

فنون

مدرسة للحياة

إيقونة

فاطمة عراجي

رحلة مع الإنسان والمكان والزمن

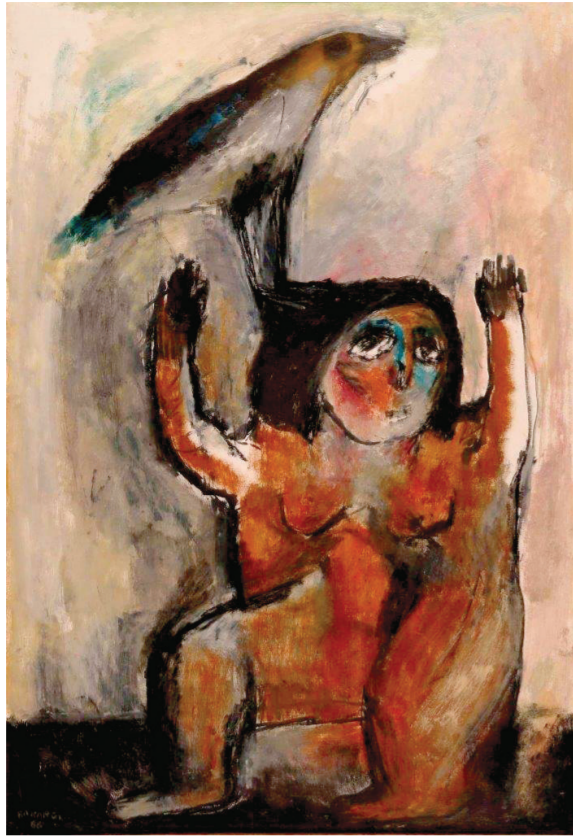


أكثر من 7 عقود، نجحت الفنانة الراحلة فاطمة عراجي في المزج بين الأحداث السياسية والاجتماعية، فعبرت بعنق من الحرب والمرأة والطبوع والمال والصيداين في رحلة ممتدة جمعت بين الإنسان والزمان والمكان، وهو الاسم الذي يلخص تجربتها الفنية، ويحمل المعنى الاستيعادي الثالث، الذي تنظمه قاعة المسار للفن المعاصر للفنانة الراحلة. يحتضن المعرض بتراث فاطمة عراجي، التي مزجت في أعمالها الفنية بين الواقف والقضايا الفكرية والنضال الشعبي والمجتمعي، برويتها الخاصة المستندة لثورات ثقافية مصرية قديمة، اكتسبته من خلال التحاقها مبكراً ببرامج الأقصر، وفهمها العميق لجماليات الفن المصري القديم بكل أنواعه، فكانت الأسواق الشعبية والأوممة والإنسان والكون عناصر أساسية في أعمالها، لتنتقل بعد ذلك للتعبير بأسلوب جمع بين الميتافيزيقية والتجريد والسريالية.

ولدت فاطمة عراجي عام 1931، وتخرجت في كلية الفنون بالقاهرة، وتنتسب للجيل الثالث من الحركة الفنية المصرية للفن التشكيلي الحديث بالقرن العشرين. جيل الخمسينيات والستينيات، ومنذ 1952 وما بعدها من تواصل مستمر في تطوير هوية الفن المصري الحديث حتى رحيلها عام 2022. قدمت مجموعة ضخمة من الأعمال، ليأتي المعرض الحالي كإحدى معرضاتها، بعد معارض سابقة في أعوام 2019 و2022 و2023. ويوضح الاستشاري وليد عبد الخالق، مؤسس ومدير قاعة المسار للفن المعاصر، أن المعرض يستهدف تواصل

الحركة الفنية مع أعمال الفنانة رغم رحيلها، فهو معرض استيعادي يستعرض أعمالها من بداية الخمسينيات وحتى بداية التسعينيات من القرن الماضي، مروراً بمحطات مختلفة من أعمالها، فهو يقدم نحو 35 عملاً فنياً متنوعاً. عنوان المعرض «الإنسان والمكان والزمن» يعكس

بعداً فلسفياً في أعمالها، ويقول «عبد الخالق»، في حديثه ل«إيقونة»، إن هذا هو الرابط لكل أعمال فاطمة عراجي منذ بدايتها وحتى نهايتها، مخفيًا: «هي دائماً ما تتأمل علاقة الإنسان بالحياة والمكان الذي يعيش فيه، والأحداث من حوله، وكانت تنقل بصدق مشهد الحياة، وخاصة



الأول بالانضمام، لكنها أصرت على الالتحاق، وكانت أول فنانة امرأة تشارك في هذه المراسم عام 1957 واستمرت كذلك حتى عام 1959، لتصبح هذه المراسم مرحلة مهمة في مسيرتها الفنية، حيث عبرت عن الحياة في القرية، والمرأة هناك، فيقول وليد عبد الخالق إن المدينة شغلت جزءاً من أعمال الفنانة الراحلة، موضحاً أن فاطمة عراجي انتقلت بعد ذلك إلى الإسكندرية، وأرادت أن تعبر عن مشاهد مختلفة عن الأقصر، بألوان أخرى لذلك أرادت رسم البحر وحياة المرأة هناك والصيداين وقرام، لذلك منذ بداية الستينيات عن علاقة الإنسان بالكون المحيط به، بشكل مشيراً إلى أن البعض يعتقد أن هذه الأعمال مستوحاة من الإسكندرية، لكن ذلك غير صحيح، حيث كانت تذهب للرسم في قرية الصيداين في بورسعيد.

