

Nr 181.

Av herr **Lindhagen**, om skrivelse till Kungl. Maj:t angående
åtgärder för höjande av den personliga hygienien.

Då i denna riksdag nykterhetsfrågan med fog kommer att bli föremål för särskild uppmärksamhet, synes det vara på sin plats, att de övriga frågorna om den personliga hygienien också göra sig något påmind.

Kampen för folkhälsan föres, kan man säga, på två linjer. Vad som främst tär på släktets fysiska krafter är fattigdomen, industrialismen och storstäderna. Över dessas ruinerande inflytelser är individen icke herre. Deras bekämpande möter också otroliga svårigheter, enär detta på samma gång måste bli en strid om makt och ekonomiska intressen. Kampen för folkhälsan sammanfaller här med de politiska striderna. Folkhälsan undergräves emellertid ock genom ovanor hos individen, vilkas omfattning väl kan stå under ett visst inflytande även av nyssnämnda faktorer, men dock i huvudsak äro frivilliga och därför kunna bekämpas på upplysningens väg och genom ett, om ej helt och hållet, så dock i huvudsak neutralt arbete.

Rätteligen gäller det här den *individuella hygienien i sin vidsträcktaste bemärkelse*. Politiken sysslar åtskilligt med att hjälpa, när lidande, nöd och fattigdom uppkommit även på grund av försummad hälsovård. Men man intresserar sig föga för den vida större saken att förekomma det ondas uppkomst genom en sund hälsovård. Intresset är i detta senare avseende nästan uteslutande upptaget av omsorger för att hindra följden av alkoholmissbruk. Detta är ett synnerligen ensidigt politiskt program i denna sak. Ofantligt med sjukdomar, lidanden och fattigdom uppstå genom försummelser av den personliga hygienien även i andra avseenden, för att nu ej tala om en försvagad avkomma samt alla dessa oerhörda

kostnader, som vållas för det allmänna och de enskilde genom försummelser av hälsovårdens enklaste fordringar samt underlåtenheten från dem, som vederbör, att sprida allmän upplysning om densamma. Mången tror, att man här gör nog, om man inför i skolorna någon undervisning i hälsolära. Den har säkerligen sin betydelse. Men jag tror, att man överskattar för mycket undervisningen i skolorna om levnadsvishet. Denna undervisning måste bliva ganska teoretisk, och för barn är det oftast så, att dylika lärdomar företrädesvis gå in genom det ena örat och ut genom det andra. De äro för unga att tänka sig in i sådana saker och lägga förmaningarna på sinnet. Lika viktigt är väl ändå, att man undervisar de äldre, som sedan kunna i hemmen inverka på barnen genom levernet. Det gäller således här en folkuppfostran i hälsovård, en obegripligt åsidosatt och förringad sak, kanske just därför att den är så nära liggande, lättfattlig och betydelsefull. Den personliga hygienens bör följaktligen i det offentliga livet rycka upp vid sidan av den mera svårösta sociala hygienens och den kroppsliga kulturen bliva jämbördig i den allmänna omtanken med den andliga kulturen. Ett folk med sunda levnadsvanor, som ofrånkomliga gå i arv från släkte till släkte, har däri en källa till kraft och utveckling, som knappast överträffas av något annat.

Detta ämne är nästan lika rikt på uppslag, som det dagliga livet, vilket rör sig kring detsamma, är rikt på företeelser. Några huvudfrågor må dock härvid exempelvis beröras.

Näringen eller dieten.

Bemödandet har här helt naturligt först riktat sig mot *spritdryckerna* såsom den brutalaste fienden. På missbruken av *tobaken* och *kaffet* börjar uppmärksamheten allt mer riktas. Riksdagen avlät år 1906 en skrivelse om barns tobaksrökning och 1912 en framställning till regeringen rörande missbruk av kaffe och tobak i allmänhet. Denna senare framställning har sedan haft en kuriös lidandets väg fram och tillbaka mellan tre olika departement och kom sedan äntligen på motionärens förböner åtminstone till medicinalstyrelsen. Detta får sin förklaring därav, att dylika saker, ehuru aktualiteter av största rang och mest brådskande innebörd, äro fullständigt bortskymda från den allmänna uppmärksamheten inom det offentliga livet.

