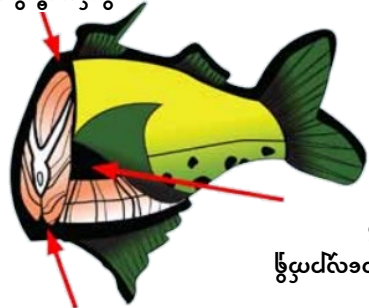


ပြည်ထောင်စုအတွင်းရှိ နယ်မြေစုံစုံဖြင့် ငွေတေးငါးစားရန်အထူးအထူး သတိပြုရမည်။
ပြည်ထောင်စုအတွင်းရှိ နယ်မြေစုံစုံဖြင့် ငွေတေးငါးစားရန်အထူးအထူး သတိပြုရမည်။

ပြည်ထောင်စုအတွင်းရှိ နယ်မြေစုံစုံဖြင့် ငွေတေးငါးစားရန်အထူးအထူး သတိပြုရမည်။
ပြည်ထောင်စုအတွင်းရှိ နယ်မြေစုံစုံဖြင့် ငွေတေးငါးစားရန်အထူးအထူး သတိပြုရမည်။

ဟိုဆယ် ဟိုဆယ် (Horseshoe Crab) နှင့် ငွေတေးငါးစားရန်အထူးအထူး သတိပြုရမည်။

ပြည်ထောင်စု ငွေတေးငါး



ပြည်ထောင်စု ငွေတေးငါး

ပြည်ထောင်စု ငွေတေးငါး

ပြည်ထောင်စု ငွေတေးငါးစားရန်အထူးအထူး သတိပြုရမည်။

ငွေတေးငါးစားရန် အထူးအထူး သတိပြုရမည်။

ပြည်ထောင်စုအတွင်းရှိ နယ်မြေစုံစုံဖြင့် ငွေတေးငါးစားရန်အထူးအထူး သတိပြုရမည်။

ငွေတေးငါးစားရန် အထူးအထူး သတိပြုရမည်။

ဆိုင်မှဝယ်လာသောငါး

ဆိုင်မှဝယ်လာသောငါး သို့မဟုတ် စီးပွားဖြစ်ဖမ်းမိသော ငါးများသည် ကျန်းမာသောစားသောက်ပုံအာဟာရ၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်နိုင်သော်လည်း မည်သည့်ငါးကို သင်ဝယ်ယူစားသုံးမည်နှင့်ပတ်သက်၍ စနစ်ကျမှန်ကန်သောရွေးချယ်မှုများပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးသည်။

စီးပွားဖြစ်ဖမ်းမိသောငါးများကို ရွေးချယ်ရာတွင် ရောင်းချခြင်းကို အမေရိကန်အစားအသောက်နှင့်ဆေးဝါးကွပ်ကဲရေးဦးစီးဌာန (U.S. Food and Drug Administration, FDA) က ကြီးကြပ်၍ စတိုးဆိုင်များနှင့်စားသောက်ဆိုင်များမှ ငါးများကိုစားသုံးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အကြံဉာဏ်များကိုထုတ်ပြန်ထားသည်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် သို့မဟုတ် နို့တိုက်မိခင် ဖြစ်သော သို့မဟုတ် ဖြစ်လာနိုင်သော အမျိုးသမီးများနှင့်ကလေးများအတွက် အကြံဉာဏ်ကို ဤတွင် တွေ့ရှိနိုင်သည်။ -



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

ထပ်မံသိရှိလိုပါက -



Indiana Fish Consumption Guidelines: <https://www.in.gov/health/eph/fish-consumption-advisory/>



DNR Where to Fish Interactive Map: <https://secure.in.gov/dnr/fish-and-wildlife/fishing/where-to-fish-interactive-map/>



သင့်ငါးကိုရွေးချယ်ရန်- <https://www.chooseyourfish.org/fish/recipe>

ပြည်ထောင်စုအတွင်းရှိ နယ်မြေစုံစုံဖြင့် ငွေတေးငါးစားရန်အထူးအထူး သတိပြုရမည်။
ပြည်ထောင်စုအတွင်းရှိ နယ်မြေစုံစုံဖြင့် ငွေတေးငါးစားရန်အထူးအထူး သတိပြုရမည်။



လမ်းညွှန်ကူးစားခြင်း

ပြည်ထောင်စုအတွင်းရှိ နယ်မြေစုံစုံဖြင့် ငွေတေးငါးစားရန်အထူးအထူး သတိပြုရမည်။
ပြည်ထောင်စုအတွင်းရှိ နယ်မြေစုံစုံဖြင့် ငွေတေးငါးစားရန်အထူးအထူး သတိပြုရမည်။



လမ်းညွှန်ကူးစားခြင်း

ပြည်ထောင်စုအတွင်းရှိ နယ်မြေစုံစုံဖြင့် ငွေတေးငါးစားရန်အထူးအထူး သတိပြုရမည်။
ပြည်ထောင်စုအတွင်းရှိ နယ်မြေစုံစုံဖြင့် ငွေတေးငါးစားရန်အထူးအထူး သတိပြုရမည်။



