

বর্ষপঞ্জিকা

২০২৫



নিরাপদ খাদ্য বিষয়ক যেকোনো পরামর্শ/অভিযোগের জন্য

➤ ১৬১৫৫
টোল ফ্রি



বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ
Bangladesh Food Safety Authority
জীবন ও স্বাস্থ্য সুরক্ষায় নিরাপদ খাদ্য
খাদ্য মন্ত্রণালয়



বিএসএল অফিস কমপ্লেক্স, ভবন-২ (৪,৫,৬ তলা), ১১৯ কাজী নজরুল ইসলাম এভিনিউ
ঢাকা-১০০০। ই-মেইল: info@bfsa.gov.bd, ওয়েবসাইট: www.bfsa.gov.bd



অ্যান্টিবায়োটিকের অবশিষ্টাংশ

পশু-মুরগিতে অ্যান্টিবায়োটিক প্রয়োগ করলে উক্ত পশুর মাংস, দুধ বা ডিমে অ্যান্টিবায়োটিকের অবশিষ্টাংশ চলে আসে। অ্যান্টিবায়োটিক প্রয়োগের পর এরূপ পশু-মুরগির মাংস, দুধ বা ডিম অপেক্ষমাণকাল (সাধারণত ৭-১৫ দিন) পর্যন্ত বিক্রি বা খাওয়া বন্ধ রাখতে হবে। খাদ্যে অ্যান্টিবায়োটিকের অবশিষ্টাংশ থাকার ফলে অথবা যথাযথভাবে অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহার না করলে ঔষধ-প্রতিরোধী ব্যাকটেরিয়া তৈরি হয়। এরূপ ঔষধ প্রতিরোধী ব্যাকটেরিয়ার চিকিৎসা দিন দিন কঠিন হচ্ছে এবং তা প্রাণঘাতী হয়ে ওঠছে।

সর্বদা অভিজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শে নিয়ম অনুযায়ী অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহার করুন। পশু-মুরগিতে অ্যান্টিবায়োটিক প্রয়োগ করলে অপেক্ষমাণকাল (সাধারণত ৭-১৫ দিন) পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। প্রাণী ও মানুষের নিরাপদতা নিশ্চিত করুন।



JANUARY | 2025

পৌষ-মাঘ- ১৪৩১

রজব-শাবান- ১৪৪৬

SUN		২৮	12	১২	৩২	26	২৬	
MON		২৯	13	১৩	৩৩	27	২৭	
TUE		৩০	14	১৪	৩৪	28	২৮	
WED	৩৭	1	১	৩	15	১৫	29	২৯
THU	৩৮	2	২	২	16	১৬	30	৩০
FRI	৩৯	3	৩	৩	17	১৭	31	১
SAT	২০	4	৪	৪	18	১৮		
SUN	২১	5	৫	৫	19	১৯		
MON	২২	6	৬	৬	20	২০		
TUE	২৩	7	৭	৭	21	২১		
WED	২৪	8	৮	৮	22	২২		
THU	২৫	9	৯	৯	23	২৩		
FRI	২৬	10	১০	১০	24	২৪		
SAT	২৭	11	১১	১১	25	২৫		

নিরাপদ খাদ্য বিষয়ক যেকোনো পরামর্শ/অভিযোগের জন্য
১৬১৫৫
 টোল ফ্রি



বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ
Bangladesh Food Safety Authority

