامل، مثل الطول والبنية الجسدية والمناسبة التي سترتديها فيها. يفضل أن يكون لديك مجموعة متنوعة من الأحذية ذات الأطوال المختلفة لتناسب الأماكن المختلفة وتلبية احتياجاتك.





فنى الكلبانية

الأناقة والفخامة
فى تصميم
العبايات والمخاوير



هنّ _ خاص

تعتبر منى الكلبانية واحدة من مصمّمات الأزياء ورائدات الأعمال المميّزات في عالم الموضة. تشتهر بتصاميمها الرائعة والابتكار للعبايات والمخاوير النسائية، وقد استطاعت أن تحقق نجاحاً باهراً في هذا المجال في وقت قصير. بدأت رحلة منى في عالم الأزياء في عام 2020، حيث قامت بإنشاء حسابين على مواقع التواصل الاجتماعي باسم «Razana collection» و«dar.alzari90»، وبدأت ببيع المخاوير الجاهزة. ومع مرور الأيام وتفاعل العملاء مع منتجاتها، استطاعت أن تفهم احتياجات السوق وأصبحت تعرف بشكل أفضل ما يناسب النساء في عالم الموضة.

تميز وأناقة

تميّزت منى بقدرتها على اختيار الأقمشة المميّزة والخياط والخرز بعناية فائقة حيث حرصت على اختيار ألوان الخرز بنفسها، مع الحرص على اختيار خرز ذو جودة عالية. وليس هذا فقط، بل استوردت بعض الأقمشة من خارج عمان لتلبية احتياجات النساء اللواتي يحنين التميز، وبهذا تسعى منى جاهدة لتوفير أعلى جودة لمنتجاتها وضمان رضا جميع الزبائن. تتميز تصاميم العبايات والمخاوير التي تقدمها منى بقصاتها الجميلة وألوانها الرائعة التي تناسب كافة الأذواق. فهي تقدم مختلف الألوان، بدءاً من العباءات الكلاسيكية الأنيقة باللون الأسود المطرز بخيوط مبهجة بطريقة رائعة، وحتى الألوان المميّزة مثل الأصفر والأزرق والأخضر والبنّي والليلكي، التي تتناسب مع جميع المناسبات والأوقات.

الصبر طريق النجاح

في بداية مشوارها، واجهت منى بعض الصعوبات، وخاصة في توفير بعض أنواع الأقمشة خلال فترة انتشار فيروس كورونا. كانت صعوبة شحن البضائع تحدياً كبيراً، وكذلك توفر بعض أنواع الخرز. ومع ذلك، لجأت إلى استيراد المواد اللازمة من الخارج لتجاوز هذه التحديات وضمان استمرارية إنتاجها المميّز. تعلمت منى أن التجارة تحتاج إلى صبر ومرونة، وأنها تتطلب الاستمرارية والاجتهاد لتحقيق النجاح المرجو، ورغم التحديات التي واجهتها، استمرت في بذل قصارى جهدها وتطوير مهاراتها لتحقيق طموحها في النجاح وتوسيع نطاق أعمالها. باختصار، منى هي مصمّمة أزياء ورائدة أعمال استطاعت أن تحقق نجاحاً كبيراً في عالم العبايات والمخاوير النسائية. تتميز تصاميمها بالقصات الجميلة والألوان المبهجة، وتحرص على استخدام أفضل الأقمشة والمواد لتقديم منتجات عالية الجودة. بفضل العزيمة والاجتهاد، تسعى لتحقيق المزيد من النجاح وتوسيع نطاق أعمالها في مجال الموضة والأزياء. تعالوا معنا نشاهد بعض أبرز تصاميمها..





أحذية بألوان زاهية

لا شك في أن الأحذية التقليدية ذات الكعب القصير هي الأكثر مناسبة للمرأة والأم العاملة. لكن ارتداء هذه الأحذية بشكل دائم يضيف سنوات جديدة لعمر، لذا من المهم اقتناء بعض الأحذية ذات الألوان الزاهية وتنسيقها مع قطع الملابس، ولا مانع من الكعب المرتفع في المناسبات التي تتطلب ذلك.



جرأة في ألوان

الملابس

اختيار قطع ملابس بدرجات مختلفة لنفس اللون من الأمور التي لا تبلى في عالم الموضة. لكن مع التقدم في العمر يصبح اعتماد الألوان بهذا الشكل مملاً للغاية. لذا من المهم التحلي بالجرأة في تنسيق الألوان واعتماد درجات جديدة مناسبة للون البشرة.



