

# توصیه‌های بهداشتی حافظ

علی زرانزو

دماغ‌هایشان را عمل کرده‌اند و پس از عمل بینی، حتی به حافظ هم کم‌محملی می‌کنند و چندان تحویلش نمی‌گیرند.

**بیت: الا ای طوطی گویای اسرار/ مبادا خالی‌ات شکر ز منقار**

**تفسیر:** متأسفانه در زمان شاعر از مضرات مصرف زیاد شکر و بیماری قند، کشفیاتی در دسترس نبوده و بنابراین مصرف شکر در شهر شاعر بسیار زیاد بوده و حتی خوراکی طوطی‌های شهر هم حلوا شکر و شکر پنیر و چایی شیرین و سایر محصولات شکر داخلی و خارجی بوده!

**بیت: بگشا بند قبا تا بگشاید دل من / که گشادی که مرا بود ز پهلوی تو بود**

**تفسیر:** به ظن قوی حافظ این شعر را زمانی سروده که در بیمارستان بستری بوده و به دلیل مصرف زیاد شکر و چربی و سایر خوردنی‌ها و نوشیدنی‌های غیر بهداشتی دچار گرفتگی عروق شده و نیاز به عمل قلب داشته. در این بیت، حافظ خطاب به فرزندش می‌گوید سرکیسه (قبا) را شل و پول به حساب بیمارستان واریز کند تا تیم پزشکی زودتر ترتیب قلب شاعر را بدهند. در مصراع دوم شاعر مجدداً تأکید می‌کند که گشادی رگ‌های مسدود شده‌اش در گروی جیب بغل (پهلوی) فرزند عزیزش است.

بهترین مقاله را انتخاب کنید

۱۴۵۱۸۲

۲۰۰۰۲۸

متأسفانه حافظ پژوهان معاصر و غیرمعاصر، تا زمان نگاشته شدن مطلبی که می‌خوانید از توجه خاص جناب حافظ شیرازی به مسایل مربوط به بهداشت و زیبایی و سلامت و تغذیه و پزشکی غافل بودند. در ادامه سعی می‌کنیم با بررسی برخی اشعار این شاعر نامی به تفکرات و کتابه‌های سلامتی بهداشتی وی بیشتر پی ببریم:

**بیت: اگر چه موی میانبت به چون منی نرسد / خوش است خاطر از فکر این خیال دقیق**  
**تفسیر:** در این بیت شاعر به ذکر برخی فواید استفاده از شامپوهای مناسب و رعایت بهداشت موی یار خویش پرداخته و گفته آرزو به دلش مانده که موی سر یار دچار ریزش شود و در این میان تازی از موهای ریخته شده به دست وی برسد یا حداقل در غذایش مشاهده شود.

در مصراع دوم شاعر خودش را به فکر و خیال‌های دقیق و خوش مشغول کرده که البته چون فکر نامبرده دیگر ربطی به مو و بهداشت آن و فواید و مضرات ریزش مو ندارد بنابراین ما هم بی‌خیالش می‌شویم!

**بیت: نقطه خال تو بر لوح بصر نتوان زد / مگر از مردمک دیده مدادی طلبیم**

**تفسیر:** گویا اسپانسر این بیت شرکت تولیدی مدادهای آرایشی «مردمک دیده» بوده و حافظ هم برای حلال کردن مبلغ دریافتی گوشه‌ای از محاسن این مارک از مدادهای آرایشی را ذکر کرده که البته از همان قدیم الایام هم نمی‌شد به این‌طور تبلیغات خیلی اطمینان کرد!

**بیت: به خرمن دو جهان سر فرو نمی‌آرند / دماغ و کبر گدایان و خوشه‌چینیان بین**  
**تفسیر:** حافظ در این بیت نارضایتی خویش را از کبر گدایان شهر بیان کرده که در گرما گرم داغ بودن بحث جراحی بینی در شیراز رفته‌اند.

# ویروس گشون



مهرداد صدقی

**گلبول سفید:** برای مبارزه با بافت‌های آسیب دیده، به کمک‌های تقدی و جنسی احتیاج داریم. **صفر:** باز باید سر کیسه را شل کنیم؟ **یکی از اعضا:** کمک‌های جنسی با من! **روده:** این بحث‌ها را کنار بگذارید. ویروس دنیال ایجاد تفرقه و همین اختلاف‌هاست. ببینم، اینجا کسی مسواک یا خلال دندان ندارد؟ فکر بد نکنید، می‌ترسم ویروس لای یکی از پرزهایم مخفی شده باشد.

