

## **নূতন সোডিয়াম (লবণ) সম্পর্কিত সতর্কতার বিধি:** **খাদ্য পরিষেবা প্রদানকারী প্রতিষ্ঠানগুলির যা যা জানা প্রয়োজন**

### **নূতন বিধিটি কী?**

নূতন বিধি অনুযায়ী চেইন খাদ্য পরিষেবা প্রতিষ্ঠানগুলিকে নিম্নলিখিত নিয়মগুলি পালন করতে হবে

- যে সব খাদ্যসামগ্রীর মধ্যে দিন প্রতি প্রস্তাবিত মাত্রার অধিক সোডিয়াম (লবণ) আছে, মেনু (প্রিন্ট ও ইলেকট্রনিক সহ) মেনু বোর্ড এবং আইটেম ট্যাগে- সেইসব খাদ্যসামগ্রীর পাশে একটি **সতর্কতার চিহ্ন (ওয়ার্নিং আইকন)** স্থাপন করে সেগুলি দেখাতে হবে।
- যেখানে গ্রাহকেরা তাদের খাবারের **অর্ডার দেন**, এই সোডিয়াম সম্পর্কিত সতর্কবাণীটি সেই স্থানে লাগিয়ে রাখতে হবে। এই সতর্কবাণীটি বিবৃত করবে যে, যে সব খাদ্যসামগ্রীর পাশে সতর্কতা চিহ্ন আছে, সেগুলির মধ্যে দিন প্রতি প্রস্তাবিত মাত্রার থেকে অধিক সোডিয়াম আছে, এবং অতি মাত্রায় সোডিয়াম সেবন করা স্বাস্থ্যের পক্ষে ঝুঁকিপূর্ণ।

### **সোডিয়াম-এর দিন প্রতি প্রস্তাবিত মাত্রা কী?**

দিনপ্রতি প্রস্তাবিত সোডিয়াম এর সীমা 2,300 মিলিগ্রাম।

### **উচ্চমাত্রায়-সোডিয়াম যুক্ত খাদ্য সামগ্রীগুলি লেবেলকৃত করা প্রয়োজন কেন?**

গড়ে একজন প্রাপ্তবয়স্ক আমেরিকান সোডিয়াম দিন প্রতি প্রস্তাবিত মাত্রার থেকে প্রায় 50% বেশি সোডিয়াম সেবন করে থাকেন। রেস্টোরান্ট খাদ্যে গৃহে প্রস্তুতকৃত খাদ্যের থেকে অধিক পরিমাণ সোডিয়াম থাকার প্রবণতা থাকে।

অত্যধিক সোডিয়াম সেবনের সঙ্গে সম্পর্কিত

- বর্ধিত রক্ত চাপ
- হৃদরোগের ঝুঁকি
- স্ট্রোক হবার ঝুঁকি

অন্যান্য কারণের চেয়ে, একসাথে হৃদরোগ এবং স্ট্রোকে আক্রান্ত হয়ে প্রতিবছর বেশি সংখ্যায় আমেরিকান মারা যান।

### **এই বিধিটি কি আমার ব্যবসার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য?**

যেসকল **খাদ্য পরিষেবা প্রদানকারী প্রতিষ্ঠানের** স্বাস্থ্য বিভাগের অনুমতির প্রয়োজন এবং যেটি একটি **চেইনের** অংশ, এই বিধিটি সেইসকল প্রতিষ্ঠানের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য। “চেইন” বলতে বোঝায় সেইসব প্রতিষ্ঠান যারা মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে 15-টি বা তার বেশি জায়গায় ব্যবসা করে এবং একই নামে, একই বা প্রায় একইরকম মেনু আইটেম প্রদান করে থাকে।

খাদ্য পরিষেবা প্রদানকারী প্রতিষ্ঠান সমূহ যারা একটি চেইনের অংশ এবং রেস্টোরান্ট, ক্যাফেটেরিয়া, ব্রাম্যমান খাদ্য বিক্রেতা এবং অস্থায়ী খাদ্য বিক্রেতা সকলকে অবশ্যই এই নতুন বিধি অনুসরণ করতে হবে।

