

باب تدبير الحزن

قد نعت ملأ الباب لكي يسرح فيمكن ما يبرهن من الثوب مخرقة من نوب الخلود وتدبير الطعام والشراب
والشراب والسكنى والزينة وغير ذلك مما يسود بالفتح على كل علة

النباتات الاهلية وفوائدها الطبية

اخيار A. Unmeumber, F. Concombre, L. Cucumis Sativus. نوع
نبات من الفصيلة اليتطنية اصله من الشرق ثمرة قليل المادة الغذائية ويزرع من البذور
الاربعة المبردة عند التقدماء يحضر منها مستحلب او شراب مبرد وملطف ومن تنوعاته الخيار
الاخضر الصغير الذي يكس باخلل والنهار ويستعمل مقبلاً. ويحضر من عصيره شراب الخيار
وهو من بطريات الجلد

اخيار شبر A. Cassia, F. Casse, L. Cassia Fistula ثمرة شجرة من الفصيلة
القرنية يرد من جزائر الاندلس في امريكا اسطواني الشكل يبلغ طول القرن منه قدمين ويحتوي
على بذور كبيرة سلبة منفصلة بجواجز انبوية ومخلقة بلب اسمر محمر يفصل عن البذور ويصالح
بطرق مخصوصة للاشعال الطبي. وخواصة مسهل لطيف يؤخذ بكية ٦٠ كراماً بحمولة
بالماء او بمصل الحليب او ٣٠ - ٥٠ كراماً من خلاصته قبل النوم لانه لا يفعل الا بعد
اخذة بمدة طويلة

اندلس A. Molasses, F. Melasse. شراب يحضر من عصير العنب بالندي او من
بقايا عصير البنجر او قصب السكر بعد تدبير السكر ومن غير ذلك ايضاً والاول افضلها حتماً
واجملها لونه يواكل طعاماً ويستعمل مطلقاً ومبرداً مخففاً بالماء ومبرداً بالثلج في ايام الحر
الدخان - انظر تبخ

الاسرافن A. Peach tree, F. Pêcher, L. Amygdalus Persica. ثمرة من
الفصيلة الوردية اصلها من النجم ثمرة فاكهة لذيذة مغذية ومليئة واوراقها وزهورها مسهلة
ومضادة لتدود ويحضر من زهرها شراب يعطى مسهلاً للاطفال بجرعة ١٥ - ١٦ كراماً
الثمرة A. Maize, F. Mais, L. Zea Mays النبات من الفصيلة النجيلية
يزرع كثيراً في سورية ومصر يعمل من دقيقه شراب مفيدة جداً للشاقين والمصابين بالامراض

المزمنة في أفتاة الهضبة وتنفذي بخبز الطبقة القوية وخبز لا يرفع خلعو من الغلوتين وهو أقل غذاء من خبز القمح وشعر العنوس من سدرات البورل النطيفة يؤخذ نقيماً أو مبلياً ويفيد نائدة كبيرة في التهاب عتق المثانة ويسفخرج منه خلاصة لتعمل لهذه الغاية وتكثر الاصابات بمرض البلاغرا في الطبقة التي تنفذي بخبز الأردرة ويعزوه بعضهم الى اكتنازهو بالحقيقة مسبب عن فطر يعيش على جسم النبات فيخالط الدقيق ويحدث المرض المذكور

الراوند *A. Rhubarb, F. Rhabarbar, L. Rheum* جذر نبات من النضيلة الزاوية كثير الاستعمال والثابتة وهو مقوّر بالجرعات الصغيرة وملين بالمتدلة وسهل بالكبيرة ومن فوائد ادرار الصفراء فيفيد في اليرقان والاحتقان الكبدي. وإم استحقاقاته سموق الراوند المركب المعروف بالسموق الممدي يعطى مليتاً ومقوياً للمعدة ومضاداً لركامها بجرعة كرام ثلاث مرات بالنهار. وشراب الراوند المركب المعروف بشراب الشيكوريا يعطى للاطفال سهلاً بجرعة ١٠ كميولات فاكثر حسب العمر ويضيد في الالتهاب المعوي الصعوب بأسهال اخضرو يؤخذ السموق مقوياً بكية ٢٠ - ٥٠ سنكراماً ومسهلاً بكية ٤ كرامات ويعوض عنه بالتراس تخني طمء

