

Hnksakmi ti ah nga tlaih lo dingn nangmah iralring. Indiana Nga Einak Ruahnak Petu ah chemical hnksak cangmi tibuah ngan pawl le tiva i nga konglam aa itel. Nga na tlainak ti hmun nih ruahnak pekmi a ngei lo asiloah ruahnak pekmi ah ei na timhmi nga phun aa tel lo ahcun, Indiana Statewide Safe Eating Cawnpiaknak pawl zul.

**Khuazei ah nga tlaih ding:**



Nga cheu khat nih cheu dang nakin chemical tam deuh an ngei khawh. Tibaw pawl le tiva pawl ah a liammi chemical pawl cu ti chung nengnaw! vawlei dip ah an ifonh i, ti i ummi saram nih rawl an hal tikah an ei. Mah ramsa hme pawl cu minnow nga nih an ei, minnow nga pawl cu a laifang a simi nga nih an ei, cu bantuakin mah nga pawl cu an ngan deuh nga nih an ei. Mah nga pakhat ceu nih chemical pawl cu an takpum ah an khon i an dawp. Cu caah, nga phun khat ah zawng kum a nom, a hme deuh nga cu kum a ngei, a ngan deuh nga nakin thurnawmah a tawm deuh an ngei.

**Zeidah tlaih ding:**



Cheukat nga pawl i hmuhi a hawhmi chemical pawl nih ahopaoh umtuning a darter khawh, sihanhsehlah, ngandamnak a chiat ter khomi mipi ah, fa a pawimi, fa pawl a timhtu mipi, fa hnuk dintertu nu pawl le kum 15 tanglei pumpek pawl an itel. Mah chemical pawl nih hin ngakchia kum a nomi hna tthanchohak umtuning a dawn khawh i, fa a pawimi mipi nih tthanchohak le cawmak lei i khul a nuarmi ngakchia hna hrin khonak risk a tamter.

**Aho na si:**



Nga hi a thau lom protein hmuhnak a si, omega-3 thau esit pawl hmuhnak hrampi pakhat a simi thau ttha lo a tawm eiidin, vaitamin D, selenium, le vaitamin dangdang le mineral aa telmi a si. Mah vaitamin pawl, mineral pawl, le aa dang thazang a pe khomi rawl nih lung le thluak ngandamnak a tthawngter i, thisen kai zawtnak a niarter, lungmih asiloah stroke tih awk tih a tawmter khawh. Sihanhsehlah, nga cheu khat ah cun na ngandamnak a hawhter khomi chemical pawl zeimaw zat aa um khawh.

**Ngan a dammi nga einak**

- Chuan na timh tiang nga kha kikhal tein chiah. Na nga cu an fun ahcun, na titter hian ah a funnak kha thleh. Nga cu aa kik tiang hak ti lo tein titter, cun nga kha iruang lo tein a tit khawh caah microwave ah titter hlah.
- Nga cu tlap pan tete in 145°F a phak tiang chuan ding, rawl nih a putmi zawtnak risk tlawmter ding ah. Tak tein chuan a si khonak ding hnga tinhnak hmuichon a ngeimi sa tahnak thermometer hman. A chahmi nga piece cu a panmi nakin chuan caan a sau deuh a herh lai.

Image provided by the Michigan Department of Health & Human Services (Michigan Ngandamnak le Mipi Bawmak Rian Bu nih a pekmi hmanthlak)

A paw thau kha tan/hlonh.



A sir zulin a ummi thau kha tan/hlonh.  
A keng zulin a ummi thau muah muah kha tan/hlonh.

Nga cu na thianh tikah, na hmuh khomi thau paohpaoh kha hlonh cun a pum chung thil pawl kha phoih.

**Na tlaimi nga timhnak le chuannak**

Hika hmun i nga chung i chemical pahnih an hmuhi cu PCB (polychlorinated biphenyls) le mercury an si. Hi chemical hna hi caan a rei tik ah na takpum ah a ipon lai i, cu nih cun ngandamnak lei thil hme te itlennak in fa hrinnak i tin lonak pawl, khensar tiang ngandamnak lei chiatnak a chuahter khawh.

