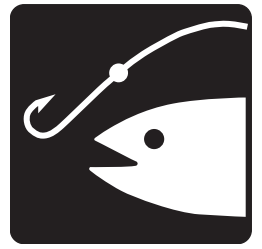


သတိပေးချက်။

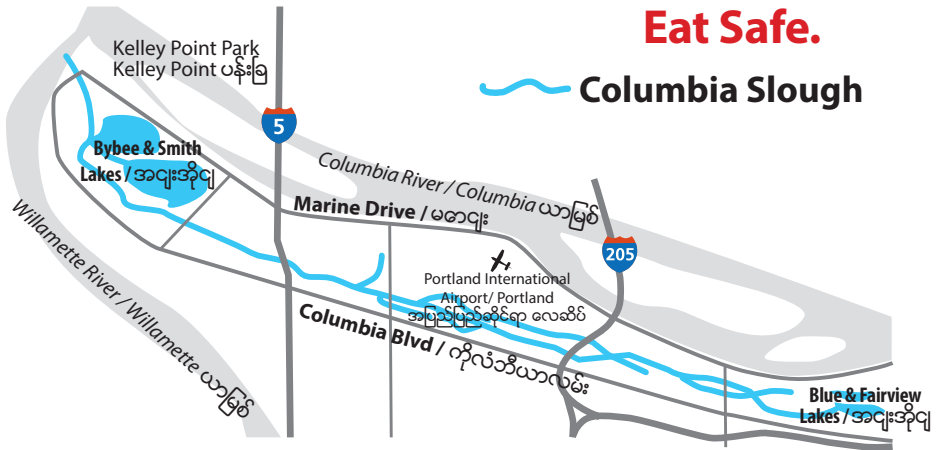
ဘေးအန္တရာယ်ကင်းကင်း စမတ်ကျကျ ငါးရှာပါ။



**Fish Smart.
Eat Safe.**

Columbia Slough (ကိုလံဘီယာမြစ်မှ) ငါးများသည် စားသုံးရန်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။

ငါးဆိုသည်မှာ ပရိုတင်းဓါတ်ရရှိသော အဓိကရင်းမြစ်ဖြစ်သည်။ သို့သော် Columbia Slough (ကိုလံဘီယာမြစ်) အတွင်းရှိ ငါးတချို့သည် ပိုလီကလိုနက်တက် ဘီဖက်လင်း (PCBs) နှင့် ပိုးသတ်ဆေး ကဲ့သို့သော ဓါတုပစ္စည်းများဖြင့် အဆိပ်အတောက် ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။ Oregon ကျန်းမာရေးအကာအကွယ် (OHA) သည် စုတ်ယူစားသုံးသောငါးကြီးများမှအပ မြစ်တွင်ဖမ်းမိသော ငါးများအားလုံးမှ တစ်လလျှင် တစ်တန်းမျှသာစားသုံးရန် အကြံပြုသည်။ ဤလက်ကမ်းစာစောင်၏ နောက်ကျောမှာ ပြထားသည့်အတိုင်း အတွင်းကလီစာများကို ဖယ်ထုတ်ပြီး ငါးကိုစင်ကြယ်အောင် ထားရပါမည်။



ဘယ်ငါးကို နည်းနည်းလျော့ကာ စားသုံးသင့်သနည်း။

အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော တစ်ခုခုကို သို့ မြစ်မှဖမ်းမိသောငါးများ အားလုံးနီးပါးမှ လစဉ် ငါးတစ်တန်းမျှသာ စားသုံးပါ။

တစ်တုံးမျှသာ

တစ်လလျှင် တစ်ကြိမ်

Carp / ငါး

Black Crappie / ငါးစိန်း

Sunfish / ငါးပုင်

Bluegill / ငါးပါးနီ

Largemouth Bass / ငါးသလောက်

လစဉ် စုတ်ယူစားသုံးသောငါးကြီးကို နှစ်တန်းမျှသာ သို့မဟုတ် တစ်ကောင်လုံးမျှသာ စားသုံးပါ။

