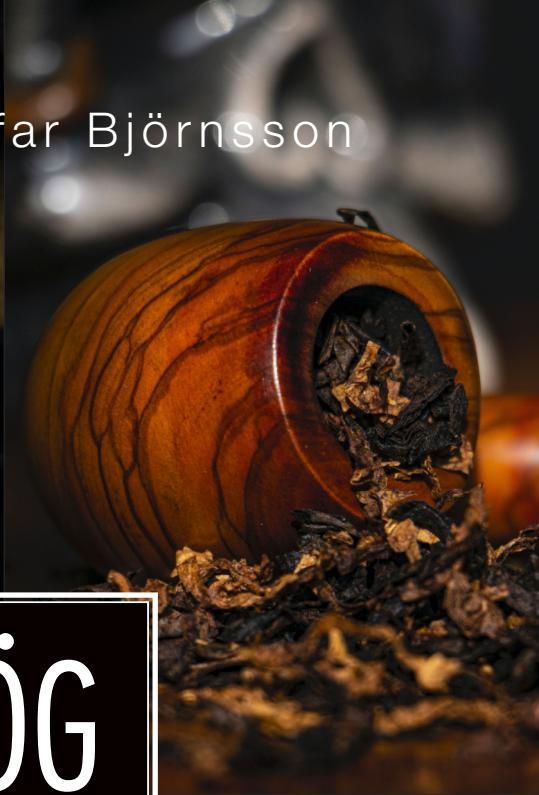


Þorsteinn Úlfar Björnsson



LÖG VÍMA







Bústna býflugan 2022

Letur: 10,5 pt. Adobe Garamond á 15 pt.fæti

Yfirlesarar og ráðgjafar fá mínar bestu þakkir ásamt öðrum þeim er aðstoðað hafa við tilurð þessarar bókar.

Þið vitið hver þið eruð.

Myndir:

Kevin Kelly @unsplash.com bls. 14

Mehdi Imani @unsplash.com bls. 86

Ante Samardzija Ismu @unsplash.com bls. 104

Mathilde Langevin @unsplash.com bls.134

ISBN 978-9935-9444-5-0

Copyright © MMXXII Bústna býflugan

Hver sem er má nota hvað sem er úr bókinni án sérstaks leyfis höfundar.

Það eru samt sem áður tvö skilyrði fyrir slíkri notkun. Ekki má taka verkið í heild til útgáfu og höfundi þætti vænt um að vera getið ef birtir eru kaflar úr bókinni eða hún nýtt á annan sambærilegan hátt. Að mati höfundar á vitneskja að vera öllum aðgengileg án þess að gróðasjónarmið ráði för. Þess vegna er henni dreift frítt til aflestrar. Það liggar mikil vinna að baki þessari bók og þeir sem finna hjá sér hvöt til að launa höfundi verkið geta lagt inn upphæð á Paypal reikning höfundar sem er steini@vortex.is.

Þessi bók er tileinkuð þeim sem nenna að lesa hana,
því það er ekki lítið afrek.

Sannleikurinn fer í gegnum þrjú stig.
Í fyrsta lagi er gert grín að honum.
Í öðru lagi er honum mótmælt harkalega.
Í þriðja lagi er hann viðurkenndur sem augljós.

Arthur Schopenhauer

Efnisyfirlit

Inngangur	7
Áfengi	13
Tóbak	85
Kaffi	103
Sykur	133
Útgangur	163

Inngangur

Efni sem mannskepnan hefur notað til að víma sig hafa alltaf verið hluti lífsins. Ekki bara hjá manninum, heldur öllum æðri dýrategundum, sjávardýrum og rándýrum. Það er að minnsta kosti það sem við teljum okkur vita nú. Þar sem við þróuðumst, sem alætur, í nánu sambýli við plönturnar, er það eðlilegt. Einhvern tímann í fyrdinni, einhvers staðar á jörðinni, smakkaði einhver lífvera á plöntu sem hafði sérkennileg áhrif á hana til ánægju eða sorgar, jafnvel dauða. Og einhvern tímann í fyrdinni uppgötvaði einhver að planta gat haft áhrif á hvernig líðanin breyttist og hvað ánægjan gat aukist vegna neyslu hennar. Einhvern tímann gerðist það að plantan gaf mergjuð áhrif.

Einhvern tímann í árdaga, eftir að mannskepnan hafði lært að beisla og nota eldinn, datt einhverjum í hug að stinga fallegu, ilmandi og bragðgóðu blómi ofan í vatn yfir eldinum í von um betra bragð. Kannski hefur það gerst þannig sem Neanderdalsmaðurinn lærði á eiginleika ópíums því blómið sem hann stakk í heita vatnið var draumsól. Þar með vissi hann um dauf áhrifin af blóminu og kannski er þekkingin á eiginleikum valmúans þannig til komin. Svo breiddist þekkingin út. Til næsta hóps og svo áfram og áfram og allt tók þetta þúsundir ára. Jafnvel hundruð þúsundir.

Svo stækkar heilinn í *Homo ættinni*, þrefalt á þremur milljónum ára sem hefur gífurlegar breytingar í för með sér. Tungumál og afstæð hugsun verða til. Þessi stækkun hefur þó sjálfsgagt ekki gengið andskotalaust fyrir sig, því það verða ekki miklar breytingar á því sem kallað hefur verið litliheili, reptile brain á ensku. Allan þennan tíma vímar maðurinn sig eins og aðrar dýrategundir. Þar með er þekkingin komin inn í genin eins og önnur meðfædd kunnáttu, til dæmis að anda og flyja eða berjast. Meðfædda kunnáttan er sú vitneskja sem safnast saman gegnum kynslóðanna og kemur okkur áfram sem tegund.

En stundum kemur ný þekking vegna einhvers sem gerist. Vitneskja sem er ný.

Jafnvel úr Flórunni. Þá þarf að skoða hana og meta og það verður ekki gert nema með nákvæmri skoðun og prófunum. Oft eru þær tilraunir fálmkenndar og oftar en ekki misheppnast þær, en sumt lifir og er tekið fagnandi. Eins og plönturnar og efnin sem þær framleiða og eru til umfjöllunar hér. Notaðar af milljónum manna á hverjum dagi og stundum oft á dag.

Þær eiga það sameiginlegt að vera notaðar af mönnum og dýrum viða um heim. Það er helst að tóbakið sé undanskilið en miðað við hve mikið þarf að nota af skordýraeitri á tóbaksökrunum er greinilegt að eitthvert kvikindið fúlsar ekki við því. Það fara heldur engar sögur af því að ædri dýr en hryggleysingjar sækist í það sem er alls ólíkt ásókn þeirra í áfengi. Eða kaffi og sykur.

Það er áleitin spurning hvers vegna bæði dýr og menn sækjast í vímuefni. Af hverju sprettur hún þessi þörf að víma sig? Endrum og sinnum eða jafnvel oft? Er það vegna þess hvernig félagið er byggt upp? Það er erfitt að segja og kannski ekki alveg sanngjarnat að miða út frá okkur þar sem við vitum ekki hvort, eða hvernig, dýrin, bæði ædri dýr og óædri, hvað þá plöntur, skipa sínum félagslegu kerfum. Það er þó vitað að eitthvert skipulag er hjá öllum tegundum lífs á jörðinni. Við höfum einfaldlega takmarkaða hugmynd um það, því við vitum ekki rassgat þótt við höldum það. Eða er þetta allt eitt risastórt samsæri hjá plöntunum til að virkja okkur og smákvikindin til þjónustu við sig?

Ég ætla ekki að hætta mér út í frekari útlistanir eða samsæriskenningar á hvers vegna en bendi á að það er afar hæpið að skilgreina þörf einhvers eða einhverra út frá efnafræði. Það eru aðrir kraftar sem þar hafa áhrif. Kraftar sem við höfum mjög takmarkaða stjórna á. Jafnvel skilning á. Eða hvernig gengur þér að hætta að svitna ef þér er heitt? Eða stjórna blóðþrysingi? Við höfum ekki einu sinni fulla stjórna á hugsun okkar. Hvað þá tilfinningum. Hvers vegna verðum við ástfangin? Af hverju elskum við börnin okkar? Ráðum við einhverju um það?

Lykilspurningin ætti kannski frekar að vera; er það óæskilegt að víma sig? Af hverju er það óæskilegt? Er það ekki sinn hluturinn hvor, notkun og misnotkun? Þá má spyrja, í anda trúarbragðanna, á það að víma sig að vera verðlaun fyrir eitthvað, t.d. góða hegðun?

Þetta er flókið þegar maður fer að skoða málín og langt frá því að vera eitthvað svart/hvít dæmi. Sem sést best á því að tvö þessara efna sem hér eru til umfjöllunar eru notuð af meirihluta mannkyns á hverjum degi. Og vegna þessarar daglegu notkunar á viðkomandi efnum sjáum við þau ekki sem vímuefni því þau eru svo sjálfsögð og algeng. Það breytir ekki því að ef þessi efni væru að koma fram nú, miðað við alla þá þekkingu sem við höfum aflað okkur og tækifærin til að skoða,

vega og meta, væru þau umsvifalaust bönnuð því þau tikka í öll box á skilgreiningum vímuefna. Hitt er svo allt annað mál hverjum það væri í hag.

Lögvíma er sjóunda bókin sem ég geri um vímuefni. Eftir á að hyggja mætti hiklaust álasa mér fyrir það að hafa ekki byrjað á þessari, því þessi bók fjallar um þau efni sem eru í kringum okkur alla daga og fáir sem við þau gera athugasemdir. Þessi efni eru samt vímuefni eins og glöggt kemur í ljós þegar farið er að skoða þau. En hvers vegna er þessi áhugi minn á vímuefnum sem ég hef verið að skoða undanfarin fimmtíu ár? Hvers vegna þetta furðulega áhugamál?

Það eru þrjár megin ástæður fyrir þessum áhuga og fléttast nokkuð saman. Sú fyrsta er einföld. Ég ólst upp við tölverða drykkju á bernskuheimili mínu, jafnvel alkóholisma. Meðan ég var barn var ég hræddur við þau áhrif sem áfengið hafði á foreldra mína, hvernig fas þeirra og hegðun breyttist. Parna voru foreldrar sem voru öðruvísí en ég átti að venjast og mín fyrsta bernskuminning er að hafa vaðið að karli föður mínum, sem sat með drykkjufélögum inni í stofu, með lítinn spítukubb í hendinni til að berja hann með honum. Ég var um tveggja ára gamall.

Samansafn þessara skelfilegu minninga barnshugans stóðu mér áreiðanlega fyrir þrifum lengi fram eftir aldryr og gera kannski enn en ég velti því mikil fyrir mér af hverju fólk gerði sér þetta. Ástæða þess að þetta uppledji hafði ekki meiri áhrif en það hafði var að frá sex ára aldryi var ég sendur í sveit til roskinnar frænku minnar, **Lilju Sigurðardóttur** frá Viðivöllum í Blönduhlíð í Skagafirði. Þá fékk ég frí í tíu sumur, þrjá mánuði í senn og kynntist dýrunum sem aldrei fóru á fyllirí, komu hreint fram og földu aldrei hvað þeim leið. Ég eignaðist vini í kúnum, hestunum og bæði kettinum og tíkinni sem treystu mér.

Ástæða númer tvö skrifast á hana Lilju sálugu frænku míni því hún vakti hjá mér áhuga á náttúrunni almennt og plöntum sérstaklega. Sumarið þegar ég var níu ára í sveitinni, fékk ég ábyrgðarmikið verkefni. Frænka setti í mína umsjá blómabeð norðan við Ásgarð sem í voru meðal annars tveir rósarunnar og ýmsar blómplöntur. Morganverkið, eftir mjaltir, var að sækja vatn í lækinn og vökvæ ef þurfti. Parna vaknaði órepandi áhugi á plöntum sem ég hef búið að alla tið síðan. Af því leiddi gífurlegur áhugi á umhverfismálum sem ekki hefur minnkað með árunum. Þessi sumardvöl fyrir norðan hefur mótað mig allt mitt líf og vegna hennar má fullyrða að **Villigarðurinn, Garðyrkjuhandbók letingjans** hafi orðið til.

Það þriðja sem olli straumhvörfum í lífi mínu var bók. Árið 1972 var eg staddur í góða vina hópi þegar einhver segir eitthvað um galdur. Út frá því verður nokkur umræða í hópnum um þetta fyrirbæri, galdur, og hvort það sé yfirleitt til. Kona í hópnum nefnir að maður að nafni **Carlos Castaneta** hafi skrifað bók sem hafi

orðið nokkuð vinsæl og mikið lesin í vissum hópum í Los Angeles þar sem hún bjó vegna náms sem hún stundaði í arkitektúr. Bókin héti; **The Teachings of Don Juan: A Yaqui Way of Knowledge**. Þar væri fjallað um galdra í nútímanum. Ég var nógu minnispóður á þessum tíma til að muna nafnið á bókinni svo þegar ég rakst á bókina í Máli og menningu keypti ég hana. Með bókina í hendinni settist ég inn í stóran mosagrænan og hvítan strætó á leið heim. Þar sem ég sat á aftasta bekk í vagninum bar forvitnin mig ofurliði svo ég ákvað að kíkjá á gripinn. Það væri í lagi að skoða kápuna.

Nema hvað.

Þarna sannaðist enn og aftur málshátturinn að vegurinn til vísir sé varðaður góðum áformum. Að sjálfögðu gat ég ekkert hætt að lesa og ég var bara í fjandans inngangnum á bók sem var í raun og veru var masters ritgerð í mannfræði. Einhver var „nörd“ á þessu tímabili lífsins. Ég rankaði við mér og var þá kominn tveimur stoppustöðum lengra en ég átti að fara úr vagninum. Allt gekk það þó andskotalaust að komast heim og halda áfram að lesa þessa stórmerkilegu bók sem ég las svo aftur. Ég fylgdist með Castaneta í áframhaldandi bókum og ekki minnkaði undrunin á þessu sem hann var að lýsa. Þarna var eitt og annað sem ég skildi ekki og hafði í raun engar forsendur til að skilja. Hvernig var hægt að hoppa fram af fjalli og út í nöttina og skrifa svo bók í kjölfarið? Þetta kom engan veginn heim og saman. Varð þó einhverju nær 54 árum síðar.

Í bókum Castaneta eru lýsingar á því hvaða og hvernig seiðskrattinn **Don Juan** notar jurtir í galdrum sínum. Pessar jurtir gefur hann Castaneta sem alltaf rankar við sér eftir „galdrum“ Don Juans í áveituskurðinum. Svo þá var einboðið að kynna sér þessar jurtir og lesa um þessa sveppi. Svo ég fór að safna bókum og efni sem ég rakst á og tvennt sem stendur upp úr er bók eftir **Dr. Claudio Naranjo** (1932 – 2019) sálfræðing sem heitir **The Healing Journey** og svo **Doors of Perception and Heaven and Hell** eftir Aldous Huxley. Svo rakst ég á **Psychedelics Encyclopedia** eftir **Peter Stafford** og þóttist heldur betur vel settur með efni. En mikið vill meira og nú á ég orðið nokkuð gott safn af bókum um vímuefni, notkun og sögu þeirra.

Með tilkomu **Internetsins** breyttist allt. Efni sem maður vissi ekki að væri til, eða hafði minnstu hugmynd um, varð allt í einu aðgengilegt með músarsmelli. Ég var kominn í Paradís! Að komast inn á safn bandaríksa þingsins og finna þar efni sem beinlínis hafði verið reynt að eyða var ákveðinn hápunktur. Þarna lá hún bara og búið að skanna hana inn, rannsóknin sem Harry Jakob Anslinger hafði reynt að eyða; **The Panama Canal Zone Study**.

Ég hef viða leitað fanga í efnisöflun, bókum, skýslum og Internetinu. Ég tók þá ákvörðun að geta heimilda í engu því aðeins ef maður er þvingaður í leit, lærir maður. Mín reynsla er sú að maður læri lítið af því sem maður þarf lítið að hafa fyrir. Þá hafa ýmsir sem þekkingu hafa, gaukað að mér slóðum og lesefni auk þess sem gott spjall, næstum yfirheyrsla á stundum, milli manna skilar oft miklu. Það er samt ástæða til að nefna þá **Michael Pollan, Dr, Andrew Weil** og **Vilmund Hansen** en ég hef verið alsendis ófeiminn við að beinlínis stela frá þeim upplýsingum. En það verður engin heimildaskrá. Lesendum er bent á að spryra Hr. **Google** og nota stikkorð úr textanum. Ég er ekki að skrifa vísindarit heldur upplýsingabók. Aukinheldur ætla ég ekki að lýsa vandræðunum sem ég lenti í við heimildaskrána í FUNGA, **ríki sveppakóngsins**. Hef minni en engan áhuga á að endurtaka það. En heimildaskráin í Funga varð þó flott á endanum.

Ég vona að lesendur taki viljann fyrir verkið, hafi gaman af og verði nokkru fróðari að lestri loknum. Þá ekki síður læri hvað þetta málefni, vímuefnanotkun, er flókin og marglaga og og umvafin hræsni og vanþekkingu. Það er ekkert einfalt við hana.



Mynd: Kevin Kelly @unsplash.com

Áfengi

Einn vinsælasti vímugjafi mannsins er jafnframt sá sem er hvað mest „brútal“, svo maður sletti vegna þess að þessi enskusletta lysir áfengi afar vel. Þegar maður skoðar áfengi hlutlaust og bláedrú, er það ekki beint fögur sjón sem blasir við. Það er eiginlega með ólíkindum að nokkur maður vilji nota þennan vökva sem vímugjafa.

Áfengi, sem er samofin sögu og menningu mannsins, er í raun bragðvondur vöki og þegar maður skoðar hvernig það verður til verður myndin af því enn dekkri. Áfengi, sem verður til við gerjun, er ekkert annað en, –gerlapiss. Það er sem sagt úrgangsefní gerils sem breytir sykri í alkóhól. Gerillinn nærist á sykri og það sem hann lætur frá sér, úrgangsefnin, er vímugjafinn alkóhól. Þannig að þegar þú ert að drekka áfengi ertu að setja ofan í þig gerlahland. Það breytir litlu þó áfengi hafi fína efnarfræði formúlu en hún er $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{OH}$ fyrir etanól.

Peir gerlar sem hvað mest eru notaðir eru *Saccharomyces cerevisiae*, *S. bayanus* og *S. boulardii*. Það var **Louis Pasteur** sem sýndi fram á hlutverk gerla í bruggun árið 1876. Það eru til all nokkrar gerðir alkóhóls, metanól, etanól, ísóprópíl-alkóhól o.s.frv. Þessar gerðir hafa allar svipaða sameindabyggingu en eru miseitraðar. Ef við tökum t.d. metanól, tréspíra, þá er hann svo eitraður að aðeins **10 mg** geta valdið varanlegum skemmdum á sjónauginni og valdið blindu og **30 mg** eru oftast **banvæn**.

Alkóhól hefur fjarska fjölhæfa notkunareiginleika. Það er hægt að nota það til sóttthreinsunar, geyma í því lífsýni og það er hægt að nota það sem orkugjafa því það hefur mjög hreinan bruna. Það er notað sem vímugjafi og síðast en ekki síst er það notað í iðnaði í allskonar iðnaðarvörur og matvæli.

Etanól er mjög algengt í náttúrunni. Reyndar mun það vera eitt af þeim algengari. Það verður til við spírun plantna, við ofþroska ávaxta og berja og yfirleitt alls staðar þar sem gerlar eru til staðar og gerlar eru meðal algengustu lífvera jarðar og

Jafnvel víðar því etanól hefur fundist í geimnum þar sem það hjúpar rykagnir íslagi í **Lagoon** stjörnuþokunni.

Það áfengi sem er til umfjöllunar hér er aðallega þrenns konar. Það er öl, mjöður og bjór. Vín og líkjörar og svo sterk brennd vín. Fórum nú nánar yfir þessar tegundir.

Bjór og öl er sennilega þriðji vinsælasti drykkur í heimi. Bara vatn og te er meira drukkið að því að talið er. Bjór hefur fylgt mannkyninu frá forsögulegum tíma og meira að segja hafa fundist menjar um að Neanderdalsmaðurinn hafi bruggað og drukkið áfengt öl. Þannig að það er alveg komin reynsla á ölið. Bjór er yfirleitt bruggaður úr korni, byggi, rúgi eða hveiti og í hann er oftast settur humall sem er náttúrlegt rotvarnarefni sem gefur ölinu svolítíð beiskt bragð. Bjór er yfirleitt 2-5% að styrkleika, áfengismagni, en stundum er bruggaður sterkari bjór og hægt er að fá allt að 60% bjór. Sá er gerður með íseimingu en þá er bruggaður bjór frystur og þar sem vatn frys langt á undan alkóholinu er auðvelt að fjarlægja það. Af bjór eru gerð nokkur afbrigði eins og stout og ale en aðal gerðirnar eru pilsner (lageröl) og öl (bjór).

Vín er bruggað úr vínberjum eða öðrum ávöxtum, t.d. eplum, plómum eða berjum. Ávaxta vínið er oftast örlítið sterkara en það sem bruggað er úr vínberjum en þó er það ekki algilt. Rauðvín og hvítvín eru oftast í kringum 9-16% að styrkleika. Undantekning er Sherry sem er bruggað úr ljósum vínþrúgum og er oft í kringum 30% að vínandamagni eins og ávaxtavínin. Bruggun vína tekur lengri tíma en bruggun öls og einnig er oftast gerð krafa um að vínið fái að þrosk-ast. Það hefur fylgt manninum í að minnsta kosti 8000 ár og talið er að það hafi borist til Evrópu frá Georgíu fyrir 4500 árum. Það hefur verið samofin meiningu, trúarbrögðum og listum mest allan þann tíma. Bæði hjá gyðingum og kristnum og Grikkjum og Rómverjum. Jafnvel múslimum enda var spámaður þeirra Múhameð fljótur að leggja blátt bann við neyslu þess þar sem heimildir geta að honum hafi ofboðið fyllerið á samlöndum sínum. En enn þann dag í dag framleiða múslimar þó ágætis vín eins og þeir hafa gert í árhundruð. Má nefna t.d. Túnis sem dæmi um múslimskt vínframleiðsluland og eru vín þaðan alveg ágæt. Þá má benda á ríki í Austur Evrópu þar sem meirihluti íbúa fylgja Islam.

