



Founded by the European Union



Empowered lives.
Resilient nations.



PROTECTING NATURE FOR
A SUSTAINABLE FUTURE

IMPROVING THE MANAGEMENT OF PROTECTED AREAS

ПРИРАЧНИК ЗА ОДРЖЛИВО СОБИРАЊЕ И МОНИТОРИНГ НА САМОНИКНАТИ РАСТИТЕЛНИ ВИДОВИ ВО НАЦИОНАЛНИОТ ПАРК ПЕЛИСТЕР И ПРЕСПАНСКИОТ РЕГИОН



**ПРИРАЧНИК ЗА ОДРЖЛИВО
СОБИРАЊЕ И МОНИТОРИНГ
НА САМОНИКНАТИ
РАСТИТЕЛНИ ВИДОВИ
ВО НАЦИОНАЛНИОТ ПАРК
ПЕЛИСТЕР
И ПРЕСПАНСКИОТ РЕГИОН**

Скопје, 2019

**ПРИРАЧНИК
ЗА ОДРЖЛИВО СОБИРАЊЕ И МОНИТОРИНГ
НА САМОНИКНАТИ РАСТИТЕЛНИ ВИДОВИ
ВО НАЦИОНАЛНИОТ ПАРК ПЕЛИСТЕР
И ПРЕСПАНСКИОТ РЕГИОН,**

наменет за:
собирачите на самоникнати лековити и ароматични, овошни и
шумски растителни видови,
за персоналот на Националниот Парк Пелистер,
за локалното население

-прво издание-

Издавач

Балканска Фондација за Одржлив Развој (БФОР)

Прирачникот е изработен во рамките на проектот „Одржливо искористување на растителните природни ресурси во Преспанскиот регион“, дел од Програмата за „Подобрување на управувањето со заштитените подрачја“ финансирана од Европската Унија, а ја спроведува Програмата за развој на Обединетите нации (УНДП) во соработка со Министерството за животна средина и просторно планирање.

Уредник

Проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ

Печати

Тираж

500 примероци

Скопје, 2019

ПРЕДГОВОР

Прирачникот за одржливо собирање и мониторинг на самоникнати растителни видови е изработен во рамките на проектот „Одржливо искористување на растителните природни ресурси во Преспанскиот регион“, дел од Програмата за „Подобрување на управувањето со заштитените подрачја“ финансирана од Европската Унија, а ја спроведува Програмата за развој на Обединетите нации (УНДП) во соработка со Министерството за животна средина и просторно планирање. Балканска Фондација за Одржлив Развој (БФОР) беше одговорна за имплементацијата на проектот, чиј тим лидер беше проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ. Автори на делови од прирачникот се повеќе лица кои се внесени во содржината на оваа публикација. Главната цел на проектот е подобрена заштита, конзервација, мониторинг и одржлива употреба на самоникнатите растителни видови која ќе се постигне преку мапирање и одредување на биопотенцијалот на растенијата, промоција на природните и традиционални вредности и подигнување на јавната свест за значењето на самоникнатите лековити, ароматични, овошни и шумски видови во Националниот парк Пелистер и дел од Преспанскиот регион. Во рамките на прирачникот систематизирани се дел од истражуваните видови во Националниот Парк Пелистер и Преспанскиот регион со опис на ботаничките карактеристики, опис на времето, начинот и местото на собирање на растенијата, нивната употреблива вредност и препораки за одржливо собирање и мониторинг на самоникнати лековити и ароматични, овошни и шумски растителни видови. Прирачникот содржи мапи на дистрибуција за секој растителен вид во истражуваното подрачје, вклучувајќи ги и мапите за дистрибуција на растителен вид на одредени почвени типови присутни на истражуваната локација. Прирачникот содржи и опсежни етноботанички истражувања во кои се внесени сознанијата за традиционалното собирање на самоникнати растителни видови од страна на локалното население во рамките на Националниот Парк Пелистер и дел од Преспанскиот регион. Намената на прирачникот е да помогне да се заштитат растителните природни ресурси, истовремено подобрувајќи го и квалитетот на животот на локалното население.

Уредник
Проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ

СООДРЖИНА

1. ПРЕДГОВОР
2. ПРАВИЛА ЗА ОДРЖЛИВО СОБИРАЊЕ НА САМОНИКНАТИ РАСТИТЕЛНИ ВИДОВИ
Проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ
3. ОДРЖЛИВО СОБИРАЊЕ И МОНИТОРИНГ НА САМОНИКНАТИ ЛЕКОВИТИ И АРОМАТИЧНИ РАСТИТЕЛНИ ВИДОВИ
Проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ
 - 3.1. МАЈЧИНА ДУШИЦА (*Thymus sp. L.*)
 - 3.2. ЖОЛТ КАНТАРИОН (*Hypericum perforatum L.*)
 - 3.3. ОРИГАНО, ПЛАНИНСКИ ЧАЈ (*Origanum vulgare L.*)
 - 3.4. ЦРВЕН КАНТАРИОН (*Centarium erytraea Rafn.*)
 - 3.5. ЈАГЛИКА (*Primula sp. L.*)
4. ОДРЖЛИВО СОБИРАЊЕ И МОНИТОРИНГ НА САМОНИКНАТИ ОВОШНИ РАСТИТЕЛНИ ВИДОВИ
Проф. д-р Тошо Арсов
 - 4.1. ШИПКА (*Rosa canina L.*)
 - 4.2. ШУМСКА ЈАГОДА (*Fragaria vesca L.*)
 - 4.3. БОРОВИНКА (*Vaccinium myrtillus L.*)
 - 4.4. МАЛИНА (*Rubus idaeus L.*)
 - 4.5. ТРНИНКА (*Prunus spinosa L.*)
5. ОДРЖЛИВО СОБИРАЊЕ И МОНИТОРИНГ НА САМОНИКНАТИ ШУМСКИ РАСТИТЕЛНИ ВИДОВИ
Проф. д-р Николчо Велковски, Проф. д-р Влатко Андоновски, Проф. д-р Коле Василевски
 - 5.1. ДРЕН (*Cornus mas L.*)
 - 5.2. ГЛОГ (*Crataegus monogyna Jacq.*)
 - 5.3. ЛЕСКА (*Corilus avellana L.*)
 - 5.4. СИНА СМРЕКА (*Juniperus communis L.*)
6. ДИСТРИБУЦИЈА НА САМОНИКНАТИ ЛЕКОВИТИ И ОВОШНИ РАСТИТЕЛНИ ВИДОВИ НА РАЗЛИЧНИ ПОЧВЕНИ ТИПОВИ
Проф. д-р Татјана Миткова, Проф. д-р Миле Маркоски
7. ЕТНОБОТАНИЧКИ ИСТРАЖУВАЊА ЗА СОБИРАЊЕ И УПОТРЕБА НА САМОНИКНАТИ РАСТЕНИЈА ВО ПРЕСПАНСКИОТ РЕГИОН И НАЦИОНАЛНИОТ ПАРК ПЕЛИСТЕР
Проф. др Силвана Манасиевска Симиќ, Доц. д-р Ивана Јанеска Стаменковска, дипл.зем.инж Ангелина Стаматоска

ПРАВИЛА ЗА ОДРЖЛИВО СОБИРАЊЕ НА САМОНИКНАТИ РАСТИТЕЛНИ ВИДОВИ

Проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ

КОЈ МОЖЕ ДА СОБИРА САМОНИКНАТИ РАСТИТЕЛНИ ВИДОВИ



СОБИРАЧИ СО ДОБРИ ПОЗНАВАЊА ЗА РАСТЕНИЈАТА И НИВНИТЕ СПЕЦИФИЧНИ КАРАКТЕРИСТИКИ



СОБИРАЧИ КОИ ЈАСНО МОЖЕ ДА ГИ РАЗЛИКУВААТ БАРАНТЕ РАСТЕНИЈА И ДРУГИ ВИДОВИ СО СЛИЧНИ КАРАКТЕРИСТИКИ



СОБИРАЧИ СО ДОБРИ ПОЗНАВАЊА ЗА ВРЕМЕТО, ТЕХНИКИТЕ, ОДРЖЛИВИОТ НАЧИН НА СОБИРАЊЕ И НАЧИНОТ НА СКЛАДИРАЊЕ НА СОБРАНИТЕ РАСТЕНИЈА



СОБИРАЧИТЕ ТРЕБА ДА ВНИМАВААТ НА ХИГИЕНАТА НА РАЦЕТЕ, АЛАТОТ И АМБАЛАЖАТА ПРИ СОБИРАЊЕ НА РАСТЕНИЈАТА



ПОТРЕБНИ СЕ ПЕРИОДИЧНИ БОТАНИЧКИ ОБУКИ ОД СТРАНА НА ЕКСПЕРТИ ВО ОБЛАСТА, КОИ ЌЕ СЕ ДОКУМЕНТИРААТ



РЕГИСТРИРАНИ И ОБУЧЕНИ СОБИРАЧИ КОИ ИМААТ ДОЗВОЛА ЗА СОБИРАЊЕ, ВО СОГЛАСНОСТ СО НАЦИОНАЛНИТЕ ЗАКОНИ

КОЈ ДЕЛ ОД РАСТЕНИЕТО МОЖЕ ДА СЕ СОБИРА



СЕ СОБИРААТ САМО ДЕЛОВИ
КОИ СЕ ДОЗВОЛЕНИ ЗА ОТКУП И УПОТРЕБА



КОРЕН, ЛИСТОВИ, ЦВЕТОВИ И СОЦВЕТИЈА, ПЛОДОВИ, СЕМЕ

КАДЕ СЕ СОБИРААТ САМОНИКНАТИ РАСТИТЕЛНИ ВИДОВИ



СОБИРАЊЕ НА РАСТЕНИЈА НА ПОВРШНИНИ ОДАЛЕЧЕНИ
ОД ИЗВОРОТ НА ЗАГАДУВАЊЕ



СОБИРАЊЕ РАСТЕНИЈА
НА НЕЗАГАДЕНИ ПОВРШНИНИ

ЗОШТО ДА СЕ СОБИРААТ САМОНИКНАТИ РАСТИТЕЛНИ ВИДОВИ



ПОРАДИ НИВНИТЕ ЛЕКОВИТИ СВОЈСТВА
ЗА МЕДИЦИНСКИ ЦЕЛИ



ПОРАДИ НИВНИТЕ ХРАНЛИВА ВРЕДНОСТ
ЗА СВЕЖА УПОТРЕБА ИЛИ ЗА ПРЕРАБОТКА

КОГА МОЖЕ ДА СЕ СОБИРААТ САМОНИКНАТИ РАСТИТЕЛНИ ВИДОВИ



СОБИРАЊЕ НА РАСТЕНИЈАТА ТРЕБА ДА БИДЕ ВО ОПТИМАЛНИ ВРЕМЕНСКИ УСЛОВИ (СУВО ВРЕМЕ, БЕЗ ВЛАГА, ВРНЕЖИ И РОСА)



СОБИРАЊЕ НА РАСТЕНИЈАТА СО ОПТИМАЛНИ ФИЗИОЛОШКИ И ТЕХНОЛОШКИ КАРАКТЕРИСТИКИ КОИ ИМААТ НАЈДОБАР КВАЛИТЕТ



ЛИСТОВИТЕ СЕ СОБИРААТ ПРЕД ЦВЕТАЊЕ ИЛИ ЗА ВРЕМЕ НА ЦВЕТАЊЕ НА РАСТЕНИЕТО



НАЈКВАЛИТЕТНИ ЛИСТОВИ СЕ СОБИРААТ ВО ПЕРИОД КОГА СЕ ЈАВУВААТ ПРВИТЕ ЦВЕТОВИ ЗАШТО ТОГАШ СЕ НАЈСОЧНИ И СО НАЈМНОГУ ЛЕКОВИТИ МАТЕРИИ ВО СЕБЕ



ТРЕБА ДА СЕ СОБИРААТ САМО МЛАДИ, ЗДРАВИ, СОЧНИ ЛИСТОВИ КОИ СЕ СКЛАДИРААТ ВО КОШНИЦИ ИЛИ КУТИИ БЕЗ ДА СЕ НАГМЕЧУВААТ И ВЕДНАШ СЕ НОСАТ НА СУШЕЊЕ



КОРЕН И ДРУГИ ПОДЗЕМНИ ДЕЛОВИ ТРЕБА ДА СЕ ОТКОПУВААТ ВО ЕСЕН КОГА НАДЗЕМНИТЕ ДЕЛОВИ ОСОБЕНО ЛИСТОВИТЕ ПОЧНУВААТ ДА ВЕНАТ



КАЈ ЕДНОГОДИШНИ РАСТЕНИЈА КОРЕНОТ СЕ СОБИРА ВО ВРЕМЕ НА ЦВЕТАЊЕ



КАЈ ДВЕГОДИШНИ РАСТЕНИЈА КОРЕНОТ СЕ СОБИРА ВО ЕСЕН ВО ПРВАТА ГОДИНА ИЛИ ВО ПРОЛЕТ ВО ВТОРАТА ГОДИНА



КАЈ ПОВЕЌЕГОДИШНИ РАСТЕНИЈА КОРЕНОТ МОЖЕ ДА СЕ СОБИРА И ВО ПРОЛЕТ И ВО ЕСЕН



ПЛОДОВИ И СЕМИЊА СЕ СОБИРААТ КОГА СЕ ЗРЕЛИ

КАКО МОЖЕ ДА СЕ СОБИРААТ САМОНИКНАТИ РАСТИТЕЛНИ ВИДОВИ



ЦЕЛАТА ОПРЕМА КОЈА СЕ КОРИСТИ ТРЕБА ДА БИДЕ ЧИСТА
(ДА СЕ СОБИРА СО ЧИСТ АЛАТ,
ТРЕБА ДА СЕ ТРАНСПОРТИРА ВО ЧИСТА АМБАЛАЖА)



ДА СЕ ИЗБЕГНУВААТ МЕХАНИЧКИ ПОВРЕДИ НА РАСТИТЕЛНИОТ
МАТЕРИЈАЛ (И НА СОБРАНИТЕ РАСТЕНИЈА ЗА УПОТРЕБА И НА
РАСТЕНИЕТО КОЕ ОСТАНУВА НА ЛОКАЦИЈАТА)



ПЕРИОДОТ ОД СОБИРАЊЕТО ДО СУШЕЊЕ ИЛИ ПРЕРАБОТКА
ТРЕБА ДА БИДЕ КРАТОК ЗА ДА СЕ ИЗБЕГНАТ ПРОМЕНИ
ВО ИЗГЛЕДОТ, КВАЛИТЕТОТ И ПОЈАВА НА МИКРООРГАНИЗМИ



НЕСМЕЕ ДА СЕ СОБИРА ЦЕЛАТА ПОВРШИНА СО ЛЕКОВИТИ И
АРОМАТИЧНИ РАСТЕНИЈА



ТРЕБА ДА СЕ ОСТАВИ ДЕЛ ЗА ДА НЕ СЕ ЗАГРОЗИ ОПСТАНОКОТ НА
РАСТЕНИЕТО НА ОДРЕДЕНА ЛОКАЦИЈА, ДА НЕ СЕ ДОЗВОЛИ
НАРУШУВАЊЕ НА ЕКОЛОШКАТА РАМНОТЕЖА



СОБРАНИОТ СВЕЖ РАСТИТЕЛЕН МАТЕРИЈАЛ НЕСМЕЕ
ДА СЕ НАБИВА И МЕХАНИЧКИ ДА СЕ ОШТЕТУВА ВО ВРЕЌИТЕ



РАСТЕНИЈАТА МОРА ВЕДНАШ ДА СЕ ТРАНСПОРТИРААТ
ЗА ДА СЕ СПРЕЧИ НЕСАКАНО ЗАГРЕВАЊЕ



ПРИ СУШЕЊЕ НА ОТВОРЕН ПРОСТОР РАСТЕНИЈАТА
ТРЕБА ДА СЕ ПОСТАВАТ ВО ТЕНОК СЛОЈ



ДА СЕ ИЗБЕГНУВА СУШЕЊЕ НА ЗЕМЈА, ТРЕБА ДА СЕ ПОСТАВАТ
ОДДАЛЕЧЕНИ ОД ЗЕМЈАТА ЗА ДОБРА ЦИРКУЛАЦИЈА НА ВОЗДУХ



НАСМЕАТ ДА СЕ СУШАТ НА ДИРЕКТНА СВЕТЛИНА



СОБИРАНИТЕ РАСТЕНИЈАТА ИЛИ НИВНИТЕ ДЕЛОВИ
СЕ СМЕСТУВААТ ВО ПЛЕТЕНИ КОШНИЦИ,
КУТИИ ИЛИ ПЛАТНЕНИ КЕСИЊА



НЕ СЕ СОБИРААТ ВО ПЛАСТИЧНИ КЕСИ ЗАШТО ВО НИВ НЕМА
ЦИРКУЛАЦИЈА НА ВОЗДУХОТ И СОБРАНИТЕ РАСТЕНИЈА БРЗО
ОВЕНУВААТ, А МОЖЕ ДА СЕ ПОЈАВИ И ТРУЛЕЖ



ЦВЕТОВИТЕ СЕ СОБИРААТ КОГА РАСТЕНИЕТО Е ВО ФАЗА
НА ПОЧЕТОК НА ЦВЕТАЊЕ. ЦВЕТОВИТЕ СЕ МНОГУ НЕЖНИ
ПА ЗАТОА СЕ СОБИРААТ ЕДЕН ПО ЕДЕН



СОБРАНИОТ МАТЕРИЈАЛ ТРЕБА ДА БИДЕ ЗАШТИТЕН
ОД ГЛОДАРИ, ДОМАШНИ ЖИВОТНИ И МИЛЕНИЧИЊА



ДЕЛОВИ ОД ЗАГРОЗЕНИТЕ РАСТЕНИЈА НЕ СМЕАТ
ДА СЕ СОБИРААТ, ОСВЕН СО ПОСЕБНА ДОЗВОЛА
ОД СООДВЕТНА ДРЖАВНА ИНСТИТУЦИЈА



ЗАБРАНЕТИ МЕТОДИ НА СОБИРАЊЕ НА РАСТЕНИЈА:



КРШЕЊЕ И СЕЧЕЊЕ НА ГРАНКИ



КИНЕЊЕ И ОТКОРНУВАЊЕ НА ДЕЛОВИ ОД РАСТЕНИЈА



УДИРАЊЕ НА РАСТЕНИЈАТА СО СТАПОВИ

КОЛКУ МОЖЕ ДА СЕ СОБИРААТ САМОНИКНАТИ РАСТИТЕЛНИ ВИДОВИ



АКО СЕ СОБИРА КОРЕН, ЛУКОВИЦА – 80 %
МОРА ДА БИДАТ ОСТАВЕНИ НЕ СМЕЕ ДА СЕ СОБИРААТ



АКО СЕ СОБИРА ЛИСТ – 70%
МОРА ДА БИДЕ ОСТАВЕН НЕ СМЕЕ ДА СЕ СОБИРА ОСТАНАТИОТ ДЕЛ



АКО СЕ СОБИРА ЦВЕТ, 30% ОД СЕКОЕ РАСТЕНИЕ
И 20% ОД РАСТИТЕЛНАТА ПОПУЛАЦИЈА ТРЕБА ДА СЕ ОСТАВАТ



АКО СЕ СОБИРА СЕМЕ – 30%
ТРЕБА ДА СЕ ОСТАВИ ЗА ПОНАТАМОШНО РАЗМНОЖУВАЊЕ



АКО СЕ СОБИРА ПЛОД – 20%
ТРЕБА ДА СЕ ОСТАВАТ ЗА ПОНАТАМОШНО РАЗМНОЖУВАЊЕ.



ВО ТЕК НА СОБИРАЊЕТО МОЖЕ ДА СЕ СОБИРААТ
САМО ВОЗРАСНИ ДОБРО РАЗВИЕНИ РАСТЕНИЈА

**ОДРЖЛИВО СОБИРАЊЕ И
МОНИТОРИНГ НА
САМОНИКНАТИ ЛЕКОВИТИ И
АРОМАТИЧНИ РАСТИТЕЛНИ
ВИДОВИ**

**Проф. д-р Силвана
Манасиевска Симиќ**

МАЈЧИНА ДУШИЦА (*Thymus sp. L.*)

Опис на ботаничките карактеристики

Претставува повеќегодишна полугрмушка, во долниот дел со одрвенето стебло со висина до 30 см.

Лист- Листовите се ситни поставени едни наспроти други, со јајцевидна или ланцетаста форма. Листовите може да бидат голи или обраснати со влакна.

Цвет- Цветовите се со розова или розововиолетова боја и се организирани во топчести соцветија на врвот на гранките.



Сл. 1 Мајчина душица (*Thymus sp. L.*)
(фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ)

Кога се собира- Целото растение за време на цветањето се карактеризира со пријатен и ароматичен мирис. Цвета во текот на целото лето, од мај до септември.

Каде се собира- Во текот на цветањето мајчината душица бара светлина и топлина, со оглед на тоа најчесто се среќава на суви и сончеви места. Најдобро расте на варовнички подлоги, неутрални

или слабо алкални почви, по ливади, пасишта, покрај патишта, по рабовите на шумите.

Како се собира- Треба да се собира нежно и не смее да се корне. Со ножичка се сече само горната половина од гранката со лист и цвет, внимателно за да не се оштетат жлездестите делови.



