

أبريل 2024
الأسبوع ملحق خاص

هناء

hounna.com

إطلائنا مناقنا

في عيد الفطر
مع خبيرة التجميل
خديجة الفزارية

أفضل
إصدارات
الطور
لعام 2024:
اكتشفي
الرائحة التي
تناسب
شخصيتك

سريم بنت عيسى الزوجالية
... رحلتنا مستهرة نحو العطاء

عبير البعيرية.. فنانة تحول
القماش إلى لوحات فنية

إطلالتك في العيد.. إكسسوار
ملون بلمسة فنية يدوية مع ندى

عائشة الأخرمية إبداع وأناقة
في تصاميم فريدة لعيد الفطر





نمط حياة مستدام لغد أفضل

المدينة المستدامة - يتي هي أيقونة تجسد ركائز التنمية الحضرية والاستدامة في سلطنة عُمان، صُممت وفقاً لأعلى معايير الاستدامة الاجتماعية، البيئية، والاقتصادية، لتشكل وجهة فريدة تنبض بالحياة والفرص الواعدة.

بدأً من تصاميم المنازل الموفرة للطاقة، والمواد الغذائية المزروعة محلياً، إلى تدوير النفايات، واستخدام وسائل التنقل النظيفة، تتبع المدينة المستدامة - يتي منهجاً لخفض البصمة الكربونية، وتبني نمط حياة يتناغم مع الطبيعة.

رحب بعالم مستدام صُمم ليتجاوز تطلعاتك!



المدينة المستدامة - يتي
THE SUSTAINABLE CITY - YITI



رمضان بين قمرين

RAMADAN BETWEEN TWO MOONS

يوماً من رمضان

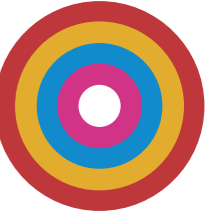
٣٠

فائزاً

تسوقوا بقيمة ٢٥ ريال واحصلوا على فرصة

ربح آيفون ١٥

يومياً!



مركز نقطة

centrepoinstores.com

أول الكلام



مع حلول شهر رمضان المبارك واقترب موعد عيد الفطر السعيد، تنطلق مجلتنا بعدد خاص يحمل الكثير من المواضيع الملهمة والمفيدة التي ستضيء رحلتكن اليومية. رحلة ليست نحو الجمال والأناقة فقط، وإنما نحو إنسان جديد مفعم بالحياة والطاقة الإيجابية والمحبة التي تتجلى أبرز صورها بمد يد العون لغيرنا في هذا العالم. ومن هنا فإننا نفتتح العدد بشخصية مميزة صنعت فارقاً في عالم العطاء. إنها مريم بنت عيسى الزبدجالية، مؤسسة ورئيسة مجلس إدارة جمعية دار العطاء، وستتعرف على قصة نجاحها ومساهماتها خلال أكثر من 20 عاماً في صياغة تعريف أوسع وأشمل لمعنى العطاء والتمكين.

ثم، نفوس في عالم الجمال والعناية الذي يهيم كل امرأة، مع حوارات ونصائح من خبيرات التجميل لنمنحن إطلالة متألفة تشع جمالاً وستتعرف على خديجة اللواتية صاحبة أول علامة مستحضرات تجميل عمانية. ثم سننتقل إلى عالم الموضة لنقدم لكم مجموعة من اختياراتنا الرائعة التي تتناسب مع أجواء العيد، وسنتابع بمواضيع مفيدة في مجال الصحة والتغذية والسياحة.

نتمنى أن تجدي في هذا العدد ما يسعدك في هذا الوقت المبارك، ونتطلع لمشاركاتكم قصص نجاحكم ومواهبكم من خلال التواصل معنا عبر الإيميل: editorial@hounna.com

وكل عام وأنتم بخير!

تابعوا كل جديد عبر موقعنا الإلكتروني:
hounna.com

وعبر مواقع التواصل الاجتماعي:

Instagram: [Hounna.magazine](https://www.instagram.com/Hounna.magazine)

Twitter: [Hounna_magazine](https://twitter.com/Hounna_magazine)

Facebook: [Hounna.magazine](https://www.facebook.com/Hounna.magazine)

روح التجدد في كل رحلة



مجموعة رانجلر طراز 2024 رحلات رمضان.

ادفع 50% الآن و 50% في 12 شهراً بفائدة صفر %

3 سنوات / 60,000 كم خدمة مجانية

5 سنوات / 100,000 كم ضمان

5 سنوات / 100,000 كم خدمة المساعدة على الطريق

تأمين وتسجيل مجاني للسنة الأولى

قم بزيارة صالة العرض واربح ايفون

Jeep®

صورة السيارة المستخدمة لغرض الإعلان فقط وقد لا تتوفر الأكسسوارات الظاهرة ضمن الطراز القياسي. © 2024 مجموعة فيات كرايسلر للسيارات، الولايات المتحدة ذ.م. جميع الحقوق محفوظة. جيب علامة تجارية مسجلة لهجوعة فيات كرايسلر للسيارات، الولايات المتحدة ذ.م.

يسري العرض من 4 مارس إلى 3 مايو 2024 على مركبات جيب التي تم شراؤها من الوكيل محسن حيدر درويش للمركبات ش.م.م من قبل عملاء التجربة للاستخدام الشخصي فقط. 0% فائدة لمدة 12 شهراً - في حال دفع مقدم 50% وباقى المبلغ 50% يتم سدادها على 12 شهراً من خلال الموافقة البنكية وشركات تمويل مختارة خدمة مجانية لمدة 3 سنوات / 60,000 كيلومتر - أيهما يأتي أولاً ضمان 5 سنوات / 100,000 كيلومتر - أيهما يأتي أولاً خدمة المساعدة على الطريق لمدة 5 سنوات / 100,000 كيلومتر - أيهما يأتي أولاً تأمين مجاني للسنة الأولى لثمان والامارات العربية المتحدة فقط. قم بزيارة صالة العرض واربح ايفون - العملاء الذين يزورون صالة عرض محسن حيدر درويش للمركبات في الحبل خلال فترة العرض الترويجي سيكتسبوا مؤهلاً للدخول في السحب للفوز بجهاز ايفون 14. سيتم اختيار فائزين عشوائياً في 5 مايو 2024 وسيتم التواصل معهم مباشرة.

الرقم المجاني - 800 22 008
www.jeep-oman.com


mhdjeepoman


محسن حيدر درويش
للمركبات ش.م.م

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

صندوق بريد: 770
رمز بريدي: 112 روي
سلطنة عمان

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



مجموعة مسقط للإعلام
Muscat Media Group

هفت محتويات



08 حقيبة حلية الحرز لمسة فاخرة لإطلالة العيد



10 تألقي في العيد بمكياج يعتني بيشرك من KAN Beauty



12 جدي إطلالتك مع لون شعر جديد من صيحات ربيع وصيف ٢٠٢٤



16 مريم الزدجالية.. رحلة مستمرة نحو العطاء

20

أفضل إصدارات العطور لعام ٢٠٢٤: اكتشفي الرائحة التي تناسب شخصيتك



28

رحلة خديجة اللواتية نحو تأسيس علامة تجارية فريدة في عالم المكياج

30

خديجة الضبعونية: رحلة نحو القمة في عالم المجوهرات

34

عبير المعمرية .. فنانة تحول القماش إلى لوحات فنية

22

إطلالة متألقة في عيد الفطر مع خبرة التجميل خديجة الفزارية

38

بتوقيع عائشة الأخرمية: إبداع وأناقة في تصاميم فريدة لعيد الفطر

44

استعدي لإطلالة مميزة مع تشكيلة ملونة من «ميلييز إربيا»

46

إطلالتك في العيد.. رونق ملون بلمسة فنية يدوية مع ندى

48

خبيرة التغذية أريج نعيرات: لا تخجلي من الاعتذار!

54

خططي لعطلة ممتعة: ٣ وجهات آسيوية لن تكلفك الكثير!



اتبع نداء قلبك



دودج تشارجر

ابتداءً من **17,995** ريال عماني

ادفع 50% الآن و 50% في 12 شهرًا بفائدة صفر %

3 سنوات / 60,000 كم خدمة مجانية

5 سنوات / 100,000 كم ضمان

5 سنوات / 100,000 كم خدمة المساعدة على الطريق

تأمين وتسجيل مجاني للسنة الأولى

قم بزيارة صالة العرض واريح ايفون

DODGE

صورة السيارة المستخدمة لغرض الإعلان فقط ولا تنوهر لأكسسوارات الظلمة ضمن الطراز القياسي © 2024 مجموعة فيات كرايسلر للسيارات، الولايات المتحدة د.م. جميع الحقوق محفوظة. دودج علامة تجارية مسجلة لمجموعة فيات كرايسلر للسيارات، الولايات المتحدة د.م.

يسري العرض من 4 مارس إلى 3 مايو 2024 على مركبات دودج التي تم شراؤها من الوكيل وحسن حيدر درويش للمركبات ش.م.م من قبل عملاء الترتبة للاستخدام الشخصي فقط. السعر الهدي المذكور هو لسيارة دودج تشارجر جي تي هوديل 2023 %0 فائدة لعدة 12 شهراً - في حال دفع مقدم 50% و باقي المبلغ 50% يتم سداده على 12 شهراً من خلال الموافقة البنكية وشركات تمويل مختارة. خدمة مجانية لعدة 3 سنوات / 60,000 كيلومتر - ايضاً يأتي أولاً ضمان 5 سنوات / 100,000 كيلومتر - ايضاً يأتي أولاً خدمة المساعدة على الطريق لعدة 5 سنوات / 100,000 كيلومتر - ايضاً يأتي أولاً تأمين مجاني للسنة الأولى لغمان والإمارات العربية المتحدة فقط. قم بزيارة صالة العرض واريح ايفون - العملاء الذين يزورون صالة عرض محسن حيدر درويش للمركبات في الحيل خلال فترة العرض الترويجي سيكتفونوا مؤهلين للدخول في السحب للفوز بجوائز 14. سيتم اختيار فائزين عشوائياً في 5 مايو 2024 وسيتم التواصل معهم مباشرة.

الرقم المجاني - 800 22 008
www.dodge.com/om



mhddodgeoman

محسن حيدر درويش
للمركبات ش.م.م



في عيد الفطر هذا، لماذا لا تختارين حقيبة فاخرة تتلاءم مع إطلالتك الراقية؟ حقيبة "حلية الحرز" من نواريز تعتبر الخيار الأمثل للمرأة التي تبحث عن التميز والأناقة مع الاحتفاظ بلمسة من التراث العماني.

حقيبة حلية الحرز لمسة فاخرة لإطلالة العيد

تجمع "حقيبة حلية الحرز" بين جمال اللونين البني والأسود، مع لمسة من الحلية الذهبية التي تضفي عليها سحراً وفخامة لا مثيل لهما، وتمثل هذه الحقيبة لقاءً بين الماضي والحاضر، حيث تجسد تقاليد المرأة العمانية وتحمل في طياتها أصالة الحرز. والحرز هو إحدى الحلي الشائعة التي كانت ترتديها النساء قديماً ولا زلن. تصاغ هذه الحلية بشكل مستطيل أو أسطواني وكان يعتقد أنها تحمي من الشر وتجلب الحظ السعيد لمن ترتديها حيث كان يوضع فيها آيات قرآنية أو تمانم. وتتجلى رؤية نوار حمدان السعيد صاحبة مشروع نواريز للحقائب، في توظيف التراث العماني في تصميماتها الفريدة، حيث تستوحى أفكارها من الحلي العمانية التي كانت تترنن بها النساء العمانيات في الماضي وحتى اليوم. وتقوم نوار بتحويل هذه الحلي إلى قطع تزيينية رائعة تُضاف إلى تصاميم الحقائب الخاصة بها. وتضم مجموعة نواريز حقائب مختلفة منها حقيبة الكتف، حقيبة الكلتش أو الجاوش، حقيبة البوكيت أو الدلو، حقيبة المقبض العلوي وغيرها وجميعها مستوحى من التراث العماني الأصيل.



Zanta Spa
Relax • Renew • Revitalize

عرض عيد الفطر المبارك

للنساء فقط

٣٠% تخفيض على الجلسات

تمتع بجلسه مجانيه مدته ٣٠ دقيقة تقشير الجسم
عند حجز جلسه تدليك

تخفيض ٥٠% عند شراء عضويه النادي الصحي لسنته
ولعضو واحد
تخفيض ٥٠% عند شراء بطاقه دخول اليومي للمسبح

العرض ساري المفعول من تاريخ ١٠ ابريل الى ١٧ ابريل ٢٠٢٤

العرض لا يمكن دمج مع اي عروض اخرى

فندق جراند ميلينيوم مسقط

Mobile/WhatsApp: +968 9640 5151 E: zantaspamillenniumhotels.com

تألق

في العيد
بهياج يعتي
ببشرتك من
KAN Beauty

بالت ظلال
العيون (بيسيك
آيشدو بالت) يتميز
بالألوان الترابية المطفية
التي تناسب البشرات
الخليجية والعربية

إنّ تحقيق مكياج مثالي يعتمد على توفير منتجات تمنحك
لمسة نهائية متأققة وجذابة، وهنا تبرز منتجات KAN Beauty
كرفيقك المثالي في رحلتك نحو إطلالة لا تُضاهى.

من أحمر الشفاه الفاخر إلى الظلال الرائعة، تقدم هذه العلامة تشكيلة مذهلة تسمح لك بالابتكار والتعبير عن جمالك
الفريد. تمتاز المنتجات بتركيبات نباتية فريدة ومتطورة، تجمع بين الألوان الجريئة والمكونات اللطيفة للعناية ببشرتك. وسواء
كنتِ تستعدين للعيد، أو ترغبين في الحصول على إطلالة يومية متأققة، فإن KAN Beauty تقدم لك مفاتيح الجمال الرائعة.

