

Sami's Fishing Adventures on the Duwamish River

ដំណើរផ្សេងទៀតនៃសាមីក្នុងស្ទឹងខ្វែមមីស្ស

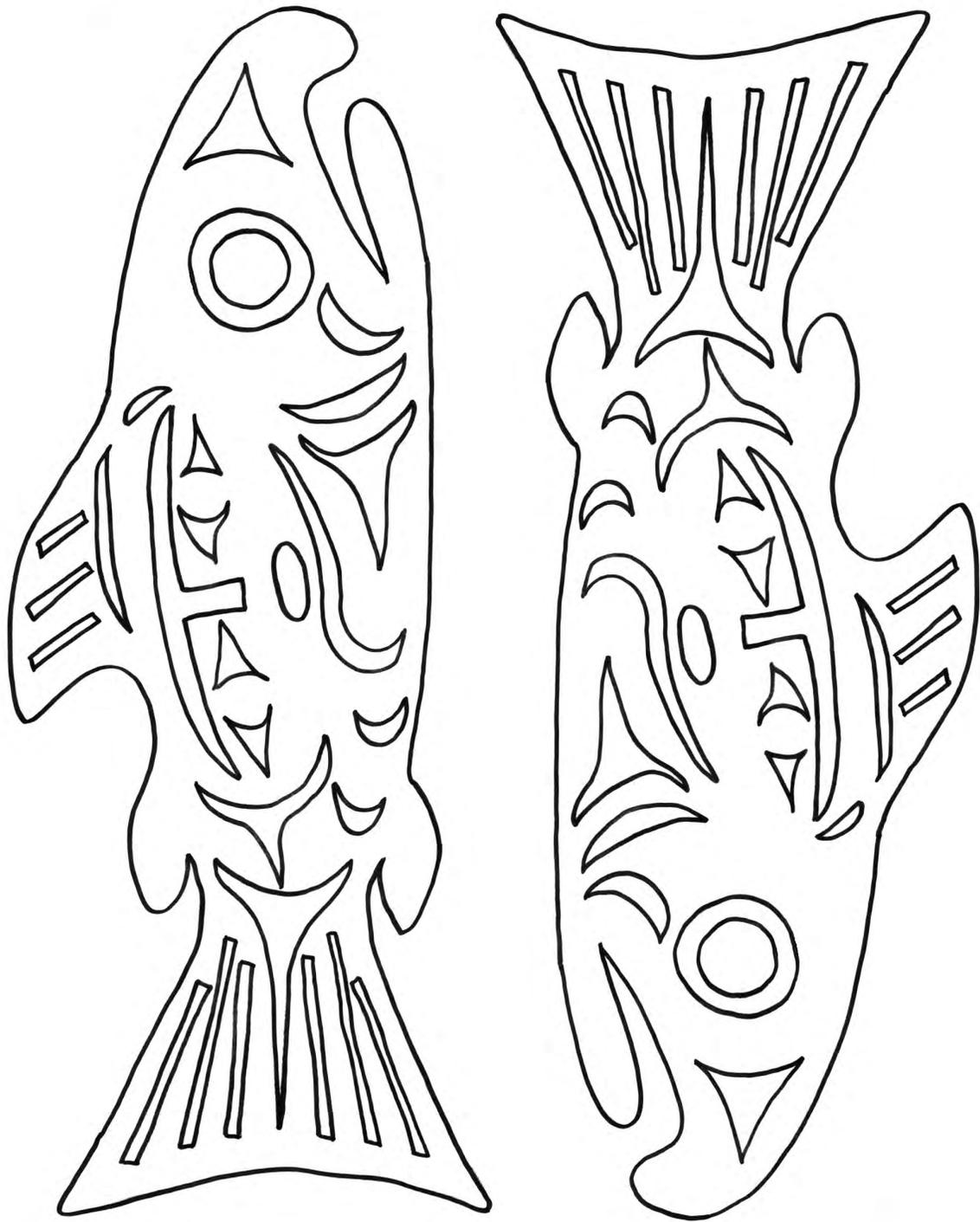


The only Duwamish seafood safe to eat is salmon!

ត្រីនិងអាហារសមុទ្រដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់បរិភោគពីស្ទឹងខ្វែមមីស្ស មានតែត្រីសាលម៉ុនមួយគត់។

Public Health
Seattle & King County 





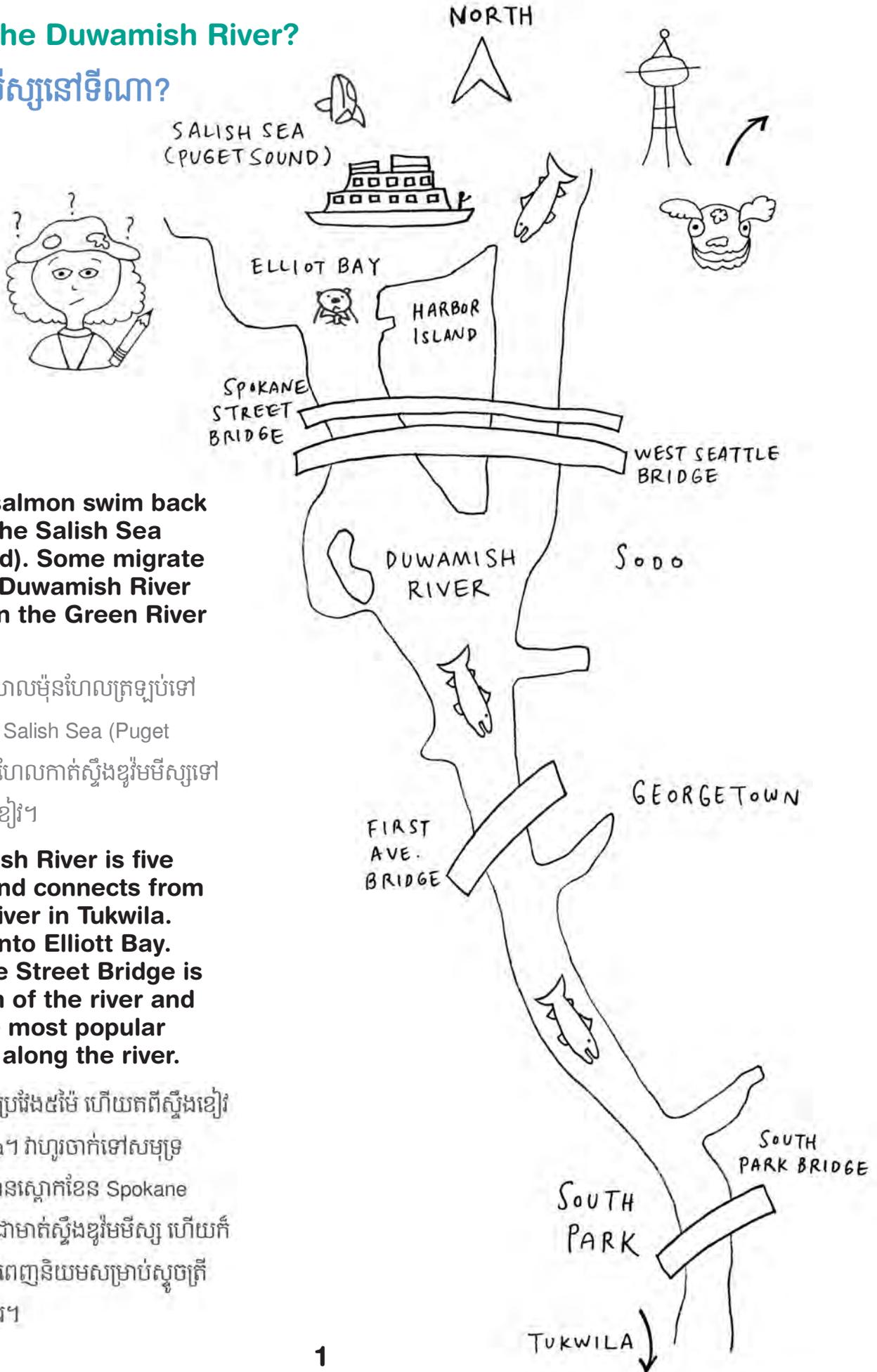
We acknowledge that we live, work and play on the traditional land of the Coast Salish People, including the Duwamish People past and present. In the area we now call Seattle, a number of native tribes called the Duwamish River “home.”

