

## گفت و گوی خواندنی با سر آشپز بیمارستان شهید دکتر غرضی اصفهان

# می خواهیم فوت و فن آشپزی سالم را آموزش دهیم

**گفت و گو** بر خورداری از سلامت جسم و روان ابعاد گوناگونی را در بر می گیرد و تغذیه سالم کلید تندرستی محسوب می شود. به طور حتم، اهمیت توجه به تغذیه سالم در بیمارستان ها که بیماران در شرایط ناخوشی به سر می برند، اهمیت دوچندانی پیدا می کند و این مسئولیت بر دوش آشپزهای مراکز درمانی قرار دارد تا با طبخ غذاهای سالم روند درمان بیماران را سرعت بخشند. در نتیجه، فعالیت در آشپزخانه یک مرکز درمانی، علاوه بر ضرورت برخورداری از تبحر آشپزی، نیازمند داشتن آگاهی از نحوه پخت سالم و نیز خواص مواد غذایی است. حجت

**ساله صدرایی**  
روزنامهنگار

**کمی درباره مسیر زندگی تان که منتهی به انتخاب آشپزی شد، بگویید.**

باید بگویم علاقه شخصی به آشپزی دارم؛ مهم ترینکه آشپزی شغل خانوادگی من است و پدرم سر آشپز شرکت نفت اهواز بود که سال ها پیش بازنشسته شده است. ما خانوادگی عاشق آشپزی هستیم.

**در مدت فعالیت خود چه دوره هایی را سپری کرده و چه آموزش هایی دیده اید؟**

از سال ۱۳۷۸ تاکنون موفق به اخذ بیش از ۱۵ گواهینامه درجه یک آشپزی شامل «مهارت هتلداری»، «مهارت آشپز سنتی»، «مهارت خدمات تغذیه ای»، «صنایع غذایی- آشپزی»، «قناد هتل»، «دوره تخصصی آشپزی پیشرفته»، «تخته کار»، «کباب زنی» از سوی سازمان فنی و حرفه ای شده ام. همچنین برای برگزاری آموزش های آشپزی در این سازمان همواره دعوت به همکاری می شوم و از طرف سایر مراکز مانند دانشکده ریاضی و کامپیوتر خواستار نیز این دعوت انجام شده است. علاوه بر آن برخی نهادها از من برای انجام آشپزی در مراسم و روگاه دعوت به عمل می آورند. چند سال نیز سابقه فعالیت در کشتیرانی، شرکت نفت و دکل های حفاری دارم. یک دوره آموزش سر آشپزی را نیز در هتل عباسی سپری کرده ام. در حال حاضر در صدا اخذ گواهینامه «مهارت قصابی» از سازمان فنی و حرفه ای هستم.

**اهمیت حرفه آشپزی را در بیمارستان ها چطور ارزیابی می کنید و آشپزها چه نقشی در تأمین سلامت بیماران دارند؟**

همه می دانیم تغذیه سالم راهی است به سوی سلامت و آشپزی با استفاده از روش های درست و کنترل مصرف چربی و نمک در روش پخت، سبب بهبود کیفیت و سلامت افراد خانواده و جامعه می شود. بنابراین من می توانم گفت هدف آشپز تنها انجام مواد غذایی برای پخت یک غذای نیست بلکه آشنایی با شیوه های صحیح طبخ غذا نیز مهم است و این موضوع برای آشپزهای بیمارستان ها اهمیت بیشتری دارد. باید بگویم در کشورهای خارجی معتقدند که یک آشپز مانند یک پزشک است؛ همان طور که پزشک با دارو

بیماران را درمان می کند، یک آشپز خوب هم می تواند با رژیم غذایی سالم بیماران را درمان کند. این مسئله ای است که به تجربه آن را دریافت کرده ایم. بیماری سرماخوردگی تنها با مصرف دارو بهبود پیدا نمی کند، بلکه مصرف مواد غذایی مقوی نیز مؤثر است. از این روی می توانم بگویم، در بیمارستان ها واحد آشپزخانه مانند سایر بخش های درمانی در سلامت بیماران نقش دارد.

