



جغرافیا و روابط انسانی، تابستان ۱۳۹۹، دوره ۳، شماره ۱

مروری بر کاربرد و خواص درخت ون، دارویی، غذاهای محلی و بخش های مختلف

درخت ون یا بنه (پسته‌ی وحشی): توسعه پایدار در اورامان

گونا مهردادش^۱، حرمت صداقت^۱، نبی موسی زاده^۲، محمود رستمی تبار^۱

۱- کارشناسی ارشد جغرافیا برنامه ریزی شهری (دانشگاه پیام نور واحد پاوه

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد جغرافیا و برنامه ریزی روستایی دانشگاه رازی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۴/۲۴

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۵/۰۸

چکیده

درخت بنه یکی از درختان ارزشمند سلسله کوههای زاگرس است که در استانهای کرمانشاه، ایلام، کردستان، لرستان، کهگیلویه و بویر احمد، و فارس وجود دارد. هر چند میوهی آن در اواخر تابستان می‌رسد، ولی در مراحل مختلف رشد قابل مصرف است. در برخی از مناطق ایران با محصولات طبیعی همچون گیاهان طبیعی بهاری، میوه‌ها، دانه‌ها و شیره خام غذاهای متنوعی تهیه می‌شود، که میوه این درخت هم در تهیه غذا کاربرد فراوانی دارد. همچنین شیره درخت بنه در صنایع غذایی، داروسازی، دسر ها و شربت سازی، و ... بکار می‌رود. در مناطق مختلف کشور بسیاری از این غذاها را طبخ می‌نمایند که می‌توان با ترویج آموزش و تشویق یادگیری این غذاهای محلی حس طراوت، شادابی و سلامتی را به خود و خانواده تقدیم نمود. عرضه این نوع غذاهای بومی در کنار نوشیدنی‌های تهیه شده از بنه برای گردشگران، حتی در رستورانها و اقامتگاه‌ها بوم گردی قابل توجه و لذت بخش است. تهیه غذا با میوه بنه (پسته وحشی) نیز یکی از این غذاهای خوشمزه و دارای ارزش غذایی خوبی است که بطور مفصل در این مقاله به آن پرداخته ایم. تولید محصولات و تهیه صنایع دستی با میوه بنه (قسقوان)، می‌تواند برای تامین بخشی از امرار معاش افراد مفید باشد. ایجاد واحدهای کارگاهی برای به نمایش گذاشتن هنر زنان و مردان این سرزمین در ایجاد اشتغال مفید خواهد بود، که باید مورد توجه برنامه ریزان منطقه ای و شهری و روستایی در زمینه اشتغال پایدار قرار گیرد. خام فروشی حاصل رنج مردم ما در حوزه و خام فروشی صدها تن سقز بدون فرآوری به کشورهای اروپایی و غیره مشکلی است که نیاز به توجه جدی دارد. رویکرد این مقاله رویکردی توصیفی، تحلیلی و کتابخانه ای و اسنادی است

کلمات کلیدی: سقز خام، صنایع دستی، غذا، توسعه پایدار، اورامان

۱-مقدمه

درختان بنه که دلیل استفاده از اقتصادی دارویی و محیط زیست بیشترین گونه درختان در زاگرس قرار دارند که با بهره برداری سطح معادل ۲/۴ میلیون هکتار از مساحت ایران به خود اختصاص داده اند. لقمان قهرمانی، همکاران: ۱۳۹۵) شیره این درخت شرایط طبیعی بر روی تنه این درخت برداشت می شود با استفاده از تراوش می گردد به مصطکی بریزه یا برژه یا همان له له به زبان هورامی شناخته شده است برداشت سقز در سال ۱۳۶۴ توسط دفتر بهره برداری سازمان جنگل مراتع و آبخیز داری آغاز شده در منطقه اورامانات برداشت سقز از درختان بنه (ون ۹ هر خانوار به صورت عرفی محدوده جنگلی (در ططلاح محلی کژه بنیشت به صورت قرعه کشی بین سهامداران در اختیار دارد. برداشت سقز در پوست تنه آن شاخه اصلی درختان بنه با قطر برابر سینه بیش از ۲۰ سانتی متر، که تعدادی شیار ایجاد می گردد و شیرابه های تراوش شده، در کاسه گلی جمع آوری می شود که از قدیم ایام با این روش شیره برداشت میشد. به طور متوسط از هر درخت بنه ۲۸۷ گرم شیره سقز استخراج می گردد برداشت این شیره از اواخر خرداد تا مرداد ماه ادامه می باید بهره برداری سقز نیازمند کار گروهی که شامل چهار نفر (تیشه زن، گل گیر، کاسه بند و مسئول تدارکات) می باشد و یا پسته وحشی به طور طبیعی در ایران دیده می شوند و در اغلب استانهای کشور حضور ملموسی دارند. دلایلی متعددی که موجب پایداری و بقا و طول عمر این درخت شده است. که رویش این درخت در کوهستان های مناطق پر شیب و کمتر در معرض قطع قرار گرفته اند به طوری که مردم منطقه درخت ون را مقدس می داند چون اقتصاد منطقه به شیره آن بستگی دارد. از جمله یکی از ویژگی ها ی این درخت دیرزیستی بالایی دارد درون پوسیدگی تنه در بیشتر درختان بنه (ون) از سن سال ۳۰۰ تا ۴۰۰ سال آغاز می شود. و در بافت چوب تنه سر شاخه و برگ آن شیرابه سقز جاری است و این درخت یکی از درختانی است که موجب دفع برخی حشرات میکروب و حتی داروخانه جنگل اورامانات است که وقتی یک جانوری زخمی بشه از جمله مار و خروگوش، بز کوهی ... شیره بنه برای بند آمدن خون خود استفاده کرده اند، و مکانی مهم برای زنبور عسل می باشد. با توجه مصاحبه یکی از مردمان منطقه استفاده جوب بنه و خاک باقیمانده از آن برای کشمش خیلی مفید است و مزه خوبی به کشمش و انجیر می دهد، خلاصه زغال این درخت یکی از زغالهای مرغوب و خوشبو می باشد، و برگ آن با توجه به عکس شماره (۱۳) برای سفت کردن پوست مشک همراه با میوه بلوط (جوت) برای زخیم شدن پوست مشک است و خاصیت ضد عفونی کننده قوی دارد. و همچنین بنه و میوه و شیره آن جنبه اقتصادی و دادستد دارد و منبع درآمدی برای اهالی منطقه است با توجه به عکس شماره (۷) به همین دلیل درختان بنه کمتر آسیب قرار می گیرند. از سوی دیگر مقاومت بنه و گونه های آن به شرایط سخت رویشگاه را به خوبی تحمل می کند در بیشتر موارد، فشارهای غیر معمول محیط به آن آسیبی نزده است. درختان بنه فقر خاک، سرماهای زودرس پاییزه

و دیرس بهاره، تغییرات بارندگی، بادهای شدید، برف های سنگین و دیگر عوامل آسیب رساندن را تحمل می کنند ولی در برابر آتش زود از بین می روند و هر ساله شاهد از بین رفتن چنین گونه درختان خواهیم بود. (مصطفی خوشنویس و همکاران، ۱۳۹۷). (گونا مهردانش: ۱۳۹۸) ایده طرح (بنه بافی، قسقوان بافی) به ویژه در این زمان باعث کسب کار خانگی اکثر جمعیت فعال کشور در سازمانهای و نهادهای دولتی از جمله کمیته امداد و بهزیستی، و حتی زندان های منطقه با بافتن این محصول، باعث یاد گیری هنر و درآمد برای خود خانواده خواهد شد، اجرا نشدن تعاونی کار آفرینان در سطح منطقه نامناسب و هزاران علل اجتماعی دیگر سیر صعودی یافته است. به همین علت نیز همه نوع خلاقیت در زمینه صنایع دستی لازم ضروری می باشد از جمله با توجه اینکه این محصول خود منطقه هورامان می باشد می توان با برند و لگوی هورامان اجرا شود استفاده از روغن خوراکی برای حفظ سلامتی و صادرات آن به سایر کشورها می باشد. که خود باعث توسعه پایدار و کاشت گونه درختان بومی در مراتع و کوه های به صورت دیم و محافظ از گونه درختان بومی منطقه در برابر آتش سوزی ها می باشد

درخت ون یا بنه (پسته ی وحشی): درخت ون یا بنه یکی از درختان سلسله کوههای زاگرس است که بویژه در استانهای کرمانشاه، ایلام، کردستان، لرستان، کهگیلویه، و فارس وجود دارد. میوه ی آن در اواسط تابستان می رسد.

