

न्यू ह्याम्पसायरमा माछा उपभोगसम्बन्धी निर्देशिका

माछा र शेलफिश स्वस्थ आहारका महत्वपूर्ण हिस्सा हुन्। तिनीहरू कम फ्याट भएको प्रोटीनको राम्रो स्रोत हुन् र तिनमा मस्तिष्क विकासका लागि चाहिने प्रमुख पोषक तत्व ओमेगा-3 फ्याटी एसिड जस्ता पोषक तत्वहरू पाइन्छ। न्यू ह्याम्पसायर वातावरण सेवा विभाग (NHDES) ले माछाको तन्तुहरूमा अध्ययनबाट देखिएका निश्चित प्रदूषकका बारेमा जनतालाई जानकारी गराउन माछाको उपभोगसम्बन्धी निर्देशिका तयार गरेको छ। वातावरणमा अध्ययन नगरिएका अन्य प्रदूषकहरू पनि हुन सक्छन् र तिनलाई यस सुझाव निर्देशिकामा समावेश गरिएको छैन। ताजापानीमा प्रायः पाइने विभिन्न प्रजातिका माछामा मर्करीको मात्रासम्बन्धी अध्ययन पूरा गरिएको छ, तर सबै प्रजाति वा जलस्रोतमा यस निर्देशिकामा सूचीकृत मर्करी र अन्य प्रदूषकबारे अध्ययन गरिएको छैन (अहिलेसम्म माछाका 26 प्रजाति, 230 भन्दा धेरै जलस्रोत, झन्डै 4,000 जति माछाको नमुना अध्ययन भएको)। वातावरणमा मर्करी नष्ट हुँदैन। लगभग सबै माछा र शेलफिशमा मर्करीको अंश देखिएको छ, र ताजापानीका स्रोतमा पाइने केही माछामा पोलिक्लोरिनेटेड बाइफिनेल (PCBs) वा डाइअक्सिन पनि हुन सक्छ। मर्करीको थोरै मात्राले पनि निर्माण भइरहेको वा बढ्न थालेको मस्तिष्कमा हानि गर्न सक्छ। त्यसैले भर्खर जन्मेका बच्चा र साना बालबालिका सबैभन्दा बढी जोखिममा हुन्छन्। पोलिक्लोरिनेटेड बाइफिनेल (PCBs) वा डाइअक्सिन मानव सिर्जित जैविक रसायन हुन् र वातावरणमा सजिलैसँग नष्ट हुँदैनन्। तिनीहरू वातावरणमा सोसिन्छन् र माछामा जम्मा हुन सक्छ। पोलिक्लोरिनेटेड बाइफिनेल (PCBs) वा डाइअक्सिनले क्यान्सरका साथै प्रतिरक्षा प्रणाली, प्रजनन प्रणाली, स्नायु प्रणाली र इन्डोक्राइन प्रणाली लगायतमा क्यान्सर बाहेकका अन्य विभिन्न हानिकारक स्वास्थ्य प्रभावहरू निम्त्याउन सक्ने देखिएको छ। माछा र शेलफिसमा प्रवेश भएको मर्करी, पोलिक्लोरिनेटेड बाइफिनेल र डाइअक्सिनबाट हाम्रो स्वास्थ्य कतिको जोखिममा छ भन्ने कुरा हामी माछा र शेलफिस कति मात्रामा खान्छौं र तिनमा यी प्रदूषकहरू कुन स्तरमा छन् भन्ने कुरामा निर्भर गर्दछ। तपाईंले माछा खाएर स्वस्थ रहन सक्नुहुन्छ। यस निर्देशिकाको पालना गर्नुभयो भने यसले मद्दत गर्नेछ।