Emellertid har i anledning av riksdagens skrivelse om kaffemiss-

bruket yttranden av medicinalstyrelsen inforrats från provinsialläkarna och i anledning därav ett vidlyftigt material inkommit.

Hur det däremot kommer att gå med riksdagens framställning om tobaken är icke gott att veta. Att döma av den nya åskådning, som år 1914 i sammanhang med tobaksmonopolets inrättande gjorde sig gällande, synas förhoppningarna icke vara ljusa. Tobaksmonopolet är uppenbarligen särdeles irrationellt och motbjudande ur folkhälsans synpunkt. Man kan icke nog förvåna sig över jämväl nykterhetsfolkets tystnad på denna punkt och den motsägelse mot deras egna principer, som ligger i en sådan villig medverkan till vad som nu skall ske, när det gäller att i statsinkomsternas intresse ockra på det gift för folkhälsan, som även tobaken i dess allt mer växande bruk innebär. Men det är kanske så, att även nykterhetsrörelsen liksom så mycket annat stort i världen nu håller på att dogmatiseras och därigenom själv inom sig skapar fröet till sin egen undergång. I stället för att utvidga sin sak framemot det stora omfattande problem, som folkhälsan representerar, stryper man kanske saken i stället genom att göra en del av densamma ensamt till det hela. Må gärna människorna förgås av tobaksmissbruk, kaffemissbruk och andra dylika utsvävningar, blott de ej därtill begagna alkoholen, detta blir kanske den sista lösen.

Strävandena gå dock för närvarande med all makt ut på att just befria det allmänna från beroende av inkomst från alkoholförbrukning. Skälet är, att man anser det omoraliskt att uppbygga statens institutioner på något, som i så mycket länder till folkets fördärv och att det allmänna genom en sådan anordning förhindrar sig självt att gå till kraftig handling för att på upplysningens och lagstiftningens vägar söka allt mer förminska bruket av spritdrycker såsom njutningsmedel. Samma hänsyn gäller i detta fall. Riksdagen har som sagt själv år 1912 begärt en utredning om vad från det allmännas sida, särskilt genom upplysningsverksamhet, kan åtgöras för att stödja strävandet att motarbeta missbruk av bland annat tobak. Riksdagen framhåller där de skadliga verkningarna av tobaksmissbruket, betonar uttryckligen önskvärdheten av en minskning i konsumtionen i stället för den nu pågående ökningen, samt påyrkar, att utredningen och åtgärderna måtte ske snarast möjligt. Redan tidigare, nämligen 1906, har riksdagen såsom ock redan erinrats begärt lagstiftningsåtgärder emot allt tobaksbruk av ungdomen. I propositionen var däremot omtanken om tobakskonsumtionens upprätthållande den röda tråden, och man byggde alldeles sär-

skilt sin förtröstan på, att »det torde få betraktas såsom i hög grad sannolikt, att konsumtionen alltjämt under den närmaste tiden kommer att visa en starkt uppåtgående tendens». Den ena handen visste således icke alls vad den andra gjorde. Det var ett nattsvart skådespel att se ett helt folks samlade statskonst utan att blinka skänka sitt gillande åt denna monopolförslagets oerhörda cynism. Emellertid genomgick förslaget ett visst bemödande att åtminstone till en början så litet som möjligt föranleda en ökning av priset på tobaksvarorna. Detta strävande betingades dock icke av hänsyn till konsumenternas magra inkomster, utan förslaget letade, såsom det så älskligt uttryckte sig, efter »utvägar för att säkerställa sig mot tobaksvarornas onödiga fördyring med ty åtföljande nedgång i konsumtionen samt risk för minskning i statsinkomsterna». Man kunde emellertid ej undgå vissa ökningar redan nu, men tröstade sig med att »i andra länder vid ökad beskattning av tobak eller höjning av tobakstullen kunnat iakttagas, att en nedgång i förbrukningen till en början inträtt, men att förhållandena i regel efter högst ett eller två år åter kommit i normalt läge». Man kan förstå, hur det kommer att gå med allvaret och kraften i utförandet av 1906 och 1912 års riksdagsskrivelser med sådana åskådningssätt.

Dessa betraktelser från föregående år rörande tobaksfrågans öde återupprepas här för att ådagalägga, huru litet känslan för folkhälsans betydelse trängt in i sinnena, när det rör andra spörsmål än alkoholmissbruket, och hur viktigt det är att vår uppfostran bygges på större vidsynthet i detta ämne.

