



আগস্ট ৩০, ২০২১

# রেডিও প্রোগ্রাম : মৎস্য চাষ ও পুষ্টি কার্যক্রমে নারী

*মোহাম্মদ সোহরাব হোসেন*

অ্যাকুয়াকালচার : ইনক্রিজিং ইনকাম, ডাইভার্সিফাইং ডায়েটস এন্ড এমপাওয়ারিং ওইমেন ইন বাংলাদেশ



## রেডিও প্রোগ্রাম : মৎস্য চাষ ও পুষ্টি কার্যক্রমে নারী

জাতীয় মৎস্য সপ্তাহ ২০২১ এর আজ শেষ দিন। এবারের মৎস্য সপ্তাহের প্রতিপাদ্য 'বেশি বেশি মাছ চাষ করি, বেকারত্ব দূর করি'।

মৎস্য অধিদপ্তরের উদ্যোগে সারা দেশে মৎস্য চাষে পুরুষদের পাশপাশি নারীদের সম্পৃক্ত করার যে চেষ্টা তার সাথে शामिल হয়েছে ওয়ার্ল্ডফিশের মতো একটি আন্তর্জাতিক গবেষণা সংস্থা। বিল এন্ড মেলিন্ড গেইটস ফাউন্ডেশনের অর্থায়নে পরিচালিত ওয়ার্ল্ডফিশের অ্যাকুয়াকালচার : ইনক্রিজিং ইনকাম, ডাইভার্সিফাই ডায়েটস অ্যান্ড এমপাওয়ারিং ওমেন ইন বাংলাদেশ নামক প্রকল্পটি দেশের রাজশাহী, বগুড়া ও রংপুরের অসংখ্য নারী মৎস্য চাষীদের জীবন মান উন্নয়নে যেমন কাজ করেছে তেমনি বেকারত্ব দূরীকরণেও ব্যাপক ভূমিকা রাখছে। এছাড়াও দেশের মানুষের খাদ্যাভাসে মাছের ভূমিকাকে সবার মাঝে ছড়িয়ে দিতে বিশেষ করে মা'য়েদের কাছে মলা, ঢেলা, দাড়কিনা, পুটি সহ নানারকম ছোটো মাছের যে জাদুকরী পুষ্টিগুণ আছে তা তুলে ধরার জন্য প্রয়াস নিচ্ছে নানা ভাবে। আমাদের আজকের পর্বে নারীর বেকারত্ব দূরকরণে মাছ চাষের ভূমিকার সাথে নারীর ক্ষমতায়ন ও ভোক্তা পর্যায়ে নারীদের ছোটো মাছ বিষয়ে সচেতনতার বিষয়ে তুলে ধরব আমরা।

শুরুতেই আমরা অ্যাকুয়াকালচার : ইনক্রিজিং ইনকাম, ডাইভার্সিফাই ডায়েটস অ্যান্ড এমপাওয়ারিং ওমেন ইন বাংলাদেশ প্রজেক্টের একটি টিভিসি শুনবো যেখানে মাছ চাষের মাধ্যমে একজন নারীর সিদ্ধান্ত নেওয়ার সক্ষমতা বৃদ্ধি পায় তা বুঝতে পারবো। (ভিডিও দেখার পর প্রশ্ন থাকবে উপস্থিত আলোচকবৃন্দের কাছে)

**সঞ্চালক :** এ টিভিসি থেকে কী মনে হয় নারীদের মাছ চাষে সম্পৃক্ত করা গেলে তা শুধু তার বেকারত্ব দূরকরণেই ভূমিকা রাখবে না তা তার পরিবারের উন্নয়ন এবং তাকে ক্ষমতায়নের দিকেও নিয়ে যেতে সক্ষম হবে?