Brennivín eða brennd vín er það áfengi sem sterkast er, það er að segja með mesta áfengismagnið. Það getur verið allt upp í 80-90% þótt fremur sjaldgæft sé að hafa vín sterkari en svona 75%-80%. Algengasti styrkleiki brenndra vína er í kringum 40%. Brennivín er bruggað úr ymsu þar sem ekki er um að ræða árgangsvín heldur staðlaða iðnaðarframleiðslu. Algengt er að brugga úr korni, kartöflum og hrís-

grjónum. Það er fátt eitt sem ekki er hægt að koma gerjun í ef vilji er fyrir hendi og aðgengi er að vatni, sterku, sykri og gerli sem pißar alkóhóli. Svo er afurðin eimuð og þar sem alkóhól er þeirrar náttúru að gufa upp við miklu lægri hita en vatn, rennur hreint alkóhól út úr eimingartækjunum. Þá er alkóhólið blandað vatni eða öðrum vökvu og kryddað á ymsan hátt til að ná fram sérkennum í bragð sem hægt er að „hæpa“ upp til að selja það. Dæmi um það er t.d. Whiskey og Cocnac og ymis ávaxtavín. Að ógleymdu íslenska brennivíninu sem kryddað er með kúmenolíu og örlistu salti.

Áfengi er svo algengt að segja má að allir þekki eitthvað til þess og áhrifanna sem það veldur, bæði ánægjunnar sem lítill skammtur veitir og bölsins sem fylgir fyllibyttunni. Eða hver hefur ekki lent í því að þurfa að fást við pißfullan einstakling. Ekki skemmtilegt. Og í flestum fjölskyldum er a.m.k. einn alkóhólisti. Það hefur verið sagt að áfengi sé böl. Ég er ekki sammála því en hinsvegar er ég alveg sammála því að **misnotkun** alkóhóls sé böl, bæði fyrir alkóhólistann og þá sem standa honum nærrí. Ef gengið er út frá því að alkóhólimi sé sjúkdómur, þá er það umgengnin við áfengið, ekki áfengið sjálft, sem er bölið. Það velur það nefnilega enginn að verða veikur. Maður ræður engu um það.

Áfengi er hinsvegar alveg klárlega eitur. „**Delightful poison**“ sagði rithöfundurinn **Alice Fleming** í bók sem hún skrifaði um þetta „yndislega“ eitur. Nú kann einhver að sprýra hvort þetta geti staðist. Já, áfengi er eitrað og það drepur lífverur. Það er meira að segja svo skilvirkta að það er notað til sótthreinsunnar. Þess vegna eru t.d. lífsýni sem á að varðveita til langs tíma geymd í hreinum spíra. Meira að segja drepur það gerilinn sem byr það til þegar gerjunin er orðin nógu mikil eða kringum 12%. Þar sem áfengi er svona eitrað, og raunar eitraðasta efnið sem fjallað er um í þessari bók, fer líklega ekki hjá því að ég færi einhverja langloku um það til bókar.

Mér hefur lengi fundist það skjóta nokkuð skökku við, að maður segi ekki súrealískt, að eitraðasti og hrottalegasti vímugjafi mannsins skuli vera sá vinsælasti og einna mest notaður. Ég held að það hljóti að segja eitthvað um mannskepnuna, en hvað það er veit ég ekki. Eða hver sé ástæðan fyrir allri þessari vímunotkun? Ekki er hún náttúrulögðmál, eða hvað?

Áfengi og ölvun. Hvað nákvæmlega er það? Hver er hún þessi mannlægja þörf? Hvaða hlutverki gegnir hún? Eða gegnir hún einhverju hlutverki yfir höfuð? **William James**, bandarískur sálfræðingur, hefur velt því upp að ein ástæða þess að áfengi sé vinsæll vímugjafi sé vegna þess að áfengi hafi þau áhrif að leysa ú laððingi ýmsa „dulræna“ krafta. Það setur hann fram í þessum uppskrúfaða texta:

„Tök alkóhóls á mannkyninu er vafalaust tilkominn vegna þess hve öflugt það er að örva dulrænar bliðar mannlegs eðlis, sem oftast eru jarðaðar af köldum staðreyndum og þurri gagnrýni hins allsgáða manns.

Edrúmennska minnkar, mismunar og segir nei. Ölvun þenur út, sameinar og segir já. Það örvar í raun Já, starfsemi mannsins. Það færir valið frá kulda- legum jaðri hlutanna í geislandi kjarnann. Það gerir neytanda augnablik einan með sannleikanum. Ekki með því einu að hlaupa á eftir honum með öfugum formerkjum. Hjá hinum fátæku og jaðarsettu kemur það í stað sinfóniutónleika og bókmennta, og það er hluti af dýpri ráðgátum og harmleikjum lífsins og hvísl og glefsur af einhverju sem við viðurkennum strax sem framúrskarandi sem skal aðeins bera vott um svo mörg okkar á fyrri stigum þess sem i heild sinni er svo niðurbrjótandi eitrun. Drykkjuvitundin er einn biti af dulvitundi og heildarálit okkar á henni verður að finna sér stað, að okkar mati, á allri heildinni.“

Petta er ein skýring frá einum manni og kannski hefur James rétt fyrir sér að einhverju leyti en mér finnst öllu sennilegra að fyrir neyslu séu margar ástæður, sumar augljósar aðrar ekki. Hvað með líkn frá andlegum sársauka eða til óþvingaðri félagslegra samskipta? Eða bara til hreinnar skemmtunar? Þótt margir séu um sömu ástæðuna til drykkju held ég að þær séu samt eins mismunandi og þeir sem drekka eru margin.

Þótt svo virðist sem áfengi hafi komið fram á ólíkum stöðum á ólíkum tíma í ólíku formi, finnst varla sú menning þar sem það hefur ekki verið notað. Helst að Grænlendingar hafi lítið haft til að brugga úr. Enda fór það svo að þegar þeir kynntust því, þá félru þeir hver um annan þveran í neyslu. Þegar Spánverjar komu til Suður-Ameríku komust þeir að því að innfæddir drukku **chicha** sem var bjór úr gerjuðum maís. **James Cook** skipstjóri hitti fyrir frumbyggja á Suðurhafseyjum sem drukku **kava** sem var gert úr gerjuðum paprikum og piparávöxtum. Meira að segja **Dr. David Livingstone** landkönnuður og trúboði hitti ættbálka inni í svörtustu myrkviðum frumskógarins sem stundaði pálmavínsbruggun. Það er kannski ekkert skrítið að menn hafi bruggað því eins og segir í hinni helgu bók kristinna, Bíblíunni, var það fyrsta sem Nói gamli gerði eftir 40 daga sjóferð, að planta vínvið á akur. Jafnvel háheilagir menn geta orðið þyrstir á við aðra.

Talandi um sjóferðir í beinu framhaldi af volki Nóa í flóðinu. Það er svoltíð lýsandi hvernig brennd vín voru upphaflega framleidd og hvers vegna. Vín-

ámur og bjórtunnur voru plássfrekar og þungar og því erfiðar í flutningi heimsálfa á milli á fremur litlum tréskútum í gamla daga. **Eimun** var tiltölulega ny upp-götvun á Vesturlöndum, þótt hún hafi verið fundin upp á áttundu öld þegar **Jabir ibn Hayyan** sem er betur þekktur sem **Geber** fann upp aðferð sem aðallega var hugsuð til að breyta blýi í gull en Geber var alkemisti. Þess aðferð hans fólst í því að brenna óhreinindin sem verða til við gerjun og þar með fékk hann alkóhól sem hann nefndi **al kuhul**. Þessi aðferð Gebers fíll í gleymsku í um 500 ár þangað til hún var enduruppgötvuð af **Arnauld de Villeneuve** sem var prófessor í læknisfræði við Montpellier háskóla í Frakklandi.

Á þrettándu öld voru alkemistar afar uppteknir af því að breyta ódýrum málnum í dýrarí, eins og blýi í gull og að finna eitt allsherjar meðal sem gagnaðist við öllum sjúkdómum og Arnauld de Villeneuve var sannfærður um að í alkóholi hefði hann fundið það. Og kallaði efnið **aqua vitae**. lífsvatnið. „*Petta heiti er einstaklega viðeigandi*,“ ritaði hann. „*þar sem það er í raun vatn ódaðleikans. Það lengir lífið, fjarlegir alla krankleika, endurnærir hjartað og viðheldur æsku.*“

Hvað um það, einhverjum datt í hug að það gæti verið hagkvæmt að eima vínið, flytja eiminguna til Nyja-heimsins og þynna hana svo út með vatni á leiðarendu. Sem sagt, losna við að flytja vatnið. Með því væri hægt að auka gróðann því það er einföld hagfræði dópsalans að einbeita sér að hámarks áhrifum. Það sem gerðist auðvitað var að þegar fólk komst í það sem var í tunnunum var enginn að dunda sér við að þynna framleiðsluna. Afleiðingin var sú að næstum samstundis flæddi sterkt áfengi um heiminn. Gæðin voru ekki í fyrsta sæti, heldur styrkurinn.

Frá örðfi hafði neyslan miðast við u.þ.b. **12% áfengi** og daufara og sjálfsagt verið lík því sem við þekkjum nú. Félagsleg athöfn, eða trúarleg, og neytendur nutu mildra áhrifa og slöppuðu af eftir amstur dagsins. Ég er þó ekki í vafa um að forfeður okkar tóku líka eftir því að einstaka kunnu ekki með áfengi að fara og drukku meira en góðu hófi gegndi og urðu misnotendur eða alkóhólistar. Þegar sagan er skoðuð kemur í ljós að drykkja er sennilega um það bil jafn gömul mannkyni. Að minnsta kosti hafa fundist fornminjar sem benda til þess að á seinnihluta Neolítiska tímans og fyrrihluta Kalkólítiska tímans hafi bruggun og áfengisneysla verið stunduð. Það þýðir að forfeður okkar, fyrir á sjötta þúsund árum síðan, notuðu áfengi. Þá hafa fundist leifar áfengis á steinkrukkum í Georgíu sem eru um 8000 ára gamlar.

Upptaka alkóhóls í gegnum meltingarfærin gengur tiltölulega fljótt fyrir sig en það er allt annað en auðvelt fyrir líkamann að brjóta það niður. Það starf lendir að mestu leyti á lifrinni. Sumu brennir líkaminn sem orku, annað losar hann sig við

í andardrættinum og restina með þvaginu. Áhrif alkóhóls fara alveg eftir því magni sem í blóðinu er. Lítið magn gefur hlyju, hressleika, sjálfsöryggi og fleira. Mörgum finnast þessi áhrif góð og reynslan ánægjuleg. Það er þó rétt að gefa gaum að því að sum þessara áhrifa eru sennilega fölsk. Sérstaklega sjálfsöryggið. Það er vegna þess að ólíkt örвandi lyfjum, hægja róandi lyf á virkni heila og taugakerfis. Jafnvel þótt þér finnist annað. Þetta er ein af meginhættunum við róandi lyf. Falskt sjálfsöryggi getur gert það að verkum að þú ferð að gera hluti sem alls ekki eru ráðlegir sökum hægari líkamlegra og andlegra viðbragða, eins og til dæmis því að keyra bíl eða öðru vélknúnu farartæki.

Þá er hitatilfinningin líka fölsk. Hún stafar af auknu blóðflæði til húðarinnar sem þyðir aukið hitatap svo kjarnhiti líkamans lækkar. Annað dæmi um svikult eðli alkóhóls er lostavekjandi eiginleiki þess. Fjöldi fólks sem drekkur heldur því blákalt fram að það sé betri elskhugar undir áhrifum þar sem áfengi losi um hömlur og minnki tepruskap. Þar sem áfengi deyfir taugakerfið gæti það allt eins komið í veg fyrir stinningu. En áfengi minnnkar feimni sem kannski hjálpar samskiptum. Meira að segja Shakespeare skrifði um það í 3. atriði, annars þáttar í Makbeð þar sem Makduf og dyrvörður eiga eftifarandi samskipti:

MAKDUF: Hvað er það þrennt, sem drykkur einkum örvar?

DYRAVÖRÐUR: Maður lifandi, rautt nef, svefn og þvag. Kvensemína vekur hann og svæfir; hann vekur girndina, en svæfir getuna; svo segja má, að mikill drykkur hártogi lostann, hann æsir hann, og hann dæsir hann, sigar honum og sveiar; hann hvetur hann, og letur hann; reisir hann, og leggur hann útaf; í stuttu máli, hártogar hann í svefn, með því að ljúga hann fullan.

Þýðing Helgi Hálfdanarson

Fólk sem drekkur ætti að gera sér ljóst að það sem þeim finnst undir áhrifum, þarf ekki endilega að vera raunveruleikinn. Þá ættu neytendur líka að gera sér grein fyrir því að áhrif áfengis byggjast að mjög miklu leyti á kringumstæðum. Sama magn áfengis og gerir þig að partyljóninu getur rétt eins gert þig dapran ef þú situr einhversstaðar einn og þér leiðist.

Það eru nokkrir þættir sem ákvarða áfengismagnið í blóðinu.

1. Styrkleiki drykkjarins.
2. Hversu hratt er drukkið.
3. Magainnihaldi.
4. Hversu hratt líkaminn brýtur niður alkóhólið.

Hvað fyrsta og annað atriðið varðar ætti það að vera augljóst að ef þú drekkur

vín eins og vatn hækkar áfengismagn í blóði hraðar og þú verður fyrr full/ur. Þá eru á hraðferð gegnum ánægjulegasta hluta drykkjunnar í þann óæskilegasta.

Matur í maganum, sérstaklega mjólk, hægir á áfengisupptökunni í blóðinu. Þess vegna er drykkja á fastandi maga ávísun að verða fyrr drukkin/n og þú verður fyllri. Petta er ástæða þess að þjóðir þar sem vínmennning er gömul hafa yfirleitt mat um hönd. Til dæmis *Tapas* réttir á Spáni og *ólifur* og eða ostar á Ítalíu. Hjá þessum þjóðum sést næstum aldrei drukkinn einstaklingur slagandi um borg og by. Þar er vínið hluti máltíðar og það þykir beinlínis dósnaskapur að drekka án þess að borda. Neysla áfengisins er að mestu leyti menningararbundin í þessum löndum.

Það er misjafnt og fer eftir einstaklingum hversu hratt líkaminn brýtur niður alkóhól. Því miður fer það ekki eftir stærð nema að litlu leyti vegna þess að *taugakerfi* og *heili* allra manna er álíka að stærð. Svo eru sumir bara þannig gerðir að þeir eru fljótir að brjóta niður áfengið og meira að segja hefur fundist afbrigði í ákveðnum genum hjá einstaklingum í Japan sem virðist eiga afar erfitt með að brjóta niður áfengi. Þessir einstaklingar verða fljótt mikil drukknir af skammti sem hreyfði lítið sem ekkert við Vesturlandabúa. Þá byggja þeir sem drekka reglu-lega upp **þol** gegn áfenginu. Og það getur orðið mjög mikil hjá alkóholistum. Þeir geta auðveldlega þolað skammt sem jafnvel dræpi bindindismann.

Pegar áfengismagn í blóði eykst lamar það miðtaugakerfið æ meira. Við það koma fram hin augljósú og kunnu einkenni ölvunar, drafandi tal, ósamhæfni hreyfinga, hærri sársaukamörk og óviðeigandi hegðun. Líka minni dómgreind og er hún einna fyrst til að taka sér frí frá störfum. En fólk verður afar misjafnlega drukkið og virðist það velta að verulegu leyti á persónuleika, hvernig fólk er upplagt þegar það hefur drykkju og kringumstæðum. Sumir verða háværir og frekir, aðrir yfirmáta vingjarnlegir og einlægir og geta átt það til að trúa bláókunnugum fyrir persónulegustu hlutum lífs síns. Sumir kalla það „*að vera á trúinó*.“ Slík hegðun á kannski betur heima í faðmi fjölskyldunnar. Að minnsta kosti finnst mér það vera álíka og að segja frá lífi sínu í smáatriðum á Facebook. Svo verða sumir reiðir og ofbeldisfullir og enn aðrir breytast í daprar grenjuskjóður sem velta sér upp úr eigin sjálfsvorkun. Drykkja er alvarlegt vandamál viða um heim. Hún veldur alvarlegum slysum og ótímabærum dauða.

Par sem hömlur og dómgreind hverfa eins og dögg fyrir sólu er ekki ólíklegt að neytandinn geri eitthvað sem hann annars aldrei mundi gera. Framhjáhald, nauðgun, morð, barsmíðar o.s.frv. Það sem verra er, í sumum tilfellum hefur viðkomandi enga hugmynd um verknaðinn. Hann/hún hreinlega man ekki. Það stafar af þeim eiginleika alkóhóls að deyfa þær heilastöðvar sem sjá um rökvísi, hugsun og minni. Hluti þeirra sem fara á fyllerí enda „skemmtunina“ í svo

kölluðum áfengisdauða en það er dákenndur svefn. Þegar viðkomandi vaknar er hann undantekningarálaust þunnur eða timbraður sem kallað er og lysir sér í höfuðverk, skjálfta, kraftleysi til orðs og ædis, þunglyndiseinkennum, einbeitingarleysi og erfiðleikum við að hugsa skyrt. Petta er vegna eitrunaráhrifa alkóhóls á líkamann og er sérstaklega óþægilegt. Þar sem áfengi er afar þvagræsandi tapar líkaminn miklum vökva við drykkju og ofspornun gæti átt sök á einhverjum hluta þessara óþæginda í þynnkunni. Flestir sem hafa reynslu af drykkju kannast við ákafan og þrálátan þorsta eftir drykkju. Þar sem meira áfengi lætur neytanda líða aðeins skár til skamms tíma litid, gæti það virst freistandi lausn að fá sér „afréttara“. Það er þó yfirleitt fljótt að leiða til aukinnar drykkju og alkóhólismi. Alkóhólismi er ekkert grín. Alkóholisti gerir hvað sem er til að svala löngun sinni í áfengi. Lygur, stelur, selur sig, hann gerir hvað sem er til að komast yfir meira áfengi. Þá eru fráhvarfseinkennin heldur ekkert til að grínast með. Þau geta verið banvæn og er áfengi eina vímuefnid sem hefur þann „skemmtilega“ eiginleika, að geta drepið þig ef þú hættir að nota það. Aukinheldur fer áfengi ekki vel saman með öðrum vímuefnum eins og svefnlyfjum og róandi lyfjum. Hvort um sig eykur áhrif hins og getur lamað þær heilastöðvar sem stjórna öndun. Það veldur **dauða** notandans.

Ofan á allt annað er alkóhól svo sterkt og eitrað vímuefni að langtíma neysla getur valdið miklum líkamlegum skaða, að ekki sé talað um andlegan. Þar sem lifrin ber hitann og þungann af að brjóta niður áfengið og halda neytandanum á lífi skemmist hún mest. Skorpulifur er algeng meðal stórneytenda og alkóhólista. Ekki hvað síst ef þeir drekka brennd vín. Gerjuð vínberjasaf virðist ekki vera alveg eins slæm hvað skorpulifur varðar hvað svo sem veldur.

Áfengi veldur líka minni kyngetu og minnkars skilvirkni meltingarinnar. Aðrir hlutar líkamans sem fá á baukinn við mikla drykkju eru heilinn og taugakerfið. Mikil drykkja getur framkallað varanlegan skjálfta, minnistap og forheimskun, þ.e. gáfur minnka. Petta gæti bent til varanlegra taugaskemmda. Þá hefur verið synt fram á að fóstur eru sérstaklega viðkvæm fyrir neyslu móður á meðgöngu, ekki hvað síst á fyrstu vikum meðgöngu. Listinn um vondar verkanir áfengis er allt of langur til að tíunda hér en sjúkrahús um allan heim eru full af fólk með vandamál tengd áfengisneyslu. Að auki er áfengissyki eða alkóhólismi eitthvert það þrjóskasta fyrirbæri sem til er þegar á að fara að reyna að lækna hana. Flestir læknar eru nokkuð sammála um að eina lækningin sé algjört bindindi. Það er helst að AA samtökin og ymsir trúarhópar nái einhverjum árangri í að stoppa neyslu en það byggist á stuðningi og bindindi. Reyndar rakst ég á skýrslu um tilraunir *Native American Church* sem er kirkja frumbyggja Norður-Ameríku, að stemma stigu við

drykkju meðal indíána. Þeir nota flóknar trúarathafnir, mikinn aga og meskalín kaktusinn, **peyote**. En nýjar rannsóknir hafa samt leitt í ljós að jafnvel mikil drykkja þarf ekki að leiða til alkóhólisma. Vísindamenn sem stóðu fyrir einni þessara rannsókna fundu upp nýja flokkun og kölluðu flokkinn „**áfengisröskun**“. Þeir halda því fram að hún sé algengari en áður hefur verið talið og sé að flestu leyti meðfærileg með réttu inngrípi heilbrigðisstarfsfólks sem geti kennt notendum rétta umgengni við vímugjafann, Þá hefur það líka sýnt sig að svokölluð SSRI lyf virðist gagnast fólk með þessa röskun. Það er athyglisvert að fremur lítið hefur heyrst af þessum rannsóknum og því hefur verið velt upp hvort það sé „**meðferðaridnaðinum**“ að kenna. Sem betur fer er það þó að breytast. Þá er það nokkuð víst að „**sækadelísku**“ efnin, efni eins og **sílósíbín**, **LSD**, **meskalín**, **MDMA** og fleiri í þeim flokki gagnast frábærlæga til að auka ábyrga notkun.