رجل المهر *A. Coli's foot, F. Tussilage, L. Tussilago* عشبة من النضيلة المركبة زهورها مفيدة في الزكامات الصدرية وتشبه بخواصها الزهور الصدرية وجذرها مرّ حريف يستعمل معرقاً ونسجاً للقابلية
الرجلة . انظر بقلة

الربان *A. Pomegranata, F. Grenada, L. Punica Granatum*. ثمر شجرة من النضيلة الآسية قشره قابض يستعمل لتوقيف الانزفة وحبّة مبردة يحضرنه شراب . والزهق قابض مفيد في توقيف الانزفة وقشر الجذر يفيد كثيراً في حذر السود خصوصاً السود الترمي وكية استعماله ان يؤخذ ٦٠ كراماً من قشر الجذر الطري وتقل على نار خفيفة في ٧٥٠ كرام ماء الى ان يبقى ٥٠٠ كرام تؤخذ ثلاث دفعات بين كل دفعة واخرى نصف ساعة

الربيس *A. Gouseberry or Currant, F. Grosselle, L. Ribes* ثمر نبات من النضيلة الكسراجية ضمّه حامض مقبول وخواصه تشبه خواص كبوش العليق او الترابواز

يحضر منه شراب يشمل مبرداً وملطفاً

اما الزيبان المعروف في سورية فهو غير هذا ويستعملون منه جذع النبات في كونه
بعد نزع القشرة منه وهو طيب متين ويحضر من عصيره شراباً مجرداً يقيد كثيراً في
اسمان الاطفال الاخضر

الزيبان . النظر آسن وحبق

الزيبان . النظر غيب

الزعفران *A. Safran, F. Safran, L. Crocus Sativa* هو زهر نبات من الفصيلة

الزنبقية يرد من اسيا وقد شاع زراعته الآن في فرنسا واسبانيا واقصبة المعروف بالزعفران
الشعري وهو ملر قطف يشتمل تقيماً نسبة ٣٠ - ١٢٠ متكراماً منه في ٥٠٠ كرام ماء
ويحضر منه صبغة وشراب ولا يجوز لتعامل استعماله فقد يسبب اجهاضاً

الزعفران . انظر الورد البري

الزنبق *A. Lily, F. Lis, L. Lilium* نبات عطري من الفصيلة الزنبقية

يستخرج من زهره ماء عطري الرائحة بعيد سكتاً ومضاداً للتشنج وتثوي بصلته بالرماد
الحقن وتعمل نهاداً لانضاج الحاراج

زنبق الماء الاضفر *A. Nymphaea, F. Nénuphare, L. Nymphaea* ذو زهور

بيضاء او صفراء يزعمون انها مسكنة ومنومة وجذورها محففة للعرق

الزنجبيل *A. Ginger, F. Gingembre, L. Zingiber* نبات عطري معمر من الفصيلة

الزنجبيلية ينمو طبيعياً في الهند وجذره حار ورائحته قوية عطرية تحدث عطاساً وتطيب به
المريبات والحلويات وخواصه منه ومتوا للعدة ومن الخارج بجر وجرعة مسحوقه من
٢ - ٣ كرام والصبغة من ٢ - ١٠ كرام

الزوف *A. Hyssop or Wild Thyme, F. Hysope, L. Hyssopus Officinalis*

شجرة صغيرة من الفصيلة الشفوية رؤوسها المزهرة متينة ومتوية للعدة وطاردة للريح ومنقحة
تفيد نوع خصوصي في التهاب الشعب المزمن اما تقيماً نسبة ١٠ - ١٠٠ او شراباً
بجرعة ٣٠ - ٦٠ كراماً

الزيزفون *A. Linden, F. Tilleul, L. Tilia Europaea* شجرة جميلة زهورها

عطرية معرفة ومضادة خفيفة للتشنج وتدخل في كثير من الادوية وخصوصاً في الادوية
الصدرية

أوليفون *A & F. Olive, L. Oliva* ثمر شجرة من فصيلة باسيلي يستعمل غذاء وزيتة ينيد في تنوير ازل انكدي وطرودو يؤخذ قدح منه صباحاً قبل الطعام واذا احدث دواراً اولم تحمله المعدة يؤخذ ١٥-٣٠ كراماً ثلاث مرات كل يوم قبل الطعام . وورق الشجر بل ويؤخذ لقطع الحصى المنقطة فيقوم احبائنا مقام الكينا وهو ما عدا ذلك مقر المعدة