**অতিথি :** ওয়ার্ল্ডফিশের প্রকল্পটি সম্পর্কে আমার যে ধারণা হলো এ টিভিসিটি থেকে তা আমাকে রীতিমতো ভাবিয়েছে। আমার জানা ছিলো না গ্রামীণ জনপদে মাছ চাষের মাধ্যমে নারীদের স্বাবলম্বী করার জন্য সরকারের পাশাপাশি বেসরকারী গবেষণা সংস্থাও এভাবে কাজ করে যাচ্ছে। যা বুঝলাম প্রকল্পটি শুধু যে মোটিভেশনাল অ্যাক্টিভিটির মধ্যেই তাদের দায়িত্ব সীমাবদ্ধ রেখেছে শুধু তা নয়; তারা নারীদের মাছচাষ বিষয়ে প্রশিক্ষণও দিয়ে যাচ্ছে। অসাধারণ মনে হয়েছে বিষয়টিকে।

**সঞ্চালক :** হ্যা আপনার পর্যবেক্ষণ সঠিক। প্রকল্পটি বেকারত্ব দূরীকরণে যে বিশেষ পদক্ষেপ নিয়েছে তার মধ্যে অন্যতম একটি বিষয় তাদের গবেষণালব্ধ জ্ঞান নারী চাষীদের মধ্যে

ছড়িয়ে দেয়া। আমরা এ সম্পর্কে একটু শুনবো প্রকল্পের ট্রেনিং স্পেশালিস্ট ইশরাত জোহরার কাছ থেকে।

**ইশরাত জোহরা :** ওয়ার্ল্ডফিশের অ্যাকুয়াকালচার : ইনক্রিজিং ইনকাম, ডাইভার্সিফাই ডায়েটস অ্যান্ড এমপাওয়ারিং ওমেন ইন বাংলাদেশ প্রকল্পটির মূল লক্ষ্যই মাছ চাষে সম্পৃক্ত করার মাধ্যমে নারীদের স্বনির্ভর করা, তাদের পরিবারের জীবন-মান উন্নত করা, নানারকম পুষ্টিসমৃদ্ধ মাছ চাষ ও তা খেতে বা শিশুদের খাওয়াতে উৎসাহিত করা। আমরা সে লক্ষ্যে অবিরাম কাজ করে যাচ্ছি। আপনারা জানেন ওয়ার্ল্ডফিশ বাংলাদেশ তাদের গবেষণার মাধ্যমে মাছ চাষকে আধুনিক ও যুগোপযোগী করেছে। তারা প্রতিনিয়ত গবেষণা চালিয়ে যাচ্ছে যাতে মাছের ফলন বৃদ্ধি পায় এবং ছোট মাছের মাধ্যমে দেশের মানুষের পুষ্টি চাহিদা পূরণ হয়। আমরা সে আলোকে উত্তরাঞ্চলের অবহেলিত এবং অপেক্ষাকৃত অনুন্নত এলাকার নারীদের মাছচাষে প্রশিক্ষিত করার চেষ্টা চালাচ্ছি।

(তিনি তার মতো করে বলবেন। এটি শুধুমাত্র তাকে একটি গাইডলাইন তার বক্তব্যকে টু দ্যা পয়েন্ট করার জন্য)

**সঞ্চালক :** ধন্যবাদ ইশরাত জোহরা আপা। আমরা আপনার কাছ থেকে নারীদের উন্নয়নে যেভাবে তাদের প্রশিক্ষণ দিচ্ছেন, আধুনিক পদ্ধতি তথা গবেষণালব্ধ পদ্ধতিগুলোর সাথে পরিচিত করে যাচ্ছেন তা জানতে পারলাম।

আচ্ছা এ প্রসঙ্গে আপনার কী মতামত (অতিরিক্তে উদ্দেশ্য করে)?

**অতিথি :** মাছে ভাতে বাঙালি- একথাটি আমরা ভুলতে বসেছি। ইশরাত আপনার কথা থেকে জানলাম ওনারা মাছ উৎপাদনে সঠিক জনবল তৈরি করছেন। বিশেষ করে নারীদেরকে মাছ চাষ শিখাচ্ছেন।

**সঞ্চালক:** তারা কিন্তু ডাইভার্সিফাইড ডায়েটস নিয়েও কাজ করছে।

**অতিথি :** diversified diets consisting of nutrient-rich sources of food, such as animal source foods, fruits, vegetables, beans and pulses. কিন্তু সেক্ষেত্রে বড়ো বিষয় হলো সস্তায় সেরা খাবারটা পাতে তুলে আনা। আমার ক্ষেত্রে মাছ হতে পারে একদম আদর্শ খাবার যেটা হেলদি লাইফ লিড করার জন্য বিশেষ ভূমিকা রাখতে পারে।