این میوه در گویشهای مختلف زبان کوردی، نامهای مختلفی نیز دارد که از این قرار می باشند: دار ونوشک (وه نه وشک)، دار قسقه وان - دار ببنیش - وه نه ته ق.

نام علمی آن هم (*Pistacia Atlantica*) می باشد.

با پایان بارشهای بهاره و رسیدن دما به حداکثر میزان خود، (بین اوسط خرداد تا اوایل تیر ماه) کار بهره برداری شیرهی سقز از درختان بنه آغاز می شود. چون در این زمان درخت در حال رشد است و شیرهی سقز از آن تراوش می کند. بنه درختی مقاوم است که از اهمیت زیادی برخوردار بوده و فایده های بسیار زیادی دارد. همچنین درختی دیرزیست بوده و در شرایط مناسب تا ۳۰۰ سال و یا حتی بیشتر عمر می کند. از میوه ی این درخت که در زبان کردی به آن ونوشک یا قسقه وان می گویند، بعنوان تنقلات و همچنین در درست کردن مربا (البته در حالت نارس و سبز) و ترشی استفاده می شود. درخت بنه یا پسته ی وحشی، منبع تولید شیرهی سقز است. سقز که در گویش کردی منطقه "جاجگ یا جاکچه" نام دارد، صمغی به رنگ سبز خیلی روشن، غلیظ و بسیار چسبنده با عطری خوشبو است که استفاده ی دارویی فراوانی دارد. سقز مصرف صنعتی دارد و ماده ی اولیه ی کارخانه ی آدامس سازی می باشد و از ایران به کشورهای خارجی صادر می گردد. ضمن این که در صنایع رنگرزی به فراوانی از آن استفاده می شود.

رباب ثابت، درنا کاظمی (۱۳۹۴) بخش زیادی از شیرهای سقز حاوی روغن پرارزش و صنعتی ترابنتین است که کاربردهای فراوانی در صنعت دارد. علاوه بر این از شیر سقز در تهیه‌ی عطر، خوشبوکننده‌ها، حشره کش‌ها و در صنعت داروسازی در تهیه‌ی نرم‌کننده‌ها و ضدعفونی‌کننده‌ها استفاده می‌شود. همچنین در صنعت پلاستیک‌سازی، تهیه‌ی واکس کفش و چرم و صنعت چاپ هم مورد استفاده قرار می‌گیرد. بعلاوه نبود صنایع تبدیلی مناسب، اکثر سقز تولیدی در ایران به خارج از کشور صادر گردیده و به عنوان مواد پایه‌ای در بسیاری از صنایع مذکور کاربرد دارد. گونه‌ی دیگری از درخت بنه با نام محلی نرمه‌ون (نرمه‌وه‌ن) (ونه مشک) وجود دارد که میوه‌ی آن از گونه‌ی قبلی که ذکر کردیم نرمتر بوده و اگر به صورت خام خورده شود آسیبی به دندان نمی‌رساند. درخت این گونه‌ی ون کوچکتر بوده و بیشتر در کنار صخره‌ها و جاهای صعب‌العبور رشد می‌کند و باعث از بین رفتن کرم و انگل بدن می‌شود.

در زمان گذشته بر اساس نیاز منطقه ابزار ذکر تسبیح زردشت تا ظهور اسلام تسبیح درست می‌کردند؛ که با آن خالق خود را یاد می‌کردند یا آن را وسیله برای تزئین مردها با جزء صنایع دستی در زمانهای گذشته بوده است تسبیحی که از جنس میوه درخت بنه می‌باشد، «ون» مخصوص آقایان بوده است بیشتر هم با اشکال مختلف استفاده می‌کردند فایده‌های از اشکال مختلفی می‌توان با خلاقیت نو وسایل مورد نیاز و زیبایی از جمله برای درست کردن جای نان سر سفره و جعبه دستمال کاغذی و و کمر بند و دستبند از جنس درخت ون ... تنها با چیدن این میوه‌های خشک شده و سوراخ کردن آن می‌توان خلاقیت نو در عرصه صنایع دستی و اشتغال پایدار برای منطقه فراهم کرد. این اشتغال باید به صورت یک تعاونی روستای اجرا کرد و بیشتر کارکنان خودم مردم روستا با توجه به توانمندی‌های روستای در زمینه صنایع دستی و فروش و صادرات در زمینه اشتغال پایدار آن به شهرها و کشورهای خارج از می‌توان استفاده کرد



توسعه پایدار یک مفهوم پیچیده است که جنبه‌های مختلفی را در بر می‌گیرد.

در پایداری، سه جنبه اقتصادی، زیست محیطی و اجتماعی با هم به‌طور کامل در تعامل هستند و اغلب محققان در این سه جنبه اصلی زیست محیطی، اجتماعی و اقتصادی پایداری را بررسی می‌کنند.

در توسعه پایدار اهداف باید در سه جنبه به صورت ذیل در نظر گرفته شود:

- توسعه پایدار باید رشد اجتماعی را که در آن نیازهای همه افراد برآورده شده، فراهم آورد.
- حفاظت موثری از محیط زیست به عمل آورده و در مصرف منابع طبیعی با دقت عمل کند
- این توسعه باید رشد پایدار اقتصادی و رونق اقتصادی را به همراه داشته باشد.
- توسعه که منجر به ماندگاری و حفاظت از آن یکی از مهمترین بخش نیاز منطقه عمل کند

۲- توسعه پایدار چیست؟

توسعه اقتصادی با هدف تأمین ملزومات زندگی بشر و فراتر از آن افزایش رفاه جامعه صورت می‌گیرد. از این رو همواره مورد توجه جوامع بشری بوده است. پاره‌ای از کشورها با سرعت بیشتری در طول تاریخ روند توسعه اقتصادی را آغاز کرده و پاره‌ای دیگر از کشورها، این روند را با تأخیر، برنامه‌ریزی و طی کرده‌اند.

بعد از جنگ جهانی دوم، رشد سریع تکنولوژی و به تبع آن بهداشت، منجر به افزایش سریع جمعیت کره زمین شد. هم زمان با این تغییر، توسعه اقتصادی و رشد سطح زندگی، افزایش شدید مصرف منابع طبیعی را به همراه داشت. مصرف پلاستیک، آنتی بیوتیک‌ها، تلویزیون، کامپیوتر، وسایل نقلیه شخصی، وسایل آسایش در منازل، مسافرت با هواپیما، سفر به فضا و غیره. این موارد همه نشانه‌هایی از زندگی مصرف‌گرا در کشورهای ثروتمند برای رسیدن به مطلوبیت آسایش بیشتر بودند. امری که در حال تبدیل شدن به الگوی مصرف جهانی بود. با آمدن نفت گاز و استفاده آن برای گرمایش خانه و پخت پز جنگل‌های منطقه سرسبز شده اند. که نیاز به قطع درختان تهیه چوب برای گرما محیط و پخت پز در جنگل‌ها کمتر شده است ولی برای وسعت این جنگل‌ها نیاز به برنامه ریزی و مدیریت کار آمد و استفاده بهره وری از منابع در زمینه های مختلف اقتصادی و اجتماعی و زیست محیطی و اهمیت دادن به پوشش درختان مشمر در جنگل و مراتع کشور جلوگیری بیابان و تولید اکسیژن و سالم بودن هوا منطقه می باشد. که درختان منابع تجد شونده می باشند.