**معهده:** مسواک نه، ولی دهان‌شویه مخصوص دارم. آدرش را بده تا بخریم آنجا.

**روده:** روده بزرگ، بعد از کوچه اول، سمت چپ، بالاتر از کبابی، نشن ساندویچی، سر پیچ... آخ سوختم. این مثلاً دهان‌شویه بود؟

**ریه:** یکی به بینی بگویید درجه‌ها را باز کند. مُردم از کمبود اکسیژن.

**مغز:** اینجا رادیو پیام! در کلیه رگ‌ها و شاهرگ‌ها به علت سهمیه‌بندی اکسیژن و کمبود سوخت، شاهد ترافیک سنگین گلبول‌های قرمز هستیم. در محور بزرگراه آنورت هم گلبول‌های قرمز پشت ترافیک مانده‌اند. ماموران راهداری و پلیس راه در حال باز کردن محور حلق و دهان و رساندن اکسیژن هستند.

**گلبول سفید:** من دنیال ویروس کُش جدیدم کسی ندارد؟ ویروس، آبدیت شده و آنتی ویروسی که نصب کرده‌ام جواب نمی‌دهد. اگر دهان همین‌طوری باز شود، ممکن است بقیه جاها هم ویروسی شوند.

**پوست:** آخ! یک موشک الان به پشت‌م اصابت کرد و سوراخ شدم.

**بینی:** چه بوی الکی می‌آید! با اینکه درجه‌هایم را بسته‌ام اما بویش تابلو است.

**قلب:** وای نکند ویروس برای اینکه «مخ‌مان» را بزند، با خودش الکل آورده؟ آهای مخچه! مراقب باش.

ویروس آنفلوآنزا از غفلت نگهبان‌های ورودی سوءاستفاده کرده و با کل ایل و تبارش به یک مجتمع مسکونی نفوذ کرده. مغز، طی نشست اضطراری بقیه اعضای مجمع‌الجوارح را دور هم جمع کرده تا هم‌فکری کنند. **مغز:** باید بفهمیم کی بی‌احتیاطی کرده و باعث ورود ویروس شده؟ چندبار بگویم هر غریبه‌ای را به داخل راه ندهید! از شدت عصبانیت چنان داغ کرده‌ام که شر شر دارم عرق می‌ریزم!

**پوست:** من که موقع آمدن ویروس رفته بودم ابی‌لیدی و خبر ندارم کی او را راه داده. تازه موقعی که رفتم تمام در و پنجره‌هایم را بسته بودم. به نظر من تقصیر بینی است. از وقتی عمل کرده، «سر به هوا» شده.

**بینی:** چرا تهمت می‌زنی؟ مرا بگو که توی این سرما رفته بودم بیرون تا اشغال‌ها را دم در بگذارم. حالا که این طور است تمام درجه‌های ورودی و خروجی‌ام را کیپ می‌کنم.

**غدد لنفاوی:** نه ننبد. من از بس اشغال خوردم حالم بد شده. لاف‌لاقی در را کمی باز بگذار، دارم بالا می‌آورم.

**ریه:** ای لعنت بر پدر و مادر کسی که در این مکان اشغال بریزد! مُردم از بس با اکسپکتورانت اینجا را شستم.

**بصل النخاع:** لطفاً با این حرف‌ها روی اعصاب من راه نروید. الان به همه جا اس‌اس‌ام می‌زنم که شما خطر ویروس را جدی ننگرفته‌اید و به جای هم‌فکری دارید با هم بحث می‌کنید.

**عصب:** عموجان! برای اینکه تنبیه شوند سنسورهای درد را فعال کنیم؟

**هر دو کلیه (با هم):** نه، نه، عصب! خیلی خطرناکه عصب!

**جگر:** از دست من فعلاً کمکی بر نمی‌آید. با اجازه می‌خواهم بروم. پروستات: کجا جیگر؟!

GlaxoSmithKline سال خوشی را برای شما آرزو دارد.

