

Where Can the Whole Family Eat Fish?
တစ်မိသားစုလုံးမည်သည့်အရပ်၌ငါးစားနိုင်ပါသနည်း။

Capital Region

Area Guide

Burmese



Department
of Health

နယူးယောက်ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးဌာန

Fishing is a fun and healthy activity.
ငါးဖမ်းခြင်းသည်ပျော်ရွှင်စရာကောင်းပြီး
ကျန်းမာရေးလှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။



Eating fish can be very good for you.
ငါးစားခြင်းသည်သင့်အတွက်အရမ်းကောင်းပါသည်။



Fish is high in protein and part of a healthy diet.
ငါးသည်ပရိုတင်းဓာတ်ကြွယ်ဝပြီးကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော
အစားအစာတစ်ခုဖြစ်သည်။



But some fish caught in New York can have chemicals.
သို့သော်နယူးယောက်၌ဖမ်းမိသောငါးအချို့သည်ဓာတုပစ္စည်း
များပါဝင်တတ်ပါသည်။

- Even if the water looks clean, fish can have chemicals that are bad for your health.
ရေကသန့်ရှင်းပါသော်လည်းငါး၌ပါရှိတတ်သော
ဓာတုပစ္စည်းများသင့်ကျန်းမာရေးကိုဆိုးဝါးစေနိုင်ပါသည်။



You cannot see, smell or taste the chemicals found in fish.
ငါးတွင်ပါရှိသောဓာတုပစ္စည်းများကိုအနံ့ခံခြင်း၊
တွေ့မြင်နိုင်ခြင်းသို့မဟုတ်အရသာခံ၍မသိရှိနိုင်ပါ။



cannot see
မမြင်နိုင်ပါ။



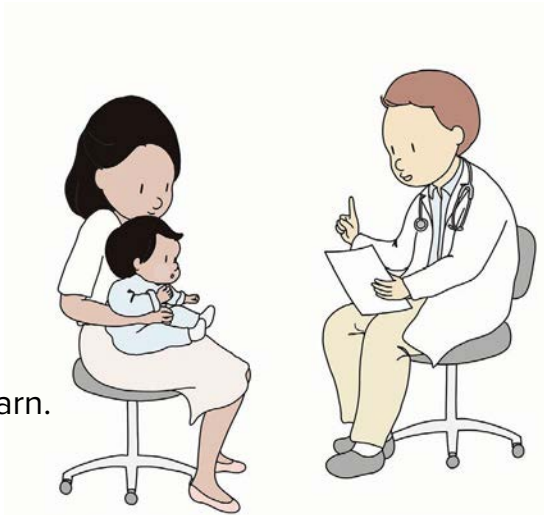
cannot smell
အနံ့မရနိုင်ပါ။



cannot taste
အရသာမရနိုင်ပါ။

Chemicals in fish can be bad for your health.
ငါး၌ပါရှိသောဓာတုပစ္စည်းများသည်သင့်ကျန်းမာရေးကို
ဆိုးရွားစေနိုင်ပါတယ်။

- Chemicals can affect babies more than adults.
ဓာတုပစ္စည်းများသည်အရွယ်ရောက်လူကြီးများထက်
ကလေးသူငယ်များကိုပိုမိုထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။
- Large amounts of chemicals can affect a child's ability to learn.
ဓာတုပစ္စည်းအများအပြားသည်ကလေး၏သင်ယူနိုင်စွမ်းကို
ထိခိုက်စေနိုင်သည်။



Different people can eat different amounts of fish. There is different advice depending on your age.

လူပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းသည် ငါး စားသုံးနိုင်သည့် ပမာဏ မတူညီကြပေ။ သင်တို့၏ အသက်အရွယ်ပေါ်မူတည်၍ အကြံပြုချက်သည် ကွဲပြားခြားနားပါသည်။



Since chemicals are most harmful to young people, especially women and children, families should eat less fish.

ဓာတုပစ္စည်းများသည် လူငယ်များတွင် ထိခိုက်နိုင်မှု အများဆုံးဖြစ်သည့်အတွက် အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများနှင့် မိသားစုများရှိ ကလေးများသည် ငါးကို အနည်းငယ်သာ စားသုံးသင့်ပါသည်။

Older adults can eat more fish because the chemicals are not as harmful to their health.

ဓာတုပစ္စည်းများသည် အသက်အရွယ်ကြီးသော အရွယ်ရောက်သူများ၏ ကျန်းမာရေးကို မထိခိုက်နိုင်စေသောကြောင့် ၎င်းတို့သည် ငါးများများ စားသုံးနိုင်ပါသည်။



The New York State Department of Health tells anglers where it's good to eat the fish and which fish are good to eat.

နယူးယောက်ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာန သည် တံငါသည်များကို မည်သည့်နေရာမှ ငါးကို စားသုံးခြင်းသည် ကောင်း၍ မည်သည့်ငါးကို စားသုံးခြင်းသည် သင့်တော်ကြောင်း အသိပေးရှင်းပြပါသည်။

- Use the map to find where it's good to eat the fish.
စားသုံးရန် သင့်တော်သည့် ငါးများကို ရှာဖွေဖမ်းဆီးရန် မြေပုံကို အသုံးပြုပါ။
- Eat fish from waters outlined in blue or purple.
အပြာရောင်နှင့်ခရမ်းရောင်ပုံဖော်ထားသောရေကောက်ကြောင်းများ ထဲမှငါးကိုရွေးစားပါ။

Blue waters
ရေပြာရောင်



Purple waters
ရေခရမ်းရောင်



- These fish have less chemicals and are a healthy choice.
ဤငါးများတွင်ဓာတုပစ္စည်းနည်းပါးပြီးကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ရွေးချယ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။
- Avoid eating fish from waters outlined in red.
အနီရောင်လိုင်း အကျော်မှ ဖမ်းဆီးရမိသော ငါးများကို စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

Red waters
ရေနီရောင်



If you choose to cook the whole fish, soups or stews, choose fish from blue waters. These fish have less chemicals in their fat and skin.

