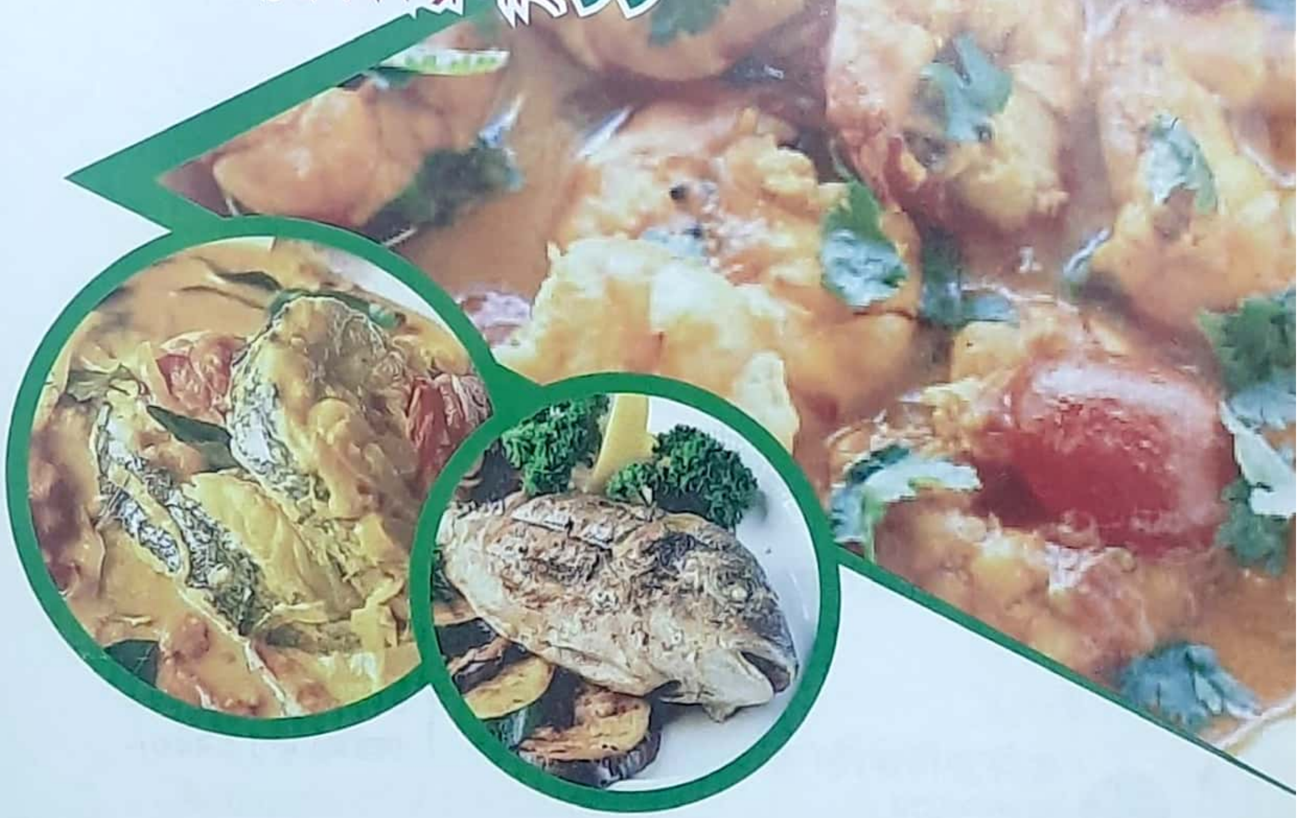
দৈনন্দিন খাদ্যে মাছের পুষ্টিগুণ

"সুস্থ-সবল জাতি চাই
পুষ্টিসম্মত নিরাপদ
খাদ্যের বিকল্প নাই"

ফিস ফার্ম ওনার্স এসোসিয়েশন, বাংলাদেশ (ফোয়াব)
Fish Farm Owners Association, Bangladesh (FOAB)

দৈনন্দিন খাদ্যে মাছের পুষ্টিগুণ

"সুস্থ-সবল জাতি চাই
পুষ্টিসম্মত নিরাপদ
খাদ্যের বিকল্প নাই"



ফিস ফার্ম ওনার্স এসোসিয়েশন, বাংলাদেশ (ফোয়াব)
Fish Farm Owners Association, Bangladesh (FOAB)

সম্পাদনা পরিষদ

১। মোল্লা সামছুর রহমান (শাহীন) - আহবায়ক
২। মোঃ ওয়াজেদ আলম- সম্পাদক
৩। মন্মথ নাথ সরকার- সদস্য
৪। কৃষিবিদ সমীর কুমার সরকার - সদস্য
৫। শেখ নূরগণি বাবলু রেজা- সদস্য
৬। মোঃ মশিউর রহমান পলাশ- সদস্য
৭। মোঃ ওমর ফারুক- সদস্য
৮। মোঃ মনিরুজ্জামান (তোফায়েল)- সদস্য

সংকলনে

১। মনিষ কুমার মন্ডল - উপ-প্রকল্প পরিচালক, সাসটেনেবল কোস্টাল এন্ড মেরিন ফিশারিজ প্রজেক্ট, ঢাকা, , পি.এম.ইউ, মৎস্য ভবন, রমনা, ঢাকা
১। মোঃ আবু হাসান পলাশ - সিঃ উপজেলা মৎস্য কর্মকর্তা, শার্শা, যশোর
২। কৃষিবিদ মোঃ নুরে আলম সিদ্দিকী - মিউজিয়াম কিউরেটর, খুলনা বিশ্ববিদ্যালয়।

সার্বিক সহযোগিতায়

বীর মুক্তিযোদ্ধা ড. নিত্যনন্দ দাস, সাবেক প্রকল্প পরিচালক, বাগদা চিংড়ি চাষ প্রকল্প, মৎস্য অধিদপ্তর।
মোঃ শামীম হায়দার- উপ-পরিচালক (চিংড়ি) মৎস্য অধিদপ্তর ঢাকা
হাকিম মোঃ শাহারিয়ার সিদ্দিকী, মাস্টার হিলার এন্ড পালস রিডার

আর্থিক সহযোগিতায়

ফিসারি প্রোডাক্টস বিজনেস প্রমোশন কাউন্সিল, এফপিবিপিসি,
বাণিজ্য মন্ত্রণালয়, বাংলাদেশ

প্রকাশনায়

ফিস ফার্ম ওনার্স এসোসিয়েশন, বাংলাদেশ (ফোয়াব)।
৫৩, মতিঝিল বাণিজ্যিক এলাকা, মডার্ণ ম্যানশন, (লিফটের ১০)।
০১৭১১-৪৮৩৪৫২, ০১৭৩০-৬৪৬৪৬৪
foabbd@gmail.com www.foabbd.org @foabbd

প্রকাশকাল: জুন ২০১৯
প্রচার সংখ্যা: ১৫,০০০
শুভেচ্ছা মূল্য : ২০০/-

গ্রাফিক্স ডিজাইন ও
অলংকরণে :
শাহরিয়ার রাব্বী, ০১৯৪৩-৫০৫৫০৮
shahriar.rabby.7
rabbi2hasan@gmail.com

সূচীপত্র

বাণী	৪-১১
চিংড়ি দূর করবে ১০টি শারীরিক সমস্যা	১২-১৩
কুচিয়া	১৪
কাঁকড়া	১৫
তেলাপিয়া	১৬
কৈ মাছ	১৭
মাগুর	১৮
ছোট মাছের উপকারিতা এবং পুষ্টিগুণ	১৯
পাবদা	২০
গুলসা	২১
রুই	২২-২৩
শিং	২৪-২৫
ইলিশ মাছের পুষ্টিগুণ ও উপকারীতা	২৬
বিভিন্ন মাছের পুষ্টিগুণ ও উপকারীতা	২৭-২৮
মলা মাছ	২৯
পাংগাস	৩০
শুটকি মাছের পুষ্টিগুণ ও উপকারিতা	৩১-৩২
মাছ খাওয়ার অবিশ্বাস্য কিছু স্বাস্থ্য উপকারিতা	৩৩-৩৪
বিষণ্নতা এড়াতে খেতে হবে মাছ	৩৫
বঙ্গোপসাগরে মেরিকালচার এর সম্ভাবনা নিয়ে ভাবনা	৩৬
পুষ্টির উৎস্য হিসেবে মাছ	৩৭-৩৯
বাংলাদেশ ফোয়াবের কার্যনির্বাহী পরিষদ	৪০
স্বাস্থ্য সুরক্ষায় মাছের ভূমিকা	৪১-৪২
শিশুদের মানসিক ও বুদ্ধি বিকাশে মাছের ডিম জন্য কতটা উপকারি জেনে নিন!	৪৩
বিজ্ঞানীদের সফলতায় বিলুপ্তপ্রায় ১৯ প্রজাতির মাছের জিনপুল সংরক্ষণ	৪৪
মাছে ফরমালিন দূর করার সহজ উপায়	৪৫-৪৬
Fish Farm Owners Association Bangladesh (FOAB)	৪৭
Activities of the Association	৪৮

বাণী

প্রতিমন্ত্রী
মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ মন্ত্রণালয়
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
বাংলাদেশ সচিবালয়, ঢাকা

দেশের আর্থ-সামাজিক উন্নয়নে মৎস্যখাত অত্যন্ত সম্ভাবনাময় একটি খাত। জাতীয় অর্থনৈতিক উন্নয়নে এ দেশের মৎস্য সম্পদ উল্লেখযোগ্য ভূমিকা পালন করে আসছে। দেশের গ্রামীণ জনগোষ্ঠী তাদের জীবন ও জীবিকা নির্বাহ ও প্রাণিজ আমিষের চাহিদা পূরণে বহুকাল হতে প্রাকৃতিক জলাশয়ে উৎপাদিত বিভিন্ন প্রজাতির মাছের ওপর নির্ভর করে আসছে। কর্মসংস্থান সৃষ্টি, দারিদ্র বিমোচন, বৈদেশিক মুদ্রা অর্জন ও নারীর ক্ষমতায়নের মাধ্যমে দেশের অর্থনীতির চাকা সচল রাখতে মৎস্যখাত এদেশের সৃষ্টিলগ্ন থেকেই তাৎপর্যপূর্ণ অবদান রেখে চলেছে। প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষভাবে প্রায় ১৪ লক্ষ নারীসহ দেশের ১১ শতাংশের বেশী মানুষের জীবন-জীবিকা মৎস্যখাতের ওপর নির্ভরশীল।
আমাদের দ্রুত বর্ধনশীল জনগোষ্ঠীর প্রাণিজ আমিষের চাহিদার প্রায় ৬০ ভাগ যোগান দিচ্ছে মাছ। অত্যাবশ্যকীয় ফ্যাটি এসিড, ভিটামিন ও খনিজ লবণে সমৃদ্ধ উন্নত ও সহজপাচ্য আমিষ হওয়ায় জনস্বাস্থ্য উন্নয়ন এবং সুস্থ ও মেধাবী জাতি গঠনে মাছ অত্যন্ত উপযোগী একটি খাদ্য। আমাদের মাছ চাষের উপযোগী আবহাওয়া ও পরিবেশ থাকার দরুণ এখনো এদেশের গ্রামীণ জনগোষ্ঠী বর্ষা মৌসুমে খাল-বিল ও ডোবা-নালা থেকে বিভিন্ন দেশীয় মাছ আহরণ করে তাদের প্রয়োজনীয় আমিষের চাহিদা মেটাতে সক্ষম হচ্ছে। সময় এসেছে এই গুরুত্বপূর্ণ খাতটির দিকে আরো নজর দেবার।
বতমান সরকারের মৎস্যবান্ধব কার্যক্রম গ্রহণ, সুচিন্তিত নীতি ও পরিকল্পনা প্রণয়ন, কাঙ্খিত প্রণোদনা প্রদান, কার্যকর সম্প্রসারণ সেবা ও এদেশের চাষি ভাইদের নিরন্তর পরিশ্রমের ফলে দিন দিন এই খাতকে আরো সামনের দিকে নিয়ে যাওয়া সম্ভবপর হয়েছে। কার্যকর ও বিজ্ঞানভিত্তিক ব্যবস্থাপনা গ্রহণের ফলে আমাদের অভ্যন্তরীণ মুক্ত জলাশয়ে মাছ উৎপাদন ক্রম বর্ধমান। এ সকল কর্মকান্ডের অংশ হিসেবে দেশের নিরাপদ মৎস্য উৎপাদন বৃদ্ধিসহ আমাদের দেশীয় মাছের পুষ্টির গুণাগুণ সম্পর্কে ব্যাপক জনসচেতনতা সৃষ্টির প্রয়াসে অ্যাকোয়্যাকালচার বিষয়ক বাণিজ্যিক সংগঠন ফিস ফার্ম ওনার্স এসোসিয়েশন, বাংলাদেশ (ফোয়াব) বাণিজ্য মন্ত্রণালয়ে বিজনেস প্রমোশন কাউন্সিলের (বিপিসি)'র সহায়তায় দৈনন্দিন খাদ্যে মাছের পুষ্টিগুণ বিষয়ক সংকলণ প্রকাশ করতে যাচ্ছে জেনে আমি অত্যন্ত আনন্দিত ও আশাবাদী।
আমি এ সংকলনটি প্রকাশের সাথে সংশ্লিষ্ট সকলকে আন্তরিক ধন্যবাদ জানাচ্ছি এবং এ প্রকাশনাটির সর্বাত্মক সাফল্য কামনা করছি।

জয় বাংলা, জয় বঙ্গবন্ধু
বাংলাদেশ চিরজীবী হোক।

মো: আশরাফ আলী খান খসরু, এমপি

বাণী

কো-অর্ডিনেটর, বিপিসি
বাণিজ্য মন্ত্রণালয়
বাংলাদেশ।

বাংলাদেশের অর্থনীতিতে মৎস্যখাতের গুরুত্ব অপরিসীম। এখাত থেকে দেশের জনসাধারনের মৌল খাদ্য নিরাপত্তার জন্য দেশজ উৎপাদনের সাথে সাথে দারিদ্র বিমোচন ও দরিদ্র জনগোষ্ঠির কর্মসংস্থানের জন্য নতুন নতুন সুযোগ সৃষ্টি করা সম্ভব হয়েছে। মৎস্যখাত দেশের রপ্তানি আয় বৃদ্ধিতেও গুরুত্বপূর্ণ অবদান রেখেছে। তবে এখাত থেকে জাতীয় প্রবৃদ্ধিতে অবদানের পুরোপুরি সুযোগ বাংলাদেশ শুধুমাত্র তখনই নিতে পারবে যখন আমাদের ক্ষুদ্র মৎস্য উৎপাদন কর্মীদের উৎপাদন ক্ষমতা আরও বাড়ানো যাবে। আমাদের ক্ষুদ্র মৎস্য উৎপাদন কর্মীরা নানা সমস্যার জন্য তাদের উৎপাদন বাড়াতে পারছেন না। তাদের অর্থনৈতিক অনগ্রসরতা ও সীমাবদ্ধতা এ ব্যপারে বড় অন্তরায় হিসাবে কাজ করছে। তাছাড়া নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর মৎস্য উৎপাদনও এই সেক্টরের জন্য একটি বড় চ্যালেঞ্জ হিসাবে কাজ করছে। এজন্য সময় এসেছে সকলের এই বিষয়ে নজর দেবার। তাহলে অচিরেই আমাদের মৎস্যপণ্য বিদেশে অত্যন্ত সুনামের সহিত গৃহীত হবে এবং এই খাতের রপ্তানি আয় উত্তোরত্তর বৃদ্ধি পাবে বলে আমি মনে করি। পাশাপাশি দেশীয় বাজারে মৎস্য পণ্যের নিরাপদ ও পুষ্টির গুণাগুণ সম্পর্কে স্বচ্ছ ধারনা থাকা প্রয়োজন, ফলে এইসকল মৎস্যপণ্য দেশীয় বাজার প্রসারে ব্যাপক ভূমিকা রাখবে।

রপ্তানি আয় বৃদ্ধি ও প্রাণিজ আমিষের চাহিদা পূরণ করতঃ মৎস্য উৎপাদনে স্বয়ম্ভর হওয়ার কোন বিকল্প নেই। যথাযথ উন্নয়ন কার্যক্রম বাস্তবায়নের মাধ্যমে স্বাস্থ্যকরভাবে জলজ পরিবেশের উৎপাদনশীলতা বৃদ্ধি করে এই সম্পদকে উন্নীত করার লক্ষ্যে সরকার নিরলসভাবে কাজ করে যাচ্ছে। এ প্রেক্ষিতে, বিপিসি থেকে মৎস্য উৎপাদন ব্যবস্থা যুগোপুযোগী করার লক্ষ্যে দেশের প্রত্যন্ত অঞ্চলে মাছ চাষ বিষয়ক বিভিন্ন ধরনের প্রশিক্ষণ ও সেমিনার কর্মশালা বাস্তবায়ন করে যাচ্ছে।

আমি জেনে অত্যন্ত অনন্দিত যে, সম্ভাবনাময় এ খাতকে সমৃদ্ধিশালী করে তুলতে এবং মৎস্য চাষিসহ এদেশের বিভিন্ন পেশাজীবি মানুষের মাছের পুষ্টিগুণ সম্পর্কিত সম্যক ধারণা দিতে ফিস ফার্ম ওনার্স এসোসিয়েশন বাংলাদেশ (ফোয়াব) বাণিজ্য মন্ত্রণালয়ের বিজনেস প্রমোশন কাউন্সিলের (বিপিসি) সহায়তায় "দৈন্দদিন খ্যাদ্যে মাছের পুষ্টিগুণ" শীর্ষক পুস্তিকা প্রকাশনা করতে যাচ্ছে। আমি আশা করি, এই সহায়িকা প্রকাশের সাহায্যে আমাদের দেশীয় মৎস্য বাজার প্রসারে কিছুটা হলেও ভূমিকা রাখবে। ফলে, আমাদের ক্ষুদ্র মৎস্য খামারীরা নিরাপদ মৎস্য উৎপাদন ও খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিতকরনে অরো সফলভাবে কাজ করতে পারবেন। সূদুর প্রসারী বাণিজ্যিক দৃষ্টিকোন থেকে তাদের বর্ধিত ও নিরাপদ মৎস্যপণ্য উৎপাদন কেবলমাত্র আমাদের দেশজ উৎপাদন বড়াতেই সাহায্য করবে না, উপরন্তু আমাদের টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা অর্জন করতে সাহায্য করবে বলে আমি মনে করি ।

আমি এই উদ্যোগের জন্য সংশ্লিষ্ট সকলকে জানাই আন্তরিক কৃতজ্ঞতা। আমি এ প্রকাশনার সফলতা কামনা করি। ধন্যবাদান্তে

(মোঃ সেলিম উদ্দিন)

বাণী

মহা-পরিচালক
বাংলাদেশ মৎস্য গবেষণা ইনস্টিটিউট

বাংলাদেশ প্রাচীনকাল থেকেই বিপুল জলজ সম্পদে সমৃদ্ধ। নদ-নদী, খাল-বিল ও হাওড়-বাওড় এ দেশের এক মনোরম অনুসঙ্গ। দক্ষিণে বিদ্যমান বঙ্গোপসাগরে সুদীর্ঘ উপকূল। দেশের এসব বিশাল জলরাশি মৎস্যসম্পদের চারণভূমি। মৎস্যসম্পদকে ঘিরেই জাতি হিসেবে আমরা মাছে-ভাতে বাঙ্গালী।

সুস্থ ও কর্মক্ষম জনগোষ্ঠী একটি দেশের উন্নয়নের পূর্বশর্ত। শারীরিক সুস্থতার অন্যতম প্রধান শর্ত হচ্ছে পরিমিত পরিমাণ সুষম খাদ্য গ্রহণ। সুষম খাদ্যের বিভিন্ন উপাদানগুলো হলো– আমিষ, শ্বেতসার, স্নেহ, ভিটামিন, খণিজ লবণ ও পানি। মাছ ও মৎস্যজাত দ্রব্য সুষম খাদ্য চাহিদা পূরণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে। তাছাড়া, পরিবারের সদস্যদের আমিষের চাহিদা পূরণে মাছের গুরুত্ব সর্বাধিক।

পুষ্টি বিবেচনায় ছোট মাছের পুষ্টিমান বড় মাছের তুলনায় অনেক বেশী। এসব মাছে প্রোটিন, ক্যালসিয়াম ও অন্যান্য অণপুষ্টি প্রচুর পরিমাণে রয়েছে যা সাধারণত অন্যান্য খাদ্য উপাদানে পাওয়া যায় না। দৈনন্দিন খাদ্য তালিকায় মলা, ঢেলা, দাড়কিনা, পুটিসহ অন্যান্য ছোট মাছের যোগান থাকলে রাতকানা, রক্তশূণ্যতা ও গলগণ্ড রোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব হয়। গবেষণায় দেখা গেছে যে, প্রতি ১০০ গ্রাম মলা মাছে আমিষ, চর্বি, শর্করা, লৌহ, ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন রয়েছে যথাক্রমে ১৫.৮ গ্রাম, ৪.১ গ্রাম ১৫.৫ গ্রাম, ০.০০৭ গ্রাম, ১.০৭১ গ্রাম ও ১৯৬০ মাইক্রোগ্রাম। তাই গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী মা ও শিশুদের জন্য দেশীয় ছোট মাছ খাওয়া অত্যান্ত জরুরী। সামুদ্রিক মাছে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড যা মানুষের হৃদরোগ, স্তন ক্যান্সার, হার্ট এ্যাটাক, আথ্রাইটিস, স্ট্রোকসহ বিভিন্ন জটিল রোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ে সাহায্য করে।

আলোচ্য প্রেক্ষাপটে ফিস ফার্ম ওনার্স এসোসিয়েশন, বাংলাদেশ (ফোয়াব) সচেতনতামূলক কার্যক্রমের আওতায় দৈনন্দিন খাদ্যে মাছের পুষ্টিগুণ বিষয়ক একটি পুস্তিকা/সহায়িকা প্রকাশ করতে যাচ্ছে। এটি একটি সময়োপযোগী প্রকাশনা। এরূপ উদ্যোগের জন্য ফোয়াবকে ধন্যবাদ জানাচ্ছি এবং এর উত্তরোত্তর সাফল্য কামনা করছি।

ড. ইয়াহিয়া মাহমুদ

বাণী

সভাপতি
ফিস ফার্ম ওনার্স এসোসিয়েশন
বাংলাদেশ (ফোয়াব)

