**প্রাসঙ্গিক HACCP চার্ট:** সব HACCP চার্ট

##### অ্যালার্জেন ম্যানেজমেন্ট হাউস রুলস

**অ্যালার্জেন কি?**

যখন বিশেষ কয়েকটা খাবারে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার অস্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া হয় তখন খাবারে অ্যালার্জি হয়। যে খাবারে শরীরের প্রতিক্রিয়া হয় তাকে অ্যালার্জেন বলা হয়।  খাবারে অ্যালার্জির অধিকাংশ প্রতিক্রিয়া অনুগ্র হলেও কয়েকটা বেশ গুরুতর, এমনকি কিছু ক্ষেত্রে **মারাত্মক** হতে পারে।  খাবারে অ্যালার্জি সামলানোর একমাত্র উপায় হল যেসব খাবারে মানুষ অসুস্থ হয় সেইগুলি এড়িয়ে যাওয়া।

##### যে কোনও ধরণের খাবারে গ্রাহকের অ্যালার্জি হতে পারে। আপনি যাতে নিরাপদ খাদ্য পানীয় দিতে পারে তা নিশ্চিত করার জন্য আপনার কাছে উপকরণ চিনে নেওয়ার সঠিক নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি থাকা দরকার, নিরাপদ খাবার তৈরি করা এবং আপনার গ্রাহকদের এই তথ্য জানানো দরকার।

##### খাবারে উপকরণ হিসাবে ব্যবহার করার সময় (হয় লেবেলে বা মেনুর মত তথ্য জানিয়ে) প্রধানত 14টি অ্যালার্জিনের উল্লেখ থাকা প্রয়োজন। গ্রাহকদের খাদ্য বিষয়ক তথ্য প্রদানের বর্তমান আইন (রিটেনড রেগুলেশন (EU) নং. 1169/2011) অ্যান্ড ফুড ইনফর্মেশন (স্কটল্যান্ড) রেগুলেশন্স 2014-এর অধীন, (14টি অ্যালার্জেন সম্পর্কিত) সব বাধ্যতামূলক অ্যালার্জেন তথ্য যাতে নির্ভুল হয়, উপস্থিত থাকে এবং গ্রাহকদের জন্য সহজলব্ধ হয় তা নিশ্চিত করা খাবারের ব্যবসার মালিকের দায়িত্ব।

##### 



# 14টি উপকরণ

# যার সঙ্গে অ্যালার্জি ও অসহনীয়তার সম্পর্ক আছে

খাবারে উপকরণ হিসাবে ব্যবহার করার সময় (হয় লেবেলে বা মেনুর মত তথ্য জানিয়ে) প্রধানত 14টি অ্যালার্জিনের উল্লেখ থাকা প্রয়োজন। এখানে সেসব অ্যালার্জেন, এবং যেসব খাবারে এইগুলি থাকতে পারে তার কয়েকটা উদাহরণ দেওয়া হল

গ্লুটেন সহ খাদ্যশস্য



গম (স্পেল্ট, খোরাসান ইত্যাদি সমেত সব ধরণ), রাই, বার্লি এবং ওটসের মত খাদ্যশস্যে গ্লুটেন থাকে। এই খাদ্যশস্য ময়দার তৈরি খাবার যেমন তরল কাই, ব্রেডক্রাম্ব, পাউরুটি, কেক, কুসকাস, প্রসেস করা মাংসের খাবার, পাস্তা, পেস্ট্রি, সস, স্যুপ, ময়দা মাখানো ভাজাভুজি, কয়েকটা বেকিং পাউডারের ব্র্যান্ডে পাওয়া যায়।

ডিম



ডিমের মধ্যে মুরগি, হাঁস, তিতির ইত্যাদির মত সব রকম পাখির ডিম অন্তর্ভুক্ত। এছাড়া কেক, মাংসের কয়েকটা খাবার, মেয়োনিজ, মুজ, পাস্তা, কিশ, সস, পেস্ট্রি বা ডিম দিয়ে ব্রাশ বা গ্লেজ করা খাবার ইত্যাদিতেও ডিম থাকতে পারে।

সর্ষে



সর্ষে, সর্ষে গুঁড়ো এবং সর্ষেবীজ এই শ্রেণীভুক্ত। এছাড়া পাউরুটি, ঝোল, ম্যারিনেড, মাংসের খাবার, স্যালাড ড্রেসিং, সস ও স্যুপেও সর্ষে থাকতে পারে।

তিল বীজ



প্রায়ই হ্যামবার্গার বান এবং স্যালাডে তিলের বীজ থাকে। এছাড়া পাউরুটি, ব্রেডস্টিক, হুমস, তিলের তেল, তাহিনি ইত্যাদিতেও এটা পাওয়া যায়।

ট্রি নাট



ট্রি নাট বলতে উদ্ভিদজাত বাদাম বোঝায় যেমন - কাঠবাদাম, হেজেলনাট, আখরোট, কাজু, পেকান নাট, ব্রাজিল নাট, পেস্তা, ম্যাকাডেমিয়া (বা কুইন্সল্যান্ড) নাট বোঝায়।

পাউরুটি, বিস্কুট, ক্র্যাকার, ডেজার্ট, নাট বাটার, বাদাম গুঁড়ো (প্রায়ই এশিয়ান ঝোলে ব্যবহার করা হয়), অল্প- ভাজা রান্নার পদ, আইস ক্রিম, মার্জিপ্যান (কাঠবাদামের পেস্ট), বাদামজাত তেল, সস ইত্যাদির মত অনেক খাবারে এই ট্রি নাট থাকে।

ক্রাস্টেশিয়ান



ক্রাস্টেশিয়ান অর্থাৎ খোলকীতে কাঁকড়া, গলদা চিংড়ি, চিংড়ি ও বড় বাগদা চিংড়ি অন্তর্ভুক্ত। এছাড়া শ্রিম্প সস, শ্রিম্প পেস্ট (থাই ও দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়ান খাবারে প্রায়ই ব্যবহার করা হয়), শেলফিশ স্টক, পায়েলা, বিস্ক ও বুইয়াবেসের মত মাছের স্যুপ ইত্যাদিতেও এইগুলি থাকতে পারে।

সালফার ডাইঅক্সাইড এবং সালফেট

কিশমিশ, শুকনো খুবানি, আলুবোখারা ইত্যাদির মত শুকনো ফলে প্রায়ই সংরক্ষণকর পদার্থ হিসাবে সালফার ডাইঅক্সাইড ও সালফেট ব্যবহার করা হয়। এইগুলি মাংসের খাবার, চিংড়ি, সব্জি, সফ্ট ড্রিঙ্ক, ওয়াইন ও বিয়ার ইত্যাদিতেও থাকতে পারে।

সেলেরি

সেলেরিতে সেলেরির ডাঁটা, পাতা, বীজ ও সেলেরিয়াক নামের শিকড় অন্তর্ভুক্ত। এছাড়া সেলেরি সল্ট, স্যালাড, মাংসের কয়েকটা খাবার, স্যুপ, স্টক কিউব ইত্যাদিতেও সেলেরি থাকে।

দুধ

দুধের মধ্যে রয়েছে গরু, ভেড়া, ছাগল ইত্যাদি সমেত পশুজাত দুধ। দুধ থেকে মাখন, চীজ, ক্রিম, দুগ্ধজাত পাউডার ও দই পাওয়া যায়। দুধে ব্রাশ বা গ্লেজ করা খাবার সমেত বিভিন্ন রকমের খাবারে, এবং স্যুপ পাউডার ও সস ইত্যাদিতেও দুধ থাকতে পারে।

সোয়াবীন

সোয়া নামের পরিচিত সোয়াবীন টোফু/বীন কার্ড, এডেমামে বীনস, মিসো পেস্ট, টেক্সচার্ড সোয়া প্রোটিন, সোয়া ফ্লোর বা লেসিথিন E322 (যদি সোয়া থেকে তৈরি করা হয়)-এ পাওয়া যায়। প্রাচ্য খাদ্যে সোয়া এক প্রধান উপকরণ। এটা ডেজার্ট, আইস ক্রিম, মাংসের খাবার, সস, নিরামিষ খাদ্য দ্রব্য ইত্যাদিতেও পাওয়া যায়।