نصائح لإطلالة شبابية مذهلة

مهما كان عمرك الحقيقي، يمكنك الاستمتاع بإطلالة شابة، ومشرقة، والشعور بالثقة، والجدية. في السطور القادمة سنكتشف أفضل النصائح للحفاظ على مظهرك الشبابي والاستمتاع بكل لحظة من حياتك. فلنجعل الشباب يتواجد دائماً في مظهرنا ونستعد للتألق في كل الأوقات!

الحلي الحديثة

تميل بعض النساء لارتداء حلي تقليدية كعقد اللؤلؤ الأبيض التقليدي وبعض القطع الذهبية. التخلص من الحلي التقليدية واقتناء بعض قطع الحلي الحديثة من أهم خطوات تغيير مظهرك وإضفاء الروح الشبابية على إطلالتك.



لون وقصة الشعر

اختيار لون وقصة الشعر من الأمور التي تحدد الإطلالة النهائية بشكل كبير. اعتماد تسريحة ولون جديدين كل فترة يزيد من تألقك. من المهم أيضاً الحرص على العناية بالشعر واستخدام المنتجات المغذية بشكل مستمر للاحتفاظ بكثافة وصحة الشعر على مدار سنوات العمر.



نظارات طبية عصرية

مع كثرة الجلوس أمام الكمبيوتر، تحتاج الكثير من النساء للنظارات الطبية. لحسن الحظ تكتظ الأسواق بالعديد من النظارات الطبية ذات الموديلات والألوان المبهجة، لذا ابتعد تماماً عن النظارات الطبية التقليدية التي كانت ترتديها الجدات.



الوشاح

الوشاح من الإكسسوارات التي يمكنها تغيير شكل ملابسك بالكامل. اختيار الوشاح بألوان ونقشات مختلفة واستخدامه مع بعض القطع في خزانة ملابسك قد يعني عن شراء ملابس جديدة.





كيف تصبحين
ناجحة وملهمة
في عملك؟

تحقيق النجاح المهني يُعتبر هدفًا هامًا لكل امرأة تطمح لتحقيق طموحاتها وتمتين مكانتها في سوق العمل. فالمرأة الناجحة في عملها تعد قدوةً ومصدر إلهام للعديد من النساء الطامحات. ومن أجل تحقيق هذا النجاح، تحتاج المرأة إلى استيعاب مجموعة من النصائح والمبادئ التوجيهية التي ستمكنها من التفوق والتألق في بيئة العمل.

هـنّ - خاص

تحقيق النجاح المهني يُعتبر هدفًا هامًا لكل امرأة تطمح لتحقيق طموحاتها وتمتين مكانتها في سوق العمل. فالمرأة الناجحة في عملها تعد قدوةً ومصدر إلهام للعديد من النساء الطامحات. ومن أجل تحقيق هذا النجاح، تحتاج المرأة إلى استيعاب مجموعة من النصائح والمبادئ التوجيهية التي ستمكنها من التفوق والتألق في بيئة العمل.

تسعى المرأة الناجحة إلى تطوير نفسها وتحقيق الاستقلالية المالية والمهنية. ولذا، فإن معرفة الطرق الفعالة لتحقيق النجاح في عملها يعتبر أمرًا ضروريًا لتحقيق تطلعاتها المهنية والشخصية.

سوف نستعرض معًا مجموعة من النصائح العملية والمبادئ الأساسية التي يمكن للمرأة اتباعها لتحقيق النجاح في عملها، بدءًا من تحديد الأهداف المهنية وصولًا إلى الاعتماد على الذات وبناء شبكة علاقات قوية، وتوازن الحياة المهنية والشخصية، وغيرها من الجوانب المهمة التي ستساهم في رحلتها نحو النجاح.

لذا، إن كنتِ تسعى لتحقيق النجاح المهني وتطوير مسيرتك المهنية، فإن هذا المقال سيوفر لك الإرشادات والمبادئ التي يمكنك اتباعها للوصول إلى هدفك وتحقيق النجاح في عملك. فتابعي معنا هذه النصائح:

اعرفي قيمتك: تأكدي من أنك تدركين قيمتك وما تستطيعين تقديمه في مجال عملك. قد يتطلب منك بعض الجهود لتعزيز ثقتك في ذاتك، ولكن الاعتماد على مهاراتك وقدراتك سيساعدك على الوصول إلى مستوى أعلى في مشوارك المهني.