យើងទទួលស្គាល់ថា យើងរស់នៅ ធ្វើការ ហើយនិងលេងនៅលើទឹកដីរបស់បុរេបុរាណរបស់ជនជាតិ Coast Salish រួមទាំងមានជនជាតិខ្លះមិនសូវដឹងអំពីតកលនិងបច្ចុប្បន្ន នៅក្នុងទឹកនៃដែលបច្ចុប្បន្នហៅថាស៊ីអាតុល ដែលឥឡូវជនជាតិដើមខ្លះមិនសូវហៅថាជា “លំនៅដ្ឋាន”

Artwork Credit: Duwamish Longhouse

Where is the Duwamish River?

តើស្ទឹងខ្ចីមមីស្សនៅទីណា?



Every year, salmon swim back home from the Salish Sea (Puget Sound). Some migrate through the Duwamish River to lay eggs in the Green River watershed.

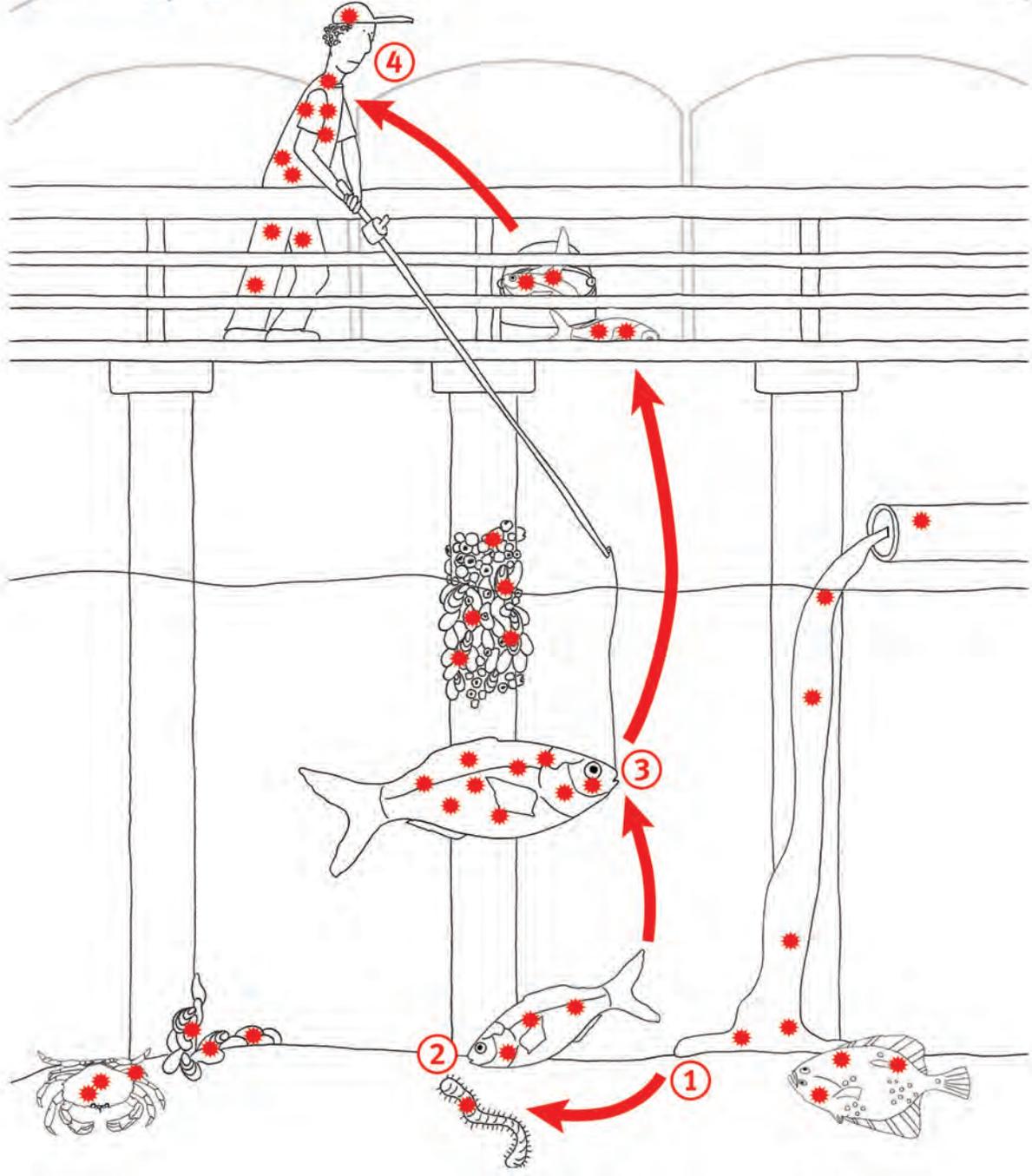
ជាញឹកញយ ត្រីសាលម៉ុនហែលត្រឡប់ទៅជម្រកវិញពីសមុទ្រ Salish Sea (Puget Sound)។ ខ្លះបានហែលកាត់ស្ទឹងខ្ចីមមីស្សទៅពងនៅជម្រកស្ទឹងខ្ចី។

The Duwamish River is five miles long and connects from the Green River in Tukwila. It flows out into Elliott Bay. The Spokane Street Bridge is at the mouth of the river and is one of the most popular fishing sites along the river.

ស្ទឹងខ្ចីមមីស្សមានប្រវែង៥ម៉ាយ ហើយតភ្ជាប់ពីស្ទឹងខ្ចីក្នុងទីក្រុង Tukwila។ វាហូរចាក់ទៅសមុទ្រ Elliott Bay. ផ្លូវស្ពានស្ពោកខែន Spokane Street Bridge គឺជាមាត់ស្ទឹងខ្ចីមមីស្ស ហើយក៏ជាកន្លែងដែលជាទីពេញនិយមសម្រាប់ស្ទូចត្រីតាមដងស្ទឹងផងដែរ។

The Duwamish River is polluted with toxic chemicals

ស្ទឹងខ្យងមីស្សឆ្នុកនូវសារធាតុគីមីពុល



For over a century, the Duwamish River became polluted with toxic chemicals. Some chemicals (like PCBs ) stick to the mud at the bottom of the river. Fish, shellfish and crab that spend their entire lives in the river are unsafe to eat.