## সোডিয়াম সম্পর্কিত সতর্কতা চিহ্নটি (ওয়ার্নিং আইকন) আমি কোথায় পেতে পারি?

এই চিহ্নটি অবশ্যই লাগাতে হবে। আপনি এই ছবিটি [nyc.gov/health/salt](http://nyc.gov/health/salt) থেকে ডাউনলোড করতে পারেন এবং আপনার মেনু কার্ডে, মেনু বোর্ডে এবং আইটেম ট্যাগে লাগাতে পারেন।



## এই চিহ্নটি কোথায় লাগাতেই হবে?

এই চিহ্নটি সরাসরি মেনু কার্ডে, মেনু বোর্ডে অথবা আইটেম ট্যাগে সেইসব খাদ্যসামগ্রীর ঠিক পাশে লাগাতে হবে যেসব খাদ্যসামগ্রীতে 2,300 মিলিগ্রাম বা তার অধিক সোডিয়াম আছে। এর মধ্যে নিজে অর্ডার বা অপারেটরকে বলে অর্ডার করা হয় এমন প্রিন্ট ও ইলেক্ট্রনিক মেনু অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

## চিহ্নটির আকার কি হওয়া উচিত?

চিহ্নটি সবসময় যতটা লম্বা ততটা চওড়া হতে হবে। (চিহ্নটির আকৃতি সঙ্কুচিত অথবা প্রসারিত করবেন না।) চিহ্নটিকে মেনু, মেনু বোর্ড অথবা আইটেম ট্যাগে প্রদর্শিত খাদ্যসামগ্রীর সর্ববৃহৎ অক্ষরের সমান মাপের হতে হবে।

## কম্বিনেশন মিল হলে কী হবে (বিভিন্ন খাদ্য সমন্বয়ে তৈরি খাদ্য)?

যদি পুরো কম্বিনেশন মিলটিতে 2,300 মিলিগ্রাম বা তার অধিক সোডিয়াম থাকে, তবে আপনাকে সোডিয়াম সম্পর্কিত সতর্কতা চিহ্নটি মেনুর উপরে সেই কম্বিনেশন মিলটির (কম্বিনেশন মিল) ঠিক পাশে লাগাতে হবে।

কোন কোন কম্বিনেশন মিল, সেই খাদ্যের একটি অংশের জন্য গ্রাহকদের বিবিধ বিকল্প থেকে মনোনয়ন করার সুবিধা প্রদান করে থাকে। যদি সমগ্র কম্বিনেশন খাদ্যটির মধ্যে 2,300 মিলিগ্রাম বা তার অধিক সোডিয়াম থাকে, তবে আপনাকে সোডিয়াম সম্পর্কিত সতর্কতা চিহ্নটিকে মেনুর উপরে সেই কম্বিনেশন মিলটির ঠিক পাশে লাগাতে হবে।

## যেসব মেনু আইটেমগুলি যা নিজেরদের পছন্দমত (কাস্টোমাইজ) করা যায় বা যাদের ওপর বিভিন্ন টপিংস দেওয়া যায় সেগুলির ক্ষেত্রে কী হবে?

মেনু যদি আইটেমটির সম্ভাব্য কোনও উপাদান 2,300 মিলিগ্রাম বা তার অধিক সোডিয়াম সমন্বিত হয়, তবে আপনাকে সোডিয়াম সম্পর্কিত সতর্কতা চিহ্নটিকে মেনুর উপরে সেই আইটেমের খাদ্যটির ঠিক পাশে লাগাতে হবে।

## একাধিক বার পরিবেশন করা মেনু আইটেমগুলির ক্ষেত্রে কি হবে?

কিছু কিছু মেনু আইটেম একাধিক বার পরিবেশন করা হয়ে থাকে এবং একাধিক ব্যক্তির মধ্যে ভাগ করা হয় — যেমন, চিকেন-এর একটি “ফ্যামিলি-সাইজ” বাকেট অথবা আটটি স্লাইসে বিভক্ত একটি বৃহৎ পিৎজা পাই।

এই আইটেমগুলির জন্য, প্রত্যেকটি পরিবেশন করা খাদ্যের মধ্যে যদি 2,300 মিলিগ্রাম বা তার কম সোডিয়াম থাকে, তবে সেগুলিতে সতর্কতা চিহ্ন লাগানোর প্রয়োজন নেই — এমনকি যদি সব পরিবেশন করা খাদ্যগুলি একত্রে 2,300 মিলিগ্রাম এর উপরে সোডিয়াম থাকে তাহলেও নয়।