জীবন ও স্বাস্থ্য সুরক্ষায় নিরাপদ খাদ্য

খাদ্য মন্ত্রণালয়
 www.bfsa.gov.bd



FEBRUARY | 2025

মাঘ-ফাল্গুন- ১৪৩১

শাবান- ১৪৪৬

SUN	২৬	9	১০	১০	23	২৪
MON	২৭	10	১১	১১	24	২৫
TUE	২৮	11	১২	১২	25	২৬
WED	২৯	12	১৩	১৩	26	২৭
THU	৩০	13	১৪	১৪	27	২৮
FRI	১	14	১৫	১৫	28	২৯
SAT	১৮	1	২	২	15	১৬
SUN	১৯	2	৩	৩	16	১৭
MON	২০	3	৪	৪	17	১৮
TUE	২১	4	৫	৫	18	১৯
WED	২২	5	৬	৬	19	২০
THU	২৩	6	৭	৭	20	২১
FRI	২৪	7	৮	৮	21	২২
SAT	২৫	8	৯	৯	22	২৩

*15 February : Shab-e-Barat

21 February : Shaheed Day and International Mother Language Day

*Subject to appearance of the Moon



বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ
Bangladesh Food Safety Authority

জীবন ও স্বাস্থ্য সুরক্ষায় নিরাপদ খাদ্য

খাদ্য মন্ত্রণালয়
www.bfsa.gov.bd



MARCH | 2025

ফাল্গুন-চৈত্র- ১৪৩১

রমজান-শাওয়াল- ১৪৪৬

SUN	২৪	9	৯	২3	২৩
MON	২৫	10	১০	24	২৪
TUE	২৬	11	১১	25	২৫
WED	২৭	12	১২	26	২৬
THU	২৮	13	১৩	27	২৭
FRI	২৯	14	১৪	28	২৮
SAT	১৬	1	১	15	১৫
SUN	১৭	2	২	16	১৬
MON	১৮	3	৩	17	১৭
TUE	১৯	4	৪	18	১৮
WED	২০	5	৫	19	১৯
THU	২১	6	৬	20	২০
FRI	২২	7	৭	21	২১
SAT	২৩	8	৮	22	২২

26 March : Independence and National Day

*28 March : Jumatul Bidah, *28 March : Shab-e-qadar

*29, 30, 31 March : Eid-ul-Fitr

*Subject to appearance of the Moon

মাইক্রোপ্লাস্টিক

প্লাস্টিক বা পলিথিন রিসাইকেল না করে যত্রতত্র ফেলে দেয়ায় পরিবেশে প্লাস্টিকের দূষণ হচ্ছে। প্লাস্টিকের দূষণ থেকে ক্ষুদ্র প্লাস্টিকের কণিকা পানি, মাটি এবং প্রাণির মাধ্যমে খাদ্য শৃঙ্খলে প্রবেশ করছে। খাদ্য শৃঙ্খলে উপস্থিত মাইক্রোপ্লাস্টিক মানব দেহে প্রবেশ করে দীর্ঘমেয়াদি স্বাস্থ্য সমস্যার সৃষ্টি করে।

প্লাস্টিক ও পলিথিন যত্রতত্র ফেলবেন না। যথাযথ নিয়মে প্লাস্টিক ও পলিথিন রিসাইকেল করুন। একবার ব্যবহারযোগ্য প্লাস্টিক পরিহার করুন।



বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ
Bangladesh Food Safety Authority

জীবন ও স্বাস্থ্য সুরক্ষায় নিরাপদ খাদ্য

খাদ্য মন্ত্রণালয়
www.bfsa.gov.bd



APRIL | 2025

চৈত্র-বৈশাখ- ১৪৩১-১৪৩২

শাওয়াল-জিলক্বদ- ১৪৪৬

SUN		৩০	13	১৪	১৪	27	২৮
MON		১	14	১৫	১৫	28	২৯
TUE	১৮	1	২	২	15	১৬	29
WED	১৯	2	৩	৩	16	১৭	30
THU	২০	3	৪	৪	17	১৮	
FRI	২১	4	৫	৫	18	১৯	
SAT	২২	5	৬	৬	19	২০	
SUN	২৩	6	৭	৭	20	২১	
MON	২৪	7	৮	৮	21	২২	
TUE	২৫	8	৯	৯	22	২৩	
WED	২৬	9	১০	১০	23	২৪	
THU	২৭	10	১১	১১	24	২৫	
FRI	২৮	11	১২	১২	25	২৬	
SAT	২৯	12	১৩	১৩	26	২৭	