ويعتبر إلى أن هذه المرحلة كانت مهمة في حياتها، فانتجت أعمالاً كبيرة عن الصيداين وقرام، لذلك تصوف تجربتها بأنها تجربة مصرية كاملة عبرت عن مصر بهويتها وقراتها وأحداثها، التفتت لحياة الناس البسيطة، لذلك كانت تتجه للرسم في الأقصر وبورسعيد، كذلك عبرت عن أحداث مصر وحروبها مثل حرب 1956 و1967 لا ينفصلون في أعمال فاطمة عراجي. يتضمن المعرض، الذي يستمر حتى 5 ديسمبر المقبل، أهم إبداعاتها الفنية التي أنتجتها الفنانة خلال (1953 إلى 1989)، متضمناً مراحل مختلفة منها الحياة المصرية، والعنوان، ومرحلة الأقصر والتوبة، وحرب 67، والشهيد، والطبقة العاملة، الصيداين، والأوممة، الإنسان والكون، وجدران الزمن، وغيرها.

أمانى محمد

طعام، الجبن القريش

أرخص وأكثرها فائدة



الجبن القريش خيار غذائي مميّز لدعم فقدان الوزن، بفضل محتواه العالي من البروتين وانخفاض سعراته الحرارية مقارنة بأنواع الجبن والصلصات الأخرى، ولا يقتصر الأمر على فوائده منخفضة السعرات فقط، فهو يتميز أيضاً بقيمة غذائية عالية تجعله إضافة ذكية لأي نظام غذائي. ويتصف الجبن القريش بكونه جيناً أبيض طرياً بنكهة خفيفة ومالحة قليلاً، ويتكون من خثارة الجبن الناتجة عن فصل الجزء الصلب عن مصل اللبن باستخدام الإنزيمات. يتميز بطعم خفيف الملوحة، ويمكن إضافته إلى مختلف الأطباق دون التأثير على النكهة العامة.

يعد الجبن القريش مصدراً غنياً بالعناصر الغذائية الأساسية، حيث يحتوي الكوب الواحد منه على نحو 23.6 جرام من البروتين، و10.8 جرام من الكربوهيدرات، و5.13 جرام من الدهون، و9.04 جرام من السكر، بالإضافة إلى 251 ملغ من الكالسيوم و282 ملغ من البوتاسيوم و20.3 ملغ من المغنيسيوم. ويعتبر خياراً مثالياً لبناء العضلات لاحتوائه على بروتين الكازين، الذي يساعد في بناء العضلات بفضل تأثيره الممتد على تخليق البروتين بعد التمارين، حيث يوفر كل كوب من الجبن القريش ما بين 15 و25 جراماً من البروتين، وهي كمية مقاربة لتلك الموجودة في 3 أونصات من صدور الدجاج.

والإ جانب دوره في بناء العضلات، يساهم الجبن القريش في تحويل الطعام إلى طاقة بفضل احتوائه على فيتامينات ب، التي تعد أساسية لتحويل الطعام إلى طاقة وللحفاظ على صحة الجلد وخلايا الدماغ. تشير بعض الدراسات إلى أن تناول منتجات الألبان مثل الجبن القريش يعزز النشاط ويزيد من مستويات الطاقة، مما يجعله خياراً جيداً لمكافحة الإرهاق اليومي. كما يعد الجبن القريش خياراً مشبعاً ومنخفض السعرات الحرارية، مما يجعله وجبة خفيفة تعزز الشعور بالشبع لفترة أطول، ما يساهم في إدارة الوزن بطريقة صحية.

ويقدم الجبن القريش صحة الأمعاء، إذ تحتوي بعض الأنواع على بكتيريا حية ونشطة تعرف بالبروبيوتيك، التي تساهم في تعزيز صحة الأمعاء والجهاز الهضمي. وتعد هذه البكتيريا مفيدة ليس فقط للأمعاء، بل أيضاً لصحة القلب والجهاز المناعي. وعند المقارنة بين الجبن القريش والزبادي، نجد أن الجبن القريش يحتوي على نسبة أعلى من البروتين، بينما يحتوي الزبادي على نسب مماثلة من الكالسيوم وفيتامينات ب والمعادن الأخرى، لذا يعتمد الاختيار بينهما على الذوق والتفضيلات الشخصية. يمكن إضافة الجبن القريش إلى النظام الغذائي بعدة طرق متنوعة، حيث يمكن تناوله مباشرة أو مع الجرانولا والفواكه في العصائر لزيادة محتوى البروتين وقوامه الكريمي. كما يمكن تناوله على الخبز المحمص مع الفواكه أو المكسرات، أو استخدامه كبديل للشحمة الحامضة والمايونيز في السندويشات والصلصات، وأيضاً إضافته إلى البيض المخفوق لإضفاء نكهة عالية من البروتين وملحم كريمة لذيق.