**Ngandamnak lei Risk pawl**

**Chawdawr in cawkmi nga**

Chawdawr in cawkmi nga asiloah chawleh chawhrawnak nga cu ngan a dammi rawl cheu khat a si, sihanhsehlah zein nga dah na cawk i na ei tiah a fimmi thimnak na ngei kha a biapimi a si.

U.S. Eidin le Si Zohkhenhtu (FDA) nih mah commercial nga hi chawdawrnak hmun i zuarnak cu a uk i, chawdawr pawl le rawl cawk i einak inn einak kongah fim chimhnak a thanh cang. Ngakchia le fa a pawimi asilao a pawl dengmangmi nu asiloah bawhte fa hnuk dintertu nu pawl ca a si khunmi fim chimhnak cu hikah hmuh khawh a si:



<https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish>

**A chapmi konglam caah**



**Indiana Nga Einak lei Cawnpiaknak pawl:** <https://www.in.gov/health/eph/fish-consumption-advisory/>



**DNR Nga tlaihnak hmun Interactive Khuaram hmanthlak:** <https://secure.in.gov/dnr/fish-and-wildlife/fishing/where-to-fish-interactive-map/>



**Nga kha thim:** <https://www.chooseyourfish.org/fish/recipe>



**Great Lakes Basins**

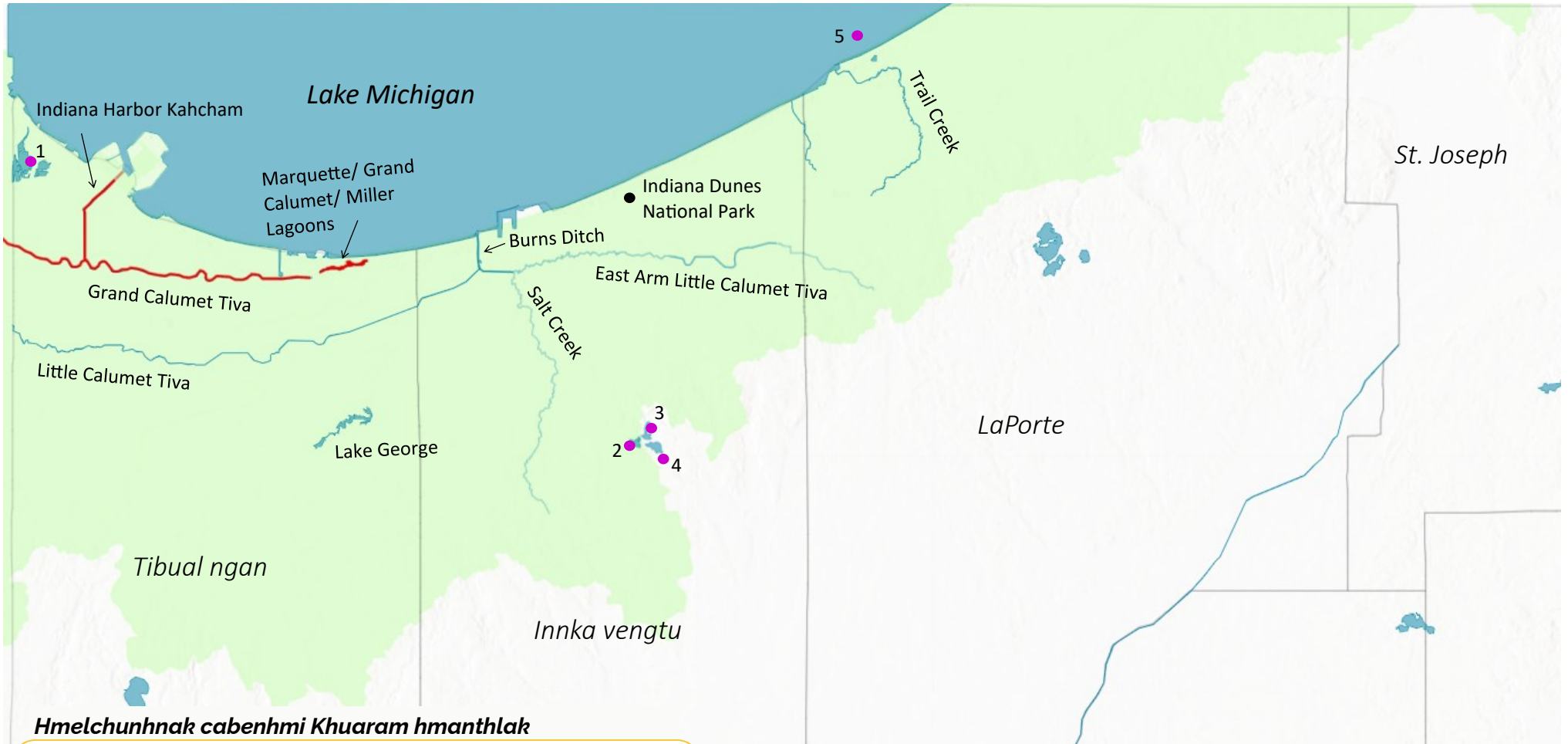
