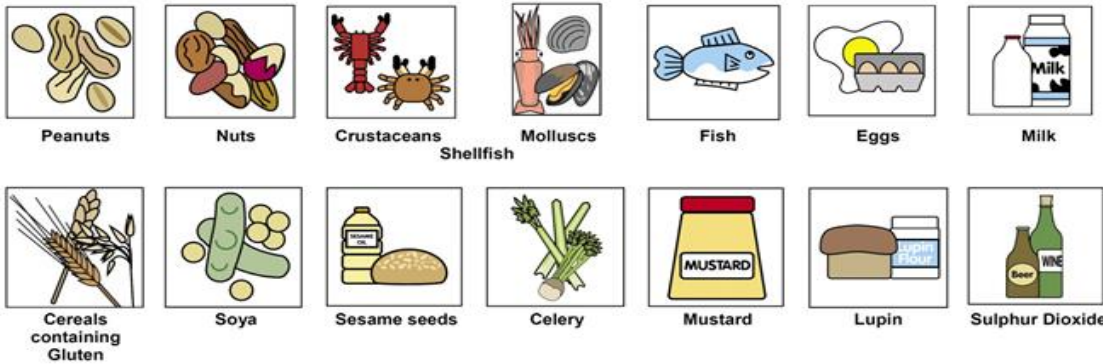


## جن غذاؤں سے الرجی (مضر اثرات) ہوتی ہو ان کے بارے میں معلومات اور غذا تیار کرنے والوں کے لیے احتیاطی اقدامات

کھانوں کی الرجی (مخصوص اشیاء کے کھانے سے مضر اثرات اور طبی رد عمل کا ہونا) میں مبتلا افراد کو کھانا باہر کھانے وقت کچھ کھانوں جو ان کو نقصان پہنچا سکتے ہیں سے اجتناب کرنے کے لیے بہت احتیاط کرنی پڑتی ہے۔ ایک کاروباری ادارے کی حیثیت سے آپ پر قانونی ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ آپ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ جو بھی کھانا بنا رہے ہیں وہ محفوظ ہو۔ یہ اس لیے ہے کہ وہ اپنے کھانے کے بارے میں تمام معلومات جان کر انتخاب کرسکیں۔

یہ آپ کی قانونی ذمہ داری ہے کہ آپ اپنے مہیا کردہ کھانوں میں الرجین یعنی ایسے اجزاء جو کچھ لوگوں کے لیے نقصان دہ ہو سکتے ہیں (یعنی ان کو ان سے الرجی ہوتی ہے) کے بارے میں اپنے گاہکوں کو معلومات فراہم کریں۔

یہ وہ 14 الرجین (ایسے اجزاء جن کو کھانے سے کچھ لوگوں میں شدید طبی رد عمل ہو سکتا ہے) ہیں جن کے بارے میں آپ کو یہ معلوم کرنے کی ضرورت ہے کہ وہ آپ کے بنائے ہوئے کھانے میں ہیں یا نہیں۔ گاہک دوسرے اجزاء کے بارے میں پوچھ سکتے ہیں، لیکن یہ وہ چیزیں ہیں جن کے بارے میں آپ کو معلوم ہونا چاہئے کہ وہ آپ کے فراہم کردہ کھانے میں ہیں یا نہیں۔



دودھ

سلفرڈائی اوکسائیڈ

اس طرح معلومات کو مینو پر چاک بورڈز، ٹکٹوں پر یا عملے کے مناسب فرد کے ذریعے زبانی طور پر فراہم کرنا ضروری ہے۔ اس کا عیاں اور واضح ہونا ضروری ہے، جو پوشیدہ نہ ہو، آسانی سے نظر آسکتا ہو اور قابل فہم ہو۔ اگر اس طرح سے عملے کے فرد کے ذریعے زبانی طور پر معلومات فراہم کرنا ہے تو پھر یہ واضح کرنا ضروری ہے کہ معلومات عملے کے فرد سے پوچھ کر، کسی نوٹس، مینو، ٹکٹ یا لیبل کے ذریعے حاصل کی جاسکتی ہو جو گاہکوں کے لیے آسانی سے دیکھی جاسکتی ہو۔ اس کے علاوہ بھی آپ کو اپنی مینیو کے تمام کھانوں میں موجود تمام 14 الرجین کے بارے میں واضح طور پر مشورہ دینے کے قابل ہونا چاہئے۔

### موزوں الفاظ کی ایک مثال:

خوراک کی الرجی (یعنی کسی چیز کے کھانے سے کچھ لوگوں میں ہائے جانے والے طبی رد عمل) اور خوراک کا موافق نہ ہونا: اگر آپ کو ہمارے ہاں پیش کیے جانے والے کھانوں میں موجود اجزاء کے بارے میں معلومات درکار ہوں تو برائے کرم عملے کے کسی فرد سے پوچھیں۔

کاروباری اداروں کے لیے اب یہ کہنا کافی نہیں ہے کہ وہ نہیں جانتے کہ کھانے میں الرجین موجود ہے یا نہیں اور نہ ہی یہ کہنا کافی ہے کہ ان کے تمام کھانوں میں الرجین ہوسکتی ہے۔ الرجین کی معلومات ہر کھانے کے لیے مخصوص اور مکمل ہونی چاہئے۔

فوڈ بزنس آپریٹر کی حیثیت سے آپ کے ہاں پیش کردہ کھانے کی اشیاء کے بارے میں آپ الرجین کی مخصوص معلومات فراہم کرنے سے انکار نہیں کرسکتے ہیں۔ آپ کسی مینو یا زبانی رابطے کے ذریعے غلط یا گمراہ کن معلومات نہیں دے سکتے ہیں۔ فوڈ انفارمیشن ریگولیشنز 2014 کے تحت یہ ایک مجرمانہ عمل ہے جس کی لامحدود جرمانہ کی سزا ہے۔

یہ کیسے کیا جائے: کون سے کھانوں میں کون سے فوڈ الرجین موجود ہیں؟

یہ ضروری ہے کہ آپ جو کھانے مہیا کرتے ہیں اس میں الرجین کے بارے میں معلومات دستیاب اور آسانی سے قابل رسائی ہوں۔ آپ کو یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ آپ کے تمام کھانوں / کھانے کے اجزاء میں کون سے الرجین ہوتے ہیں ، اس کے لئے آپ کو کھانے کے تمام پیکٹوں پر اجزاء کی فہرست کی نشاندہی کرنی ہوگی ، جس میں کھانوں میں استعمال ہونے والے اجزاء بھی شامل ہیں۔ اگر آپ کسی سپلائر سے کھانے کی اشیاء کی خریداری کرتے ہیں جیسا کہ روٹی ، کیک ، پائی وغیرہ ، تو آپ کو انہیں سیلائی کرنے والوں سے ان مصنوعات میں الرجین کے بارے میں معلومات فراہم کرنے کو کہنا ہوگا ، اگر انہوں نے پہلے سے ایسا نہیں کیا ہوا ہے۔