Eins skrýtið og það er verða ekki allir þeir sem nota áfengi reglulega alkóhólistar. Raunar verða þeir fæstir alkóhólistar samkvæmt vísindalegri skilgreiningu þess orðs. Þetta verður enn skrýtnara þegar kemur í ljós að börn alkóhólista og einnig börn frá algjörum bindindisheimilum verða frekar alkóhólistar en „**venjuleg**“ börn. Það virðist benda til þess að fyrirmyn dir í neyslu hafi kannski einna mest að segja um neyslumynstur barna þegar þau vaxa úr grasi.

Augljósasta merkið um alkóhólisma er sá vani eða árátta að drekka sig alltaf blindfullan. Að geta ekki hætt eftir einn eða two drykki, t.d. vín með mat eða í kokteilboði. En það er ekki mjög skemmtilegt að verða dauðadrukkinn, hvorki á meðan eða daginn eftir. Hvers vegna notar þá fólk of stóra skamma af áfengi? Þetta er stóra spurningin. Þetta er eiginlega eina spurningin og ef við gætum svarað henni værum við á góðri leið með að skilja alkóhólisma. Reyndar sagði einhver góður maður, alkóhólisti, einhvær tíma að alkóhólismi og drykkja væri ekki vandamál í hans tilfelli. Eins og hann orðaði það, „*Mín drykkja er ekki vandamál. Ég drekki, ég verð fullur og ég dey.*“ Þetta er náttúrlega snilldar afsökun fyrir að gera ekker í sínum málum þegar áfengið hefur tekið öll völd. En nöturleg er svona afstaða. Og sorgleg.

Ég held að svarið við spurningunni hljóti að felast í því hve áfengi er vand meðfarið. Flestir kunna vel við tilfinninguna sem kemur við upphaf neyslu. Gallinn er hinsvegar sá að það er alltof auðvelt að fara yfir strikið. Ef þú ert að byrja að fikta við áfengi skaltu gera þér grein fyrir því að þessi mörk verður þú að læra af reynslunni. Þeir sem ekki geta lært hvar mörkin liggja, og það er alls ekkert auðvelt þar sem dómgreindin er með því fyrsta sem hverfur við neyslu, eru í miklu meiri hættu á að misnota áfengi og verða alkóhólistar.

Áfengi er eitt erfiðasta fíkniefni mannsins að ná tökum á vegna þess hve sterkt það er og skammtar þess verka fjölbreytilega á hvern og einn. Ef áfengi er notað á ábyrgan hátt getur það gagnast ágætlega til að draga úr spennu. Því hefur meira að segja verið haldið fram að það geti í **smáum** skömmum dregið úr hjartasjúkdónum og bætt meltinguna. Þetta getur alveg verið rétt en sumir geta bara ekki lært að drekka hóflega. Vín, þ.e. gerjuð vínberjasaft, hefur nokkur efni sem virðast vera til góðs fyrir heilsufarið. Gallinn er bara sá að til þess að njóta þeirra fylgir aukaverkun, ölvun. Fyrst ber að geta *resveratról* sem rannsóknir benda til að geti verið gott fyrir blóðrás og hjarta aust þess að geta hugsanlega verkað hemjandi á sum krabbamein. *Pólifénólar* sem eru í rauðvini, virðast hafa svipaða verkun. Þá er það nokkuð víst að í vínum eru efni sem verka hemjandi á *streptókokka*. Þá komu í ljós vísbendingar í rannsókn sem gerð var 2007 að efni í víní gætu komið í veg fyrir lungnakrabba í karlmönnum. Hallar svolitið á konurnar þar. Áhrif áfengis á heilann eru mikið rannsókuð og ein slík rannsókn syndi þá niðurstöðu að vín sem gert væri úr *Cabernet Sauvignon* þrúgunni gagnaðist við **Alzheimers** sjúkdónum.

Hinsvegar létt **Valerie Beral** prófessor og höfundur *Milljón kvenna rannsóknarinnar* hafa eftir sér að það væru engar **öruggar** sannanir fyrir þeirri fullyrðingu að vín væri gott fyrir neytandann. „*Það er fullkomin bábilja að rauðvín sé gott fyrir þig*“ sagði hún.

Þegar upp er staðið má það furðu gegna að áfengi skuli vera vímuefnaval fjölda manna. Eins og það er og virkar, væri það vafalaust bannað ef það væri að uppgötva ast í dag. Áfengi er **kröftugt lyf** og ef um það giltu sömu reglur og um önnur lyf þá fylgdi því blað um virkni og aukaverkanir ásamt aðvörun um að nota það ekki með öðrum lyfjum. Og að sjálfsögðu ekki stjórna vélknúnu ökutæki eða vinnuvélu eftir neyslu. Eins og nú er, er ekki einu sinni **lyfjaþríhyrningur** á umbúðunum.

Nú framleiða þjóðir alls konar áfengistegundir, whiskey, cocnac, romm, vodka, genever, gin og fleiri tegundir og með reglulegu millibili koma upp ymis „*hneyksli*“ í vínframleiðslu enda hæpið að gera því skóna að áfengisframleiðendur hafi eitt hvað betra siðferði en aðrir dópsalar. Þeir eru þó fínni í tauinu en salarnir á götunni. Meðal annars hefur frostlegi og metanóli verið blandað í vín. Ég vil kalla slíka hegðun margt annað en hneyksli. Glæksamlegt athæfi finnst mér vera nærlagi. Jafnvel morðtilraun. Hafandi þetta í huga veltir maður því fyrir sér hvernig standi á því að forstjóri t.d. Heinekens bjórframleiðandans sendi ekki launmorðingja á eftir forstjóra Guiness, einum stærsta samkeppnisaðilanum. Götu-söluum vímuefna erlendis finnst það sjálfsagt mál til að minnka samkeppnina.

En skoðum aðeins grasafræði þeirrar plöntu sem gefur okkur mest af neysluhæfu áfengi. Flest þau yrki af víniði sem notuð er til víngerðar eru af tegund sem kallast *Vitis vinifera* á latínu. Innan ættkvíslarinnar Vitis finnast um 60 tegundir sem flestar vaxa á norðurhveli jarðar. Jafnvel í löndum sem eru ekkert mikil heitari en Ísland. Það er sem dæmi þó nokkur vínrækt í Bretlandi og er eitt fyrirtæki þar margverðlaunað fyrir framleiðsluna en það er *RidgeView Wine Estate* í Sussex. Þeir framleiða þó nokkuð af freyðivíni og nota sömu aðferðir og notaðar eru í Frakklandi. Meira að segja Skotar eru að prófa sig áfram því þeir virðast búast við því að með hækkandi meðalhita á jördinni verði vínin sem þeir framleiða kannski betur drykkjarhæf en núverandi framleiðsla. En kannski er bara betra fyrir þá að einbeita sér að Whiskýframleiðslu. Þeir eru jú á heimavelli þar. Svíar eru líka að framleiða þrúguvín og er *Astad Vingård*, um 500 kílómetra vestan við Stockholm, stærsti framleiðandinn þar í landi. *Lerkekåsa* víekrurnar nærri Flatdalshéraði í Noregi státa sig af því að vera nyrstu vínekrur í heimi sem reknar eru sem framleiðslufyrirtæki. Þær eru á svipaðri breiddargráðu og Anchorage í Alaska. Stærsta þrúguvirki sem þar er ræktað er Solaris, sem er sérstaklega kuldápolið, en fyrirtækið gerir tilraunir með um 20 aðrarar þrúgur núna –þókk sé hnattrænni hlýnun að sjálfsögðu. Frændur vorir Danir komust á heimskortið sem vínræktarsvæði árið 2000. Það er reyndar talið að þrúgur hafi ekki verið ræktaðar í Danmörku fyrir miðaldatímabilið en í blaðinu *The Local* í Danmörku er greint frá því að strontíumsamsætugreining á tveimur þrúgufræjum sem endurheimt voru á þeim stað þar sem víkingabyggðin við Tissø stóð bendi til þess að þau hafi verið ræktuð á meginhluta Sjálands.

Eftir um 5 tíma akstur í norðaustur frá Vancouver liggur leiðin að hinu fallega Okanaganvatni í dal sem er einkar heppilegur til vínræktar. Vín frá þessu svæði eru yfirleitt metnaðarfull og nokkuð tilraunakennd. Nú, þegar áhrif hnattrænnar hlýnunar hafa aukist, er uppskerutímabilið nógum langt til að rækta jafnvel Merlot og hreinræktar Chardonnaytegundir.

Það verður nógum fróðlegt að sjá hvaða áhrif hnattræn hlýnum kemur til með að hafa á þau landsvæði sem gætu nýst til vínberjaræktunar.

Yrki *V. vinifera* eru talin vera hátt í tíu þúsund en þeirra helst eru Sultana, Airén, Cabernet Sauvignon, Sauvignon Blanc, Cabernet Franc, Merlot, Grenache, Tempranillo, Riesling og Chardonnay. Úr þrúgunum er búið til rauðvín, hvítvín, freyðivín, rósavín, púrtvín, sérrí og fleiri gerðir af vínum. Af öðrum tegundum innan ættkvíslarinnar má nefna *V. labrusca* og *V. riparia* sem bæði eru upprunnin í Norður-Ameríku og aðallega notuð í sultu og lítillega til víngerðar. *V. rotundifolia* og *V. vulpina* koma frá suðausturhluta Bandaríkjanna og eru mikil notuð í sultu

og lítillega til vínframleiðslu. *V. amurensis* vex villt í Norður-Asíu og í Síberíu. *Vitis coignetian* er þekkt skrautjurt í Asíu með rauðleitum blöðum.

Stærstur hluti vínberjaræktunar til víngerðar fer fram í tempraða beltinu milli 30° og 50° beggja vegna miðbaugs. Meðalhiti á þeim slóðum er 10° til 22° á Celsíus. Þar sem plantan vex hratt þarf hún góðan aðgang að vatni. Við kjöraðstæður fær plantan milli 1300 og 1500 klukkustundir af sól á vaxtartímanum sem er frá 160 til 200 dagar, og hún kýs að fá tæplega 700 millimetra af regni á ári. Kjörhiti fyrir plöntuna í dvala er 3° á Celsíus.

Víniður er fjölær klifurplanta sem getur náð 35 metra hæð við góð skilyrði. Plantan þrífst best í sendnum og kalkríkum jarðvegi, pH 6 til 7,5 og trefjarót hennar teygir anga sína djúpt niður í jörðina í leit að vatni og næringu. Hún vex hratt og sendir frá sér fálmara sem hún vefur utan um það sem fyrir verður til að halda greinóttum stönglunum uppréttum. Stöngullinn, sem getur orðið allt að 50 sentímetrar í þvermál niðri við jörð, trénar og flagnar með aldrinum. Úr honum vaxa nýir vaxtarsprotar á næsta vaxtartímbili. Blöðin eru stór, handsepótt, 5 til 20 sentímetra breið. Blómin lítil og mörg saman í hnapp, tvíkynja og vindfrjóvgandi. Aldinið er ber sem getur verið frá sex millimetrum og upp í þrjá sentímetra að stærð. Berin eru 15 til 300 saman í klasa, græn, gul, appelsínugul, hvít, rauð og allt að því svört að lit, súr eða sæt á bragðið. Fjölgarð með græðlingum til að viðhalda yrkjum.

Hér á landi er best að rækta vínið í köldum skála eða gróðurhúsi en ekki er ólíklegt að til séu tegundir eða yrki sem hægt er að rækta utandyra. Víniður ber ávoxt á eins árs greinum og þess vegna er gott að klippa plöntuna niður á haustin en skilja eftir tvö brum á hverri grein. Þeir sem aðstöðu hafa og prófað ræktun eru sammála um að nauðsynlegt sé að hafa klippurnar handhægar því mikið þurfi að snyrta til að fá sem stærst og best þroskuð ber.

Ég er með tvær plöntur í köldum skála, eina rauða og aðra hvíta. Þær lét ég vaxa upp undir loft og leiddi þær svo með klippingu til að vaxa ofan á skammbitunum í loftinu. Með því fæ ég smá kælingu á heitustu dögum því skuggavarpið af laufinu er drjúgt. Mesta uppskera sem ég hef fengið af þessum tveimur plöntum er á fjórða tug kílóa en oftast er uppskeran um 20 kg. Hægt að gera hellings sultu úr því. Ég hef einu sinn prófað að brugga rauðvín úr rauðu þrúgunum en einhverra hluta vegna náði gerillinn utan á berjunum ekki að koma af stað kröftugri gerjun svo ég fór í Ámunu og keypti hjá þeim einhvern kampavínsgeril og þá tók saftin heldur betur kipp í gerjuninni. Svo var víninu tappað á flóskur og látið brjóta sig og þroskað. Svo var það smakkað árið eftir.

Það var nokkur vinna að taka tappana úr og hella víninu í niðurfallið í bílskúrs-gólfínu því það var gjörsamlega ógrekkandi því það var svo bragðvont. Þann-ig að þeir sem hafa hugsað sér að prófa ættu að undirbúa sig vel og lesa sér vel til. Það er leiðinlegt að vera búinn að leggja metnað, kostnað og vinnu í eitthvað og komast svo að því eftir verklok að betra hefði verið að gera sultu.

En hvaða efni skyldu vera í víni? Pau eru merkilega fá og fæst í einhverju magni. Í þrúgvíni eru eftirfarandi efni, prósentutalan er hlutfallstala: Sódíum 5mg, 0%. Potassíum 99mg 2%. Karbohýdröt alls 2.7g 0%. Sykur 0.8 g. Prótín 0.1 g 0%. C-vítamín 0%, Járn 2%, D-vítamín 0%. B6-vítamín 5%, Magnesíum 2%.

Það kemur mér á óvart að lítið finnst af C-vítamíni í þrúgvíni því berin er rík af því. Hinsvegar er þrúgvín ríkt af andoxunarefnum, aðallega í formi pólýfenóla. Það er öllu meira af pólýfenólum í rauðvíni en hvítvíni. Hærra andoxunarástand er talið leiða til minni áhættu á að fá bólgsjúkdóma. Til dæmis hefur rauðvíns-drykkja tengst minni hættu á að fá Alzheimers og Parkinsons, en þeir eru taldir stafa af og tengjast oxunarálagi. Rannsóknir benda til þess að efnasamband sem kallast **resveratról** í víni hafi bólgueyðandi eiginleika og geti komið að gagni fyrir heilbrigði. Ein rannsókn á 4.461 fullorðnum einstaklingum sýndi fram á að hófleg neysla á víni tengdist minnkaðri bólgsvörum. Páttakendur greindu sjálfir frá áfengisneyslu sinni. Þeir sem neyttu allt að 1,4 prómill (40 grómm) af áfengi á dag fengu minni bólgs en þeir sem ekki drukku. Það sem meira er, í rannsókn sem 2.900 konur tóku þátt í, voru þær sem neyttu vínglass daglega með verulega skerta bólguvísa í samanburði við konur sem héldu sig frá áfengi. Á hinn bóginn hafa aðrar rannsóknir ekki leitt í ljós að rauðvín hafi þessi áhrif. Rannsókn á 87 fullorðnum einstaklingum, sem voru að meðaltali 50 ára, leiddi í ljós að neysla á 150ml af rauðvíni daglega olli einungis lítilsháttar skerðingu á bólguvísum í samanburði við það að halda sig frá áfengi. Þá sýna rannsóknir að einstaklingar sem neyta hóflegs magns af víni hafa skerta tíðni hjartasjúkdóma. Rannsakendur telja að hár styrkur þráavarnarefna úr fjölfenóli í rauðvíni geti hjálpað til við að draga úr hættu á háum blóðþrýstingi, háu kólesteróli og efnaskiptasjúkdómum. Sumar rannsóknir benda til þess að neysla rauðvíns geti lækkað blóðþrýsting hjá fólk með háan blóðþrýsting, sem getur dregið úr hættu á hjartasjúkdómum. Aðrar rannsóknir benda hins vegar til þess að daglegt glas af rauðvíni dragi ekki úr blóðþrýstingi hjá þeim sem eru með eðlilegan blóðþrýsting eða eru með hjartasjúkdóma. Öll þessi vísindi koma fyrir lítið ef drykkjan fer úr hóflegu í misnotkun. Hvort hófleg neysla gagnist hjartanu er sem sagt enn til umræðu þar sem rannsóknir á þessu sviði halda áfram. Ýmsar rannsóknir hafa enn fremur leitt í ljós að

hugsanlega geti þrúgusafi komið að gagni til að viðhlda geðheilsu. Það snýst reyndar við ef neyslan er mikil og getur valdið kviða og þunglyndi. Þá getur hófleg neysla stutt við langlíf og stuðlað að heilbrigðari bakteríuflóru í þörmum.

Elstu steingervingar plantna sem fundist hafa og tilheyra ættkvíslinni *Vitis* eru um 23 milljón ára gamlar. Víniður er talinn vera einn allra elsta nytjaplanta mannykns og að menn hafi verið farnir að tína ber af plöntunni til átu fyrir 10 til 12 þúsund árum. Tegundin *V. vinifera* er talin vera upprunnin í löndunum við Miðjarðarhafið og Mið-Asíu og fornleifar benda til ræktunar og víngerðar í **Georgíu** fyrir um 8 þúsund árum. Genakortlagning plöntuleifa sem fundist hafa í leirkrukkum á svæðum í kringum Kákásusfjöll sýna að fyrir 8 þúsund árum voru menn að rækta að minnsta kosti 110 mismunandi yrki af *V. vinifera*. Í Armeníu er varðveitt 6 þúsund ára gömul vínpressa og í Egyptalandi sýna hellamyndir frá 2400 fyrir Krist ræktun, uppskeru, vinnslu og flutning á vínþrúgum. Á 9. öld var sagt að besta fáanlega vín í Mið-Austurlöndum kæmi frá borginni **Shiraz** í Íran. Með aukinni verslun, siglingum og landafundum barst víniðarplantan með tímum um út um svo gott sem allan heim, Norður- og Suður-Ameríku, suðurodda Afríku og Ástralíu.

Vín hefur lengi gegnt mikilvægu hlutverki í trúarbrögðum. Rauðvín var tengt blóði Forn-Egypta og var notað af bæði grísku sértrúarreglunni **Diónýsus** og Rómverjum í **Bacchanalia** síðum þeirra. Gyðingdómur fellir það einnig inn í Kiddus, og Kristni í sakramentinu. Vínmennning Egypta, Grikkja, Rómverja og Ísraela er enn tengd þessum fornu rótum. Á sama hátt eru stærstu vínhéruðin á Ítalíu, Spáni og í Frakklandi arfleifð, í tengslum við helgisiði. Sömuleiðis hófst vínræktun í Suðvestur-Bandaríkjunum innan Nýja-Spánar, þar sem kaþólskir munkar framleiddu fyrstir vín í Nýju-Mexíkó og Kaliforníu. Í Fyrstu Mósebók segir frá því þegar Nói fer að rækta garðinn sinn og brugga vín í framhaldinu og dettur í það. „*Nói gjörðist akuryrkjumaður og plantaði víngarð. Og hann drakk af víninu og varð drukkinn og lá nakinn í tjaldi sínu.*“ Í 15. erindi Jóhannesarguðsspjalls er kafli hvar vínyrkja er lofuð. Svo má náttúrlega ekki gleyma því að á a.m.k. einum stað í Biblíunni er það gefið í skyn að Jesú hafi verið partyljón og gripið til ákveðinna ráðstafanna þegar veigarnar kláruðust, samanber brúðkaupið í Kana. Þegar vínið þraut kallaði veislustjórinn á brúðgumann og sagði: „*Allir menn bera fyrst fram góða vínið og síðan hið lakara, er menn gjörast ölvaðir. Þú hefur geymt góða vínið þar til nú.*“ Pannig má ætla að vínið sem Jesú gerði hafi verið firnagott. Hann gæti því hafa verið eftirsóttur í veislur.

En þetta er ekki eina tilfellið sem tengir Jesú og vín við skipulögð trúarbrögð. Í kristni er vín notað í helgiriti sem nefnist **Júkarist** [e. Eucharist] sakramentið og á uppruna sinn í guðspjalli síðustu kvöldmáltíðarinnar (Lúkas 22:19) þar sem Jesús deilir brauði og víni með lærisveinum sínum og segir þeim að gera þetta til minningar um sig. Eiththað hefur slík notkun minnkað í gegnum tíðina vegna sannferingar heittrúaðra bindindispostula í BNA, katólikka og mótmælenda sem vilja sína útgáfu af guðspjöllunum. Enn stendur yfir umræða milli sumra bandarískra mótmælenda um hvort vín megi nota, og eigi að nota, við helgiathafnir. Eða leyfa það sem venjulegan drykk. Kaþólikkar og nokkrar helstu kirkjur mótmælenda leyfa víndrykkju í hófi en sumir íhaldssamir mótmælendahópar eru alfarið á móti neyslu áfengis. Ofaní kaupið hafa breyttar neyslumenjur og afstaða bindindisfólks haft áhrif. Það er vegna þeirra radda sem loksins var samþykkt að gefa mætti vínberjasuft við altarið. En engu að síður hefur áfengi hlutverk í hinum ýmsu kirkjum eins og það hefur haft í gegnum aldirnar.

