



## الرجنز سے نمٹنا

- غذائی تحفظ کے انتظام کا کوئی دستاویزی نظام، جیسے محفوظ تر غذا بہتر کاروبار (Safer Food Better Business)، لاگو کریں۔
- کاروباری جگہ، بشمول ذخیرے، پیداوار اور سروس کے مقامات، کے ایک سرے سے دوسرے سرے تک الرجنز سے نمٹنے کے اقدامات لاگو کریں۔
- اپنی فراہم کردہ تمام غذاؤں اور مشروبات میں 14 تجویز کردہ غذائی الرجنز کی موجودگی کی نشاندہی کریں اور اسے ریکارڈ کریں۔ 'ممکنہ طور پر مشتمل' اجزا شامل کریں۔ جہاں ضروری ہو وہاں اپنے فراہم کنندگان سے الرجنز کے بارے میں تحریری معلومات حاصل کریں۔
- سارے عملے کو الرجی سے آگاہی کی تربیت دیں اور ان کی تربیت کو ریکارڈ کریں۔ جب الرجنز کی معلومات تبدیل ہوں تو عملے کو تازہ ترین معلومات فراہم کریں۔
- ہر شفٹ میں عملے کا ایک مخصوص رکن متعین کریں جس کی مجموعی ذمہ داری الرجنز کا نظم کرنا ہو اور جو غذائی الرجیوں کے بارے میں گاہکوں سے بات کر سکے۔
- غذا کو تیار کرنے، پکاتے اور گاہک کو دیتے ہوئے ایک سے دوسرے تک آلودگی پھیلنے کے خطرات سے نمٹیں۔ جب آپ نے خطرات کا بامعنی تجزیہ کر لیا ہو اور یہ ضمانت دینا ممکن نہ ہو کہ الرجنز ایک سے دوسرے کو نہیں لگیں گے تو صرف تب الرجنز کے بارے میں احتیاطی بیانات دیں۔
- غذائی اجزا کو محفوظ طریقے سے ذخیرہ کریں۔ الرجنز سے پاک اجزا کو الرجنز پر مشتمل اجزا سے علیحدہ نیز ترجیحاً اونچی سطح پر ذخیرہ کیا جانا چاہیے۔ ہوا میں موجود الرجنز، جیسے آٹے، سے آگاہ رہیں۔ اگر کوئی غذا گر جائے تو اسے فوراً صاف کریں۔
- غذائی الرجنز کی معلومات کا جائزہ لے کر انہیں تازہ کریں کیونکہ متبادل مصنوع موصول ہونے، فراہم کنندہ تبدیل کرنے، کسی تصریح/ترکیب کو بدلنے یا اپنا مینو تبدیل کرنے پر اجزاء تبدیل ہو سکتے ہیں۔
- غذا کا کوئی آرڈر لینے سے پہلے ہمیشہ گاہکوں سے پوچھیں کہ انہیں کوئی الرجی یا غذائی عدم برداشت کا مسئلہ تو نہیں۔ درست طریقے سے الرجنز سے پاک غذائی آرڈرز کو ریکارڈ کریں اور باورچی کو مؤثر انداز میں اس بارے میں بتائیں۔
- 'اندازہ نہ لگائیں' کا اصول اپنائیں، یعنی عملے کو الرجنز کے بارے میں کسی سوال کا جواب اندازے سے نہیں دینا چاہیے۔
- ایمرجنسی ایکشن پلان لاگو کریں تاکہ عملے کو پتہ ہو کہ ہنگامی صورت حال میں کیا کرنا ہے۔
- کسی غذائی الرجی یا عدم برداشت کے شکار گاہک کے آرڈر کی تعمیل نہ کریں اگر حفاظت سے ایسا کرنا ناممکن ہو۔