ជាច្រើនសតវត្សមកហើយ ស្ទឹងខ្យងមីស្ស បានទទួលរងគ្រោះអំពីសារធាតុគីមីពុល។ គីមីពុលដូចជា PCBs ជាប់ក្នុងភក់នៃបាតស្ទឹង។ ត្រី និងអាហារសមុទ្រ ហើយនិងក្តាមដែលរស់នៅក្នុងស្ទឹងមួយជីវិតរបស់ពួកវា គឺមិនមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់បរិភោគទេ។

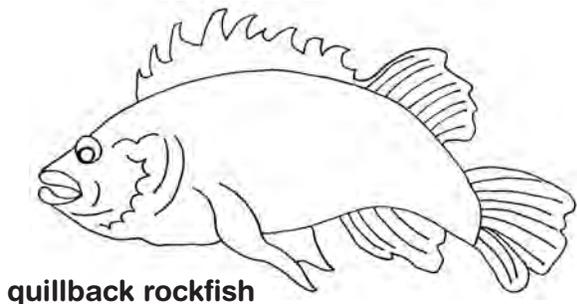
Tell Sami not to catch and eat the following contaminated seafood from the Duwamish River.

ប្រាប់សាមីកុំឱ្យស្ទូចត្រីនិងយកអាហារសមុទ្រដែលមានសារជាតិគីមីពុលពីស្ទឹងខ្វែរមីស្សទៅបរិភោគ។

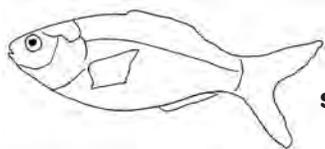


EVERYONE DO NOT EAT  Especially WOMEN who are or may become PREGNANT, NURSING MOTHERS, and CHILDREN

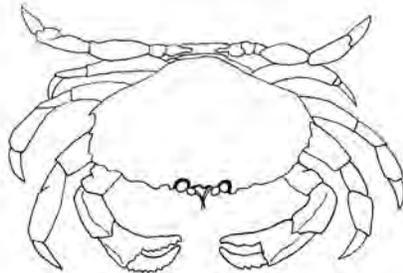
មនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវ ជៀសវាងបរិភោគ  ជាពិសេសស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីបំបៅដោះកូន



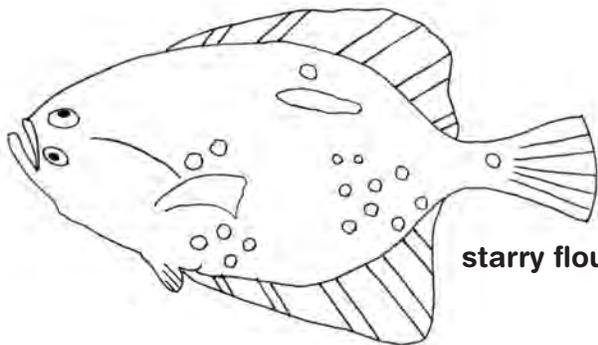
quillback rockfish



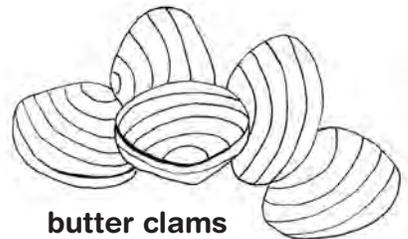
shiner perch



dungeness crab



starry flounder



butter clams

In the Duwamish River, the seafood that spend their entire lives in the river are unsafe to eat. They have high levels of PCBs that you cannot see. Toxic chemicals can harm the brain and growth development of unborn babies, infants and young children the most.

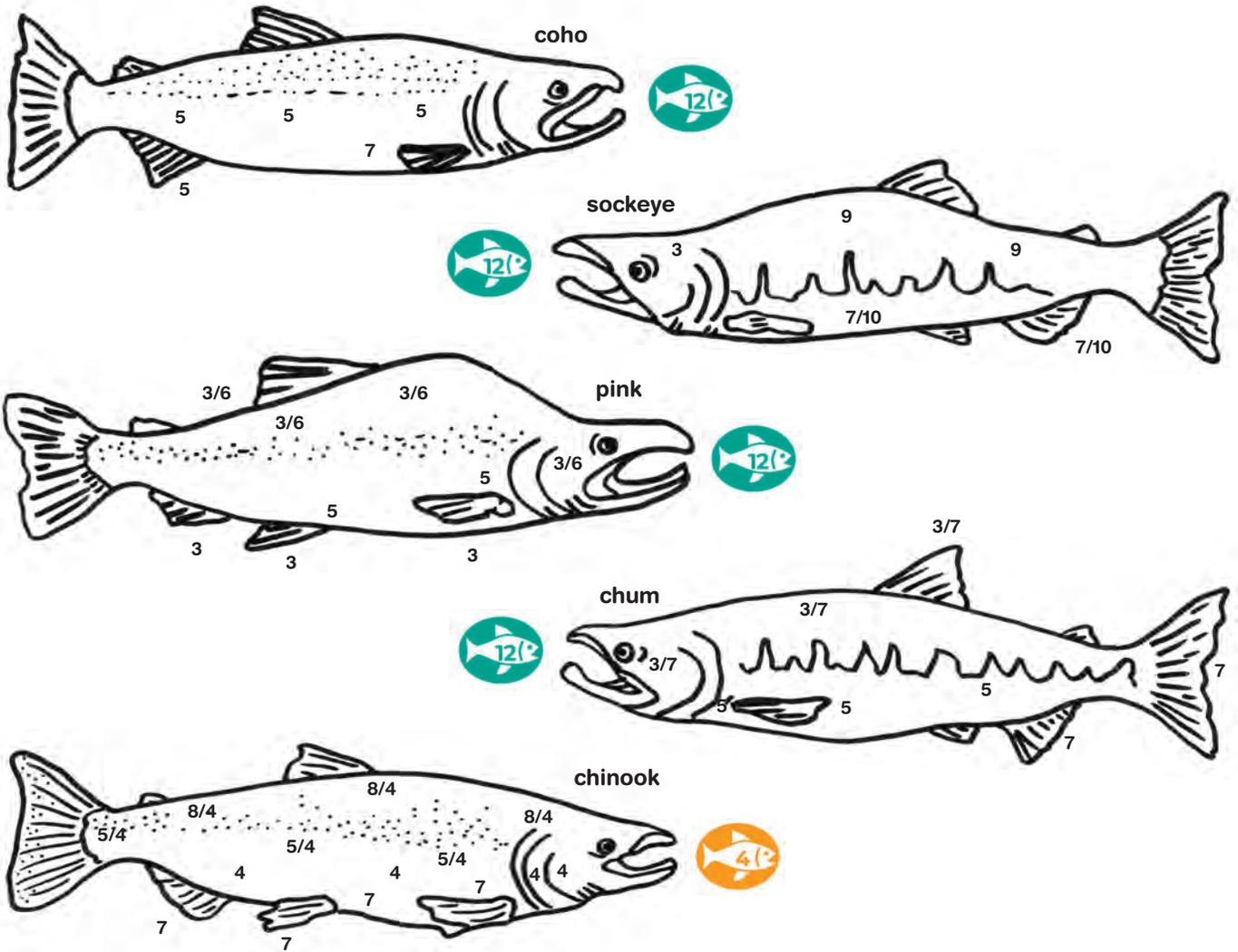
ក្នុងស្ទឹងខ្វែរមីស្ស ត្រីនិងអាហារសមុទ្រដែលរស់នៅជាប្រចាំមួយជីវិតរបស់វាក្នុងស្ទឹង មិនមានសុវត្ថិភាពក្នុងការបរិភោគទេ។ វាមានសារជាតិគីមីពុល(PCBs)កំរិតខ្ពស់បំផុតដែលអ្នកមិនអាចមើលឃើញសារជាតិគីមីនោះឡើយ។ សារជាតិគីមីពុលនេះ វាអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ខួរក្បាល ហើយនិងការលូតលាស់ដល់ទារកក្នុងផ្ទៃ ដល់កូនង៉ា ហើយនិងកូនក្មេងតូចៗខ្លាំងជាងគេបំផុត។