السرو *A. Cypress-tree, F. Cypres, L. Cupressus Sempervirens* شجرة من الفصيلة الصنوبرية اكارها الطرية قابضة جداً وتقتد هذه اطاحة بعد ما تجف . ومثله الشربين وهو نوع منه

الخرجن *A. Quince, F. Coing, L. Cydonia* ثمر شجرة من الفصيلة الوردية يستخرج من بزره مستحلب ينيد قطرة ملطفة ويستعمل لادوار العلب وتلطيف الدم والخلق وتفتيف الاسهال ويحضر منه شراب تحلى به الادوية القوية التي توصف في الاسهال المزمن الساق *A. Sumach, F. Sumac, L. Rhus* شجرة من الفصيلة الطبية يستعمل ورقها قابضاً ومضاداً لحمى ويزورها حامضة وقابضة

السامكي او السنا *A. Senna, F. Séné, L. Senna* نوع اغشاب من الفصيلة القرنية ورقها سهل كثير الاستعمال يؤخذ عادة مع المن او الزاوند او الاملاح المتعادلة ومسحوقه ومسحوقاته كاخلاصة والسيفه والشراب غير مستعملة واكثر استعماله نقيماً بنسبة ٨-١٦ كراماً ويميز ان يزداد للبالغين الى ٣٢ كراماً تنضج بانه بارد او على حرارة لطيفة وكثيراً ما تنش اوراق السنا في التجارة فيجب ان يشبه الى فصل اوراق الغش منها . ومنه نوع يحمي من جمايكا الى انككترا يشبه الشاي طعماً ولا يحدث غشياً ولا مفعلاً فيوافق استعماله للاطفال

السديان *A. Oak, F. Quercus, L. Quercus* انواع شجر من الفصيلة الكروية يتولد على جذوعها واغصانها العنص وقشرها قابض طعماً وقهلاً ويستعمل في الصنائة لدايئة الجلد وفي الطب لتثبي القروح البليدة وقد استعمل قديماً لمضادة السود واشتهر مسحوق منه باسم الكينا الفرنسية لعلاجة الحميات المنقطة وهو مركب من مسحوق قشر السديان ومسحوق جذر الخطيان ومسحوق البايونج

الدكتور امين ابو خاطر

التعب العقلي وتأثيره في الجسم

التعب عقلياً كان أو بدنياً إذا زاد اضراراً فإذا أحس الإنسان بو ضيقه أن يطلب الراحة قليلاً لتجدد قواه قبل أن يتألف عملة ثانية . وإذا فعل ذلك وجد في آخر يومه أن ما اتقه من الأعمال لا يقل عما يشق إذا واصل الانكباب عليها كمن ساعات النهار من غير انقطاع وأمن فوق ذلك السقطات التي يتعرض لها من يهمل وهو سقيم وهو ضروري للعقل والبدن لا يحترقان إلا بعد ونكته إذا زاد كان له مضار حمة قد تمكن من الجسم فتلازمة وقد بحث العلماء كثيراً في تأثير التعب العقلي في الجسم فثبت بعضهم أن طبيعة الجامعات يقل تناوهم للطعام وينقص وزنهم زمن الامتحانات وإذا حال الامتحان كان له في أجهزة الجسم العصبية تأثير يشبه اعراض النوراضة المزمنة

وبحث عالم روسي يقال له اغناطيوف في ٤٤٢ تليداً بين العاشرة والسادسة عشرة من العمر في إحدى مدارس موسكو العسكرية فوزنهم ثلاث مرات المرة الاولى قبل ان يبدأوا بالاستعداد للامتحانات والمرة الثانية بعد ان فرغوا منها والمرة الثالثة بعد ان عادوا من عطلة الصيف - وكان الفرق بين المرة الثانية والمرة الاولى ان ٧٩ في المئة من التلاميذ نقص وزنهم و ١١ في المئة بقوا على ما كانوا عليه و ١٠ في المئة زادوا وكان يجب ان يزيد وزن الجميع لانهم احدثوا في زمن الامتحان وزاد وزن ٩ في المئة منهم بعد العطلة ونقص وزن ٤٠٦ في المئة فقط وكان فيهم ١٣ تليداً لم تكنهم العطلة لتعويض كل ما خسروه في الامتحانات . وقد قال اغناطيوف ان مثل هذا التأثير الضار في البدن لا بد وان يتناول الدماغ ايضاً

