په ناروې کې زهرجن مرخيړي

په ځنګل کې هم د خوړلو وړ مرخيړي وده کوي او هم زهر لرونکي مرخيړي. د ناروې ځينې تر ټولو زهرجن مرخيړي هغه مرخيړيو ته ورته کېدای شي چې په نورو هېوادونو کې د خوړلو وړ وي.

د زهرجن کېدو د شک په صورت کې د زهري معلوماتو له مرکز سره اړيکه ونيسئ.

«د سپيس ګيفټسليورسوپ (Cortinarius rubellus) مرخيړی (چپ لوري ته) زهرجن دی)، او کېدای شي د خوړلو وړ مرخيړي لکه د ټراکت کانتارېل (Craterellus tubaeformis) (چې په ښي لوري څلور مرخيړي دي) ترڅنګ وده وکړي.

ستاسو د مرخيړيو راټولولو سفر د خوندي کولو لپاره چک لېست.

- د مرخيړيو معلوماتي کورس کې ګډون وکړئ.
- مرخيړي تل يو يو راټول او پاک کړئ.
- د ناروې مرخيړي او د ناروې زهرجن مرخيړي وپېژنئ. د مرخيړيو ډولونه د مختلفو هېوادونو او براعظمونو ترمنځ توپير لري. په نورو هېوادونو کې خوراکي مرخيړي کولی شي د ناروې د زهرلرونکو مرخيړيو سره ورته ښکاره شي.
- د مرخيړيو په اړه تازه او نوي معلومات وکاروئ.
- يوازې د ښه کيفيت لرونکي مرخيړي وخورئ. حينحو خوړلي يا خراب مرخيړي غورځوئ.
- خوراکي مرخيړي بايد په بشپړه توګه بالغ وي يا کافي ځانګړتياوې ولري حې تاسو يې پېژندلی شئ.
- بيلابيل ډولونه مرخيړي په ټوکرۍ کې حلا وساتئ، لکه په بېلابېلو لوښو کې
- کوم مرخيړي حې تاسو يې راټولوئ، خورئ يا يې نورو ته ورکوئ د هغې بشپړه پلټنه وکړئ.
- مرخيړي د مرخيړيو په ماهرينو (مايکولوجيستانو) وڅيړئ، يا د خپل نږدې ځای په مرخيړي کنټرول کې، يا په موبايل کې د ډيجيټل مرخيړي کنټرول له لارې.
- د مرخيړيو د ټاکلو لپاره هيڅکله د مصنوعي ذهانت (Artificial Intelligence) څخه کار مه اخلئ.

په ناروې کې تر ټولو زهرجن مرخيړي

د دې بروشور مرخيړي کولی شي د اوږدمهاله زيان لامل شي، په ځانګړې توګه د ځيګر او پښتورګو په څير ارګانونو ته.

په ناروې کې نور هم داسې مرخيړي شته چې زهرجن دي يا د خوړلو لپاره نه توصيه کيږي. دا مرخيړي دلته نه دي يادې شوي.

د خوړلو وړ مرخيړيو په اړه د نورو معلوماتو لپاره وګورئ: [www.soppognyttevekster.no]

Folkehelseinstituttet, 2026

سپین فلای مرخیړی
Amanita virosa

دا ټول مرخیړی سپین وي (خولۍ، ډډ، پلیټونه، او غوښه). په ډډ کې حلقه لري، خو دا حلقه کولی شي ولوېږي. د ډډ ټیټه برخه په یوه پوښ یا کڅوړه کې ناسته وي. دا مرخیړي په ځنګلونو کې عام دي.

شنه فلای مرخیړی
Amanita phalloides

د خولۍ رنګ یې له شین څخه تر نسواري او زېړ تر منځ توپیر کولی شي. پلیټونه او ډډ یې سپین وي. په ډډ کې حلقه شتون لري، خو دا حلقه کولی شي ولوېږي. د ډډ ټیټه برخه په یوه پوښ یا کڅوړه کې ناسته وي. دا ډول مرخیړي په ناروې کې لږ لیدل کېږي.