চিনাবাদাম



চিনাবাদাম শুঁটিজাতীয় উদ্ভিদ ও মাটির তলায় গজায় তাই কখনও কখনও এইগুলিকে ইংরেজিতে গ্রাউন্ডনাটও বলা হয়। বিস্কুট, কেক, ঝোল, ডেজার্ট এবং (সাটে সসের মত) সসে একটি উপকরণ হিসাবে প্রায়ই চিনাবাদাম ব্যবহার করা হয়। এটা বাদাম তেল, চিনাবাদাম গুঁড়ো ও পিনাট বাটার ইত্যাদিতেও থাকে।

মাছ

মাছের মধ্যে সব রকম পাখনাওয়ালা মাছ, মাছের তেল এবং মাছের ডিম অন্তর্ভুক্ত। তাছাড়া ফিশ সস, ওরচেস্টারশায়ার সস, স্যালাড ড্রেসিং (যেমন সীজার স্যালাড), স্টক কিউব ইত্যাদিতেও মাছ থাকে।

শক্ত খোলসের প্রাণী

শক্ত খোলসের সহ প্রাণীর মধ্যে রয়েছে ঝিনুক, গুগলি, স্ক্যালপ, এস্কারগট (শামুক), অক্টোপাস এবং নিঃসৃত মসিসহ স্কুইড। এইগুলি অয়েস্টার সস, পায়েলা, ফিশ স্যুপ ইত্যাদিতেও পাওয়া যায়।



লুপিন

কয়েক প্রকারের পাউরুটি, পেস্ট্রি, পাস্তা ইত্যাদিতেও লুপিনের ময়দা ও বীজ ব্যবহার করা যায়।

**ময়দা**

[**foodstandards.gov.scot**](https://www.foodstandards.gov.scot/)

**খাবারে সহনশীলতার অভাব কি?**

খাবারে সহনশীলতার অভাব সুপরিচিত এবং শরীর ল্যাক্টোজেরসের মত কয়েকটা পদার্থ হজম করতে না পারলে এমন হয়। এটা খাবারে অ্যালার্জির মত না, কারণ অধিকাংশ ক্ষেত্রে রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা প্রভাবিত হয় না।

খাবারে অসহ্য মানুষ খুব অসুস্থ বোধ করতে পারে এবং তার স্বাস্থ্যে দীর্ঘকালীন প্রভাব ফেলতে পারে। সাধারণত খাবারে সহনশীলতার অভাবে যে উপসর্গ দেখা যায় তা খাবারে অ্যালার্জির তুলনায় মন্থর হয়, এবং কখনও কখনও খাবার খাওয়ার পরেও কয়েক ঘণ্টা যাবৎ বোঝা যায় না। কয়েক ঘণ্টা, এমনকি পরের দিন পর্যন্ত উপসর্গ থাকতে পারে।

**অ্যালার্জেন নিয়ন্ত্রণে রাখা গুরুত্বপূর্ণ কেন?**

খাবারের ব্যবসা পরিচালক হিসাবে আপনার আইনি দায়িত্ব হল নিরাপদ খাবার তৈরি করা, অ্যালার্জেনের তথ্য জানানো এবং লেবেলের নিয়ম অনুসরণ করা যাতে আপনার তৈরি করা খাদ্য পানীয় গ্রাহকের ক্ষতি না করতে পারে তা নিশ্চিত করা যায়।

তার মানে খাবারের ব্যবসা পরিচালকের এইগুলি অবশ্যকরণীয়:

* প্রিপ্যাকড বা প্রিপ্যাকড-না উভয় প্রকারের খাবারের জন্য গ্রাহককে অ্যালার্জেনের তথ্য জানানো।

খেয়াল করবেন:- পানীয়তে এমন সব পানীয় আছে যা প্রাঙ্গন থেকে বিক্রি করা হয় যেমন স্মুদি, জুস, ককটেল ইত্যাদি।

* তৈরি করার সময় কার্যকর উপায়ে খাবারের অ্যালার্জেন সামলানো ও ব্যবহার করা।

ব্যবসার সব ক্ষেত্রে অ্যালার্জেনের নিরাপদ পরিচালনা সুনিশ্চিত করার জন্য খাবারের ব্যবসা প্রতিষ্ঠানের কর্মীদের অ্যালার্জেনে প্রশিক্ষণ এবং ব্যবসা পদ্ধতি ও প্রক্রিয়ার বিষয়ে জানা ও সুদক্ষ হওয়া নিশ্চিত করে তোলা দরকার।

**কম গ্লুটেন এবং গ্লুটেন বিহীন**

আপনি যদি গ্লুটেন বিহীন খাদ্যদ্রব্য তৈরি করতে চান তাহলে এইগুলি বিবেচনাধীন রাখা প্রয়োজন:-

বর্তমান আইনে খাবারের গ্লুটেনের যে স্তরগুলি স্থির করেছে তা হয় ‘গ্লুটেন-বিহীন’ বা ‘খুব কম গ্লুটেন’ যুক্ত হিসাবে দাবি করে। এই স্তরগুলি হল:

* ‘গ্লুটেন-বিহীন’ – 20 mg/kg গ্লুটেন।
* ‘খুব কম গ্লুটেন’ – 100 mg/kg গ্লুটেন। তবে, যেসব খাবারের শস্য উপকরণ গ্লুটেন সরানোর জন্য বিশেষ প্রক্রিয়াজাত করা হয় শুধু সেইগুলি খুব ‘কম গ্লুটেন যুক্ত’ হিসাবে দাবি করতে পারে।

প্রি-প্যাকড বা খোলা বিক্রি করা খাবার, যেমন স্বাস্থ্যবর্ধক খাবারের দোকান বা খাদ্য সরবরাহ প্রতিষ্ঠানের খাবার সমেত সব রকম খাবারে এই সব আইন প্রযোজ্য হয়।

যদি কোনও খাবারের ব্যবসা, পরীক্ষা করা হলে, দেখাতে পারে যে তাদের উৎপাদিত খাদ্যদ্রব্যে প্রতি মিলিয়নে 20 ভাগ বা তার কম গ্লুটেন আছে শুধুমাত্র তারা ‘গ্লুটেন-বিহীন’ শব্দ ব্যবহার করতে পারে। তাদের আরও দেখাতে হবে যে খাদ্যদ্রব্য ‘খুব কম গ্লুটেন যুক্ত’ দাবি করছে সেসব যেন আইন অনুসরণ করে।

যদি এমন কোনও খাবার তৈরি করা হয় যা সুবিবেচিত উপায়ে গ্লুটেন ছাড়া উপকরণ দিয়ে তৈরি করা হয়েছে অথচ এমন জায়গায় তৈরি করা হয় যেখানে গ্লুটেনের দূষণের বেশ আশঙ্কা আছে, সেসবে ‘গ্লুটেন-বিহীন’ বা ‘খুব কম গ্লুটেন’ যুক্ত লেবেল দেওয়া যাবে না।

যেমন, ছোট বেকারি/ঘরোয়া রান্নাঘরে গ্লুটেন যুক্ত ময়দা ব্যবহার করা হলে বাতাসে ময়দার গুঁড়ো থাকার ফলে দূষণের আশঙ্কার কারণে সেখানে গ্লুটেন বিহীন খাদ্যদ্রব্য তৈরি করা খুব মুশকিল হবে।

##### অ্যালার্জেন ব্যবহারের শর্তগুলি কিভাবে মেনে চলতে পারি?

অ্যালার্জি সৃষ্টিকারক খাবার সংক্রান্ত আইন অনুসরণের জন্য, খাবারের ব্যবসার স্বীয় উপকরণ, প্রক্রিয়া ও খাদ্য দ্রব্যের বিষয়ে ভালোভাবে জেনে রাখা দরকার যাতে অ্যালার্জি সৃষ্টি করার মত পদার্থ সঠিক ভাবে চেনা ও নিয়ন্ত্রণ করা যায়। এর সাহায্যে খাবারের ব্যবসা, কর্মীদের প্রশিক্ষণ দিতে পারবে এবং তাদের গ্রাহকদের জানাতে পারবে।

অ্যালার্জেন নিয়ন্ত্রণ সহজে চারটি ধাপে করা যেতে পারে:

* + - 1. আপনার ব্যবসায় অ্যালার্জেনগুলি শনাক্ত করুন
      2. অ্যালার্জেনের আশঙ্কা নিয়ন্ত্রণ করুন
      3. আপনার কর্মীদের প্রশিক্ষণ দিন
      4. গ্রাহকদের জানান