**সঞ্চালক :** আমরা এ প্রসঙ্গে অ্যাকুয়াকালচার : ইনক্রিজিং ইনকাম, ডাইভার্সিফাই ডায়েটস অ্যান্ড এমপাওয়ারিং ওমেন ইন বাংলাদেশ প্রকল্পটির নিউট্রিশন স্পেশালিস্ট শায়মা আরজুমান্দ এর বক্তব্য জানবো।

**নিউট্রিশন স্পেশালিস্ট :** মাছ সত্যিকার অর্থেই ..... শিশুর পুষ্টি চাহিদা ..... দেখুন মলা মাছের কথাই ধরুন.... এ মাছটি..... ওয়ার্ল্ডফিশ এ মাছটি নিয়ে ব্যাপক গবেষণা করছে।..... এটিতে..... পুষ্টি উপাদান রয়েছে।



(তিনি তার মতো করে বলবেন। এটি শুধুমাত্র তাকে একটি গাইডলাইন তার বক্তব্যকে টু দ্যা পয়েন্ট করার জন্য)

**সঞ্চালক:** আমরা জানতে পেরেছি মলা নিয়ে গবেষণা করায় এবার ওয়ার্ল্ডফিশের একজন বিজ্ঞানী বিশ্ব খাদ্য পুরস্কার লাভ করেছেন। এ সম্পর্কে যদি একটু বলতেন?

**নিউট্রিশন স্পেশালিস্ট:** আপনি ঠিকই বলেছেন। ড. শকুন্তলা হরাকসিংহ থিলস্টেড খাদ্য ও কৃষিক্ষেত্রে নোবেল পুরস্কার বলে খ্যাত ২০২১ সালের বিশ্ব খাদ্য পুরস্কার পেয়েছেন। বিজ্ঞানভিত্তিক গবেষণায় মাছ ও জলজ খাদ্যের মাধ্যমে অপুষ্টি দূরীকরণে অসামান্য অবদান রাখায় তাকে অত্যন্ত সম্মানজনক এ পুরস্কারে ভূষিত করা হয়। ড. শকুন্তলা হরাকসিংহ থিলস্টেড বর্তমানে ওয়ার্ল্ডফিশের পুষ্টি ও জনস্বাস্থ্যবিষয়ক গ্লোবাল লিড হিসাবে কাজ করছেন।

**সঞ্চালক:** ধন্যবাদ আপনাকে এবার আমরা আমাদের অতিথির কাছে ফিরে আসছি।

**অতিথি:** আমি রীতিমতো মুগ্ধ এটা জেনে যে মাছ নিয়ে সরকারী উদ্যোগের পাশাপাশি আমাদের দেশে ওয়ার্ল্ডফিশের মতো একটি বেসরকারী গবেষণা সংস্থাও এভাবে কাজ হচ্ছে! আপনার কাছ থেকে আমরা অনেক কিছু জানতে পারলাম। আমি মাছের পুষ্টিগুণ সম্পর্কে যা জানলাম বলা যায় একদম নতুন ভাবেই শিখলাম। দেখুন বাসাতে কী হয়। বাচ্চারা মাংস ছাড়া ভাত খেতে চায় না। আর বাইরের আজো বাজে খাবার তো আছেই। ফ্রাইড চিকেন, সসেজ, নাগেট এসব এখন ওদের খাবারের নিত্য অনুষঙ্গ। আমরা বাচ্চার বাবা-মায়েরা তাদের আবদার মেনে নিচ্ছি অবলীলায়। আসলে বলতে কি আমরা বড়োরাও কি ঠিক মতো সঠিক ডায়েট অনুসরণ করছি? অথচ মাছ আমাদের জন্য হতে পারে একটি আদর্শ খাবার। অল্প খরচে এতো পুষ্টি এবং অনুপুষ্টি এতে আছে যা আমাদের দেহকে রোগমুক্ত রাখতে বিশেষ ভূমিকা রাখতে পারে। আপা যেভাবে জানালো মলা মাছের পুষ্টিগুণ সম্পর্কে তা আমাকে সমৃদ্ধ করেছে। আমি ছোটো মাছ মাঝে মাঝে রান্না করলেও তার মাথা কেটে ফেলতাম। অথচ সে অংশেই রয়েছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি, অনুপুষ্টি! দেখুন কী বোকামীইটা না করতাম। এখন থেকে আরেকটা বিষয়ও খেয়াল রাখবো। সেটা হলো ছোটো মাছ ছাই বা লবন দিয়ে না ধোয়ার বিষয়টি। এটি যে হালকাভাবে ধুতে হয় তা আজই জানলাম। নিউট্রিশনিস্ট শায়মা আপাকে এতো গুরুত্বপূর্ণ তথ্য শেয়ার করার জন্য ধন্যবাদ।