Сл. 2 Мајчина душица (*Thymus* sp. L.)
(фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ)

Употреблива вредност на мајчина душица

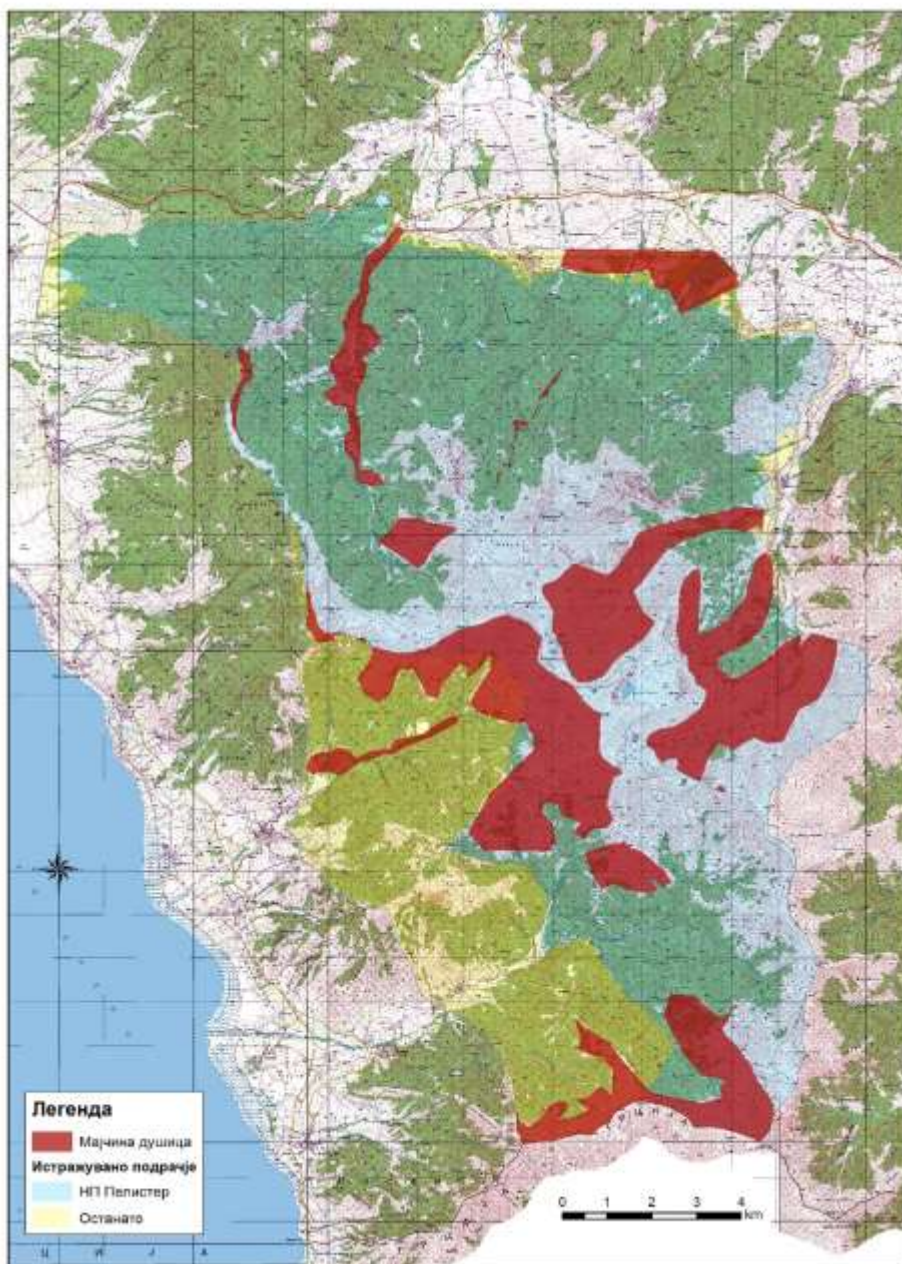
Лековитите состојки се наоѓаат во нејзините листови и цветови па затоа треба внимателно да се берат. Мајчината душица се користи за третман на сите видови инфекции, смирување на нервите и подобро расположение. Се користи и како лек против болки, ги олеснува симптомите на бронхитис и го намалува кашлањето. Мајчината душица го зајакнува имунитетот, добра е за сите гастроинтестинални проблеми и ја подобрува циркулацијата. Маслото од мајчина душица може да се употребува и во случај на мозочен удар, мултиплекс склероза, атрофија на мускулите, ревматизам и друго. Мајчината душица може да се користи и како зачин во голем број на јадења.



Сл. 3 Мајчина душица (*Thymus* sp. L.)
(фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ)

Препораки

Мајчината душица треба да се собира нежно и внимателно за да не се оштетат жлездестите делови исполнети со етерично масло. При собирањето треба да се користи нож или ножици и да се исече само горниот дел од гранката со лист и цвет. Мајчината душица не смее да се корне. Собраните растенија треба внимателно да се наредат во кошници и несмееат да се собираат во вреќи.



Сл. 4 Дистрибуција на мајчина душица (*Thymus* sp. L.) во НП Пелистер и дел од Преспанскиот регион

ЖОЛТ КАНТАРИОН (*Hypericum perforatum* L.)

Опис на ботанички карактеристики

Жолтиот кантарион е повеќегодишно тревесто растение.

Стебло - Стеблото е исправено, тенок, во горниот дел разгрането, со две надолжни линии, голо и расте до висина од 80 cm.

Лист - Листовите се прости, јајцевидни, тесни, голи со целосни рабови и поставени едни наспроти други. Долните листови се приседнати. Целиот лист е исполнет со точкасти жлезди исполнети со етеричното масло.

Цвет - Цветовите се златно-жолти, густы, собрани во штитести соцветија, на врвот на стеблото. Цветот го сочинува чашка од 5 чашкини и 5 жолти, елипсоидни венечни ливчиња, назабени по работ со темни дамки. Доколку се протријат помеѓу прстите, оставаат темноцрвени дамки. Цвета од јуни до август.

Плод – Плодот претставува чушка составена од три дела, во која е содржано семе со црна боја.



Сл. 5 Жолт кантарион (*Hypericum perforatum* L.)
(фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ)

Кога се собира - Се собира горната половина на растението во цветање од јуни до август.

Каде се собира - Ова растение се среќава на ливади, низини и на планински места, покрај светли дабови шуми, грмушки и мочуришта, пасишта, како и на обработливи површини.

Како се собира – Како алат за собирање на жолт кантарион може да се користат ножици, срд и кошници. Растението треба да се бере внимателно, со цел да не се оштетат жлездите присутни на листовите. Не е дозволено корнење на растението. Околу 30 % од цветовите и 20 % од растителната популација во одредена област, треба да останат недопрени.



Сл. 6 Жолт кантарион (*Hypericum perforatum* L.)
(фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ)

Употреблива вредност на жолтиот кантарион

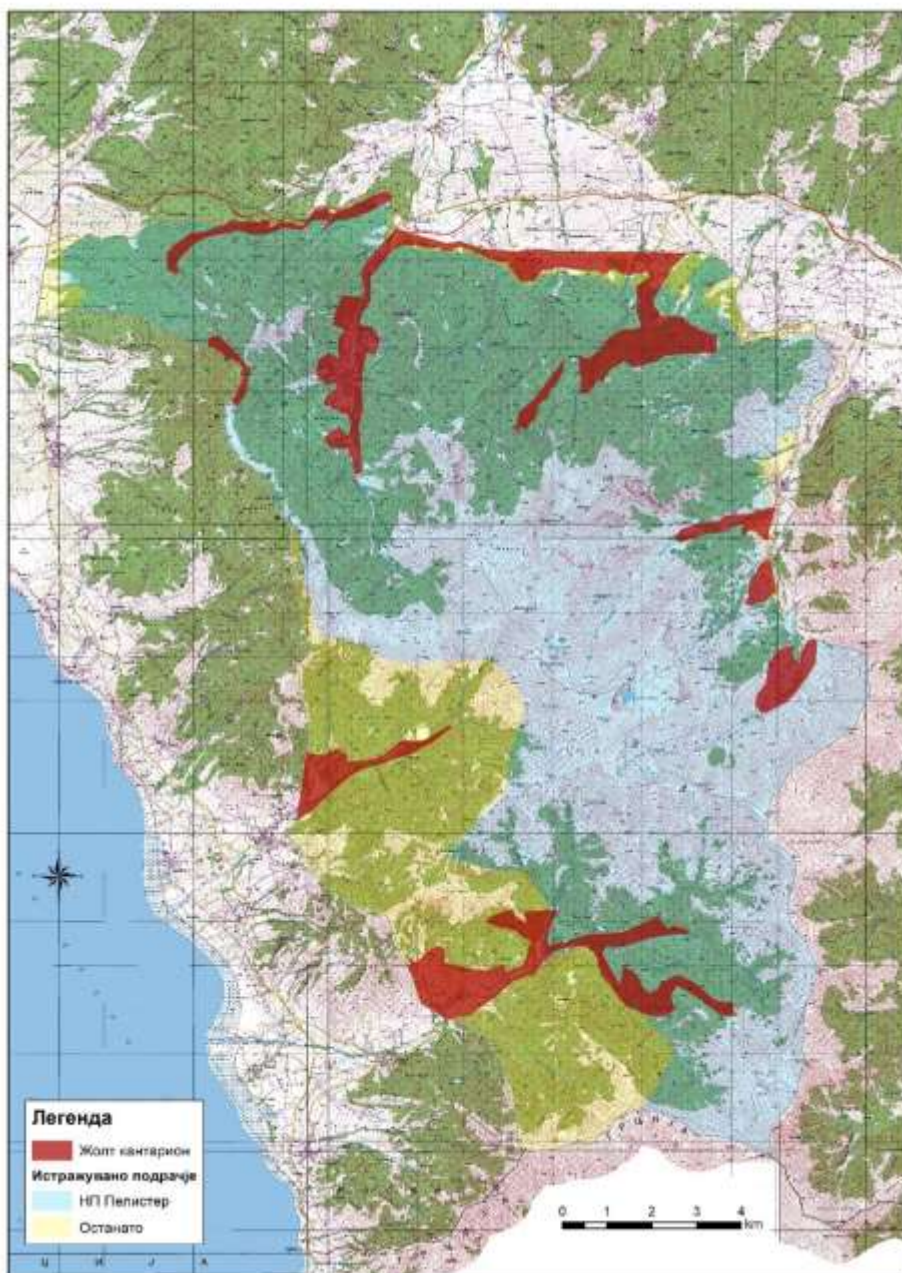
Се употребува за стомачни заболувања, воспален желудник, чир на дванаесетпалачно црево, воспаление на тенкото и дебелото црево, како и при воспалени хемороиди. Може да се користи во форма на капки, тинктура и како чај за лекување на воспаление на непцата и парадентоза. Најголема примена има во лекување на повреди и рани на кожата, како и за лекување на изгореници од највисок степен. Помага во подобрување на циркулација и ублажување на симптоми на депресија.



Сл. 7 Жолт кантарион (*Hypericum perforatum* L.)
(фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ)

Препораки

Жолтиот кантарион треба да се собира нежно и внимателно за да не се оштетат жлездите присутни на листовите исполнети со етерично масло. При собирањето може да се користи срп, нож или ножици и да се исече само горниот дел од растението кога е во цвет од јуни до август во зависност од локацијата и надморската висина. Жолтиот кантарион не смее да се корне. Собраните растенија треба внимателно да се наредат во кошници и несмееат да се собираат во вреќи. При собирањето 30% од цветовите и 20% од растителната популација треба да се остават недопрени.



Сл. 8 Дистрибуција на жолт кантарион (*Hypericum perforatum* L.) во НП Пелистер и дел од Преспанскиот регион

ОРИГАНО, ПЛАНИНСКИ ЧАЈ (*Origanum vulgare* L.)

Опис на ботанички карактеристики

Повеќегодишно, тревесто растение кои се одликува со силно разгранет корен со бројни коренчиња. Стеблата се исправени, црвенкасти, во долниот дел одрвенети, а во горниот се разгранети.

Лист - Листовите се едноставни, мали, јајцевидни, со остар врв, сместени едни наспроти други, на кратки лисни дршки, при дното на стеблото се поголеми, а кон врвот се помали.

Цвет - Цветовите се ситни, двополови, поставени на кратки цветни дршки, црвени до светлорозеви, густо собрани во метличесто соцветие.



Сл. 9 Оригано, Планински чај (*Origanum vulgare* L.)
(фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симик)

Каде се собира - Се среќава по суви ливади и светли листопадни шуми, ридски падини, грмушки, покрај патишта и планински предели до 1800 m надморска височина. Се сретнува на топли, суви и сончеви места, не му одговараат влажни места.

Кога се собира - Ова растение цвета од јуни до септември, а вообичаено се собира во јули и август.

Како се собира – Со помош на ножици или срд се собираат листовите и врвните цветови, при што се ставаат во ленени или хартиени вреќи. Може да се одсече цело растение со ножици и да се суши на прозрачно место и под сенка. Не е дозволено корнење на растението. Околу 30 % од растителната популација на одредена област, треба да остане целосно недопрена.



Сл. 10 Оригано, Планински чај (*Origanum vulgare* L.)
(фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ)

Употреблива вредност на ориганото

Ориганото се користи како додаток во различни јадења, особено во пица, при што се добива појака арома. Се користи и за нередовна менструација, воспаление на устата, реума, осип на кожата. Помага при артритис и разни воспаленија, а се смета дека има и антиканцероген ефект. Го поттикнува варењето, ја регулира цревната перисталтика, го подобрува работењето на црниот дроб и исто така ефикасен е и против воспалени синуси, настинки и се користи како чај против анемија. Се смета дека е еден од најмоќните природни антиоксиданси, а неговото масло заштитува од вируси, габи и бактерии, помага за дерматитис и егзема, болки во мускулите, тетивите и зглобовите.



Сл. 11 Оригано, Планински чај (*Origanum vulgare* L.)
(фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ)

Препораки

Оригано (планински чај) треба да се собира со помош на ножици или срп. Се собираат листовите и врвните цветови, при што се ставаат во ленени или хартиени вреќи, а се суши на прозрачно место. Оригано (планински чај) не смее да се корне. При собирањето 30% од растителната популација треба да се остават недопрени.



Сл. 12 Дистрибуција на оригано, планински чај (*Origanum vulgare* L.) во НП Пелистер и дел од Преспанскиот регион

ЦРВЕН КАНТАРИОН (*Centarium erytraea* Rafn.)

Опис на ботанички карактеристики

Црвениот кантарион е едногодишно или двогодишно, мало, тревесто растение.

Стебло - Стеблото е цврсто, скоро четириаголно, голо, шупливо, во горниот дел разгрането, високо до 50 cm, а дебело до 3 mm и обраснато со ситни ливчиња.

Лист – Листовите во долниот дел се собрани во розета и се обратно јајцевидни. Листовите се ситни, голи, сјајни со 3 до 5 нерви, поставени едни наспроти други, приседнати и целосни по работ.

Цвет - Цветовите се сложени, со виолетово-розева боја собрани во штитесто-гроздести соцветија.



Сл. 13 Црвен кантарион (*Centarium erytraea* Rafn.)
(фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ)

Каде се собира – Расте насекаде, а најмногу се сретнува по суви ливади, низини и на планински места, покрај шуми, на пасишта, најчесто над 400 m надморска височина, во огромни количини.

Кога се собира - Црвениот кантарион треба да се собира додека е во цветање, да се врзе во китки и да се суши во ладовина. Цвета во текот на целото лето, односно од мај до септември.

Како се собира - Црвениот кантарион има многу ситен и плиток коренов систем, така да штом се фати со рака, може да се откорне и на тој начин да се уништи. Тој не треба да се корне, туку горната половина на стеблото во цветање, внимателно да се одсече со остри ножици. Околу 30 % од растителната популација на одредена област треба да остане целосно недопрена.



Сл. 14 Црвен кантарион (*Centarium erytraea* Rafn.)
(фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симик)

Употреблива вредност на црвениот кантарион

Црвениот кантарион е познат по своите антибактериски, антивирусни, антипаразитни, антивоспалителни и аналгетски дејства. При внатрешна употреба, црвениот кантарион делува на слузокожата на желудникот и помага во секреција на желудочниот сок и го олеснува варењето на храната. Исто така, помага при надуеност, стомачни грчеви, ги облажува болките при гастритис и стомачни грчеви. Се користи и за третман на бронхитис, кашлица, астма и подобрување на функцијата на црниот дроб и жолчка. Успешно се користи за третман на депресији, промени во однесувањето, несоница и др. Кантарионот е добар горчлив тоник.

Се употребува во облик на инфузија, воден екстракт, прашок и тинктура. Влегува во состав на горки чаеви за стомачни болки.



Сл. 15 Црвен кантарион (*Centarium erytraea* Rafn.)
(фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симик)

Препораки

Црвен кантарион треба да се собира нежно и внимателно бидејќи има ситен и плиток корен. Лесно се крши со рака, но треба да се внимава да не се откорне и на тој начин да се уништи. Не треба да се корне, туку горната половина на стеблото во цветање, внимателно да се одсече со остри ножици. При собирањето 30% од растителната популација треба да се остават недопрени.



Сл. 16 Дистрибуција на црвен кантарион (*Centarium erytraea* Rafn.) во НП Пелистер и дел од Преспанскиот регион

ЈАГЛИКА (*Primula sp. L.*)

Опис на ботаничките карактеристики

Повеќегодишно тревесто растение со краток, кафеав ризом од кој над земјата избива розета со неколку листови. Надземните делови на растението се покриени со жлездени влакненца.

Стебло – Стеблото достигнува висина од 15 до 30 см, право, тенко, во основата е голо, а нагоре влакнесто.

Лист – Листовите се приземни, сложени во розета, растат на сочна, кратка и беличеста дршка. Имаат обратно јајцевидна или издолжена форма, со набори, на лицевата страна густо влакнести, по работ неправилно назабени.

Цвет – Цветовите се собрани во штитесто соцветие, со петделни, жолто обоени венечни ливчиња. Цвета во април и мај.

Плод – Плодот е округла чушка, кој содржи кафеаво семе.



Сл. 17 Јаглика (*Primula sp.*)
(фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ)

Каде се собира – Расте на сончеви места, на свежи, хранливи, неутрални до умерено кисели почви. Може да се сретне на суви ливади, во светли шуми, во овоштарници, покрај грмушки, се до 1200 m надморска височина.

Кога се собира – Јагликата се собира за време на цветање, од март до мај, листот може да се бере во текот на целиот вегетациски период, додека коренот се откопува на есен и пролет.

Како се собира – За собирање се користат ножици и кошници. Цветот се собира при сончево и суво време, додека коренот не треба да се собира. За одржливо собирање на јагликата потребно е 1/3 од популацијата да остане недопрена.



Сл. 18 Јаглика (*Primula* sp.)

Употреблива вредност

Јагликата се користи за лекување на аритмија, нередовна менструација, белодробни заболувања, ревматизам, а се смета дека чај подготвен од цветовите на јагликата, го зголемува бројот на црвени крвни зрнца. Одлично делува на кашлица, бронхитис, како и при зголемен слуз во органите за дишење. Делува како смирувачко средство при главоболки, вртоглавица, несоница, несвестица и нервоза. Има одлично дејство при воспаление на срцевиот мускул, а се користи и како превенција против мозочен удар. Истовремено

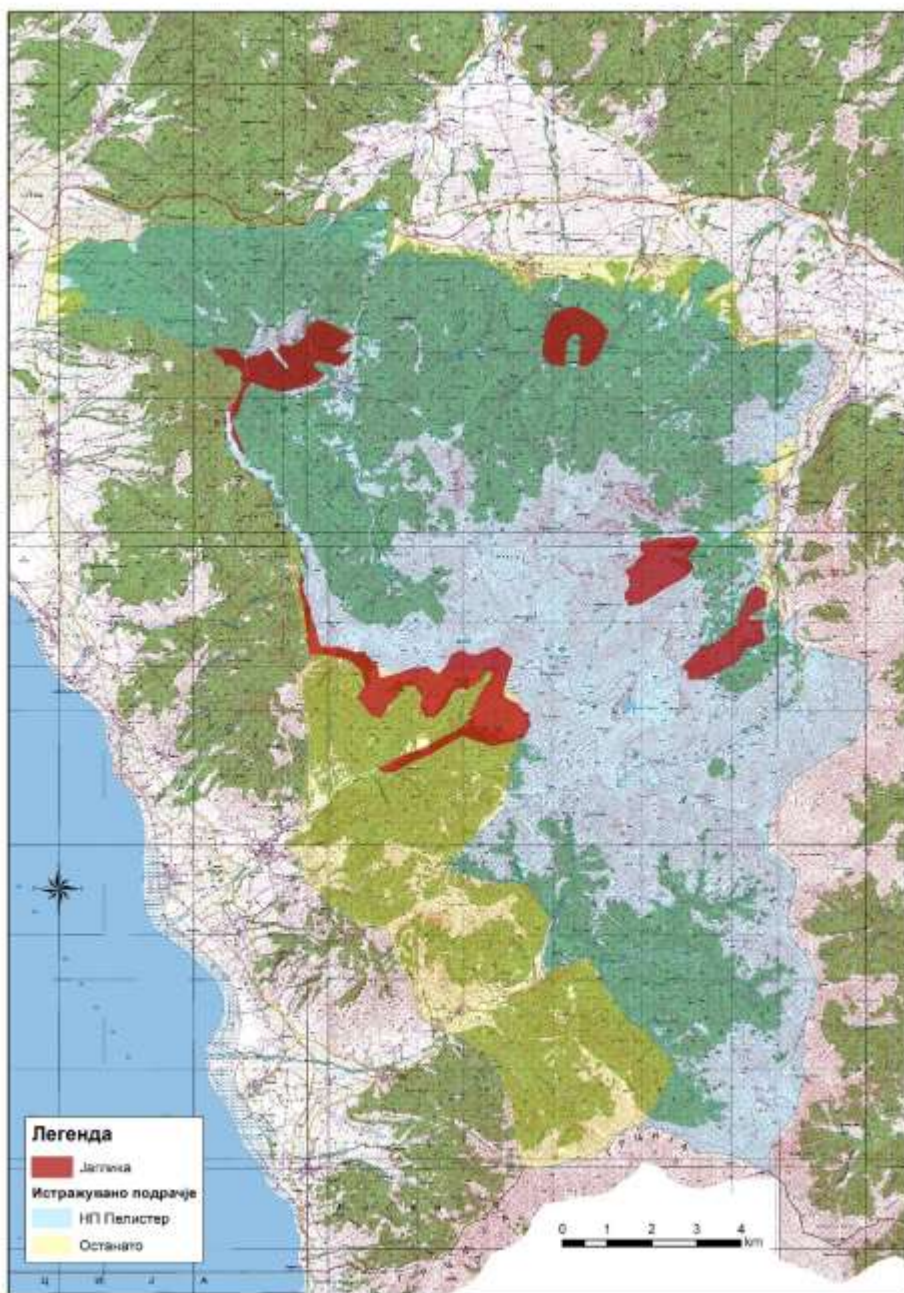
ја прочистува крвта и од организмот ги елиминира предизвикувачите на реума и болки во коските.



