

တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢနဂီၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်အိၣ် Wisconsin အညၣ်တဖၣ်



(Your Guide to Eating Wisconsin Fish)

တၢ်အိၣ်ညၣ်တဖၣ်လၢ နဖီၣ်ဒၣ်နဲန့ၣ် မ့ၢ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဘိတၢ်ခါန့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ် ညၣ်အါတက့ၢ်န့ၣ် အိၣ်ဝဲဒီး တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီတဆိးတက့ၢ် မ့တမ့ၢ် တပူၤဖျဲးဒီး ကံကသံၣ်လၢ အအိၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အပူၤဒ်သိး ကမၤဘၣ်ဒိဝဲ နမိၢ်ပုၤဖဲနအိၣ်အဝဲသ့ၣ် အါအါကလဲၣ်အခါန့ၣ်လီၤ. စူးကါဘၣ်တၢ်န့ၣ်ကျဲအံၤဒ် သိး ကမၤစၢၤန့ၣ်လၢ တၢ်မၤတၢ်ဃုထၢ လၢအပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ် ဖဲနအိၣ်ဝဲညၣ်လၢနဖီၣ်န့ၣ်အီၤလၢ Wisconsin ထံကျိထံကွၢ်တဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်မနုၤအယီၤ ညၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဒီး တၢ်န့ၣ် ဂီၢ်န့ၣ်ဘိလဲၣ်.

- ဖရိၣ်ထံ(န) မၤစၢၤပူၤလၢ ပဃံဒီးပညၣ်ထုၣ်သ့ၣ်တဖၣ်က ခၢၣ်သန့ၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.
- တၢ်အသိလၢအဂ့ၢ် လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် ဒ်အမ့ၢ် Omega-3, မၤစၢၤဝဲ ပသးဖျၢၣ်တဖၣ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ ကဂ့ၢ်ဝဲဒီး မၤစၢၤဝဲ ပခိၣ်န့ၣ်အတၢ်မၤတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဘၣ်တၢ်မံၣ် ဒီး ဟီၣ်လၢပန့ၣ်တဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် ထးဒီးပုၤဝါ သ့ၣ်တဖၣ် မၤစၢၤဝဲ ပမိၢ်ပုၤတၢ်ဒီသဒါန့ၣ်လီၤ.



ဖရိၣ်ထံ(န)



တၢ်အသိလၢအဂ့ၢ် လၢတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်



ဘၣ်တၢ်မံၣ် ဒီး ဟီၣ်လၢပန့ၣ်



ညၣ်မၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးတၢ်ကသုဝဲဒ်လဲၣ်.

ညၣ်ဆူးန့ၣ်လီၤဝဲတၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီတဖၣ် လၢအအိၣ်လၢထံလၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဝဲအပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီညီန့ၣ် လၢအအိၣ်လၢ Wisconsin အညၣ်အကျိတဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ-

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

တၢ်ဆၢကတီၢ်မ့ၢ်ယံၣ်ထီၣ်ဝဲဒီး တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ဟ့ၣ်ဒုးကဲထီၣ်ဝဲ တၢ်ဂ့ၢ်ကီလၢ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်ဒ်မ့ၢ် ခဲစၢၣ် မ့တမ့ၢ် မၤဘၣ်ဒိ နပသိၣ်, ကလ့ၣ်, သ့ၣ် ဒီး ခိၣ်န့ၣ်တဖၣ်သ့ ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လီၤဆီဒၣ်တၢ်လၢ ဖိသ့ၣ်, ဖိသ့ၣ်လၢအိၣ်ဖျၢၣ်ထီၣ်သီ ဒီး ဖိ သ့ၣ်လၢ တအိၣ်ဖျၢၣ်ဒီးဘၣ်တဖၣ်ခိဖျိအဝဲသ့ၣ်အခိၣ်န့ၣ်တဖၣ်အိၣ်လၢတၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်အဖၢ မ့ၢ်အယီၤန့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်ယအိၣ်ညၣ်လၢကပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အဂီၢ် ကသုဝဲဒ်လဲၣ်.

- အိၣ်ညၣ်သ့ၣ်တဖၣ် လၢအအိၣ်လၢ ထံကျိထံကွၢ်လၢအဘၣ်အဘၣ်သီစ့ၤဝဲတဖၣ်တက့ၢ်.
- အိၣ်ညၣ်အကလုာ်ကလုာ်တက့ၢ်.
- စူးကါတၢ်ဖိအိၣ်တၢ်အကျဲလၢအပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တက့ၢ်.

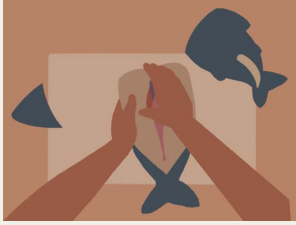
ပိာ်ထွဲထီၣ် လုးလၢအအိၣ်လၢ ကဘျဲးပၤ 2 ဒ်သိးနကယုထံၣ်အါထီၣ်ဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.



တစ်ဖီအိန်ညှပ် အပတ်ီသါပတ်ီလာအညီ!

လူဟိထွဲ တပ်တီသျှပ်တဖှ်အံ၊ ဒ်သိး တပ်ကမၤစၤလီ၊ PCBs ဒီး တပ်ဘၣ်အဘၣ်သီအဂၤတဖှ် လၢနအိန်အီတက့ၢ်. နထူးကွံဝဲပဒါ မ့တမ့ၢ် PFAS လၢညှပ်အပူၤန့ၢ် တန့ၢ်ဘၣ်.

