

# ការញាំត្រីពីចំណុច ប្រសព្វទន្លេ Delaware



## ដឹងថាត្រីណាមួយញាំទៅមានសុវត្ថិភាពនិង ធ្វើដូចម្តេចដើម្បីចម្អិនវា

តើមានអ្វីនៅខាងក្នុងនេះ៖

- លេខទំនាក់ទំនងទីភ្នាក់ងារ - p. 2
- សទ្ទានុក្រម - p. 3
- របៀបប្រើមគ្គុទេសក៍នេះ - p. 11
- សេវាប្រឹក្សាពី DE, NJ, NY, PA - p. 12

**សេវាប្រឹក្សា 2021**  
**Delaware Riverkeeper Network**

# ឆ្នាំទន្លេជាអ្វី?

ឆ្នាំទន្លេគឺជាអ្នកតស៊ូមតិសាធារណៈធ្វើការពេញម៉ោង ប្រើថវិការដ្ឋាល់ខ្លួន មិនមែន រដ្ឋាភិបាល ដែលមានការទទួលខុសត្រូវពិសេសលើ ការតស៊ូមតិជាសាធារណៈសម្រាប់បឹង ប្តូរ។ អ្នកដែលឆ្នាំទន្លេបម្រើគឺជាធនធានទន្លេ និងប្រជាពលរដ្ឋដែលបានប្រយុទ្ធប្រឆាំងដើម្បី ការពារវា។

ការងាររបស់ឆ្នាំទន្លេ Delaware គឺដើម្បីការតស៊ូមតិសម្រាប់ទន្លេ Delaware River និងគ្រប់ដៃទន្លេ និងជម្រកសត្វនៃចំណុចប្រសព្វទឹកទន្លេទាំងអស់។ Maya K. van Rossum, ឆ្នាំទន្លេ Delaware បានដឹកនាំការងារ Delaware Riverkeeper Network អស់រយៈពេលជាង 25 ឆ្នាំមកហើយ។ ដោយទទួលបានការគាំទ្រពីបុគ្គលិក និងអ្នក ស្ម័គ្រចិត្តដែលមានការប្តេជ្ញាចិត្តខ្ពស់ van Rossum ត្រួតពិនិត្យការអនុវត្តច្បាប់បរិស្ថាន ដោះស្រាយបណ្តឹងរបស់ប្រជាពលរដ្ឋ និងតម្រូវការក្នុងការ ផ្តល់ការគាំទ្រ កំណត់បញ្ហានានា ដែលប៉ះពាល់ដល់ Delaware River Watershed និងធ្វើការដោះស្រាយបញ្ហាតាមជាក់ស្តី តែង។ ការបម្រើជាសាក្សីរបស់ឆ្នាំទន្លេនឹងស្ថានភាពនៃប្រព័ន្ធអេកូឡូស៊ី ឆ្នាំទន្លេជាអ្នកតស៊ូម តិមួយសម្រាប់ទាមទារសិទ្ធិរបស់ប្រជាជនដើម្បីការពារបរិស្ថាន។

## អំពី The Delaware Riverkeeper Network

ចាប់តាំងពីបង្កើតនៅឆ្នាំ 1988 Delaware Riverkeeper Network (DRN) បានគាំទ្រសិទ្ធិ របស់សហគមន៍របស់យើងទៅជាទន្លេ Delaware និងដៃទន្លេដែលហូរដោយសេរី ស្អាត ផ្តល់សុខភាពល្អ និងជីវិតចម្រុះច្រើនអនេក។ DRN ធ្វើការនៅទូទាំងរដ្ឋទាំងបួនក្នុងចំណុច ប្រសព្វទន្លេ Delaware និងនៅថ្នាក់សហព័ន្ធនៅពេលមានបញ្ហាប៉ះពាល់ការការអនុវត្តន៍ ខាងចំណុចប្រសព្វទឹកទន្លេរបស់យើងនៅថ្នាក់ជាតិ។ DRN ផ្តល់អំណាចដល់សហគមន៍ ជាមួយនឹងទំនាក់ទំនងទៅវិញទៅមកនិង ផ្តល់ព័ត៌មានតាមការចាំបាច់ដើម្បីជោគជ័យ ក្នុងកិច្ចការពារទន្លេនិងតំបន់របស់យើង ចាប់ពីឥឡូវនេះរហូតដល់ថ្ងៃអនាគត។ តាមរយៈការតស៊ូមតិឯករាជ្យនិងការប្រើប្រាស់អង្គហេតុ វិទ្យាសាស្ត្រនិងច្បាប់ DRN ផ្តល់នូវសំឡេង កម្លាំងនិងការការពារដល់សហគមន៍និងផ្លូវទឹកនៃទន្លេ Delaware ។





**សារពីឆ្នាំទន្លេ Delaware**

ទោះបីជាមានការរីកបន្តិចនិងដាក់បម្រាមលើការប្រើប្រាស់របស់ពួកគេក៏ដោយ សារធាតុចម្លងដែលផ្ទុកជាតិពុលបន្តចូលទៅក្នុងផ្លូវទឹករបស់យើង តាមរយៈខ្សែសង្វាក់ម្ហូបអាហារចូលទៅក្នុងត្រីដែលយើងបរិភោគ ហើយថ្នូលទៅក្នុងរាងកាយរបស់យើង។ ការប្រមូលផ្តុំនៃសារធាតុចម្លងរោគទាំងនេះនៅក្នុងបរិស្ថាននិងនៅក្នុងរាងកាយរបស់យើងអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់យើង។

យើងទាំងអស់គ្នារស់នៅជាមួយនឹងហានិភ័យ។ ហានិភ័យមួយចំនួនអាចគ្រប់គ្រងបាន រីឯមួយចំនួនខ្លះទៀតមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន។ ដូចគ្នានឹងការឈប់ជក់បារីគឺល្អសម្រាប់សុខភាពរបស់អ្នក ការកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់របស់អ្នកទៅសារធាតុចម្លងដែលផ្ទុកជាតិពុល គឺជាវិធីល្អមួយក្នុងការការពារខ្លួនអ្នកនិងគ្រួសាររបស់អ្នក ជាពិសេសទារក កុមារនិងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះដែលអាចមានហានិភ័យខ្ពស់ដល់សុខភាពពីការប៉ះពាល់ទៅនឹងសារធាតុចម្លងរោគទាំងនេះ ។

**អ្នកអាចញ៉ាំត្រីពីទឹកនៃទន្លេ Delaware River Watershed** តាមការចូលចិត្តរបស់អ្នក ប្អូនអាចចិញ្ចឹមក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកនឹងត្រីដែលអ្នកចាប់បាន តាមតម្រូវការចាំបាច់។ ត្រីអាចជាផ្នែកមួយនៃរបបអាហារដែលផ្តល់សុខភាពល្អមួយ ប៉ុន្តែអ្នកនៃសាខាគួរតែដឹងដឹងថាត្រីណាមួយញ៉ាំទៅមានសុវត្ថិភាពនិងតើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីចម្អិនវា។ មគ្គុទេសក៍នេះមានគោលបំណងផ្តល់ឲ្យអ្នកនៃសាខាជាមួយព័ត៌មានដើម្បីជួយធ្វើឲ្យការសម្រេចចិត្តលើការធ្វើផែនការចម្អិនអាហារ និងស្នើសុំមធ្យោបាយដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់របស់អ្នកទៅសារធាតុចម្លងរោគទៅក្នុងត្រី។

ការនេសាទត្រីគឺជាវិធីល្អបំផុតនៅទឹកទន្លេរបស់យើងនិងបង្កើតការតភ្ជាប់ទៅកាន់ពិភពធម្មជាតិមួយ។ ហើយវាជាសកម្មភាពយ៉ាងធំសម្រាប់គ្រួសារទាំងមូល។ សូមប្រើមគ្គុទេសក៍នេះដើម្បីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ទៅនឹងសារធាតុចម្លងរោគនិងការពារសុខភាពក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក។

*Maya K. van Rossum*

Maya K. van Rossum  
ឆ្នាំទន្លេ Delaware

# សេចក្តីដឹងគុណ

មគ្គុទេសក៍នេះជាការធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពលើមគ្គុទេសក៍ស្តីពី ការបរិភោគត្រីពីទន្លេ Delaware River Watershed ៖ ថាត្រីណាមួយឆ្នាំទៅមានសុវត្ថិភាពនិងតើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីចម្អិនវា ជាសេវាប្រឹក្សារៀបចំដោយ Delaware Riverkeeper Network ក្នុងឆ្នាំ 2005។ អ្នកនេសាទ និងបុគ្គលពីភ្នាក់ងារក្នុងស្រុក រដ្ឋនិងក្នុងតំបន់ពាក់ព័ន្ធនៅក្នុងការរៀបចំនិងការទំនាក់ទំនង សេវាប្រឹក្សាប្រើប្រាស់ត្រីដែលត្រូវបានពិនិត្យនៅក្នុងមគ្គុទេសក៍ឆ្នាំ 2005 ។

សម្រាប់ការធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពនេះ Delaware Riverkeeper Network (DRN) ពិនិត្យសេវា ប្រឹក្សារដ្ឋ ថ្មីពីរដ្ឋ Delaware River Watershed Delaware នៃ New York, New Jersey, Pennsylvania, និង Delaware ក៏ដូចជា U.S. EPA និង U.S. FDA។ យើងបានប្រមូល ព័ត៌មានថ្មីដើម្បីធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពមគ្គុទេសក៍ ឆ្នាំ 2005 របស់យើងនិងបង្ហាញសេវាប្រឹក្សាការ ពារសម្រាប់អ្នកនេសាទនិងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេ។

