



S. S. U. H:s SKRIFTSERIE N:o 11

TOBAKS- BRUKET

AF

DOKTOR P. SILFVERSKIÖLD

UNGA KRAFTER N:o 27, 1904



TOBAKSBRUKET.

AF

D:r P. SILFVERSKIÖLD.



1. *Gifter ur växtriket.*

En mycket stor del af våra häftigast verkande gifter erhålla vi från växtriket. Och inom detta torde ingen familj innesluta större antal giftiga plantor än Solanaceernas. Familjen räknar omkring 1200 kända arter, hvaraf närmare 200 användts till medicinskt bruk. Ehuru många numera torde blott föga användas, mest för sin oerhörda giftighets skull, hafva dock flera af dem ett varaktigt värde på grund af de utpräglade egenskaper, de besitta.

I vårt land växer endast ett fåtal af dessa arter, som *Solanum dulcamara*, hvilken för ej så länge sedan brukades som medicin, *Atropa belladonna*, som gifver det farliga giftet atropin, i små doser användt vid ögonsjukdomar, *Datura Stramonium*, som frambringar daturin, ett ämne snarlikt atropin, *Hyoscyamus niger*, hvars blad och frön innehålla det starka giftet hyoscyamin, och *Nicotiana tabacum*, hvilken sistnämnda vi något närmare skola granska.

2. Tobaksbrukets historia.

Tobaksplantan är inhemsk i Syd- och Central-Amerika, där den torde varit känd och använd såsom njutningsmedel sedan urminnes tider. Troligen har så äfven varit förhållandet i Kina. Då Kolumbus år 1492 landsteg på den lilla ön Guanahani, möttes han där af infödingar, som rökte cigarretter. Han visste dock ej, hur den växt såg ut, hvaraf dessa cigarretter gjordes, ej heller huru dessa fabricerades, men han har upplyst oss om att den kallades tabaco eller tabago. Först 1518 angifver eremiten Romano Pane (Payne) tobaksväxten, och den första beskrifningen af densamma gjordes 1525 af Oviedo, då tobaksplantager redan funnos i Västindien.

Till Europa flyttades växten år 1555, och 10 år därefter beskref Genner dess botaniska och medicinska egenskaper. Franska sändebudet i Lissabon, Jean Nicot, rekommenderade tobaken mycket såsom medicin, och det är för att bevara dennes namn åt eftervärlden, som vår Linné uppkallade blomman efter Nicot, kallande den *Nicotiana tabacum*.

I slutet af 1500-talet börjar tobak odlas, först i Holland, sedan småningom i hela Europa. Genom soldater i 30-åriga kriget blef dess bruk spridt öfver hela vår världsdel, och det var genom hemvändande krigare det kom till Sverige och Norge. Man kände dock på denna tid blott bruket att röka tobak. De öfriga njutningssätten, tuggning och snusning, äro af långt senare datum.

3. Tobaksförbrukning i Sverige.

Den första odlingen i vårt land af tobaksplantan företogs af Jonas Alströmer vid

Alingsås år 1724, och nu är, som bekant, vår produktion af tobaksblad ej så ringa eller omkring 1 miljon kilo. Årliga införseln från utlandet uppgick 1901 till öfver 4 1/2 mil. kilo. Häraf kan man göra sig en föreställning om huru mycket tobak, som årligen konsumeras.

Till lycka för vårt land hafva dock kvinnorna hittills så godt som alldeles afhållit sig från detta skadliga njutningsmedel. Vi måste med stor aktning och djup vördnad blotta våra hufvuden för Nordens kvinnor, som ståndaktigt bevarat sig emot de farliga fiender, som under namn af tobak och alkohol gjort vårt land en oerhörd skada. Tack vare dem, har vår nations kraft kunnat hållas uppe och dess urartning blifvit jämförelsevis lindrig. Så länge Nordens kvinnor fortfara att så kraftigt hålla stånd emot dessa två nationalfiender, skall Sverige ej sakna dugande män.