All in one tint
بلاشر كريمي متعدد
الاستخدامات. يمكنك
استخدامه كبلاشر
وأحمر شفاه وتنت
للخدود و الشفاه

ملمع شفاه يحتوي ع حبيبات
صغيرة من الإضاءة

مسكارا نباتية لرموش
أطول وأكثر كثافة

لمعة متعددة الاستخدامات
للعين والخدود والجسم

أقلام تحديد
الشفاه بدرجات
لونية متعددة.

2024 | 10 | هـ

الأشقر البامبي

اللون الأشقر البامبي هو اتجاه جديد ومثير في عالم صبغات الشعر، حيث يتميز بأنه لون أشقر يتمتع بأبعاد فريدة وجاذبية خاصة. يستوحى اسمه من غزال بامبي، ويعكس اللون الطبيعي والداق لفراء هذا الغزال الجميل. يتميز الأشقر البامبي بتدرجاته اللطيفة والداقنة، حيث يمزج بين الأشقر والكريمي بشكل متناغم. اللون ليس فقط مشمسًا وجميلًا، ولكنه أيضًا يضيف لمسة طبيعية على الشعر. يعتبر الأشقر البامبي بديلًا رائعًا للألوان الشقراء التقليدية، حيث يضيف لمسة من الأناقة والفخامة دون أن يكون مفرطًا في البرودة أو الدفء.

اللون النحاسي

لون الشعر النحاسي هو درجة لونية تتميز بتألقتها وجمالها الفريد. يتميز هذا اللون بنغماته الدافئة والمشرقة، حيث يمزج بين الأحمر والبرتقالي بشكل رائع ليخلق لونًا دافئًا يشبه لون النحاس. يعكس لون الشعر النحاسي الألوان الطبيعية التي نجدها في أشعة الشمس، مما يمنح الشعر لمعانًا جذابًا. يعتبر لون الشعر النحاسي مناسبًا لمختلف أطوال وأساليب الشعر، مما يمنح المرأة إمكانية التعبير عن فرادتها وجاذبيتها الفريدة. يمكن أن يكون الشعر النحاسي خيارًا رائعًا لتنويع الإطلالة وإضافة لمسة مميزة. يظهر لون الشعر النحاسي بشكل رائع على مختلف درجات البشرة، مما يجعله خيارًا متناسبًا للعديد من النساء.

اللون العسلي

لون العسل يعتبر بلا شك واحدًا من أكثر الألوان إثارةً وجمالًا لصبغات الشعر. يتميز بتوازن رائع بين الدفء والإشراق، حيث تعكس تلك اللمسة الذهبية الرقيقة الأناقة والجمالية، ويعزز لون العسل تألق الشعر ويضيف لمعانًا طبيعيًا، مما يخلق مظهرًا غنيًا وجميلًا. تتميز هذه الدرجة بتنوعها، حيث يمكن تكيفها مع مختلف أطوال وأنماط الشعر، مما يتيح للنساء إمكانية التعبير عن أنفسهن بشكل فريد وشخصي.

لون الشوكولاتة

يتجه الاختيار بين الألوان هذا الموسم إلى الظلال الداكنة والمعقدة التي تبدو كألوان نراها أكثر في الطبيعة، لون الشوكولاتة أو البني الغامق هو أحدها، وهو من أكثر الألوان التريند الخاصة بموضة شعر ٢٠٢٤، وهو يناسب كل ألوان البشرة، وأي طول شعر طويل كان أو قصير. يمتاز هذا اللون بعمقه ودفئه، حيث يضيف للشعر لمسة من الفخر والفخامة. يتراوح اللون من البني الداكن إلى البني الداقي، مما يخلق تدرجات جذابة تتناغم مع مختلف ألوان البشرة ويبرز تفاصيل القصة ويعزز جمال اللعان الطبيعي. إضافة إلى ذلك، يتيح لون الشوكولاتة للشعر أن يتألق بشكل خاص في الضوء، مما يضيف على المظهر النهائي للمرأة لمسةً أنيقة وجذابة. سواء كان الشعر طويلًا أو قصيرًا، يُظهر لون الشوكولاتة أنه اختيار مثالي يجمع بين الجمال والأناقة، مما يجعله خيارًا شائعًا بين النساء اللواتي يتطلعن إلى تحديث إطلالتهن بلمسة فاخرة.

البني الكستنائي

اللون البني الكستنائي يُعتبر توازنًا مثاليًا بين الجرأة والدفء، حيث يجمع بين اللمسات الحمراء الجذابة والنغمات الطبيعية للبني. هذا الخليط الغني من الألوان يخلق ظلًا كستنائيًا ليس ثقيلًا أو داكنًا جدًا، بل يضيف إشراقًا على الشعر البني بشكل كامل. ما يميز هذا اللون هو لمعانه الذي ينبعث بشكل طبيعي، مما يحوله إلى خيار فريدًا. لا عجب أن يحظى اللون الكستنائي بشعبية واسعة، إذ يتناغم بسهولة مع جميع ألوان البشرة ويمنح المرأة إطلالةً أنيقة وراقية.



بددي إطلالتك
مع لون شعر
جديد من
صيحات ربيع
وصيف 2024

مع اقتراب العيد ليس هناك ما يمنحك إطلالة رائعة أكثر من لون جديد لشعرك. إليك أبرز صيحات ألوان الشعر لربيع وصيف ٢٠٢٤ التي تصدرت منصات العروض العالمية، والتي جاءت بدرجات وألوان متباينة من الأشقر البامبي إلى الظلال الداكنة الطبيعية اختاري ما يناسبك منها ويعزز جمالك.



العناية بأظافرنا وإبقائها
قوية وصحية يحتاج إلى
اهتمام خاص خلال هذا
الشهر المبارك، ومن خلال
اتباعك بعض النصائح
البسيطة، يمكنك الحفاظ
على قوة وجمال أظافرك
طوال شهر رمضان.
إليك هذه النصائح:

1 تقليل استخدام طلاء الأظافر:
ترك أظافرك بدون طلاء لمدة يوم في الأسبوع
على الأقل يمكن أن يساعد على منحها الفرصة
للتنفس، مما يقلل من احتمال تلفها وتقصفها.
عند استخدام طلاء الأظافر، تأكدي من وضع طبقة
أساسية تحت الطلاء لحماية الأظافر وتقويتها.

2 قص الأظافر بانتظام:
لا تهمل قص أظافرك بانتظام، فهذا يعزز
نموها ويحافظ على قوتها. جدي روتين قص
الأظافر بشكل منتظم للحصول على نتائج أفضل.

3 ارتداء القفازات:
تجنبي تعريض أظافرك للماء والصابون
بشكل مفرط عند غسل الأطباق أو خلال الطهي.
ارتدي القفازات لحماية الأظافر من التلف
والتشقق.

4 ترطيب الأظافر واليدين:
استخدمي كريمات مرطبة لترطيب الأظافر
واليدين باستمرار، خاصة قبل النوم. يمكنك أيضًا
استخدام الخلطات الطبيعية التي تحتوي على
مواد مرطبة مثل زيت الزيتون أو ماء الورد.

نصائح للمحافظة على
قوة وجمال أظافرك

نعتز بخدمتكم في بنك العز الإسلامي

نقدم مجموعة واسعة من الحلول والخدمات المصرفية المتوافقة مع أحكام ومبادئ الشريعة الإسلامية
والذي تم تصميمها لتحقيق أهدافك المالية



خلال تدشين دار العطاء سنة ٢٠٠٧.

عندما نلقي نظرة على مسيرة عمل مريم بنت عيسى الزدجالية، ندرك أنها تمثل قصة نجاح حقيقية في عالم العمل الخيري والعطاء. مريم ليست مجرد فاعلة خير، بل هي رائدة في تغيير الواقع الاجتماعي في سلطنة عمان من خلال جمعية دار العطاء التي تمد يدها لمساعدة وتمكين كل محتاج في عُمان، وتتجاوز أذرع الخير لديها الجغرافية العمانية إلى دول أخرى عبر برنامج إدارة الكوارث.

هنا
خاص

بداية الرحلة

بدأت مريم رحلتها في عام ٢٠٠٢، حينما أطلقت مع مجموعة من صديقاتها فكرة حسنة وهي أن تتبنى كل واحدة منهن أسرة محتاجة وتقدم الدعم المالي والاجتماعي لها وتغير حياة الأسرة من خلال تمكينها والاعتماد على نفسها. كانت هذه الفكرة هي البذرة الأولى التي نمت لتصبح جمعية دار العطاء التي أشتهرت في العام ٢٠٠٦ من قبل وزارة التنمية الاجتماعية. جسدت هذه الخطوة الأولى مدى قوة العمل الجماعي والتأثير الإيجابي الذي يمكن أن يحدث عندما يتعاون الناس من أجل هدف مشترك، ومن خلال أول منزل بنته مريم مع صديقاتها لعائلة محتاجة كما تقول فُتح باب للعطاء وتحول البيت إلى بيوت، وبمرور الوقت نمت الجمعية لتصبح مؤسسة قوية وفاعلة في المجتمع.

سر نجاح دار العطاء

تقول مريم أن السر وراء نجاح جمعية دار العطاء ونموها المستمر يعود إلى ثلاثة عوامل أساسية. أولاً، وحدة وتفاهم وتجانس أعضاء مجلس الإدارة حيث يتفق أعضاؤه على رؤية مشتركة. ثانياً، يسهم الكادر المؤهل من الموظفين الكفوئين في تنفيذ الخطط والبرامج بفعالية وحب وشغف. وأخيراً، والأهم كما تشدد "التوفيق من الله"، وهذا يأتي بسبب الإخلاص والأمانة في العمل حيث تتجلى القيم الأخلاقية في دار العطاء من خلال الالتزام بالشفافية، والمصداقية، والإخلاص في تحقيق الأهداف الإنسانية.

عندما نتحدث عن العطاء لا بد أن نقف أمام شخصية استثنائية أحدثت من خلال عملها الإنساني ورؤيتها الفريدة تحولاً في ثقافة وحجم العمل الخيري في سلطنة عمان. إنها مريم بنت عيسى الزدجالية، الغنية عن التعريف.. مؤسسة ورئيسة مجلس إدارة جمعية دار العطاء منذ العام ٢٠٠٢، عضو مجلس الدولة سابقاً، تم تكريمها ومنحها وسام الإشادة السلطانية من الدرجة الثانية.

مرحلة مستمرة نحو العطاء





من تديشين محميات البيوت الخضراء في ولاية ابراء ٢



من تديشين محميات البيوت الخضراء في ولاية ابراء



خلال حملة إغاثة في بنجلاديش



في القدس خلال حملة معا من أجل فلسطين



أثناء استلامها لوسام الإيثار السلطانية

الحديثة وهو ما يوفر الديمومة للعمل الخيري".
وتضيف: نظرتي إلى الأعمال الخيرية ليست آنية أو مؤقتة، بل يجب أن تكون هذه الأعمال مبنية على أسس تجعل من الأسر التي نقوم بمساعدتها أن تصبح قادرة على الاعتماد على نفسها، فبعد أن نقدم الدعم للأسر المحتاجة نبدأ بدراسة أوضاعها ومن ثم نبدأ باتخاذ الإجراءات اللازمة من أجل الأخذ بيدها وتوفير الدراسة للأبناء من ذكور وإناث إن كانوا في سن الدراسة، أو العمل من أجل تأمين العمل بشتى الوسائل بحيث يصبح هذا الشخص قادرا على توفير مستلزمات الحياة اليومية.
ومن هنا فإن البرامج في جمعية دار العطاء متنوعة لتشمل كل محتاج وتغطي كافة الجوانب فالجمعية لديها برنامج "تمكين" للأسر المعسرة، "مسكني مأمني"، رعاية الطلبة، و رعاية الأسر، وبرنامج الإغاثة من الكوارث، وبرنامج القيم الإسلامية، هيا نقرأ، فضلا عن البرامج والحملات مثل: حملة شهر رمضان المبارك، وإفطار سائم و توفير الذبائح في الأعياد ومعرض العطاء الذي شارك به أكثر من ٤٠٠ مشترك. والعديد غيرها من البرامج الأخرى.

الإغاثة من الكوارث

تؤكد مريم أن عمل الخير لا يجب أن يتوقف عند حدود المجتمع المحلي، ومن هنا فإن جهودها أثمرت عن برنامج إدارة الكوارث الذي يمد يد المساعدة للأخوة الأشقاء في الدول العربية والإسلامية والعالم بالتعاون مع الهيئة العمانية للأعمال الخيرية، لأننا نؤمن بأن سلطنة عمان هي جزء من العالم وأنا كشعب عماني نشعر بما يشعر به الآخرون بوقت الأزمات.
على سبيل المثال: حملته (معا من اجلك فلسطين) لإغاثة إخواننا في غزة، وحملة (ألم وأمل) لإغاثة المتضررين من الزلزال في تركيا وسوريا. وغيرها الكثير

القوة الحقيقية

أثبتت مريم الزجدالية أن الخير والعطاء يمكن أن يكونا قوة حقيقية تسهم في تحسين حياة الناس وتغيير مجتمع بأسره. لقد برهنت ذلك من خلال رحلة عطاء تجاوز عمرها العشرين عاماً، ولا زالت مستمرة بتفاني كبير ورؤية فريدة ومواكبة مدهشة للتطور، وفهم عميق لمعنى الديمومة في العطاء. لذلك فإنها ستظل دائماً نموذجاً للإلهام والتحفيز. ويستمر العطاء...