**সঞ্চালক:** ধন্যবাদ আপা এবার আমরা আরেকটি অডিও ক্লিপ শুনবো। (এখানে গ্রুপ ওয়ার্কের ভিডিওটির সাউন্ড শোনানো যেতে পারে।)  
(সঞ্চালক বলতে থাকবেন)

এখানে নারীদের সম্মিলিত প্রচেষ্টায় সফলতার কথা আছে। এটির ভিডিও ক্লিপে যে দৃশ্যটি ছিলো তা হলো কয়েকজন নারী একসাথে পুকুরের মাছ ও পুকুরপারের শাক শবজি বিক্রি

করছে একজন পাইকারের কাছ। পাইকারের ভ্যান গাড়িটি জিনিসপত্র নিয়ে খাঁদে আটকে আছে। সবাই একযোগে এসে ধাক্কা দিয়ে ভ্যানটিকে উঠিয়ে ফেলে। প্রতীকি বক্তব্যটি কিন্তু অসাধারণ। আপা আপনার কাছে কি মনে হয়? বেকারত্ব দূরকরণ তথা আত্মকর্মসংস্থানে একযোগে কাজ করাটা কতখানি কার্যকর বলে মনে করেন?

**অতিথি :** দেখুন একটা প্রবাদের কথা আমরা সবাই জানি- দশে মিলে করি কাজ, হারি জিতি নাই লাজ।

এটি এখানেও প্রযোজ্য। নারীরা যদি একত্রে কাজ করে যেতে পারে বিশেষ করে মৎস্য খাতের মতো গুরুত্বপূর্ণ একটি খাতে তাহলে তাদের সফলতার সম্ভাবনাও বেশ। ধরুন একটি পুকুরে কয়েকজন মিলে মাছ চাষ করলে তারা ভাগ করে সময় দিতে পারবে আবার সম্মিলিত ভাবে যখন লোকবলের প্রয়োজন হবে তখন একত্রে কাজ করে দ্রুততম সময়ে কাজটি সারতে পারবে। .....

**সঞ্চালক :** তাহলে মাছ চাষ করে নারীদের স্বাবলম্বী হওয়ার যে অমিত সম্ভাবনা দেখছেন তাতে নারী হিসেবে আপনার কি মূল্যায়ন বিশেষ করে এবারের জাতীয় মৎস্য সপ্তাহের থিম-বেশি বেশি মাছ চাষ করি, বেকারত্ব দূর করি; যদি এটির আলোকে বলতেন।