4. Nikotinets giftverkan.

Är då tobaken en så svår fiende? Ja, det är den! Tobaksplantan innehåller en större eller mindre mängd (beroende af olika varieteter af växten, växtsätt, jordmån o. s. v.) af det skarpa giftet *nikotin*. Dess giftighet har genom talrika experiment på djur och människor grundligt studerats. Om man dryper 1 droppe nikotin i en liter vatten, dör en groda däri inom en timme. Fåglar dö af ovägbara mängder nikotin. Håller man en flaska med detta gift under näbbet på en fågel, nedfaller denna inom kort död. Likaså mindre däggdjur. 5 cgr. äro nog att döda kaniner, kattor och hundar.

Människan torde äfven dö af samma mängd. Man har exempel på att 3 milligram dödat hundar på 20 à 30 sekunder efter intagningen.

Två studenter i Wien gjorde hos prof. Schroff försök på sig själfva. De intogo 1 — 2 — 3 milligram och voro af den sistnämnda dosen nära att sätta lifvet till. De beskrifva sina symptom sålunda: Vi kände först en brännande känsla på tungan, i svalget och matstrupen samt ökad spottafsöndring, en känsla af värme i magen, spridande sig öfver hela bålen, armar och ben, hufvudvärk, svindel, sömnhighet. Snart började synen och hörseln blifva otydliga, andningen blef påskyndad och mödosam, slutligen plågsam, ansiktet bleknade, anletsdragen blefvo vanställda, kräkningar och diarré inställde sig, en känsla af utomordentlig svaghet och matthet påkom, en iskyla spred sig i hela kroppen, så kommo darrningar, krampanfall, vanmakt. Dessa symptom, som än aftogo, än å nyo ökades, fortforo 3 dygn, hvarunder de sjuka själfva och deras omgifning hvarje stund väntade, att de skulle dö.

Man hör ju ej ofta talas om dödsfall genom rökning? Den akuta förgiftningen framkallar snart så allvarsamma symptom, att rökaren ej fortsätter därmed, och till lycka för honom afbrytes därför giftverkan, innan döden inträder. Dock finnas ej så få exempel på att barn efter ganska ringa tobaksbruk satt lifvet till. En yngling dog efter att hafva rökt sina två första pipor. Två andra gossar, som utan afbrott rökte resp. 17 och 18 pipor, afledo äfven. Snus har äfven medfört döden, om sådant blifvit

nedsväljdt. Man vet, att 2—4 gram där-af vållat dödsfall. Detsamma känner man om tuggtobak.

I allmänhet tyckes tuggande af snus vålla de flesta och svåraste förgiftningarna, därefter tuggande af bladtbak, rökningen minst. Mycket beror därvid på den använda tobakssorten. Nikotinhaltens växlar näml. från 1 till 10 procent i olika slag. De finare sorterna och de tunnare bladen hålla mindre af giftet än de gröfre sorterna, och mycket beror på den procedur, hvarigenom tobaksbladen göras lämpliga till njutningsmedel. De hopsamlade bladen torkas och hopbuntas, förlora därvid sin gröna färg och blifva bruna samt erhålla i och med detsamma sin karaktäristiska tobakslukt. I de hopbuntade bladen uppstår genom inverkan af vissa svampsorter en slags jäsning, af fabriksarbetarne kallad svettning. Genom denna jäsningsprocess undergå giftämnen i bladen vissa förvandlingar, hvarpå här ej är plats att närmare ingå. Olika lång jäsning, olika svamparters inverkan, olika bladsorter framkalla nu i förening olika tobakssorter, finare och gröfre. Af de sålunda preparerade bladen göras cigarrer, hvilkas styrka beror på större eller mindre nikotinhalt. Af finare blad skäres cigarrett- och piptobak. Snus och tuggtobak däremot betas i en säs, hvars sammansättning är fabrikantens hemlighet. Genom denna betning tillföras åtskilliga smakande, luktande och irriterande ämnen, som göra njutningsmedlen mer eller mindre eftersökta. Det beror mycket på dessa tillsatta ämnen, om tobaken blir mer eller mindre skadlig.

Såsom den minst farliga kan man hafva skäl att anse rökningen, och dock är denna på grund af sin stora spridning den, som gjort största skadan. Man anser, att ungefär 800 miljoner människor öfver hela jorden hängifva sig åt tobaksbruk. Sverige är det enda land, där snus tuggas.