অতিরিক্ত লবণযুক্ত খাদ্য

একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির দৈনিক ৫ গ্রাম লবণ প্রয়োজন। বাংলাদেশে খাদ্যে মাত্রাতিরিক্ত লবণ ব্যবহারের প্রবণতা লক্ষ্য করা যাচ্ছে। অতিরিক্ত লবণ রক্তে সোডিয়ামের মাত্রা বাড়িয়ে দেয়, যা রক্তচাপ বৃদ্ধির অন্যতম কারণ। দীর্ঘমেয়াদে এটি হৃদরোগ এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি বাড়ায়।

দৈনিক জনপ্রতি ৫ গ্রাম হিসেবে ৪ জনের পরিবারে ১ কেজি লবণ ৫০ দিনে শেষ হবে {১০০০ গ্রাম ÷ (৪ জন X ৫ গ্রাম) = ৫০ দিন}। এরূপ ৪ জনের পরিবারে ৫০ দিনের পূর্বে ১ কেজি লবণ শেষ হয়ে গেলে বুঝতে হবে অতিরিক্ত লবণ গ্রহণ করা হচ্ছে। এরূপ ক্ষেত্রে প্রতিকারমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে। দৈনিক পরিমিত মাত্রায় লবণ গ্রহণ করুন। অতিরিক্ত লবণযুক্ত খাবার যেমন- চিপস, নুডলস, সস, ফাস্টফুড ইত্যাদি পরিহার করুন।

*1, 2 April : Eid-ul-Fitr

14 April : Bangla New Year (Pohela Baishakh)

*Subject to appearance of the Moon

নিরাপদ খাদ্য বিষয়ক যেকোনো পরামর্শ/অভিযোগের জন্য
১৬১৫৫
টোল ফ্রি



বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ
Bangladesh Food Safety Authority