মাছে ভাতে বাঙ্গালী। মাছ আমাদের খাদ্য তালিকার অবিচ্ছেদ্য অংশ। দেশের বৃহত্তর জনগোষ্ঠীর পুষ্টির চাহিদা পূরণ, বিপুল জনগোষ্ঠীর কর্মসংস্থান সৃষ্টি, বৈদেশিক মুদ্রা অর্জন এবং আর্থ-সামাজিক উন্নয়নে মৎস্য সেক্টর এদেশের প্রতিষ্ঠালগ্ন হতে বিশেষ ভূমিকা রেখে চলেছে। অধিকন্তু এখাত দেশের অর্থনৈতিক বুনিয়াদকে দৃঢ় ও স্ব-নির্ভর করার সাথে সাথে প্রতিটি মানুষের জন্য পুষ্টিমান সম্পন্ন খাদ্য সরবরাহের লক্ষ্যে মৎস্য সম্পদের উন্নয়ন অতি গুরূত্বপূর্ণ। এছাড়া মৎস্য সেক্টর এ দেশের অন্যতম বৃহত্তম রপ্তানীখাত হিসাবে বিবেচিত। এ শিল্পের বিকাশের সঙ্গে সঙ্গে বাংলাদেশের দক্ষিণের উপকূলীয় অঞ্চলের বৃহত্তর জনগোষ্ঠীর লক্ষ লক্ষ মানুষের কর্মসংস্থান সৃষ্টি হয়েছে। ফলে গ্রামীণ অর্থনীতিতে গতির সঞ্চার হয়েছে।

পৃথিবীর অন্যান্য দেশের তুলনায় বাংলাদেশ মৎস্য চাষের জন্য অপার সম্ভাবনাময় একটি দেশ। এ দেশের জনসম্পদ, মাটি, পানি, পরিবেশ ও প্রতিবেশ মৎস্য উৎপাদনের জন্য অত্যন্ত উপযোগী। প্রাকৃতিকভাবে উৎপাদিত বাংলাদেশের মৎস্য গুণগতমান ও স্বাদ অতুলনীয়, যা বিশ্ববাজারেও বেশ সমাদৃত। প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় মাছ আবহমানকাল থেকে বাঙ্গালীর সংস্কৃতির একটি অংশ। আমাদের প্রাণিজ আমিষের চাহিদা পূরণের পাশাপাশি কর্মসংস্থান সৃষ্টি,দারিদ্র বিমোচন, বৈদেশিক মুদ্রা অর্জন ও নারীর ক্ষমতায়নে দেশের অর্থনীতিতে মৎস্যখাত তাৎপর্যপূর্ণ অবদান রেখে চলছে।

বিশ্বব্যাপী জলবায়ুর ব্যাপক পরিবর্তন এবং মৎস্যচাষে রোগবালাই দমনে ব্যর্থ হয়ে চাষ পর্যায়ে নানাবিধ এন্টিবায়োটিকের ব্যবহার এ শিল্পকে ক্রমশঃ ঝুঁকির মধ্যে ফেলে দিয়েছে। অনিয়ন্ত্রিত কীটনাশক ও এ্যান্টিবায়োটিকের ব্যবহারের ফলে এবং চাষি পর্যায়ে অজ্ঞতার কারণে অনিরাপদ মৎস্য উৎপাদন এখাতসহ মানবস্বাস্থ্যকে দিন দিন সর্বনাশের দিকে ঠেলে দিচ্ছে। এজন্য এদেশের মৎস্যচাষিকে আধুনিক পদ্ধতি অনুসরণ করতঃ বিজ্ঞানভিত্তিক নিরাপদ মাছচাষে উদ্ধুদ্ধ করাসহ এদেশের আপামর সাধারন জনগণের মধ্যে নিরাপদ মাছ ও মাছের বিবিধ পুষ্টিগুণ সম্পর্কে জানানো অতীব জরুরী বলে আমি মনে করি। এ উদ্দেশ্যকে সামনে রেখে বাংলাদেশের অ্যাকোয়্যাকালচার বিষয়ক একমাত্র বাণিজ্যিক সংগঠন ফিস ফার্ম ওনার্স এসোসিয়েশন বাংলাদেশ (ফোয়াব) বিজনেস প্রমোশন কাউন্সিলের (বিপিসি) সহায়তায় "দৈন্দদিন খ্যাদ্যে মাছের পুষ্টিগুণ" শীর্ষক বইটি প্রকাশনা করতে যাচ্ছে। মাছের বিবিধ পুষ্টিগুণ এবং গুরুত্ব আরোপ করে প্রকাশিত এ সহায়িকাটি বাংলার সকল সাধারন মানুষের নিকট গুরূত্বপূর্ণ ভুমিকা পালন করবে বলে আমি বিশ্বাস করি।

এই বইটি প্রকাশনার জন্য ফিস ফার্ম ওনার্স এসোসিয়েশন (ফোয়াব) বাংলাদেশের সভাপতি হিসাবে সম্পৃক্ত থাকতে পেরে আমি আনন্দিত এবং এর প্রকাশনার কাজে যারা সার্বিকভাবে সহায়তা করেছেন আমি তাদের সর্বাঙ্গীন মঙ্গল ও এ প্রকাশনার সফলতা কামনা করছি। ধন্যবাদান্তে

(মোল্লা সামছুর রহমান শাহীন)

মুখবন্ধ

গৌরপদ বাছাড়
সিনিয়র সহ-সভাপতি,
ফিস ফার্ম ওনার্স এসোসিয়েশন,
বাংলাদেশ (ফোয়াব)

একবিংশ শতাব্দী। পেছনে অতীত হয়েছে বিশটি শতক। প্রতিটি শতকে কিছুনা কিছু অভূতপূর্ব সাফল্য অর্জিত হয়েছে। পৃথিবীর জন্য, বিশ্ববাসীর জন্য, মানুষ আর মানবতার জন্য এসেছে নতুন নতুন উদ্ভাবনা। এরই ধারাবাহিতায় গত কয়েক দশক ধরে মৎস্যখাতের উল্লেখযোগ্য পরিবর্তনসাধন ঘটেছে। এই সময়ের মধ্যে এটি শিল্প থেকে বিজ্ঞানভিত্তিক শিল্পে রূপান্তরিত হয়েছে। কৃষিনির্ভর বাংলাদেশের অর্থনৈতিক উন্নতির সাথে সাথে এদেশের মানুষের দৈনন্দিন খাদ্য তালিকায় প্রাণীজ প্রোটিন যোগানে মৎস্যখাতের অবদান অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ও তাৎপর্যপূর্ণ। মোটকথা এ দেশের খাদ্য নিরাপত্তা বিধানে মৎস্যখাতের অবদান অনস্বীকার্য। জাতীয় অর্থনীতিতে এ সম্ভাবনাময় সেক্টরের ভূমিকা ক্রমাগতভাবে বেড়েই চলেছে। দেশের মোট জনগোষ্ঠীর ১১%'র অধিক লোক মৎস্য সেক্টরের বিভিন্ন কার্যক্রমে নিয়োজিত থেকে জীবন-জীবিকা নির্বাহ করে, যার ১০% নারী।

আমাদের প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় প্রায় ৬০% প্রাণীজ আমিষের যোগান দেয় মাছ। মানব শরীরের সঠিকভাবে গঠন ও বৃদ্ধিতে প্রাণীজ আমিষের ভূমিকা অনস্বীকার্য। সুষম খাদ্য বলতে বোঝায় বিভিন্ন ধরনের খাদ্য উপাদান আমাদের প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় অর্ন্তভুক্ত করন। সুতরাং আমাদের দৈন্দদিন সুষম খাদ্য তালিকায় প্রতিবেলায় মাছ থাকা আবশ্যক। সুষম খাদ্য অর্জন করতে গেলে বিভিন্ন পদের মাছ থেকে একটি পদ অবশ্যই বাছাই করতে হবে। এক্ষেএে পৃথিবীর অন্যান্য দেশের তুলনায় আমাদের দেশের মানুষের ভাগ্য অত্যন্ত সুপ্রসন্ন। কারন নদীমাতৃক দেশ হবার কারণে এদেশের বিভিন্ন পতিত ও নদ নদীর স্বাদুপানির জলাশয়ে বিপুল পরিমাণে দেশীয় মাছ উৎপাদন হয়। পাশাপাশি সরকারের বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন ধরনের তড়িৎ পদক্ষেপের কারণে গত কয়েক দশকে বাণিজ্যিকভাবে বৈজ্ঞানিক উপায়ে মৎস্য উৎপাদনে এক বৈপ্লবিকধারার সৃষ্ঠি হয়েছে। যার ফল আমরা ইতোমধ্যে পেতে শুরু করেছি। গত ১৯৮৩-১৯৮৪ সালে মাছের মোট উৎপাদন ছিল ৭.৫৪ লক্ষ মে. টন, সেখানে তিন দশকের ব্যবধানে এ উৎপাদন বৃদ্ধি পেয়ে ৪৫ লক্ষ মে. টনে দাঁড়িয়েছে। বর্তমানে দেশীয় মানুষের চাহিদা মিটিয়ে বিদেশে মৎস্য রপ্তানী করে বিপুল পরিমাণে বৈদেশিক মূদ্রা অর্জন করা সম্ভবপর হয়েছে। দেশীয় ও আর্ন্তজাতিক বাজারের চাহিদার যোগান দিতে গিয়েই মাছ উৎপাদনে চতুর্থ অবস্থানে উঠে এসেছে বাংলাদেশ। মাছ উৎপাদনে বাংলাদেশের এ সাফল্যের পিছনে সরকারী-বেসরকারী সকল পর্যায়ের সমষ্টিগত

প্রয়াস অনস্বীকার্য।

সময় এসেছে মাছের উৎপাদন বৃদ্ধির পাশাপাশি নিরাপদ মৎস্য উৎপাদন ও পুষ্টি নিরাপত্তায় মৎস্যখাতের অবদান সম্পর্কে জন মানুষকে সচেতন করবার। বাংলাদেশ সরকারের টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা (SDG) অর্জন করতে নিরাপদ মৎস্যপণ্য উৎপাদনসহ মৎস্যপণ্যের পুষ্টিগুণ সম্পর্কে জনসচেতনা সৃষ্টি অব্যহত রাখতে হবে। বাংলাদেশে এখাত হতে উৎপাদিত পণ্য যেন স্বাস্থ্যসম্মত হয় এবং ভোক্তার কোন স্বাস্থ্যঝুঁকি তৈরী না করে, তা সর্বদা নিশ্চিত করা উচিত। এজন্য সরকারের পাশাপাশি এদেশের বেসরকারীখাত তথা চাষি ও মৎস্য ব্যবসায়ীদেরকে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নিতে হবে। এ বিষয়ে জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা (FAO) ২০০৩ সাল হতে বিশ্বব্যাপী নিরাপদ খাদ্য উৎপাদন নিশ্চিত করণসহ মাছের পুষ্ঠিগুণ সম্পর্কে জন সচেতনা সৃষ্টির ব্যাপক প্রয়াস চালাচ্ছে। এই ধরনের প্রচারণা আন্তর্জাতিক পর্যায়ে ব্যাপক গ্রহণ যোগ্যতা পায় এবং নিরাপদ খাদ্য ব্যবস্থাপনার মূলনীতি হিসাবে স্বীকৃতি পায়। তারই ধারাবাহিতায় বাংলাদেশের বর্তমান সরকার নিরাপদ খাদ্য উৎপাদন নিশ্চিত করণসহ ও মাছের পুষ্ঠিগুণ সম্পর্কে জন-সচেতনা সৃষ্টির বিষয়ে বিভিন্ন বেসরকারী প্রতিষ্ঠানের সাথে কাঁধে কাঁধ মিলিয়ে কাজ করে যাচ্ছে।

শিক্ষার অপ্রতুলতা ও অসচেতনতার কারণে এদেশের বিভিন্ন পেশাজীবীর বিশেষ করে নিম্ন আয়ের মানুষের মধ্যে নিরাপদ মৎস্যপণ্য ও মাছের পুষ্টিগুণ সম্পর্কে সম্যক ধারণা অনুপস্থিত। তাছাড়া এ বিষয়ে বাংলাভাষায় যথেষ্ট প্রকাশনার অপ্রতুলতাও এর জন্য দায়ী। এজন্য এদেশের আপামর জনসাধারণের জনস্বাস্থ্যের কথা মাথায় রেখে "দৈনন্দিন খ্যাদ্যে মাছের পুষ্টিগুণ" বিষয়ক একটি পুস্তক/ সহায়িকা প্রকাশের উদ্যোগ গ্রহণ করা হয়েছে। এদেশের অভিজ্ঞ পুষ্টি বিশেযজ্ঞ ও মৎস্যবিদগণের সরাসরি তত্ত্বাবধানে এই প্রকাশনাটি সংকলিত হয়েছে। এছাড়া ফোয়াবের প্রতিষ্ঠাতা সভাপতি মৎস্য সমাজ সংগঠক মোল্লা সামছুর রহমান শাহীনসহ ফোয়াব নেতৃবৃন্দ, বিভিন্ন সদস্যবৃন্দ, মৎস্য অধিদপ্তরের এক ঝাঁক তরুণ কর্মকর্তা, বিপিসিসহ অন্যান্য মন্ত্রণালয়ের কর্মকর্তাবৃন্দ বইটিকে তথ্য সমৃদ্ধ ও নির্ভুল করার ক্ষেত্রে আন্তরিকতার সাথে চেষ্টা করেছেন। বিশ্বের সর্বশেষ আপডেট তথ্যগুলো এ বইটিতে সংযোজন করার চেষ্টা করা হয়েছে। এর গ্রন্থনা, উপস্থাপনা, প্রকাশনা এবং নির্ভুল ও তথ্যসমৃদ্ধ একটি পুস্তিকা জনসাধারণের হাতে তুলে দেয়ার জন্য যারা আপ্রাণ চেষ্টা করেছেন, তাদের সবার প্রতি আমার আন্তরিক ধন্যবাদ ও অভিনন্দন। সকলস্তরের জনসাধারণের বুঝতে সহজ করার জন্য বইটিতে সাবলীল ভাষা ও বৈদেশিক শব্দের জটিলতা পরিহার করা হয়েছে। আশা করা যায় এই প্রকাশনাটি চাষি পর্যায় থেকে শুরু করে এদেশের বিভিন্ন পেশাজীবী মানুষের মাছের পুষ্টিগুণ সম্পর্কিত সম্যক ধারণা দিতে সক্ষম হবে এবং নিরাপদ মৎস্যপণ্য উৎপাদনে সহায়তা করবে, যার ফলে বর্হিবিশ্বে বাংলাদেশের মৎস্যপণ্যের গুণগতমান অক্ষুন্ন রেখে রপ্তানীতে পরোক্ষভাবে ভূমিকা রাখবে।

সম্পাদকীয়

মোঃ ওয়াজেদ আলম
সাধারন সম্পাদক
ফিস ফার্ম ওনার্স এসোসিয়েশন
বাংলাদেশ (ফোয়াব)

দেশের জাতীয় অর্থনৈতিক উন্নয়নসহ আপামর জনগণের সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে এ দেশের মৎস্য সম্পদ উল্লেখযোগ্য ভূমিকাপালন করে আসছে। ঠিক যেমন চিংড়ি আমাদের অন্যতম রপ্তানীখাত হিসাবে বিবেচিত, তেমনি এদেশের মানুষের বিশেষ করে গ্রামীণ জনগোষ্ঠীর পুষ্টির চাহিদা পূরণসহ কর্মসংস্থান সৃষ্টির আর্থ-সামাজিক উন্নয়নে এই সেক্টর যে আশাতীত সাফল্য দেখিয়ে আসছে তা অত্যন্ত প্রশংসাযোগ্য।

মাছের উৎপদন বৃদ্ধির পাশাপাশি নিরাপদ মৎস্য উৎপাদন ও পুষ্টি নিরাপত্তায় মৎস্যখাতের অবদান সম্পর্কে জন মানুষকে সচেতন করবার জন্য "দৈনন্দিন খ্যাদ্যে মাছের পুষ্টিগুণ" বিষয়ক একটি পুস্তক/ সহায়িকা প্রকাশের তাগিদ অনেকদিন ধরেই অনুভূত হচ্ছিল। ফিস ফার্ম ওনার্স এসোসিয়েশন,বাংলাদেশ (ফোয়াব) এর সভাপতি মোল্লা সামছুর রহমান শাহীন এর একান্ত প্রচেষ্টায় ফিসারী প্রেডাক্টস বিজনেস প্রমোশন কাউন্সিল (এফপিবিপিসি), বাণিজ্য মন্ত্রণালয় এ বিষয়ে সহযোগিতা করতে আগ্রহী হয়। তাদের এ আগ্রহ ও ইতিবাচকতার জন্য ফিস ফার্ম ওনার্স এসোসিয়েশন,বাংলাদেশ (ফোয়াব) এর পক্ষ থেকে স্বাগত ও ধন্যবাদ জানাই।

প্রতিবছরের ন্যায় মৎস্য সেক্টরের বিভিন্ন স্টেকহোল্ডারদের নিয়ে এফপিবিপিসি ও ফোয়াবের যৌথ উদ্যোগে অনুষ্ঠিত বিভিন্ন কর্মশালা এবং প্রশিক্ষণের প্রশ্ন ও উত্তরপর্বে মাছের পুষ্টি গুণাগুণ নিয়ে বিভিন্ন পেশাজীবীদের মধ্যে বিভিন্ন ধরনের দ্বিমত ও কৌতুহল কাজ করত। কারণ এই বিষয়ের উপর আমাদের মাতৃভাষায় লিখিত তেমন কোন প্রকাশনা নেই, যার ফলে এদেশের বেশিরভাগ মানুষের মধ্যে আমাদের স্থানীয় মাছের পুষ্টিগুণ সম্পর্কে এক ধরনের অজ্ঞতা রয়ে গেছে। এর প্রেক্ষিতে, ফিস ফার্ম ওনার্স এসোসিয়েশন, বাংলাদেশ (ফোয়াব) স্ব-উদ্যোগী হয়ে "দৈনন্দিন খ্যাদ্যে মাছের পুষ্টিগুণ" বিষয়ক একটি পুস্তক/ সহায়িকা প্রকাশের জন্য এগিয়ে আসে। নিরাপদ মৎস্য উৎপাদন ও বিভিন্ন মাছের পুষ্টি

গুণাগুণ নিয়ে বিভিন্ন সময়ের আলোচনার প্রেক্ষিতে এদেশের প্রতিথযশা পুষ্টিবিদ, মৎস্য অধিদপ্তরের কয়েকজন চৌকস কর্মকর্তাসহ কয়েকজন কৃষিবিদের সমন্বয়ে এই পুস্তকের পান্ডুলিপি সংকলন করা হয়। এই প্রকাশনায় সর্বাধিক সহযোগিতার জন্য যার কথা সবার আগে স্বীকার করতে হয় বঙ্গবন্ধুর ভ্রাতুষ্পুত্র ফোয়াবের প্রধান উপদেষ্টা শেখ সোহেল উদ্দিন ও মাকসুদুর রহমান, সাবেক সভাপতি বাংলাদেশ ফ্রোজেন ফুডস এক্সপোর্টার এসোসিয়েশন, প্রফেসর ডাঃ গোবিন্দ চন্দ্র দাস, ডাঃ বিশ্বাস আক্তার হোসেন, সাধারণ সম্পাদক, খুলনা সমিতি, ঢাকা। ডাঃ মোঃ মহিতুর রহমান, সাবেক জিএস, বরিশাল মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, আতিয়ার পারভেজ, সম্পাদক, দৈনিক আমার একুশ, কাজি তারিক, প্রধান সম্পাদক, দৈনিক কালান্তরের কাছে আমাদের ঋণ সবচেয়ে বেশি। এছাড়া আরো কৃতজ্ঞতা স্বীকার করছি মোঃ আবুল কালাম পাটোয়ারী, নির্বাহী কর্মকর্তা, এফপিবিপিসি, বাণিজ্য মন্ত্রণালয়, পলাশ কুমার ঘোষ, প্রোগ্রাম নির্বাহী কর্মকর্তা, এফপিবিপিসি, সৈয়দ আলমগীর হোসেন, জেলা মৎস্য কর্মকর্তা, ঢাকা। মৎস্য অধিদপ্তরের কর্মকর্তা জনাব সুজিত কুমার চ্যার্টাজ্জী, জনাব আনিছুর রহমান, জেলা মৎস্য কর্মকর্তা যশোর, জনাব রিপন কান্তি ঘোষ, জেলা মৎস্য কর্মকর্তা মাদারীপুর, মোঃ জিয়াউদ্দিন, সিনিয়র উপজেলা মৎস্য কর্মকর্তা বান্দরবন। বইটি প্রকাশকালীন সময়ে ফোয়াবের প্রতিষ্ঠাতা সভাপতি মোল্লা সামছুর রহমান শাহীন, মাওলানা শহিদুল ইসলাম, লস্কর মণিরুজ্জামান, এমএ মান্নান বাবলু, মোঃ ওয়াহিদুজ্জামান (লাবু), ড. বায়োজিত মোড়ল, শেখ মোঃ সরোয়ার হোসেন, শেখ শাকিল হোসেন, মোঃ মশিউর রহমান পলাশ ও তপক মন্ডল (তপু) একটি সুন্দর ও স্বার্থক প্রকাশনা সৃষ্টি করার প্রয়াসে যথেষ্ট শ্রম দিয়েছেন।

"দৈনন্দিন খাদ্যে মাছের পুষ্টিগুণ" বিষয়ক পুস্তিকাটি প্রকাশিত হলে এই শিল্পের সাথে সংশ্লিষ্ট সকল স্টেকহোল্ডারসহ এদেশের সাধারণ মানুষ উপকৃত হবেন বলে আশা করা যায়। এই প্রকাশনাটি এদেশে নিরাপদ মৎস্য উৎপাদন ব্যবস্থা এবং মাছের বিভিন্ন পুষ্টিগুণ নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে যা এই সেক্টরের উন্নতিকল্পে এক যুগান্তকারী সূচনা হিসেবে বিবেচিত হবে। অর্থাৎ এই প্রকাশনার মাধ্যমে মাছ উৎপাদনকারী থেকে শুরু করে বিক্রেতা, ক্রেতাসহ সংশ্লিষ্ট সকলের মধ্যে একটি যোগাযোগ সেতু বন্ধন রচিত হবে এবং এর দ্বারা সকলে উপকৃত হবে। এটা ভাবা যেতে পারে ভবিষ্যতে এফপিবিপিসি এই ধরনের প্রকাশনা প্রকাশের জন্য আরো সহযোগিতার হাত বাড়িয়ে দিবে। অদূর ভবিষ্যতে এই সহায়িকাটি পূনঃমুদ্রণের সময় যেকোন মহল থেকে যেকোন পরামর্শ সাদরে গ্রহণ করা হবে। এজন্য আমরা সকলের কাছে কৃতজ্ঞ থাকবো। বহু সতর্কতা সত্বেও মুদ্রণজনিত কিছু ত্রুটি থাকতে পারে। পরবর্তীতে সেই ত্রুটি দূর করবো। পরিশেষে এই প্রকাশনাটি যাতে সুন্দরভাবে প্রকাশ করা যায় তার জন্য সকলের পরামর্শ ও দিকনির্দেশনা কৃতজ্ঞতার সাথে স্মরণ করছি।

সকলেই নিরাপদ ও পুষ্টি সমৃদ্ধ মাছ খান এবং নিজে সুস্থ থাকুন ও আপনার পরিবারের সকলকে সুস্থ রাখুন - এই কামনায় শেষ করছি।