5. *Tobaken såsom njutningsmedel.*

Hvad är det då, som gör tobaken till njutningsmedel? Hvad är måne orsaken till att så oerhördt många hängifva sig åt dess användande? För att förstå detta måste vi något studera nikotinets fysiologiska verkan. Denna verkan är i mycket lik alkoholen. Nikotinet är sålunda ett nervgift, ett bedöfvande, förlamande gift, narkotiskt såsom vetenskapsmännen kalla det. Då alkoholen verkar företrädesvis på människans högsta andliga förmögenheter, förlamar, omdöme, förstånd och vilja, så verkar nikotinet mera på öfriga delar af nervsystemet, på ryggmärgen och de sympatiska nerverna.

Det är genom strängt vetenskapligt gjorda undersökningar bevisadt, att alkoholen, då den intagits i kroppen, icke lika fördelas inom densamma utan uppsuges till allra största delen af vissa nervceller ända tills dessa blifvit däraf fullständigt förlamade. Först därefter tillåtas andra nervceller få sin andel däraf och så undan för undan. På grund häraf är det tydligt och uppenbart, att det i vetenskaplig bemärkelse aldrig kan blifva tal om ett måttligt bruk af spritdrycker. Ty då äfven af en ringa mängd sprit alltid någon eller några celler blifva bedöfvade, måste hvarje spritbruk anses

skadligt, äfven det minsta. Nu ställer det sig i praktiken så, att de delar af nervsystemet, som först angripas af spriten, äro de högst organiserade, de celler, hvori själens högsta egenskaper hafva sitt säte, omdömet, förståndet, viljan och iakttagelseförmågan.

Helt annorlunda är förhållandet med tobakens inverkan på nervsystemet. Detta gift lämnar de högsta nervcellerna oberörda och angriper i stället de lägsta eller de äldsta, om jag så får uttrycka mig. Det är näml. så, att vi redan i fosterlivets tidigaste skede erhålla vissa delar af nervsystemet, de delar näml., som reglera hjärtats, blodkärlens, tarmarnas och lungornas rörelser. Dessa äro våra äldsta nervdelar. Allt efter som fostret tillväxer, komma allt flera nervceller till, och de sist bildade äro just de, där själens högsta ytringar genom iakttagelser, omdömen och vilja hafva sitt säte, det är de stora gangliecellerna i hjärnans grå substans. Det är de sistnämnda, som påverkas af spriten, och de förstnämnda, som röna inflytande af tobaken. Medan sålunda spriten grumlar vårt omdöme, försvagar vår iakttagelseförmåga och leder vår vilja i orätt riktning, äfven om blott ringa spritmängder intagas, så inverkar tobaksgiftet, nikotinet, på hjärta, blodkärl, lungor och tarmkanalen, så att vi däraf tycka oss hafva behagliga förnimmelser, medan vi i själfva verket däraf röna endast skadliga inflytelser, som jag här nedan närmare skall redogöra för.

Men af det nu sagda torde vara klart, att spriten och tobaken i visst hänseende kunna sägas komplettera hvarandra, i det de områden, som af det ena giftet lämnas

Såsom den minst farliga kan man hafva skäl att anse rökningen, och dock är denna på grund af sin stora spridning den, som gjort största skadan. Man anser, att ungefär 800 miljoner människor öfver hela jorden hängifva sig åt tobaksbruk. Sverige är det enda land, där snus tuggas.

5. *Tobaken såsom njutningsmedel.*

Hvad är det då, som gör tobaken till njutningsmedel? Hvad är måne orsaken till att så oerhördt många hängifva sig åt dess användande? För att förstå detta måste vi något studera nikotinets fysiologiska verkan. Denna verkan är i mycket lik alkoholen. Nikotinet är sålunda ett nervgift, ett bedöfvande, förlamande gift, narkotiskt såsom vetenskapsmännen kalla det. Då alkoholen verkar företrädesvis på människans högsta andliga förmögenheter, förlamar, omdöme, förstånd och vilja, så verkar nikotinet mera på öfriga delar af nervsystemet, på ryggmärgen och de sympatiska nerverna.