জীবন ও স্বাস্থ্য সুরক্ষায় নিরাপদ খাদ্য

খাদ্য মন্ত্রণালয়
www.bfsa.gov.bd

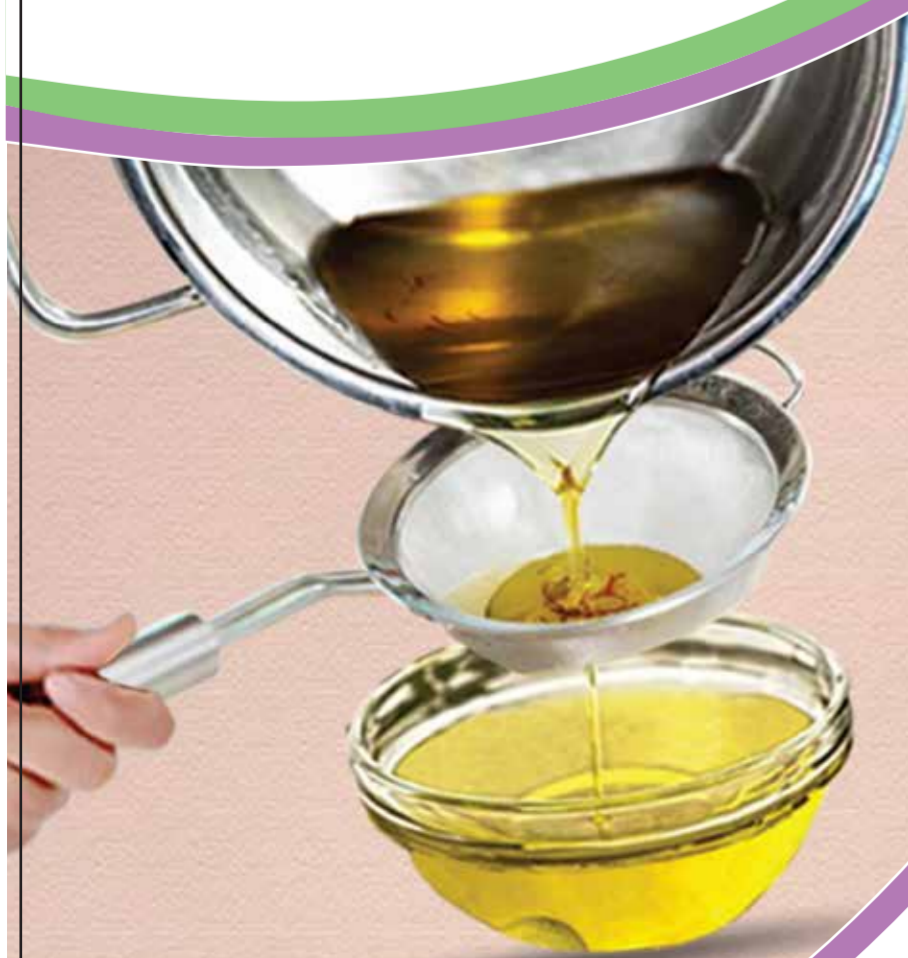




পোড়া তেল (ট্র্যান্সফ্যাট)

একই তেলে বারবার ভাজা হলে অথবা অধিক সময় বা তাপমাত্রায় ভাজা হলে পোড়া তেল (ট্র্যান্সফ্যাট) তৈরি হয়। পোড়া তেল (ট্র্যান্সফ্যাট) রক্তে ক্ষতিকর কোলেস্টেরল বৃদ্ধি করে যা স্ট্রোক ও হৃদরোগ সৃষ্টি করে।

একই তেলে বারবার ভাজবেন না। তেল অল্প তাপমাত্রায় ও স্বল্প সময়ের জন্য ভাজুন। তেল যেন ধূমায়িত না হয় সে দিকে লক্ষ্য রাখুন। ভাজার কাজে একবার ব্যবহৃত তেল পুনরায় ভাজার কাজে ব্যবহার না করে ছেকে তরকারিতে ব্যবহার করা যায়।



MAY | 2025

বৈশাখ-জ্যৈষ্ঠ- ১৪৩২

জিলকুদ-জিলহজ্ব- ১৪৪৬

SUN		২৮	11	১৩	১৯	25	২৭
MON		২৯	12	১৪	২০	26	২৮
TUE		৩০	13	১৫	২১	27	২৯
WED		৩১	14	১৬	২২	28	৩০
THU	৩৮	1	৩	১	15	১৭	২৫
FRI	৩৯	2	৪	২	16	১৮	২৬
SAT	২০	3	৫	৩	17	১৯	২৭
SUN	২১	4	৬	৪	18	২০	
MON	২২	5	৭	৫	19	২১	
TUE	২৩	6	৮	৬	20	২২	
WED	২৪	7	৯	৭	21	২৩	
THU	২৫	8	১০	৮	22	২৪	
FRI	২৬	9	১১	৯	23	২৫	
SAT	২৭	10	১২	১০	24	২৬	

1 May : May Day, *11 May : Buddha Purnima
*Subject to appearance of the Moon



বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ
Bangladesh Food Safety Authority

জীবন ও স্বাস্থ্য সুরক্ষায় নিরাপদ খাদ্য

খাদ্য মন্ত্রণালয়
www.bfsa.gov.bd



JUNE | 2025

জ্যৈষ্ঠ-আষাঢ়- ১৪৩২

জিলহজ্জ-মহররম- ১৪৪৬-১৪৪৭

SUN	১৮	1	৪	১	15	১৮	১৫	29	৩
MON	১৯	2	৫	২	16	১৯	১৬	30	৪
TUE	২০	3	৬	৩	17	২০			
WED	২১	4	৭	৪	18	২১			
THU	২২	5	৮	৫	19	২২			
FRI	২৩	6	৯	৬	20	২৩			
SAT	২৪	7	১০	৭	21	২৪			
SUN	২৫	8	১১	৮	22	২৫			
MON	২৬	9	১২	৯	23	২৬			
TUE	২৭	10	১৩	১০	24	২৭			
WED	২৮	11	১৪	১১	25	২৮			
THU	২৯	12	১৫	১২	26	২৯			
FRI	৩০	13	১৬	১৩	27	১			
SAT	৩১	14	১৭	১৪	28	২			

