



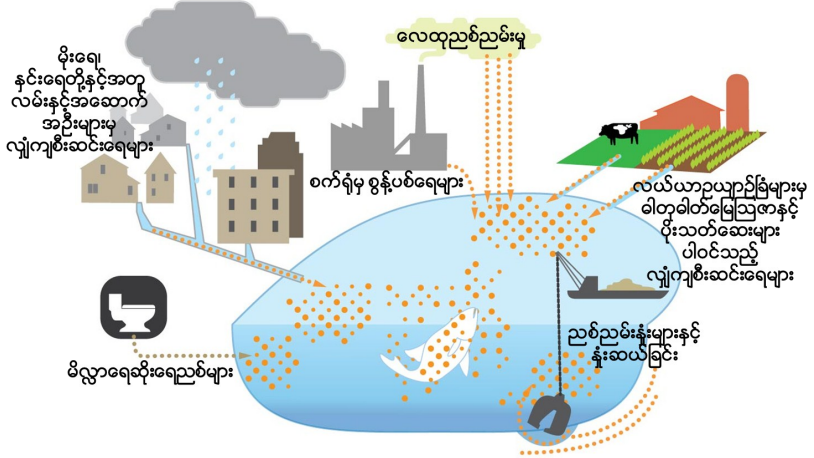
ဒေသထွက်ဖမ်းယူရရှိသောငါးများကို  
ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာစားသုံးကြပါစို့။

ဘတ်ဖဲလိုးမြို့၊ နယူးယော့ခ်ဝန်းကျင်မှာ  
ငါးများလို့ကောင်းတဲ့ မြစ်ချောင်းအင်းအိုင်တွေအများကြီးရှိတယ်။  
ငါးများရတာ ပျော်ဖို့လည်းကောင်းတယ်၊  
ကိုယ့်မိသားစုအတွက် ဈေးဖိုး  
သက်သာစေတဲ့နည်းလမ်းလည်း ဖြစ်တယ်။ ငါးသည်  
သင်နှင့်သင်၏ မိသားစု အတွက် အလွန်ကျန်းမာစေသော  
အစားအစာဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း အချို့ငါးများသည်  
စားသုံးရန် ဘေးဥပါဒ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ဖမ်းမိသောငါးများကို  
မည်သည့်ငါးမျိုးဖြစ်ကြောင်း သိရှိနိုင်ရန် သင်ယူ၍၊ စားသုံးဖို့  
ကျန်းမာရေးနှင့် ပိုမိုညီညွတ်အောင် ပြုလုပ်ကြပါစို့။

# အမ်မရာယ်(လ) ရှိုင်နာ/ မိနို



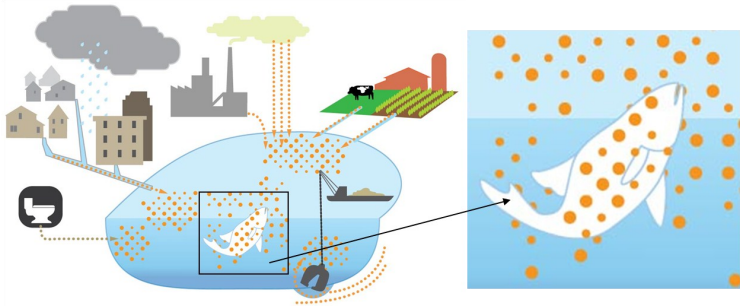
နယူးယော့ခ်ပြည်နယ်အနောက်ပိုင်းဒေသရှိ မြစ်ချောင်းအင်းအိုင်အချို့မှ  
 ဖမ်းယူရရှိသော ငါးများသည် အန္တရာယ်ရှိသော ဓါတုဓါတ်များဖြင့်  
 အဆိပ်သင့်ညစ်ညမ်းနေကြပါသည်။  
 ဤဓါတုအညစ်အကျေးများသည် နေရာမျိုးစုံ  
 အရင်းအမြစ်မျိုးစုံမှ ရောက်ရှိလာကြပါသည်။