**Little Calumet-Galien Basin**

**Na tlaihmi nga kha ei**



**Indiana Department of Health**

# Little Calumet-Galien Basin khuaram hmanthlak



## Hmelchunhnak cabenhmi Khuaram hmanthlak

- Great Lakes Basin Region ramri chungti hmun
- Ti hmun (tibual, tiva hme, creek, tbt.)
- "Ei hlah" timi eidin lei ruahnak peknak a ummi ti hmun
- Zapi duhmi nga tlainak hmun

## Zapi duhmi nga tlainak hmun pawl:

- 1: Wolf Tibual ngan
- 2: Loomis Tibual ngan
- 3: Long Tibual ngan
- 4: Flint Tibuan ngan
- 5: Lake Michigan (LaPorte County)



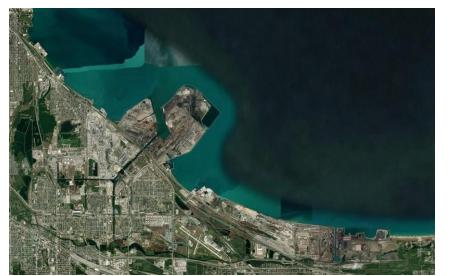
## Lake Michigan nga lei cawnpiaknak pawl

Ahmun	Nga	Cawnpiaknak pawl
Lake Michigan	Bloater chubs	1 rawl/thla
	Brown trout	1 rawl/thla
	Chinook salmon	1 rawl/thla
	Coho salmon	24" tiang: 1 rawl/zarh; 24"+: 1 rawl/thla
	Lake trout	22" tiang: 1 rawl/zarh; 22"-30": 1 rawl/zarh 30"+: <b>EI HLAH</b>
	Lake whitefish	1 rawl/zarh
	Rainbow smelt	1 rawl/zarh
	Rainbow trout/ Steelhead	1 rawl/zarh
	Yellow perch	1 rawl/zarh
Indiana Harbor Canal	ANga dihlak	<b>EI HLAH</b>
Grand Calumet River	Nga dihlak	<b>EI HLAH</b>
Marquette/Grand Calumet/Miller Lagoons	Nga dihlak	<b>EI HLAH</b>

Nga Einak lei Cawnpiaknak kha na hmun le ramkulh ah cawnpiaknak cazin tlamtling caah ruahnak hal.