نورهان محمد عوض

يملكون ثلث ثروة الكوكب

حياة، أغنى عائلات العالم



تستحوذ أغنى العائلات في العالم على حوالي ثلث الثروة العالمية، وهي ثروات جمعت من قطاعات متنوعة، بما في ذلك السلع الفاخرة، الحلوى، الواح الشوكولاتة، الاتصالات، مستحضرات التجميل، والسيارات، وغيرها. تضم قائمة أغنى العائلات وسلالات الأعمال العالمية اليوم 20 عائلة، منها 4 عائلات عربية. تأتي عائلة والتون الأمريكية على رأس هذه القائمة، بثروة تقدر بنحو 350 مليار دولار، مستمدة من شركة وول مارت للتجزئة التي تدير سلسلة من محلات السوبر ماركت ومتاجر الخصم والبضائع. بينما تحتل عائلة آل نهيان الإماراتية المرتبة الثانية بثروة تبلغ 305 مليارات دولار، ورغم أنها تفوقت على عائلة والتون كأغنى عائلة في العالم عام 2023، إلا أنها عادت للمركز الثاني في 2024.

في المرتبة الثالثة تأتي عائلة أرنو الفرنسية بثروة تقدر بـ 191.8 مليار دولار، وذلك بفضل ملكيتها لمجموعة LVMH للسلع الفاخرة. وتحتل عائلة هيرميس، الفرنسية، المرتبة الرابعة بثروة تقدر بنحو 151 مليار دولار، وهي عائلة تعمل في تجارة التجزئة الراقية منذ ستة أجيال.

أما المرتبة الخامسة فهي من نصيب عائلة كوتش التركية، التي جمعت ثروتها البالغة 144 مليار دولار من صناعات متنوعة، وتستثمر حالياً في المجال السياسي، بينما تأتي عائلة آل ثاب القبطية في المركز السادس بثروة تقدر بنحو 133 مليار دولار، مستمدة من احتياطات النفط الضخمة في قطر. وتحتل عائلة مارس الأمريكية في المرتبة السابعة بثروة قدرها 120 مليار دولار، وتدير واحدة من أكبر الشركات الخاصة في أمريكا، المتخصصة في صناعة الحلوى والشوكولاتة. ثم تأتي عائلة أيمان الهندي في المرتبة الثامنة بثروة تبلغ 116 مليار دولار، والتي ارتفعت مع توسع خدمات الاتصالات 4G في الهند. عائلة آل سعود السعودية تحتل المرتبة التاسعة بثروة تقدر بـ 112 مليار دولار، مستمدة من عائلات النفط، وتأتي عائلة سليم الحلواني المكسيكية-الليبنانية في



المرتبة العاشرة بثروة تبلغ 90 مليار دولار، حيث بنى كارلوس سليم إمبراطورية اتصالات مهيمنة في أمريكا اللاتينية. وتحتل عائلة بيتسكورت مايرز، الفرنسية، المركز الحادي عشر بثروة تقدر بـ 89 مليار دولار، حيث جمعت ثروتها من شركة لوريال لمستحضرات التجميل. يليها في المركز الثاني عشر عائلة ويرثايمر، التي تمتلك حصة في العلامة التجارية شانيل بثروة تقدر بـ 81 مليار دولار. وتأتي عائلة تومسون الكندية في المرتبة الثالثة عشر بثروة تبلغ 70 مليار دولار، مستمدة من إمبراطورية إعلامية ونشر. بينما تأتي عائلة كارجيل-ماكميلان، الأمريكية، في المركز الرابع عشر بثروة تقدر بـ 60 مليار دولار، متجمعة من استثمارات في القطاع الزراعي.

عائلة هارتونو، الإندونيسية، تحتل المرتبة الخامسة عشر بثروة قدرها 53.3 مليار دولار، مستمدة من تجارة السجائر واستثمارات في بنك آسيا الوسطى. بينما تأتي عائلة جونسون الأمريكية في المركز السادس عشر بثروة تبلغ 52.7 مليار دولار، أغلبها من استثمارات في شركة فيديليتي لمصناعات الاستثمار المشترك. تأتي عائلة بوهرينجر-فون بومباخ، في المرتبة التاسعة عشر، تأتي عائلة

إسراء خالد