Flestar vínekrur heims eru gróðursettar með evrópskum vínið af tegundinni *Vitis vinifera* sem hefur verið græddur á rótarstofn Norður-Amerískra tegunda, en það er algengt vegna þols þeirra gegn rótarlús sem drepur víniðinn á endanum. Síðla á 19. öld urðu flestar vínekrur Evrópu (að undanskildum sumum þeim þurrustu í suðri) illa úti vegna smitsins sem leiddi til útbreidds dauða víniðarins og að lokum til endurplöntunar. Ágræðsla á ameríkska rót fer fram á öllum vínframleiðslusvæðum í heiminum nema í Argentínu og á Kanaríeyjum, einu stöðunum sem ekki hafa enn komist í snertingu við skordýrið.

Fyrstu þekktu leifar af víni eru frá Georgíu (c. 6000 f.Kr.), Íran (Persíu) (c. 5000 f.Kr.) og Sikiley (c. 4000 f.Kr.). Vínið náði til Balkanskaga um 4500 f.Kr. og þess var neytt og það var tignað í Grikklandi til forna, Prakíu og Róm. Í gegnum tíðina hefur víns verið neytt vegna vímuáhrifa þess. Fyrstu fornleifar og fornleifar fyrir þrúguvín og vínrækt, frá 6000 – 5800 f. Kr., fundust á yfirráða svæði Georgíu nútímans. Bæði fornleifar og erfðafræðilegar vísbendingar benda til þess að fyrsta framleiðsla á víni annars staðar hafi verið nokkuð seinna, að öllum líkendum hafi hún farið fram í suðurhluta Kákasus (sem nær yfir Armeníu, Georgíu og Aserbaídsjan), eða vesturhluta Asíusvæðisins milli Austur-Tyrklands og norðurhluta Írans. Fyrsta þekktu víngerðin frá 4100 f.Kr. er *Areni-1* víngerðin í Armeníu.

Þó ekki sé um þrúguvín að ræða, fundust fyrstu vísbendingar um gerjaða drykki, að stofni til úr þrúgum og hrísgrjónum, í Kína til forna (c. 7000 f.Kr.). Í skýrslu fornleifafræðinga frá árinu 2003 kemur fram að hugsanlegt sé að þrúgur hafi verið blandaðar með hrísgrjónum til að framleiða blandaða gerjaða drykki í Kína til

forna, í upphafi sjóunda árþúsundsins. Leirkrukkur frá Neólítík tímanum í Jiahú í Henan, innihéldu leifar af vínsýru og öðrum lífrænum efnasamböndum sem eru algeng í víni. Ekki er þó hægt að útiloka aðra ávexti sem eru frumbyggjar á svæðinu, eins og Hafþyrni. Ef þessir drykkir, sem virðast vera undanfari hrísgrjónavíns, væru fremur gerðir úr þrúgum en öðrum ávoxtum, hefðu þrúgurnar verið einhverjar af nokkrum tugum villtra tegunda í Kína, frekar en að um Vitis vinifera sem var fluttur til Kína 6000 árum síðar, sé að ræða.

Vínframleiðsla hefur breiðst út viða um heim þar sem skilyrði til ræktunar eru góð og tíu stærstu vínberjaræktendur heims eru; (Tölur frá 2020 í tonnum)

Kína	14,769,088,
BNA	8,222,360,
Ítalía	6,817,770,
Frakkland	5,884,230,
Spánn	5,388,679,
Tyrkland	4,208,908,
Síle	3,125,000,
Argentína	2,772,561,
Íran	2,055,746,
Suður Afríka	2,028,185

Þannig að þetta er heilmikill iðnaður sem hefur orðið til í kringum öll þessi vínber og bara af vínberjaframleiðslu eru tekjurnar miklar eins og geta má nærri.

Vínframleiðsla er stór hluti hagkerfis margra landa, og gert út á framleiðslu og neyslu, einkum í sambandi við ferðamennsku, en það er svo sem ekki það eina sem gert er við berin því úr þeim eru allskonar matvæli framleidd. Fyrst skal telja rúsnur og kúrenur sem notaðar eru sem bragðbætandi krydd í bæði eldaða rétti og bakstur. Þá er þó nokkuð framleitt af söfum og þeytingum. Víngerð úr rauðu og hvítu þrúgukjöti og skinni myndar verulegt magn af lífrænum efnaleifum sem sameiginlega er nefnt „*hrat*“ (e. pomace) og þar á meðal skinntætlur, fræ, stilkar og blöð sem eru yfirleitt notuð sem molta. Þrúguhrat er um 10-30% af heildarmassa þrúgna sem eru hakkaðar, inniheldur ýmis plöntuefni, svo sem ógerjaðar sykrur, alkóhól, fjölfenól, tannín, antósýjanín og fjölmög önnur efnasambönd sem eru sum dregin út úr hratinu til sölu (ferli sem stundum er kallað „*uppgufun*“ þrúguhrats). Það eru allskonar efni sem finnast í bæði berjum og hrati, þar má nefna; antósýjanín, fjölfenól, flavan-3-ól, ellagínsýru, mýristín, querchetín, katóferól og trans-resveratról sem er mikilvægur fenóli. Flavanólsýringetín, syringetín 3-O-galaktósíð, laricitrín og laricitrín 3-O-galaktósíð finnast einnig í fjólbláum þrúgum

en ekki í hvítum. Þá finnst *Resveratról*, efnasamband af stilbentegund í mjög mismiklu magni meðal þrúguyrkja, einkum í skinni þeirra og fræjum. **Muscadin-þrúgur** hafa um hundrað sinnum meiri styrk *stilbena* en aldinkjöt. Ferskt þrúgu hýði inniheldur um 50 til 100 míkrógrömm af resveratróli í hverju grammi.

Með því að bera saman mataræði meðal vestrænna landa hafa vísindamenn komist að því að þótt Frakkar borði gjarnan meiri dýrafitu er tíðni hjartasjúkdóma enn lág í Frakklandi. Petta fyrirbæri hefur verið nefnt „franska þversögnin“ og er talið vera tilkomíð vegna verndandi ávinnings af því að neyta rauðvíns reglulega, meðal annars vegna mataræðis. Áfengisneysla í hófi getur verið hjartavörn vegna minniháttar blóðþynningaráhrifa og æðavíkkunar. Þó að heilbrigðisyfirvöld mæli allmennt ekki með því að taka upp neyslu á víni þá **benda** sumar rannsóknir til þess að hófleg neysla, eins og **eitt** glas af rauðvíni á dag fyrir konur og **tvö** fyrir karla, geti verið heilsusamleg. Áfengið sjálft **getur** haft verndandi áhrif á hjarta- og æðakerfið. Takið sérstaklega eftir því að þarna nota ég orðin „**getur haft**“, og „**benda til**“. Það er vegna þess að ennþá er verið að rannsaka og greinilegt að vísindamenn eru alls ekki sammála um hvernig beri að „*túlka*“ niðurstöður rannsóknanna.

Við getum líka farið í hina áttina og fjallað um skaðann sem þessi vímugjafi veldur. Og hann er ekkert lítill. Það er ekki að ástæðulausu að vísindamenn flokka áfengi nú sem skaðlegasta vímugjafann sem menn þekkja og brúka. Samt hefur þessi vímugjafi fylgt manninum alla tið rétt eins og hann hefur fylgt mörgum öðrum dýrum jarðarinnar, eins og fuglum og spendýrum. Ein dýrategund hefur meira að segja lært að nota hann sér til lífsviðurvarðis en það eru litlir prímatar á lítilli eyju undan ströndum Súmötru sem heita **trjásnjáldrur** (*Tupaia tana*). Á um fjórum milljónum ára, að því talið er, hefur þetta smávaxna dýr lifað á gerjuðum ávoxtum sem þeir tína af skógarbotninum og hefur nú byggt upp slíkt þol gagnvart áfengi að það væri algjörlega galid að fara í drykkjukeppni við það.

En trjásnjáldran er ekki eina tegundin sem hefur þróast í sambýli við áfengi. Það hefur fylgt manninum eins og skuggi, alveg frá því að forfeður okkar fóru niður á gresjuna úr trjánum. Jafnvel svo að ég hef séð því haldið því fram af fólkii úr efstu skúffu að „*maðurinn sé skapaður til drykkju*“. Það er e.t.v. hugsanlegt því alkóhól er eitt af algengari efnunum jarðarinnar. Það finnst í velflestum gróðri frá því að fræ spírár og þangað til jurtin deyr. Enda sýnist mér á þeim heimildum sem ég hef aðgang að að fólk hafi beinlínis verið drukkið nokkuð stóran hluta vökuðmans. Hvað var þá eðlilegra en að það kæmi fram í trúarbrögðum. Elstu heimildir sem ég hef rekist á er frá því landi sem nú heitir Íran en var kallað Mesapótamía eða Súmería þá.

Þegar Súmerar voru búnir að finna upp ritmál, hnúta á mislögum bands-pottum, er það talinn sá tímapunktur þar sem forsagan endaði og hin eiginlega mannkynssaga hefst. Fóru þeir að skrá skýrslur og gerðust skrásetjarar miklir. Einkum og sér í lagi ef það fjallaði um verðmæti og við uppgröft fannst magn skulda-viðurkenninga frá öldurhúsi. En það fannst fleira. Meðal annars lýsingar á trúar-athöfnum. Þá fannst tilvísun í verð hjá portkonum sem stunduðu atvinnu sína í og við öldurhúsin sem öll voru rekin af konum. Það gæti aðallega verið vegna þess að bjórinn var bruggaður á staðnum og þá, eins og nú, vildi karlaveldið hafa konur í „*kvenmanns(hlut) verkum*“. En eftir portkonunni **Inana** er haft „*Einn skilding (shekel) standandi upp við vegg en einn og hálfa ef ég beygi mig fram.*“

Mér er eiginlega alveg slétt sama þótt ýmsir telji að með uppgötvun ritmáls hafi Súmerar fundið upp menningua. Miðað við fréttir miðlana í dag hefur menningin verið á niðurleið alla tíð síðan.

Hvað um það, trúarsamkomur Súmera voru slíkar fyllriis samkomur að það hálfa hefði verið nóg. Samt voru Súmerar ekki að drekka neitt sterkara en bjór og öl. Parna var sungið og drukkið og slegist og bjórgyðjan **Ninkasi** lofuð í bak og fyrir og allir voru með öllum. Hljómar ekki ósvipað og úтиhátiðir hér á Fróni sem sýnir enn og aftur að mannskepnan hefur furðu lítið breyst í aldanna rás. Það er helst að menntun hefur aukist og almenn vitneskja. En þótt Súmerar væru slæmir voru þeir hreinir kórdrengir bornir saman við Forn-Egypta. Þar virðist sukkið hafa náð nýjum hæðum og einhverjum gæti þótt nóg um lýsingarnar. Ég er nokkuð viss að ég hefði sótt þær meðan ég var ungar ef þær hefðu staðið mér til boða. Þar sem sukk Súmera hefur skíra skírskotun í álíka athafnir í öðrum löndum á öðrum tímum sögunnar má eiginlega segja að mannskepnan sé alltaf eins.

Það voru ýmsir guðir sem tilbeðnir voru í Egyptalandi hinum forna. Og það lítur úr fyrir það að margir hafi verið tignaðir með áfengisdrykkju og lauslæti. Enda er það alveg gild spurning hve eðlileg sú þjóð er sem eyðir miklu meira fé í grafhýsi en hallir.

Aðalguð þeirra Egypta var guðinn **Ra** og hann komst að því að mannfólkid þjóðinni en það endaði aldrei vel. Ra reiddist og ákvað að refsa mannkyninu. Svo hann sendi gyðjuna **Hathor**, sem var með ljóshöfuð, til að slátra öllum. Hathor gekk í verkið af fádæma elju og dugnaði og það varð til þess að Ra fékk samúð með varnarlausum mannkvikindunum og skipaði Hathor að hætta. En hún var alls ekki til í það og elfdist frekar en hitt, svo Ra sá fram á að grípa þyrfti til annarra

ráða. Enda leit Hathor svo á að verk sem byrjað var á, ætti að klára. Enginn heilvita gyðja gengi frá ókláruðu verki. Svo Ra flýtti sér að búa til 7,000 tunnur af bjór sem hann litaði rauðan. Því næst hellti hann bjórnunum yfir akrana. Hathor sá allan þennan rauða bjór og þar sem heilinn virðist hafa verið á svipaðri breiddargráðu og ljónsheili sá hún bjórinn sem mannsblóð og hóf drykkju. Það varð þess valdandi að hana fór að syfja og gleymdi öllu um hina guðdómlegu slátrun og fékk sér blund. Þannig bjargaðist mannkynið frá útrýmingu með bjór. Af einhverjum óljósum ástæðum á Ra þá að hafa skapað belju.

Petta leiddi til margra drykkjuháttíða samkvæmt heimildum frá því um 1200 f. Kr.. Við höfum nefnilega heimildir frá þeim tíma öfugt við tímabilið frá tíma **Sporðdreka** 1. kóngs sem uppi var í kringum 3150 f. Kr.. Frá 3150-1200 f. Kr., eða í 1950 ár, er næstum eyða í sögunni því afar fáar heimildir finnast. Við vitum nánast ekkert um það hvernig fólk drakk en e.t.v. var það eitthvað svipað og á tím-anum frá 1200 f. Kr.. En við vitum það ekki með vissu.

Það sem einkennir þær heimildir sem við höfum, er að áfengi táknaði kynlíf og öfugt, kynlíf táknaði áfengi og því voru drykkjuveislurnar gífurlegt stóðlifi. Þáttakendur höfðu gjarnan þjóna til að passa sig og aðstoða. Heimildirnar sýna líka að fólk drakk með það fyrir augum að verða dauðadruckið. Þessar veislur voru ekkert vín-með-mat-og-allt-skikkanlegt. Petta voru því líkar svallveislur að maður óhjákvæmilega veltir því fyrir sér hvort dauðsföll hafi verið einhver, eða algeng, í veislunum. Því magnið sem síterað er í heimildunum er úr öllu hófi. „*Gefið mér átján krúsir af víni*,“ er haft eftir gamalli konu. „*Ég vil alltaf vera full. Innvertis finnst mér ég vera hey*.“ Það eru margar fleiri heimildir, einkum í vegg-málverkum sem eru ansi hreint lýsandi. Það er náttúrlega erfitt að átta sig frá þeim hvort þetta sukk hafi verið algengt. Var svona hegðun kannski bara í tengslum við hátíðir eða var þetta bara eðlilegt líf? Hvort heldur er, voru hátíðirnar margar hjá Forn-Egyptum. En allar þessar veggmyndir, sem málaðar eru af ríkum fyrir ríka eru í hofum og í höllum. Við vitum lítið um hvernig al-menningur hagaði sér með víni. En það er greinilegt á myndunum að Forn-Egyptar voru afar stoltir af allri þessar drykkju. Það var enginn sem skammaðist sín hið minnsta fyrir drykkjuna eða það að „*flakka um myrind*“ en svo nefndu samtímmamenn það að stunda kynlíf. Peir gerðu um það vísur og ljóð sem sum hver eru meira en tvíræð og prestar eru jafnvel verstir. Enda datt yfirstéttin aldrei í það án þess að hafa þjón við hendina sem passaði upp á hana á fyllirfinu. Til dæmis að peir dyttu ekki í Níl eða köfnuðu í eigin ælu. Peir voru svo stoltir af drykkju sinni og kynlífi að ein eðalfrú að nafni **Chratiankh** létt setja þessa skraut-

legu grafskrift á legstein sinn. „Ég var frilla drykkjuskáparins, sem unni góðum degi og hlakkaði til að flakka um mýrina á hverjum degi, smurð með myrru og ilm- andi af lótus.“

Drykkjuhátiðin var árleg (eða hugsanlega tvisvar á ári) hátið gyðunnar Hathors og frelsun mannkyns með kraftaverki bjórsins. Það fíll saman við árleg flóð í Níl sem flutti frjósemi til Egyptalands og, samkvæmt þjóðsögunni, að Hathor snúi aftur úr útlegð sinni í suðri. Það var haldið í musteri Hathors.

Ríkir Egyptar, þar á meðal aðalsmenn og meðlimir úr konungsfjölskyldunni mættu að sjálfsögðu á hátiðina sem hófst í rökkrinu. Tilbiðjendurnir voru á austurbakka Nílar þegar sólin settist á fjallið. Allir voru í sínu fínasta pússi. Konurnar voru með *wah* hálsmen eða kraga. Þær voru farðaðar kringum augun og með hvíta húfu á höfði. Allir voru smurðir og nuddaðir með sætlyktandi olíu og blómum var dreift um allt til að allt andrúmsloftið lyktaði eins og himnaríki.

Allir voru spenntir. Á bak við þá var musterið, tilbúið fyrir gyðjuna. Hofið var, eins og það er orðað í ljóði: eins og drukkin kona, sem sat fyrir utan bústaðinn [guðs?], og fléttuðir lokkar hennar falla niður á fallegan barminn. Allir biðu eftir viðhafnarprammanum sem myndi birtast á siglingu niður Níl.

Hathor var á heimleið. Konur hófu slátt á handtrommur þegar pramminn nálgalist og lagðist að bryggju. Prestur fór um bord með drykkjarskál, fulla af rauðlituðum bjór og færði gyðjunni. Það er því miður allsendis óljóst hvað þetta þýðir. Kannski að einhver hefur klætt sig upp sem Hathor, eða það gæti hafa verið stytta eða eitthvað allt annað.

Mikilvægast er að Hathor drakk (eða bjór var hellt á styttuna), og á þeirri stundu fagnaði mannfjöldinn gifurlega. Trommararnir trommuðu og Hathor fór frá bordi. Hún var umkringd hópi presta og dansara, sem stundaði hefðbundinn drykkjudans: hægri handleggur uppréttur og beygður í 90 gráður við olnboga. Hún hafði snúið aftur úr suðrinu. Svo virðist sem dansararnir hafi verið klæddir í dýrabúnninga, líklega líka bavíónum og öðrum villtum dýrum til að sýna að hún var hofgyðja allrar náttúrunnar í eðli sínu. Sumir kunna jafnvel að hafa verið klæddir í framandi föt Núbíumanna.

Fólk skildist að og Hathor gekk í gegnum hliðið að forgarði musterisins. Ég segi að fólkvið skildist að en það var öfugt. Allir voru að reyna að sjá og klifruðu yfir og upp á risastórar styttrar sem stóðu við innganginn og sátu á hliðinu til að fá betri yfirsýn yfir það sem var í gangi. Þetta var hátiðlegt tilefni. Það var eðlilega óskipulagt. Það var, eftir á að hyggja, hátið drykkjunnar.

Í forgarði musterisins fór næsta stig athafnarinnar fram. Að slá í punginn. Aldrei

þessu vant hafði það ekkert með kynlíf að gera. Boltarnir voru gerðir úr jarðleir og táknaði augu óvina gyðjunnar. Sem slíkir voru þeir slæmir og háttsettur tilbiðjandi (Faróinn, ef hann var þar) myndi berja þá með stórrí spýtu. Óljóst er nákvæmlega hvernig hann sló þá. Hvort sem hann braut þá eða bankaði með táknaðum hætti. En þar sem boltarnir voru aðeins um þumlungur og prikið var nokkurra feta langt, ímynda ég mér það frekar sem fyrstu útgáfu af golfi. Þegar pungurinn hafði verið sleginn, þá fór faraóinn heim og þá hófst gamanið. Mikið magn af víni og bjór var afhentur en minna var um mat. Eins og áður sagði, þetta var drykkja með aðeins eitt í huga: Heilagt fyllerí.

Til þess að verða heilagur drykkjumaður verður maður að vera fullur drykkjumaður. Blys lýstu upp garðinn og forskálann þegar vínskálunum var útbýtt. Fólk tæmdi þær í trúárhita. Og varð þöddufullt. Prestur stóð í ræðustól og las upp sálma. Ef einhver var ekki viss um af hverju hann var hér, mundi hann minna þau á.

Já, drekkum og borðum í veislunni.

Gleðjumst, gleðjumst og fögnum á ný!

Megi Hathor koma að fótum okkar!

Verum drukkin fyrir hana í veislu hennar.

En hann minnir viðstadda líka á hitt sem var búist við að þau gerðu: Leyfðu honum að drekka, leyfðu honum að borða, leyfðu honum að riða.

Síðasta setningin er venjulega þýdd sem „*hafa kynmök*“ en til þess að lýsa í einlægni því sem gerðist næst er ekkert pláss fyrir prúðmennsku. Allir eru með öllum.

Petta virðist allt vera undravert samkvæmt skynsemi og gildismati okkar nútímamanna, en Egyptar voru ekki nútímalegir eða skynsamir. Þeir voru frá menningarheimi sem elskoði og dýrkaði „*ringulreið*“. Páttakendur voru allir smurðir með ilmkjarnaðlú (yfir allan líkamann), stjörnurnar voru á festingunni, tunglið var (líklega) á næturhimninum og allir voru gjörsamlega pißfullir. Pannig að, já, þeir voru í samförum í musterissalnum. Í reynd var skálinn kallaður Mýraflakkaraskálinn. Petta kann að hljóma einkennilega og þú gætir hugsað: „*Hvað ef einhver varð ólétt?*“ Sem kom auðvitað fyrir. Það var ekkert að því að vera getinn í ölvun og ringulreið hátiðarinnar, mögulega feðruð/aður af ókunnugum manni.

Slík börn voru frekar dáð og þegar þau ólst upp, áttu þau greiða leið í prestsskap. Þau gortuðu af uppruna sínum. Gaur með hið auðveldlega framborna nafn, **Kenherkhepeshef** setti upp minnismerki um sig (Egyptar gerðu svoleiðis) með þessum texta:

Ég var getinn í forgarðinum, í gáttinni við bliðina á Deir el-Bahari í áttina að Meniset. Ég borðaði fórnarbrauð lektorsprestanna við hlið Akhuandanna

miklu. Ég rölti í dal drottninganna. Ég eyddi nótinni í forgarðinum. Ég drakk vatnið og sá að hinn glóandi var í forgarði Menet.