وبحث غيره في مقدار الطعام الذي يتناوله التلاميذ في المنزلة فوجد انه يقل كل شهر عما كان في الشهر الذي قبله . ويرى كثيرون ان سبب ذلك هو تأثير التعب العقلي المباشر في اعمال الحضم والاختداء لانه يعطها بعض التعطيل وقآن البعض ان له سببين آخرين ايضاً اولهما قلة تأكسد الدم وقلة افراز غاز الحامض الكربونيك منه لثمة عمل التنفس عند الانكباب على العمل العقلي وثانيهما تجمع الفضلات التي تنشأ عن العمل في الدم وتأثيرها فيه تأثيراً كجواياً

وقد بحث بعضهم في ١٨ طالباً من طلبة الجامعات و ١٧ ولدأ بين العاشرة والثانية عشرة قبل ان يبدأوا بالاستعداد للامتحانات وبعد ان فرغوا منها فكان كل مرة يقدر عدد الكريات الحمراء في دمهم ومقدار الهيموغلوبين فيه ومقاومة الكريات الحمراء . فم يظهر له تغير في عدد الكريات ولكن الهيموغلوبين نقص ١٠ في المئة بعد الامتحانات سبب طلبة

الجامعات وتقص تقصاً يقرب من ذلك في الاولاد وضعت مقاومة انكزيات الحراء غصفاً يقابل الضرب الذي يطرأ عليها اذا تناول الانسان بعض السموم واستنح هذا العالم من اجائته هذه ان الشعب العقلي يولد في الجسم سناً يضعف الدم - ثم يموت الجراثيم اخرى استنح منها ان سبب الانيميا في اولاد المدارس هو تجمع سموم الشعب في اجسامهم وقد وجد هولوج ان الشعب العقلي يتقلل تحديد انكزيات الحراء في الدم وان ذلك يتوقف على صعوبة العمل وطول مدته وقنوات الراحة التي تحفظها ومقدار الرياضة او الحركة البدنية والهواء التي ولكن بورشمان الروسي اثبت ان انكزيات الحراء يزيد عدديها في طلبة المدارس اذا خرجوا للترعة في المطلات المدرسية ونقل اذا عدوا الى المدرسة واكبوا على دروسهم - وانه اذا نقل الاولاد من مدرسة مستقوفة الى مدرسة تعطيهم وهم في الهواء الطلق ظهر هذا الفرق في دمهم ايضاً

ولجلوس تأثير كبير في التنفس فانه يقل في القسم العلوي من الصدر في اثناء الاحتناء للكتابة - وقد يموت احدكم في تنفس تلامذة المدارس وهم جلوس فوجد ان ما يتنفسونه من الهواء في ثلاث دقائق يقل ٨ في المئة عما يتنفسونه في مثلها وهم واقوف واذا طالت المدة ايضاً زاد الفرق

والطلبة الذين ينقطعون تحصيل العلوم اللغوية والرياضية وغيرها مما لا يقتضي حركة بدنية تكثر اصاباتهم بالامراض اكثر من الطلبة الذين يدرسون الكيمياء والميوان والطبيعات ويحرون التجارب والايجات فيها - وسبب ذلك ان هؤلاء يذهبون ويمشون في اثناء اعمالهم اما اولئك فيكثرون على انكسب وقلما ينهضون من كراسيهم - وتزيد الامراض بين التلاميذ في اواخر السنة المدرسية وفي زمن الامتحانات وصحة الذين يشغلون قبل الظهر فقط اجود من صحة الذين يشغلون قبل الظهر وبعده

وتجيب هذه المضار سهل جداً وذلك بان يلتفت صاحب العمل العقلي الى بدته قليلاً ويعطيه قسطاً من الراحة والرياضة اليومية التي لا تقتضي بذل قوة كثيرة والخروج في الهواء الطلق - ومن راي هذه الاعتبارات بتيت له عاقبته وامكنة القيام باعباء الاعمال الكبيرة

التطهير لمنع العدوى

يراد بالتطهير تنظيف كل ما يتاثر بجراثيم المرض لكي يمنع امتداد العدوى منه - وافضل مطهر النور والهواء فتور الشمس يقتل اكثر جراثيم الامراض اذا تعرضت له نحو

ساعة من الزمن في الهواء الطلق وهو أكبر العوامن التي تعوق تنشي الأوبئة كالظعون
وحمل السجون

