

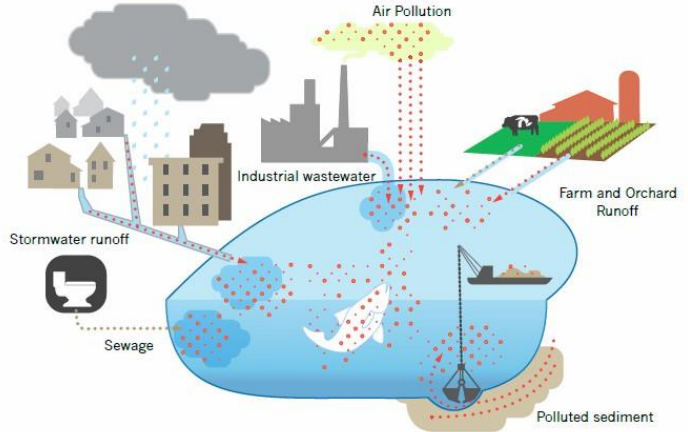


স্থানীয়ভাবে ধরা মাছ স্বাস্থ্যকর উপায়ে
খান।

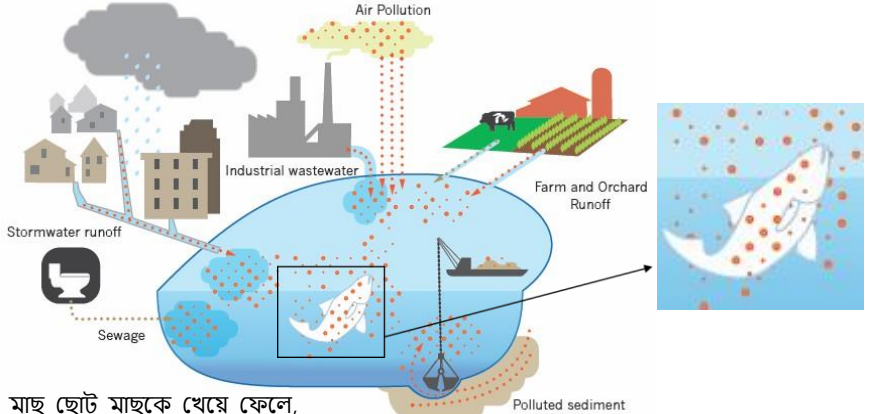
ওয়েস্টার্ন (পশ্চিম) নিউইয়র্কে আছে স্বাদুপানির মাছ ধরবার
অসাধারণ সুবিধা। মাছ ধরা শুধুমাত্র একটা মজার কাজই না;
এর মাধ্যমে আপনি আপনার পরিবার কেও সাশ্রয়ী মূল্যে
মাছের যোগান দিতে পারেন।

আপনার ও আপনার পরিবারের জন্য মাছ হতে পারে
অন্যতম স্বাস্থ্যকর খাবার। কিন্তু কিছু মাছ খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য
ক্ষতিকর। জেনে নিন কিভাবে স্বাস্থ্যকর মাছ সনাক্ত করতে
পারবেন।

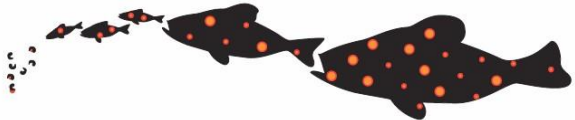
ওয়েস্টার্ন (পশ্চিম) নিউইয়র্কের রয়েছে পরিবেশ দূষণের বেশ দীর্ঘ ইতিহাস। এই অঞ্চলের অবাধ পানি সরবরাহ একে পরিবহন, কৃষিকাজ, এবং শিল্প-কলকারখানার কেন্দ্রবিন্দুতে পরিণত করেছে প্রায় একশ বছরেরও বেশি সময় ধরে। বর্তমানে, ওয়েস্টার্ন (পশ্চিম) নিউইয়র্কের বিভিন্ন নদনদী এবং হ্রদ থেকে ধরা অনেক মাছ ক্ষতিকর রাসায়নিক দ্বারা দূষিত। এই রাসায়নিক পানিতে আসে বিভিন্ন উৎস থেকে।