**با توجه به تجربه چندین ساله و نیز کسب موفقیت های بزرگ در زمینه آشپزی، چه پیشنهادی برای بهبود کیفیت آشپزی در مراکز درمانی یا حتی اعضای تأمین اجتماعی دارید؟**

معتمد که باید فرهنگ رژیم درمانی را جا بیندازیم و مصرف غذاهای سالم را ترویج کنیم و در این مسیر به مردم آموزش دهیم. تأمین اجتماعی همان طور که شیوه های پیشگیری از بیماری هایی مانند دیابت را اطلاع رسانی می کند و آموزش



**پیشنهاد داده ام سالی یکی دوبار آشپزهای ۸۱ بیمارستان تأمین اجتماعی دور هم جمع شوند و تبادل اطلاعات داشته باشند**

می دهد، باید در زمینه آشپزی نیز دورهای آموزشی ترتیب دهد. در این زمینه طرح هایی نیز ارائه کرده ام و بارها پیشنهاد داده ام که در سطح ۸۱ بیمارستان تأمین اجتماعی سالی یکی دوبار آشپزها دور هم جمع شوند و ضمن تبادل اطلاعات، دانش خود را به روز رسانی کنند. به نوبه خود آمادگی دارم تا در مراکز درمانی سراسر کشور تجربیات خود را در اختیار سایر آشپزها قرار دهم؛ مثلاً اطلاعات عمومی درباره خواص مواد غذایی از جمله ادویه جات و میزان درست این مواد برای اثربخشی و جلوگیری از ضررهای احتمالی. حتی این آموزش هایم می تواند برای سایر کارکنان نیز ارائه شود، زیرا در سطح جامعه برخی از مردم توان تغذیه نادرست خود را با بیماری و هزینه های درمان پرداخت می کنند. یک سال و نیم دیگر بازنشسته می شوم و می خواهم در مدت باقی مانده عمر حرفه ام در گسترش فرهنگ تغذیه مؤثر باشم.

**احساس مسئولیت شما تحسین برانگیز است؛ در این**

## سلامت

### نکته



## هوای سر آشپزها را داشته باشید



امیر جلیلی

آشپزی به عنوان یکی از مشاغل جذاب طرفداران بسیاری دارد، اما افرادی می توانند به طور جدی در این حرفه باقی بمانند که عاشق آشپزی باشند. من از سال ۱۳۷۵ به طور جدی در این حرفه مشغول به خدمت شده ام. آن زمان بسیاری کارفرماها از ارسال لیست بیمه خورداری می کردند و من نیز در اوایل کار از پوشش بیمه بهره مند نبودم. پس از خدمت سربازی که با قوانین بیمه ای آشنا شدم، در مراکزی که مشغول به فعالیت بودم، تأکید داشتم که تحت پوشش بیمه قرار بگیرم.

معتمد سر آشپزها نقش مهمی در سلامت افراد جامعه دارند و این نقش برای آشپزهای بیمارستان، بسیار برجسته تر و بارزتر است، زیرا بیماران در شرایط ناخوشی قرار داشته و برای کسب سلامت خود به این مراکز مراجعه کرده اند و این آشپزها هستند که با طبخ غذاهای سالم، می توانند روند بهبود بیماران را تسریع کنند. از طرفی بسیاری از بیماران به دلیل بدحالی و بی اشتته ای قادر به مصرف مواد غذایی نیستند و برای کمک به این بیماران همواره دانه آن ها را در آشپزی مورد نظر قرار