Eat salmon! Salmon is the only seafood safe to eat from the Duwamish River. They spend a short time in the river.

ចូរបរិភោគត្រីសាលម៉ុន! ត្រីសាលម៉ុនគឺជាអាហារសមុទ្រតែមួយគត់ដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់បរិភោគពីស្ទឹងឌូវ៉ាមីស្ស។ ពួកវាចំណាយពេលខ្លីក្នុងស្ទឹង។

HEALTHY TO EAT 8-12 MEALS PER MONTH	OR	LIMIT TO EAT 4 MEALS PER MONTH
		

សុវត្ថិភាពសំរាប់បរិភោគ ៨-១២ ដំនី ក្នុងមួយខែ	ឬ	កំណត់សំរាប់បរិភោគ ៤ ដំនី ក្នុងមួយខែ
		



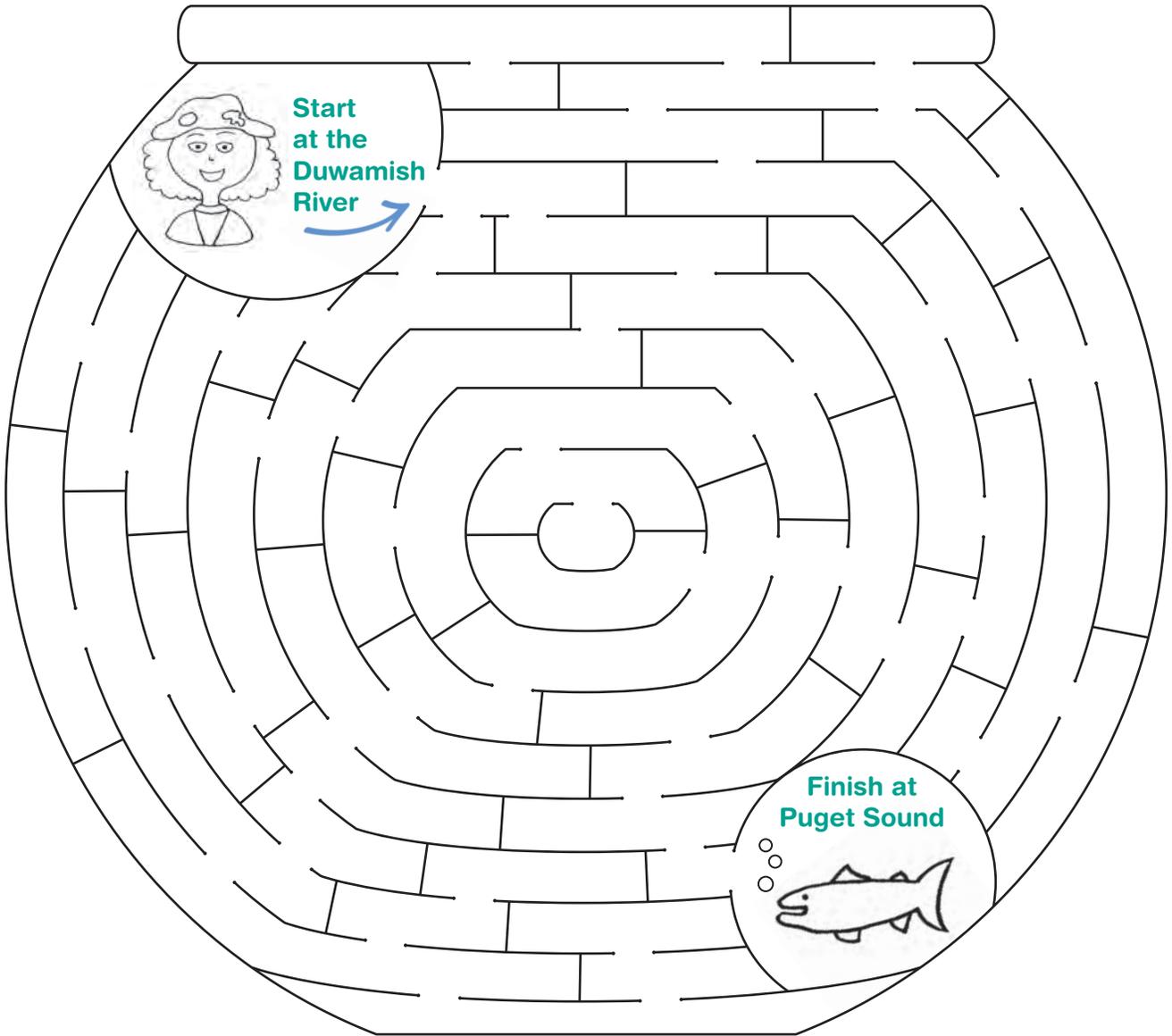
Use the color key below to give salmon their bright spawning colors:

សូមប្រើពណ៌ខាងក្រោមដាក់ពណ៌ត្រីសាលម៉ុនឲ្យទាំងអស់នៅពេលដែលវាបញ្ចេញពណ៌ក្នុងរយៈពេលកំពុងពង។

- | | | | | |
|-----------------------|---|---|--|--------------------|
| 1. purple
ពណ៌ស្វាយ | 3. olive green
ពណ៌បៃតង (ផ្លែឆ្មារបៃតង) | 5. pink
ពណ៌ផ្កាឈូក | 7. silver/grey
ពណ៌ប្រាក់ និងពណ៌ប្រផេះ | 9. red
ពណ៌ក្រហម |
| 2. yellow
ពណ៌លឿង | 4. brown
ពណ៌ត្នោតខ្មៅ | 6. turquoise blue
ពណ៌ខៀវ របៀបចក្ខុខៀវ
Turquoise | 8. black
ពណ៌ខ្មៅ | 10. white
ពណ៌ស |

Help Sami go from the Duwamish River to a fishing site in Puget Sound.

សូមជួយសាមីចាកចេញពីស្ទឹងខ្វែមមីស្ស ដើម្បីទៅកន្លែងស្ទូចត្រីផ្សេងទៀតក្នុង Puget Sound។



Many places in King County have more choices of safer seafood to eat than the Duwamish River. We have lakes, rivers, and Puget Sound fishing sites. Find a site in our fishing guide at www.kingcounty.gov/duwamish-fishing.