လမ်းညွှန်ကူးစားခြင်း

ပြည်ထောင်စုအတွင်းရှိ နယ်မြေစုံစုံဖြင့် ငွေတေးငါးစားရန်အထူးအထူး သတိပြုရမည်။
ပြည်ထောင်စုအတွင်းရှိ နယ်မြေစုံစုံဖြင့် ငွေတေးငါးစားရန်အထူးအထူး သတိပြုရမည်။

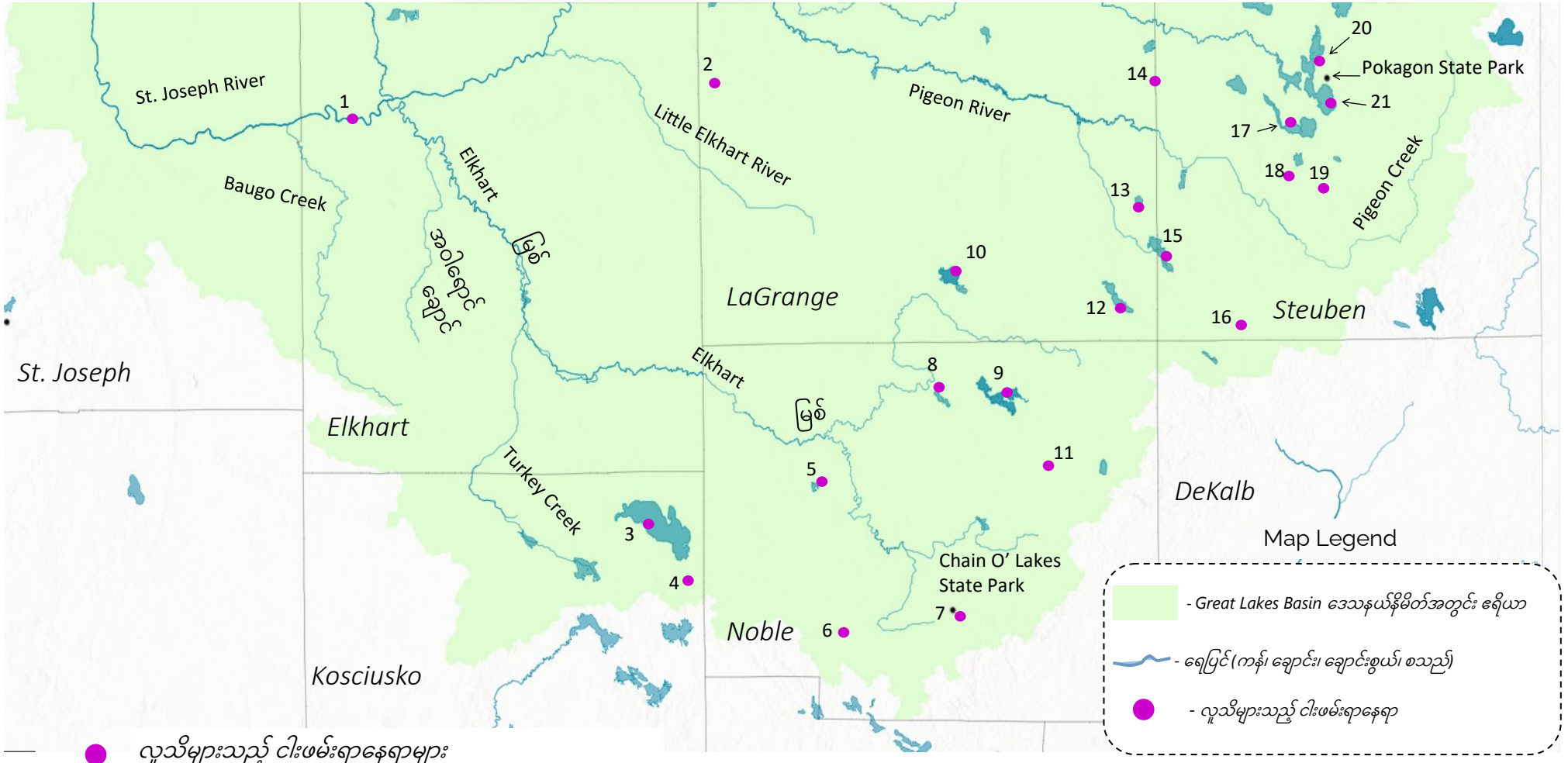
ငွေတေးငါးစားရန် အထူးအထူး သတိပြုရမည်။

Great Lakes Basins

St. Joseph Basin

ဖမ်းမိသည့် ငါးကို စားသုံးခြင်း

St. Joseph Basin map



● လူသိများသည့် ငါးဖမ်းရာနေရာများ

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

* ရေပြင်များနှင့် ငါးဖမ်းနေရာများစာရင်း အပြည့်အစုံအတွက် DNR Where to Fish Interactive Map ကို ကြည့်ပါ