Large-scale sucker / စုတ်ယူစားသုံးသောငါးကြီး

ဘယ်သူတွေအန္တရာယ်အများဆုံး လဲ။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုး သမီး
- ကိုယ်ဝန်ရှိကာစ၊ မွေးကင်းစနို့ တိုက်မိခင်နှင့် 6 နှစ်အောက် ကလေးငယ်များ
- ရောင်းအတွင်းမှ ငါးအမြောက် အများစားသုံးသူများ

PCBs နှင့် ပိုးသတ်ဆေးများဖြင့် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်နေသည့် ငါးများစားသုံးခြင်းမှ ဘယ်လိုကျန်းမာရေး အန္တရာယ်များဖြစ်နိုင်မလဲ။

- ကလေးများတွင် စောစီးစွာ ဦးနှောက် ထိခိုက် မှုနှင့် အာရုံကြောစနစ် ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။
- မျိုးပွားစနစ်နှင့် ခုခံအားစနစ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။
- ကင်ဆာ ဖြစ်နှုန်းမြင့်စေနိုင် သည်။

OHA သည် ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် Columbia Slough (ကိုလံဘီယာမြစ်) ငါးဖမ်းမှု အကြံပေးခြင်းကို ပြင်ဆင်ခဲ့သည်။

Columbia Slough (ကိုလံဘီယာမြစ်မှ)ရရှိသောငါး အကြံပေးချက်

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ကို ဘယ်လိုလျော့ချနိုင်မလဲ။

- မြစ်မှရရှိသောငါးမှ တစ်လလျှင် ညွှန်ကြားထားသည့် အရည်အတွက်မျှသာ စားသုံးပါ(အရှေ့ဘက်ရှိ အနီရောင်အတွက်တွင် ပြထားသည်ကိုသို့)။ ပုံမှန်အရွယ်ရောက်ပြီးသူ စားသုံးရန်(၈အောင်စ) လူတစ်ဦး၏ လက်အထူအရွယ်အစားခန့် သို့မဟုတ် ဖဲထုပ်နှစ်ထုပ်အရွယ်ခန့်၏ အထူနှင့်အရွယ်အစားရှိသည်။ အရွယ်ရောက်ခါစနှင့် ကလေးများသည် ပိုသေးငယ်သော ပမာဏကို စားသုံးသင့်သည်။
- မြစ်အတွင်းမှ ငါးကို စားမည်ဆိုပါက အကောင်သေးပြီး ပိုငယ်သော ငါးကိုသာစားပါ။
- အကယ်၍ သင့်အား ငါးကိုပေးသည် သို့မဟုတ် စတိုးဆိုင်တစ်ခုမှ မဟုတ်သည့် ငါးကိုဝယ်ယူပါက ငါးသည် မည်သည့်နေရာမှ ရရှိကြောင်းကို မေးမြန်းပါ။

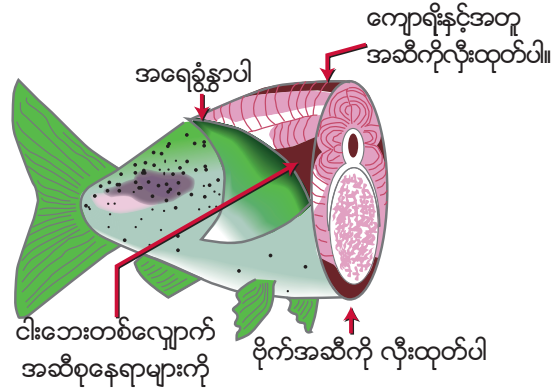
သင်၏အစားအစာ အရွယ်အစားသည် သင်၏အရွယ်အစားပေါ်တွင် မူတည်သည်။

	အစားအစာ အရွယ်အစား = 8 အောင်စတစ်တန်း သို့မဟုတ်		၈ အောင်စ
	လက်၏ အရွယ်အစားနှင့် အထူ သို့မဟုတ်		ပေါင် ၁၆၀
	ဖဲထုပ်နှစ်ထုပ်၏ အရွယ်အစားနှင့် အထူ		ပေါင် ၈၀

