



নিরাপদ মাছে ভরবো দেশ
মুজিব বর্ষে বাংলাদেশ



মাছ একটি উচ্চ পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ শতভাগ নিরাপদ প্রানিজ আমিষ

- ১। এটি কম চর্বিযুক্ত, উচ্চ প্রোটিনসমৃদ্ধ ও সহজপাচ্য।
- ২। মাছ ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড সমৃদ্ধ; যা বিপাকীয় ক্রিয়া, মেধা বিকাশ ও দৃষ্টি শক্তি বাড়াতে সাহায্য করে।
- ৩। মাছে উচ্চ পরিমাণ খনিজ (ক্যালসিয়াম, আয়োডিন, লৌহ, জিংক, সল্লেনিয়াম, ম্যাগনেসিয়াম) রয়েছে যা হাড়ের গঠনের জন্য সহায়ক।
- ৪। মাছে উচ্চ পরিমাণ ভিটামিন-ডি, ভিটামিন-এ ও ভিটামিন-বি ২ থাকে।
- ৫। বেশী করে মাছ খেলে হৃদরোগের ঝুঁকি কমে, মানসিক অবসাদ দূর হয়।
- ৬। গর্ভবর্তী মায়েদের জন্যও মাছ খুব জরুরী। কারণ মাছ গর্ভস্থ ভ্রূণের চোখ এবং ব্রেন উন্নয়নে সহায়তা করে।



করোনাকালে মাছচাষ, বাজারজাতকরণ, মাছের পোনা পরিবহণ, মৎস্য খাদ্য ও মৎস্যচাষ উপকরণ পরিবহনে যে কোন সময়ের জন্য আপনার নিকটস্থ সিনিয়র উপজেলা মৎস্য কর্মকর্তা, উপজেলা মৎস্য কর্মকর্তা অথবা সরাসরি জেলা মৎস্য কর্মকর্তার সাথে যোগাযোগ করুন।

বেশী করে মাছ খান
রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ান
করোনায় স্বাস্থ্য ঝুঁকি কমান



প্রচারে : জেলা মৎস্য কর্মকর্তার কার্যালয়
মৎস্য অধিদপ্তর, জামালপুর।