ताजापानीमा पाइने माछा

उच्च जोखिमभित्र रहेका समूहमा गर्भवती महिला, सुकेरी महिला, स्तनपान गराइरहेकी महिला, र गर्भवती हुन सक्ने महिलाहरू (अर्थात्, बच्चा जन्माउने उमेरका महिला) र छ वर्षसम्मका बालबालिका पर्दछन्। **कम जोखिमभित्र** रहेका समूहमा अन्य सबै वयस्क र सात वर्ष वा सोभन्दा माथिका बालबालिका पर्दछन्। छ वर्ष र त्योभन्दा मुनि उमेरका बच्चाहरूका लागि 1 पटकमा 4 औंस (113.4 ग्राम) खान दिन सकिन्छ। 1 ठूला बच्चा र वयस्कहरूलाई (उच्च जोखिम समूहमा पर्ने महिलाहरू समेतलाई) 8 औंस (227 ग्राम) खान दिन सकिन्छ। यस माछा उपभोगसम्बन्धी निर्देशिकाको पालना गर्नुहोस्। यस निर्देशिकाले यी समूहमा पर्नेहरूले कति माछा खाँदा सुरक्षित हुन्छ भन्ने जानकारी प्रस्तुत गर्दछ:

मर्करीका कारण राज्यभर ताजापानीमा पाइने माछा उपभोगसम्बन्धी सुझाव			
जलस्रोतको नाम	माछाको प्रजाति	उच्च जोखिम समूह	कम जोखिम समूह
सबै ताजापानी भएका ताल, पोखरी, नदी र खोलाहरू ¹	रेन्डो र ब्राउन (खैरो) ट्राउट	प्रति हप्ता 1 पटक खाने	प्रति हप्ता 6 पटक खाने
	ब्रुक ट्राउट लगायत ताजापानीमा पाइने अन्य सबै माछा	प्रति महिना 1 पटक खाने (1 meal)	प्रति महिना 4 पटक खाने
	ठूलो मुख र सानो मुख भएको बास, पिकेरेल, व्हाइट पर्च र येलो पर्च	माथिको निर्देशिका पालना गर्दै लम्बाइमा 12 इन्च वा सोभन्दा सानो माछाको मात्र उपभोग गर्ने	

¹ NHDES. न्यू ह्याम्पसायरको जलस्रोतहरूमा माछाको तन्तुमा मर्करीको स्थिति र दर, 1992-2016. अन्तिम रिपोर्ट, Concord, नोभेम्बर 2017।
[प्रकाशन #R-WD-17-22]

न्यू ह्याम्पसायरमा ताजापानीका अन्य जलस्रोतका सम्बन्धमा विशेष सुझाव				
जलस्रोतको नाम	माछाको प्रजाति	उच्च जोखिम समूह	कम जोखिम समूह	प्रदूषक
बर्लिनदेखि मेयन राज्यको बोर्डरसम्म बहने एन्ड्रोस्कोगिन नदी ²	ताजापानीका सबै माछा	नखाने	नखाने	डाइअक्सिन र मर्करी
अशुएलोट पोखरी (वासिङ्गटन)	ताजापानीका सबै माछा	नखाने	प्रति महिना 2 पटक	मर्करी
बीभर ताल (डेरी)	ठूलो र सानो मुख भएको बास	प्रति महिना 1 पटक	प्रति महिना 3 पटक	PFOS
क्यानोबी ताल (सालेम)	ताजापानीका सबै माछा	प्रति महिना 1 पटक	प्रति महिना 3 पटक	PFOS
कोब्बेट्स पोखरी (विन्डह्याम)	ठूलो र सानो मुख भएको बास	प्रति महिना 1 पटक	प्रति महिना 2 पटक	PFOS
कनेक्टिकट नदीमा रहेका कोमरफोर्ड र मूर जलाशयहरू ¹	ताजापानीका सबै माछा	नखाने	प्रति महिना 2 पटक	मर्करी
कन्ट्री पोखरी (किंग्सटन/न्यूटन) ³	ठूलो र सानो मुख भएका बास	प्रति महिना 1 पटक र वर्षको 6 पटक	वर्षको 6 पटक	PCBs र मर्करी
	अन्य सबै प्रजातिका माछा	प्रति महिना 1 पटक	प्रति वर्ष 21 पटक	PCBs र मर्करी
क्रेसेन्ट ताल (न्यूपोर्ट) ⁴	येलो पर्च	प्रति महिना 1 पटक	प्रति महिना 7 पटक	मर्करी
क्रिस्टल ताल (गिलम्यान्टन) ¹	ताजापानीका सबै माछा	नखाने	प्रति महिना 2 पटक	मर्करी
ड्यूब्स पोखरी (हुकसेट) ¹	ताजापानीका सबै माछा	नखाने	प्रति महिना 2 पटक	मर्करी
इस्टमन पोखरी (ग्राय्याम) ⁴	येलो पर्च	प्रति महिना 2 पटक	प्रति महिना 11 पटक	मर्करी
	सानो मुख भएको बास	प्रति महिना 1 पटक	प्रति महिना 5 पटक	मर्करी
हर्सशू पोखरी (मेरीम्याक)	ताजापानीका सबै माछा	सात वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिका - नखाने	प्रति महिना 1 पटक	PFOS
		बच्चा जन्माउने उमेरका महिला - प्रति महिना 1 पटक		
ज्याकमन जलाशय (हिल्सब्रो) ¹	ताजापानीका सबै माछा	नखाने	प्रति महिना 2 पटक	मर्करी
मास्कोमा ताल (इनफिल्ड) ¹	ताजापानीका सबै माछा	नखाने	प्रति महिना 2 पटक	मर्करी
मे पोखरी (वासिङ्गटन) ¹	ताजापानीका सबै माछा	नखाने	प्रति महिना 2 पटक	मर्करी
पर्किन्स पोखरी (सुनापी) ⁴	ठूलो मुख भएको बास	प्रति महिना 1 पटक	प्रति महिना 3 पटक	मर्करी
	येलो पर्च	प्रति महिना 1 पटक	प्रति महिना 8 पटक	मर्करी
	सानो मुख भएको बास	प्रति महिना 1 पटक	प्रति महिना 5 पटक	मर्करी
रान्ड पोखरी (गोशेन) ⁴	येलो पर्च	प्रति महिना 2 पटक	प्रति महिना 12 पटक	मर्करी
	ब्राउन बुलहेड	प्रति महिना 2 पटक	प्रति महिना 13 पटक	मर्करी