**অতিথি :** আমি মনে করি নারীরা যদি মাছ চাষে এগিয়ে আসে তাহলে তাদের নিজেদের বেকারত্ব দূর কিংবা দারিদ্রতা থেকে বের হয়ে আসতে পারবে তা শুধু নয়; তারা ছোটো পুষ্টিসমৃদ্ধ মাছের যোগান দিয়ে এদেশের মানুষের স্বাস্থ্যের উন্নতির জন্যও কাজ করে যেতে পারবে। দেখুন সমাজে নানাজন নানাভাবে অবদান রাখতে পারে যেমন আমি ..... হিসেব কাজ করছি, আপনি এখানে..... হিসেবে দায়িত্ব পালন করছেন। আমরা সমাজে অবদান রাখছি। কিন্তু আমরা যারা শহুরে জীবনে অভ্যস্ত বা প্রত্যস্ত অঞ্চলের গ্রামীণ মানুষের অবদান সম্পর্কে ওয়াকিবহাল নই। অথচ দেখেন ধান চাষ, মাছ চাষ, সবজি বা ফলমূল চাষ করে তারা কিন্তু প্রত্যক্ষভাবে দেশের উন্নয়নে অবদান রাখছে। আমার মতে মাছ চাষ এমন একটি কাজ যা গ্রামের নারীরা তাদের গৃহস্থালী কাজের পাশাপাশি করতে সক্ষম। ওয়ার্ল্ডফিশের মতো এরকম গবেষণা প্রতিষ্ঠানের ট্রেনিং ও সহায়তা নিয়ে নারীরা যদি এগিয়ে যায় তাহলে আমি সামনে সত্যিকারের সমৃদ্ধ এক বাংলাদেশের ছবি দেখতে পাচ্ছি।

## English Subtitle

**Radio program: Women in aquaculture and nutrition**

**Script writer: Mohammad Shohorab Hossain**

RJ: Welcome to Colors FM 101.6. I am Asha Aman. Today is the last day of National Fisheries Week 2021. The theme of this year's Fisheries Week is "Cultivate more fish, eliminate unemployment". To join us, log on to [www.facebook.com/coloursfm101.6](http://www.facebook.com/coloursfm101.6) and for those who just want to listen, go to [www.colours.FM](http://www.colours.FM) The Department of Fisheries' initiative to involve men and women in fish farming across the country has been supported by World Fish's Aquaculture: Increasing Income Diversified Diet and Empowering Women project in Bangladesh. Funded by the Bill & Melinda Gates Foundation, they are working to support female fish farmers to eliminate unemployment in Rajshahi, Bogra, and Rangpur. Increasing the role of fish, especially for mothers, is a priority. Mothers love us unconditionally. The role of fish is very important, especially for pregnant new mothers.

Today, we are trying to highlight the magical value of small fish including Mala, Dhela, Darkina, Puti. In our show, we will highlight the role of fish farming in eliminating unemployment, women's empowerment, and women's awareness of small fish at the consumer level. Many were texting me, when will Peya Apu come? She is with us! She has resumed her work after having her baby. Many of us think that we can't work after having a baby. We can do everything after having a baby. Peya Apa is a wonderful example for us. Hello dear sister how are you?

Peya Jannatul: Well, how are you?

RJ: Alhamdulillah good. You look like a fairy! Thank you for joining us on this special occasion. Overall, how are you and your child? Peya Jannatul: It is going well and what you were saying is true, I just came back from another show. Yes, I have a baby. Mothers should not lose their sense of individuality. I did not know that women can now become self-sufficient by fish farming! We know women work in the garments sector and many other sectors. But in the fisheries sector? It's wonderful!

RJ: Stay with us, we have two more guests. How are you? Please introduce yourself.

Israt Zahura: Thank you APA, I am Israt. I worked for World Fish as a training specialist. Thank you for inviting me to this event.

RJ: Thank you for joining us. I would also like to thank Maherin Apa for connecting us. Shaima apa, how are you?

Shaima Arzuman Shahin: Of course, I am Shaima Arzuman Shahin, I am a nutritionist. Peya Apa, Asha Apa, you both look very beautiful. Thank you for bringing us all together.

RJ: Thank you. Let's start by watching a video. Stay with us! Welcome again. Peya Apu, do you think that including women in fish farming will eliminate unemployment?

Peya Jannatul: Absolutely, it has to be said again and again in the case of women. There is a tradition here that girls get married, take care of their families and dedicate their lives to their families. Of course, family comes first. I think a woman who is mentally and financially independent can play a big role in the development of herself and her family. That's what we saw in the ad. Nowadays, mothers should not only be educated but also be independent.

RJ: Peya Apu said that the mother has to be self-sufficient. In the video, we saw how WorldFish is supporting rural women by farming small fish. We will hear from Israt Zahura Apa, the training specialist in this project. How women can become self-sufficient by fish farming without relocating?