منابع تجدید شونده در توسعه اقتصادی هم به عنوان نهاده و هم به عنوان ستاده مطرح است و در طی قرون متمادی انسان به پایان ناپذیری منابع طبیعی اعتقاد داشته است و این باور هنوز به صورتهای مختلف در فرهنگهای متفاوت متجلی است اما رشد اقتصادی و صنعتی و عواقب روزافزون ناشی از نادیده گرفتن ماهیت محیط زیست در کنار پیشرفت علوم نظری و تجربیات دودهد گذشته اهمیت محیط زیست و منابع طبیعی و مسئله حفاظت و مدیریت آن در ادبیات اقتصادی را مطرح کرد و اقتصاد دانان توسعه بر اهمیت منابع طبیعی و تاثیر آن بر توسعه اقتصادی تأکید داشته اند. مروری بر کاربرد و خواص درخت بنه (وه ن)، دارویی، غذاهای محلی و بخش های مختلف درخت بنه توسعه پایدار در اورامان قرار گرفته است. نتایج حاکی از آنست که روند تخریب منابع طبیعی تجدید شوند در آینده می تواند خسارات جبران ناپذیری در اقتصاد کشور و رفاه اجتماعی ایجاد کرده و تغییر ساختاری در مقررات و قوانین و سیاستهای اتخاذ شده از سوی دولت برای بهبود وضعیت و جلوگیری از تخریب بیشتر منابع التزامی به نظر می رسد حتی گسترش این منابع با ارزش از جمله درختان صمغ بنه (وه ن) در منطقه الزامی می باشد. از ارکان اصلی توسعه ی پایدار در هر کشور به شمار می روند و حفاظت از میراث طبیعی برای تعادل بخشیدن به حیات انسانها و دستیابی به توسعه پایدار و سازمان یافته، که روند تکامل تمدن بشری را در پیخواهد داشت، از چنان اهمیتی برخوردار است که یک بسیج عمومی، جهانی، دولتی و مردمی مشارکت مردم محلی را می طلبد.

		
اضافه کردن بنه،ون ، به دوغ (۹)	اضافه کردن بنه ،ون به دوغ (۸)	شیره بنه ، و ن (سقز) خام (۷)

درست کردن گل برای کاسه



ون (کوچه له) (۱۲)



میوه بنه های بزرگ

سخت (ون) (۱۱)



میوه بنه (ونه مشک) نرم

بدون پوسته (ونه)

مشک (۱۰)

		
برگ بنه (ون). (۱۵)	درست کردن گل برای کاسه ون (۱۴)	درخت بنه، ون (۱۳)

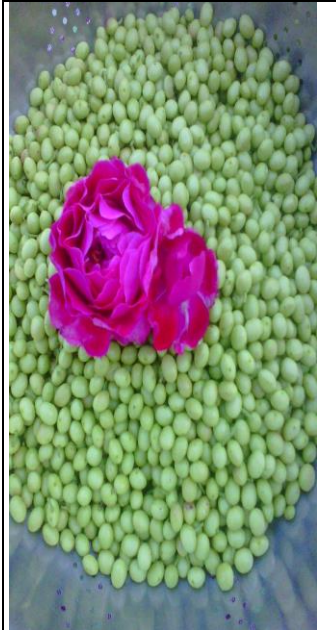
در مورد ایده طرح اشتغال زایی به سمت توسعه پایدار می رود که خواهان مواد اولیه نزدیک، که در خود طبیعت می باشد منطقه اورامان یکی از پوشش های جنگلی آن درخت بنه است که از نظر اقتصادی آن خیلی مهم می باشد و برای حفظ این گونه درختان منطقه نیاز به کاشت با ارزش اقتصادی بالا و بودن نیاز به آبیاری مورد کشت قرار گیرد و استفاده درست از محصولات آن عامل اشتغال زایی است . و خلاقیت و هنر می تواند باعث استفاده از اشکال و طرح های مختلف در این زمینه و باعث اشتغال برای مردم محلی اورامان این قاعده استثنا نیست با توجه به پوشش جنگل های هورامان و محصولات بنه (ون) و نیاز به رونق صنایع دستی با ارزش و ماندگار و زیبا می توان بهترین فرصت برای ایجاد این چنین ایده ها استفاده کرد و استفاده چنین طرح بنه بافی (ون بافی) باعث می شود کمتر از پلاستیک استفاده کنیم و هرچه مواد که استفاده می کنیم از جنس طبیعت باشد سلامت خود و نسل های آینده و به خطر نمی افتد و ماندگاری آن بیشتر خواهد بود و تولیدات از جنس مروارید های مختلف در ایران و تولید صنایع دستی در هر منطقه ای با توجه به محصولات منطقه این امر سبب شد که یک نوع حرفه ای را به نام بنه بافی (ون بافی)، (قسقوان بافی) در منطقه اورامان با

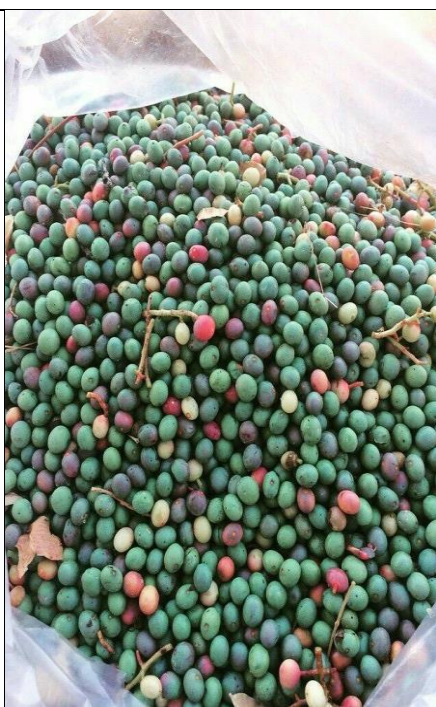
ایجاد کسب کار خانگی ایجاد شود و نیاز مند کارگاه تولیدی این محصول در سطح منطقه می باشد و صادرات این محصول به سراسر ایران و حتی کشورهای خارجی با الگوی صنایع دستی است که موجب توسعه پایدار می باشد .

۳-شیره بنه(ون) طب سنتی

طبع تازه میوه این گیاه، گرم و خشک است و خشک آن خیلی گرم و خشک است. خوردن میوه بنه جهت تقویت نیروی جنسی، مفید است. بنه (ون) مدر و ادرار آور می باشد. برای درمان اسهال های ساده از دم کرده پوست و برگ این گیاه می توان استفاده کرد. جهت رفع کم خونی از بنه (ون) می توان استفاده کرد. معمولاً در غذاهای محلی مانند کشک به جای گردو از ون استفاده می کنند. جهت کمردرد و دردهای مفصلی از روغن این گیاه می توان به کمر مالید. برای پاک کردن کبد و رفع سردرد از ترشی بنه می توان استفاده کرد. برای رویانیدن مو از ضماد سوخته آن استفاده می شود. این ضماد برای بیماری گری نیز مناسب است. خوردن زیاد آن برای گرم مزاجان مضر است. برای صاف شدن صدا از روغن بنه می توان استفاده کرد. جهت بیماری لقوه و فلج کمی از روغن بنه میل شود و با آن عضو را ماساژ دهند. خوردن روغن بنه جهت یرقان مفید است. کسانی که سختی ترشح ادرار دارند می توانند از روغن بنه استفاده کنند. مقدار خوردن روغن بنه حدود ۱۰ گرم است. جهت تقویت اعصاب، بنه را کوبیده و با شکر مخلوط کرده، میل نمایند. خوردن حلوای میوه بنه باعث تقویت قدرت حافظه می گردد. جهت کلیه و دفع سنگ های ریز آن از میوه بنه استفاده شود. روغن و میوه بنه پاک کننده اخلاط سینه و ریه می باشند. کسانی که می خواهند چاق شوند، بنه، بادام زمینی، بادام درختی و شکر را کوبیده میل کنند. جهت باز شدن رنگ پوست صورت، بنه را کوبیده به صورت ماسک روی پوست صورت بگذارند. خوردن بنه از ترک لب جلوگیری می کند. بنه برای درمان شب کوری مفید است. کسانی که نرمی استخوان دارند از بنه استفاده کنند .