បកប្រែជាភាសារៀតណាម និងខ្មែរ (កម្ពុជា) រៀបចំដោយ Nationalities Services Center។

អ្នកដឹកនាំគាំទ្រត្រូវបានផ្តល់ដោយ William Penn Foundation ។

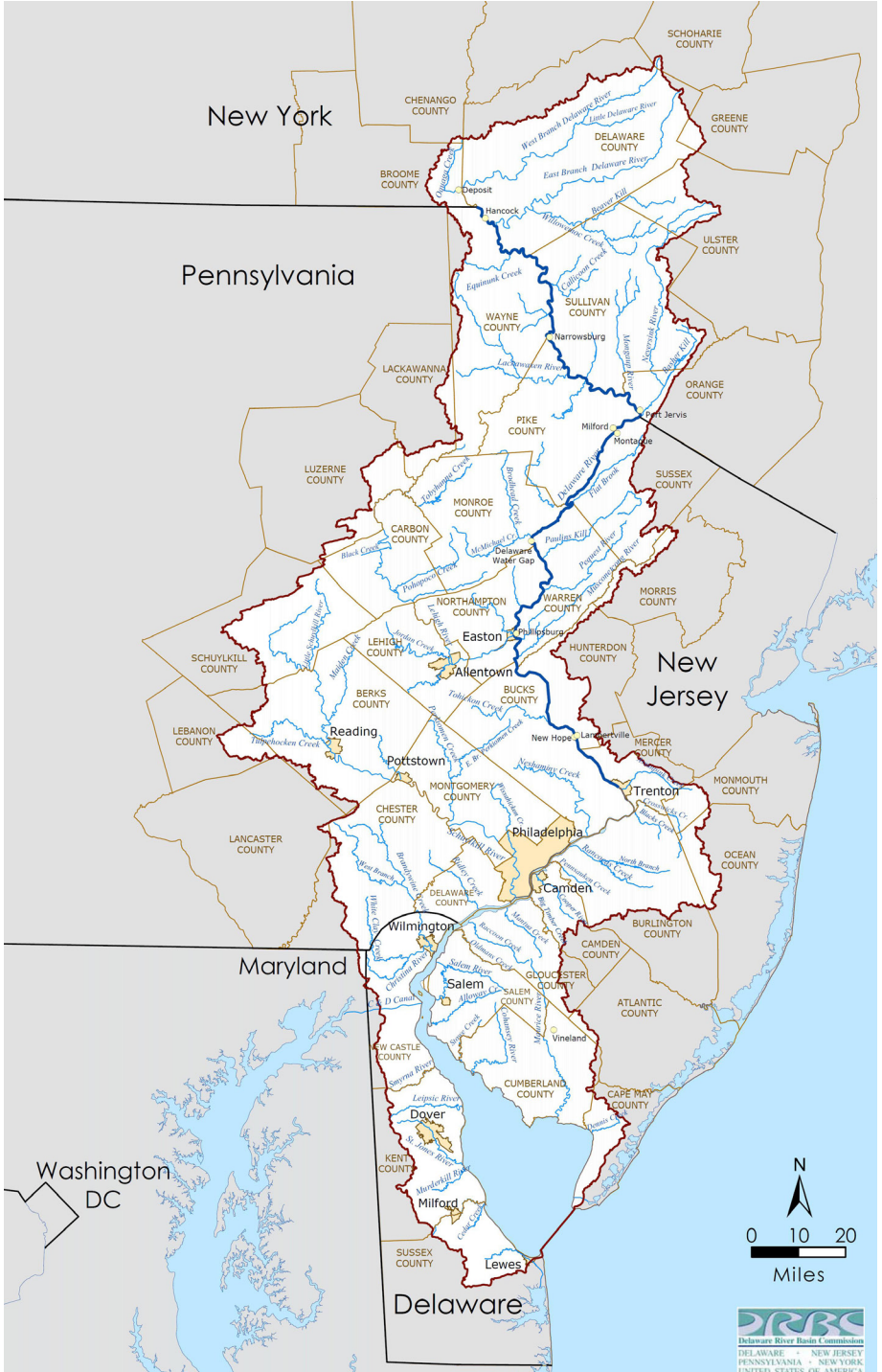
## រូបថត & រូបបង្ហាញ

- គ្រូបមុខ - P. Goodman
- ទំព័រសងខាង i - រូបថត, T. Carluccio
- ទំព័រ i - រូបថត, K. Black
- ទំព័រ iv - ផែនទី, Delaware River Basin Commission
- ទំព័រ 1 - រូបថត, T. Carluccio
- ទំព័រ 5 - រូបបង្ហាញ, P. Tran
- ទំព័រ 6 - រូបបង្ហាញ, P. Tran
- ទំព័រ 8 - រូបបង្ហាញ, Alabama Fish Consumption Advisories 2019
- ទំព័រ 14 - រូបថត, ckaras, Pixabay
- ទំព័រ 15 - top photo, A. Nguyen, bottom photo, R. Wood
- ទំព័រ 19 - ធ្វើចលនាតាមទ្រនិចនាឡិកាពីឆ្នេងជ្រុងខាងលើ, W. Selopouchin, F. Stine, V. Burnett, DRN staff photo
- ទំព័រ 21 - រូបថត, E. Rodgers

# មាតិកា

សារពីឆ្នាំទន្លេ Delaware	i
សេចក្តីដឹងគុណ	ii
ផែនទី Delaware River Watershed	iv
មគ្គុទេសក៍នេះត្រូវបានរៀបចំយ៉ាងដូចម្តេច	1
ព័ត៌មានទំនាក់ទំនងរដ្ឋ	2
សទ្ទានុក្រម	3
សារធាតុចម្លងរោគក្នុងត្រីនិងគ្រុំ	5
ផ្លូវចម្លងរោគចូលទៅក្នុងផ្លូវទឹករបស់យើង	6
កាត់បន្ថយការប៉ះពាល់នឹងជាតិពុល	7
ការបំពុលទៅលើត្រី Sportfish និងគ្រុំ	8
ការលាងសម្អាតត្រី	9
ការកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ទៅនឹង PCBs	9
កំណត់ចំណាំពិសេសសម្រាប់ក្តាមនិងបង្កង	9
ការណែនាំពីរបៀបចម្អិន	10
សេវាប្រឹក្សាទូទៅ	10
របៀបប្រើមគ្គុទេសក៍នេះ	11
ការរាប់អាហារ	11
សេវាប្រឹក្សាទន្លេមេ Delaware	12
សេវាប្រឹក្សារដ្ឋ New York	14
រដ្ឋ New Jersey	16
សេវាប្រឹក្សារដ្ឋ Pennsylvania	20
សេវាប្រឹក្សារដ្ឋ Delaware	21

# ផែនទី Delaware River Watershed





# របៀបរៀបចំមគ្គុទ្ទេសក៍នេះ

Delaware Riverkeeper Network (DRN) បានពិនិត្យសេវាប្រឹក្សារដ្ឋថ្មីពីបណ្តារដ្ឋ Delaware River Watershed ដូចជាថ្មី New York, New Jersey, Pennsylvania, និង Delaware ដើម្បីប្រមូលព័ត៌មានដូចបានបង្ហាញនៅក្នុងមគ្គុទ្ទេសក៍នេះ។ ការពិនិត្យរបស់យើងបានផ្តោតលើសេវាប្រឹក្សាសម្រាប់ត្រី sportfish (ត្រីដែលអ្នកចាប់) និងគ្រុឌយកពីផ្លូវទឹកក្នុងតំបន់។

**មានមនុស្សជាច្រើនជឿថាអ្នកអាចប្រាប់បានប្រសិនបើត្រីគឺមានសុវត្ថិភាពក្នុងការបរិភោគដោយសាររូបរាងរបស់វាឬដោយក្លិនឬរសជាតិរបស់វា។ នេះគឺជាការមិនពិតទេ។**

កំណត់រកមាននៃសារធាតុចម្លងរោគនៅក្នុងត្រីនិងខ្យង ជាដំណើរការមួយដែលតម្រូវឲ្យមានឧបករណ៍ស្មុគ្រស្មាញ។ ដើម្បីបង្កើតជាសេវាប្រឹក្សារបស់ពួកគេ បណ្តារដ្ឋអាចប្រៀបធៀបកម្រិតសារធាតុចម្លងរោគនៅក្នុងត្រីទៅនឹងដែនកំណត់ដែលបានអនុម័តដោយក្រសួងចំណីអាហារនិងឱសថសហរដ្ឋអាមេរិក (FDA) សម្រាប់ត្រីពាណិជ្ជកម្មបូកពួកគេអាចធ្វើការវាយតម្លៃដោយផ្អែកលើវិធីសាស្ត្រហានិភ័យនៃការអភិវឌ្ឍនៅខាងក្នុង ឬនៅលើវិធីសាស្ត្រដែលបង្កើតឡើងដោយទីភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថានសហរដ្ឋអាមេរិក (EPA) ។ សេវាប្រឹក្សាប្រើប្រាស់ត្រីអាចគិតពីបញ្ហាសុខភាពស្នូតស្មាញ សារធាតុចម្លងរោគត្រីនិងតួនាទីសំខាន់ របស់ត្រីក្នុងរបបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ។

- New York បានប្រៀបធៀបកម្រិតសារធាតុចម្លងរោគទៅនឹងស្តង់ដារទីផ្សារ FDA និងចាត់ទុកកត្តាទាំងនេះជាហានិភ័យយ៉ាងធំដល់សុខភាព។
- រដ្ឋ Pennsylvania ប្រើវិធីវាយតម្លៃហានិភ័យ EPA សម្រាប់បាតនិងកម្រិតវិធានការ FDA ចំពោះសារធាតុចម្លងរោគផ្សេងទៀត។ សេវាប្រឹក្សារដ្ឋ Pennsylvania ត្រូវបានផ្អែកលើត្រីដែលបានលាងសម្អាត និងចម្អិនហើយ (សូមមើលការលាងសម្អាតត្រីដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យ)។
- រដ្ឋ Delaware និង New Jersey ប្រើវិធីសាស្ត្រការវាយតម្លៃហានិភ័យ EPA ។

នៅពេលយើងបានរកឃើញភាពខុសគ្នារវាងសេវាប្រឹក្សារដ្ឋ សម្រាប់ផ្លូវទឹកដូចបានបែងចែក យើងបានបញ្ចូលអនុសាសន៍តឹងរឹងបន្ថែមទៀតដើម្បីការពារអ្នកនេសាទនិងក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេ។



# ព័ត៌មានទំនាក់ទំនងរដ្ឋ

មគ្គុទេសក៍នេះត្រូវបានចងក្រងពីព័ត៌មាន ដូចបានបង្ហាញនៅក្នុងសេវាប្រឹក្សាត្រីចុងក្រោយនេះសម្រាប់រដ្ឋ Delaware River Watershed ។ ដើម្បីពិនិត្យមើលបច្ចុប្បន្នភាពសេវាប្រឹក្សាទាំងនេះ សូមប្រើទំនាក់ទំនងផ្សេងទៀតដូចខាងក្រោម។

## រដ្ឋ Delaware

សេវាប្រឹក្សាប្រើប្រាស់ត្រីទន្លេ Delaware - PDF

<http://bit.ly/DE2018FishConsumption>

ក្រសួងគ្រប់គ្រងធនធានធម្មជាតិ និងបរិស្ថានខាងផ្នែកនេសាទ៖ 302-739-9914

ក្រសួងសុខាភិបាលនិងសេវាសង្គម ផ្នែកសុខភាពសាធារណៈ

302-744-4700

## រដ្ឋ New Jersey

រកត្រីដោយឆ្លាតវៃ បរិភោគដោយឆ្លាតវៃ 2020 - PDF

<http://bit.ly/NJ2020FishConsumption>

ក្រសួងការពារបរិស្ថាន ផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រនិងស្រាវជ្រាវ៖ 609-984-6070

ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋ New Jersey

609-826-4935

## រដ្ឋ New York

ដំបូន្មានសុខភាពនៅលើការបរិភោគត្រី Sportfish និងហ្គេម - ជា PDF

<https://www.health.ny.gov/publications/2800.pdf>

ក្រសួងអភិរក្សបរិស្ថាន

ទូរស័ព្ទ៖ 518-402-8924 | អ៊ីម៉ែល៖ [fwfish@dec.ny.gov](mailto:fwfish@dec.ny.gov)

ក្រសួងសុខាភិបាល

ទូរស័ព្ទ៖ 518-402-7800 ឬ 800-458-1158 | អ៊ីម៉ែល៖ [BTSA@health.ny.gov](mailto:BTSA@health.ny.gov)

## រដ្ឋ Pennsylvania

សេវាប្រឹក្សាសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋ Pennsylvania ៖ ការប្រើប្រាស់ត្រី ឆ្នាំ 2020 - ជា PDF

<http://bit.ly/PA2020FishConsumption>

ក្រសួងការពារបរិស្ថាន

717-787-9637 | វិបសាយ៖ [www.dep.pa.gov](http://www.dep.pa.gov)

ក្រសួងសុខាភិបាល

717-787-3550 | វិបសាយ៖ [www.health.pa.gov](http://www.health.pa.gov)

គណៈកម្មការត្រីនិងទូក

814-359-5147 | វិបសាយ៖ [www.fishandboat.com](http://www.fishandboat.com)



**សទ្ទានុក្រម**

**សារធាតុចម្លងរោគ៖** អ្វីមួយដែលថាការឆ្លងមេរោគឬការបំពុល ឬការធ្វើឲ្យគ្មានសមត្ថភាពសម្រាប់ការប្រើប្រាស់។

**ការបង្កទឹក៖** តំបន់ដីនេះបានបញ្ចេញដោយលំហូរទឹកជាក់លាក់និងដែរបស់វា។ ក៏សំដៅទៅដល់ចំណុចប្រសព្វទឹកឬអាងស្តុកទឹកផងដែរ។

**ការវាយតម្លៃហានិភ័យ៖** ដំណើរការមួយដែលបានប៉ាន់ប្រមាណថាមានមនុស្សបានប៉ះពាល់លទ្ធភាពដែលអាចមានផលប៉ះពាល់សុខភាព។

**ក្លរ៉ូដាន៖** សារធាតុគីមីមួយដែលផលិតនៅសហរដ្ឋអាមេរិកពីឆ្នាំ 1948 ដល់ឆ្នាំ 1988 ប្រើជាថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតលើដំណាំកសិកម្មនិងសួនច្បារមួយនិងជាថ្នាំលាបសត្វកណ្តៀរនៅលើអគារនិងផ្ទះ។ សហរដ្ឋអាមេរិកហាមឃាត់ការប្រើប្រាស់ក្លរ៉ូដានទាំងអស់ក្នុងឆ្នាំ 1988 ប៉ុន្តែកាកសំណល់អាចនឹងមានវត្តមាននៅក្នុងអគារនិងដី។

**ខ្យងខ្មៅ៖** សត្វសត្វតតឆ្អឹងខ្នងទឹកមានសំបកមួយ ហើយរស់នៅក្នុងសំបក។ ពាក្យនេះត្រូវបានប្រើនៅក្នុងសេចក្តីយោងទៅ សិប្បិជាតិអាចបរិភោគ និងសត្វវន្តជាតិ។

**ចំណុចប្រសព្វទឹក៖** តំបន់ដីនេះបានបញ្ចេញដោយអូរជាក់លាក់មួយនិងដែរបស់វា។ សំដៅដល់ថាជាលូឬអាងទឹក។

**ចំណែកអាហារ៖** ក្នុងចំណោមរដ្ឋមានទន្លេប្រសព្វ Delaware សេវាប្រឹក្សាបរិយាយពីអាហារមួយពេលមនុស្សម្នាក់ 150 ជោនខណៈដែល 6 អោនត្រីឆ្អិនឬ 8 អោនត្រីនៅ។ សម្រាប់ក្មេង អាហារមួយត្រូវបានចាត់ទុក 2 អោនត្រីឆ្អិនឬ 3 អោនត្រីនៅ ។

**ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត៖** សារធាតុគីមីត្រូវបានគេប្រើដើម្បីសម្លាប់សត្វល្អិត ស្មៅ ផ្សិត សត្វកកេរឬសារាយ។

**DDT៖** ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតជាតិក្លរីត ប្រើយ៉ាងទូលំទូលាយនៅលើដំណាំកសិកម្មនិងដើម្បីគ្រប់គ្រងសត្វល្អិតបង្កជំងឺដូចជាថាការអនុវត្តដីជ្រុនចាញ់និងដីជ្រុន។ ជាតិពុលរ៉ាំរ៉ៃនេះនិងសមាសធាតុពាក់ព័ន្ធរបស់វាត្រូវបានហាមឃាត់នៅសហរដ្ឋអាមេរិកក្នុងឆ្នាំ 1972 បើទោះបីជាវាត្រូវបានប្រើនៅតែមាននៅក្នុងប្រទេសមួយចំនួនផ្សេងទៀត។

**Dieldrin៖** សារធាតុគីមីមួយត្រូវបានហាមឃាត់នៅសហរដ្ឋអាមេរិកក្នុងឆ្នាំ 1987 ។ ថ្នាំសម្លាប់សត្វក៏ត្រូវបានគេប្រើជាថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនិងថ្នាំសម្លាប់សត្វកណ្តៀរ។

**ឌីអុកស៊ីន៖** ក្រុមថ្នាំពុលសារធាតុគីមីពុលរ៉ាំរ៉ៃ អាចបង្កើតបានក្នុងអំឡុងពេលដំណើរការធ្វើឲ្យមានពណ៌សក្លរីននៅរោងចក្រកិនឲ្យម៉ត់ និងក្រដាសហើយក្នុងអំឡុងពេលផលិតក្លរីនដោយ កាកសំណល់និងរោងចក្រប្រព្រឹត្តកម្មទឹកផឹក។ ឌីអុកស៊ីន ត្រូវបានចេញទៅក្នុងខ្យល់នៅក្នុងការបំភាយខ្សែស្ម័នពីកាកសំណល់រឹងក្នុងក្រុងនិងការដុតរបស់ឧស្សាហកម្ម។

**ក្រពេញរំលាយអាហារសត្វ៖** គេស្គាល់ជាទូទៅថាជាមូតាក ថ្លើមបង្កង ថ្លើមឬក្រពេញបែតង។ ក្រពេញរំលាយអាហារសត្វ ជាក្រពេញបែតងលឿងនៅក្រោមស្រកីសត្វវន្តជាតិ។

**ធាតុបង្កជំងឺមហារីក៖** អ្វីមួយដែលជាបង្កជំងឺមហារីក។

**ធាតុ PCBs ឬសារធាតុសរីរាង្គមានក្រុមជេនីលដែលមានធាតុពុលក្នុងបរិស្ថាន (polychlorinated biphenyls)៖** ក្រុមសារធាតុគីមីរ៉ាំរ៉ៃដែលត្រូវបានប្រើជាថ្នាំស្តុំ

កម្ដៅនិងប្រេងអិលនៅក្នុងឧបករណ៍ត្រង់ស្យូ និងឧបករណ៍អគ្គិសនីដទៃទៀត ដោយសារតែការ PCBs ផ្សេងទៀតមិនបានដុតយ៉ាងងាយស្រួល និងអ៊ីសូឡង់ល្អ។ PCBs គ្មានក្លិនឬរសជាតិ។ គ្មានប្រភពធម្មជាតិ PCBs ត្រូវបានស្គាល់ឡើយ។ សហរដ្ឋអាមេរិកបានហាមឃាត់ការផលិត PCBs ក្នុងឆ្នាំ 1977 ប៉ុន្តែពួកគេនៅតែមាន ការប្រើប្រាស់នៅក្នុងការដាក់ពាក្យសុំលាក់លាមនៅសហរដ្ឋអាមេរិកនិងនៅជុំវិញពិភពលោក។

**ធាតុ PFAS ឬសារធាតុ Perfluoroalkyl និង polyfluoroalkyl:** ក៏អាចហៅថាសមាសធាតុ PFCs ឬ Perfluorinated ក្រុមសារធាតុគីមីដែលមនុស្សបង្កើតឡើង ប្រើនៅក្នុងសម្ភារៈផ្ទះបាយ ធន់នឹងស្នាមប្រឡាក់ក្រណាត់ ការវេចខ្ចប់ម្ហូបអាហារ និង ហ្វូមពន្លត់អគ្គិភ័យ។ PFAS ត្រូវបានគេភ្ជាប់ទៅនឹងពិការភាពពីកំណើត ការរំខានដល់អ័រម៉ូន និងបង្កើនហានិភ័យជំងឺមហារីក។ ទោះបីជាជាដ្ឋាភិបាលមួយចំនួន បានចាប់ផ្ដើមគ្រប់គ្រង PFAS, ការប្រើប្រាស់របស់ពួកវានៅតែរីករាលដាល។

**ពុល:** គុណភាពនៃការពុលឬបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតរុក្ខជាតិឬសត្វ។ កម្រិត អ្វីមួយដែលត្រូវបានចាត់ទុកថាគ្រោះថ្នាក់ឬពុល សំដៅដល់ការពុលរបស់វា។

**បុគ្គលមានហានិភ័យខ្ពស់:** ស្ត្រីស្ថិតក្នុងវ័យកំពុងសម្រាលកូន ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ម្តាយថែទាំទារក និងកុមារអាយុក្រោម 15 ឆ្នាំ។

**បាវត:** ធាតុកើតឡើងពីធម្មជាតិដែលអាចបញ្ចូលខ្យល់ពីរុករករ៉ែ ការដុតធុនឬនិងកាកសំណល់និងពីរោងចក្រកម្មសាល។

**មាត់ទន្លេ:** ទន្លេ ស្ទឹងព្រែក ឆ្នេរនិងទំនាបបឹងរងផលប៉ះពាល់ដោយការឡើងចុះ នៃទឹកសាប ប្រសព្វនិងលាយជាមួយនឹងទឹកអំបិល។ មាត់ទន្លេអាចមានទឹកសាប ទឹកប្រេបន្តិចៗនិងតំបន់ទឹកអំបិល។