មានកន្លែងជាច្រើនក្នុងយើងខោនធី មានអាហារសមុទ្រដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់បរិភោគជាងស្ទឹងខ្វែមមីស្ស។ យើងមានទន្លេ ស្ទឹង ហើយនិងកន្លែងស្ទូចត្រីផ្សេងៗក្នុង Puget Sound។ សូមរកមើលការណែនាំតាមវិបសាយនេះ:

www.kingcounty.gov/duwamish-fishing

What can Sami catch in Puget Sound that is safe to eat 12 meals per month?

តើសាមីអាចចាប់ត្រីឬអាហារសមុទ្រណាមួយក្នុង Puget Sound ដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់បរិភោគ១២ ពេលក្នុងមួយខែ?

SALTWATER				Duwamish River	Elliott Bay	Puget Sound in King County
Chum Salmon Dog's Salmon, Keta	Pink Salmon Humpie, Humpback Salmon	Coho Salmon Dog's Salmon, Keta	Sockeye Salmon/Kokanee Red Salmon, Silver Trout			
BOTTOM FLATFISH INCLUDE:						
	Starry Flounder	Rock Sole	English Sole			
<p>Fish Consumption Advice</p> <p> Healthy to eat, 8-12 meals per month</p> <p> Limit to 1-4 meals per month</p> <p> DO NOT EAT due to high levels of toxic chemicals</p> <p>One Serving (Meal) Size</p> <p> Adult Child</p> <p><small>* May be found here</small></p>						
	Pacific Herring	Blackmouth Salmon Resident Chinook caught during winter				
			DO NOT EAT CRAB GUTS			
	Dungeness Crab	Red Rock Crab				
			CALL BEFORE YOU DIG			
	Mussels	Clams				
			1-800-562-5632			
		Chinook Salmon King, Tyee				
	Shiner Perch					
		ILLEGAL TO CATCH AND KEEP				
	Rockfish					
		DO NOT EAT PRAWN HEADS				
	Spot Prawns					
	Squid					

PHOTO CREDITS: Washington Department of Fish and Wildlife, Duane River, Wildlife Conservancy, Washington Department of Health, Oregon Department of Fish and Wildlife, Public Health-Seattle & King County



Go Fishing in King County: Seafood Safe to Catch and Eat

ចូរទៅស្វែងរកត្រីក្នុងយើងខោនធី៖ អាហារសមុទ្រដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ស្វែងរកនិងបរិភោគ

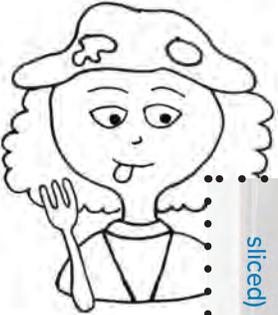
www.kingcounty.gov/duwamish-fishing



Moms and children! Take an extra step and make fish that's already low in PCBs (such as salmon) even healthier by eating just the skinless fillet of the fish. You can also grill, bake, broil or steam the fish so fat drips off.

មាតានិងកុមារ! សូមយកចិត្តទុកដាក់បន្ថែមមួយកំរិតទៀតក្នុងការធ្វើឲ្យត្រីដែលមានសារជាតិគីមីតិចតួចដូចជាត្រីសាលម៉ុន ឲ្យរឹតតែមានសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពល្អ ដោយបរិភោគតែសាច់ត្រីសុទ្ធ។ អ្នកអាច ដុត អាំង ឆ្អែត ឬចំហុយឲ្យខ្លាញ់ស្រក់អស់។

Fish is good for your heart and brain! Salmon is a great source of healthy fats (omega-3 fatty acids). Eat a variety of fish and shellfish from different places.



Khmer Amok Salmon

INGREDIENTS (5-6 servings), must be prewashed:

- 1 Slice of galangal root, chopped finely
- 1 medium turmeric root, chopped finely
- 3 to 4 kefir lime leaves, sliced
- 2 stalks of lemon grass, sliced
- 3 to 4 cloves of garlic
- ½ tsp of shrimp paste
- ½ tsp of sugar
- 1 tsp of honey
- Organic chicken flavor
- ½ tsp of salt
- 1 can of coconut cream
- ½ Salmon, filleted
- Banana leaves
- 2 egg yolks, beaten
- ¼ of red bell pepper (finely sliced)

DIRECTIONS

- Blend sliced galangal roots, turmeric roots, kefir lime leaves, lemon grass, garlic to make paste.
- Boil the coconut cream in sauce pan to reduce. Pour in blended ingredients, heat on low, then add the sugar, shrimp paste, salt, honey, organic chicken flavor. Remove from heat.
- Slice the filleted salmon into 2 in. pieces. Gently combine with other ingredients in sauce pan and let marinate for 2 minutes.
- Cut banana leaves to make cone or boat, using tooth pick to support. Then put the 2 pieces of marinated salmon with sauce in the banana cones.
- Spoon beaten egg yolks on top salmon in banana cone, add 2 fine slices of red bell peppers on top for decoration. Steam banana cones with salmon in steamer with boiling water for about 5 to 8 minutes. Serve hot or cold, with rice or just by itself.

*Note: Kale leaves can be used instead of banana leaves, line bottom of steamer basket or rack with leaves, place marinated salmon right on top and steam. You can eat the steamed kale as well.

Recipe by: Sophorn Sim



ត្រីជាអាហារដែលល្អជំនួយបេះដូងនិងខួរក្បាល! ត្រីសាលម៉ុនមានខ្លាញ់ជំនួយល្អ Omega 3 Fatty Acid. សូមបរិភោគត្រីនិងអាហារសមុទ្រចម្រុះនិងពិកនៃដង្ហើមៗគ្នា។



"អាម៉ុកត្រីសាលម៉ុនបបទ្រូ"

ធាតុធាតុដើម

ម្រូស១ចំណិតត្បូង
 ល្បើតមួយមើមត្បូង
 ស្លឹកក្រូច៣ប្រដសន្លឹក
 គល់ស្លឹកត្រី២២ដើម
 ខ្ទឹមស៧ប្រដកំពិស
 ខ្ទឹមក្រហម២ប្រដដុំ
 កាពិកន្លះស្លាបព្រាកាព្យ
 ស្ករកន្លះស្លាបព្រាកាព្យ
 ទឹកប្រាំងកន្លះស្លាបព្រាកាព្យ
 ស៊ុបមាត់កន្លះស្លាបព្រាកាព្យ
 ខ្ទឹមស្លាប១កំប៉ុស
 ត្រីសាលម៉ុនកាត់លាងទឹកស្អាតមួយ
 ចំពៀង (ហាត់ដុំត្បូងៗ)
 ពងមាត់២យកតែក្រហម (ទាបយធានា)
 ម្រូសផ្លែកាពណ៍ក្រហម១ចំណិតត្បូង
 (ហាត់ធើត្បូង)
 ស្លឹកចេកពិបកាច់ធ្វើជាកន្លួង