Men härutöfver återstår så mycken annan näringshygien av grundläggande betydelse för välbefinnandet. En fråga bland många är därvid vad människan i vardagslag bör dricka för att bibehålla en frisk kropp. Givetvis är det icke alla dessa buteljerade, ofta dåligt tillredda surrogat för spritdryckerna, varmed man endast efterliknar dryckesseden, skadar kassan samt förslappar magen. Säkerligen är *vanligt vatten* den bästa vardagsdrycken. En notis, som ofta återkommer i tidningspressen, är berättelsen om en japansk folksed att mellan måltiderna dricka stora kvantiteter vatten, varigenom detta folk förmåles skola i hög grad förskonas från varjehanda invärtes sjukdomar. De få, som hos oss någon tid experimenterat med detta medel, tro sig kunna intyga dess goda verkningar. Om det nu förhåller sig så, vore det ju en oerhörd nationell vinst att få även ett sådant folkbruk till stånd, och varför göres

icke någon undersökning ens av en så viktig sak? Det vanliga förståndet begriper, att kroppen därigenom får ett inre bad utan att anstränga matsmältningsorganen och på samma gång tillføres blodet och organismens cellvävnader den naturligaste och sundaste flytande substans, som befordrar omsättningen samt löser upp förhårdnader. Tusenden, som nu framsläpa sitt liv i elände eller befolka sjukhusen, skulle säkerligen genom en sådan enkel och billig vana kunnat vara friska och arbetsföra människor.

Beträffande den fasta födan, är brödets beskaffenhet av ingripande betydelse. Det är ett utrett förhållande, att *grovt bröd av sammanmalet mjöl* innehåller sädeskornets alla närande beståndsdelar. Detta bröd är betydligt mera närande än det så kallade »bleksotsbrödet» av finsiktat mjöl. Det lärer ock vara mera lättsmält, vilket även är en beaktansvärd omständighet. I pressen återgavs för en tid sedan ett uttalande därom av en engelsk läkare, vilken noga studerat denna sak samt uttalade sitt beklagande över, att man i allmänhet åt endast vitt bröd och lämnade de för kroppen hälsosammaste delarne av sädeskornet åt djuren. Slutligen giver tandläkarekonsten det beskedet, att utav alla nutidens vanliga näringsmedel är ingenting så ruinerande för tänderna som kvarsittande rester av vitt bröd, i all synnerhet vitt vetebröd. Frågar man i Dalarne varför dalfolket i allmänhet är så kraftigt och har så vackra och friska tänder, svaras allmänt, att det till stor del beror på att de äta endast groft bröd av sammanmalet mjöl, och denna folksed taga de ofta med sig till andra orter, där de själfva baka sig sådant bröd och ej äta något annat.

Enligt vad jag numera förnummit börjar brödfrågan ur förenämnda synpunkt bliva föremål för uppmärksamhet inom läkarevärlden i flera utländska länder, såsom England, Tyskland och Frankrike. En fransk läkare skriver till och med i en avhandling om saken, att i fall fransmännen återgingo till sina förfäders bruk att endast äta bröd av sammanmalet mjöl, skulle de inbespara ofantliga värden samt själva bliva ett starkare släkte både andligt och kroppsligt, ja, den gamla franska andan skulle till och med kanske återkomma i sin forna kraft och klarhet.

Genom kriget har också uppmärksamheten äntligen blivit mera allmänt fäst på brödfrågan. Den proposition, som avgivits till riksdagen i ämnet, fäster sig dock tyvärr företrädesvis vid den kvantitativa tillök-

ningen av rågmjöl, som erhålles genom sammanmalning. Ett sådant mjöls större näringsvärde beröres däremot knappast, och då sammanmalning av vetemjöl enligt förslaget icke påbjudes, äventyrar man, att propositionens betydelse för det framtida upplysningsarbetet ej blir synnerligen stor. Spritdryckernas avlägsnande är en ofantligt viktig sak. Men det är icke lyckligt heller, om de ersättas med en omåttlig konsumtion av kaffe jämte dopp av bröd bakat av finsiktat vetemjöl, vilket söndertuggas med de få rester av tänder, som återstå efter en sådan diet.