Det är genom strängt vetenskapligt gjorda undersökningar bevisadt, att alkoholen, då den intagits i kroppen, icke lika fördelas inom densamma utan uppsuges till allra största delen af vissa nervceller ända tills dessa blifvit däraf fullständigt förlamade. Först därefter tillåtas andra nervceller få sin andel däraf och så undan för undan. På grund häraf är det tydligt och uppenbart, att det i vetenskaplig bemärkelse aldrig kan blifva tal om ett måttligt bruk af spritdrycker. Ty då äfven af en ringa mängd sprit alltid någon eller några celler blifva bedöfvade, måste hvarje spritbruk anses

skadligt, äfven det minsta. Nu ställer det sig i praktiken så, att de delar af nervsystemet, som först angripas af spriten, äro de högst organiserade, de celler, hvori själens högsta egenskaper hafva sitt säte, omdömet, förståndet, viljan och iakttagelseförmågan.

Helt annorlunda är förhållandet med tobakens inverkan på nervsystemet. Detta gift lämnar de högsta nervcellerna oberörda och angriper i stället de lägsta eller de äldsta, om jag så får uttrycka mig. Det är näml. så, att vi redan i fosterlivets tidigaste skede erhålla vissa delar af nervsystemet, de delar näml., som reglera hjärtats, blodkärlens, tarmarnas och lungornas rörelser. Dessa äro våra äldsta nervdelar. Allt efter som fostret tillväxer, komma allt flera nervceller till, och de sist bildade äro just de, där själens högsta ytringar genom iakttagelser, omdömen och vilja hafva sitt säte, det är de stora gangliecellerna i hjärnans grå substans. Det är de sistnämnda, som påverkas af spriten, och de förstnämnda, som röna inflytande af tobaken. Medan sålunda spriten grumlar vårt omdöme, försvagar vår iakttagelseförmåga och leder vår vilja i orätt riktning, äfven om blott ringa spritmängder intagas, så inverkar tobaksgiftet, nikotinet, på hjärta, blodkärl, lungor och tarmkanalen, så att vi däraf tycka oss hafva behagliga förnimmelser, medan vi i själfva verket däraf röna endast skadliga inflytelser, som jag här nedan närmare skall redogöra för.

Men af det nu sagda torde vara klart, att spriten och tobaken i visst hänseende kunna sägas komplettera hvarandra, i det de områden, som af det ena giftet lämnas

oberörda, af det andra angripas. Och liksom otaliga personer finna en njutning uti att förslöa sina ädlaste, högsta och finaste själsegenskaper genom spritbruk, så finnes det ett lika stort om ej större antal människor, som känna en njutning vid att förlama de delar af nervsystemet, som reglera de inälfvor, som egentligen äro oberoende af vår vilja. Och många erfara den högsta njutningen, om de få njuta af båda gifterna på en gång.

Liksom af alkoholen, om den dagligen förtäres, snart ett behof inställer sig, och en hungerkänsla efter giftet uppstår, hvilken ej kan stillas eller mättas af annat än nya portioner af giftet, så är det också med nikotinet. Detta framkallar vissa förändringar i vissa nervcellers finaste byggnad, hvarigenom dessa celler försättas i ett egendomligt, retligt tillstånd, liknande en hungerkänsla. Denna kan blifva mer eller mindre pockande, mer eller mindre outhärdlig. Ja den kan drifva en person till förtviflan, hvarunder oberäkneliga handlingar kunna begås, om icke genom nya giftmängder af nikotin hungern mättas. Här af hafva vi förklaringen på, huru tobaken kan blifva och för de flesta verkligen är ett stort njutningsmedel.

6. *Hvarför börjar gossen röka? Tobakshunger.*

Tobaken är sålunda aldrig ett njutningsmedel för nybörjaren. Tvärt om är den för de allra flesta ytterst motbjudande. Det är sålunda ej den goda smaken, som lockar ynglingen att röka. Nej, det är efterhärmsningsbegäret, kamraters lockelser och den

besynnerliga uppfattningen, att det är *manligt* att röka. Vore det den goda smaken, som lockar, tror jag, att äfven flickor skulle falla därför. Vanligen börjar den unge mannen med en cigarrett eller en pipa svag tobak. Ehuru bådadera lätt framkalla kvalm och kräkningar, kallsvett och darrningar, äro dock dessa förgiftningssymptom så lindriga, att han snart gör om försöket. Det går lättare. Och inom kort är vanan vunnen, och nu har tobakens onda ande sitt offer i sina klor.