মাছ যখন দূষিত পানিতে বাস করে এবং খায়, তখন পানিতে থাকা ক্ষতিকর রাসায়নিক মাছের শরীরে প্রবেশ করে এবং সেখানে বৃদ্ধি পেতে থাকে। মাছ যত বেশি সময় দূষিত পানিতে বাস করে, তত বেশি এর মধ্যে ক্ষতিকর রাসায়নিক জমা হতে থাকে।



যখন বড় মাছ ছোট মাছকে খেয়ে ফেলে, তখন ছোট মাছের দেহে জমা হওয়া ক্ষতিকর রাসায়নিক বড় মাছের শরীরে প্রবেশ করে। ছোট এবং কম বয়স্ক মাছের দেহে একই প্রজাতির বড় এবং বয়স্ক মাছের থেকে কম ক্ষতিকর রাসায়নিক থাকার সম্ভাবনা বেশি।

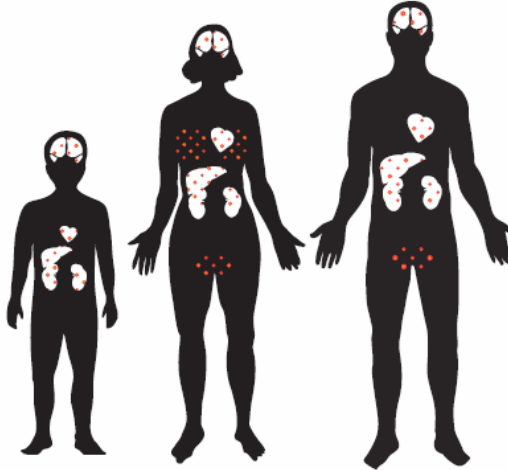


আমরা যখন এমন দূষিত মাছ খাই, তখন এই মাছের শরীরে থাকা ক্ষতিকর রাসায়নিক আমাদের শরীরে প্রবেশ করে। মাছ দূষিত কিনা, তা খালি চোখে বোঝা সম্ভব নয়। কেননা, ক্ষতিকর রাসায়নিক দেখা যায় না, এদের নেই কোন স্বাদ অথবা গন্ধ।



বেশি পরিমাণে
দূষিত মাছ খাওয়া
স্বাস্থ্যের জন্য
অত্যন্ত ক্ষতিকর।

আমরা যখন দূষিত মাছ খাই, মাছের শরীরে থাকা ক্ষতিকর পদার্থ মাছের শরীর থেকে আমাদের শরীরে প্রবেশ করতে পারে। আমরা যত বেশি দূষিত মাছ খাই, আমাদের শরীর তত বেশি দূষিত হয়, যা আমাদের স্বাস্থ্যের ব্যপক ক্ষতিসাধন করে।



দূষিত মাছ খেয়ে সবাই অসুস্থ হবে না। দূষণের প্রভাব নির্ভর করে মানুষের জীবনযাত্রা, ওজন, বয়স, লিঙ্গ এবং সর্বোপরি শারীরিক অবস্থার উপর। এসব ক্ষতিকর রাসায়নিক ধীরে ধীরে শরীরে জমা হয় এবং বছ বছর পর্যন্ত শরীরে থাকতে পারে।

সবার উপর দূষিত মাছ খাওয়ার ক্ষতিকর
প্রভাব থাকলেও, কিছু মানুষের ক্ষেত্রে
ক্ষতির সম্ভাবনা বেশি। পশ্চিম
নিউইয়র্কে দূষণের কারণে নদীনালা
থেকে মাছ ধরে খাওয়ার ব্যাপারে **নারী ও**
শিশুদের বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন
করতে হবে।

১৫ বছরের নীচে থাকা শিশু ও বাচ্চা:

শিশুদের মাছ খাওয়ানোর ব্যাপারে অভিভাবকদের সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। যাদের বয়স ১৫ বছরের নীচে, সেইসব শিশুদের বাড়ন্ত মস্তিষ্ক এবং শরীর দূষনের ক্ষেত্রে খুবই সংবেদনশীল।