অবশ্য, যদি প্রতিটি একক ভাবে পরিবেশন করা খাদ্যের মধ্যে 2,300 মিলিগ্রাম বা তার অধিক সোডিয়াম থাকে, তবে আপনাকে সোডিয়াম সম্পর্কিত সতর্কতা চিহ্নটি মেনুর উপরে সেই আইটেমটির ঠিক পাশে লাগাতে হবে।


আইটেমটি সম্পূর্ণ মেনুতে যেভাবে তালিকাভুক্ত করা আছে তার উপর নির্ভর করে চিহ্নটিকে সমগ্র আইটেমের তালিকার পাশে লাগাতে হবে (যেমন পিৎজা পাই), অথবা পরিবেশন করা খাবার (যেমন একটা টুকরো)-এর ঠিক পাশে লাগাতে হবে।

একজন ব্যক্তির প্লেটে পরিবেশন করা, খাবারগুলিকে একাধিক পরিবেশন বলা হয় না।

### সতর্কতামূলক বিবৃতিটি (ওয়ার্নিং স্টেটমেন্ট) কী?

সতর্কতামূলক বিবৃতিটি হল নূতন বিধিটির একটি অংশ। বিবৃতিটি হল:

Warning:  indicates that the sodium (salt) content of this item is higher than the total daily recommended limit (2,300 mg). High sodium intake can increase blood pressure and risk of heart disease and stroke.

(সতর্কতা:  নির্দেশ করে যে, এই আইটেমটির সোডিয়াম (লবণ)-এর মাত্রা মোট দৈনিক প্রস্তাবিত মাত্রার (2,300 মিলিগ্রাম) চেয়ে বেশি। উচ্চ মাত্রায় সোডিয়াম সেবন করলে তা রক্তচাপ, হৃদরোগ ও স্ট্রোক-এর আশঙ্কা বৃদ্ধি করতে পারে।)

### সতর্ক বার্তাটি (ওয়ার্নিং স্টেটমেন্ট) কোথায় লাগাতে হবে?

একটি খাদ্য পরিষেবা প্রদানকারী প্রতিষ্ঠানের যে স্থানে গ্রাহকেরা তাদের খাবারের অর্ডার দেন, যেখানে এটি পরিষ্কারভাবে দেখা যাবে সেখানে এই সোডিয়াম সম্পর্কিত সতর্ক বার্তাটি লাগাতে হবে।

### নূতন বিধিটি কবে থেকে কার্যকর হবে?

এই বিধিটি ডিসেম্বর 1, 2015-তে কার্যকর হয়েছে। স্বাস্থ্যবিভাগ জুন 6, 2016 থেকে এই বিধির লঙ্ঘন সংক্রান্ত শাস্তিগুলি জারি করা শুরু করেছে।

### স্বাস্থ্য বিভাগ এই বিধিটি কিভাবে জারি করেছে?

স্বাস্থ্য বিভাগের পরিদর্শকরা খাদ্য পরিষেবা প্রতিষ্ঠানগুলিকে এই বিধি সম্পর্কে শিক্ষিত করেছেন। যে রেস্তোরাঁ এই বিধি অনুসরণ করবে না, আইন অমান্য করার জন্য তার \$ 200 জরিমানা হতে পারে। এই আইন আমান্য করা রেস্তোরাঁটির লেটার গ্রেডকে প্রভাবিত করবে না।

সোডিয়াম সংক্রান্ত নূতন সতর্কতার স্বাস্থ্য নিয়ামক বিধিটি [অন্য ভাষাতে] পড়তে, [nyc.gov/health/salt](http://nyc.gov/health/salt) ওয়েবসাইটটি দেখুন আপনি 311 নম্বরে কল করেও **sodium warning rule (সোডিয়াম সম্পর্কিত সতর্কতার বিধি)**। সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করতে পারেন। আপনার প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার জন্য স্বাস্থ্য পরিদর্শকরাও উপলব্ধ।