Så snart ett behof inställt sig, börjar hungerkänslan. Och först nu kommer den verkliga njutningen. Alldeles på samma sätt som en person, hvilken en tid lidit brist på mat eller dryck, erfar en sugande, brännande, oroande, vändefull känsla, som kan öfvergå till verklig plåga, ja, den häftigaste ångest och förtviflan, om den ej blir mättad genom mat eller dryck, på samma sätt förhåller det sig med tobakshungern, ehuru den naturligtvis ej kan få så stort inflytande på personen eller framkallar så farliga symptom som verklig hunger efter mat eller dryck. Plågorna kunna emellertid blifva både intensiva och farliga nog. Och liksom en person, som är van vid att på regelbundna tider intaga föda, däraf känner ett visst välbehag, så är det ock med rökaren, som vant sig att på vissa tider röka ett visst antal pipor eller cigarrer. Han erfar däraf en behaglig känsla i kroppen, han känner ett lugn breda sig öfver honom, hans tankar flyta lättare, hans fantasi får en angenäm flykt, trötthet och olust vika undan, hunger och törst lindras — om de förut funnos — och, om föda intagits, före-

ställer rökaren sig, att maten smältes bättre, under det han suger sin cigarr eller pipa.

Det är ju ej att undra på, om under sådana förhållanden tobaken skulle blifva ett värderadt njutningsmedel. Men besinna vi, att vi själfva först framkallat behovet och sedan gjort oss till slafvar under det samma, så måste vi medgifva, att det icke är någon vinst, vi gjort på detta. Ty vi måste städse hålla i minnet, att först då kan tobaken medföra njutning, när vi kommit så långt, att vi ej utan olägenhet kunna afvara densamma. Tobaken har för en fullkomligt ovan person aldrig några goda verkningar, aldrig någon njutning, alltid raka motsatsen.

Tobakens fysiologiska verkan är sålunda ej för kroppen på något sätt fördelaktig. Hvar och en, som påstår sådant, har ej nog satt sig in i detta förhållande. Då man sålunda påstår, att tobaken skänker vissa förmåner, t. ex. gifver lugn och ro, större uthållighet i arbetet, gifver en behaglig stämning o. s. v., så är detta en missuppfattning, som behöfver rättas. Tobaken skänker aldrig detta, utan det är det behagliga tillstånd, hvori rökaren befinner sig, sedan han mättat sin hungerkänsla. Om en person hvarje dag gömde undan en del penningar, och då, när fordringsägarna började ansätta honom, toge fram sina sparpenningar och gjorde sig kvitt sina förföljare, skulle han väl känna en viss tillfredsställelse öfver att vara befriad från sin plågoande, men huru skulle en klok karl anse den, som handlat så? Bättre hade väl varit att först betala sina skulder, innan han lagt af sparpenningar. Så ock

med tobaksnjutningen. Utan tobak ingen tobakshunger och visserligen ingen behaglig känsla af dess mättande.

Att tobaken i och för sig ej framkallar dessa goda symptom, därom torde man vara ense. Jag har själf rökt men lagt bort denna fula vana, och jag kan af egen erfarenhet intyga, att såväl kroppsligt som andligt arbete hos mig försiggå mycket bättre, än då jag förbrukade tobak. Jag tror ej, att jag öfverdrifver, då jag påstår, att tobaken aldrig kan vara till nytta för den, som ej är van därvid, men däremot alltid är onödig, oftast mycket skadlig.

7. Hvilka skadliga verkningar medför tobaksbruket?

Det är väl sant, att det ser ut som om en hel del människor skulle kunna utan någon som helst olägenhet fördraga stora mängder af tobaksgiftet, men äfven här är det troligt, att det föreligger ett själfbedrägeri. Man känner den behagliga förnimmelsen att tillfredsställa tobakshungern, men man ger ej akt på de många sjukdomar och svaghetstillstånd, som däraf äro följden, eller man försöker att skylla andra orsaker för deras upphof och vill i det längsta skona sin kära pipa eller det till vana vordna snuset. Och dock är det ovedersägligt, att de flesta tobaksförbrukare få lida af en eller flera sjukdomar för tobakens skull, ja många få med svåra lidanden plikta för sin njutning däraf.