Blott en sådan detalj som brödfrågan öppnar storslagna perspektiv ur folkhälsans synpunkt och ändå är den så föraktad.

Vilken avgörande betydelse för hälsan *urvalet av fast föda för övrigt* har, därom kunna alla de vittna, som fått kloka befallningar därom från det fåtal läkare, som söka föra ut denna sak i livet icke blott såsom en tillfällig utväg för botandet av en uppkommen sjukdom, utan ock såsom ett varaktigt medel till förekommande av sjukdomars uppkomst. Den berömde engelske läkaren Alexander Haigs yttrar enligt ett citat av doktor H. Berg till och med: »Hos dieten ligger nyckeln till nio tiondedelar av de sociala och politiska problem, som plåga vår nation i vår tid. Dieten, sådan den för närvarande är, är produkten av en väldig hop okunnighet. Den är orsak till ett hiskligt skövlande med tid och pengar. Den alstrar andliga och moraliska sjukligheter och bristfälligheter, förstör hälsan och förkortar livet och misslyckas i allmänhet att uppfylla sitt ändamål. — Botandet har enligt min mening varit mycket enklare än man trott och har hela tiden legat så gott som mitt för våra fötter.»

Frisk luft och renlighet.

Beredandet av frisk luft är ett av samtidens viktigaste problem i den sociala hygienens med hänsyn till bostadsförhållandena särskilt för stads- och industriebefolkningen. Men det är en icke mindre viktig uppgift även för den personliga hygienens.

Till en början begynna människorna glömma bort *den naturenliga andhämtningen* eller konsten att tillgodogöra sig den friska luft, som finnes, på det sätt, som naturen anvisat. Meningen är, att den friska luften skall uppvärmd och renad införas genom näsorganen och den förskämda luften i lungorna föras ut genom munnen. De flesta människor göra vanligen tvärtom och i varje fall inandas de mycket obe-

tydligt genom näsan. Därigenom uppstår en myckenhet katarrar i svalg, strupe och lungor, och även näsorganen själva bliva sjukliga och mottagliga för infektioner, när de ej regelbundet äro i arbete för det ändamål, vartill de äro avsedda. De, som försökt återgå till naturens egen ordning och den djupandning, som nära ansluter sig till densamma, ha säkerligen lätt kunnat iakttaga den stora skillnaden. Sällan eller aldrig inträffar väl, att en läkare, även den skickligaste specialist, ordinerar mot katarrar i näsa, svalg och strupe det enkla medlet: en naturlig andning. Undertecknad blev efter en mångårig hemsökelse av svår strupkatarr ständigt och jämt slutligen tvungen att tänka själv och fann på det sättet omsider bot för sjukdomen. Tusende dödar och otaliga lidanden hava sitt ursprung i en sådan av det allmänna föreställningssättet ringaktad anledning.

För att härefter övergå till den friska luften själv, må man exempelvis erinra sig de *hermetiskt tillslutna fönster*, som anträffas i stor utsträckning särskilt på landsbygden. Mångenstädes har denna plägsed kanske uppkommit och vidhållits i följd av sparsamhet på grund av verklig fattigdom. Man tror sig kunna spara bränsle på detta sätt. Men uträkningen är dålig, då detta måste ske på bekostnad av hälsan. Man känner icke heller till, att en frisk luft uppvärms lättare än den förskämda.

Det är, för att taga ett annat exempel, ett känt förhållande, huru viktigt det är för personer med stillasittande eller eljest instängt arbete inomhus att *vistas någon tid varje dag i fria luften*. Genom en sådan vistelse åtminstone två timmar dagligen skulle en myckenhet sjukdomar utebliva och arbetskrafterna höjas.

Beträffande renligheten, är detta också ett stort kapitel med många underavdelningar. Det må endast erinras om den nedärvda obenägenheten för *bad eller annan dylik kroppslig beröring med vatten*, som anträffas i stor utsträckning, särskilt på landsbygden. Det av herr Liljedahl under överläggningen i ämnet år 1912 i andra kammaren anförda beviset för vad som härutinnan bör och kan göras, är särdeles belysande.

Rörelse.