## Lungretheihnak hmun

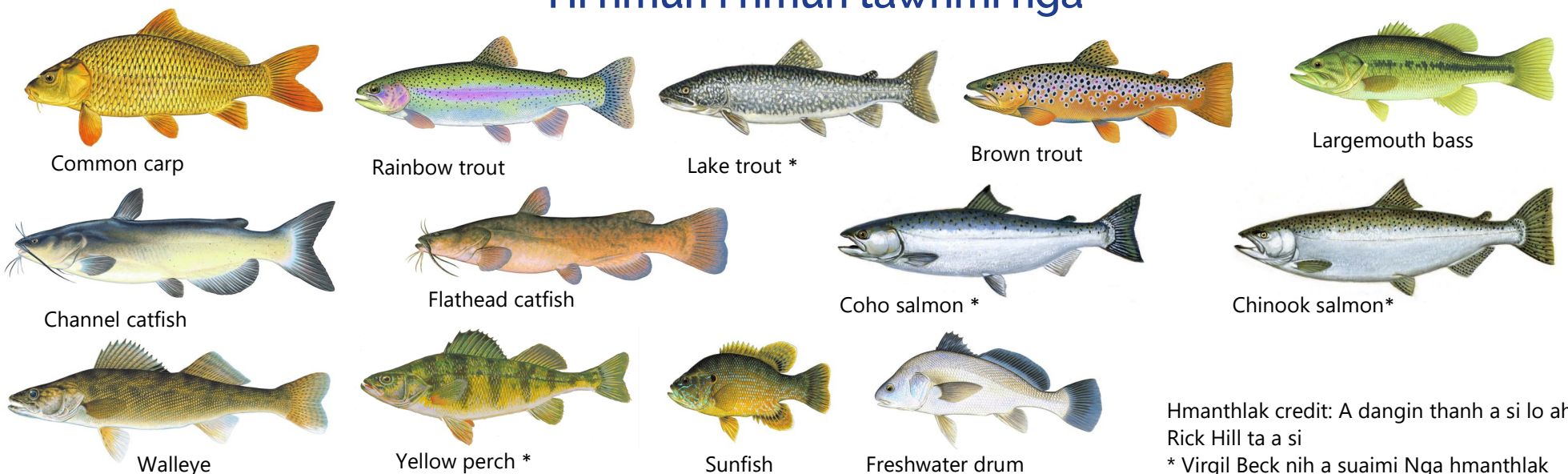
Grand Calumet Tiva, Indiana Harbor Kahcham, le Lake Michigan cheu pawl cu Great Lakes Water Quality Agreement tangah lungretheihnak hmun (AOC) tiah langhtermi cangmi a si.



AOC pawl nih a khunlei lungthin peknak a herh, phun sining in tuanbia he aa pehtlaimi (ro thil) ti chung nengnawi thurhnhawmhnak le umnak hmun thlaunak caah. PCB pawl, polycyclic a rim a hmuimi hydrocarbon pawl (PAHs). Mercury le suan tibantuk heavy metal pawl, pesticides, datsi, le a tlormi thil pawl cu tuanbia he aa pehtlaimi thurhnhawm an si i, Grand Calumet Tiva chungah mah pawl hi ze i a si ti hngal a si.

AOC cu hmasa sining i siter tthan dingah program le partnership pawl tampi pek cang a si. Mah zuamnak ah cun thurhnhawmni ti chung nengnawi thianter tthannak, nga le ramsa saram hmasa sining i siter tthannak, le AOC tiva kam pawl i E.coli thurhnhawm tlawmternak an itel. Kum 2010 i Great Lakes Restoration Initiative (GLRI) hmun khat nih mah hmun thianter tthannak hnga tuah awk step biapi a si mi pawl zawng a hram a thawk. GLRI tangka lam in, saram acre 9,000 nakin a tam deuh ramsa umnak hmun a hmasa sining i siter tthannak cu a tuah. AOC fianter tthannak tuah dingah zuamnak tampi fehpi a si tik ah, AOC ti hmun i tlaimi nga cu ei lo ding a si. A chapmi kong caah mahhi zoh <https://www.in.gov/idem/lakemichigan/rap>.

## Hi hmun i hmuh tawnmi nga



Hmanthlak credit: A dangin thanh a si lo ahcun Rick Hill ta a si  
\* Virgil Beck nih a suaimi Nga hmanthlak