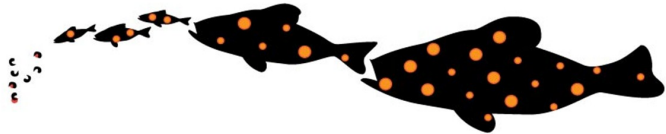
# ယဲလိုး ပုၤချီ



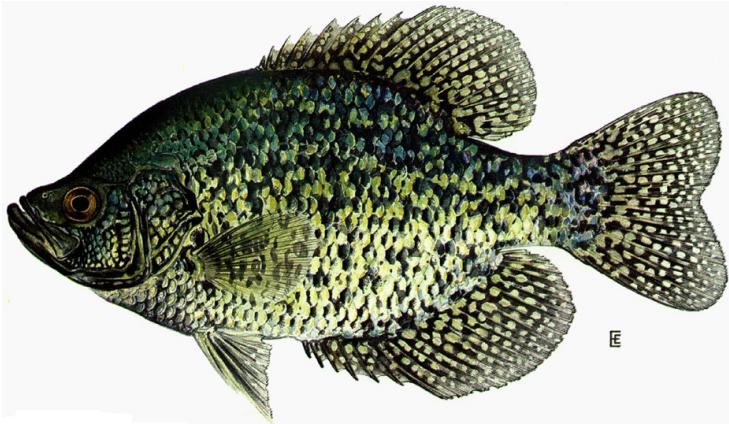
# ရေထဲမှအန္တရာယ်ရှိသော ဓါတုဓါတ်များသည် ငါးများဆီသို့ ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။



ဤအန္တရာယ်ရှိသောဓါတုဓါတ်များသည် ငါးများစားသောအစားအစာများမှတစ်ဆင့် ငါးများ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ အချိန်ကာလကြာလာသည့်နှင့်အမျှ စုဆောင်းလာပါသည်။



# ဘလက်(စ်) ခရက်ပီ



ငါးများမှ ညစ်ညမ်းမိတုခါတ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့  
ထိုငါးများအားစားသုံးသောအခါ၌ ရောက်ရှိသွားနိုင်ပါသည်။  
ဤမိတုခါတ်များကို သင် ရေနှင့်ငါးများ၌ မမြင်နိုင်၊ အရသာခံ၍မရနိုင်၊  
အနံ့မရရှိနိုင်ပါ။

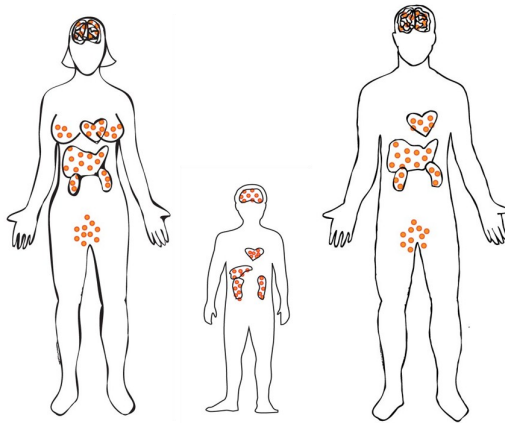


ကြည်လင်နေသောရေကို  
သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သောရေဟု  
အမြဲတမ်းယူဆ၍ မရပါ။

# ပမ်ကင်းစိန်



ခါတုခါတ်များဖြင့် အဆိပ်သင့်ညစ်ညမ်းနေသောငါးများကို  
အများအပြားစားသုံးခြင်းသည် သင်၏ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။  
ဤခါတုခါတ်များသည် ကာလကြာလာသောအခါ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌  
ပိုမိုစုစည်းလာတတ်ပြီး နှစ်လကြာရှည်စွာ တည်ရှိနေတတ်ကြသည်။