**មីរិក:** គីមីរ៉ែធ្វើដោយមនុស្ស ប្រើជាថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតនៅលើដើមក្រូច និងថ្នាំជក់ និងបានបន្ថែមថ្នាំលាបនិងថ្នាំស្លឹកជាអណ្តាតភ្លើងមួយ។ ការប្រើប្រាស់ឬការផលិត មីរិក ត្រូវបានហាមឃាត់នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកឆ្នាំ 1978 ។

**សត្វទឹកមានសំបករឹង:** សត្វសត្វតតឆ្អឹងខ្នងមួយទឹកជាមួយនឹងរាងកាយសន្លាក់និងផ្នែក និងអវយវៈ និងសែលដូចការ exoskeleton ។ ឧទាហរណ៍ដូចជាបង្កង បង្កា និងក្តាម។

**សារធាតុអាសេនិច:** ធាតុកើតឡើងពីធម្មជាតិដែលជាធម្មតាត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុង បរិស្ថានរួមបញ្ចូលគ្នាជាមួយធាតុផ្សេងទៀតដូចជាការអុកស៊ីសែន ក្លរីន និងស្ថាន់ធំ។ ទម្រង់ផ្សំត្រូវបានប្រើនៅក្នុងការប្រើនៅក្នុងការថែរក្សាលើនិងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ជាពិសេសនៅលើរុក្ខជាតិកប្បាស។

**សេវាប្រឹក្សាអំពីការបរិភោគត្រី:** គោលការណ៍ណែនាំបានរៀបចំដោយទីភ្នាក់ងាររដ្ឋនិងសហព័ន្ធដើម្បីជួយប្រជាជនធ្វើជំនក់ថាតើត្រីប្រភេទណាត្រូវអភិរក្ស និងត្រីប្រភេទណាត្រូវ នេសាទសម្រាប់ញ៉ាំញឹកញាប់ និងក្នុងបរិមាណប៉ុណ្ណា។

**សែសង្វាក់អាហារ:** ផ្លូវនៃអាហារពីអ្នកផលិតដែលបានផ្តល់ (ឧ. សារាយបុរាណជាតិ) ទៅកាន់អ្នកប្រើប្រាស់ម្នាក់ (ឧ. ត្រី) ។

**រី Finfish:** ពាក្យនេះត្រូវបានប្រើដើម្បីបែងចែករវាងត្រីពិតនិងពពួកខ្មៅខ្យងបង្កងសមុទ្រ ម្យ៉ាងគ្មានជង្គាប់ ជំពុលទឹក ។ល។ ត្រីពិតជាត្រីមានឈាមត្រជាក់ មានឆ្អឹងខ្នង និងអវយវៈ មូលដ្ឋានបង្ហាញដោយព្រុយ។

# សារធាតុចម្លងរោគនៅក្នុងត្រីនិងខ្យងខ្ចៅ

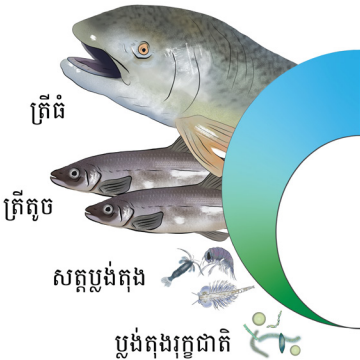
ការចម្លងរោគពុលដូចជាបារត PCBs ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត chlorinated (chlordane និង DDT) ឌីអុកស៊ីននិង PFAS មានវត្តមាននៅក្នុងបរិស្ថានរបស់យើង។ មួយចំនួននៃសារធាតុចម្លងរោគទាំងនេះ ត្រូវបានបង្កើតឡើងដំបូងសំរាប់ប្រើជាថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតឬសារធាតុប្រើដើម្បីពន្លឺតភ្លើង ឬដើម្បីធ្វើឲ្យសម្ភារៈដែលសារធាតុគីមីទាំងនេះត្រូវបានអនុវត្តជន់នឹងទឹក ប្រេងនិងខ្លាញ់កាន់តែច្រើន។ សារធាតុចម្លងរោគមួយចំនួនត្រូវបានបង្កើតដោយចេតនា។ ផ្សេងទៀតគឺដោយការផលិតផលក្នុងដំណើរការឧស្សាហកម្ម ឬការសាយភាយក្នុងអំឡុងការដុតធុរ្យងឬកាកសំណល់ផ្សេងទៀត។

ទោះបីជាមានការរឹតបន្តឹងឬការដាក់ទណ្ឌកម្មលើការប្រើប្រាស់របស់ពួកគេក៏ដោយ សារធាតុចម្លងរោគទាំងនេះបន្តដើម្បីចូលនិងផ្លាស់ទីតាមរយៈសង្វាក់ម្ហូបអាហារ។

សារធាតុចម្លងរោគជាច្រើនថយចុះយឺតណាស់។ ឧទាហរណ៍ កូដាន អាចនៅក្នុងដីអស់រយៈពេលជាង 20 ឆ្នាំមកហើយ។ PFAS ពេលខ្លះត្រូវបានសំដៅដល់ «សារធាតុគីមីជាអចិន្ត្រៃយ៍» ដោយសារតែភាពជន់ខ្លាំងរបស់វា។ បើទោះបីជាទម្រង់របស់វា អាចត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរក៏ដោយ សារធាតុអាសេនិចមិនអាចត្រូវបានបំផ្លាញនៅក្នុងបរិស្ថាន។

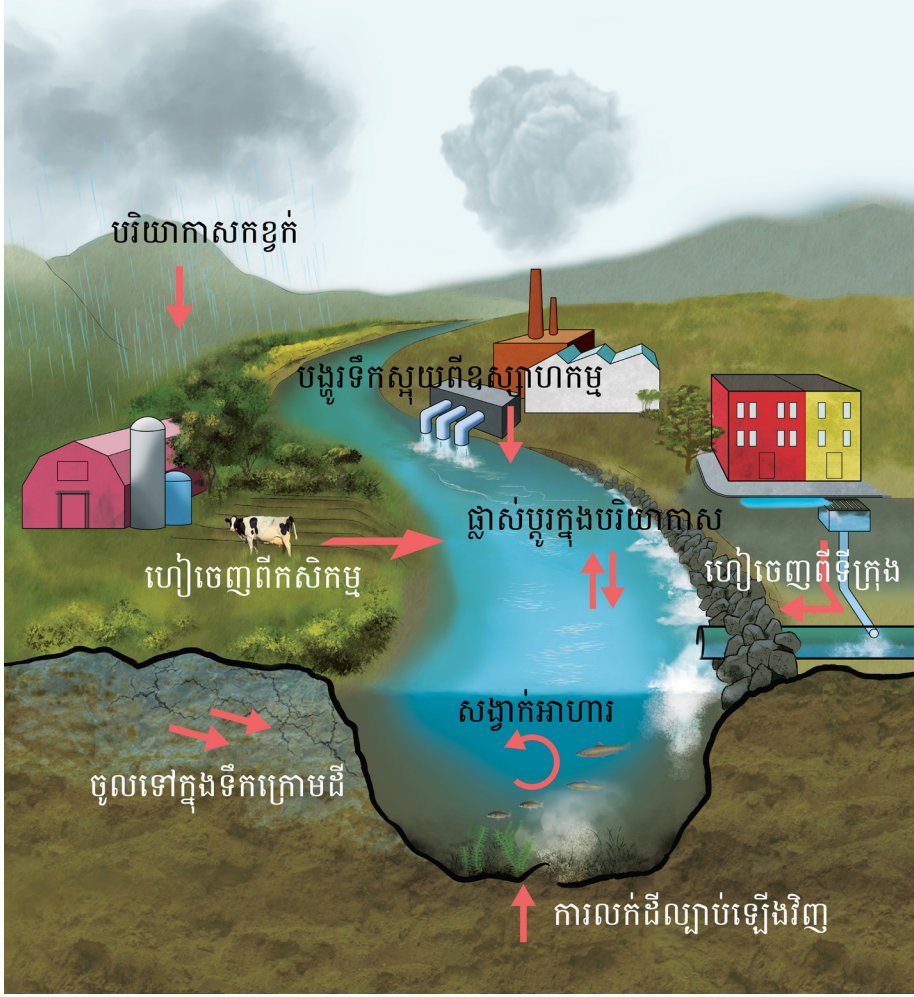
# ការប្រមូលផ្តុំជាតិពុលនៅក្នុងខ្យងសង្វាក់អាហារ

ជាតិពុលនៅក្នុងកំទេចកំណិនិងនៅក្នុងទឹកអាចត្រូវបានស្របយកដោយបង្កក្នុង និង ភារវស័ដទៀតដែលស្ថិតនៅផ្នែកខាងដើមនៃខ្យងសង្វាក់អាហារ។ នៅដំណាក់កាលនីមួយៗនៅក្នុងខ្យងសង្វាក់អាហារ ដោយសារភារវស័ដែលតូចជាងត្រូវបានសុំដោយភារវស័ដែលធំជាង ជាតិពុលបានកើនឡើងនៅក្នុងរាងកាយរបស់ពួកវា ្រើនឡើង។ ហេតុនេះហើយ ត្រីដែលធំជាងនិងចាស់ជាងអាចមានសារធាតុគីមីនៅក្នុងរាងកាយរបស់ពួកវាចើនជាងត្រីដែលតូចជាងនិងកេងជាង។



# ច្រកផ្លូវទឹកដែលផ្ទុកសារធាតុចម្លងរោគហូរចូលទៅក្នុងផ្លូវទឹករបស់យើង

សារធាតុចម្លងដែលផ្ទុកជាតិពុលមួយចំនួនបានធ្វើដំណើរចម្ងាយឆ្ងាយ ស្ទើរតែជុំវិញពិភពលោក។ ភាគច្រើនមិនបានបំបែកនៅក្នុងទឹក។ ផ្ទុយទៅវិញពួកវាសារធាតុទាំងនេះស្ថិតជាប់បំណែកតូចៗរបស់ដី និងស៊ីដែលសរីរាង្គតូចៗដែលរស់នៅក្នុងដី និងទឹក។ រូបបង្ហាញខាងក្រោម បង្ហាញផ្លូវមួយចំនួនដែលសារធាតុដែលផ្ទុកជាតិពុលត្រូវបានស៊ីខ្សែចង្វាក់នៃការចិញ្ចឹមជីវិតដោយស៊ីសាច់ត្នាជាអាហារ ។