عکس شماره (۱)

		
بنه نرسیده (ون) (۳)	بنه نرسیده (ون) (۲)	بنه نرسیده (ون) (۱)

		
بنه بودن هسته توسط دستگاه (۶)	بنه نرسیده (ون) (۵)	بنه رسیده (ون) (۴)

۴- غذاهای محلی ایران (اورامان، بنه (ون))، ارمغان طعم و سلامتی و خاطره ماندگار

در این مقاله از غذاهایی صحبت می شود که با دانه خوشمزه پسته کوهی درست می شوند، منتها به جای پسته کوهی از کلمه بنه استفاده می کنیم چرا که اکثرا در مناطق مختلف پسته کوهی را بنام بنه می شناسند و پخت غذا با بنه را یکی از متداول ترین آشپزی های خود می دانند. نه تنها برای غذاها محلی و دسرهای منطقه از ان استفاده می شود و حتی خواص دارویی نیز دارد. وجود مواد اولیه دارا بودن درخت مثمر بنه (ون) در منطقه اورامان باعث شده که مردمان این منطقه درست کردن این غذا سر سفره خانوار استفاده کنند.



شربت ون

۱-۴ شربت (ون نرسیده)

شربت بنه (ون) از جمله نوشیدنی‌های سنتی ایرانیست که عطر مزه موجود در آن باعث ایجاد حس شادی می‌شود و می‌تواند به عنوان نوعی نوشیدنی مجلسی خوش آب و رنگ برای پذیرایی از میهمان‌ها مورد استفاده قرار گیرد. شربت بنه نوعی نوشیدنی ساده و خنک برای تابستان بوده که به رفع عطش کمک می‌کند و در عین حال بسیار انرژی بخش است. این نوشیدنی که در فصول گرم سال بسیار پرطرفدار است، مواد اصلی مورد استفاده در تهیه این شربت میوه نرسیده بنه و حل هستند، ولی گاهی افراد با افزودن، هل و آن تنوع می‌بخشند. در ادامه برای آشنایی با دستور تهیه دو نوع شربت بنه و با ما همراه باشید.

۱-۱- شکر ساییده شده، بنه های تمیز شده نرسیده اردیبهشت ماه و هل

دستور تهیه

ابتدا بنه را تمیز دانه دانه کرده شسته، آب و شکر را در قابلمه کوچکی ریخته و روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید، سپس با یک قاشق شربت را هم بزنید تا شکر در آب کاملاً حل شود. پس از حل شدن شکر در آب، حرارت را کم کنید و اجازه دهید شربت به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه بجوشد تا غلیظ شود. پس از اینکه شربت غلیظ شد و قوام آمد، حرارت را خاموش کرده و صبر کنید تا شربت ولرم شود. وقتی شربت ولرم شد، بنه را به آن اضافه کنید و شربت را هم بزنید. اجازه دهید شربت بنه (ون) کاملاً خنک شود، و در صافی رد کنید سپس آن را در بطری شیشه‌ای تمیزی بریزید و در یخچال

نگهداری کنید. هنگام سرو شربت بنه (ون) غلیظ را در لیوان سرو بریزید، آن را با آب و یخ رقیق کنید و به عنوان یک نوشیدنی سرد و ساده برای پذیرایی از میهمان های خود مورد استفاده قرار دهید.

۲-۴ غذا با بنه « بنه سبز (بنه کال و نرسیده)

دانه بنه (ون) چه در حالت رسیده و چه نرسیده می توان با آن غذاهای خوبی را درست کرد ، استفاده آنها به خاطر مزه ترشی که بنه در حالت نرسیده و سبز دارد خیلی مورد استقبال قرار می گیرد. به همین خاطر بیشتر به عنوان طمع دهنده و دسر و پودر خشک شده آن همراه غذاها استفاده می شود. بنه سبز را در برابر نور خورشید قرار داده تا کاملاً خشک شود و در مواقعی که به آن نیاز دارید به صورت سالم یا آسیاب شده مصرف کنید؛ به خاطر مزه ترش و به خصوص، بنه همراه مرغ، ماهی، خورشت ها و دیگر غذاهایی و همراه ماست و دوغ که در هر نقطه از ایران مورد استفاده قرار می گیرد؛ می توان به عنوان طمع دهنده استفاده کرد یکی از مهمترین کاربرد بنه سبز استفاده در ترشی است؛ که در سراسر ایران خواهان زیادی دارد. بنه سبز را به تنهایی یا با مخلوطی از ترشیجات مورد استفاده قرار می دهند.

غذا با بنه «ون طرز تهیه ترشی بنه

ابتدا باید همانند دیگر ترشی ها که مواد اولیه را کاملاً می شوئیم برای بنه های سبز و نمک دریا که برای ترشی تهیه نموده ایم نیز همین کار را انجام دهیم. بعد در اینکه خوشه و دانه ها را با هم بخواهیم بصورت ترشی بدست آمده یا فقط دانه ها را جدا کرده و ترشی بیاندازیم، انتخاب با خودمان است، اما اگر از دانه ها را از خوشه آن جدا کرده و به تنهایی برای درست کردن ترشی استفاده کنیم ، مزه اصلی و طعم جالب تری به ترشی می دهند. در ادامه از سبزی جات معطر، مقدار کافی نمک و ادویه جات گیاهی مخصوص ترشی را با دانه های سبز بنه مخلوط می کنیم و در شیشه می ریزیم و مقدار لازم سرکه بر روی این مخلوط اضافه کرده و درب شیشه را محکم می بندیم. البته این نکته را باید بدانید که ترشی بنه، سرکه را به خودش می کشد و به تدریج بعد از چند روز میزان سرکه شیشه محتوی مخلوط ترشی کاهش می یابد. پس لازم است که بعد از چند روز سطح سرکه شیشه را چک کرده و در صورت لزوم سرکه به آن اضافه گردد. ضمناً محل نگهداری این ترشی در جای خنک و به دور از نور خورشید می باشد که ترجیحاً درون یخچال نگهداری شود.

۳-۴ غذا با بنه «ون خورشت خوشمزه بنه

ابتدا لازم است بدانید که تهیه خورشت بنه (ون) با گوشت مرغ و یا گوشت قرمز متفاوت است. چرا که مزه ترشی بنه سبز باعث می شود که گوشت قرمز دیرتر پخته شود. پس در صورت استفاده از گوشت مرغ، گوشت گوسفند و بره .. ابتدا

با آبجوش به مدت چند دقیقه حرارت می دهیم و بعد توسط صافی آب سرد بخته شسته گوشت را با پیاز خرد شده و مقدار کافی زردچوبه و روغن تفت داده و پس از آن بنه کمی سرخ کرده و آب را اضافه نمایید، اما جهت استفاده از گوشت قرمز در خورش بنه، بعد از تفت دادن گوشت قرمز و چاشنی های آن، آب را اضافه نموده و مقداری گوشت پخته و نرم شود و سپس بنه را اضافه می کنیم. در انتها هم گوجه فرنگی های خرد شده و یا رنده شده یا رب گوجه فرنگی را به همراه مقداری فلفل سیاه، کمی نمک و زعفران اضافه میکنیم. و منتظر مانده تا خورش جا بیفتد و سپس زیر شعله گاز را خاموش نموده و خورش بنه را سرو می نماییم. ضمناً این خورش می تواند به تنهایی و با نان و یا به همراه برنج پخته شده میل شود.