Сл. 19 Јаглика (*Primula* sp.)
(фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ)

Препораки

Цветот на јагликата се собира при сончево и суво време, без роса. при собирањето може да се користи ножици и кожници кога е во цвет од март до мај во зависност од локацијата и надморската висина. Јагликата треба да се собира ограничено и контролирано. Собирање на јагликата може да се дозволи на секои 3-5 години на иста локација. При собирањето 30% од растителната популација на јагликата треба да се остават недопрени.



Сл. 20 Дистрибуција на јаглика (*Primula* sp.) во НП Пелистер и дел од Преспанскиот регион

**ОДРЖЛИВО СОБИРАЊЕ И
МОНИТОРИНГ НА
САМОНИКНАТИ ОВОШНИ
РАСТИТЕЛНИ ВИДОВИ**

Проф. д-р Тошо Арсов

ШИПКА (*Rosa canina* L.)

Опис на ботаничките карактеристики

Шипката е повеќегодишна листопадна грмушка, со висина 1 - 5 м.

Стебло (грмушка) – средно бујно со висина од 1,5 до 2,5 м. По кората на дрвото се присутни многу силни боцки, српесто свиткани на родните гранчиња.

Лист- Листовите се долги, сложени, непарно перести, составени од 7 до 9 ситни лиски, поставени едни наспроти други, со јајцевидна или ланцетаста форма, може да бидат исправени или прилегнати.

Леторастите се покриени со боцки, како и кај другите рози, по кои шипката е најмногу позната

Цвет- Цветот е хермафродитен, најчесто се среќава во соцветие со 3-5 цветови, ретко се поединечни. Цветната дршка е 15-20 mm долга, најчесто со иста должина како и плодот. После цветањето чашкините ливчиња се виткаат, и рано отпаѓаат од плодот. Венечните ливчиња се бели или розеви, крупни, миризливи, пократки од чашкините.



Сл. 21 Шипка (*Rosa canina* L.)
(фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ)

Плод- е со големина од 1-2 см, широко овален, ретко со кружна форма со изразена црвена боја.

Кога се собира- Растението цвета во мај и јуни, а плодовите зреат во септември и октомври. Плодовите остануваат на дрвото за време на зимата, откако ќе отпаднат листовите. Може да се бере од есен, па се до крајот на зимата додека плодот не се исуши. На есен плодовите се сеуште тврди и содржат повеќе витамин С. Понатаму во текот на зимата, после првиот мраз, плодот омекнува.

Каде се собира- Шипката може да се најде на сите планини во Македонија. Се јавува на секаков вид на почви, било силикатни или карбонатни, влажни или суви, топли или ладни. Обично расте на места изложени на сонце, најчесто на јужните падини, надвор од шума, на шумска чистина или покрај пат.

Како се собира- Се собира рачно, со откинување на плодовите. Не се препорачува сечење на цели гранки, а потоа собирање на плодовите од истите, бидејќи се намалува родниот потенцијал за наредната година.



Сл. 22 Шипка (*Rosa canina* L.)
(фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ)

Употреблива вредност

Плодот од шипка се користи за правење чај, сирупи, џем и мармалад. Широко е распространет во народната медицина и се користи како универзален лек против настинки и вируси. Плодот може да се конзумира и свеж откако ќе се отстранат боцките и

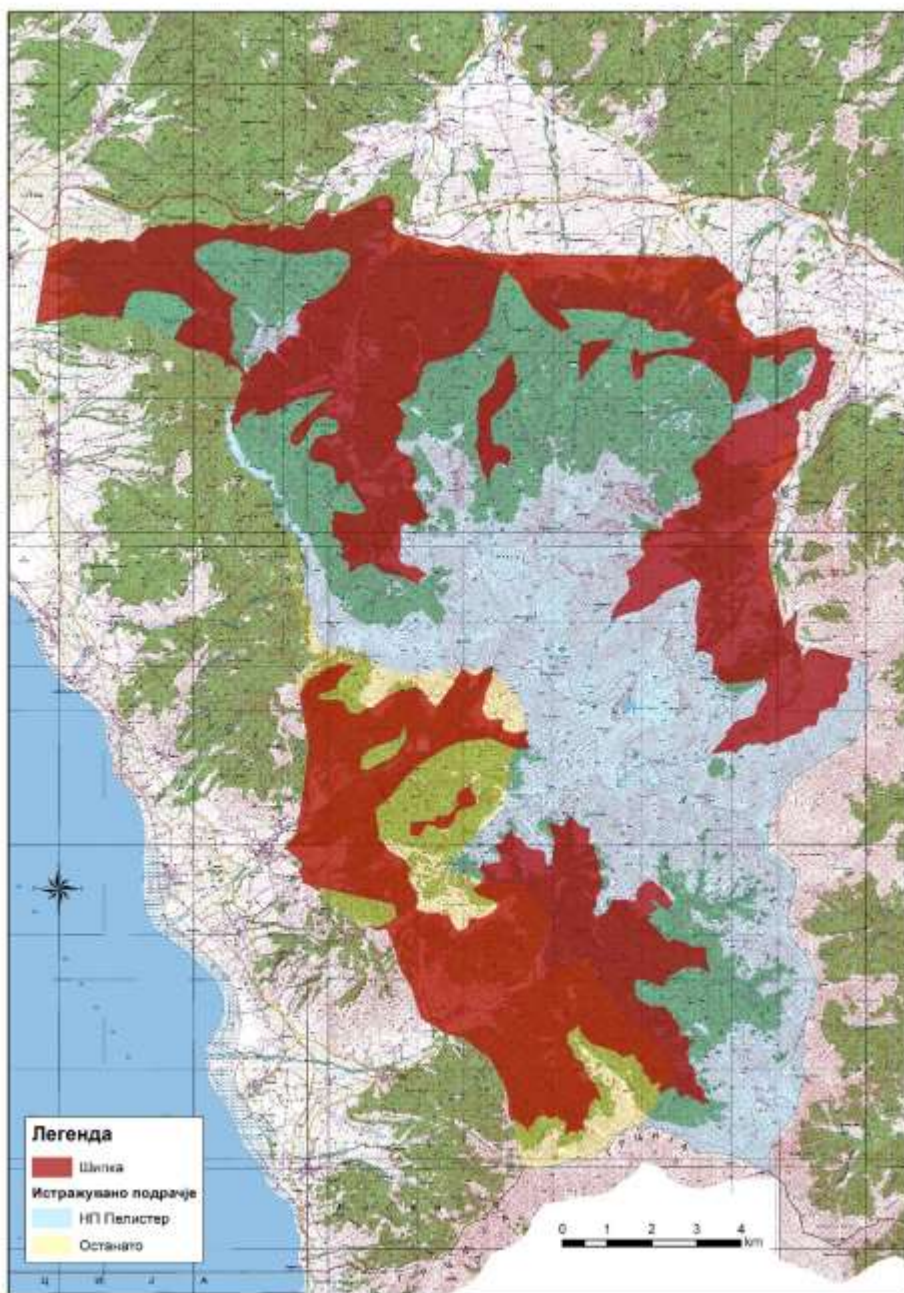
семките од внатрешноста, богат е со витамин С. Боцките може да предизвикаат чешање или иритација на дигестивниот систем доколку се конзумираат во поголеми количини.

Препораки

Проблемот со појава на доцни пролетни мразеви и измрзнување на цутни папки и цветови може да се надмине со тоа што овој растителен вид е распространет на различна надморска висина, на различни експозиции и различни микролокации. Поради тоа цветањето на шипот се случува во продолжен период од околу 20 дена. Со неправилно собирање (сечење на цели растенија), како проблем за појава на не редовна родност може да се реши преку обука на собирачите со препораките за одржливо собирање. Честа причина за нередовен и намален принос од овој растителен вид може да бидат и честите пожари на одредени делови каде се среќаваат овие растенија. Единствена мерка за намалување на оваа појава е превенцијата од пожари.



Сл. 23 Шипка (*Rosa canina* L.)
(фото: проф. д-р Тошо Арсов)



Сл. 24 Дистрибуција на шипка (*Rosa canina* L.) во НП Пелистер и дел од Преспанскиот регион

ШУМСКА ЈАГОДА (*Fragaria vesca* L.)

Опис на ботаничките карактеристики

Шумската јагода е ниско повеќегодишно тревесто растение со кратко стебло, високо 5 до 20 cm. Од пазувите на листовите секоја година излегуваат долги и ползечки изданоци (столони) кои се вкоренуваат на секоја втора нодија, на овој начин јагодата најчесто се размножува.

Листот е троделен на многу долга рачка обрасната со влакненца. Лиската е со овално јајцевидна форма со должина од 1-6 cm. Лиската на горната страна е темнозелена, а работ на лиската е назабено со крупни, нееднакви запци.

Цветовите се ситни 1,5 cm, најчесто хермафродитни, поединечни а можат да бидат и еднополови собрани во ретки цимозни соцветија. Цветните дршки се долги и тенки, чашкините ливчиња се со триаголна форма, а венечните ливчиња се бели средно крупни со округла или јајцевидна форма.



Сл. 25 Шумска јагода (*Fragaria vesca* L.)
(фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ)

Плодот потекнува од цветната ложа која после цветањето се зголемува и прераснува во месест сочен плод. Достигнува големина од 1 до 2 cm, со црвена боја. Плодовите се вкусни, слатки и ароматични.

Кога се собира- Шумската јагода цвета од април до јуни, а понекогаш и вторпат наесен. Плодовите зреат од мај до август, во зависност од надморската височина и од годината.

Каде се собира- Најчесто се сретнува помеѓу 950 и 1.700 m надморска височина. Во светли шуми, папрадишта, шумски ливади, претежно на топли позиции, иако може да се сретне и на осојни и сенчести места.

Како се собира- Собирањето на плодовите е рачно. Плодовите не зреат одеднаш, затоа при бербата треба да се внимава да не се кинат или газат зелените плодови.



Сл. 26 Шумска јагода (*Fragaria vesca* L.)
(фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ)

Употреблива вредност

Плодот на шумската јагода содржи ароматични материи и витамин С и претставува ценето шумско овошје. Освен во свежа состојба, во исхраната се користат и преработки, како слатко, џемови, мармалади, желе, сирупи, компоти, сокови и вино. Вкусен чај, може да се подготви и од исушени плодови. Поради содржината на витамини се користи за лекување на stomачни болести. Тоа е и медоносно растение и може да послужи во селекцијата на нови сорти култивирана јагода. Шумските јагоди сеуште организирано не се собираат и ползуваат.



Сл. 27 Шумска јагода (*Fragaria vesca* L.)
(фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ)

Препораки

Цветањето кај јагодата се случува во продолжен период од околу 30 дена, поради тоа што овој растителен вид е распространет на различна надморска висина. Временски неприлики (суша, град и сл.) можат да бидат една од причините за нередовна родност и намалена продуктивност. Испасување и уништување од домашни и диви животни е една од причините за намален род и нередовна родност на јагодата. Во последно време е намален сточниот фонд кој се напасува на НП Пелистер, па и ризикот од истата е намален. Како мерка која се препорачува за намалување на овој ризик е оградување и заштита на деловите со јагода. Причина за нередовен и намален принос од овој растителен вид може да бидат и пожарите.



Сл. 28 Дистрибуција на шумска јагода (*Fragaria vesca* L.) во НП Пелистер и дел од Преспанскиот регион

БОРОВИНКА

(*Vaccinium myrtillus* L.)

Опис на ботаничките карактеристики

Боровинката е дрвенеста, многугодишна, ниска разгранета грмушка, висока до 50 cm.

Листовите се јајчести или издолжени јајчести, ситни. Имаат остро назабен раб, со тап или зашилен врв, во основата пошироко заоблени до нешто срцести поставени на многу куса дршка.

Цветовите се единечни во пазувите на лисјата, хермафродитни, со сраснати венечни ливчиња, зелено црвени до боја на вино на куси цветни дршки. Чашичните ливчиња се од 4 до 5 на број со црвена или зелено-црвена боја. Цветната ложка е срасната со плодникот и продолжува со црвена кратка дршка.

Плодот е сочна бобинка, црна со виолетов сјај чија површина е прекриена со восочен прав. Формата е топчеста. Плодот е со доста пријатен киселкасто сладок и малку трпкав вкус.



Сл. 29 Боровинка (*Vaccinium myrtillus* L.)
(фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ)

Кога се собира- Ова растение цвета во мај и јуни. Созревањето на плодот почнува подоцна, во јули и завршува кон крајот на август, во зависност од географската положба, надморската висина и експозицијата на локалитетите. Бербата обично почнува во третата декада на јули и се одвива до крајот на август.

Каде се собира- Во Македонија ја има скоро на сите планини со над 1.100 m н.в. до 2000 m надморска височина. Се среќава на кисели и влажни почви, во листопадни шуми, планински пасишта на високите планини Пелистер, Галичица, Плакенска Планина, Ниџе, Кожуф, Караџица, Јакупица, Бистра, Шара, Осогово, Малешевски Планини, Беласица и др.

Како се собира: Бербата се врши со специјални метални или дрвени чешли. Еден берач може да набере 20 - 30 kg за 8 часа, додека рачно 8 - 10 kg. Бербата се врши на суво време, во плитки садови.



Сл. 30 Боровинка (*Vaccinium myrtillus* L.)
(фото: проф. д-р Тошо Арсов)

Употреблива вредност

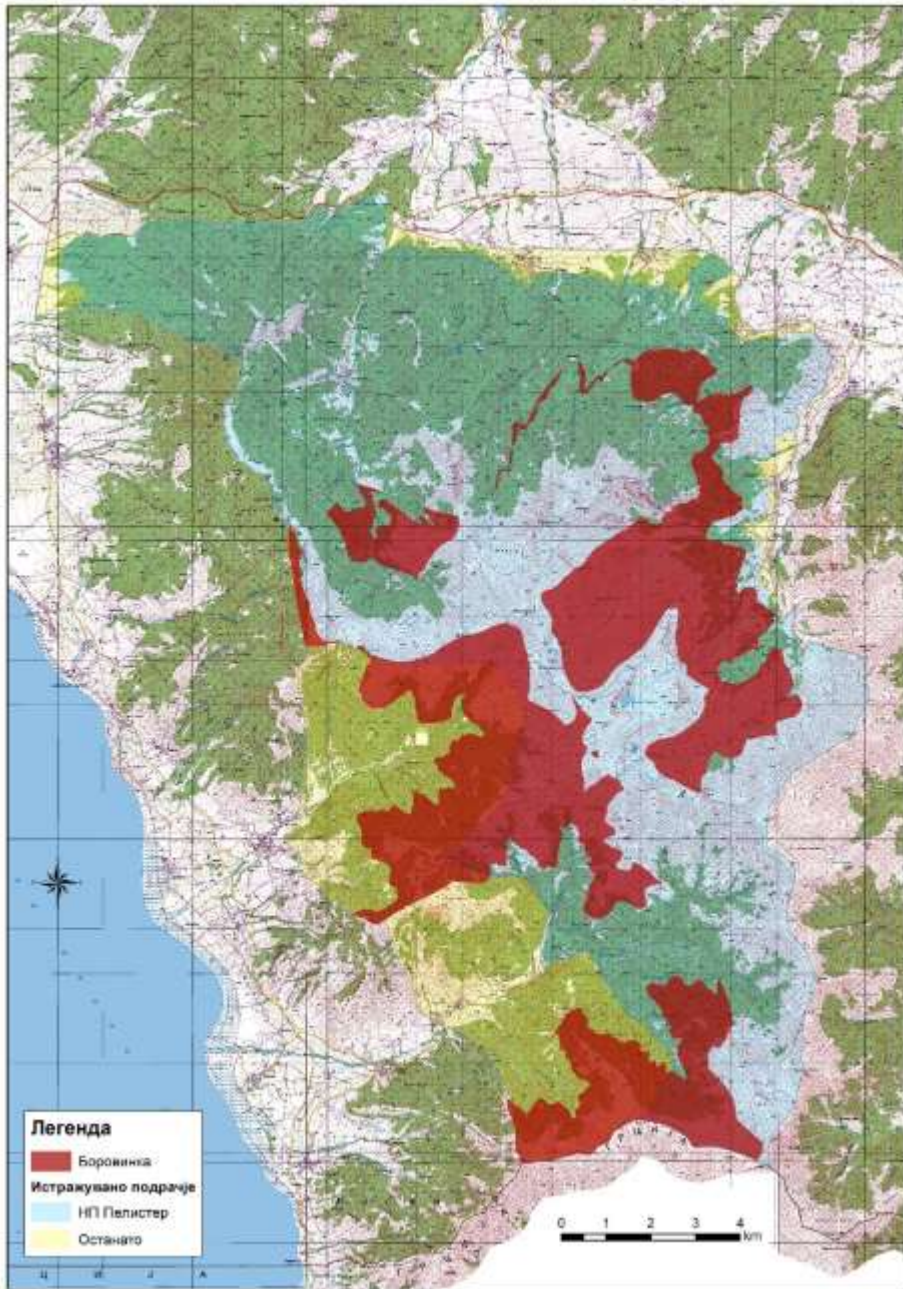
Во исхраната се користат плодовите и листовите. Плодовите покрај во свежа состојба, се користат и за преработување во сируп, овошни сокови, мармелад, слатко, компот, ракија и вино и како сушени плодови. Сувите листови се користат за подготовка на чај. Листовите од боровинката се со висока концентрација на витамин С и влегуваат во состав на чаевите за намалување на нивото на шеќер во крвта. Плодовите и лисјата ги ползува фармацијата и народната медицина. Сувите плодови се меѓу најефикасните антидијарични средства, се користат при воспаленија на слузокожата на желудникот и цревата.



Сл. 31 Боровинка (*Vaccinium myrtillus* L.)
(фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ)

Препораки

Не правилно собирање (уништување на родните папки), како проблем за појава на нередовна родност може да се реши преку обука на собирачите и репресивни мерки кон оние собирачи кои не се придржуваат кон препораките за одржливо собирање. Намалување на површините со боровинка заради ширење на моликата е една од причините за намалениот роден потенцијал. Контролираното ширење на моликата во зоната на одржливо искористување е препорачлива мерка за намалување на негативното влијание. Можна причина за нередовен и намален принос од овој растителен вид може да бидат и пожари.



Сл. 32 Дистрибуција на боровинка (*Vaccinium myrtillus* L.) во НП Пелистер и дел од Преспанскиот регион

МАЛИНА

(*Rubus idaeus* L.)

Опис на ботаничките карактеристики

Малината е полугрмушка, чие стебло израснува од 1 до 1,5 m. Многогодишните изданоци се исправени, излегуваат од адвентивните пупки на коренот. Изданоците во почетокот растат исправено подоцна се свиткуваат. Танки се, со цилиндрична форма, зеленкасто-пепелеста боја и се прекриени со многубројни трнчиња. Изданоците првата година имаат само вегетативни органи, а во втората година формираат цветови и плодови, а во зима се сушат и угинуваат.

Листовите најчесто се непарно перести, со јајчевидна или издолжено јајчевидна форма, составено од 3, 5 или 7 лиски кои се пилесто назабени со изострен врв на лицевата страна се темнозелени и мазни, а на опачината влакнести и посветли.

Цветовите се хермафродитни со пречник од 1 cm. Се наоѓаат во цимозни соцветие кое е составено од мал број цветови, кои излегуваат од врвот на изданокот или од пазувите на листовите. Цветовите се бели, често надолу наведнати.

Плодовите се топчести со димензии од 10 до 15 mm, по боја темно црвени, со пријатен вкус и арома.



Сл. 33 Малина (*Rubus idaeus* L.)
(фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ)

Кога се собира- Малината цвета од мај до јули. Созревањето на плодот почнува подоцна, во јули и завршува кон крајот на август. Бербата обично почнува во третата декада на јули и се одвива до крајот на август.

Каде се собира- Малината се сретнува скоро на сите повисоки планини во Македонија до 1800 m надморска височина. Се јавува на побогати хумусно силикатни почви, а во помали размери и на карбонатни почви. На Пелистер малината присутна е на големи површини и можно е економично стопанисување со нив. На други места се јавува низ шумски чистини и светли места, и покрај шумски патеки.

Како се собира - Плодовите на малината зреат од крајот на јули до крајот на август, во највисоките подрачја до средината на септември. Плодовите не зреат едновремено.



Сл. 34 Малина (*Rubus idaeus* L.)
(фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ)

Употреблива вредност

Во исхраната се користат плодовите и листовите. Од плодовите на малината може да се подготват сокови, компоти, сирупи, слатко, желе, џемови и мармалади. Исто така, од плодовите на малината може да се подготви ракија, вино како и чаеви. Листовите на малината се користат за подготовка на чај. Од семките на малината се добива масло кое наоѓа примена во подготовка на средства за

заштита на кожата од сончевата светлина. Маслото на малината има способност да ги апсорбира UV зраците.