Í erfðaskrá móður hans var Kenherkhepeshek einnig uppáhalds barnið svo að henni var greinilega sama. Hún gæti jafnvel hafa átt góðar minningar um atburðinn. Þannig er það miklu athyglisverðara vandamál sem lýtur að því að kynlifið var stundað **jafnhliða** uppköstunum. Það var vissulega nokkuð mikrið af uppköstum í gangi eins og það virðist hafa verið álitid ómissandi, jafnvel nauðsynlegt, af einhverjum ástæðum eða trúarlegri nauðsyn. Ef þú hafðir meltingarfæri sem gat tekið við öllu áfengingu án þess að það kæmi til baka sömu leið, var bætt **upsölu-jurtum** í bjórinn bara til að vera viss. Það er dálítill synd vegna þess að í upphafi kvöldsins lyktaði allt svo ágætlega.

Að lokum gerðu tilbiðjendurnir það sem allir gera eftir að verða hafa orðið drukkinn, ælt og haft kynmök við ókunnugt fólk, –þeir sofnuðu. Síðustu klukkustundir næturinnar var Drykkjuhöllin full af hrotum og óminni og þá gerðust töfrarnir.

Sumir voru þó bláedrú. Peir höfðu verið að hjálpa fólk sem var hjálparvana. Í þöginni hefja þeir síðasta verkefni sitt. Í kapellu við hlið musterisins var mikil stytta af Hathor. Peir opnuðu dyrnar og komu styttunni inn í sal drykkjuhallarinnar. Peir settu hana í miðjan salinn og þegar birti af degi, byrjuðu þeir að tromma. Það var leikið á alls konar trommur og tilgangurinn var að vekja þáttakendur meðan þeir voru enn drukknir. Allir sem hafa lent í slíku þekkja hve ruglaður maður getur verið við það að vera vakinn harkalega af ölvunarsvefni. Þú veist ekki hvar þú ert, þú ert ekki viss um hver þú ert eða nákvæmlega hvernig þú ert. Í þessu tilviki gnæfði gyðjan yfir þig, upplýst af sólinni. Þetta var stundin sem öll hátíðin hafði stefnt að, þetta var dulræna augnablikið, því að í þessu ruglaða ástandi upplifir þú gyðjuna á allt annan hátt en þú gætir allsgáður.

Velsæmisins vegna ætla ég að færa mig um set og beina sjónum að Forn-Grikkjum. Ég hef fulla trú á því að flestir hafi a.m.k. einhverja hugmynd um lifnaðarhætti Forn-Egypta af því sem komið er fram.

Drykkja Forn-Grikkja var með tölувvert öðru sniði en hjá Súmerum og Egyptum. Reyndar afar sérstök og mér liggur við að segja snobbuð. Peir drukku **vín** en ekki **bjór** en þeir þynntu vínið með vatni, tveir til þrír hlutar vatns á móti einum hluta víns. Það gerði það að verkum að vínið sem þeir drukku var svipað að styrkleika og bjór. Á meðan Persar drukku bjór og Prákíumenn drukku bjór álitu Grikkir að það gerði þá að fullkomnum barbörum. Hvar aftur á móti Grikkir kunnu sig og voru fremur „*sílviltseraðir*“ og „*dannaðir*“ og kunnu með

áfengi að fara, að eigin álti. Drykkja var samt vinsæasta dægradvöl Grikkja og allmenn. Það var litið á menn eins og **Sókrates** með aðdáun því áfengi virtist ekki hafa nema afar takmörkuð áhrif á. Hann sumsé varð ekki fullur að séð væri.

Þessi tilhneicing Grikkja, að líta niður á þá sem ekki notuðu áfengi eins og þeir, veldur því að það kemur kemur svolítið furðulega fyrir sjónir að áfengisguð Grikkja, **Díónysus**, var útlendur. Hann var sagður fæddur á Nysa fjalli sem er annaðhvort í Eþíópíu eða Arabíu, stundum talið vera á Indlandi, og hann hafði ferðast að austan til Grikklands með hópi dansandi lærisveina, sentára og öðrum goðalíkum verum. Það er athyglisvert að bæði hjá Grikkjum og Egyptum kemur vínguðinn eða gyðjan úr austri og með dansandi hirð í kringum sig. Díónysus var þó að öllu leyti grískur guð. Það er fyrst minnst á hann í heimildum 1200 f.Kr. og hann birtist aftur í *Ilíanskviðu Hómers* sem talið er að hafi verið skrifud á áttundu öld f.Kr.. Þar virðist líka sem ekki sé gerður greinarmunur á lit víns og vatns í kviðunum því vísað er til hvoru tveggja með sama orði um lit veiganna.

Það eru ýmsar sögur tengdar Díónysus. Einkum og aðallega af fólk sem ekki vissi hver hann var og var bindindisfólk á áfengi. Slíkir einstaklingar hlutu flestir sömu örlög, Díónysus breytti þeim í dýr, enda var hann alltaf tengdur dýrum á einn eða annan hátt. Kannski vegna þess að vagnið hans var dreginn af ljóni og tígrísdýri. Eða því að nánustu vinir hans voru *centár*, hálfur maður, hálf hross, og *satýr*, hálfur maður, hálf geit.

Menn hafa velt því fyrir sér að siðferðisboðskapur sögunnar gæti verið sá að nauðslynlegt sé að hafa hugfast að menn eru, samt sem áður, að sýsla með áfengi. Eitthvað kröftugt, eitthvað guðdómlegt. Vín er enginn venjulegur drykkur. Það er heilagt. Ofan í kaupið getur áfengi vakið „*dýrið*“ í neytandanum.

Grísk goðafræði á í fremur skondnu og varkáru sambandi við drykkju. **Súmerar** litu á hana sem hreina og klára alþýðuskemmtun, Egyptar litu á hana sem mjög öfgafulla íþrótt, en Grikkir stóðu aftur á móti rólegir álengdar, strukur skeggid og ígrunduðu. Þeir þróuðu með sér kenningar og áætlanir. Spartverjar, sem voru and-stygglegir óþokkar, neyddu þræla sína til að drekka sig fulla fyrir framan börnin, til þess eins að sýna fordæmi og letja þau til drykkju.

Aþeningar, sem voru ekki eins miklir sadistar, ákváðu því að nota heimspeki til að ákvarða nákvæmlega hversu drukkinn þú ættir að verða og hvernig þú ættir að haga þér ef þú verður drukkinn.

Plató tekur það sérstaklega fram að það að verða fullur sé eins og að fara í ræktina. Í fyrsta skipti finnurðu vel til þín og endar með harðsperrur og verki. En

æfingin skapar meistarann. Ef þú getur drukkið mikið en samt hagað þér vel ertu topp maður. Ef þú getur gert þetta í félagsskap annarra geturðu sýnt heiminum að þú sért úrvals gaur, því þá ert þú að sýna hina miklu dyggð sjálfstjórnar jafnvel þótt þú sért undir miklum áhrifum.

Sjálfstjórn, sagði Plató, er eins og hugrekki. Maðurinn getur aðeins sýnt hugrekki þegar hann er í hættu. Maðurinn getur einungis sýnt sjálfstjórn þegar hann er búinn að drekka mikið vín. Hugrekki er hægt að læra. Maður sem eyðir dögum sínum í bardaga getur þjálfað sig í að vera hugrakkur. Maður sem eyðir tíma sínum drukkinn getur æft sig upp í æðra stig sjálfstjórnar. Hvað er betra en notkun víns á hátíðarstundum? Í fyrsta lagi til að prófa og í öðru lagi til að prófa persónuleika mannsins, ef varlega er farið?

Plató hugsaði sem svo að ef maður gæti treyst félaga sínum fullur, gæti maður treyst honum hvenær sem er. Auk þess hefur drykkjuprófið enga neikvæða hlið. Ef þú lendir í að semja við mann og kemst síðan að því að hann er óheiðarlegur, tapar þú fjármunum. En ef þú dettur í það með honum fyrst, færðu að sjá hans rétta mann án allrar áhættu. Allt leiðir til þeirrar rökréttu niðurstöðu að geta ekki treyst bindindismanni.

Drykkjuskapur í Grikklandi var því ankannaleg og lúmsk hegðun. Þér var ætlað að drekka. Þú áttir að verða drukkinn. En þú áttir að vita hvað þú værir að gera. Þú áttir að sýna ábyrgð í drykkjunní og „*sigla stöðugu fleyi þínu á hafi vínsins.*“ Og vettvangurinn fyrir það var málþingið.

Setjum sem svo að þú hafir verið kona í hinni klassísku Aþenu og að þig langaði til að detta í það. Það var ómögulegt. Konur fengu ekki inngöngu á málþingin. Eða, réttara sagt, konur en ekki háttsettar konur. Málþingið fór fram í herbergi á einkaheimilum þar sem þau voru haldin í sal eða herbergi sem nefnist **andron**, sem merkir bókstaflega „*karlaklösettið*“ Eina kvenkyns þar inni voru ambáttir. Kannski flautuleikarar. Kannski dansarar eða vændiskonur. Jafnvel samblund af þessu þrennu. En þær voru ekki að drekka, þær voru eingöngu til að skemmta.

Svo söfnuðust menn saman í einkahíbýlum, ekki á bar. Á dæmigerðu málþingi gætir þú hafa haft tólf gaura í heimsókn. Mjög stórt málþing gæti hafa verið með allt að þrjátíu þátttakendum en það var óvenjulegt. Fyrst var borðaður kvöldmatur. Þetta var látlaus máltið sem var neytt í fljótheitum og lítið um skraf. Maturinn var ekki málið, hann var bara til að soga í sig vínið í maganum. Aþeningar voru með rétta forgangsröðun. Þegar kvöldmatnum var lokið var farið í **andron** salinn. Þetta var kringlótt herbergi í miðju hússins með steingólfí sem hallaaði lítillega að miðju svo auðveldara væri fyrir þrælana að þrífa það að drykkju lokinni. Veggirnir voru

skreyttir með veggmyndum, yfirleitt með einhvers konar drykkjuþema. Ef til vill af gyðjum eða af bindindismanni sem verið var að slíta í tætlur. Í hring í miðju herberginu var komið fyrir sófum með púða á. Í hverjum sófa voru yfirleitt tveir menn, svo kannski hafa þeir verið á bilinu sex til tólf. Menn lögðust í sófana með kodda undir öðrum handleggnum. Ungir menn máttu þó ekki leggjast niður. Þeir urðu að drekka uppréttir, sitjandi. Það virðist vera allur gangur á því hvenær menn voru álitnir nágu gamlir til að leggjast niður. Í Makedóníu máttu menn þó leggjast til hvíldar þegar þeir höfðu drepið sitt fyrsta villisvín. Þá var nauðsynlegt að velja málþingsstjóra, leiðtoga drykkju kvöldsins. Petta var næstum alltaf gestgafinn en ef, af einhvern ókunnum ástæðum, svo var ekki, var hann oftast valinn með hlutkesti. Fyrsta verk málþingsstjórans var að velja vínið. Oftast var þetta úr einkaeign þar sem flestir ábænskir herramenn áttu vínekru, því stéttaskiptingin í Áþenu byggðist á því hve stóra vínekru viðkomadi átt. Lægsta stig var 2,5 ekrur eða minna; hæsta var rúmlega 7.

Ef það var sumar hefði vínið verið kælt með að láta það síga ofan í brunn eða grafa það. Ef þú varst mjög flottur, gæti vínið hafa verið innflutt eða geymt í innflutnum snjó. Bestu vínin voru frá *Lesbos*, semsagt innflutt. Vínið var því næst flutt inn í stórum kerjum sem kölluðust **krater** sem tveir þrælar báru. Þeir sóttu síðan vatns skál (*hydria*) barmafulla af vatni, og helltu úr henni í krater í hlutföllum sem er u.þ.b. þrír hlutar af vatni á móti einum hluta víns. Blandan sem úr varð var síðan sett í könnur sem voru notaðar til að fylla grunnar, tveggja halda drykkjarskálar svo fólk gæti loksins hafið drykkju. Nema, það gat það ekki. Fyrst þurfti að „*dreypa*“. Dreypun er það þegar víni er hellt á gólfíð til heiðurs guðunum. Í Áþenu hófust málþing með þremur dreypingum, sú fyrsta var fyrir alla guðina, önnur var fyrir fallnar hetjur, einkum ef þeir voru forfeður þínir, og hin þriðja var fyrir **Seif**, konung guðanna. Hverri og einni fylgdi bæn sem þáttakendur fluttu. Einnig gæti hafa verið dreift blómum og ilmvötnum og þegar öllu þessu var lokið voru flestir væntanlega orðnir nágu þyrstir.

Petta, hér á undan, sem er frásögn af einu frægasta málþingi Grikkja í sögunni, var raunar ekki dæmigert málþing. Plató byrjaði á því að kvarta yfir því að hann væri enn þunnur frá kvöldinu áður. Boðið var upp á veitingar, eftir að sunginn hafði verið lofsöngur og farið í gegn um hefðbundna siði, Þá voru þáttakendur í þann mund að hefja drykkju, þegar Pausanias sagði, „*Og nú, vinir, hvernig getum við drukkið með sem minnstum skaða fyrir okkur sjálf?* Ég fullvissa ykkur um að mér er farið að liða illa. Áhrifin af völdum veiganna í gær eru skelfileg og maður verður að hafa tíma til að jafna sig.“ Petta leiddi til þess að samþykkt var að drykkja skyldi

ekki vera í fyrirfram ákveðinni röð, heldur skyldu allir drekka jafn mikið. Það er ástæðan fyrir því að Plató hefur orð á því. Drykkja átti að vera „*sjálfsprottin*“ Annað var ókurteisi. Það er ákveðið að sleppa kvenflautuleikaranum. Nú gæti samtalið hafist en ekki eins og venju samkvæmt. Rétt eins og gestir á málþingum fengu ekki að velja hversu mikið þeir drukku, fengu þeir ekki að velja um hvað þeir töludu og í raun og veru hvort þeir töludu eða ekki. Málþingið myndi nefna umræðuefnið og þá þurfti hver gestur á fætur öðrum að segja álit sitt á því. Á þessu málþingi Platós er umræðuefnið ást. **Xenófon** ritaði svipaða frásögn þar sem viðfangsefnið var „*hverju ertu stoltastur af?*“ Í báðum tilfellunum var hverjum gesti ætlað að koma með langt og ítarlegt svar.

Aþeningar léku sérstakan leik á málþingum. Hann var kallaður **kottabos**. Þú tókst síðustu dropana af víninu í drykkjarskálinni og reyndir að sletta þeim á eitthvað. Stundum var náð í sérstakt bronsmark og allir slettu víninu sínu á það. Stundum var markið skál sem flaut í vatnskeraldi og markmiðið var að sökkva henni. Stundum var markið einstaklingur. Þetta hljómar allt frekar sóðalega og gamalt fólk var vant að kvarta yfir því og segja að ungrir menn ættu frekar að gera eitthvað uppbyggilegt í staðinn. Er það ekki enn svo?

En ef málþingið vildi leika kottabos, lékst þú kottabos. Það er alls óvist hversu lengi þessir einræðistilburðir stóðu yfir. Víninu er illa við leiðtoga og drykkja er lýðrædisleg. Á einhverjum tímapunkti hefði áfengið óhjákvæmilega hrósáð sigri yfir aganum. Þegar eitt kerald við var búið, var fyrirskipað að annað yrði boríð inn og að lokun olli það upplausn og óreiðu. Leikskáld sem hétt **Euboulos** lýsti þessu svona: Fyrir skynsama menn undirbý ég aðeins þrjú keröld: eitt fyrir heilsu (sem drukkið er fyrst), annað fyrir ást og ánægju og það þriðja fyrir svefninn. Eftir að þriðja keraldið er tæmt fara vísir menn heim. Fjórða keraldið er ekki mitt lengur, það tilheyrir slæmri hegðun, fimmta er til að öskra, sjötta til dónaskapar og móðgana, sjöunda er fyrir slagsmál, áttunda er til að brjóta húsgögnin, níunda er fyrir þunglyndi, tíunda keraldið er fyrir vitfirringu og meðvitundarleysi.

Geðveiki kann að virðast sterkt orð en Grikkir trúðu því í raun og veru að áfengi, í mjög miklu magni, gerði þig óðan. Og, kannski af því að þau trúðu því, virðist það hafa gerst. Frá sagnfræðingi sem kallaður er **Timaeus** frá Tauromenium er höfð eftir þessi frásögn sem hljómar mjög furðulega í okkar eyrum, en var greinilega sannfærandi fyrir Grikk: Það var ákveðið hús við Akragas sem heitir Trireme [eins konar bátur]. Nokkrir ungrir menn urðu mjög drukknir þar og urðu svo æstir og reiðir af víninu að þeir ímynduðu sér að þeir væru á siglingu og hentust til og frá í ofsaveðri og misstu þeir því algjörlega vitið. Þeir hentu öllum húsgögnunum,

öllum sófum og stólum og rúmum út um gluggann, eins og þeit væru að varpa þeim fyrir borð, af því að skipstjórinn hafði fyrirskipað þeim það til að léttu skipið vegna óveðursins. Þótt fólk safnaðist saman umhverfis húsið og tæki að ræna því sem hent var út, hafði jafnvel það engin áhrif á brjálæðið. Daginn eftir, þegar hershöfðingjarnir komu að húsini og sáu að ungu mennirnir lágu enn „sjóveikir,“ spurðu þeir hvað hefði gengið á. Peim var svarað að þeir hefðu verið í miklu óveðri og höfðu af þeim sökum verið knúnir til að léttu skipið með því að kasta öllu ónauðsynlegu fyrir borð. Meðan hershöfðingjarnir furðuðu sig á svarinu, að því er sagt var, sagði einn þeirra, sem virtist vera eldri en hinir: „*Ég, ó Tritón, var svo hræddur að ég kastaði mér undir bekk og lá þar og lét ekki á mér bæra.*“ Hershöfðingjarnir fyrirgáfu þeim heimsku sína og sendu þá burt með áminningu og aðvörun um að láta vín eiga sig í framtíðinni. Ungu mennirnir játuðu að vera þeim mjög skuldbundnir og sögðu: „*Ef við náum í höfn eftir að hafa sloppið úr þessu hræðilega óveðri munum við reisa styttur af ykkur sem bjargvættum okkar á áberandi stað i landinu okkar.*“

Ekki lauk þó hverju málþingi svona, en ef þú trúir því að áfengi valdi sturlun mun það gera það. Ef þú heldur að áfengi fái þig til að sjá ofsjónir, mun það gera það. En þingum gæti lokið á annan hátt. Þú gætir farið heim í rólegheitum eða þú gætir hugsað að fyrst þú sért að drekka á sófa, gætir þú lagt þig þar og þá. Stundum endaði allt í svokölluðu **komos**, þar sem þáttakendur hlupu um göturnar, gólandi og hopparandi, vekjandi nágrannana af ásettu ráði. Xenófon endar málþing sín með því að allir fara heim í vögnum pißfullir en Plató lýkur sínum þingum með sínum gestum liggjandi um í áfengishöfga. Nema Sókrates sem er, eins og vanalega, allsgáður.

Það er furðuleg staðreynd að allir sagnfræðingarnir og heimspekingarnir virðast sammála um að Sókrates hafi drukkið gríðarlegt magn en alrei orðið fullur. Kannski hafði hann svo vel gerða sál að ölvun leiddi ekkert í ljós nema skynsemi. Eða kannski var hann með einstaklega skilvirka lifur. Hvort heldur er virðist hann vera fyrsti maðurinn sem lofaður er fyrir að geta drukkið án þess að verða fullur. Það er, ef maður hugsar út í það, frekar skrýtið. Að vera stoltur eða jafnvel ánægður með slíkt. Ímyndið ykkur einhvern að stæra sig af því að LSD hafi alrei valdið þeim ofskynjunum. Þú gætir undrast og spurt kurteislega hvers vegna hann nenniti taká síru ef hún breytti ekki vitund hans. En áfengi er annað og í gegnum söguna sjáum við menn sem eru stoltir af því að drykkja hafi engin áhrif á þá. Menn sem eru dáðir fyrir það, menn sem stæra sig af því. Við köllum þá harðhausa. Við virðum þá og dáum. Við hlustum á skoðanir þeirra. En enginn virðist spryra: „*Til hvers ertu þá að drekka?*“

Gallinn við þessar frásagnir er sá að þarna er eingöngu verið að segja frá fólkí úr efri lögum þjóðfélagsins. Það er lítið minnst á hinn almenna borgara og því síður konur, nema sem þjónustur, skemmtikrafa eða hórrur. Pannig að ekki hefur jöfnuður eða jafnrétti verið mjög hátt skrifð. En áður en við færum okkur um set á jörðinni væri kannski rétt að skoða aðeins rannsókn sem gerð var á svipaðan hátt og rottugarðstilraunin sem **Bruce K. Alexander** gerði á áttunda áratug síðustu aldar.

Umgjörðin var svipuð og umgjörð Alexanders í sinni tilraun. Rotturnar voru settar í vinalegt umhverfi og fengu áfengi eins og þær vildu. Fyrstu two, þrjá dagana var almennt fyllir í hópnum en svo dró úr neyslu. En rannsakendur töku eftir því að rotturnar komu sér upp vana og næstum allar fengu sér bara two drykki á dag. Rétt fyrir mat og rétt fyrir svefninn. Það stemmir við þá hegðun manna að fá sér tár fyrir matinn sem veitingahús og barir kalla „*happy hour*“ eða „*cocktail hour*“, og „*aperative*“. Og „*night cap*“ fyrir svefninn. Á þriggja til fjögurra daga fresti jókst neyslan og það var engu líkara en að þá væru rotturnar að halda party og skemmta sér. En á þessu var ein undantekning. Rottukóngurinn. Hann var bindindisrotta og smakkaði ekki vín. Þegar rannsakendur skoðuðu nánar komust þeir að því að því **lægra** sett í rottusamféluginu sem rottan var, því **meiri** var neyslan. Þær drukku sem sagt til að róa taugarnar og gleyma áhyggjum sínum um stund. Það lítur út fyrir að þær hafi drukkið vegna þess hve misheppnaðar þær voru. Leikmaður eins og ég álit þetta ríma ansi vel við mannlega hegðum í áfengismálum. Reyndar eru til rannsóknir sem skjóta stoðum undir það.