² Chlor-Alkali को पहिलेको सुपरफन्ड साइट, बर्लिन, न्यू ह्याम्पसायर - <https://semsub.epa.gov/work/01/550299.pdf>

³ NHDES इन्टरअफिस मेमो। ओट्टाइ र गोस/ग्रेट लेक्स कन्टेनर कर्पोरेशनको साइट, किंग्सटन, न्यू ह्याम्पसायर - काउन्टीका पोखरीबाट नमूना लिइएका माछामा PCB प्रदूषणको मूल्याङ्कन। डिसेम्बर 30, 2011.

⁴ NHDES. "क्लेरेमन्ट क्षेत्रको जलस्रोतहरूबाट सङ्कलन गरिएका माछामा मर्करीको संघनत्वको मूल्याङ्कन।" हेल्थ कन्सल्टेन्सन, Concord, 2009.

न्यू ह्याम्पसायरमा ताजापानीका अन्य जलस्रोतका सम्बन्धमा विशेष सुझाव				
जलस्रोतको नाम	माछाको प्रजाति	उच्च जोखिम समूह	कम जोखिम समूह	प्रदूषक
रबिन्सन पोखरी (हड्सन)	ताजापानीका सबै माछा	सात वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिका - नखाने	प्रति महिना 2 पटक	PFOS
		बच्चा जन्माउने उमेरका महिला - प्रति महिना 1 पटक		
रिभरवे इस्ट र गोल्डम्यान बाँधबीचको सोउहेगोन नदी ⁵	ताजापानीका सबै माछा	नखाने	नखाने	PCBs
स्काम ताल र लिटल स्काम ताल	येलो पर्च	प्रति वर्ष 4 पटक	प्रति महिना 1 पटक	PCBs
	ताजापानीका अन्य सबै माछा	प्रति वर्ष 1 पटक	प्रति वर्ष 3 पटक	PCBs
स्टोकर पोखरी (ग्रानथाम) ⁴	रक बास	प्रति महिना 2 पटक	प्रति महिना 10 पटक	मर्करी
टावर हिल पोखरी (क्यान्डिया) ¹	ताजापानीका सबै माछा	नखाने	प्रति महिना 2 पटक	मर्करी