*5, 6, 7, 8, 9, 10 June : Eid-ul-Azha
*Subject to appearance of the Moon

নন ফুডগ্রোড রঙ ও সুগন্ধি দিয়ে প্রস্তুতকৃত খাবার খাদ্য-বিষক্রিয়া, অ্যালার্জি, পাচনতন্ত্রের সমস্যা, ক্যান্সারের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে। খাদ্যে অননুমোদিত রঙ বা সুগন্ধি ব্যবহারের ফলে মানবদেহে দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যার সৃষ্টি করে।

খাদ্যে কেবলমাত্র প্রাকৃতিক বা অনুমোদিত রঙ ও সুগন্ধি ব্যবহার করুন। রঙ ও সুগন্ধি ব্যবহারের পূর্বে মান সম্পর্কে নিশ্চিত হয়ে নিন। প্রতিষ্ঠিত ও স্বনামধন্য প্রতিষ্ঠান কর্তৃক উৎপাদিত রঙ ও সুগন্ধি ব্যবহার করুন।

নিরাপদ খাদ্য বিষয়ক যেকোনো পরামর্শ/অভিযোগের জন্য
১৬১৫৫
টোল ফ্রি



বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ
Bangladesh Food Safety Authority

জীবন ও স্বাস্থ্য সুরক্ষায় নিরাপদ খাদ্য

খাদ্য মন্ত্রণালয়
www.bfsa.gov.bd





অ্যাক্রিলামাইড

শ্বেতসারযুক্ত খাবার যেমন রুটি, আলু, চিনিযুক্ত খাবার ইত্যাদি উচ্চ তাপে রান্না বা ভাজা হলে বাদামী রঙ ধারণ করে। বাদামী রঙের এরূপ খাবার যেমন পোড়া রুটি, ফ্লেঞ্চ ফ্রাই ইত্যাদিতে অ্যাক্রিলামাইড তৈরি হয়। অ্যাক্রিলামাইড মানবদেহে ক্যান্সার সৃষ্টিকারী হিসাবে বিবেচনা করা হয়।

রুটি বা আলুর চিপস, ফ্লেঞ্চ ফ্রাই ইত্যাদি অতিরিক্ত ভাজবেন না, কালো-বাদামী রঙ সৃষ্টি করবেন না। হালকা বাদামী বা সোনালী রঙ থাকা অবস্থায় রুটি বা আলু চিপস এর ভাজা শেষ করুন।



JULY | 2025

আষাঢ়-শ্রাবণ- ১৪৩২

মহররম-সফর- ১৪৪৭

SUN		২৯	13	১৭	২২	27	২
MON		৩০	14	১৮	২৩	28	৩
TUE	২৭	1	৫	৩১	15	১৯	২৪
WED	২৮	2	৬	২	16	২০	২৫
THU	২৯	3	৭	৩	17	২১	২৬
FRI	২০	4	৮	৩	18	২২	
SAT	২১	5	৯	৪	19	২৩	
SUN	২২	6	১০	৫	20	২৪	
MON	২৩	7	১১	৬	21	২৫	
TUE	২৪	8	১২	৭	22	২৬	
WED	২৫	9	১৩	৮	23	২৭	
THU	২৬	10	১৪	৯	24	২৮	
FRI	২৭	11	১৫	১০	25	২৯	
SAT	২৮	12	১৬	১১	26	১	