Blue waters ရေပြာရောင်

ငါးတစ်ကောင်လုံး၊ စုပ်ပြုတ်များ သို့မဟုတ် စတူးများကို ချက်ပြုတ် မည်ဆိုပါက ရေပြာရောင်မှ ငါးကို ရွေးချယ်ပါ။ ၎င်းငါးများ၏ အဆီ များနှင့် အရေခွံထဲတွင် ဓာတုပစ္စည်းအနည်းငယ်သာ ရှိသည်။



If you fish from purple waters, you should remove the fat and skin from your fish. Fish in purple waters have chemicals in their fat and skin. Trim and skin your fish so it has less chemicals.

Purple waters ရေခရမ်းရောင်

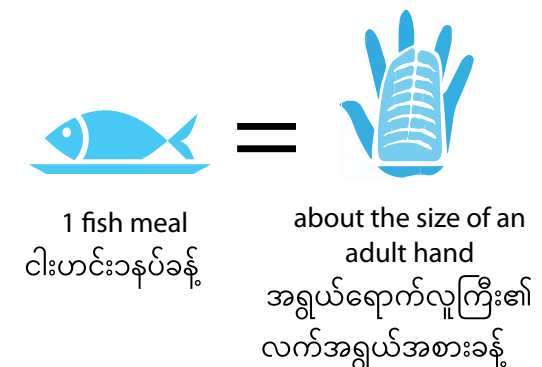
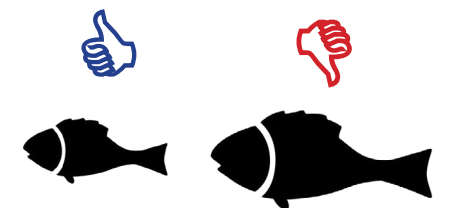
ငါးကို ရေခရမ်းရောင်မှ ဖမ်းယူလာလျှင် ငါးမှ အဆီများနှင့် အရေခွံတို့ကို ဖယ်ရှားပစ်သင့်သည်။ ရေခရမ်းရောင်မှ ငါးများ၏ အဆီများနှင့် အရေခွံ ထဲတွင် ဓာတုပစ္စည်းများ ရှိသည်။ ဓာတုပစ္စည်းများ လျော့နည်းသွားစေရန် ငါး၏ အဆူးအတောင်ကြေးခွံများကို လှီးဖြတ်ပြီး အရေခွံခွာပါ။



Why we have advice

အကြံပြုရသည့် အကြောင်းအရင်း

- This is to protect people from chemicals that might be in fish.
ငါးများတွင်ပါရှိတတ်သောဓာတုပစ္စည်းများစားသုံးခြင်းမှ ဤလူထုကိုကာကွယ်ရန်အတွက်ဖြစ်သည်။
- The chemicals can take a long time to build up in the body.
ဓာတုပစ္စည်းများသည်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌စုစည်းရန် အချိန်ကြာမြင့်နိုင်ပါသည်။
- You won't get sick right away, but after many years, these chemicals may cause health issues like cancer.
သင်ချက်ချင်းဖျားမည်မဟုတ်သော်လည်းနှစ်များစွာကြာပြီးနောက် ဤဓာတုပစ္စည်းများသည်ကင်ဆာကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- It's ok to eat fish from the store more often.
ဆိုင်၌ရောင်းသောငါးများကိုမကြာခဏစားသုံးနိုင်ပါသည်။
- Younger, smaller fish will have less chemicals than larger, older fish.
နုပျိုပြီးသေးငယ်သောငါးများသည်အိုရင့်ပြီးကြီးသောငါးများထက် ဓာတုပစ္စည်းများနည်းပါးပါသည်။