En það var drukkið viðar en í litlu Asíu. Líka í Kína. Í því stóra veldi er þessi þjóðsaga til. Vín var fyrst gert af **Yi Di** um það bil 2070 f. Kr. og hann afhenti fyrsta kínverska keisaranum, **Yu**, aðferðina að gjöf. Yi gaf Yu líka slatta af víni og létt Yu sér það vel líka eftir smakk. En þar sem Yu virðist hafa verið skynsamur gerði hann sér grein fyrir þvílíkt óganarafl byggi í drykknum og hvaða upplausn hann gæti valdið í þjóðféluginu ef pöpullinn legðist í almenna drykkju, þá bannaði hann vínið og dæmdi Yi í útlegr. Því ekki gengi það í svo stóru og fjölmennu ríki að hafa óróa og upplausn í því.

En, eins og áður sagði, er þetta þjóðsaga. Málum er einfaldlega þannig hátt að fáar heimildir finnast sem mark er takandi á frá þessum tíma í Kína. Það er nóg til af munnmælum en minna um sannanir, nema í fornleifum því ritmál þekktist ekki í Kína fyrr en um 1200 árum f. Kr.. Þrátt fyrir það fannst samt elsta sönnun um vín á jörðinni í Jiahu í Kína í fornminjum og eru þær um 7000 ára gamlar. Þótt Yi og Yu séu áberandi í munnmælasögum hafa þeir líklega aldrei verið til en,

samkvæmt þjóðsögunum af þeim, eru þeir lýsandi fyrir afstöðu Kínverja til áfengis. Sú afstaða er; „*þetta er fremur ljúft en líka fremur hættulegt og ætti sennilega að vera bannað.*“

Síðasti keisari Yu keisaradæmisins hét **Jie** og hann er talinn hafa verið uppi frá 1728-1675 f. Kr. og var um margt furðulegur. Hann var fyllibytta og hafði þann sið að þegar hann datt í það, notaði hann hirðmenn sína sem hesta og létt þá bera sig um á „hest“baki meðan hann drakk. Uppáhalds frilla hans hét **Mo Xi** og hún var alkóhólisti líka. Hún fékk þá frábæru hugmynd að láta gera vínvatn svo hægt væri að sigla á víninu og teygja sig út fyrir bordstokkinn eftir meira sprútti. Pessi gjörningur Mo og Jie endaði að sjálfsögðu með ósköpum því Mo vildi láta 3000 hermenn drekka allt vínvatnið sem þeir gátu augljóslega ekki og mun Mo hafa hlegið tryllingslega þegar þeir drukknuðu allir með tölu. Segir þjóðsagan.

Þegar **Shang** keisaraveldið hófst um 1046 f. Kr., virðist drykkja Kínverja hafa aukist því þegar því lýkur fækkar formmunum sem fundist hafa með tengingu í drykkju mikið. Færri vínskálar og færri bronsskálar sem voru tengdar helgisiðum. En við vitum það ekki með vissu. Það sem við þó vitum er að Kínverjar notuðu áfengi í sérstökum athöfnum til að ná sambandi við framliðna forfeður sína, og að Shang veldið leið undir lok vegna drykkuskapar stjórnenda. Sem virðist hafa verið ævintýralega mikill.

Svo Kínverjar tóku sig á í áfengismálum og bönnuðu alla drykkju, að viðlagðri dauðaresfingu, annars staðar en við helgihöld og eftir að búið var að gefa foreldrum drykkjubolta að borða. Og vera ekki fleiri en þrír saman við drykkju.

Eitt er þó svoltið forvitnilegt varðandi drykkju Kínverja. Þeir virðast engan greinamun gera á öli og víni, því þeir nota sama orðið yfir hvoru tveggja, **jin**. Þýðir það að þeim var alveg sama hvort heldur þeir drukku öl eða vín?

Petta stendur skrifað í Orðskviðum Biblíunnar. Leiðarvísir kristinna manna um refilstigu mannlífsins, einkum í siðferði

„*Vertu ekki í hópi þeirra sem drekka of mikið vín
eða þeirra sem háma í sig kjöt.*“

Og örlítið aftar kemur svo þetta;

„*Peir sem sitja að drykkju tímunum saman,
þeir sem sakjast eftir sterku víni.
Horfðu ekki á hversu rauutt vínið er;
hvernig það glitrar í bikarnum og rennur ljúflega niður.
Að lokum bítur það eins og höggormur,*

spúir eitri eins og naðra.

*Augu þín munu sjá einkennilega hluti
og ósæmileg orð koma úr hjarta þínu.“*

Svo er klikkt út með þessu:

*Þú segir: „Peir löndu mig en ég fann ekki fyrir því,
þeir börðu mig en ég man ekki eftir því.*

Hvenær vakna ég?

Ég þarf annan drykk.“

Það er ekki alveg ónýtt að geta hafið umfjöllun um hegðun frumkristinna í áfengismálum og umgengni við vímugjafann áfengi á að vitna í hina helgu bók kristinna manna. Pessar tilvitnanir gefa það til kynna að sá sem ritaði hafi haft nokkrar áhyggjur af umgengni samborgara sinna við sprúttið. Jafnvel öðrum ólifnaði sem oft fylgir drykkju því á nokkrum stöðum er varað við lauslátum konum og hvað þær séu færar um. Athygli mína vekur að ég sé aldrei minnst á lausláta karla og hvað þeir séu færir um. En áður en við göngum í þá úttekt skulum við minnast þess að með kristni kemur allt annað síðferði og síðferðismat en verið hafði frá því í árdaga. Með **kristni** varð allt í einu óskaplega slæmt að **láta undan** löngunum sínum sem öll dýr jarðar gera, –alltaf. Það var synd og tryggði að göngumiða til helvítis á fyrsta farrými. Með því að horfa framhjá **eðli** mansins sem dýrategundar, má með fullum rétti halda því fram að kirkjan hafi ekki beinlínis verið að gera góðverk heldur þvinga fólk til hlýðni við síðferðismat þeirra sem skrifuðu skræðurnar. Það voru menn og hagsmunaaðilar en ekki Guð, skapari himins og jarðar.

Það er á nokkrum stöðum fjallað um áfengi, drykkju og „*ólfnað*“ í hinni helgu bók og það hefst með Nóa sem fyrst af öllu bjó sér til vínakur og plantaði þar vínvið. Víngerðin virðist hafa gengið framar öllum vonum því í frásögninni af Nóa segir frá því að hann hafi dáið áfengisdauða í tjaldi sínu og **Sem** og **Jafet** synir hans hafi breytt yfir hann klæði með nokkrum tilfæringum, bökkuðu inn í tjaldið svo þeir gætu snúið í hann bakinu og komist þannig hjá því að sjá hann, þar sem það virðist hafa verið argasti dósnaskapur og lítilsvirðing að sjá föður sinn nakinn. Pessi frásögn sýnir okkur tvennt. Það var greinilega allt í lagi að drekka sig dauðadrukkinn en verra að veita því athygli. Reyndar finnst mér að íbúar Palestínu á tínum Jesú hafa haft, frekar en hitt, nokkuð afslappað viðhorf gagnvart áfengi. Svo afslappað að í ritningunni er minnst á **drykkju barna!**

En menn og konur stunduðu samt eitt og annað sér til dundurs þar sem áfengi kom við sögu. Hún er flestum kunn sagan af **Lot** karlinum og dætrum hans sem

voru orðnar úrkula vonar að ná sér í maka og eignast börn. Hírandi uppi á fjalli með eina karldýrið í formi föður síns, illa haldnar af greddu. Hvernig í ósköpunum ættu þær að eignast börn? Þær gripu því til þeirra ráða sem þær gátu og biðu eftir að karlanginn sofnaði áfengisdauða og misnotu hann þá. En það er athyglisvert að samkvæmt ritningunni er sökin skilin eftir hjá karlgreyinu, þær voru bara óþekkar. Fólk drekkur, verður drukkið og meðan afkomendur þeirra haga sér skikkanlega er allt í góðu. Einkum er afslappað viðhorf til áfengis áberandi í Gamla Testamentinu. Raunar svo að af þeim 200 skiptum sem minnst er á áfengi í því er umfjöllunin og viðhorfð í yfirgnaefandi meirihluta tilfella hlutlaus. Vínið var bara eins og hver önnur vara og m.a. notað til huggunar af þeim er þurftu á því að halda. En það er víða minnst á það eins og t.d. í **Sálmunum**, skrifum **Jesaja** og víðar. Það virðist að drykkja hafi verið almenn og enginn hafi haft áhyggjur af henni. Þótt **Habakúk** spámaður vandi um eru ekki beinlínis skammir í skrifum hans sem fjalla um Egypiska utanríkisstefnu;

*sá er gefur náungum sínum drykk,
hellir því úr vínbægnum þar til þeir verða fullir,
svo hann geti horft á þá nakta!
Þú fyllist skömm en ekki dýrð.
Nú er komið að þér! Drekktu og afþjúpaðu nekt þína!*

Pað breytist lítið, virðist vera, með tilkomu snikkarasonarins frá Nasaret. Enda bjuggu íbúar Palestínu þá í víngarði því allir voru með vínrækt, jafnvel þótt aðal starfið væri ólífurækt og menn þóttu nokkuð undirmáls ef þeir áttu ekki vínpressu. Kannski er það þessvegna sem nokkuð er gert úr fyrsta kraftaverki Jesú sem hann framkvæmdi í brullupi í þorpinu **Kana**. Þegar vínið í veislunni kláraðist gerði frelsarinn sér lítið fyrir og breytti vatni í vín, um 120 gallónum sem gera u.p.b. 454 lítra. Sem leiðir til þess að maður fer óhjákvæmilega að velta fyrir sér hve drykkfelldur Jesú var. Og/eða lærisveinarnir.

Par kemur sumt svoítið á óvart. Til dæmis það að svo virðist að Jesús hafi verið tölувert partyljón og maður fær á tilfinninguna að hann hafi átt það til að taka vel á því við drykkju. Að minnsta kosti er það enginn bindindismaður sem breytir vatni í vín. Enda væri það fremur hæpið að flokka Jesú sem bindindismann í landi þar sem vín var hluti daglegs kosts. Í **Matteusar** guðspjalli, 11 kafla, versum 18-19, stendur þetta: „*Því að Jóhannes kom, og át hvorki né drakk, og menn segja: Hann hefir illan anda. Mannssonurinn kom, át og drakk, og menn segja: Sjá, átvagl og víns-*

velgur! Vinur tollheimitumanna og syndara! Og spekin réttlættist af gjörðum sínum.“ Ég sé ekki betur en að þessi setning gefi það sterklega til kynna að Jesú gæti hæglega hafa verið „vínsvelgur“ og „átvagi“ eða með öðrum orðum **sukkari**. Það var orðið sem af honum fór á þeim tíma sem þetta var ritað. Þá er lýsingin á síðustu kvöldmáltíðinni með þeim hætti að telja má öruggt að þar hafi verið drukkið, kannski hraustlega. Kjarni félagslegrar samveru þegar fólk fer að fylkja sér undir kristnina byggðist á sameiginlegri drykkju með mat, ekki öfugt, matur með víni sem segir okkur það að vínið hafi verið í **fyrsta** sæti. Þess vegna hvetur Jesú fylgjendur sína til drykkju. Þessi hefð er ennþá við lýði óbreytt þegar **Páll postuli** ritar bréfið til **Korintumanna** á fimmta áratug fyrstu aldar okkar tímatala. Í bréfinu áréttar Páll að hefðin bjóði drykkju en ekki að verða drukkinn sem bendir til þess að þessi hefðbundni kvöldverður hafi breyst í, eða verið, fyllrís samkoma.

Um leið og maður fer að leita, finnur maður minnst á þetta vandamál víðar. Það virðist sem svo að lærisveinarnir hafi orðið ákaflega þyrstir við að boða þá trú sem beinlínis krafðist víndrykkju. Kannki var það þessi áhersla á víndrykkjuna sem gerði það að verkum að þessari nýju trú, kristninni, óx fiskur um hrygg. Og hvers vegna töluda lærisveinarnir tungum? Var gjörningurinn sá kannski bara þvoglu-mælt **fylleriis röfl**? Ótrúaðir hlógu að þeim og sögðu að þeir hefðu bara drukkið of mikið. Maður spyr sig hvers vegna kristnin náði svo langt því einfalt hefði verið af andstæðingum hennar að benda á að fylgjendur væru bara **fyllibyttur**. Meðal annars þess vegna dundaði Páll sér við að skrifa öll þessi bréf til að hvetja söfnuði til að láta af drykkju. Hann virðist hafa haft áhyggjur af orðspori kristinna.

Nýja testamentið gefur aldrei í skyn að allir ættu að gerast bindindismenn. Heldur; „*Ekki halda áfram að drekka vatn heldur skaltu nota vín fyrir meltinguna og aðra krankleika.*“ Bindindi á ekki við í kristni, síðasta kvöldmáltíðin sér til þess. Einn vínsopi breytti sögunni, efnahag heimsins og drykkjusíðum fjölmargra landa. Altarisganga krefst víns þannig að hvar sem kristnin stakk sér niður þurftu fylgj-endur hennar að hafa aðgang að víni. Þess var **krafist** og það var **áskilið** og enginn afsláttur gefinn.

Næsti bær við Galíeu var Róm sem hersat landið og innleiddi sína siði þar. Á þeim tíma er Rómarveldi var að verða til var mjög hörð afstaða til áfengisneyslu í ríkinu. Það er kannski ástæða þess að Rómverjar voru déskoti öflugir við að byggja vatnsveitir sem ýmsir halda fram að hafi leitt til afburða verkfræðiþekkingar Róm-verja. Rómverjar dýrkuðu vatn og sá sem ekki fór í bað daglega var annað tveggja trúlaus eða fátækur. Ég er að tala um tímann u.þ.b 200 f. Kr., tíma Rómverska lýðveldisins. Sem var strangt, niðurnjörvað og **allsgáð** þjóðfélag. Peir höfðu þó

vínguð að nafni **Líber** en hann var sonur **Ceres** sem var hveitigvýjan. Líber virðist hafa verið litinn hornauga, ekki haft mikið vægi og var lítt tilbeðinn og þótti fremur ómerkilegur. Ölvun var litin hornauga og harðlega fordæmd. Hún tengdist síðhærðum og fúlskeggjuðum Grikkjum sem Rómverjarnir vildu á engan hátt líkjast. Og konur drukku miklu minna en menn enda var þeim bannað að drekka samkvæmt fyrirmælum frá stofnanda Rómar, **Rómúlusi**. Í sagnfræðiriti frá fyrstu öld er þessi upplýsandi málsgrein.

„Egnatius Metellus barði konuna sína til bana þar sem hún hafði drukkið vín. Hann var ekki kærður og ekki bara það, heldur álasaði honum enginn. ... Já, hver sú kona, sem sannarlega leitast við að drekka vín í óhófi, lokar hurðinni fyrir öllum dyggðum og opnar þær fyrir löstum“. Það mun líka hafa verið tilgangurinn með að kyssast þegar fólk heilsaði að hægt væri að finna á lyktinni hvort konan sem kysst var hafði drukkið.

Prennt er það sem Rómverjar á þessum tíma voru lítið hrifnir af, myrkri, konum og víni. Þá birtist fúlskeggjaður Grikkji á svæðið og stofnaði sértrúarsöfnuð um kenningar Díónysusar sem nú kallaðist **Bakkus**. Hann stofnaði söfnuð með konum og samkomur fóru fram að kvöld- og næturlagi. Petta hefur verið eitthvað. Fúlskeggjaður Grikkji, konur, myrkur og víni. Ekki furða að þetta hafi verið leynisöfnuður. Það hafði reyndar verið opnað að karlar gætu gerst safnaðarmeðlimir því konunum fannst eitthvað vanta og vildu fá félagsskap einhverra til að fullnægja líkamlegum þörfum en það fór ekki betur en svo að það voru mest hommar sem gengu í söfnuðinn og þeir vildu heldur halda sig við sitt kyn.

Ekki fór nú beinlínis vel fyrir þessum söfnuði því Rómversk yfirvöld börðu söfnuðinn niður á sérlega skilvirkan hátt. Greidd voru verðlaun til þeirra sem bentu á safnaðarmeðlimi. Sjö þúsund manns voru handteknir. Sumir flúðu, sumir sálguðu sér en flestir voru teknir af lífi. Rómverjar voru augljóslega mjög á móti drykkju á þessum tíma. Það átti eftir að breytast.

Með Rómverska heimsveldinu, 31 f. Kr. – AD 476, komst á þjóðskipulag sem sogaði til sín næstum öll auðæfi jarðar á einn stað, Róm. Við það varð Róm að auðugustu borg allra tíma. Við aukið ríkidæmi gerðist a.m.k. tvennt, spilling og lauslæti og Rómverskir karlar fóru að drekka meira vín en vatn og leyfðu konunum að smakka. Þeir fóru að lesa grískar bækur og komust að því að menning Grikkja var kannski ekki eins slæm og sagt hafði verið. Það var til þess að þeir fóru að spá í samkynhneigð. Hún komst í tísku og um miðja fyrstu öld var ástandið þannig að senatorarnir frá því 186 f. Kr. snérust eins og skopparakringlur í grafhýsum sínum.

Svo einkennilegt sem það var snérist drykkjan á þessum tíma mest um sukk og stéttaskiptingu. Menn héldu veislur og skipað var til borðs samkvæmt strangri stéttaskiptingu. Mönnum var beinlínis boðið til að hægt væri að **niðurlægja** þá. Svo framarlega sem þú varst sáttur við það, fékkstu að borða og drekka.

Plíný eldri skrifar aðeins um þennan hátt á samkomunum:

Aðrir geta enn sem fyrr ekki beðið þar til þeir eru komnir í veislusófann, nei, ekki svo mikið sem þar til þeir eru komnir í skyrtuna, heldur fara naktir og móðir eins og þeir eru. Um leið og þeir fara úr baðinu grípa þeir til stórra ílátu, sem full eru af víni, til að sýna mátt sinn og þamba þannig allt innihaldið til þess eins að æla því upp aftur á næsta augnabliki. Þetta munu þeir endurtaka, í annað og jafnvel þriðja sinn, eins og þeir hefðu einungis verið fæddir í þeim tilgangi að sóa víni og að áfengi verði ekki hellt niður, án þess að það hafi fyrst farið í gegnum mannslíkamann.

Einn var sá siður sem Rómverjar stunduðu sem telja má harla sérkennilegan. Þeir blönduðu vínið með heitu vatni. Engar skýringar hef ég fundið á þeim sið en velti því fyrir mér hvort það hafi verið til að það virkaði fyrr. Það er auðveldara fyrir magann að eiga við líkamsheitt en kalt. Hver sem skýringin er, er þó víst að þegar árin liðu fengu konur aðgang að sukkinu og samkvæmt **Seneca** gáfu þær körlunum ekkert eftir, Hvorki í drykkju, glímu, kynlifi og uppköstum enda byrjuðu allar þessar veislur á því að gestir áldu áður en þeir settust til borðs og munnmæli segja að fundist hafi sérstök æluherbergi, **vomitarium**, hjá ríkum húseigendum. Drykkjuveislurnar enduðu líka með uppköstum. Flestir rithöfundar Rómar á þessum tíma eru lítið hrifnir af samkomunum og hella yfir þær niði. Mér finnst furðu gegna, miðað við lýsingarnar, að nokkur maður hafi haft geð til þátttöku. Það eina sem ég hef fundið jákvætt við þessar drykkjuveislur sem kallaðar voru **convivium** kemur frá **Horace** í kvæði og bara fyrsta erindið er jákvætt. Hin erindin eru ekki eins jákvæð, lýsingarnar eru þannig. En við verðum að hafa í huga að þarna voru allt aðrir tímar og allt annað siðferðismat. Og kristin trú með sínu stranga siðferðismati var rétt í startholunum.

Á þeim tíma sem kallaðir eru hinar myrku miðaldir í Evrópu (taldar vera frá 476 til 1000) voru mikar hræringar. Þar sem íbúar Evrópulandanna voru herskáir og endalaust einhverjar róstur og stríð í gangi ákvað Róm að siðmennta þessa villimenn. Svo Róm sótti í norður og hitti fyrir Vandala, Gota og Germani.

Þetta voru slíkir villimenn að þeir kunnu hvorki að lesa eða skrifa svo þekkingin sem við höfum aðgang að er lítið meira en ljóstýrur, eiginlega neistaflug, frekar en að öll ljós hafi verið kveikt. Sú vitneskja sem við höfum kemur frá fornminjum að mestu leyti. Höfðingjarnir í norður Evrópu létt nefnilega grafa sig með uppáhalds drykkjARBikörum sínum. Það álitu þeir nauðsynlegt til að geta haldið áfram drykkjUNNI hinum megin. Og þeir drukku allt sem hreyfði við þeim, bæði bjór og vín. Því hefur reyndar verið haldið fram að þjóðir norður Evrópu hafi eytt stærstum hluta vökutíma við drykkju. Þótt Rómverski herinn hafi beðið afþroð í orustunni í Teutoborgarskógi, og leifar hans flúið, komst vínið sem herinn flutti með sér í hendur Germana. Peir voru ekkert að tvínóna við hlutina og komu því snarlega í lög. Rómverski sagnaritarinn **Tacitus** heldur því fram í skrifum sínum að Germanir hafi í öllum tilfellum tekið allar meiri háttar pólitískar ákvárdanir dauðadruckknir. Það litla sem ég hef séð af heimildum frá þessum tíma fær mig til að halda að drykkja hafi verið bæði almenn og algeng á þessum tíma í norður Evrópu. Já, almennt fyllerí á almenningi, alltaf.