শিশুরা যদি অনেক বেশী পরিমাণে দূষিত মাছ খায়, তাহলে ক্ষতিকর রাসায়নিক তাদের শরীরে জমা হতে পারে, যা তাদের মস্তিষ্কের বিকাশে ক্ষতিকর প্রভাব ফেলতে পারে। তাদের স্মরণশক্তি, মনোযোগ, শারীরিক চলন, এবং ভাষা উন্নয়নে সমস্যা হতে পারে। এসব ক্ষতিকর রাসায়নিক শিশুদের বিভিন্ন রোগবলাই মোকাবেলাতেও প্রভাব ফেলতে পারে।



গর্ভবতী মহিলা

একটি শিশু তার মায়ের ভিতরে যে সময় কাটায় তা তার স্বাস্থ্যের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যদি কোনও মহিলা গর্ভাবস্থার আগে বা গর্ভাবস্থায় প্রচুর পরিমাণে দূষিত মাছ খান, তবে মায়ের শরীরে জমা হওয়া ক্ষতিকারক রাসায়নিকগুলি মায়ের শরীর থেকে শিশুর শরীরে প্রবেশ করতে পারে। এই সময়ে শিশুরা খুব সংবেদনশীল হয় এবং এই রাসায়নিকগুলি ভবিষ্যতে তাদের মস্তিষ্ক এবং দেহ কীভাবে বৃদ্ধি পায় এবং কাজ করে তা প্রভাবিত করতে পারে। ক্ষতিকারক রাসায়নিকগুলি একজন মহিলার গর্ভাবস্থাকেও প্রভাবিত করতে পারে যার ফলে শিশুর খুব তাড়াতাড়ি জন্ম হয় এবং জন্মের সময় শিশুর ওজন কম থাকে।



সুস্থপায়ী শিশু এবং তাদের মাঃ

যদি একজন মহিলা সুস্থপান করানোর আগে বা সুস্থপান করানোর সময় অনেক বেশী দূষিত মাছ খান, তাহলে সে তার বুকের দুধের মাধ্যমে তার শরীরে জমা হওয়া ক্ষতিকারক রাসায়নিকগুলি তার শিশুর শরীরে প্রেরণ করতে পারে। এমনকি যদি আপনি অতীতে দূষিত মাছ খেয়ে থাকেন তবে বুকের দুধ খাওয়ানো বন্ধ করবেন না। বুকের দুধ খাওয়ানো শিশুদের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ এবং স্বাস্থ্যকর! দোকান থেকে কেনা ফর্মুলা ক্রমবর্ধমান শিশুর জন্য বুকের দুধের মতো একই স্বাস্থ্যগত সুবিধা দেয় না।

যে মহিলারা ভবিষ্যতে গর্ভবতী হতে পারেন

যে মহিলারা ভবিষ্যতে গর্ভবতী হওয়ার পরিকল্পনা করছে বা গর্ভবতী হতে পারে তাদের মাছ খাওয়ার ব্যাপারে সতর্ক হওয়া উচিত। যদি একজন মহিলা গর্ভবতী হওয়ার আগে প্রচুর দূষিত মাছ খান, তবে এই অতীতে খাওয়া খাবারের ক্ষতিকর রাসায়নিক এখনও তার শরীরে থাকতে পারে। ভবিষ্যতে গর্ভবতী হলে এই রাসায়নিকগুলি তার শরীর থেকে অনাগত শিশুর কাছে যেতে পারে। কিছু রাসায়নিক আপনার শরীরে বছ বছর ধরে থাকতে পারে।



দূষণ থেকে কম ঝুঁকিপূর্ণ মানুষ

১৫ বছরের বেশি বয়সী পুরুষ এবং মহিলা যারা ভবিষ্যতে গর্ভবতী হবেন না তাদের ক্ষেত্রে দূষিত মাছ খাওয়া কম ঝুঁকিপূর্ণ। এই সমস্ত লোকেরা/মহিলারা তাদের দূষিত মাছ থেকে শরীরে জমা হওয়া ক্ষতিকর রাসায়নিক অন্য একটি শিশুর শরীরে প্রেরণ করতে পারে না, যেমনটি গর্ভাবস্থায় এবং স্তন্যপান করানোর সময় একজন মহিলার থেকে হতে পারে।