آپ کھانے کے پیکٹوں پر لگے ہوئے لیبلز کو محفوظ رکھ سکتے ہیں ، جس میں الرجین کی معلومات ہوتی ہیں اور یا یہ معلومات کو الرجین میٹریکس یعنی الرجین کے ایک ٹیبل میں منتقل ہوسکتی ہیں۔ اگر آپ نے لیبل محفوظ کیئے ہوئے ہیں تو آپ کو اس امر کو یقینی بنانا ہوگا کہ وہ آسانی سے بازیافت ہوں اور تازہ ترین ہوں ، لیبل حالیہ ہونا چاہیں اور پرانے لیبل ضائع کر دینے چاہیں۔ ہدایت / تراکیب میں تبدیلیوں کی نشاندہی کے لئے مستقل بنیادوں پر پڑتال کرنا بھی اچھا عمل ہے۔

اگر آپ کھانے یا کھانے کی دیگر مصنوعات بنا رہے ہیں جیسے کہ سینڈویچ ، کیک وغیرہ تو آپ الرجین کا ایک ٹیبل تیار کر سکتے ہیں یا اپنے پاس موجود الرجین کو ریکارڈ کرنے کے لئے کھانے کی ترکیب یعنی ریسیپی کارڈ استعمال کرسکتے ہیں۔ دونوں کی مثالیں ذیل میں دکھائی گئی ہیں۔ اگر آپ بہت سارے اجزاء استعمال کر رہے ہیں تو ایک ریسیپی کارڈ آسان ہوسکتا ہے۔ مرکب اجزاء جیسا کہ ورسٹر سوس ، مصالحوہ جات ، سٹاک ، گاڑھا کرنے یا سجانے کے لئے استعمال ہونے والے سامان سمیت استعمال شدہ تمام اجزاء کی پڑتال کرنا یاد رکھیں۔

الرجین ٹیبل	ریسیپی کارڈ	ریسیپی (کھانا بنانے کی ترکیب) کارڈ																																																																																																																																																																																																																																																																	
<p><a href="https://www.food.gov.uk/sites/default/files/allergen-chart.pdf">https://www.food.gov.uk/sites/default/files/allergen-chart.pdf</a></p> <p>DISHES AND THEIR ALLERGEN CONTENT - (INSERT THE NAME OF YOUR FOOD BUSINESS HERE)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>DISHES</th> <th>Celery</th> <th>Cereals containing gluten</th> <th>Crustaceans</th> <th>Eggs</th> <th>Fish</th> <th>Lupin</th> <th>Milk</th> <th>Molluscs</th> <th>Mustard</th> <th>Nuts</th> <th>Peanuts</th> <th>Sesame seeds</th> <th>Soya</th> <th>Sulphur dioxide</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Tuna salad (example)</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr><td> </td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td> </td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td> </td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td> </td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td> </td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td> </td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td> </td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td> </td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td> </td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td> </td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>Review date:                      Reviewed by:                      </p>	DISHES	Celery	Cereals containing gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame seeds	Soya	Sulphur dioxide	Tuna salad (example)	✓			✓	✓		✓																																																																																																																																																														<p><a href="https://www.food.gov.uk/sites/default/files/recipe-sheet.pdf">https://www.food.gov.uk/sites/default/files/recipe-sheet.pdf</a></p> <p>ALLERGENS: CHEF RECIPE CARDS</p> <p>Dish/ingredient:</p> <p>Date:                      Chef:</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td> </tr> </tbody> </table> <p>Notes:</p> <p>Reviewed and checked by:                      </p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">مینیو اجزا</th> </tr> <tr> <th>اجزا</th> <th>ان میں ہوتا ہے</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td> <table border="1"> <tbody> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> </tbody> </table> </td> </tr> <tr> <td></td> <td> <p>نوٹس / خصوصی ضروریات</p> <p>تکمیل کی تاریخ</p> <p>نام</p> <p>نظر ثانی کی تاریخ</p> <p>نام</p> </td> </tr> </tbody> </table>	مینیو اجزا		اجزا	ان میں ہوتا ہے		<table border="1"> <tbody> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> </tbody> </table>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<p>نوٹس / خصوصی ضروریات</p> <p>تکمیل کی تاریخ</p> <p>نام</p> <p>نظر ثانی کی تاریخ</p> <p>نام</p>
DISHES	Celery	Cereals containing gluten	Crustaceans	Eggs	Fish	Lupin	Milk	Molluscs	Mustard	Nuts	Peanuts	Sesame seeds	Soya	Sulphur dioxide																																																																																																																																																																																																																																																					
Tuna salad (example)	✓			✓	✓		✓																																																																																																																																																																																																																																																												
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																																																																																																														
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																																																																																																														
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																																																																																																														
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																																																																																																														
مینیو اجزا																																																																																																																																																																																																																																																																			
اجزا	ان میں ہوتا ہے																																																																																																																																																																																																																																																																		
	<table border="1"> <tbody> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> </tbody> </table>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																																																																					
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																																																																																																															
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																																																																																																															
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																																																																																																															
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																																																																																																															
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																																																																																																															
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																																																																																																															
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																																																																																																															
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																																																																																																															
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																																																																																																															
	<p>نوٹس / خصوصی ضروریات</p> <p>تکمیل کی تاریخ</p> <p>نام</p> <p>نظر ثانی کی تاریخ</p> <p>نام</p>																																																																																																																																																																																																																																																																		

ایک بار جب آپ نے شناخت کرلیا کہ کون سے کھانے یا پکوان میں کون سے الرجین شامل ہیں تو یہ ضروری ہے کہ آپ اس معلومات کو تازہ ترین رکھیں۔ مثال کے طور پر ، اگر آپ مصنوعات ، سپلائرز یا اپنا مینیو تبدیل کرتے ہیں۔ اگر آپ کی مصنوعات میں الرجین کے بارے میں کسی سوال کا جواب دینے کی ضرورت ہو تو تمام عملے کو معلوم ہونا چاہئے کہ معلومات کہاں رکھی گئی ہے۔