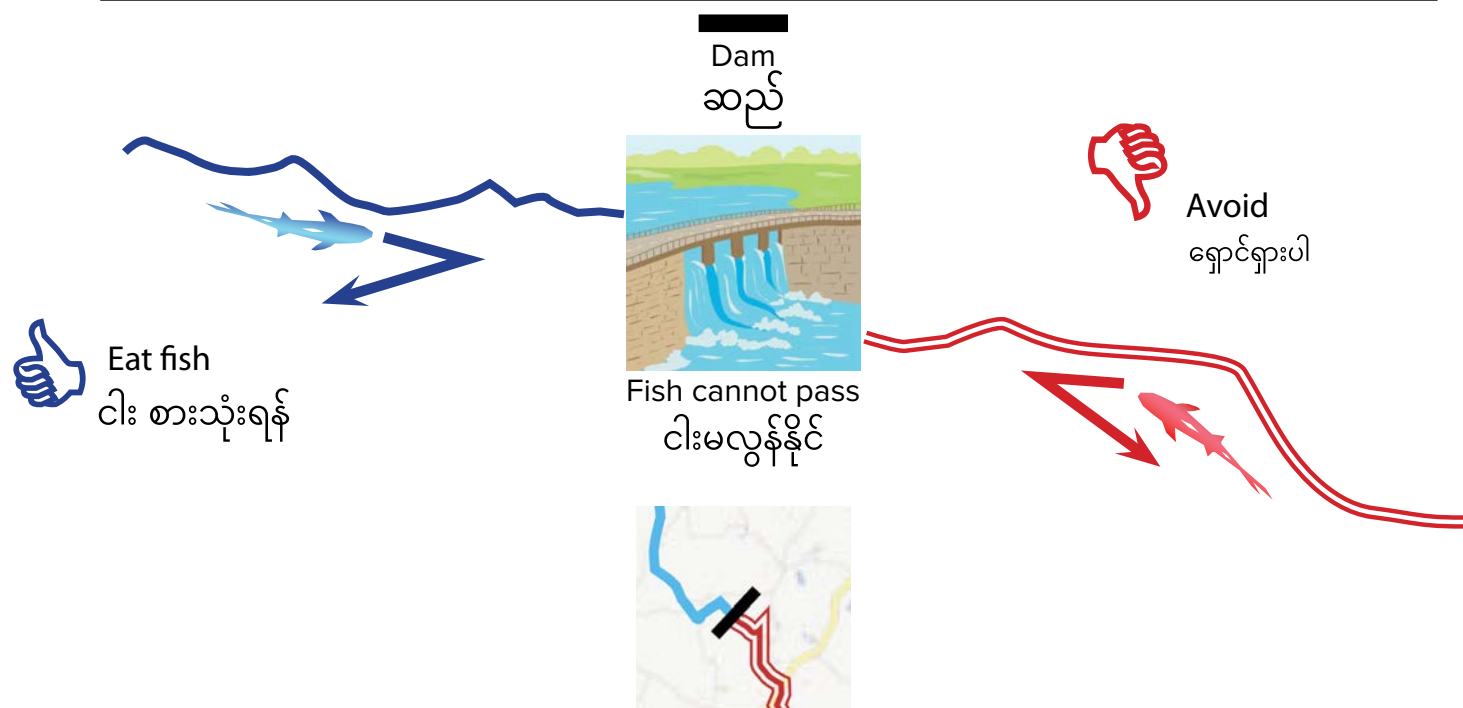
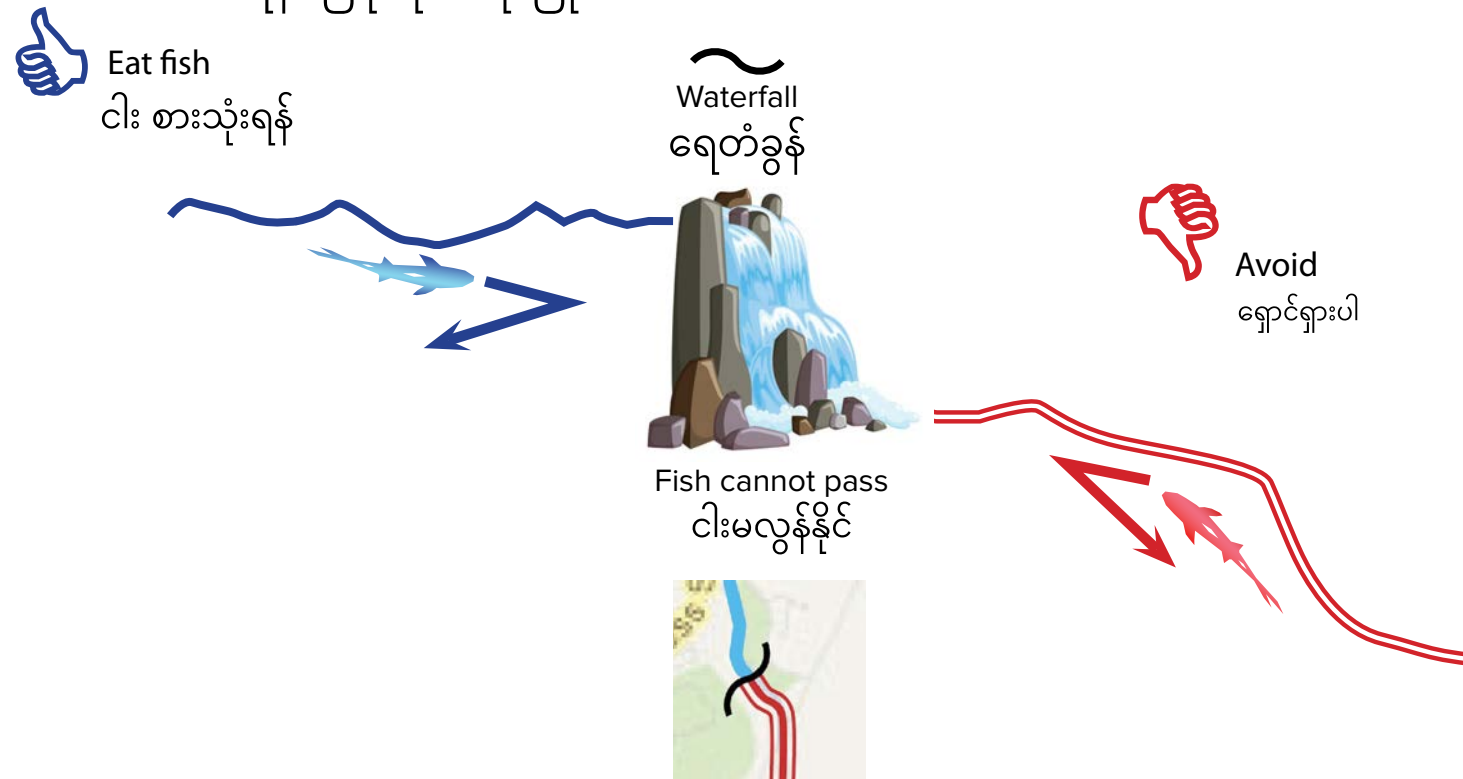


Waterfalls and dams can stop fish.

ရေတံခွန်များနှင့်ဆည်များသည်ငါးများကိုရပ်တန့်နိုင်ပါသည်။

Use the map to check if advice is different on either side of the barrier.

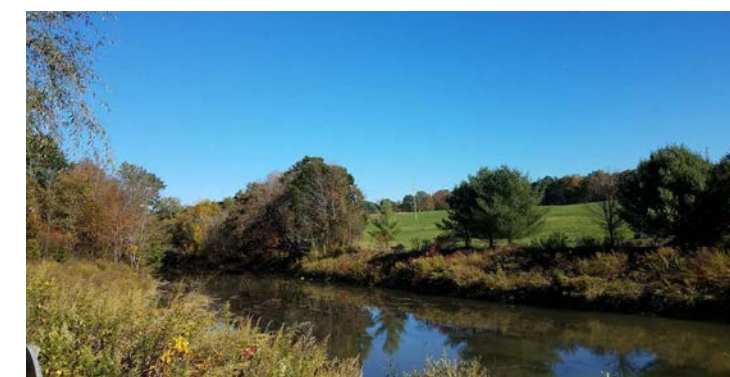
အတားအဆီးများ၏တစ်ဖက်ခြမ်းရှိအကြံဉာဏ်များကွဲပြားမှုရှိမရှိ စစ်ဆေးရန်မြေပုံကိုအသုံးပြုပါ။