##### অ্যালার্জেন নিয়ন্ত্রণে খাবারের ব্যবসা প্রতিষ্ঠানগুলিকে সাহায্য করার কয়েকটা ফ্রি সাধনী নিচে জানানো হয়েছে;

##### [অ্যালার্জেনের বিষয়ে অনলাইন প্রশিক্ষণ](https://www.foodstandards.gov.scot/business-and-industry/safety-and-regulation/food-allergies-2/allergen-training-tool)

##### অ্যালার্জেন সচেতনতায় আপনার ও আপনার কর্মীদের সাহায্যের জন্য আপনার কর্মী প্রশিক্ষণের প্রোগ্রামে এই প্রশিক্ষণ অন্তর্ভুক্ত করার বিষয়ে বিবেচনা করে দেখুন। উৎপাদন ও খাদ্য সরবরাহের সেটিং-এ অ্যালার্জেনের বিষয়ে সচেতনতা বাড়াতে ফুড স্ট্যান্ডার্ড স্কটল্যান্ড এটা তৈরি করেছে।

##### [MenuCal](https://menucal.fss.scot/Account/LogOn?ReturnUrl=%2f)

MenuCal ফ্রিতে ব্যবহারের একটা অনলাইন টুল যা অ্যালার্জেন তথ্য নিয়ন্ত্রণ ও রেকর্ড করার আইনত প্রয়োজনীয় শর্তানুসারে খাবারের ব্যবসা প্রতিষ্ঠানদের সাহায্য করার জন্য তৈরি করা হয়েছে। এছাড়া আপনি যে খাবার তৈরি করছেন তাতে এনার্জীর পরিমাণের হিসাব করার জন্যও এই ফ্রি টুল ব্যবহার করা যায়। MenuCal আপনাকে আপনার মেনুতে খাদ্য ও পানীয়তে অ্যালার্জি সংক্রান্ত তথ্য সনাক্ত করতে, পরিচালনা করতে এবং যোগাযোগ করতে সাহায্য করে আইন মেনে চলতে সাহায্য করে।

**ধাপ 1: আপনার ব্যবসায় অ্যালার্জেনগুলি শনাক্ত করুন**

##### খাবারের ব্যবসা প্রতিষ্ঠান হিসাবে HACCP (বিপদাশঙ্কা বিশ্লেষণ এবং নিয়ন্ত্রণের গুরুত্বপূর্ণ পয়েন্টস) নীতির ভিত্তিতে খাদ্য নিরাপত্তা নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা রাখা আপনার মৌলিক আইনি দায়িত্ব। এই CookSafe নথিটি আপনার ফুড সেফটি ম্যানেজমেন্ট সিস্টেমের অংশ। আপনার তৈরি করা খাবারে অ্যালার্জি সৃষ্টিকারক পদার্থগুলিকে বিপজ্জনক বিবেচনা করা উচিত, তাই আপনার খাদ্য নিরাপত্তা নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা অর্থাৎ ফুড সেফটি ম্যানেজমেন্ট সিস্টেমে প্রধান বিবেচ্য বিষয় হওয়া উচিত।

##### মনে রাখবেন, শুধু রান্নাঘরই না, আপনার ব্যবসার সর্বত্র অ্যালার্জেন থাকা বিপজ্জনক। আপনি বার-এ যেসব পানীয় তৈরি করেন (কফি, চা, ককটেল ইত্যাদি) তাতে অ্যালার্জেন থাকতে পারে এবং আপনার ফুড সেফটি ম্যানেজমেন্ট সিস্টেমে বিবেচনাধীন রাখা দরকার।

##### আপনার খাদ্য পানীয়তে অ্যালার্জেন শনাক্ত করা

##### খাবার কেনা ও নেওয়া

##### উপকরণ, খাবার কেনার সময় সরবরাহকারীর অবশ্যই আপনাকে উপকরণ ও অ্যালার্জেনের সব দরকারি তথ্য জানানো উচিত। খাবারে লেবেল দেওয়া না থাকলে, সংশ্লিষ্ট কাগজপত্রে তা জানানো দরকার।

##### আপনি যখন ডেলিভারি নেবেন তখন আপনি যে খাবার পেয়েছেন তার সঙ্গে আপনার অর্ডারের মিল থাকা দরকার। অন্য কিছু বা অন্য কোনও ব্র্যান্ড দেওয়া হয়েছে কিনা দেখে নেবেন। বিভিন্ন ব্র্যান্ডের খাদ্যদ্রব্যে আলাদা উপকরণ থাকতে পারে সুতরাং আলাদা অ্যালার্জেন থাকতে পারে। অন্য সরবরাহকারীদের ক্ষেত্রেও এটা প্রযোজ্য, কারণ তাদের খাদ্যদ্রব্যে আলাদা উপকরণ ও অ্যালার্জেন থাকতে পারে।

##### উপকরণে কোনওরকম পরিবর্তন বা বিকল্প জিনিস রাখা হলে সেইমত উপকরণ ও অ্যালার্জেনের তথ্য পুনর্বিচার ও আপডেট করে রেকর্ড করতে হবে।

##### আপনার হাতে পাওয়া প্যাকেজিং-এর অবস্থা পরীক্ষা করে নেওয়া শ্রেয়। এইভাবে আপনি নিশ্চিন্ত করতে পারবেন যে কোনও প্যাকেজিং এতটা ক্ষতিগ্রস্ত না যা অন্য অ্যালার্জেনে খাবার দূষিত করতে পারে।

##### স্ট্যান্ডার্ড রান্নার প্রণালী

##### আপনার ব্যবসায় অ্যালার্জেন খুঁজে বার করার সবচেয়ে সহজ উপায় হল স্ট্যান্ডার্ড রান্নার প্রণালী তৈরি ও অনুসরণ করা। আপনি যদি স্ট্যান্ডার্ড রান্নার প্রণালী ব্যবহার করেন তাহলে যত বার আপনি বা আপনার কর্মী তা তৈরি করবেন তাতে একই ব্র্যান্ড ও/বা অ্যালার্জেন ব্যবহার করা হবে।

##### স্ট্যান্ডার্ড রান্নার প্রণালী অনুসরণ করে আপনি রান্নার পদে ব্যবহৃত অ্যালার্জেন সহজেই শনাক্ত করতে পারবেন এবং আপনার ব্যবহৃত খাবারের লেবেলে ‘থাকতে পারে’ তথ্য সহ সঠিক ও ধারাবাহিক তথ্য জানাতে পারবেন

##### আপনি যদি এমন রান্নার প্রণালী ব্যবহার করেন যা স্ট্যান্ডার্ড না (দৈনিক/সাপ্তাহিক বিশেষ), তাহলে আপনার কাছে এমন ব্যবস্থা থাকতে হবে যা দিয়ে আপনি নিশ্চিতভাবে রান্নার পদ/খাদ্যদ্রব্যের সব উপকরণ ও যে কোনও অ্যালার্জেন শনাক্ত করতে পারেন ও আপনার কর্মী ও গ্রাহকদের তা জানাতে পারেন

##### এই [স্ট্যান্ডার্ড রান্নার প্রণালীর টেমপ্লেট](#_Recipe_Template), রান্না প্রণালী রেকর্ড করতে সাহায্য করবে, তা না হলে রান্নার প্রণালী রেকর্ড করতে ও অ্যালার্জেনের তথ্য সামলাতে [Menucal টুল](https://menucal.fss.scot/Account/LogOn?ReturnUrl=%2f) ব্যবহার করা যায়।

**ধাপ 2: অ্যালার্জেনের আশঙ্কা নিয়ন্ত্রণ করুন**

##### অ্যালার্জেনের বিপদাশঙ্কা কিভাবে নিয়ন্ত্রণ করব?

আপনার ব্যবসায় এই নির্দেশগুলি অনুসরণ করে তা করা যায়।

**ডেলিভারি এবং লেবেল**

##### উপকরণ, খাবার নেওয়ার সময় সরবরাহকারীর অবশ্যই আপনাকে উপকরণ ও অ্যালার্জেনের সব দরকারি তথ্য জানানো উচিত। খাবারে লেবেল দেওয়া না থাকলে, সংশ্লিষ্ট কাগজপত্রে তা জানানো দরকার।

##### যে খাবার ডেলিভার করা হয়েছে তার সঙ্গে আপনার অর্ডারের মিল আছে কিনা দেখে নেবেন - যদি মিল না থাকে, উপকরণের তালিকা ও বিকল্প খাদ্যদ্রব্যের অ্যালার্জেনের তথ্য যাচাই করে নেবেন এবং যখন নতুন উপকরণ ব্যবহার করবেন তখন আপনার রেকর্ড আপডেট করে রাখবেন।