চিংড়ি দূর করবে ১০টি শারীরিক সমস্যা

চিংড়ি (Prawn) Decapoda বর্গের কাঁকড়া ও লবস্টারের সমগোত্রীয় খাদ্য হিসেবে ব্যবহার্য এক ধরনের ক্রাস্টেসিয়ান (Crustacean)। পৃথিবী জুড়ে প্রায় সব ধরনের জলাশয়ে এরা বাস করে। কিছু প্রজাতি সমুদ্র উপকূলের কাছে কাদা বা বালির মধ্যে অথবা পাথরের ফাটলে লুকিয়ে বাস করে। অন্যরা দলে দলে গভীর সমুদ্রের ঠাণ্ডা পানিতে সাঁতার কাটে। এগুলি ধূসর, বাদামি, সাদা বা গোলাপি রঙের। কোনোটির গায়ে ডোরা, কোনোটিতে নানা ধরনের ফুটকি থাকে। কিছু চিংড়ি লাল, হলুদ, সবুজ ও নীল রঙের। কোনো কোনো প্রজাতি পরিবেশের সঙ্গে খাপ খাওয়ানোর প্রয়োজনে রং বদলায়। গভীর সমুদ্রের অনেক চিংড়ি দীপ্যমান (আলোদায়ী)। চিংড়ির আকার সাধারণত ২.৫ সেমি থেকে ৩০ সেমি।

চিংড়ি মাছকে পোকা বললেও এই বিশেষ সুখাদ্যের উপকারিতাগুলি কিন্তু অস্বীকার করার উপায় নেই। বাংলাদেশে উপকূলীয় জায়গায় বাণিজ্যিক ভিত্তিক চিংড়ি চাষ হয়

যদিও চিংড়ি একটি মাছ নয়, একটি পোকা, তবুও আমরা একে চিংড়ি মাছ হিসেবেই চিনে থাকি। যারা মাছ খেতে পছন্দ করেন না তারাও চিংড়িমাছ বেশ মজা করেই খেয়ে থাকেন। সকলের কাছেই চিংড়ির তৈরি খাবার অনেক পছন্দের।

কিন্তু আপনি জানেন কি? শুধু স্বাদই নয় চিংড়ির রয়েছে অসাধারণ স্বাস্থ্য উপকারিতা। চিংড়ি মাছ খাওয়ার অভ্যাস প্রায় ১০ ধরণের শারীরিক সমস্যা থেকে মুক্তি দিতে পারে। এবং মারাত্মক কিছু রোগ থেকেও মুক্তি দিয়ে থাকে। তবে যাদের চিংড়ি মাছে অ্যালার্জি রয়েছে তারা এর থেকে দূরে থাকুন।

১) ক্যান্সার প্রতিরোধ করে

চিংড়ি মাছে প্রায় ৫৭% সেলেনিয়াম থাকে। মাত্র ১০০ গ্রাম চিংড়ি মাছ থেকে অনেকটা সেলেনিয়াম পাওয়া সম্ভব। ইন্সটিটিউট বফ ফুড রিসার্চের গবেষকগণের মতে এই সেলেনিয়াম দেহে ক্যান্সারের কোষ গঠনে বাঁধা প্রদান করে থাকে। এই চিংড়ি মাছের সেলেনিয়ামের সাথে ব্রকলি, পাতাকপি, ফুলকপির সালফোরাফেইনের মিশ্রণ এই প্রতিরোধ আরও বাড়িয়ে তোলে।

২) রক্তস্বল্পতা দূর করে

চিংড়িমাছ আমাদের দেহের ভিটামিন বি১২ এর চাহিদা প্রায় ২৫% দূর করে। এবং দেহের রক্তের হিমোগ্লোবিনের মাত্রা অর্থাৎ রক্তের লাল কণিকা বৃদ্ধিতে সহায়তা করে। এতে করে রক্তস্বল্পতা দূর হয়।

৩) শারীরিক দুর্বলতা কাটায়
অনেকেই নানা সময় শারীরিক দুর্বলতায় ভুগে থাকেন যার পেছনে দেহে আয়রনের ঘাটতি দায়ী থাকে। চিংড়ি মাছ আমাদের দেহের ১৭% আয়রনের চাহিদা পূরণ করে এবং এনার্জি সরবরাহ করে। এতে করে শারীরিক দুর্বলতা কেটে যায়।
৪) হাড়ের ক্ষয় রোধ করে
চিংড়ি মাছের মধ্যে রয়েছে প্রায় ১৪% ফসফরাস। চিংড়ি মাছ খাওয়ার অভ্যাস দেহের ফসসরাসের চাহিদা পূরণ করে যা হাড়ের ক্ষয় রোধ করে ও হাড়কে মজবুত করতে বিশেষভাবে কাজ করে।
৫) ফ্যাট কমাতে সাহায্য করে
আমাদের মুটিয়ে যাওয়ার প্রথম ও প্রধান কারণ দেহে ফ্যাট জমা। চিংড়ি মাছের মধ্যে রয়েছে প্রায় ১৩% নিয়াসিন যা ফ্যাট, কার্বোহাইড্রেট ও প্রোটিনকে এনার্জিতে পরিবর্তন করে এবং দেহে ফ্যাট জমতে বাঁধা দেয়।
৬) বিষন্নতা দূর করে
মাত্র ১০০ গ্রাম চিংড়ি মাছে রয়েছে প্রায় ৩৪৭ মিলিগ্রাম ওমেগা৩ ফ্যাটি অ্যাসিড। গবেষকদের মতে এই ওমেগা৩ ফ্যাটি অ্যাসিড মস্তিষ্কে সেরেটেনিন উৎপন্ন করে যা বিষন্নতা দূর করতে বিশেষভাবে সহায়ক।
৭) মুত্রথলির নানা সমস্যা থেকে রক্ষা করে
গবেষণায় দেখা যায় জিংক মুত্রথলি সংক্রান্ত নানা রোগ ও ইনফেকশন থেকে আমাদের রক্ষা করতে পারে। এমনকি মুত্রথলির ক্যান্সারের হাত থেকেও রক্ষা করে। চিংড়ি মাছের ১০০ গ্রামে পাওয়া যায় ১০-১৫ মিলিগ্রাম জিংক যা আমাদের মুত্রথলির সুস্থতা নিশ্চিত করে।
৮) থাইরয়েডের সমস্যা দূর করে
চিংড়িমাছের প্রায় ১০% কপার আমাদের থাইরয়েড গ্রন্থির কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি করে এবং থাইরয়েড হরমোনের মাত্রা ঠিক রাখতে সহায়তা করে।
৯) ডায়বেটিসের হাত থেকে রক্ষা করে
চিংড়িতে রয়েছে ৮% ম্যাগনেসিয়াম। গবেষণায় দেখা যায় ম্যাগনেসিয়াম দেহকে টাইপ ২ ডায়বেটিসের হাত থেকে রক্ষা করে। এবং রক্তে চিনির মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করে।
১০) ত্বক, চুল ও নখের সুরক্ষা করে
চিংড়িমাছ আমাদের দেহের প্রায় ৪২% পর্যন্ত প্রোটিনের চাহিদা পূরণ করে থাকে। যা আমাদের ত্বক, চুল এবং নখের সুরক্ষায় কাজ করে। এবং এই প্রোটিনের চাহিদা পূরণ না হলে দামী ব্রান্ডের কোনো প্রোডাক্টের মাধ্যমেই ত্বক, চুল ও নখের সুরক্ষা সম্ভব নয়।

"মাছ হবে দ্বিতীয় প্রধান বৈদেশিক মুদ্রা অর্জনকারী সম্পদ"
-বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমান

কুচিয়া

কুইচা মাছটি Synbranchiformes বর্গের Synbranchidae গোত্রের একটি ঈলজাতীয় মাছ যার বৈজ্ঞানিক নাম Monopterus cuchia। স্থানীয়ভাবে এটি কুচ্চা নামেও পরিচিত। ভারত ভিয়েতনাম, পিলিপিন, থাইল্যান্ড চীনে বাণিজ্যিকভাবে কুচিয়া চাষ হয়।

পুষ্টিগুণ : কুচিয়ায় প্রচুর পরিমাণে ফ্যাটিএসিড থাকে যা উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও হৃদযন্ত্রের স্বাভাবিক কার্যক্রম সচল রাখতে সাহায্য করে। গোল মরিচ দিয়ে কুচিয়ার স্যুপ, ফ্রাই বা সিদ্ধ অ্যানেমিয়া ও পাইলস নিরাময়ে অত্যন্ত উপকারী, যা বহির্বিশ্বে ব্যাপক প্রচলিত। এই মাছে প্রচুর তেল পাওয়া যায়, যা আর্থ্রাইটিস রোগের জন্য বিশেষ উপকারী। প্রতি ১০০ গ্রাম কুচিয়া মাছে রয়েছে ১৮.৭০ গ্রাম আমিষ, ০.৮০ গ্রাম চর্বি, ২.৪ গ্রাম শর্করা ও ১৮৫ মিলি গ্রামল ক্যালসিয়াম। কুচিয়া মাছে রয়েছে রেটিনল (ভিটামিন-এ), ডিহাইড্রোরেটিনল (ভিটামিন-এ), প্রোভিটামিন-এ এবং গুরুত্বপূর্ণ ৬টি অ্যামাইনো এসিড (এলানিন, আর্জেনিন, গ্লাইসিন, হিস্টিডিন, লিউসিন ও মিথিউনিন)।

ঔষধি মাছ হিসেবে কুচিয়ার : কুচিয়া মাছ রক্তশূণ্যতা দূরকরণ ও উচ্চ রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে। এই মাছ হাঁপানী ও ডায়াবেটিক রোগের মহাঔষধ। ইহা হজম শক্তি বাড়ায় এবং ব্যাথা বেদনানাশক হিসেবে কাজ করে।

আবাসস্থল: বাংলাদেশের প্রায় সকল স্বাদুপানির জলাশয়েই (বিশেষ করে বিল, পুকুর, ডোবা, নালা ইত্যাদি) এই মাছটি দেখা যায়। পানির অগভীর ও তীরবর্তী অংশ ও পাড়ে মাটির গর্তে এই মাছের উপস্থিতি লক্ষ্য করা যায়।

বিশ্ব বাজারে কুচিয়া মাছ অনেক মূল্যবান ও চাহিদাসম্পন্ন। কুচিয়া মাছের চাষ বদলে দিতে পারে বাংলাদেশের রপ্তানি আয়ের চিত্র এবং দূর করতে পারে দারিদ্র।

২৪-০৩-২০১৯
বাংলাদেশে অ্যাকুয়া কালচার সেক্টরের টেকসই উন্নয়ন বিষয়ক মতবিনিময় শেষে বাংলাদেশে নিযুক্ত Netherlands এর মান্যবর রাষ্ট্রদূত Mr. Harry Verweij PUM Netherlands এর বাংলাদেশ কো-অর্ডিনেটর Dr. Win Heijser ও এশিয়া কো-অর্ডিনেটিং অফিসার Ms. Murielle Klier-Van der pol এর সঙ্গে শিক্ষক, গবেষক ও ফোয়াব নেতৃবন্দ।

কাঁকড়া

কাঁকড়া (Crab) চিংড়ি ও লবস্টারের ন্যায় ডেকাপড (দশপদী) ক্রাস্টেশিয়ার অর্ন্তগত অমেরুদন্ডী প্রাণী যারা প্রধানত দুই প্রকারের (১) ভূয়া বা ঋষি কাঁকড়া (Anomura) ও (২) আসল কাঁকড়া (Brachyura)। আসল কাঁকড়া এর প্রায় সকল প্রজাতিরই ৪ জোড়া উন্নত চলন পা থাকায় ভূয়া কাঁকড়া থেকে পৃথক। ভূয়া বা ঋষি কাঁকড়ার সর্বদাই ৩ জোড়া উন্নত চলন পা দেখা যায় এবং কদাচিৎ দৃশ্যমান ক্ষুদ্র ৪র্থ জোড়া যা দেহের নীচের দিকে গুটানো থাকে; উদর দ্বিপার্শ্বীয়ভাবে অপ্রতিসম, খণ্ডায়নবিহীন ও ঝিল্লিতুল্য, বিশেষ করে বিভিন্ন প্রকার শামুকের খোলসের মধ্যে লুকিয়ে থাকার জন্য (উদাহরণঃ Coenobita, Pagurus, I Parapagurus)। কিন্তু প্রকৃত কাঁকড়ার (যেমনঃ Clappa, Matuta, Charybdis, Portunus, Scylla, Sartoriana ইত্যাদি) উদর হ্রাসকৃত, শক্ত এবং স্থায়ীভাবে সেপালে থোরাক্সের নিচে বাঁকানো অবস্থায় লাগানো থাকে। বিভিন্ন প্রজাতির কাঁকড়া যদিও আকার, আকৃতি, বর্ণ, আবাসস্থল ও গঠনের দিক দিয়ে ভিন্ন তবে জীবতাত্ত্বিক ও অঙ্গসংস্থানিক দিক দিয়ে এরা একই রকমের।

কাঁকড়া সামুদ্রিক খাবারের মধ্যে একটি জনপ্রিয় খাবার সেই সাথে আছে অনেক উপকারিতা। এটি আমাদের মানষিক উন্নয়ন, হৃদরোগ, প্রদাহ, হাড়কে শক্তিশালী করা, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানো এবং শরীরকে বিষমুক্ত করার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ সুবিধা প্রদান করে। কাঁকড়া সমুদ্রের সবচেয়ে জনপ্রিয়। পৃথিবীতে হাজার হাজার কাঁকড়া প্রজাতি রয়েছে। সেখানে কেবল একটি মুষ্টিমেয় প্রজাতি রয়েছে যা ব্যাপকভাবে খাদ্য উৎস হিসাবে অনুসরণ করা হয় এবং এমনকি বাণিজ্যিক ভাবে উৎপাদন করা হয়। সারা বিশ্বের মেনুতে সাধারণত কাঁকড়ার মাংস পাওয়া যায়। কাঁকড়ার মাংসে আছে অপরিহার্য ফ্যাট, পুষ্টি এবং খনিজ যা শরীরের জন্য উপকারী। কাঁকড়ায় থাকে সেলেনিয়াম, ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড, প্রোটিন এবং ভিটামিন বি। তাই কাঁকড়ার মাংস আপনার খাদ্যের জন্য খুব ভালো। কাঁকড়ার অনেক স্বাস্থ্য উপকারিতা আছে। বিস্তারিত আলোচনা করা হচ্ছে।

* হাড়ের স্বাস্থ্য ঠিক রাখে
* মানসিক কার্যকলাপের বিকাশ
* হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি হ্রাস করে
* আর্থ্রাইটিস ও গিট এর সমস্যায়
* শরীরকে বিষমুক্ত করতে
* রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি

"বধূর মুখে মধুর হাসি
আনতে পারে মৎস্য, চিংড়ি, কাঁকড়া চাষি"

-মোঃ শাহজাহান
সাবেক সভাপতি, খুলনা জেলা সমবায় ইউনিয়ন

তেলাপিয়া

তেলাপিয়া (বৈজ্ঞানিক নাম: Oreochromis mossambicus) একটি মাঝারি আকারের মাছ। মাছটিকে ইংরেজিতে Mozambique tilapia বলে। দেহ চ্যাপ্টা। মাছটি ডিম পাড়ার পর নিজের মুখে রেখে দেয় বাচ্চা ফোটাবার জন্য। শরীর আশযুক্ত।
তেলাপিয়া বিশ্বব্যাপী সমাদৃত সুস্বাদু এই মাছটির নাম আমরা সবাই জানি। এটি কম চর্বিযুক্ত ও কম ক্যালরি সমৃদ্ধ মাছ। যারা সাধারণত মাছ পছন্দ করেনা তারাও এই মাছটি খেতে পারেন, কারণ অন্যান্য মাছের মতো আঁশটে গন্ধ এই মাছে থাকেনা। তেলাপিয়া মাছ উচ্চমাত্রার প্রোটিন সমৃদ্ধ এবং শরীরের বৃদ্ধির জন্য প্রয়োজনীয় সকল ধরনের এমাইনো এসিড এতে আছে। এছাড়াও এতে আছে ভিটামিন বি ৬, ভিটামিন বি ১২, সেলেনিয়াম, পটাসিয়াম, ফসফরাস, নিয়াসিন, পেন্টোথেনিক এসিড ও ওমেগা ৩ ফ্যাটি এসিড। তেলাপিয়া মাছ সহজলভ্য এবং দামেও সাশ্রয়ী।
এবার তাহলে জেনে নেই তেলাপিয়া মাছের স্বাস্থ্য উপকারিতা গুলো:
১। শরীরের বৃদ্ধি ও বিকাশে সহায়তা করে মানব শরীরের বৃদ্ধির জন্য প্রাণীজ প্রোটিন অত্যন্ত প্রয়োজনীয় একটি উপাদান। শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ, কোষ, কলা, ঝিলিও পেশীর সঠিক বৃদ্ধির জন্য পর্যাপ্ত প্রোটিন ও এমাইনো এসিড প্রয়োজন। তেলাপিয়া মাছে উচ্চ মাত্রার প্রোটিন ও প্রায় সকল ধরনের এমাইনো এসিড আছে। এক টুকরো তেলাপিয়া মাছে ২৬ গ্রাম প্রোটিন থাকে।
২। ওজন কমাতে সহায়তা করে
৩। হাড়ের গঠনে সাহায্য করে
৪। প্রোস্টেট ক্যান্সার নিবারণ করে
৫। হৃদপিণ্ডের সুস্থতা নিশ্চিত করে
৬। অকালবার্ধক্য রোধে সহায়তা করে
৭। শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে ও থাইরয়েড গ্রন্থির কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি করে

কৈ মাছ

বৈজ্ঞানিক নাম Anabas cobojius। মাছটিকে ইংরেজিতে Gangetic koi বলে। এটি Anabantidae পরিবারের অন্তর্গত। এটি বাংলাদেশ ও পশ্চিমবঙ্গের স্থানীয় মাছ।
কৈ মাছে অধিক পরিমাণে ভিটামিন এ, খনিজ পদার্থ, যেমন- আয়রণ ও কপার রয়েছে। যা রক্তে হিমোগ্লোবিন তৈরিতে অত্যাবশ্যক। এ ছাড়াও সহজে পচনযোগ্য চর্বি এবং অনেক এ্যামাইনো এসিড বিদ্যমান। প্রতি ১০০ গ্রাম ভক্ষণযোগ্য কৈ মাছে প্রোটিন- ১৪.৮০ গ্রাম, স্নেহ-৮.৮০ গ্রাম, আয়রণ-১.৩৫ গ্রাম, ক্যালসিয়াম- ০.৪২ গ্রাম, ফসফরাস - ০.৩৯ গ্রাম এবং ভিটামিন রয়েছে- ৩২.০০ গ্রাম।

১০.১০.১৮

ঢাকায় ফোয়াব আয়োজিত "মৎস্য সম্পদ সংরক্ষণের লক্ষ্যে আবহাওয়ার পরিবর্তন ও জলবায়ূ খয়ের সমন্বয় সাধন" শীর্ষক সেমিনারে প্রধান অতিথির বক্তৃতা করেন মো: সেলিম উদ্দিন, কো-অডিনেটর, বিজনেস প্রমোশন কাউন্সিল, বাণিজ্য মন্ত্রণালয়।

মাগুর

মাগুর (বৈজ্ঞানিক নামঃ Clarias batrachus) (ইংরেজিঃ walking catfish) হচ্ছে Clariidae পরিবারের Clarias গণের একটি স্বাদু পানির মাছ।

মাগুর মাছের পুষ্টিগুণ ব্যাপক। অসুস্থ রোগীর খাদ্য হিসেবে এই মাছ বহুল প্রচলিত। প্রতি ১০০ গ্রাম মাগুর মাছে ৩২.০ গ্রাম আমিষ, ২.০ গ্রাম চর্বি, ১৭২ মিলিগ্রাম ক্যালসিয়াম, ৩০০ মিলিগ্রাম ফসফরাস এবং ০.৭ মিলিগ্রাম লোহা থাকে।

মাগুর মাছ বাংলাদেশ ছাড়াও ভারত, মায়ানমার, থাইল্যান্ড, ইন্দোচীন, ফিলিপাইন, হংকং, দক্ষিণ চীন এবং ইন্দোনেশিয়াতে পাওয়া যায়। এটি মূলতঃ গ্রীষ্মমণ্ডলীয় মাছ এবং পানির তাপমাত্রা ১০-২৮ ডিগ্রী সেলসিয়াস এর জন্য উপযুক্ত তাপমাত্রা। মাছ সাধারণত পানির তলদেশে খাল, বিল, নদী-নালা, হাওড়-বাওড়, ধান ক্ষেতের কর্দমাক্ত পানি এমনকি উপকূলীয় এলাকায় ঈষৎ লোনা পানিতে স্বাভাবিকভাবে বিচরণ করে।

১২-০৩-১৯ | ঢাকায় ওয়ার্ল্ড ফিস আয়োজিত ওয়ার্কসপ এন্ড স্ট্রেটিজিক রিসোর্স এন্ড ইনোভেশন ইন এ্যাকুয়া কালচার সেমিনারে USDA Grantee John A. Dor, Chief of Party, Winrock International এর সঙ্গে ফোয়াব সভাপতি মোল্লা সামছুর রহমান (শাহীন) শুভেচ্ছা বিনিময় করেন।

ছোট মাছের উপকারিতা এবং পুষ্টিগুণ

আমাদের দেশে নানা ধরনের ছোট মাছ পাওয়া যায়। যে কোনো পুকুর অথবা জলাশয়ে এই মাছ পাওয়া যায়। ছোট মাছের মধ্যে পুঁটি, ট্যাংরা, মলা, ঢেলা, কাচকি, ফলি ইত্যাদি মাছ জনপ্রিয়। ছোট মাছে স্বাস্থ্য ঝুঁকি নেই বললেই চলে। মাছ খেতে হবে কাঁটাসহ এবং চিবিয়ে, তাতে পর্যাপ্ত ক্যালসিয়াম পাওয়া যায়। ছোট মাছের অসম্পৃক্ত চর্বি আপনার শরীরকে রক্ষা করতে পারে উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগসহ বিভিন্ন জটিল এবং ঝুঁকিপূর্ণ রোগ থেকে। কাজেই ছোট মাছ নিয়মিত খাদ্য তালিকায় রাখা উচিত।

