په ناروې کې زهرجن مرخېړي

په ځنګل کې هم د خوړلو وړ مرخېړي وده کوي او هم زهر لرونکي مرخېړي. د ناروې ځینې تر ټولو زهرجن مرخېړي هغه مرخېړیو 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 اړیکه ونیسئ.

«د سپیس ګیفټسلیورسوپ (Cortinarius rubellus) مرخېړی (چپ لوري ته) زهرجن دی)، او کېدای شي د خوړلو وړ مرخېړي لکه د ټراکت کانتارېل (Craterellus tubaeformis) (چې په ښي لوري څلور مرخېړي دي) ترڅنګ وده وکړي.

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

- د مرخېړیو معلوماتي کورس کې ګډون وکړئ.
- مرخېړي تل یو یو راټول او پاک کړئ.
- د ناروې مرخېړي او د ناروې زهرحن مرخېړي وپېژنئ. د مرخېړیو ډولونه د مختلفو هېوادونو او براعظمونو ترمنځ توپیر لري. په نورو هېوادونو کې خوراکي مرخېړي کولی شي د ناروې د زهرلرونکو مرخېړیو سره ورته ښکاره شي.
- د مرخېړیو په اړه تازه او نوي معلومات وکاروئ.
- یوازې د ښه کیفیت لرونکي مرخېړي وخورئ. حینحو خوړلي یا خراب مرخېړي غورځوئ.
- خوراکي مرخېړي باید په بشپړه توګه بالغ وي یا کافي ځانګړتیاوې ولري حې تاسو یې پېژندلی شئ.
- بیلابیل ډولونه مرخېړي په ټوکرۍ کې حلا وساتئ، لکه په بېلابېلو لوښو کې
- کوم مرخېړي حې تاسو یې راټولوئ، خورئ یا یې نورو ته ورکوئ د هغې بشپړه پلټنه وکړئ.
- مرخېړي د مرخېړیو په ماهرینو (مایکولوحیستانو) وخېړئ، یا د خپل نږدې ځای په مرخېړي کنټرول کې، یا په موبایل کې د ډیحیټل مرخېړي کنټرول له لارې.
- د مرخېړیو د ټاکلو لپاره هیڅکله د مصنوعي ذهانت (Artificial Intelligence) څخه کار مه اخلئ.

په ناروې کې تر ټولو زهرجن مرخېړي

د دې بروشور مرخېړي کولی شي د اوږدمهاله زیان لامل شي، په ځانګړې توګه د ځیګر او پښتورګو په خېر ارګانونو ته.

په ناروې کې نور هم داسې مرخېړي شته چې زهرجن دي یا د خوړلو لپاره نه توصیه کیږي. دا مرخېړي دلته نه دي یاد شوي.

د خوړلو وړ مرخېړیو 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 کېږي.

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 کېدی شي.

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

ډډ یې ممکن له حلقې سره یا پرته له هغې وي. ډډ یې سپین یا د نورو رنګونو لرونکی کېدی 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 ښکاره کېږي، چې پکې د نس شدید بهېدل له اوبو سره، د معدې دردونه او کانګې شاملې دي. له ۲ څخه تر ۳ ورځو پورې د ځګر د تهدیدوونکي ځیګر خطر شتون لري. د خوړلو په صورت کې د نورو اقداماتو لپاره د مشورې په توګه د زهري معلوماتو مرکز سره اړیکه ونیسئ.

FHI

Folkehelseinstituttet, 2026

تیز زهرجن خړ مرخیړی

Cortinarius rubellus

دا ډول ټول مرخیړي سره نسواری وي (خولۍ، 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 خولۍ 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، سرخوږی، سټریا 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 مرخېړی 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 موندلی شئ: [www.giftinfo.no]

انځور: پر مارستاد

وروستي تازه معلومات: ۲۰۲٦