*6 July : Ashura

*Subject to appearance of the Moon



বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ
Bangladesh Food Safety Authority

জীবন ও স্বাস্থ্য সুরক্ষায় নিরাপদ খাদ্য

খাদ্য মন্ত্রণালয়
www.bfsa.gov.bd



AUGUST | 2025

শ্রাবণ-ভদ্র- ১৪৩২

সফর-রবিউল আউয়াল- ১৪৪৭

SUN	২৬	10	১৬	৯	24	৩০
MON	২৭	11	১৭	১০	25	১
TUE	২৮	12	১৮	১১	26	২
WED	২৯	13	১৯	১২	27	৩
THU	৩০	14	২০	১৩	28	৪
FRI	৩১	1	৭	৩১	15	২১
SAT	৩৮	2	৮	১	16	২২
SUN	৩৯	3	৯	২	17	২৩
MON	২০	4	১০	৩	18	২৪
TUE	২১	5	১১	৪	19	২৫
WED	২২	6	১২	৫	20	২৬
THU	২৩	7	১৩	৬	21	২৭
FRI	২৪	8	১৪	৭	22	২৮
SAT	২৫	9	১৫	৮	23	২৯

16 August : Janmashtami

লেখায়ুক্ত কাগজের ব্যবহার

পূর্বে-ব্যবহৃত লেখায়ুক্ত কাগজ বা খবরের কাগজ খাদ্য পরিবেশনে ব্যবহার করবেন না। লিখায়ুক্ত বা খবরের কাগজে ময়লা ও কালি থাকে। খাবারের মোড়ক হিসেবে ব্যবহৃত এরূপ কাগজের ময়লা ও কালি খাবারের সাথে মিশে গিয়ে কিডনিরোগ ও ক্যান্সারসহ মারাত্মক স্বাস্থ্য ঝুঁকি সৃষ্টি করতে পারে।

ময়লা-নোংরা ও লেখায়ুক্ত কাগজ খাবারের মোড়ক হিসেবে ব্যবহার পরিহার করুন। খাবারের মোড়ক হিসেবে ফুডগ্রোড মোড়ক ব্যবহার করুন।



বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ
Bangladesh Food Safety Authority

জীবন ও স্বাস্থ্য সুরক্ষায় নিরাপদ খাদ্য

খাদ্য মন্ত্রণালয়
www.bfsa.gov.bd



SEPTEMBER | 2025

ভদ্র-আশ্বিন- ১৪৩২

রবিউল আউয়াল-রবিউস সানি- ১৪৪৭



রান্নার পাত্র

রান্নার পাত্রের উপাদান রান্নার সময় খাবারের সাথে মিশে যায় (Leaching)। রান্নার পাত্র নিরাপদ না হলে শরীরে বিসক্রিয়া সৃষ্টি হতে পারে। অ্যালুমিনিয়াম ও নন-স্টিক (Teflon-PTFE) রান্নার পাত্র থেকে ক্ষতিকারক উপাদান খাবারের সাথে মিশে যেতে পারে। একইভাবে অ্যালুমিনিয়াম ফয়েল-এ খাবার গরম করলে Leaching হতে পারে। সিরামিক বা গ্রানাইটের প্রলেপযুক্ত রান্নার পাত্র প্রাথমিক অবস্থায় ভালো থাকলেও পরবর্তীতে প্রলেপে ফাটল দেখা দিতে পারে এবং একইভাবে Leaching হতে পারে।

রান্নার পাত্র হিসেবে কাঁচ, সিরামিক, লোহা ও স্ট্যানলেস স্টিল সবচেয়ে উপযুক্ত। লোহার রান্নার পাত্র থেকে iron leaching হলেও তা শরীরের জন্য ক্ষতিকর নয়।



