

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।



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



JANUARY 2025

পৌষ - মাঘ ১৪৩১

রজব - শা'বান ১৪৪৬

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



হরমোনের অপব্যবহার

পশু, মুরগি, মাছ বা ফলমূলে হরমোনের অপব্যবহারের ফলে খাদ্যে হরমোনের অবশিষ্টাংশ চলে আসে যা মানবদেহে হরমোনের ভারসাম্যহীনতা সৃষ্টি করে। হরমোনের সঠিক ব্যবহারের ফলে স্বাস্থ্যসম্মত প্রাণীজ ও উদ্ভিজ্জ উপাদান সর্বোপরি নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিত করা যায়।

শুধুমাত্র প্রাণি-চিকিৎসক অথবা কৃষিবিদের পরামর্শে যথাযথ নিয়ম অনুসরণ করে হরমোন ব্যবহার করুন, দেশ ও জাতির কল্যাণ সাধন করুন।



FEBRUARY 2025

মাঘ - ফাল্গুন ১৪৩১

শা'বান ১৪৪৬

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



*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





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।



MARCH 2025

ফাল্গুন - চৈত্র ১৪৩১

রমজান - শাওয়াল ১৪৪৬

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

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



বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ
Bangladesh Food Safety Authority

জীবন ও স্বাস্থ্য সুরক্ষায় নিরাপদ খাদ্য

খাদ্য মন্ত্রণালয়

www.bfsa.gov.bd





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 $\{1000 \text{ গ্রাম} \div (4 \text{ জন} \times 5 \text{ গ্রাম}) = 50 \text{ দিন}\}$ । 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।



APRIL 2025

চৈত্র - বৈশাখ ১৪৩১-১৪৩২

শাওয়াল - জিলকুদ ১৪৪৬

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



*1, 2 April : Eid-ul-Fitr
14 April : Bangla New Year (Pohela Baishakh)
*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





পোড়া তেল (ট্রান্সফ্যাট)

একই তেলে বারবার ভাজা হলে অথবা অধিক সময় বা তাপমাত্রায় ভাজা হলে পোড়া তেল (ট্রান্সফ্যাট) তৈরি হয়। পোড়া তেল (ট্রান্সফ্যাট) 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 ছেঁকে তরকারিতে ব্যবহার করা যায়।



MAY 2025

বৈশাখ - জ্যৈষ্ঠ ১৪৩২

জিলকুদ - জিলহজ্ব ১৪৪৬

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 ১৮ ৩	2 ১৯ ৪	3 ২০ ৫
4 ২১ ৬	5 ২২ ৭	6 ২৩ ৮	7 ২৪ ৯	8 ২৫ ১০	9 ২৬ ১১	10 ২৭ ১২
11 ২৮ ১৩	12 ২৯ ১৪	13 ৩০ ১৫	14 ৩১ ১৬	15 ১ ১৭	16 ২ ১৮	17 ৩ ১৯
18 ৪ ২০	19 ৫ ২১	20 ৬ ২২	21 ৭ ২৩	22 ৮ ২৪	23 ৯ ২৫	24 ১০ ২৬
25 ১১ ২৭	26 ১২ ২৮	27 ১৩ ২৯	28 ১৪ ৩০	29 ১৫ ১	30 ১৬ ২	31 ১৭ ৩

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





নন ফুডগ্রেড রঙ ও সুগন্ধি

নন ফুডগ্রেড 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 বেকেনো পরামর্শ/অভিযোগের জন্য
☎ ১৬১৫৫
টোল ফ্রি

JUNE 2025

জ্যৈষ্ঠ - আষাঢ় ১৪৩২

জিলহজ্জ - মহররম ১৪৪৬-১৪৪৭

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

*5, 6, 7, 8, 9, 10 June : Eid-ul-Azha

*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





অ্যাক্রিশমাইড

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, ফ্রেঞ্চ ফ্রাই ইত্যাদিতে অ্যাক্রিশমাইড তৈরি হয়। অ্যাক্রিশমাইড মানবদেহে ক্যান্সার সৃষ্টিকারী হিসাবে বিবেচনা করা হয়।

রুটি বা আলুর চিপস, ফ্রেঞ্চ 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	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 ১৭ ৫	2 ১৮ ৬	3 ১৯ ৭	4 ২০ ৮	5 ২১ ৯
6 ২২ ১০	7 ২৩ ১১	8 ২৪ ১২	9 ২৫ ১৩	10 ২৬ ১৪	11 ২৭ ১৫	12 ২৮ ১৬
13 ২৯ ১৭	14 ৩০ ১৮	15 ৩১ ১৯	16 ১ ২০	17 ২ ২১	18 ৩ ২২	19 ৪ ২৩
20 ৫ ২৪	21 ৬ ২৫	22 ৭ ২৬	23 ৮ ২৭	24 ৯ ২৮	25 ১০ ২৯	26 ১১ ১
27 ১২ ২	28 ১৩ ৩	29 ১৪ ৪	30 ১৫ ৫	31 ১৬ ৬		