**ট্যুব্য:** নিম্নলিখিত তথ্য এই নির্দেশিকায় আগস্ট 2016 তে যোগ করা হয়েছে এবং খাদ্য পরিষেবা সংস্থা থেকে নূতন ও ফলো-আপ প্রশ্নাবলীর উত্তর দেওয়া হয়েছে।

### মেনুর প্রতিটি পৃষ্ঠাতে কি সোডিয়ামের সতর্কতামূলক বিবৃতি দিতে হবে?

না, তবে মেনুতে এমনভাবে সতর্কতামূলক বিবৃতি পোস্ট করতে হবে যাতে স্পষ্টভাবে দেখা যায়। এই আবশ্যিকতা

পূরণ করার একটি উপায় হল মেনুর পৃষ্ঠায় যেখানে সোডিয়ামের সতর্কতামূলক আইকন রয়েছে সেখানে সতর্কতামূলক বিবৃতি পোস্ট করা।

### **আমার ওয়েবসাইট বা মোবাইল অ্যাপে কি আইকন প্রদর্শিত হতে হবে?**

এটি নির্ভর করে। যদি গ্রাহক ওয়েবসাইট বা অ্যাপের মাধ্যমে অর্ডার দেয় তাহলে ওয়েবসাইট বা মোবাইল অ্যাপে আইকন থাকা আবশ্যিক।

অপনার ওয়েবসাইট বা অ্যাপের মাধ্যমে যদি গ্রাহকরা খাবারের অর্ডার দিতে না পারেন তাহলে সতর্কতামূলক আইকন বা বিবৃতি পোস্ট করার প্রয়োজন নেই। (তৃতীয় পক্ষের অনলাইনে অর্ডার করার সাইটগুলোতে সোডিয়ামের সতর্কতা আইকনের প্রয়োজন নেই, যেমন সিমলেস বা গ্রাব হাব, কারণ এইসব কোম্পানির ওয়েবসাইট স্বাস্থ্য বিভাগের অনুমোদন প্রাপ্ত খাদ্য পরিষেবা প্রদানকারী সংস্থা নয়।)

যদি এই আবশ্যিকতা পূরণ করতে আপনার সমস্যা হয় তাহলে সংশোধনের জন্য বিভাগ কোনো স্বতন্ত্র ব্যক্তি হিসাবে অনুরোধ বিবেচনা করতে পারে। অনুগ্রহ করে এখানে ইমেল করুন: [salt@health.nyc.gov](mailto:salt@health.nyc.gov)।

### **আমি কি আমার নিজস্ব সোডিয়াম সতর্কতা আইকন ডিজাইন করতে পারি?**

না। অনুগ্রহ করে সোডিয়াম সতর্কতা আইকনের আবশ্যিক ব্যবহার ও কোথায় সেটি পাওয়া যাবে তার বিস্তারিত বিবরণের জন্য এই নির্দেশিকার 1 নং পৃষ্ঠা দেখুন।

### **স্বাস্থ্য বিভাগ কি আমার মেনুর প্রতিলিপি পর্যালোচনা করবে?**

হ্যাঁ। আমরা আপনাকে আপনার মেনু/মেনু বোর্ডের প্রতিলিপি বা অন্যান্য ছবি পর্যালোচনার অনুরোধের জন্য [salt@health.nyc.gov](mailto:salt@health.nyc.gov) এ আমন্ত্রণ পাঠাব। স্বাস্থ্য বিভাগ যত শীঘ্র সম্ভব আপনার প্রস্তাবিত মেনু সম্পর্কে মতামত প্রদান করবে।

### **আমাকে কি আমার প্রতিটি আইটেমে কত মিলিগ্রাম (মিগ্রা) সোডিয়াম আছে তা পোস্ট করতে হবে?**

না। তবে 2017 এর মে মাসের শুরুতে, সিটি ও ফেডারেল আইন অনুসারে আপনাকে অনুরোধকারী গ্রাহকদের জন্য এই তথ্য এবং অন্যান্য তথ্য রাখতে হবে।

### **আমার খাবারের দোকান থেকে 2,300 মিলিগ্রাম (মিগ্রা) বা তার বেশি সোডিয়ামের কোনো মেনু আইটেম বা কন্সিনেশন মিল অফার করা হয় না। আমাকে কি তখনও সতর্কতামূলক বিবৃতি পোস্ট করতে হবে?**