#1 Tomhannock Reservoir



#2 Normans Kill



#3 Washington Park Lake



#4 Six Mile Waterworks



#5 Grafton Lakes



#6 Hampton Manor Lake



#7 Basic Creek Reservoir



#8 Burden Lake



#9 Mohawk River



#10 Dunham Reservoir



#11 Thompons Lake



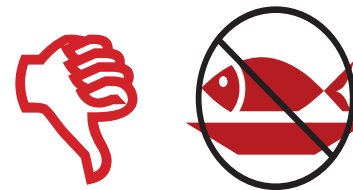
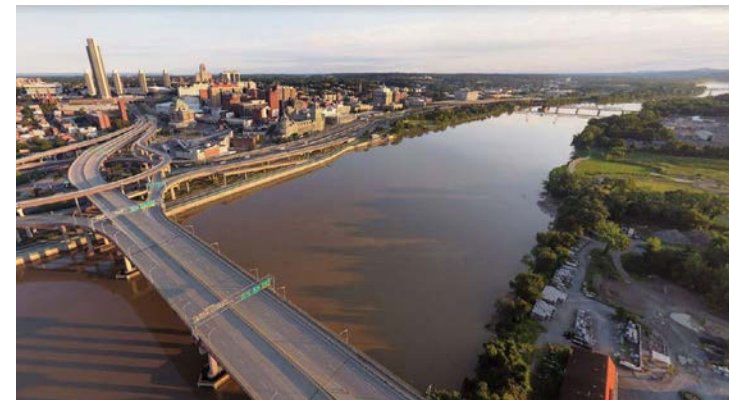
#12 Glass Lake



#13 Hoosic River



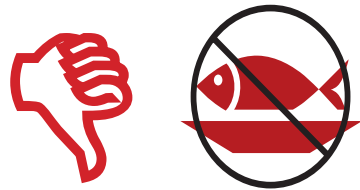
#14 Hudson River



Don't Eat Any Fish
မည်သည့်ငါးကိုမျှ မစားပါနှင့်
Most chemicals
(ဓာတုပစ္စည်းပါဝင်မှု များသည်)



#15 Nassau Lake



Don't Eat Any Fish
မည်သည့်ငါးကိုမျှ မစားပါနှင့်
Most chemicals
(ဓာတုပစ္စည်းပါဝင်မှု များသည်)



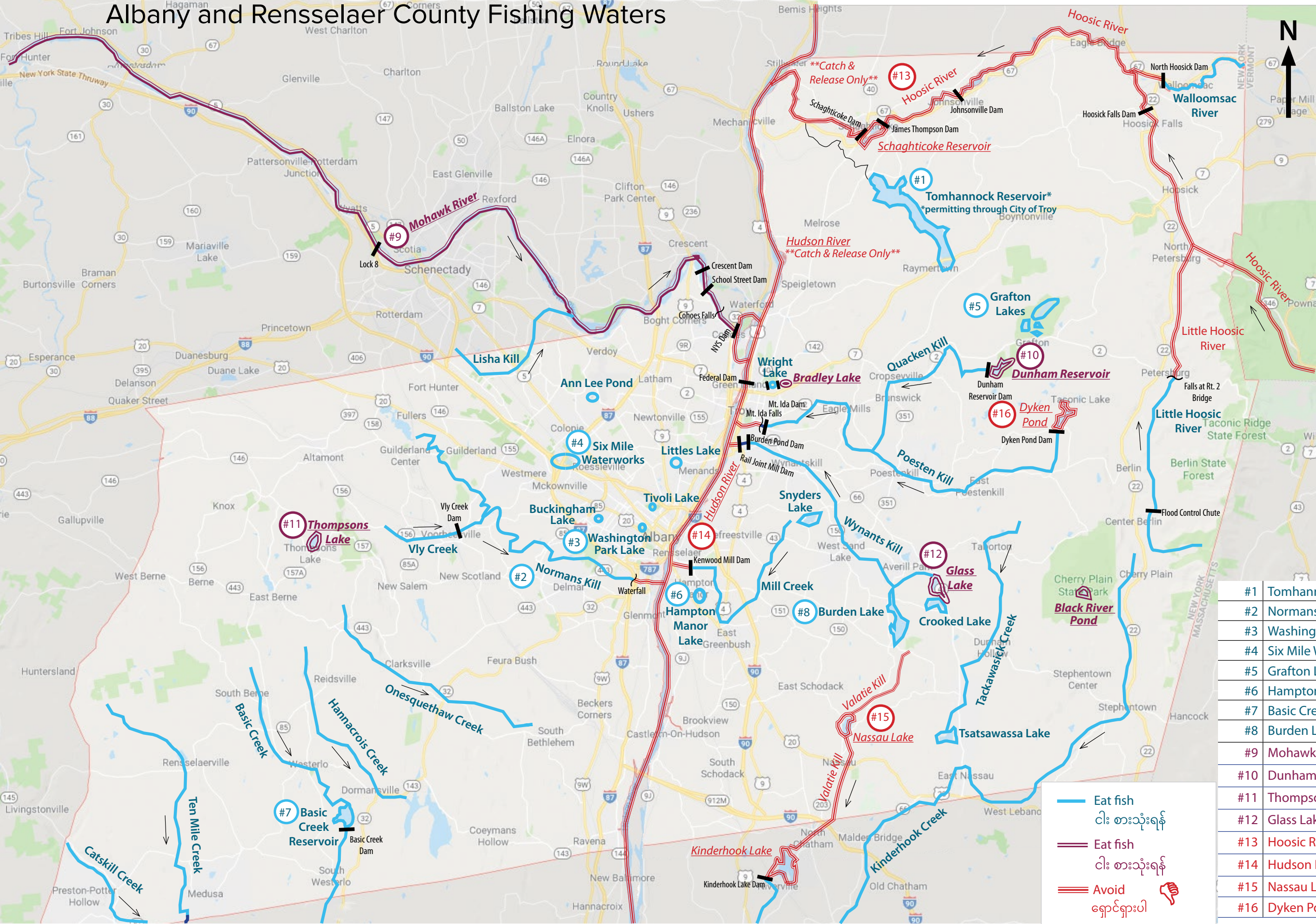
#16 Dyken Pond



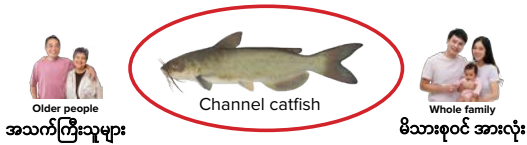
17 Lake Champlain



Albany and Rensselaer County Fishing Waters



Use the map and fish tables to find which fish are good to eat.
 စားသုံးရန် သင့်လျော်ကောင်းမွန်သော ငါးများကို ရှာတွေ့နိုင်ရေးအတွက် မြေပုံနှင့် ငါးဇယားများကို အသုံးပြုပါ။
 Look at the fish pictures and find the fish you caught.
 ငါးပုံများကို ကြည့်ရှုပြီး သင် ဖမ်းမိထားသော ငါးကို ရှာကြည့်ပါ။