### کھانے کی الرجی والے افراد کے لئے کھانے پیش کرنا

اگر آپ کھانے کی الرجی والے گاہکوں کو کھانا پیش کرتے ہیں تو آپ کو محض اس بات کی نشاندہی کرنے کی بجائے کہ فراہم کردہ کھانے میں کیا الرجین موجود ہیں مزید کام کرنا ہوگا ، آپ کو مناسب حفظان صحت پر قابو رکھنا چاہئے تاکہ یہ یقینی بنایا جاسکے کہ ان کو پیش کیا جانے والا کھانا محفوظ ہے۔ ایسا کرنے کے لئے پہلے اس امر کو یقینی بنانا ضروری ہے کہ الرجین والے کھانوں کی صحیح شناخت کی جاسکے ، جیسا کہ رہنمائی کے اس کتابچے کے پچھلے حصے میں بیان کیا گیا ہے۔ اس کے بعد یہ فیصلہ کرنا ضروری ہے کہ کھانے کا ذخیرہ کرتے ہوئے ، کھانے کی تیاری اور اسے پیش کرنے کے دوران الرجین والی خوراک / اجزاء سے غیر الرجین خوراک / اجزاء کی کسی بھی طرح کی آلودگی سے کس طرح بچاؤ کرنا ہے۔ ذیل میں پیش کی جانے والی رہنمائی آپ کو اس بات کا جائزہ لینے میں مدد دے گی کہ آیا آپ کے پاس کنٹرول کا موجودہ نظام آپ کو ایک ایسے فرد کو محفوظ کھانا مہیا کرنے کے لئے مناسب ہے جس کو کوئی مخصوص غذائی الرجی ہو اور اس امر کی نشاندہی کرے کہ آیا اس میں بہتری کی ضرورت ہے۔ کام کرنے کا ایک محفوظ طریقہ کار عام طور پر لکھا جانا چاہئے۔

**اگر آپ کو مکمل طور پر یقین نہیں ہے کہ آپ ایسا کھانا مہیا کر سکتے ہیں جو کھانے کی الرجی والے کسی شخص کے لئے موزوں ہو تو آپ کو انہیں ضرور بتانا چاہئے ، تاکہ وہ فیصلہ کر سکیں کہ آیا وہ آپ کے فراہم کردہ بکوان کھانا چاہتے ہیں یا نہیں۔**

**آپ یہ کیسے کرتے ہیں؟ باورچی خانے میں الرجین پر قابو۔ انتظامیہ**

آپ کیا کرتے ہیں؟	کنٹرول کرنے کے اقدامات
<p>اجزاء کے لیبل اور معلومات کی پڑتال کریں؟ الرجی ٹیبل پر اپنے کھانوں اور یا اجزاء کے لیئے الرجین کی تفصیلات ریکارڈ کریں؟</p>	<p>آپ کو یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ آیا 14 مخصوص الرجین میں سے کوئی آپ کے فروخت کردہ کھانوں / کھانے کی اشیاء میں ہیں یا نہیں۔</p>
<p>لکھیں کہ آپ یہ کیسے کرتے ہیں۔</p>	<p>ان 14 میں سے کسی بھی الرجین والی خوراک / کھانے کو آپ کے باورچی خانے میں بڑی احتیاط سے استعمال کرنے کی ضرورت ہے تاکہ ذخیرہ کرتے اور استعمال کرتے ہوئے ان میں ایک دوسرے کی ملاوٹ نہ ہو جائے۔</p>
<p>الرجین اور کھانے کی حفاظت کے لئے حتمی ذمہ داری کس کی ہے؟</p> <p>عملے کو خطرات کی یاد دلانے کے لیئے نوٹسز</p>	<p>تمام عملے ، بشمول منیجرز ، فوڈ ہینڈلزز ، سروس سٹاف اور ذاتی طور پر یا فون پر آرڈر لینے والے عملے کو الرجین کے ذریعے پیدا ہونے والے خطرات اور گاہکوں کو غلط معلومات فراہم کرنے کے خطرات سے واقف رہنا چاہئے۔</p> 
<p>مشاورتی نوٹسز ایسی جگہ لگائیں جہاں گاہک ان کو مینو دیکھنے اور کھانا آرڈر کرتے وقت دیکھ سکیں۔</p>  	<p>نوٹسز جو گاہکوں کو الرجین سے متعلقہ معلومات طلب کرنے کی ترغیب دیں یا اس جگہ کی نشاندہی کریں جہاں یہ معلومات دکھائی گئی ہیں۔</p> <p>اگر آپ کی مینو اکثر تبدیل نہیں ہوتی ہے اور آپ تمام اوقات ایک ہی ترکیب اور سپلائرز کا استعمال کرتے ہیں تو گاہکوں کو کھانے کے انتخاب میں مدد کے لیئے الرجی کی معلومات مینو میں شامل کی جا سکتی ہے۔</p> <p>آپ اپنی ویب سائٹ پر الرجین کی معلومات بھی ڈال سکتے ہیں۔</p> <p>معلومات کو تازہ ترین رکھنا چاہئے۔</p>
<p>اس سے نمٹنے کے لیئے آپ کا طریقہ کار کیا ہے؟</p> <p>اس موقع پر الرجین معلومات کا کیا ہوتا ہے؟</p>	<p>کیا باورچی خانے کا عملہ استقبالیہ کے عملے کو بتائے بغیر کھانوں کی تراکیب اور اجزاء میں تبدیلیاں لا سکتا ہے؟</p> <p>استقبالیہ کے عملے کو کھانوں کے اجزاء کی تبدیلیوں سے آگاہ کرنا ضروری ہے۔</p>

<p>ان تبدیلیوں کی شناخت کریں جو کی جا سکتی ہیں</p>	<p>کیا تراکیب اور مینو میں سے الرجی اجزاء کو خارج کرنے اور ممکنہ طور پر انہیں باورچی خانے سے مکمل طور پر ہٹانے کے لئے ترمیم کی جا سکتی ہے؟</p>
<p>کیا آپ یہ کرتے ہیں؟ اگر ایسا ہے: تو آپ انہیں کب تیار کرتے ہیں؟</p> <p>آپ ان کی شناخت کیسے کریں گے؟</p>	<p>کیا کچھ تراکیب میں الرجین سے پاک متبادل خوراک مہیا کرنے کے لئے ترمیم کی جا سکتی ہے، جن کو پہلے سے تیار کیا جا سکتا ہو اور محفوظ طریقے سے ڈھانپ کر ذخیرہ کیا جا سکتا ہو۔ اس سے باورچی خانے کی مصروفیات کی مدت کے دوران الرجین سے پاک کھانا تیار کرنے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔</p>
<p>کیا آپ یہ کرتے ہیں؟</p> <p>آپ نے اس امر کو کیسے یقینی بنایا ہے کہ تمام شیف ایک ہی ترکیب پر عمل کریں۔</p>	<p>کیا آپ کھانا تیار کرنے والے مختلف شیف (گک) کی خدمات حاصل کرتے ہیں؟</p> <p>کیا وہ ایک ہی مخصوص ریسیپی / ترکیب پر عمل کرتے ہیں یا اپنی تراکیب کا استعمال کرتے ہیں؟</p> <p>اگر شیف مختلف تراکیب استعمال کرتے ہیں تو اس امر کو یقینی بنائیں کہ تمام تراکیب کے لئے تمام اجزاء کو ریکارڈ کیا جائے</p>