Rörelse är som bekant också ett grundläggande medel för folkhälsan, och *rörelse i förening med frisk luft* är som sagt ett livsvillkor för alla människor med arbete inomhus. Det gäller att förvärva tillfälle och energi till detta, och i de flesta fall beror det väl på bristande enskild företagsamhet, ifall detta hälsomedel ej tillräckligt tillitas. Under

stundom förhindras det kanske av en alldeles för lång och utslitande arbetsdag och då gäller det för den sociala hygienien att komma till och medverka.

Hit hör också den stora frågan om *gymnastik och idrott* för befolkningen i alla åldrar och särskilt såsom motvikt mot stads- och industri-livet. Betydelsen av kroppsövningar, särskilt för industrifolk och sådana människor, som arbeta inomhus, är otillräckligt uppmärksammas. Gymnastiken upphör med skolgången, men även i folkskolorna är den en mycket försummad sak; enligt en uppgift skulle 90 % av barnen aldrig få någon gymnastik. Intresset för idrotten är statt i glädjande tillväxt här och var, men den lär ofta vara ensidig, bland annat därutinnan att den förkväver alla andra intressen. Den är ännu icke heller i någon mån ens allas egendom. Det måste även bli en samhällsangelägenhet, att denna stora sak ordnas allsidigt och demokratiskt. En nation, fostrad i sin helhet och i alla åldrar uti ett sunt idrottsliv, måste bliva en stark nation.

Även i arbetet tillgodoses vanligen mer eller mindre kroppens behov av rörelse. Här må därför erinras om *ett lagom arbetes betydelse* för hälsan. För en myckenhet människor, kanske de flesta, verkar arbetet nu utslitande genom sitt övermått. Men ibland uppstår ohälsa genom brist på arbete. Det är säkerligen så, att all denna sjuklighet, som så ofta förekommer bland den burgnare klassens kvinnor, aldrig botas med läkarnes vanliga recept på arsenik, järn och dylika ting, utan beror helt enkelt på bristande rörelse och framför allt på frånvaron av tvång till regelbundet arbete.

Åtgärder.

Den förestående tankegången kan sammanfattas sålunda: den kroppsliga kulturen och den andliga betinga varandra, de äro likvärdiga, förefaller det mig, och de böra således vara goda vänner och sammansmälta till ett. Såsom vanligt försummar varje tid företrädesvis en av dessa livets två sidor på den andras bekostnad. Kroppskulturen hotas för närvarande svårligen icke blott av fattigdomen, industrialismen och storstäderna, utan ock genom vår intresselöshet i gemen för den personliga hygienien. Höjandet av den personliga hygienien är därför, enligt min livligaste övertygelse sedan gammalt, en fundamental samhällsuppgift just nu. Varje strävande i bästa avsikt för detta mål är en framräckt hand, som samhället bör komma till mötes. Och alla sådana lovliga

ansatser böra vinnlägga sig om, att detta nya goda blir tillgängligt för alla, och att den kroppsliga kulturen å sin sida ej hos dess utövare undanskjuter den andliga.

Det gäller således här en folkupplysning i en omfattande utsträckning till folkhälsans främjande genom skapande av nyttiga folkseder. Därvid gäller det ock att samla och utvidga de rörelser, som i detta avseende så mäktigt begynt med nykterhetsrörelsen och även i andra avseenden här och var visat åtskilliga ansatser.

Den närmaste ledningen för att skapa folkseder, ägnade att bevara hälsan och förekomma sjukdomar, skulle väl ligga hos *läkarevetenskapen och läkarekårerna*. Men de gå icke i spetsen annat än undantagsvis, och den stora allmänhetens erfarenheter kunna på ett gripande sätt bekräfta detta, om dessa finge tala. Det är ock naturligt, att det skall förhålla sig på det sättet. Den medicinska undervisningens tyngdpunkt är lagd på botandet av sjukdomar och ej förhindrande av deras uppkomst, och läkarens intresse måste vara riktat på det förra, som bereder honom utkomst och helt upptager honom, och mindre på allmänt människovänlig verksamhet, som mera sällan inbringar något livsuppehälle. Det är också ännu så ställt, att den enas död är den andras bröd. Men även i botandet av sjukdomar försmår, enligt en utbredd opinion bland landets patienter, den officiella läkarevetenskapen alltför mycket naturens verkamma och billiga läkedom eller *den s. k. naturläkedomen*. Några nya uppslag lära nog ha svårt att göra sig gällande, då, såsom det berättas från läkarevärlden, dylika påfund där liksom överallt annorstädes möta starkt motstånd från de auktoriserade uppfattningarna och äro ägnade att förminska befordringsutsikterna.