نظرتي إلى الأعمال الخيرية ليست آنية أو مؤقتة، بل يجب أن تكون هذه الأعمال مبنية على أسس تجعل من الأسر التي نقوم بمساعدتها أن تصبح قادرة على الاعتماد على نفسها، فبعد أن نقدم الدعم للأسر المحتاجة نبدأ بدراسة أوضاعها ومن ثم نبدأ باتخاذ الإجراءات اللازمة من أجل الأخذ بيدها وتوفير الدراسة للأبناء من ذكور وإناث إن كانوا في سن الدراسة، أو العمل من أجل تأمين العمل بشتى الوسائل بحيث يصبح هذا الشخص قادرا على توفير مستلزمات الحياة اليومية.

الجمعية اليوم حاصلة على شهادتي الايزو في الإدارة والبيئة بجدارة وأعدت حوكمتها في سنة ٢٠١٨ مع مركز عمان للحوكمة والاستدامة، كما أنها نجحت في مواكبة التطور التقني من خلال إنشاء أول تطبيق خيري في سلطنة عمان.

البيت أصبح بيوت

برنامج "مسكني مأمني" هو إحدى برامج جمعية دار العطاء الذي تقوم فيه ببناء المنازل أو صيانتها. تقول مريم: "وراء كل منزل قصة وحكاية كانت نهايتها سعيدة. والمنزل الأول الذي تم بناؤه في العام ٢٠٠٢ بجهود أربع صديقات كان البداية لمئات المنازل التي تسليمها حتى اليوم، في حين تعكف الجمعية اليوم على بناء أكبر مجمع سكني (حي العطاء) للأسر المتضررة من اعصار شاهين وفق المعايير العالمية



زيارة لحي العطاء ٢٠٢٣.

للعيد يبحث الكثيرون عن عطور منعشة ومناسبة للإضافة إلى مجموعتهم في عطلة العيد أو لإهدائها لأحبائهم. ولعام ٢٠٢٤، تتوفر العديد من الخيارات الجديدة الرائعة التي تعكس جمال وانتعاش هذا الموسم المشمس.

أفضل
إصدارات
العطور لعام
2024:
اكتشفي
الرائحة التي
تناسب

شخصيتك

وتأتي أفضل عطور الصيف المنعشة هذا الموسم بمجموعة متنوعة من الروائح الزهرية والفواكه الطازجة، مما يساعد على تعزيز مزاجك وإضفاء الحيوية على أي لحظة. سواء كنت تفضلين العطور ذات النكهات الحلوة مثل الفانيليا والكرز، أو تميلين إلى العبير الخفيف المستوحى من البحر والأزهار، ستجدين بالتأكيد العطر المثالي لإضافة لمسة من الأناقة والإشراق إلى صيفك. وتذكري دائماً أن اختيارك للعطر المناسب سيجعلك تشعرين بالانتعاش والسعادة في كل رشة، مما يجعل كل يوم لا يُنسى.



1 من إيف سان لوران Black Opium Over Red
لا يحتاج عطر Black Opium المحبوب من إيف سان لوران إلى تقديم، لكن هناك تفسير جديد لهذه الرائحة سترغبين في معرفته في عام ٢٠٢٤. تعرفي على Black Opium Eau de Parfum Over Red. لا يزال شاملاً لمكونات القهوة السوداء والياسمين الأبيض التي تحيينها من الرائحة الأصلية، يفتح Over Red مع مكون جديد لذيذ لن تتمكني من الاستغناء عنه.



2 من كيليان باريس Born to Be Unforgettable
يقود هذا العطر بتفحات حمضية وحارة وحلوة في آن واحد، مع مكونات القرفة والجوز الطيب والفانيليا للحصول على رائحة الكولا العامة، وتشم رائحة الأرز في نهاية المطاف.



3 من جيرلان Neroli Plein Sud
نفحات نيرولي بلان سود من جيرلان تشبه "نسيماً منعشاً يعبر فوق الرمال الساخنة لصحراء الصحراء". تترجم هذه المواد في عطر فاخر إلى نفحات من النيرولي (زيت أساسي مستمد من زهور شجرة البرتقال)، مقترنة بالكرام والزنجبيل والقرفة. يجسد هذا العطر التوازن المثالي بين الدفء والحدة.

4 من أرمانى بيوتي My Way Nectar
مزيج لذيذ من الزهور والفواكه، عطر My Way Nectar العطري من أرمانى بيوتي سيصبح بالتأكيد عطر الربيع الأساسي. لإضفاء لمسة أكثر حيوية على عطر My Way الأصلي، هذا العطر مخصص لمحبات العطور الزهرية.



٦ بخاخ الجسم Ellis Brooklyn Peaches
ضعي عبيراً حلواً مثل الخوخ باستخدام ماء الجسم برائحة الخوخ من إيليس بروكلين. يتناغم بشكل مثالي مع لون عام ٢٠٢٤ لشركة باننون «الفراولة الخفيفة»، فهذا العطر ينبعث بنكهات عصيرة من الخوخ الحلو، وزهر البرتقال، والمسك المحلى.



5 فيكتور أند رولف Flowerbomb من Tiger Lily
يتميز هذا العطر برائحة الكريمة التي تشبه حليب جوز الهند، ونفحات الزنبق المميزة والمانجو اللذيذة، وهو ما يعطي انطباعاً بأيام الصيف المشرقة.



6 عطر 'لوف ديليت' من أمواج
أضيف لمكونات العطر ماء الورد للمرة الأولى في عطور أمواج. وبينما يقدم العطر سحراً مبهراً، تظهر ابتسامته المعروفة والجرأة والانفتاح من خلال نغماته الوسطى الزهرية من رقيب الشمس والياسمين والورد. وفي النغمات الأساسية تتحد الفانيليا والكافور والرم لتضيف أجواءً سهلة ومرحة تحقق التوازن بين نغماتها الشمية المختلفة.

إطلالتك مناقشت

في عيد الفطر
مع خبيرة التجميل
خديجة الفزاري

بأناملها المبدعة وفهمها العميق لجمال الوجه العربي، تقدم لنا خديجة توجيهات حول استخدام الألوان المناسبة وتحضير البشرة بشكل فعال لتحمل ظروف الطقس الحارة. دعونا نستكشف سحر تلك النصائح التي ستساعدنا على تحقيق إطلالة رائعة ومشرفة في أيام العيد.

خبيرة وموهبة متجددة:

خديجة الفزاري، خبيرة تجميل ذات خبرة تمتد لأكثر من ١١ عامًا، بدأت مسيرتها في عالم المكياج منذ عام ٢٠١٣، حيث استندت إلى موهبتها الفريدة في الرسم وشغفها بجمال الوجه. ومع مرور السنوات، لم تكتفِ بالاعتماد فقط على مهاراتها الطبيعية، بل انخرطت بفعالية في دورات مكياج مع محترفين على مستوى عالمي. قامت بالسفر إلى عدة دول لتعزيز تجربتها وتحديث بفخر عن استمرارها في الممارسة والتعلم، حيث يظهر المكياج كمجال دائم التجدد يتطلب الرغبة في التطور والتكيف مع تغيره وتنوعه.

أحدث اتجاهات المكياج لهذا العام:

في حديثها عن اتجاهات المكياج اليوم، تقول خديجة: يسعى المكياج حاليًا نحو إبراز مظهر صحي وطبيعي يسلط الضوء على جمال السمات الطبيعية ويخفي العيوب. يتجلى هذا التوجه في استخدام تقنيات المكياج التي تعزز الإشراق وتجعل البشرة تبدو أكثر حيوية. إذ يعتبر المكياج الحديث شريكًا في إبراز جمال السمات الفريدة للوجه، بدلاً من إخفائها تحت طبقة سميكة من المستحضرات، كما يتم التركيز على استخدام منتجات تساعد في تحسين جودة البشرة وتعزيز الإشراق، مما يساهم في تحقيق مظهر صحي وجذاب.



هنا
خاص

بمناسبة اقتراب عيد الفطر، تسعى الكثيرات لاختيار إطلالة مميزة تعكس فرحة الاحتفال بهذه المناسبة. خبيرة المكياج الاستثنائية، خديجة الفزاري، تأتينا بنصائح قيمة حول مكياج إطلالة العيد.



Introducing manzana EVENT COMPANY



A dynamic and innovative team of event professionals, proudly part of the MMG family.

We specialize in end-to-end event planning and execution services for corporate clients.



From consultation and concept development to event design, production, and on-site management. We do all 360 services



Call us on:
90139993



بالنسبة لصاحبات البشرة الجافة، أنصح باختيار مرطب غني ودهني يتشابه مع قوام الزبدة، خاصة قبل النوم لتغذية البشرة بشكل فعال، وكذلك الحرص على استخدام واقي الشمس لتجنب خطر التصبغ.

أخطأ، يجب تجنبها عند وضع المكياج:
تقول خديجة: توجد العديد من الأخطاء التي يمكن ارتكابها عند وضع المكياج، ولكن من وجهة نظري، يعتبر عمل تنظيف عميق (الفيشل) قبل المناسبة أحد أهم هذه الأخطاء. يعود ذلك إلى أن البشرة بعد التنظيف العميق تحتاج إلى فترة للتعافي، ولذا يُفضل إجراء التنظيف العميق قبل أسبوعين على الأقل من المناسبة.
كما يُنصح بتطبيق الماسكات المرطبة أو الماصة للدهون قبل يوم من المناسبة، لتحقيق بشرة متألقة. أما بالنسبة للبرايمر، يجب تجنب استخدام الذي يحتوي على السيليكون، حيث يُعتبر منتجاً خطيراً على البشرة.

ماذا عن صاحبات البشرة الجافة والدهنية:

تواجه بعض الفتيات تحديات مختلفة تتعلق بنوع البشرة ومظهر المكياج عليها. ومن هنا تؤكد خديجة على أهمية عدم تجاهل روتين العناية بالبشرة والذي يلعب دوراً أساسياً في شكل المكياج النهائي.
تقول: "بالنسبة لصاحبات البشرة الجافة، أنصح باختيار مرطب غني ودهني يتشابه مع قوام الزبدة، خاصة قبل النوم لتغذية البشرة بشكل فعال، وكذلك الحرص على استخدام واقي الشمس لتجنب خطر التصبغ.
أما بالنسبة لصاحبات البشرة الدهنية، فمن المفيد تقليل استهلاك السكريات والزيوت المهدرجة في النظام الغذائي، وكذلك التحكم في مستويات التوتر والانفعالات لتقليل إفراز الزيوت الزائدة. أنصح باستخدام ماسكات الطين وترطيب البشرة باستخدام مرطب خفيف ذي قوام جل سريع الامتصاص.

أخر الكلام:

تشدد خديجة في ختام حديثها على نصيحتها الدائمة والأهم وهي الاهتمام بالصحة الجسدية والنفسية قبل كل شيء، فالوجه والبشرة هما المرآة التي تعكس مشاعرنا الداخلية. تقول: "أماني دائماً بأن المكياج هو إضافة جميلة تسلط الضوء على جمالك الطبيعي، إنه تحسين لما لديك بالفعل، ولا يشكل أساس الجمال".
الاستغرام: khadija.alfazari_makeup

ألوان المكياج المناسبة للبشرة العربية:
فيما يتعلق بالألوان والدرجات المناسبة للبشرة العربية، خاصة في عيد الفطر، يظهر أن البنات والأسود والدرجات البرونزية هي الخيارات المثلى. نظرًا لأن ملامح الوجه العربي تتميز بحدة وجاذبية عميقة، فإن التركيز على هذه الألوان يساعد في إبراز جمالنا العربي والخليجي بشكل متناغم. مما يجعل تسليط الضوء على هذه الألوان خطوة مهمة في تحقيق إطلالة ملفتة.

توضح خديجة: "تعتبر الدرجات البنية مناسبة تمامًا للتحديد والتظليل فهي تعزز جمال ملامح الوجه بشكل طبيعي. أما الأسود، فيمكن استخدامه لتحديد العيون بشكل رائع وإضفاء لمسة من التألّق.
وبالنسبة للدرجات البرونزية، فإنها تعد إضافة مثالية لتحقيق إشراقة مميزة. يمكن استخدامها في تسليط الضوء على أماكن محددة من الوجه، مثل عظمة الخد وأعلى الجبين.

إن التركيز على هذه الألوان يساهم في تسليط الضوء على جمال الوجه العربي والخليجي بشكل متناغم، مما يمنح الإطلالة لمسة عصرية وجذابة خلال احتفالات عيد الفطر".

كيف يمكن تحقيق مكياج جميل في يوم العيد؟

إذا كنت تسعين لتحقيق إطلالة رائعة، ينبغي عليك أولاً أن تخصصي بعض الوقت لتحضير بشرتك. قومي بتنظيف البشرة بعناية قبل بدء عملية المكياج، وتأكدتي من استخدام مرطب مناسب لنوع بشرتك.

قومي بوضع برايمر خال من السيلكون لتجهيز البشرة وتعزيز ثبات المكياج، ثم اختاري أساساً يتناسب مع لون بشرتك ويوفر تغطية جيدة وطبيعية. استخدم الكونسيلر لتغطية العيوب ومنطقة تحت العيون، ثم ثبتي المكياج باستخدام بودرة للتحكم في لمعان البشرة.

لتحديد العيون، استخدم ظلال عيون بألوان دافئة تناسب أجواء العيد، مثل البني الداكن والبرونز، وامنحي عيونك تحديداً إضافياً برسم خط أيلانر، واختاري ماسكارا للحصول على رموش طويلة وكثيفة.

أما بالنسبة لتحديد الحواجب، فاستخدمي لوناً يتناسب مع لون شعرك، واختاري بلاشر بألوان طبيعية لإضفاء مظهر صحي وحيوي على خدودك. اختاري أحمر شفاه يتناسب مع لون بشرتك، واستخدمي بخاخاً مثبتاً للمكياج للحفاظ على ثباته طوال اليوم.