۴- غذا با بنه (ون) « ته چین مرغ با بنه

مرغ را تکه تکه ریز خورده کرده و آبجوش گذاشته و کمی حرارت می دهیم و بعد آن رو روی صافی آب سرد عبور داده و پس از آن به آن زردچوبه و نمک اضافه کرده و سرخ می کنیم. سپس بنه تازه را از ساقه های ضخیم آن جدا و شسته و سرخ کرده ، به مرغ سرخ شده اضافه و تفت می دهیم. برنج را طبق معمولاً بکش می کنیم و درون قابلمه یک لایه برنج ریخته یک لایه مرغ و بنه که آماده کردیم به همین صورت الی آخر این کار را انجام می دهیم. سپس برنج را دم کرده و آماده سرو می کنیم. مراکز پذیرایی اقامتگاه های حتی رستورانهای محلی می توان به عنوان غذا ایرانی و محلی اورامان از آن استفاده کرد .

۵- غذا با بنه «ون آش با بنه نارس (بنه سبز)

از یک شب قبل لپه رو خیس کنید و چند بار آبش رو عوض کنید سپس قبل از پختن آش، لپه را درون ظرف جدا نیم پز کنید. حالا توی یه قابلمه دیگه پیازها رو با روغن تفت داده بعد از سرخ شدن، زردچوبه را به آن اضافه و بنه در همین حین بنه های تازه را به آن اضافه می کنیم بعد از تفت مختصر برنج را به همراه آب اضافه، تا برنج کاملاً پخته شود. حالا لپه کامل پخته نشده، نمک، فلفل و رب گوجه فرنگی را به آش اضافه کرده تا به همراه مواد دیگر پخته شود؛ سپس نیم ساعت آخر نعنا داغ گرفته و به آش اضافه تا کامل جا بیفتد. این آش را حتماً در جمع خانوادگی درست کرده و از آن لذت ببرید. در دستور این آش هم می توان طبق ذائقه خانواده از سبزی و حبوبات دیگر هم استفاده کرد.



بنه نرسیده آسیاب شده

۶-۴- غذا با بنه ون غذای آب بنه

قبل از بیان تهیه غذای آب بنه، رسیده طوری که هسته آنها قابل خوردن باشه مثل پسته ابتدا طرز تهیه گرفتن شیره بنه توضیح داده می‌شود. در ابتدا بنه ها را با پوست سخت آن درون هاون به خوبی کوبیده و نرم کنیم. سپس آن را درون یک ظرف می‌ریزیم؛ و با دست خوب به کف ظرف می‌مالیم تا حدی که روغن آن در آید. بعد مقداری آب داخل ظرف می‌ریزیم. بنه ها را با آب به خوبی مخلوط کرده تا شیره و روغن بنه درون آب حل شود. سپس چند ثانیه صبر می‌کنیم تا مخلوط بنه ها ته نشین شده و قسمت سخت و سنگی آن که شبیه به پوست پسته و غیر قابل خوردن است به طرف باقی مانده و مغز و گوشت روی آن که بسیار مغذی و چرب است و تقریباً در آب حل شده، روی آب معلق گردد. حالا ظرف را کج کرده و مایع را به آرامی داخل ظرفی دیگر می‌ریزیم. سپس مقداری آب دیگر را نیز داخل ظرف ریخت و مراحل فوق الذکر را تکرار می‌کنیم. در پایان نیز دو یا سه لیوان آب به آن اضافه می‌کنیم؛ و مراحل ذکر شده قبلی را تکرار می‌کنیم تا مغز بنه ها به خوبی و به صورت کامل از پوسته های آن جدا گردد. اما بعد از چند سال در یکی روستایی اورامان توسط یک فرد خلاق دانه بنه های رسیده به صورت سالم از هسته آن جدا کرده و باعث اشتغال خود و خانواده اش شده است و مراحل این غذا خوشمزه آسانتر کرده است

۷-۴- طرز تهیه غذای آب بنه

یک عدد پیاز متوسط را نگینی خرد کرده و داخل یک قابلمه می‌ریزیم و به همراه روغن روی حرارت ملایم تفت می‌دهیم؛ تا سرخ طلایی شود. سپس نمک و فلفل را نیز به مواد اضافه می‌کنیم. در صورت تمایل می‌توان مقداری زعفران و نعناع خشک پودر شده نیز اضافه کرد و تفت اندکی داد. حالا به آرامی آب بنه، مخلوط بنه و آبی را که صاف کرده و داخل ظرف داشتیم به مواد داخل قابلمه اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم مایع غذا به جوش آید. از شعله حرارت بسیار ملایم برای گرم کردن غذا استفاده شود و به محض جوش آمدن نیز شعله خاموش گردد. این غذا با نان میل می‌شود. شما می‌توانید این غذا را با ۲ الی ۳ قاشق گردوی کوبیده، رب انار و سبزی میل نمایید. بعضی نیز ۴ الی ۵ قاشق کشک ساییده در آخرین مرحله پخت، قبل از جوش آمدن مایع اضافه می‌کنند. در اینجا طبع و ذائقه خانواده حرف اول را می‌زند. طرز تهیه آب بنه و غذا با آب بنه برگرفته و تلخیص شده از مقاله صدا و سیمای بیرجند

۸-۴ غذا با بنه «ون آش بنه»

ابتدا پیاز را درون ظرف ریخته و با روغن سرخ کرده سپس ادویه را اضافه و کمی تفت می‌دهیم بعد سبزی های ساتوری شده را به آن اضافه کرده و باز تفت می‌دهیم. بعد از آن برنج شسته را به همراه آب به مواد اولیه اضافه می‌کنیم. خوب به هم می‌زنیم تا آب بجوش بیاید؛ کمی که از پخت برنج گذشت و آب به جوش افتاد حبوبات پخته شده را به مواد قبلی اضافه کرده و می‌گذاریم تا برنج کاملاً پخته شود، در حین پخت مقداری نمک و فلفل به آن اضافه کرده و بعد آب بنه را به مواد اضافه می‌کنیم. سپس بعد از پخته شدن مواد در کنار هم، برای پیدا کردن مزه ترشی در غذا از ترشی های طبیعی مانند نارنج و بیدخون و ترنج استفاده می‌کنید اما اگر از آنها استفاده نمی‌کنید؛ برای چاشنی و داشتن طعمی متفاوت از رب انار استفاده کنید. اما باید توجه داشت. رب انار رنگ آش را از سبز روشن، رنگ بنه به تیرگی رنگ رب انار تغییر خواهد کرد. برای تزئین آش مانند آش رشته از پیاز و نعناع داغ و کمی کشک ساییده استفاده کنید این غذا بسیار خوشمزه و مقوی است و برای شام و یا گاهی برای عصرانه دسته جمعی در کنار خانواده استفاده می‌شود.

۹-۴ غذا با بنه «ون پلو بنه»

ابتدا مغز بنه (بدون پوست سخت) را کوبیده تا کاملاً آسیاب شود. سپس درون یک ظرف یک یا دو عدد پیاز را به صورت رشته ای خرد کرده درون یک تابه سرخ می‌کنیم. شعله را کم کرده تا پیاز حالت پختگی پیدا کند سپس بنه آسیاب شده را به درون پیاز ریخته و به مدت چند دقیقه تفت دادن زیر آن را خاموش می‌کنیم. حالا برای تهیه پلو، برنج را پخته سپس آبکش می‌کنیم؛ بعد از این مرحله درون یک قابلمه یک لایه برنج و یک لایه مخلوط بنه و پیاز اضافه می‌کنیم؛ این کار را تا الی آخر انجام می‌دهیم. پس از آن روی قابلمه دمکش گذاشته تا غذا دم شود. برای سرو این غذا باید از رب انار استفاده

شود تا مزه‌ای ترش به برنج ما بدهد؛ امیدوارم از پخت این غذا لذت کافی ببرید. برای پختن این پلو روش دیگری وجود دارد که در آن پیاز به همراه بنه درون آب جوش همراه برنج اضافه کرده و پس از آبکش کردن دم شود. البته در این روش خواص بنه از طریق آبکش شدن خارج می‌شود.