Israt Zahura: Thank you. This project of World Fish is in the Rajshahi and Rangpur divisions of northwestern Bangladesh. We work with farmers in remote areas here and we aim to increase fish production through fish farming. In this way, we not only increase the income of the family but also make them nutrition-conscious. If we can make women self-reliant through fish farming, then we will go a long way in empowering women. That is our job, that's why we select not only male farmers but also women farmers who are interested in fish farming. We train them in fish farming in ponds and vegetable farming by the banks. Many times we train service providers involved in local fish farming in the area. They bring together fish farmers to form groups and train them. There they also train women on fish farming. Their children are made aware of fish benefits. We also provide information on conducting business. Fish farming is not very common for women. They start in their backyard ponds. They eat those fish and vegetables and sell the extras for additional income. In this way, women are engaging in income-generating activities through fish farming and making significant contributions to the financial development of their families. Not only that, many women support their families by fish farming. Women from female-headed families are coming forward, and they are playing a much bigger role in their families through this.

RJ: Thank you so much for training so well. Peya Apu, what is your opinion on this?

Peya Jannatul: Many times we say if there is any need to celebrate "Mother's Day" "Father's Day". If we tell our parents we love you through gifts, by putting up profile pictures with our mom or dad, there is nothing wrong with that. And definitely, it's a very positive thing. Similarly, it is also important to inform people about fish nutrition by having a week dedicated to Fish. I think everyone should know about opportunities through fish farming.

RJ: I want to know a little more about you, how do you keep yourself so beautiful even after you have just become a mother? How are you maintaining the nutrition of the child and the family?

Peya Jannatul: My baby is only 6 months old. These six months I breastfed exclusively. Now, I am feeding one piece of chicken or fish in khichuri. When I fed him solid food first, I went to the superstore and bought fish. Some of my friends also have had children. Many do not know infants can also be fed fish! The child is fed khichuri only with rice and pulses. They could be fed chicken or fish by mixing in khichuri. We have Shaima Apa, a nutritionist from WorldFish, people will listen more when she explains.

RJ: Yes, of course, but a lot of people will be excited to hear from you. People follow you. Men would like to know how to support their wives, their sisters to become more self-sufficient. We have Shaima Arzuman Shahin Apa, Nutrition Specialist of World Aquaculture Increasing Income Diversified Diet and Empowering Women in Bangladesh Project. If you want to tell us something.

Shaima Arzuman Shahin: I would like to say that the more diversified the food, the better. I am very happy to know that Jannatul Apa has started feeding fish to her baby. We need to eat different types of micronutrients through diverse food. This greatly reduces the chances of contracting acute infections and chronic diseases. Through our project, we are not just working with village mothers. We are also informing garments workers on nutrition. A pregnant mother's journey begins with just two cells and 9 months later she gives birth to a foot-long baby. During this time both the mother and child need extra nutrients. We teach mothers through our activities how she will choose food for herself and her baby. We first talk about animal protein. It plays a huge role in growth, so we recommend eating fish, meat, milk, and eggs. Fish, in particular, is a good animal protein source. At the same time, we also need to eat vegetables and fruits twice a day. It boosts our immunity and is responsible for a variety of vitamins and minerals. Small fish are very important for vitamins and minerals.

RJ: Here I will interrupt. I have learned that a scientist from World Fish has won the World Food Award for her research on mola fish. Shaima Arzuman Shahin: Yes, Dr. Shakuntala Haraksingh Thilsted received the 2021 World Food Prize. . She was awarded this prestigious award for her outstanding contribution for the elimination of malnutrition through fish and aquatic food in science-based research. Dr. Shakuntala is currently working as World Fish's Global Lead on Nutrition and Public Health. The need for different types of small fish, not just mola fish, has come to light through her work.

RJ: It's great that we got such an award. I will now ask from Peya Apu how she cooks at home? What do you think of the Government's and private sector initiatives on fish farming?

Peya Jannatul: I am a fairly good cook. I decide what to feed my baby. I can't eat fish and meat together. At home, I make sure I eat meat in one meal and fish in the other. I buy my own groceries. While shopping, I try to buy different kinds of fish, such as small fish, big fish, lobster, shrimp, and different kinds of small fish. There were fewer diseases during our grandparents' generation. Now people are getting sicker. The population has increased, and there is so much pollution now. Before people would eat house chickens and fish from their ponds. Now we rely on farmed animals from stores. We need to ensure that the proper process is carried out. I knew the Government was working on this. I did not know private organizations like World Fish are also supporting farmers. I applaud their work on making women self-reliant but also making them aware of nutrition. I will be happy even if 20 people learn through this show.