Þótt Rómverjar hefðu hörfað, þar sem hningnun Rómarveldis var komin á skrið vegna ólifnaðar og spillingar, þar sem áfengi átti mikinn hlut að máli, héldu blómleg viðskipti með vín áfram milli norður Evrópu og landanna við Miðjarðarhafð. Það var vitað þá, rétt eins og í dag, að dópsalarnir verða alltaf ríkir. Aukinheldur var kristnin svo ný að hún hafði lítið breiðst út „*þarna norður frá*.“

Eitt tilfelli heimilda höfum við þó aðgang að. Grískur náungi að nafni **Priscus** var sendur til að reyna að gera gott úr hlutunum við **Atla Húnakóng** sem var alveg rasandi vegna þess að einhver hafði stolið frá honum verðmætum drykkjarkönnum. Þær voru komnar í eigu **Silvanus** sem var rómverskur borgari og Atli brann af löngun til að drepa hann um leið og hann endurheimti drykkjarkönnurnar sem hann hafði upphaflega stolið. Þetta var árið 448. Til að gera langa sögu stutta hitti Priscus Atla eftir að hafa verið látið biða nokkurn tíma eftir fundinum.

Blásið var til veislum í flottasta húsi Atla kl. 15. Atli sat við háborð í miðju salarins og rúm hans var við vegginn bakvið hann. Til beggja hliða var fjölskylda og vinir og virtust hrædd og voru æði niðurlút. Elsti sonur Atla var svo hræddur við föður sinn að hann leit ekki upp og starði niður í gólfíð. Eftir að öllum hafði verið skipað til sætis eftir virðingarröð, mikilvægir gestir til hægri handar Atla og aðrir og óæðri til vinstri. Priscus hlaut sæti vinstra megin á endanum, fjærst Atla. Sem þýðir að Atla þótti lítið sem ekkert til hans koma.

Allir fengu bikar og eftir smakk, var sest niður og nú gat veislan hafist og byrjað var að skála. Sú athöfn hlýtur að hafa tekið hálfa aðra eilfð því hverjum og einum

gesti var heilsað og skálað honum til heiðurs. Næstum eins og í brúðkaupum nú, langdregið, ógnandi, leiðindi og óánægja með sætaskipan. Loksins var borinn inn matur og gestir hófu að næra sig og staupa og reyndu að skemmta sér. Nema Atli. Hann hló ekki og sat bara þarna ásamt skelfingu lostinni fjölskyldu sinni og fylgdist með gestum sínum gúffa í sig matnum af silfurdiskum hvar aftur á móti hann notaði trébretti fyrir disk.

Þá birtust skemmtikraftar. Brjálaður Skýtí og máriskur dvergur og fólk veltist um af hlátri, nema Atli. Honum stökk ekki bros og brá ekki út af þeim vana sínum að vera viðbjóðslegur, grimmur og stuttur í annan endann. Priscus sá að ekkert yrði úr samningaumleitunum þetta kvöldið svo hann yfиргaf samkvæmið. „Eftir að hafa eytt megni kvöldsins við drykkju stóð hugur minn til annars en að drekka.“ Svo Priscus fór aftur til Konstantínópel og fór að rita sagnfræðibækur en Atli dó úr blóðnösum.

Vandalar töku aftur upp þráðinn í eftirlætis iðju sinni, að ræna mann og annan.

Pegar þeir þurftu ekki að óttast Rómverska herflokka fóru þeir eins og logi yfir akur. Það er engin tilviljun að skemmdarvargar heita eftir þeim á erlendum tungumálum og nota orðið „vandalism“ yfir skemmdarstarfsemi. Vandalar fóru þorp úr þorpi rændu og nauðguðu og stálu öllu því víni sem þeir komu höndum yfir. Þeir meira að segja brenndu vínakrana og urðu svo ævareiðir þegar ekkert fannst vínið því þegar þeir voru búinir að brenna víniðinn var ekki hægt að framleiða neitt. Þá neyddust þeir til að drekka gerjaða kaplamjólk.

Það má því halda fram að þessi tími í Evrópu hafi ekki verið sá heppilegasti til að vera saklaus áhorfandi. Eina ráðið sem fólk hafði eftir að kristnin var byrjuð að breiðast út var að koma sér í klaustur sem höfðu sprottið upp og voru einskonar friðarvinjar. Hvar var þá að finna betri stað til að verða fullur í friði? Og svo virðist sem guðsótti og góðir siðir hafi ekki eingöngu verið stundað þar. Því vændiskonur og barir fundust innan klastranna. Hvar var þá betra að vera? Í öllu falli var þar nóg af víni því á þessum tíma virðist vera að klaustrin hafi verið mönnuð fyllibyttum. Það eru a.m.k. til mörg bréf frá hinum ýmsu prelátum, biskupum og embættismönnum Páfagarðs þar sem verið er að skamma fyrir og hvetja til að drykkjuskapurinn sé minnkaður. Það er sérkennilegt, svo ekki sé dýpra í árina tekið, að það er lítið um bönn og boðun á algeru bindindi í klastrunum. Eiginlega meira svona „nei, nei bræður, ekkert að hætta. Bara, „ekki vera svona áberandi fullir“ afstaða“

Klaustrin voru stofnuð af Heilögum Benedikt sem var verulega áhugasamur um þessi fyrirbæri, studdi þau með ráðum og dáð, –og setti reglur. Ekki of strangar því Benni virðist hafa verið sanngjarn einstaklingur. Sem dæmi úr reglu númer fjörutíu þar sem segir: „*Það er þess vegna vandræðalegt að setja reglur um upphald manna. Samt sem áður, hafandi í huga þarfir okkar minnstu bræðra, höfum við þá trú að hemina [u.þ.b. ¼ lítri] víns á dag sé nægjanlegt hverjum og einum.*“ Þannig að þarna er ekki beinlínis verið að banna munkunum að drekka. Það var samt betra að vera í klausri en heima þar sem Vísi-Gotar komu reglulega og rændu þig og nauðguðu. Ég reikna með því að fólk hafi verið nokkuð ánægt að losna við það og að geta haldið áfram að drekka. Benedikt heldur áfram og bætir við í fertugustu reglu þessari speki: „*Við lesum, að vísu, að vín sé alls ekki drykkur handa munkum; en þar sem munkar vorra daga láta ekki sannfærast af þessu skulum við að minnsta kosti samþykkja það að drekka sparlega og ekki að til að metta, því vín lætur jafnvel hina vitru hverfa.*“ Aðrar munkareglur höfðu aðrar reglur og um sumt mjög óljósar. Það finnst lítið um staðreyndir á því hve mikill skammturinn ætti að vera eða hvort reglubræðrum væri heimil drykkja. Það er þó ljóst að vín var notað í klastrunum. Það var reyndar refsáð fyrir það ef einhver bróðirinn varð of fullur. Harðasta refsingin var ef þú ældir við altarisgöngu og viðurlögin var 60 daga fasta.

Norðan Ermasunds var klaustur hvar **Alfrick** ábóti réð rískjum. Í klaustrinu því fengu bræðurnir ekki vín. Það var of dýrt, þeir fengu aftur á móti öl og var skammturinn gallón [3,75 l.] daglega.

Samkvæmt því sem stendur í **Súru** númer 47:15 eru heilu fljótin í Paradís vínfljót:

Er lýsingin á paradís, sem binum réttlátu er lofað, þar sem eru ómenguð fljót, fljót sem eru úr mjólk þar sem bragðið breytist aldrei, ár víns, ljúffengt fyrir þá sem drekka og fljót úr breinsuðu hunangi, þar sem þau munu fá allar [tegundir] ávaxta og fyrirgefningu frá Drottni sínum, eins og [þeirra] sem bíða eilíflega í Eldinum og fá að drekka brennheitan drykk sem sker í þarmana?

Sem sagt, vín handa blessuðum og vatn handa bölvuðum. Það þýðir að móslímar koma til með að drekka mörgum sinnum meira en kristnir því kristnir drekka bara meðan þeir eru lifandi en móslímar að eilífu. Að minnsta kosti ef maður trúir á framhaldslíf. Þótt Súrurnar séu kannski ekki alveg afdráttarlausr í brennivíns málum eru **Hadith** það en Hadith er það sem sagt er fyrimæli spámannsins. Par er afdráttalaus afstaða tekin mótt drykkju í lifanda lífi. Meira að segja er bannað að nota

vín við edikframleiðslu og sem innihaldsefni í lyfjum. Þratt fyrir þetta, var drukkið eitthvað, sérstaklega þegar Islam breiddist út til Mesapótamíu og til þess landsvæðis sem þá var kallað Levant. Það var svæðið Sýrland [vesturhluti], Líbanon, Ísrael, Palestína og Jórdanía. Svæðið er kjörið til vínræktar og menn nýttu sér gjafir jarðar. Íbúar voru víðsýnir, frjálslyndir og umburðarlyndir og suðupottur þjóðarbrota. Og eins og þjóðarbrota er háttur hópuðust þeir saman og gerðu sín hverfi. Sem leiddi til þess að ef þú vildir detta í það fórstu einfaldlega í armenska, grískra eða ísraelska hverfið. Þar var auðvelt að kaupa sprútt og detta í það.

Einn þeirra sem stundaði þessi hverfi grimmt er **Abu Nuwas** sem ætið er talinn fremsta skáld Araba. Hann er einkum frægur fyrir drykkjuvísur sínar, kallaðar *khamriyyat* sem bókstaflega þýtt er vín vísur. Uppáhaldsvín hans kom frá Fallujah.

Vísur Nuwas eru þannig að mér sýnist að sökum bersögulla lýsinga í þeim sé best að hafa um þær sem fæst orð en þær enda margar á því að Nuwas tekur barþjóninn í görnina. Enda kemur það skýrt fram í vísum hans að „*konur séu vegna nauðsynjar en ungar strákar séu ánægjulegt val.*“ Það virðist að Nuwas hafi mikla þörf fyrir að monta sig, því hann sé búinn að gera allt það sem bannað er. Liðna nött. Tvisvar. Hann virðist líka hafa mikla ánægju af því að ganga fram af fólk. Og stunda drykkju með vini sínum, Kalífanum.

Þeir eru nokkrir þjóðhöfðingjarnir sem voru drykkfeldari en góðu hófi gegnir. **Badis**, konungur Granada, hélt sig svo stift að drykkju að upp kom sá kvittur að hann hefði sálast og spánskur höfðingi, **Abbad al Mutamid**, drakk sig í rot meðan óvinaher umkringdi hann. Það er óþarfi að taka það fram að það var síðasta fylliriið hans. Þá nefna sögubækurnar að **Husayn Mirza Bayqara** hafi, „*i þau tæpu 40 ár sem hann ríkti sem kóngur í Khurasan, hafi aldrei liðið dagur sem hann hafi ekki drukkið vín efir hádegisbænir,*“ En höfundur er harður á því að hann hafi aldrei drukkið vín með morgunmatnum.

Áður en við snúum okkur að öðrum þjóðum skulum við aðeins kynnast honum **Babur**. Hann var kóngur og ógnvekjandi stríðsherra á sextándu öld. Hann hafði orðið kóngur í Tajikistan tólf ára, réðist inn í Afghanistan og Norður-Indland og stofnaði Mughal veldið. Hann hélt líka nákvæmar dagbækur og þær eru með furðulegustu skjölum sögunnar. Þær eru persónulegar og allt er látið flakka.

Vegna þessara dagbóka vitum við giska mikið um hann og dagbækurnar leiða í ljós að hann var drukkinn allan tímann, bókstaflega aldrei allsgáður. Tólfra janúar 1519 skrifar hann þetta innlegg: Miðvikudagur; Við fórum ríðandi að heimsækja Bajaur virkið. Það var vín veisla heima hjá **Khwāja Kalān**.

Innleggið frá því deginum áður er aðeins öðruvísí; „Með því að skoða vel mikilvæg mál Bajaurvirkisins, fórum við, þriðjudaginn 9. Muharram, tvær mílur niður eftir Bajaurdal og ég fyrirskipaði að reisa skyldi turn af hauskúpum sem setja ætti upp á hæðinni.“ Babur var frekar hrifinn af því að slátra óvinum sínum og reisa svona turnspírur úr höfðum þeirra. Nú væri það kallað einkennandi fyrir aðferðir hans. Vörumerki. Hann byrjaði ekki að drekka fyrr en hann var kominn á tvítugsaldurinn og drakk af mikilli einbeittni. Hann tíundar samviskusamlega öll voðaverkin í dagbókum sínum, líka þegar hann flær eða lætur flá menn lifandi sér til skemmtunar. Og hann drakk alls staðar, á hestbaki, í höllum sínum, um borð í bátum, flekum, uppi á fjöllum og niður í giljum. Hann einfaldlega elskaði að drekka. Þangað til hann varð 49 ára. Hann hafði heitið því að hætta þegar hann yrði fertugur svo þarna munaoði ekki nema níu árum. Hann safnaði saman öllum gull og silfurbikurum sínum og mélaði þá mélinu smærra og dreifði brotunum til fátækra. Hann skrifaði vini sínum og grínaðist með það að flestir iðrist þess að drekka en hann iðrist þess að hafa hætt því. Fimmtíu og tveggja ára andaðist hann og skildi eftir sig stórveldi og dagbækur. Barnabarnabarn hans virðist líka hafa verið iðinn og þrátt fyrir afstöðu klerkaveldis Islam er vínbikar hans með áletruninni *Allahu Akbar*. Bikarinn sá er núna á safni í Portúgal.

Pað er nokkur skinhelgi á afstöðu móslima þessa tíma gagnvert áfengi. Það var ekki álitin synd að drekka ef þú iðraðist, en það var synd og refsivert að trúá því að drykkja væri ekki synd. Þannig að halarófa súltana greip til aðgerða til að stemma stigu við drykkju og gleymdu því svo, eða bönnuðu og drukku sjálfir. **Safi I** var krýndur 1629 og beið ekki boðanna að banna áfengi. Það tóku fáir mark á því og héldu sínu striki í drykkju sem öðru. Svo fékk Safi kvef og einkalæknir hans ráðlagði honum að drekka þar sem kvefið var svo slæmt. Það gæti ekki verið synd að nota áfengi til lækninga. Petta væri jú heilsunnar vegna. Safi lést úr drykkju 1642. Sá sem tók við, **Shah Abbas II**, var krýndur arftaki aðeins níu ára gamall og bannaði áfengi umsvifalaust enda var hann ekki byrjaður að nota það. Svo lenti greyið í landvinningum þegar hann var sextán ára og ákvæð af því sérstaka tilefni að fagna með því að fá sér drykk. Petta „sérstaka tilefni“ hélt áfram stanslaust til 1666.

Hoseyn súltan sem krýndur var 1694 bannaði áfengi og létt tæma vínkjallara hallarinnar og hella víninu niður á aðaltorgi **Isfahan**. Petta voru 6000 flöskur og roskin frænka hans varð fremur fúl og kvartaði við hann því henni fannst áfengi afar gott. Svo Hoseyn létti banninu og fór á fyllerí með frænku sinni um árabil.

Murad súltan IV ríkti frá 1623 – 1640. Hann var mjög furðulegur því hann dulbjó sig sem almúgamann og ráfaði um götur Istanbul á kvöldin og drap þá múslima sem hann fann undir áhrifum þótt sjálfur væri hann alkóholisti.

Eins og alltaf gerist þegar eitthvað er bannað sem fólk vill var almúginn fljótur að finna leiðir framhjá, á svig við bannið, undir eða yfir. Snilld mannsandans til slíks er engu minni hjá múslimum en öðrum, því öll erum við svipað innréttuð. Sérstaklega ef það viðkemur þorsta. Það er nefnilega aldrei, eða sjaldan, einfalt mál fyrir múslima að drekka áfengi. Svo lægra settir einstaklinga ákváðu að skipta yfir í ópíum þar sem hvergi finnst neitt um það í Kóraninum. En þeir fundu smugur í lögunum og þar sem t.d. múslimar í Bosníu undir Óttómanaveldinu vildu gjarnan fá sitt áfengi hófu þeir að drekka **raki** því hvergi var á það minnst þótt gert væri úr sömu grunnefnum og vín, þ.e. vínberjum. Skoskur ferðamaður á nítjándu öld segir frá því í ferðasögu sem hann skrifaði. Þeir kölluðu drykkinn **Má-
ul Hiát**, en það þýdir vatn lífsins, á latínu **Aqua vitae** eða ákavíti, rétt eins og ýmsir aðrir hópar hafa gert, Líka kristnir. Samkvæmt Skotanum trúðu þeir því að það væri löglegt vegna þess að það var gert úr ávöxtum; „eftir matinn var komið með flösku handa Meerza Reza og öðrum háttsettum Neophites. Það var kostulegt að fylgjast með Meerza Reza handfjalla flöskuna eins og um trúartákn væri að ræða og útskýra fyrir mér þann mikla mun sem væri á þessum verðmæta lífsvökva og hinu viðurstyggilega og bannaða glundri, kallað vin og brandi, sem hann fullvissaði okkur um að hann setti aldrei inn fyrir varir sínar. „Þetta,“ hélt hann áfram um leið og hann skellti í sig úr stóru glasi, „er löglegt og afar, afar gott, og mér er sérstaklega ráðlagt að drekka þetta vegna óþæginda í maga sem eru að plaga mig.“

Þjóðverji nokkur að nafni Reinhold Lubenau átti leið um Istanbúl á sextándu öld og lýsir því hvernig guðhræddir álitu að með því að öskra eins og þeir lifandi gátu, losnaði sálin frá líkamanum og ráfaði um utan hans. Þá var allt í lagi að skella í sig áfengi á meðan svo var ástatt.

Skemmtilegasta ruglinu er samt lýst af rússneskum verkfræðingi á nítjándu öld. Hann var boðinn í veislu hjá efnuðum Íранa. Kvöldbænir voru hátíðlegar og virðulegar. Að þeim loknum klappaði gestgjafinn og þjónar birtust. Þeim var skipað að sækja „*eitthvað og battana*.“ „Þjónarnir birtust fljótlega með bakka hvar á voru hattar og gestirnir, þar á meðal nokkrir müllar, völdu sér hatta og settu þá upp. Það bjargaði öllu því þeir sögðu; „*Ég er ekki lengur mülli, heldur privat persóna*.“ Peir fóru strax að spila borðspil (sem er bannað) og hjálpuðu sér sjálfir við „*þetta eitthvað*.“ „*Þetta eitthvað*“ var fjöldinn allur af flöskum, maður gat fundið koníak, vodka, vin, likjöra og fjölbreytt úrval drykkja, alls konar tegundir.“ Samkvæmt

þessu þá er aðferðin sú að setja upp hatt, öskra og drekka raki. Eða drekka í einrúmi. Kannski eitthvað álíka, eða hliðstæð, staða og ólögleg vímuefni eru nú í á vesturlöndum. Áfengi var drukkið hratt og á bak við luktar dyr. Af þeim sökum voru árgangar og þrúgur aukaatriði, ekkert skálað, engar samræður, bara að koma áfenginu ofan í sig. Sem sagt að koma eins miklu og þú getur drukkið, eins fljótt og þú getur, ofan í þig. Þetta átti í öllu falli við í Tyrklandi á sextándu öld. Það virðist lítið hafa breyst hjá Írönnum á nítjándu öld. Því síður á þeirri tuttugustu því jafnvel byltingin þar 1979 þurrkaði ekki upp landið eins og Múlli **Mehdi Daneshmand** segir: „*EKKI EINU SINNI Vesturlandabúar drekka áfengi eins og við. Peir hella hóflega af víni í glas og sötra það. Við hér setjum fjögurra lítra tunnu af vodka á gólfíð og drekkum það þangað til við verðum blindfullir. Við kunnum ekki einu sinni hvernig á að drekka áfengi eða hvað sem er. Við erum nú meiri karlarnir! Við erum öll meistarar í ofgnótt og sóun.*“ Þetta sagði háttvirtur müllinn árið 2011 og með því held ég að við séum uppfrædd í bili um drykkju múslima.

Það verður líklega hver og einn að hafa sína skoðun á því sem tíundað hefur verið hér um Islam og kenningar spámannsins og fylgjendur, en mér persónulega finnst þeir vera hræsnarar því ástandið hefur lítið breyst. Almenningi er refsáð en höfðingjarnir fá frítt spil og geta hagað sér eins og þeim sýnist. Það kalla ég hrænsni. Rétt eins og tíðkast í öðrum trúarbrögðum, því eins og ég held að flestir geri sér grein fyrir voru trúarbrögð fundin upp til að taka sér vald, stjórna fólk og misnota. Einkum konur, börn og lágt setta. Þá sem eiga undir högg að sækja.

Pegar maður fer að skoða áfengi er maður tiltölulega fljótur að gera sér grein fyrir því að til þess að fá einhvern botn til að standa á verður maður einna helst að skoða hvernig þessi drykkur hefur verið notaður í gegnum tíðina og sérstaklega hvaða hlutverki hann hefur gengt félagslega. Þá er kannski rétt að færa sig nær heimahögnum þegar hér er komið sögu því okkar arfleifð er síst ómerkilegri en múslima og kristinna. Um sumt skárri, örlítið meiri jöfnuður, um sumt verri.