তাহলে জেনে নিন ছোট মাছের উপকারিতা এবং পুষ্টিগুণের কথা-

ছোট মাছে আছে প্রচুর ক্যালসিয়াম। কাঁটাসহ ছোট মাছ ক্যালসিয়ামের এক অনন্য উপাদান। মলা, ঢেলা, চাঁদা, ছোট পুঁটি, ছোট চিংড়ি, কাচকি ইত্যাদি জাতীয় মাছে প্রচুর ক্যালসিয়াম, প্রোটিন এবং ভিটামিন 'এ' বিদ্যমান। মানবদেহে দৈনিক প্রচুর ক্যালসিয়ামের চাহিদা থাকে। উঠতি বয়সী শিশুদের জন্য প্রোটিন, আয়রন, ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, ভিটামিন- সি, ভিটামিন বি-৩ এবং ভিটামিন -ডি যুক্ত গুঁড়া মাছ খুবই উপকারী। ছোট মাছে অসম্পৃক্ত চর্বি আছে, যা স্বাস্থ্যের জন্য অনেক উপকারী। এ ছাড়াও আয়রন, প্রোটিন, ফসফরাস, ভিটামিন-এ, ভিটামিন বি -২, ফ্যাটি অ্যাসিড, লাইসনি ও মিথিওনিনেরও ভাল উৎস্য ছোট মাছ। ছোট মাছে প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন-এ থাকে। যা রাতকানা, অন্ধ হয়ে যাওয়া ছাড়াও দৈনন্দিন অনেক শারিরীক সমস্যা দূর করতে সক্ষম। শিশুদের রাতকানা রোগ ঠেকাতে ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ মলা, ঢেলা ও গুঁড়া মাছ খাওয়ান। দৃষ্টিশক্তির জন্যও গুঁড়া মাছ দরকার। যাদের উচ্চ রক্তচাপ আছে ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ গুঁড়া মাছ তাদের ব্ল্যাডপ্রেসার কমাতে সাহায্য করবে। ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য খনিজ লবণ সমৃদ্ধ গুঁড়া মাছ উপকারী। হৃদরোগী, স্ট্রোকের রোগীর ও গর্ভবতী মা ও দুগ্ধদানকারী মায়ের জন্য গুঁড়া মাছ খুবই উপকারী। তাই আপনার খাবার তালিকায় রাখুন ছোট মাছ। ছোট মাছে প্রোটিন ও জলীয় অংশ বেশি বলে দ্রুত জীবাণুতে আক্রান্ত হয়। তাই এসব মাছ কেনার পর দ্রুত রান্না করে ফেলা উচিত। ফ্রিজ থেকে বের করে দীর্ঘ সময় বাইরে না রাখা ভালো। কম তাপে এসব মাছ রান্না করবেন।

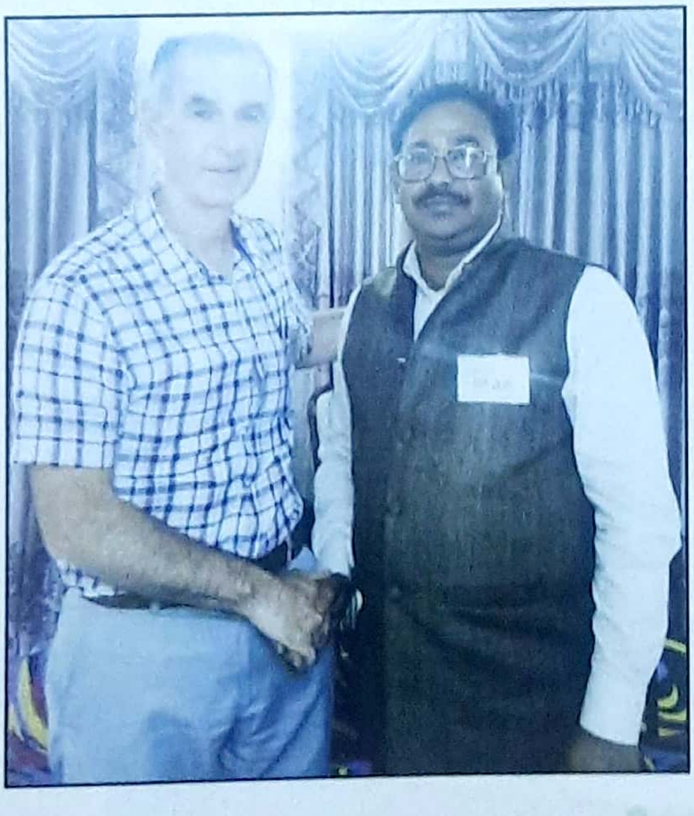
১৭-১১-১৭ খুলনায় ফোয়াব আয়োজিত "নতুন প্রযুক্তি ব্যবহারের মাধ্যমে মাছের উৎপাদন" শীর্ষক সেমিনারে প্রধান অতিথির বক্তৃতা করেন অধ্যাপক গোলাম সরোয়ার মিঠু, এসএমআরটি ডিসিপ্লিন, খুলনা বিশ্ববিদ্যালয়।

পাবদা

পাবদা বা পাবদা মাছ (Ompok pabda) এশিয়া উপ মহাদেশের অমপক গণের বিভিন্ন প্রজাতির মাছেদের বোঝায়। বিভিন্ন প্রজাতির মধ্য পড়ে Silurus pabda, Callichrous pabda, Wallago pabda।

পুষ্টিগুণ : পাবদা অত্যন্ত সুস্বাদু ও পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ একটি মাছ। এই মাছে উল্লেখযোগ্য পরিমাণ ভিটামিন এ, ডি, ই ও কে রয়েছে। পাবদা মাছে প্রচুর পরিমাণে মিনারেল কনটেন্ট যেমন- সোডিয়াম, ক্যালসিয়াম, পটাসিয়াম, আয়রণ ও ম্যাগনেসিয়াম রয়েছে।

এই প্রজাতির মাছ বাংলাদেশ, ভারত, পাকিস্তান, আফগানিস্তান এবং মায়ানমারে পাওয়া যায়।



"মাছে শক্তি,
মাছে বল,
মাংসে বাড়ায়
চোখের জল"

১২-০৩-১৫

ঢাকায় ওয়ার্ল্ড ফিস আয়োজিত ওয়ার্কসপ এন্ড স্ট্রেটিজিক রিসোর্স এন্ড ইনোভেশন ইন এ্যাকুয়া কালচার সেমিনারে ওয়ার্ল্ড ফিস কান্ট্রি ম্যানেজার Dr. Malcom Dickson এর সাথে ফোয়াব সভাপতি মোল্লা সামছুর রহমান শাহীন শুভেচ্ছা বিনিময় করেন।

গুলসা

গুলসা টেংরা (বৈজ্ঞানিক নামঃ Mystus bleekeri) (ইংরেজিঃ Day's Mystus) হচ্ছে Bagridae পরিবারের Mystus গণের একটি স্বাদুপানির মাছ।

পুষ্টিগুণ : গুলসা মাছে ১৬.১৬% প্রোটিন ও ২.২৬% লিপিড রয়েছে। এই মাছে উল্লেখযোগ্য পরিমাণে ক্যালসিয়াম ও ফসফরাসের উপস্থিতি বিদ্যমান।

এই প্রজাতির মাছ বাংলাদেশ, ভারত, নেপাল, পাকিস্তান, মায়ানমার, ভুটান, ইন্দোনেশিয়া সহ এশিয়ার প্রায় সব দেশে পাওয়া যায়।

১৬-০১-২৩ | বাংলাদেশ সচিবালয়ে মাননীয় শ্রম ও কর্মসংস্থান প্রতিমন্ত্রী বেগম মন্নুজান সুফিয়ান, এমপিকে ফোয়াব থেকে প্রকাশিত ঋতু ভিত্তিক মাছচাষ সহায়িকা প্রদান করেন ফোয়াব সভাপতি মোল্লা সামছুর রহমান (শাহীন)।

"দক্ষ মানবসম্পদের চেয়ে কোন সম্পদ বড় নয়"
-মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা

রুই
যে ৭টি উপকার পেতে খাওয়া জরুরী

বাঙালির কাছে মাছ সব সময় প্রিয় একটি খাদ্য। দিনে অন্তত একবার বাঙালির পেটে মাছ না গেলে যেন খাবারের ঘাটতি তাদের মাঝে থেকে যায়। তাছাড়া ছোট বড় সব ধরণের মাছই শরীরের জন্য ভালো। ইলিশ মাছকে মাছের রাজা বলা হলেও রুই মাছের উপকারিতাকে বেশি এগিয়ে রেখেছে বিজ্ঞানীরা। এছাড়া রুই মাছ স্বাদেও বেশ ভালো। বর্তমানে যে যে নন-কমিউনিকেবল রোগের কারণে সারা বিশ্বজুড়ে সবচেয়ে বেশি সংখ্যক মানুষ প্রাণ হারান, তার বেশিরভাগ রোগের প্রতিরোধেই এই মাছটি বিশেষ ভূমিকা পালন করে। সেইসঙ্গে সার্বিকভাবে শরীরের কর্মক্ষমতা বাড়াতেও সাহায্য করে রুই মাছ।

রুই মাছের আরও নানা উপকারিতা:

১। পুষ্টির ঘাটতি দূর করে

রুই মাছে প্রচুর পরিমাণে পুষ্টি উপাদান রয়েছে, যা শরীরের প্রতিদিনের চাহিদা মেটাতে সক্ষম। তাইতো এক কথায় বলা যেতে পারে যে রুই মাছ হল সেই ব্রহ্মাস্ত্র, যা দিয়ে ছোট-বড় যে কোন রোগকেই কুপোকাত করা সম্ভব। প্রসঙ্গত, রুই মাছে উপস্থিত সেলেনিয়াম এমন কিছু এনজাইমের জন্ম দেয়, যা ক্যান্সার রোগকে দূরে রাখতেও বিশেষ ভূমিকা পালন করে থাকে।

২। দৃষ্টিশক্তির উন্নতি ঘটায়

পড়াশোনা কিংবা অফিস যেটাই হোক না কেন, দিনের বেশিরভাগ সময় আমাদের কম্পিউটার নিয়েই ব্যস্ত থাকি। এতে সব থেকে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয় চোখ। তাই শরীরের মূল্যবান এই অঙ্গটির খেয়াল রাখা জরুরি। কিভাবে করবেন এই কাজটি? খুব সহজ! রুই মাছকে বন্ধু বানিয়ে ফেলুন। তাহলেই আর চোখ নিয়ে চিন্তা থাকবে না। আসলে এতে বিদ্যমান ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড দারুণ কাজে আসে। এই উপাদানটি শুধু দৃষ্টিশক্তির উন্নতি ঘটায় না, একইসঙ্গে ম্যাকুলার ডিজেনারেশনকেও প্রতিরোধ করে।

৩। রক্ত প্রবাহের উন্নতি ঘটায়

বেশ কিছু কেস স্টাডি অনুসারে, সপ্তাহে কম করে ২-৩ দিন রুইমাছ খেলে শরীরে "ই পি এ" এবং "ডি এইচ এ" এর মাত্রা বৃদ্ধি পেতে থাকে। এটি শরীরের প্রতিটি অংশে রক্তের প্রবাহ এতটাই বাড়িয়ে দেয় যে ইকোসোনোয়েড নামক একটি হরমোনের প্রভাব কমতে শুরু করে। যে কারণে ব্লাড ক্লট করার আশঙ্কাও হ্রাস পায়।

৪। জয়েন্টের কর্মচঞ্চলতা বৃদ্ধি করে

ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড এবং অস্টোওপোরোসিস রোগের মধ্যে যে গভীর একটা সম্পর্ক

রয়েছে সে বিষয়টি নজরে এসেছে বিজ্ঞানীদের। তাদের মতে, এই প্রকৃতিক উপাদানটির মধ্যে এমন কিছু শক্তি রয়েছে, যা এই ধরনের হাড়ের রোগের প্রকোপ কমাতে দারুণ উপকারে লাগে।

৪। হার্ট চাঙ্গা থাকে

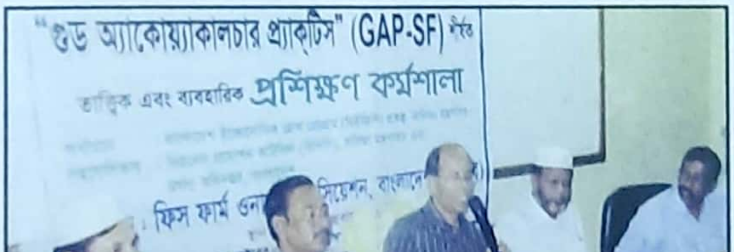
রুই মাছে উপস্থিত ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড হল হার্টের জন্য মহৌষধ। তাই তো এই প্রাকৃতিক উপাদনটি যত বেশি করে শরীরে প্রবেশ করবে, তত হার্টের রোগে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা কমবে। সেইসঙ্গে হঠাৎ হার্ট অ্যাটাকের সম্ভাবনাও হ্রাস পাবে। ইন্ডিয়ান হার্ট অ্যাসোসিয়েশনের প্রকাশ করা রিপোর্ট অনুসারে, অনিয়ন্ত্রিত জীবন, বেহিসেবি খাওয়া-দওয়া এবং আরও নানা কারণে কম বয়সিদের মধ্যে বাড়ছে হার্ট অ্যাটাকের আশঙ্কা। শুধু তাই নয়, প্রতি বছর আমাদের দেশে যতজন হার্ট অ্যাটাকে আক্রান্ত হচ্ছেন, তাদের মধ্যে প্রায় ২৫ শতাংশেরই বয়স ৪০-এর কম। এবার নিশ্চয় বুঝতে পেরেছেন, সুস্থ জীবন পেতে রুই মাছ খাওয়াটা কতটা জরুরি।

৬। দূষণের হাত থেকে বাঁচায়

রুই মাছে থাকা বিশেষ কিছু উপাদান ফুসফুসের কর্মক্ষমতা এতটাই বাড়িয়ে দেয় যে বায়ু দূষণের কুপ্রভাব শরীরের উপর পরতেই পারে না। সেই সঙ্গে অ্যাস্থেমার প্রকোপও হ্রাস পায়।

৭। ত্বকের সৌন্দর্য বৃদ্ধি করে

বৈজ্ঞানিক নথি অনুসারে, ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড সূর্যের অতি বেগুনি রশ্মির হাত থেকে আমাদের ত্বককে রক্ষা করে। সেইসঙ্গে একজিমা এবং সোরিয়াসিসের মতো রোগের চিকিৎসাতেও বিশেষ ভূমিকা পালন করে থাকে। প্রসঙ্গত, মাছে উপস্থিত প্রোটিন কোলাজেনের কর্মক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে। ফলে স্বাভাবিকভাবেই ত্বক উজ্জ্বল এবং প্রাণবন্ত হয়ে ওঠে।



০৩-০১-১৮

ফোয়াব আয়োজিত কক্সবাজার চকরিয়ায় গুড অ্যাকুয়া কালচার প্রাক্টিস তত্বীয় ও ব্যবহারিক কর্মশালায় প্রধান অতিথির বক্তৃতা করেন আহসান আব্দুল্লাহ, (যুগ্ম সচিব) বাণিজ্য মন্ত্রণালয়

শিং

শিং মাছের বৈজ্ঞানিক নাম *Heteropneustes fossilis* । বাংলাদেশ, ইন্ডিয়া, পাকিস্তান, নেপাল, শ্রীলংকা, থাইল্যান্ড ও মায়ানমারে শিং মাছ পাওয়া যায় এবং এর বাণিজ্যিক চাষ হয়। পথ্য হিসেবে শিং মাছের ব্যাপক চাহিদা রয়েছে। এই মাছে প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন ও ভিটামিন এ, ডি, ই, কে রয়েছে। তাছাড়া এই মাছে বিভিন্ন মিনারেল যেমন- ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, সোডিয়াম, পটাশিয়াম, আয়রন, ম্যাংগানিজ, জিংক, সেলেনিয়াম রয়েছে।

বঙ্গবন্ধু ভ্রাতুষ্পুত্র ফোয়াবের প্রধান উপদেষ্টা শেখ সোহেল উদ্দিন খুলনা অভ্যন্তরীণ নৌ পরিবহন মালিক গ্রুপের সভাপতি নির্বাচিত হলে তাকে ফুলের মালা পরিয়ে দিচ্ছেন ফোয়াব সভাপতি মোল্লা সামছুর রহমান (শাহীন)

প্রযুক্তি নির্ভর মৎস্য চাষ,
দিন বদলের সু-বাতাস।

ছোট মাছের উপকারিতা এবং পুষ্টিগুণ

আমাদের দেশে নানা ধরনের ছোট মাছ পাওয়া যায়। যে কোনো পুকুর অথবা জলাশয়ে এই মাছ পাওয়া যায়। ছোট মাছের মধ্যে পুঁটি, ট্যাংরা, মলা, ঢেলা, কাচকি, ফলি ইত্যাদি মাছ জনপ্রিয়। ছোট মাছে স্বাস্থ্য ঝুঁকি নেই বললেই চলে। মাছ খেতে হবে কাঁটাসহ এবং চিবিয়ে, তাতে পর্যাপ্ত ক্যালসিয়াম পাওয়া যায়। ছোট মাছের অসম্পৃক্ত চর্বি আপনার শরীরকে রক্ষা করতে পারে উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগসহ বিভিন্ন জটিল এবং ঝুঁকিপূর্ণ রোগ থেকে। কাজেই ছোট মাছ নিয়মিত খাদ্য তালিকায় রাখা উচিত। তাহলে জেনে নিন ছোট মাছের উপকারিতা এবং পুষ্টিগুণের কথা-

- ছোট মাছে আছে প্রচুর ক্যালসিয়াম। কাঁটাসহ ছোট মাছ ক্যালসিয়ামের এক অনন্য উপাদান। মলা, ঢেলা, চাঁদা, ছোট পুঁটি, ছোট চিংড়ি, কাচকি ইত্যাদি জাতীয় মাছে প্রচুর ক্যালসিয়াম, প্রোটিন এবং ভিটামিন 'এ' বিদ্যমান। মানবদেহে দৈনিক প্রচুর ক্যালসিয়ামের চাহিদা থাকে।
- উঠতি বয়সী শিশুদের জন্য প্রোটিন, আয়রন, ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, ভিটামিন- সি, ভিটামিন বি-৩ এবং ভিটামিন -ডি যুক্ত গুঁড়া মাছ খুবই উপকারী।
- ছোট মাছে অসম্পৃক্ত চর্বি আছে, যা স্বাস্থ্যের জন্য অনেক উপকারী। এ ছাড়াও আয়রন, প্রোটিন, ফসফরাস, ভিটামিন-এ, ভিটামিন বি -২, ফ্যাটি অ্যাসিড, লাইসিন ও মিথিওনিনেরও ভাল উৎস্য ছোট মাছ।
- ছোট মাছে প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন-এ থাকে। যা রাতকানা, অন্ধ হয়ে যাওয়া ছাড়াও দৈনন্দিন অনেক শারিরীক সমস্যা দূর করতে সক্ষম। শিশুদের রাতকানা রোগ ঠেকাতে ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ মলা, ঢেলা ও গুঁড়া মাছ খাওয়ান। দৃষ্টিশক্তির জন্যও গুঁড়া মাছ দরকার।
- যাদের উচ্চ রক্তচাপ আছে ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ গুঁড়া মাছ তাদের ব্ল্যাডপ্রেসার কমাতে সাহায্য করবে।
- ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য খনিজ লবণ সমৃদ্ধ গুঁড়া মাছ উপকারী। হৃদরোগী, স্ট্রোকের রোগীর ও গর্ভবতী মা ও দুগ্ধদানকারী মায়ের জন্য গুঁড়া মাছ খুবই উপকারী।

তাই আপনার খাবার তালিকায় রাখুন ছোট মাছ। ছোট মাছে প্রোটিন ও জলীয় অংশ বেশি বলে দ্রুত জীবাণুতে আক্রান্ত হয়। তাই এসব মাছ কেনার পর দ্রুত রান্না করে ফেলা উচিত। ফ্রিজ থেকে বের করে দীর্ঘ সময় বাইরে না রাখা ভালো। কম তাপে এসব মাছ রান্না করবেন।

"মাছে মাছে ভরবে দেশ
গড়বো সোনার বাংলাদেশ"

ইলিশ মাছের পুষ্টিগুণ ও উপকারীতা

আপনি জানেন কি যে ইলিশ মাছ যত সুস্বাদু, ততটাই পুষ্টিকর? বিশেষজ্ঞরা ইলিশের নানাবিধ রোগ প্রতিরোধ গুণের কথা জানাচ্ছেন। ইলিশ মাছ কিন্তু স্বাদে যেমন অতুলনীয়, তেমনি তার পুষ্টি গুণও কিন্তু কম কিছু নয়। তবে কী ধরনের ইলিশ খাচ্ছেন, তার উপর নির্ভর করছে, যে সেই ইলিশ থেকে আপনি কতটা পুষ্টি পাচ্ছেন। আমরা সাধারণত দুই ধরনের ইলিশ খেয়ে থাকি। এক মিষ্টি জলের ইলিশ। অন্যটা হলো সমুদ্রের ইলিশ। মাথায় রাখবেন এদের মধ্যে পুষ্টিকর ইলিশ কিন্তু একমাত্র মিষ্টি পানির ইলিশ। সামুদ্রিক ইলিশ কিন্তু ততটা পুষ্টিকর নয়। এবার ইলিশ মাছের পুষ্টিগুণগুলি একে একে জেনে নিন আমরা জানি ইলিশ মাছে ফ্যাটের পরিমাণ বেশি। সেটা সত্যি, তবে সেগুলি হলো ভালো ফ্যাট। অর্থাৎ ইলিশ মাছে পলি আনস্যাচুরেটেড এবং মনো আনস্যাচুরেটেড ফ্যাটের পরিমাণই বেশি। ভালো ফ্যাট আমাদের শরীরের জন্য সব সময়ই উপকারী। তবে এটাও মাথায় রাখবেন যে মাঝারি সাইজের ইলিশ মাছই কিন্তু আসলে সবচেয়ে পুষ্টিকর। মোটামুটি ৫শো থেকে ৮শো গ্রাম/এক কেজির ওজনের ইলিশ মাছের মধ্যেই একমাত্র পলি ও মনো আন-স্যাচুরেটেড ফ্যাট পাওয়া যায়। তার চেয়ে বেশি ওজনের ইলিশ মাছ হলেই জানবেন সেটিতে স্যাচুরেটেড ফ্যাটের পরিমাণ অনেক বেশি। সেটা আমাদের শরীরের পক্ষে ক্ষতিকর। আবার আমরা অনেকেই তার কম ওজনের ইলিশ মাছও খাই। ঝাটকা ইলিশ কিন্তু ততটা পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ নয়। বিশেষ করে এই ঝাটকা মাছে একেবারেই প্রোটিন নেই।

তাই মাঝারি সাইজের ইলিশ মাছ খেতে হবে। কারণ এই মাছে রয়েছে প্রচুর প্রোটিন এবং জিঙ্ক, ক্রোমিয়াম, সেলেনিয়ামের মতো খনিজ ১০০গ্রাম ইলিশ মাছে রয়েছে ২২.৩ শতাংশ প্রোটিন। জিঙ্ক ডায়াবেটিস রোগীদের পক্ষে খুব ভালো। সেলেনিয়াম আবার অ্যান্টি-অক্সিডেন্টের কাজ করে। এছাড়াও রয়েছে ক্যালসিয়াম আর আয়রনের পুষ্টিগুণও। ইলিশ মাছ এবং ইলিশ মাছের তেল হার্টের জন্যও খুব ভালো। যাদের হাইপার কলেস্টরল আছে, তারাও ইলিশ মাছ খেতে পারবেন। কারণ তা খারাপ কোলেস্টেরল এলডিএলকে কমিয়ে দেয়। এলডিএল বেড়ে গেলে কিন্তু হার্ট-এ্যাটাকের সমস্যা হতে পারে।