RJ: Many thanks Peya Apu. I want to add another topic. Before the show started, I was watching YouTube on how to cut and wash small fish. I learned fish heads are more nutritious. Fish heads keep us away from night blindness. For example, we wash the fish



with salt for a long time, but if we wash it quickly with a little water and cook it, the nutritional value remains. Now we will watch a video about how women work through teamwork. I would like to say once again to those who are with us.

Watch us on [www.facebook.com/coloursfm101.6](http://www.facebook.com/coloursfm101.6) Share the video because sharing is caring. We are taking a short break, will be back soon. I am Asha Aman. At Colours FM 101.6. This video clip shows a group of women working together selling fish in a pond, vegetables on the edge of a pond to a wholesaler. I would like to ask how effective it is that we work together to eliminate unemployment?

Peya Jannatul: We picture a graduate when we think about eliminating unemployment. It is very important that not only graduate boys, any person especially women can be self-reliant. A mother is attached to the child the most. Now no matter how much I want to stay away for long, I can't, because my baby is home. Bangladesh is a riverine country with many canals and rivers. Women can earn extra income by cultivating fish in water bodies near their homes. I'm not just talking about fish farming, there is no alternative but to make women independent in a populous country like ours. Through this video, through radio channels, through WorldFish, I would like to share this message. I will share it on my social media. I will request my fans to share this too. Please do not share sensational news, share this information. This message is important for your child, important for the next generation.

RJ: Peya Apu, what you said is very important. I would like to talk to Israt Apa, What do you have to say to our listeners?

Israt Zahura: Peya Jannatul shared her own experience with us. I was not this conscious when raising my children. I was involved in the aquaculture sector from the beginning. My children now go to university. I did not feed them fish at six months like Peya apa! I didn't know that a baby can be fed fish from the age of six months. It's good to see this level of awareness. The women of our society need it very much. Not only fish farming but also the method of eating small fish should be known. Women can catch small fish with small nets and add them to their daily diet with vegetables. Shaima Apa said that the more varied the food, the richer its nutritional value will be. These are the messages we give them. We are introducing mola fish in our ponds. So that women can catch these fish with small nets and add them to their daily diet with vegetables. Shaima Apa said that the more varied the food, the richer the nutritional value. These are also the messages we provide. Peya Apa was talking about the method of fish farming. We used to eat fish from our grandparents' ponds. The sources were certain. Now we buy farmed fish. Better management practice is important to World Fish. We teach this to the farmers. During training, we advise how to increase the acceptability of the fish. We do not use any chemicals. Dung is a very good fertilizer. At one time we also farmed fish with raw dung. This made many people reluctant to eat farmed fish. The Government prohibits using raw dung. In our training, we teach this to the farmers. The pond banks should be very clean. The better the environment, the tastier the fish. Our rivers and canals are drying up, fishes are also decreasing. We have to rely on cultured fish. Suppose fish is being farmed in two ponds. We will only buy fish from the pond that follows proper procedure. So we ensure that the source is proper. We are also working to make the source better, then to deliver their fish to a good place. For example, Bengal Meat is now very well known. We have a partnership with Bengal Meat. Now some sea fishes are available there. I have Bengal Meat next to my house in Dhanmondi. But we hope that very

soon, maybe from this season, our farmers will supply to Bengal Meal. I guess Peya Apa, now you will have no doubts about the source. We support landless women in one or two groups. In this way, we are engaging them in the work of nurturing their families and increasing their family income. We are working on this in a couple of places, such as Gaibanda and Rangpur. If we can support them, we can contribute something to make them self-sufficient. World Fish also has fish farming activities in places like Khulna, Bagerhat southern Bangladesh. We have activities with fishermen in Cox's Bazar. We eat a lot of Hilsa now. In the last 2 to 3 years, our Hilsa fish production has increased. World Fish is working with Bangladesh Fisheries Department only for the development of Hilsa. We are working to improve the living standards of fishermen. Now we will hear from Shaima apa.