# ဘလူးဂေးလ်



လူတိုင်းလူတိုင်းသည် ဓါတုဓါတ်များဖြင့်  
အဆိပ်သင့်ညစ်ညမ်းနေသော

ငါးများအားစားသုံးခြင်းမှ ဘေးဥပါဒ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သို့သော်လည်း အချို့သောသူများသည်

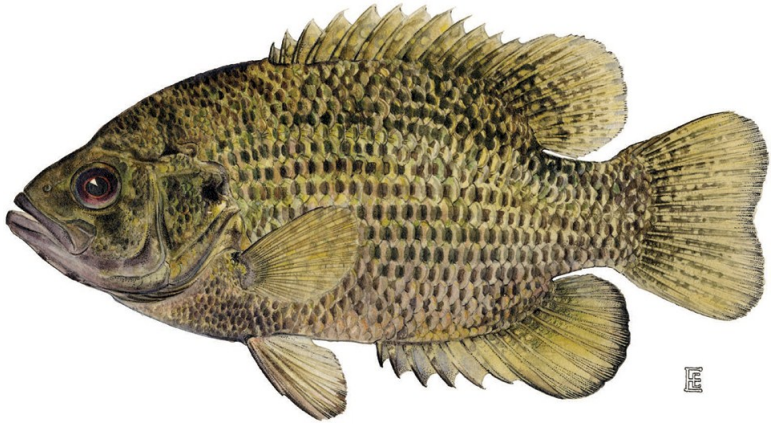
အခြားသူများထက် ဘေးဥပါဒ်သက်ရောက်မှုပိုရှိနိုင်ပါသည်။  
ညစ်ညမ်းအဆိပ်သင့်မှုများကြောင့်၊

အမျိုးသမီးများနှင့်ကလေးများသည် ဘတ်ဖဲလိုးမြစ် နှင့်

နိုင်အာဂါရာမြစ်များမှ ဖမ်းဆီးရမိသော ငါးများကို

စားသုံးသောအခါ ပိုမိုသတိပြုသင့်ပါသည်။

# ရောင် ဘက်စ်



EE



မိဘများသည် သူတို့၏ ကလေးများအား မည်သည့်ငါးမျိုးကျွေးသည်ကို သတိပြုသင့်ပါသည်။ အသက် ၁၅ နှစ်အောက် ကလေးများ၏ ဦးနှောက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်သည် ဖွံ့ဖြိုးနေဆဲဖြစ်သောကြောင့် သူတို့သည် ညစ်ညမ်းအဆိပ်သင့်မှုကို အလွန်တုံ့ပြန်သက်ရောက်မှုရှိပါသည်။ ကလေးတစ်ယောက်သည် ညစ်ညမ်းအဆိပ်သင့်နေသော ငါးအများအပြားကို စားသုံးမိလျှင် အန္တရာယ်ရှိသော ဓါတုဓါတ်များသည် သူ၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ စုစည်းလာပြီး ထိုကလေး၏ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးအလုပ်လုပ်မှုကို သက်ရောက်မှုရှိစေပါသည်။



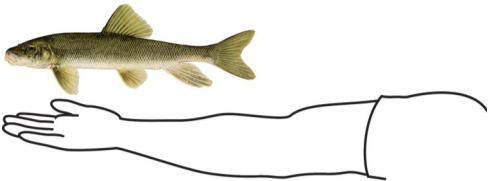
# စမဲလ်(၀၀)



အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ်ကာလနှင့် သူတို့၏ ကလေးများအား  
မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းနေစဉ်ကာလအတွင်း၌ မည်သို့သောငါးမျိုးစားသည်ကို  
သတိပြုသင့်ပါသည်။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည်  
ညစ်ညမ်းအဆိပ်သင့်နေသောငါးအများအပြားစားပါက သူမသည်  
သူမ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ စုစည်းလာသော ညစ်ညမ်းအဆိပ်သင့်ဓါတုဓါတ်များကို  
ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ်ကာလနှင့် မိခင်နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်းနေစဉ်ကာလ၌  
ကလေးထံသို့ထပ်ဆင့်ရောက်ရှိသွားစေပါသည်။ ဤဓါတုဓါတ်များသည် ကလေးငယ်၏  
ဦးနှောက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို သက်ရောက်မှုရှိစေပါသည်။ သင်အရင်က  
ညစ်ညမ်းအဆိပ်သင့်သော ငါးများစားခဲ့လျှင်သော်မှ ကလေးအားမိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကို  
မရပ်ပစ်ပါနှင့်။ မိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းသည် ကလေးများအတွက် ကျန်းမာစေ၍  
အလွန်အရေးကြီးပါသည်။



စတိကာ



အနာဂတ်၌ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန်အစီအစဉ်ရှိသော (သို့မဟုတ်)  
ကိုယ်ဝန်ဆောင်မည်ဆိုသော အမျိုးသမီးများသည် မည်သို့သော ငါးမျိုးစားသည်ကို  
အထူးသတိပြုသင့်ပါသည်။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်သည် ကိုယ်ဝန်မရှိမီကာလ၌  
ညစ်ညမ်းအဆိပ်သင့်နေသောငါးအများအပြားစားပါက အတိတ်မှ ဤအန္တရာယ်ရှိသည့်  
ဓါတုဓါတ်များသည် သူမ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ တည်ရှိနေပါသေးသည်။  
ဤဓါတုဓါတ်များသည် အနာဂတ်၌ သူမကိုယ်ဝန်ရှိသော် ဝမ်းတွင်းရှိသန္ဓေသားထံသို့  
တဆင့်ရောက်ရှိသွားပါသည်။ အချို့ဓါတုဓါတ်များသည် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌  
နှစ်လကြာမြင့်စွာတည်ရှိနေတတ်ကြပါသည်။



# ရှိ(ပ)(စ)ဟန်

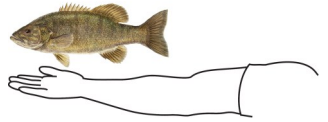


အသက် (၁၅) နှစ်အထက် အမျိုးသားများ၊ နှင့် အနာဂတ်၌ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မည် မဟုတ်သော အမျိုးသမီးများသည် ညစ်ညမ်းအဆိပ်သင့်နေသော ငါးများအားစားမိသောအခါ၌ သူတို့၏ကျန်းမာရေးကို ဘေးဥပါဒ်သက်ရောက်မှုရှိနည်းပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤသူများသည် အမျိုးသမီးများကဲ့သို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်နှင့် မိခင်နို့တိုက်ကျွေးနေစဉ်တို့၌ သူတို့စားသောငါးများမှ ညစ်ညမ်းမိတုခါတ်များအား ကလေးထံသို့ မရောက်ရှိသွားစေနိုင်ပါ။ သို့သော်လည်းပဲ ဤသူများသည် မည်သည့်ငါးမျိုးစားသည်ကို သတိပြုသင့်ပါသေးသည်။ ငါးရိုအချို့သောမိတုခါတ်များသည် ဦးနှောက်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။ ငါးရိုမိတုခါတ်များသည် အမျိုးသားများ၌ သုန်မျိုးစေ့အရည်အသွေးကို သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။ အသည်းအသန်ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့နေသူများသည် ညစ်ညမ်းမှုကို ပိုပြီးတုံ့ပြန်သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်၍ မည်သည့်ငါးမျိုးစားသည်ကို သတိပြုသင့်ပါသေးသည်။