Check the map. If you caught the fish from a **blue** outlined water, follow the blue advice.
 မြေပုံကို ကြည့်ရှုပါ။ ငါးကို **အပြာရောင်** မျဉ်းဖြင့် ပြထားသော ရေထဲမှ ဖမ်းမိခဲ့လျှင် အပြာရောင် အကြံဉာဏ် အတိုင်း လိုက်နာပါ။



Older people အသက်ကြီးသူများ	Channel catfish	Whole family မိသားစုဝင် အားလုံး
1 meal a month ဦးစီးတစ်လတွင် သုံးပဲအထိစားနိုင်ပါသည်။	—	1 meal a month ဦးစီးတစ်လတွင် သုံးပဲအထိစားနိုင်ပါသည်။
1 meal a month ဦးစီးတစ်လတွင် သုံးပဲအထိစားနိုင်ပါသည်။	==	1 meal a month ဦးစီးတစ်လတွင် သုံးပဲအထိစားနိုင်ပါသည်။
0 DON'T EAT မစားပါနှင့်	===	0 DON'T EAT မစားပါနှင့်

If you caught the fish from a **purple** outlined water, follow the purple advice.
 ငါးကို **ခရမ်းရောင်** မျဉ်းဖြင့် ပြထားသော ရေထဲမှ ဖမ်းမိခဲ့လျှင် ခရမ်းရောင် အကြံဉာဏ်အတိုင်း လိုက်နာပါ။



Older people အသက်ကြီးသူများ	Channel catfish	Whole family မိသားစုဝင် အားလုံး
1 meal a month ဦးစီးတစ်လတွင် သုံးပဲအထိစားနိုင်ပါသည်။	—	1 meal a month ဦးစီးတစ်လတွင် သုံးပဲအထိစားနိုင်ပါသည်။
1 meal a month ဦးစီးတစ်လတွင် သုံးပဲအထိစားနိုင်ပါသည်။	==	1 meal a month ဦးစီးတစ်လတွင် သုံးပဲအထိစားနိုင်ပါသည်။
0 DON'T EAT မစားပါနှင့်	===	0 DON'T EAT မစားပါနှင့်

Avoid the red outlined waters when possible. They have more chemicals. If you caught a fish from a **red** outlined water, follow the red advice.
 ဖြစ်နိုင်လျှင် အနီရောင်မျဉ်းဖြင့် ပြထားသော ရေကို ရှောင်ပါ။ ၎င်းတွင် ဓာတုပစ္စည်းများ ပိုမိုပါဝင်သည်။ ငါး ကို **အနီရောင်** မျဉ်းဖြင့် ပြထားသော ရေထဲမှ ဖမ်းမိခဲ့လျှင် အနီရောင် အကြံဉာဏ်အတိုင်း လိုက်နာပါ။



Older people အသက်ကြီးသူများ	Channel catfish	Whole family မိသားစုဝင် အားလုံး
1 meal a month ဦးစီးတစ်လတွင် သုံးပဲအထိစားနိုင်ပါသည်။	—	1 meal a month ဦးစီးတစ်လတွင် သုံးပဲအထိစားနိုင်ပါသည်။
1 meal a month ဦးစီးတစ်လတွင် သုံးပဲအထိစားနိုင်ပါသည်။	==	1 meal a month ဦးစီးတစ်လတွင် သုံးပဲအထိစားနိုင်ပါသည်။
0 DON'T EAT မစားပါနှင့်	===	0 DON'T EAT မစားပါနှင့်



Older people
အသက်ကြီးသူများ



Striped bass



Whole family
မိသားစုဝင် အားလုံး

0 DON'T EAT မစားပါနှင့်	—	0 DON'T EAT မစားပါနှင့်
0 DON'T EAT မစားပါနှင့်	==	0 DON'T EAT မစားပါနှင့်
0 DON'T EAT မစားပါနှင့်	===	0 DON'T EAT မစားပါနှင့်



Rainbow trout



4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်း၄နပ်ခန့်	—	4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်း၄နပ်ခန့်
4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်း၄နပ်ခန့်	==	4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်း၄နပ်ခန့်
0 DON'T EAT မစားပါနှင့်	===	0 DON'T EAT မစားပါနှင့်

*Advice is simplified *အကြံဉာဏ်ကို ရှင်းလင်းလွယ်ကူအောင် ပြုထားပါသည်



Older people

အသက်ကြီးသူများ



Yellow perch



Whole family

မိသားစုဝင် အားလုံး

4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှန်ခန့်	—	4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှန်ခန့်
4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှန်ခန့်	==	1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ၁နပ်အထိစားနိုင်ပါသည်။
0 DON'T EAT မစားပါနှင့်	===	0 DON'T EAT မစားပါနှင့်