تحديد الأهداف: قبل الشروع في أي مهمة أو مشروع، يجب على المرأة تحديد أهدافها المهنية بوضوح. يساعد تحديد الأهداف على توجيه الجهود وتحفيز العمل الجاد لتحقيقها.

اكتساب المهارات والمعرفة: تطوير واكتساب المهارات المهنية ضروري للنجاح في أي مجال. عليك أن تستثمري في نفسك وتواصلي بالتعلم المستمر واكتساب المعرفة الجديدة.

التي ستمكنك من تطوير قدراتك والتميز في عملك.

بناء شبكة علاقات قوية: العلاقات الاجتماعية والشبكات المهنية تلعب دورًا هامًا في نجاح المرأة في مجال عملها. حاولي بناء علاقات قوية مع الزملاء والزميلات والمرؤوسين والمشاركين في مجالك المهني. قد توفر لك هذه العلاقات فرصًا جديدة ودعمًا في مسيرتك المهنية.

التوازن بين الحياة المهنية والشخصية: يجب على المرأة السعي لتحقيق التوازن بين الحياة المهنية والشخصية. قد تواجهين تحديات في إدارة الوقت والتوازن بين الأعمال المنزلية والمسؤوليات المهنية، لذا يجب عليك تخصيص وقت للعائلة والراحة الشخصية لتحقيق التوازن الصحي.

الاعتماد على الذات: تعتبر الثقة بالنفس والاعتماد على الذات أمرًا حاسمًا لتحقيق النجاح المهني. يجب على المرأة أن تثق وتؤمن بقدراتها على تحقيق الأهداف المهنية. قد يواجه المرأة تحديات وصعوبات في بيئة العمل، ولكن عليها أن تتحلى بالثقة والإصرار للتغلب على العقبات وتحقيق تطلعاتها.

التميز في العمل: يجب أن تسعى المرأة لتقديم أداء متميز في عملها. قد تكون التحديات أكبر للمرأة في بعض الأحيان، لذا يجب عليها العمل بجد واجتهاد وتطوير مهاراتها لتكون قيمة مضافة في فريق العمل. قد تتطلب هذه العملية التفكير الإبداعي والابتكار والقدرة على التكيف مع المتغيرات والتحديات في مجال العمل.

التطوير المهني المستمر: يجب أن تكون المرأة ملتزمة بالتطوير المهني المستمر، سواء من خلال حضور دورات تدريبية أو ورش عمل أو قراءة الكتب المتخصصة في مجالها. يساعد التطوير المستمر في تحسين المهارات والمعرفة والاستمرار في التطور والتقدم المهني.

في النهاية، يجب أن تتذكر المرأة أن النجاح المهني يتطلب الجهد والتفاني والاستعداد للتحديات. قد تواجه المرأة عقبات ومواقف صعبة في مسيرتها المهنية، ولكن يجب أن تثق بقدراتها على التغلب عليها والنمو من خلالها. عليها أن تكون مستعدة لاتخاذ المبادرة والمخاطرة واستغلال الفرص التي تتاح لها.

باختصار، لتصبح المرأة ناجحة في عملها، يجب أن تحدد أهدافها، وتعمل على تطوير المهارات والمعرفة اللازمة، وتبني علاقات قوية، وتحافظ على التوازن بين الحياة المهنية والشخصية، وتؤمن بقدراتها وتعمل على التميز في عملها. كما يجب عليها السعي لتعزيز المساواة بين الجنسين، والاستمرار في التطوير المهني المستمر. بالتزامن مع الاستعداد لمواجهة التحديات والتعامل بثقة وإصرار، يمكن للمرأة أن تحقق النجاح وتتحقق من طموحاتها المهنية.

الطموحة..



تستخدم صفاء
مهاراتها في التصوير
لإنشاء محتوى
احترافي ومشوق
يجعل المتابعين
يشعرون وكأنهم
يسافرون معها



رحالة ومصورة تجوب العالم



والنرويج وهولندا وبلجيكا وتركيا وبريطانيا واليونان ورومانيا. إضافة إلى دول الخليج. أما آخر محطاتها وإلى ساعة كتابة هذا الموضوع فإنها كانت الصين التي تجوبها ملتقطة بكاميراتها أجمل المناطق فيها وموثقة لحظاتها السعيدة.