فلیټ کلک هټ
Galerina marginata

خولۍ او پلیټونه یې زېړ نسواري وي. ډډ یې له خړ څخه تر نسواري پورې توپیر لري. دا یو کوچنی مرخیړی دی چې معمولاً د ونې په پوستکي او ونو ټوټه شوي برخو کې وده کوي. دا مرخیړي په عام ډول پیدا کیږي.

کوچنۍ چترۍ لرونکي مرخیړي
د Lepiota کورنۍ

د Lepiota کورنۍ مرخیړي کوچني وي او د توپیر پېژندل یې ستونزمن دي. دا معلومه نه ده چې د دې کورنۍ کوم ډولونه زهرجن کیدی شي.

پلیټونه یې په سپین رنګي ټونونو کې دي. خولۍ یې د مختلفو رنګونو سره د پوټکي په سر پوښل شوې ده.

ډډ یې ممکن له حلقې سره یا پرته له هغې وي. ډډ یې سپین یا د نورو رنګونو لرونکی کیدی شي.

د دې مرخیړي غوښه سپینه ده.

د سپین یا شنه فلای مرخیړي، فلیټ کلک هټ یا د Lepiota کورنۍ مرخیړو له امله زهرجنتوب

د دې مرخیړیو خورا لږ مقدار هم جدي زهریت رامنځته کولی شي. نښې نښانې یې د خوړلو څخه له ۶–۲۴ ساعتونو وروسته پورې څرګندیږي، چې پکې د نس شدید بهېدل له اوبو سره، د معدې دردونه او کانګې شاملې دي. له ۲ څخه تر ۳ ورځو پورې د ژوند تهدیدوونکي ځیګر خطر شتون لري. د خوړلو په صورت کې د نورو اقداماتو لپاره د مشورې به توګه د زهري معلوماتو مرکز سره اړیکه ونیسئ.

Folkehelseinstituttet, 2026

تیز زهرجن خړ مرخیړی
Cortinarius rubellus

دا ډول ټول مرخیړي سره نسواری وي (خولی، پلیټونه، ډډ او غوښه). دا مرخیړي په ځنګل کې عام دي.

کند زهرجن خړ مرخیړی
Cortinarius orellanus

دا تیز زهرجن خړ مرخیړي ته ورته دی، خو خولی یې ډبله ده. دا مرخیړی نادر وي. دا مرخیړی په پاڼو لرونکو ځنګلونو کې وده کوي.

د زهرجن خړ مرخیړو له امله مسمومیت.

د زهرجن خړ مرخیړو خورا لږ مقدار هم د پښتورګو جدي زیان رامنځته کولی شي. د مسمومیت نښې نښانې لږ تر لږه د ۳۶ ساعتونو وروسته څرګندیږي. په نښو نښانو کې ممکن بې خوبي، کانګې، د معدې درد، تنده، د عضلاتو درد، سرخوړی، سترپا او ناراحتي شامله وي. ځینې کسان لږې نښې نښانې تجربه کوي مخکې له دې چې د پښتورګو زیان واقع شي. د ۳ تر۱۴ ورځو پورې د پښتورګو شدید زیان د رامنځته کیدو لوړ خطر شتون لري.

که مو شک وي چې دا مرخیړی خوړل شوی نو د نورو اقداماتو لپاره د مشورې په توګه د زهري معلوماتو مرکز سره اړیکه ونیسئ.

د زهرجن معلوماتو مرکز
ټلیفون: ۲۲ ۵۹ ۱۳ ۰۰
(۲۴ ساعته فعال)

Norges sopp- og nyttevekstforbund (د ناروې د مرخیړیو او ګټورو نباتاتو فدراسیون) [www.soppognyttevekster.no] د مرخیړیو کورسونه او سفرونه تنظیموي.

د مرخیړیو ډیجیټل کنټرول - Digital soppkontroll

دا بروشور د زهرجن معلوماتو مرکز لخوا چمتو شوی دی. د مرخیړیو او مسمومیتونو په اړه نور معلومات په لاندې ویب پاڼه کې مونډلی شئ: [www.giftinfo.no]

انځور: پر مارستاد

وروستي تازه معلومات: ۲۰۲۶

FHI