۱۰-۴ بنه و درست کردن قاوت

مردمان منطقه اورامان بر اساس ذوق خود در تنوع خوراک از ترکیب چند میوه با توجه به دارا بودن این میوه‌ها در طبیعت و منطقه باعث درست کردن دسر و شیرینی جات محلی شده است که یکی از آنها قاوت می باشد ترکیب بنه رسیده و جدا کردن هسته بنه و مغز بنه خشک شده با چرخ کرده و توت سفید و مغز گردو و کشمش به صورت آسیاب شده و گلوله درست می شود و مورد استفاده قرار می گیرد . افزایش وزن با پسته کوهی پسته کوهی کالری فراوانی را داراست با این حال استفاده از آن به تنهایی باعث افزایش وزن نمی گردد اما با مخلوط کردن آن با بادام زمینی، بادام درختی و پسته کوهی و پودر کردن این مخلوط و سپس آن را با مقداری شکر قاطی نموده و به صورت روزانه مصرف گردد موجب افزایش وزن می گردد.

تقویت اعصاب با پسته کوهی

پسته کوهی برای تقویت اعصاب موثر است و در ازدیاد قدرت حافظه نیز مفید می باشد. افراد مسن با استفاده از حلوای پسته کوهی می توانند از بروز آلزایمر پیشگیری نمایند. جهت تقویت اعصاب می توان از مخلوط پسته کوهی و شکر میل نمود. چند عدد پسته کوهی را آسیاب نموده تا پودر گردد و سپس به آن یک قاشق شکر اضافه نموده و مصرف نمایید.

شیره سقز در زمان ترشح از تنه درخت به رنگ سبز روشن و غلیظ و چسبناک است و به عنوان یک مسهل و ملین در درمان یبوست کاربرد دارد و چون مقوی معده بوده و به هضم غذا کمک می کند و اشتها آور خوبی است، حکمای مشهوری همچون “بوعلی سینا” از آن برای درمان یک سری از بیماری های گوارشی استفاده می کردند. سقز مانند آنتی بیوتیک تا حدودی با “باکتری” عامل اصلی زخم معده و اثنی عشر مقابله می کند! ضمن اینکه بسیاری از اهالی محلی، شیره خام سقز را در حالت ناشتا می خورند، زیرا عقیده دارند موجب دفع سنگ کلیه می شود. سقز می تواند به عملکرد بهتر کبد و طحال نیز کمک کند و ضماد آن با پیه آب شده برای نرم کردن ناخن های تاب دار و خشک و التیام شقاق نشیمنگاه مفید است و همچنین مخلوط آن با روغن زیتون، برای برطرف کردن ورم، ترک پوست و خارش بدن، بسیار سودمند است. از دیدگاه حکمای طب سنتی، مالیدن شیره سقز روی زخم به التیام آن کمک می کند و همچنین از بخار

پخت سقر، برای تقویت چشم استفاده می شد، می تواند به تسکین دردهای مفصلی و روماتیسمی کمک کند و برای آسم و برونشیت نیز مفید است. با جویدن آدامس طبیعی سقر بر میزان ترشحات بزاقی افزوده و از میزان اسید دهان کاسته می شود و این خود عاملی برای رفع بوی بد دهان و پیشگیری از پوسیدگی دندان است و برای افرادی که دچار خشکی دهان هستند جویدن مستمر سقر توصیه می شود. (زینب ادیش: ۱۳۹۵)

درخت بومی به مناطقی است که فقط تعداد کمی از گونه های درخت دیگر رشد می کنند، که منجر به آن شده است که به صورت محلی برای چوب آن به کاهش تعداد درخت در زیستگاه طبیعی آن منجر شود. امروزه این گونه بیشتر در مناطق کوهستانی ایران یافت می شود. درخت اغلب به عنوان یک پایه برای *Pistacia vera* استفاده می شود که مهره پسته را تولید می کند. رزین و روغن از میوه درخت خوراکی هستند و در طب سنتی، عطر و برای تولید الکل استفاده می شود. درخت نیز به عنوان درخت زیبا برای پارک و در کنار جاده ها در نزدیکی دریای سیاه و در مناطق گرم آمریکای شمالی کاشته شده است. علاوه بر این، درخت برای جنگلهای زراعی و جلوگیری از فرسایش خاک در دامنه های شیب دار مورد استفاده قرار می گیرد. در هرمزگان و حوالی بندرعباس آنرا «کَسودَنگ *Kasoudang*» و در بوشهر «کُلْخُونگ» *Kolkhong* نام گذاری کرده اند. در ایلام آنرا قول هَنگ و در کردستان قهزوان معرفی می کنند. در کشور ترکیه آنرا «مِلَنجیک *Melengic*» اسم می نهند. به صورت تجاری بسته بندی گردیده، به فروش می رسد و به کشورهای دیگر صادر می گردد. در نواحی از ایران مغز میوه بنه رسیده را در پس از آسیاب نمودن در آب جوش ریخته و غذایی به نام آب بنه با آن تهیه می نمایند. در استان کرمان به این غذا «قاتق بنه» می گویند. بنه از حبوبات بسیار گرم به حساب می آید و به خاطر روغنی بودن، این دانه چربی و البته از انرژی زیادی برخوردار است. محصول سقر درختان بنه که ارزش اقتصادی زیادی دارد. سقر جزء دسته سمغ هایی (الثورزینها) قرار دارد که خواص دارویی، خوراکی و صنعتی بسیاری را دارا می باشد و در طب سنتی نیز مصرف می گردد.

۱۱-۴ خواص بنه برای پوست و مو

یکی از مهمترین خواص پسته کوهی معالجه زخم های روی پوست می باشد. این میوه موجب کم شدن التهابات و در درمان زخم ها موثر است. جالب است بدانید که با مصرف ضماد پسته کوهی می توان از گزیدگی توسط نیش حشرات پیشگیری نمود. همچنین از این ضماد برای افزایش مقاومت ناخن مصرف می گردد. با قاطی کردن پسته کوهی با روغن زیتون می توان خارش و ترک پوستی را معالجه نمود. می توان با استفاده از پسته کوهی یک ماسک عالی برای پوست فراهم نمود. بدین جهت باید که پسته کوهی را آسیاب نمود و با مقداری آب به خمیر تبدیل کرد و روی پوست قرار داد.

جهت رفع ماه گرفتگی بنه را کوبانده بر روی قسمت ماه گرفتگی قرار داده و آنقدر این کار را تکرار کنند تا ماه گرفتگی از بین برود در گذشته برای رویانیدن موها از ضماد سوخته پسته کوهی مصرف می کردند. این ضماد برای بیماری گری (طاسی) هم موثر است و میتوانید جهت صاف شدن صدا از روغن بنه مصرف نمایید.

۲۵ فایده پسته کوهی (بنه) (۱۳۹۸) <https://saednews.com/fa/post/25-khasit-pste-kohi-bnh-v-mzrat-ahtmal-i-an>

۱- پسته کوهی دارای تمام املاح معدنی موردنیاز بدن می باشد (ید، آهن، روی، منگنز، پتاسیم، ...) تمامی اسیدهای آمینه و همچنین روغن بسیار مفیدی که رگ ها را پاک می کند.

۲- از روغن پسته وحشی بجای روغن شترمرغ در ماساژ و درد مفاصل استفاده می توان کرد که ارزان تر است.

۳- شما می توانید روغن پسته وحشی را روی سالاد بریزید که مواد معدنی به سالاد خود افزوده باشید.

۴- برای کودکان و نوجوانان که در حال رشد هستند روغن پسته کوهی را خوشمزه کنید تا با علاقه مندی بخورند.