Сл. 35 Малина (*Rubus idaeus* L.) – (фото: проф. д-р Тошо Арсов)

Препораки

Проблемот со појава на доцни пролетни мразеви и измрзнување на цутни папки и родните гранчиња може на се надмине со тоа што овој растителен вид е распространет на различна надморска висина, на различни експозиции и различни микро локации. Појавата на изродување кај малината може да се надмине со превземање на помотехнички мерки за подмладување на застарените растенија и одстранување на изродените леторастии и подмладување. Појава на болести и штетници кај малината е можна причина за намален род. Санитарната резидба и превентивни мерки можат да го намалат негативното влијание.



Сл. 36 Дистрибуција на малина (*Rubus idaeus* L.) во НП Пелистер и дел од Преспанскиот регион

ТРНИНКА (*Prunus spinosa* L.)

Опис на ботаничките карактеристики

Трнинката е листопадна грмушка со округла форма, со висина најчесто од 1 до 3 m, со многу разгранети гранки прекриени со трнови. Има доста изразена способност за вегетативно размножување со коренови изданоци.

Листовите се елипсовидни или почесто обратно јајцевидни, затапени на врвот и остар пилест раб.

Цветовите се хермафродитни и се појавуваат на минатогодишните гранчиња. Цветови се поединечни или организирани по неколку во група, а се јавуваат во април и мај, пред појавата на листовите. Венечните ливчиња се бели со јајцевидна форма и долги 5-8 mm.

Плодот е топчеста коска, со сино-црна боја, со сивкаст восочен полеп, внатре е месеста и жолто-зелено. Тешко се одвојува од коската, а вкусот е трпкав и кисел. Плодовите можат да останат на гранките и до првите есенски мразеви, а ретко можат да останат суви до следната пролет.



Сл. 37 Трнинка (*Prunus spinosa* L.) – (фото: проф. д-р Тошо Арсов)

Кога се собира- Цвета пред појава на листови и тоа во март или почетокот на април, а во постудените места и кон крајот на април. Цвета обилно, но поради измрзнување на цветовите од доцни

мразеви не плодноноси секоја година. Зреат во септември, а потоа остануваат на стеблото осушени и до следната пролет.

Каде се собира- Се среќава во светли дабови шуми, покрај патишта, на суви, каменести и сончеви места, до 1.300 m надморска височина.

Како се собира Плодот се собира додека е цврст и крупен пред да го фати мраз или слана. Внимателно се суши на ладно и суво место за да не ги изгуби лековитите својства.



Сл. 38 Трнинка (*Prunus spinosa* L.) – (фото: проф. д-р Тошо Арсов)

Употреблива вредност

Плодовите се ползуваат неорганизирано за свежа консумација. За таа цел служат осланетите плодови или тие кои обрани одлежале околу еден месец. Плодовите заслужуваат многу поголемо внимание, бидејќи содржат хранлив шеќер, големи количини витамин С и имаат добар вкус. Од исушените плодови се подготвува чај. Со додавање на шеќер или оцет, плодовите го губат остриот вкус. Од овие плодови може со преработка да се добијат овошни сокови, компоти, желе, мармалади, ракија, вино, ликер и оцет. Во народната медицина свежите или сувите плодови се употребуваат при слабокрвност. Покрај тоа трнинката е медоносно растение, меѓу првите кои цветаат рано на пролет.



Сл. 39 Трнинка (*Prunus spinosa* L.) – (фото: проф. д-р Тошо Арсов)

Препораки

Проблемот со појава на доцни пролетни мразеви и измрзнување на цутни папки и цветови може кај трнинката е значајна причина за нередовна родност бидејќи истата рано цвета, а се среќава само во пониските делови. Единствено микролокациската распространетост може да влијае врз избегнување и намалување на измрзнувањето. Неправилно собирање (сечење на цели растенија), како проблем за појава на не редовна родност може да се реши преку обука на собирачите и репресивни мерки кон оние собирачи кои не се придржуваат кон препораките за одржливо искористување. Временски неприлики (суша, град и сл.) можат да бидат една од причините за нередовна родност и намалена продуктивност. Појава на штетници можат значително да влијаат врз намалување на родноста и квалитетот на плодовите.



Сл. 40 Дистрибуција на трнинка (*Prunus spinosa* L.) во НП Пелистер и дел од Преспанскиот регион

**ОДРЖЛИВО СОБИРАЊЕ И
МОНИТОРИНГ НА
САМОНИКНАТИ ШУМСКИ
РАСТИТЕЛНИ ВИДОВИ**

**Проф. д-р Николчо Велковски,
Проф. д-р Влатко Андоновски,
Проф. д-р Коле Василевски**

ДРЕН (*Cornus mas L.*)

Опис на ботаничките карактеристики

Дренот претставува мало листопадно дрво со височина до 8 m, но најчесто има изглед на грмушка до 5 m. Има жолтеникава и мазна кора, која кај постарите растенија напукнува. Младите гранчиња се сивозелени или црвенокафеави. Се размножува генеративно со семе и вегетативно со изданци. Дренот е светлољубив и топлољубив вид, кој има бавен растеж и продуцира цврсто и тешко дрво.

Лист - Листовите кај дренот се јајцевидни или јајцевидно-елипсовидни со остар врв, распоредени еден наспроти друг. Тие се долги до 8 cm и широки до 3 cm.

Цвет - Цвета рано напролет пред пролистувањето, во февруари-март. Цветовите се жолти, ситни собрани во соцветија. Плодовите се црвени, издолжени и созреваат во август-септември.



Сл. 41 Дрен (*Cornus mas L.*) – (фото: проф. д-р Николчо Велковски)

Кога се собира- Плодовите се собираат, кога ќе добијат црвена боја, во периодот од август до октомври во зависност од местоположбата и надморската височина.

Каде се собира- Дренот е распространет на надморска височина до 1300 m во шуми на сончеви и каменести места. Се среќава поединечно или во групи.

Како се собира- Плодовите се собираат во соодветни садови, без притоа да се кршат гранчињата.



Сл. 42 Дрен (*Cornus mas* L.) – (фото: проф. д-р Николчо Велковски)

Употреблива вредност

Најчесто се употребуваат плодовите, но може да се употребува и кората. Плодовите се користат свежи или суви со претходен третман на сонце или во сушара. Истите се погодни и за преработка со што се добива квалитетен сок, компот, мармалад, слатко и др. Листовите од дренката се користат за подготовка на чај, а семките како сурогат за кафе. Кората се собира од гранки со старост помеѓу 3 и 5 години, се сече на ситни парчиња и се суши на сонце или во сушара. Плодовите и производите од дренот се богати со витамини

и минерални материи и имаат големо влијание врз подобрување на имунолошката состојба на организмот. Има лековито влијание, врз цревната флора и претставува добар лек за лекување на слабокрвност и анемија, бидејќи содржи доста железо. Од кората на дрент се прават лекови за кожни заболувања, а може да се припрема и чај.



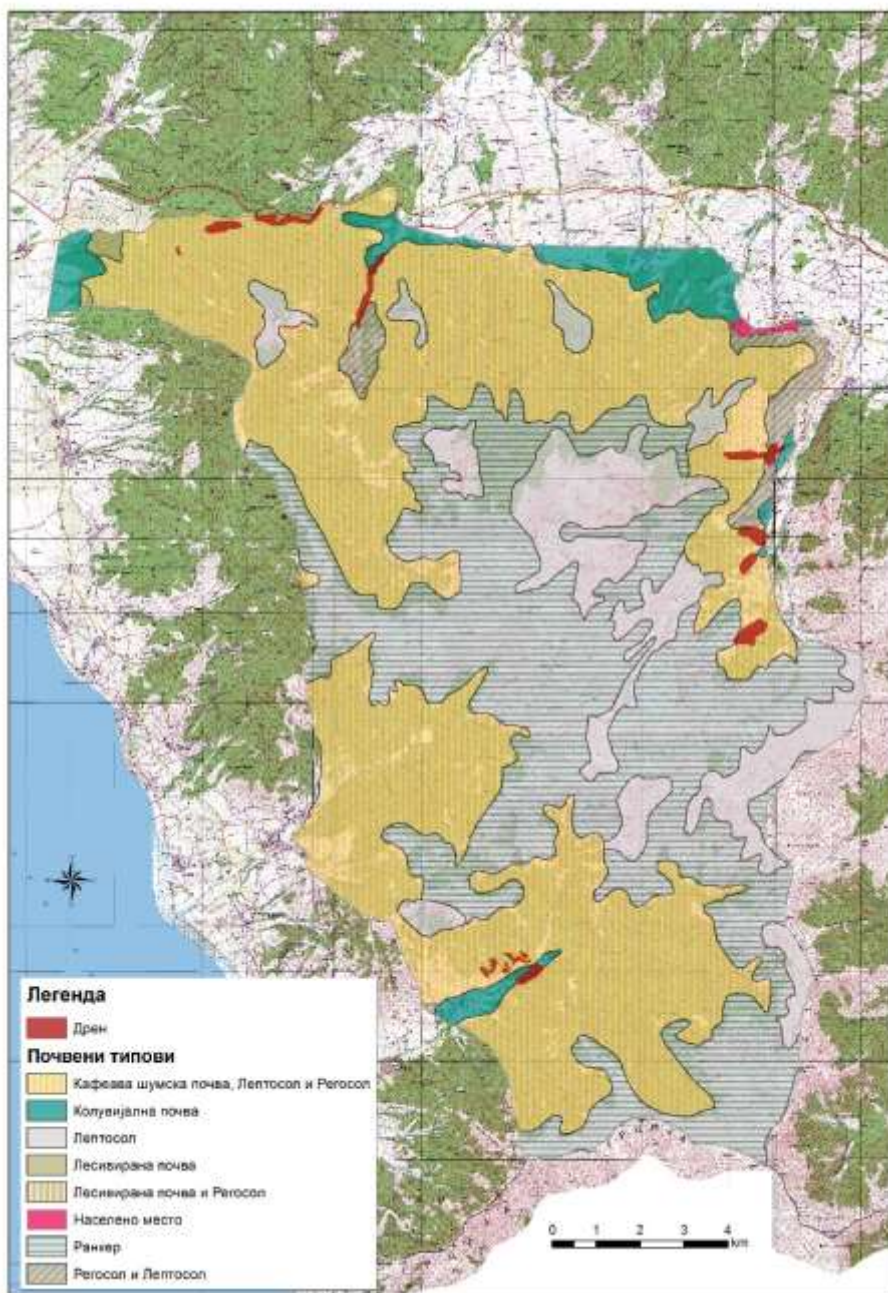
Сл. 43 Дрен (*Cornus mas* L.) – (фото: проф. д-р Николчо Велковски)

Препораки

Кога се собира кората од дрент тоа треба да се прави од млади гранки со возраст од 3-5 години. При берењето на плодовите не треба да се сечат и кршат гранки, бидејќи со тоа се намалува родниот потенцијал на дрвото и неговата виталност.



Сл. 44 Дистрибуција на дрен (*Cornus mas* L.) во НП Пелистер и дел од Преспанскиот регион



Сл. 45 Дистрибуција на дрен (*Cornus mas* L.) на различни почвени пипови во НП Пелистер и дел од Преспанскиот регион

ГЛОГ

(*Crataegus monogyna* Jacq.)

Опис на ботаничките карактеристики

Глогот претставува листопадна и разгранета грмушка со височина до 5 m, по чии гранки се распоредени остри трнови. Многу ретко се сретнува и како мало дрво со височина до 8 m. Младите гранчиња се кафеавоцрвеникави а постарите сивокафеава. Тие се бодливи, голи или поретко влакнести. Глогот е светлољубив вид и се јавува најчесто на отворени терени или по краевите и силно просветлени делови на шумата.

Лист- Листовите се петделни со пилесто назабени рабови и темнозеленкаста боја. Тие се длабоко всечени, големи до 4 cm и доста полиморфни.

Цвет- Цветовите се со силна бела боја, поретко со розева и со правилна градба, собрани во миризливи соцветија. Цвета во месец мај до јуни. Цветовите се собираат во пролет, кога се отворени 2/3 од цветот. Плодот е мала тркалезно-долгнавеста бобинка во која има една семка.



Сл. 46 Глог (*Crataegus monogyna* Jacq.)
(фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ)

Кога се собира- Плодовите се собираат кога ќе созреат т.е во месеците од септември до октомври во зависност од местоположбата и надморската височина. Тие се црвени, тркалести со должина до 10 mm и широчина до 9 mm. Цветовите и листовите се собираат во периодот на цветање во мај до јуни, а кората во текот на пролетта и летото.

Каде се собира- Глогот е распространет на надморска височина до 1400 m. Се среќава поединечно или во групи по просеки, просветлени делови, рабови од шума и голини.

Како се собира- Плодовите се берат во соодветни садови, без притоа да се кршат гранчињата. Цветот се собира со кинење на соцветија, а кората со лупење.



Сл. 47 Глог (*Crataegus monogyna* Jacq.)
(фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ)

Употреблива вредност

Од глогот се користат цветовите, лисјата, зрелите плодови и кората. Цветовите, кората и лисјата содржат ароматични аминокиселини, танини и други состојки. Се користат во фармацијата, а од нив се приготвуваат и чаеви кои имаат лековито дејство врз кардиоваскуларни и нервни заболувања. Плодовите се користат во прехранбената индустрија како додаток во различни хранливи

продукти. Од плодовите на глогот може да се подготват сирупи, со висока концентрација на витамин С.



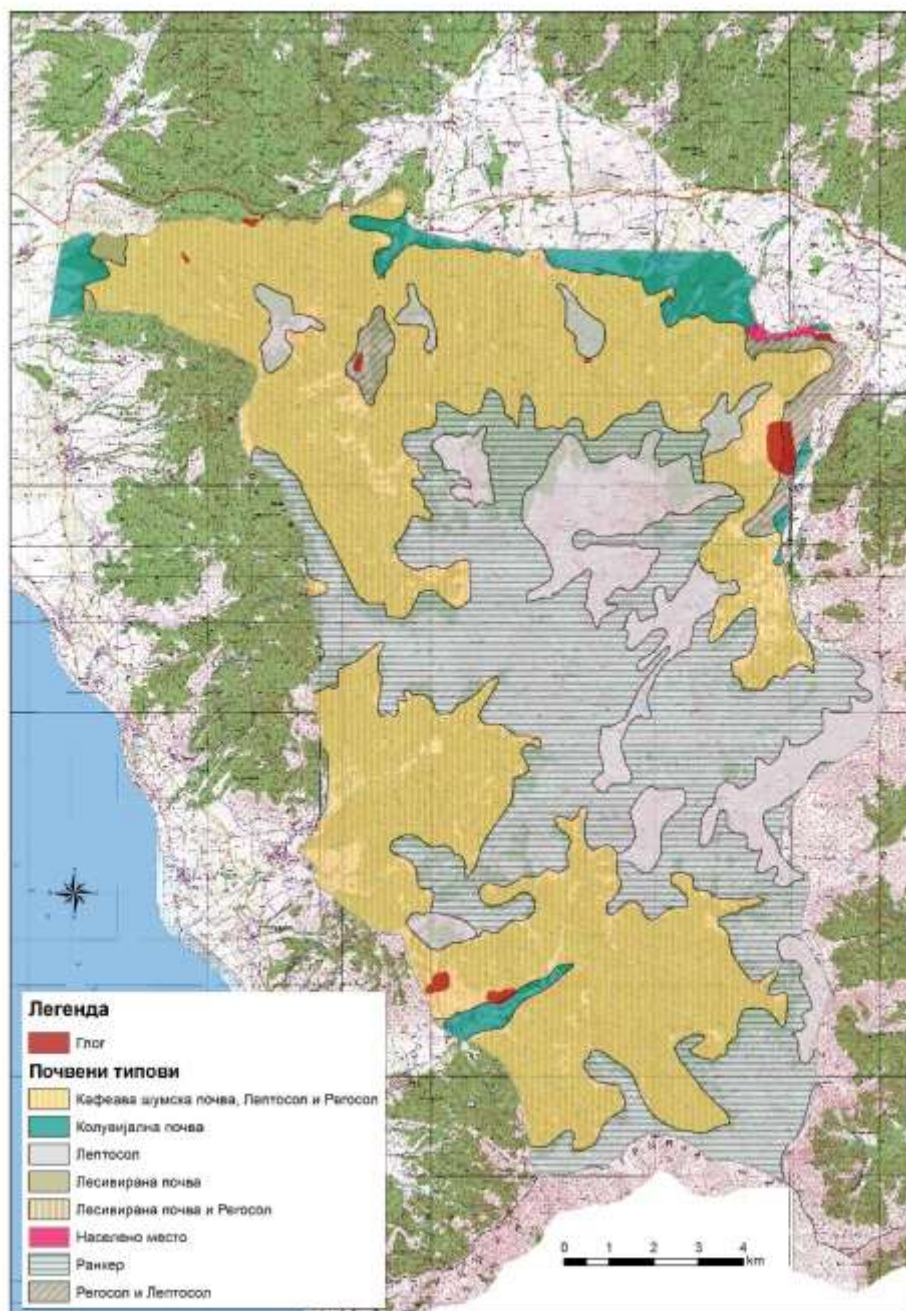
Сл.48 Глог (*Crataegus monogyna* Jacq.)
(фото: проф. д-р Николчо Велковски)

Препораки

При бербата на цветовите и плодовите треба да се остави најмалку 20% од родот, бидејќи глогот се размножува преку семе кое е сместено во зрелите плодови. Зрелите плодови се вкусна храна за птиците, кои на тој начин го разнесуваат семето од глогот на други места. Повторно берење од исто растение на цветови и зрели плодови се препорачува по 2 години од претходната берба. Берењето треба да се врши при убаво, суво и сочево време на чисти места.



Сл. 49 Дистрибуција на глог (*Crataegus monogyna* Jacq.) во НП Пелистер и дел од Преспанскиот регион



Сл. 50 Дистрибуција на глог (*Crataegus monogyna* Jacq.) на различни почвени типови во НП Пелистер и дел од Преспанскиот регион

ЛЕСКА (*Corilus avellana* L.)

Опис на ботаничките карактеристики

Леската претставува грмушка со височина до 9 m, но најчесто е помеѓу 2 и 5 m. Има јајцевидна крошна и мазна сивокафеава кора. Се размножува генеративно со семе и вегетативно со изданци. Најчесто се среќава во подстојниот кат од мезофилни шуми или по рабните-ивични делови од шумските насади. Тој е хигромезофилен вид и има потреби од поголеми количини на воздушна и почвена влажност.

Лист - Листовите кај леската се крупни со јајцевидна форма со краток и остар врв. По нивните рабови се распознаваат по 5-6 запци.

Цвет - Цветовите се еднополови и се јавуваат пред листовите. Машките цветови формираат висечки реси, додека женските цветови се во форма на збиени пупки, и цветаат во рана пролет февруари-март.



Сл. 51 Леска (*Corilus avellana* L.) – (фото: проф. д-р Николчо Велковски)

Плодовите претставуваат топчести или издолжени оревчиња собрани во група од 2 до 5. Обвиткани се со тврда плодова лушпа. Тие созреваат во септември и октомври при што по созревањето плодот (лешникот) се одвојува од плодовата лушпа и опаѓа.

Кога се собира- Се собираат плодовите во периодот од август до септември.

Каде се собира- Леската се распространува на надморска височина до 1800 m. Се среќава поединечно или во групи најчесто во долниот кат од шумските насади или на места каде се направени поинтензивни сечи.

Како се собира- Плодовите се берат кога се зрели со откинување од гранките без притоа да се направат оштетувања на гранките или другите делови.



Сл.52 Леска (*Corylus avellana* L.) – (фото: проф. д-р Николчо Велковски)

Употреблива вредност

Најмногу се употребува плодот од леската, кој се користи во голем број хранливи производи. Може да се употребуваат и листовите и кората за лекување на воспалени вени и хемороиди, бидејќи со

своите танини влијаат на стеснување на крвните садови. Младите листови се користат за лекување на стомачни заболувања. Од листовите и кората на леската се припрема чај, а од кората може да се припрема и маст за лекување на воспалени вени и хемороиди. Овој вид е многу погоден за култивирање и плантажно одгледување.