*Advice is simplified

*အကြံဉာဏ်ကို ရှင်းလင်းလွယ်ကူအောင် ပြုထားပါသည်



Older people

အသက်ကြီးသူများ



White perch



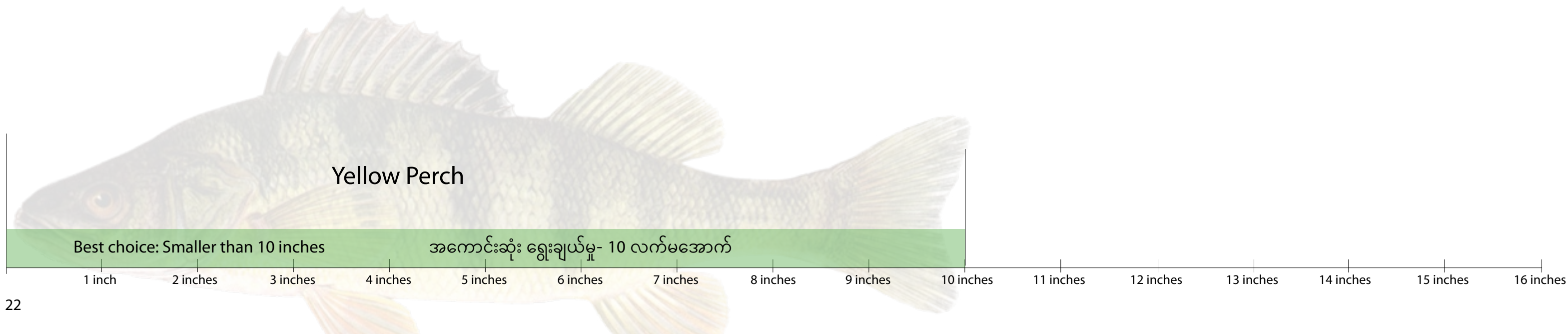
Whole family

မိသားစုဝင် အားလုံး

1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ၁နပ်အထိစားနိုင်ပါသည်။	—	1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ၁နပ်အထိစားနိုင်ပါသည်။
1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ၁နပ်အထိစားနိုင်ပါသည်။	==	1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ၁နပ်အထိစားနိုင်ပါသည်။
0 DON'T EAT မစားပါနှင့်	===	0 DON'T EAT မစားပါနှင့်

*Advice is simplified

*အကြံဉာဏ်ကို ရှင်းလင်းလွယ်ကူအောင် ပြုထားပါသည်





Older people
အသက်ကြီးသူများ



Largemouth bass



Whole family
မိသားစုဝင် အားလုံး

4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှန်ခန့်	—	1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ၁နပ်အထိစားနိုင်ပါသည်။
4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှန်ခန့်	==	1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ၁နပ်အထိစားနိုင်ပါသည်။
0 DON'T EAT မစားပါနှင့်	===	0 DON'T EAT မစားပါနှင့်

*Advice is simplified

*အကြံဉာဏ်ကို ရှင်းလင်းလွယ်ကူအောင် ပြုထားပါသည်



Older people
အသက်ကြီးသူများ



Carp

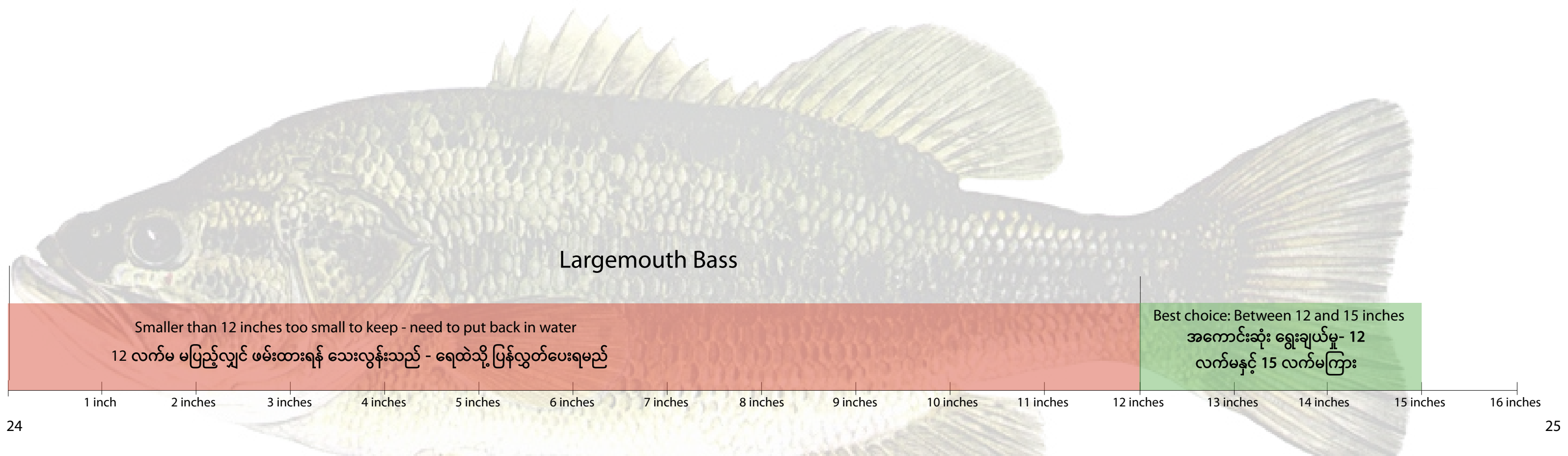


Whole family
မိသားစုဝင် အားလုံး

4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှန်ခန့်	—	1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ၁နပ်အထိစားနိုင်ပါသည်။
4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှန်ခန့်	==	1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ၁နပ်အထိစားနိုင်ပါသည်။
0 DON'T EAT မစားပါနှင့်	===	0 DON'T EAT မစားပါနှင့်

*Advice is simplified

*အကြံဉာဏ်ကို ရှင်းလင်းလွယ်ကူအောင် ပြုထားပါသည်





Older people
အသက်ကြီးသူများ



Smallmouth bass



Whole family
မိသားစုဝင် အားလုံး

1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ၁နပ်အထိစားနိုင်ပါသည်။	—	1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ၁နပ်အထိစားနိုင်ပါသည်။
1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ၁နပ်အထိစားနိုင်ပါသည်။	==	0 DON'T EAT မစားပါနှင့်
0 DON'T EAT မစားပါနှင့်	===	0 DON'T EAT မစားပါနှင့်

*Advice is simplified

*အကြံဉာဏ်ကို ရှင်းလင်းလွယ်ကူအောင် ပြုထားပါသည်



Older people
အသက်ကြီးသူများ



Bluegill



Whole family
မိသားစုဝင် အားလုံး

4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်း၄နပ်ခန့်	—	4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်း၄နပ်ခန့်
4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်း၄နပ်ခန့်	==	1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ၁နပ်အထိစားနိုင်ပါသည်။
0 DON'T EAT မစားပါနှင့်	===	0 DON'T EAT မစားပါနှင့်

*Advice is simplified

*အကြံဉာဏ်ကို ရှင်းလင်းလွယ်ကူအောင် ပြုထားပါသည်





Older people
အသက်ကြီးသူများ



Walleye



Whole family
မိသားစုဝင် အားလုံး

4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှန်ခန့်	—	1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်အထိစားနိုင်ပါသည်။
0 DON'T EAT မစားပါနှင့်	==	0 DON'T EAT မစားပါနှင့်
0 DON'T EAT မစားပါနှင့်	===	0 DON'T EAT မစားပါနှင့်

