

ယုတေတာက်အိုင်ဆူးအိုင်ချွဲ၊ အိုင်ည်လာမာရ်ချွဲ၏ရုံးအိုင်စုံလာအောင်

# ည်လာပအိုးအိုးတဖေ



# ତ୍ୟଗିତା ଏବଂ ଅନୁଭବ

- မარტး၂၂ရုံးအက်လာည်အပူပသုက္ခာတစီ, ပစိုက် မှတမ်း ပဟန်လာထံလိုသကေအကျိတလိုမ်ဘု
  - မဏုံ့အိုံည်လာအဆုံးတကုံး
  - ကမိဒီးထံကို, မှတမ်း ညုတကဆိုလဲနားဆုံး တမ္မာတ်ပနီးလာပအိုံည်ကပူဖူးအကိုံးဘု

# ပုဂ္ဂိုလ်မြေအား မူတမ်း ပို့မှုလာသာဉ်သူ့နှင့်ကတေထိန် ဒီးဖို့စိသုံး လာအသားအို့ ၁၅ နံပါတ်အဖွဲ့လုပ်တဖ်

## ယုတေသုံးလာအရာလာတ်အို့ဆူ့အို့

ကိုးနံ့း-အို့အီးဘျို့ \*

မာ်ချော်ရုံးအို့ထဲတစ်

လာကျုးးတ်ဆိုတ်အို့တ်အီးလီး

- ညုံကို့ (လာတ်ဘုံးအီး)
- ညုံပို့လုံးတကလုံး (Pompano)
- ညုံဆုံးရို့ (Riverbarb)
- ညုံစီးလမို့ (Salmon)
- သီးနှံ ဒီး ဆွဲ့တယ်
- ညုံစိတကလုံး (Smelt)
- ညုံထဲလဲဘံယ်(Tilapia)

မူတမ်း

ကိုးနံ့း-အို့အီးတာဘျို့ \*

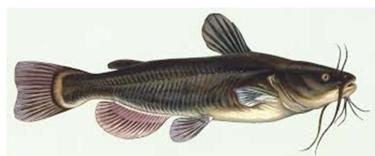
မာ်ချော်ရုံးအို့အီး

လာကျုးးတ်ဆိုတ်အို့တ်အီးလီး

- ညုံအေး (canned tuna)

လာထံကျိုးးကမ်းတဖ်အဗုံ

- ညုံမြို့းပံ့း (crappie)
- ညုံထံဘျိုးတကလုံး (Stream trout)
- ညုံထံဘျိုးတကလုံး (Sunfish)
- ညုံဘီးသို့ (Yellow perch)



ကိုးလီး-အို့အီးတာဘျို့ \*

မာ်ချော်ရုံးအို့အီးအော်း

လာကျုးးတ်ဆိုတ်အို့တ်အီးလီး

ညုံအေး (Canned white tuna)

ညုံထဲနှုံး (tuna)

လာထံကျိုးးကမ်းတဖ်အဗုံ

ညုံဆူ့ကူး (Bass Catfish)

ညုံဖေးထံတကလုံး (Northern pike Walleye)

ညုံဆုံးဝါအို့တကလုံး (White bass)

လာနိုးဖေးအို့တဖ်အဗုံ

ညုံဖေးထံတကလုံး (Walleye)

ညုံဆုံးဝါအို့တကလုံး



\*ဘျို့-အို့ဘက်း

အပဲအဲမှုးအို့အီးတ်ဟုံးကူးအီးလုပ်နှင့်ကိုးသနားတို့အားလာပန်းစိုးတဲ့လုပ်နှင့်လို့၊ ပအို့ညုံသဲ့အဲလုပ်နှင့်ကိုးသနားတို့အားလာပန်းစိုးတဲ့လုပ်နှင့်လို့၊ ပုံးလာအတယ်၊ ယာအို့ပဲ ၂၂ ပို့ဗြားအို့အီးလုပ်လာတ်ဖို့မီးအဲ၊ ၃ အို့စားနှင့်လို့၊ ပုံးလာအတယ်၊ ၁၂၀ ပို့ဗြားအို့ပဲ ၅ အို့စားနှင့်လို့၊ နအို့ညုံတာဘျို့မှုးစားနှင့် နအို့အီးသဲ့အဘျို့ အဲလို့၊