তারপরেও, এসমস্ত কম ঝুঁকিপূর্ণ শ্রেনীর লোক/মহিলাদের দূষিত মাছ খাওয়া সম্পর্কে সতর্ক হওয়া উচিত। মাছের কিছু রাসায়নিক মস্তিষ্ক এবং অন্যান্য অঙ্গকে প্রভাবিত করতে পারে। দূষিত মাছের ক্ষতিকর রাসায়নিকগুলি পুরুষদের শুক্রাণুর গুণমানকেও প্রভাবিত করতে পারে। গুরুতর রোগে আক্রান্ত লোকদের ক্ষেত্রে এই প্রভাব আরও সংবেদনশীল হতে পারে এবং তাদের দূষিত মাছ খাওয়া সম্পর্কে সতর্ক হওয়া উচিত।



সব মাছ খাওয়া বন্ধ করবেন না!

আপনি স্থানীয়ভাবে ধরা মাছ খাওয়ার ব্যাপারে সঠিক মাছটি পছন্দ করুন এবং আপনার স্বাস্থ্য রক্ষা করুন। আপনি যে মাছ খাবেন তা যেন স্বাস্থ্যকর এবং কম দূষিত হয় তা নিশ্চিত করতে নীচের টিপসগুলি অনুসরণ করুন।



ভাল মাছ পছন্দ করুন!

পাইপের কাছের মাছ ধরবেন না, যেখানে নর্দমার জল প্রবেশ করতে পারে। একই প্রজাতির মধ্যে অপেক্ষাকৃত ছোট মাছ খান কারণ তাদের দেহে কম বিপজ্জনক রাসায়নিক জমা হয়। যেসকল জলাশয়ে মাছ ধরবার কোন সাবধানতা নোটিশ দেয়া নাই, সেখান থেকে ধরা মাছ খান।



আপনার মাছ পরিষ্কার করুন!

ক্ষতিকর জীবাণু নিয়ন্ত্রণ করতে এবং আপনার খাবার থেকে ক্ষতিকর রাসায়নিক অর্ধেক পর্যন্ত সরিয়ে ফেলতে মাছ পরিষ্কার করুন।



আপনার মাছ রান্না করুন!

জীবাণু মারার জন্য মাছ রান্না করুন এবং এমনভাবে রান্না করুন যাতে আপনার খাবার থেকে চর্বি ঝরে যায়।



আপনার মাছ খাওয়ার সঠিক পরিকল্পনা করুন!

সঠিক আকারের মাছের খাবার খান এবং আপনার স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য নিয়মিত বিরতিতে মাছ খান।

আরও ভাল পছন্দ করুন!

যেসকল জলাশয় কম দূষিত, সেখান থেকে ধরা মাছ খান, যেমন এরি লেক। ছোট এবং অল্প বয়স্ক মাছ খান। একি প্রজাতির মধ্যে অপেক্ষাকৃত ছোট মাছের দেহে ক্ষতিকর রাসায়নিক কম জমা হয়, কেননা বড় এবং বয়স্ক মাছের দেহে অনেক সময় ধরে ক্ষতিকর রাসায়নিক জমা হচ্ছে।

- ✓ মাছগুলি সব থেকে ভাল পছন্দ, কারণ তারা তাদের দেহে সব থেকে কম রাসায়নিক জমা হয়।
- ✓ মাছগুলি ভাল পছন্দ, কিন্তু তারা তাদের দেহে সবুজ টিক দেয়া মাছের থেকে বেশি ক্ষতিকর রাসায়নিক থাকতে পারে।
- ✗ মাছগুলি খারাপ পছন্দ, কারণ তারা তাদের দেহে সর্বাধিক ক্ষতিকর রাসায়নিক থাকতে পারে। আপনার স্বাস্থ্য রক্ষা করতে এই মাছগুলি এড়িয়ে চলুন বা কম খান।