Av dessa skäl synes en omläggning i viss mån av den medicinska undervisningen och praktiken i sådant syfte vara särdeles önskvärd. Det lider intet tvivel, att en otrolig myckenhet folkhälsa går under och förspilles genom den ensidiga riktningen i läkarnes utbildning och bortskymmandet i deras praktik alltför mycket av naturens läkekonst.

Vad vi dessutom möjligen behöva, vore *en vetenskaplig anstalt*, som undersökte de olika födoämnenas användbarhet och näringsvärde i allmänhet och under skilda förhållanden samt tog initiativ till praktiska reformer. En sådan anstalt finnes i Köpenhamn.

I detta sammanhang må framhållas, vilken välgärning det vore för medborgarne och uträkning för samhället, om detta senare ej blott inrättade sjukhus och andra anstalter åt dem, som av bristande vård blivit

ohjälpligt sjukliga, utan ock gjorde något för att bereda rekreation åt utarbetade, rekonvalescenter och andra för att förekomma sjuklighet. Nu är det så, att genom den enskilda företagsamheten på de vackraste och hälsosammaste platserna upprättas luft- och badkurorter för dem, som ha råd att betala dryga penningar. Det vore verkligen en tidsenlig sak, om det allmänna började slå in på den vägen att på sunda och natursköna platser inrätta trevliga och *billiga folksanatorier* för dem, som ej ha råd att söka sig till de enskilda kurorterna.

Framför allt vill det emellertid, som sagt, till *en allmän och stort lagd folkupplysning*. Skolorna hava nog här åtskilliga uppgifter. Men såsom förut anmärkts, är det viktigt att undervisa de äldre för att sedan på den vägen också påtvinga barnen de erforderliga vanorna genom den lydriad, som de måste underkasta sig för ordningen i hemmet. I den mån förståndet nalkas, komma sedan dessa vanor att uppbäras även av insikten om deras förträfflighet. Man bör erinra sig, att i folkskolorna sluta barnen vid unga år, och även i de övriga skolorna är nog den teoretiska undervisningen tämligen förspild ej blott i motsvarande åldersklasser utan även ett stycke längre upp. En sådan sak som denna måste om något vara icke bara en lära utan framför allt ett leverne. Nykterhetsrörelsen har också insett detta. Tyngdpunkten för dess propaganda är icke skolundervisningen, utan den vänder sig till hela folket i dess dagliga liv och söker där genom upplysning, organisation och lagstiftning åstadkomma något. Detsamma gäller om den personliga hygienien i andra avseenden.

Om nu, såsom väl torde vara ostridigt, stora missförhållanden uppenbarligen äga rum på detta område, bör frågans framfärd i riksdagen således icke förhindras därigenom, att riksdagens medlemmar ej kunna ena sig om vissa bestämda åtgärder eller riktlinjer. Detta kan ofta för riksdagsmännen vara svårt, ja omöjligt, under det Kungl. Maj:t har till sitt förfogande alla utvägarna att åstadkomma en undersökning. I sådana fall är det lyckligast, att ock riksdagen, såsom ibland inträffar, begär *en förutsättningslös utredning* och ej låter den viktiga saken falla.

Motionären har emellertid för sin del ovan angivit *några riktlinjer* i åtskilligt, som enligt hans uppfattning bör bli föremål för upplysningsverksamhet och eventuellt även andra åtgärder.

Det är sålunda ett stort samhällsintresse, att den personliga hygienien och naturläkedomen blir en hjärtesak för vår läkarevetenskap och vår läkarekår. Detta sker givetvis icke alls tillräckligt genom att det upp-