វិធីធ្វើ

ម្រូស គល់ស្លឹកត្រី ផ្លែត្រី ស្លឹកក្រូចសើច ហាត់ធើត្បូង
 ល្បើយបុកប្រកិនជាមួយខ្ទឹមក្រហមនិងខ្ទឹមស៧ប្រដ ត្រី
 ទឹក ខ្ទឹមស្លាបល្បើយចេញប្រដលើយដាក់ត្រីនិងដៃល
 កិនប្រដនោះជាមួយនិងខ្ទឹមស្លាបលើយលើន
 ល្បើយដាក់ស្ករ កាពិ អំបិល ទឹកប្រាំង
 និងម្រូស៊ុបមាត់បន្តិចលើយកូនចេសប្រ
 ត្រីសាលម៉ុនហាត់ដុំត្បូងលើយលាបយដាក់មួយគ្រឿង
 ទុកប្រាំងល្បើយ២នាទី
 កាច់ស្លឹកចេកជាកន្លួងលើយដាក់ត្រីសាលម៉ុនដៃលម្អំ
 គ្រឿងលើយនោះក្នុងកន្លួងស្លឹកចេក
 ពងមាត់យកតែខាងក្នុងពណ៌ល្បើយទាបយធានា
 យស្លាបដាក់លើកន្លួងសាច់ត្រីលើយយកដាក់
 កំចៀសម្រូសផ្លែកាព្រហម២ចំណិតត្បូងៗលើ
 លើយកទៅចំបាយប្រាំងទៅធើនាទី



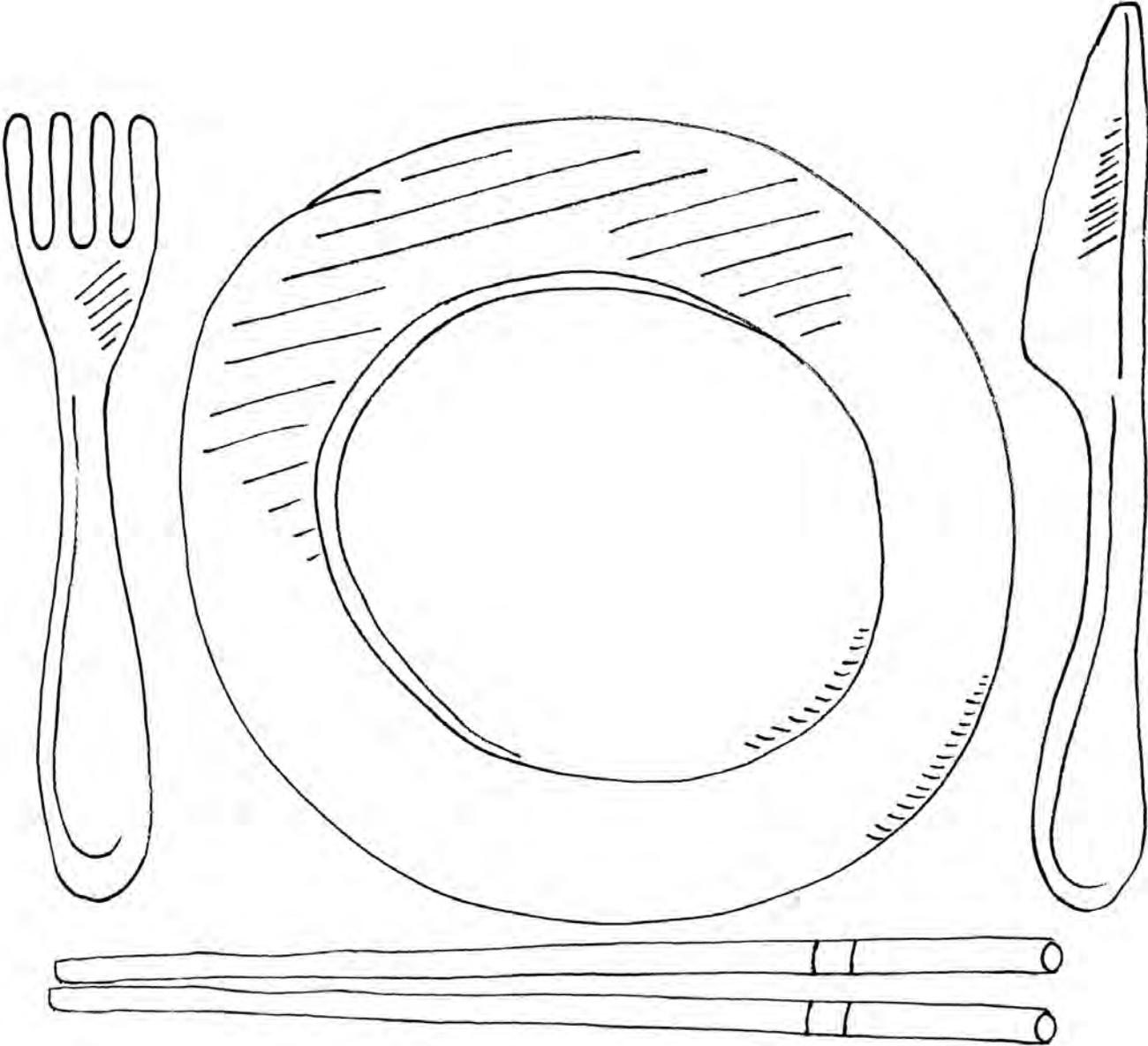
*អាចទទួលបានជាមួយបាយប្រាំងក្រៃ
 ដោយគ្មានបាយ ស្ករទទួលបានក្រៃ

Recipe by: Sophorn Simm



Draw your favorite healthy meal here!

សូមគូររូបអាហារដែលជាចំណូលចិត្តរបស់អ្នកដែលមានសុខភាពល្អ!



Help Sami find the blue words in the word search.

សូមជួយសាមីរកពាក្យដែលមានពណ៌ខៀវក្នុងប្រយោគខាងក្រោម។

The **Duwamish** River is a Superfund Site. **Superfund** is the name of a federal law that requires the nation's most **toxic** sites to be identified and cleaned up. The US Environmental Protection Agency (**EPA**) leads the **cleanup** of the contaminated mud of the river. The WA State Department of Ecology leads efforts to control chemical **pollution** (including **PCBs**) from getting into the river. Public Health – Seattle & King County helps to promote the message that **salmon** is the healthiest choice from the river.

