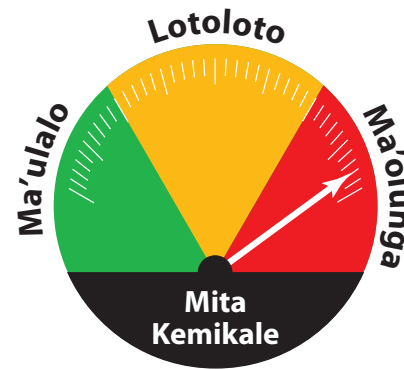
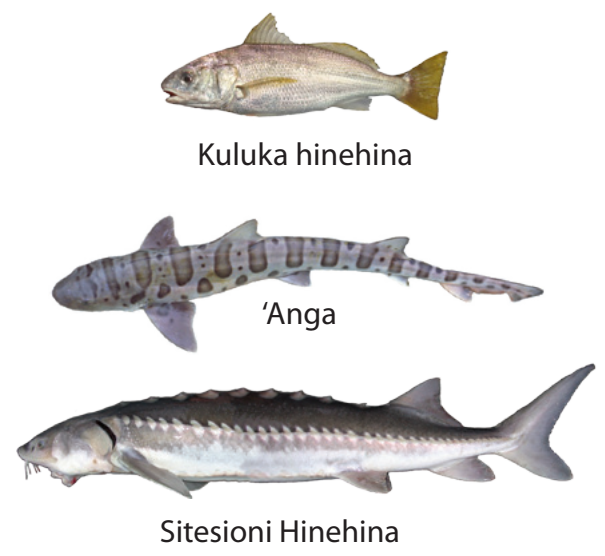
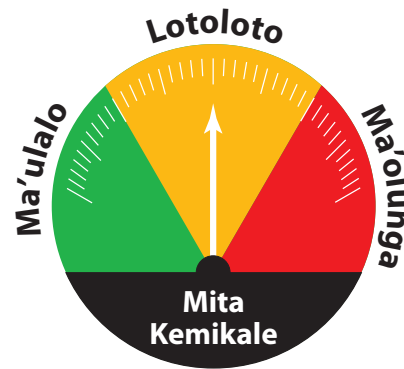
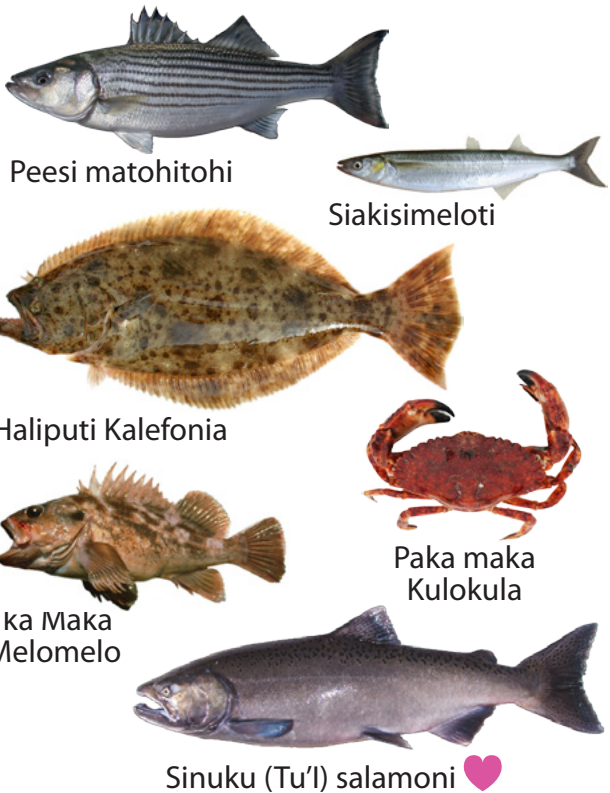
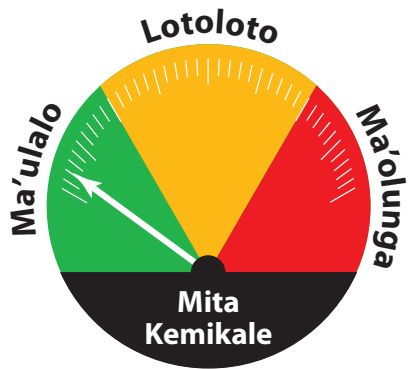