## ذمہ دار کاروبار بنیں

- ✓ غذا کے تحفظ کی ایسی مثبت روایت بنائیں جس میں محفوظ غذا فراہم کرنے کی کوشش کی جائے
- ✓ غذائی الرجی/عدم برداشت کو سنجیدگی سے لیں؛ اس سے کسی کی جان بچ سکتی ہے
- ✓ یقینی بنائیں کہ الرجنز سے نمٹنے کے اقدامات لاگو ہوں
- ✓ اپنی غذاؤں اور مشروبات میں الرجنز کی موجودگی چیک کریں
- ✓ ایک سے دوسرے تک آلودگی پھیلنے کے خطرات کو مد نظر رکھیں
- ✓ سارے عملے کی تربیت کریں
- ✓ یقینی بنائیں کہ کاروباری جگہ کے پچھلے/اگلے حصے کی کمیونیکیشن واضح ہو
- ✓ اپنے گاہکوں سے ہمیشہ 'پوچھیں' کہ انہیں کوئی غذائی الرجی/عدم برداشت تو نہیں
- ✓ اپنے گاہکوں کو واضح اور درست معلومات دیں تاکہ وہ فیصلہ کر سکیں کہ کیا جو غذا وہ کھانا چاہتے ہیں وہ محفوظ ہے
- ✓ دوبارہ چیک کریں، کبھی اندازہ نہ لگائیں
- ✓ غذائی الرجی/عدم برداشت کے شکار گاہکوں کے آرڈر کی تعمیل نہ کریں اگر سلامتی سے ایسا کرنا ناممکن ہو
- ✓ الرجی سے آگاہ رہیں

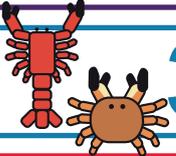
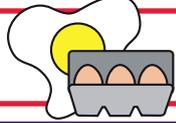
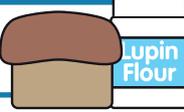
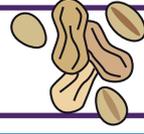
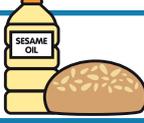
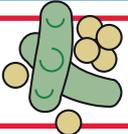
غذائی کاروبار کے لیے مشورہ اور وسائل آن لائن [www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk) پر  
نیز آپ کی مقامی اتھارٹی کے ماحولیاتی صحت/تجارتی معیارات کے شعبوں میں دستیاب ہیں



# الرجز یعنی الرجی پیدا کرنے والی اشیاء

# 14

الرجز 14 ہیں جن کا غذائی اجزا کے طور پر استعمال کرتے ہوئے قانوناً انکشاف کرنا لازمی ہے۔ درج ذیل فہرست آپ کو نہ صرف یہ بتائے گی کہ یہ الرجز کون سے ہیں بلکہ کچھ غذاؤں کی مثال بھی دے گی جن میں یہ پائے جا سکتے ہیں:

- 1 اجمود**  ان میں شامل ہیں اجمود کے تنے، پتے، دانے اور جڑ جسے اجمود کی جڑ کہا جاتا ہے۔ آپ کو اجمود کے نمک، سلاڈ، گوشت کی کچھ مصنوعات، شوربہ جات اور اسٹاک کیوبز میں اجمود مل سکتی ہے۔
- 2 اناج**  گندم (جیسے سپیلٹ اور خراسان گندم/کومت)، دیو گندم، جو اور جئی اکثر آٹے پر مشتمل غذاؤں، جیسے بیکنگ پاؤڈر کی کچھ اقسام، بیٹر، ڈبل روٹیوں کے چورے، ڈبل روٹی، کیس، کاسکس، گوشت کی مصنوعات، پاستا، پیسٹری، چٹنیوں، شوربہ جات اور تلی ہوئی غذاؤں جن پر آٹا چھڑکا ہوتا ہے، میں ملتے ہیں۔
- 3 کرسٹیشنز یعنی خول دار**  کیکڑا، لایسٹر، جھینگے اور اسکیمپی کریسٹیشنز ہیں۔ شرمپ پیسٹ، جو عموماً تھائی اور جنوب مشرقی ایشیائی سالنوں یا سلاڈوں میں استعمال ہوتی ہے، ایسا جزو ہے جس سے خبردار رہنا چاہیے۔
- 4 انڈے**  انڈے عموماً کیس، گوشت کی کچھ مصنوعات، مایونیز، موزز، پاستا، کیس، چٹنیوں اور پیسٹریز یا ان غذاؤں میں ملتے ہیں جن پر انڈوں کا لیپ ہوا ہو۔
- 5 مچھلی**  یہ چند مچھلی کی چٹنیوں، پزوں، ریلینز، سلاڈ ڈریسنگز، اسٹاک کیوبز اور ورسٹرائٹ چٹنی میں پایا جاتا ہے۔
- 6 لوپن**  ہاں، لوپن ایک پھول ہے لیکن یہ آٹے میں بھی پایا جاتا ہے۔ لوپن کا آٹا اور بیج ڈبل روٹی، پیسٹریز اور حتی کہ پاستا کی کچھ اقسام میں پائے جاتے ہیں۔
- 7 دودھ**  دودھ مکھن، پنیر، ملائی، ملک پاؤڈرز اور دھی میں پایا جانے والا عام جزو ہے۔ یہ ایسی غذا میں بھی ہو سکتا ہے جن پر دودھ کا لیپ ہوا ہو اور پاؤڈر والے شوربہ جات اور چٹنیوں میں بھی۔
- 8 مولسکس**  ان میں شامل ہیں مسلز، میدانی گھونگھے، اسکونڈ اور ویلکس ہیں لیکن یہ عموماً آؤسٹر کی چٹنی یا مچھلی میں بھی پائے جاتے ہیں۔
- 9 رائی**  سیال رائی، رائی کا پاؤڈر اور رائی کے بیج اس زمرے میں آتے ہیں۔ یہ جزو ڈبل روٹیوں، سالنوں، میرینیڈز، گوشت کے پرائڈکٹس، سلاڈ کی ڈریسنگز، چٹنیوں اور شوربہ جات میں پایا جا سکتا ہے۔
- 10 میوہ جات**  اس جزو جسے غلطی سے مونگ پھلی (جو اصل میں پھلیاں ہوتی ہیں اور زمین کے نیچے اگتی ہیں) نہیں سمجھ لینا چاہیے سے مراد ایسے میوے ہوتے ہیں جو درختوں پر اگتے ہیں جیسے کاجو، بادام اور ہیزل نٹس۔ آپ کو ڈبل روٹیوں، بسٹکس، کریکرز، میٹھوں، میووں کے پاؤڈرز (جو عموماً ایشیائی سالنوں میں استعمال ہوتے ہیں)، اسٹر فرائیڈ پکوان، آئس کریم، مرزپیان (باداموں کی پیسٹ)، میووں کے تیل اور چٹنیوں میں میوے پائے جاتے ہیں۔
- 11 مونگ پھلیاں**  مونگ پھلیاں در حقیقت زیر زمین اگنے والی پھلیاں ہوتی ہیں، اسی وجہ سے انہیں کبھی کبھار گراؤنڈ نٹس کہا جاتا ہے۔ مونگ پھلیاں اکثر بسکٹس، کیس، سالنوں، میٹھوں، چٹنیوں (جیسے ستے ساس) اور مونگ پھلی کے تیل اور آٹے میں اجزا کے طور پر استعمال ہوتی ہیں۔
- 12 تل کے بیج**  یہ بیج اکثر ڈبل روٹی (مثلاً بیم برگر بنز پر چھڑکے جاتے ہیں)، بریڈ اسٹکس، حمص، تل کے تیل اور تابیئی میں پائے جاتے ہیں۔ انہیں کبھی کبھار بھون کر سلاڈوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔
- 13 سویا**  سویا، جو اکثر بین کرڈ، ایڈامامے مٹروں، میزو پیسٹ، ٹیکسچرڈ سویا پروٹین، سویا کے آٹے یا ٹوفو میں پایا جاتا ہے، مشرقی غذا کا بنیادی جزو ہے۔ یہ میٹھوں، آئس کریم، گوشت کی مصنوعات، چٹنیوں اور سبزی خوروں کی مصنوعات میں بھی پایا جا سکتا ہے۔
- 14 سلفر آکسائیڈ**  یہ ایسا جزو ہے جو اکثر خشک میوہ جات جیسے کشمش، خشک خوبانیوں اور آلو بخاروں میں استعمال ہوتا ہے۔ یہ آپ کو شاید گوشت کی مصنوعات، سافٹ ڈرنکس، سبزیوں نیز شراب اور بیئر میں بھی مل جائے۔ اگر آپ کو دمہ ہے تو آپ کو سلفر آکسائیڈ سے رد عمل ہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