# កាត់បន្ថយការប៉ះពាល់នឹងជាតិពុល

សម្រាប់មនុស្សភាគច្រើន ការបរិភោគ sportfish និងខ្យងខ្លៅ ជាប្រភពសំខាន់ នៃការប៉ះពាល់ទៅនឹងសារធាតុមេទីល - បារត (methylmercury), PCBs, ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតដែលមានលាយជាតិក្លរីន (ក្លូដាន និង DDT) និងឌីអុកស៊ីនប៉ូនីនអ្នកអាចបន្ថយហានិភ័យ នៃការប៉ះពាល់របស់អ្នកទៅសារធាតុចម្លងដែលផ្ទុកជាតិពុលនេះ៖

- សូមអនុវត្តតាមសេវាប្រឹក្សាសម្រាប់ទឹកដែលអ្នកនេសាទ។
- បើអាចធ្វើបាន សូមជ្រើសការនេសាទត្រី sportfish ទឹកសាបនៅក្នុងទឹក ជាកន្លែងដែលត្រូវបានគេធ្វើតេស្តសម្រាប់សារធាតុចម្លងរោគនោះទេ ប៉ុន្តែគ្មានសេវាប្រឹក្សាជាក់លាក់នៅកន្លែងនោះទេ។
- ទុកតែត្រីមើលទៅរស់រវើកនិងមានសុខភាពល្អ
- បរិភោគត្រីដែលមានទំហំតូចដរាបណាវាគឺជាប្រវែងខ្លួនតាមច្បាប់តម្រូវ។
- ត្រីអាយុច្រើន (ត្រីធំ) អាចត្រូវបានប៉ះពាល់ដោយសារពួកវាមានពេលវេលាបន្ថែមទៀតដើម្បីបង្កើនការចម្លងរោគនៅក្នុងខ្លួនរបស់ពួកវា។
- ទទួលទានត្រីទំហំតូច និងបរិភោគអាហារត្រីតិចជាងមុន។
- បរិភោគត្រីច្រើនប្រភេទ។
- សម្អាត និងចម្អិនត្រីក្នុងលក្ខណៈមួយ ជួយកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ទៅនឹង PCBs និងសរីរាង្គបង្ករោគផ្សេងទៀត។ ត្រីមានជាតិខ្លាញ់ មានសាច់ច្រើនទៀតដូចជាត្រីត្រីឆ្នាំង (មិនរួមបញ្ចូលការចិញ្ចឹមក្នុងកសិដ្ឋាន) ត្រី bluefish និងមានការចម្លងទាបប្រមូល PCBs និង ក្លូដានច្រើន ដោយសារតែការចម្លងរោគទាំងនេះត្រូវបានរក្សាទុកនៅក្នុងខ្លាញ់។
- កន្លែងយកត្រីចេញពីទឹក ជាកន្លែងដែលមានការព្រមាន។ ប្រសិនបើមានការណែនាំអនុញ្ញាតឱ្យ អាហារ ៤ ដង ក្នុងមួយខែ កុំបរិភោគអាហារ ៤ ដង ទាំងអស់នៅក្នុងសប្តាហ៍ដូចគ្នា។ នេះគឺជាសារៈសំខាន់ជាពិសេសសម្រាប់ស្ត្រីនិងកុមារ។
- ស្ត្រីមានអាយុកំពុងសម្រាលកូន ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ម្តាយថែទាំនិងកុមារអាយុក្រោម 15 ប្រហែលជាចង់ជៀសវាងការបរិភោគត្រីណាមួយសង្ស័យថាកំពុងត្រូវបានចម្លងរោគ។
- អ្នកនេសាទដែលចង់រីករាយជាមួយនឹងភាពសប្បាយរីករាយនៃការនេសាទ ប៉ុន្តែអ្នកមានបំណងចង់បំបាត់ហានិភ័យខ្លាំងពាក់ព័ន្ធនឹងការបរិភោគត្រី sportfish ចម្លងរោគ ប្រហែលជាចង់ពិចារណាលើការនេសាទបែប «ការចាប់និងលែងត្រី»។

# ការបង្កើតជាពុលនៅក្នុងត្រី Sportfish និងខ្យងខ្មៅ

សូម្បីតែនៅពេលដែលមានវត្តមាននៅក្នុងទឹកក្នុងបរិមាណតូចខ្លាំងក៏ដោយ សារធាតុគីមីមួយចំនួនអាចប្រមូលផ្តុំនៅក្នុងជាលិកាត្រី ព្រោះត្រីស្របយក ការចម្លងរោគពីទឹកនិងដីល្បាប់និងពីអាហារដែលពួកវាបរិភោគបាន។ ចំនួនប្រមូលផ្តុំត្រីចម្លងរោគ អាស្រ័យលើពូជ ទំហំ អាយុនិងភេទនិងតំបន់ការ ចិញ្ចឹមត្រី។

និយាយជាទូទៅ ត្រីចាស់មានទំហំធំ បង្កើនការចម្លងរោគកាន់តែច្រើន។

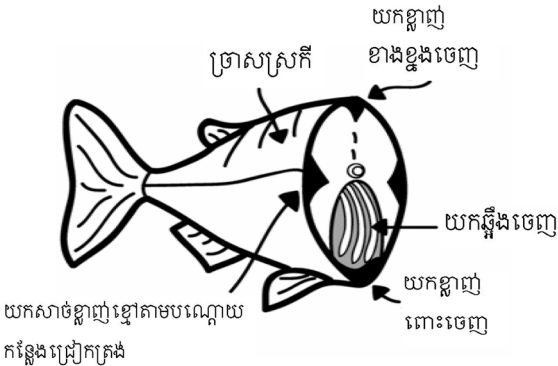
ប្រភព៖ សេវាប្រឹក្សាប្រើប្រាស់ត្រី, n.d., ក្រសួងធនធានធម្មជាតិនិងគ្រប់គ្រង បរិស្ថាន Delaware, <https://dnrec.alpha.delaware.gov/fish-wildlife/fishing/consumption-advisories/>

ជាតិពុលកើតឡើងនៅក្នុងត្រីខុសៗគ្នា។

បារតប្រមូលនៅក្នុងសាច់ដុំត្រី (ជាផ្នែកមួយដែលអ្នកបរិភោគ) ជំនួសឲ្យជាតិខ្លាញ់ ឬស្បែកនិងមិនអាចត្រូវបានកាត់បន្ថយដោយការលាងសម្អាតឬការចម្អិនឡើយ។ មធ្យោបាយតែមួយគត់ដើម្បីកាត់បន្ថយការទទួលបានរបស់អ្នកពីការចាប់យកជាតិបារត គឺត្រូវកាត់បន្ថយចំនួន ត្រីកខ្វក់ដែលអ្នកបរិភោគ។

PEAS សំបូរទៅដោយប្រភេទអ៊ីនដែលត្រូវបានគេរកឃើញនៅក្នុងឈាម ថ្លើម ខួរក្បាលនិងសាច់ដុំរបស់ត្រី។ ដូចជាជាមួយនឹងបារតដែលជាវិធីតែមួយគត់ដើម្បីកាត់ បន្ថយការប៉ះពាល់របស់អ្នកទៅលើ PEAS ពីផលនេសាទរបស់អ្នកគឺដើម្បីកាត់បន្ថយ ចំនួននៃត្រីកខ្វក់ដែលអ្នកបរិភោគ។

PCBs និងសរីរាង្គចម្លងរោគដូចឌីអ៊ីកស៊ីន មីរិក DDT ក្លូដាន និងធាតុ dieldrin ឡើងនៅក្នុងស្រទាប់ខ្លាញ់របស់ត្រីហើយក្រោមស្បែក។ ដោយយកចេញស្បែកនិង ជាតិខ្លាញ់មុនពេលចម្អិនអាហារ អ្នកអាចកាត់បន្ថយកម្រិតនៃសារធាតុគីមីទាំងនេះ។





## ការលាងសម្អាតត្រី

រក្សាត្រីនៅលើទឹកកកឬទឹកកកនៅក្រោម 45 ° F រហូតដល់ការសម្អាតនិងច្រៀក។ បន្ទាប់មករក្សាទឹកកករហូតដល់ការចម្អិនត្រី។

ធ្វើតាមការអនុវត្តន៍អនាម័យល្អ។ បាក់តេរី មេរោគបុព្វកប៉ារ៉ាស៊ីតអាចមាននៅក្នុងឬនៅលើត្រី។ ដៃ បានឆ្លងក្នុងផ្ទះបាយ និងផ្ទៃរាបស្មើនៃកន្លែងរៀបចំអាហារគួរតែត្រូវបានលាងមុននិងបន្ទាប់ពីធ្វើត្រីនៅរួច។

ពាក់ស្រោមដៃការពារនៅពេលធ្វើត្រីណាមួយ។

យកពោះរៀននិងសរីរាង្គខាងក្នុងបានឆាប់តាមដែលអ្នកមានបរិក្ខារសមស្រប។ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន កុំចោះសរីរាង្គខាងក្នុង។ ជៀសវាងចំពោះរៀនត្រី។ បោះបង់របស់ទាំងនេះ។ កុំញ៉ាំ។

ជៀសវាងកាន់ដោយផ្ទាល់ឬធ្វើត្រីនៅពេលអ្នកមុត ឬដំបៅនៅលើដៃរបស់អ្នក។

**ការត្រាំត្រីឬខ្យងខ្មៅ នឹងមិនសម្អាតមេរោគឡើយ។**

## ការកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ទៅនឹង PCBs

ដើម្បីសម្អាតត្រីដើម្បីកាត់បន្ថយ PCBs និងសរីរាង្គផ្សេងទៀត៖

- យកស្បែកទាំងអស់ចេញ។
- កាត់ចេញចំណែកខ្លាញ់ក្បាលពោះតាមខាងក្រោមត្រី។
- កាត់ចោលខ្លាញ់ទាំងអស់ខាងលើឆ្អឹងខ្នងត្រី។
- កាត់រាងអក្សរ V នៅតាមបណ្តោយបន្ទាត់ជាតិខ្លាញ់នៅនៅផ្នែកទាំងសងខាងត្រី។

## ចំណាំពិសេសសម្រាប់ក្តាមនិងបង្កង

កុំបរិភោគក្រពេញបែតង (មូតាក, ថ្លើមបង្កង, ថ្លើមឬក្រពេញរំលាយអាហារសត្វ) នៅក្នុងផ្នែករាងកាយក្តាមនិងបង្កង។ ជាលិកានេះត្រូវបានរកឃើញថាមានកម្រិតខ្ពស់នៃការចម្លងរោគ, រួមបញ្ចូលទាំង PCBs និងលោហៈធ្ងន់។

