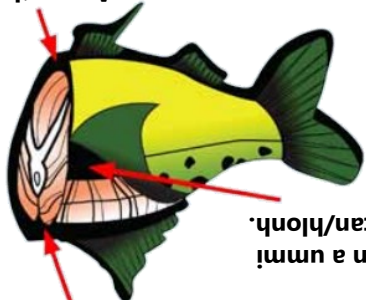


- Chuan na timh tiang nga kha kik khal tein chiah. Na nga cu an fun ahcun, na titter hlan ah a funnak kha thleh. Nga cu aa kik tiang hak ti lo tein titter, cun nga kha iruang lo tein a tit khawh caah microwave ah titter hlah.
- Nga cu tiap pan tete in 145°F a phak tiang chuan ding, rawl nih a putmi zawtnak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

Michigan Ngandamnak le Mipi Bawmna 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 timhna le chuannak

Hika hmun i nga chung i chemical pahnih an hmuhmi 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, sihmanhsehlaw zei 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 chimhna 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 chimhna 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 tlaihnak hmun Interactive Khuaram hmanthlak:** <https://secure.in.gov/dnr/fish-and-wildlife/fishing/where-to-fish-interactive-map/>



**Choose Your Fish:** <https://www.chooseyourfish.org/fish/recipe>

Hnaksakmi ti ah nga tlaih lo dingn nangmah itlirng. Indiana Nga Einak Ruahnak Petu ah chemical hnaksak 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 Campiaknak pawl zul.

## Khuazei ah nga tlaih ding:

Nga cheu khat nih cheu dang nakin chemical tam deuh an ngei khawh. Tibawl 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 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 thurhawmna a tlawm deuh an ngei.

## Zeidah tlaih ding:

Cheukhat nga pawl i hmuhmi a hawhmi chemical pawl nih ahopaoh umtuning a darter khawh, sihmanhsehlaw, ngandamnak a chiat ter khomi mipi ah, fa a pawimi, fa pawl a timhtu mipi, fa hnuk dintertu nu pawl le kum 15 tanglei punpak 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 cawmna lei i khul a nuarmi ngakchia hna hrin khonak risk a tamter.

## Aho na si:



Nga hi a thau lom! protein hmuhna a si, omega-3 thau esit pawl hmuhna hrampi pakhat a simi thau tha lo a tlawmni eidin, vitamin D, selenium, le vitamin dangdang le mineral aa telmi a si. Mah vitamin pawl, mineral pawl, le aa dang thazang a pekmi rawl nih lung le thluak ngandamnak a thawngter i, thisen kai zawtnak a niarter, lungmih asiloah stroke tih awk thil a tlawmter khawh. Sihmanhsehlaw, nga cheu khat ah cun na ngandamnak a hawhter khomi chemical pawl zeimaw zat aa um khawh.

