

osobniki zdrowe, zwłaszcza przez tych, którzy przebyli niegdyś dur i którzy w ciągu miesięcy i lat przechodzą w swoim organizmie, zupełnie już bez szkody dla samych siebie, żywe i zjadliwe zarazki tyfusowe.

Równie niebezpiecznymi roznośicielami zarazków duru są muchy, które przenoszą potem na łapkach i skrzydełkach zarazki tyfusowe na rozmaite artykuły spożywcze. Wreszcie trzecim, niemniej ważnym roznośicielem zarazków duru jest woda z zakażonych niemi studzien i zbiorników, której picie przenosi zarazki bezpośrednio do naszego żołądka. Dodać tu jeszcze należy, że zakażeniu durem najłatwiej ulegają ludzie przemęczeni fizycznie czy psychicznie, żyjący w znaczniejszych skupieniach, w warunkach niehygienicznych. Im niższy jest stopień kultury kraju, tem bardziej sprzyjające dla siebie podłoże ma tyfus. Faktem jest, że w każdej wojnie więcej ofiar padało wskutek duru, aniżeli ginęło od kul. Dopiero wprowadzenie podczas ostatniej wojny szczepień ochronnych w armjach walczących wpłynęło na olbrzymie zmniejszenie liczby zachorowań na dur pośród żołnierzy.

Z powyższego wynika, że mamy we własnych rękach dwa najważniejsze środki zwalczania tyfusu brzusznego: zachowanie skrupulatnej czystości i higieny, oraz poddawanie się szczepieniom ochronnym.

Kardynałnemi przykazaniami w sprawie zwalczania duru brzusznego są: unikanie (poza wypadkami koniecznemi), jak pielęgnowanie chorego, stykanie się z chorymi na dur brzusny, a nadewszystko z przedmiotami, które mogą być zanieczyszczone, więc pościeli, bielizny, naczyń, klozetów i t. p. — 2) staranne ochranianie od much pokarmów i napojów, które należy trzymać w zamkniętych szafkach pod przykryciem ze szkła, z gęstej siatki drucianej czy muslinowej lub z czystej szmatki płóciennej. — 3) wystrzeganie się picia wody w stanie surowym ze studzien i zwłaszcza z otwartych zbiorników wód, do których łatwo przesączają się zarazki durowe. — 4) spożywanie owoców, салат, ogórków, pomidorów — słowem wszelkiej surowizny — nieinaczej, jak po ubyciu jej gotowaną, najlepiej gorącą wodą. — 5) obieranie owoców przed ich jedzeniem, zaś o ile owoce, jak wiśnie naprzykład, wszelkie jagody, porzeczki, agrest itp., które nie dają się obierać, zaleca się spożywać je podczas epidemji tyfusu w postaci gotowanych kompotów. — 6) picie mleka tylko przegotowanego. — 7) staranne mycie rąk wodą i mydłem przed każdym jedzeniem i przed każdym zetknięciem się z produktami spożywczemi. Mycie rąk i tepienie much — to dwa zasadnicze kanony samoobrony przed durem.

Jak widzimy więc: skrupulatne przestrzeganie przepisów czystości i higieny oraz uodpornianie ustroju odpowiedniami szczepionkami — oto jedyne prawdziwe skuteczne środki walki z durem brzusznym. Od nas samych więc zależy, by przez rozumne stosowanie tych środków uniknąć tak bardzo niebezpiecznej, często śmiertelnej choroby.

Mieszaniny chłodzące.

W porze obecnej bardzo mile widziane są chłodne napoje lub pokarmy, a lód nie wszędzie i nie zawsze można łatwo nabyć. Można jednak sporządzać do chłodzenia potraw mieszaniny chłodzące, które dobrze chłodzą nawet przy użyciu do ich sporządzenia zimnej wody. Jeżeli użyjemy zamiast wody lodu, wówczas oczywiście osiągnąć możemy temperatury praktycznie bardzo niskie, dochodzące do — 35 stopni Celsjusza.

Oto parę przepisów:

- 1) 1 część chlorku, 1 część saletry potasowej, 1 część wody (— 32 ° C).
- 2) 5 części chlorku amonu, 5 części saletry potasowej, 18 części soli Glauberskiej, 16 części wody (28 stopni C.).
- 3) 1 część azotanu amonowego, 1 część wody (—25 do 30 stopni C.).
- 4) 5 części chlorku amonu, 5 części saletry potasowej, 16 części wody (27 stopni Celsjusza).
- 5) 1 część azotanu amonowego, 1 część sody krystalicznej, 1 część wody (— 35 stopni Celsjusza).
- 6) 5 części krystalicznego chlorku wapnia, 3 części wody (— 25 stopni C.).

Rozpuszczając wymienione sole, które dostać można w każdej drogerji, w podanych ilościach wody, przyczem musi się intensywnie mieszać, osiąga się w bezpośredniej bliskości naczynia z tą mieszaniną silne ochłodzenie. Najlepiej