## ဘုမန္ဒာအပိုပက္ခားအီးလှိုင်ညွှန်လုပ်






တိပုဒ်

- ပမ်းအိုင်ညှိလာအဆုံးနှုန်းဂျီးအိုင်လီ၊ (အစာသွေ့အပူးအိုင်ဒီးဂ်ဘာ်အာ်ဘာ်သီးစား)
  - ဟားခွဲးအိုင်ညှိလာအဖိုင်မူလာထံအခံဒီးညှိလာအဖိုင်ညှိအရာအကူး၊ (ညှိသွေ့တဖုန်းအား  
အိုင်ဒီးဂ်ဘာ်အာ်ဘာ်သီးစားအိုင်လီ)
  - တားကွံ့ညှိအသိ၊ အဖော်သွေ့နှင့်အကုံဂိုးနှင့်တဖုန်းတကုံ (အိုင်ကုံဂိုးဂ်ဘာ်အာ်ဘာ်သီးစား  
အိုင်အားညှိအသိအကျိုး၊ အဖော်သွေ့အလီး နှင့်အကုံဂိုးနှင့်တဖုန်းအကျိုးနှုန်းလီ)
  - အိုင်ညှိလာတိုက်မံအိုင်လာဖုန်းကပူးအပူး၊ မူတမ်း တိုက်အိုင်လာမှုရုံးအိုင်တကုံ (ပမ်းက်ပ်မံ  
အိုင်အသိကလီးကိုပါတီအိုင်လီ)



ဘုရားမန္တအပိုည်သူ့ပုဂ္ဂန္တဖော်အပူဇော်ဒီးတုဘုရားအေဘုရားသီတဖော်လုံး

- **တုဘ်အာဘ်သီ (Contaminants)** တဖိန်တိဘိန့် အိပ်ပဲလာနဲ့ဆောင်တုဘ်တဲ့အကျိုးအသေးလာ တုလာအဖို့ဒီးအသေးသမှုတဖိန်အပူ့ခဲ့အမှုည်န့်နှင့်လို့၊
  - တုဘ်အာဘ်သီင်အမှုကိုလာအောင်ဒီးအစုရိ (PCBs) ဒီး ကသံ့ပါတယ်ဖို့သူ့တဖိန်နှင့်ဒီးဟိုဖို့တို့အသေးလာည့်အသိတဖိန်အကျိုးလို့၊
  - မာု့ချို့ရုံးမှုပဲတုဘ်အာဘ်သီအကျိုးတကလုံလာအဖို့လာည့်အပူ့နှင့်လို့၊

တိရိစ္တာ- လီဆီဒုတိယပူဇိုင်၊ မှတုန် ပိုလေအဟူ့နှင့်အမြတ်ဆုံးတွင်၊ ဒီဇိုင်သံသာဖြစ်၍၊ ကြေးစိုက်တွဲတော်ဟူ့ ကုန်သုတေသန၊ ဒီဇိုင်လီသံသာအနီးမြတ်ဆုံးသုတေသနတွင်ထို့ကြောင်း မှတ်ချုပ်ရှုပ်သုပ္ပနာလိုပါ။

# ယုတ္တန်သူ့နည်ပါအီထိန်တုဂ္ဂိုလ်

- ဘဉ်ယူးနီးတ်ယူထာည် ဒါး တ်အိုင်ည်အတ်နှင့်ကျေတဖ်ယူမှုံးအိုင်နီးသုတေသနည်ပါဒါတို့လဲ၍ဘဉ်နဲ့FDA အပ်ယူသန္တလာလ်အံ့တကုံ–  
<https://www.fda.gov/media/102331/download>
  - ခိုင်ယူးနွဲဆောင်ဒီးလိုဂ်သဟိုင်အပ်ကျိုး (Department of Environment and Energy) အပ်ယူသန္တလာလ်အံ့အိုင်နီးတ်ဂုံးတ်ကျိုးလို့လဲ့ဘဉ်ယူးနီး ပလိုကဝိုအပူး၊ တ်အိုင်ည်တဖ်အား တ်ဟုံ့ကူုံတဖ်နှင့်လို့။  
<http://dea.ne.gov/NDEOProg.nsf/OnWeb/FCA>



တုဂ္ဂိုလ်အပျောက်တုဟံနှင့်ကိုခြေဖို့ပြန်လည်ဖော်ပြန်ခဲ့ဖို့—

**Information adapted and translated from:**

Nebraska Department of Health and Human Service, *Eat Safe Fish in Nebraska*

<http://dhss.ne.gov/Documents/FishBrochureEnglish.pdf>

Minnesota Department of Health, *Choose Health, Low Mercury Fish*

<https://www.health.state.mn.us/communities/environment/fish/docs/fishhandout.pdf>

United States Environmental Protection Agency, *Basic Information About Mercury*

<https://www.epa.gov/mercury/basic-information-about-mercury>