



مشروع

جسر

الاسم: دينا عمر صالح

(الموضوع: مقابلة مع (جدي / جدتي

الجدة: نجاح محمد يونس عيسى

“ الصف: الخامس “ب”

صورة مع جدتي



تلخيص المقابلة

مُقابِلتي كانت مع جدتي _ نجاح محمد يونس عيسى سألتها عدة أسأله عن قطف الزيتون قديماً
أمله في التعرف أكثر وأكثر عن هذا الموضوع، سوف أعرض عليكم بعض الأسئلة التي جرت
بيني وبين جدتي، بدايةً سألتها

كيف كان يقطف الزيتون في الماضي؟ وكانت اجابتها انه كان يقطف بالأيدي

وما أدوات استعمال قطف الزيتون؟ كانوا يستخدمون (العبية) وهي عصا طويلة لضرب الزيتون
بحيث انهم كانوا يصعدون على الشجر دون استخدام السلم على عكس يومنا هذا

كما وسألتهم بماذا كانوا يضعون الزيتون؟ كان يوضع بأكياس الخيش

واثار فضولي كيف كانوا يقومون بتنقيح الزيتون؟ قالت لي جدتي انهم كانوا ينقلونهم على
الدواب الحمير والخيول

من بعدها سألتهم كيف كانوا يقومون بعصر الزيتون؟ قالت لي انه كانت هنالك معصرة قديمة
كان حجر كبير يوضع فيه الزيتون وتديره الفرس كان يوضع الزيت المعصور في تنك من
الحديد

اثناء مقابِلتي مع جدتي شعرت انني اريد معرفة المزيد والمزيد عن عاداتنا وتقاليدينا القديمة حيث
انني استمتعت واستفدت كثيراً بالحديث الذي جرى بيننا

معلومات عامة عن الزيت والزيتون

معلومات عن شجرة الزيتون

شجرة الزيتون هي أقدم شجرة في تاريخ البشرية المعروف. يعيد بعض المؤرخين تاريخها إلى 60 ألف عام، وكانت تنبت بشكل بري، في دول حوض البحر الأبيض المتوسط. يقول المختصون إن الفينيقيين هم من بدأوا بزراع هذه الشجرة المقدسة. عرفها قدماء المصريين أيضاً قبل أن يزرعوها لاحقاً، لكنهم لم يستخرجوا زيتها إلا بعد 2000 عام من زراعتها. وقيل إنه أحد أسرار التحنيط.

تُعتبر شجرة الزيتون من الأشجار المعمرة، والمباركة التي تمّ ذكرها في القرآن الكريم، فقد قال تعالى: (يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ) [النور: 35]، وإن دل ذلك على شيء فإنه يدل على عظمتها، وحسنها، وفوائدها الكثيرة للإنسان، حيث يتم الاستغلال بظلالها، واستخدام أخشابها في صناعة الأثاث، وفي إشعال النار، كما واستعمل زيتها قديماً في إضاءة المصابيح، وهو يُستخدم في الطهي، إضافة إلى قدرته على علاج العديد من الأمراض؛ لاحتوائه على العديد من العناصر الغذائية المفيدة لصحة الجسم.



معلومات عن ثمار الزيتون

هو ثمار شجرة الزيتون، شكله بيضوي صغير، وطعمه شديد المرارة، وله ألوانٌ عدّة، فقد تكون خضراء مُصفرة، أو سوداء، ويحتوي على نواة صلبة، ويتم استخراج الزيت من هذه الثمار، ويدخل الزيتون في تحضير بعض وصفات الطعام، ويمكن عمل مخلل منه، وتناوله كنوعٍ من المقبلات

وقد عرفه الإنسان منذ بدايات العصر البرونزيّ؛ أيّ قبل 5000 إلى 6000 عامٍ، وتُشير الدلائلُ القديمة إلى أنّ أصله يعودُ إلى المنطقة الشرقية من حوض البحر المتوسط، وتتميّزُ ثمارُ الزيتون بشكلها البيضويّ، ومذاقها شديد المرارة، ولونها الأخضر، ويتحوّل بعضها إلى اللون الأسود عند نضجها، بينما تبقى بعض أنواع الزيتون بلون أخضر حتّى بعد اكتمال نضجها، ويتراوحُ مُتوسّطُ وزن الزيتون بين 3 إلى 5 غراماتٍ تقريباً، ومن الجدير بالذكر أنّ زراعته انتشرت في كافّة أنحاء العالم؛ حيث إنّهُ يُشكّلُ عنصراً غذائياً رئيسياً بعد تعرّضه لعملياتٍ مُعالجةٍ تحسّن من نكهته، ويُضاف إلى الشطائر، والسلطات، وغيرها



معلومات عن زيت الزيتون وبعض من فوائده

يُستخرج زيت الزيتون من ثمار الزيتون، وهو يُعد الزيت الوحيد الذي يمكن استخدامه وهو خام، حيث يمكنه الاحتفاظ بعناصره الغذائية من أحماض دهنية أساسية، وفيتامينات

زيت الزيتون ممتاز للصحة، وعنصر أساسي لأي نظام غذائي صحي. يساعد في محاربة الكوليسترول وإزالة السموم وتجديد الخلايا. غني بالأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، خاصة عند تناوله نيئاً. ويحتفظ بخصائص غذائية ممتازة بعد طهويه على درجة حرارة مرتفعة

يساعد في الحفاظ على وزن صحي وزيادة مضادات الأكسدة. 1.

تحسين صحة البشرة والشعر والأظافر. 2.

يساعد على الوقاية من تساقط الشعر. 3.

يقلل من امراض القلب وعدة امراض أخرى. 4.

أهم فوائد تناول زيت الزيتون



يلعب دوراً كبيراً في
الحفاظ على صحة
القولون وعمله.



عمل على تحسين صحة
البشرة والشعر والأظافر
وحتى العظام.



تحسين عمل وكفاءة
الجهاز المناعي في
مكافحة الأمراض.



يمتاز بفوائده الصحية
العديدة، ومن بينها
فقدان الوزن



زيت الزيتون استخدامه
بشكل طبيعي لمكافحة
الشيخوخة



تناوله يساعد على حماية
القلب من الإصابة بالأمراض
المختلفة