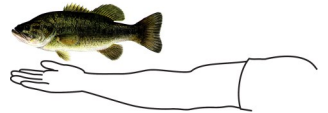
# စမောလ်မောသ် ဘက်စ်

X



# လာဂျ်မောသ် ဘက်စ်

X



ငါးများအားလုံးအား စားသုံးခြင်းမှမရပ်ပစ်ပါနှင့်။ ဒေသထွက် ဖမ်းယူရရှိစားသုံးသော ငါးများနှင့် ပတ်သက်၍ မှန်ကန်သော ရွေးချယ်မှုပြုလုပ်သင့်ပြီး သင်၏ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်သင့်ပါသည်။ အဆိပ်သင့်မှုမဖြစ်ပေါ်စေရန်နှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်ရန် အောက်ပါအချက်များအတိုင်းလိုက်နာ၍ ငါးဟင်းများကို ချက်ပြုတ်ပါ။



ပိုက်ခေါင်းဝများ၌ ငါးမများပါနှင့်။ သင်ဘယ်နေရာမှာ ငါးများသည်နှင့်တကွ ထိုနေရာမှ ရေနှင့်ငါးများ မည်မျှညစ်ညမ်းသည်ကို သတိပြုပါ။ အန္တရာယ်ရှိသော ဓါတုဓါတ်များ ပါဝင်မှုနည်းသည့် ပို၍အကောင်သေးပြီး သက်တမ်းငယ်သော ငါးများကိုစားသုံးပါ။



ဘက်တီးရီးယား နှင့် ဓါတုဓါတ်အချို့ကို ဖယ်ရှားရန် ငါးများကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင်ပြုလုပ်ပါ။



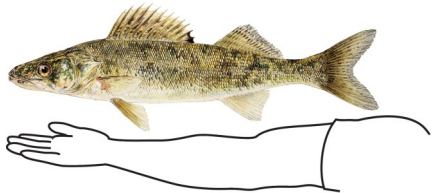
ဘက်တီးရီးယားများကင်းဝေးစေရန် ငါးကိုကျက်အောင်ချက်၍ စားသုံးပါ။ ငါးမှအဆီများကို ယိုစီးကျသွားပါစေ။



သင်၏ကျန်းမာရေးကိုကာကွယ်ရန် ငါးအား အကြိမ်ခြား၍စားသုံးပါ။




# ဝေါလ်အိုင်း

X



# ပိုသာကောင်းမွန်သော ရွေးချယ်မှုများကို ပြုပါ။

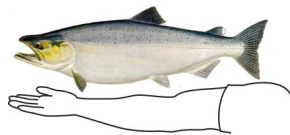
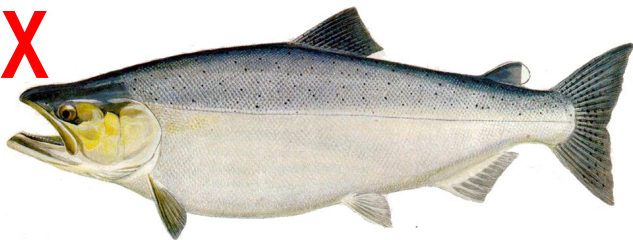
ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်းမှုလျော့နည်းသော ရေကြောင်းများ၊ စသဖြင့် ဧရိကန်မှ ငါးများကိုစားသုံးပါ။  
 အရွယ်အစားသေးငယ်၍ သက်တမ်းနုသော ငါးများကို စားသုံးပါ။ ငါးတမျိုးတည်းမှ ငါးကြီးများနှင့်  
 သက်တမ်းရင့်သော ငါးများသည် ငါးသေးများနှင့် သက်တမ်းနုသော ငါးများထက် သူတို့၏  
 ခန္ဓာကိုယ်၌ ဓါတုအညစ်အကျေးစုစည်းနိုင်မှု အချိန်ပိုကြာပါသည်။  
 အစိမ်းရောင်အမှတ်ခြစ်အမှတ်အသားဖြင့် ငါးများကို စားသုံးရန် ရွေးချယ်ပါ။ ထိုငါးများ၌  
 ဓါတုအညစ်အကျေးစုစည်းမှု ပိုလျော့နည်းတတ်သည်။  
 အဝါရောင်အမှတ်ခြစ်အမှတ်အသားဖြင့် ငါးများကို လျော့စားပါ။ ထိုငါးများသည်  
 အစိမ်းရောင်အမှတ်ခြစ်အမှတ်အသားဖြင့် ငါးများထက် ပို၍ ညစ်ညမ်းတတ်ကြပါသည်။  
 အနီရောင်ကြက်ခြေခတ်အမှတ်အသားနှင့် ငါးများကို စားသုံးရန် ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ထိုငါးများ၌  
 ဓါတုအညစ်အကျေးများ အများဆုံး စုစည်းတတ်သည်။