ইলিশ মাছে রয়েছে ভিটামিন এ, ডি এবং ই। বিশেষ করে ভিটামিন ডি কিন্তু খুব কম খাবারেই পাওয়া যায়। অস্টিওপোরোসিসের জন্যও ইলিশ মাছ খুব ভালো। ইলিশ মাছে আরজিনিন থাকায় তা ডিপ্রেশনের জন্যও খুব ভালো। তাছাড়া ইলিশ মাছ ক্যান্সার প্রতিরোধক। হাঁপানি-র উপশমেও উপকারী। আবার সর্দি কাশির জন্যও ভালো।

তবে ইলিশ মাছ সারা বছর নয়, শুধু ইলিশের মৌসুমেই খান। যদি রোজ ইলিশ খেতে চান, তাহলে হালকা ইলিশের ঝোল খান। খুব কড়া করে ভাজা ইলিশ মাছ না খাওয়াই ভালো। তাছাড়া রোজ যদি সরষে বাটা দিয়ে কষে ইলিশ রান্না খান, তা হলে তা শরীরের পক্ষে খারাপ তো বটেই। জেনে রাখুন ইলিশ ডিম দেয়ার আগেই কিন্তু ভালো খেতে, মজার কথা হলো ইলিশ মাছ যত জলে সাঁতার কাটে তত তার শরীর টোনড হয়ে ওঠে। আর তত ইলিশ মাছ সুস্বাদু হয় । জানবেন যে ইলিশ মাছের যত স্বাদ সেই ইলিশ তত পুষ্টিকর।

বিভিন্ন মাছের পুষ্টিগুণ ও উপকারীতা

পুঁটি

১৮.৯ আমিষ (গ্রাম), ২.৪ চর্বি (গ্রাম), ৩.১ শর্করা (গ্রাম), ০.৯৬ লৌহ (গ্রাম), ১.০৬ ক্যালসিয়াম (গ্রাম), ০.৯৫ ফসফরাস (গ্রাম), ৩৭.০০ ভিটামিন (মাইক্রো গ্রাম)।
শুক্র বাড়ায়, কফ, বাত, কুষ্ঠ রোগ দূর করে। ঘিয়ে ভাজা পুটি মাছে ধ্বজ ভঙ্গ রোগে উপকার হয়

টেংরা

১৯.২ আমিষ (গ্রাম), ৬.৫ চর্বি (গ্রাম), ১.১ শর্করা (গ্রাম), ০.৩০ লৌহ (গ্রাম), ০.২৭ ক্যালসিয়াম (গ্রাম), ০.১৭ ফসফরাস (গ্রাম), ১৯৬০ ভিটামিন (মাইক্রো গ্রাম)
কফ ও পিত্ত কমায়, শরীরে বল বাড়ায়।

খলিসা

১৬.১ আমিষ (গ্রাম), ৩.৯ চর্বি (গ্রাম), ৩.১ শর্করা (গ্রাম), ০.৯ লৌহ (গ্রাম), ০.৪৬ ক্যালসিয়াম (গ্রাম), ০.৩৬ ফসফরাস (গ্রাম), ১৯৬০ ভিটামিন (মাইক্রো গ্রাম)
পায়খানা কষায়, বায়ু বাড়ায়, গুলরোগ ও আমদোষ কমায়।

ঢেলা

১৬.৩ আমিষ (গ্রাম), ৩.৯ চর্বি (গ্রাম), ৩.১ শর্করা (গ্রাম) ০.৯ লৌহ (গ্রাম), ১.২৬ ক্যালসিয়াম (গ্রাম), ০.৩৬ ফসফরাস (গ্রাম), ৯৩৭ ভিটামিন (মাইক্রো গ্রাম)

কাতল

১৯.৫ আমিষ (গ্রাম), ২.৪ চর্বি (গ্রাম), ৩.০ শর্করা (গ্রাম), ০.০০০৯ লৌহ (গ্রাম) , ০.৫৩ ক্যালসিয়াম (গ্রাম), ০.২১ ফসফরাস (গ্রাম), ৯৩৭ ভিটামিন (মাইক্রো গ্রাম)
বায়ু, পিত্ত ও কফ কমায় কিন্তু শক্তি বাড়ায়।

মৃগেল

১৯.৫ আমিষ (গ্রাম), ০.৮ চর্বি (গ্রাম), ৩.৩ শর্করা (গ্রাম), ০.৯ লৌহ (গ্রাম), ০.৩৫ ক্যালসিয়াম (গ্রাম), ০.২৮ ফসফরাস (গ্রাম), ৯৩৭ ভিটামিন (মাইক্রো গ্রাম)

কালিবাউস

১৪.৭ আমিষ (গ্রাম), ১.০ চর্বি (গ্রাম), ৩.৩ শর্করা (গ্রাম), ০.৩৩ লৌহ (গ্রাম), ০.৩২ ক্যালসিয়াম (গ্রাম), ০.৩৮ ফসফরাস (গ্রাম), ৯৩৭ ভিটামিন (মাইক্রো গ্রাম)
ঝোল শুক্র ও বল বাড়ায়

বোয়াল

১৫.৪ আমিষ (গ্রাম), ২.৭ চর্বি (গ্রাম), ৩.৩ শর্করা (গ্রাম), ০.৬২ লৌহ (গ্রাম), ০.১৬ ক্যালসিয়াম (গ্রাম), ০.৪৯ ফসফরাস (গ্রাম), ৯৩৭ ভিটামিন (মাইক্রো গ্রাম)
শক্তি বাড়ায়, রক্ত ও পিত্তকে দূষিত করে কিন্তু ত্রিদোষ বাড়ায় পিত্ত, কুষ্ট ও হাঁপানি প্রভৃতি কঠিন রোগ উৎপাদন করে। সব রোগীর জন্যই অপথ্য।

চিতল

৮.৬ আমিষ (গ্রাম), ২.৩২ চর্বি (গ্রাম), ৩.৩ শর্করা (গ্রাম), ২.৯৮ লৌহ (গ্রাম), ০.১৮ ক্যালসিয়াম (গ্রাম), ০.২৫ ফসফরাস (গ্রাম), ৯৩৭ ভিটামিন (মাইক্রো গ্রাম)
শুক্র ও বল বাড়ায়। চিতল মাছের পেষিকাটায় ক্যালশিয়াম আছে।

সিলভারকার্প

১৬.৩ আমিষ (গ্রাম), ২.৩২ চর্বি (গ্রাম), ৩.৩ শর্করা (গ্রাম), ০.০০৩ লৌহ (গ্রাম), ০.২৬৮ ক্যালসিয়াম (গ্রাম), ০.২৫ ফসফরাস (গ্রাম), ১৭ ৯৩৭ ভিটামিন (মাইক্রো গ্রাম)

ভেটকি

ভেটকি মাছে ভিটামিন এ ১৮ গ্রাম, পটাসিয়াম ৩২৩ গ্রাম, সোডিয়াম ৫৩ গ্রাম, আয়রন ১৮ গ্রাম ও প্রোটিন ৩২ গ্রাম বিদ্যমান । এই মাছ অতিরিক্ত ওজন কমাতে সহায়তা করে, ক্যান্সার প্রতিরোধে ও ডায়াবটিসের প্রকোপ কমাতে ব্যাপক সহায়তা করে।
শরীরের আমবাত উৎপন্ন করে, শ্লেষ্মা বাড়ায়, বাত ও পিত্ত কমায়।

শোল

শোল মাছে প্রোটিন ২০%, ফ্যাট ৪%, ক্যালসিয়াম ৬% ও আয়রন ২% বিদ্যমান। শোল মাছ শরীরের শ্বেত রক্তকনিকা গঠনে সাহায্য করে। পায়খানা কষায়, পিত্ত ও রক্তের জন্য খুবই উপকারী।

মলা মাছ

এর বৈজ্ঞানিক নাম Amblypharyngodon mola এবং ইংরেজী নাম Mola carplet। চ্যাপ্টা দেহের লম্বাটে এ মাছটির আঁইশ ক্ষুদ্রাকার এবং মাথা থেকে লেজ পর্যন্ত একটি সুস্পষ্ট ডোরা বিদ্যমান। মলা মাছের দেহের বর্ণ রূপালী এবং পার্শরেখা অসম্পূর্ণ ও চোখ বড়। এ মাছ আকারে প্রায় ১৫ সে.মি. পর্যন্ত লম্বা হয়ে থাকে।

মলা মাছ খাল-বিল, নদী-নালা, হাওড়-বাওড়, পুকুরে, এমনকি বর্ষাকালে প্লাবিত ধানক্ষেতেও বাস করে। এরা সাধারণত পানির উপরিভাগে ঝাঁকে ঝাঁকে চলাফেরা করে। বর্ষার সময় মলা মাছ প্রচুর পরিমাণে ধরা পড়ে। এরা পানির উপরের স্তর হতে খাদ্য গ্রহণ করে। খাদ্য হিসেবে এরা শৈবাল, এককোষী প্রাণী, জলজ পতঙ্গ ইত্যাদি খেয়ে থাকে।

মলা মাছ বর্ষাকালে প্রজনন করে থাকে। বর্ষাকালে চলন বিল এলাকার বিভিন্ন মৎস্য বাজার ও আড়তে প্রচুর পরিমাণে মলা পাওয়া যায়। অত্যন্ত পুষ্টিকর ও ভালো স্বাদের জন্য ক্রেতাদের কাছে এর ব্যাপক চাহিদাও রয়েছে। মলা মাছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন-এ রয়েছে যা রাতকানা প্রতিরোধে অত্যন্ত কার্যকর।

"সমাজ ভিত্তিক মৎস্য চাষ,
দারিদ্র বিমোচনের নতুন কর্মকৌশল"
-মোল্লা সমাছুর রহমান শাহীন
সভাপতি ফোয়াব

১১/১১/১১ | ফোয়াব আয়োজিত দাকোপ উপজেলায় আইলা দুর্গত ৩২ নম্বর পোল্ডারে পাচুয়ার দুয়ানি সমাজ ভিত্তিক মৎস্য চাষ মডেল প্রকল্পে মৎস্য পোনা অবমুক্ত করেন ননী গোপাল মন্ডল, সাবেক সংসদ সদস্য, খুলনা-১।

পাংগাস

পাংগাসকে বলা হয় শার্ক ক্যাটফিশ। বৈজ্ঞানিক নাম Pangasius pangasius। বাংলাদেশ, ভারত, পাকিস্তান, মায়ানমার, থাইল্যান্ড, মালয়েশিয়া ও ইন্দোনেশিয়ায় পাংগাসের চাষ হয়ে থাকে। পাংগাস প্রচুর পরিমাণে ওমেগা-৩ ও প্রোটিন সমৃদ্ধ। প্রতি ১০০ গ্রাম পাংগাসে ৫০ মিলিগ্রাম কোলেস্টেরল, ৪৪ মিলিগ্রাম সোডিয়াম, ৩০১ মিলিগ্রাম পটাসিয়াম ও ০.৫ গ্রাম আয়রন পাওয়া যায়। তাছাড়া পাংগাসে ভিটামিন A, C ও ক্যালসিয়ামের উপস্থিতিও লক্ষ্য করা যায়।

১০-০৩-১৯

রাঙ্গামাটিতে ফোয়াব আয়োজিত গুড অ্যাকুয়া কালচারাল প্রাক্টিস এন্ড ফ্রেস ওয়াটার ফিস কালচার ম্যানেজমেন্ট শীর্ষক কর্মশালায় প্রধান অতিথির বক্তৃতা করেন মো. ইয়াসিন হোসেন, জেলা মৎস্য কর্মকর্তা, পার্বত্য জেলা, রাঙ্গামাটি।

শুটকিমাছের পুষ্টিগুণ ও উপকারিতা

Dr Nitya Nanda Das
Aquatic Biodiversity & Community Based Fisheries Management Specialist,
HFMLIP,LGED & Honorary Chief Technical Adviser, FOAB

রুচিবর্ধক খাবারগুলোর মধ্যে শুঁটকি মাছ অন্যতম। কাঁচা মাছে লবণ মাখিয়ে কড়া রোদে শুকানো হয় (বড় ও অধিকাংশ মাছের বর্জ্য অংশগুলো ফেলে দেয়া হয়)। তাই মাছের দেহের পানি বা তরল অংশ শুকিয়ে যায়। ফলে এ মাছে কোনো জীবাণু জন্মাতে পারে না। তবে শুঁটকি মাছ কৌটায় বন্দি বা স্যাঁতস্যাঁতে স্থানে রাখলে ফাঙ্গাস পড়ে যায়। প্রচুর পরিমাণে রৌদ্রে শুকানো হয় এ মাছ। তাই এতে ভিটামিন 'ডি'-এর (সূর্যের আলোতে থাকে ভিটামিন 'ডি') পরিমাণ রয়েছে পর্যাপ্ত অনুপাতে। ভিটামিন 'ডি' হাড়, দাঁত, নখের গঠন মজবুত করার জন্য যথেষ্ট জরুরি। শরীরে ভিটামিন 'ডি'-এর অভাবে ছোটদের রিকেটস নামের হাড়ের অসুখ হয়। রিকেটস হলে শিশুদের লম্বা হাড়ের গঠনে দুর্বলতা ও সমস্যা থাকে। হাড় হয়ে যায় ভঙ্গুর। এ একই সমস্যা বড়দেরও হয়। বড়দের ক্ষেত্রে একে আমরা বলি অস্টিওম্যালাসিয়া। এ অসুখগুলো দূর করতে শুঁটকি মাছের ভূমিকা বেশ গুরুত্বপূর্ণ।

শুটকির পুষ্টিগুন:

পুষ্টি গুন বিচারে শুটকি খুব উঁচু দরের। আসুন জেনে নেই শুটকির পুষ্টিগুন:

(১) শুটকিতে আছে প্রোটিন ।এতে সব ধরনের অ্যামাইনো এসিড বিদ্যমান। মোট ১০০ গ্রাম শুটকিতে শতকরা ১৪ থেকে ২২ ভাগই প্রোটিন।

(২) প্রতি ১০০ গ্রাম মাছে দুই ভাগের নিচে চর্বি থাকলে তাকে কম চর্বি যুক্ত মাছ বলা হয়। এক গবেষণায় দেখা যায়, এ দেশের অধিকাংশ শুটকি কম চর্বিযুক্ত। তাই উচ্চ রক্তচাপ বা হৃদরোগে যারা ভুগছেন তাদের জন্য শুটকি একটি উৎকৃষ্ট খাবার হতে পারে।

(৩) তাজা মাছের তুলনায় শুটকিতে খনিজ লবনের পরিমান অনেক বেশী থাকে। খনিজ উৎপাদনগুলোর মধ্যে ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, ফেরাস, আয়রন উল্লেখযোগ্য।

(৪) সামুদ্রিক মাছের শুটকিতে আছে ভিটামিন 'এ' ও 'ডি'।

রুচিবর্ধক খাবারগুলোর মধ্যে শুঁটকি মাছ অন্যতম। কাঁচা মাছে লবণ মাখিয়ে কড়া রোদে শুকানো হয়, তাই মাছের দেহের পানি বা তরল অংশ শুকিয়ে যায়। ফলে এই মাছে কোনো জীবাণু জন্মাতে পারে না। তবে শুঁটকি মাছ কৌটায় বন্দী বা স্যাঁতসেঁতে স্থানে রাখলে ফাঙাশ পড়ে যায়। প্রচুর পরিমাণে রৌদ্রে শুকানো হয় এই মাছ। তাই এতে ভিটামিন ‘ডি’-এর (সূর্যের আলোতে থাকে ভিটামিন ‘ডি’) পরিমাণ রয়েছে পর্যাপ্ত অনুপাতে। ভিটামিন ‘ডি’ হাড়, দাঁত, নখের গঠন মজবুত করার জন্য যথেষ্ট জরুরি।

শরীরে ভিটামিন ‘ডি’-এর অভাবে ছোটদের রিকেটস নামের হাড়ের অসুখ হয়। রিকেটস হলে শিশুদের লম্বা হাড়ের গঠনে দুর্বলতা ও সমস্যা থাকে। হাড় হয়ে যায় ভঙ্গুর। এই একই সমস্যা বড়দেরও হয়। বড়দের ক্ষেত্রে একে আমরা বলি অস্টিওম্যালাসিয়া।

এই অসুখগুলো দূর করতে শুঁটকি মাছের ভূমিকা বেশ গুরুত্বপূর্ণ। শরীরের জন্য উপকারী

অনেক রকম খনিজ লবণ রয়েছে এই মাছে। খনিজ লবণ আমাদের রক্তশূন্যতা দূর করে, দাঁতের মাড়িকে করে দৃঢ়। এতে রয়েছে উচ্চমাত্রার আমিষ বা প্রোটিন ও কোলেস্টেরল। যাঁরা কঠোর দৈহিক পরিশ্রম করেন, তাঁদের জন্য এটি যোগ্য খাবার। আর যাঁরা বয়স অনুযায়ী অতিরিক্ত মোটা, রক্তে নিপিড বা কোলেস্টেরলের মাত্রা স্বাভাবিকের তুলনায় অনেক বেশি, তাঁরা শুঁটকি মাছ খাবেন না। বাড়ন্ত শিশুদের জন্য ভীষণ উপকারী। তবে সবাই হজম করতে পারে না। আপনার শিশুর হজমশক্তি বুঝে, প্রথমে অল্প করে খাওয়ানোর অভ্যাস করতে পারেন। সম্প্রতি গবেষণায় জানা গেছে, নিয়মিত শুঁটকি মাছ খায় এমন ব্যক্তিদের ইনফ্লুয়েঞ্জা জ্বর, যক্ষ্মা এই অসুখগুলো সহজে হয় না। তবে অতিরিক্ত ধূমপান বা যেকোনো প্রকার মাদকদ্রব্য যক্ষ্মার জন্য সহযোগী হিসেবে কাজ করে।

কিডনি, পিত্তথলি বা গলব্লাডারে পাথর, ইনফেকশনসহ যেকোনো জটিলতার জন্য শুঁটকি মাছ বাদ দিন। কারণ, এতে রয়েছে উচ্চমাত্রার প্রোটিন। লিভার, কিডনি, পিত্তথলিতে সমস্যা থাকলে শুঁটকি মাছের উচ্চমাত্রার প্রোটিন হয়ে যাবে দেহের জন্য হুমকিস্বরূপ। কারণ এই অঙ্গগুলো দুর্বল হলে এরা উচ্চমাত্রার প্রোটিন গ্রহণ করতে পারে না। জন্ডিস, লিভার সিরোসিস, ফ্যাটি লিভারের রোগীরাও এই মাছ বাদ দিন। গর্ভস্থ ও মাতৃদুগ্ধদানকারী মা, বাড়ন্ত শিশু, খেলোয়াড়, নৃত্যশিল্পী, ব্যায়ামবিদ, সাঁতারু এ ধরনের ব্যক্তিদের জন্য শুঁটকি মাছ যথেষ্ট উপকারী।

এতে আয়রন, আয়োডিনের মাত্রা বেশি থাকার জন্য দেহে রক্ত বাড়ায়,

পুষ্টি গুণের হিসেবে এই শুঁটকি মাছ খুবই উচ্চ দরের। শুঁটকিতে আছে প্রোটিন। এতে প্রায় সব ধরনের অ্যামাইনো এসিডই বিদ্যমান।

মোট ১০০ গ্রাম শুঁটকির শতকরা ১৪ থেকে ২২ ভাগই প্রোটিন। প্রতি ১০০ গ্রাম মাছে শতকরা দুই ভাগের নিচে চর্বি থাকলে তাকে চর্বিমুক্ত মাছ বলা হয়। এ গবেষণায় দেখা যায়, এ দেশের অধিকাংশ শুঁটকি কম চর্বিযুক্ত। তাই উচ্চ রক্তচাপ বা হৃদরোগে যারা ভুগছেন তাদের জন্য শুঁটকি হতে পারে উৎকৃষ্ট খাবার।

তাজা মাছের তুলনায় শুঁটকিতে খনিজ লবণের পরিমাণ অনেক বেশি থাকে। খনিজ উপাদানগুলোর মধ্যে ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, ফেরাস, আয়রন উল্লেখযোগ্য। সামুদ্রিক মাছের শুঁটকিতে আছে ভিটামিন 'এ' ও 'ডি'। তাই শুঁটকি স্বাদে গন্ধে যেমনই হোক পুষ্টিগুণের বিচারে শুঁটকিকে অবহেলা করার অবকাশ নেই।

মাছ খাওয়ার অবিশ্বাস্য কিছু স্বাস্থ্য উপকারিতা

মাছের কম ক্যালোরির জন্য একটি সুনাম রয়েছে, মাছের তেল ওমেগা ৩ ফ্যাটি এর একটি উৎস, যা 'মস্তিস্ক খাদ্য' নামে পরিচিত। ব্রিটেনে এক জরিপে দেখা যায়, ৬৫ বছরের বেশি বয়সী নারীরা ওমেগা থ্রি ফ্যাটি এসিড গ্রহণ করলে তাদের পেশীশক্তি প্রায় দ্বিগুণ বৃদ্ধি পায়। মাছের শতকরা ২০ ভাগই আমিষ। মাছে আছে প্রচুর ভিটামিন ও খনিজ লবণ। এছাড়াও মাছে চর্বি, খনিজ তেল, আয়রন, ক্যালসিয়াম এবং ফসফরাস পাওয়া যায়। এছাড়াও মাছ খেলে নিম্নোক্ত উপকারিতা পাওয়া যায়।