## Ngan a dammi nga einak

# Great Lakes Basins

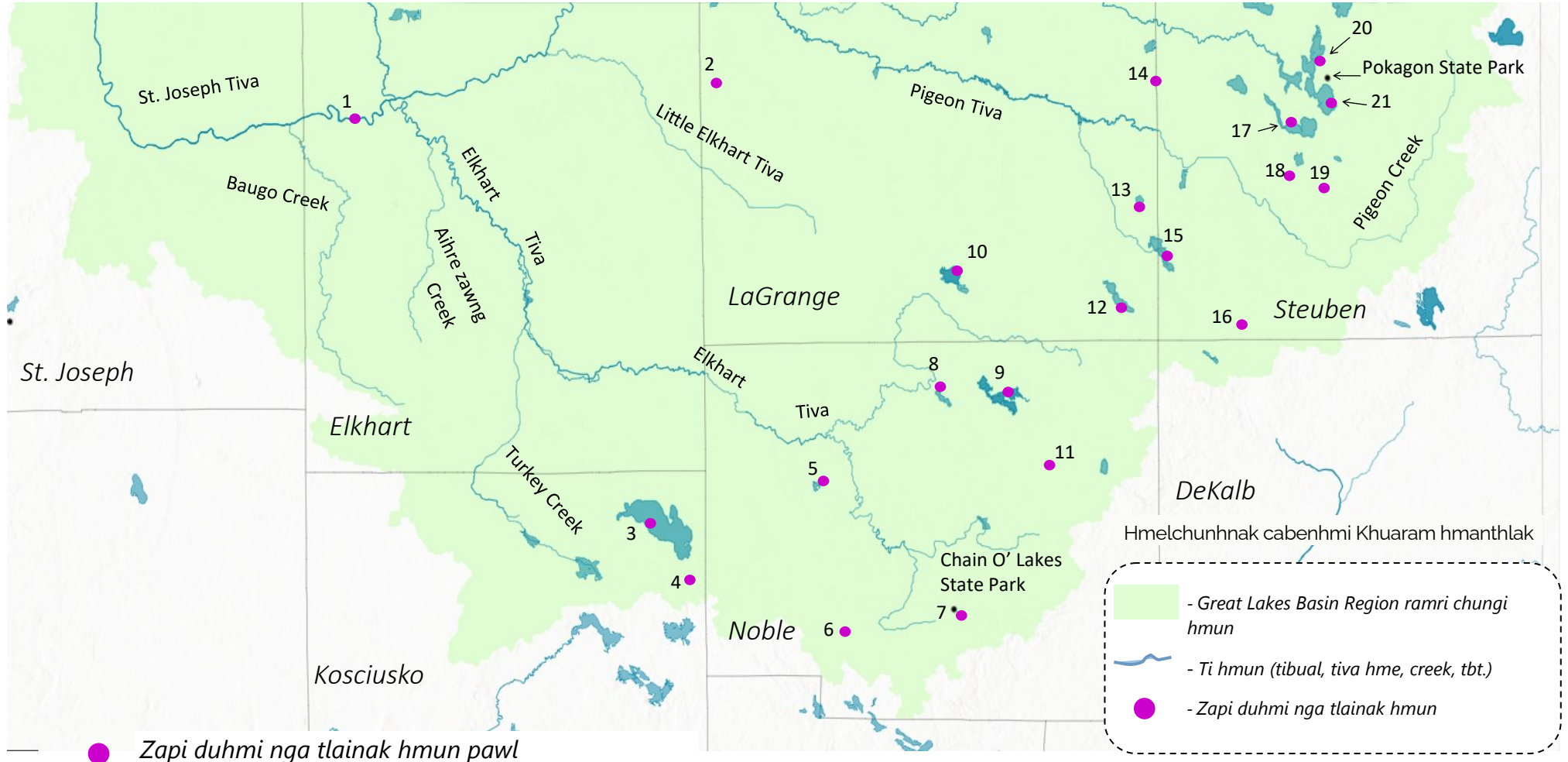
## St. Joseph Basin

### Na tlaihmi nga kha ei



**Indiana Department of Health**

# St. Joseph Basin khuaram hmanthlak



- 1: St. Joseph Tiva
- 2: Cass Tibual ngan
- 3: Lake Wawasee
- 4: Spear Tibual ngan
- 5: Eagle Tibual ngan
- 6: Bear Tibual ngan
- 7: Chain O' Lakes State Park
- 8: Steinbarger Tibual ngan
- 9: Sylvan Tibual ngan
- 10: Oliver Tibual ngan
- 11: Sacarider Tibual ngan
- 12: Big Long Tibual ngan
- 13: Appleman Tibual ngan
- 14: Beaver Dam Tibual ngan
- 15: Big Turkey Tibual ngan
- 16: Little Turkey Tibual ngan
- 17: Crooked Tibual ngan
- 18: Silver Tibual ngan
- 19: Fox Tibual ngan
- 20: Snow Tibual ngan
- 21: Lake James

\* Ti hmun pawl le nga tlainak hmun pawl cazin tlamtling caah, zaangfahtein DNR Nga tlaihnak hmun Interactive Khuaram hmanthlak hi zoh

## St. Joseph Tiva i Ngan a dammi nga thimnak pawl

St. Joseph River (Elkhart County)

Nga	Abiapimi Abiapimi a ummi dihlak lei cawnpiknak pawl	A tlangpi in ummi dihlak lei cawnpiknak pawl
Bullhead species	Khamnak um lo te einak	Khamnak um lo te einak
Crappie species	Khamnak um lo te einak	1 rawl/ zarh
Northern hogsucker	Khamnak um lo te einak	1 rawl/ zarh
Redhorse species	1 rawl/ zarh	1 rawl/ zarh
Rock bass	Khamnak um lo te einak	1 rawl/ zarh
Smallmouth bass	17" tiang : Khamnak um lo te einak 17"+ : 1 rawl/ zarh	1 rawl/ zarh
White sucker	Khamnak um lo te einak	Khamnak um lo te einak

St. Joseph Tiva (Twin Branch Dam umnak lei Baungo Bay Area)

Nga	Abiapimi Abiapimi a ummi dihlak lei cawnpiknak pawl	A tlangpi in ummi dihlak lei cawnpiknak pawl
Bullhead species	1 rawl/ zarh	1 rawl/ zarh
Crappie species	1 rawl/ zarh	1 rawl/ zarh
Largemouth bass	13" tiang : Khamnak um lo te einak 13"+ : 1 rawl/zarh	1 rawl/ zarh
Redhorse species	1 rawl/zarh	1 rawl/ zarh
Rock bass	Khamnak um lo te einak	1 rawl/ zarh
Spotted sucker	Khamnak um lo te einak	15" tiang : Khamnak um lo te einak 15"+ : 1 rawl/zarh
Sunfish species	Khamnak um lo te einak	1 rawl/ zarh
White Sucker	Khamnak um lo te einak	1 rawl/ zarh

St. Joseph River (Twin Branch Dam to the Indiana/ Michigan State Line)

Nga	Abiapimi Abiapimi a ummi dihlak lei cawnpiknak pawl	A tlangpi in ummi dihlak lei cawnpiknak pawl
Bullhead species	Khamnak um lo te einak	1 rawl/ zarh
Crappie species	Khamnak um lo te einak	1 rawl/ zarh
Largemouth bass	1 rawl/ zarh	1 rawl/ zarh
Rock bass	1 rawl/ zarh	1 rawl/ zarh
Rainbow trout/ Steelhead	1 rawl/ zarh	1 rawl/ zarh
Sunfish species	1 rawl/ zarh	1 rawl/ zarh

Rainbow trout le coho salmon caah Lake Michigan fim chimnak kha zul, cun Nga Einak lei Cawnpiknak kha na hmun le ramkulh ah cawnpiknak cazin tlamtling caah ruahnak hal.

## Cu hmun i hmuh tawn lengmi nga



Common carp



Rainbow trout



Northern pike \*



Redhorse



Channel catfish



Flathead catfish



Coho salmon \*



Walleye



Rock bass



Sunfish



Crappie



Largemouth bass

Hmanthlak credit: A dangin thanh a si lo ahcun Rick Hill ta a si

\* Virgil Beck nih a suaimi Nga hmanthlak