می دهم و از آن ها سؤال می کنم که چه نوع غذایی را دوست دارند و برای مثال اگر در برنامه غذایی آن روز پخت جوجه تعیین شده باشد، نظر آن ها را برای نوع پخت جوجه می پرسم تا با میل و رغبت غذایی خود را مصرف کنند. در واحد آشپزخانه، روزانه سه نوع غذای «کم نمک و کم چرب»، غذای دیابتی و غذای معمولی تهیه می شود. به این ترتیب همه افراد در بیمارستان به غذاهای مناسب ذائقه خود دسترسی دارند و بیماران نیز با خاطری آسوده غذایی را میل می کنند که برای حفظ سلامت آن ها مفید است. فعالیت در آشپزخانه از ۷:۳۰ صبح آغاز شده و تا ۲:۳۰ بعدازظهر در یک شیفت ادامه می یابد. شیفت دوم نیز از ۱۳:۳۰ بعدازظهر شروع و تا ۸ شب به طول می انجامد. در مجموع پنج نیروی انسانی در این واحد مشغول به فعالیت هستند که در یک شیفت دو نیرو و در شیفت دیگر سه نیروی انسانی حضور دارند. هرچند در این واحد با کمبود نیرو مواجه هستیم، اما وظایف خود را به خوبی ایفا کرده و اجازه نمی دهیم تا خللی در انجام امور پیش آید. لیست غذای بیماران به طور ماهانه از سوی مسئول تغذیه بیمارستان تعیین شده و روزانه ۱۰۰ تا ۱۲۰ پرس غذا همراه با صبحانه تهیه و توزیع می شود. لیست غذای ماهانه معمولاً بر اساس محصولات فصلی و نوع سبزیجات در دسترس تعیین شده و برنامه های غذایی تغییر می کند.

انتظار می رود تا مسئولان تأمین اجتماعی هوای سر آشپزها را داشته باشند و با توجه به مسئولیت سنگینی که بر دوش داریم، دریافتی مناسبی هم داشته باشیم. در حال حاضر تفاوتی بین دریافتی ها وجود ندارد و همان حقوقی را می گیریم که سایر افراد با مسئولیت کمتر دریافت می کنند و باز زحمات ما نادیده انگاشته می شود. همچنین سرویس رفت و آمد به بیمارستان نیز وجود ندارد. آشپزها معمولاً استراحت ندارند و در خانه هم باید برای اعضای خانواده آشپزی کنند. این روند زندگی آن هاست که تاوان علاقه خود را به این حرفه می پردازند.



**مسیر چه هدفی را دنبال می کنید؟** گفته می شود که هنر خود را با خود به آن دنیا نبرید و در همین دنیا باقی بگذارید. در مدت ۲۷ سال تلاش و تحمل سختی و مطالعه کتاب که اکنون دارای کتابخانه مجهزی هستم، فوت و فن آشپزی سالم را فرا گرفته ام. می خواهم آن را در اختیار سایر آشپزها قرار دهم؛ برای مثال اینکه چگونه بتوانیم در مصرف روغن صرفه جویی کنیم، نکته خیلی مهمی است و باید مصرف روغن در کشور کاهش یابد. یا اینکه نقطه ذوب روغن را چگونه رعایت کنیم تا سرطان زایی نداشته باشد. برای این منظور مجموعه ای از آنالیز غذای تهیه کرده ام که برای پخت غذا برای هر نفر چه میزان روغن، برنج و مواد غذایی لازم است. بیمارستان غرضی در زمینه مصرف بهینه روغن در رده نخست مراکز سراسر کشور قرار دارد. این اقدام فرمول هایی دارد که می توانم به دیگران آموزش دهم تا تمامی مراکز بیمارستان های تأمین اجتماعی از آن استفاده کنند. حتی با ایجاد تعامل بین مراکز دانشگاهی در زمینه آشپزی، می توان کاهش مصرف روغن را در کشور فرهنگ سازی کرد تا «تاوان آن را با سودش» پرداخت نکنیم. در یک جمله می توانم بگویم، آشپزی در یانیتس؛ اقیانوسی است که ته آن ناپیداست.