تأكدتي من اختيار الألوان التي تتناسب مع لون بشرتك وتتناسب مع الزي الذي ستردينه في عيد الفطر. باعتبارك هذه النصائح، ستتمكنين من تحقيق إطلالة جميلة ومناسبة لهذه المناسبة الخاصة.

مكياج يدوم في الجو الحار:

للحفاظ على مكياج مثالي في الطقس الحار يدوم ولا يتلخخ بسرعة، ننصح خديجة بتحضير البشرة جيداً بالتنظيف والترطيب. استخدام برايمر ومستحضرات مكياج خفيفة، وتجنب لمس الوجه بشكل متكرر. وبالتأكيد فإن البودرة الشفافة والبخاخ المثبت يعززان من ثبات المكياج فلا تنسيهما، وبعتماد هذه النصائح، يُمكنك الاستمتاع بمكياج جميل خلال الاحتفالات في الأجواء الحارة.

وفيما نحن نتطلع إلى المستقبل، فإننا نبقى ثابتين في مهمتنا المتمثلة بتوفير أفضل رعاية صحية للمواطنين العمانيين والوافدين، بدعم من فريقنا الاستثنائي من المهنيين الذين يجسدون قيمنا القائمة على الفخر والثقة بأننا نتميز في الرعاية الصحية.



الاختصاصات

- الأشعة
- أمراض النساء والتوليد
- أمراض الكلى
- الأورام
- الأنف والأذن والحنجرة
- طب الأطفال وحديثي الولادة
- أمراض الجهاز الهضمي
- الجراحة العامة وجراحة المناظير
- التغذية
- الطب النفسي
- الطب الباطني
- طب الأعصاب
- العلاج الطبيعي
- طب العظام
- جراحة الأوعية الدموية
- جراحات التجميل
- الغدد الصماء
- طب الأسنان
- جراحة المخ والأعصاب
- طب المسالك البولية
- طب القلب
- طب الطوارئ
- وحدة العمود الفقري
- وحدة التخدير والعناية المركزة

اتصل بنا



24583600

93616950

قلب العناية النابض



مستشفى مسقط الخاص

إنّ العيادات الخارجية والأقسام الداخلية لدينا، التي يديرها كبار الاستشاريين وبيدعمها أخصائيو زائرون يعملون في مختلف التخصصات الفرعية، تضمن تقديم رعاية صحية شاملة لكل زوارنا ومرضاينا.

تقدّم خدمات الأشعة لدينا أحدث التقنيات، بما في ذلك CT-128 Slice و MRI-3 Tesla وخدمات تصوير القلب. يشرف على تقديم هذه الخدمات أخصائيو أشعة أكفاء، فيما يوفر مختبرنا المجهز بالتقنيات الحديثة نتائج دقيقة وموثوقة في جميع التخصصات.

كوننا مركز الرعاية الصحية الخاص الأول الذي حصل على الاعتراف الدولي من قبل ICI عام 2012، فإننا لا نزال ملتزمين بتحقيق أعلى معايير الرعاية والسلامة. هذا ونحن نعمل دائماً على الحفاظ على مستوى خدماتنا من خلال عمليات التقييم المستمرة.

في مستشفانا نتمتع تركيز قوي على ضمان الجودة، يتضح ذلك في اشتراكنا ضمن مخطط ضمان الجودة التابع للكلية الملكية في أستراليا. إننا نعطي الأولوية لسلامة المرضى ورضاهم في كل خطوة.

هذا ويمتد التزامنا بالرعاية الشاملة إلى خدمات مثل طب الأسنان وغسيل الكلى، ما يضمن تقديم رعاية صحية كاملة لمرضاينا.

وغرف العمليات الحديثة لدينا تستوعب الجراحات الكبرى والصغرى، بما في ذلك إجراءات المنظار المتقدمة، وبأيدي فريق متخصص من أطباء التخدير ذوي الكفاءة العالية، نضمن أنّ كلا الإجراءات الجراحية، المخطّط لها والطارئة، يتم بأقصى قدر من الدقة والرعاية.

يحتلّ مركز طب القلب لدينا الطليعة. وهو مجهز لفحوصات القلب الروتينية وإجراءات القسطرة والدعامات في حالات الطوارئ. يقوده فريق من الاستشاريين المخضرمين الذين يقدمون الخدمات على مدار الساعة كل أيام الأسبوع.

علاوة على ذلك، تعمل وحدة العناية الفائقة المكوّنة من خمسة أسرة تحت إشراف قسمي الطب الباطني والتخدير، تلبية لاحتياجات المرضى ذوي الحالات الحرجة وضمانة للرعاية والدعم الشاملين.

ولا نغفل عن أن نقول أنّه إدراكاً منا لأهمية صحة المرأة، قد كنّا رواداً في تقديم خدمات الرعاية المتعلقة بالتوليد وبأمراض النساء. في أجنحة الولادة النشطة خاصتنا تقدّم لك الرعاية قابلات خبيرات في مجال عملهنّ.

في مستشفى مسقط الخاص، نفخر بكوننا الرائد في تأمين الخدمات الصحية عالية الجودة بين مختلف أجهزة القطاع الصحية الخاصة في السلطنة. لقد وضعنا معياراً واضحاً منذ شُيّدنا مستشفانا في فجر القرن الحالي، وصمّمنا على أن تكون الرؤيا خاصتنا طيّعة لمعيّارنا. حيث قدّمنا خدمات صحية استثنائية لكل من يقصدنا. فضلاً عن ذلك، تمّ اعتماد هيكلتنا الإدارية وتنظيم أفساننا من قبل وزارة الصحة معياراً ذهبياً للمستشفيات الخاصة في سلطنة عمان.

كما ونتباهى بفريق مؤلّف من استشاريين، أخصائيين، ممرضين، وموظفين يعملون جاهدين على ضمانة التميز في كافة الخدمات ضمن التخصصات المتاحة لدينا. أمّا وبصفتنا عضواً في UME & Health Group Chain Companies، تتوزّع فروعنا بين الإمارات العربية المتحدة والمملكة العربية السعودية والمملكة المتحدة وسلطنة عمان. إنّ التزامنا بالرعاية الصحية المتفوّقة يبقى الأولوية الصامدة.

الإضافة إلى ذلك، نفخر كوننا استطعنا أن نحقق إنجازات عدّة في مجالنا، من مثل تجهيز أجنحة واسعة للمرضى الداخليين، وتهيئة مرافق خاصة للعيادات الخارجية. أيضاً، لقد قمنا بتجهيز قسم الطوارئ بالكامل، وهو الآن يعمل على مدار الساعة، ما يوفر وصولاً سريعاً إلى رعاية متخصصة.





KAN Beauty

رحلة خديجة

نحو تأسيس علامة تجارية
فريدة في عالم المكياج

**خديجة اللواتية رائدة أعمال،
وناشطة ملهمة على وسائل
التواصل الاجتماعي، استطاعت
أن تصنع اسمًا لنفسها في عالم
صناعة المكياج من خلال تأسيس
علامتها التجارية الفريدة والمميزة،
KAN Beauty. تبرز هذه العلامة
بفضل التفرد والاهتمام
بالتفاصيل، إذ تمتاز باعتمادها
على مكونات نباتية طبيعية تجعل
منتجاتها آمنة وصديقة للبشرة.**

بدأت فكرة خديجة في إطلاق علامة تجارية خاصة بها في مجال مستحضرات التجميل بالتطور عبر مراحل متعددة حتى وصلت إلى الوضع الحالي. في بادئ الأمر، كانت تركز على العدسات اللاصقة بسبب شغفها الشديد بها، وكانت تهتم بجودة وراحة العدسات التي كانت تقدمها. تطورت الفكرة تدريجياً داخلها، وقررت التوسع إلى عالم منتجات المكياج كظلال العيون والماسكارا وأقلام تحديد الشفاة، وأحمر الخدود وغيرها. ولأن لدى خديجة معايير عالية في أي عمل تقوم به، فقد قامت شخصياً بفحص واختبار جميع المنتجات، ثم قامت باختيار الألوان والدرجات التي تتناسب مع بشرة النساء في منطقة الخليج.

مكونات نباتية

تمثل علامة KAN Beauty روح خديجة اللواتية المحبة للطبيعة، وتعكس ثقافتها الكاملة بالمنتجات التي تقدمها. تقول: "في هذا العصر الذي يشهد اهتماماً متزايداً بالمكونات الطبيعية والمستدامة، تفتخر KAN Beauty بعلامة محلية بتوفير منتجات تجميل ذات جودة عالية تعتمد على المكونات النباتية وتتميز بأنها لا تسبب أي حساسية أو مشاكل للبشرة، بل على العكس تماماً، حيث ستجد النساء اللواتي يستخدمن منتجاتنا تحسناً دائماً في حالة بشرتهن.. تجارب بعض زبوناتنا تؤكد أن من كانت تعاني من حساسية تجاه بعض منتجات العيون، مثل الماسكارا، وجدت الراحة باعتماد مسكرتنا النباتية، ولاحظن مع مرور الوقت أن رموشهم تزداد طولاً، وأن مسكرة الحواجب تكثف حواجبهن وتغلق الفراغات بشكل فعال. وتضيف: أؤكد أنه تمت مراجعة منتجاتنا على أكثر من ١٠٠ نوع مختلف من البشرة، وتم اعتمادها بناءً على النتائج الإيجابية التي تحققت، ونحن نحرص على أن يكون كل منتج يتم إطلاقه لدينا خالياً من التجارب على الحيوانات".



تحديات كبيرة وطموحات أكبر

تقول خديجة أن التحدي الأكبر أمام مشروعها كان يتمثل بإثبات نفسها كمشروع عماني محلي في سوق يكتظ بالعلامات العالمية. تقول: "علامة تجارية عمانية في سوق تسيطر عليه المنتجات العالمية! بالطبع هذا تحد هائل، ولكن، بفضل الله، استطعت تدريجياً أن أحظى بتأييد الناس الذين جربوا منتجاتنا وعرفوا الفرق ثم عادوا مجدداً لشرائها. أعتقد أن هذا هو أفضل دليل على نجاحنا. وحوّل تطلعاتها المستقبلية تقول: بالتأكيد، نحن حالياً في صدد تطوير منتجات جديدة تخص العناية بالبشرة، وليس فقط في مجال المستحضرات التجميلية. كما أننا قمنا بتوسيع تواجدنا ليشمل جميع دول الخليج، وفي الوقت الحالي، نهدف إلى الخروج من حدود المنطقة الخليجية والتوسع للوصول إلى الأسواق العالمية. وتختتم خديجة حديثها معنا بنصيحة توجهها لكل العالمين بامتلاك مشاريعهم الخاصة، تقول: لكل الذين يحلمون ببدء مشروع خاص، أود أن أنصحكم بتوجيه انتباهكم نحو هدفكم دون التأثر بالآراء الخارجية، والانتقال إلى العمل الجاد لتحقيق أحلامكم. تحدى نفسك باستمرار، ولا تتنافس مع المشاريع الأخرى، بل نافس نفسك لتحسين وتطوير مشروعك. ضع لنفسك أهدافاً مستمرة وواعدة، ووسع طموحاتك. لا تكتفي بالحلم، بل حوله إلى أهداف قابلة للتحقيق، وثمن الجهد الذي تبذله سيكون النجاح.

حساب الانستغرام: kanbeauty.om

خديجة الضبعونية: رحلة نحو القهوة في عالم المجوهرات

هنّ
خاص

أول محل للمجوهرات في
مول عمان تمتلكه امرأة
عمانية، و يتميز بفريق
محلي من المصممين،
من ضمنهم عدد
من الشابات العمانيات



في مجتمع تسطر فيه النساء إنجازاتهن على صفحات القوة والإلهام، تبرز خديجة الضبعونية كشابة عمانية صاغت لنفسها قصة نجاح مشرقة في عالم المجوهرات. إنها المؤسسة والمالكة لعلامتها التجارية الراقية "مجوهرات أكوك"، والتي تمثل ليس فقط تجسيداً للأناقة العمانية، بل أيضاً شهادة على قدرة المرأة على تحقيق التميز في مجال الأعمال.

احتفاءً بالثقافة العمانية

في قلب العاصمة العمانية مسقط، وفي مول عُمان تحديداً، تتكشف قصة نجاح مجوهرات أكوك، وكما تقول خديجة الضبعونية، فإن "أكوك" ليس مجرد محل للمجوهرات، إنه يمثل شهادة على الابتكار، كما أنه يعكس عشقها للمجوهرات والأحجار الكريمة. تأسست هذه العلامة في عام ٢٠٢٠، وتهدف إلى أن تصبح رمزاً للتميز المحلي من خلال تقديمها مجوهرات فريدة ومصنوعة يدوياً تلتقط جوهر عمان وثقافتها، بينما تسعى لتحقيق مكانة مع العلامات التجارية الدولية من حيث الجودة.

تقول خديجة: "مجوهرات أكوك هي احتفال بالثقافة العمانية وشهادة على التفاني والشغف".

مصممين عمانيين

باعتبارها أول امرأة عمانية تنشئ محلاً للمجوهرات في مول عُمان، تبرز خديجة الضبعونية، ليس فقط كرائدة أعمال عادية، وإنما كرائدة مميزة تمتلك رؤية وشغفاً حاولت إيصاليهما من خلال علامتها. تقول: "بدأت رحلتنا من خلال رؤية لإنشاء مجوهرات تتناغم مع روح عمان، فنحن لا نبيع مجوهرات فقط، بل نروي قصة ثقافتنا من خلال الأحجار الكريمة الثمينة والتصاميم الحديثة، ونفتخر بأننا علامة تجارية محلية تسعى للتنافس مع العمالقة الدوليين من حيث الجودة والمهارة والأصالة. نعتقد أن مجوهرات أكوك ليست مجرد عمل تجاري - إنها عمل من الحب والشغف وعرض للفطرة العمانية".