الحرارة - إذ انني ما يرد تطهيراً من خمس دقائق الى عشر في الماء ما عليه من
المكروبات ولكن ذلك قد لا يكفي لقتل كل بزور المكروبات أيضاً فإذا اريد المبالغة في
التطهير فلا بد من اتباع طريقة كوخ وهي ان يظن الشيء مرة كل يوم على مدى ثلاثة ايام
فان البزور التي تجو من الموت في اليوم الاوون تنفس في اليوم الثاني تقتلها حرارة الغليان
وإذا كان الشيء المراد تطهيره مما يضر به التعطيس في الماء فيمكن تطهيره باطلاق البخار
عليه مدة عشرين دقيقة في اثناء مسدود فيه منفذ يخرج منه البخار اما ما لا يجوز ان تنص
اليه الرطوبة فيظهر في اجوزة مخصوصة يحس فيها الى درجة ٦٥٠ ميزان فارغيت وبقى على
هذه الحرارة نحو ساعة

الغازات المظهرة - اعلم استعمالاً الحامض الكبريتوس وهو الدخان الذي يتصاعد من
الكبريت اذا اشتعل والرجل المصري من الكبريت يكفي لتطهير غرفة تسع ائف قدم مكعبة
من الهواء . ويجب اشعال الكبريت على صحيفة او في صحن يرفع في الماء منعاً لظطر الحريق
ثم تسد نوافذ الغرفة وتلقى منايكها وابوابها وتترك على هذه الحال ست ساعات . وبيع
غاز الحامض الكبريتوس ايضاً في انايب بثلث منها في الغرف لتطهيرها

ومن الغازات المظهرة الفورمالين ويؤتد من اقراص خصوصية توضع على قطعة صفيح
او ما يشبهها فوق قنديل وهذا الغاز لا يضر اثاث البيوت على الاطلاق . ومنها ايضاً
الاوزون ويولد بمزج ثلاثة اجزاء من الحامض الكبريتيك القوي بمزولين من بومنثات
البوتاسا

السوائل المظهرة - اهمها السلياني المحلول في ماء جزء منه الى ما بين الف جزء وعشرة
آلاف جزء من الماء . وهو يحمى السوائل التي تكون في جسم الحيوان كالدوم وغيره ويمنع
فعله هذا باضافة قليل من الحامض الهيدروكلوريك الى محلوله . وبعض مصاخ الحكومه
الاتكليزية ترى ان افضل محلول لها هو ما ركب من نصف اوقية من السلياني واروقية من
الحامض الهيدروكلوريك وه تمتعت من صبغة الالينين الزرقاء القابلة للتدويان و٣ جانوات
من الماء وهذا المحلول لا يقتضي نفقة كبيرة ويجوز استعماله لاغراض كثيرة
ومن هذه السوائل ايضاً الحامض انكربوليك يحل جزء منه في عشرين جزء من الماء
والانكربول يحل جزء منه في ٤٠ من الماء ويستعملان في الاغراض التي تتضمن لها محلول

السلياني . ومنها أيضاً النورمالين بحل مئة ما بين جزئين وعشرة أجزاء في مئة من الماء . وهذا المحلول يفضل على غيره في رش الجدران والهواء والاستار وغير ذلك وهو من المطهرات القوية ولا يضر بالاثاث والورق الذي تغطي به الجدران

طرق التطهير

تطهير البدن - يجب تطهير البدن كله بعد البرء من الامراض المعدية خصوصاً الامراض التي تشد وطأتها وتنتهي في مدة قصيرة اما بثور العليل او ثآليله الى الشفاء كالخى القرمزية والجندري ويجب تطهير اقسام الجسم التي تلامس العليل او تعرض لجرائمه الامراض على اي وجه كان ذلك - وخير طريقة لتطهير البدن كله الاستحمام في منخل من محلول برمنجنات البوتاسا . واذا كانت الجلده لا يزال متنفذاً متقشراً بعد الحى القرمزية فيدهن بالفازلين الخارج بالغمض الكربوليك او بالشمع المعالج بالايثر الازويك . اما افضل طريقة لتطهير اليدين فهي غسلها بالصابون والماء الساخن الكثير ويمكن بعد ذلك دهنها باستحبة سبلولة في الايثر او قطنياً خمس دقائق في محلول الحامض الكربوليك (٤٠ : ١) او محلول السلياني (٢٠٠ : ١) او محلول برمنجنات البوتاسا يضاف اليه الماء الى ان يصير لونه لمرتلياً خفيفاً وهذا المحلول الاخير يجوز استعماله ايضاً لتطهير الثوب