Hou'eiki Tangata laka hake he ta'u 17 mo e hou'eiki fafine laka hake he ta'u 45



♥ = Lahi'a e Omega-3s

Fakahinohino ki hono ma'u pe kai'o e ika mo e fingota mei he

Mataatahi San Francisco



Oku sai pe ke kai tu'o 2'1 he uike



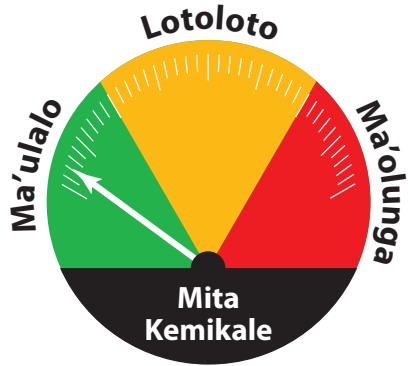
Ika maka melomelo PE paka maka kulokula — Sai ke kai tu'o 5 he uike PE Salamoni — Kai tu'o 7 he uike

'Oku sai ke kai tu'o 1 pe he uike

'Oua 'e Kai PEA

'Oua 'e kai ha ika mei he Senolo pe feitu'u loloto Lauritzen 'I Richmond he kongia ki loto'o e Uafu

Hou'eiki fafine ta'u 18 – 45 pea mo e longa'l fanau ta'u 1 - 17



Ikamaka lanu melomelo



Paka maka kulokula

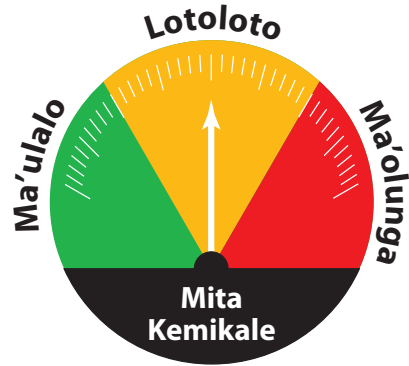


Siakimeloti



Sinuki (Tu'l) Salamoni ♥

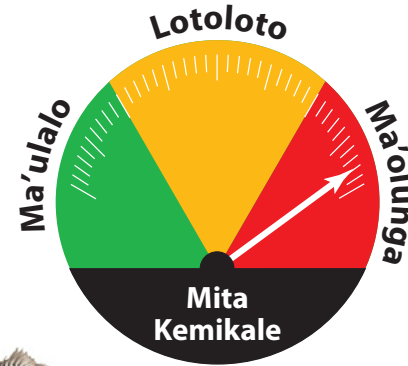
♥ = Lahi'a e Omega-3s



Haliputi Kalefonia



Kuluka Hinehina



Surfperches



Peesi matohitohi



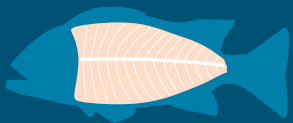
'U'anga



Ika vai hinehina huihuia

La'ita'o e Siakimeloti(Jacksmelt): Kirk Lombard, Haliputi Kalefonia:John Shelton

- Kai pe kakano'l ika 'osi to'o kili. 'Oku ma'u'a e PCBs 'I he ngako mo e kili 'o e ika
- To'o ma'u pe pea li'aki 'a e kili 'o e ika Kuluka hinehina(white croaker) kimu'a pea ke toki haka.
- Kuki maamaalie pea tuku ke maha'a e huhu'a.
- Ko e paka, kai pe'a e kakano.



Ko e ha'a e sevingi?



Ki he Kakai Lalahi Ki he Longa'l Fanau

Ko e lahi'o e sevingi pe ko e ika'oku totonu ke kai ke lahi tatau pea mo ematolu'a ho nima. Pea 'oange ki he fanau'a e sevingi'oku to e si'isi'ange ia.

Ko e ha'a e me'a 'oku fai kiai'a e hoha'a?

'Oku 'iai'a e 'u ika'e ni'ih'i'oku ma'olunga ai 'a e levolo'o e PCBs pea mo e mekulii. Ko e PCBs'e malava ke ne fakatupunga'a e kanisa. Ko e mekulii leva te ne uestia'a e tupu'o e 'atamai'o e fanga ki'l pepe'e'oku te'eki ke fanau'l pea mo e longa'l fanau.'Oku fu'u matu'aki mahu'inga 'aupito ki he hou'eiki fafine'oku feitama pe fakahuhu ke muimui ki he 'u fakahinohino ko eni.

♥ Ko e ha hono 'uhinga 'oku kai ai 'a e ika?

Ko hono kai koia'o e ika'oku lelei ia ki ho'o mo'ui.'Oku ma'u'e he ika'a e Omega-3s'aia te ne lava ke fakasi'isi'l'a e mahaki mafu pea'oku ne fakalelei'l'a e tupu'o e 'atamai'l he fanga ki'l pepe'e te'eki ke fanau'l pea mo e longa'l fanau.

Oku sai pe ke kai tu'o 2'l he uike



'Oku sai ke kai tu'o 1 pe he uike

'Oua'e Kai

PEA

'Oua'e kai ha ika mei he Senolo pe feitu'u loloto Lauritzen 'I Richmond he konga ki loto'o e Uafu