تضيف: "يتم إنتاج مجوهرات أكوك بواسطة مصممين عمانيين، هم فريق مكرس من الشابات اللاتي يمنحن كل قطعة لمسة من شغفهن وإبداعهن. ذلك يساهم في دعم المواهب المحلية ويعكس التفاني في الحفاظ على ثقافة وتقاليد عمان".

أحجار كريمة نقية

تشمل مجموعة المجوهرات التي تقدمها "أكوك" قطعاً من الفضة وذهب عيار ١٨ قيراطاً. كل قطعة هي عمل فني، مصنوعة بحب وتعكس شغف المصممين والحرفيين وراءها.

وأحد الجوانب الرئيسية التي تميز هذه المجوهرات أكوك وفقاً لخديجة هي التزامها باستخدام الألماس الطبيعي والأحجار الكريمة النقية، والتي تأتي كلها مع شهادات دولية، بما يؤكد الجودة أن تكون كل قطعة مجوهرات ليست فقط رائعة، ولكن أيضاً مصدرها أخلاقي.

طموحات عالمية

وبما أن خديجة رائدة أعمال استثنائية فمن الطبيعي أن تكون أهدافها أكبر من السوق المحلية. تقول: "بالتأكيد هدفنا هو توسيع تصميماتنا الفريدة لتشمل الساحة العالمية، فنحن نعتقد أن العالم يحتاج إلى تجربة الأناقة التي تميز علامتنا وإلى ذلك الحين نستمر علامتي في اللمعان في مول عُمان".

إنطلق مرتاح البال في رمضان



155 ر.ع.*
لمدة 6 سنوات

أقساط
شهرية

سي إس 85 كوبيه
محرك تيربو سعة 2.0 لتر، قوة 224 حصان
ناقل حركة أوتوماتيكي 8 سرعات

خدمة مجانية
٤ سنوات / ٧٥,٠٠٠ كلم*

تأمين
مجاني

تسجيل
مجاني

تظليل مخفي للنوافذ
مجاني

ضمان سوبر
٦ سنوات / ٢٥,٠٠٠ كلم**

ضريبة القيمة المضافة
(5%)
مشمولة في سعر السيارة

يسري العرض من ٢٦ فبراير إلى ٢٥ أبريل ٢٠٢٤ على جميع الطرازات التي يتم شراؤها بغرض الاستخدام الشخصي من معرض سيارات شانجان. * أيهما يأتي أولاً، خدمة الصيانة الدورية فقط. يشمل العرض فترات خدمة الصيانة كل ١,٠٠٠ كلم فقط. ** للسنه الأولى، عمان والإمارات فقط. للسنه الأولى فقط. ** أيهما يأتي أولاً، ضمان العازل الحراري للنوافذ ضد العيوب الناتجة من التصنيع لمدة ٣ سنوات مع خدمة التركيب بمراكز الخدمة التابعة لشانجان فقط. يتم احتساب القسط الشهري الميسر بناءً على دفعة مقدمة ٢٠% فترة سداد ٦ سنوات للقرض. خاضع لهوافقات الائتمان من البنوك فقط. ينطبق على المركبات التي يتم شراؤها بغرض الاستخدام الشخصي. الصور المعروضة لأغراض توضيحية فقط. قد تختلف المواصفات حسب نوع الطراز. لمعرفة المزيد، يرجى زيارة صالة عرض شانجان.

www.changanoman.com

٨٠٠ ٥٠ ٨٠٠ ٩٤٦٤ ١٠١

الخليج العربي للسيارات
والمعدات ش.م.م

إنطلق مرتاح البال في رمضان



88 ر.ع.*
لمدة 6 سنوات

أقساط
شهرية
تبدأ من

الجديدة كلياً
إيدو بلس

محرك سعة 1.5 لتر، قوة 17٠ حصان،
ناقل حركة ثنائي التعشيق 7 سرعات

خدمة مجانية
٤ سنوات / ٧٥,٠٠٠ كلم*

تأمين
مجاني

تسجيل
مجاني

تظليل مخفي للنوافذ
مجاني

ضمان سوبر
٦ سنوات / ٢٥,٠٠٠ كلم**

ضريبة القيمة المضافة
(5%)
مشمولة في سعر السيارة

يسري العرض من ٢٦ فبراير إلى ٢٥ أبريل ٢٠٢٤ على جميع الطرازات التي يتم شراؤها بغرض الاستخدام الشخصي من معرض سيارات شانجان. * أيهما يأتي أولاً، خدمة الصيانة الدورية فقط. يشمل العرض فترات خدمة الصيانة كل ١,٠٠٠ كلم فقط. ** للسنه الأولى، عمان والإمارات فقط. للسنه الأولى فقط. ** أيهما يأتي أولاً، ضمان العازل الحراري للنوافذ ضد العيوب الناتجة من التصنيع لمدة ٣ سنوات مع خدمة التركيب بمراكز الخدمة التابعة لشانجان فقط. يتم احتساب القسط الشهري الميسر بناءً على دفعة مقدمة ٢٠% فترة سداد ٦ سنوات للقرض. خاضع لهوافقات الائتمان من البنوك فقط. ينطبق على المركبات التي يتم شراؤها بغرض الاستخدام الشخصي. الصور المعروضة لأغراض توضيحية فقط. قد تختلف المواصفات حسب نوع الطراز. لمعرفة المزيد، يرجى زيارة صالة عرض شانجان.

صالات العرض: القرم ٩٤٦٤١٠، الموالح ٩٧٨٨٨١٨٠،
حصار ٩٥٣٥١٢٠٠، صلالة ٩٦٦٢٩٠٥٠، عبري ٩٦٦٢٨٩٣٠
مراكز المبيعات: نزوى ٩٦٦٢٨٩٤٠، بركاء ٩٦٦٢٩٠١٠، إبراء ٩٦٦٢٨٩٢٠، البريمي ٩٦٦٢٨٩٠٩



في عالم الفن والإبداع، تبرز شخصيات فنية شابة تحمل معها قصص نجاح وتحديات تعكس رحلة تطور فني وشخصي. إحدى هذه الشخصيات الملهمة هي الفنانة الشابة عبير المعمرية، التي اكتسبت شهرة في عالم الرسم على القماش بفضل موهبتها الفنية ورؤيتها الفريدة.



فنانة تحول
القماش إلى
لوحات فنية

عبيرة المعمرية

هي
خاص

بدأت عبر المعمارية رحلتها الفنية في عام ٢٠١٤، حينما بدأت بالرسم على ملابسها كهواية شخصية. وفي عام ٢٠٢٠، قررت أن تأخذ خطوة جريئة وتحول هذه الهواية إلى مشروع فني، حيث خصصت نفسها لرسم تحف فنية على الملابس وبخاصة العباءات والفساتين.

وبحسب عبر فإن فن الرسم على القماش يعتبر إحدى فنون التعبير البصري الرائعة التي تمزج بين المهارة الفنية والإبداع الشخصي. يتيح هذا الفن للفنانين التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بطريقة فريدة وجذابة، حيث يستخدمون مجموعة متنوعة من الألوان والأدوات لخلق لوحات تتنوع بين الواقعية والتجريدية. وتعتبر قطعة القماش المستخدمة كسطح للرسم منصة حية تعكس مخيلة الفنان، وتعزز تلك الألوان والأشكال التفاعل بين العناصر المختلفة، مما يخلق تأثيراً بصرياً مميزاً وتجربة فريدة لمن ترتدي مثل هذه الأزياء الفنية.

ابتعاد عن المؤلف

تقول عبر إن دافعها لهذه الخطوة كان وجود العديد من التصميمات المكررة في السوق، وهو ما دفعها للابتعاد عن المؤلف والتميز برؤية فنية خاصة بها. تضيف: في بداية هذا المشروع، كان هدفي إمضاء أوقات فراغي، ولكن القطع التي كنت أصممها لنفسني نجحت بلفت الأنظار، ويوماً بعد يوم نما المشروع وانجذب الناس إلى الفكرة، لأنها ببساطة تجعلهم يتميزون بارتداء قطع فنية فريدة وغير مكررة تحمل طابع الخصوصية أو التفرد وهو ما تعشقه النساء بشكل عام. تعتمد عبر في عملها على تشكيلة خاصة من الألوان المخصصة للأقمشة، ما يضيف على رسوماتها قوة واستدامة لا مثيل لها حتى بعد

الفن والرسم ليسا موهبة فقط، بل هما تعبير عن مزاجي وشخصيتي.

التعرض للاستخدام المكثف والغسيل المتكرر. يغمرها شغف بالألوان، وتعتبر الورود مصدر إلهام رئيسي، وهو أمر يظهر بوضوح في رسوماتها المفعمة بالورود الزاهية.

موهبة ومزاج

كيف يؤثر الفن على حياتي؟ تجيب عبر: " الفن والرسم ليسا فقط موهبة، بل هما تعبير عن مزاجي وشخصيتي. عندما أجد نفسي في مواقف تثير الاضطراب أو الاستياء، فإن اللجوء إلى الرسم يكون ردي الفوري. يعتبر الفن نافذة لي للهروب من أي مزاج غير مريح، حيث يتيح لي الارتواء بالطاقة الإيجابية. وعلى وجه الخصوص، تُعد لحظة رؤية النتيجة النهائية للعمل الفني الذي قمت بإنشائه هي اللحظة التي تجلب لي فهماً أكبر للتأثير الإيجابي الذي يتركه الفن في حياتي".

مستقبل واعد

تواجه عبر تحديات عديدة في عملها أبرزها عدم تقدير الناس للعمل اليدوي الممزوج بالفن الذي تقوم به. تقول: "يشتمل تقدير الفن والعمل اليدوي على متطلبات دقيقة وفهم عميق. ومع ذلك، أ بذل جهوداً مستمرة لتعزيز ثقافة الحرف اليدوية وتشجيع الناس على تقدير هذا الفن الرائع".

مستقبل عبر المعمري في عالم الرسم على القماش واعد ومشرق، فهي وبفضل إصرارها وعزيمتها، استطاعت أن توصل رسوماتها إلى قلوب الناس وتحقق نجاحاً ملهماً حيث وصلت قطعها إلى دول الخليج، وهي مستمرة في تحقيق أحلامها وتطلعاتها في هذا المجال المثير.

الانستغرام: al3beer.gallery@



يعتبر الفن نافذة لي
للهروب من أي مزاج غير
مريح، حيث يتيح لي الارتواء
بالطاقة الإيجابية. وعلى
وجه الخصوص، تُعد لحظة
رؤية النتيجة النهائية للعمل
الفني الذي قمت بإنشائه
هي اللحظة التي تجلب لي
فهماً أكبر للتأثير الإيجابي
الذي يتركه الفن في حياتي



هـنّ
خاص

عائشة الأخرمية

الإبداع والأناقة

في تصاميم فريدة لعيد الفطر

في مجال الموضة، تتألق بعض الشخصيات بسحر خاص يمزج بين الإبداع والأناقة، ومن بين هؤلاء المبدعات يبرز اسم عائشة الأخرمية صاحبة علامة "عين" بتصاميمها الراقية التي تجمع بين الرؤية الفنية والحس الراقي.

عائشة ليست فقط مصممة أزياء بارعة، بل روائية تحكي قصة فنية من خلال خيوط الحرير الناعمة وأقمشة الأزياء الملونة. إن لمساتها الإبداعية والدقيقة تعكس تفرّدًا يستحق التقدير، حيث تندمج في تصاميمها الأصالة والعصرية بتناغم مثالي. فيما يلي سنستعرض معًا مجموعة فريدة من تصاميمها المخصصة لمناسبة عيد الفطر. والتي تحمل بصمة استثنائية لأناقة تليق بالفرح في هذه المناسبة الخاصة.



**تلهمني المرأة القوية في الأدب والتي
تناضل من أجل ذواتهن وتحقيق أحلامهن.
بعض الأمثلة على الكتب التي تأثرت بها
هي "العزف على الحب" لجابرييل غارسيا
ماركيز و "الألفية الثانية" لأليسون بيكل.**

المرأة القوية تلهمني

تعتمد عائشة على العديد من المصادر للإلهام، فهي تحب مشاهدة عروض الأزياء ومتابعة أحدث صيحات الموضة لتكون على اطلاع دائم بالاتجاهات الجديدة. أيضًا، تجد في الفن والثقافة والطبيعة مصادر إلهام رائعة.

تقول: أنا أحب القصص والروايات التي تحكي عن قوة المرأة وتسلب الضوء على قصصها وتجاربها. تلهمني الشخصيات القوية والملهمة في الأدب والتي تناضل من أجل ذواتهن وتحقيق أحلامهن. بعض الأمثلة على الكتب التي تأثرت بها هي "العزف على الحب" لجابرييل غارسيا ماركيز و "الألفية الثانية" لأليسون بيكل. إن قراءة هذه القصص تساعدني في توسيع خيالي وتعزيز إبداعي عندما أقوم بتصميم قطعي.

تصاميم تلبني توقعات النساء

تلتمز عائشة بتحقيق توقعات واحتياجات النساء في المجتمع العربي اليوم، ومن هنا فإنها تحرص على أن توفر الراحة والاستدامة للمرأة من خلال اهتمامها باختيار الأقمشة ذات الجودة العالية والتصميمات المريحة التي تناسب نمط حياة المرأة العصرية. أيضًا من خلال التنوع والملاءمة حيث توفر مجموعة متنوعة من التصاميم لتناسب مختلف الأذواق والمناسبات، مع التركيز على الأناقة واحترام القيم الثقافية. تقول عائشة: "بتوجيه تصميماتي نحو تلبية احتياجات المرأة العربية، أنتقل إلى خلق تجارب أزياء إيجابية وملهمة لهن".