မြစ်အတွင်းမှ ငါးကိုစားမည်ဆိုပါက အောက်ပါ

အဆင့်တိုင်း လိုက်နာပါ -

- ခေါင်း အရှေ့ပြား၊ သည်းခြေ၊ ကျောရိုးနှင့် ဗိုက်သားအဆီများကို လှီးပြီး လွှင့်ပစ်ပါ။ ငါးအသားလွှာကိုသာ စားသုံးပါ။
- ငါးအသားလွှာကိုသာ စားသုံးပါ။
- ငါးအသားလွှာများကို (အရှေ့ပြား၊ အဆီမပါ(ဝင်စေဘဲ) ဖုတ်ခြင်း၊ ပြုတ်ခြင်း၊ မီးကင်ခြင်း၊ ပေါင်းခြင်းဖြင့် အဆီများ စီးထွက်သွားစေပါ။
- မြစ်အတွင်းမှ ငါးကို အစိမ်းမစားပါနှင့်။
- အဆီများအတွင်းနှစ်ပြီး ချက်ခြင်း သို့မဟုတ် စားခြင်းမပြုရ။



မည်သည့်ငါးကို ကျွန်တော် ပိုစားသုံးသင့်ပါသလဲ။

ဆယ်လ်မွန်နှင့် ငါးဖယ်ငါးများကို စားသုံးသင့်သည်။ ထိုငါးများသည် ၎င်း၏ ဘဝ အချိန်အများစုကို သမုဒ္ဒရာထဲတွင် အချိန်ကုန်ဆုံးခဲ့ပြီး အဆိပ်အတောက်ပစ္စည်းအနည်းငယ်သာ ပါဝင်သည်။



ငါးများဖို့ လုံခြုံတဲ့နေရာရော ရှိရဲ့လား။ ရှိပါတယ်။ သမုဒ္ဒရာသို့ သွားလာနေသည့်ငါးများသည် အဆိပ်အတောက်ရှိမှု နည်းနိုင်သည်။ ကိုလံဘီယာ၊ ကလက်မက်စ် သို့မဟုတ် ဆန်းဒီးမြစ်များသည် သင့်အတွက်အန္တရာယ်ပိုနည်းနိုင်သည်။ တခြားနေရာများတွင် ငါးမများခင် တခြား ငါးစားသုံးမှုဆိုင်ရာ အကြံပေးချက်များကိုလည်း www.healthoregon.org/fishadv တွင် လေ့လာပါ။

စတိုးဆိုင်မှ ဝယ်သောငါးကို စားသုံးရန် ဘေးကင်းပါသလား။

စတိုးဆိုင်များတွင် ရောင်းချသောငါးများတွင် မာကျူရီ၊ PCBsနှင့်အခြားအဆိပ်သင့် ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် သင်၏ထိတွေ့မှုကို မည်သို့လျော့ချမည်နှင့် ပတ်သက်၍ အကြံဉာဏ်များအတွက် www.healthoregon.org/fishadv ရှိ OHA၏ဝဘ်ဆိုဒ်ကို ကြည့်ရှုပါ။

နောက်ထပ်သတင်းအချက်အလက်များ ငါးအကြံပေးခြင်းနှင့် စားသုံးခြင်း လမ်းညွှန် - www.healthoregon.org/fishadv

ပေါ့ထံလမ်းမြို့ - ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုဖြူရီ - ကိုလံဘီယာမြစ် ငါး အကြံပေး - www.portlandoregon.gov/bes/FishAdvisory

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဝန်ဆောင်မှုဖြူရီအနေနှင့် အဓိပ္ပါယ်ရှိသော ထိတွေ့ခွင့်အတွက် ကြိုးစားအားထုတ်ထားပါသည်။ ဘာသာပြန်ခြင်း၊ အဓိပ္ပါယ်ဖော်ဆောင်ခြင်း၊ အပြောင်းအလဲပြုလုပ်ခြင်း၊ နေထိုင်ခြင်းနှင့် အခြားသော လိုအပ်သည့်အကူအညီများအတွက် 503-823-7740 သို့မဟုတ် Oregon Relay Service 711 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။