RJ: Thank you very much Israt Apa for giving us so much information. We now go to Shaima Apa. Apa, since we are at the very end if you have anything to say to us.

Shaima Arzuman Shahin: Thank you, Peya Apa. I also want to say why small fish is so important to us. Because we eat head and bones. We know that the source of vitamins and minerals in small fish is in the liver. Since we eat the liver of the small fish, we get vitamins and minerals from it, we get calcium from the bones. Calcium deficiency is still very high. Speaking of babies, a baby grows very fast, doubles in six months, and triples in one year. So they need their nutrients. Since you are talking about mola fish, I would like to say that when we cut mola fish, we cut off its head. Fish is a very good source of vitamin A. Fifty-three percent of this vitamin A is in the head of the fish. The body contains only 1 percent of vitamin A. These are the things we need to keep in mind. We do not need too many fishes. We can easily fry some fish in a light pan and then mix it with khichuri or vegetables and feed it to the children. If a child is fed 3 to 4 pieces of small fish, then his daily requirement of vitamin A is fulfilled. So we have to be mindful of how we cut the fish. Don't wash too much, because the vitamins will go away, and don't overcook, to retain the nutrients. I would like to say one more thing, not everyone is financially solvent. Everyone needs diversity and nutrition. So we have to eat seasonal fruits. Fruits like mangoes and berries. You don't have to eat anything expensive. By doing this we will get fresh food at low prices with no preservatives. In this way, we will be able to ensure diversified food at low prices not only for ourselves but also for our families. We need to eat a variety of foods, not just expensive ones. Foods that are locally available to ensure a diverse diet. Inshallah Jannat Apa you can also keep this in mind when feeding fish to your baby next time. I wish your baby good health.

RJ: Thank you very much, Shaima Apa. Peya Apa, we go back to fish farming. Seeing the immense potential for women to become self-sufficient by fish farming, what do you think? Especially the theme of this year's National Fisheries Week is "Cultivate more fish, eliminate unemployment." Do you think unemployment will go away?

Peya Jannatul: Many thanks to World Fish and Radio Colors FM for making us aware. I had no idea about such activities. If fish farming plays a role in alleviating unemployment in our populous country, then this is a blessing. At the same time, I want to say that my followers ask me how I am maintaining my figure even after becoming a mother? I want to tell them that you need to not only visit gyms but also eat nutritious food. Eat nutritious food, especially fish. Do not throw away the head of the fish, because the head contains minerals

and vitamins. If you know these, you don't have to eat expensive foreign fruits. You can contribute to the country and also take care of yourself. I thank World Fish once again and hope all unemployed women of Bengal will be able to cultivate fish through World Fish and other organizations.

RJ: Thank you so much Peya Apu for your time and best wishes for your baby. Peya Apu, Shaima Apu, and Israt Apu thank you very much. Today is the last day of National Fisheries Week 2021. I would like to say once again that this year's theme is "Cultivate Fish and Eradicate Unemployment."The Department of Fisheries has joined hands with international research organizations like World Fish. Aquaculture: increasing income, diversifying diets, and empowering women in Bangladesh, funded by the Bill & Melinda Gates Foundation, is working to improve the living standards of many women fish farmers in Rajshahi, Bogra, and Rangpur. I hope we can eliminate unemployment and make women self-reliant through this project. Stay well, stay healthy, keep watching and keep listening to Colors FM 101.6

#### **About WorldFish**

WorldFish is an international, not-for-profit research organization that works to reduce hunger and poverty by improving aquatic food systems, including fisheries and aquaculture. It collaborates with numerous international, regional and national partners to deliver transformational impacts to millions of people who depend on fish for food, nutrition and income in the developing world. Headquartered in Penang, Malaysia and with regional offices across Africa, Asia and the Pacific. WorldFish is a member of the CGIAR, the world's largest research partnership for a food secure future dedicated to reducing poverty, enhancing food and nutrition security, and improving natural resources.

For more information, please visit [www.worldfishcenter.org](http://www.worldfishcenter.org)