*Advice is simplified

*အကြံဉာဏ်ကို ရှင်းလင်းလွယ်ကူအောင် ပြုထားပါသည်



Older people
အသက်ကြီးသူများ



Blueback herring

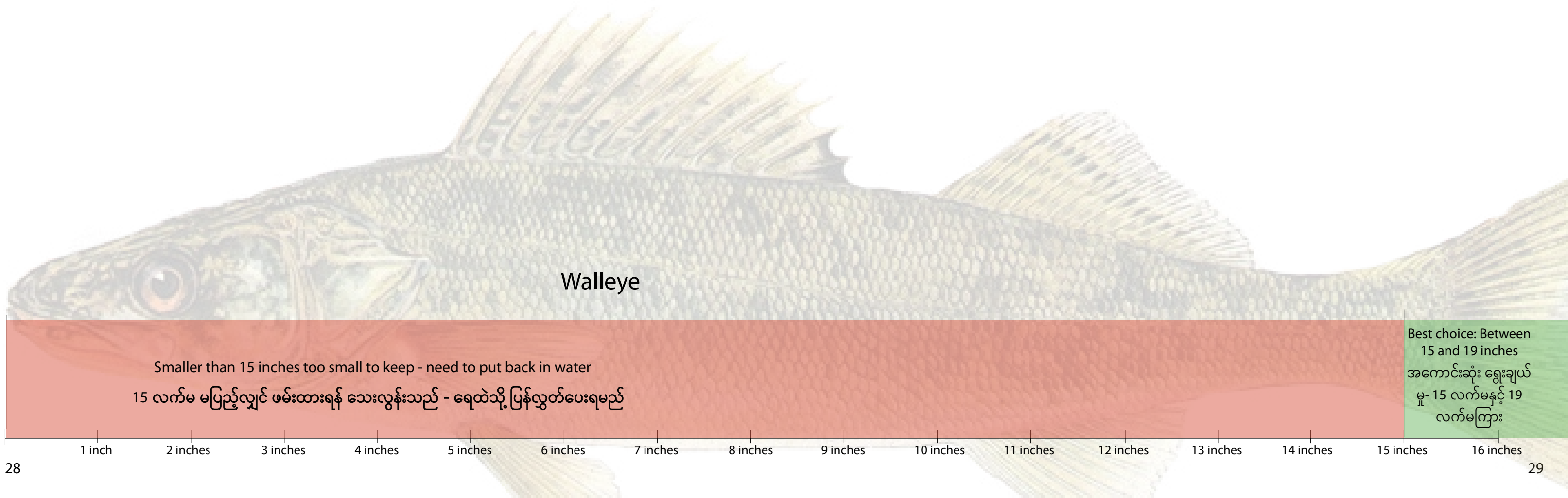


Whole family
မိသားစုဝင် အားလုံး

4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှန်ခန့်	—	1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်အထိစားနိုင်ပါသည်။
4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှန်ခန့်	==	1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်အထိစားနိုင်ပါသည်။
0 DON'T EAT မစားပါနှင့်	===	0 DON'T EAT မစားပါနှင့်

*Advice is simplified

*အကြံဉာဏ်ကို ရှင်းလင်းလွယ်ကူအောင် ပြုထားပါသည်



Walleye

Smaller than 15 inches too small to keep - need to put back in water

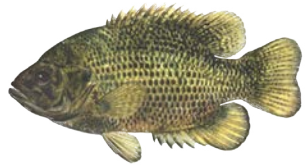
15 လက်မ မပြည့်လျှင် ဖမ်းထားရန် သေးလွန်းသည် - ရေထဲသို့ ပြန်လွှတ်ပေးရမည်

Best choice: Between 15 and 19 inches
အကောင်းဆုံး ရွေးချယ်မှု- 15 လက်မနှင့် 19 လက်မကြား

1 inch 2 inches 3 inches 4 inches 5 inches 6 inches 7 inches 8 inches 9 inches 10 inches 11 inches 12 inches 13 inches 14 inches 15 inches 16 inches



Older people
အသက်ကြီးသူများ



Rock bass



Whole family
မိသားစုဝင် အားလုံး

4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်း၄နပ်ခန့်	—	1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ၁နပ်အထိစားနိုင်ပါသည်။
4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်း၄နပ်ခန့်	==	1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ၁နပ်အထိစားနိုင်ပါသည်။
0 DON'T EAT မစားပါနှင့်	===	0 DON'T EAT မစားပါနှင့်



