

Hnksakmi ti ah nga tlaih lo dingni nangmah irairing. Indiana Nga Einak Ruahnak Petu ah chemical hnksak cangmi tibual 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 nengnawi vawlei dip ah an ifonh i, ti i ummi saram nih rawl an hal tikan 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 a 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 nomi, a hme deuh nga cu kum a upa deuh, a ngan deuh nga nakin thurnawmnaak a tlawm deuh an ngei.

Zeidah tlaih ding:



Chekhat nga pawl i hmumhi a hawhmi chemical pawl nih ahpaoh umtuning a darter khawh; sihmanhsehlaw, ngandamnak a chat 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 thanchonak umtuning a dawn khawh i, fa a pawimi mipi nih thanchonak le cawnak lei i khul a nuarmi ngakchia hna hrin khonak risk a tamter.

Aho na si:



Nga hi a thau lomi protein hmuhnaak a si, omega-3 thau esit pawl hmuhnaak hrampi pakhat a simi thau ttha lo a tlawm ei idin, vitamin D, selenium, le vitamin dangdang le mineral aa telmi a si. Mah vitamin pawl, mineral pawl, le aa dang thazang a pe khomi rawl nih lung le thluak ngandamnak a thawngter i, thisen kai zawtnak a niarter, lungmih asiloah stroke tthi awk thil a tlawmter khawh. Sihmanhsehlaw, nga cheu khat ah cun na ngandamnak a hrawhter khomi chemical pawl zeimaw zat aa um khawh.

Ngan a dammi nga einak

Great Lakes Basins

Maumee River Basin

Na tlaihmi nga kha ei

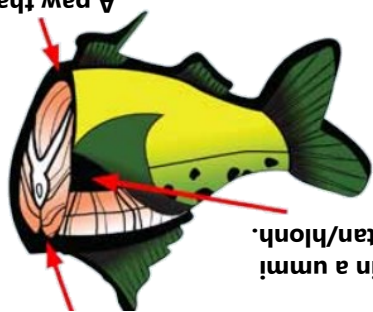


Nga cu tiap pan tete in 145°F a phak tiang chuan ding, rawl nih a putmi zawtnak risk tlawmter ding ah. Tak tein chuan a si khonak ding nga tinnaak hmichon a ngeimi sa tahnak thermometer hman. A chahmi nga piece cu a panmi nakin chuan caan a sau deuh a herh lai.

Chuan na timh tiang nga kha kik khal tein chia. 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.

Michigan Ngandamnak le Mipi Bawmnaak 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.

a pum chung thil pawl kha phoih.

Nga cu na thianh tikah, na hmuh khomi thau paohpaoh kha hlonh cun

Na tlaimi nga timhnaak le chuannak

Hika hmun i nga chung i chemical pahnih an hmumhi 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 itlenak in fa hrinnak i tlin lonak pawl, khensar tiang ngandamnak lei chatnak a chuahter khawh.

Ngandamnak lei risk pawl

Chawdar in cawkmi nga

Chawdawr in cawkmi nga asiloah chawleh chawhrawnak nga cu ngan a dammi rawl cheu khat a si, sihmanhsehlaw 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 kongah fim chimhnaak 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 chimhnaak cu hikah hmuh khawh a si:



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

A chapmi konglam



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



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



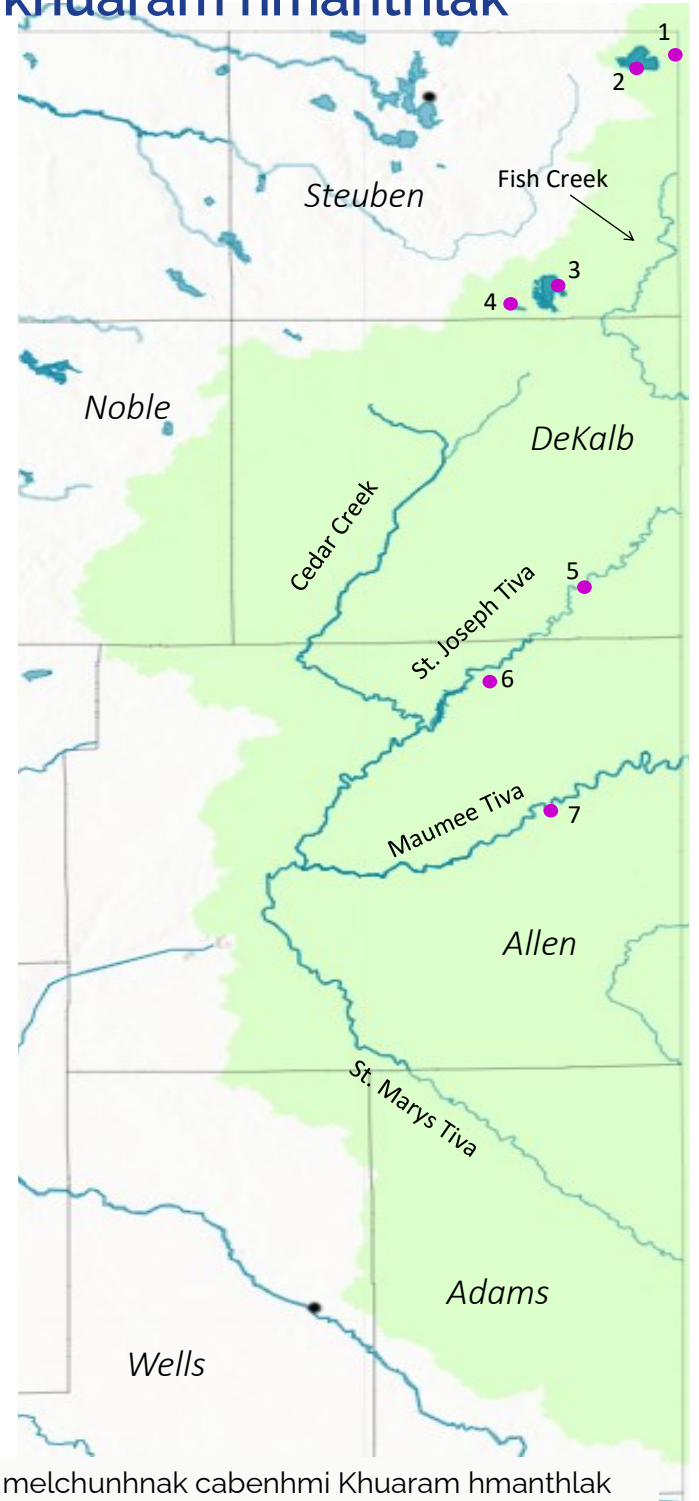
Nga kha thim: <https://www.chooseyourfish.org/fish/recipe>