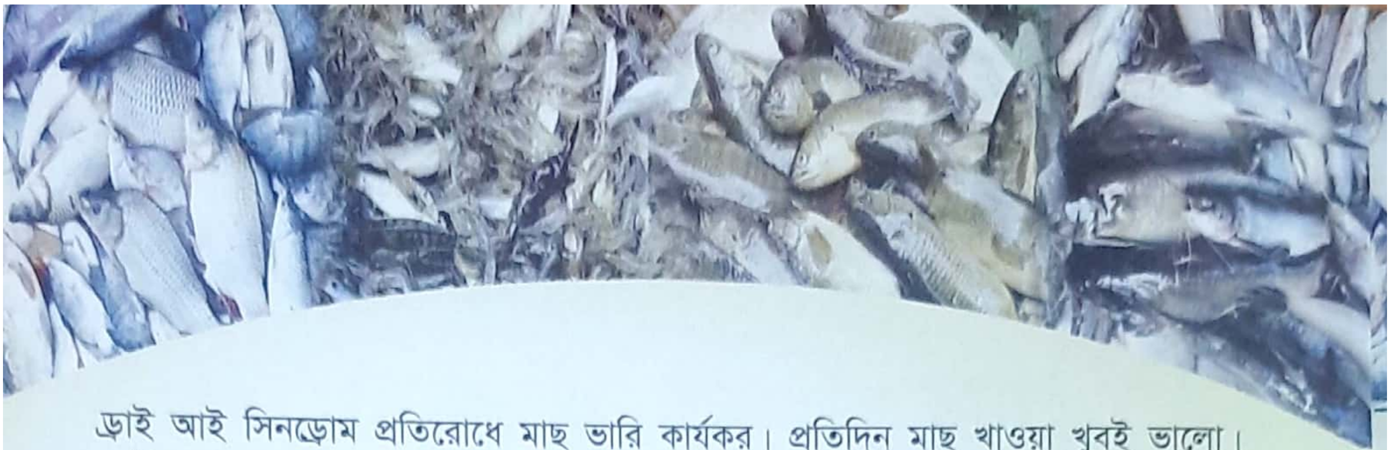
হার্ট ভালো রাখে: আমেরিকান হার্ট অ্যাসোসিয়েশনের জার্নালে প্রকাশিত এক গবেষণায় দেখা গেছে যে সকল মহিলারা প্রতি সপ্তাহে অন্তত একবার মাছ খান তাদের যারা সপ্তাহে একবারও মাছ খান না তাদের তুলনায় ৫০ শতাংশ কম হার্ট এটাকের ঝুঁকি রয়েছে। আমেরিকান হার্ট অ্যাসোসিয়েসন সপ্তাহে দুবার মাছ খাওয়ার পক্ষে । বোস্টনের হার্ভার্ড স্কুল অব পাবলিক হেলথ এর এক গবেষণায় দেখা গেছে, প্রতি সপ্তাহে মোটামুটি পরিমাণ মাছ খেলে হৃদরোগের কারণে মৃত্যুঝুঁকি ৩৬ শতাংশ কমে।

উচ্চ রক্তচাপ ও হার্ট এ্যাটাকের ঝুঁকি কমায়: মাছের তেলে থাকা ওমেগা থ্রি নামক অসম্পৃক্ত ফ্যাটি এসিড যা রক্তের ক্ষতিকারক কোলেস্টেরল LDL ও VLDL কমায় এবং উপকারী কোলেস্টেরল HDL বাড়িয়ে দেয়, ফলে হার্টেররক্তনালিতে চর্বি জমতেপারে না এবং রক্তনালি পরিষ্কার, সংকীর্ণমুক্ত থাকায় রক্ত চলাচল ভালো থাকে। উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি কমায় এবং উচ্চ রক্তচাপ থাকলে তা হ্রাস করে। গবেষণায় আরও দেখা গেছে, ওমেগা থ্রি রক্তের অণুচক্রিকাকে জমাট বাঁধতে দেয় না, ফলে রক্তনালিতে রক্ত জমাট বাঁধার কারণে সৃষ্ট স্ট্রোক হতে পারে না। সুতরাংহার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোক প্রতিরোধে আমাদের খাদ্য তালিকায় তৈলাক্ত মাছ থাকা উচিত।

চুল উন্নত করে: চুলের গঠনের মূল উপাদান হলো প্রোটিন। তাই চুলপড়া রোধে আমিষ জাতীয় খাবার সাহায্য করবে এটা খুবই স্বাভাবিক! আমিষের উৎস্য হিসেবে বিভিন্ন ধরনের মাছ অতুলনীয়! আমিষজাতীয় খাবারের মধ্যে মাংসও রয়েছে। তবে মাংসে উপকারী উপাদানের পাশাপাশি অপকারী উপদানের উপস্থিতিও রয়েছে যথেষ্ট পরিমাণে।

ত্বক ভালো রাখে: মাছের ওমেগো-৩ ত্বকের কোষের গঠন ঠিক করে, সানবার্ন থেকে ত্বককে রক্ষা করে। তা ছাড়া মাছের ফ্যাট ত্বকের জন্য হেলদি ফ্যাট, এই ফ্যাট ত্বকের জেল্লা বাড়ায় আর জল ও খাবারের পুষ্টি ত্বকের ভিতরে গিয়ে টক্সিন বের করে দেয়। তবে, বেশি ভাজা মাছে এই ফ্যাটের গুণ নষ্ট হয়ে যায়। তাই বেক বা গ্রিল করার মাছ অনেক বেশি স্বাস্থ্যকর।

চোখ ভালো রাখে: মাছে থাকে উচ্চ মাত্রার ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড। এটা প্রমাণিত যে,



ড্রাই আই সিনড্রোম প্রতিরোধে মাছ ভারি কার্যকর। প্রতিদিন মাছ খাওয়া খুবই ভালো। সেটা সম্ভব না হলে সপ্তাহে অন্তত দুই দিন মাছ খেতে হবে নিয়ম করে। এতে করে চোখের দৃষ্টি শক্তিও ভালো থাকবে।

স্মৃতি শক্তি বৃদ্ধি করে ও মস্তিষ্ক কর্মক্ষম রাখে: মাছ বাচ্চাদের ব্রেন উন্নত করে ও স্মৃতি শক্তি বাড়াতে সাহায্য করে। তাছাড়া, মাছের তেলে থাকা ডকসা হেক্সোনিক অ্যাসিড এবং এলকোসা পেন্টাএনোইক অ্যাসিড মগজের বিকাশ ঘটায়। অকল্যান্ডের একটি শিশু হাসপাতালে এই গবেষণাটি চালানো হয়। গবেষকেরা বলেন, আমাদের ত্বকে উৎপন্ন ভিটামিন ডি এবং সামুদ্রিক মাছ থেকে পাওয়া ওমেগা-থ্রি একত্রে মিলে মস্তিষ্কে সেরোটোনিনের মাত্রা বাড়িয়ে দেয়। এই সেরোটোনিনই দেহের কর্মকাণ্ড এবং মস্তিষ্কের কর্মক্ষমতা বাড়ায়।

কিডনি ভালো রাখে: মাছকে বলা হয়ে থাকে নিরাপদ প্রোটিনের উৎস। দৈনিক প্রোটিনের চাহিদা মেটাতে মাংসের চেয়ে মাছের ভূমিকা অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ। অন্যান্য পুষ্টি উপাদানের পাশাপাশি মাছের ওমেগা৩ কিডনির বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধকারী। কিন্তু শুষ্ক মাছ সবসময় খেলে ক্যানসার হওয়ার সম্ভাবনা বেশী থাকে । শুধু টাটকা মাছ খেলে ক্যাসার প্রতিরোধ করা যায়। তথ্যসূত্র : অনলাইন নিউজ

২৪-০১-১৬

কক্সবাজার সদরে ফোয়াব আয়োজিত গুড অ্যাকোয়া কালচার প্রাক্টিস এর মাধ্যমে নিরাপদ শুটকি উৎপাদন (GAP-DF) তত্বীয় ও ব্যবহারিক কর্মশালায় প্রধান অতিথির বক্তৃতা করেন বাংলাদেশ আওয়ামী লীগের উপদেষ্টা মন্ডলীর সদস্য (বাপা) সভাপতি এ.কে.এম ফখরুল ইসলাম মুন্সী।

বিষণ্নতা এড়াতে খেতে হবে মাছ

ইউরোপের বিগত বছরগুলোর তথ্য বিশ্লেষণ করে দেখা গেছে, যারা প্রতিদিন মাছ খায়, তারা অন্যদের তুলনায় ১৭ শতাংশ কম বিষণ্নতায় ভোগে। বিশেষজ্ঞরা দেখেছেন, যারা প্রচুর মাছ খায়, তাদের মধ্যে পুরুষের ক্ষেত্রে ২০ শতাংশ ও নারীর ক্ষেত্রে ১৬ শতাংশের বিষন্নতা কমেছে। প্রোটিনজাতীয় খাবারের মধ্যে আমাদের খাদ্য তালিকায় প্রায় রোজই যে খাবারটি থাকে, তা হলো মাছ। মাছ ছাড়া বাঙালির ভোজন যেন অসম্পূর্ণ। একইভাবে এ খাবারটি কারো কারো অপছন্দ। অন্যান্য বিকল্প থেকেই তারা মেটান প্রোটিনের চাহিদা। সাম্প্রতিক কয়েকটি গবেষণার ফলাফলে দেখা গেছে, যারা প্রচুর মাছ খান, তাদের বিষণ্ণতার হার অন্যদের তুলনায় কম। এককথায় বলতে গেলে, মাছ খেলে বিষণ্ণতা কমে। এটি নারী-পুরুষ উভয়ের জন্যই প্রযোজ্য।

ইউরোপের বিগত বছরগুলোর তথ্য বিশ্লেষণ করে দেখা গেছে, যারা প্রতিদিন মাছ খান, তারা অন্যদের তুলনায় ১৭ শতাংশ কম বিষণ্ণতায় ভোগেন। বিশেষজ্ঞরা দেখেছেন, যারা প্রচুর মাছ খান, তাদের মধ্যে পুরুষদের ক্ষেত্রে ২০ শতাংশ ও নারীদের ক্ষেত্রে ১৬ শতাংশ বিষণ্নতা কমেছে। অনলাইন জার্নাল অব এপিডেমিওলজি ও কমিউনিটি হেলথে প্রকাশিত তথ্য অনুযায়ী, মানসিক সুস্থতার সঙ্গে মাছের একটি যোগসংযোগ রয়েছে। খাদ্যতালিকায় মাছ রেখে প্রাথমিকভাবে বিষণ্নতা কমানো সম্ভব। তবে পরবর্তী গবেষণাগুলোয় দেখা হবে
মাছের ধরন অনুযায়ী কার্যকারিতা কেমন।

অন্যদিকে ন্যাচার কমিউনিকেশনস জার্নালে প্রকাশিত সম্প্রতি এক গবেষণায় দেখা গেছে, গুরুতর সিজোফ্রেনিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিরা মাছের তেল খাওয়ার মাধ্যমে পুরোপুরি সুস্থ হয়ে উঠেছেন।

এ গবেষণায় ১৩ থেকে ২৫ বছর বয়সী কিছু ব্যক্তির ওপর একটি পরীক্ষা করা হয়। তাদের সবার মধ্যেই সিজোফ্রেনিয়ার প্রাথমিক লক্ষণ ছিল। আক্রান্ত ব্যক্তিদের দুটি দলে ভাগ করা হয়। প্রথম দলটিকে মাছের তেল সেবন ও দ্বিতীয় দলটিকে মানসিক আরোগ্য লাভে নিরাময়ক পিল দেয়া হয়। সাত বছর পর দেখা যায়, যারা মাছের তেল সেবন করেছেন, তাদের মধ্যে মাত্র ১০ শতাংশ ব্যক্তির মধ্যে সিজোফ্রেনিয়ার বিকাশ ঘটেছে।

এরপর অন্য একটি গবেষণায় ইউনিভার্সিটি অব ক্যালিফোর্নিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের একদল বিজ্ঞানী দেখেছেন, মস্তিষ্ককে অ্যালঝেইমার্স বা স্মৃতিভ্রংশতা ও অন্যান্য মানসিক ব্যধি থেকে নিরাপদ রাখতে স্বাস্থ্যকর খাদ্যতালিকা হলো সবচেয়ে ভালো উপায়। এ গবেষণা দলটি পরবর্তীতে এসব মানসিক রোগের ঝুঁকি এড়াতে স্যামন ও সার্ডিনের মতো ওমেগা-৩ সম্পন্ন চর্বিযুক্ত মাছ খাওয়ার পরামর্শ দিয়েছেন।

ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিডসম্পন্ন মাছ খেতে বলার কারণ গবেষণায় দেখা গেছে, যারা প্রতিদিন ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড গ্রহণ করেন, তারা হতাশা ও অ্যাংজাইটির সমস্যায় কম ভোগেন। আবার এটাও দেখা গেছে, স্ট্রেস বা অ্যাংজাইটির সমস্যায় যারা ভুগছেন, তারা ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড সম্পূরক গ্রহণের পর অনেকটা ভালো বোধ করছেন। এসব ছাড়াও এ ফ্যাটি অ্যাসিড চোখের স্বাস্থ্য ভালো রাখে। পর্যাপ্ত ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড গ্রহণ করলে ম্যাকুলার ডিজেনারেশন ঘটার ঝুঁকি এড়ানো যায়। তাছাড়া যাদের উচ্চরক্তচাপ রয়েছে, তাদের রক্তচাপ স্বাভাবিক রাখতেও সহায়তা করে ফ্যাটি অ্যাসিড। তথ্যসূত্র : অনলাইন নিউজ

বঙ্গোপসাগরে মেরিকালচার এর সম্ভাবনা নিয়ে ভাবনা

শেখ শাকিল হোসেন

যুগ্ম সম্পাদক, ফিস ফার্ম ওনার্স এসোসিয়েশন, বাংলাদেশ

খোলা সমুদ্রে ট্যাংক বসিয়ে বা অন্যকোন উপায়ে নিয়ন্ত্রিত পরিবেশে সামুদ্রিক মৎস্যচাষ হল মেরিকালচার। এ পদ্ধতিতে চিংড়ি, ওয়েস্টার, সেলফিশ, ফিনফিশ ও সী-উইড বা সামুদ্রিক শৈবাল উৎপাদন করা হয় পৃথিবীর বেশ কয়েকটি দেশে। মানুষের খাদ্য চাহিদা মেটাতে উৎপাদন বাড়ানোর চিন্তা এখন আমাদের মাঝে। প্রাথমিকভাবে সী-উইড বা সামুদ্রিক শৈবালের উৎপাদন ও বাণিজ্যিকভাবে বাজারজাতকরণের সম্ভাব্যতা নিয়ে পৃথকভাবে গবেষণা চালিয়েছে বাংলাদেশ মৎস্য গবেষণা ইন্সটিটিউট ও কৃষি গবেষণা ইন্সটিটিউটের বিজ্ঞানীরা। এরমধ্যে মৎস্য গবেষণা ইন্সটিটিউটের বিজ্ঞানীরা প্রায় ৯০দিনে প্রতি মিটার নেটে সর্বোচ্চ ২৯ কেজি সামুদ্রিক শৈবাল উৎপাদনে সক্ষম হলেও কৃষি গবেষণা ইন্সটিটিউটের বিজ্ঞানীরা উৎপাদন করতে সক্ষম হয়েছেন সর্বোচ্চ ৬ কেজি। কক্সবাজারের নাজিরারটেক, ইনানী ও সেন্টমার্টিন উপকূলে সী-উইডের পরীক্ষামূলক চাষাবাদ করা হয়েছে। এরমধ্যে সেন্টমার্টিনেই সবচেয়ে ভাল ফলাফল পাওয়া গেছে।

সম্প্রতি মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ মন্ত্রণালয় এবং জাতিসংঘের ফুড অ্যান্ড এগ্রিকালচার অর্গানাইজেশনের (এফএও) এর যৌথ উদ্যোগে হোটেল সোনারগাঁওয়ে 'বাংলাদেশ ব্লু ইকোনমি ডায়ালগ অন ফিশারিজ অ্যান্ড লাইভস্টক' শীর্ষক একটি কর্মশালায় মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ প্রতিমন্ত্রী আশরাফ আলী খান খসরু জানান- মেরিকালচার প্রজনন-প্রযুক্তির মাধ্যমে দেশের সামুদ্রিক মৎস্য আহরণ বাড়ানোর পরিকল্পনা নিয়েছে মৎস্য মন্ত্রণালয়। ভারত, থাইল্যান্ড, ফিলিপাইন, মালয়েশিয়া ও ইন্দোনেশিয়াতে মেরিকালচার লাভজনক হওয়ায় আমাদের দেশেও এই প্রজনন-প্রযুক্তি অর্জনের জন্য গবেষণা করা হবে।

উপকূলীয় ও বঙ্গোপসাগরের জলজসম্পদ উন্নয়নে গৃহীত প্রায় ২ হাজার কোটি টাকার একটি মেগাপ্রকল্পের অধীনে মেরিকালচার নিয়ে শীঘ্রই গবেষণা শুরু হবে বলেও জানিয়েছেন মন্ত্রী বীর মুক্তিযোদ্ধা আশরাফ আলী খান খশরু, এমপি। তথ্যসূত্র : অনলাইন নিউজ

"সুন্দরবনের আঙ্গিনা চিংড়ির ঠিকানা,
শিল্প নগরী খুলনা"

নাজমুল আহসান
সাবেক জেলা প্রশাসক, খুলনা।

পুষ্টির উৎস্য হিসেবে মাছ

সুজিত কুমার চাটার্জ্জী
জেলা মৎস্য কর্মকর্তা
মৎস্য পরিদর্শন ও মাননিয়ন্ত্রণ
মৎস্য অধিদপ্তর, মৎস্য ভবন, ঢাকা।

সুস্থ ও কর্মক্ষম জনগোষ্ঠী জাতীয় উন্নয়নের পূর্বশর্ত। শারীরিক সুস্থতার জন্য অন্যতম প্রধান শর্ত পরিমিত পরিমাণ সুষম খাদ্য গ্রহণ। সুষম খাদ্যের বিভিন্ন উপাদানগুলো হলো- আমিষ, শ্বেতসার, স্নেহ, ভিটামিন, খনিজ লবণ ও পানি। মাছ ও মৎস্যজাত দ্রব্য সুষম খাদ্য চাহিদা পূরণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে। 'মাছে ভাতে বাঙালি' এ বিখ্যাত প্রবচনটি খাদ্য হিসেবে মাছের প্রতি আমাদের আকর্ষণ, প্রয়োজনীয়তা ও নির্ভরতা সূচক নির্দেশ করে। তাছাড়া সাংস্কৃতিক ঐতিহ্য, ধর্মীয় রীতি নীতির কারণেও মাছ আমাদের প্রিয় খাদ্য।

আকারগত দিক থেকে মাছ সাধারণত দু'প্রকার- বড় মাছ ও ছোট মাছ। ছোট মাছের সংজ্ঞা নিয়ে কিছুটা বিতর্ক রয়েছে। তবে নববই দশকে ছোট মাছ নিয়ে কতিপয় গবেষণায় ২৫ সেমি. পর্যন্ত আকারের মাছ গুলোকে ছোট মাছ হিসাবে অভিহিত করা হয়। এখন পর্যন্ত এটাই ছোট মাছের গ্রহণ যোগ্য পরিচিতি। ইংরেজিতে ছোট মাছ Small Indigenous Species (SIS) নামে পরিচিত। মলা, ঢেলা, কেঁচকি, কাজলি, পুঁটি, টেংরা, চাঁদা, বাতাসি, খলসে এগুলোকে ছোট মাছ বলা হয়। আবার রুই, কাতলা, আইড়, মৃগেল, বোয়াল, কালিবাউস, পাঙ্গাশ, চিতল, ইলিশ এগুলো বড় মাছের মধ্যে অন্যতম।

প্রাণিজ আমিষের মধ্যে মৎস্য-আমিষই উত্তম। এ আমিষ সহজপাচ্য এবং মাছের হাড় ও কাঁটা নরম হওয়ায় সহজেই হজম হয়ে শরীর গঠনে ও রক্ষণাবেক্ষণে সহায়তা করে। মানবদেহে প্রয়োজনীয় পুষ্টি চাহিদাসহ ভিটামিন এবং খনিজ পদার্থের অভাব পূরণে ছোট মাছের গুরুত্ব অপরিসীম। দেশীয় ছোট প্রজাতির মাছ বিশেষ করে মলা, ঢেলা, কৈ, শিং ও মাগুর মাছ চোখের জন্য খুবই উপকারী এবং রক্ত স্বল্পতা রোধে সহায়তা করে। পুষ্টিমান বিবেচনায় কৈ, শিং ও মাগুর মাছের পুষ্টিগুণ বড় মাছের তুলনায় অনেক বেশি। এসকল মাছে প্রোটিন, ভিটামিন, ক্যালসিয়াম ও অন্যান্য মাইক্রো-নিউট্রিয়েন্ট প্রচুর পরিমাণ রয়েছে। এ মাছগুলো অনাদিকাল থেকেই রোগীর পথ্য হিসেবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে।

ইলিশ মাছ যত সুস্বাদু, ততটাই পুষ্টিকর। ইলিশ মাছে পলি আনস্যাচুরেটেড এবং মনো আনস্যাচুরেটেড ফ্যাটের পরিমাণই বেশি যা আমাদের শরীরের জন্য সবসময়ই উপকারী এই মাছে রয়েছে প্রচুর প্রোটিন, ক্যালসিয়াম, আয়রন, জিঙ্ক, ক্রোমিয়াম, সেলেনিয়ামের মতো খনিজ জিঙ্ক ডায়াবেটিস রোগীদের পক্ষে খুব ভালো সেলেনিয়াম আবার অ্যান্টি অক্সিডেন্টের কাজ করে ইলিশ মাছ এবং ইলিশ মাছের তেল হার্টের জন্যও খুব ভালো যাদের হাইপার কলেস্টরল আছে, তারাও ইলিশ মাছ খান কারণ তা খারাপ কোলেস্টেরল এলডিএলকে কমিয়ে দেয় ইলিশ মাছে রয়েছে ভিটামিন এ, ডি এবং ই তেলাপিয়া বিশ্বব্যাপী সমাদৃত সুস্বাদু, কম চর্বিযুক্ত ও কম ক্যালরি সমৃদ্ধ মাছ। তেলাপিয়া মাছ উচ্চমাত্রার প্রোটিন সমৃদ্ধ এবং শরীরের বৃদ্ধির জন্য প্রয়োজনীয় সকল ধরনের এমাইনো এসিড এতে আছে। এছাড়াও এতে আছে ভিটামিন বি ৬, ভিটামিন বি ১২, সেলেনিয়াম, পটাসিয়াম, ফসফরাস, নিয়াসিন, পেন্টোথেনিক এসিড ও ওমেগা ৩ ফ্যাটি এসিড। তেলাপিয়া মাছ সহজলভ্যএবং দামেও সাশ্রয়ী।স্বাদের সঙ্গে মনকাড়া গন্ধ এবং পুষ্টিগুণে অনন্য চিংড়ি। প্রতি ১০০ গ্রাম খাবার উপযোগী সেদ্ধ চিংড়িতে পাওয়া যায় ৯৯ কিলো ক্যালরি, ফ্যাট ০.৩ গ্রাম, কোলেস্টরল

১৮৯ মিলিগ্রাম, সোডিয়াম ১১১ মিলিগ্রাম, পটাশিয়াম ২৫৯ মিলিগ্রাম, কার্বোহাইড্রেট ০.২ গ্রাম, প্রোটিন ২৪ গ্রামের মধ্যে পাবেন ক্যালসিয়াম, লৌহ আর ম্যাগনেসিয়ামের দারুণ উপস্থিতি।সামুদ্রিক মাছের পুষ্টিগুণ মিঠা পানির মাছের তুলনায় অনেক বেশি। সামুদ্রিক মাছ উচ্চ-প্রোটিন সমৃদ্ধ, এতে ক্ষতিকারক ফ্যাট নেই বললেই চলে। সামুদ্রিক মাছে ওমেগা থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড, ভিটামিন এ এবং ভিটামিন ডি থাকে যা একাধিক জটিল রোগ থেকে আমাদেরকে দূরে রাখে। সামুদ্রিক মাছ হার্ট-এটাক, স্ট্রোক, স্থূলতা এবং উচ্চ-রক্তচাপের ঝুঁকি কমায়। হৃদরোগ প্রতিরোধ, কোলেস্টেরল কমানো, দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি, ব্রেন পাওয়ার, জয়েন্ট পেইন, ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে এর জুড়ি নেই। ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড হৃদযন্ত্রকে সক্রিয় ও কার্যক্ষম রাখতে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। আর এই মূল্যবান উপাদানের শ্রেষ্ঠ প্রাকৃতিক উৎস হচ্ছে মাছের তেল। আমাদের পরিচিত কিছু মাছের পুষ্টিমানের একটি তালিকা নিম্নে দেয়া হলোঃ