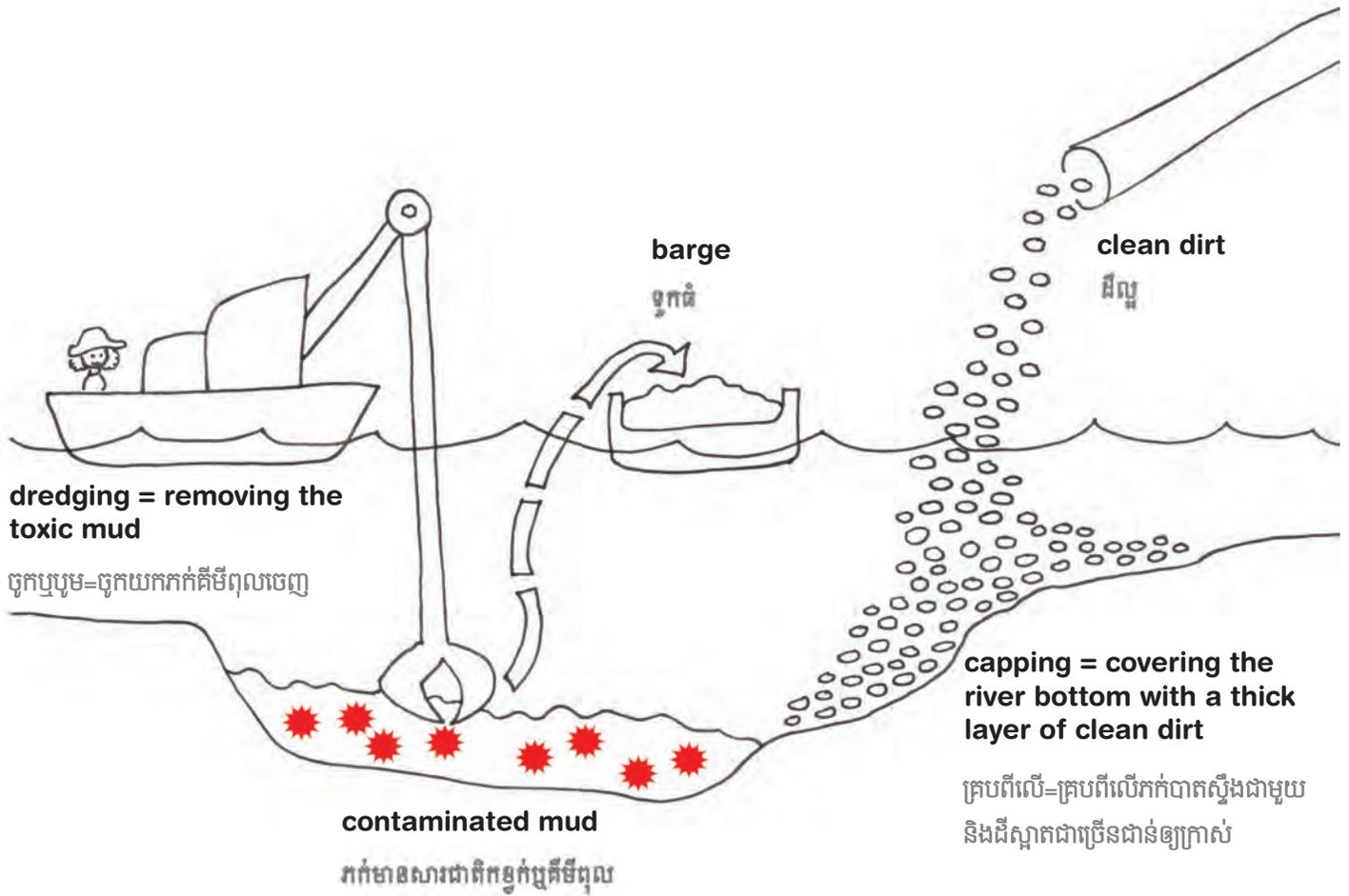
ស្ទឹងខ្វ័រមីស្សគឺជាទីតាំង Superfund Site (ស្ទឹងមានសារជាតិគីមីខ្ពស់ត្រូវប្រើថវិកាច្រើនសម្រាប់សំអាត)។ ទីតាំង Superfund Site. ទីតាំង Superfund Site គឺជាឈ្មោះដែលច្បាប់របស់សហព័ន្ធតម្រូវឱ្យសំអាតស្ទឹងដែលមានសារជាតិគីមីពុលខ្ពស់ក្នុងប្រទេសហើយត្រូវបានកំណត់ត្រូវតែសំអាត។ អង្គការការពារបរិស្ថានរបស់ប្រទេសអាមេរិក EPA ជាប្រមុខក្នុងការសំអាតកក់ដែលមានសារជាតិគីមីពុលក្នុងស្ទឹងនោះ។ នាយកដ្ឋានបរិស្ថានវិទ្យាក្នុងរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន ជាប្រមុខក្នុងការទប់ស្កាត់សារជាតិគីមីពុលនិងកខ្វក់ (រួមទាំងគីមី PCBs) មិនឱ្យហូរចូលក្នុងស្ទឹង។ ក្រសួងសុខាភិបាលសុខភាពស៊ីអាចុលនិងយឹងខោនធី ជួយបង្កើននូវការផ្សព្វផ្សាយស្តីអំពីត្រីសាលម៉ុនជាជម្រើសសុវត្ថិភាពដ៏ល្អសម្រាប់បរិភោគពីស្ទឹងខ្វ័រមីស្ស។



U	E	B	A	M	A	P	I	A	P	A	Z
F	A	T	O	X	I	C	O	T	A	B	C
A	C	Y	H	B	E	U	L	A	D	J	A
P	L	W	S	U	P	E	R	F	U	N	D
C	E	F	A	G	C	M	I	Q	W	I	U
S	A	L	M	O	N	I	V	E	A	A	W
Z	N	A	J	A	G	C	E	A	M	U	A
A	U	A	D	U	W	A	R	I	I	H	A
E	P	A	B	I	O	M	A	B	S	N	P
A	J	B	A	Y	C	A	D	A	H	A	C
P	O	L	L	U	T	I	O	N	A	B	B
E	A	K	A	X	K	H	A	G	Y	O	A

How will the contaminated mud of the Duwamish River be cleaned up?

តើភក់ផ្ទុកដោយគីមីពុលក្នុងស្ទឹងខ្វែរមីស្សត្រូវសំអាតដោយវិធីណា?