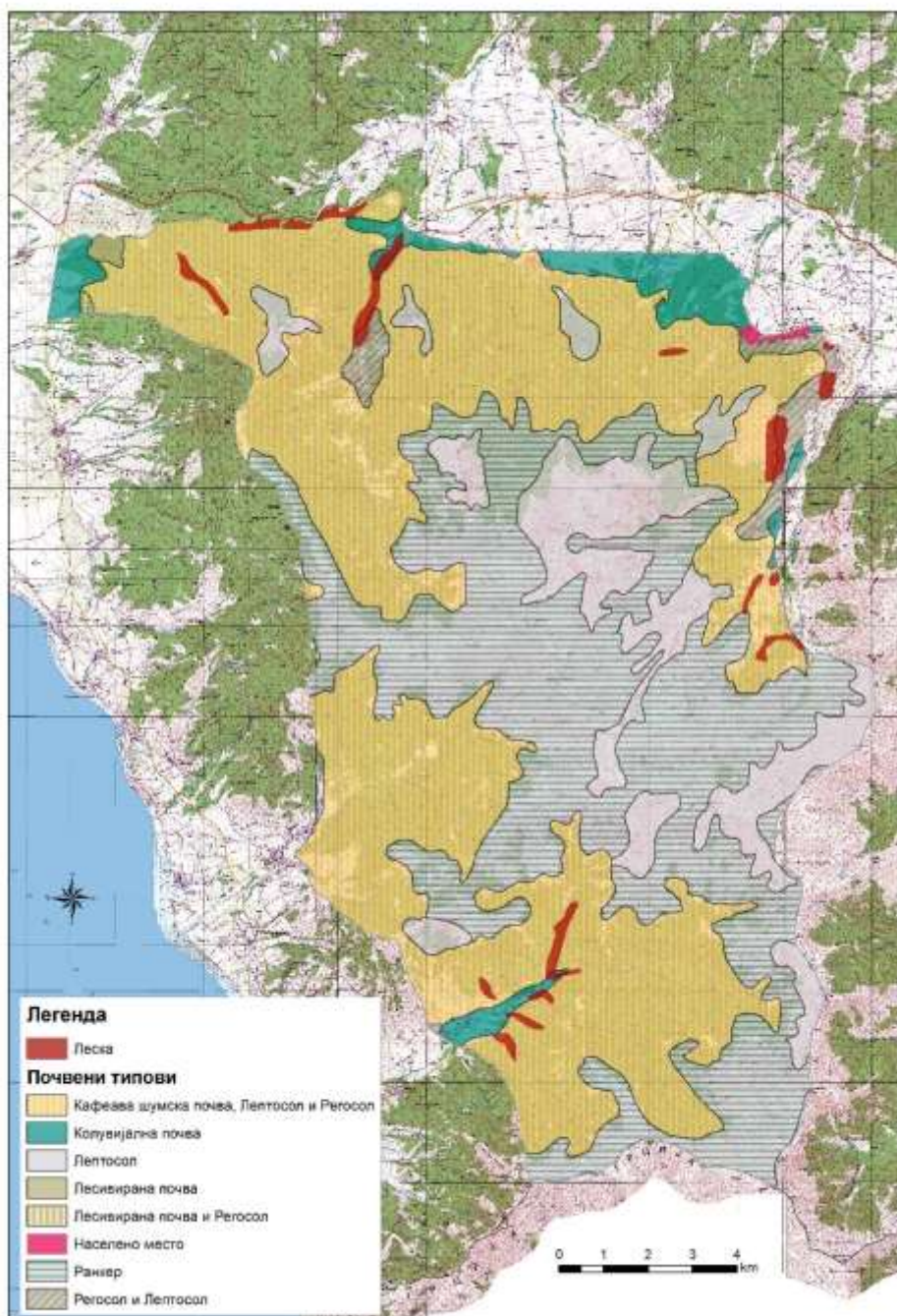
Сл. 53 Леска (*Corylus avellana* L.) – (фото: проф. д-р Николчо Велковски)

Препораки

Кога се собира плодот може да се користи целиот род од растението. Не се препорачува сечење и кршење на гранки. Кога се берат лисја тоа треба да се прави при суво и сончево време и да не се берат повеќе од 40% од лисната маса. Собирањето на кората треба да се врши во почетокот на пролетта зафаќајќи најмногу до 30% од едно растение.



Сл. 54 Дистрибуција на леска (*Corilus avellana* L.) во НП Пелистер и дел од Преспанскиот регион



Сл. 55 Дистрибуција на леска (*Corilus avellana* L.) на различни почвени типови во НП Пелистер и дел од Преспанскиот регион

СИНА СМРЕКА (*Juniperus communis* L.)

Опис на ботаничките карактеристики

Сината смрека претставува зимзелена иглолисна грмушка, вообичаено со височина 3 до 4 m. Во исклучителни услови се јавува и како дрво со височина до 15 m. Има бавен раст и широка еколошка амплитуда. Формата на нејзината крошна е многу варијабилна, од пирамидална до топчеста во зависност од условите на локацијата. Кај младите стебла кората е мазна, а кај постарите таа се лупи во вид на надолжни лушпи со сивокафеава боја. Сината смрека е силно светлољубив вид и има големи потреби од директна и дифузна сончева светлина.

Лист- Листовите се во вид на иглици со сиво зелена боја и шилест врв, собрани по три во пршлени. Имаат должина до 20 mm и вегетираат околу 4 години.

Цвет - Цветовите се во вид на ситни реси, кои се формираат во пазувите на минатогодишните иглички. Цветаат во пролет во април и мај, а плодовите се ситни топчести бобинки кои зреат втората есен.



Сл. 56 Сина смрека (*Juniperus communis* L.)
(фото: проф. д-р Николчо Велковски)

Кога се собира- Се собираат плодовите во периодот од август до октомври.

Каде се собира- Расте поединечно или во групи по голи падини, напуштени ниви, пасишта или во потстојниот кат на иглолисни шуми. Се среќава на надморска височина до 1800 m.

Како се собира- Се собираат плодовите со берење, тресење или чукање на гранките, при што се собира до 70% од нив. Не треба да се сечат гранки и цели стебла со цел полесно берење.



Сл. 57 Сина смрека (*Juniperus communis* L.)
(фото: проф. д-р Николчо Велковски)

Употреблива вредност

Од модрата смрека се употребуваат само плодовите. Тие содржат етерични масла, смола, инвертен шеќер, јуниперин и други материи. Од плодовите со преработка се добива етерично масло, кое има широка примена во фармацевтската, козметичката и прехранбената индустрија. Се суши на сонце или во сушари на температура до 50 °C.

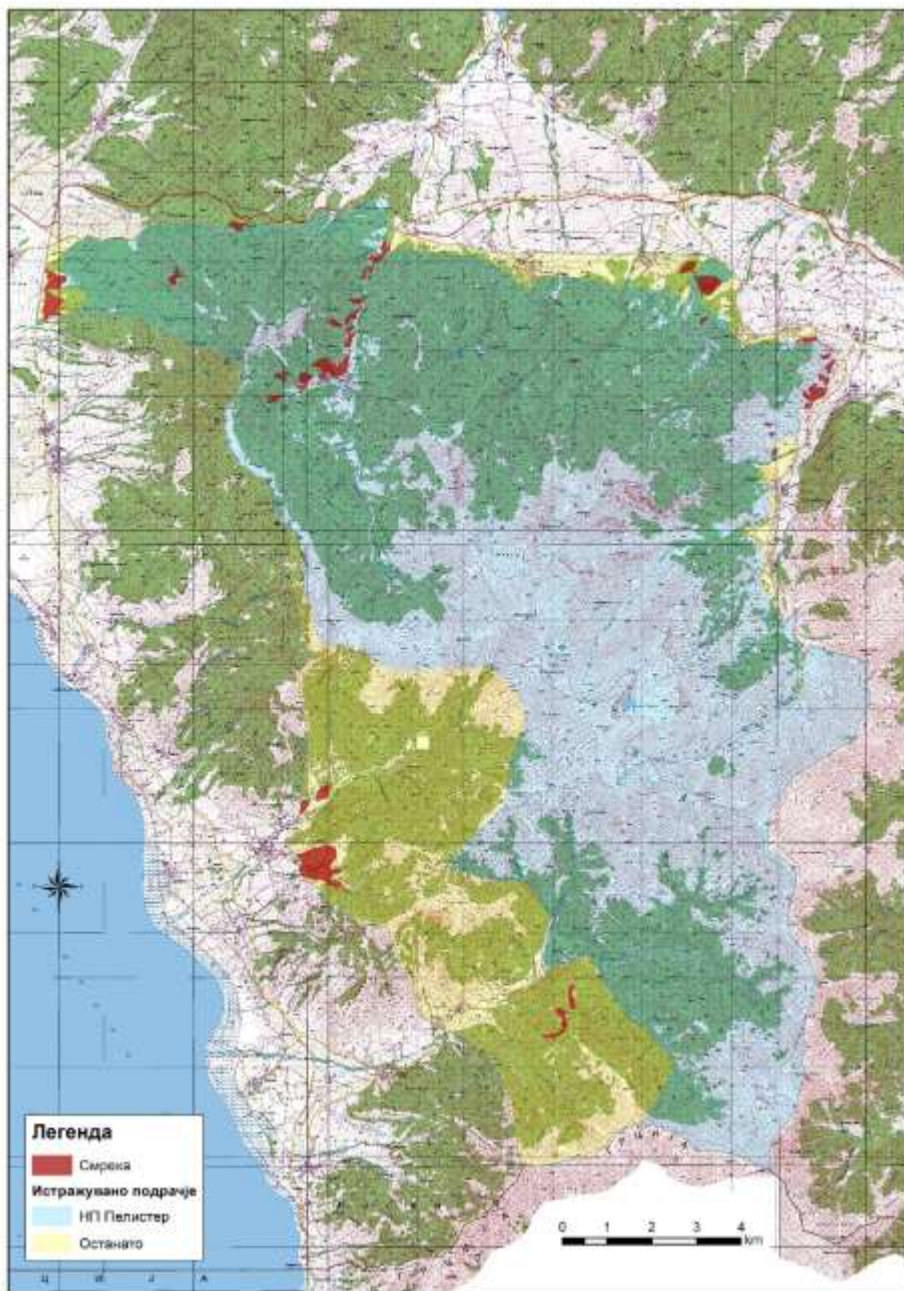
Плодовите од смреката имаат лековити својства кои помагаат во лекувањето на заболувања на мочните патишта, бубрезите и простата. Покрај тоа етеричното масло од смрека е ефикасен лек против воспаление на дишните патишта, стомачни заболувања, гихт, покачен крвен притисок, а поради силното антибактериско дејство се употребува и при лекување на разни инфекции. Покрај етерично масло од плодовите од оваа смрека се приготвува и чај, како и маст за надворешна употреба.



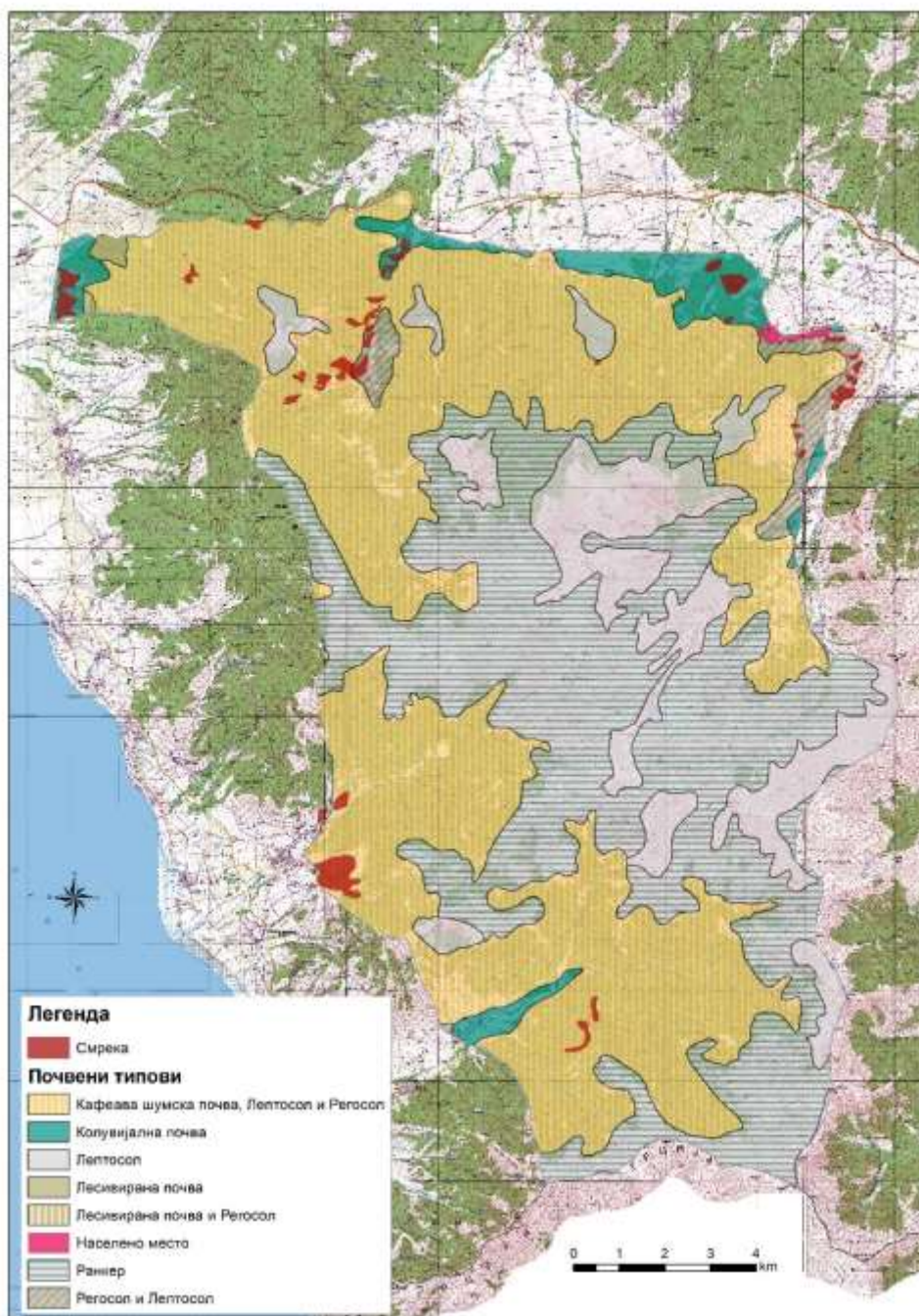
Сл. 58 Сина смрека (*Juniperus communis* L.)
(фото: проф. д-р Николчо Велковски)

Препораки

Собирањето да се врши исклучиво со тресење, соборување или чукање на гранките. Да не се сечат или палат гранки или цели смреки, бидејќи овој вид нема изданкова способност. Се размножува исклучиво со семе од зрели плодови кои го разносуваат птиците. Затоа не треба да се собира целиот род од едно растение туку најмногу до 70% од родот.



Сл. 59 Дистрибуција на сина смрека (*Juniperus communis* L.) во НП Пелистер и дел од Преспанскиот регион



Сл. 60 Дистрибуција на сина смрека (*Juniperus communis* L.) на различни почвени типови во НП Пелистер и дел од Преспанскиот регион

**ДИСТРИБУЦИЈА НА
САМОНИКНАТИ ЛЕКОВИТИ И
ОВОШНИ РАСТИТЕЛНИ
ВИДОВИ НА РАЗЛИЧНИ
ПОЧВЕНИ ТИПОВИ**

**Проф. д-р Татјана Миткова,
Проф. д-р Миле Маркоски**

ПОЧВЕНИ ТИПОВИ

Регосол е почва без педогенетски процеси или со мошне слабо развиени педогенетски процеси, така што во него е можно да се образува само слабо развиен (иницијален) хумусен хоризонт (A) под кој се јавува реголит (супстрат). Регосолот е длабок и без литичен контакт и без лептични својства. Тоа значи дека е подлабок од 25 cm. Ерозијата е главна причина за неговото образување. За неговата генеза и својства од најголемо значење се матичните стени. Профилот на регосол е образуван од резидуален реголит добиен од компактни кисели стени и се карактеризира со слаба хоризонтација: едвај се забележува хоризонтот (A). Профилот е од типот (A)-C. Хоризонтот (A) малку или никако не се разликува од супстратот C.

Профил бр.11

WRB: Regosol

Локација: Арвати

Растителни видови:

мајчина душица, жолт кантарион,
црвен кантарион, шипка



Механички состав и физички својства: содржи средно 11,87% скелет, а во фракциите на ситноземот, фракцијата ситен песок преовладува над останатите, средно изнесува 37,83%. Фракцијата прав средно изнесува 26,00%, а фракцијата глина 10,40% и е означена како како песоклива иловица. Нема текстурна диференцираност. Сите микроагрегати се сврзани во макроагрегати кои покажуваат добра стабилност. Се карактеризираат со релативно добар водно-воздушен и топлотен режим.

Хемиски својства: бидејќи профилот на регосолот е образуван од резидуален реголит добиен од компактни кисели стени не содржи карбонати, а реакцијата на почвениот раствор изнесува 6,25 (слабо кисела). Содржината на хумус средно изнесува 3,16% (средна обезбеденост), слаба обезбеденост со леснодостапни форми на фосфор P_2O_5 и средна обезбеденост со леснодостапни форми на K_2O . Негативни својства кои што треба да се отстранат: ерозијата, сушата, ниската содржина на хранливи елементи со можеен дебаланс во исхраната на растенијата.

Кафеава шумска почва. Тоа се почви со тип на профилот A-(B)v-C или A-(B)v-R или A-(B)v-C-R. Главната диференцирачка карактеристика на овие почви е присуството на типичен (обичен) камбичен хоризонт, над кој се јавува охричен или моличен или умбричен хумусен хоризонт, но без добро развиен елувијален хоризонт. Образувани се од компактни бескарбонатни кварцни и силикатни стени (кисели, преодни, базични, ултрабазични) или од нивен реголит, а поретко и од разни бескарбонатни седименти.

Механички состав и физички својства: Според механичкиот состав почвата припаѓа во текстурна класа песокливо глинеста иловица (класификација според Американскиот триаголник за текстурни класи). Фракцијата ситен песок преовладува над останатите фракции на ситноземот и средно изнесува 48,51%. Фракцијата прав средно изнесува 21,25%, а фракцијата глина 21,65%. Тоа покажува дека кафеавата шумска почва по механички состав е релативно лесна почва. Се одликува со релативно висока порозност, со мошне висок процент на некапиларни пори и добра аерираност, со стабилен порозен систем и добра водопропустливост и со мала до средна водозадржливост. Сето тоа зборува за добри физички својства.

Хемиски својства: почвата е средно до силно обезбедена со хумус (4.36 до 7.62%), со умерено до силна кисела реакција на почвениот раствор (5.28 до 6.07). Обезбеденоста со вкупен азот е во корелација со содржината на хумус во почвата, а истата е сиромашна со леснодостапен фосфор P_2O_5 и многу богато обезбедена со леснодостапни форми на калиум K_2O . Слабата обезбеденост со P_2O_5 е резултат на малата содржина на фосфор во карпите од кои се образувани овие почви, и киселата средина во која фосфорот се јавува во вид на нерастворливи фосфати на Al и Fe. Богатата обезбеденост со K_2O е резултат на обезбеденоста на карпите со овој елемент, минералошкиот состав на глината (илит) и со многу поголема биолошка акумулација отколку на P_2O_5 , како и со тоа што неговата достапност не е толку зависна од другите хемиски својства.

Производните својства на овие почви зависат од: длабочината на профилот; механичкиот состав и водниот, воздушниот и топлотниот режим; хемиските својства; степенот на ерозијата; влијанието на антропогениот фактор; интензитет на биолошките процеси и хранителниот режим.

Профил бр.1

WRB: Cambisol

Локација: Дебел рид

Растителни видови:
мајчина душица, жолт кантарион, црвен кантарион, шипка, јагода

Профил бр.2

WRB: Humic Eutric and Umbric Regosol

Локација: Дебел рид

Растителни видови:
боровинка, јаглика, мајчина душица, кантарион, јагода, шипка

Профил бр.4

WRB: Humic Eutric and Umbric Regosol

Растителни видови:
мајчина душица, боровинка



Ранкер (Профили 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9 и 10). Тоа се почви со тип на профилот A-R или A-AC-C-R или A-AC-C. Имаат умбричен хумусен хоризонт и дистрични својства или моличен хоризонт со еутрични својства. Се образуваат врз компактни кисели или кварцни стени или од нивниот реголит, базични и ултрабазични стени и нивниот реголи. Профилите во нашите истражувања се карактеризираат со поголема длабочина (имаат длабок реголитичен хоризонт С до компактната стена R). Тоа овозможува растенијата да користат поголем волумен на почва за обезбедување на вода и храна.

Механички состав и физички својства: Податоците за механичкиот состав говорат дека е релативно добар и според застапеноста и односот на фракциите во ситноземот, почвите

спаѓат во текстурна класа песоклива иловица. Поволно е и отсуството на текстурната диференцираност во профилот. Се одликуваат со добри воздушни и топлотни својства. Тие се добро аерирани и релативно топли почви за дадените климатски услови. Добро се водопропустливи и водата во нив не се задржува.

Хемиски својства: Меѓу хемиските својства, ограничувачки фактор може да биде недоволното количество на достапни азотни и фосфорни хранливи материи (бавна минерализација). Според содржината на хумус, почвите се средно, добро до многу добро обезбедени, реакцијата на почвениот раствор е средна, умерена, силна до многу силно кисела. Повеќето од профилите се сиромашно обезбедени со леснодостапни форми на P_2O_5 и K_2O , со исклучок на некои каде се забележува средна обезбеденост со леснодостапен K_2O во долниот дел на профилот.

Продуктивниот потенцијал на овие почви зависи од длабочината на профилот, од физичките, хемиските и биолошките својства, од климатските услови, од супстратот, од опасноста од ерозија и друго.

Опасности кај истражуваните почвени типови и мерки/препораки

Со оглед на тоа каде се образувани и распространети (релјефски и климатски услови), опасноста од ерозија е голема. Со ерозија се губи целиот солум или дел од него. Со неа најмногу се губат најситните и најплодни честици. Против неа треба да се води борба со засилување на природниот растителен покривач, со пошумување, подигање вештачки тревници, со орање по изохипси на пролет и др. Антропогениот фактор не само што е главна причина за ерозијата (деградација и уништување на шумите) туку и силно ги изменува почвите со обработка (се намалува содржината на хумус, а заедно со тоа се влошува структурата и се намалува и содржината на биогените елементи). Антропогениот фактор е причина и за појавата на шумски пожари со кои се уништува природната вегетација, а тоа понатаму ќе биде дополнителен фактор за засилување на ерозијата и губење на почвениот покривач.