Det är en mycket lång lista af sjukdomar, som man med säkerhet vet hafva framkallats af nikotinbruk. Jag vill för att ej trötta för mycket blott uppräknat de mest

kända och de farligaste: förlust af matlust och alla smakförmimmelser, magkatarrer, kroniska svalg- och strupkatarrer, ögoninflammationer, hjärtsjukdomar, darrning af händerna, armarna och benen, melankoli och nedstämd sinnesbeskaffenhet, sinnessjukdomar. Former af blindhet på grund af tobaksbruk äro säkert iakttagna. *Snusning* medför katarr i näsan, nedsättning af luktförmimmelserna, svalg- och magkatarrer. Ja, man har exempel på personer, som snusat ihjäl sig genom nikotinförgiftning. Att tugga tobak har ofta svåra följder. Man har exempel på plötslig död, på rubbningar i matsmältningen och blodcirkulationen, på sinnesrubbning, viljesvaghet o. s. v.

S. Nikotinets inverkan på unga och svaga.

Alla de sjukdoms- och svaghetstillstånd, som nikotin framkallar, iakttagas i allt större antal och högre grad, ju yngre personen är, som njuter tobak, ju klenare näring han har haft, om han lider af blodbrist, allmän svaghet, särskildt om han är af ett nervsvagt temperament. Likaså efter genomgångna sjukdomar och på fastande mage. På grund häraf borde alla gossar afhållas från bruket af tobak ända tills de blifvit fullvuxna. Det tillkommer föräldrar och målsmän att noga vaka häröfver. Särskildt barn i skolåldern, som i allmänhet föra ett stillasittande lefnadssätt, borde aldrig bruka tobak, ty giftet afskiljes därvid ur kroppen mindre lätt än vid ett rörligt lif i det fria.

Det vanliga är, att symptomen af tobaksförgiftning inträda ytterst långsamt och smygande, så att föräldrar och barn själft vanligen skylla på alla andra orsaker än

tobaken. Denna kroniska tobaksförgiftning ger sig oftast tillkänna genom darrningar i händerna, flimmar för ögonen, ängslan, svindel, tröghet vid alla rörelser, håglöshet och oförmåga till arbete, nedstämdt lynne. Härtill komma klingande ljud för öronen, förslöadt smak- och luktsinne, kolik i magen, bristande aptit samt smärtor i olika delar af kroppen. Men viktigast af alla symptom äro de förändringar i hjärtverksamheten, som nästan alltid uppstå. Hjärtats slag påskyndas och blifva oregelbundna. Inträddandet af dessa och andra följder af tobaksbruk beror delvis, som förut är nämnt, på rökarens personlighet, delvis på tobaksarten och rökningssättet. Icke blott de nikotinrika, starka tobakslagen verka starkare än de lättare utan äfven den färskare, ännu ej fullt utjästa och fuktiga röktobaken, hvarvid förbränningen alstrar andra, högst giftiga ämnen, hvilka öfvergå dels i saften (pipoljan), dels i röken. Cigarrer fabriceras vanligtvis af nikotinrikare blad, men vid god förbränning förflyktigas giftämnen till största delen i luften, under det att dåligt brinnande, kolande cigarrer låta dessa ämnen indragas i munnen och därför fördragas långt sämre. Af samma anledning äro en gång slocknade, sura stumpar farligare.