وعن أفضل رحلة قامت بها حتى الآن تقول صفاء: «لكل بلد تجربة مميزة وذكريات جميلة، ولكن إيطاليا تعتبر واحدة من أفضل الرحلات بالنسبة لي. تحظى إيطاليا بتنوع ثقافي وتاريخي وتضم العديد من المعالم السياحية الرائعة. بالإضافة إلى ذلك، إيطاليا كانت أول دولة أوروبية أزورها، ولهذا السبب فإنها تحمل الكثير من الذكريات الخاصة بي».

وتصف صفاء رحلتها إلى الصين بأنها ممتعة وأضفت ثقافة جديدة إلى تجربتها. تقول: «تعتبر الصين بلدًا جميلًا جدًا وكانت واحدة من البلدان التي كنت أتمنى زيارتها. ومع ذلك، كان المناخ الرطب فيها بمثابة تحد لي حيث غابعت من الرطوبة بشكل كبير».

مشاركة مع المتابعين

تشارك صفاء يومياتها وتجاربها عبر حساباتها على وسائل التواصل الاجتماعي. قبل ظهور وسائل التواصل الاجتماعي، كانت تكتب يومياتها

هـن _ خاص

صفاء علي سيف الفهدية هي شابة عمانية متعددة المواهب ورحالة ملهمة. بجانب هوايتها في التوثيق ومشاركة رحلاتها مع متابعيها عبر وسائل التواصل الاجتماعي، لديها مجموعة متنوعة من المواهب والاهتمامات. تخرجت صفاء في تخصص الإعلام الرقمي، ولديها مهارات في تصميم الأزياء والتصوير، بالإضافة إلى خبرتها كمدربة محترفة في صنع العطور والبخور ومنتجات العناية بالبشرة. شاركت في عروض أزياء داخل وخارج السلطنة، وصممت العديد من الأزياء التقليدية العمانية وفساتين السهرة. إنها تعشق الأزياء والألوان والتصميم وكل ما يتعلق بالفن والديكور والجمال.

رحلات بلا توقف

قامت صفاء بزيارة العديد من البلدان في رحلاتها. يتجاوز عدد محطاتها العالمية 30 محطة بما في ذلك إيطاليا وفرنسا وإسبانيا وسويسرا والتشيك وألمانيا والنمسا وسريلانكا والهند وماليزيا وتايلاند ومصر والنيبال والولايات المتحدة واليوسنة وجورجيا وصربيا وإيران وبنجاب



صفاء الفهدية

نقدم اسلوب جديد للمعيشة



وأفكارها على الورق. ومنذ ظهور وسائل التواصل الاجتماعي، قامت بترجمة يومياتها من خلال التصوير، حيث إنها مولعة بالتصوير. تشارك تجاربها في السفر، وتغطي المطاعم والأماكن السياحية، وتقدم تفاصيل دقيقة حول الأسعار والمعلومات التي يحتاجها المسافرون. تتلقى صفاء تعليقات إيجابية وإعجابًا من المتابعين، حيث تقدم معلومات قيمة وتسلط الضوء على المغامرات والتحديات التي تواجهها خلال رحلاتها. تستخدم صفاء مهاراتها في التصوير لإنشاء محتوى احترافي ومشوق يجعل المتابعين يشعرون وكأنهم يسافرون معها.

مواهب متعددة

تطورت موهبة التصوير لدى صفاء بمرور الوقت. بدأت بالتصوير باستخدام هاتفها المحمول وكانت تستمتع بتوثيق اللحظات بكل تفاصيلها، ثم درست الإعلام الرقمي وتعلمت العديد من المهارات المتعلقة بالتصوير والمونتاج والإخراج. لقد اقتربت من الكاميرا أكثر، وبعد انتهاء دراستها، قررت الاستفادة من شغفها بالتصوير بشكل أكبر، فبدأت تعمل كمصورة للأعراس وكانت واحدة من أوائل المصورين في هذا المجال في تلك الفترة. كانت تقدم خدماتها للأزواج الذين يبحثون عن توثيق لحظات زفافهم، وقد اكتسبت خبرة قيمة في هذا المجال.