SUN		৩০	14	২১	১৩	28	৬
MON	১	৮	১৫	২২	১৪	29	৭
TUE	২	৯	১৬	২৩	১৫	30	৮
WED	৩	১০	১৭	২৪			
THU	৪	১১	১৮	২৫			
FRI	৫	১২	১৯	২৬			
SAT	৬	১৩	২০	২৭			
SUN	৭	১৪	২১	২৮			
MON	৮	১৫	২২	২৯			
TUE	৯	১৬	২৩	১			
WED	১০	১৭	২৪	২			
THU	১১	১৮	২৫	৩			
FRI	১২	১৯	২৬	৪			
SAT	১৩	২০	২৭	৫			

*5 September : Eid-e-Milad-un-Nabi (SM)
*Subject to appearance of the Moon



বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ
Bangladesh Food Safety Authority

জীবন ও স্বাস্থ্য সুরক্ষায় নিরাপদ খাদ্য

খাদ্য মন্ত্রণালয়
www.bfsa.gov.bd





মাইকোটক্সিন

খাদ্যশস্য, বাদাম, শুকনো ফল ও বিভিন্ন মসলায় ছত্রাকের সংক্রমণ হতে পারে। স্যাঁতস্যাঁতে আবহাওয়া ও উপযুক্ত তাপমাত্রায় ছত্রাকের সংক্রমণের মাধ্যমে বিষ (মাইকোটক্সিন) তৈরি হতে পারে। এরূপ বিষ থেকে ক্যান্সার সৃষ্টি হতে পারে ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। কোনো কোনো ক্ষেত্রে মৃত্যুও ঘটতে পারে।

দীর্ঘ মেয়াদের জন্য খাদ্যশস্য, বাদাম, শুকনো ফল ও মসলা সংরক্ষণ করবেন না। এরূপ খাদ্য শুকনো স্থানে স্বল্প সময়ের জন্য সংরক্ষণ করুন। সতেজ খাদ্যশস্য, বাদাম, শুকনো ফল ও মসলা গ্রহণ করুন। বাসী, বিবর্ণ বা পচন ধরেছে এরূপ খাদ্য পরিহার করুন।



OCTOBER | 2025

আশ্বিন-কার্তিক- ১৪৩২

রবিউস সানি-জমাদিউল আউয়াল- ১৪৪৭

SUN		২৭	12	২০	৩০	26	৪
MON		২৮	13	২১	৩১	27	৫
TUE		২৯	14	২২	৩২	28	৬
WED	১৬	1	৯	৩০	15	২৩	৩১
THU	১৭	2	১০	৩১	16	২৪	১
FRI	১৮	3	১১	১	17	২৫	২
SAT	১৯	4	১২	২	18	২৬	৩
SUN	২০	5	১৩	৩	19	২৭	৪
MON	২১	6	১৪	৪	20	২৮	৫
TUE	২২	7	১৫	৫	21	২৯	৬
WED	২৩	8	১৬	৬	22	৩০	৭
THU	২৪	9	১৭	৭	23	৩১	৮
FRI	২৫	10	১৮	৮	24	৩২	৯
SAT	২৬	11	১৯	৯	25	৩৩	১০

1, 2 October : Durgapuja



বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ
Bangladesh Food Safety Authority

জীবন ও স্বাস্থ্য সুরক্ষায় নিরাপদ খাদ্য

খাদ্য মন্ত্রণালয়
www.bfsa.gov.bd





পোড়া ও ঝলসানো খাবার এর সাবধানতা

খাবার, বিশেষ করে মাংস, উঁচু তাপমাত্রায় খোলা আগুনে পোড়ানো বা ঝলসানো (গ্রিলিং বা স্মোকিং) হলে খাদ্যে পলিসাইক্লিক অ্যারোমেটিক হাইড্রোকার্বন (PAHs) উৎপন্ন হয়। PAHs-এর মানুষের শরীরে ক্যান্সারসহ বিভিন্ন স্বাস্থ্য সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