Профил бр.5

WRB: Humic Eutric and Umbric Regosol

Локација: Брајчино

Растителни видови:
мајчина душица,
боровинка, кантарион,
планински чај



Профил бр.6

WRB: Humic Eutric and Umbric Regosol

Локација: Вртешка

Растителни видови:
мајчина душица,
јаглика, малина,
боровинка



Профил бр.7

WRB: Humic Eutric and Umbric Regosol

Локација: Маловиште

Растителни видови:
црвен кантарион, жолт
кантарион, мајчина
душица, шипка



Профил бр.8

WRB: Humic Eutric and Umbric Regosol

Локација: Козји камен,
Широка

Растителни видови:
мајчина душица,
боровинка, малина



Профил бр.9

WRB: Humic Eutric and Umbric Regosol

Локација: На патот за
Големо Езеро

Растителни видови:
боровинка, мајчина
душица



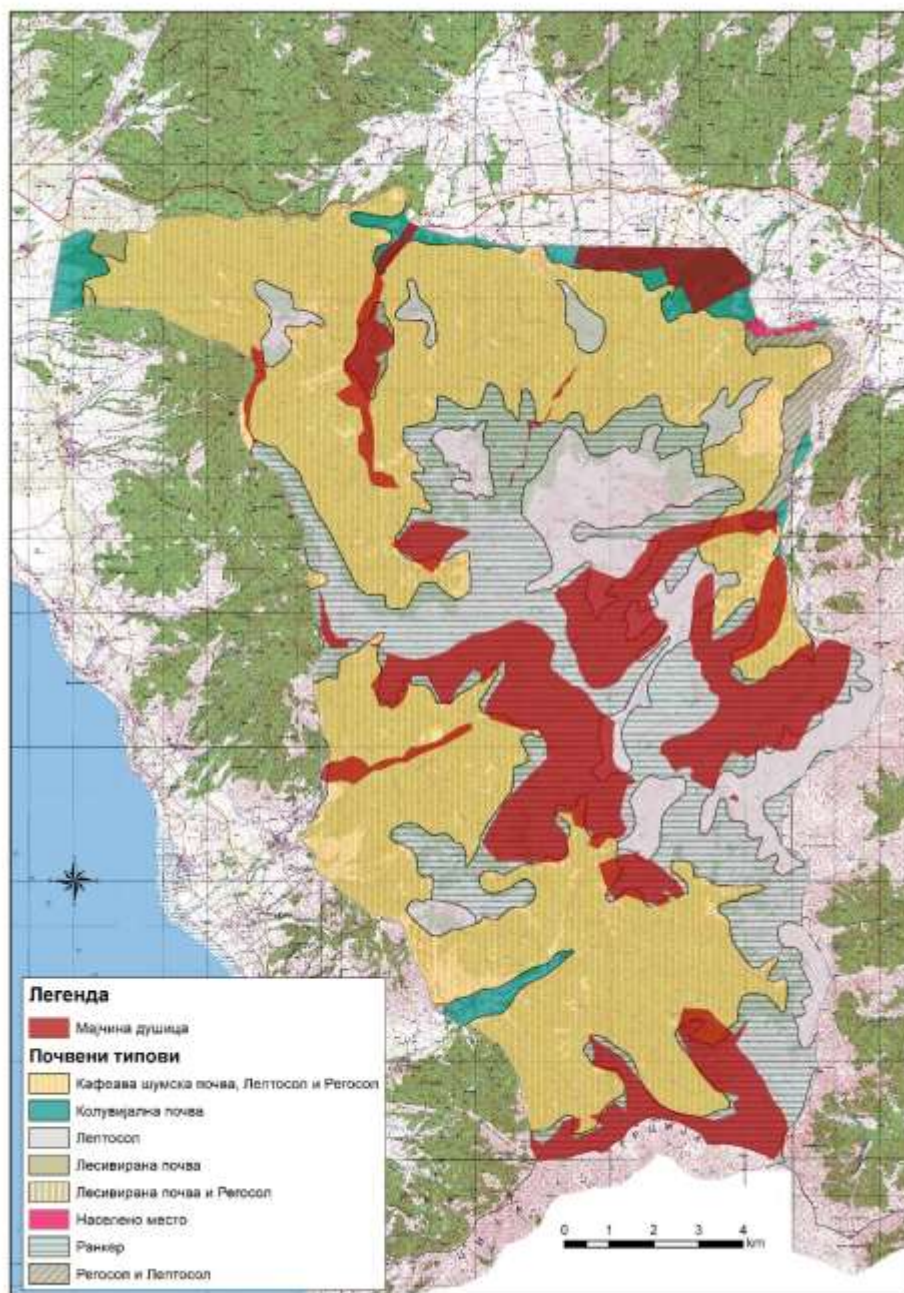
Профил бр. 10

WRB: Humic Eutric and Umbric Regosol

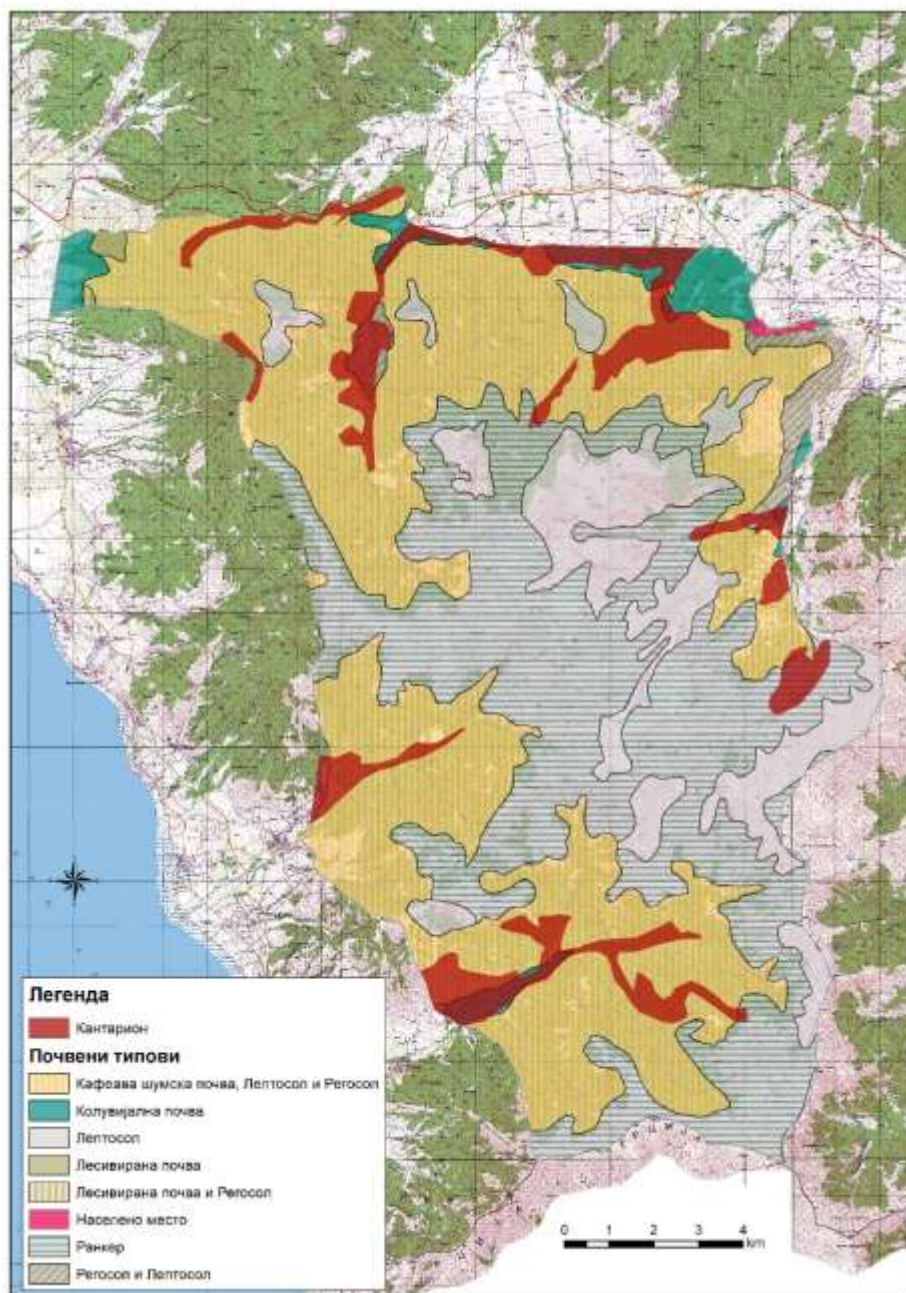
Локација: Арвати

Растителни видови:
малина, кантарион,
шипка, јаглика,
планински чај

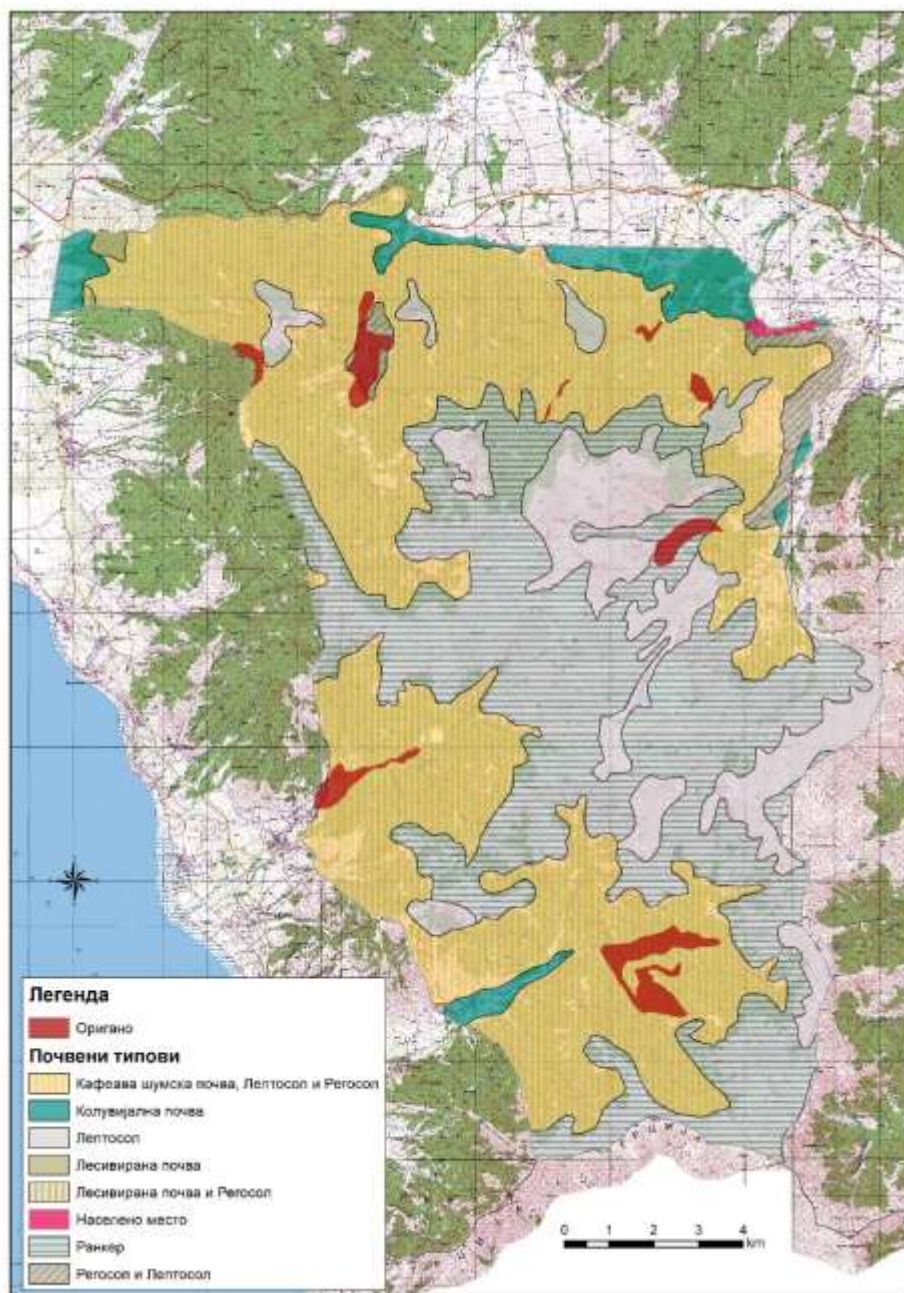




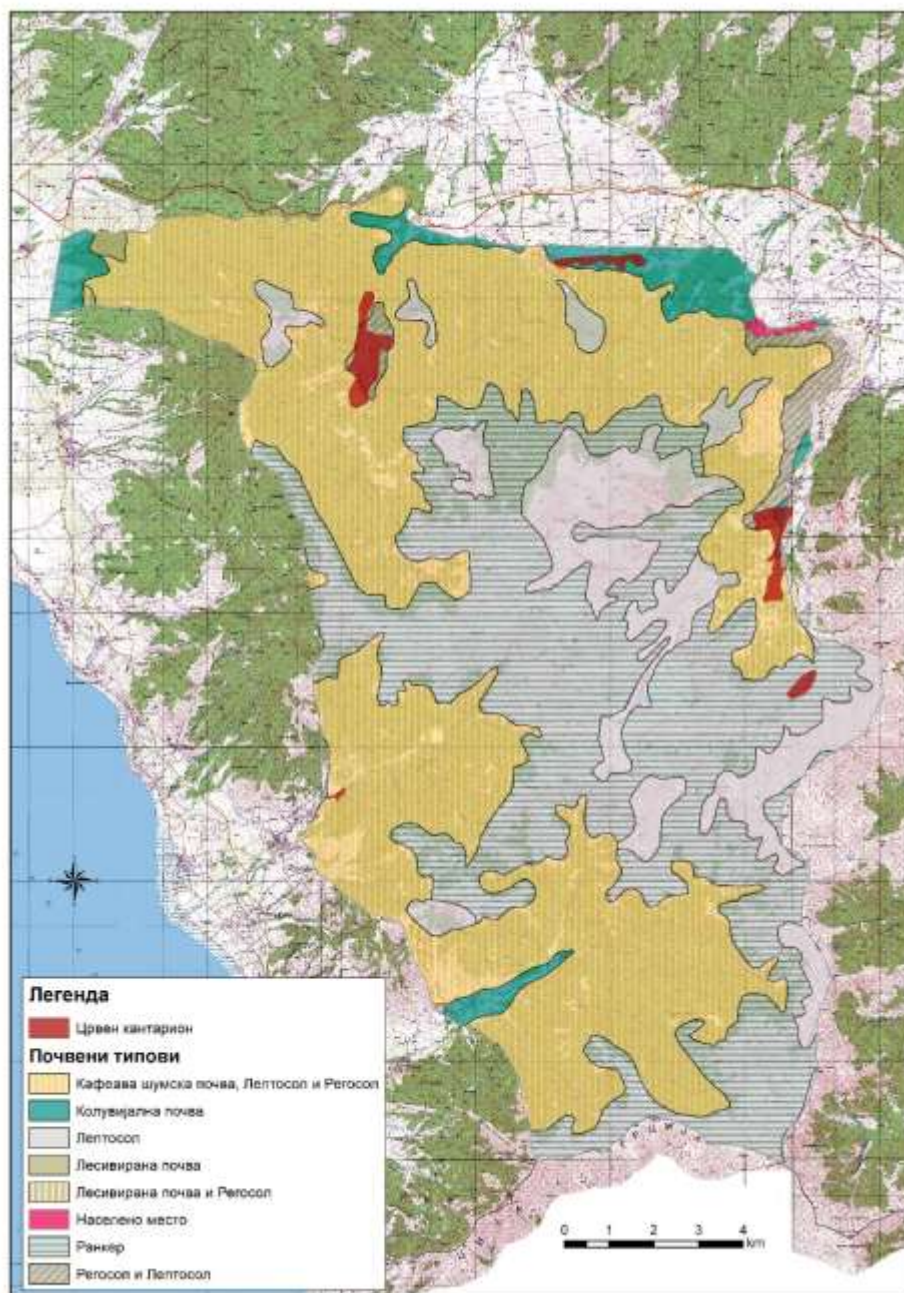
Сл. 61 Дистрибуција на мајчина душица (*Thymus* sp. L.) во НП Пелистер и дел од Преспанскиот регион



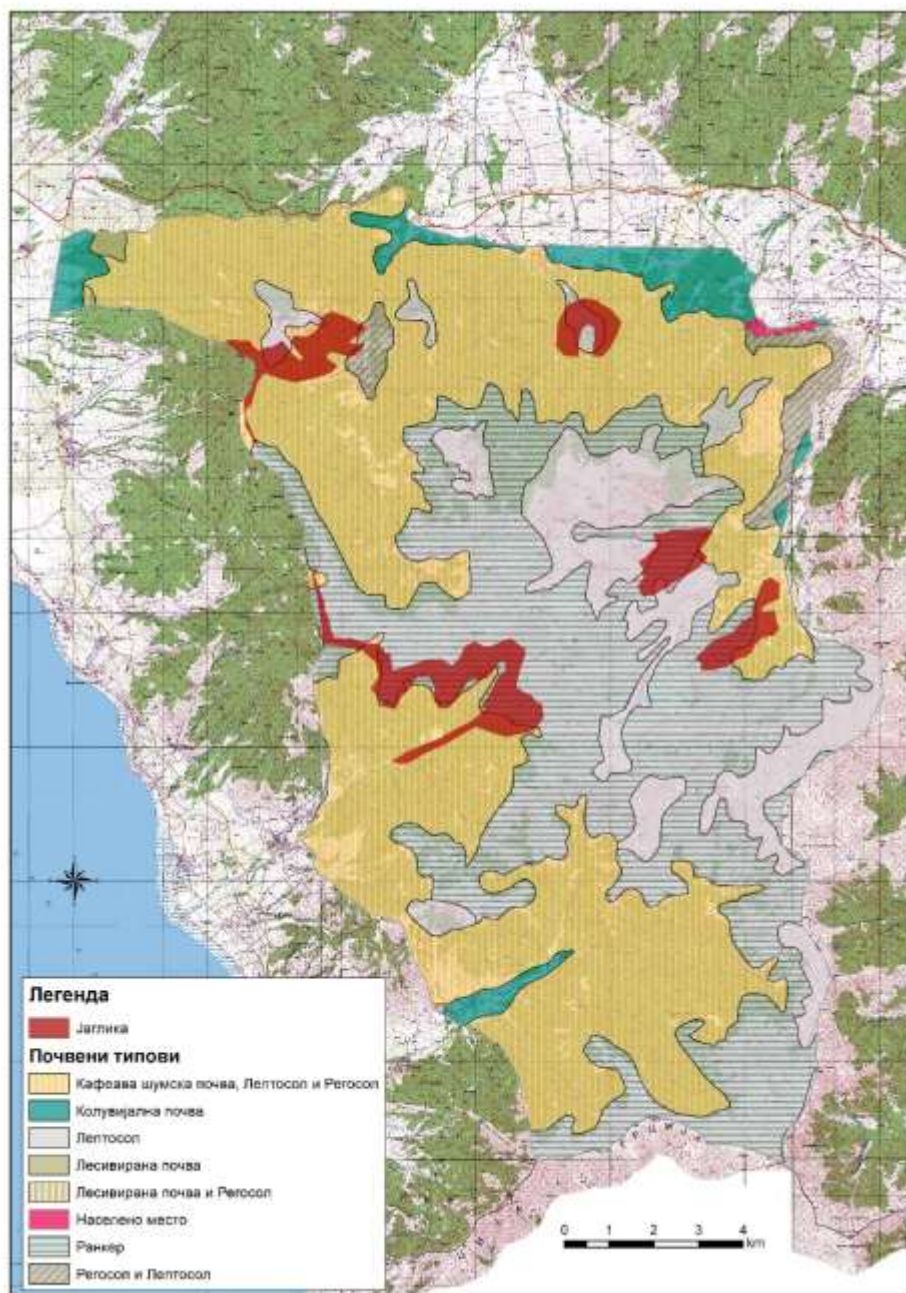
Сл. 62 Дистрибуција на жолт кантарион (*Hypericum perforatum* L.) во НП Пелистер и дел од Преспанскиот регион



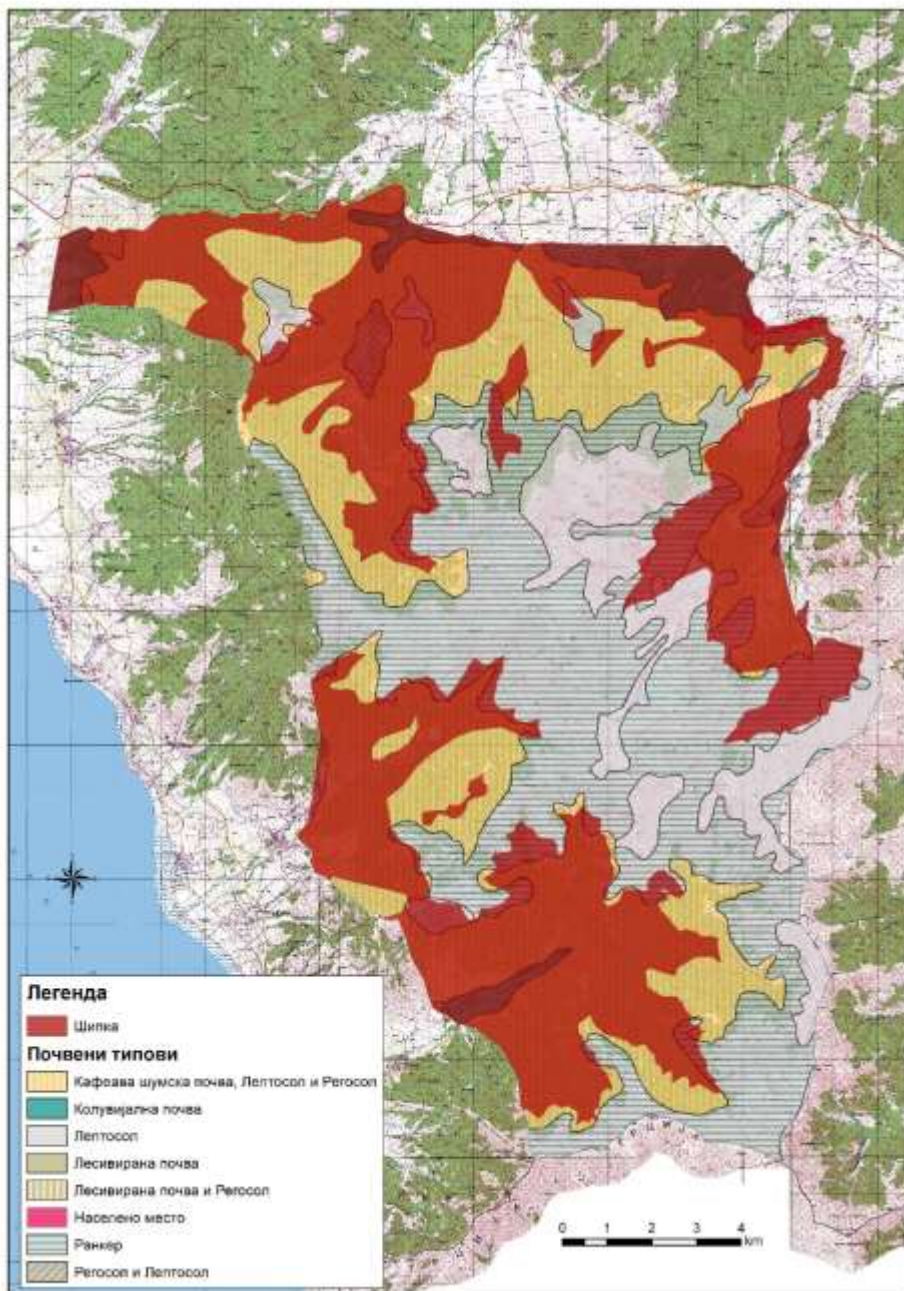
Сл. 63 Дистрибуција на оригано, планински чај (*Origanum vulgare* L.) во НП Пелистер и дел од Преспанскиот регион