آپ کے نوٹس یا اٹھائے گئے اقدامات کے لیے جگہ:

## آپ یہ کیسے کریں گے؟ باورچی خانے - استقبالیہ میں الرجین پر کنٹرول۔

### انتظامیہ

آپ کیا کرتے ہیں	کنٹرول کرنے کے اقدامات
<p>نام:</p> <p>انہوں نے کیا تربیت حاصل کی ہے:</p> <p>معلومات کا مرکزی مقام:</p> <p>آپ الرجین کے ٹیبل کا استعمال کرسکتے ہیں</p> <p>آپ یہ کیسے کریں گے؟ مثال کے طور پر: یہ آرڈر پر لکھا ہوا ہے اور شیف کو براہ راست بتایا جاتا ہے۔</p>	<p>جب الرجی کے بارے میں کوئی پوچھتا ہے تو ، آپ کے پاس اس ضرورت کو پورا کرنے کے لئے طریقہ کار ہونا ضروری ہے</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ایسے سوالات کا جواب دینے کے لئے کس کو تربیت دی گئی ہے؟</li> </ul> <p>الف) آپ کے کھانے میں الرجین مواد پر موجود معلومات کہاں رکھی گئی ہیں؟</p> <p>ب) ایک پڑتالی فہرست یا رہنمائی فراہم کرنے پر غور کریں جس کو عملہ آرڈر لینے کے وقت استعمال کر سکتا ہو جس میں یہ معلومات ہوں کہ کون سے کھانوں میں کس قسم کے الرجک اجزاء شامل ہیں۔</p> <p>پ) کھانا بنانے والے کو کس طرح خبردار کیا جا سکتا ہے کہ وہ جو کھانا تیار کر رہے ہیں وہ ایسے شخص کے لئے ہے جس کو اس کے کسی اجزاء سے الرجی ہے؟</p>
<p>کیا آپ یہ کرتے ہیں؟</p>	<p>گروپ اور پیشگی بکنگ کے لئے باورچی خانے میں منصوبہ بندی کرنے میں مدد کے لئے آپ اپنے گاہکوں سے پوچھ سکتے ہیں کہ کیا وہ کھانوں کی کسی الرجی سے دوچار ہیں ، اور ایسی کوئی ڈش ہے جو وہ نہیں کھا سکتے ہیں۔</p>
<p>آپ کیا کرتے ہیں؟</p>	<p>کسٹمر کی ان خدشات کے بارے میں شکایت کہ کھانے میں کوئی الرجین اجزاء ہو سکتے ہیں کو ذمہ داری کے ساتھ نیٹنا چاہئے۔ عملے کو یہ نہیں کرنا چاہئے کہ ایک تیار شدہ کھانے سے 'مشکوک' الرجین کو نکال لیں اور اسے اسی پلیٹ پر واپس بھیج دیں، کیونکہ الرجین کے آثار باقی رہیں گے جو طبی ردعمل کا سبب بن سکتے ہیں۔</p>

آپ کے نوٹس یا اٹھائے گئے اقدامات کے لیے جگہ:

## آپ یہ کیسے کریں گے: باورچی خانے میں الرجین پر کنٹرول - تربیت

ٹک لگائیں	الرجین پر کنٹرول
	اپنے تمام عملے کو الرجی سے آگاہی کی تربیت دیں۔
	اس بات کو یقینی بنائیں کہ تمام عملے کو یہ سمجھ ہو کہ انہیں کبھی بھی اندازہ نہیں لگانا چاہئے کہ کھانے میں کوئی الرجین موجود ہے یا نہیں۔ گاہک کے ساتھ ہمیشہ ایمانداری سے کام لیں۔ اگر آپ نہیں جانتے تو اس کو تسلیم کریں اور جاکر معلوم کریں یا پوچھیں۔
	الرجین کی تربیت بلامعاوضہ آن لائن دستیاب ہے: <a href="http://allergytraining.food.gov.uk/english/">http://allergytraining.food.gov.uk/english/</a> یہ ایک اچھا عمل ہے کہ یہ تمام عملے کو کرنا چاہئے، لیکن خاص طور پر ان افراد کو جو کھانوں کے ساتھ برائے راست منسلک ہیں۔
	عملے کو الرجین کے بارے میں آگاہی کی عام تربیت اور الرجی سے متعلقہ آپ کے اپنے طریقہ کار میں تربیت حاصل کرنی چاہئے۔
	کیا باورچی خانے کے تمام عملے نے فوڈ الرجین سے آگاہی کی تربیت حاصل کی ہے؟ ہاں / نہیں
	کیا استقبالیہ کے عملے (بار کا عملہ، سروس کا عملہ، فون پر آرڈر لینے والا عملہ، ذاتی طور پر آرڈر لینے والا عملہ وغیرہ) نے کھانے کی الرجی سے متعلق آگاہی کی تربیت حاصل کی ہے؟ ہاں / نہیں
	عملے کو دی جانے والی تمام تربیت کو ریکارڈ کیا جاتا ہے اور اسے فائل میں رکھا جاتا ہے اور اس کی تجدیدی تربیت مستقل بنیادوں پر دی جاتی ہے۔ یہ نیچے دیئے گئے ٹیبل میں اور / یا آپ کی تربیت کے ریکارڈ میں درج کیا جاسکتا ہے۔ آپ کے نقل کرنے کے لئے اس رہنمائی کتابچے کے پچھلے حصے میں اضافی خالی نقلیں دی گئی ہیں۔
	تربیت میں درج ذیل شامل ہونا چاہئے: <b>a.</b> الرجین اور اس کی بنا پر جسمانی طبی ردعمل۔ غلط معلومات فراہم کرنے یا کسی ایسے اجزاء پر مشتمل کھانا پیش کرنے جس سے گاہک کو الرجی ہو کے اثرات کے بارے میں عملے کی آگاہی۔ <b>b.</b> خوراک کا ذخیرہ کرنے، اس کی تیاری اور کھانا پیش کرنے کے دوران آلودگی سے بچاؤ کے لئے باورچی خانے کا طریقہ کار۔ <b>c.</b> آپ کھانے کی الرجی والے گاہکوں کی شناخت کس طرح کرتے ہیں، جب وہ ٹیبل بک کرتے ہیں، یا جب عملہ آرڈر لیتا ہے (جیسے مینو میں یاد دہانیاں، ذاتی طور پر اور فون پر یا آن لائن)۔ <b>d.</b> باورچی خانے کے عملے کو اس امر سے آگاہ کرنے کے لئے کہ جو کھانا وہ تیار کر رہے ہیں وہ کسی ایسے شخص کے لئے ہے جس کو کچھ اجزاء سے الرجی ہے، آپ کا نظام کیا ہے۔ <b>e.</b> گاہک کی ان خدشات کے سبب کہ ان کا کھانا الرجین اجزاء سے آلودہ ہوسکتا ہے کسی شکایت سے نمٹنے کے لئے آپ کا طریقہ کار کیا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ عملہ محض تیار شدہ کھانے میں سے 'ناگوار' اجزاء ہی نہ نکالے اور کھانا اسی پلیٹ پر واپس نہ لے آئے، کیونکہ کھانے میں الرجین کے آثار باقی رہیں گے جو ردعمل کا سبب بن سکتے ہیں۔ اس کے بعد مینیجر کو چاہئے کہ وہ اس امر کی تفتیش کریں کہ الرجین کے ساتھ آلودگی کیسے واقع ہوئی تاکہ اس کی نشاندہی کی جاسکے۔