من جانب آخر تحرص عائشة على فهم احتياجات السوق والاستماع إلى تغيرات الموضة وتطوراتها لتقديم تصاميم ملهمة مع الحفاظ على قيم التقاليد، وإضافة لمسات مبتكرة وتحديثات مستمرة لتلبية تطلعات النساء العصريات.

أناقة كلاسيكية بلمسات عصرية

تحب عائشة التعبير عن الإبداع من خلال الأزياء. بدأت اهتمامها بالتصميم منذ الصغر، وكانت تحرص دائمًا على أن تكون مبدعة في الأشياء التي تصنعها.

تأثرت بالثقافة والتراث العربي الجميل. فحرصت على أن تجمع بين الأصالة والحداثة، وبين الخطوط النظيفة والأناقة الكلاسيكية مع إضافة اللمسات العصرية والمبتكرة على تصاميمها.

من خلال استخدام مجموعة متنوعة من الأقمشة الفاخرة مثل الحرير والدانتيل والكريب، تظهر عائشة الأزمي كفنانه ماهرة في تصميم كل قطعة بأناقة فائقة. تُضفي التفاصيل الدقيقة والقصص الأنيقة لمسمة فريدة لكل قطعة، بينما يتألق التطريز اليدوي والشك المتقن على الصدر والأكمام بتفرد، وبوجود الأحزمة الداخلية، تتألق التصاميم لتبرز أناقة وجمال كل امرأة بإتقان وفخامة. تقول: "فيما يتعلق بتجميع الجمال والأناقة في تصاميمي للعباءات والفساتين، أحاول دائمًا أن أجمع بين الخطوط النظيفة والأناقة الكلاسيكية المطعمة بلمسات عصرية مبتكرة. كما أهتم بتفاصيل القصص والأقمشة والتطريزات لأخلق تصاميم فريدة تبرز جمال المرأة وتعكس أناقتها".



وعن كيفية مساهمتها في رسم خطوط الموضة والتصاميم المتجددة في علامتها تقول: "نظرًا لأنني نموذج لغوي ولا أملك تصميمات فعلية، فلا يمكنني الإشارة إلى تحديثات محددة في تصميماتي. ولكن يمكنني تقديم اقتراحات حول اتجاهات محتملة، مثل استخدام ألوان حديثة، أو تكنولوجيا المواد المستدامة، أو تفاصيل جديدة في التصميم". وتختتم بالقول: ما أعد به هو أنني اليوم، وغداً وفي المستقبل سأظل أواصل العمل على أن أكون العلامة التي تثق بها النساء".

للمزيد من حساب عين على الإنستغرام
3in.dress



ابتكار وتجديد

التجديد هو السمة التي تتبعها عائشة في علامتها وهي ما يعزز من حضورها اللافت في عالم الموضة. تقول: يلعب التجديد دورًا حاسمًا وحيويًا في عالم التصميم، إذ يعتبر استخدام المواد بأساليب جديدة ومبتكرة أحد العناصر الأساسية لإبداع تصاميم فريدة، فمن خلال تحديث الأقمشة وتبني مواد مبتكرة، يمكن تحويل الفساتين والعباءات إلى قطع فنية فريدة من نوعها، تبرز بشكل مميز في عالم الموضة.





حلق ميليز بشكل قلب يعبر عن الحب

حقيبة يد مصنوعة يدوياً ماركة ميليز كوتور



جمبسوت ماركة ميليز إربيا

يُعتبر لون الفوشيا من أكثر الألوان ترحيباً ووداً، حيث يرتبط بالثقة والطمأنينة والحيوية. يُعتبر هذا اللون تعبيراً عن الفخامة والرقي، كما يحفز الشعور بالمرح والإبداع. ولتميز إطلالتك في عيد الفطر، قمنا باختيار لك تشكيلة مميزة من ماركة «ميليز إربيا». تتضمن هذه التشكيلة جمبسوت باللون الوردي المنعش، مزينة بقلادة مطلية بالذهب وأقراط تعبر عن الحب، مما يمنحك إطلالة رومانسية ومميزة. كما نقدم لك شنطة يد صغيرة مصنوعة يدوياً بألوان الأوف وايت والوردي والكريستال، محددة باللون الذهبي لتكمل إطلالتك بللمسة من الأناقة والفخامة. باختيار هذه القطع المميزة، ستحصلين على إطلالة مشرقة وجذابة في عيد الفطر، تعكس أناقة وجمالك بأبهى حلة.

استعدي لإطلالة مميزة مع
تشكيلة ملونة من «ميليز إربيا»

لإطلالتك في العيد.. رونق ملون بلمسة فنية يدوية مع

ندى بنت محمد مصطفى، الشابة الموهوبة في صناعة الإكسسوارات، تمتلك قدرة فريدة على استلهام أفكارها من خيالها الواسع، حيث تجسد فيها للفن والألوان من خلال تصميماتها الرائعة. تعتبر ندى عاشقة للخرز والأحجار الملونة، وهي تجسد فنها في قطع تعكس أناقة وإبداعاً. الأحجار المستخدمة في تصميمات ندى ليست فقط تقليدًا درجة أولى، بل تتميز بجودتها العالية التي تعكس مظهرًا يشبه الأحجار الكريمة، وهو ما يجعل قطعها تحتفظ بلونها وجمالها على مر الاستخدام، ويجعلها ترفاق صاحبته لفترة طويلة.

ووفقاً لندى فإن مميزات الإكسسوارات المصنوعة يدوياً تكمن في قلة التكلفة، مما يجعلها إضافة ممتازة لإكمال إطلالة العيد بأسعار معقولة. كما أنها تسهل على محبي الإكسسوارات اقتناء العديد من القطع لتناسب مختلف المناسبات، وهذا يعزز توفير الخيارات والتنوع في استخدام الإكسسوارات. تنوع تصميمات ندى بحسب الألوان وأنواع الأحجار، وتعكس أحدث الموديلات الدارجة في عالم الإكسسوارات. بالإضافة إلى ذلك، تفضل ندى تصميماتها على البساطة، مما يجعلها محط إعجاب الكثيرين، خاصةً عندما يتم تحديد لون الأحجار وفقاً لرغبة الزبونة.



لا تكتمل إطلالة عيد الفطر دون لمسة نهائية مناسبة، وهنا يأتي دور الإكسسوارات لتمنحك مظهراً مفعماً بالأناقة والجاذبية، وعندما تكون هذه الإكسسوارات مصنوعة يدوياً، فإن ذلك بالطبع يزيد من قيمتها الفنية والشخصية.



كيف تختارينها؟

تختلف الإكسسوارات الملونة في تأثيرها على إطلالتك، حيث يمكن أن تضفي لمسة من الحيوية والأناقة إذا تم اختيارها بعناية. إليك بعض نصائح ندى التي يمكن أن تساعدك في اختيار إكسسواراتك الملونة لتحصلي على إطلالة مثالية:

تناعم الألوان:

حددي لونين أو ثلاثة ألوان على الأكثر لتكون القاعدة لإطلالتك، واختاري الإكسسوارات التي تتناغم مع هذه الألوان. هذا يخلق توازناً جمالياً ويجعل إطلالتك تظهر بشكل متناسق.

التباين الجذاب:

جربي تنسيق الألوان المتناقضة بشكل جذاب. على سبيل المثال، إذا كنت تتردين ألواناً هادئة، جربي إضافة إكسسوارات ملونة وزاهية لإضفاء نظرة مثيرة.

اختيار الإكسسوارات الرئيسية:

حددي قطعة إكسسوار رئيسية لتكون نقطة التركيز في إطلالتك. قد تكون هذه قلادة كبيرة أو سوار زاهي، واجعلي باقي الإكسسوارات تكمل هذه النقطة البارزة.

التوازن في الكمية:

تجنبي ارتداء كثير من الإكسسوارات الملونة في وقت واحد. اختاري إما قلادة واحدة ملونة مع أقراط بسيطة، أو سوار بارز مع حلق أنيق. ذلك يضمن تحقيق توازن في الإطلالة.

تكامل الألوان مع الملابس:

قومي بتنسيق الألوان بين الإكسسوارات والملابس التي تتردينها. يمكنك اختيار إكسسوارات تحمل نفس لون أحد العناصر في ملابسك لإظهار تناغماً جميلاً.

المرونة والتجربة:

لا تتردي في تجربة ألوان جديدة وتنسيقات غير معتادة. قد تكتشفين مزيداً من الأفكار والتنوع في اختيار الإكسسوارات التي تعكس شخصيتك ونزوقك.

اهتمام بالخامات والتصاميم:

انظري إلى التفاصيل في تصميم الإكسسوار، واختاري الخامات التي تتناسب مع ملابسك وتضيف لمسة من التميز. باختيار إكسسواراتك الملونة بعناية، يمكنك تعزيز إطلالتك وإضفاء لمسة من الجاذبية والأناقة إلى مظهرك في أي مناسبة.

حساب الانستغرام: twix_oman



خبيرة التغذية أريج نعيرات تقدم لكم نصائح هامة تتضمن أهم الأمور التي يجب ألا نغفل عنه في هذه الزيارات، حتى تبقى بصحة جيدة وطاقة عالية ومعدة سليمة.

كعك العيد

لنبدأ بكعك العيد فهو من أكثر الأطعمة اللذيذة والدسمة في الوقت نفسه، فالحبة الواحدة للكعك المحشو بالتمر فيها تقريباً ١٨٠ سعر حراري، أما الكعك المحشو بالفستق الحلبي فيحتوي تقريباً ٢٠٠ سعر حراري، لذا لا مانع من أن نقبل الضيافة عند زيارة أحبائنا في العيد لكن لنبقى على وعي بكمية الحلويات التي تتناولها، ونخبئ الزائد عن حاجتنا منها إلى يوم آخر أو نتشاركه مع شخص آخر.

ماذا عن اللحوم؟

أما اللحوم فهي من الأغذية المفيدة للجسم تمده بالكثير من المغذيات الضرورية كالبروتين والحديد وفيتامين ب ١٢، ولكن الإكثار منها أيضاً له أضرار، حيث إن نسبة الدهون فيها تتراوح بين ١٥ إلى ٢٥ جم لكل ١٥٠ جم من اللحم وتختلف باختلاف نوعية اللحم، فعلى سبيل المثال يحتوي لحم العجل و اللحم البقري ولحم الأضلاع من الخروف على نسبة أقل من الدهون. لذا فإن أهم شيء يساعدنا في تلك الأوقات والمناسبات هو أن نأكل بذكاء ووعي، فكلما اخترنا كمية لحم أقل من الأنواع عالية الدهون كلما حافظنا على صحة القلب. وإلى جانب اللحوم يجب علينا الاعتدال بكمية المشروبات المتناولة بجانبها، والإكثار من الخضار الورقية إن وجدت.

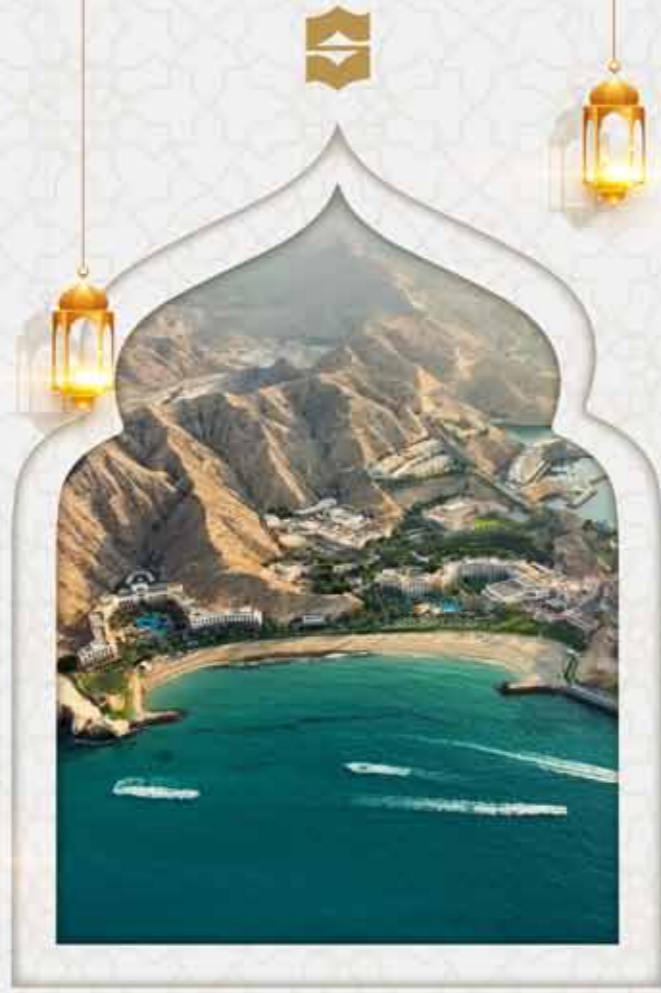
خطأ شائع

كما يجدر بالذكر أيضاً أن أحد الأخطاء الشائعة التي يغفل عنها الناس والتي تكمن وراء الشعور بالتعب والخمول وآلام المعدة أول أيام العيد هو الإكثار من شرب القهوة، مما يتسبب في الإحساس بحرقة المعدة والجفاف. لذا يبقى الاعتدال وعدم الخجل من الاعتذار عن الكميات الزائدة من الطعام والقهوة هو السبيل الأمثل لتجنب الاجهاد والشعور بالتوكل والنقل ولتبقوا بصحة وعافية.



خبيرة التغذية
أريج نعيرات:
لا تخجلي من
الاعتذار!

اقترب العيد.. وفي تلك الأيام السعيدة يكون جل ما يهمنا هو أن نستمتع بزيارات الأقارب والأصدقاء، دون أن تنغص علينا ذلك آلام المعدة أو الشعور بالثقل والتخمة.



