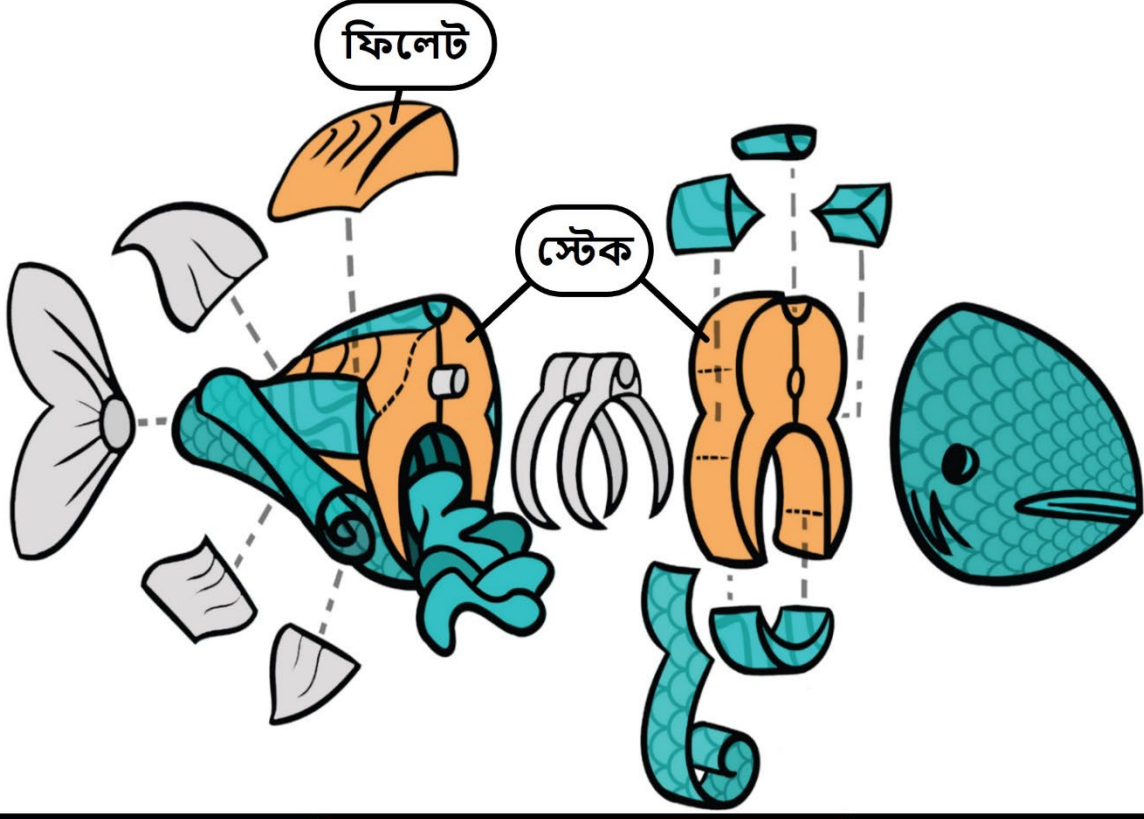


মাছ খাওয়া স্বাস্থ্যকর  
যখন আপনি সঠিক অংশগুলোকে খান!



 <b>ফেলে দেওয়া উচিত</b> সাধারণত, গবেষণার মাধ্যমে পাওয়া গেছে যে এই অংশগুলোতে রাসায়নিক দূষণের উচ্চ মাত্রা থাকে।	 <b>খাওয়া উচিত</b> সাধারণত, গবেষণার মাধ্যমে পাওয়া গেছে যে এই অংশগুলোতে রাসায়নিক দূষণের নিম্ন মাত্রা থাকে।	 <b>খাওয়া এড়িয়ে চলা</b> এই অংশগুলোতে রাসায়নিক দূষণের অস্তিত্ব মূল্যায়ন করেছে এমন গবেষণা সীমিত।
অঙ্গ মাথা	ফিলে মাছেই স্টেক	কাঁটা লেজ পাখনা

কোন মাছ খাওয়া নিরাপদ, সেগুলোকে কতটা ঘন-ঘন খাওয়া  
উচিত এবং কতটা মাত্রায় খাওয়া উচিত এমন সব বিষয় সম্পর্কে  
আরো তথ্য জানার জন্য স্থানীয় মাছ সম্পর্কিত পরামর্শগুলোকে  
দেখে বিবেচনার সঙ্গে মাছ নির্বাচন করবেন।

[insert website to more information here]

[insert  
QR code  
here]