ومع تغير الأوضاع وتوقف صناعة الأعراس بسبب جائحة كوفيد-19، قررت صفاء الانتقال إلى مجال تصميم الأزياء. ركزت على تطوير مهاراتها في هذا المجال وشاركت في عروض أزياء محلية ودولية. قدمت تصاميم فريدة من نوعها للأزياء التقليدية العمانية وفساتين السهرة، وحققت نجاحًا ملحوظًا. ومع تفشي جائحة كوفيد-19، وتوقف الأنشطة الاجتماعية والتجارية، قررت صفاء استغلال وقتها بشكل إيجابي في تدريب الآخرين وصناعة العطور والبخور ومنتجات العناية بالبشرة. قامت بتدريب أكثر من اثنا عشر ألف متدربًا من مختلف

دول الشرق الأوسط وكتبت كتبًا تعليمية في هذا المجال. استفادت صفاء من خبرتها في التصوير بتوثيق وتسجيل عملية صناعة المنتجات وإنشاء محتوى بصري احترافي يعكس فنًا ومهاراتها في هذا المجال.

إنها شابة مميزة

بهذه الطريقة، استفادت صفاء من موهبتها في التصوير بشكل كبير في توثيق رحلاتها بطريقة احترافية وجميلة. قامت بإنشاء محتوى فيديو مميز يسلط الضوء على الأماكن التي تزورها والمغامرات التي تخوضها. استخدمت تقنيات التصوير والمونتاج لإنتاج فيديوهات مشوقة وجذابة، وبذلك تتمكن من جذب وإلهام المشاهدين لمتابعة رحلاتها وتجاربها.

باختصار، صفاء علي سيف الفهدية هي شابة عمانية متعددة المواهب، صفحاتها ومحتواها الإبداعي ومهاراتها وشغفها في هذه المجالات المختلفة، تلهم المتابعين لخوض تجاربها ومغامراتها الممتعة.



دانوب هوم

موقع الفرع



800-88876 | /danubehome

أسارا اللواتية

المؤثرة والوجه الإعلاني المميز على وسائل التواصل الاجتماعي

روجت أسارا لعشرات العلامات التجارية في مجالات مختلفة عبر وسائل التواصل الاجتماعي

هنّ - خاص

في عصر التكنولوجيا والتواصل الاجتماعي، أصبح للمؤثرين دور كبير في صناعة الموضة والجمال. ومن بين هؤلاء المؤثرين المبدعين والمهملين في عالم تنسيق الأزياء والجمال، نجد الشابة أسارا اللواتية وهي شابة موهوبة ومتحمسة تستخدم منصات التواصل الاجتماعي لنشر معرفتها وخبراتها في عالم تنسيق الأزياء والجمال وهي وجه إعلاني للكثير من الشركات المحلية والعالمية.

درست أسارا الموسيقى في الجامعة الملكية للموسيقى، كما نالت شهادة في إدارة الأعمال وشهادة دبلوم في تنسيق الأزياء، واستطاعت أن تحقق تواجداً قوياً في عالم التواصل الاجتماعي بفضل معرفتها وأسلوبها المميز في تنسيق الأزياء والجمال. إليكم تسعة أسئلة مع أسارا اللواتية نستكشف من خلالها مسيرتها المهنية في عالم التنسيق والجمال، وتجربتها في التواصل الاجتماعي. سنكتشف ما يحفزها للعمل في هذا المجال المثير.

1 - هل يمكنك أن تخبرينا قليلاً عن نفسك وكيف بدأت فكرة احتراف هذا المجال؟

بدأت شعقي بتنسيق الأزياء منذ صغري، لكن بسبب انشغالي في الدراسة لم أتمكن من تطويره حتى الآن. درست إدارة الأعمال في الجامعة الملكية للموسيقى وحصلت على دبلوم في تنسيق الأزياء من NYIAD و UAL. فتتنسيق الأزياء أو مستشار المظهر هي واحدة من أهم المهن في الوقت الحالي، ولكنها ليست سهلة، حيث يجب أن تتعلم الأسس والقواعد وتطبقها على العميل أو المشهور الذي تعمل معه.