= সব থেকে ভাল পছন্দ



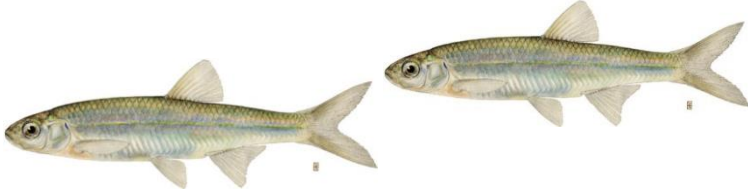
= ভাল পছন্দ



= খারাপ পছন্দ



এমির্যাল্ড শাইনার / মিনো (বড় মাছের পোনা)



হলুদ পাৰ্চ

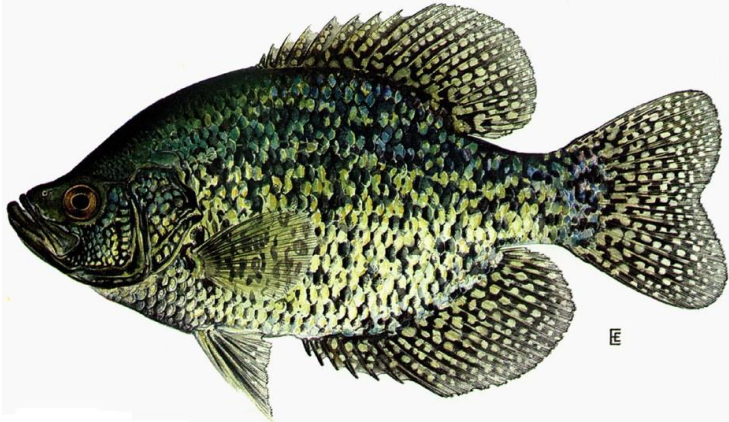


১০ ইঞ্চি থেকে ছোট

১০ ইঞ্চি থেকে বড়



কালো ক্র্যাপি



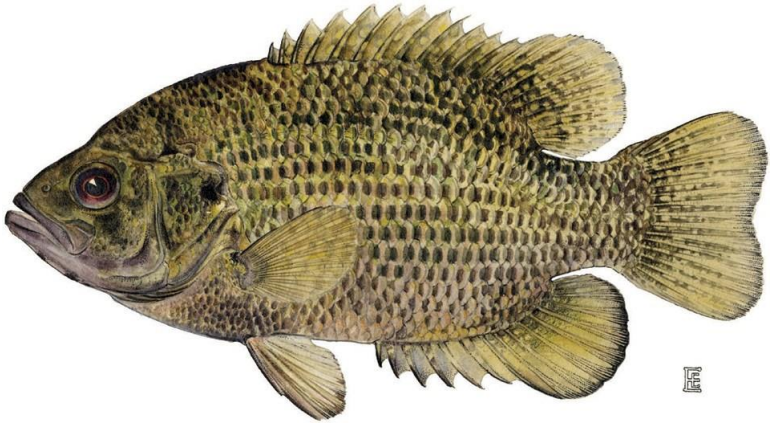
পাম্পকিন সিড



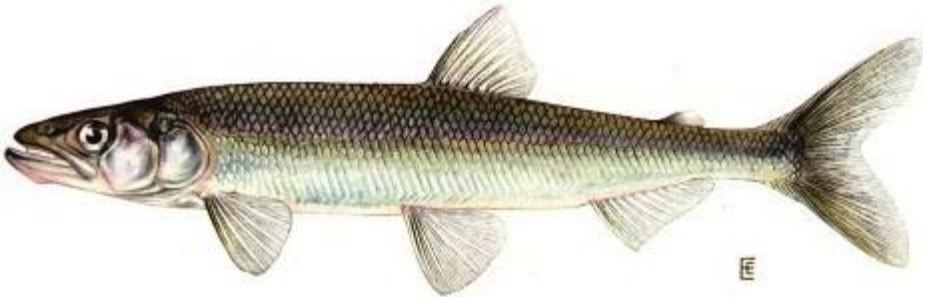
ব্লুগিল



রকবাস



স্মেল্ট



সাকার মাছ

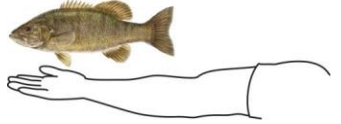


শিল্পহেড



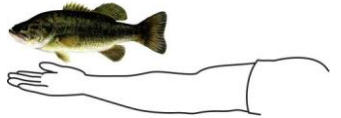
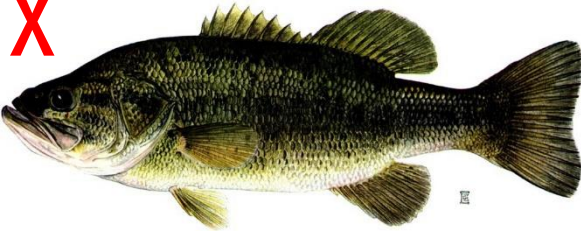
ছোটমুখ বাস

X