۵- پخته خواران می توانند از پسته وحشی مانند کشک کالجوش استفاده کنند که هم ارزان تر است و هم سالم تر زیرا کشک سرد است و سستی می آورد اما پسته کوهی گرم است و مقوی.

۶- خانم های حامله برای تقویت عمومی بدن خود از خوراک پسته کوهی استفاده کنند.

۷- در دنیای ما که تقریباً همه ی خوردنی ها سم پاشی شدید می شود، پسته کوهی، ارگانیک کاملاً استثنایی است.

۸. پسته کوهی - این میوه برای بیماران فلج، لقوه، ام.اس و گرفتاران ضعف قوای بدن مفید است.

۹- پسته وحشی انرژی زیاد می کند و به همین جهت برای پیشگیری از سرطان مفید است.

۱۰- کسانی که به دنبال پروتئین پر از انرژی هستند می توانند از پسته کوهی استفاده کنند.

۱۱- جهت تقویت نیروی جنسی می توان از پسته کوهی استفاده کرد.

۱۲- برای درمان اسهال های ساده می توان از دم کرده پوست و برگ این گیاه استفاده کرد.

۱۳- بنه اردار آور است.

- ۱۴- ترشی بنه برای پاک کردن کبد و رفع سردرد مفید است
- ۱۵- برای صاف کردن صدا می توان از روغن بنه می توان استفاده کرد.
- ۱۶- بنه برای تقویت قدرت حافظه استفاده می شود.
- ۱۷- جهت دفع سنگ های ریز از میوه بنه استفاده می شود.
- ۱۸- روغن بنه پاک کننده اخلاط سینه و ریه می باشد
- ۱۹- جهت باز شدن رنگ پوست، می توان از کوبیده بنه به صورت ماسک استفاده کرد.
- ۲۰- بنه برای شب کوری مفید است.
- ۲۱- برای کسانی که دچار نرمی استخوان هستند مفید است.
- ۲۲- بنه را می توان برای ترک های لب استفاده کرد.
- ۲۳- جهت خارج کردن اقسام کرم معده می توان از بنه استفاده کرد
- ۲۴- صمغ پسته بر شلی کردن عضلان و اثر خواب آوری دارد.
- ۲۵- می توان از پسته برای متعادل کردن طبع بدن و رفع سردی مزاج استفاده کرد.
- ۱۲-۴موانع که باعث از بین رفتن گونه درخت بنه هستند
 - تغییرات اقلیم
 - آتش سوزی
 - شکسته شدن شاخه درخت بنه موقع برداشت میوه
 - برداشت نادرست از شیر بنه کسانی که تخصص آن را ندارند، که باعث زخمی و خشک شدن این درخت به مرور زمان می شود
 - ۵۰-۲۵ ساله زمان لازم برای کاشت و قابل بهره برداری تولید شیر بنه را دارد

محمود رستمی تبار (۱۳۹۵) ارزش محیط زیستی و سهم آنها در تولید اکسیژن و ترکیب کربن، و ممانعت از فرسایش خاک و زیبایی شناختی بگذاریم حیات عده ای از افراد جامعه درنسل های قبل و فعلی ما به شیره جان این درختان و دانه پرمغز و روغنی آن (قسقوان) پیوند خورده است. متأسفانه در پی خشکسالی های متعدد، برداشتهای غیر علمی و عدم نظارت متصدیان امر بر کار سقزچینان، چرای بی رویه دام در گذشته، گرد و غبار ناخوانده، آتش سوزی های گاه و بی گاه با منشاء انسان، عدم توجه بهره برداران موروثی به حفظ و نگهداری آنها، می رود تا این درختان ارزشمند و دارای ارزش اقتصادی و اکولوژیکی را منقرض سازند. سالهاست در منطقه ما بجای این درختان بادوام و ارزشمند، بادام کاشت می شود که با گرم شدن غیرمعمول هوا در زمستان شکوفه داده و با یک سرمای ناگهانی و یا بارش تگرگ همه امید زحمتکشان به یاس تبدیل می گردد. و اگر این همه زحمت و تلاش صرف کاشت این گونه درختان می گشت قطعاً شاهد برخورداری از ثمرات این گونه های پرارزش بودیم. منابع طبیعی بدون مشارکت مردم توفیق حاصل نمی کند و مردم بهترین محافظین منابع طبیعی هستند. درخت را هرس و کدام نهال را کاشته و در کجا عملیات آبخیزداری انجام داده و یا ریشه ی در هوا مانده کدام درخت را با خاک پوشانده اند. امید است مسئولین محترم، دوستداران محیط زیست و سمن های محیط زیستی با تشکیل کلاس برای سقزچینان و آموزش درست روش سقز چینی و لزوم مسئولیت پذیری آنها، از انقراض این ثروت طبیعی ممانعت نمایند.

علاوه بر آن وظیفه - اگر وظیفه نیست تعریف گردد- اداره منابع طبیعی است که با سرکشی مناسب و مداوم برکار سقز چینان نظارت نموده و از وارد شدن تیشه های اضافی و غیر ضرور بر درختان ممانعت کند. وقتی از سقز چین بی ملاحظه ای در پاسخ به اعتراض به حجم کاسه های چسپانده شده به درختان بنه از سوی همکارش، می شنوی که: "ای بابا من سهم امسال خود را از درخت می گیرم و به فردایش کاری ندارم" عمق عدم مسئولیت پذیری و کفران نعمت را درک می کنیم. جنگل نعمت و موهبت الهی برای حیات بشر است با استفاده بهینه و علمی به تداوم حیات خود و فرزندانمان کمک کنیم. (مسعود منصور در سال ۱۳۹۹) به حریق های اتفاق افتاده در منابع طبیعی کشور اشاره کرد و افزود: امسال شاهد بیش از ۱۳۰۰ فقره حریق در منابع طبیعی بودیم که نسبت به سال گذشته از فراوانی بیشتری برخوردار بود. بیشتر این حریق ها با کمک داوطلبان مردمی خاموش شد و تنها در چند مورد که مناطق صعب العبور بودند نیازمند بالگرد بود.

نتیجه گیری

با توجه به رویش درخت بنه در اورامان از نظر صنایع غذایی و دارویی و اقتصادی و می توان در این کاربرد بنه مقاله هم اطلاعات آشنایی شما افزوده شده و هم به این نتیجه رسیده اید، که شاید بهتر است شما هم هر چه زودتر یکی از این غذا