2 - كيف بدأت فكرة مشاركة خبراتك في تنسيق الأزياء مع الناس عبر وسائل التواصل الاجتماعي؟

بدأت ألاحظ دائماً أن الأصدقاء والمقربون يسألونني عن تنسيق الأزياء ويطلبون رأياً في اختيار ملابسهم. ومن هنا أردت أن أشارك معلوماتي وخبراتي مع الناس وأفضل وسيلة لفعل ذلك كانت وسائل التواصل الاجتماعي.

3 - هل يمكنك مشاركتنا بعضاً من أهم الإنجازات التي حققتها؟

من أبرز الإنجازات التي أفتخر بها هي مشاركتي في برنامج «تحدي الفاشينستا» مع أيقونة الجمال جويل مدينين على أكبر القنوات، MBC. كما حصلت على جائزة المرأة لأهم شخصية في السوشال ميديا عام 2020 وجائزة ملكات الجمال العرب في القاهرة عام 2019. كما شاركت في قافلة «عهد الخير» التابعة لمؤسسة «عهد» للولايات المتضررة من إعصار شاهين.

4 - من قدوتك ومصدر إلهامك في هذا المجال؟

قدوتي ومصدر إلهامي الأول هي أمي. لقد شجعتني دائماً على تحقيق طموحاتي وتطوير نفسي. كما أن لدي الثقة بالنفس والقدرة على التأثير على الآخرين والتميز في التخطيط والاختلاف.

5 - هل واجهت تحديات في مجال كمؤثرة على وسائل التواصل الاجتماعي؟ وكيف تتعاملين مع التعليقات السلبية؟

بالتأكيد، أتلقى ردود فعل إيجابية من الجمهور بشأن عروضي ومحتواي على وسائل التواصل الاجتماعي. يشجعني ذلك لمواصلة تقديم المزيد من المحتوى المفيد والإلهام. أما بالنسبة للتعليقات السلبية، فأحاول التعامل معها بصورة إيجابية وبناءة. أستمع إلى الآراء المختلفة وأحاول فهم وجهات نظر الآخرين. إذا كانت التعليقات تحمل انتقادات بناءة، فأحاول أن أتعلم منها وتطوير نفسي. وفي حالة التعليقات السلبية غير المبررة أو المسيئة، فأنا أعتمد على حذوها أو تجاهلها، وعدم الانخراط في المناقشات السلبية. للأسف، هناك بعض الفئات لا يقبلون المحتوى الذي أقدمه، على الرغم من أنه لا يسيء للمرأة العمانية. تعرضت للتعدي اللفظي والاساءة الشخصية. ومع ذلك، أنا ملتزمة بمواصلة تقديم المحتوى الذي يساهم في نشر ثقافة تنسيق الأزياء بشكل واسع ويخدم جميع النساء في المجتمع.

6 - ما هي نصيحتك للشابات للعانيات اللاتي يرغبن في احتراف مجال تنسيق الأزياء والجمال؟

أقول لكل شابة عمانية أنت مميزة وجميلة، لا بد أن تكون خطواتك مدروسة وتمتلكين خطة واضحة

أتمنى أن يكون لي دور في تسليط الضوء على الأزياء، النقوش، والحلي العمانية لكي تبرز عالمياً

دخول هذا المجال. بالإضافة إلى ذلك، أود أن أكون جزءاً من المبادرات والحملات التوعوية التي تسعى إلى تعزيز ثقافة التنسيق والجمال الصحية والإيجابية في المجتمع، خاصة بين النساء العمانيات. أهدف إلى تغيير النظرة النمطية للمظهر الخارجي وتعزيز الثقة بالنفس والتفرد والتميز.

9 - ما هي أبرز العلامات التجارية التي روجت لها أسارا؟

روجت للعديد من العلامات التجارية ومنها نسبريسو، أنانتارا الجبل الأخضر، عبدالصمد القرشي، سنتر بوينت، أواصر، نون ووتش، أيغفر، فوغا كلوزيت، ميلينيوم، شاربول، دي كيه إن واي، سواروفسكي، كسيان كيتشن، مجموعة الفطيم، فندق W، يوناس، أباريل جروب، ماكس فاشن، أندورا، نوت كوزميتيكس، جي ديليو أوفيشيال، هذه العلامات التجارية تعد جزءاً من التعاونات التجارية التي قمت بالمشاركة بالترويج لها من خلال وسائل التواصل الاجتماعي.

