قارچکی ژەهراوی لە نەرویج

هەم ئە و قارچکانە ی دە خورێن، و هەم قارچکی ژە هراوی هە مویان لە دارستاندا گە شە دە کەن.
دەکرێت هەندێک لە ژەهراویترین قارچە کەکانی نەرویج لەگە ڵ ئەو قارچکانەی لە وڵاتانی تر دەخورێن لەیەکتری بچن.
گەرهەستدەکەیت کە ژەهراوی بوویت، پە یوە ندی بکە بە بنکە ی زانیاری ژە هرەوە لە نەرویج.

قارچکی (کوارگی) Spiss giftslørsopp (Cortinarius rubellus) (لای چەپ) ژەهراوییە، و دەکرێت بە تەنیشت قارچکێکەوە سەرهەڵبدات کە بۆ خواردن دەبێت وەکو (traktkantarell (Craterellus tubaeformis) (٤ قارچکەکەی لای ڕاست).

ئەمانەی خوارەوە لە بیرمەکە تا گەڕانێکی پڕ ئاسایش بۆ کۆکردنەوەی قارچک بکەیت

- بەشداری کۆرسی قارحک بکە.
- هەموو کاتێک قارحکەکە یەک یەک هەڵبگرە و پاکیبکەرەوە.
- فیری ناوی قارحک و قارحکە ژەهراوییەکان ببە کە لەنەرویج هەیە. حۆرەکانی قارحک لە ووڵاتەکان و لە کیشوەرەکان حیاوازن لە یەکتری. دەکرێت قارحکێک کە لە ووڵاتێکی تر دەخورێت لە قارحێک بچێت کە لە نەرویج ژەهراوییە.
- زانیاری نوێی و نوێکراوە دەربارەی قارحک بەکاربهێنە.
- لە ڕووی حۆنیەتییەوە تەنها قارحکی بلش بخۆ و ڕزیو و کرمێکان فرێبدە.
- قارحکی خواردن دەبێت بە تەواوی یان بە ڕێژەیەکیبەرحاو گەورە بووبێت تاوەکو بتوانرێت بناسرێتەوە.
- حۆرە حیاوازەکانی قارحکەکان لە ناو سەبەتەکەدا بە حیا لە یەکتر دابنێ بۆ نموونە لە ناو پاکەتی حیاحیادا دایانبنێ.
- بەتەواوی دڵنیا بە لەوەی حی حۆرە قارحیک کۆدەکەیتەوە، دەیخۆیت و پێشکەشی دەکەیت بەوانی تر.
- قارحکەکە بپشکنە لە لای کەسی شارەزای قارحک (شارەزای بواری قارحک)، یان لە کۆنترۆڵی قارحک لە نزیک خۆتەوە، یان بە ڕێگەی کۆنترۆڵی ئەلەکترۆنی قارحک بە مۆبایلەکەت.
- قەت زیرەکی دەستکرد بەکارمەهێنە بۆ بڕیاردان لەسەر ئەوەی کە قارحکێک بۆ خواردن دەستدەدات یان نا.

ژەهراویترین قارچکەکان لە نەرویج

ئەو قارچکانەی ئەم نامێلکەیە دەکرێت ببنە هۆکاری زەربەی دڕێژخایەن لە ئەندامەکانی وەک جگەر و گورچیلەکان.

جۆری تری قارچکیش هەیە لەنەرویج کە ژەهراوییە و قارچکی تریش هەیە کە ڕێنمایی ناکرێت بخورێت. ئەو قارچکانە لێرەدا ناوییان نەهاتووە.

بۆ زانیاری زیاتر دەربارەی قارچکێک کە بخورێت سەیری ئەم لینکە بکە:
www.soppognyttevekster.no

Folkehelseinstituttet, 2026

Hvit fluesopp [نەرویجی]
Amanita virosa

هەموو قارچکەکە (کڵاوەکەی، لاسکەکەی، پەڕەکانی و گۆشتەکەی) سپییە. لە لای لاسکەکەی ئەڵقەیەک هەیە بەڵام ئەمە دەکرێت بکەوێت. لە بەشی خواری خوارەوەی بەرگێک یان تووەرکەیەک هەیە. ئەم قارچکە لە دارستاندا باوە.

Grønn fluesopp [نەرویجی]
Amanita phalloides

ڕەنگی کڵاوەکەی دەکرێت جیاوازبیت لە سەوزەوە بۆ قاوەیی و زەرد. پەڕەکانی و لاسکەکەی سپین. لەلای لاسکەکەی ئەڵقەیەک هەیە، بەڵام دەکرێت ئەم ئەڵقەیە بکەوێت. لە بەشی خواری خوارەوەی لاسکەکەی دەکرێت بەرگێک یان تووەکەیەک هەیە. ئەم قارچکە لە نەرویج دەگمەنە.