-  = ပိုသာကောင်းမွန်သော ရွေးချယ်မှုများ
-  = ကောင်းမွန်သော ရွေးချယ်မှုများ
-  = ဆိုးဝါးသော ရွေးချယ်မှုများ



# ချီနွမ် ဆယ်မွန်

X



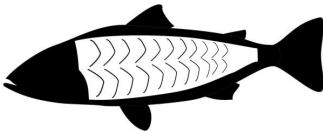
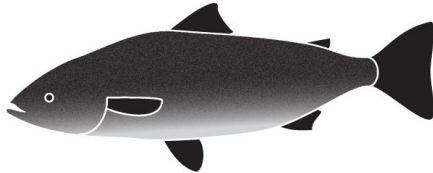
# ကိုဟို ဆယ်မွန်

X

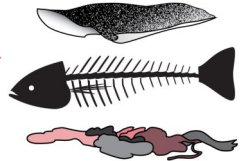




ကိုယ်စားသုံးမည့် ငါးကို နည်းလမ်းတကျ သန့်စင်ပါ။ မကောင်းသော  
 ဓါတုဓါတ်များသည် အဆီများသော ဦးခေါင်း၊ အရေခွံနှင့်  
 ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတို့တွင် ရှိနေကြသည်။ ထိုဓါတုဓါတ်များပါဝင်သော  
 အဆီများကို သင်၏ဟင်းမှ အများအပြားဖယ်ရှားနိုင်ရန် မချက်ပြုတ်ခင်နှင့်  
 မစားသုံးခင် ထိုအဆီများကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။



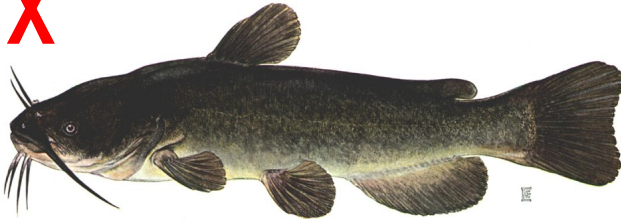
ဓါတုဓါတ်အညစ်အကျေးများရှိသော ငါး၏အဆီများသည်  
 အစိတ်အပိုင်းများ



ငါးအသားလွှာ၌ အန္တရာယ်ရှိသောဓါတုဓါတ်များ  
 ပါဝင်မှုအနည်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

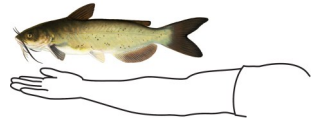
ဘူး(လ်)ဟန်

X



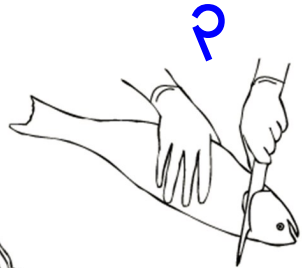
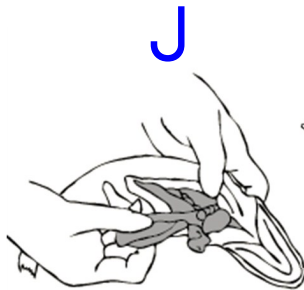
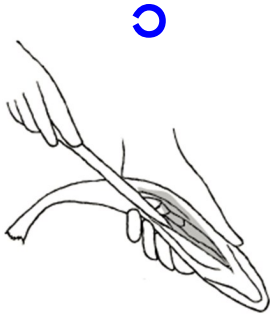
ချယ်နယ်လ် ကတ်ဖျစ်ရှ်