মাছে প্রাপ্ত পুষ্টির পরিমাণ (প্রতি ১০০ গ্রাম ভক্ষণযোগ্য অংশ)

মাছের প্রজাতি		আমিষ (গ্রাম)	চর্বি (গ্রাম)	শর্করা (গ্রাম)	লৌহ (গ্রাম)	ক্যালসিয়াম (গ্রাম)	ফসফরাস (গ্রাম)	ভিটামিন (মাইক্রো গ্রাম)
ছোট মাছ	পুঁটি	১৮.৯	২.৪	৩.১	০.৯৬	১.০৬	০.৯৫	৩৭.০০
	মলা	১৫.৮	৪.১	১৫.০	০.০০৭	১.০৭১	-	১৯৬০
	মাগুর	১৫.০	১.০	৪.২	০.৭০	০.১৭২	০.৩০	-
	কৈ	১৪.৮	৮.৮	৪.৪	১.৩৫	০.৪১	০.৩৯	৩২
	শিং	২২.৮	০.৬	৬.৯	০.২৬	০.৬৭	০.৬৫	-
	পাবদা	১৯.২	২.১	৪.৬	১.৩	০.৩১	০.২১	-
	টেংরা	১৯.২	৬.৫	১.১	০.৩০	০.২৭	০.১৭	
	ফলি	১৯.৮	১.০	-	০.১৬	০.৫৯	০.৪৫	-
	সরপুটি	১৫.৫	৯.৫	-	০.৫৪	০.২২	০.১২	-
	খলিসা	১৬.১	৩.৯	৩.১	০.৯	০.৪৬	০.৩৬	
বড় মাছ	ঢেলা	১৬.৩	-	-	-	১.২৬	-	৯৩৭
	রুই	১৬.৬	১.৪	৪.৪	০.০০০৯	০.৬৮	০.১৫	-
	কাতল	১৯.৫	২.৪	৩.০	০.০০০৯	০.৫৩	০.২১	-
	মৃগেল	১৯.৫	০.৮	৩.৩	০.৯	০.৩৫	০.২৮	-
	কালিবাউস	১৪.৭	১.০	-	০.৩৩	০.৩২	০.৩৮	-
	বোয়াল	১৫.৪	২.৭	-	০.৬২	০.১৬	০.৪৯	-
	চিতল	১৮.৬	২.৩২	-	২.৯৮	০.১৮	০.২৫	-
	পাংগাস	১৪.২	১০.৮	-	০.০০০৫	০.১৮	০.১৩	-
	সিলভারকার্প	১৬.৩	-	-	০.০০৩	০.২৬৮	-	১৭
	ইলিশ	২১.৮	১৯.৪	২.১	০.০০২১	০.১৮	০.২৮	-

আমাদের মত দরিদ্র দেশে পুষ্টিহীনতা একটা বিরাট সমস্য। সারা বিশ্বে সহজপাচ্য উন্নতমানের প্রাণিজ আমিষ হিসাবে মাছের অবস্থান সর্বাগ্রে। মাছে প্রচুর পরিমাণ আমিষ এবং মানব দেহের জন্য অত্যাবশ্যকীয় ১০টি Amino acid আছে। মাছের আমিষ রক্তে কোলেস্ট্ররালের মাত্রা কমায়। মাছের দেহের ওমেগা-৩ Fatty acid রক্তের অনুচক্রিকাকে জমাট বাঁধতে বাঁধা দেয় এবং ফুসফুসের প্রদাহ কমাতে সহায়তা করে। মাছের তেল কিডনীতে পাথর হওয়ার ঝুঁকি কমায়। মাছে কম-বেশি ৭২% পানি, ১৯% আমিষ, ৮% চর্বি, ০.১৫% ক্যালসিয়াম, ০.২৫% ফসফরাস এবং ০.১০% Vitamin-A, B, C, D আছে। অনেকক্ষেত্রে বড় মাছের তুলনায় ছোট মাছের পুষ্টিমাণ বেশি হয়ে থাকে। ছোট মাছে প্রচুর পরিমাণে ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, লৌহ ও আয়োডিনের মত খনিজ পদার্থ, যা শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থায় নতুন মাত্রা যোগ করে। ক্যালসিয়াম দাঁত ও হাড় গঠনে সহায়ক। ফসফরাস নতুন কোষ সৃষ্টিতে সহায়তা করে থাকে। লাইসিন ও সালফার সমৃদ্ধ অত্যাবশ্যকীয় Amino acid ছোট মাছে বেশি পরিমাণে থাকে। অন্ধত্ব, গলগণ্ড ও রক্তশূন্যতা দূরীকরণে ছোট মাছের গুরূত্ব অপরিসীম। ছোট মাছে প্রচুর পরিমাণে Amino acid থাকে, যা শিশু, মহিলা ও বৃদ্ধ মানুষের চোখের দৃষ্টি শক্তি বৃদ্ধিসহ রাতকানা রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করে। এ ছাড়া গর্ভবতী মহিলা ও দুগ্ধদানকারী মায়েদের রক্তশূন্যতা থেকে রক্ষায় ছোট মাছ বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখে। গর্ববতী মহিলাদের ছোট মাছ খাওয়ালে বাচ্চার মস্তিষ্ক, ত্বক, চোখের গঠন এবং হাড় ও দাঁতের গঠন সঠিক ও স্বাভাবিক হয়।

বিগত দুই দশকে আমাদের দেশের মানুষের মাছ খাওয়ার পরিমাণ বেড়েছে প্রায় ৩০ শতাংশ। কিন্তু নানাবিধ কারণে তা পুষ্টিহীনতা কমাতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারছে না। আমাদের দেশে সাধারণতঃ যেভাবে মাছ কাটা ও ধোয়া হয় তাতে মাছে বিদ্যমান অনেক পুষ্টি ধুয়ে চলে যায়। মলা মাছের ক্ষেত্রে মাছ কাটার সময় মাথা কেটে ফেলে দিলে মাছে বিদ্যমান ভিটামিনের বেশির ভাগই ফেলে দেয়া হয়। অন্যদিকে বিশ্বের অন্যান্য বেশিরভাগ অঞ্চলের মতো বাংলাদেশেও সম্পূর্ণ প্রাকৃতিকভাবে জন্মানো ও বড় হওয়া মাছ ধরার পরিমাণ কমে যাচ্ছে সময়ের সাথে এবং ঘুরে ফিরে বিশেষ কিছু প্রজাতির মাছ খাওয়া পড়ছে। দূষণসহ নানা কারণে পুষ্টিকর বেশ কিছু দেশি মাছের প্রজাতি বিলুপ্ত হয়ে গেছে, আরও কিছু বিলুপ্তির পথে। এছাড়া অপরিকল্পিত মাছশিকারের কারণে প্রাকৃতিকভাবে বেড়ে ওঠা দেশি মাছের সংখ্যা কমে যাওয়ায় খাদ্যতালিকায় বৈচিত্র্য কমে যাচ্ছে। এই সমস্যা মোকাবিলার জন্য প্রাকৃতিক মাছ ও জলাশয় সংরক্ষণ এবং দূষণমুক্ত রাখা, মৎস্য বিষয়ক আইনগুলো কঠোর ও যথাযথ প্রয়োগের মাধ্যমে অপরিকল্পিত মৎস্যনিধন এবং প্রজনন মৌসুমে মাছশিকার বন্ধকরণের মাধ্যমে মাছের বৈচিত্র্যতা রক্ষা এবং প্রাকৃতিক মাছের প্রাপ্যতা বৃদ্ধির মাধ্যমে এদেশের মানুষের পুষ্টিহীনতা বহুলাংশে নির্মূল করা সম্ভব।

“জল আছে যেখানে,
মাছ চাষ সেখানে”

কার্যনির্বাহী পরিষদ

ফিস ফার্ম ওনার্স এসোসিয়েশন ফোয়াব ২০১৮-২০২০

মোল্লা সামছুর রহমান (শাহীন)
সভাপতি

গৌরপদ বাছাড়
সিনিয়র সহ-সভাপতি

এম এ মান্নান বাবল
সহ-সভাপতি

লস্কর মনিরুজ্জামান
সহ-সভাপতি

মোঃ ওয়াজেদ আলম
সাধারণ সম্পাদক

শেখ সাকিল হোসেন
যুগ্ম-সাধারণ সম্পাদক

কানাই মন্ডল
যুগ্ম-সাধারণ সম্পাদক

মোঃ নাসির আহম্মেদ
অর্থ সম্পাদক

মোঃ অহিদুজ্জামান
সাংগঠনিক সম্পাদক

গোবিন্দ রায়
সাংগঠনিক সম্পাদক

মোঃ শহিদুল ইসলাম
নির্বাহী সদস্য

মোস্তফা কামাল মানিক
নির্বাহী সদস্য

ড. বায়োজিদ মোড়ল
নির্বাহী সদস্য

শেখ মোঃ সরোয়ার হোসেন
নির্বাহী সদস্য

মোঃ বাহাদুর শেখ
নির্বাহী সদস্য

মোঃ মশিউর রহমান পলাশ
নির্বাহী সদস্য

সাফায়েত হোসেন শাওন
নির্বাহী সদস্য

মোঃ ওমর ফারুক
নির্বাহী সদস্য

হোসনে আরা পারভীন নিরা
নির্বাহী সদস্য

এম এ কে আজাদ
নির্বাহী সদস্য

আবদুল্লাহ আল মাসুম
নির্বাহী সদস্য

স্বাস্থ্য সুরক্ষায় মাছের ভূমিকা

ড. মো. বায়েজিদ মোড়ল
মিডিয়া ব্যক্তিত্ব কার্যনির্বাহী সদস্য, ফোয়াব
পরিচালক-তাসনিম ফিশারিজ, খুলনা
পরিচালক-সবুজ বাংলা ও নির্বাহী প্রযোজক-জিটিভি।

স্বাস্থ্য সুরক্ষায় মাছের ভূমিকা শীর্ষক বিষয়াদি জানতে মাছের পুষ্টিগুণের কথা আমাদের ভাবতে হবে। ভাবতে হবে আমরা কি কি মাছ বেশি খাই। আর যে মাছগুলো আমরা বেশি খাই সেই মাছগুলোর পুষ্টিমাণ আমাদের বেশি বেশি জানা দরকার। এক জরিপে দেখা গেছে আমরা সবচেয়ে বেশি খাই পাঙ্গাশ মাছ, তারপর আছে তেলাপিয়া মাছ, এরপর ছোট রুই মাছ বা নলা মাছ, চাষের পুটি, চাষের কই। এরপর খুব ভাল অবস্থানে আছে ইলিশ মাছ ও শুটকি মাছ।

আমরা এখন বাকি মাছগুলোরও পুষ্টিমাণ ও শরীরের কি ক্ষতি করে ও কি কি উপকার করে সেটা জেনে নিই।।

✓ রুই মাছ :- রুই মাছ মানব শরীরের বল, বীর্য ও শুক্র বাড়ায় কিন্তু বাত রোগ থাকলে তা কমায়।

✓ কাতল মাছ :-কাতল মাছ বায়ু, পিত্ত ও কফ কমায় কিন্তু শক্তি বাড়ায়।

✓ কালবাউস মাছ :-কালবাউশ মাছের ঝোল শুক্র ও বল বাড়ায়।

✓ চিতল মাছ :-চিতল মাছ শুক্র ও বল বাড়ায়। চিতল মাছের পেষিকাটায় ক্যালশিয়াম আছে।

✓ শিং মাছ :-শিং মাছের ঝোল বুকের কফ, মায়ের বুকের দুধ ও শক্তি বাড়ায় এবং শরীরের বাত কমায়।

✓ কৈ মাছ :- কৈমাছ শরীরে শক্তি ও পিত্ত বাড়ায়, বায়ু কমায়।

✓ ইলিশ মাছ :-ইলিশ মাছ হজম শক্তি বাড়ায়, বায়ু কমায়, পিত্ত ও কফ কমায়। প্রচুর তেলে কড়কড়া ভাজি খেলে পেটে গ্যাস তৈরী করে নানান রোগের উপশম ঘটে। তবে ইলিশ ভাফা, শরষে ইলিশ বা যে কোন ধরনের ইলিশের ঝোল খুবই উপকারী।

✓ আইড় মাছ :-আইড় মাছ শুক্র, বল ও মেধা বাড়ায় কিন্তু বায়ু ও কফ কমায়।

✓ বোয়াল মাছ :-বোয়াল মাছ শক্তি বাড়ায়, রক্ত ও পিত্তকে দূষিত করে কিন্তু ত্রিদোষ বাড়ায় পিত্ত, কুষ্ঠ ও হাঁপানি প্রভৃতি কঠিন রোগ উৎপাদন করে। সব রোগীর জন্যই অপথ্য।

✓ মাগুর মাছ :-মাগুর মাছ শুক্র, বল ও রক্ত বাড়ায়, রক্তহীন ও পুরাতন জটিল রুগীদের জন্য ভাল খাবার।

✓ খলিশা মাছ :-খলিশা মাছ পায়খানা কষায়, বায়ু বাড়ায়, গুলরোগ ও আমদোষ কমায়।

✓ শোল মাছ :-শোল মাছ পায়খানা কষায়, পিত্ত ও রক্তের জন্য খুবই উপকারী।

✓ গজার মাছ :-গজার মাছ পায়খানা কষায়, শরীরে শক্তি বাড়ায়।

✓ চিংড়ি মাছ:-চিংড়ি মাছ রুচি, বল, শুক্র ও কফ বাড়ায়। শরীরের মেদ পিত্ত ও রক্ত দোষে খুবই উপকারী। শীত পিত্ত বা শরীরে এলার্জি বৃদ্ধি করে। চর্বি বেশি হওয়ায় হৃদরোগের ঝুকি বাড়ায়। উচ্চ রক্তচাপ সৃষ্টি করে।

✓ চাপিলা :-চাপিলা মাছ শুক্র, বল, কফ বাড়ায়। বায়ু ও পিত্ত কমে, শরীরে আমবাত হয়।

✓ টেংরা মাছ :-টেংরা মাছ কফ ও পিত্ত কমায়, শরীরে বল বাড়ায়।

✓ শিলন মাছ :-শিলন মাছ আমবাত উৎপন্ন করে, বল ও শ্লেমা বাড়ায়, বাত ও পিত্ত কমায়।

✓ বেলে মাছ :-বেলে মাছ শরীরে বায়ু বাড়ায়, পেটে গ্যাস তৈরী করে, রুচি বৃদ্ধি করে। বেলে মাছের ঝোল শরীরের জন্য খুবই উপকারী।

✓ ফলি মাছ :-ফলি মাছ শরীরে বল ও শুক্র বাড়ায়, বসন্ত প্রতিরোধক।

✓ বাইম মাছ :-বাইম মাছ শরীরে শক্তি ও শুক্র বাড়ায়, বাত পিত্ত থাকলে কমায়।
✓ ভেটকি মাছ :-শরীরের আমবাত উৎপন্ন করে, শ্লেস্মা বাড়ায়, বাত ও পিত্ত কমায়।
✓ পুটি মাছঃ-শুক্র বাড়ায়, কফ, বাত, কুষ্ঠ রোগ দূর করে। ঘিয়ে ভাজা পুঁটি মাছে ধ্বজ ভঙ্গ রোগে উপকার হয়।
✓ টাকি মাছ :-টাকি মাছ বায়ু ও কফ বাড়ায়। রক্ত বৃদ্ধি করে।
✓ মাছের ডিম :-অত্যন্ত শুক্র বর্ধক, বল, পুষ্টি ও মেদ জনক।
✓ মাছের তৈল :-বল পুষ্টি ও কফ পিত্ত জনক।
✓ শুটকী মাছ :-মুখের রুচি বাড়ায়। (এ বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা আছে)

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের পুষ্টি গবেষকেরা দেখেছেন, পাঙ্গাশ মাছে অত্যাবশ্যকীয় অ্যামাইনো অ্যাসিড (ইনডিসপেন্সেবল অ্যামাইনো অ্যাসিড) অনেক বেশি। এ কারণে পাঙ্গাশে থাকা আমিষের মান উন্নত।

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের পুষ্টি ও খাদ্যবিজ্ঞান ইনস্টিটিউটের গবেষকেরা বলছেন, শস্যদানা, ফল বা সবজির চেয়ে উচ্চমানের আমিষ বেশি আছে মাছে। তাঁরা বলছেন, পাঙ্গাশের মতো রুই ও তেলাপিয়াতেও উচ্চমানের আমিষ আছে। পুষ্টিবিদেরা জানিয়েছেন, অ্যামাইনো অ্যাসিড আমিষ তৈরির মৌলিক উপাদান। অ্যামাইনো অ্যাসিড কোষের দেয়াল তৈরি ও দেহের বৃদ্ধিতে ভূমিকা রাখে। জন্ম থেকে ৬ মাস, ৬ মাস থেকে ৩ বছর এবং ৩ থেকে ১০ বছর এই বয়সী শিশুর বৃদ্ধির ক্ষেত্রে অ্যামাইনো অ্যাসিডের ভিন্ন ভিন্ন ভূমিকা আছে। পুষ্টিনীতি নির্ধারণ ও পুষ্টি পরিকল্পনা প্রণয়নে এই গবেষণা বড় ভূমিকা রাখবে বলে পুষ্টিবিদেরা মন্তব্য করেছেন।

গবেষকেরা চাল, গম, মসুর, রুই, তেলাপিয়া ও পাঙ্গাশের আমিষের পরিমাণ নির্ণয় করেছেন। গবেষণা ফলাফল বৈজ্ঞানিক প্রবন্ধ হিসেবে প্রকাশ করেছে যুক্তরাজ্যভিত্তিক প্রকাশনা সংস্থা এলসিভিয়ার, তাদের ফুড কেমিস্ট্রি সাময়িকীতে। প্রধান গবেষক ও ইনস্টিটিউটের পরিচালক অধ্যাপক নাজমা শাহিন জানান, জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থার (এফএও) সহায়তায় ইনস্টিটিউটের গবেষকেরা ন্যাশনাল ফুড কম্পোজিশন টেবিল তৈরি করেছেন। দেশের মানুষের দৈনন্দিন খাবারের তালিকায় শস্য দানার মধ্যে চাল, গম, মসুর এবং মাছের মধ্যে রুই, তেলাপিয়া, পাঙাশ গুরুত্বপূর্ণ জায়গা দখল করে আছে। বিশ্লেষণে দেখা গেছে, মসুরে আমিষ বেশি, তবে অত্যাবশ্যকীয় অ্যামাইনো অ্যাসিড কম। অত্যাবশ্যকীয় অ্যামাইনো অ্যাসিড সবচেয়ে বেশি পাওয়া গেছে পাঙাশের নমুনায়। এরপর তেলাপিয়া ও রুই মাছে। জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থার সুপারিশে বলা হয়েছে, এক গ্রাম আমিষে ২৭৭ মিলিগ্রাম অত্যাবশ্যকীয় অ্যামাইনো অ্যাসিড থাকা উচিত। পাঙাশের প্রতি গ্রামে আছে ৪৩০ মিলিগ্রাম। এই তথ্য যেমন জানা দরকার, তেমনি পাঙাশে চর্বি বেশি, সেই সতর্কতাও থাকা দরকার।'

এরপর তেলাপিয়া মাছের পুষ্টিগুণ নিয়ে আলোচনা করা যাক। তেলাপিয়া বিশ্বব্যাপী সমাদৃত সুস্বাদু এই মাছটির নাম আমরা সবাই জানি। এটি কম চর্বিযুক্ত ও কম ক্যালরি সমৃদ্ধ মাছ। যারা সাধারণত মাছ পছন্দ করেনা তারাও এই মাছটি খেতে পারেন, কারণ অন্যান্য মাছের মতো আঁশটে গন্ধ এই মাছে থাকেনা। তেলাপিয়া মাছ উচ্চমাত্রার প্রোটিন সমৃদ্ধ এবং শরীরের বৃদ্ধির জন্য প্রয়োজনীয় সকল ধরনের এমাইনো এসিড এতে আছে। এছাড়াও এতে আছে ভিটামিন বি ৬, ভিটামিন বি ১২, সেলেনিয়াম, পটাসিয়াম, ফসফরাস, নিয়াসিন, পেন্টোথেনিক এসিড ও ওমেগা ৩ ফ্যাটি এসিড। তেলাপিয়া মাছ সহজলভ্য এবং দামেও সাশ্রয়ী।

পরিশেষে বলবো, সবার মনে একটি ভয় আছে মাছ সংরক্ষণে ক্ষতিকর কিছু মিশানো হতে পারে। সে ক্ষেত্রে সন্দেহ হলে মাছ কাটার পর ২%লবণ পানিতে কাটা মাছ ১০ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন। তারপর ভাল করে মাছ পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে নিন। মাছ যত বেশি ধুয়া হবে মাছের স্বাদ তত বেশি ভাল হবে। আর তাজা মাছ ধরার পর পানি পরিবর্তন করে বা নলকূপের পানিতে ৪ ঘন্টা জিয়ে রাখলে তখন মাছের পেটের সব ময়লা আবর্জনা বের করে দেয় তখন মাছের স্বাদ আরো বেড়ে যায়। এ সময় পানিতে লবণ দিয়ে দিলে আরো ভাল। সব সময় উচিত তাজা মাছ খাওয়া। মাছ ভাজির চেয়ে মাছের ঝোল অনেক ভাল। তাজা মাছের পুষ্টিগুণ মরা মাছের চেয়ে বহুগুণ।

শিশুদের মানসিক ও বুদ্ধি বিকাশে মাছের ডিম কতটা উপকারি জেনে নিন!