Sunfish

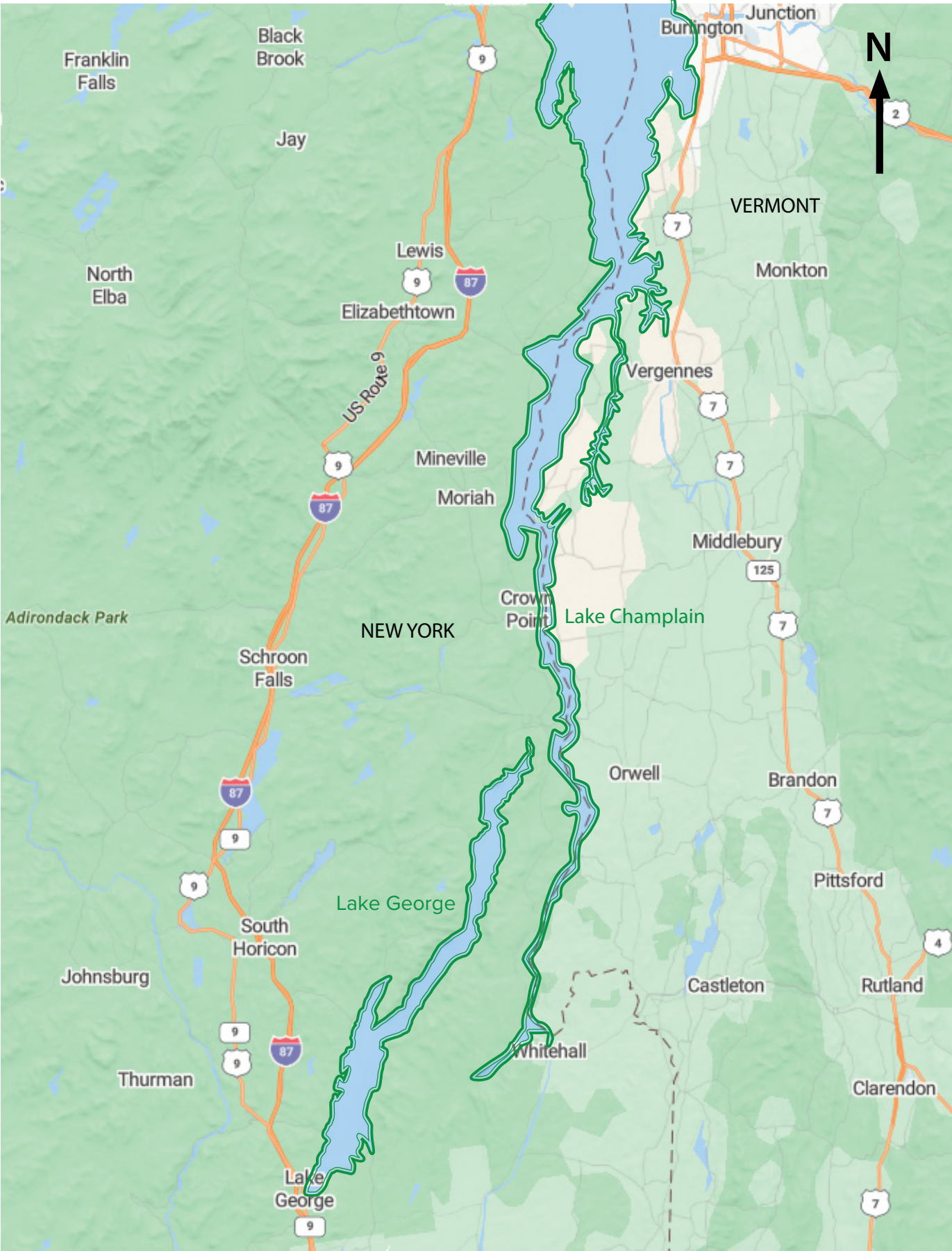


4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်း၄နပ်ခန့်	—	4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်း၄နပ်ခန့်
4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်း၄နပ်ခန့်	==	4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်း၄နပ်ခန့်
0 DON'T EAT မစားပါနှင့်	===	0 DON'T EAT မစားပါနှင့်

*Advice is simplified *အကြံဉာဏ်ကို ရှင်းလင်းလွယ်ကူအောင် ပြုထားပါသည်



#17 Lake Champlain



 Older people အသက်ကြီးသူများ	Lake Champlain	 Whole family မိသားစုဝင် အားလုံး
4 meals a month တစ်လအတွင်းအားလုံးသုံးစွဲရန်	 Perch	1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် သုံးစွဲရန်အထိစားနိုင်ပါသည်။
1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် သုံးစွဲရန်အထိစားနိုင်ပါသည်။	 Largemouth bass	0 DON'T EAT မစားပါနှင့်
4 meals a month တစ်လအတွင်းအားလုံးသုံးစွဲရန်	 Carp	1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် သုံးစွဲရန်အထိစားနိုင်ပါသည်။
4 meals a month တစ်လအတွင်းအားလုံးသုံးစွဲရန်	 Bluegill	1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် သုံးစွဲရန်အထိစားနိုင်ပါသည်။
1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် သုံးစွဲရန်အထိစားနိုင်ပါသည်။	 Smallmouth bass	0 DON'T EAT မစားပါနှင့်
4 meals a month တစ်လအတွင်းအားလုံးသုံးစွဲရန်	 Rainbow trout	1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် သုံးစွဲရန်အထိစားနိုင်ပါသည်။
4 meals a month တစ်လအတွင်းအားလုံးသုံးစွဲရန်	 Sunfish	1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် သုံးစွဲရန်အထိစားနိုင်ပါသည်။
0 DON'T EAT မစားပါနှင့်	 Walleye	0 DON'T EAT မစားပါနှင့်

*Advice is simplified *အကြံဉာဏ်ကို ရှင်းလင်းလွယ်ကူအောင် ပြုထားပါသည်

Fish you buy

သင်ဝယ်သောငါး

Choose fish that are lower in mercury especially for women who are pregnant or breastfeeding and for young children.

အထူးသဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သို့မဟုတ်နို့တိုက်မိခင်များနှင့်ငယ်ရွယ်သူများအတွက်ပြဒါးဓာတ်နည်းသောငါးကိုရွေးချယ်ပါ။



Fish are an excellent source of protein, healthy fats, and are good for the whole family.

ငါးသည်ပရိုတင်းဓာတ်၏အကောင်းဆုံးအရင်းအမြစ်၊ ကျန်းမာသောအဆီများဖြစ်ပြီးတစ်မိသားစုလုံးအတွက်ကောင်းမွန်သည်။



Most fish from stores are a very healthy choice

စတိုးဆိုင်များမှရှိသောငါးအများစုသည်အလွန်ကျန်းမာသောရွေးချယ်မှုဖြစ်သည်။



Herring



Sardines



Crayfish



Shrimp



Fish paste



Rainbow trout



Salmon



Steelhead Trout



Tilapia



Haddock



Catfish



Cod



Scallops



Crab



Flounder



Mussels



Oysters

အကံ့ပြုစာကို အသုံးပြုခြင်းကို လေ့လာ
ရန် ဤဗီဒီယိုကို ကြည့်ပါ။

**Watch this video to learn
how to use the advice
health.ny.gov/fish/burmese.htm**



ကျွန်ုပ်တို့ထံတွင် Syracuse ဧရိယာ၊ Capital Region၊ Buffalo၊ Utica နှင့် Rochester အတွက်
လမ်းညွှန်ချက်များလည်း ရှိပါတယ်။

We have guides for the Syracuse area, Capital Region, Buffalo, Utica, and Rochester.

**New York State Department of Health
Fish Advisory Outreach Program
HRFA@health.ny.gov
518-402-7530
health.ny.gov/fish/burmese.htm**