عيد الفطر احتفالات

!احتفال عيد الفطر السعيد المليء بالتقاليد والكرم

العطلة القصيرة | ++١٢٠ ريال عماني | شانغريلا الحصن
الإفطار والميني بار والشاي بعد الظهر ومشروبات ما
قبل العشاء وخصم إضافي بنسبة ٢٠٪ على الاستهلاكات والسبا

إفطار - غداء | ريال عماني صافي للشخص الواحد ٢٩
اليوم الأول واليوم الثاني من عيد الفطر | التنور | ١ ظهراً - ٤ مساءً

بوفيه عشاء عيد الفطر | ريال عماني صافي للشخص الواحد ٢٩
اليوم الأول واليوم الثاني من عيد الفطر | التنور | ٦:٣٠ مساءً - ١٠:٣٠ مساءً

جاز ومشويات | ريال عماني صافي للشخص الواحد ٦٠
أمسية شواء على أنغام موسيقى الجاز الحية
الخميس ١١ إبريل | سلطانة، ٧ مساءً - ١٠:٣٠ مساءً
يرحب فندق شانغريلا الحصن بالضيوف الذين تزيد أعمارهم عن ١٦ عاماً

79269247 2477 6262

.. قبل حزم حقيبتك الاستعدادي جيداً!

السفر في إجازة العيد يمثل فترة مميزة ومنتظرة للكثيرين، حيث يقضون وقتاً ممتعاً في استكشاف الوجهات السياحية، وزيارة الأهل والأصدقاء، والاسترخاء بعيداً عن ضغوطات الحياة اليومية. إلا أن تجربة السفر قد تتضمن بعض التحديات والإجراءات التي يجب التفكير فيها مسبقاً لضمان سلامة وراحة المسافرين. فيما يلي، سنستكشف بعض النصائح والإرشادات الهامة التي يمكن أن تساعد على تجنب المتاعب وجعل رحلة العطله خالية من الضغوط ومريحة للجميع.

1 التخطيط المسبق: قومي بالتخطيط لرحلتك قبل فترة بحيث تحجز تذكار الطيران أو وسيلة النقل الخاصة بك مسبقاً لتجنب الازدحام والارتباك في اللحظة الأخيرة.

2 فحص الوثائق: تأكدي من أن جواز سفرك ساري المفعول وأن لديك جميع الوثائق الضرورية مثل التأشيرات إن لزم الأمر.

3 التعرف على الوجهة: قومي بالبحث عن الوجهة التي تنوي السفر إليها لتكوني على دراية بالأمكان السياحية، والمطاعم، والأنشطة الترفيهية هناك.

4 حزم الأمتعة بعناية: اختاري ملابس مناسبة للوجهة والطقس المتوقع، ولا تنسي إحضار الأغراض الضرورية مثل الأدوية والمستلزمات الشخصية.

5 التحضير للرحلة: تأكدي من أنك قمت بتحميل الهواتف النقالة والأجهزة الإلكترونية بالمحتويات الترفيهية المناسبة، وحمل كتب أو مجلات لقضاء الوقت أثناء السفر.

6 الاستعداد للطوارئ: قومي بإعداد حقيبة طوارئ صغيرة تحتوي على الأدوية الأساسية، وبطاقات الائتمان، وجهاز الشحن الخاص بالهواتف النقالة.

7 الدراية بمواعيد وصولك ومغادرتك. فهذا يجنبك الأخطاء التي قد تؤدي إلى تعطيل رحلتك أو تأخيرها

8 الاستمتاع بالرحلة: تذكري أن الهدف من السفر هو الاستمتاع والاسترخاء، فاستمتعي بكل لحظة واجمعي الذكريات الجميلة.

9 تقييمات الزوار: ليس هناك نصيحة أفضل من تلك التي تأخذينها من سائح زار الفندق الذي ترغين بالإقامة فيه، فذلك يعطيك فكرة أكثر واقعية عما ينتظرك. لذلك اقرأي بحرص التعليقات التي يتركها السياح في الموقع الإلكتروني للفندق.



ألفا روميو تونالي الجديدة احتفل بهذا الشهر الفضيل مع عروض حصريّة

يبدأ من 18,995 ريال عماني	ادفع 50% الآن و 50% في 12 شهراً بفائدة صفر %	7 سنوات / 200,000 كم ضمان	5 سنوات / 120,000 كم خدمة مجانية
5 سنوات / 100,000 كم خدمة المساعدة على الطريق	تأمين وتسجيل مجاني للسنة الأولى	قم بزيارة صالة العرض واربح ايفون	

Alfa Romeo

يسري العرض من 4 مارس إلى 3 مايو 2024 على مركبات ألفا روميو التي تم شراؤها من الوكيل محسن حيدر درويش للمركبات ش.م.م من قبل عملاء التجزئة للاستخدام الشخصي فقط. 0% فائدة لمدة 12 شهراً - في حال دفع مقدم 50% وباقي المبلغ 50% يتم سداده على 12 شهراً من خلال الموافقة البنكية وشركات تمويل مختارة. خدمة مجانية لمدة 5 سنوات / 120,000 كيلومتر - أيهما يأتي أولاً. ضمان 7 سنوات / 200,000 كيلومتر - أيهما يأتي أولاً. خدمة المساعدة على الطريق لمدة 5 سنوات / 100,000 كيلومتر - أيهما يأتي أولاً. تأمين مجاني للسنة الأولى لعُمان والإمارات العربية المتحدة فقط. قم بزيارة صالة العرض واربح ايفون - العملاء الذين يزورون صالة عرض محسن حيدر درويش للمركبات في الحبل خلال فترة العرض الترويجي سيكُونُوا مؤهلين للدخول في السحب للفوز بجهاز ايفون 14. سيتم اختيار فائزين عشوائياً في 5 مايو 2024 وسيتم التواصل معهم مباشرة.

محسن حيدر درويش
للمركبات ش.م.م

مجموعة مميزة مصنوعة بعناية فائقة من لب الطبيعة

1 نسيم اللافندر :

خطوتك الأولى لبشرة مثالية و رغوة فاخرة و ملاذ عصري من نسيم اللافندر.



2 زهور الياسمين :

عبق الياسمين، رائحة مهدئة للروح و البشرة.



3 الليمون المنعش :

انتعاش الليمون، طريقك لتجدد كل يوم.



4 الورد الفاخر :

مزيج الورد الفاخر مع كريم الترطيب و زبدة الشيا.



صنع في
عمان
Made in
OMAN

هاتف : +968 71117360 +968 22537777 | ص.ب : 468. الرمز البريدي : 320
الموقع الإلكتروني: www.alzayzafon-inv.com | البريد الإلكتروني: info@alzayzafon-inv.com
مدينة خزائن الاقتصاد - بركاء - جنوب الباطنة - سلطنة عمان

Savon
سافون



صنع بعناية ليحمل جوهر الإحساس في كل قطعة

يعتبر صابون سافون Savon نقلة نوعية عالمية في صناعة الصابون بهوية عمانية، حيث يتم إنتاجه في عُمان بعناية فائقة ليحمل في كل قطعة منه جوهر هذا البلد الجميل. يتميز بأنه يأخذك في رحلة عميقة إلى جذور التقاليد والنقاء العُماني، من خلال شركة الزيزفون للاستثمار التي تقوم رؤيتها على مبدأ: "لا نقوم بصنع الصابون فقط، بل نحرس أيضاً على المحافظة على إرثنا الثقافي". خلف الكواليس، تُصاغ كل قطعة من صابون سافون SAVON بعناية فائقة وحب، وتتحول المكونات الطبيعية بأيدي الحرفيين إلى منتجات تعانق بشرتكم بنعومة وتفخركم بروائحها الآسرة.

خلي قوتك

تنور من قلبك



مجموعة رام 1500

ادفع 50% الآن و 50% في 12 شهراً بفائدة صفر %

5 سنوات / 100,000 كم خدمة مجانية

5 سنوات / 100,000 كم ضمان

5 سنوات / 100,000 كم خدمة المساعدة على الطريق

تأمين وتسجيل مجاني للسنة الأولى

قم بزيارة صالة العرض واربح ايفون



الرقم المجاني - 800 22 008
WWW.RAM.COM/OM

يسري العرض من 4 مارس إلى 3 مايو 2024 على مركبات رام التي تم شراؤها من الوكيل محسن حيدر درويش للمركبات ش.م.م من قبل عملاء التجزئة للاستخدام الشخصي فقط. 0% فائدة لمدة 12 شهراً - في حال دفع مقدم 50% وباقى المبلغ 50% يتم سدادها على 12 شهراً من خلال الموافقة البنكية وشركات تمويل مختارة. خدمة مجانية لمدة 5 سنوات / 100,000 كيلومتر - أيهما يأتي أولاً ضمان 5 سنوات / 100,000 كيلومتر - أيهما يأتي أولاً خدمة المساعدة على الطريق لمدة 5 سنوات / 100,000 كيلومتر - أيهما يأتي أولاً تأمين مجاني للسنة الأولى لغمان والإمارات العربية المتحدة فقط. قم بزيارة صالة العرض واربح ايفون - العملاء الذين يربون صالة عرض محسن حيدر درويش للمركبات في الحبل خلال فترة العرض الترويجي سيكونوا مؤهلين للدخول في السحب للفوز بجهاز ايفون 14. سيتم اختيار فائزين عشوائياً في 5 مايو 2024 وسيتم التواصل معهم مباشرة.



mhdramtrucksoman



محسن حيدر درويش
للمركبات ش.م.م

نططي
لعطلة
ممتعة:

وجبهات
آسيوية
لن تكلفك
الكثير!



تتميز بعض البلدان الآسيوية مثل الفلبين وفيتنام وتايلاند بتكلفتها المنخفضة وجمال طبيعتها وتنوع ثقافتها، مما يجعلها وجهات مثالية للمسافرين الذين يبحثون عن تجارب جديدة وممتعة بتكلفة معقولة.

مارك & سيف

عروض غير محدودة
ف متناول يدك



قم بمسح رمز
الاستجابة السريعة ضوئياً
لاكتشاف مواقعنا المختلفة
والاستفادة من عروضنا الحصرية
على تطبيق الواتساب خاص بك



١- امسح رمز الاستجابة السريعة ٢- اختر واتساب
٣- ارسل رساله نصية ع واتساب واكتب هلا او مرحبا واسمك

المعبيلة الجنوبية
مسقط، سلطنة عمان
٧١٦١١١٨٠

جنوب الباطنة، ولاية
بركاء، الجبيلة سلطنة عمان
٧١٦٤٤٤٣٣

بالقرب من مسجد طارق بن
تيمور، الخوض، سلطنة عمان
٧٢٢٢٢٦٧٠٧

We Rewards

تسوق
اكسب
ادخر

Scan to Download



Google Play App Store

لا تفوت صفقاتنا بعد الآن

يبحث الكثير من المسافرين عن أرخص الوجهات السياحية لقضاء عطلات مميزة دون إهدار الكثير من المال في هذا العام، تتميز بعض البلدان الآسيوية مثل الفلبين وفيتنام وتايلند بتكلفتها المنخفضة وجمال طبيعتها وتنوع ثقافتها، مما يجعلها وجهات مثالية للمسافرين الذين يبحثون عن تجارب جديدة وممتعة بتكلفة معقولة. لذا، إليكم ثلاث وجهات آسيوية رائعة وهي من أرخص الوجهات السياحية لعام ٢٠٢٤ وفقاً لموقع "southwestjournal" ستوفر تجربة سياحية ممتعة ومثيرة لا تكلف الكثير من المال، مما يجعلها وجهات مثالية للمسافرين الذين يرغبون في استكشاف العالم بميزانية محدودة.



1 فيتنام

فيتنام هي واحدة من أفضل وأرخص الوجهات السياحية المذهلة والميسورة التكلفة في جنوب شرق آسيا. تتميز بمزيج رائع من التاريخ الفني، والثقافة المثيرة، والمناظر الطبيعية الخلابة، مما يجعلها وجهة مثالية للمسافرين الذين يرغبون في تجربة شيء مختلف بتكلفة معقولة. حيث يُمكنك إنفاق ما يقرب إلى ٣٧ دولاراً أمريكياً في اليوم وهذا يجعلها أرخص مكان لقضاء العطلات في العالم. إليك بعض الأسباب التي تجعل فيتنام وجهة سياحية رائعة بتكلفة منخفضة:

التكاليف المعقولة: فيتنام تُعتبر واحدة من الدول التي تتيج للمسافرين الاستمتاع بتجربة سياحية ممتازة بتكلفة معقولة للغاية. يمكنك العثور على مطاعم محلية رخيصة ومأكولات شهية، وفنادق ونزل بأسعار معقولة جداً، بالإضافة إلى وسائل النقل المحلية الميسورة.

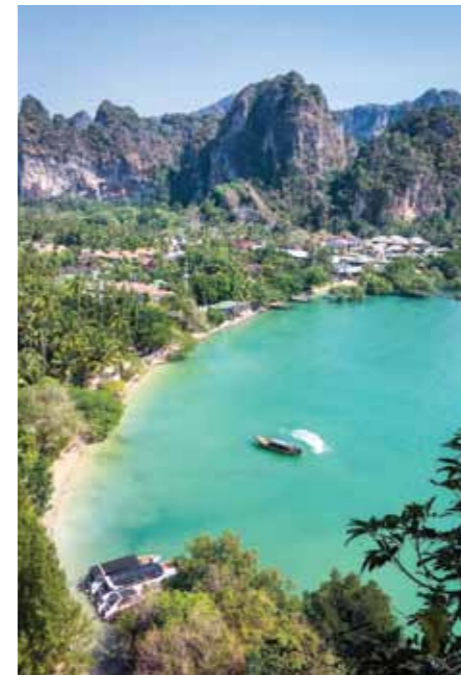
تنوع الوجهات: تضم فيتنام مجموعة متنوعة من الوجهات السياحية المذهلة، بدءاً من العواصم النابضة بالحياة مثل هانوي وهوشي منه، وصولاً إلى المدن الساحلية الجميلة مثل هوي أن ودا نانغ. كما تتميز بمناطق طبيعية خلابة مثل خليج هالونج ومنتجع سابا الجبلي.