মাছের ডিমের পুষ্টিগুণ এতবেশি যে, স্বাস্থ্য রক্ষায় এর তুলনা হয় না। এতে রয়েছে যথেষ্ট পরিমাণ চর্বি, প্রোটিন, ক্যালসিয়াম, লৌহ, ফসফরাস। মাছের ডিমের তৈরি প্রতিটি খাবারই লোভনীয় যেমন- মাছের ডিম ভুনা, ভাজি, তরকারি, কোপ্তাইত্যাদি। নিয়মিত খেলে মস্তিষ্কের কার্যকারিতা বাড়ায়।

ওজন কমায়। ক্যান্সারের ঝুঁকিকমায়। রক্তের এলডিএলের মাত্রা কমায়। চামড়া ও দৃষ্টিশক্তির সুস্থতায় ভূমিকারাখে। হৃৎপিন্ড ও রক্তনালির স্বাভাবিক কার্যক্রমে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকারাখে। দেহে প্রদাহ প্রতিহত করে। দুশ্চিন্তা দূরীকরণে বিশেষ ভূমিকা রাখে। এছাড়া মাছের ডিমে হার্টের জন্য উপকারী ওমেগা-থ্রি ফ্যাটি এসিড আছে।

শিশুদের মানসিক ও বুদ্ধি বিকাশে মাছের ডিম বেশ উপকারী ষ মাছের ডিমের মধ্যে যে প্রোটিন, ভিটামিন বি১২, রিবোফ্লোবিন, ফলেট ও ভিটামিন ডি রয়েছে, তা কোলেস্টেরল বৃদ্ধির ক্ষতিকর প্রভাব কমিয়ে দেয়। এমনকি অনেক দিন সংরক্ষিত বা প্রক্রিয়াজাত মাংস খাওয়ার চেয়ে মাছের ডিম ভালো বিকল্প খাদ্য হতে পারে দুপুরের এবং রাতের খাবারের জন্য। তাই সুস্বাস্থ্য এবং খাদ্যের জরুরি উপাদান প্রোটিন গ্রহণের জন্য মাছের ডিম খাওয়া নিয়ে কোনো বিতর্ক বা বিভ্রান্তির অবকাশ নেই।

সবার জন্য মাছের ডিমের কত উপকারিতা?

চিকিৎসাকরা বলছেন, মাছের ডিমে নানা পুষ্টিগুণ রয়েছে। শুধু তাই নয়, ডিমে এমন কিছু উপাদান আছে, যা শরীরের নানা সমস্যা দূর করে।

১. মাছের ডিমে ভিটামিন 'এ' থাকার ফলে চোখ ভাল থাকে।
২. মাছের ডিম খেলে রক্ত পরিষ্কার হয় এবং হিমোগ্লোবিন বাড়ে। ফলে অ্যানিমিয়া থেকে রেহাই পাওয়া যায়।
৩. হাড় শক্ত হয়। কারণ, মাছের ডিমের মধ্যে থাকে ভিটামিন ডি।
৪. ভিটামিন ডি থাকার ফলে দাঁতও ভাল থাকে।
৫. ভিটামিন ডি থাকার ফলে হার্টের অসুখ যাঁদের, তাঁদের পক্ষেও মাছের ডিম ভাল।
৬. অ্যালঝাইমারের রোগীরাও মাছের ডিম খেতে পারেন, উপকার পাবেন।
৭. উচ্চ রক্তচাপের রোগীদের জন্যও এই খাবার খুব উপকারী।

বিজ্ঞানীদের সফলতায় বিলুপ্তপ্রায় ১৯ প্রজাতির মাছের জিনপুল সংরক্ষণ

গবেষণার মাধ্যমে বাংলাদেশ মৎস্য গবেষণা ইনস্টিটিউটের (বিএলআরআই) বিজ্ঞানীরা সফলতার সাথে ইতোমধ্যে বিলুপ্তপ্রায় ১৯ প্রজাতির মাছের জিনপুল সংরক্ষণ করতে সক্ষম হয়েছেন। এসব মাছের পুষ্টিগুণ ও মূল্য অন্যান্য মাছের তুলনায় অনেক বেশি।

বুধবার (১৩ ফেব্রুয়ারি) বাংলাদেশ মৎস্য গবেষণা ইনস্টিটিউট এর সদর দপ্তর পরিদর্শনে এসে মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ প্রতিমন্ত্রী ও মুক্তিযোদ্ধা মো: আশরাফ আলী খান খসরু এসব কথা বলেন। এ সময় তিনি সকল দেশীয় প্রজাতির মাছ সংরক্ষণে বর্তমান সরকার বদ্ধপরিকর বলে জানান।

এ লক্ষ্যে মৎস্য ও প্রাণিসম্পদ মন্ত্রণালয় কাজ করে যাচ্ছে বলে উলেখ করেন প্রতিমন্ত্রী। তিন সদর দপ্তরের কনফারেন্স রুমে বাংলাদেশ মৎস্য গবেষণা ইনস্টিটিউট এর কর্মকর্তা ও কর্মচারীবৃন্দের সাথে মতবিনিময় সভায় অংশগ্রহণ করেন।

মতবিনিময় সভায় প্রতিমন্ত্রী বলেন, বাংলাদেশের আর্থসামাজিক অগ্রগতি, সমৃদ্ধি ও সর্বোপরি দারিদ্র্য দূরীকরণে মৎস্য খাতের অবদান খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

তিনি বলেন, বর্তমান সরকারের গৃহীত পদক্ষেপ ও কর্মসূচি বাস্তবায়নের ফলে এ খাতের উন্নয়ন ক্রমাগতভাবে বেড়েই চলেছে। ফলে দেশের বর্ধিত জনগোষ্ঠীর প্রাণিজ আমিষ, খাদ্য নিরাপত্তা নিশ্চিতকরণ, দরিদ্র্য বিমোচন, কর্মসংস্থান সৃষ্টি ও রপ্তানি আয় বৃদ্ধিতে গুরুত্বপূর্ণ অবদান রাখছে। দেশের জনসাধারণ সহজেই কম মুল্যে বেশি পুষ্টিগুণ সম্পন্ন মাছ মাছ খেতে পারছে। এ ধারা অব্যাহ্যত রাখতে জাতির জনক বঙ্গবন্ধুর সুযোগ্য কন্যা মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনার সরকার নানামুখী কর্মসূচী গ্রহণ করেছে বলে জানান প্রতিমন্ত্রী ।

অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন বাংলাদেশ মৎস্য গবেষণা ইনস্টিটিউট এর মহাপরিচালক ড. ইয়াহিয়া মাহমুদ। উপস্থিত ছিলেন ইনস্টিটিউটের সম্মানিত পরিচালক (গবে. ও পরি.) ড. মোঃ নুরুল্লাহ, পরিচালক (প্রশা. ও অর্থ) ড. মো. খলিলুর রহমান। এছাড়াও ইনস্টিটিউটের অন্যান্য উর্ধ্বতন কর্মকর্তাসহ অন্যান্য কর্মকর্তা ও কর্মচারীবৃন্দ উপস্থিত ছিলেন।

পরে প্রতিমন্ত্রী ইনস্টিটিউটের চলমান গবেষণা কার্যক্রম মাঠ পর্যায়ে পরিদর্শন করেন এবং গবেষণা কার্যক্রমের অগ্রগতিতে সন্তোষ প্রকাশ করেন।

মাছে ফরমালিন দূর করার সহজ উপায়

পলাশ কুমার ঘোষ
প্রোগ্রাম নির্বাহী (ফিসারি সেক্টর)
বিজনেস প্রমোশন কাউন্সিল (বিপিসি) বাণিজ্য মন্ত্রণালয়।

বর্তমান সময়ে ফরমালিন শব্দের সাথে সবাই খুবই পরিচিত। এদেশের আপামর সাধারন জনগনের সকলেই কমবেশি এই শব্দের সাথে পরিচিত। ফল থেকে শুরু করে মাছ, মাংস, শাক সবজি, এমনকি দুধে পর্যন্ত দেয়া হচ্ছে এই রাসায়নিক। উদ্দেশ্য হলো দীর্ঘদিন অবিক্রীত রেখে বিক্রি করা আর অধিক মুনাফা অর্জন। ফর্মালিন (রাসায়নিক সংকেত (-ঈঐঙ-)হ হল ফর্মালডিহাইডের পলিমার। ফর্মালডিহাইড দেখতে সাদা পাউডারের মত। পানিতে সহজেই দ্রবনীয় য়। শতকরা ৩০-৪০ ভাগ ফর্মালিনের জলীয় দ্রবনকে ফর্মালিন হিসাবে ধরা হয়। ফর্মালিন বস্তুটা মূলত টেক্সটাইল, পাষ্টিক, পেপার, রং, কনস্ট্রাকশন ও সর্বোপরি মৃতদেহ সংরক্ষণে ব্যবহৃত হয়। ফরমালিনে ফরমালডিহাইড ছাড়াও মিথানল থাকে, যা শরীরের জন্য ক্ষতিকর। লিভার বা যকৃতে মিথানল এনজাইমের উপস্থিতিতে প্রথমে ফরমালডিহাইড এবং পরে ফরমিক এসিডে রূপান্তরিত হয়। দুটোই শরীরের জন্য মারাত্মক ক্ষতিকর।

ফরমালিনের কতিপয় ক্ষতিকর দিক-

১) ফরমালিন ও অন্যান্য কেমিক্যাল সামগ্রী সব বয়সী মানুষের জন্যই ঝুঁকিপূর্ণ। তবে সবচেয়ে বেশি ঝুঁকিপূর্ণ শিশু ও বৃদ্ধদের ক্ষেত্রে। ফরমালিনযুক্ত দুধ, মাছ, ফলমূল এবং বিষাক্ত খাবার খেয়ে দিন দিন শিশুদের শারীরিক রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হারিয়ে যাচ্ছে। কিডনি, লিভার ও বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ নষ্ট, বিকলাঙ্গতা, এমনকি মরণব্যাধি ক্যান্সারসহ নানা জটিল রোগে আক্রান্ত হয়ে পড?ছে শিশু-কিশোররা। শিশুদের বুদ্ধিমত্তা দিন দিন কমছে।

২) ফরমালিনের মাত্রা বেশী থাকলে খাওয়ার পর পরই মানুষের শরীর অবশ হয়ে যেতে পারে। গর্ভবতী মেয়েদের ক্ষেত্রে সন্তান প্রসবের সময় জটিলতা, বাচ্চার জন্মগত দোষত্রুটি ইত্যাদি দেখা দিতে পারে ও প্রতিবন্ধী শিশুর জন্ম হতে পারে।

৩) বৃক্ক, যকৃত, ফুলকা ও পাকস্থলী সর্বাধিক ক্ষতিগ্রস্থ হয়। লিভারেও সমস্যা হতে পারে । দেখা যাচ্ছে, কয়েক দিন পরপর একই রোগী ডায়রিয়ায় ভুগছেন, পেটের পীড়া ভালো হচ্ছে না, চর্মরোগে আক্রান্ত হচ্ছেন।

৪) শিশুদের দৈহিক স্বাভাবিক বিকাশ বাধাগ্রস্ত হয়। এছাড়াও ফরমালিনের ফরমালডিহাইড চোখের রেটিনাকে আক্রান্ত করে রেটিনার কোষ ধ্বংস করে। ফলে মানুষ অন্ধ হয়ে যেতে পারে।

৫) অস্থিমজ্জা আক্রান্ত হওয়ার ফলে রক্তশূন্যতাসহ অন্যান্য রক্তের রোগ, এমনকি বাড ক্যান্সারও হতে পারে।

৬) তাৎক্ষণিকভাবে ফরমালিন, হাইড্রোজেন পার অক্সাইড, কারবাইডসহ বিভিন্ন ধরনের ক্ষতিকর কেমিক্যাল ব্যবহারের কারণে পেটের পীড়াা, হাঁচি, কাশি, শ্বাসকষ্ট, বদহজম, ডায়রিয়া, আলসার, চর্মরোগসহ বিভিন্ন রোগ হয়ে থাকে।

ফরমালিন দূর করতে কী করবেন?

১. ১ ঘণ্টার বেশি সময় মাছ-মাংস পানিতে ডুবিয়ে রাখলে শতকরা ৬০ ভাগ ফরমালিন নষ্ট হয়ে যায়।

২. প্রথমে চাল ধোয়া পানিতে মাছ ভিজিয়ে রাখুন ঘণ্টাখানেক। তারপর সাধারণ পানিতে ভালোভাবে ধুয়ে নিলে ৭০ ভাগ ফরমালিন দূর হয়।

৩. ভিনেগার ও পানি একসাথে মিশিয়ে ১৫ মিনিট মাছ-মাংস ডুবিয়ে রাখলে শতভাগ ফরমালিন নষ্ট হয়ে যায়।

৪. শুটকিতে প্রচুর ফরমালিন দেয়া হয়। এজন্য শুটকি মাছ প্রথমে গরম পানিতে একঘণ্টা, তারপর স্বাভাবিক পানিতে আরও এক ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন। ফরমালিন মুক্ত হবার পাশাপাশি স্বাদও বাড?বে।

৫. রান্নার আগে কাঁচা মাছ ১ ঘণ্টা লবণ পানিতে ভিজিয়ে রাখুন। এতে ফরমালিনের পরিমাণ ৯০ শতাংশ কমে যাবে।

৬. মাছ রান্না করার আগে এক পাতিল পানিতে ৫ চামচ ভিনিগার মিশিয়ে ১৫ মিনিট ভিজিয়ে রাখুন। এতে মাছ পুরোপুরি ফরমালিন মুক্ত হয়।

Fish Farm Owners Association Bangladesh (FOAB)

Profile of the Organization

The Fish Farm Owners Association Bangladesh (FOAB) is an association working on behalf of the fisheries Sctor in Bangladesh. The FOAB represents fish-producers in addition to a wide range of supporting companies and organizations. FOAB is the active organization devoting its entire efforts toward the professional, ethical, economic and social aspects of supporting the fish producers. It functions as a watchdog and spokesperson for Bangladeshi fish-farmers. The FOAB defends and protects the fish industry in the Local and National levels. Established in 2013, the FOAB has adapted to the numerous changes seen in fish production and, in line with the expectations of society, provides transparent information concerning the activities and developments of the Fishery Sector.

The FOAB is run by professionals for professionals, meaning that all members are active in fish-farming and thus are very much aware of the main issues concerning the aquaculture and its development. Day by day the members of the association are growing.

Since its establishment in 2013, the association has provided supports to the fish-farmers and other members, by initiating and coordinating world-class freshwater aquaculture, providing trainings, encouraging investment and providing a strong, unified voice to address sustainable development and growth of the fishery sector of Bangladesh.

The purpose of the association is to bring together all the fish farm owners/fish producers of Bangladesh under the same umbrella to save their rights, to explore their challenges through interactions and to flourish the aquaculture system in Bangladesh.

The Fish Farm Owners Association Bangladesh (FOAB) is a proud member of the Federation of Bangladesh Chambers of Commerce and Industry (FBCCI), Fishery Products Business Promotion Council (FPBPC) under the Ministry of Commerce, People's Republic of Bangladesh and Agro-Food Industry Skill Council (ISC).

Major Objectives of the Association

- To flourish the Aquaculture system in Bangladesh and encourage the young generation and women to get involved in this sector;
- To build effective structures and relationships that support the sustainable growth of the fishery sector;
- To support the vendors, depo bulk seller, agents and related stakeholders by providing information as well as necessary advice and maintain coordination among them;
- To set up permanent workplace for the members related to the fishery sector;
- To establish and maintain an appropriate research center and specialist section structure to meet the overall needs of the local, specialist and related stakeholders of this sector;
- To conduct scientific research and search for technological/other supports that is industry-driven and ensures the ongoing sustainability of an innovative aquaculture industry;
- To arrange national symposium to share farmers' experiences in overcoming constraints in fish farming practice in the transition from subsistence to viable market-oriented and commercial enterprises;
- To promote collaboration among stakeholders in the aquaculture sector to exchange information on status & local innovations to overcome challenges faced by the farmers and those involved in the aquaculture value chain as well as enhance the sustainable development;
- To increase productivity and efficiency for the benefit of our shareholders and introduce new products and further strengthen our leading position;
- To lay emphasis on the vertical integration of the production & to achieve added value and to maintain environmental sustainability focusing the relevant targets of the SDGs;
- To establish long-term planning for the benefit of the consumers, stakeholders and our personnel through setting of a business plan and long-term goals;
- To successfully overcome the challenges to meet the demands of the domestic and global market;
- To cooperate with other institutions and associations in order to achieve common goals;
- To establish a Fish hospital in collaboration with national and international organizations; and
- Provide regular advocacy and raise voice to influence the Government policy in a non-political way, notably by contributing independent expertise to government consultation exercises regarding the sector.

Activities of the Association

Major activities of the FOAB include:

- Maintain position in fish health initiatives that support the production of safe and high quality farmed fish;
- Increase the positive awareness of Bangladesh's fish farming industry;
- Assure a pro-active position for the sector in front of all relevant authorities;
- Provide accurate information and sound rationale to the relevant decision makers;
- Develop the structure and operations required for the representation of a dynamic and visible sector;
- Provide necessary trainings/advice to the fish-farmers;
- Provide value to the members as a strong representative organization managed effectively and efficiently;
- Represent the members in consultations with regulators and other stakeholders. The FOAB fully supports fact-based, effective, and efficient regulations. The FOAB is committed to maintain aquaculture right;
- Maintain networking and knowledge sharing opportunities through industry meetings, seminars, workshops and annual reports; and
- Host or coordinate farm tours for government officials, students, researchers, academicians, international stakeholders, cottage groups, and other interested people.

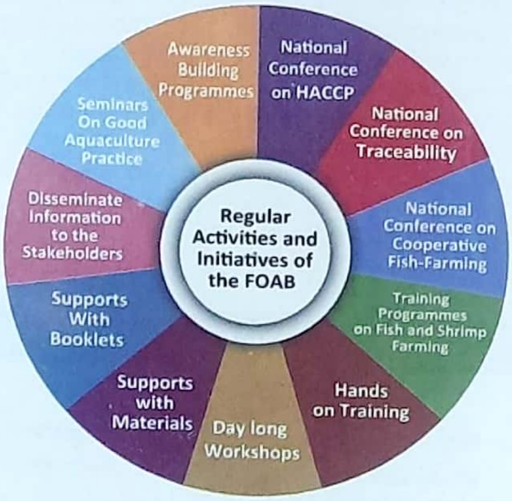
Fishery Sector of Bangladesh and Role of the FOAB

Bangladesh is rich in fishery resources, including 260 freshwater fish species, 475 marine fish species, 24 freshwater shrimp species, 36 marine shrimp species, and other important species. Fish and fishery products are the main protein source of Bangladesh. More than 17 million people, depend on fisheries sector for their livelihood by fishing, fish farming, fish handling, processing etc. According to a report published by the Department of Fisheries, in 2015, the total number of employed (full-time & part-time) in this sector is about 17.80 million; this is about 11 % of the total population. Out of 17.80 million women employment is 1.40 million, which is about 8.5% of fisheries sector employment.

Bangladesh Finance Quota-2016-Bulletin includes the information that from the country GDP-3.65% comes from the country's own production and agriculture, where one forth (23.81%) comes from the fishery sector .

Shrimp, crab including cat fish all kinds of fish include in the sector. One of the mandates of Fish Farm Owners Association Bangladesh is to take necessary steps for the socio-economic development of the fish-farmers and to conduct training programmes, seminars, workshops and roundtable discussions to identify the challenges towards the development of aquaculture and role of public-private entities to develop the fishery sector of Bangladesh. The FOAB continuously supports and promotes the responsible development of the Bangladesh's aquaculture sector through diversified support actions. Focused on fish farming, the FOAB represents a range of different farmed species. According to the state of World Fisheries and Aquaculture 2014, Bangladesh continues to be the fourth largest fish producer in the world.

The fishery sector is facing some major challenges and those are negatively affecting the production of fish. Over the last couple of decades, Bangladesh is losing its opportunity to grab a larger market share in the EU due to a lack of efforts to diversify its export basket. The Ministry of Fisheries and Livestock may hold a multi-stakeholders' meeting regularly to discuss as to how to improve production of fishes and solving the financial crisis in the sector. The meeting also could discuss as to how the semi-intensive shrimp culture can be spread among the farmers across the country as this project has seen success in Cox's Bazar area. In addition to identify and finding the lapse and lacuna of proper shrimp and fish cultivation practice, effective strategy and awareness development among the stakeholders as well as address national and inter criticism may keep this sector stable and sustainable developed. In order to identity the challenges and resolve those collaborative and participatory researches are needed for introducing knowledge-based fundamental research and technology generation. As a community based organization, the FOAB has few limitations to fulfill its goal alone. To achieve the objectives for the sustainable development of Bangladesh and enhancement of the Fishery sector, the Fish



For more details, Contact :

Molla Sumsur Rahman (Shahin)
President
Fish Farm Owners Association Bangladesh
Cell: 01711483452
e-mail : foabbd@gmail.com

Dr. Nitta Nanda Dash
Freedom Fighter
Honorary Chief Technical Advisor
Fish Farm Owners Association Bangladesh
01718-445317
E-mail : nnandadas@gamil.com

বাংলাদেশ কৃষি ব্যাংক দেশের অর্থনৈতিক উন্নয়নে কৃষি ও গ্রামীণ অর্থনৈতিক কর্মকাণ্ডে ঋণদানকারী সর্ববৃহৎ বিশেষায়িত ব্যাংক

বিশাল গ্রামীণ জনগোষ্ঠীকে আর্থিক অন্তর্ভুক্তির আওতায় আনাসহ পর্যায়ক্রমে সকল কৃষি পরিবারকে স্বল্প সুদের ঋণ সুবিধার আওতায় এনে টেকসই উন্নয়নে অবদান রাখা ব্যাংকটির লক্ষ্য।

অর্থায়নের প্রধান খাতসমূহ ঃ কৃষিপণ্য উৎপাদন, সংরক্ষণ, প্রক্রিয়াকরণ ও বিপণনসহ কৃষিভিত্তিক শিল্পে অর্থায়নের পাশাপাশি এসএমই ঋণ কর্মসূচির আওতায় ক্ষুদ্র ও মাঝারী শিল্প/ব্যবসা প্রতিষ্ঠান স্থাপন ও পরিচালনে ঋণ প্রদান।

কতিপয় কৃষিভিত্তিক শিল্প/ব্যবসায়ের অনুমোদিত খাতসমূহ ঃ

- হাঁস-মুরগীর খামার • দুগ্ধ খামার
- মৎস্য খামার
- হ্যাচারী (মৎস্য পোনা উৎপাদন ও সংরক্ষণ)
- গরু মোটাতাজাকরণ
- কোল্ড স্টোরেজ
- ফিস প্রসেসিং
- কৃষি পণ্য প্রক্রিয়াকরণ শিল্প
- ব্রেড ও বিস্কুট ফ্যাক্টরী
- স্বয়ংক্রিয় চাউল কল
- ডেইরী এণ্ড ফিস ফিড তৈরী
- কৃষি যন্ত্রপাতি তৈরী ও বিপণন

এছাড়াও বৈদেশিক রেমিট্যান্স প্রদান এবং আমদানী-রপ্তানীসহ সকল প্রকার বৈদেশিক বাণিজ্য কার্যক্রম পরিচালনা করা হয়।

বিস্তারিত তথ্য ও সেবা গ্রহণের জন্য নিকটস্থ ব্যাংক শাখায় যোগাযোগ করুন অথবা ব্যাংকের ওয়েবসাইট ভিজিট করুন।

বাংলাদেশ কৃষি ব্যাংক

গ্রামবাংলার গণমানুষের ব্যাংক

www.krishibank.org.bd