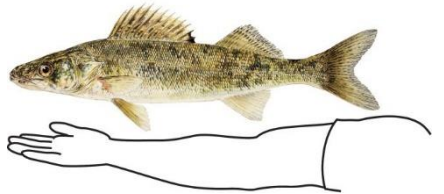
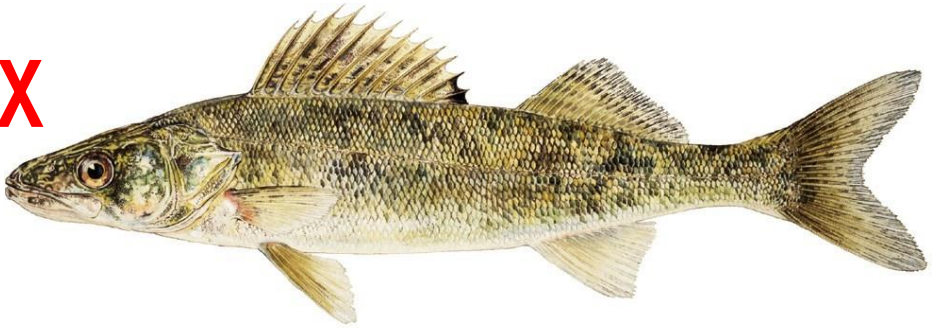
বড়মুখ বাস

X



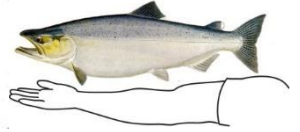
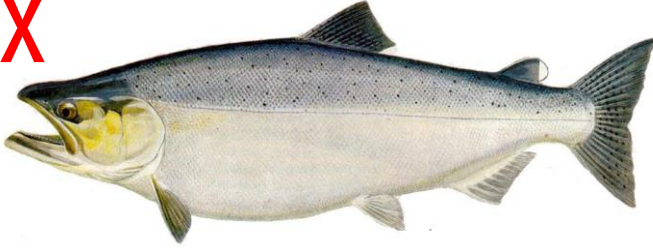
ওয়ালেই

X



চিনুক স্যামন

X



কোহো স্যামন

X



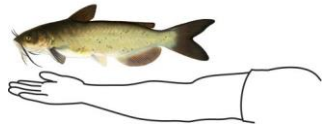
ব্রাউন বুলহেড

X



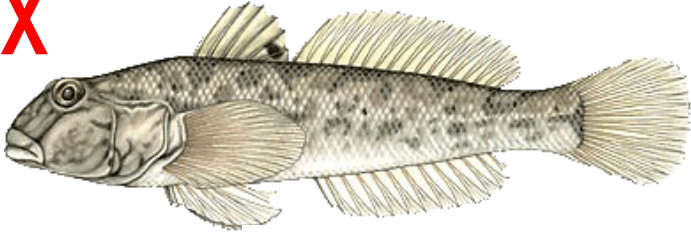
চ্যানেল ক্যাটফিশ

X



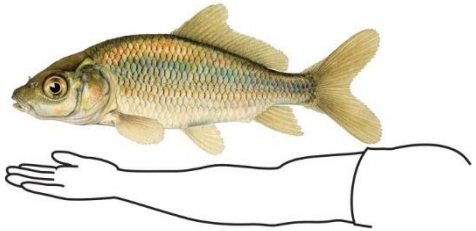
গোবি

X



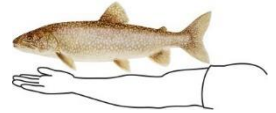
কার্প

X



লেক ট্রাউট

X



রেনবো ট্রাউট

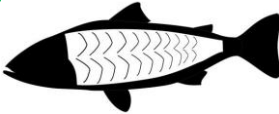
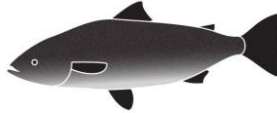
X