X





အန္တရာယ်ရှိသော ဓါတုဓါတ်အများအပြားသည်  
 ငါး၏အဆီများသော အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သည့် ငါးခေါင်း၊  
 ကလီစာ၊ ငါးအရေပြားတို့၌ ရှိကြသည်။  
 ငါး၌ အဆီများသော အစိတ်အပိုင်းများကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။



ထိုအစိတ်အပိုင်းများကို လုံးဝမစားပါနှင့်။

လိက်(ခ) ထရောတ်

X



ရိန်းဘိုး ထရောတ်(ထ)

X



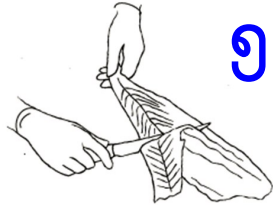


သင်စားမည့်ငါး၏ ဘေးတလျှောက်ရှိ အရေပြားနှင့်  
အဆီများကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။

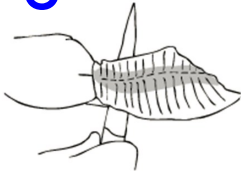
၄



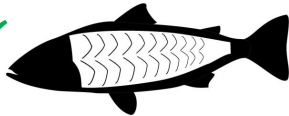
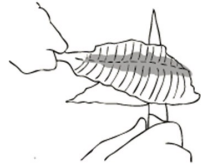
၅



၆



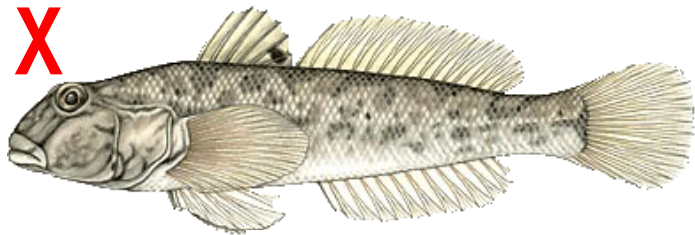
၇



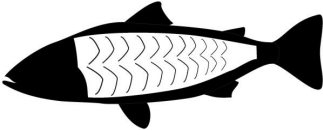
ငါးအသားလွှာကိုသာ စားသုံးပါ။

ပိတ်

X

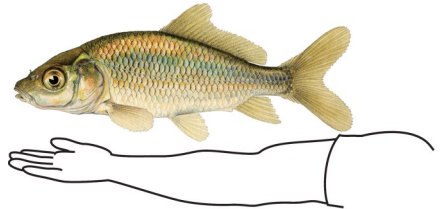


ဘက်တီးရီးယား နှင့် ဓါတုဓါတ်အညစ်အကျေးများ လျော့နည်းစေရန်  
ငါးများကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင်ပြုလုပ်ပြီး ကျက်အောင်ချက်၍  
စားသုံးပါ။ အရေခွံနှင့် အရိုးမပါသော ငါးအသားလွှာသည်  
ကျန်းမာရေးနှင့် အညီညွတ်ဆုံးဖြစ်သည်။ အဆီမပါသော  
ငါးအသားလွှာများကို ဆီပြန်ဟင်း၊ ဟင်းချို၊ ငါးကြော် အစရှိသဖြင့်  
ချက်ပြုတ်ကာ စားသုံးခြင်းဖြင့် ဟင်းများထဲတွင်  
ဓါတုဓါတ်များပါဝင်မှု လျော့နည်းနိုင်သည်။ ချက်ပြုတ်ပြီးကျန်ခဲ့သော  
ဆီများကို ပြန်မသုံးပါနှင့်။ ထိုလက်ကျန် ဆီများ၌ ငါးများမှပါလာသော  
ညစ်ညမ်းဓါတုဓါတ်အများအပြား ပါဝင်တတ်သည်။



