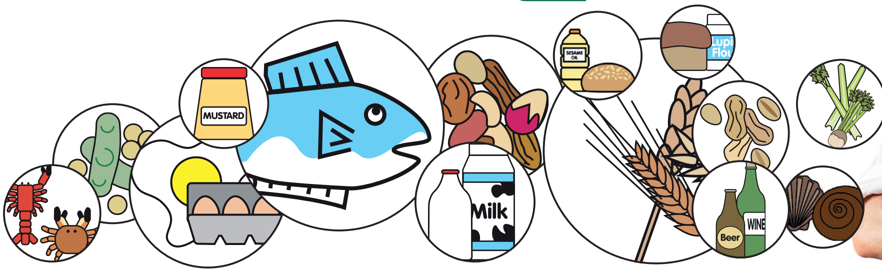
الرجی سے آگاہ رہیں



غذائی الرجی اور عدم برداشت

- یوکے میں 1 - 2% بالغ اور 5 - 8% بچے غذائی الرجی کا شکار ہیں۔
- المیہ یہ ہے کہ ہر سال تقریباً 10 لوگ غذا سے پیدا شدہ استہداف سے مر جاتے ہیں۔
- غذائی الرجی تب ہوتی ہے جب آپ کا مدافعتی نظام غذا میں موجود پروٹین کو خطرہ سمجھنےکی غلطی کرتا ہے۔
- غذائی الرجن منہ یا سانس سے جسم میں داخل ہونے والی کوئی بھی ایسی چیز ہے جو مدافعتی نظام میں ردِ عمل پیدا کرتی ہے۔
- غذائی الرجیوں کا کوئی علاج نہیں۔ ان سے نمٹنے کا واحد طریقہ ایسی غذا سے سختی سے دور رہنا ہے جس سے جسم کے مدافعتی ردِ عمل کو تحریک ملے۔ الرجن کا انتہائی چھوٹا ذرہ مہلک ردِ عمل کا باعث بن سکتا ہے۔
- الرجی کے ردِ عمل کی علامات معمولی، درمیانی یا شدید ہو سکتی ہیں۔
- استہداف الرجی کا شدید ترین ردِ عمل ہوتا ہے۔ یہ ممکنہ طور پر زندگی کے لیے خطرہ ہوتا ہے اور اس سے نمٹنے کے لیے فوری طبی علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کو لگے کہ کوئی شخص استہداف کا شکار ہے تو جتنی جلدی ہو سکے 999 ملا کر ایمبولنس منگوائیں۔
- غذائی عدم برداشت غذائی الرجی جیسا نہیں ہوتا۔ زیادہ تر کا مدافعتی سسٹم پر اثر نہیں ہوتا اور ان سے زندگی کو خطرہ نہیں ہوتا۔ عدم برداشت بعض غذاؤں کو ہضم کرنے میں دقت اور ان کو کھانے سے ناخوشگوار جسمانی ردِ عمل کا نام ہے۔
- سیلیئک بیماری ایک خودکار مدافعتی مسئلہ ہے جو گلوٹن کے ردِ عمل میں پیدا ہوتا ہے؛ گلوٹن گندم، جو اور دیو گندم جیسے اناج میں پائی جانے والی غذائی پروٹین ہے۔ جسم کا مدافعتی نظام چھوٹی آنتوں پر حملہ آور ہو کر خوراک سے غذائیت کو جذب کرنے کی اس کی صلاحیت کم کر دیتا ہے۔
- غذائی عدم برداشت اور سیلیئک بیماری کے شکار گاہکوں کونپٹانے کا عمل اسی طرح احتیاط سے کیا جانا چاہیے جیسے کسی ایسے شخص کا کیا جاتا ہے جسے
غذائی الرجی ہو۔ ایسا کرنے میں ناکامی کسی شخص کو بہت بیمار کر سکتی ہے یا لمبے عرصے کے لیے ان کی صحت کو متاثر کر سکتی ہے۔