الثقافة الغنية: يمكن للمسافرين استكشاف التاريخ والثقافة الفيتنامية الغنية من خلال زيارة المعابد القديمة، والأسواق التقليدية، والمتاحف التاريخية. كما يمكن الاندماج في تجربة حياة الشارع المثيرة والاستمتاع بالموسيقى والفنون الشعبية.

المأكولات اللذيذة: المأكولات الفيتنامية محبوبة ومعروفة في العالم، وتتميز بالنكهات الطازجة والمكونات الغنية. يمكنك تجربة الفطائر الفيتنامية اللذيذة (بان مي)، والفنة الفيتنامية (فو)، وغيرها من الأطباق الشهية بأسعار معقولة.

2 تايلاند

تايلاند هي واحدة من الوجهات السياحية الرائعة والميسورة التكلفة في جنوب شرق آسيا. تتميز بتنوعها الثقافي الغني، وجمال طبيعتها الخلابة، وتراثها التاريخي العريق، مما يجعلها واحدة من الوجهات المفضلة للمسافرين الذين يبحثون عن تجربة فريدة وممتعة دون إنفاق الكثير من المال. إليك بعض الأسباب التي تجعل تايلاند وجهة سياحية رائعة بتكلفة منخفضة:





صنع في عُمان
Made in OMAN



التكاليف المعقولة: يعتبر تايلاند وجهة سياحية ميسورة التكلفة بشكل عام، حيث يمكن العثور على فنادق ومنتجعات بأسعار معقولة جداً في مختلف المدن والمناطق السياحية. بالإضافة إلى ذلك، يمكنك العثور على وجبات شهية ورخيصة في المطاعم المحلية وأسواق الطعام، حيث يمكن أن تنفق في تايلاند حوالي ٤٥ دولاراً في اليوم الواحد.

الجمال الطبيعي الساحر: تضم تايلاند مجموعة متنوعة من المناظر الطبيعية الخلابة، بدءاً من شواطئها الرملية البيضاء والجزر الاستوائية، وصولاً إلى غاباتها الكثيفة وشلالاتها الساحرة. يمكنك الاستمتاع بأنشطة مثل الغطس، والتزلج على الماء، وركوب الزوارق في بحيراتها الجميلة بتكلفة معقولة.

الثقافة الفريدة والتاريخ العريق: تتميز تايلاند بثقافتها المتنوعة والمثيرة، وتاريخها الغني والعريق. يمكنك زيارة المعابد البوذية القديمة، والأسواق التقليدية، والمهرجانات الثقافية التي تعكس الحياة اليومية للسكان المحليين بتكلفة منخفضة.

التسوق الممتع: تعتبر تايلاند واحدة من أفضل الوجهات للتسوق بأسعار معقولة. يمكنك التجول في أسواق الشارع الشهيرة مثل سوق باتونغ في بانكوك، وشراء الهدايا التذكارية الرخيصة والمنتجات اليدوية الفريدة بأسعار معقولة.



ترحباً في العالم، ويتميزون بحبهم لضيوفهم وتقديم الضيافة السخية. بفضل هذه الجاليات الطبيعية والبيئة الودية، تكتسب الفلبين شعبية متزايدة بين المسافرين الذين يبحثون عن تجربة سياحية مميزة بتكلفة منخفضة. وعلى الرغم من ارتفاع الأسعار في السنوات الأخيرة إلا أنها لا تزال وجهة ميسورة التكلفة، حيث يُمكنك أن تتوقع إنفاق حوالي ٧٥ دولاراً أمريكياً يومياً. فإذا كنت تبحث عن مغامرة في الطبيعة الخلابة أو ترغب في الاسترخاء على شواطئ ساحرة، فإن الفلبين تقدم لك كل هذا وأكثر بتكلفة ميسورة، مما يجعلها واحدة من أفضل الوجهات السياحية الرخيصة لعام ٢٠٢٤.



3 الفلبين تُعتبر الفلبين واحدة من أجمل الوجهات السياحية ذات التكلفة المنخفضة والشواطئ الخلابة في عام ٢٠٢٤. تقع هذه الدولة الواقعة في جنوب شرق آسيا في قلب المحيط الهادئ وتضم ما يزيد عن ٧٠٠٠ جزيرة، مما يجعلها وجهة مثالية لمحبي الشواطئ الرملية البيضاء والمياه الفيروزية الصافية. تتميز الفلبين بتنوعها الطبيعي الرائع، حيث تضم جزراً خلابة مثل بالاون وبوراكاي وسيبو، التي تُعتبر من بين أجمل الشواطئ في العالم. بالإضافة إلى ذلك، تتمتع الفلبين بمحميات طبيعية مثل جزيرة بالاون وطبيعة سيكو في جزيرة بوهورل والتي تقدم فرصاً رائعة للغوص ورؤية الشعاب المرجانية والحياة البحرية المذهلة. لا تقتصر جاذبية الفلبين على جمال طبيعتها فحسب، بل تشتهر أيضاً بسكانها الودودين والمضيافين. يُعتبر الفلبينيون من بين أكثر الشعوب

غذائي صحي

استعدّي لعيد الفطر بنظام

ومتوازن!

إرشادات لنمط غذائي صحي

لتكوني في أفضل حالاتك خلال عيد الفطر، يتطلب الأمر اتباع إرشادات لتحقيق نمط حياة صحي. إذا كنت لا تتبعين نظامًا غذائيًا مُحكمًا، فإن اللحظة المناسبة للبداية هي الآن. إليك أبرز النصائح:

١- تناولي وجبة الإفطار بروية: ابدئي بشرب الماء. تناولي ثمرة أو ثلاث تمرات. خذي كوبًا من اللبن أو شوربة غنية بالألياف ومنخفضة الدهون. استريحي لفترة قصيرة قبل الانتقال إلى الوجبة الرئيسية، والتي يُفضل أن تكون غنية بالبروتين والخضروات، وقليلة بالنشويات.

٢- تجنب القلي واستخدام طرق طهي بديلة مثل الطهي بالبخار، أو في الفرن، أو باستخدام القلاية الهوائية.

٣- تقليل تناول الحلويات

٤- زيادة شرب الماء: زبدي من تناول الماء بين وجبتي الإفطار والسحور لتعويض ما يفقده الجسم خلال فترة الصيام.

٥- تقليل تناول الكافيين: حيث يُعتبر مددًا للبول وقد يؤدي إلى فقدان السوائل.

٦- ممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام لتعزيز اللياقة البدنية والصحة العامة.

٧- عدم إهمال وجبة السحور فهي ذات أهمية كبيرة. يُفضل أن تحتوي على نشويات معقدة وبروتين، وأن تحتوي أيضًا على الأطعمة الغنية بالمغنسيوم مثل الموز والتمر.



١ راحة للجهاز الهضمي:

يوفر الصوم استراحة للجهاز الهضمي، مما يُعزز صحة الجهاز الهضمي.

٢ تحسين مستويات الدهون والسكر والكوليسترول:

يعمل الصوم على تحسين مستويات الدهون الثلاثية، والسكر، والكوليسترول في الدم.

٣ تعزيز الراحة النفسية والجسدية:

يساهم الصوم في تعزيز الراحة النفسية والجسدية، وتحسين الصحة العامة.

٤ تخليص الجسم من السموم:

يعمل الصوم على تنقية الجسم من السموم والفضلات، مما يعزز الصحة العامة.



د. مجد وائل

أخصائية التغذية العلاجية،
عيادة جراند للرعاية الطبية،
الصاروج - مسقط،
٧١٧٧٣٣٣٣

ولمساعدتك

فإن الدكتورة مجد وائل، أخصائية التغذية العلاجية من عيادة جراند للرعاية الطبية، والتي تمتلك خبرة طويلة في وضع الأنظمة الغذائية الملائمة لمختلف الحالات والأعمار، تُقدم لك إرشاداتها القيمة للحفاظ على نظام غذائي صحي خلال شهر الصيام. إليك مفاتيح البداية:

أهمية الصوم للجسم

يستلزم شهر رمضان الاهتمام بكيفية تناول الطعام، حيث تُظهر التغييرات في عادات الأكل والنوم تأثيراتها السلبية على الجسم والعقل. إلا أنه بالاستعداد الجيد وضبط روتين الحياة، يُمكن الحد من تلك التأثيرات السلبية.

من الأمور المهمة أيضًا اتباع نظام غذائي صحي ومتنوع لتجنب المشاكل الصحية المحتملة مثل الإمساك، والحرق في المعدة، والتلبك المعوي، وزيادة الوزن. يُعتبر شهر رمضان فرصة ذهبية لتحقيق التغيير الإيجابي في عادات التغذية، حيث يحمل الصوم العديد من الفوائد للجسم:



استعدي لاستقبال عيد الفطر بأفضل حالاتك، حيث تكمن في هذا الشهر الكريم فرصة ثمينة لتغيير عاداتنا الغذائية الخاطئة والتحول نحو حياة صحية ومتوازنة. فإذا كُنْتِ لا تتبعين نظامًا غذائيًا مُحكمًا، فإن اللحظة المناسبة للبداية هي الآن.

احتضن روح الكرم في شهر رمضان.

اشترِ أي من سيارات هونشي H5 واحصل على فرصة الفوز بسيارة هونشي أخرى للفوز بها 8 سيارات



7 سنوات / 155,000 كم قدمة الصيانة مجاناً
7 سنوات قدمة المساعدة على الطريق
7 سنوات قدمة تأمين وتسجيل مجاني
7 سنوات قدمة قسيمة هدية بقيمة 250 ر.ع
7 سنوات قدمة بطاقة تعبئة وقود 100 ر.ع
7 سنوات قدمة صندوق هدايا إمدار خاص من أمواج لأول 50 زبون غير محدود المسافة

يحتوي هونشي H5 على محرك هونشي 2024 من الفئة H5500 (155,000 كم) مع 7 سنوات أو 155,000 كم، مع ضمان 7 سنوات أو 155,000 كم، مع ضمان 7 سنوات أو 155,000 كم، مع ضمان 7 سنوات أو 155,000 كم.

الهدايا

لغة الحب والتواصل في عيد الفطر مع المدربة لها دعدوش

يعد عيد الفطر رمزًا للفرح والبهجة، حيث تتلاقى فيه مقومات السعادة لتصبح تلك اللحظات خاصة ومميزة. يتبادل الناس في هذا اليوم الهدايا كتعبير صادق عن المحبة والامتنان، وتُظهر تلك الهدايا العديد من الأبعاد الجميلة. المدربة الدولية لمدى دعدوش، توضح لنا أهمية هذه العادة الجميلة وكيف يمكن لتلك اللحظات الصغيرة من التفاعل أن تصبح محورًا لبناء علاقات إيجابية.



يخلق جوًا إيجابيًا ومفرحًا يعزز التواصل بين الأفراد ويعزز الروابط الاجتماعية. يشكل التفاعل الإيجابي والتقدير المتبادل خلال تلك اللحظات لحظات قيمة تعزز الروح الإيمانية وتساهم في تعزيز السعادة الشخصية.

التأثير النفسي: ترك تلك اللحظات الجميلة أثرًا إيجابيًا على الصحة النفسية للأفراد. يشعر الشخص بالسعادة والرضا عندما يقدم هدية ويشاهد فرحة الآخرين.

هذا التبادل يعمل كمحفز نفسي يُحسن من المزاج ويقوي الروابط العاطفية.

فوائد تعزيز العلاقات: تعزز عادة تبادل الهدايا في عيد الفطر العلاقات الاجتماعية بين الأفراد. يعزز هذا التفاعل الاحترام والتقدير بين الأصدقاء والعائلة، ويسهم في تعزيز التضامن والتفاهم المتبادل.



يعد تبادل الهدايا في عيد الفطر تقليدًا قديمًا يحمل في طياته العديد من القيم والمعاني. يعكس هذا الفعل السخي رغبة الأفراد في تعزيز التواصل والتآخي، مما يعزز الروابط الاجتماعية ويسهم في خلق جو من السعادة والاحتفال.

الهدايا لا تُعتبر مجرد مادة تُهدى، بل هي لحظات فريدة تخلق ذكريات جميلة وتعبّر عن التقدير والاحترام بين الأفراد. رغم اختلاف الناس في تقدير الهدايا كقيمة مادية أو معنوية، يظل للهدية أثر كبير في نفوس الناس، فهي كالسحر الذي يُحسن العلاقات ويعكس مشاعر الحب والاحترام. ويكمن جمال هذه الهدايا في اختيارها بعناية لتلائم مع اهتمامات وتفضيلات الشخص، مما يجعلها خالدة في ذاكرتهم.

التأثير المعنوي: تبادل الهدايا في عيد الفطر



سيارتك جاهزة مجهزة مع عرض تمويل سيارتي من بنك مسقط

استمتع بتشكيلة من المزايا:

- معدل فائدة مُخفّف يبدأ من 3.75% سنويًا
- البدء بدفع القسط بعد شهرين
- مدة سداد تصل إلى 10 سنوات
- استكمال إجراءات التمويل خلال 24 ساعة
- يسري العرض على السيارات الجديدة والمستعملة
- يسري العرض للعمانيين والمقيمين
- تأمين طرف ثالث مجاني على السيارات المستعملة



قدّم الآن

يسري العرض لغاية 9 مايو 2024. تطبق الشروط والأحكام.

بنك مسقط. أفضل كل يوم.
bankmuscat.com