لمتابعة حساب أسارا اللواتية عبر الانستغرام @asarachic

تسلكينها في مجال تنسيق الأزياء. ابحتي عن الفرص التدريبية والدورات المتاحة لكي تطوري مهاراتك في هذا المجال. استفيدي من الموارد المتاحة عبر الإنترنت وتعلمي من الخبراء والمؤثرين الآخرين. كوني مستعدة للعمل بجد والاستمرار في التعلم وتطوير نفسك، فهذا المجال متغير ومتطور باستمرار.

7 - على ماذا تعتمد العلامات التجارية في اختيار المؤثر ليكون سفيرها أو الوجه الاعلاني لها؟

العقود لها أشكال عديدة على حسب الاتفاق، ويعتمد الاختيار على نوع وتخصص العلامة، أما سفير العلامة التجارية فلا بد أن يكون قادراً على تجسيد هوية الشركة في المظهر والسلوك والقيم والأخلاق، وأن يكون قادراً على خلق استراتيجيات الترويج التي تعمل على تعزيز العلاقة بين العميل والمنتج والخدمة وتؤثر على جمهور كبير. أما أطول عقد وقته فكان سنة.

8 - أخبرينا عن خططك المستقبلية كمؤثرة؟

أطلع إلى تعاونات مستقبلية مع علامات تجارية عالمية ومحلية لترويج منتجاتهم والتعبير عن قصصهم الفريدة. أيضاً، أتطلع إلى تقديم المزيد من المحتوى التعليمي والنصائح العملية في مجال التنسيق والجمال، وتنظيم ورش عمل ودورات تدريبية للنساء الطموحات اللواتي يرغبن في

دخول هذا المجال. بالإضافة إلى ذلك، أود أن أكون جزءاً من المبادرات والحملات التوعوية التي تسعى إلى تعزيز ثقافة التنسيق والجمال الصحية والإيجابية في المجتمع، خاصة بين النساء العمانيات. أهدف إلى تغيير النظرة النمطية للمظهر الخارجي وتعزيز الثقة بالنفس والتفرد والتميز.

في النهاية، أسمى لأكون مصدر إلهام وقوة دافعة للنساء الطموحات للتعبير عن أنفاقتهن الشخصية وتحقيق أحلامهن في مجال تنسيق الأزياء والجمال. وأتمنى أن يكون لي دور في تسليط الضوء على الأزياء، النقوش، والحلي العمانية لكي تبرز عالمياً ويكون لها بصمة في المحافل الدولية.

9 - ما هي أبرز العلامات التجارية التي روجت لها أسارا؟

روجت للعديد من العلامات التجارية ومنها نسبريسو، أنانتارا الجبل الأخضر، عبدالصمد القرشي، سنتر بوينت، أواصر، نون ووتش، أيغفر، فوغا كلوزيت، ميلينيوم، شاربول، دي كيه إن واي، سواروفسكي، كسيان كيتشن، مجموعة الفطيم، فندق W، يوناس، أباريل جروب، ماكس فاشن، أندورا، نوت كوزميتيكس، جي ديليو أوفيشيال، هذه العلامات التجارية تعد جزءاً من التعاونات التجارية التي قمت بالمشاركة بالترويج لها من خلال وسائل التواصل الاجتماعي.

لمتابعة حساب أسارا اللواتية عبر الانستغرام @asarachic



قيادة
بشغف

نقود بشغف. نقود عُمان



المنومة | العذبة | البداية | الريمي | إبراه | عربي | نزوي
معلان بني بوعللي | مللة | سناو | صغار | مور | الوطبة | بركاء
mg-om.com | mgmotoroman | mgmotoreman | mgmotoroman

71557334

العلامة العمانية
الأكثر ثقة
2022

6 سنوات 200,000 كلم
الحفاظ على القيمة في الصناعة



NOW OPEN

The First DoubleTree by Hilton in Muscat, Oman

For reservations contact us at:

+968 2254 0000

reservations.qurum@hilton.com





تقدّم بطلب بطاقة ائتمانية جديدة من بنك مسقط واحصل على **إعفاء** من الرسوم السنوية للسنة الأولى

- نقاط مكافآت عند كل عملية شراء*
- مزايا السفر والتسوق
- خيارات مرنة للدفع (خطة الدفع الميسرة)
- عالم من الخصومات الحصرية



تقدّم الآن

تطبيق الشروط والأحكام: bankmuscat.com

بنك مسقط. أفضل كل يوم.