ដើម្បីធ្វើក្តាមនិងបង្កង៖

- យកប្រម៉ាត់មុនពេលចម្អិនអាហារ។
- កុំបរិភោគប្រម៉ាត់។
- កុំប្រើទឹកឆ្អិនឬប្រម៉ាត់ជាទឹកជ្រលក់ឬស៊ុប។
- បន្ទាប់ពីការចម្អិនអាហារ ជះទឹកឆ្អិនចោល។

# គោលការណ៍ណែនាំធ្វើម្ហូប

សូមធ្វើតាមការណែនាំសម្អាតនិងទិសដៅចម្អិនអាហារទាំងនេះ៖

- កុំបរិភោគត្រី ឬអាហារសមុទ្រនៅ។
- ការចម្អិន ឬត្រាំត្រី មិនអាចលុបបំបាត់ការចម្លងរោគទេ តែកម្ដៅពីការចម្អិនអាហារធ្វើឲ្យរលាយជាតិខ្លាញ់ក្នុងត្រី។
- អាំង, ដុត, ឬឆ្អើរត្រីមានស្បែកនៅលើធ្វើរមួយ ដូច្នេះជាតិខ្លាញ់នឹងស្រកចេញ។
- កុំយកតំណក់ណាមួយឲ្យសោះ។ កុំប្រើតំណក់សម្រាប់ការចម្អិនអាហារផ្សេង ឬធ្វើទឹកជ្រលក់ឬទឹកស្រូបអាហារ។
- តើកុំចៀនខ្លះឬចៀនស្ងួត ជៀសវាងបោកឬលាបដោយសារពួកវាមានខ្លាញ់រាវកាន់ដៃដែលអាចមានការចម្លងរោគ។
- ចម្អិនគ្រឿងសមុទ្រ នៅសីតុណ្ហភាពផ្ទៃក្នុង 145°F ។

ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋញូវយ៉ក បានព្រមានថាត្រីនិងខ្យងអាចត្រូវឆ្លងបាក់តេរី, វីរុសឬពពួកប៉ារ៉ាស៊ីតដែលអាចបង្កឲ្យមានជំងឺ។ បុគ្គលដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ (ឧទាហរណ៍ អ្នកមានបញ្ហាភាពស្នា រងទុក្ខពិជឿម្ហូបជំងឺរ៉ាំរ៉ៃផ្សេងទៀត) អាចមានច្រើនជាងនេះដោយនឹង, និងការប៉ះពាល់យ៉ាងខ្លាំង ដោយជំងឺឆ្លងទាំងនេះ។ ដូច្នេះ អាហារទាំងនេះគួរតែត្រូវបានចម្អិនឲ្យបានហ្មត់ចត់មុនពេលបរិភោគអាហារ។

## សេវាប្រឹក្សាទូទៅ

U.S. EPA បានផ្តល់ដំបូន្មានដល់ស្ត្រីនៅអាយុកំពុងសម្រាលកូន (អាយុប្រហែល 16-49 ឆ្នាំ) មានផ្ទៃពោះនិងបំបៅដោះកូនស្ត្រីនោះនិងក្មេងៗ គួរបរិភោគត្រីជាច្រើនទៀតដែលមានកម្រិតបារតាបសម្រាប់ផលប្រយោជន៍សំខាន់ក្នុងការអភិវឌ្ឍនិងសុខភាព។

U.S. EPA ក៏បានផ្តល់អនុសាសន៍ថាស្ត្រីនិងកុមារញ៉ាំពីរទៅបីដងត្រីនិងខ្យងខុសគ្នាជារៀងរាល់សប្តាហ៍។

ក្រសួងចំណីអាហារនិងឌីសថអាមេរិក បានផ្តល់ដំបូន្មានថាស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះឬអាចក្លាយជាមានផ្ទៃពោះ ម្តាយថែទាំនិងកុមារ មិនគួរបរិភោគត្រី ត្រីធ្នូណាភ្នែកធំ (bigeye tuna) ត្រីស្បែកយើង (king mackerel) ត្រីសមុទ្រម៉ាលីន (marlin) ត្រីសមុទ្រអរវ៉េញ៉ាហ្គី (orange roughy) ត្រីឆ្នាមត្រីស្វតឌីស (swordfish) ឬត្រីថែលីហ្វីស (tilefish) (ពីល្ងងសមុទ្រម្និកស៊ុកឡើយ) ដោយសារតែការចម្លងរោគបារតា។

# របៀបប្រើមគ្គុទ្ទេសក៍នេះ

សេវាប្រឹក្សាបានចេញផ្សាយសម្រាប់ដៃទន្លេ Delaware ត្រូវបានបង្ហាញនៅផ្នែកមគ្គុទ្ទេសក៍នេះដោយមិនគិតពីរដ្ឋមានទន្លេហើយមានចេញអនុសាសន៍ការពារ។

គំនូសតាងសម្រាប់ដៃទន្លេ Delaware អ្នកនឹងរកឃើញតារាងផ្តល់សេវាប្រឹក្សាសម្រាប់ព័ត៌មានរដ្ឋទាំងបួននៃទន្លេចំណុចប្រសព្វទឹក Delaware និងផ្លូវទឹករបស់ខ្លួន។

ដើម្បីប្រើមគ្គុទ្ទេសក៍នេះ៖

**ជំហានទី 1៖** នៅក្នុងតារាងចាប់ផ្តើមនៅ p. 12, ស្វែងរកឈ្មោះបឹងដែលអ្នកនេសាទ។

**ជំហានទី 2៖** សូមមើល ពូជត្រីអ្វីត្រូវបានដាក់នៅក្នុងសេវាប្រឹក្សា។

**ជំហានទី 3៖** ស្វែងយល់ចំនួនត្រីនៃពូជទាំងនេះ ដែលអ្នកអាចបរិភោគបានដោយសុវត្ថិភាព។

**ជំហានទី 4៖** ពិនិត្យគោលការណ៍ណែនាំនៅលើទំព័រ 9 និង ទំព័រ 10 លើរបៀបកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់ទៅនឹងការចម្លងរោគដែលអាចធ្វើបាន។

បឹង	វិសាលភាពភូមិសាស្ត្រ	ពូជ	ជំបូន្មាន
បឹង Beltzville	បឹងទាំងមូល	ត្រី Walleye	អាហារពីរពេលក្នុងមួយខែ

## ការរាប់អាហារ

ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋញូវយ៉ក បានផ្តល់ជំបូន្មានថា អ្នកពិចារណាពីចំនួនសរុបនៃអាហារដែលអ្នកនឹងបរិភោគក្នុងអំឡុងពេលមួយឆ្នាំ។

ប្រសិនបើត្រីភាគច្រើនដែលអ្នកបរិភោគគឺមាននៅក្នុងប្រភេទ «បរិភោគមិនលើសពី 1 ពេលមួយសប្តាហ៍» ដែលអ្នកមិនគួរទទួលបានលើសពី 52 ពេលក្នុងមួយឆ្នាំ។

ប្រសិនបើត្រីភាគច្រើនដែលអ្នកបរិភោគគឺមាននៅក្នុងប្រភេទ «បរិភោគមិនលើសពី 1 ពេលមួយខែ» ដែលអ្នកមិនគួរទទួលបានលើសពី 12 ពេលក្នុងមួយឆ្នាំ។ អ្នកគួរតែដឹងថាការញ៉ាំត្រីពីប្រភេទ «ការបរិភោគមិនលើសពី 1 ពេលក្នុងមួយខែ» គឺដូចគ្នានឹងបរិភោគត្រីបួនក្បាលមកពីក្រុម «បរិភោគមិនលើសពី 1 ពេលក្នុងមួយសប្តាហ៍»។

# សេវាប្រឹក្សាទន្លេមេ Delaware

សេវាប្រឹក្សាមួយនៅខាងក្រោមសម្រាប់ទន្លេមេ Delaware ត្រូវបានផ្អែកលើសេវាប្រឹក្សាប្រើប្រាស់ត្រីរដ្ឋ New Jersey សម្រាប់ប្រជាជនទូទៅ។ សេវាប្រឹក្សាទាំងនេះ ត្រូវបានបង្ហាញកម្រិតប្រេកង់អាហារដែលមានមូលដ្ឋានហានិភ័យជំងឺមហារីក 1 ក្នុង 10,000 និង 1 ក្នុង 100,000 ក្នុងមួយជីវិតពីការញ៉ាំត្រីជាទៀងទាត់នៅក្នុងកម្រិតផ្តល់យោបល់។ សេវាប្រឹក្សានេះមានទីនេះត្រូវបានផ្អែកលើការប្រឈមនឹងជំងឺមហារីកក្នុងមួយជីវិត 1 ក្នុង 100,000។

ហានិភ័យជំងឺមហារីក 1 ក្នុង 100,000 ជាហានិភ័យដែលមនុស្សម្នាក់បន្ថែមទៀតនៅក្នុងចំនួនប្រជាជនមួយរយពាន់នាក់ ត្រូវបានប៉ះពាល់នឹងកើតជំងឺមហារីកពេញមួយជីវិតរបស់គាត់ឬនាង។ លើសពីនេះ ហានិភ័យចំពោះប្រជាជនអាមេរិក 1 ក្នុង 3 នាក់នឹងវិវត្តទៅជាជំងឺមហារីកក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ (សមាគមជំងឺមហារីកអាមេរិច)។ ទំនាក់ទំនងរដ្ឋ New Jersey (សូមមើលទំព័រទី 2) សម្រាប់ព័ត៌មានអំពីសេវាប្រឹក្សាពីហានិភ័យជំងឺមហារីក 1 ក្នុង 10,000 ក្នុងមួយជីវិត។