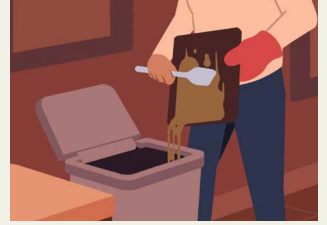
1. ကျီကွံအဖံးဘျှပ်, အခိၣ် ဒီး တပ်အသိတဖှ် ဒီး ထူးထီၣ်ကွံ အပှ်တဖှ် တက့ၢ်.



2. ဒ်သိးတပ်ကမၤလီ၊ စီကွံဝဲ တပ်အသိတဖှ်အဂီၢ် ကျီကွံ, သ့ၣ်ကွံ မ့တမ့ၢ် ကျီကွံ အီတက့ၢ်.



3. တၢၤကွံတပ်ဖီတၢ် အထံအနိတဖှ်ဒီးသိ လၢတၢ်ခွဲးသိအိန်အီ တဖှ်တက့ၢ်.








တပ်မၤမူးသဖှ်လၢ တပ်ဆဲးတပ်လၢအဂီၢ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲတၢ်ဂ့ၢ်အကါဒိၣ်တခါလၢ တပ်အိန်ညှပ်အိန်ညှပ်အဂီၢ်န့ၣ်လီ. တပ်ပတ်ီသျှပ်တဖှ်အံ မ့ၢ်တဘျီလိာ်ဒီး ကသူလၢဘၣ်တပ်ဖီအီ၊ ဒ်လုၢ်လၢထူသန့ဘၣ်ဒီး ကွံဆိကမိၣ်လၢနကဖီကသူဝဲအံထဲဒၣ်ဖဲလၢ တပ်မၤအသးအကတီၢ်လီလီဆီဆီ ဒ်သိးတပ်ကမၤစၤလီဝဲ တပ်န့ၣ်လီ၊ အနီၣ်ဂံၢ်နီၣ်ဒွဲးလၢ တပ်ဆၢကတီၢ်တဘျီဘၣ်တဘျီန့ၣ်လီ. ညီန့ၣ်တပ်ညှပ်ကဘျးန့ၣ်မ့ၢ်တပ်အိန်အဂၤတက့ၢ်လၢ အပူၤဖျဲးဒီးတပ်ဘၣ်ယိာ်န့ၣ်လီ.

ယကြးအိန်ညှပ်ထဲလဲၣ်.

အိန်တဘျီ = ထဲသိးသးပုၤအစုညါလၢ (4 အိန်စး မ့တမ့ၢ် 115 ကြပ်(မ)) ထီဘိန့ၣ် ဒူးအိန်ဖိသၣ် အကူၢ်လၢအဆဲးလီတဖှ်တက့ၢ်.



<p>တပ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဘၣ်ထွဲဒီး Wisconsin ထံအမိၣ်ပုၤအါတက့ၢ် လၢအဘၣ်တပ်ကဝီယာ်အီလၢခိသ့ခိၣ်တဖှ် (တမ့ၢ်ဝဲ Great Lakes ဘၣ်)</p>	<p>ပုၤနီၣ်ဂံၢ်လၢအတူၢ် ဘၣ်တၢ်ညီ*</p>	<p>ပုၤနီၣ်ဂံၢ်အါတက့ၢ်</p>
<p>တပ်ဃုထၢအဂၤကတၢ်</p> <p>ညှပ်ဘျူက့ (Bluegill) ညှပ်လၢာ်ဘီ (Yellow Perch) ညှပ်ရီးဘး(စ) (Rock Bass)</p>  <p>ညှပ်မုၢ် (Sunfish) ညှပ်ခရဲးဖံၣ် (Crappie) ညှပ် Inland Trout ညှပ်ဆူၣ်က့ၤ (Bullhead)</p> 	<p>အိန်အီတနွံ 1 ဘျီ</p>	<p>တပ်ပံၤနီၣ်တအိန်ဘၣ်</p>
<p>တပ်ဃုထၢ အဂၤတဖှ်</p> <p>ညှပ်ဝဲလ့ (Walleye) ညှပ်ဘူး(စ) (bass) ကိးကလုာ်ဒဲး</p>  <p>ညှပ်ကိၣ် (Catfish) ညှပ်ဖဲး (Pike)</p>  <p>ဒီးတပ်ကိးကလုာ်လၢတၢ်တကွဲးရဲၣ်လီ၊ အမံၤစရီဖဲအံၤ</p>	<p>အိန်အီတလါ 1 ဘျီ</p>	<p>အိန်အီတနွံ 1 ဘျီ</p>
<p>ဟးဆဲးအီ</p> <p>ညှပ်မါစကံၣ် (Musky)</p> 	<p>အိန်တဂ့ၤ</p>	<p>အိန်အီတလါ 1 ဘျီ</p>

*ပုၤနီၣ်ဂံၢ်လၢအတူၢ်ဘၣ်တၢ်ညီ- ပုၤသျှပ်တဖှ်လၢ အဟူးသးအိန်ထီၣ်သ့, အိန်ဒီးအဟူးအသး မ့တမ့ၢ် ဒူးအိန်အဖိန့ၣ် ဒီး ဖိသၣ်လၢ အသးန့ၣ် 15 နံၣ်ဆူအဖီလၢ ပုၤနီၣ်ဂံၢ်အါတက့ၢ်- ပုၤအဂၤတဂၤလၢလံာ်လံာ်