قانونی تقاضے

- غذائی کاروبار کرنے والوں کا قانونی فرض ہے کہ جو غذائیں اور مشروبات وہ فروخت کرتے ہیں ان میں پائے جانے والے ان 14 الرجی پیداکرنےوالےاجزاء کی موجودگی کے بارے میں معلومات فراہم کریں جن کا منکشف کیا جانا قانونی طور پر لازمی ہے۔ یہ 14 الرجنز اس دستاویز کے آخری صفحے پر دیے گئے ہیں۔
- گاہکوں کے لیے پیدا اور تیار کردہ خوراک کا 'محفوظ' ہونا ضروری ہے۔
- اگر آپ گاہک کو بتاتے ہیں کہ غذا کسی مخصوص الرجن سے 'پاک' ہے جبکہ ایسا نہ ہو تو آپ نے غیر محفوظ غذا فراہم کی ہے۔ اس کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ کیا یہ الرجن ان 14 الرجنز میں سے ایک ہے جن کا منکشف کیا جانا قانونی طور پر لازمی ہے۔
- غذا کے متعلق درست معلومات دینی چاہئیں اور غذائی تفصیلات کو غلط یا گمراہ کن نہیں ہونا چاہیے۔
- غیر محفوظ غذا فراہم کرنا یا غذائی کاروبار کے دوران غذا کے بارے میں غلط یا گمراہ کن بیانات دینا فوجداری جرم ہے۔
- پہلے سے پیک شدہ غذا: جو مکمل یا جزوی طور پر پیکجنگ میں ہوتی ہے تاکہ غذا میں پیکجنگ کو کھولے یا بدلے بغیر تبدیل نہ کیا جا سکے پر مکمل لیبلنگ ہونی چاہیے، بشمول غذا کا نام اور اجزا کی ایسی مکمل فہرست جس میں جب بھی کسی الرجن کا نام آئے تو اسے نمایاں انداز میں لکھا گیا ہو۔
- یکم اکتوبر 2021 سے براہ راست فروخت کے لیے پہلے سے پیک شدہ (PPDS) غذا پر غذائی الرجنز کی نشاندہی کرنا لازمی ہو گا۔ PPDS ایسی غذا ہے جس کی پیکجنگ اُسی جگہ کی جاتی ہے جہاں یہ صارفین کو پیش کی جاتی ہے اور جو آرڈ دیے جانے یا منتخب کیے جانے سے پہلے ہی پیکجنگ میں ہوتی ہے، جیسے سینڈوچز، سلاد اور دیگر غذائیں۔ لیبلز پر غذا کا نام اور اجزا کی مکمل فہرست کا ہونا لازمی ہے۔ اگر 14 میں سے کوئی بھی الرجن غذا میں پایا گیا تو اجزا کی فہرست میں انہیں نمایاں کیا جانا ضروری ہے۔
- غذا جو پہلے سے پیک نہیں کی گئی: الرجنز کے بارے میں معلومات تحریری (جو بہترین طریقہ ہے) یا زبانی فراہم کی جا سکتی ہیں۔
- جہاں غذا میں الرجنز کے بارے میں معلومات زبانی طور پر فراہم کی جائیں وہاں لازمی ہے کہ غذائی کاروبار کرنے والا واضح طور پر دکھائی دینے والی جگہ پر تحریری نوٹس لگائے جس میں وضاحت کی گئی ہو کہ آپ کے گاہک یہ معلومات کہاں سے حاصل کر سکتے ہیں۔
- دور سے غذا فروخت، جیسے انٹرنیٹ اور ٹیلیفون کے ذریعے فروخت، کرنے والے غذائی کاروبار یہ یقینی بنانے کے قانونی طور پر پابند ہیں کہ غذا میں الرجنز کی معلومات آرڈر دینے سے پہلے اور ترسیل کرتے ہوئے گاہکوں کے لیے دستیاب ہوں۔

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 کرتے، 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 صورتِ 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 مدِ 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 پر
نیز آپ کی مقامی اتھارٹی کے ماحولیاتی صحت/تجارتی معیارات کے شعبوں میں دستیاب ہیں

CAERPHILLY COUNTY BOROUGH COUNCIL / CYNGOR BWRDEISTREF SIROL CAERFFILI
TORFAEN COUNTY BOROUGH / BWRDEISTREF SIROL TORFAEN
Cyngor Bwrdeisdref Sirol Blaenau Gwent County Borough Council
CYNGOR monmouthshire COUNTY COUNCIL sir fynwy
Newport CITY COUNCIL CYNGOR DINAS Casnewydd

14 الرجنز یعنی الرجی پیدا کرنے والی اشیاء

الرجنز 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 الرجنز کون سے ہیں بلکہ کچھ غذاؤں کی مثال بھی دے گی جن میں یہ پائے جا سکتے ہیں:

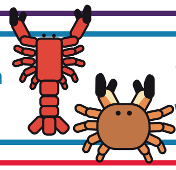
1 اجمود

ان میں شامل ہیں اجمود کے تنے، پتے، دانے اور جڑ جسے اجمود کی جڑ کہا جاتا ہے۔ آپ کو اجمود کے نمک، سلاد، گوشت کی کچھ مصنوعات، شوربہ جات اور اسٹاک کیوبز میں اجمود مل سکتی ہے۔