**در آشپزخانه با چه مسائلی مواجه هستید؟**

شغل آشپزی به دلیل مسئولیت بالا، دارای استرس زیادی است. به ویژه اگر نیروی انسانی واحد آشپزخانه دانش و مهارت لازم را نداشته باشد، مسئولیت سر آشپز چند برابر می شود و بهتر است برای فعالیت در واحدهای تغذیه از نیروهای کارآمد و کارداران استفاده شود. علاوه بر آن کسی که وارد این حیطه می شود، باید عاشق کارش باشد تا بتواند سختی ها را تحمل کند. روایتی را برای تان بگویم؛ دو دوا در خواستند با فرمول یکسان غذایی را برای کودک خود و دیگری درست کنند؛ وقتی از کودک آن درباره طعم غذا سؤال شد. با اینکه غذاها یک جور بود، اما هر کدام از کودکان بی آنکه بداند دست پخت مادر خود را دوست داشتند، زیرا طعم هر غذا آمیخته با عشق مادری بود که کودک آن را حس کرده بود. اگر پخت غذا با عشق باشد، طعم غذاهم خوشمزه می شود. در آشپزخانه بیمارستان دکتر غرضی روزانه ۱۴۰۰ پرس غذا توسط ۲۲ نیروی انسانی آماده می شود که به عنوان سر آشپز نظارت بر این امور را بر عهده دارم. خوشبختانه در این واحد از امکانات مناسب آشپزی برخورداریم و دیگرهای بخار نیز مناسبی برای پخت برنج وجود دارد. کار با این دستگاه آسان بوده و در ضمن در مصرف آب و روغن نیز بسیار صرفه جویی می شود.



روشن کردن گاز چه نکاتی را رعایت کند یا هنگام آتش گرفتن روغن، چه کاری انجام دهد.»

او با بیان اینکه آشپزی هم هنر است و هم دقت، درباره مسائل واحد آشپزخانه این طور می گوید: «متأسفانه به آشپزها بها داده نمی شود و زحمات ما کمتر در معرض دید قرار دارد. از طرفی بعضاً افرادی که در آشپزخانه مشغول به فعالیت می شوند، آشنایی چندانی با این حرفه ندارند و تا بخوانند راه بیفتند، بار مسئولیت ما زیاد می شود. فضای فیزیکی آشپزخانه هم مهم است و سقف آشپزخانه برای جلوگیری از ایجاد گرما باید بلند باشد که واحد ما از این ویژگی برخوردار نیست و گرما ذیت می کند. البته، رفع این مسئله در دست اقدام قرار دارد و در نظر است تا ارتفاع سقف آشپزخانه افزایش یابد. موضوع دیگر اینکه تجهیزات صنعتی جدیدی مانند کباب پز، کباب زن و چرخ گوشت وارد بازار شده و اگر وسایل ما به روز رسانی شود می تواند در کیفیت کارها مؤثر واقع شود.»

ابتدا عبارت «اگر کم غذا...» را بیان می کند و ادامه می دهد: «منوی غذاها از سوی کارشناس بهداشت بیمارستان به صورت ماهانه در اختیار واحد آشپزخانه قرار داده شده و بر اساس آن لیست محصولات مورد نیاز به صورت هفتگی به انباردار اعلام می شود. انباردار نیز موارد را به کارپرداز اطلاع داده و محصولات خریداری می شود. سپس سر آشپز اقدام خریداری شده را کنترل می کند تا سیفی جات سالم باشد یا گوشت و مرغ تهیه شده دارای برچسب سلامت باشد. در نتیجه همه اقلام از مراکز معتبر خریداری می شود.»

تهیه این تعداد غذا به طور حتم نیازمند برخورداری از وسایل و امکانات مناسب آشپزی است. او در این باره توضیح می دهد: «قبلاً دیگ های پخت برنج از نوع معمولی بود و مجبور بودیم آبکشی برنج را با ملاقه انجام دهیم، اما در چند سال اخیر دو سه دیگ پخت برنج خریداری شده که دارای شیر است و کافی است شیرها را باز کنیم تا آبکشی برنج انجام شود و در نتیجه نیازی به مداخلات دستی نیست. علاوه بر آن کباب پز و کباب زن برقی و حدود هشت اجاق گاز هم در آشپزخانه فراهم است و دو گرمخانه هم داریم که غذاهای تهیه شده را در آن جای می دهیم.»