नुनिलोपानीका माछा, शेलफिस र व्यापारिक हिसाबले उपलब्ध माछा

नुनिलोपानीका माछा, शेलफिस र व्यापारिक हिसाबले उपलब्ध सबै माछाका लागि कृपया यस उपभोग निर्देशिका पालना गर्नुहोस्:

माछाको प्रजाति	उच्च जोखिम समूह	कम जोखिम समूह
सबभन्दा राम्रो छनोटहरू क्याटफिस, कोड, फ्लाउन्डर, ह्याडक, हेरिड, लाइट टुना (क्यानमा भएको), पोलक, सोल, साल्मन, टिलापिया र शेलफिस (ओयस्टर, श्रीम्प, क्र्याब, क्ल्याम, स्क्यालप, लोबस्टर)	प्रति हप्ता 2 पटक	सीमा छैन
राम्रो छनोटहरू हलिबुट, रातो स्यापर, टुना स्टीक, र सेतो टुना (क्यानमा भएको)	प्रति हप्ता 1 पटक	सीमा छैन
सावधानी अपनाउने किङ्ग म्याकरेल, स्पोर्ट्स्फिश, शार्क, टाइलफिश	नखाने	प्रति महिना 2 पटक
उपभोग नगर्ने लोबस्टर टोमली (लोबस्टरमा रहने हरियो पदार्थ)	नखाने	नखाने

नुनिलोपानी र ताजापानीमा पाइने माछा दुवैको उपभोग प्रतिबन्धहरूलाई एकसाथ र संचयीरूपमा विचार गर्नुपर्छ। उदाहरणका लागि, गर्भवती महिलाले ताजापानीको माछाको महिनाको 1 पटक खानाको रूपमा खान सकिन्छन्, तर त्यस महिना मर्करी भएको ताजापानी वा नुनिलोपानीमा पाइने माछा थप उपभोग नगर्न सुझाव दिइन्छ।

सम्झनुहोस्: छ वर्ष र सोभन्दा मुनि उमेर भएकाले 1 पटकमा "खानुपर्ने" मात्रा भनेको 4 औंस (113 ग्राम) हो र ठूला बच्चा र वयस्कहरूले 1 पटकमा "खानुपर्ने" मात्रा भनेको 8 औंस (227 ग्राम) हो।

थप जानकारीको लागि

जलस्रोत विशेष जानकारी निर्देशिकाबारे थप जानकारीको लागि कृपया न्यू ह्याम्पसायर वातावरण सेवा विभाग (NHDES) का रिभर एण्ड ताल कोअर्डिनेटरलाई [\(603\) 271-2959](tel:6032712959) मा कल गर्नुहोस्।

न्यू ह्याम्पसायर राज्यभर मर्करी भएको माछा उपभोग सुझावसम्बन्धी अद्यावधिक जानकारी 2018 को प्राविधिक पृष्ठभूमि, न्यू ह्याम्पसायर वातावरण सेवा विभाग (NHDES) मा आधारित छ। "न्यू ह्याम्पसायर जलस्रोतहरूमा माछाको तन्तुमा मर्करीको स्थिति र दर, 1992 - 2016." अन्तिम रिपोर्ट, Concord, नोभेम्बर 2017. [प्रकाशन #R-WD-17-22]

न्यू ह्याम्पसायरमा माछा मार्नेसम्बन्धी नियमहरूबारे सामान्य प्रश्नका लागि, कृपया [\(603\) 271-3421](tel:6032713421) मा न्यू ह्याम्पसायरको फिस एण्ड गेम डिपार्टमेन्टमा कल गर्नुहोस्, वा [न्यू ह्याम्पसायरको फिस एण्ड गेम वेबसाइटमा](http://www.nhdes.gov) हेर्नुहोस्।

⁵ फ्लेचरको पेन्टसम्बन्धी कार्य र भण्डारणसम्बन्धी सुपरफन्ड साइट, मिलफोर्ड, न्यू ह्याम्पसायर -

<https://cumulis.epa.gov/supercpad/SiteProfiles/index.cfm?fuseaction=second.Healthenv&id=0101085>