آپ کے نوٹس اور اٹھائے گئے اقدامات کے لیئے جگہ:

## آپ یہ کیسے کریں گے: باورچی خانے میں الرجین پر کنٹرول - سپلائرز (اجزاء مہیا کرنے والے)

آپ کیا کرتے ہیں	کنٹرول کرنے کے لیے اقدامات
<p>اس امر کی پڑتال کریں کہ آپ کو کھانے کے جو بھی اجزاء وصول ہوتے ہیں ان میں الرجین کی معلومات فراہم کی جاتی ہیں؟ کسی گمشدہ معلومات کو حاصل کریں تاکہ آپ اپنے متعلقہ فرائض کی تعمیل کر سکیں۔</p>	<p>اپنے تمام سپلائرز سے الرجین معلومات اکٹھی کریں، یہ پہلے سے تیار شدہ کھانے کی اشیاء کی مہیا کردہ ڈیٹا شیٹ یا لیبل ہوسکتے ہیں یا بغیر پیکٹ کے / کھلے کھانوں کے اجزا جیسا کہ اگر آپ کسی قصاب سے کھلی پائی / پیسٹری، چٹنی وغیرہ حاصل کرتی ہیں تو اس کی معلوماتی شیٹ۔</p> <p>اسے ترتیب دینے کے بعد، اس ریکارڈ کا اپنے سپلائرز کے ریکارڈ کے ساتھ موازنہ کریں یا نیچے دیئے گئے ٹیبل میں درج کریں، فوٹوکاپی کرنے کے لئے اس کتابچے کے پچھلے حصے میں خالی نقلیں موجود ہیں۔</p>
<p>آپ اسے کہاں ریکارڈ کرتے ہیں؟ اور آپ عملے کے افراد کو کس طرح آگاہ کرتے ہیں؟</p>	<p>آپ کو مستقل بنیادوں پر خریدی جانے والی مصنوعات میں کسی تبدیلی پر نظر رکھنی ہوگی۔ تجویز کیا جاتا ہے کہ جب بھی آپ کسی مصنوعات کو خریدیں تو آپ ہر بار اس کی پڑتال کریں۔ کم از کم اسے ایک مقررہ مدت بعد باقاعدگی سے پڑتال کی جانی چاہئے، اور جب مصنوعات کے لیبل پر 'نئی ترکیب' یا اس طرح کا کچھ لکھا ہوا ہو۔</p> <p>اگر یہ معلومات تبدیل کردی گئی ہے تو، آپ کو اسے ریکارڈ کرنا چاہئے اور عملے کے افراد کو اس کے بارے میں آگاہ کرنا چاہئے۔</p>
<p>کیا آپ اپنے سپلائرز سے متبادل اشیاء کو قبول کرتے ہیں؟ کیا آپ ان میں موجود الرجین کی پڑتال کرتے ہیں اور یہ کہ آیا وہ آپ کے معمول کی مصنوعات سے مختلف ہیں؟</p> <p>آپ اسے کہاں ریکارڈ کرتے ہیں؟</p> <p>اور آپ عملے کے افراد کو کس طرح آگاہ کرتے ہیں؟</p>	<p>کیا آپ اکثر متبادل چیزیں منتخب کرتے ہیں یا آپ کو ایسی اشیاء پیش کی جاتی ہیں جو آپ کے الرجین چارٹ سے مختلف ہوں جیسا کہ اگر آپ جو چیز چاہتے ہیں وہ سٹاک میں نہ ہو یا کوئی اور نعم البدل سستا ہو؟</p> <p>اگر ہاں، تو آپ کو لازمی طور پر متعلقہ مصنوعات سے متعلقہ الرجین کی معلومات کی پڑتال کرنا ہوگی، یہ دیکھنے کے لئے کہ آیا یہ پہلے سے مختلف ہے یا نہیں۔</p> <p>اگر یہ معلومات تبدیل کردی گئی ہو تو آپ کو اسے اپنے ریکارڈ میں درج کرنا چاہئے اور عملے کے افراد کو آگاہ کرنا چاہئے۔</p>
	<p>اس امر کو یقینی بنائیں کہ کھانے کے تمام لیبلوں پر اجزاء انگریزی میں درج ہوں</p> <div data-bbox="1134 1760 1465 1917" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>INGREDIENTS: Water, Carrots, Onions, Red Lentils (4.5%) Potatoes, Cauliflower, Leeks, Peas, Cornflour, <b>Wheat</b> flour, Salt, <b>Cream</b>, Yeast Extract, Concentrated Tomato Paste, Garlic, Sugar, <b>Celery</b> Seed, Vegetable Oil (sunflower), Herb and Spice, White Pepper, Parsley.</p> </div>

### سپلائرز سے موصول ہونے والی الرجین کی معلومات

سپلائر	مہیا کردہ خوراک	الرجین معلومات فراہم کی گئیں: ہاں / نہیں


آپ اس صفحے کی جتنی چاپیں نقلیں بنا سکتے ہیں

آپ کے نوٹس یا اٹھائے گئے اقدامات کے لیے جگہ:

## آپ یہ کیسے کریں گے: باورچی خانے میں الرجین پر کنٹرول - سٹوریج یعنی ذخیرہ کرنا

آپ کیا کرتے ہیں	کنٹرول کرنے کے لیے اقدامات
آپ کا اسٹوریج سسٹم یعنی ذخیرہ کرنے کا نظام کیا ہے؟	<p>دیگر اجزاء کو الرجی پر مشتمل اجزاء کی آلودگی سے بچانے کے لئے ایک سٹوریج سسٹم یعنی ذخیرہ کرنے کا نظام ہونا چاہئے۔</p> <p>کیا آپ الرجی والے کھانے اور اجزاء کسی مخصوص حصے میں رکھتے ہیں یا اگر یہ ممکن نہیں ہے تو، نچلے شیلف پر، بند، لیبل والے برتنوں میں رکھیں</p>
آپ کا سپلیج پلان یعنی کسی خوراک کے گرنے پر اس کو صاف کرنے کا منصوبہ کیا ہے؟	<p>کیا الرجین کے معلوماتی لیبل ہر ایک مصنوعات کے لیے استعمال کیئے جاتے ہیں، یا آپ نے ان پر الرجین معلومات کا لیبل لگایا ہوا ہے؟</p> <p>کیا آپ کے پاس الرجین اجزاء کے گرنے پر اس کو صاف کرنے کا منصوبہ ہے: آپ کو آلودگی سے بچاؤ کے لیے ایک ہی بار استعمال کیئے جانے والے صفائی کے کپڑے / تولیے / نیلے رنگ کا ٹشورول استعمال کرنا چاہئے۔</p>
کیا آپ کھانے کی اشیاء کو ان کے سپلائر کے پیکٹ / برتنوں میں رکھتے ہیں، یا اپنے برتنوں میں منتقل کر دیتے ہیں؟	<p>بہتر ہے کہ کھانے کے اجزاء ان کے اصلی پیکٹ / کنٹینر میں رکھیں۔ لیکن اگر کھانے کو کسی دوسرے برتن میں منتقل کر دیا جاتا ہے (خشک، منجمد یا ٹھنڈا کرنے کے لیے) تو اجزاء اور الرجین کی تمام معلومات اس کے ساتھ رکھیں۔</p> <p>اگر مصنوعات کو منتقل کرنا ہو تو:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• پہلے استعمال شدہ کنٹینرز کو ہمیشہ صاف اور خشک کریں۔</li> <li>• ایک ہی کھانے کے اجزاء کی قسم کے لئے ایک ہی کنٹینر کا استعمال کریں - جیسے۔ جب گری دار میوے کنٹینر میں ڈالیں تو گری دار میوے ہمیشہ اسی کنٹینر میں رکھیں۔</li> </ul> <p>کسی ایسے کنٹینر میں الرجین سے پاک اجزاء مت رکھیں جس میں پہلے الرجین والے اجزاء رکھے گئے ہوں۔</p>
	<p>مصنوعات کے مابین آلودگی کو روکنے کے لئے کیا تمام اجزاء کو ڈھکنوں والے کنٹینروں میں محفوظ کیا جاتا ہے، یا مناسب طور پر ڈھانپ کر رکھا جاتا ہے جیسا کہ پاؤڈر والے اجزاء، اناج وغیرہ۔</p>
	<p>میٹھی یا دیگر کھانے کی چیزیں جیسے۔ کیک، ٹارٹس، گیٹو، آئس کریم اور ٹاپنگ جس میں الرجین والے اجزاء ہوں جیسے گری دار میوے، دودھ کو ذخیرہ اور ٹھنڈا / منجمد کرنے کے لیے دونوں الگ الگ رکھے جاتے ہیں؟ اس بات کو یقینی بنائیں کہ انہیں ایک دوسرے کے ساتھ چھونے نہ دیں اور ان کو پیش کرنے کے لیے الگ الگ برتن ہوں۔</p>

آپ کے نوٹس یا اٹھائے گئے اقدامات کے لیے جگہ:

## آپ یہ کیسے کریں گے: باورچی خانے میں الرجین پر کنٹرول - تیاری، ان کو تیار کرنا اور پیش کرنا

آپ کیا کرتے ہیں	کنٹرول کرنے کے لیے اقدامات
<p>کیا آپ نے الرجی والے گاہک کے لیے کھانا تیار کرنے کے اپنے طریقہ کار کو لکھ رکھا ہے؟</p> <p>اسے کہاں رکھا گیا ہے؟</p> <p>اس کے بارے میں کون جانتا ہے؟</p>	<p>کھانے کی الرجی کے مسائل والے گاہک کے لیے کھانا تیار کرتے وقت اجزاء کے درمیان آلودگی کی روک تھام کے لیے طریقہ کار ہونا چاہئے ، جس میں یہ شامل ہونا چاہئے:</p> <p>الرجین اجزاء کیلئے لیبل کی پڑتال کریں۔ اور خصوصی طور پر نمایاں عبارت میں درج اجزاء</p> <p>ہمیشہ لیبل پڑھیں! یاد رکھیں کہ بنانے والے وقتا فوقتا اجزاء تبدیل کرتے رہتے ہیں اور اس طرح دوسرے الرجین متعارف کروا سکتے ہیں</p>
<p>کھانا پکانے کی سطح ، سامان ، کپڑے ، لباس اور ہاتھوں کے ذریعے ممکنہ آلودگی پر قابو پایا جانا چاہئے۔</p> <p>آپ کے زیر استعمال الرجین اجزاء کی نشاندہی کریں جن کی آلودگی آسانی سے پھیل سکتی ہے اور یہ کہ آپ ان پر قابو کیسے کر سکتے ہیں؟</p>	<p>تمام کھانوں کی تیاری کرتے وقت ، اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ الرجین پر مشتمل اجزاء اور کھانے کی دیگر اشیاء کے مابین کسی بھی قسم کی کوئی آلودگی پیدا نہ ہو۔ کچھ الرجین اجزاء جیسے۔ تل کے بیج ، گریوں کا پاؤڈر ، آٹا باورچی خانے میں آسانی سے پھیل جاتا ہے اور ان کے لیے اضافی احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان کا استعمال علیحدہ جگہ میں کرنا چاہئے جہاں کھانے کی دوسری اشیاء نہیں لے جائی جاتیں یا ان کا استعمال اس وقت کیا جائے جب دیگر تمام کھانے کی اشیاء وہاں نہ ہوں۔</p>
<p>کیا آپ کے پاس الگ الگ سامان ہے؟</p> <p>کیسا سامان اور کس کے لئے؟</p>	<p>جہاں ممکن ہو الگ الگ برتن ، پین ، کٹنگ بورڈ ، چھریوں اور چمچوں اور الرجین اور الرجین سے پاک کھانوں کے لئے الگ الگ تیاری والی جگہوں کا استعمال کریں۔</p> <p>اگر ممکن نہ ہو تو دونوں کے استعمال کے درمیان سامان / برتن / سطحوں کو اچھی طرح صاف کریں۔</p>
<p>کیا آپ کے پاس الگ الگ سامان ہے؟</p> <p>کیسا سامان اور کس کے لئے؟</p>	<p>سامان کی کچھ چیزوں کو صحیح طریقے سے صاف کرنا فطری طور پر مشکل ہوتا ہے جیسے۔ واکس ، گرڈلز ، تندور ، مائکروویو ، پیزا اوون ، ویکيوم پیکر ، بلینڈرز اور مکسر اور پیچیدہ سامان کے حصے۔</p> <p>کیا آپ کے پاس اس طرح کا سامان ہے؟ کیا آپ اسے انفرادی استعمال کے بعد پوری طرح صاف کر سکتے ہیں؟ کیا آپ الرجین پر مشتمل اور الرجین سے پاک کھانوں کے لیے ایک ہی سامان استعمال کرتے ہیں؟</p> <p>یہ خیال نہیں کیا جانا چاہئے کہ سامان کی ناہموار یا جاذب چیزوں، کھانا پکانے والی سطحوں یا پیچیدہ حصوں والے سامان سے مکمل طور پر اجزاء کو صاف کیا جاسکتا ہے .</p>
<p>آپ صفائی کے لیے کون سی مصنوعات اور / یا سامان استعمال کرتے ہیں؟</p>	<p>اس بات کو یقینی بنائیں کہ مختلف کھانے کی اشیاء سنبھالنے اور تیار کرنے سے پہلے اور بعد میں اچھی طرح سے صفائی کی جائے۔</p> <p>سامان اور سطحوں سے الرجین کی باقیات کو دور کرنے کے لئے دو مرحلے کی صفائی ضروری ہے .</p>