না। যদি আপনি 2,300 মিগ্রা বা তার বেশি সোডিয়ামের কোনো মেনু আইটেম অফার না করেন তাহলে আপনাকে সতর্কতামূলক বিবৃতি পোস্ট করতে হবে না।

### **যদি আমি কোনো মেনু আইটেম যোগ করি বা পরিবর্তন করি এবং নতুন ও পরিবর্তিত আইটেমের যদি সতর্কতার প্রয়োজন হয়, তাহলে কত শীঘ্র আমাকে সতর্কতা লাগাতে হবে?**

যদি মেনু আইটেমের উপকরণ বা পরিমাণের পরিবর্তন হয় এবং তার কারণে যদি 2,300 মিগ্রা বা তার বেশি

সোডিয়াম থাকে তাহলে **গ্রাহকের কাছে সেই আইটেম অফার করার আগে যত শীঘ্র সম্ভব** মেনু বা মেনু বোর্ডে সতর্কতা লাগাতে হবে।

নূতন মেনু আইটেমের ক্ষেত্রেই একই নিয়ম প্রযোজ্য হবে।

যদি মেনু আইটেমের উপকরণ বা পরিমাণের পরিবর্তন হয় এবং তার কারণে যদি **2,300 মিগ্রা বা তার কম** সোডিয়াম থাকে তাহলে আপনাকে কোনো সোডিয়ামের সতর্কতা আইকন লাগাতে হবে না। আপনি স্বাস্থ্য বিভাগে তা জানাতে পারেন যাতে আমরা আমাদের এনফোর্সমেন্ট ডেটাবেসে যত শীঘ্র আপডেট করতে পারি। আমাদেরকে তা জানাতে, আপডেট করা সোডিয়াম সংক্রান্ত তথ্য [salt@health.nyc.gov](mailto:salt@health.nyc.gov) এ পাঠান।

**এই একই নিয়ম কি প্রমোশনাল বা সাময়িকভাবে বিদ্যমান মেনু আইটেমের উপর প্রযোজ্য হবে?**  
হ্যাঁ। 2,300 মিগ্রা বা তার বেশি সোডিয়াম আছে এমন সমস্ত মেনু আইটেমের ক্ষেত্রে সোডিয়াম সতর্কতার নিয়ম প্রযোজ্য এমনকি তা কম সময়ের জন্য তা অফার করা হলেও।

**2,300 মিগ্রা বা তার বেশি সোডিয়াম আছে এমন সমন্বিত খাদ্যের ক্ষেত্রে সতর্কতা আইকন কোথায় লাগাতে হবে?**

অনেক বিকল্প আছে যা থেকে আপনি চয়ন করতে পারেন। নীচে তার কয়েকটি সম্পর্কে উল্লেখ করা হল:

- যদি আইটেম 2,300 মিগ্রা সীমা অতিক্রম করে তাহলে আপনি মেনু বিভাগের শিরোনামের পাশে আইকন লাগাতে পারেন।
- আপনি কন্সিনেশন মিল আইটেমের নাম বা নম্বরের পাশে আইকন দিয়ে বুঝিয়ে দিতে পারেন যে এইসব খাবারে 2,300 মিগ্রা বা তার বেশি সোডিয়াম আছে।
- যদি কোনো বিশেষ ধরনের সমন্বিত খাদ্যে 2,300 মিগ্রা বা তার বেশি সোডিয়াম থাকে তাহলে তাহলে আপনাকে বিশেষ ধরনের সমন্বিত খাদ্যের পাশে আইকন লাগাতে হতে পারে।

**পানীয়তে থাকা সোডিয়াম কি সমন্বিত খাদ্যের মোট সোডিয়ামের মধ্যে ধরা হয়?**  
হ্যাঁ।

**ভিন্ন আকারের) যেমন মাঝারি আকারের কন্সিনেশন মিল (মেনু আইটেম বা খাদ্যের জন্য কি কোনো আইকন লাগাতে হবে?**

হ্যাঁ। 2,300 মিগ্রা বা তার বেশি সোডিয়াম আছে এমন যে কোনো খাবারের জন্য আইকন *অবশ্যই* লাগাতে হবে।