Healthy fish choices in the St. Joseph မြစ်အတွင်း ကျန်းမာရေးနှင့်ညီသော ငါးရွေးချယ်မှုများ

St. Joseph River (Elkhart County)			St. Joseph River (Baugo Bay Area မှ Twin Branch Dam အထိ)			St. Joseph River (Twin Branch Dam မှ Indiana/Michigan State Line အထိ)		
ငါး	ထိခိုက်လွယ်သော လူ့အုပ်စုများဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ	ယေဘုယျ လူ့အုပ်စုများဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ	ငါး	ထိခိုက်လွယ်သော လူ့အုပ်စုများဆိုင်ရာ	ယေဘုယျ လူ့အုပ်စုများဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ	ငါး	ထိခိုက်လွယ်သော လူ့အုပ်စုများဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ	ယေဘုယျ လူ့အုပ်စုများဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ
Bullhead မျိုးစိတ်များ	ကန့်သတ်မထားသော စားသုံးမှု	ကန့်သတ်မထားသော	Bullhead	1 နှစ်/သီတင်းပတ်	1 နှစ်/သီတင်းပတ်	Bullhead မျိုးစိတ်များ	ကန့်သတ်မထားသော စားသုံးမှု	1 နှစ်/သီတင်းပတ်
Crappie မျိုးစိတ်များ	ကန့်သတ်မထားသော စားသုံးမှု	1 နှစ်/သီတင်းပတ်	Crappie	1 နှစ်/သီတင်းပတ်	1 နှစ်/သီတင်းပတ်	Crappie မျိုးစိတ်များ	ကန့်သတ်မထားသော စားသုံးမှု	1 နှစ်/သီတင်းပတ်
Northern hogsucker	ကန့်သတ်မထားသော စားသုံးမှု	1 နှစ်/သီတင်းပတ်	ပါးစပ်ကျယ်ဘက်စိမ်း (Largemouth bass)	13"အထိ - ကန့်သတ်မထားသော စားသုံးမှု 13"အထက် - 1 နှစ်/	1 နှစ်/သီတင်းပတ်	ပါးစပ်ကျယ်ဘက်စိမ်း (Largemouth bass)	1 နှစ်/သီတင်းပတ်	1 နှစ်/သီတင်းပတ်
Redhorse မျိုးစိတ်များ	1 နှစ်/သီတင်းပတ်	1 နှစ်/သီတင်းပတ်	Redhorse မျိုးစိတ်များ	1 နှစ်/သီတင်းပတ်	1 နှစ်/သီတင်းပတ်	Rock bass	1 နှစ်/သီတင်းပတ်	1 နှစ်/သီတင်းပတ်
Rock bass	ကန့်သတ်မထားသော စားသုံးမှု	1 နှစ်/သီတင်းပတ်	Rock bass	ကန့်သတ်မထားသော စားသုံးမှု	1 နှစ်/သီတင်းပတ်	သက်တံ့ထရောက်/စတီးဟတ်ရေချိုငါး (Rainbow trout/Steelhead)	1 နှစ်/သီတင်းပတ်	1 နှစ်/သီတင်းပတ်
Smallmouth bass	17"အထိ - ကန့်သတ်မထားသော စားသုံးမှု 17"အထက် - 1 နှစ်/သီတင်းပတ်	1 နှစ်/သီတင်းပတ်	Spotted sucker	ကန့်သတ်မထားသော စားသုံးမှု	15"အထိ - ကန့်သတ်မထားသော စားသုံးမှု	Sunfish မျိုးစိတ်များ	1 နှစ်/သီတင်းပတ်	1 နှစ်/သီတင်းပတ်
White sucker	ကန့်သတ်မထားသော စားသုံးမှု	ကန့်သတ်မထားသော စားသုံးမှု	Sunfish မျိုးစိတ်များ	ကန့်သတ်မထားသော စားသုံးမှု	1 နှစ်/သီတင်းပတ်	White sucker	ကန့်သတ်မထားသော စားသုံးမှု	1 နှစ်/သီတင်းပတ်

သင့်ဒေသနှင့်ပြည့်နယ်အတွင်းရှိ လမ်းညွှန်ချက်အပြည့်အစုံအတွက် သက်တံ့ထရောက်ငါးနှင့် ကိုဟိုဆယ်လမ္ဗန်ငါးဆိုင်ရာ Lake Michigan အကြံပြုချက်ကို လိုက်နာ၍ Fish Consumption Guidelines များနှင့် ညှိနှိုင်းပါ။

ဒေသတွင်း အတွေ့ရများသော ငါးများ



ဓာတ်ပုံခရက်ဒစ် - အခြားမှတ်သားမှု ရှိလာသည်အထိ Rick Hill
*Virgil Beck ၏ ငါးပုံများ