تطهير الغرف - يجب تطهير الغرف اذا نام فيها ذو مرض معدٍ ولا يجوز كسها ما دام العليل مقيماً فيها بل تنظف ارضها وجدرانها واثاثها بمحما مخزقة سبلولة وتزجج منها كل ادوات الزينة وما يمكن الاستغناء عنه ويطلق على بلها ستار بل في محلول الحامض الكربوليك (جزء مئة الى عشرين من الماء) ويماد به كلما قارب ان يجف . واذا خرج العليل من الغرفة وارىد تطهيرها يلف ما فيها من البسط ويدهن كل ما فيها من معدن لانه بالفازلين لكي لا تؤثر فيه المخررة المواد المطهرة ثم تطهر بعد ذلك بالحامض الكربوليك او ترش بالنورمالين لكي يتطهر هوائها وجدرانها . ثم تزجج منها البسط والبرادي والاستار وكل ما يلزم له تطهير لمنع من التطهير السطحي بالرش والتدخين ونسج ارضها جيداً بمحلول الحامض الكربوليك (٢٠ : ١) او محلول السلياني (١٠٠ : ١)

تطهير الثياب والاثاث وما اشبه - كل ما ليس له قيمة كبيرة من الخرق والكسب والاوراق وغير ذلك يحرق اما ما يمكن غسله كالاستار وثياب التطن والفلاتا فينظف في ماء بارد يبع خمسة في المئة من الحامض الكربوليك ليزول منه كل ما طلق به من مغزرات العليل ثم يغسل عشر دقائق وبعد ذلك يجوز غسله مع غيره . اما الفرش والبسط والاستار

وثياب انصرفت وما ايتها تنحصر وما انحماهم وهي ناشفة او باطلاق الجوار عليها او باغلاقها في الماء كما تقدم الكلام . وتظهر انكسب التي لا يمكن الاستغناء عنها بتغييرها بالنور المثلين
 تظهر المفردات - تزان مفردات المرض كصافيه ومبرزاته عن ثباته بتغليسها مدة قصيرة في محلول اخامض الكربوليك كما تقدم . ما للمفردات نفسها فتمزج بثل حجمها من محلول الخامض الكربوليك القوي (١ : ٥) او محلول النيزول (١ : ٢٠) او غير ذلك من المظهرات قبل ان ترمى في الكنتف او الحجازي

الغاية بانصوت

جلاء الصوت وطبقة وجهورته من انعم لانها تزيد وقع الكلام في نفس السامع في الحديث والخطابة وتوجب من انصف بها الى الناس اذا كان من يحسنون النقاء وقد توتر كثيراً في مجال ذوي المن انكلامية كالحامين والفرعاط والمثلين . واكثر ما تكون في الانسان خلفة ولكن يمكن اكتسابها او تحيينها بالريضة والعناية . فالصوت مثل غيره من الاعمال التي يقوم بها الجسم بقوى بالاستعمال وينصف بالاهمال

واول شروط العناية بالصوت توسيع الصدر بالريضة كان يخرج من يريد ذلك في الهواء الضئيل فيسير على مهل ثنائي خطوات وهو يستنشق الهواء من غير عنف الى ان يتسع صدره بقدر الاسكان ثم يعود فيخرج على مهل ايضاً في ثنائي خطوات اخرى وهم جراً . ويكتفي ان يتنفس مرات قليلة على هذا النحو كل يوم . ويجب ان يداوم على هذه الريضة والا لم يستفد منها . واذا لم يتمكن من ذلك فيمكنه ان يقف منتصباً امام نافذة في غرفة ويرفع يديه على مهل الى فوق رأسه وحده محدودتان مائتاً صدره من الهواء ثم يحطها مخرجاً الهواء

وتجب المبادرة الى مداواة كل انحراف يصيب الخنجره او البلعوم ولو كان طفيفاً ووجع البلعوم العادي او التهابه الخفيف يداوى بنشقي كلوريد الامونيوم او الغرغرة بكحورات البيوتاس او مذوب ملح الطعام ملتفتان صغيرتان منه في كأس ماء بارد او غليسرين الخامض الكربوليك او بالدهن بصفة اليود او غليسرين التنين . فاذا امتد الالتهاب ايضاً وجب الالتجاء الى الطبيب . واذا كان الالتهاب شديداً وجب الامتناع عن الكلام قطعياً وتغيير الهواء في جهة ذات هواء نقي معتدل الحرارة والرطوبة كسواحل البحر الابيض المتوسط