### خطرات آشپزی

آقای دربارها اینکه در آشپزخانه چه خطرات تهدیدکننده ای وجود دارد، می گوید: «آب، آتش و گاز، سه عنصر طبیعی اما خطرناک است که هر آشپزی هنرمندانه با آن ها در ارتباط است. بنابراین کسی که در آشپزخانه کار می کند باید از آموزش های لازم برخوردار باشد و بداند که هنگام

**سر آشپز بیمارستان تأمین اجتماعی رازی قزوین، فعالیت در واحد آشپزخانه را به دلیل مواجهه با سه عنصر آب، آتش و گاز، خطرناک توصیف می کند و معتقد است آشپزی هنری**

پنیر جایگزین می شود و یک روز هم تخم مرغ آب پز دارند. در شیفت صبح پخت ناهار از ۷ و نیم صبح آغاز شده و تا ۱۱ طول می کشد. غذای آماده شده تا ساعت ۱۲ بین بیماران و تا ۱۴ بین کارکنان توزیع می شود. انواع خورش ها، جوجه، برگ، مرغ و ماهی در برنامه غذایی بیمارستان قرار دارد و این غذاها در دو نوع «بی نمک و کم چرب» و معمولی تهیه می شود. شیفت دوم نیز از ساعت ۱۳:۳۰ آغاز و ۱۰ شب به طول می انجامد و شام بیماران و کارکنان آماده و توزیع می شود.

### رعایت نکات بهداشتی

او ضمن تشریح نحوه توزیع غذا با تأکید بر اینکه ظروف بیمارستان ضد عفونی شده و بیماران با خیالی آسوده می توانند غذای خود را مصرف کنند هدف ادامه می دهد: «بهسته های غذایی در بشقاب و کاسه های چینی توزیع می شود و تنها بیماران عفونی غذای خود را در ظروف یکبار مصرف میل می کنند. ظروف پس از جمع آوری در ماشین ظرفشویی شسته شده، ضد عفونی و خشک می شود و برای مرحله نهایی خشک شدن در دستگاه آب چکان پرتابل قرار می گیرد. کارشناس بهداشت بیمارستان نیز هفته ای یکبار به آشپزخانه سرکشی و رعایت موازین بهداشتی را بررسی کرده و تذکرات لازم را ارائه می دهد. عدم سرو غذا در ظروف لب پر شده، واری راه باها، نظافت اجاق ها، پوشیدن کلاه و روپوش سفید و بسته بودن در ظروف حاوی مواد غذایی از جمله مسائلی است که زیر ذره بین قرار می گیرد.»

در آشپزخانه روزانه ۱۲۰۰ پرس غذا همراه با صبحانه تهیه می شود. این سر آشپز با اشاره به نحوه تهیه این تعداد غذا

یحیی آقای، از کودکی به آشپزی علاقه مند بوده و این حرفه را دنبال کرده است. پس از خدمت سربازی به طور جدی وارد این شغل شده و از سال ۱۳۷۹ تاکنون به عنوان سر آشپز خدمت رسانی می کند. «از ظرفشویی شروع کردم و بعد گارسن شدم. در چلو کبابی، پخت کباب را فرا گرفتم و کم کم با نحوه درست کردن برنج و انواع خورش ها آشنا شدم.» او آشپزی در بیمارستان را با سایر رستوران ها متفاوت می داند، زیرا غذای بیماران باید طوری آماده شود که نه تنها ضرری نداشته باشد، بلکه بیمار بتواند قوای جسمانی خویش را نیز به دست آورد. او در این باره می گوید: «پخت غذا برای بیماران، نیازمند برخورداری از وجدان کاری است تا با خیالی آسوده از غذاهای مناسب با وضعیت بیماری شان استفاده کنند و می توان گفت آشپزی در بیمارستان زمین تا آسمان با سایر رستوران ها فرق دارد.»

### چیزی شبیه پزشکی

سر آشپز بیمارستان رازی قزوین در بیان اهمیت آشپزی برای بیماران، این اقدام را شبیه به امور پزشکی توصیف می کند و می گوید: «آشپزی کمتر از حرفه پزشکی نیست؛ وقتی بیمار جراحی می شود، تمام گلبول های سفید بدن جذب منطقه جراحی می شود تا ترمیم پیدا کند و آشپزها نیز با مواد غذایی به سلول های بدن غذا رسانی می کنند.» به گفته آقای، ساعت کار در آشپزخانه بیمارستان رازی از ۵ صبح آغاز می شود. دو تن از کارکنان آشپزخانه مسئولیت توزیع بسته صبحانه بیماران را بر عهده دارند. مواد این بسته روزانه تغییر می کند؛ یک روز کره، مربا، قند و چای و روز دیگر