আপনার মাছ পরিষ্কার করুন!

সর্বাধিক ক্ষতিকারক রাসায়নিকগুলি মাছের চর্বিযুক্ত অংশে থাকে, যেমন মাথা, অঙ্গ, ত্বক এবং পার্শ্বরেখা (মাছের পাশে গাঢ় চর্বি)। রান্না এবং খাওয়ার আগে সমস্ত চর্বিযুক্ত অংশ কেটে ফেলে আপনার খাবার থেকে ক্ষতিকর রাসায়নিকের অর্ধেক পর্যন্ত সরিয়ে অপসারণ করুন।



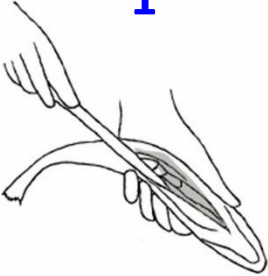
চামড়াবিহীন ফিলেটে সবচেয়ে কম ক্ষতিকর রাসায়নিক থাকে।



মাছের চর্বিযুক্ত অংশ খাবেন না, কেননা তাতে প্রচুর পরিমাণে ক্ষতিকর রাসায়নিক থাকতে পারে।

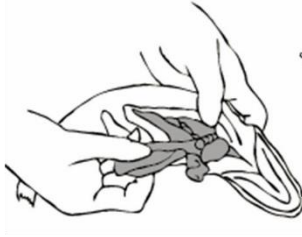


1



মাছের তলদেশ বরাবর কেটে ফেলুন যেখানে আপনার মাছের অন্ত্র আছে। সাবধানে যেন খোঁচা না লাগে!

2



মাছের অন্ত্র টেনে বের করুন। বের করা অন্ত্র ফেলে দিন।

3



মাছের একপাশে মাথা এবং ফুলকাগুলির পিছনে কেটে একটি ছিদ্র তৈরি করুন।

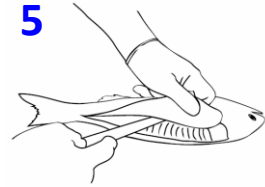


ছুরি দিয়ে মাছের মেরুদণ্ডের
নীচে, পাখনার বরাবর লেজ পর্যন্ত
কেটে ফেলুন।

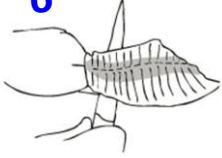
4



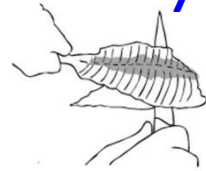
5



6



7



মাছটিকে একটি কাটিং বোর্ডের উপর এমনভাবে রাখুন যাতে মাছের চামড়া অংশটি নীচের দিকে থাকে। লেজের কাছ থেকে চামড়াটি ধরে রেখে, ফিললেট বরাবর ছুরিটি দিয়ে কেটে চামড়ার অংশটি ফিলেট থেকে আলাদা করে ফেলুন।

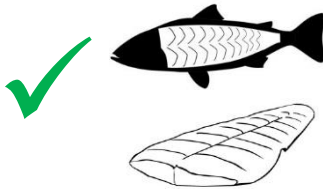


শুধুমাত্র মাছের ফিলেট অংশটি খাবেন!



মাছ রান্না করুন!