Flatklokkehatt [نەرویجی]
Galerina marginata

کڵاوەکەی و پەڕەکانی زەردێکی قاوەییباون. لاسکەکەی دەگۆڕێت لە ڕەساسیەوە بۆ قاوەیی. قارچکێکی بچوکە کە سروشتی وایە پێکەوە و لەسەر تۆپکڵی دار و بنەدارەکان گەشەدەکەن. قارچکەکە ئاساییە.

قارچکی جۆری Lepiota
Små parasollsopper [نەرویجی]

قارچکی سەر بە جۆری Lepiota بچوکن و بە زەحمەت جیاوازییەکانیان دەبینرێت. ئاشکرا نیە کە کام جۆرەیان ژەهراوییە لەوانەی کە سەر بەم جۆرە قارچکەن.

پەڕەکانی ڕەنگیان مەیلە و سپییە. سەرەوەی کڵاوەکەی وەک ئێسکەپەیکەرە و ڕەنگی جیاوازی هەیە.

لاسکەکەی دەکرێت ئەڵقەیەکی هەبێت یان بەبێ ئەڵقە بێت.

لاسکەکەی دەکرێت سپی یان ڕەنگی تر بێت.

گۆشتەکەی سپییە..

ژەهراوی بوون بە قارچکی fluesopp, flatklokkehatt یان Lepiota

تەنانەت یەک تۆزیکیش لەم قارچکانە دەکرێت ببێتە هۆکاری ژەهراوی بوونێکی سەخت. نیشانەکانی ٦-٢٤ کاتژمێر لە دوای خواردنی دەردەکەوێت. نیشانەکانی بریتییە لە سکچوونێکی بەهێزی وەک ئاو ڕوون، سکئێشە و ڕشانەوە. مەترسی زۆر هەیە لەسەر زەربە بەرکەوتنی مەتریسیداری جگەر لە ماوەی ٢ -٣ ڕۆژدا. کاتێک گومانت هەبوو کە ڕەنگە خواردبێتت پەیوەندی بەکە بە بنکەی زانیاری دەربارەی ژەهر (Giftinformasjonen) بۆ وەرگرتنی ڕێنمایی و بەدواداچوونی زیاتر.

Folkehelseinstituttet, 2026

Spiss giftslørsopp [نەرویجی]
Cortinarius rubellus

هەموو قارچکەکە قاوەیی سورباوە (کڵاوەکەی، پەڕەکانی، لاسکەکەی و گۆشتەکەی). قارچکەکە لە دارستاندا باوە .

Butt giftslørsopp [نەرویجی]
Cortinarius orellanus

لە قارچکی spiss giftslørsopp، بەڵام کڵاوێکی خڕی هەیە. ئەمە جۆرێکی زۆر دەگمەن قارچکە. ئەم قارچکە لەو دارستانانە هەیە کە درەختەکانی گەڵادارن.

ژەهراویبوون بە قارچکی giftslørsopp

تەنانەت یەک تۆزێکیش لە giftslørsopp دەکرێت زەربەی جدی لە گورچیلە بدات. یەکەم جار دوای لانیکەم ٣٦ سەعات دەکرێت نیشانەکانی ژەهراویبوونەکە دەربکەوێت. نیشانەکان دەکرێت دڵبەیکداهاتن، ڕشانەوە، سکئێشە، تینوێتی، ئازاری ماسولکە. سەرگێژخواردن، بیتاقەتی و ناڕەحەتی. کەسانێک دەکرێت نیشانەی کەم لێیان داربدات بەر لەوەی زەربە لە گورچیلەیان بدرێت. مەترسی زۆر هەیە بۆ ئەوەی کە لە ماوەی ٣-١٤ ڕۆژدا لە زەربەی جددی قورچیلەیان بدرێت.

لە کاتی هەبوونی گومان لە خواردنی پەیوەندی بکە بە دەزگای زانیاری دەربارەی ژەهر.

Giftinformasjonen
تەلەفۆن : ٢٢ ٥٩ ١٣ ٠٠
(شەوانە و ڕۆژانە)

ڕێکخراوی Norges sopp- og nyttevekstforbund کۆرسی قارچک و گەشتکردن ڕێکدەخات و دەتوانیت لەم لینکەوە ببینیت.www.soppognyttevekster.no
کۆنترۆڵی ئەلەکترۆنی قارچک بە جۆرە بکە - Digital soppkontroll .

ئەم نامێلکەیە لەلایەن بنکەی زانیاری دەربارەی ژەهر دروستکراوە، زانیاری زیاتر دەربارەی قارچک و ژەهراویبوون لەم لینکەدا بەردەستە www.giftinfo.no
فۆتۆکان لە لایەن Per Marstad گیراون.
دواپین نوێکردنەوە: ٢٠٢٦

FHI