

တစ်ဖီအိတ်ညှပ် အပတ်ီ သာပတ်ီလာအညိ!

လူဟိတ်ထွဲဘတ်တပတ်ီသုတ်တဖတ်အံ၊ ဒ်သိး တက်မၤစၢလီ၊ PCBs ဒီး တက်ဘတ်အဘတ်သီအဂၤတဖတ်လာနအိတ်အီတက့ၢ်. နထူးကွတ်ဝဲပဒါ မ့တမ့ၢ် PFAS လာညှပ်အပူ၊ တန့ၢ်ဘတ်.

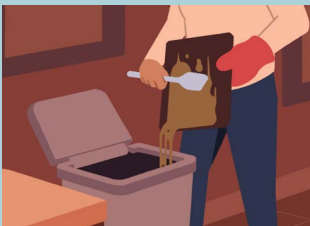
1. ကျီကွတ်အဖဲးဘုတ်, အခိတ် ဒီး တက်အသိတဖတ် ဒီး ထူးထီၣ်ကွတ် အဟံၣ်တဖတ်တက့ၢ်.



2. ဒ်သိးတက်မၤစၢလီစီကွတ်ဝဲတက်အသိတဖတ်အဂီၢ် ကုၢ်ကွတ်, သုတ်ကွတ် မ့တမ့ၢ် ကုၢ်ကွတ်အီတက့ၢ်.



3. တၢၤကွတ်တဖတ်တက်အထံအနိတဖတ်ဒီး သိလာတၢ်ခွဲးသိအိတ်အီတဖတ်တက့ၢ်.



တက်မၤလၢကပီ၊ တက်ဆဲးတက်လၢအဂီၢ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲတက်ဂ့ၢ်အကါဒိတ်တခါလၢ တက်အိတ်ဆူၣ်အိတ်ချ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တက်ပတ်ီသုတ်တဖတ်အံ၊ မ့ၢ်တဘတ်လီၤဒီး ကသုလာဘတ်တဖတ်အံ၊ ဒ်လုၢ်လၢထူသန့ဘတ်ဒီး ကွတ်ဆိကမိတ်လၢ နကဖိကသုဝဲအံထဲဒုတ်ဖဲလၢ တက်မၤအသးအကတီၢ်လီၤလီၤဆီဆီ ဒ်သိးတက်မၤစၢလီလီၤဝဲ တက်အိတ်ဘတ်တက်ဘတ်အဘတ်သီ အနီၢ်ဂီၢ်နီၢ်ဒူးလၢ တက်ဆၢကတီၢ်တဘျီဘတ်တဘျီန့ၣ်လီၤ. ညီန့ၣ်န့ၣ်, ညှပ်အညှပ်ကဘျိုးန့ၣ် မ့ၢ်တက်အပူဖျူးဒီး တက်ဘတ်ယိတ်အိတ်ကတၢ်လၢတက်ကအိတ်အီအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တက်ဟ့ၣ်ကုၢ်ဟ့ၣ်ဖးဘတ်ဃး တက်ဖိတ်ညှပ်

တချုးလၢနလဲၤဖိတ်ညှပ်ဘတ်န့ၣ်, စူးကါ DNR Query Tool (DNR တက်ထာဖိတ်တက်ဂ့ၢ်တက်ကျီပီးလီ) ကွတ်ဘတ်တက်ဟ့ၣ်ကုၢ်ဟ့ၣ်ဖး လၢလီၤခံကတၢ်ဘတ်ဃး ထံကျိထံကွတ်လၢနလီၤကဝီပူၤတက့ၢ်.



စကဲ QR ခိးနီၣ်ဂံၢ် (code) ဒ်သိးနကထံၣ်ဘတ် တက်ဟ့ၣ်ကုၢ်လၢ တက်ကဖိတ်ညှပ်အလီၢ်-

တက်လီၢ်တဖတ်လၢအအိတ်ဘူးဒီး Milwaukee တဖတ်အိတ် ဒီးတက်ဘတ်ယိတ်

ထံကျိထံကွတ်လၢအအိတ်လၢ Milwaukee လီၢ်ကဝီပူၤသုတ်တဖတ် ဘတ်အဘတ်သီအိတ်ဒိတ်မးအပတ်ီန့ၣ်လီၤ. တက်လီၢ်သုတ်တဖတ်အံ၊ တက်သုတ်ညါအီဒဲအမ့ၢ် လီၢ်ကဝီလၢအိတ်ဒီးတက်ဘတ်ယိတ်န့ၣ်လီၤ. မၤတက်သမံသမိးလၢ တက်ထာဖိတ်တက်ဂ့ၢ်တက်ကျီပီးလီ ဖဲတချုးနအိတ်ညှပ်လၢအအိတ်လၢ ထံတဖတ်အံအကျိတက့ၢ်.



Wisconsin Department of Health Services
Bureau of Environmental and Occupational Health
P-03622AKA (06/2024)

တက်န့ၣ်ကျဲလၢနဂီၢ်ဘတ်ဃးတက်အိတ် Wisconsin အညှပ်တဖတ်

(Your Guide to Eating Wisconsin Fish)



ဘက်မနုၤအယီၤ ညဉ်သ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်ဂံၢ်န့ၢ်ဘါလဲၣ်.