Cigarretterna blifva ofta mycket skadliga genom det papper, hvaraf deras omslag består. Uti piporna, mindre i cigarrmunstyckena, afsätter sig en betydlig del af giftämnen, så länge piporna äro rena och luftiga och hållas godt dragande; men äro de orena, så blifva de desto skadligare, hvilket äfven gifver sig tillkänna genom en

ganska oangenäm lukt på röken. Små, kortskaftade pipor, sådana sjömän ofta bruka, hafva till följd bland annat en stark retning af underläppen och den munvinkel, hvori pipan hålles, och det är ej ovanligt, att kräfta häraf blir en följd. En medelbar följd af tobaksrökningen, isynnerhet vid läsning och skrifning, är slutligen ett försvagande af andningsrörelserna, hvarigenom utbytet af syre och kolsyra förminskas, lungor och hjärta försvagas och blifva mera mottagliga för sjukdomar. Det är tydligt, att äfven denna verkan är skadligare vid skrifbordet och i instängda rum än i det fria, och däraf är äfven klart, att uti rökfyllda kaféer och ölstugor den inandade luften verkar skadligt och ej så litet bidrager till illabefinnandet morgonen därpå, äfven om naturligtvis de förtärda spritdryckerna bära hufvudskulden.

9. *Tobak och alkohol.*

Om sålunda tobaksbruket medför många och stora faror i form af sjukdoms- och svaghetstillstånd af hvarjehanda slag, så äro de dock alla jämförelsevis obetydliga emot en annan fara, som tobaken så lätt och så oändligt ofta drager med sig. Det är spritbruket. Det torde vara få om ens några rökare, som ej kommit under fund med, att sprit- och tobakssmaken förunderligt väl passa tillsammans, att aldrig smakar en cigarr så godt som efter ett glas punsch, och aldrig känner man sig så dragen till ölet, brännvinet eller konjaken, som då man fått en cigarr i munnen. Otaliga äro de ynglingar, som lockats till glaset af en cigarrett, och kunde en stor mängd af våra

så talrika fyllbultar leta i sin hjärna efter första orsaken till det första glaset, skulle helt visst en så oskyldig sak som en cigarr i pojkåren därvid hafva större skuld än någon kan ana.

Hvad är det, som förmår den halfvuxne pojken att röka? Det kan ej vara den goda smaken. Det kan ej heller vara den bedrägliga känslan af större kraft och ut hållighet i arbetet, som somlige äldre rökare tro sig hafva funnit. Nej, det är nog till allra största delen nyfikenhet, den makt, som ligger i exemplet och framför allt den lilla gossens begär att synas vara *karl*. Det är så *manligt* att kunna röka, spotta, suppa och svärja. Det är ingen karl, som ej kan *tåla* ett glas (brännvin), röka en riktig cigarr, spotta med en viss schwung och svära, så att håret kunde resa sig. Detta tyckes vara uppfattningen hos en god del af den växande manliga ungdomen. Och dessa fyra manliga kardinaldygder de hänga oskiljaktigt tillsammans med hvarandra.

10. *Åtgärder emot tobaksbruket.*

Hvad böra då föräldrarne göra för att rädda sina barn undan de faror, som ligga i ungdomens förvildning, förråande, demoraliserande? Bäst af allt torde ett godt exempel i hemmet böra verka. Finna barnen, att far, som dock är inbegreppet af den högsta manligheten, icke svär, icke röker, icke super, så är det sannolikt, att de själfva komma att afhålla sig därifrån. Få de i hemmet insupa sunda vanor samt kristliga tänkesätt, goda seder, skola de med afsky vända sig ifrån dåliga kamraters råa och osedliga lockelser.

Näst exemplet verkar en rätt *kunskap*. Låten edra barn så tidigt som möjligt få veta, hvilka oerhörda faror, tobaksbruk, spritförtäring, osedlighet föra med sig, och det är sannolikt, att många af dem skola undvika dessa fiender, när de rätt lärt känna dem.

En stor makt ligger i uppfostran. Det är ej nog med att göra barn kristna, goda och kunskapsrika. De behöfva äfven blifva friska och kroppsligt starka. En sund själ i en sund kropp är idealet för uppfostran. Låten därför barnen från tidigaste åren omgifvas af renlighet och regelbunden ordning! Låten dem få så mycket som möjligt af sol och ljus! Tagen ut dem i friska luften och låten dem, så vidt det står i föräldrarnes makt, lefva ett friluftslif, vinter såväl som sommar. Låten dem deltaga i härdande, kroppsstärkande, sinnesuppfriskande lekar och idrotter i det fria. Få de rätt smak härför, komma de att vämjas vid krogarnas rök- och spritdoftande, kvafva luft.