ទន្លេមេ Delaware វិសាលភាពភូមិសាស្ត្រ	ពូជ	ជំបូន្មាន ចំនួនប្រជាជនទូទៅ បុគ្គលមាន ហានិភ័យខ្ពស់	
NJ/NY/PA ព្រំដែនជាប់ស្ពាន Morrisville	រ៉ុកបាស	អាហារពីរពេលក្នុងមួយខែ	
NY ព្រំដែនជាប់គំលាតទឹក	អន្លង់អាមេរិច	អាហារមួយពេលក្នុង មួយសប្តាហ៍	អាហារមួយពេលក្នុង មួយខែ
	ត្រីបាសមាត់តូច Walleye	អាហារមួយពេលក្នុងមួយសប្តាហ៍	
	Muskellunge Channel Catfish	គ្មានការរឹតបន្តឹង	អាហារមួយពេលក្នុង មួយខែ
នៅ Milford/Montague	White Sucker	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ	
	ត្រីបាសមាត់តូច Walleye	អាហារមួយពេលក្នុង មួយសប្តាហ៍	អាហារមួយពេលក្នុង មួយខែ
	White Sucker	អាហារមួយពេលក្នុងមួយសប្តាហ៍	
គម្លាតទឹកទៅ Phillipsburg	Channel Catfish ត្រីបាសមាត់តូច	គ្មានការរឹតបន្តឹង	អាហារមួយពេលក្នុង មួយខែ
	Walleye	គ្មានការរឹតបន្តឹង	អាហារមួយពេលក្នុង មួយសប្តាហ៍
	ត្រីអណ្តែងឬត្រីឆ្កែងស	អាហារមួយពេលក្នុង មួយសប្តាហ៍	កុំញ៉ាំ
នៅ Phillipsburg/Easton	អន្លង់អាមេរិច	អាហារមួយពេលក្នុង មួយខែ	កុំញ៉ាំ
	Channel Catfish ត្រីបាសមាត់តូច	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ	
	White Sucker	អាហារមួយពេលក្នុង មួយសប្តាហ៍	អាហារមួយពេលក្នុង មួយខែ

**ទន្លេថេ Delaware**  
**វិសាលភាពភូមិសាស្ត្រ**

ពូជ	ជំនួន ចំនួនប្រជាជនទូទៅ	បុគ្គលមាន ហានិភ័យខ្ពស់
Phillipsburg ទៅ Trenton	បាសឆ្លូត (សមុទ្រ) Channel Catfish	អាហារបួនពេលក្នុងមួយឆ្នាំ
	White Sucker អន្លង់អាមេរិច	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
	ត្រីបាសមាត់ធំ	គ្មានការរឹតបន្តឹង
	ត្រីបាសមាត់តូច	អាហារមួយពេលក្នុងមួយសប្តាហ៍
	Walleye	អាហារពីរពេលក្នុងមួយខែ
នៅ Lambertville	White Sucker	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
	អន្លង់អាមេរិច	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
	Channel Catfish ត្រីបាសមាត់តូច	អាហារមួយពេលក្នុងមួយសប្តាហ៍
នៅ Trenton	រ៉ុកបាស	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
ទៅ Trenton/Crosswicks Creek	White Perch	អាហារមួយពេលក្នុងមួយសប្តាហ៍
	អន្លង់អាមេរិច	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
នៅស្ពាន Tacony Palmyra Bridge	Channel Catfish	អាហារបួនពេលក្នុងមួយឆ្នាំ
	White Perch	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
ចំណុចប្រសព្វ, Raccoon Creek	អន្លង់អាមេរិច	អាហារមួយពេលក្នុងមួយឆ្នាំ
	Channel Catfish	អាហារបួនពេលក្នុងមួយឆ្នាំ
	White Perch	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
ចំណុចប្រសព្វ, Woodbury Creek/Fort Mifflin	White Perch	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
	អន្លង់អាមេរិច	អាហារមួយពេលក្នុងមួយឆ្នាំ
	Channel Catfish	អាហារបួនពេលក្នុងមួយឆ្នាំ
Salem River	White Perch	អាហារមួយពេលក្នុងមួយសប្តាហ៍
	Channel Catfish	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
មាត់ទន្លេ Delaware	ត្រី Finfish ទាំងអស់	អាហារបីពេលក្នុងមួយឆ្នាំ

# សេវាប្រឹក្សារដ្ឋ New York

បឹង	វិសាលភាពភូមិសាស្ត្រ	ពូជ	ជំនួនប្រជាជនទូទៅ	បុគ្គលមានហានិភ័យខ្ពស់
អាងស្តុកទឹក Cannonsville	អាងទាំងមូល	ត្រីបាសមាត់តូចដែលមានទំហំធំជាង 15 អ៊ីញ	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ	កុំញាំ
		ត្រីបាសមាត់តូចដែលមានទំហំតូចជាង 15 អ៊ីញ	អាហារបួនពេលក្នុងមួយខែ	កុំញាំ
		ត្រីសមុទ្រភីតលឿង	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ	កុំញាំ
Herrick Hollow Creek	ការបង្ហូរទឹកទាំងមូល	Brook Trout	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ	កុំញាំ
អាងស្តុកទឹក Neversink	អាងទាំងមូល	ត្រីបាសមាត់តូច	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ	កុំញាំ
		Brown Trout ជាង 24 អ៊ីញ	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ	កុំញាំ
		Brown Trout ក្រោម 15 អ៊ីញ	អាហារបួនពេលក្នុងមួយខែ	កុំញាំ
អាងស្តុកទឹក Pepacton	អាងទាំងមូល	ត្រីបាសមាត់តូចដែលមានទំហំធំជាង 15 អ៊ីញ	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ	កុំញាំ
		ត្រីបាសមាត់តូចដែលមានទំហំតូចជាង 15 អ៊ីញ	អាហារបួនពេលក្នុងមួយខែ	កុំញាំ
		ត្រីភីតលឿងដែលមានទំហំធំជាង 9 អ៊ីញ	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ	កុំញាំ
		ត្រីភីតលឿងដែលមានទំហំតូចជាង 9 អ៊ីញ	អាហារបួនពេលក្នុងមួយខែ	កុំញាំ
		Brown Trout ជាង 24 អ៊ីញ	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ	កុំញាំ
		Brown Trout ក្រោម 24 អ៊ីញ	អាហារបួនពេលក្នុងមួយខែ	កុំញាំ







# រដ្ឋ New Jersey

សេវាប្រឹក្សាប្រើប្រាស់ត្រីរដ្ឋ New Jersey សម្រាប់ប្រជាជនទូទៅត្រូវបានបង្ហាញជាជូរនៃប្រេកង់អាហារដែលមានមូលដ្ឋានលើ 1 ក្នុង 1 ក្នុង 10,000 និង 100,000 ហានិភ័យនៃជំងឺមហារីកក្នុងមួយជីវិតពីការញ៉ាំត្រីជាទៀងទាត់នៅក្នុងកម្រិតផ្តល់យោបល់។ សេវាប្រឹក្សាដែលមានបញ្ចូលនៅទីនេះគឺមានមូលដ្ឋានលើ 1 ក្នុងចំណោម 100,000 ហានិភ័យនៃជំងឺមហារីកក្នុងមួយជីវិត។ ទំនាក់ទំនងរដ្ឋ New Jersey (សូមមើលទំព័រទី 2) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

បឹង	វិសាលភាពភូមិសាស្ត្រ	ពូជ	ជំនួនចំនួនប្រជាជនទូទៅ	បុគ្គលមានហានិភ័យខ្ពស់
មាត់ទន្លេ និងទឹកម៉ារិនដោយគ្មានសេវាប្រឹក្សា	ទូទាំងរដ្ឋ	អន្លង់អាមេរិច	អាហារបួនពេលក្នុងមួយឆ្នាំ	កុំញ៉ាំ
		បង្កងអាមេរិច	កុំបរិភោគប្រម៉ាត់ (ក្រពេញសត្វ ឬ ថ្លើមបង្កង)	
		ត្រីប្រហ្វីស (តិចជាង 6 ផោន / 24 អ៊ីញ)	បរិភោគមិនលើសពី 1 ពេលមួយខែ	កុំញ៉ាំ
		ត្រីប្រហ្វីស (ជាង 6 lbs/24 អ៊ីញ)	អាហារប្រាំមួយពេលក្នុងមួយឆ្នាំ	កុំញ៉ាំ
		Striped Bass	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ	កុំញ៉ាំ
បឹងទាំងអស់ (លើកលែងបញ្ជាក់ផ្សេងពីនេះ)	ទូទាំងរដ្ឋ	ត្រីបាសឆ្មុតមាត់ធំ Pumpkinseed Redbreast Sunfish Yellow Bullhead	គ្មានការរឹតបន្តឹង	អាហារមួយពេលក្នុងមួយសប្តាហ៍
		Yellow Bullhead Brown Bullhead	គ្មានការរឹតបន្តឹង	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
		Chain Pickerel ត្រីបាសឆ្មុតមាត់ធំ Smallmouth Bass	អាហារមួយពេលក្នុងមួយសប្តាហ៍	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
		Common Carp	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ	កុំញ៉ាំ
		Trout (Brown, Brook, Rainbow)	អាហារមួយពេលក្នុងមួយសប្តាហ៍	
បឹងទាំងអស់ (លើកលែងបញ្ជាក់ផ្សេងពីនេះ)	Pinelands ចំណុះ ផ្នែកនៃ Pinelands គឺនៅក្នុងទន្លេចំណុចប្រសព្វទឹក Delaware ។	Bluegill Pumpkinseed Redbreast Sunfish	គ្មានការរឹតបន្តឹង	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
		Brown Bullhead Yellow Bullhead	អាហារមួយពេលក្នុងមួយសប្តាហ៍	កុំញ៉ាំ
		ត្រីបាសឆ្មុតមាត់ធំ Chain Pickerel	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ	កុំញ៉ាំ
ដៃទន្លេ Delaware	ទៅជំនោរធំ	អន្លង់អាមេរិច	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ	អាហារបួនពេលក្នុងមួយឆ្នាំ