##### আপনি যতক্ষণ না সম্পূর্ণ আশ্বস্ত হচ্ছেন যে আপনি সব আবশ্যক ও সঠিক তথ্য পেয়েছেন ততক্ষণ ডেলিভারি নেবেন না।

##### প্রয়োজনে খুঁজে বার করা নিশ্চিত করতে যুক্তিসঙ্গত সময়ের জন্য আপনার সব রশিদ ও বিল অবশ্যই রেখে দেবেন। এই ব্যবস্থা যথাস্থানে থাকলে, কোনও খাদ্যদ্রব্যে সমস্যা হলে তা সহজেই চিনে খুঁজে বার করা যাবে।

##### দূষিত হয়নি নিশ্চিত করতে প্যাকেজিং ক্ষতিগ্রস্ত কিনা পরীক্ষা করে নেবেন।

##### নিয়মিত ব্যবহৃত উপকরণ, খাবারের উপকরণ ও রান্নার প্রণালীতে পরিবর্তন প্রায়ই পুনর্বিচার করে নেওয়া ভালো। – যে কোনও পরিবর্তন নথিবদ্ধ ও রেকর্ড করে রাখা উচিত

**স্ট্যান্ডার্ড রান্নার প্রণালী**

* খাদ্য ও পানীয়তে স্ট্যান্ডার্ড রান্নার প্রণালী অনুসরণের ফলে প্রত্যেক বার তৈরি করা সব রান্নার পদ এক রকম নিশ্চিত করা যায়।

##### আপনি যদি এমন রান্নার প্রণালী ব্যবহার করেন যা স্ট্যান্ডার্ড না (দৈনিক/সাপ্তাহিক বিশেষ) তাহলে আপনার কাছে এমন ব্যবস্থা থাকা উচিত যা দিয়ে রান্নার পদ/খাদ্যদ্রব্যের সব উপকরণ ও যে কোনও অ্যালার্জেন শনাক্ত ও রেকর্ড করা নিশ্চিত করা যায়।

* আপনি যদি নতুন ব্র্যান্ড বা নতুন সরবরাহকারী বেছে নেন, তবে এই পরিবর্তনগুলিতে আপনার আগে ব্যবহৃত ব্র্যান্ড বা সরবরাহকারীর থেকে আলাদা বা অতিরিক্ত অ্যালার্জেন আছে কিনা তা আপনার অবশ্যই দেখে নেওয়া উচিত। – একটা ব্যাচ শেষ করা ও নতুন উপকরণসহ নতুন ব্যাচ শুরু করার রেকর্ড রাখার পদ্ধতি আছে কিনা তা নিশ্চিত করে নেবেন
* মজুত জিনিসের পরিমাণ কম হলে বা বিশেষ অনুরোধের ফলে বিকল্প জিনিস ব্যবহার করা হলেও, খাবারের ব্যবসার কাছে এমন ব্যবস্থা থাকা দরকার যাতে পরিবর্তনগুলি রেকর্ড করা এবং সব কর্মী ও প্রাসঙ্গিক গ্রাহকদের জানানো যায়।
* আপনার রান্নার প্রণালীতে পরিবর্তন প্রায়ই পুনর্বিচার করে নেওয়া ভালো।

**মজুত করা**

* দূষণ কম করার জন্য খাবারের ব্যবসার নিরাপদে খাবার, বিশেষ করে অ্যালার্জেন যুক্ত খাবার মজুত করার প্রক্রিয়া থাকা আবশ্যক- তাতে হিমশীতল ও হিমায়িত স্টোরেজে রাখা জিনিসও অন্তর্ভুক্ত।
* যেসব খাবারে পাউডারের রূপে অ্যালার্জেন থাকে, যেমন গুঁড়ো দুধ বা ময়দা, সেসব বায়ুরোধী পাত্রে রাখা উচিত।
* যখন পাত্রে খাবার বার করে রাখা হয়, পাত্রগুলিতে ঠিক কি খাবার রাখা হয়েছে এবং কি কি উপকরণ ও অ্যালার্জেন আছে তার স্পষ্ট লেবেল সেসব পাত্রে এঁটে রাখা নিশ্চিত করবেন।

**দূষণ**

* অ্যালার্জেন সহজেই একটা খাবার থেকে অন্যতে বা কাজের জায়গা/সরঞ্জাম থেকে খাবারে ছড়িয়ে পড়তে পারে। যখন একই কাজের জায়গায় খাবার তৈরি করা হয় বা যখন অ্যালার্জেন যুক্ত পদের কাছে অ্যালার্জেন বিহীন খাবার তৈরি করা হয় (যেমন ময়দা ছড়ানো, ছিটিয়ে দেওয়া) তখন এমন হতে পারে।
* যেখানে সম্ভব, শিফ্টের শুরুতে অ্যালার্জেন বিহীন পদ তৈরি করে নেওয়া যায়
* অ্যালার্জেনবিহীন খাবার তৈরি করার আগে সব সরঞ্জাম, বাসনপত্র ও ওয়ার্কটপ ভালো করে পরিষ্কার করে নেবেন বা আলাদা সরঞ্জাম ব্যবহার করবেন।
* খাবার স্পর্শ করা — অ্যালার্জেনবিহীন খাবার তৈরি করার আগে সর্বদা ভালো করে আপনার হাত ধুয়ে নেবেন।
* অ্যালার্জেনবিহীন আহার তৈরি করার পর, তা ঢেকে রাখবেন, লেবেল দিয়ে রাখবেন এবং গ্রাহককে আলাদা করে ডেলিভারি করবেন।
* যেসব খাবারে অ্যালার্জেন থাকে এবং যেসব খাবারে থাকে না সেসবের মধ্যে দূষণে বাধা দিতে যথাযথ পদ্ধতি রাখবেন। **মনে রাখবেন!** অ্যালার্জেন যুক্ত অতি সামান্য খাবারও অন্য খাবারে মিশে প্রতিক্রিয়ার কারণ হতে পারে।

**পরিষ্কার করা এবং নির্বীজন**

* জেনে রাখুন অ্যালার্জেনের সামান্য অবশিষ্ট পদার্থও অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়ার কারণ হয়ে উঠতে পারে। যেখানে অ্যালার্জেনের সংস্রব থাকে এবং যেখানে গুঁড়ো, রেণু ও খাবার জমা হয় সেসব জায়গায় অ্যালার্জেনের অবশিষ্ট পদার্থ থাকতে পারে।
* আপনার অবশ্যই নিশ্চিত করে নেওয়া দরকার যে আপনি কার্যকর উপায়ে সরঞ্জাম ও কাজের জায়গা পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করে নিয়েছেন।
* 2 ধাপে পরিষ্কার ও নির্বীজন ([ঘর পরিষ্কারের নিয়ম দেখুন](#_The_Allergen_Management)) পদ্ধতি দিয়ে কাজের জায়গা পরিষ্কার করা যায়।
* একইভাবে বা যথেষ্ট জীবাণুমুক্ত করার ক্ষমতাসম্পন্ন ডিশওয়াশার দিয়ে বাসনপত্র পরিষ্কার করা যায় ([ঘর পরিষ্কারের নিয়ম দেখুন](#_The_Allergen_Management))।
* অপেক্ষাকৃত বড় সরঞ্জামের অংশগুলিকে পৃথক করে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করা দরকার। অন্য কয়েকটা সরঞ্জাম, যেমন ভ্যাকিউম প্যাকার, ডীপ ফ্যাট ফ্রায়ার, স্লাইসার ইত্যাদি একই ভাবে পরিষ্কার করা সম্ভব না হলেও অ্যালার্জেন সামলানোর প্রক্রিয়া, যেমন অ্যালার্জেনের জন্য নির্দিষ্ট করা পৃথক সরঞ্জাম থাকা আবশ্যক।
* যে কোনও অ্যালার্জেন মুক্ত খাবার তৈরি করার আগে, সব বাসনপত্র ও সরঞ্জাম অবশ্যই পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করে নিতে হবে।