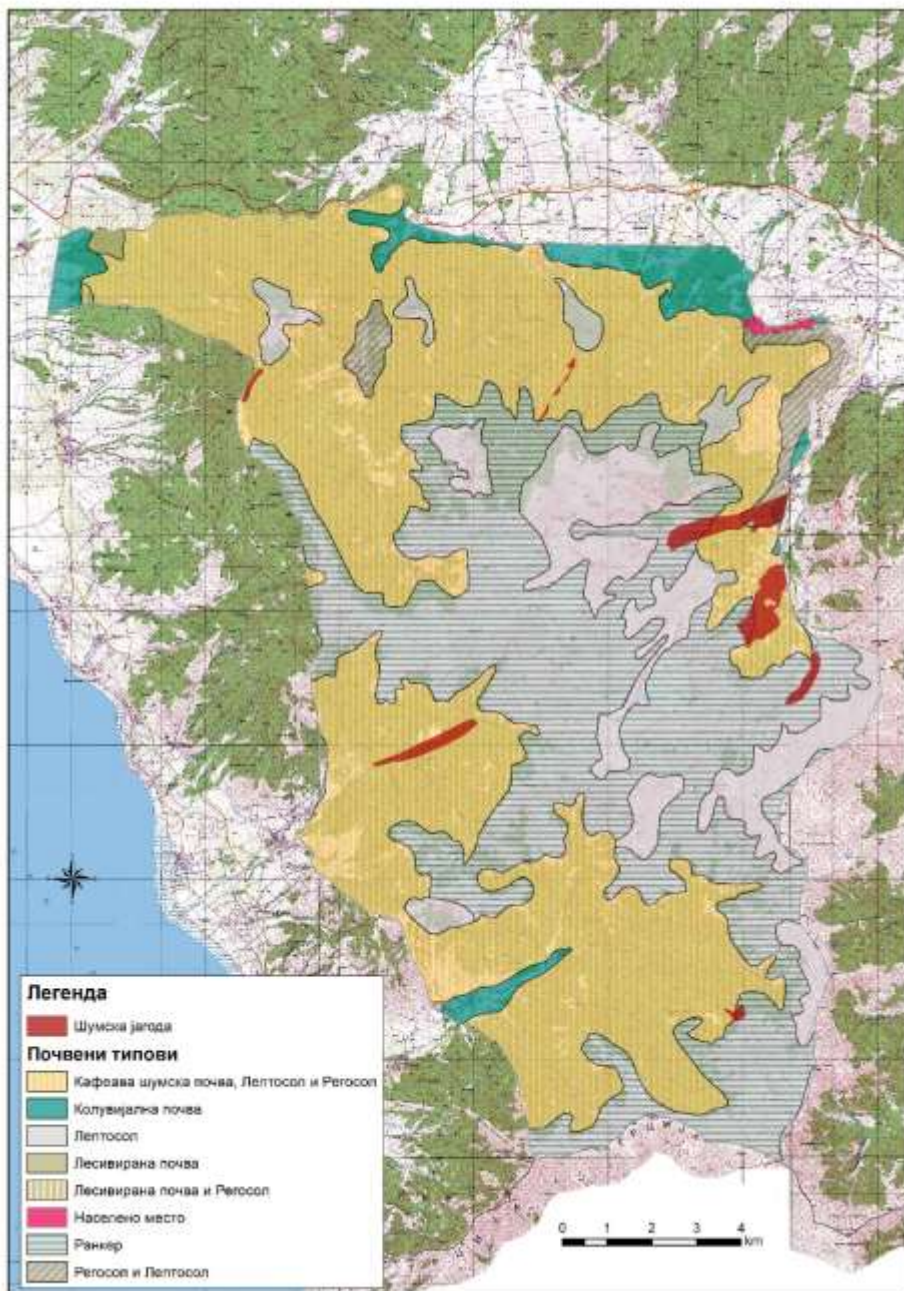
Сл. 64 Дистрибуција на црвен кантарион (*Centarium erytraea* Refn.) во НП Пелистер и дел од Преспанскиот регион



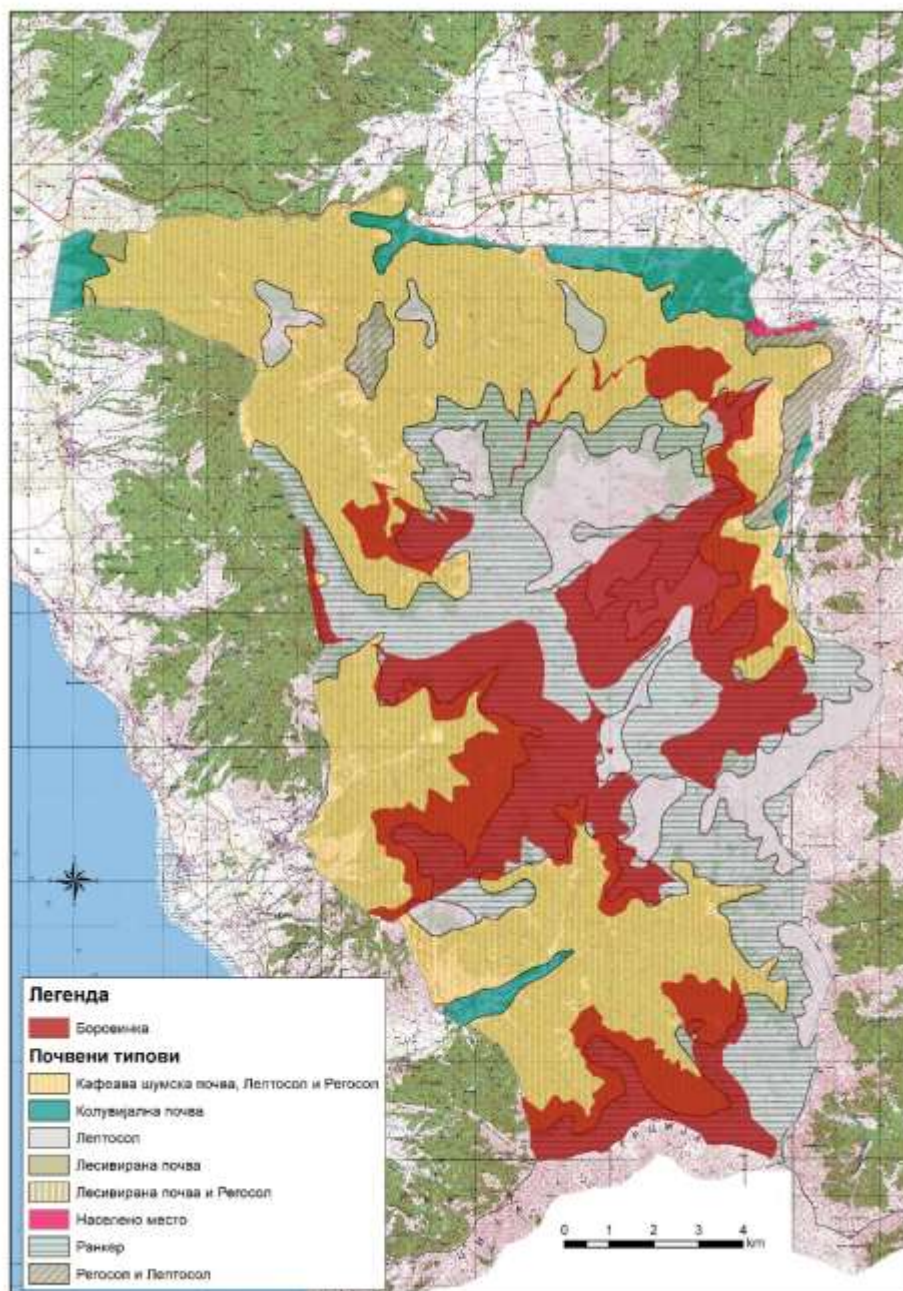
Сл. 65 Дистрибуција на јаглика (*Primula* sp.) во НП Пелистер и дел од Преспанскиот регион



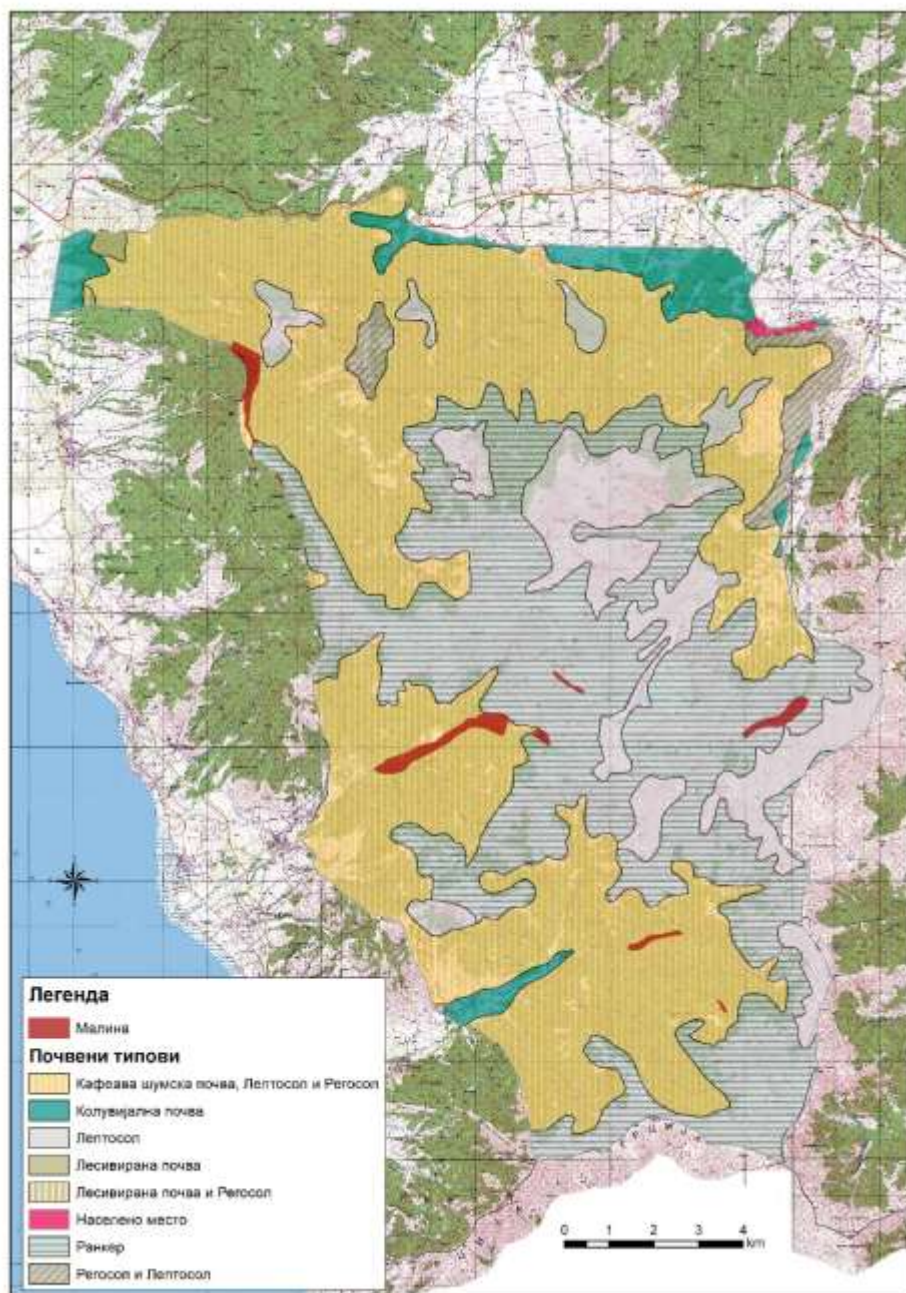
Сл. 66 Дистрибуција на шипка (*Rosa canina* L.) во НП Пелистер и дел од Преспанскиот регион



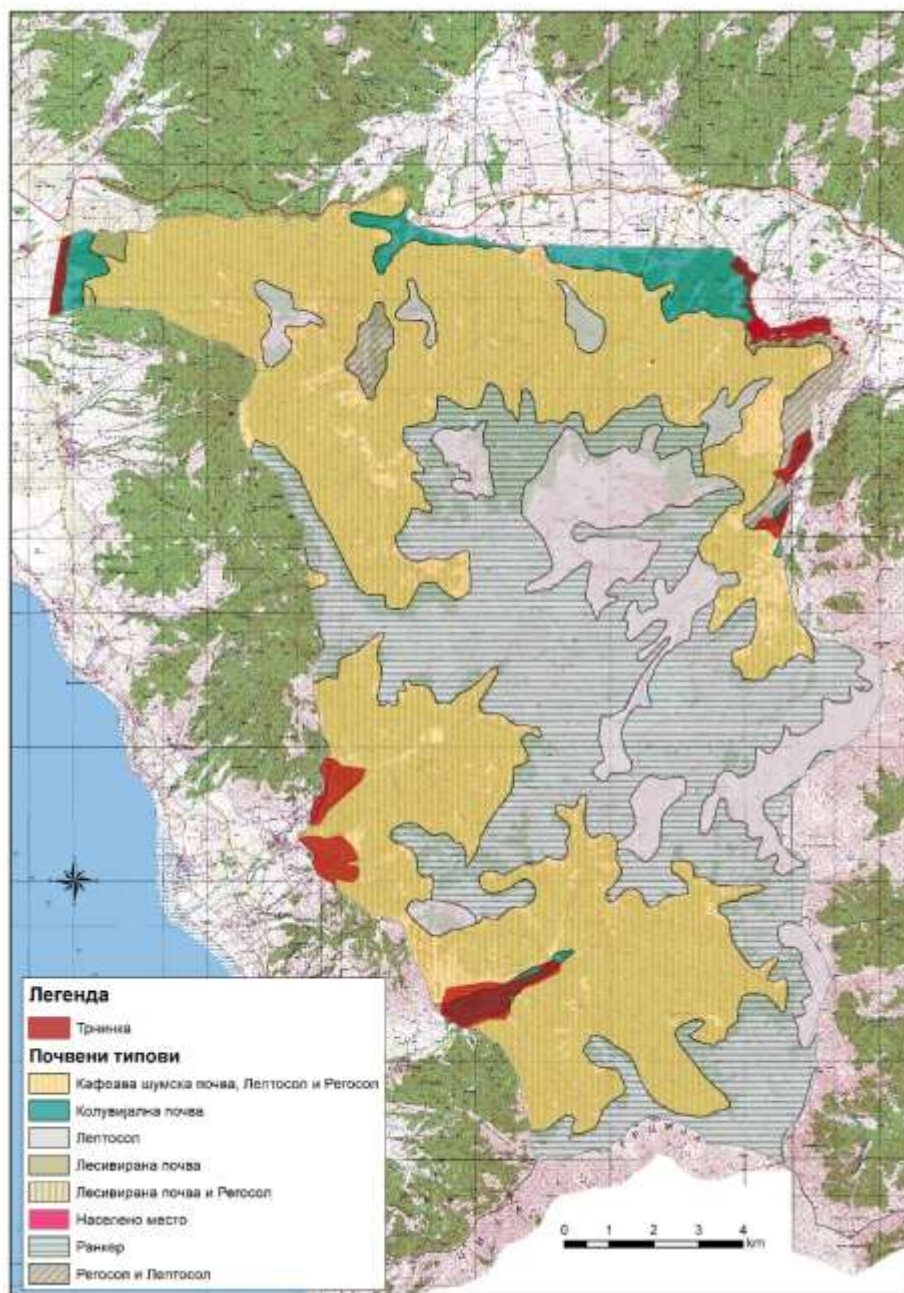
Сл.67 Дистрибуција на шумска јагода (*Fragaria vesca* L.) во НП Пелистер и дел од Преспанскиот регион



Сл. 68 Дистрибуција на боровинка (*Vaccinium myrtillus* L.) во НП Пелистер и дел од Преспанскиот регион



Сл. 69 Дистрибуција на малина (*Rubus idaeus* L.) во НП Пелистер и дел од Преспанскиот регион



Сл. 70 Дистрибуција на тринка (*Prunus spinosa* L.) во НП Пелистер и дел од Преспанскиот регион

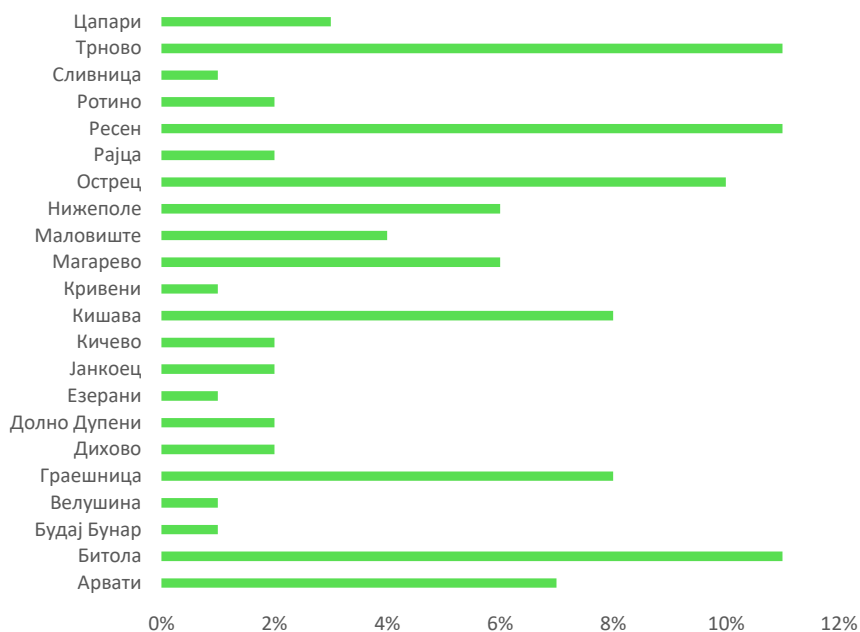
**ЕТНОБОТАНИЧКИ
ИСТРАЖУВАЊА ЗА
СОБИРАЊЕ И УПОТРЕБА НА
САМОНИКНАТИ РАСТЕНИЈА ВО
ПРЕСПАНСКИОТ РЕГИОН И
НАЦИОНАЛНИОТ ПАРК
ПЕЛИСТЕР**

**Проф. др Силвана Манасиевска
Симиќ,
Доц. д-р Ивана Јанеска
Стаменковска,
дипл.зем.инж Ангелина
Стаматоска**

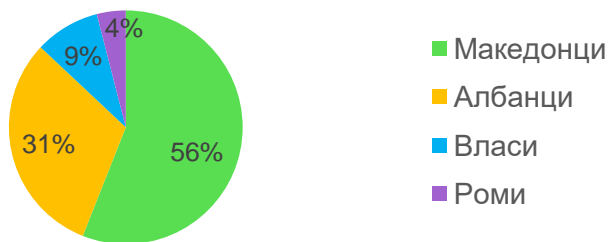
ЕТНОБОТАНИЧКИ ИСТРАЖУВАЊА

Основна цел на етноботаниката и етноботаничките истражувања е да се документираат, опишат и објаснат сложените односи помеѓу културата на населението и растенијата, фокусирајќи се првенствено на начинот на употреба од страна на луѓето и пренесување на знаењето од генерација на генерација. Покрај тоа, се нагласува и поврзаноста помеѓу конзервацијата и управувањето, а со тоа и човековата улога во биодиверзитетот и заедно со традиционалното знаење создава простор за подобро и одржливо искористување на растителните природни ресурси.