<p>کیا کھانے کی تیاری اور پیش کش میں ملوث تمام لوگ ہاتھ دھونے کے مناسب طریقہ کار پر عمل پیرا ہیں؟ آپ یہ کیسے چیک کرتے ہیں؟</p>	<p>اس امر کی تصدیق کریں کہ کھانے کی تیاری اور پیش کش میں ملوث تمام افراد ہاتھ دھونے کے مناسب طریقہ کار پر عمل پیرا ہوں۔ الرجین کی آلودگی میں ہاتھ ایک اہم کردار ادا کرتے ہیں لہذا ہاتھ دھونا بہت ضروری ہے۔</p> <p>صابن جیل کے مقابلے میں الرجین کی بہتر صفائی فراہم کرتا ہے۔ جیلز الرجین کو پوری طرح نہیں دھوتی ہیں!</p> 
<p>کیا آپ کپڑے دوبارہ استعمال کرتے ہیں؟ آپ انہیں کیسے صاف کرتے ہیں؟</p>	<p>آلودگی دوبارہ استعمال کیے جانے والے کپڑوں کے استعمال سے ہو سکتی ہے۔ جہاں بھی ممکن ہو ایک بار استعمال کیے جانے والے ڈسپوزیبل کپڑوں کا استعمال کریں۔</p>
<p>کیا آپ الرجین سے پاک کھانوں کے لئے علاوہ فرائیئر استعمال کرتے ہیں، یا ان کے لیئے ہمیشہ تازہ تیل استعمال کرتے ہیں؟</p>	<p>اگر اس امر کا امکان موجود ہو کہ باورچی خانے کے استعمال شدہ تیل میں گریوں کے پروٹین / مچھلی کا پروٹین / گلوٹین / تل اب بھی موجود ہوں گے تو اس کا دوبارہ استعمال نہ کریں۔ اگر ممکن ہو تو الرجین اور الرجین سے پاک کھانوں کے لئے الگ پین یا فرائیئر رکھیں۔</p>
<p>آپ یہ کیسے کریں گے؟</p>	<p>اگر الرجین والے کھانے، جیسے کیسرولز، پائی، پھلوں کے ٹارٹس، سکونز وغیرہ کو ایک بڑی تعداد میں پکایا جاتا ہے، ٹھنڈا کیا جاتا ہے اور / یا ایسی چیزوں کے ساتھ ذخیرہ کیا جاتا ہے جن میں الرجین نہیں ہوتی ہے، تو ان دو مختلف اقسام کی شناخت کس طرح کی جاسکتی ہے؟</p>
<p>کیا الرجین مصنوعات کو سنبھالنے کے لئے ڈسپوز ایبل یا علیحدہ ایبرن استعمال کیے جاتے ہیں، اگر ایسا ہے تو کیا کس چیز کے لئے پہنا جاتا ہے؟</p>	<p>الرجین والے اجزاء جن کے ساتھ آپ کام کر رہے ہیں کے بارے میں غور کریں جیسے کہ زیادہ خطرات والے الرجین۔ وہ جو آسانی سے پھیل جاتے ہیں یا وہ جو شدید الرجک ردعمل (شیلفش، گری دار میوے، پاؤڈر اجزاء) کا باعث بنتے ہیں اور جس طرح سے آپ ان کو استعمال کر رہے ہیں۔ الرجین کے ساتھ کام کرتے ہوئے ان کی تقسیم کے بارے میں سوچیں، اور آلودگی سے بچاؤ کے لیئے مناسب حفاظتی لباس پہنیں</p>
<p>کیا یہ آپ کے الرجین ٹیبیل میں شامل ہیں؟ کیا کھانے پیش کرنے والا عملہ ان سے واقف ہے؟</p>	<p>گارنش کے لیئے جڑی بوٹیوں، تیل کے قطرے، میٹھی ڈشیز پر ٹاپنگز وغیرہ میں بھی الرجین اجزاء شامل ہو سکتے ہیں۔ عملے کو ان کے اجزاء سے واقف ہونا چاہئے۔</p>
<p>کیا یہ آپ کے الرجین ٹیبیل میں شامل ہیں؟ ان کو کون پیش کرتا ہے، کنٹرول کے کون سے طریقے نافذ ہیں؟</p>	<p>ہو سکتا ہے کہ کیک اور میٹھے کھانوں کی تیاری اور پیش کش باورچی خانے کے عملے کے ذریعے نہ ہوتی ہو، بلکہ یہ کھانے ٹیبیل تک لے جانے والے عملے کے ذریعے ہوتی ہو، لہذا اس بات کو یقینی بنائیں کہ تمام عملہ الرجین کنٹرول سے پوری طرح واقف ہے۔ کھانے پیش کرنے کے لئے الگ الگ سامان اور برتن استعمال کریں۔</p>

<p>کیا یہ آپ کے الرجین میٹریکس میں شامل ہیں؟</p> <p>کیا آپ کے پاس سیلف سروس کاؤنٹر ہے؟</p> <p>آپ یہ کیسے کریں گے؟</p> <p>آپ یہ کیسے کریں گے؟</p> <p>آپ یہ کیسے کریں گے؟</p>	<p>سیلف سروس کاؤنٹرز میں جیسے۔ سلاد بار ، بوفے ، گوشت کی کاروری وغیرہ:</p> <p>a. مناسب ہدایات کا مہیا کیا جانا ضروری ہے جو گاہکوں کو کھانے کی تفصیلات اور ان کے الرجین مواد سے متعلقہ تفصیلات فراہم کرتے ہوں۔</p> <p>b. الرجین اجزاء سے پاک کھانے کو لازمی طور پر الگ ہونا چاہئے اور ان میں اور الرجین اجزاء والے کھانے میں آسانی سے فرق نظر آنا چاہئے اور اس طرح سے ترتیب دیا جانا چاہئے کہ کسی طرح سے گرنے والے کھانے کو دوسرے کھانے میں گرنے سے بچاؤ کیا جائے۔</p> <p>c. آلودگی سے بچنے کے لئے مناسب مقدار میں برتن مہیا کریں۔ کیا ان میں فرق آسانی سے بتایا جا سکتا ہے؟</p>
---	---