##### 

##### অ্যালার্জিতে যারা ভোগেন তাদের জন্য খাবার তৈরি করার বিশেষ নিয়ম

##### যারা অ্যালার্জিতে ভোগেন তাদের জন্য খাদ্য তৈরি বা পরিবেশন করার সময় সর্বদা:

* অ্যালার্জেন বিহীন খাবার তৈরি করার জন্য যেখানে সম্ভব পৃথক কাজের জায়গা/এলাকা ব্যবহার করবেন। যেখানে তা করা সম্ভব না তৈরি করার জায়গা ও সরঞ্জাম পুঙ্খানুপুঙ্খ পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করা প্রয়োগসাধ্য হবে, তা নিশ্চিত করুন।
* খাবার তৈরি করার আগে ও পরে কাজের জায়গা পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করে নেবেন।
* যে কোনও অ্যালার্জেন বিহীন খাবার তৈরি করার আগে সরঞ্জাম ও বাসনপত্র পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করে নেবেন।
* সব সরঞ্জাম ঠিকমত পরিষ্কার করা সম্ভব না, যেমন ডীপ ফ্যাট ফ্রায়ার, ভ্যাকিউম প্যাকার ইত্যাদি। অ্যালার্জেন বিহীন খাবার ও অ্যালার্জেন যুক্ত খাবার দুইয়ের জন্য এই ধরণের সরঞ্জাম ব্যবহার করা যাবে না।
* আপনার হাত ভালো করে ধুয়ে নেবেন। দস্তানা ব্যবহার করা হলে, অ্যালার্জেন বিহীন অর্ডার তৈরি করার আগে এইগুলি বদলে নেওয়া হয়েছে কিনা নিশ্চিত করে নেবেন।
* যে তেলে অন্যান্য খাবার তৈরি করেছেন তাতে অ্যালার্জেন বিহীন খাবার রাঁধবেন না।
* তৈরি করা রান্নার পদ থেকে বাদামের মত অ্যালার্জি সৃষ্টিকারক উপকরণ সরিয়ে দিয়ে সেটাকে অ্যালার্জি বিহীন বলবেন না কারণ সেই রান্নার পদে অ্যালার্জি সৃষ্টিকারক উপকরণ অবশিষ্ট থাকতে পারে ও তাতেও প্রতিক্রিয়া হতে পারে।
* বুফে বা ডিসপ্লের তাকে খাবার সাজিয়ে রাখার সময়, সর্বদা এমনভাবে গুছিয়ে রাখবেন যাতে অন্য রান্নার পদ থেকে অ্যালার্জেন-বিহীন খাবারে দূষণের আশঙ্কা কম করা যায় এবং পরিবেশনের পৃথক বাসন রাখবেন।
* সাজানো ও আনুষঙ্গিক জিনিস বিবেচনা করে নেবেন। – এইগুলিতে এমন অ্যালার্জেন আছে কি যা বিবেচনা করা দরকার? যেমন স্যুপের উপর সাজানো ক্রেম ফ্রেশ, ক্রুটন, ককটেলে গার্নিশ, ডেসার্ট টপিং ইত্যাদি।

**টেক অ্যাওয়ে ও ডেলিভারি**

* ফোনে অর্ডার নেওয়ার সময়, গ্রাহকের কোনও অ্যালার্জি আছে কিনা সে বিষয়ে কর্মীদলের সদস্যের জিজ্ঞাসা করে নিশ্চিত করে নেওয়া ভালো পদ্ধতি।
* যদি আপনি অনলাইন মেনু/অর্ডার ব্যবহার করেন তাহলে আপনার এমন সঙ্কেতচিহ্ন রাখা উচিত যে গ্রাহকের অ্যালার্জি থাকলে আপনাকে জানানো উচিত।
* আপনার নিশ্চিত করা প্রয়োজন যে আপনার অনলাইন মেনু প্রায়ই পুনর্বিচার করা ও হালনাগাদ করে রাখা হয়।
* যেসব অ্যালার্জেন বিহীন খাবার ডেলিভার করা হয়েছে তাতে সেইমত লেবেল দিয়ে রাখা ভালো পদ্ধতি এবং পরস্পর দূষণে বাধা দিতে এইগুলি পৃথকভাবে ও অ্যালার্জেন থাকতে পারে এমন খাবার থেকে দূরে প্যাক করা উচিত, সবচেয়ে ভালো হয় সেসব যদি আলাদা ব্যাগে রাখা হয়।
* যেসব খাবারের ব্যবসা পরিচালক দূর থেকে বিক্রি করে (যেমন যেসব খাবারের ব্যবসা টেলিফোন/ইন্টারনেটের মাধ্যমে কেনার সুযোগ দেয়) এবং প্রিপ্যাকড না এমন খাবার বিক্রি করে (তাতে ডায়রেক্ট সেলের জন্য প্রিপ্যাক করা খাবার অন্তর্ভুক্ত) তাদের গ্রাহকের জন্য (বিনামূল্যে) অ্যালার্জেনের বাধ্যতামূলক তথ্য রাখা নিশ্চিত করা প্রয়োজন:
* কেনা সম্পূর্ণ করার আগে, এবং
* ডেলিভারি করার সময়।

**ধাপ 3: আপনার কর্মীদের প্রশিক্ষণ**

সব কর্মীদের প্রথম কাজ শুরু করার আগে খাবারে অ্যালার্জেন নিয়ন্ত্রণের মৌলিক প্রশিক্ষণ পাওয়া উচিত এবং নিয়মিত রিফ্রেশার ট্রেনিং পাওয়া উচিত। যেসব প্রশিক্ষণ দেওয়া হবে সেসব নির্ভুল ভাবে নথিবদ্ধ ও রেকর্ড করে রাখা উচিত। গ্রাহকের অ্যালার্জেন সম্পর্কিত যে কোনও প্রশ্ন সামলানোর জন্য সব কর্মীদের প্রশিক্ষণ পাওয়া দরকার এবং অ্যালার্জেন ও অ্যালার্জেনের তথ্য সঠিকভাবে না সামলানোর গুরুতর পরিণামের সম্ভাবনা সম্বন্ধে বোঝা উচিত।

খাবারে অ্যালার্জেন আছে কিনা তা কখনওই আন্দাজ করা উচিত না, এ কথা যে সব কর্মীরা বুঝেছেন তা নিশ্চিত করুন। তাদের এমন কাউকে জিজ্ঞাসা করে নেওয়া উচিত যে এই বিষয়ে জানে। **গ্রাহককে সবসময় সত্যি কথা বলবেন। জানা না থাকলে, সে কথা স্বীকার করুন!**

আপনার কর্মীদের প্রশিক্ষণ দিতে ও অ্যালার্জেনের বিষয়ে বোঝাতে সাহায্যের জন্য আপনি দেখতে পারেন [অ্যালার্জেন ট্রেনিং টুল](https://www.foodstandards.gov.scot/business-and-industry/safety-and-regulation/food-allergies-2/allergen-training-tool)।

কর্মীদলের সদস্যদের জন্য প্রশিক্ষণ প্রস্তুত করার সময় এই বিষয়গুলি বিবেচনা করে নেবেন:-

