



Կանայք
(18 – 49 Տարեկան)

Երեխաներ
(1 – 17 Տարեկան)

2 ՇԱԲԱԹԱԿԱՆ
ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ
ՉՓՈՒՐԱԺԻՆ

ԿԱՍ

1 ՇԱԲԱԹԱԿԱՆ
ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ
ՉՓՈՒՐԱԺԻՆ

ԿԱՍ

1 ՇԱԲԱԹԱԿԱՆ
ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ
ՉՓՈՒՐԱԺԻՆ

0 ՉՈՒՏԵԼ



Կանայք
(50+ Տարեկան)

Տղամարդիկ
(18+ Տարեկան)

5 ՇԱԲԱԹԱԿԱՆ
ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ
ՉՓՈՒՐԱԺԻՆ

ԿԱՍ

3 ՇԱԲԱԹԱԿԱՆ
ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ
ՉՓՈՒՐԱԺԻՆ

ԿԱՍ

2 ՇԱԲԱԹԱԿԱՆ
ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ
ՉՓՈՒՐԱԺԻՆ

ԿԱՍ

1 ՇԱԲԱԹԱԿԱՆ
ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ
ՉՓՈՒՐԱԺԻՆ

Չափաբաժին

Ձկան մեկ չափաբաժինը համապատասխանում է ձեր ձեռքի ափի չափին և հաստությանը: Երեխաներին տվեք ավելի փոքր չափաբաժիններ:

Մեծահասակների համար



Երեխաների համար



ԿԱԼԻՖՈՐՆԻԱՅԻ ԳԵՏԵՐԻ, ԳԵՏԵՐԻ ՀՈՍԱՆՔՆԵՐԻ ԵՎ ԿՏԱԿՆԵՐԻ ՁԿՆԵՐՆ ՈՒՏԵԼՈՒ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ

ԱՌԱՑ ՏԵՂԱՆՔԻՆ ՀԱՏՈՒԿ ԽՈՐՀՈՒՐՆԵՐԻ*

**Կերեք
Լավ Ձկներ**

Քիմիական նյութերի ցածր պարունակությամբ ձկներ ուտելը կարող է օգտակար լինել երեխաների և մեծահասակների առողջության համար:



**Խուսափեք
Վատ Ձկներից**

Մեծաքանակ քիմիական նյութեր՝ ինչպես օրինակ սնդիկ կամ պոլիքլորացված բիֆենիլներ (PCB), պարունակող ձկներ ուտելը կարող է առաջացնել առողջական խնդիրներ երեխաների և մեծահասակների մոտ:



**Ընտրեք
Ճիշտ Ձկներ**

Քիմիական նյութերը կարող են ավելի վնասակար լինել չծնված պտղի և երեխաների համար:



Կարմրափայլ (Red Shiner)



Ցլագլխի Տեսակներ (Bullhead Species)



Ծիածնափայլ Իշխան (Rainbow Trout)

♥ *օմեգա-3-ի բարձր պարունակություն*



Շագանակագույն Իշխան (Brown Trout)

♥ *օմեգա-3-ի բարձր պարունակություն*



Արևածկան Տեսակներ (Sunfish Species)



Սև Բասի Տեսակներ (Black Bass Species)



Ծածան (Common Carp)



Սակրամենոո Sucker (Sacramento Sucker)



Կատվածկան Տեսակներ (Catfish Species)



Ոսկե Ձկնիկ (Goldfish)



Սակրամենոո Pikeminnow (Sacramento Pikeminnow)



Կալիֆորնիայի Շրջակա Միջավայրին Սպառնացող Վտանգների Գնահատման Գրասենյակ

Կայք՝ www.oehha.ca.gov/fish
Էլ. փոստ՝ fish@oehha.ca.gov
հեռ.՝ (916) 324-7572
Armenian

Կերեք միայն առանց կաշի ֆիլեն



Որոշ քիմիական նյութերի պարունակությունն ավելի բարձր է կաշվում, ճարպում և աղիքներում:

Կերեք միայն միսը



*Խնդրում ենք ծանոթանալ Շրջակա Միջավայրին Սպառնացող Վտանգների Գնահատման Գրասենյակի (OEHHA) խորհուրդներին, որոնք վերաբերում են գաղթող ձկներին, ինչպիսիք են՝ Ամերիկյան Շաղը (American Shad), Չինոոկ Սաղմունը (Chinook Salmon), Դոդպատե Իշխանը (Steelhead Trout), Գծավոր Բաղը (Striped Bass) և Սպիտակ Թառափը (White Sturgeon):