rättas någon professur i hygien eller kanske två. Någon kontroll utövas icke på vad denne lärare lägger vikt vid utan det blir alltid hans ensak. Den nuvarande generationens läkarekår från och med dem, som tenterat i ämnet innan professuren inrättades, få för övrigt icke sin uppmärksamhet fästad på denne enstake lärares framställningar. Man borde förstå att här gäller det skapa en stark, omfattande opinion, vilket är den enda möjligheten att förmå även yrkesklasserna till ett uppvaknande. Det måste således framför allt litas till den ovan framhållna allmänna och stort lagda folkupplysningen och detta icke blott i skolorna utan framför allt hos folket självt samt dessa sträfvanden organiseras bland folket och stödjas genom statsåtgärder. Upplysningen bör meddelas hela folket, utom rörande alkoholens, exempelvis även om tobakens och kaffe-missbrukets skadlighet, om gagnet av bröd bakat av sammanmalet mjöl, om vattnets nyttiga bruk och en myckenhet andra dietfrågor, om nyttan av frisk luft och renlighet i ovan angivna avseenden, om de oskattbara fördelarna av det föraktade begagnandet av andningsorganen på sätt naturen anvisar, om kroppsrörelsernas utomordentliga betydelse och mycket annat. Denna undervisning måste framför allt vara lagd så, att den på samma gång ger praktiska anvisningar, hur önskemålen förverkligas, samt initiativ till hälsovårdsarbetets organiserande. En naturlig utgångspunkt är därvid, att nykterhetsorganisationerna förmås utvidga sitt program samt att ledande och intresserade personer i orterna sätta sig i gång för att kommunalt eller privat söka skapa goda folkseder.

Det allmänna och särskilt statsmakten har här många utvägar att bidra till målet. Staten bör som sagt undersöka möjligheterna av en reform av läkarekårens arbetsmetoder. Den bör såsom ovan förordas söka åstadkomma billiga folksanatorier och den kan på många sätt lämna ett mäktigt stöd för att idrotts- och gymnastikväsendet skall bliva en allmän, folklig institution.

En utväg för spridande av kunskap vore, att staten utgav eller förvärvade förlagsrätten till någon ypperlig, populär framställning samt spred den gratis eller för en obetydlig penning över hela landet. En bok, förtjänt av en sådan spridning, synes mig vara exempelvis fru Jack Lindblads intressanta och populärt skrivna arbete om hälsa genom sunt förnuft. Den synes dock böra omarbetas och utökas i vissa delar för att i alla avseenden göra den fullt användbar för de djupare lagren av befolkningen, vilket författarinnan även lär vara sysselsatt med.

Statsanslagen för bildnings- och nykterhetskurser borde också be-

viljas med villkor, att undervisning efter ett visst program meddelades i olika hygieniska spörsmål.

Staten slutligen kan lättast åstadkomma en överblick över hela frågan genom en allsidig utredning.

Pressen har naturligtvis en betydande uppgift att fylla i detta avseende, men en tidning tager, såsom det blivit sagt, särskilt om den är ledande, tyvärr sällan vid, förrän frågorna, hur viktiga de än äro, slagit igenom i de officiella instanserna.

Frågan har 1912 och 1914 förevarit i andra kammaren. Motionärens hemställan biträdades första året av kammaren och det senare året lät motionären efter samråd med intresserade riksdagsmedlemmar saken falla utan debatt, på grund av de extra ordinära förhållandena. Det skulle kunna sägas, att en särskild motion lämpligen kunde väckas om vart och ett av ovannämnda syftemål, men det blir mindre vidlyftigt och mera översiktligt att sammanfatta saken på sätt här skett, vederbörande sedan obetaget att, för den händelse en förutsättningslös utredning ej anses vara det riktiga i detta fall, förorda vissa eller taga avstånd från andra av de exempelvis framhållna riktlinjerna.

En stark stämning föreligger med all visshet bland befolkningen för ett ingripande till förmån för folkseder, som förekomma och även bota sjukdomar med ett naturligt levnadssätts enkla läkekonst, blott människorna erhöles någon ledning och samlande impulser. Det enskilda initiativet har här stora uppgifter, men även det allmänna måste i mångt och mycket gå i spetsen eller hjälpa till. Den lidande mänskligheten, kommande släkten, statens och kommunernas budgeter, de allmänna kassorna och alla skattebetalare ha ett gemensamt intresse i denna sak.

Det hemställes alltså,

att riksdagen ville hos Kungl. Maj:t begära ett övervägande, vilka åtgärder kunna i ovan angivna eller andra avseenden vidtagas, för att den personliga hygien i allmänhet bland landets innevånare måtte höjas samt i följd därav folkhälsan, så vitt på denna hygien ankommer, förbättras.

Stockholm den 5 februari 1915.

Carl Lindhagen.