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **পরিচালনা** | **রান্নাঘর** | **গ্রাহক সংস্রব** | **টেক অ্যাওয়ে/ডেলিভারি** |
| অ্যালার্জেনের সব নথিপত্র ও কাগজ নির্ভুল আছে কিনা যাচাই করে নেবেন | অ্যালার্জেনের বিপদাশঙ্কা, নিয়ন্ত্রণ ও স্ট্যান্ডার্ড রান্নার প্রণালীর প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জ্ঞান ও সচেতনতা নিশ্চিত করবেন | অ্যালার্জেনের বিপদাশঙ্কা ও নিয়ন্ত্রণ সম্বন্ধে জেনে রাখুন ও সচেতন থাকুন | ফোনে অর্ডার নেওয়ার সময়, গ্রাহকের কোনও অ্যালার্জি আছে কিনা সে বিষয়ে কর্মীদলের সদস্যের জিজ্ঞাসা করে নেওয়া নিশ্চিত করে নেবেন |
| অ্যালার্জেনের বিপদাশঙ্কা ও নিয়ন্ত্রণ সম্বন্ধে জ্ঞান ও সচেতনতা সামলান | স্ট্যান্ডার্ড রান্নার প্রণালী তৈরি করে রাখুন যাতে রান্নাঘরের সব কর্মীদের জানা থাকে কোন রান্নার পদে কোন অ্যালার্জেন আছে | গ্রাহকদের অ্যালার্জেন সংক্রান্ত প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার প্রশিক্ষণ পেয়েছেন | কখনও আন্দাজে রান্নার পদের উপকরণ বলবেন না |
| অ্যালার্জেনের বিপদাশঙ্কা ও নিয়ন্ত্রণের বিষয়ে সব কর্মীদের প্রশিক্ষণ সুনিশ্চিত করবেন | রান্নাঘর পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করার দায়িত্ব প্রাপ্ত | যদি কোনও গ্রাহক অ্যালার্জিতে ভোগেন তাহলে তারা যে প্রাসঙ্গিক কর্মীদলের অন্যান্য সদস্যদের অবশ্যই জানিয়েছেন সে বিষয়ে সজাগ থাকুন | যদি আপনি অনলাইন মেনু ইত্যাদি ব্যবহার করেন তাহলে আপনার এমন সঙ্কেতচিহ্ন রাখা উচিত যে গ্রাহকের অ্যালার্জি থাকলে আপনাকে জানানো উচিত। |
| বিশেষ করে অ্যালার্জেন বিহীন খাবার স্পর্শ করার আগে কর্মী ব্যক্তিগত ব্যবহারের জন্য কোন কোন খাবার যেমন গ্লুটেনযুক্ত পাউরুটি, পীনাট বার প্রাঙ্গনে আনতে পারে তারা সেসব যাতে বিবেচনা করে নেন তা নিশ্চিত করুন | অ্যালার্জেন বিহীন খাবারের অনুরোধ করা হলে তৈরি করুন | যখন অনলাইনে অর্ডার করা হয়, কর্মীদের আলাদা করে রান্নাঘরে অ্যালার্জেন বিহীন অর্ডারের বিষয়ে জানিয়ে দেওয়া উচিত | যেসব অ্যালার্জেন বিহীন খাবার ডেলিভার করা হয়েছে তাতে সেইমত লেবেল দিয়ে রাখা উচিত এবং পরস্পর দূষণে বাধা দিতে এইগুলি পৃথকভাবে ও অ্যালার্জেন থাকতে পারে এমন খাবার থেকে দূরে প্যাক করা উচিত, সবচেয়ে ভালো হয় সেসব যদি আলাদা ব্যাগে রাখা হয়। |
|  | শেষ মুহূর্তে রান্নার পদে কোনও পরিবর্তন করা হলে সব কর্মীদের যাতে জানা থাকে তা নিশ্চিত করার প্রণালী রাখুন | কখনও আন্দাজে রান্নার পদের উপকরণ বলবেন না | তৈরি করা সব খাবারে সঠিল লেবেল (যেখানে প্রযোজ্য) রাখা আবশ্যক। |

##### ধাপ 4 আপনার গ্রাহকদের সঙ্গে কথা বলুন

আপনার গ্রাহককে জানান আপনি সানন্দে তাদের প্রয়োজনগুলির বিষয়ে আলোচনা করার জন্য রাজি আছেন। যেমন, মেনুতে বা চকবোর্ডে হাইলাইট করে রাখা যে গ্রাহকের অ্যালার্জেন নিয়ে চিন্তা থাকলে কর্মীর কাছ থেকে আরও তথ্য জেনে নেওয়া উচিত। তাছাড়া আপনার একটা পোস্টার টাঙ্গিয়ে গ্রাহককে বুঝিয়ে দেওয়া উচিত যে তার অ্যালার্জি থাকলে, কর্মীকে জানানো দরকার অর্থাৎ ‘আপনার যদি কোনও খাবারে অ্যালার্জি থাকে অনুগ্রহ করে কর্মীদলের সদস্যকে জানান’

যেখানে সম্ভব, আপনার মেনু এমনভাবে তৈরি করুন যাতে রান্নার পদের নাম ও বর্ণনায় অ্যালার্জি সৃষ্টিকারক উপকরণের সম্ভাবনা জানানো যায়, যেমন “আমন্ড শর্টব্রেড এবং স্ট্রবেরি মুজ” বা “পীনাট বাটার দিয়ে তৈরি স্যাটে সস” বা ম্যারিনেড যেমন ঘোলে ম্যারিনেট করা মুর্গির মাংস।

**গ্রাহকদের জানানো**

* বুকিং-এর সময় – আমন্ত্রিতদের মধ্যে কারও অ্যালার্জি আছে কিনা জেনে নিন – যদি হ্যাঁ হয় সেটা নোট করে রাখুন এবং তারা এসে পৌঁছালে কর্মীদলের সদস্যদের অবশ্যই সে কথা মনে করিয়ে দেবেন।
* অর্ডার নেওয়া – আমন্ত্রিতদের মধ্যে কারও অ্যালার্জি আছে কিনা জেনে নিন।
* অর্ডার নেওয়া - কোনও রান্নার পদের বিষয়ে আপনাকে কিছু জিজ্ঞাসা করা হলে আন্দাজে উত্তর দেবেন না, বরং অ্যালার্জি সৃষ্টিকারক পদার্থের বিষয়ে খোঁজ করার জন্য যার উত্তর জানা আছে যেমন ম্যানেজার বা শেফ, তার সাথে কথা বলুন।
* টেবিলে পরিবেশন করা – অ্যালার্জেন বিহীন খাবার যাতে আলাদাভাবে টেবিলে পৌঁছানো হয় তা নিশ্চিত করুন এবং আপনি অন্য প্লেট বা খাবার স্পর্শ করলে অবশ্যই আপনার হাত ধুয়ে নেবেন।
* কর্মীদের জানানো – কোনও গ্রাহকের অ্যালার্জি থাকলে সব কর্মীদের, এমনকি শিফ্ট বদলের কর্মীদেরও জানিয়ে রাখবেন। আপনাকে কিছু জিজ্ঞাসা করা হলে আন্দাজে উত্তর দেবেন না, বরং অ্যালার্জি সৃষ্টিকারক পদার্থের বিষয়ে খোঁজ করার জন্য যার উত্তর জানা আছে যেমন ম্যানেজার বা শেফ, তার সাথে কথা বলুন।
* বুফে – যেখানে গ্রাহক নিজে খাবার বেছে নেন ও কর্মীর সাথে আলোচনার সুযোগ থাকে না – সেখানে বুফের প্রতিটি খাবারে লেবেল দিয়ে অ্যালার্জি সৃষ্টিকারক উপকরণ দেখিয়ে দেওয়া এবং খাবার ঢেলে নেওয়ার আলাদা বাসন রাখা উচিত।

**কিভাবে অ্যালার্জেনের তথ্য জানাবেন;**

আপনার গ্রাহকদের নানা ভাবে অ্যালার্জেনের তথ্য জানানো যায়। আপনি যেভাবে আপনার গ্রাহকদের খাবার দেবেন যেমন প্যাকেজড, প্রিপ্যাক না করা বা সরাসরি বিক্রির জন্য প্রিপ্যাক করা, সেইমত অ্যালার্জেনের তথ্য জানাতে হবে।

কিভাবে খাবার দেওয়া হয় তার উপর নির্ভর করে বিভিন্ন অ্যালার্জেন লেবেলিং নিয়ম প্রযোজ্য হয়।