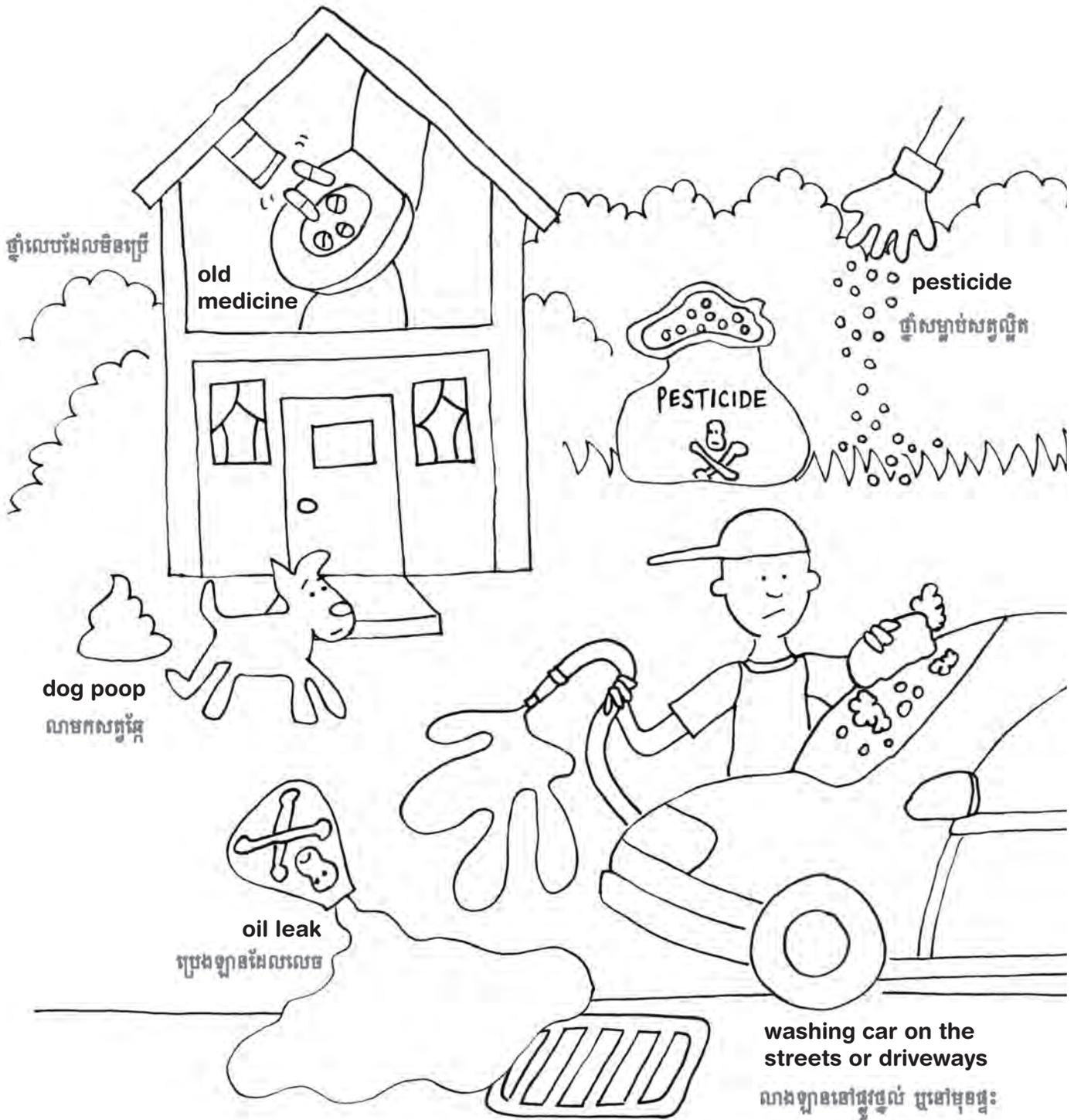


In addition to dredging and capping the most contaminated mud, the cleanup relies on cleaner mud from upstream to gradually bury the less contaminated mud in the river.

លើសពីការចូកឬបូមឬគ្របពីលើភក់កខ្វក់ដែលមានសារជាតិគីមីពុលនោះ ការសំអាត គឺពឹងទៅលើការហូរចូលនូវភក់ស្អាតផ្នែកខាងលើនៃស្ទឹង ដែលមានការហូរចូលបន្តិចម្តងៗមកគ្របដណ្តប់ពីលើភក់កខ្វក់នោះ។

What's wrong with this picture? Identify five ways people can pollute the river.

តើមានអ្វីខុសប្លែកក្នុងរូបភាពទាំងនេះ? សូមកត់សំគាល់នូវវិធី៥យ៉ាង ដែលមនុស្សយើងអាចធ្វើឲ្យស្ទឹងកខ្វក់បាន។

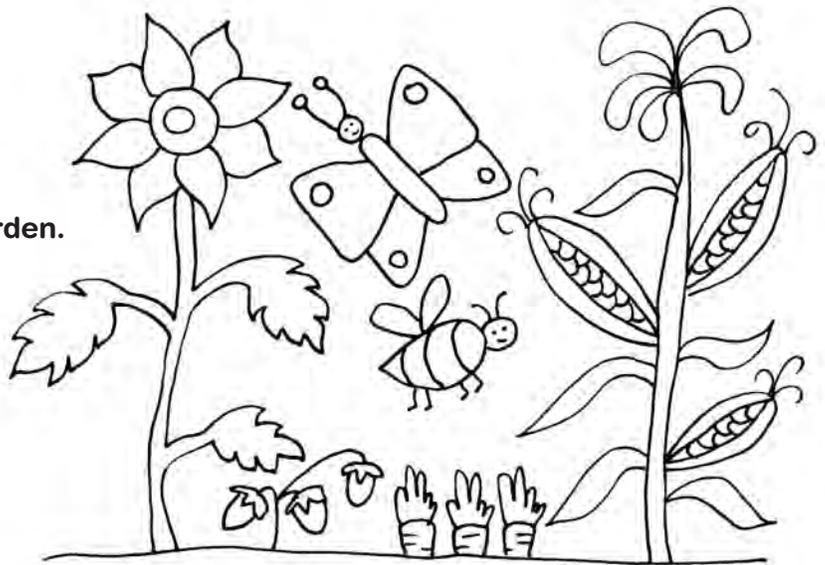


You and Sami can help prevent water pollution.

អ្នកហើយនិងសាមី អាចជួយការពារនិងទប់ស្កាត់សារជាតិកខ្វក់ឬពុលចូលទៅក្នុងទឹកបាន។

**NATURAL YARD CARE:
Use less chemicals for your garden.**

ការថែទាំចំការបែបវិធីធម្មជាតិ
សូមកាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់សារជាតិ
គីមីក្នុងចំការរបស់អ្នក។

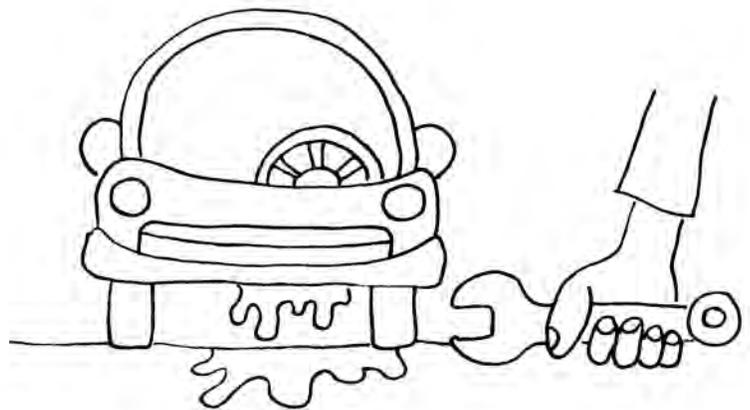


**SCOOP EVERY POOP:
Use a bag to pick up every
dog waste and put it in the trash.**

ចូកលាមកសត្វចោលរាល់ពេល
ប្រើថង់ដាក់លាមកសត្វឆ្កែហើយចោលក្នុងធុងសម្រាម។

**FIX CAR LEAKS:
Don't drip and drive.**

ជួសជុលឡានពេលលេចប្រេង
កុំបើកបរនៅពេលឡានលេច
ប្រេង។



**FUN TO CATCH
TOXIC TO EAT**

THE ONLY DUWAMISH SEAFOOD SAFE TO EAT IS SALMON
Loại hải sản an toàn nhất để ăn từ sông Duwamish là cá hồi
El único pescado del río Duwamish que es seguro para comer es el salmón
ត្រីដែលចាប់ពីស្ទឹងឡាមីស្ស មានតែត្រីសាលម៉ុងមួយគត់ដែលមានសុវត្ថិភាពសំរាប់បរិភោគ

For more information:

www.kingcounty.gov/duwamish-fishing
www.facebook.com/epaduamish