পোড়া ও ঝলসানো খাবার যথাসম্ভব পরিহার করুন।
মাংস সিদ্ধ করে ভালোভাবে রান্না করুন।



NOVEMBER | 2025

কার্তিক-অগ্রহায়ণ- ১৪৩২

জমাদিউল আউয়াল-জমাদিউস সানি- ১৪৪৭

SUN	২৪	9	১৮	৮	23	২
MON	২৫	10	১৯	৯	24	৩
TUE	২৬	11	২০	১০	25	৪
WED	২৭	12	২১	১১	26	৫
THU	২৮	13	২২	১২	27	৬
FRI	২৯	14	২৩	১৩	28	৭
SAT	১৬	1	১০	৩০	15	২৪
SUN	১৭	2	১১	১	16	২৫
MON	১৮	3	১২	২	17	২৬
TUE	১৯	4	১৩	৩	18	২৭
WED	২০	5	১৪	৪	19	২৮
THU	২১	6	১৫	৫	20	২৯
FRI	২২	7	১৬	৬	21	৩০
SAT	২৩	8	১৭	৭	22	১

নিরাপদ খাদ্য বিষয়ক যেকোনো পরামর্শ/অভিযোগের জন্য
 **১৬১৫৫**
 টোল ফ্রি



বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ
 Bangladesh Food Safety Authority

জীবন ও স্বাস্থ্য সুরক্ষায় নিরাপদ খাদ্য

খাদ্য মন্ত্রণালয়
 www.bfsa.gov.bd



DECEMBER | 2025

অগ্রহায়ণ-পৌষ- ১৪৩২

জমাদিউস সানি-রজব- ১৪৪৭

SUN		২৯	14	২৩	১৩	28	৮
MON	১৬	1	১০	৩০	15	২৪	১৪
TUE	১৭	2	১১	১	16	২৫	১৫
WED	১৮	3	১২	২	17	২৬	১৬
THU	১৯	4	১৩	৩	18	২৭	
FRI	২০	5	১৪	৪	19	২৮	
SAT	২১	6	১৫	৫	20	২৯	
SUN	২২	7	১৬	৬	21	১	
MON	২৩	8	১৭	৭	22	২	
TUE	২৪	9	১৮	৮	23	৩	
WED	২৫	10	১৯	৯	24	৪	
THU	২৬	11	২০	১০	25	৫	
FRI	২৭	12	২১	১১	26	৬	
SAT	২৮	13	২২	১২	27	৭	

16 December : Victory Day, 25 December : Christmas

পিইটি (PET) প্লাস্টিক ব্যবহারে সাবধানতা

পানীয় সংরক্ষণের জন্য সবচেয়ে প্রচলিত পিইটি (PET) প্লাস্টিক। পিইটি প্লাস্টিক কেবলমাত্র একবার ব্যবহারযোগ্য এবং তা সাধারণ তাপমাত্রার পানীয় রাখার উপযোগী। এরূপ প্লাস্টিক সর্বোচ্চ ৭০° সে. তাপমাত্রা সহ্য করতে পারে। ফলে একই পিইটি প্লাস্টিক এর পাত্র বারবার ব্যবহার অথবা গরম খাবার (যেমন- চা, কফি, পুডিং) এর জন্য ব্যবহার করলে স্বাস্থ্যঝুঁকি সৃষ্টি হয়।

পিইটি প্লাস্টিক এর পাত্র একবার ব্যবহার করার পর ধুংস করে রিসাইকেল করুন। গরম পানীয় যেমন- চা বা কফির জন্য স্বাস্থ্যসম্মত উপায়ে সিরামিক বা কাঁচের কাপ ব্যবহার করুন।



বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ
Bangladesh Food Safety Authority

জীবন ও স্বাস্থ্য সুরক্ষায় নিরাপদ খাদ্য

খাদ্য মন্ত্রণালয়
www.bfsa.gov.bd