បឹង	វិសាលភាពភូមិសាស្ត្រ	ពូជ	ជំនួសប្រជាជនទូទៅ	បុគ្គលមានហានិភ័យខ្ពស់
បឹង Assumpink	បឹងទាំងមូល	Chain Pickerel	គ្មានការរឹតបន្តឹង	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
		ត្រីបាសឆ្លូតមាត់ធំ		
Big Timber Creek	ការបង្ហូរទឹកទាំងមូល	Bluegill	គ្មានការរឹតបន្តឹង	អាហារមួយពេលក្នុងមួយសប្តាហ៍
		Sunfish		
ទន្លេ Cooper	Spillway below Evans Pond	Brown Bullhead	គ្មានការរឹតបន្តឹង	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
		Common Carp		
ទន្លេបឹង Cooper	បឹងទាំងមូល	Bluegill	គ្មានការរឹតបន្តឹង	កុំញ៉ាំ
		ត្រីបាសឆ្លូតមាត់ធំ		
ទន្លេបឹង Cooper	បឹងទាំងមូល	Black Crappie	គ្មានការរឹតបន្តឹង	អាហារមួយពេលក្នុងមួយសប្តាហ៍
		Bluegill		
Crosswicks Creek	ការបង្ហូរទឹកទាំងមូល	Common Carp	គ្មានការរឹតបន្តឹង	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
		ត្រីបាសឆ្លូតមាត់ធំ		
បឹង Crystal	បឹងទាំងមូល	ត្រីបាសឆ្លូតមាត់ធំ	គ្មានការរឹតបន្តឹង	អាហារមួយពេលក្នុងមួយសប្តាហ៍
		ត្រីឆ្នាំងពណ៌ស		
ស្រះទឹក Evans	ស្រះទឹកទាំងមូល	Black Crappie	គ្មានការរឹតបន្តឹង	អាហារមួយពេលក្នុងមួយសប្តាហ៍
		ត្រីបាសឆ្លូតមាត់ធំ		
ស្រះទឹក Hopkins	ស្រះទឹកទាំងមូល	Brown Bullhead	អាហារមួយពេលក្នុងមួយសប្តាហ៍	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
បឹង Hopatcong	បឹងទាំងមូល	Brown Bullhead	គ្មានការរឹតបន្តឹង	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
		Chain Pickerel		
បឹង Mirror	បឹងទាំងមូល	ត្រីបាសឆ្លូតមាត់ធំ	គ្មានការរឹតបន្តឹង	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
		Brown Bullhead		
Newton Creek	ការបង្ហូរទឹកទាំងមូល	ត្រីបាសឆ្លូតមាត់ធំ	អាហារមួយពេលក្នុងមួយសប្តាហ៍	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
Newton Creek, ខាងត្បូង	ការបង្ហូរទឹកទាំងមូល	ត្រីបាសឆ្លូតមាត់ធំ	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ	កុំញ៉ាំ
បឹង Newton	បឹងទាំងមូល	ត្រីបាសឆ្លូតមាត់ធំ	គ្មានការរឹតបន្តឹង	អាហារមួយពេលក្នុងមួយសប្តាហ៍
		Brown Bullhead		
		Channel Catfish	គ្មានការរឹតបន្តឹង	

បឹង	វិសាលភាពភូមិសាស្ត្រ	ពូជ	ជំនួនប្រជាជនទូទៅ	បុគ្គលមានហានិភ័យខ្ពស់
Pennsauken Creek	Forked Landing ទៅមាត់	ត្រីឆ្នាំងពណ៌ស	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ	អាហារមួយពេលក្នុងមួយឆ្នាំ
		Pumpkinseed ត្រីបាសឆ្លុតមាត់ធំ	អាហារមួយពេលក្នុងមួយសប្តាហ៍	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
		Channel Catfish	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ	កុំញ៉ាំ
		Common Carp	អាហារបួនពេលក្នុងមួយឆ្នាំ	កុំញ៉ាំ
បឹង Strawbridge	បឹងទាំងមូល	ត្រីបាសឆ្លុតមាត់ធំ	គ្មានការរឹតបន្តឹង	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
		Brown Bullhead	អាហារមួយពេលក្នុងមួយសប្តាហ៍	អាហារបួនពេលក្នុងមួយឆ្នាំ
		Carp	កុំញ៉ាំ	
បឹង Stewart	បឹងទាំងមូល	Bluegill Common Carp	គ្មានការរឹតបន្តឹង	
		ត្រីបាសឆ្លុតមាត់ធំ	គ្មានការរឹតបន្តឹង	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
បឹង Swartswood	បឹងទាំងមូល	ត្រីបាសមាត់តូច	អាហារមួយពេលក្នុងមួយសប្តាហ៍	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
		Chain Pickerel	គ្មានការរឹតបន្តឹង	អាហារមួយពេលក្នុងមួយសប្តាហ៍
		ត្រីបាសឆ្លុតមាត់ធំ	គ្មានការរឹតបន្តឹង	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
បឹង Union	បឹងទាំងមូល	Bluegill Brown Bullhead White Perch ត្រីឆ្នាំងពណ៌ស	អាហារមួយពេលក្នុងមួយសប្តាហ៍	កុំញ៉ាំ
		Chain Pickerel ត្រីបាសឆ្លុតមាត់ធំ	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ	កុំញ៉ាំ
បឹង Wilson	បឹងទាំងមូល	Chain Pickerel	កុំញ៉ាំ	
		Yellow Perch Sunfish ត្រីបាសឆ្លុតមាត់ធំ	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ	កុំញ៉ាំ
បឹង Woodstown Memorial/Salem River	បឹងទាំងមូល	Black Crappie ត្រីបាសឆ្លុតមាត់ធំ	គ្មានការរឹតបន្តឹង	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ





# សេវាប្រឹក្សារដ្ឋ Pennsylvania

រដ្ឋប្រឹក្សារដ្ឋ Pennsylvania ត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បីការពារបុគ្គលមានហានិភ័យខ្ពស់និង ត្រូវបានផ្តល់អនុសាសន៍ដល់ប្រជាជនទូទៅផងដែរ។

បឹង	វិសាលភាពភូមិសាស្ត្រ	ពូជ	ដំបូន្មាន
បឹង Belmont	បឹងទាំងមូល	រ៉ុកបាស	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
បឹង Beltzville	បឹងទាំងមូល	Walleye	អាហារពីរពេលក្នុងមួយខែ
បឹង Brady	បឹងទាំងមូល	Chain Pickerel	អាហារប្រាំមួយពេលក្នុងមួយឆ្នាំ
		Yellow Perch	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
Brodhead Creek	អាងទាំងមូល	រ៉ុកបាស	អាហារពីរពេលក្នុងមួយខែ
Bushkill Creek	អាងទាំងមូល	អន្ទង់អាមេរិច All Suckers	អាហារពីរពេលក្នុងមួយខែ
Chester Creek	ចំណុចប្រសព្វនៃសាខាខាងលិចទៅមាត់	Channel Catfish	អាហារពីរពេលក្នុងមួយខែ
Darby Creek	អាងទាំងមូល	Channel Catfish	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
បឹង Wallen-paupack	បឹងទាំងមូល	Walleye	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
Little Bushkill Creek	បឹង Maskenozha ទៅមាត់	អន្ទង់អាមេរិច	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
Little Neshaminy Creek	អាងទាំងមូល	Carp	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
បឹង Promised Land	បឹងទាំងមូល	ត្រីបាសឆ្លុតមាត់ធំ	អាហារពីរពេលក្នុងមួយខែ
អាងស្តុកទឹក Prompton	អាងទាំងមូល	ត្រីបាសឆ្លុតមាត់ធំ	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
		Walleye	អាហារពីរពេលក្នុងមួយខែ
Red Clay Creek	ការបង្ហូរទឹកទាំងមូល	ពូជទាំងអស់	អាហារបីពេលក្នុងមួយខែ
ទន្លេ Schuylkill	ចំណុចប្រសព្វ Mahannon Creek នៅ Landingville ទៅទំនប់វារីអគ្គិសនី Kernsville	Brown Bullhead	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
		All Suckers	
ទន្លេ Schuylkill	ទំនប់វារីអគ្គិសនី Kernsville ទៅ Maiden Creek	All Suckers	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
ទន្លេ Schuylkill	ទំនប់ Black Rock ដើម្បីទំនប់ Fairmount នៅទីក្រុង Philadelphia	Carp	កុំញ៉ាំ
		Channel Catfish	
ទន្លេ Schuylkill	ទំនប់ Black Rock ដើម្បីទំនប់ Fairmount នៅទីក្រុង Philadelphia	Channel Catfish	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
		ត្រីឆ្កែលាំងកុហលសំប៉ែត All Suckers Asiatic clams	
ទន្លេ Schuylkill	ចំណុចប្រសព្វ Maiden Creek ទៅទំនប់ វារីអគ្គិសនី Fairmount	អន្ទង់អាមេរិច	កុំញ៉ាំ
		All Suckers	



បឹង	វិសាលភាពភូមិសាស្ត្រ	ពូជ	ដំបូន្មាន
បឹង Shohola	បឹងទាំងមូល	ត្រីបាសឆ្មុតមាត់ធំ	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
ស្រះទឹក Stairway	ស្រះទឹកទាំងមូល	ត្រីបាសឆ្មុតមាត់ធំ	អាហារពីរពេលក្នុងមួយខែ
Tobyhanna Creek	ទំនប់ទន្លេ Pocono ទៅមាត់	ត្រីបាសមាត់តូច	អាហារពីរពេលក្នុងមួយខែ
West Branch Brandywine Creek	ពី Business Rt. 30 (ផ្លូវហាយវេលីនខ្ពស់) ក្នុង Coatesville ទៅចំណុចប្រសព្វ Buck Run	អន្លង់អាមេរិច	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
West Branch Schuylkill River	អាងទាំងមូល	Brook Trout	អាហារមួយពេលក្នុងមួយខែ
White Clay Creek	អាងទាំងមូល	អន្លង់អាមេរិច	អាហារពីរពេលក្នុងមួយខែ
បឹង White Oak Pond	បឹងទាំងមូល	ត្រីបាសឆ្មុតមាត់ធំ	អាហារពីរពេលក្នុងមួយខែ



### សេវាប្រឹក្សារដ្ឋ Delaware

រដ្ឋប្រឹក្សារដ្ឋ Delaware នេះត្រូវបានរចនាឡើងដើម្បីការពារប្រជាជនទូទៅនិងបុគ្គលមានហានិភ័យខ្ពស់។

បឹង	វិសាលភាពភូមិសាស្ត្រ	ពូជ	ដំបូន្មាន
ទន្លេ Delaware	បន្ទាត់ DE/PA ទៅប្រឡាយ C&D	ត្រី finfish ទាំងអស់	អាហារបីពេលក្នុងមួយឆ្នាំ
ទន្លេ Delaware ក្រោម និង Delaware Bay	ប្រឡាយ Chesapeake & Delaware ទៅ Delaware Bay	បាសឆ្មុត (សមុទ្រ) Channel Catfish, ត្រីឆ្កែពណ៌ស អន្លង់អាមេរិច	អាហារបីពេលក្នុងមួយឆ្នាំ
		White Perch	អាហារប្រាំមួយពេលក្នុងមួយឆ្នាំ
		ត្រីប្រហ្វីស ដែលមានទំហំតូចជាង 20 អ៊ីញ	អាហារដប់ពីរពេលក្នុងមួយឆ្នាំ
		ត្រីប្រហ្វីស ដែលមានទំហំធំជាង 20 អ៊ីញ	អាហារបីពេលក្នុងមួយឆ្នាំ



**DELAWARE RIVERKEEPER NETWORK**  
925 CANAL STREET, SUITE 3701 | BRISTOL, PA 19007  
215-369-1188 | [drn@delawariverkeeper.org](mailto:drn@delawariverkeeper.org)  
[www.delawariverkeeper.org](http://www.delawariverkeeper.org)