ဖရိၣ်ထံ(န)



တၢ်အသိၤလၢအဂ့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်



ဘံၣ်တၢ်မံၣ် ဒီး ဟီၣ်လၢပနံၣ်

- ဖရိၣ်ထံ(န) မၤစၢၤပုၤလၢ ပယံၤဒီးပညဉ်ထူၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ကခၢၣ်သနၢၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အသိၤလၢအဂ့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ဒ်အမ့ၢ် Omega-3, မၤစၢၤဝဲ ပသးဖျါၣ်တဖၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ကဂ့ၢ်ဝဲဒီး မၤစၢၤဝဲ ပခိၣ်န့ၣ်အတၢ်မၤတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဘံၣ်တၢ်မံၣ် ဒီး ဟီၣ်လၢပနံၣ်တဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် ထးဒီးပုၤဝါ သ့ၣ်တဖၣ် မၤစၢၤဝဲ ပမိၢ်ပုၤတၢ်ဒိသဒါန့ၣ်လီၤ.

ညဉ်မၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတၢ်ကသုဝဲဒ်လဲၣ်.

ညဉ်ဆူးန့ၣ်လီၤဝဲတၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီတဖၣ် လၢအအိၣ်လၢထံလၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဝဲအပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီညီန့ၢ်လၢအအိၣ်လၢ Wisconsin အညဉ်အကျါတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ-

- PCBs (polychlorinated biphenyls)
- ပဒါ
- PFAS (perfluoroalkyl ဒီး polyfluoroalkyl အသံးအကၢ်သ့ၣ်တဖၣ်)

တၢ်ဆၢကတီၢ်မ့ၢ်ယံၤထီၣ်ဝဲဒီး တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ဟ့ၣ်ဒုးကဲထီၣ်ဝဲ တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ဒ်မ့ၢ် ခဲစၢၣ် မ့တမ့ၢ် မၤဘၣ်ဒိနပသိၣ်, ကလ့ၣ်, သ့ၣ် ဒီး ခိၣ်န့ၣ်တဖၣ်သ့ၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လီၤဘၣ်ယံၤလီၤဆီဒ်တၢ်လၢ ဖိသ့ၣ်, ဖိသ့ၣ်လၢအိၣ်ဖျါၣ်ထီၣ်သီ ဒီး ဖိသ့ၣ်လၢ တအိၣ်ဖျါၣ်ဒီးဘၣ်တဖၣ်ဒိဖျါၣ်အဝဲသ့ၣ်အခိၣ်န့ၢ်တဖၣ်အိၣ်လၢတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အဖၢမ့ၢ်အယီၤန့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်ယံၤအိၣ်ညဉ်လၢကပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယီၢ်အဂီၢ်ကသုဝဲဒ်လဲၣ်?

- အိၣ်ညဉ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢအအိၣ်လၢ ထံက့ၢ်ထံက့ၢ်လၢအဘၣ်အဘၣ်သီစ့ၤဝဲတဖၣ်တက့ၢ်.
- အိၣ်ညဉ်အကလုာ်ကလုာ်တက့ၢ်.
- စူးကါတၢ်ဖိအိၣ်တၢ်အကျဲလၢအပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယီၢ်တက့ၢ်.

အိၣ်တဘျီ = သးပုၤအစုလၢၣ် (4 အိၣ်စး မ့တမ့ၢ် 115 ကြဲၣ်(မ))

ထီဘိန့ၣ် ဒုးအိၣ်ဖိသ့ၣ် လၢအစ့ၤတက့ၢ်.



တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်ထွဲဒီး Wisconsin ထံအမိၢ်ပုၤအါတက့ၢ်လၢအဘၣ်တၢ်ကဝီၤယာ်အီၤလၢခိသ့ၣ်ခိၣ်တဖၣ် (တမ့ၢ်ဝဲ Great Lakes ဘၣ်)

ပုၤနီၢ်ဂံၢ်လၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်ညီ*

ပုၤနီၢ်ဂံၢ်အါတက့ၢ်

တၢ်ယုထၢ အဂ့ၢ်ကတၢ်	ညဉ်ရီးဘး(စ) (Rock Bass)	ညဉ်မုၢ် (Sunfish)	ညဉ်ခရဲးဖံၣ် (Crappie)	အိၣ်အီၤတနံၣ် 1 ဘျီ	တၢ်ဟ်ပနီၣ်တအိၣ်ဘၣ်
	ညဉ်လၢၤဘီ (Yellow Perch)	ညဉ်ဆူၣ်က့ၢ် (Bullhead)	ညဉ် Inland Trout		

တၢ်ယုထၢ အဂ့ၢ်တဖၣ်	ညဉ်ဝဲလ့ (Walleye)	ညဉ်ဘး(စ) (bass) ကိးကလုာ်ဒီး	အိၣ်အီၤတလါ 1 ဘျီ	အိၣ်အီၤတနံၣ် 1 ဘျီ
	ညဉ်ကိၣ် (Catfish)	ညဉ်ဖဲး (Pike)		

ဒီးတၢ်ကိးကလုာ် လၢတၢ်တက့ၢ်ရဲၣ်လီၤအမံၤစရီဖဲအံၤ

ဟးဆူးအီၤ	ညဉ်မၤစကံၣ် (Musky)	အိၣ်တဂ့ၢ်	အိၣ်အီၤတလါ 1 ဘျီ
----------	--------------------	-----------	------------------

ညဉ်အဂီၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ပျဲလၢ John Lyons, Wisconsin Sea Grant (Wisconsin ဝီၣ်လဲၣ် စ့တၢ်ဆီၣ်ထွဲ)

*ပုၤနီၢ်ဂံၢ်လၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်ညီ- ပုၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢ အဟူးသးအိၣ်ထီၣ်သ့, အိၣ်ဒီးအဟူးအသး မ့တမ့ၢ် ဒုးအိၣ်အဖိန့ၢ် ဒီး ဖိသ့ၣ်လၢ အသးန့ၣ် 15 န့ၣ်ဆူအဖီလၢ ပုၤနီၢ်ဂံၢ်အါတက့ၢ်- ပုၤအဂၤတဂၤလၢလၢ