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

*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





লেখাযুক্ত কাগজের ব্যবহার

পূর্বে-ব্যবহৃত লেখাযুক্ত কাগজ বা খবরের কাগজ খাদ্য পরিবেশনে ব্যবহার করবেন না। লিখাযুক্ত 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 লেখাযুক্ত কাগজ খাবারের মোড়ক হিসেবে ব্যবহার পরিহার করুন। খাবারের মোড়ক হিসেবে ফুডগ্রেড মোড়ক ব্যবহার করুন।



AUGUST 2025

শ্রাবণ - ভাদ্র ১৪৩২

সফর - রবিউল আউয়াল ১৪৪৭

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31 ১৬ ৭					1 ১৭ ৭	2 ১৮ ৮
3 ১৯ ৯	4 ২০ ১০	5 ২১ ১১	6 ২২ ১২	7 ২৩ ১৩	8 ২৪ ১৪	9 ২৫ ১৫
10 ২৬ ১৬	11 ২৭ ১৭	12 ২৮ ১৮	13 ২৯ ১৯	14 ৩০ ২০	15 ৩১ ২১	16 ১ ২২
17 ২ ২৩	18 ৩ ২৪	19 ৪ ২৫	20 ৫ ২৬	21 ৬ ২৭	22 ৭ ২৮	23 ৮ ২৯
24 ৯ ৩০	25 ১০ ১	26 ১১ ২	27 ১২ ৩	28 ১৩ ৪	29 ১৪ ৫	30 ১৫ ৬

16 August : Janmashtami



বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ
Bangladesh Food Safety Authority

জীবন ও স্বাস্থ্য সুরক্ষায় নিরাপদ খাদ্য

খাদ্য মন্ত্রণালয়

www.bfsa.gov.bd





রান্নার পাত্র

রান্নার পাত্রের উপাদান রান্নার সময় খাবারের সাথে মিশে যায় (Leaching)। রান্নার পাত্র নিরাপদ না হলে শরীরে বিষক্রিয়া 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।



SEPTEMBER 2025

ভাদ্র - আশ্বিন ১৪৩২

রবিউল আউয়াল - রবিউস সানি ১৪৪৭

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

*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। স্যাঁতস্যাতে 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	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 ১৬ ৯	2 ১৭ ১০	3 ১৮ ১১	4 ১৯ ১২
5 ২০ ১৩	6 ২১ ১৪	7 ২২ ১৫	8 ২৩ ১৬	9 ২৪ ১৭	10 ২৫ ১৮	11 ২৬ ১৯
12 ২৭ ২০	13 ২৮ ২১	14 ২৯ ২২	15 ৩০ ২৩	16 ৩১ ২৪	17 ১ ২৫	18 ২ ২৬
19 ৩ ২৭	20 ৪ ২৮	21 ৫ ২৯	22 ৬ ৩০	23 ৭ ১	24 ৮ ২	25 ৯ ৩
26 ১০ ৪	27 ১১ ৫	28 ১২ ৬	29 ১৩ ৭	30 ১৪ ৮	31 ১৫ ৯	

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 বলসানো খাবার এর সাবধানতা

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

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



NOVEMBER 2025

কার্তিক - অগ্রহায়ণ ১৪৩২ জমাদিউল আউয়াল - জমাদিউস সানি ১৪৪৭

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

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





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।



DECEMBER 2025

অগ্রহায়ণ - পৌষ ১৪৩২

জমাদিউস সানি - রজব ১৪৪৭

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

16 December : Victory Day, 25 December : Christmas



বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ
Bangladesh Food Safety Authority

জীবন ও স্বাস্থ্য সুরক্ষায় নিরাপদ খাদ্য

খাদ্য মন্ত্রণালয়

www.bfsa.gov.bd



Calendar 2026

JANUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARCH

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

APRIL

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JUNE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JULY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AUGUST

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31					1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

SEPTEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OCTOBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DECEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



বাংলাদেশ নিরাপদ খাদ্য কর্তৃপক্ষ
Bangladesh Food Safety Authority

জীবন ও স্বাস্থ্য সুরক্ষায় নিরাপদ খাদ্য

খাদ্য মন্ত্রণালয়

www.bfsa.gov.bd