# Flixonase™

Fluticasone Propionate




**Active Ingredient:** Fluticasone propionate. **Indications:** FLIXONASE Nasal Spray is indicated for the prophylaxis and treatment of seasonal allergic rhinitis including hay fever, and perennial rhinitis. In patients with allergic rhinitis, FLIXONASE Nasal Spray is also indicated for the management of associated sinus pain and pressure. Fluticasone propionate has potent anti-inflammatory activity but when used topically on the nasal mucosa has no detectable systemic activity. **Dosage and Administration:** For full therapeutic benefit regular usage is essential. Fluticasone propionate nasal spray is for administration by the intranasal route only. **Adults and Children over 12 years of age:** Two sprays into each nostril once a day, preferably in the morning. In some cases two sprays into each nostril twice daily may be required. The maximum daily dose should not exceed four sprays into each nostril. **Children aged 4 to 11 years:** One spray into each nostril once a day, preferably in the morning. In some cases one spray into each nostril twice daily may be required. The maximum daily dose should not exceed two sprays into each nostril. **Elderly:** The normal adult dosage is applicable. **Contraindications:** Fluticasone propionate nasal spray is contraindicated in patients with hypersensitivity to any of its ingredients. **Warnings and Precautions:** Infections of the nasal airways should be appropriately treated. Care must be taken when withdrawing patients from systemic steroid treatment, and commencing therapy with intranasal fluticasone propionate, particularly if there is any reason to suspect that their adrenal function is impaired. During post-marketing use, there have been reports of clinically significant drug interactions in patients receiving fluticasone propionate and ritonavir, resulting in systemic corticosteroid effects including Cushing's syndrome and adrenal suppression. Therefore, concomitant use of fluticasone propionate and ritonavir should be avoided, unless the potential benefit to the patient outweighs the risk of systemic corticosteroid side-effects. The full benefit of FLIXONASE Nasal Spray may not be achieved until treatment has been administered for several days. Although fluticasone propionate nasal spray will control seasonal allergic rhinitis in most cases, an abnormally heavy challenge of summer allergens may in certain instances necessitate appropriate additional therapy. **Interactions:** Under normal circumstances, very low plasma concentrations of fluticasone propionate are achieved after intranasal dosing, due to extensive first pass metabolism and high systemic clearance mediated by cytochrome P450 3A4 in the gut and liver. Hence clinically significant drug interactions mediated by fluticasone propionate is unlikely. A drug interaction study in healthy subjects has shown that ritonavir (a highly potent cytochrome P450 3A4 inhibitor) can greatly increase fluticasone propionate plasma concentrations, resulting in markedly reduced serum cortisol concentrations. During postmarketing use, there have been reports of clinically significant drug interactions in patients receiving intranasal or inhaled fluticasone propionate and ritonavir, resulting in systemic corticosteroid effects including Cushing's syndrome and adrenal suppression. Therefore, concomitant use of fluticasone propionate and ritonavir should be avoided, unless the potential benefit to the patient outweighs the risk of systemic corticosteroid side effects. Studies have shown that other inhibitors of cytochrome P450 3A4 produce negligible (erythromycin) and minor (ketoconazole) increases in systemic exposure to fluticasone propionate without notable reductions in serum cortisol concentrations. Nevertheless, care is advised when co-administering potent cytochrome P450 3A4 inhibitors (e.g. ketoconazole), as there is potential for increased systemic exposure to fluticasone propionate. **Pregnancy and Lactation:** As with other drugs, the use of intranasal fluticasone propionate during pregnancy and lactation requires that the benefits be weighed against possible risks associated with the product or with any alternative therapy. **Adverse Reactions:** **Very common:** epistaxis. **Common:** headache, unpleasant taste and smell, nasal and throat dryness and irritation. **Vary rare:** hypersensitivity reactions, anaphylaxis, bronchospasm, skin rash, oedema, of face or tongue, glaucoma, raised intra ocular pressure, cataract and nasal septum perforation. **Overdosage:** Administration of doses higher than those recommended over a long period of time may lead to temporary suppression of adrenal function. **Version No:** GDS21/IP01, **Date of Issue:** 26 Jan 2006. Please read full prescribing information prior to administration.

**References:**

- Howarth PH. A comparison of the anti-inflammatory properties of intranasal corticosteroids and antihistamines in Allergic Rhinitis. *Allergy* 2000; 55: 6-11.
- Van Cauwenberg P et al. Consensus statement on the treatment of Allergic Rhinitis. *Allergy* 2000; 55: 116-134 ("European Academy of Allergy and Clinical Immunology").
- ARIA Workshop Report. Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma. Supplement to The Journal of Allergy and Clinical Immunology, Vol 108 No. 5, November 2001.

**Flixonase™** (Intranasal Corticosteroid)  
Fluticasone Propionate

recommended as first-line treatment for Rhinitis.<sup>1</sup>  
is superior to antihistamines in the treatment of Allergic Rhinitis for all nasal symptoms.<sup>2</sup>  
is effective in children of 4 years and above ...<sup>3</sup>



GlaxoSmithKline

Full Prescribing Information is available on request  
<info\_iran@fargroup.com>  
Fax: 021 - 2222 1301

شرکت توزیع کننده  
پخش هجرت  
پخش رازی  
پخش دارو گستر رازی



جهان بهبود  
شرکت وارد کننده



GSK/IR/FLX008/Jan08