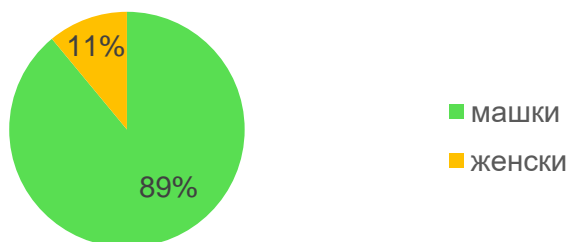
Собрани се етноботанички податоци од 138 собирачи кои живеат во руралните заедници во околината на Националниот парк Пелистер и Преспанскиот регион (Цапари, Ротино, Магарево, Трново, Острец, Велушина, Нижеполе, Маловиште, Арвати, Крани, Долно Дупени, Сливница, Кривени, Кишава, Дихово, Граешница, Езерани, Јанкоец, Рајца), како и од околните урбани заедници (Битола и Ресен). Повеќето од собирачите беа регистрирани како собирачи од Националниот парк Пелистер. Етноботаничкото истражување беше спроведено во периодот од август до ноември 2018 година и од мај до јуни 2019 година. Студијата се фокусира на следниве самоникнати растителни видови: *Thymus* sp. (мајчина душица), *Hypericum perforatum* (обична кантарион), *Centarium erytraea* (обична кентаури), *Origanum vulgare* (оригано), *Primula* sp. (јаглика), *Vaccinium myrtillus* (боровинка), *Rubus idaeus* (малина), *Prunus spinosa* (трнинка), *Fragaria vesca* (јагода), *Rosa canina* (шипка), *Corylus avellana* (леска), *Juniperus communis* (сина смрека), *Cornus mas* (дрен) и *Crataegus monogina* (глог). Методологијата беше дизајнирана со единствена цел да се добие непроценливо богатство на локално знаење, со посебен акцент на употребата на самоникнати лековити и ароматични растенија, самоникнати овошни видови и самоникнати шумски дрвја. Во прибирањето на податоците се користеше структуриран прашалник кој дава релевантни информации за собирачите (име, локација, возраст, етнички идентитет, образование, примарна професија, традиција при собирање МАП), локација, народно име, растителни делови, периоди на собирање, фактори влијаат на приносот на растенијата, собраните количини, намената за собирање и употребата на растенијата.



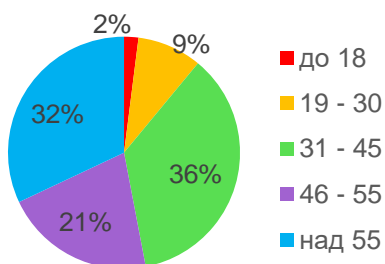
Граф. 1 Дистрибуција на испитаниците според населено место



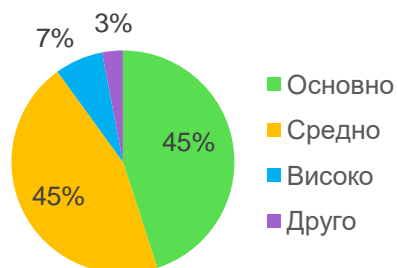
Граф. 2 Дистрибуција на испитаниците според етничка припадност



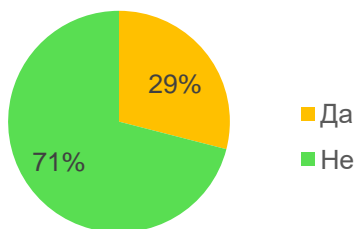
Граф. 3 Дистрибуција на испитаниците според половата структура



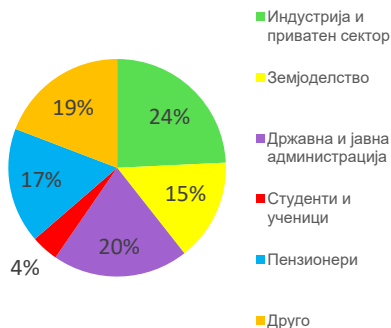
Граф. 4 Дистрибуција на испитаниците според возрасната структура



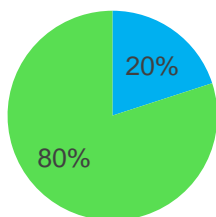
Граф. 5 Дистрибуција на испитаниците според степенот на образование



Граф. 6 Дистрибуција на испитаниците според собирање на растенијата како основна дејност

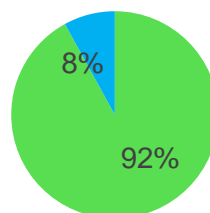


Граф. 7 Дистрибуција на испитаниците според занимање



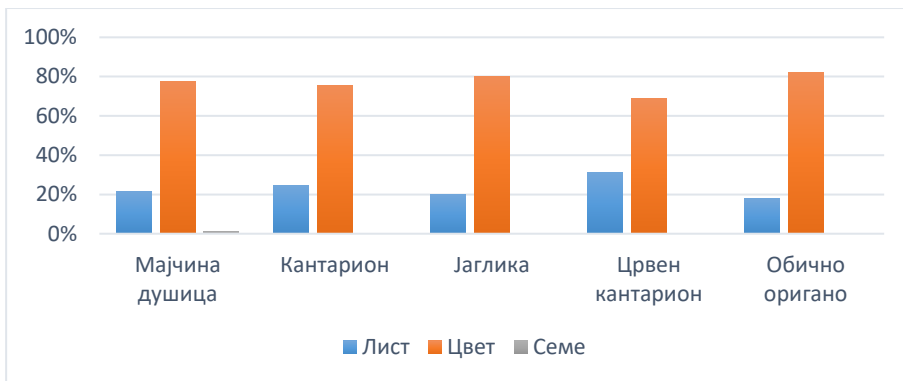
- Прв собирач
- Традиционален собирач

Граф. 8 Дистрибуција на испитаниците според традиционалното собирање

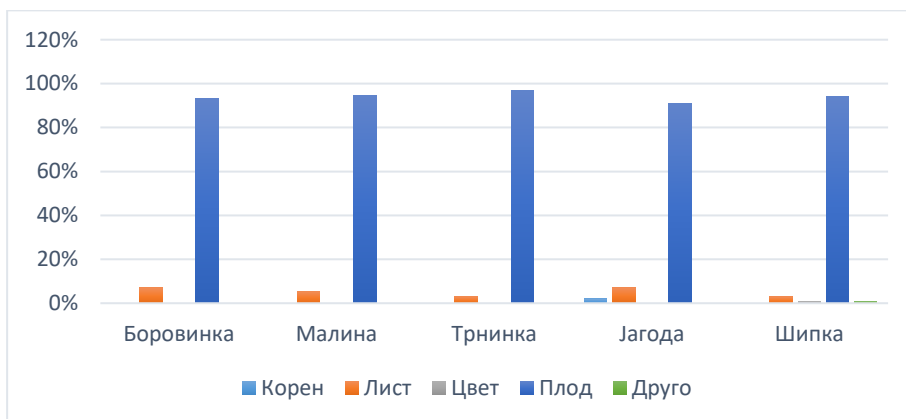


- НП Пелистер
- Македонски шуми

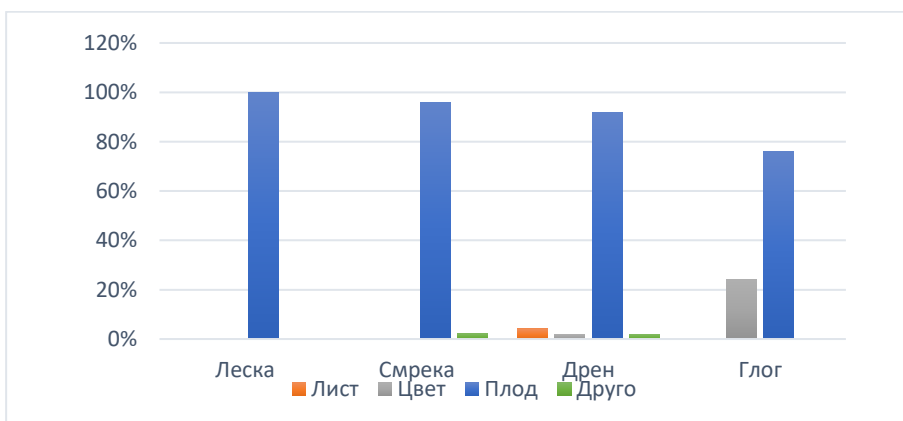
Граф. 9 Дистрибуција на испитаниците според институција која ги издава дозволите



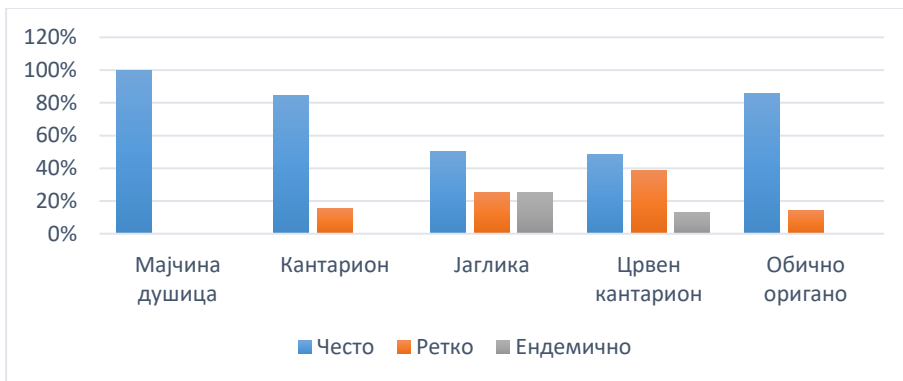
Граф. 10 Дел од растенијата кој најчесто се собира самоникнати лековити и ароматични растителни видови



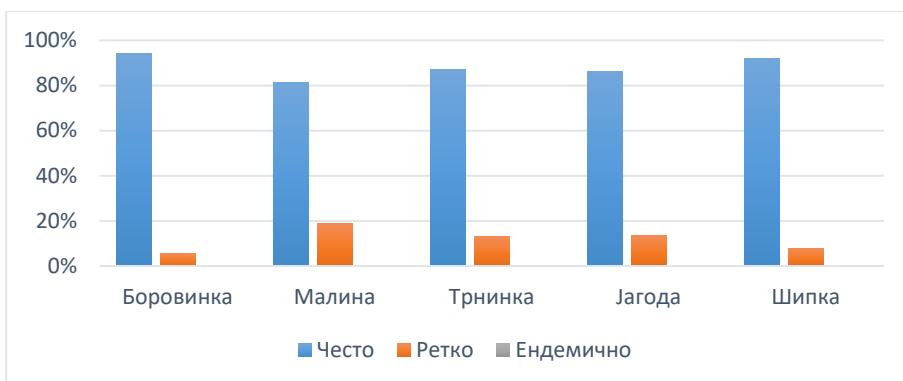
Граф. 11 Дел од растенијата кој најчесто се собира самоникнати овошни растителни видови



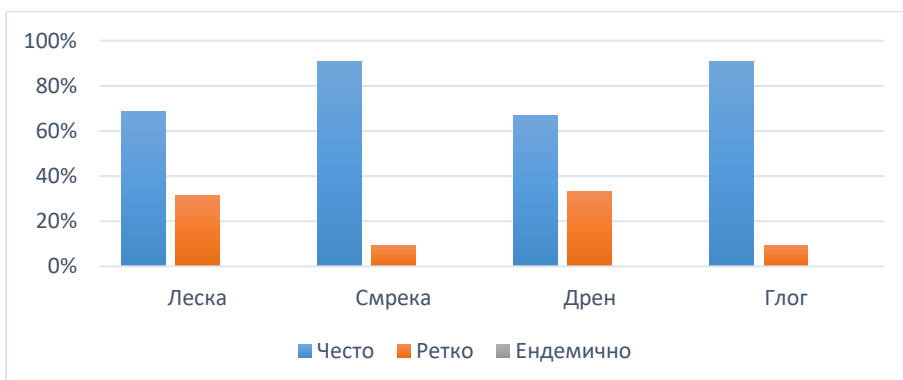
Граф. 12 Дел од растенијата кој најчесто се собира самоникнати шумски растителни видови



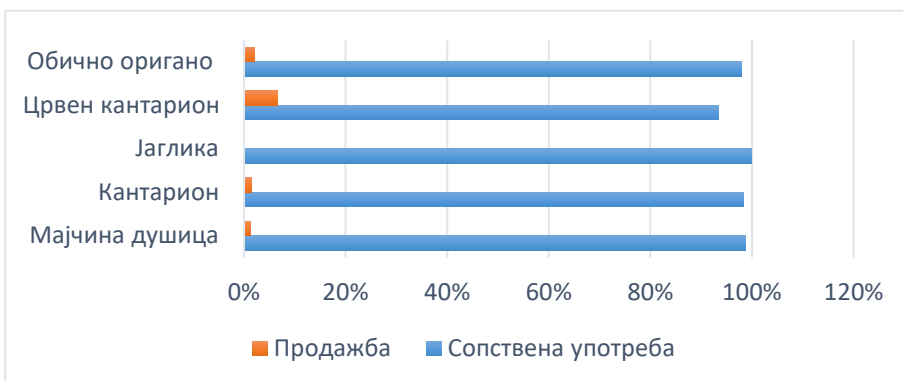
Граф. 13 Застапеност на самоникнати лековити и ароматични растителни видови на терен според испитаниците од етноботаничкото истражување



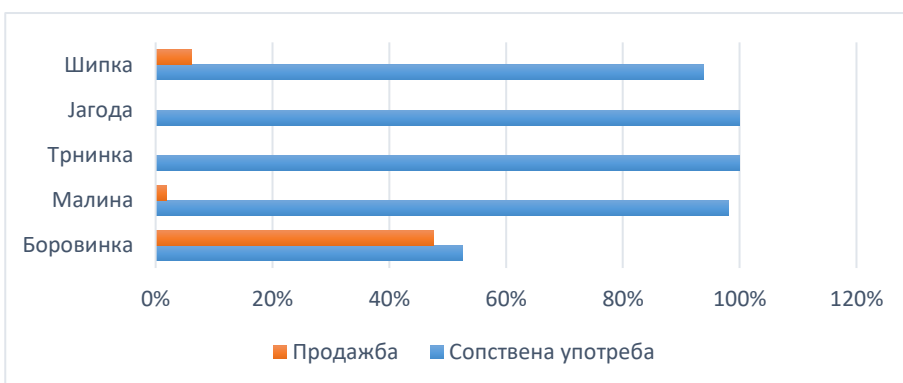
Граф. 14 Застапеност на самоникнати овошни растителни видови на терен според испитаниците од етноботаничкото истражување



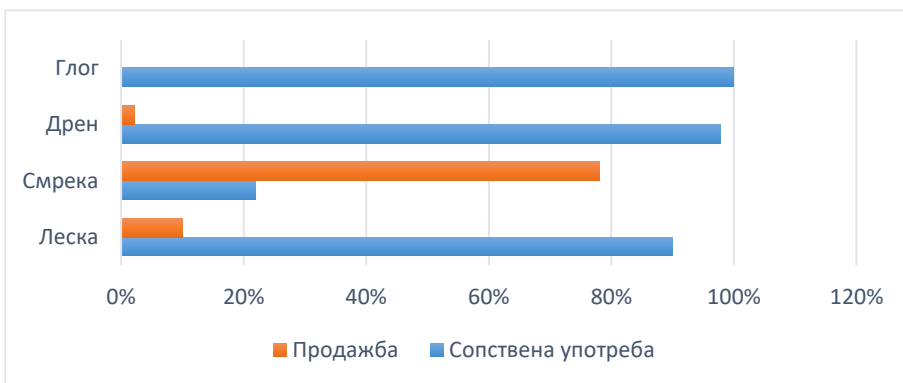
Граф. 15 Застапеност на самоникнати шумски растителни видови на терен според испитаниците од етноботаничкото истражување



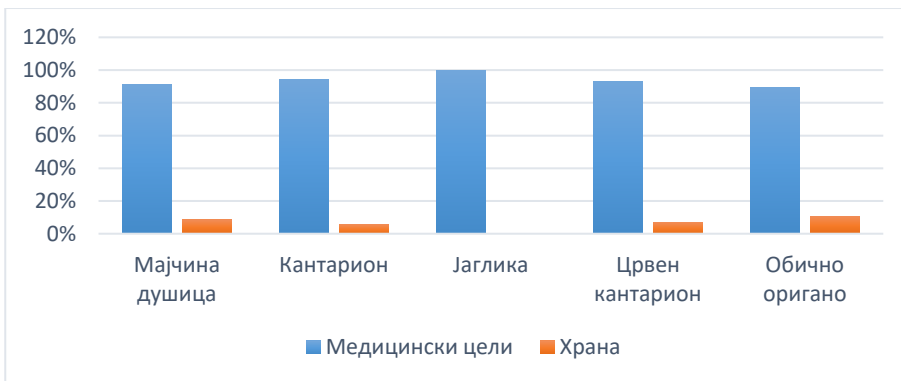
Граф. 16 Намена на лековити и ароматични растителни видови



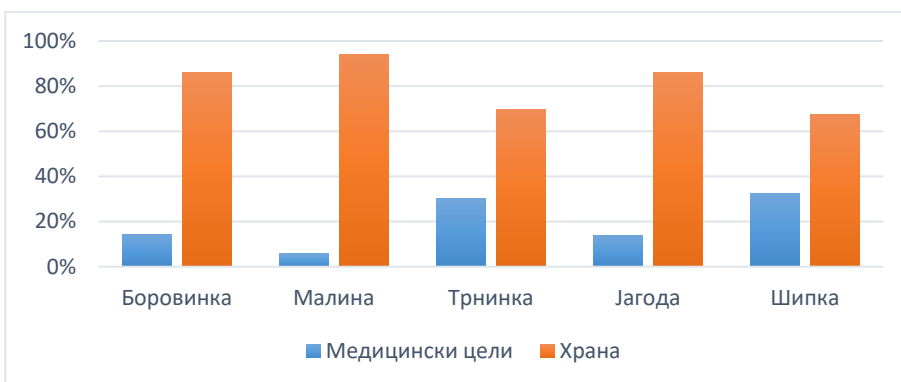
Граф. 17 Намена на овошни растителни видови



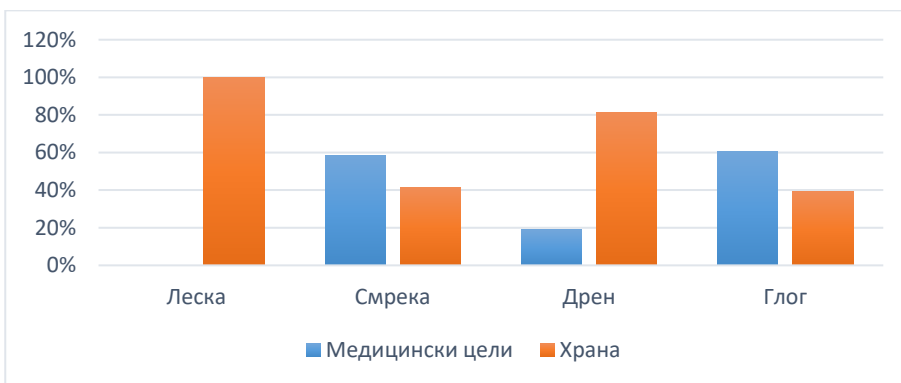
Граф. 18 Намена на шумски видови



Граф. 19 Употреба на лековити и ароматични растителни видови



Граф. 20 Употреба на овошни растителни видови



Граф. 21 Употреба на шумски растителни видови



Сл. 71 Етноботанички истражувања со локалното население и дел од собраните растителни видови и нивни преработки во с. Нижеполе (фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ)



Сл. 72 Етноботанички истражувања со локалното население во с. Нижеполе (фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ)



Сл. 73 Етноботанички истражувања со локалното население во с. Маливиште - (фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ)



Сл. 74 Етноботанички истражувања со локалното население во с. Острец - (фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ)



Сл. 75 Етноботанички истражувања со локалното население во с. Крани и Арвати (фото: дипл.зем.инж. Ангелина стаматоска)



Сл. 76 Мониторинг на собирање на боровинка во НП Пелистер - (фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ)



Сл. 77 Откуп на боровинка во с. Трново - (фото: проф. д-р Силвана Манасиевска Симиќ)

Заклучоци и препораки од етноботанички истражувања

- Од етноботаничките истражувања забележано е покачување на старосната граница на собирачите на самоникнати растителни видови.
- Во помал број на случаи собирањето на самоникнати растенија е основна дејност.
- Во поголем процент испитаниците традиционално собираат самоникнати растенија.
- Најмногу се собира боровинката, шипката и смреката за кои најчесто има откуп.
- Лековитите и ароматични растенија најчесто се собираат за сопствена употреба или поретко за продажба на зелените пазари.
- Употребата на лековитите и ароматични растенија најчесто е за медицински цели, додека овошните и шумските видови најчесто се собираат за храна.
- Етноботаничките истражувања треба да се вршат периодично за добивање на релевантни податоци кои ќе служат за идните генерации.



**ПОДОБРУВАЊЕ НА
УПРАВУВАЊЕТО СО
ЗАШТИТЕНИТЕ ПОДРАЧЈА**



Контакт:

Балканска фондација за одржлив развој

Влатко Андоновски, Претседател

Васил Ѓоргов 20/58, 1000 Скопје

bfsd@t.mk

Тим Лидер на проектот

Силвана Манасиевска Симик

16 Македонска Бригада 3, 1000 Скопје

smanasievska28@yahoo.com

CIP - Каталогизација во публикација

Национална и универзитетска библиотека
"Св. Климент Охридски", Скопје

502.57:502.6]:504.06(497.7)

МАНАСИЕВСКА-СИМИЌ, Силвана

Прирачник за одржливо собирање и мониторинг на самоникнати растителни видови во Националниот Парк Пелистер и Преспанскиот регион / [Силвана Манасиевска-Симиќ;. - Скопје : Балканска фондација за одржлив развој, 2019. – 100 стр. : илустр. ; 15 см

Публикацијата е во рамките на проектот: "Подобрување на управувањето со заштитените подрачја".

ISBN 978-608-65988-4-6

а) Самоникнати растенија - Лековити - Овошни – Шумски
COBISS.MK-ID 103340298