Fort Wayne hmun einak lei cawnpiaknak pawl



Maumee River Basin khuaram hmanthlak

Ahmun	Nga	Abiapimi a ummi dihlak lei cawnpiaknak pawl	A tlangpi in ummi dihlak lei cawnpiaknak pawl
St. Mary's River	Buffalo species	25" tiang: 1 rawl/ zarh	25" tiang: 1 rawl/ zarh
	Carp sucker species	1 rawl/ zarh	1 rawl/ zarh
	Channel catfish	1 rawl/ thla	1 rawl/ thla
	Common carp	20" tiang: 1 rawl/ thla	20" tiang: 1 rawl/ thla
	Crappie species	1 rawl/ zarh	Khamnak um lo te einak
	Flathead catfish	1 rawl/ week	1 rawl/ zarh
	Freshwater drum	1 rawl/ thla	1 rawl/ zarh
	Spotted sucker	1 rawl/ zarh	1 rawl/ zarh
	Walleye	1 rawl/ zarh	1 rawl/ zarh
Maumee River	Buffalo species	1 rawl/ thla	1 rawl/ thla
	Channel catfish	1 rawl/ thla	1 rawl/ thla
	Common carp	23" tiang: 1 rawl/ thla 23" +: 6 rawl hna/ kum	23" tiang: 1 rawl/ thla 23" +: 6 rawl hna/ kum
	Flathead catfish	1 rawl/ thla	1 rawl/ thla
	Freshwater drum	1 rawl/ thla	1 rawl/ thla
	Sunfish species	Khamnak um lo te einak	Khamnak um lo te einak
	Walleye	1 rawl/ thla	1 rawl/ thla
	Channel catfish	1 rawl/ thla	1 rawl/ thla
Elkhart River	Common carp	20" tiang: 1 rawl/ zarh	20" tiang: 1 rawl/ zarh
	Crappie species	1 rawl/ zarh	Khamnak um lo te einak
	Largemouth bass	1 rawl/ zarh	Khamnak um lo te einak
	Spotted sucker	1 rawl/ zarh	Khamnak um lo te einak
	Channel catfish	1 rawl/ thla	1 rawl/ thla



Hmelchunhnak cabenhmi Khuaram hmanthlak

- Great Lakes Basin Region ramri chungri hmun
- Ti hmun (tibual, tiva hme, creek, tbt.)
- Ramkulh Cozah Park
- Zapi duhmi nga tlainak hmun

Zapi duhmi nga tlainak hmun pawl

- 1: Long Tibual ngan
- 2: Clear Tibual ngan
- 3: Hamilton Tibual ngan
- 4: Ball Tibual ngan
- 5: St. Joseph Tiva
- 6: Hurshtown Ti khonnak
- 7: Maumee Tiva

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

Cu hmun i hmuh tawn lengmangmi nga



Common carp



Freshwater drum



Buffalo *



Bullhead



Channel catfish



Flathead catfish



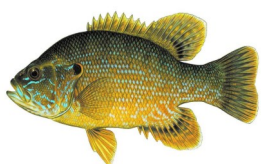
Sauger



Walleye



Crappie



Sunfish



Smallmouth bass



Largemouth bass

Hmanthlak credit: A dangin thanh a si lo ahcun Rick Hill ta a si
* Duane Raver nih a suaimi Nga hmanthlak