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **খাবারের বন্দোবস্ত করার পদ্ধতি** | **প্যাকেজের খাবার** | **প্রিপ্যাক না করা খাবার** | **সরাসরি বিক্রির জন্য প্রিপ্যাক করা** | **দূর থেকে বিক্রি করা** |
| বর্ণনা | সেলের জন্য রাখার আগে প্যাকেজিং-এ রাখা যে কোনও পণ্য।  যখন উৎপাদক ও গ্রাহকের মধ্যে সরাসরি যোগাযোগের কোনও সুযোগ থাকে না, এবং প্যাকেজিং না খুলে বা না বদলে ভিতরকার জিনিস বদলানো যায় না, সেক্ষেত্রে (শেষ গ্রাহক বা বহুসংখ্যক লোকেদের ক্যাটারার) বিক্রির আগে প্যাকেজ করা। | প্রিপ্যাক না করা খাবার মানে প্যাক না করা খাবার। প্রায়ই খোলা বিক্রি করা খাবার বলা হয়। | খাবারের ব্যবসা প্রতিষ্ঠান যখন শেষ গ্রাহকের কাছে বিক্রি করার আগে সেই খাবার তৈরি ও প্যাক করে:-  - খাবারের একই প্রাঙ্গনে  - খাবারের একই জায়গায়  - খাবারের ব্যবসার মালিকানাধীন অন্যান্য প্রাঙ্গনে যেমন মার্কেট স্টল, মোবাইল যানবাহন। | দূর থেকে যোগাযোগ করে বিক্রি করা বা দূর থেকে বিক্রি করা খাবার।  সশরীরে সরবরাহকারী ও গ্রাহকের যুগপত উপস্থিতি ছাড়া, এটা তাদের মধ্যে চুক্তি সম্পাদনের জন্য ব্যবহৃত যে কোনও উপায় হতে পারে। |
| উদাহরণ | সুপারমার্কেটে যে প্রি-প্যাকড খাবার বিক্রি করা হয় তার মধ্যে অধিকাংশ এই বর্ণনাভুক্ত, যেমন টিনের খাবার, রেডি-মেড আহার বা হিমায়িত খাদ্য দ্রব্য। | রিটেল পরিসরে ডেলিকেটাসনে যেসব খোলা খাবার বিক্রি করা হয় সেইগুলির ক্ষেত্রে এটা প্রযোজ্য হবে, যেমন হিমায়িত মাংস, চীজ, কিশে, পাই ও ডিপ, তাজা পিৎজা, মাছ, স্যালাড বার, বেকারির দোকানে বিক্রি করা পাউরুটি ইত্যাদি।  ক্যাটারিং-এর পরিবেশে অবিলম্বে খাওয়ার মত খাবারে এটা প্রযোজ্য হবে যেমন রেস্তোরাঁয়, ক্যাফেতে পরিবেশন করা বা টেক অ্যাওয়ে থেকে কেনা আহার। | গ্রাহক বেছে নেওয়ার আগে, খাবারের ব্যবসা যেসব স্যান্ডউইচ তৈরি ও প্যাকেট করে রাখে, এবং ঐ একই পরিসর থেকে বিক্রি করা হয়।  একই পরিচালকের তৈরি ও প্যাক করা খাবার যা তারপর বিক্রির জন্য মার্কেট স্টলে নিয়ে যাওয়া হয়।  পরিচালকের দ্বারা কেন্দ্রীয় পরিসরে তৈরি ও প্যাক করা খাবার যা ঐ একই ব্যবসা দ্বারা পরিচালিত চলমান দোকান বা স্টল থেকে গ্রাহকদের বিক্রি করা হয়। | ফোনে অর্ডার করা পিৎজার মত টেক অ্যাওয়ে খাবার।  সুপারমার্কেট ওয়েবসাইট বা অন্য অনলাইন বাজার থেকে অনলাইনে কেনা খাবার*।* |
| লেবেলের প্রয়োজনীয়তা | উপকরণের তালিকায় সর্বত্র অ্যালার্জেনের প্রতি দৃষ্টি আকর্ষণ করা দরকার (হাইলাইট, মোটা হরফে, রেখাঙ্কিত ইত্যাদি)  যে আইনি শর্তে খাবারের নামোল্লেখ করা ও উপকরণ তালিকাবদ্ধ করা প্রয়োজন সেইমত এইগুলি করা দরকার।  লেবেলের সম্পূর্ণ গাইডের লিঙ্ক | এমনভাবে অ্যালার্জেনের তথ্য জানাবেন যা ব্যবসায়িক ফর্ম্যাটের উপযুক্ত যেমন ট্যাগ বা টিকিট, চক বোর্ড, মেনু, লেবেল।  যে আইনি শর্তে খাবারের নামোল্লেখ করা প্রয়োজন সেইমত এইগুলি করা দরকার। | উপকরণের তালিকার পাঠ্যাংশে অ্যালার্জেনের প্রতি দৃষ্টি আকর্ষণ করা দরকার (হাইলাইট, মোটা হরফে, রেখাঙ্কিত ইত্যাদি)  যে আইনি শর্তে খাবারের নামোল্লেখ করা ও উপকরণ তালিকাবদ্ধ করা প্রয়োজন সেইমত এইগুলি করা দরকার।  [PPDS পথনির্দেশ](https://www.foodstandards.gov.scot/publications-and-research/publications/guidance-on-labelling-of-food-sold-prepacked-for-direct-sale)-এর লিঙ্ক | *দূরপাল্লার পদ্ধতিতে বিক্রি করা প্রিপ্যাক করা খাবারের ক্ষেত্রে,* কেনা সম্পূর্ণ করার আগে এবং বাড়তি খরচ ছাড়া, FIC -এর ধারা 9(1) -এ (ভাল থাকার তারিখ ছাড়াও) বর্ণিত খাবারের বাধ্যতামূলক তথ্য সহজলব্ধ রাখা আবশ্যক। গ্রাহকের কাছে ডেলিভারি করার সময় সব বাধ্যতামূলক তথ্য জানাতে হবে।  সরাসরি বিক্রির জন্য প্রিপ্যাক করা খাবার সমেত, যেসব খাবার প্রিপ্যাক আকারে বিক্রি করা হয় না সেসবের ক্ষেত্রে, কেনা সম্পূর্ণ করার আগে FBO -র অ্যালার্জেন তথ্য জানানো দরকার, এবং ডেলিভারি পয়েন্টে (যেমন মেনু, স্টিকার দিয়ে) সহজলব্ধ রাখা দরকার। |

**থাকতে পারে বিবৃতি**

দুর্ঘটনাক্রমে বা পরস্পর দূষণের ফলে অ্যালার্জেন খাদ্য দ্রব্যে মিশে যাওয়ার কারণে খাদ্য দ্রব্যে অ্যালার্জেনের (যেমন দুধ, ডিম, চিনাবাদাম, কাঠবাদামের) অনভিপ্রেত উপস্থিতির আশঙ্কা জানাতে, স্বেচ্ছায় সাবধানতামূলক অ্যালার্জেনের লেবেল ব্যবহার করা যায়। তাতে ‘যে রান্নাঘরে... ব্যবহার করা হয় সেখানে প্রস্তুত’ বা ‘থাকতে পারে’ বা ‘...এর পক্ষে অনুপযুক্ত’ বিবৃতি থাকতে পারে। আপনার ব্যবসা দ্বারা অর্থপূর্ণ বিপদাশঙ্কা মূল্যায়নের পরেই এই প্রকারের বিবৃতি ব্যবহার করা উচিত এবং তাতে গ্রাহকের খাবারে অ্যালার্জী বা খাবারে সহনশীলতার অভাবের গুরুতর ও সত্যিকার বিপদাশঙ্কা থাকে বলে মনে করা হয় এবং পরস্পর দূষণ পরিহার করা বা বাদ দেওয়া যায় না। যদি আপনি স্বেচ্ছায় লেবেল ব্যবহার বেছে নেন তা যেন গ্রাহকের জন্য গোলমেলে, অস্পষ্ট বা বিভ্রান্তিকর না হয় এবং উপযুক্ত বৈজ্ঞানিক তথ্যভিত্তিক হওয়া উচিত।

এই বিবৃতি সুস্বাস্থ্যবিধি ও নিরাপত্তা অনুশীলনের বিকল্প হওয়া উচিত না। বাস্তবে কোনও বিপদাশঙ্কা না থাকা সত্ত্বেও সাবধানতামূলক অ্যালার্জেনের লেবেল ব্যবহার করা হলে তা খাবারের বিভ্রান্তিকর তথ্য মনে হতে পারে। বিপদাশঙ্কা মূল্যায়নের সাহায্যে এমন সব বিপদাশঙ্কা শনাক্ত করা যায়, যেখানে দূষণের সুযোগ শনাক্ত ও প্রতিরোধ করে আপনি সেসব দূর করতে পারেন।

**অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়ার জরুরি পরিস্থিতি সামলানো**

আপনাকে হয়ত কখনও এমন পরিস্থিতির মোকাবিলা করতে হবে না, তবে যদি কোনও গ্রাহকের গুরুতর অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া হয় বা অ্যানাফিল্যাক্সিসে আক্রান্ত হয় তখন আপনার ও সব কর্মীদের তৈরি থাকা দরকার। এমতাবস্থায় আপনি বিশেষজ্ঞ না হলেও চলবে, তবে আপনি সঠিক পদক্ষেপ নিয়ে সাহায্য করতে পারেন।

অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া হওয়ার পর দ্রুত অবনতি ঘটতে পারে, সুতরাং দ্রুত প্রতিকার বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ। সম্ভব হলে কর্মীদের প্রাথমিক চিকিৎসার প্রশিক্ষণ নিয়ে রাখা বাঞ্ছনীয়, যাতে অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়ার পরিস্থিতিতে কি করণীয় তা জানা থাকে।

**অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া – কি করণীয়?[[1]](#footnote-2)**

[অ্যানাফিল্যাক্সিস - রোগ এবং অবস্থা | NHS ইনফর্ম](https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/immune-system/anaphylaxis)

##### অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া:- অভ্যন্তরীণ প্রণালী পুনর্বিচার

##### যদি আপনার খাবার খেয়ে কারও অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া হয় তাহলে আপনার অবশ্যই আপনার অ্যালার্জেন প্রক্রিয়া পুনর্বিচার করা উচিত। তাতে থাকবে:

##### কিভাবে অ্যালার্জেন শনাক্ত করেন তা পুনর্বিচার করা

##### কিভাবে অ্যালার্জেন সামলান তা পুনর্বিচার করা

##### অ্যালার্জেন নিয়ন্ত্রণে কিভাবে কর্মীদের প্রশিক্ষণ দেওয়া হয় তা পুনর্বিচার করা

##### কর্মীদলের সদস্য ও গ্রাহকদের মধ্যে কথোকথন পুনর্বিচার করা

##### যদি সেই খাবার তখনও থাকে, তাহলে বাইরের তদন্ত যেমন যদি পরিবেশগত স্বাস্থ্যের মত কোনো তদন্ত হতে পরে, সেইজন্য সেসব সীলবন্ধ করে, লেবেল এঁটে মজুত করে রাখা ভালো অনুশীলন হবে

##### আপনার প্রক্রিয়ায় সমস্যা খুঁজে বার করতে সাহায্যের জন্য এই প্রকারের ঘটনা রেকর্ড করে রাখা ভালো পদ্ধতি হবে।

##### এখন আপনার যা করণীয়

আপনার খাবারের ব্যবসায় কার্যকর উপায়ে অ্যালার্জেন নিয়ন্ত্রণের জন্য নিচের অংশ 1 এবং অংশ 2-এর তথ্য সযত্নে পড়ে নিন, তারপর, পরের দুটি পৃষ্ঠা এবং অ্যালার্জেন ম্যানেজমেন্ট হাউস রুলস এবং Menucal টেমপ্লেট দেখে নিন।

##### অংশ 1: অ্যালার্জেন রেকর্ড করা ও উপস্থাপনা

[অ্যালার্জেনের তথ্য](#_14_INGREDIENTS) দেখুন এবং তারপর আপনি স্ট্যান্ডার্ড রান্নার প্রণালী তৈরি করে নিতে পারেন যাতে আপনার কেনা ও বিক্রি করা খাবারে উপস্থিত সব অ্যালার্জেন শনাক্ত করতে পারবেন।

**অংশ 2: অ্যালার্জেন ম্যানেজমেন্ট হাউস রুলস**

**আগেকার পৃষ্ঠায় ধাপ 2, 3 এবং 4-এ** দেওয়া নির্দেশ পড়ে, এই বিভাগের শেষে যান এবং আপনার ব্যবসায় অ্যালার্জেন নিয়ন্ত্রণের হাউস রুলের অর্থাৎ প্রতিষ্ঠানের নিয়মাবলীর তালিকা লিখে নিন।

##### আপনি এইভাবে আপনার হাউস রুলস লিখতে পারেন:

|  |  |
| --- | --- |
|  | **অ্যালার্জেন ম্যানেজমেন্ট হাউস রুলস**  বর্ণনা দিন: • নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ও বিপজ্জনক সীমা   * পর্যবেক্ষণ এবং তার ব্যবধান |
| আপনার গ্রাহকদের সঙ্গে কথা বলা | * *প্রতিটি মেনুর বিষয়ের নাম ও বর্ণনায় অ্যালার্জি সৃষ্টিকারক উপকরণের সম্ভাবনার উল্লেখ থাকা দরকার* * *রান্নার প্রণালীতে কোনও পরিবর্তন হলে সব কর্মীদের জানিয়ে দিন* |

**পর্যবেক্ষণ**

অ্যালার্জেন নিয়ন্ত্রণের আপনার হাউস রুলস তৈরি করে নেওয়ার পর, কার্যত ব্যবহারে আপনার সেসবে অবশ্যই নজর রাখতে হবে। আপনি যে পর্যবেক্ষণগুলি করবেন তার রেকর্ড রাখবেন। **সাপ্তাহিক রেকর্ড** রেখে এটা করা যায়।

##### সংশোধনমূলক পদক্ষেপ

যদি দেখেন যে আপনার অ্যালার্জেন ম্যানেজমেন্ট হাউস রুলস অনুসরণ করা হচ্ছে না, তাহলে আপনি যে সমস্যাগুলি সনাক্ত করবেন এবং সেসব সংশোধনের জন্য যে পদক্ষেপ নেবেন তা অবশ্যই রেকর্ড করে রাখবেন। **সাপ্তাহিক রেকর্ড** হিসাবেও এই তথ্য জমা করা যায়।

প্রশিক্ষণের রেকর্ডে অ্যালার্জেন নিয়ন্ত্রণে দেওয়া প্রশিক্ষণ রেকর্ড করে রাখতে হবে। এই পুস্তিকার **হাউস রুলের প্রশিক্ষণে**’র উপ-বিভাগে প্রশিক্ষণের রেকর্ডের উদাহরণ দেওয়া হয়েছে।

##### কর্ম পরিকল্পনা

আপনার সব হাউস রুলস সম্পূর্ণ করার পর, মনে করে আপনার কর্ম পরিকল্পনা হালনাগাদ করে নেবেন।

##### অ্যালার্জেন ম্যানেজমেন্ট হাউস রুলস আপনার HACCP ভিত্তিক ব্যবস্থার এক আবশ্যক অংশ এবং সর্বদা হালনাগাদ করে রাখতে হবে। আপনার হাউস রুলস এমনভাবে লিখতে হবে যাতে আপনি যেভাবে আপনার ব্যবসা পরিচালনা করেন সেসব সঠিক উপায়ে জানানো হয় এবং যেসব কর্মী খাবার নিয়ে কাজ করবেন তারা সহজে বুঝতে পারেন।

আধিকারিক

অ্যালার্জেন নিয়ন্ত্রণের হাউস রুলস

**অ্যালার্জেন ম্যানেজমেন্ট হাউস রুলস**

নিচের তালিকায় আপনার অ্যালার্জেন ম্যানেজমেন্ট হাউস রুলসের একটা বক্তব্য জানান:

|  |  |
| --- | --- |
|  | **অ্যালার্জেন ম্যানেজমেন্ট হাউস রুলস**  বর্ণনা দিন: • নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ও বিপজ্জনক সীমা   * পর্যবেক্ষণ এবং তার ব্যবধান |
| স্ট্যান্ডার্ড রান্নার প্রণালী এবং তথ্য রেকর্ড করা |  |
| আসন্ন ডেলিভারি এবং লেবেল |  |
| মজুত রাখা এবং দূষণ এড়ানো |  |
| রান্নার পদ তৈরি করা |  |
| রান্নার পদ পরিবেশন করা |  |
| কর্মী প্রশিক্ষণ |  |
| আপনার গ্রাহকদের সঙ্গে কথা বলা |  |
| ডেলিভারি পাঠানো |  |
| জরুরি অবস্থায় কি করণীয় |  |
| আপনার ব্যবসা দ্বারা পর্যবেক্ষণ/পরীক্ষা এবং অন্য যথোপযুক্ত রেকর্ড ব্যবহার | * সাপ্তাহিক রেকর্ড |

স্বাক্ষরিত ................................................................................................................................................................

ব্যবসা প্রতিষ্ঠানে পদভার ..............................................................................................................................................................

তারিখ ..................................................................................................................

##### অ্যালার্জেন ম্যানেজমেন্ট হাউস রুলস আপনার HACCP ভিত্তিক ব্যবস্থার এক আবশ্যক অংশ এবং সর্বদা হালনাগাদ করে রাখতে হবে

আধিকারিক

অ্যালার্জেন নিয়ন্ত্রণের হাউস রুলস

##### রান্নার প্রণালীর টেমপ্লেট

রান্নার প্রণালীর শিরোনাম:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **রান্নার প্রণালীর নাম:** | | **প্রতিটি রান্নায় পরিবেশনের পরিমাপ:** | | | |
| **উপকরণ –** *ভেষজ ও সব সস ও গার্নিশ সমেত ব্যবহৃত সব উপকরণের বিবরণ* | **ব্র্যান্ডের নাম** | **অ্যালার্জেন** | **অ্যালার্জেন থাকতে পারে** | **পরিমাণের ওজন/আয়তন** | **দ্রষ্টব্য** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **খাবারের নাম**  উপকরণ: |

1. [↑](#footnote-ref-2)