آپ کے نوٹس یا اٹھائے گئے اقدامات کے لیئے جگہ:

## مزید مشورہ

ایک بار جب آپ یہ تجزیہ مکمل کر لیں اور محسوس کریں کہ آپ کے کاروبار کو مزید مشوروں کی ضرورت ہے تو، برائے کرم اپنے مقامی ماحولیاتی صحت یا تجارتی معیارات کی خدمات سے رابطہ کریں۔

**اب آپ نے مطلوبہ کنٹرولز پر غور کیا ہے، اگر آپ کو یوری طرح سے یقین نہیں ہے کہ آپ کسی ایسے شخص کو کھانا مہیا کر سکتے ہیں جس کو کھانے کی الرجی کے مسائل ہوں تو آپ کو انہیں ضرور بتانا چاہئے، تاکہ وہ فیصلہ کر سکیں کہ آپ جو کھانا مہیا کر رہے ہیں وہ کھانا چاہتے ہیں یا نہیں۔ آپ اس کے بارے کوئی نوٹس لگا سکتے ہیں۔**

ہمارے مینو کے کچھ کھانوں میں گری دار میوے، گلوٹن اور دیگر الرجین ہوتے ہیں۔ ہمارے باورچی خانے میں کھانا پکانے کے ماحول کی وجہ سے ایک خطرہ ہے کہ ان کے کچھ اجزاء کسی بھی دوسری ڈش یا کھانے میں ہو سکتے ہیں۔ ہم شدید الرجی والے افراد کے خطرات کو سمجھتے ہیں، لہذا آپ کو مشورہ دیتے ہیں کہ برائے مہربانی عملے کے کسی فرد سے بات کریں جو آپ کو متبادل انتخاب کرنے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں۔

انٹرنیٹ پر وسائل اور معلومات کے لیے کارآمد لنکس

<https://www.food.gov.uk/business-guidance/allergen-guidance-for-food-businesses>

فوڈ اسٹینڈرڈ ایجنسی

## ریسیپی کارڈ

مینو کے کھانے

اجزاء

ان میں یہ اجزاء ہیں

 Celery <input type="checkbox"/>	 Cereals containing gluten <input type="checkbox"/>	 Crustaceans <input type="checkbox"/>	 Eggs <input type="checkbox"/>	 Fish <input type="checkbox"/>
 Lupin <input type="checkbox"/>	 Milk <input type="checkbox"/>	 Molluscs <input type="checkbox"/>	 Mustard <input type="checkbox"/>	 Nuts <input type="checkbox"/>
 Peanuts <input type="checkbox"/>	 Sesame seeds <input type="checkbox"/>	 Soya <input type="checkbox"/>	 Sulphur dioxide <input type="checkbox"/>	<b>TICK THE ALLERGENS WHICH ARE IN THE DISH</b> <input checked="" type="checkbox"/>

نوٹس / خصوصی ضروریات:

جس تاریخ مکمل کیا

نام

جس تاریخ نظرثانی کی

نام











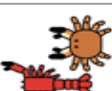
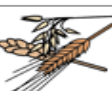


## ریسیپی کارڈ

مینو کے کھانے

اجزاء

ان میں یہ اجزاء ہیں

 Celery <input type="checkbox"/>	 Cereals containing gluten <input type="checkbox"/>	 Crustaceans <input type="checkbox"/>	 Eggs <input type="checkbox"/>	 Fish <input type="checkbox"/>
 Lupin <input type="checkbox"/>	 Milk <input type="checkbox"/>	 Molluscs <input type="checkbox"/>	 Mustard <input type="checkbox"/>	 Nuts <input type="checkbox"/>
 Peanuts <input type="checkbox"/>	 Sesame seeds <input type="checkbox"/>	 Soya <input type="checkbox"/>	 Sulphur dioxide <input type="checkbox"/>	<b>TICK THE ALLERGENS WHICH ARE IN THE DISH</b> <input checked="" type="checkbox"/>

		Sulphur Dioxide																		
		Soya																		
		Sesame seeds																		
		Peanuts																		
		Nuts																		
		Mustard	✓																	
		Mollusc																		
		Milk	✓																	
		Lupin																		
		Fish	✓																	
		Eggs	✓																	
		Crustaceans																		
		Cereals containing gluten																		
		ery	✓																	
<b>DISHES</b>																				
	Tuna Salad [example]																			

ان کھانوں کے ساتھ # جا نشان لگائیں جن میں الرجین ہوں

نوٹس / خصوصی ضروریات:	
	جس تاریخ مکمل کیا
	نام
	جس تاریخ نظرثانی کی
	نام

الرجین ٹیبل



# RHOWCH WYBOD INNI OS OES GENNYCH ALERGEDDAU NEU ANODDEFIADAU BWYD

اگر آپ کو الرجی ہو یا آپ کوئی اجزاء نہ  
لے سکتے ہوں تو ہمیں بتائیں

 <p><b>Grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten</b> Gwenith (megis gwenith yr Almaen, Khorasan, Kamut), Rhyg, Haidd, Ceirch</p> <p>تمام اناج جن میں گلوٹن ہو</p> <p>Wheat (such as Spelt, Khorasan, Kamut), Rye, Barley, Oats</p>	 <p><b>Wyau</b></p> <p>انڈے</p>	 <p><b>Cnau Coed</b></p> <p>گریاں</p>	 <p><b>Pysgnau</b></p> <p>مونگ پھلی</p>	 <p><b>Llaeth</b></p> <p>دودھ</p>
 <p><b>Molysgiaid</b></p> <p>گھونگھے سبزی</p>	 <p><b>Pysgod</b></p> <p>مچھلی</p>	 <p><b>Cramenogion</b></p> <p>کیکڑے</p>	 <p><b>Soia</b></p> <p>سویا</p>	
 <p><b>Sylffwr Deuocsid (sylffftau)</b></p> <p>سلفرڈانی اوکسانائیڈ</p>	 <p><b>Bys y blaidd</b></p> <p>لوپن</p>	 <p><b>Hadau Sesame</b></p> <p>سرسوں کے تیل</p>	 <p><b>Seleri</b></p> <p>سلیری</p>	 <p><b>Mwstard</b></p> <p>مسٹرڈ</p>