শুধুমাত্র চামড়াবিহীন ফিলেট রান্না করে খান।
চামড়াবিহীন ফিলেটে সবচেয়ে কম ক্ষতিকর রাসায়নিক থাকে। র্যাকে বা এমনভাবে মাছ রান্না করুন যাতে চর্বি ঝরে যায়, যেমন বেকিং, গ্রিলিং, ব্রোইলিং এবং স্টিমিং।
সুপ বা সস তৈরি করতে রান্নার তরল এবং চর্বি খাবেন না বা ব্যবহার করবেন না। তাতে অনেক ক্ষতিকর রাসায়নিক থাকতে পারে।



শুধুমাত্র মাছের ফিলেট অংশটি
খাবেন!



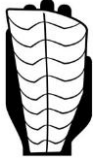
আপনার মাছ খাওয়ার সঠিক পরিকল্পনা করুন!

বেশিরভাগ প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য, মাসে ৪ বারের বেশি স্থানীয়ভাবে ধরা মাছ খাওয়া ঠিক নয়। একজন প্রাপ্তবয়স্কের এক বসাতে মাছ খাওয়ার পরিমাণ এক পাউন্ডের ১/২ বা ৮ আউন্সের সমান। বাচ্চাদের প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় কম পরিমাণে মাছ খাওয়া উচিত



প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে

আধা পাউন্ড, রান্না না করা মাছের ফিলেট হল দুই ডেক তাসের কার্ডের বা একটি প্রাপ্তবয়স্ক হাতের আকার এবং পুরুত্ব এর সমান। প্রাপ্তবয়স্করা অল্প পরিমাণে মাছ খেতে পারে, যেমন প্রতি সপ্তাহে দুইবার ৪ আউন্স করে, বা বেশি পরিমাণে খেলে একবার খেতে পারে, যেমন প্রতি সপ্তাহে একবার ৮ আউন্স।



শিশুদের ক্ষেত্রে

একবারের খাবার এক পাউন্ড মাছের এক চতুর্থাংশ বা ৪ আউন্স পর্যন্ত। ৪ আউন্স, রান্না না করা মাছের ফিলেট হল এক ডেক তাসের কার্ডের বা একটি প্রাপ্তবয়স্ক আঙ্গুল ছাড়া হাতের আকার এবং পুরুত্ব এর সমান।



যুক্তরাষ্ট্রের এনভাইরনমেন্টাল প্রটেকশন এজেন্সীর অর্থ সহায়তায়
এই বইটি তৈরী করেছে বাফেলো ন্যাগ্রা ওয়াটারকিপার (গ্রেট লেক
পুনরুদ্ধারের উদ্যোগ)

লেখক: কোটি ব্রাউন এবং সারাহ কনিংহাম

গ্রাফিক ডিজাইন: জোয়েল ব্রেনডেন

মাছের ছবি: এলেন এডমন্সন এবং হুগ ক্রিম্প

অনুবাদক: মোঃ আরাফাত আলী এবং সুমাইয়া সাইফুর

আপনাদের যদি কোন প্রশ্ন থাকে অথবা যদি স্থানীয় মাছের ব্যাপারে কোন পরামর্শ চান তবে
চিকিৎসকের শরণাপন্ন হন অথবা এই লিঙ্কে খোজ নিন www.health.ny.gov/fish

এই বইটি অনলাইনে দেখতে/পড়তে চাইলে এই লিঙ্কে যান:

<https://bnwaterkeeper.org/our-impact/fish-consumption-info/>



Jericho Road Ministries

এই বইটি আপনার পরিবার, বন্ধুদের সাথে শেয়ার
করুন যারা মাছ ধরে অথবা
স্থানীয়ভাবে ধরা মাছ খায়।



মনে রাখবেন, স্থানীয়ভাবে ধরা মাছ খাওয়ার আগে সর্বদা স্বাস্থ্য পরামর্শ এর ব্যাপারে
খেয়াল রাখুন! এই পরামর্শগুলি স্থানীয় থেকে মাছ খাওয়া সম্পর্কে আরও নির্দিষ্ট তথ্য
প্রদান করে। স্বাস্থ্য পরামর্শ দেখতে, অনলাইনে যান www.health.ny.gov/fish

অথবা আরও তথ্যের জন্য ফোন করুন (টোল ফ্রি) এই নম্বরে ১ (৮০০) ৪৫৮-১১৫৮