ها را که با بنه تهیه می شود، طبخ نمایید...دوغ نوعی نوشیدنی تخمیری است که با اختلاط ماست، آب و مقداری نمک تهیه می شود. ایجاد گاز در دوغ در طول زمان نگهداری مشکل عمده ای است که در اثر فعالیت مخمر کلایورومایسس مارکسیانوس ناشی می گردد. میوه بنه یا پسته کوهی با نام علمی *Pistacia atlantica* متعلق به تیره *atlantica* هستند که مشخص شده دارای خاصیت ضد میکروبی در محیط کشت است. هدف از این مطالعه بررسی اثر بازدارندگی اسانس های بنه تازه و رسیده بر قابلیت بقای کلایورومایسس مارکسیانوس در دوغ ایرانی و افزایش ماندگاری آن هست. در این پژوهش اسانس بنه تازه و رسیده با روش تقطیر استخراج گردید. ترکیبات مؤثر این اسانس با دستگاه گاز کروماتوگرافی متصل به طیف سنج جرمی (GC/MS) شناسایی شد. اثر اسانس بنه تازه و رسیده در غلظت های ۰/۰۵، ۰/۱، ۰/۱۲۵، ۰/۲۵ درصد بر کلایورومایسس مارکسیانوس در دوغ ایرانی در دمای ۴ درجه سانتی گراد و طی یک دوره ۲۸ روزه انبارمانی مورد مطالعه قرار گرفت. نتایج این پژوهش نشان داد که اسانس بنه تازه و رسیده در غلظت های بالاتر دارای بالاترین اثر بازدارندگی بر روی رشد کلایورومایسس مارکسیانوس است. در مورد اثر توأم اسانس ها بر خواص ارگانولپتیکی و اثر ضد میکروبی می توان گفت غلظت بهینه ای که باعث ایجاد طعم مطبوع شد غلظت ۰/۱ درصد اسانس بود که این غلظت در دمای ۴ درجه باعث کاهش معناداری ($p < ۰/۰۵$) در تعداد مخمر تلقیحی نیز گردید (شبیم ابوالحسینی و همکاران: ۱۳۹۷). مقاله مرتضی و همکاران (۱۳۹۳) در راستا بررسی اثرات ضد میکروبی عصاره اتانولی پوسته و مغز پسته وحشی (بنه یا ون) پرداختند و نتیجه بدست آمده نشان از عصاره بنه باعث جلوگیری از رشد باکتری می شود و اثرات ضد میکروبی عصاره اتانولی میوه و پسته وحشی علیه باکتری ها گرم منفی بیشتر از گرم مثبت است و نیز اثر گذاری پوسته بنه بیشتر از مغز آن است. و غذای سالم و طبیعی با طعم خوشمزه بدور از مواد شیمیایی و استفاده و کاربرد آن در غذاهای مختلف ۱- میوه بنه دارای تمام املاح معدنی مورد نیاز بدن می باشد (ید، آهن، روی، منگنز، پتاسیم،) تمامی اسیدهای آمینه و همچنین روغن بسیار مفیدی که رگ ها را پاک می کند. و نتیجه برداشت محصولات این درخت با ارزش که عمری طولان دارد با مشارکت مردم محلی و دولت و اهمیت به کاشت این درختان حتی باغات درخت بنه و افزایش این در در مراتع منطقه بدون نیاز به آبیاری و جلوگیری از آتش سوزی نسل این درختان مثر با ارزش با محصولات اورگانیک آن و استفاده نسل های آینده از محصولات و کاربرد این می تواند نتیجه به سمت توسعه پایدار و نقش مهمی ایفا کند بی هزینه اما بر بار بنه یا پسته وحشی کارشناسان معتقدند بنه سرشار از آنتی اکسیدان که کمتر کسی از خواص آن اطلاع دارد همچنین دکتر توکلی استاد دانشگاه جهرم پس از یازده سال تحقیق تولید و تسفیه روغن بنه بنه به این نتیجه رسیده که این روغن نابترین آنتی اکسیدان نه فاسد نه در برابر حرارت دچار تغییر می شود به همین خاطر ارزش تغذیه خیلی بالای دارد هم مناسب سرخ کردن است در حال حاضر آنتی اکسیدان TBHQ برای پایداری روغن های رایج خوراکی از خارج از کشور وارد می شود این TBHQ وارداتی است که برای زیاد شدن عمر روغن و عمر انسان

کم می کند به گفته این پژوهشگران پایداری روغن بنه از انواع روغن های خوراکی در جهان بالاتر از همچنین به گفته کارشناسان ۵/۰ درصد روغن بنه را به زیتون اضافه کردن شاخص پایداری ۸۰ درصد اضافه شده سالانه بابت تامین روغن خوراکی وارداتی ۴میلیارد ارز از کشور خارج می شود که سرمایه گذاری بر روی آن شروع خوبی برای صادرات آن به سایر کشورها و تامین نیاز سلامت انسانها از نظر بهداشتی و سلامت و مصرف آن سر سفره ها می باشد .. مزایای کاشت و بهره برداری از درختان بنه

- بدون نیاز به آب و خاک مناسب رویش آن در جنگل و مراتع.
- مقاومت در برابر سرمازدگی و گرما زدگی مقاومت در برابر طوفان
- سودی معادل صد میلیون الی دو میلیارد تومان در هر هکتار زمین دیم
- برداشت هم زمان شیره بنه و پسته (پیوند زدن پسته بزرگ بر روی شاخه های بنه)
- روغن و دانه های روغنی بنه ۹۵/۰
- قوه نامیه بالای ۹۵/۰
- سود صد هزار الی دو میلیون تومانی هر درخت
- اشتغال زایی فراوان (کاشت هر ۳۰۰ درخت یک شغل ایجاد میکند)
- کاربرد در زمینه دارویی از جنس بنه و تبدیل آن به صنعتی شدن
- بازار مناسب بسیار برای محصولات بنه از طریق جشنواره و همایش در منطقه یا همان شکر گذاری درخت بنه
- ایجاد غذاهای طبیعی و محلی از جنس بنه خام و بنه سبز رسیده
- جلوگیری از فرسایش خاک و زمین لرزه
- اشتغال در زمینه صنایع دستی از جنس بنه
- برای حفظ سلامتی انسانها

ایجاد اشتغال گروهی در زمینه کاشت داشت برداشت و تهیه تولیدات بنه از شیره تا مواد خوراکی و ادویه جات هر کدام یک از آنها نیاز به برند سازی مخصوص منطقه می باشد. با توجه به کمبود آب پوشش مراتع از جنس بنه و بلوط، زالزالک .. می توان با کاشت این درخت افزایش پوشش این درخت با ارزش اقتصادی بالا فراهم کرد .. بررسی مقاله حاضر درخت بنه (پسته وحشی) می باشد که می تواند به سمت خودکفایی و توسعه صادرات فراوردهای از بنه شده از جمله ایجاد مراسم شکر گذاری برداشت محصول بنه در طول سال همان طور جشنواره انارانه و مراسم جشنواره همایش محصولات بنه در زمینه شکر گذاری لازم ضروری می باشد مصرف غذاهای

طبیعی اهمیت آنها در سفره غذایی باعث سلامتی و طبیعی بودن غذا می باشد. و از نظر اقتصادی ایجاد کارگاه و شرکت های تولید محصولات بانه برند سازی محصولات و مواظبت از گونه درختان جلوگیری از قطع و شیوه درست از برداشت این محصولات آموزش در سطح استفاده درست از برداشت شیره درخت توسط اکسانی که طی چند سال مهارت در این زمینه را دارند و خلاقیت طرح های جدید از میوه چوب درخت بانه در زمینه های مختلف می باشد.

منابع :

۱- شبنم ابوالحسینی، لیلا گلستان گلستان، حامی کابوسی (۱۳۹۷)، مقاله تحت عنوان اثر اسانس بانه تازه و رسیده بر ماندگاری و خواص حسی دوغ ایران یشماره ۸۵، دوره ۱۵، اسفند ۱۳۹۷.

۲- مصطفی خوشنویس، محمد حسین صادق زاده حلاج، محمد متینی زاده، شهرام احمدی، مریم تیموری و انوشیروان شیروانی، (۱۳۹۸) بانه های کهن سال ایران (قسمت نخست) DO: 10.22092/22092.10.iran.119037,2019

۳- محمود رستمی تبار (۱۳۹۵) <http://bayangan.ir>

۴- لقمان قهرمانی، فرید سعیدی زاده و هدایت غضنفری (۱۳۹۵) مقاله پاسخ درختان بانه (*pistacia atlantica* Desf) به برداشت سقز در نشریه پژوهش های علوم و فناوری چوب و جنگل جلد بیست سوم، شماره چهارم.

۵- رباب ثابت، درنا کاظمی (۱۳۹۴) جنگلانه راهنمای کاشت بانه : خانه فرهنگ بوم گردان پارس ویرایش امیر پاشا کنکاش، محسن بهروزی طرح جلد مهرداد ثابت

6-S. H. Mortazavi, S. Azadmard-Damirchi, R. Mahmudi, M. Sowti, R. Mahmoudi. (2015). Chemical composition and antioxidant properties of hull and core of *Pistacia khinjuk* stocks. *Iranian Food Science and Technology Research Journal*, 11(4): p. 408-419 [.