2 اناج جو گلوٹن پر مشتمل ہو

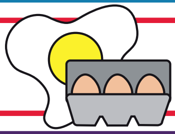
گندم (جیسے سپیلٹ اور خراسان گندم/کموت)، دیو گندم، جو اور جئی اکثر آٹے پر مشتمل غذاؤں، جیسے بیکنگ پاؤڈر کی کچھ اقسام، بیٹر، ڈبل روٹیوں کے چورے، ڈبل روٹی، کیکس، کاسکس، گوشت کی مصنوعات، پاستا، پیسٹری، چٹنیوں، شوربہ جات اور تلی ہوئی غذاؤں جن پر آٹا چھڑکا ہوتا ہے، میں ملتے ہیں۔

3 کرسٹیشنز یعنی خول دار



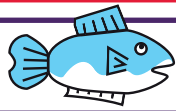
کیکڑا، لابسٹر، جھینگے اور اسکیمپی کرسٹیشنز ہیں۔ شرمپ پیسٹ، جو عموماً تھائی اور جنوب مشرقی ایشیائی سالنوں یا سلادوں میں استعمال ہوتی ہے، ایسا جزو ہے جس سے خبردار رہنا چاہیے۔

4 انڈے



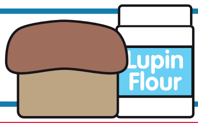
انڈے عموماً کیکس، گوشت کی کچھ مصنوعات، مایونیز، موزز، پاستا، کِیش، چٹنیوں اور پیسٹریز یا ان غذاؤں میں ملتے ہیں جن پر انڈوں کا لیپ ہوا ہو۔

5 مچھلی



یہ چند مچھلی کی چٹنیوں، پزوں، ریلشز، سلاد ڈریسنگز، اسٹاک کیوبز اور وورسسٹرشائر چٹنی میں پایا جاتا ہے۔

6 لوپن



ہاں، لوپن ایک پھول ہے لیکن یہ آٹے میں بھی پایاجاتا 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۔

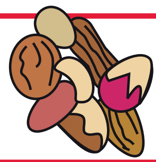
8 مولسکس

ان میں شامل ہیں مسلز، میدانی گھونگھے، اسکوئڈ اور ویلکس ہیں لیکن یہ عموماً اوئسٹر کی چٹنی یا مچھلی میں بھی پائے جاتے ہیں۔

9 رائی

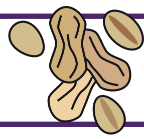
سیال رائی، رائی کا پاؤڈر اور رائی کے بیج اس زمرے میں آتے ہیں۔ یہ جزو ڈبل روٹیوں، سالنوں، میرینیڈز، گوشت کے پراڈکٹس، سلاد کی ڈریسنگز، چٹنیوں اور شوربہ جات میں پایا جا سکتا ہے۔

10 میوہ جات



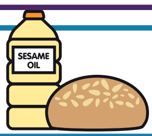
اس جزو جسے غلطی سے مونگ پھلی (جو اصل میں پھلیاں ہوتی ہیں اور زمین کے نیچے اگتی ہیں) نہیں سمجھ لینا چاہیے سے مراد ایسے میوے ہوتے ہیں جو درختوں پر اگتے ہیں جیسے کاجو، بادام اور ہیزل نٹس۔ آپ کو ڈبل روٹیوں، بسکٹس، کریکرز، میٹھوں، میووں کے پاؤڈرز (جو عموماً ایشیائی سالنوں میں استعمال ہوتے ہیں)، اسٹر فرائیڈ پکوان، آئس کریم، مرزیپان (باداموں کی پیسٹ)، میووں کے تیل اور چٹنیوں میں میوے پائے جاتے ہیں۔

11 مونگ پھلیاں



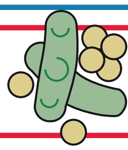
مونگ پھلیاں در حقیقت زیر زمین اگنے والی پھلیاں ہوتی ہیں، اسی وجہ سے انہیں کبھی کبھار گراؤنڈ نٹس کہا جاتا ہے۔ مونگ پھلیاں اکثر بسکٹس، کیکس، سالنوں، میٹھوں، چٹنیوں (جیسے ستے ساس) اور مونگ پھلی کے تیل اور آٹے میں اجزا کے طور پر استعمال ہوتی ہیں۔

12 تل کے بیج



یہ بیج اکثر ڈبل روٹی (مثلاً ہیم برگر بنز پر چھڑکے جاتے ہیں)، بریڈ اسٹکس، حمص، تل کے تیل اور تاہینی میں پائے جاتے ہیں۔ انہیں کبھی کبھار بھون کر سلادوں 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

(کبھی کبھار سلفائیٹس بھی کہا جاتا ہے)

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 ردِ عمل ہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