ကုတ်

X



အစားအစာကို ဉာဏ်ဖြင့်ယှဉ်၍ ဆင်ခြင်စားသုံးပါ။

သင်တစ်နှစ်မှာ ငါးမည်မျှစားသည်ကို ဆင်ခြင်ပါ။

အရွယ်ရောက်သူများအတွက်

ပိုမိုသန့်စင်သောရေကြောင်းများမှ၊ စသဖြင့် ဧရီရေကန်မှ  
ဖမ်းယူရရှိသောငါးကို တစ်ပတ်လျှင် တစ်ပေါင်ဝက်ထက် ပို၍  
မစားသုံးပါနှင့်။ ကလေးများသည် လူကြီးများထက်  
ငါးကို လျော့စားသုံးသင့်သည်။



မချက်ရသေးသော ပေါင်ဝက်  
ငါးအသားလွှာသည် ဖဲထုပ်နှစ်ထုပ်စာခန့်ရှိ  
ထူပြီး အရွယ်ရောက်သူ၏  
လက်တစ်ဝါးစာခန့်ရှိပါသည်။

ဤအိပ်ဆောင်စာအုပ်အား ဘတ်ဖဲလို့း နိုင်အာဂါရာ မြစ်ထိန်းသိမ်းရေးအဖွဲ့အစည်းမှ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု  
ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး ထောက်ပံ့ငွေဖြင့် ဖန်တီးသည်။  
ထပ်မံသိရှိလိုပါက (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်) (716) 852-7483 သို့ခေါ်ဆိုမေးမြန်းပါ။ သို့မဟုတ်  
[www.bnriverkeeper.org](http://www.bnriverkeeper.org) ဝတ်ဆိုဒ်သို့သွားရောက်လေ့လာနိုင်သည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်သက်ဆိုင်သော မေးခွန်းများရှိလျှင် သင်၏ဆရာဝန်ကို မေးမြန်းပါ။

ရေးသားပြုစုသူ: Katy Brown, Sarah Cunningham နှင့် Win Min Thant  
ဘာသာပြန်ဆိုသူ: Win Min Thant  
ရုပ်ပြု: Joel Brenden  
ငါးရုပ်ပြု: Ellen Edmonson နှင့် Hugh Chrisp



**Jericho Road Ministries**

This pocket book was made by Buffalo Niagara RIVERKEEPER with funding from the United States Environmental Protection Agency.  
For more information (in English), call (716) 852-7483, or visit [www.bnriverkeeper.org](http://www.bnriverkeeper.org)

Talk to your doctor if you have any health questions or concerns.  
  
Written by: Katy Brown, Sarah Cunningham, and Win Min Thant  
Translation by: Win Min Thant  
Illustrations by: Joel Brenden  
Fish Images by: Ellen Edmonson and Hugh Chrisp

ဒေသထွက်ဖမ်းယူရရှိသောငါးများကို  
ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာစားသုံးဖို့ သင်ယူရန်  
ဤစာအုပ်ငယ်အား သင်၏မိသားစုနှင့်  
သူငယ်ချင်းများဖြင့် မျှဝေဖတ်ရှုပါ။



ပို၍သန့်စင်သော မြစ်ချောင်းအင်းအိုင်များ အကြံပေးအတွက် (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်)၊ ဤဝဘ်ဆိုဒ် [www.nyhealth.gov/fish](http://www.nyhealth.gov/fish)  
သို့သွားရောက်လေ့လာပါ။ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဌာန 1 (800) 458-1158 ကိုအခမဲ့ခေါ်ဆိုမေးမြန်းပါ။