Það vita það sennilega ekki allir að **Óðinn**, aðalguð fólks á söguöld var ekkert fyrir það að næra sig. Hann lifði á víni enda aðal guðinn. Aðalguðinn lifir ekki á öli eða miði. Hann fékk sér aldrei matarbita, ekki einu sinni fingramat, *canapé*. Verðum við ekki að trúá því sem stendur í erindum Eddunar? Það er reyndar rök-rétt að Óðinn drekki vín þar sem það var dýrasti vímugjafi sem víkingar höfðu aðgang að þar sem það var innflutt frá Saxlandi eða Fránkaríki jafnvel frá rústum Rómverska heimsveldisins og þessvegna dýrt og því ekki á færi nema efnamanna að láta það eftir sér. En auðvitað ef þú varst aðal guðinn, var það ekki vandamál.

Vín var stöðutákn hér í norðrinu. Svo Óðinn drakk vín. Sérstakt nafn Óðinn, sem þýðir eiginlega drottinn lífskraftsins eða hinn almáttki áss, hinn óði eða kannski hinn æðislegi. Óðinn var æðsta goð norrænna manna, guðs visku, skáldskapar, herkænsku, stríðs, vopndauða, galdrar og drykkju. Svo kannski má halda því fram að nafnið Óðinn þýði líka hinn drukkni.

Flest fjölgymistrúarbrögð hafa einn aðal guð og svo fullan guð svo þarna er viðsnúningur því fulli guðinn er aðal guðinn. **Enlil** var æðri **Ninkasi**, **Amun** æðri **Hathor** og **Seifur** æðri **Díónýsus**. Í goðsögunum birtist fulli guðinn, veldur vandræðum og fjöri en þarf alltaf að beygja sig fyrir visku og afli aðals sem oftast er fúlskeggjaður. Maður þarf ekki að vera skarpasti hnífurinn í skúffunni til að túlka þetta á þann hátt að þarna er áfengið og notkun þess að búa til pláss, finna rétta hillu, svo hægt sé að stjórna því hvernig þess er neytt. En á víkingatíma er æðsti guðinn **fyllibytta**, það bökstaflega rennur aldrei af honum. Það er enginn annar guð sem hefur með áfengi að gera. Það er kannski vegna þess að áfengi og drykkja þurfti ekki að finna „*billuna sína*“ þar sem víkingaþjóðfélagið var áfengi. Það var yfirvaldið, fjölskyldan, viska, kveðskapur, herþjónusta og örlog. Það hlýtur að hafa verið nær ómögulegt að vera bindindisvíkingur og ég hef hvergi rekist á heimildir um slíkan, þrátt fyrir leit.

Það voru þrjár tegundir áfengis sem víkingarnir höfðu aðgang að. Það var vín, sem var dýrt, mjöður, úr gerjuðu hunangi og nokkuð dýrt og öl sem flestir drukku kvölds og morgna og um miðjan dag. Leiddar hafa verið líkur að því að ölið hafi oftast verið um 8% að styrkleika. Til að neyta áfengisins var nauðsyn á að koma upp mjaðarskála. Einkum ef þú varst höfðingi og vildir hafa áhrif og ráða einhverju. Pessir skálar voru á ýmsa vegu. Algeng stærð var oftast í kringum 3x5m en gátu verið miklu stærri eins og skáli **Hróðgeirs** í *Bjólfsvíðu* sem var um 90 metra langur og hlaðinn gulli og súlm.

Mjaðarskáli var nauðsyn ef þig langaði í mannaforráð. Pannig sýndirðu vald þitt. Þeir sem fengu að koma í skálann og drekka voru skyldugir til að koma gestgjafanum til aðstoðar í hernaði. Alkóhól gengdi hlutverki valds. Pannig sýndirðu hollustu og höfðingi án skála væri þá að sumu leyti svipaður og bankamaður án peninga eða bókasafn án bóka. Og, –auk þess þurftir þú drottningu þar sem konur nutu nokkurs jafnréttis, a.m.k. í skálanum þar sem þær sáu um birgðir á sumblinu. Þær gætu hafa haft hlutverki að gegna í fyrstu þremur skálununum þar sem fyrsta skálin var til heiðurs Óðni (til sigurs), til **Njarðar**, þá til **Freyju** (til uppskeru og friðar) og að síðustu til minnisöls svo hægt væri að ná sambandi við framliðna.

Sumblin hljóta að hafa verið rosalegar drykkjusamkomur. Drykkjarhornið var oftast ekki hægt að leggja frá sér án þess að tæma það fyrst því enginn var fóturinn. Því var nauðsynlegt var að tæma það. Það virðist hafa verið lögð mikil áhersla á það í þessum veislu að drekka hratt og drekka mikið. Það var jú táknum manndóm. Það var horn sem Loki notaði þegar hann plataði Þór sem endaði með því að eftir þambíð urðu sjávarföllin til. En það fór ýmislegt fleira fram á sumblinu. Þar á meðal var fyrirbæri sem kallast bragarfullur. Bragarfullur var drykkjarhlát, til drykkju auðvitað, og það hafði ákveðið hlutverk. Þú drakkst úr bragarfulli, settir aðra höndina á „heilagan“ gölt og sórst eið. Eið sem þú varðst að efna, sama hvað. Jafnvel þótt eiðurinn væri gefinn í **ölæði**. Til er saga af **Héðni** nokkrum sem són þess eið með heilagan gölt í annarri og bragarfull í hinni að giftast konu bróður síns. Úps! Morguninn eftir í þynkunni fór Héðinn og talaði við bróður sinn og sagði honum að hann hefði lítið vitað hvað hann var að gera því hann hefði verið svo fullur. Viðbrögð bróðursins voru; „*Ja, bragarfullur er bragarfullur svo þú neyðist til að uppfylla eiðinn.*“ Bróðirinn var veginn í einvígi nokkrum dögum seinna svo kannski hefur eiðurinn ræst og sögulok verið á við Netflix mynd.

Niðurstaða alls þessa er sennilega lík því sem lýst er í sögunni um **Bjólf** [Beowulf] þar sem skáld er að reyna að sannfæra áheyrendur um hve frábær maður Bjólfur sé því „*aldrei hafi hann vegið vini sína fullur.*“ Í víkingasamfélaginu virðist það vera þvílíkt afrek að það verðskuldi sérstakt ljóð.

Þegar **Óminnishegrinn** hafði svæft veislugesti í dyrkkjarveislu víkinga, því enginn fór heim, hófst varasamasti hluti veislunnar, því nokkur dæmi finnast um það að skálanum var læst utanfrá og hann brenndur til grunna. Það þótti líklega skilvirk aðferð til að stækka veldi sitt. Bjóða nágannahöfðingum til veislu, hella þá útúrdrukkna, brenna þá og sölsa undir sig eigur þeirra og lönd. Með öðrum orðum stækka ríki sitt. Eitt af þessum tilfellum var að drottning brenndi karlinn sinn. Það var kannski ekki litíð svo alvarlegum augum þar sem dauðinn tryggði ferð til Valhallar og þar var stanslaust party og allir drukku gæðaöl úr geitinni **Heiðrúnu**.

Pegar kemur fram á miðaldir hefur orðið nokkur þróun í áfengismálum í Evrópu. Þá er drykkjustöðum skipt í þrjá flokka og skýr mörk á milli. Það voru gistiheimili, inn á ensku, krár, tavern, og ölstofur, alehouse. Það mun hafa verið fremur dýrt að gista á gistiheimilum. Tekjur þeirra komu vegna umgjörðar, betri matar og drykkjar og þjónustu sem gestir nutu. Gistiheimilin voru fyrir efnaða. Krárnar seldu vín frekar en öl og hafa sennilega kallast á við nútíma kokteilbari, að

einhverju leyti hliðstæðar. Þar sem vín var innflutt var það dýrt og ekki á færí al-múgans að sækja þær heim. Þar sem krárnar voru fyrir þá efnameiri, sem vildu berast á, mátti gera ráð fyrir því að þar væru bæði fjárhættuspilarar og vændiskonur. Gestir sem höfðu efni á víni ættu líka að hafa efni á fleiri syndum. Það er hægt að þakka **Shakespeare** fyrir þekkingu okkar á krám vegna þess sem hann skrifði um **Falstaff** í þeim þremur leikritum sem hann kemur fyrir í. Hann, Falstaff, er enginn aumingi því hann drekkur „*sack*“ sem við köllum sherry nú. Það var innflutt frá Portúgal og því dýrasta áfengi sem hægt var að fá á tíma Túdoranna á Englandi. Shakespeare virðist hafa verið víndrykkjumaður því á mörgum stöðun í verkum hans er öldrykkja notuð sem móðgun, þ.e. þú móðgar einhvern með því að kalla hann öldrykkjuþambara.

Ég er nokkuð viss um að Shakespeare var víndrykkjumaður. Það eru fleiri en 100 tilvísanir í verkum hans í vín og „*sack*“ en aðeins 16 í öl. Annars eru litlar upplýsingar að finna um áfengisneyslu hans en miðað við það sem finnst, leit hann svona frekar stórt á sig í áfengismálum. Við vitum að hann kom og drakk á **Tabard** gistiheimilinu því hann skar út nafnið sitt í innréttninguna. Velt hefur verið upp að hann hafi einnig sótt **Mermaid** krána og **Golden Cross** krána í Oxford. Annar andans maður á þessum tíma, **Dr. Johnson**, er sagður hafa sagt setningu sem víða er að finna á enskum knæpum (e. pub) nú en doktorinn mun hafa sagt að ekkert sem mannskepnan hafi gert, veitti viðlíka hamingju og góð krá eða ölstofa.

Það er svoltið skritið að það er í raun erfitt að sjá tilganginn í því að opna ölstofu. Jú, jú. Vissulega er hægt að sitja þar og drekka en það er hægt alls staðar. Þarf enga ölstofu til þess, maður getur alveg drukkið heima hjá sér. Og á þessum tíma á Englandi, á miðöldum, voru Englingar undir áhrifum alkóhóls frá morgni til kvölds. Þar sem mengunin hafði náð þeim hæðum að það var beinlínis varasamt, að ekki sé sagt hættulegt, að drekka H₂O. Svo bjór var drukkinn í morgunmat og til að enginn gerði athugasemdir var ölið kallað brauð í vökviformi. Miðaldafólk drakk áfengi í vinnunni, hluti launa var oft borgaður í öli, og ekkert bannaði unglungum eða börnum að drekka. Kannski verið áltið skárra að hafa þennan aldurs-hóp fullan en veikan. Munkunum í **Beaulieu Abbey** var úthlutað gallóni (3,8 l) af öli daglega. Svo var drukkið í kirkjum sem á þessum tíma voru meira eins og félagsmiðstöðvar með guðsþjónustu annars lagið. Þegar biskupinn af Winchester var jarðaður árið 1319 var þúsund gallónum öls dreift til fjöldans. Þetta er kannski ýkt dæmi en tækifærin til að detta í það í kirkjunni voru hvorki fá né langt á milli þeirra. Það er kannski ekkert skritið ef maður hugsar út í það að vímuefni og trú hafa oft farið saman og kristin trú vegsamar áfengi.

Ölbruggun var kvennastarf. Meðan karlarnir þræluðu í erfiðisvinnu blönduðu konurnar saman byggi, vatni og e.t.v. einhverjum kryddplöntum, eftir smekk. Af því gátu þær haft nokkrar tekjur.

Þannig var skipun mála allt þar til fjórtanda öldin hófst en þá gerðust nokkrir hlutir nálega samtímis. Fólk hætti að drekka í kirkjum, **Simon Langham** erki-biskup af Kantaraborg, krýndur 1366, hótaði að bannfæra hvern þann sem það gerði. Í annan stað breyttist landbúnaðurinn, og í raun þjóðskipulagið, því land-eigendur ákváðu að auðveldara væri að leigja skika út til fólks fremur en að hafa það sem vinnufl sem greiða þurfti laun. Einfaldaði bókhaldið til muna fyrir fjármagnseigendur. Við það breyttist bruggun kvennanna og til að fólk sem verslaði ól af þeim hefði stað til að setjast niður og njóta veiganna, opnuðu þær eldhúsíð og buðu fólk inn. Þannig fæddist breski „*pöbbinn*.“ Eitt enn gerðist sem var ansi hreint mikil bylting. **Bjórinн** varð til.

Ég hef talað hér um ól hingað til sem gert var úr byggi og vatni. Ölið var ekki beint lystugt, gruggugt og frekar bragðlitið, sull mundi kannski lýsa því best en það var mikil **næring** í því. Það var **áfengt**. En bragðgott og hreint og bragðmikið og frískandi? Nei, ónei. Ekki aldeilis. Eina ráðið var að krydda það með einhverju og piparrót var vinsælust til þess að breyta bragðinu frá sulli í eithvað sem var í raun drykkjarhæft. Þá birtust humlarnir og þegar þeim er bætt við ólið verður það að bjór. Evrópubúar höfðu stundað það að setja humla í ól í langan tíma, jafnvel aldir en Engleiningar hafa aldrei verið þekktir fyrir róttækni svo þeir töldu enga þörf á breytingum. En notkun humla hófst nú samt í London og breiddist svo smáam saman út. Þeir sem héldu fast við gömlu aðferðina voru íbúar Cornwall og Lancashire. Allt fram á miðja 17. öld.

Það sem bjórinн hefur fram yfir ólið, fyrir utan betra bragð, er að hann geymist lengur og ef ílátíð sem hann er geymdur í er vel lokað getur hann geymst í allt að ár. Hvar aftur á móti ólið varð fremur lítið spennandi eftir sólarhring. Vegna þessa einginleika bjórsins var hægt að **fjöldaframleiða** og brugghús spruttu upp. Þau gátu selt framleiðsluna til öldurhúsa því eftirsprung var eftir bjór, frekar en hafragraut í vökvformi. Og það var farið að sía hann. Ekki urðu bruggkonurnar atvinnulausar því þær einfaldlega keyptu bjór hjá brugghúsunum og seldu í eldhúsum sínum.

Pað er ekki úr vegi að fára sig yfir Atlantsála og skoða heimsálfuna Ameríku og hefja fór í syðri hluta hennar. Það er reyndar ein hindrun og hún er all nokkur. Þegar Spánverjar brutu undir sig löndin í Suður-Ameríku var þar háþróuð mennинг sem Spánverjarnir eyddu. Án þess að skrásetja hana fyrst. Þeir brenndu allar

ritaðar heimildir en Aztecar voru miklir skrásetjarar og skifuðu skýrslur um allt milli himins og jarðar. Vegna þessara aðgerða Spánverja er fremur lítið vitað um drykkjumenningu og notkun innfæddra á áfengi. Það sem þó er vitað má að miklu leyti þakka Jesúítabróðurnum **Bernardino de Sahagún** en hann bjargaði miklu og skrifaði *The Florentine Codex. Historia general de las cosas de nueva España*. Vegna þessarar elju Sahagún vitum við að **Aztecar** áttu og notuðu **pulque** sem var gert úr gerjuðum **Agavesafa** og er afar ríkt af stein- og fjörefnum. Pulque var að styrkleika á við eplavín (Cider) eða sterkan bjór. Það er hinsvegar notkunin sem vefst fyrir okkur að skilja. sérstaklega vegna þess að yfirvöld voru dálítíð í því að gefa misvisandi skilaboð til þegnanna. Stundum var dauðarefsing við notkun, stundum ekki og það skipti máli hve gamall þú varst ef þú hafðir það undir höndum. Sá sem ekki hafði lengur líkamlega burði til að vinna og þar af leiðandi svolítð hlutverkalaus, mátti hella upp á sig. Svo ef þú varst kona var ælast til að þú drykkir pulque og drykkir á við two! Allir aðrir þurftu að drekka í laumi.

Svo Aztecar hnykluðu brýnar og litu pulque illu auga og Sahagún deildi þessum ræðubút þegar nýr keisari var krýndur. En það fyrsta sem nýi keisarinn vildi gera var að banna drykkju.

*Ég býð þér fyrst og fremst að forðast drykkjuskap og drekka ekki pulque því það líkist Jólarós (*Hyoscyamus niger*) sem sviptir manninn vitinu. ... Þetta pulque og drykkjuskapur eru orsök alls sundurlyndis og deilna og allrar uppreisnar og ófriðar meðal borga og ríkja; það er eins og hvirfirlindur, sem veldur uppnámi og eyðileggingu, það er eins og þrumuveður, sem veldur öllu mögulegu böli. Framhjáhaldi, nauðgunum, ólifnaði stulkna, sifaspelli, þjófnaði, glæpum, bólvin og að bera ljúgvitni, mögli, rógburði, upphötum og slagsmálum. Alltaf er þetta drykkjuskap að kenna. Allt er þetta af völdum pulque og drykkjuskapar.*

Það er ekki beint hægt að segja að þarna sé verið að hvetja til drykkju. A.m.k. ekki drykkju á pulque. En af þessu má ráða að drykkja á þessum drykk hafi verið útbreidd og það er mjög furðulegt þar sem skrásetjari gefur í skyn að pulque hafi verið næstum bannað, ólöglegt jafnvel. En Sahagún segir á öðrum stað þetta:

Enginn drakk pulque nema þeir sem voru gamlir, og þeir drukku lítið eitt í laumi, án þess að verða drukknir. Ef drukkinn maður sást á almannafæri eða ef hann var staðinn að drykkju eða ef hann var mállaus á götunum eða hann ráfaði um syngjandi eða í félagsskap annarra drykkjumanna, var honum refsáð, ef hann var almúgamaður, með því að vera barinn til óbóta, eða hann var kyrktur frammi fyrir ungmannunum (í héraðinu) til fordæmis fyrir þá að forðast drykkjuskap. Ef drykkjumaðurinn var göfugur var hann kyrktur í einrúmi.

Ég er reyndar ekki viss hvort það breytir einhverju fyrir mann að vera kyrktur í einrúmi. Söm er gjörðin og maður er alveg jafn dauður. En, ef drykkja var svona gífurlega ólögleg hvernig stendur þá á því að hún er almenn og með stórt hlutverk í menningu Azteca? Peir voru með marga drykkjuguði. **Mayahuel** var gyðja Agave þykkblöðungsins. Hún átti að hafa gifst **Patecatl** sem varð guð gerjunar. Mayahuel var einstaklega vel gerð því hún var með 400 brjóst sem gagnaðist henni frábærlega þegar hún eignaðist 400 goðumlíkar kanínur. Það er enn óuppgötvað af hverju kanínublæti Azteca stafaði en kanínur voru með stórt hlutverk í trú Azteca og þá ekki síst hjá prestum þeirra. Sem er næsta skrítið þar sem þetta voru goð drykkju sem var bönnuð. Að viðlagðri dauðarefsingu. Kannski er skýring mannfræðinga á þessum tvískinnungi rétt.

Kenningin er að hægt sé að skipta vínumenningu landa í two flokka, þurra menningu og blauta menningu. Ítalir og Spánverjar mundu þá flokkast sem blaut menning. Söstrandí áfengi meira og minna allan daginn alla daga og finna aldrei almennilega á sér og það þykir argasti dósnaskapur að láta sjá á sér vín. Svo er það þurramenningin sem mér sýnist að flest lönd norður Evrópu flokkist undir. **Edrú** alla vikuna og svo farið á skallann um helgar. Rétt eins og Aztecar gerðu á trúarhátíðum. Þannig töldu þeir að þeir næðu sambandi við andana.

Pegar Spánverjar voru búningar að uppræta menningu innfæddra og sérstaklega trúarbrögð þeirra gerðist það óhjákvæmilega að fólkid missti fótanna og alkóholismi varð að faraldri. Eitt af því fáa sem enn eimir eftir af menningu þeirra er mexíkóska orðtakið; „*Jafn fullur og 400 kanínur.*“

Pað er ekki hægt að fjalla um áfengi, sögu þess og hvaða hlutverki það gengdi, og gegnir, án þess að fjalla um svartasta blettinn í sögu Lundúna, **Ginfárið**. eða the Gin Craze.

Áður en við leggjum upp í það ferðalag verðum við að átta okkur á einu orði, á íslensku er orðið **einir**. Á erlendum málum er orðið **Geneva** eða pínu öðruvísi stafsett útgáfa af því. Og Gin og Genever og fleiri drykkir eru kryddaðir með einiberjum. En 1689 hefst það sem kallað hefur verið Ginfárið í Englandi og þó einkum í borgum. Brugghúsum var umbunað og bændur hvattir til kornræktar. Hvoru tveggja til að efla iðnað og bæta fyrir vínbann frá meginlandi Evrópu. Þegnarir tóku þessu auðvitað fagnandi og fóru á nokkura ára fyllerí. Knæpurnar auglystu grimmt „*blindfullur fyrir penny, dauðadrukkinn fyrir tvö.*“ Gjarnan var kjallari undir knæpunum og þar niðri voru fyllibyturnar settar á beð úr sagi til að sofa úr sér þangað til þær gætu byrjað aftur. Árið 1690 voru sett lög í Englandi

um eimingu áfengis og brandís og var lögunum ætlað að hvetja til framleiðslu og setja reglur þar að lútandi. Á því herrans ári 1717 voru sett lög í Middlesex í Bretlandi sem skilyrða áfengisleyfi til þeirra sem „*sverja hollstu og trú á yfirvaldi kóngs á kirkju.*“ En 1736 gripu stjórnvöld í taumana og settu lög sem leiddu til almennra lögbrota því enginn vildi fara eftir lögunum sem ætlað var að; „*gera áfengi svo dýrt fyrir viðskiptavininn að fátækir hefðu ekki efni á óhóflegri neyslu þess*“ og svo voru allskonar bábiljur og hindurvitni í gangi vegna allrar þessarar drykkju og dómarí í London krafðist þess að bæði kráareigendur og víンkaupmenn sverji kenningunni um blóð Krists hollstu. Mér finnst fremur ólíklegt að virðulegur dómarinn hafi verið að spauga.

Ginfárið hefði aldrei orðið eins slæmt og það varð ef ekki hefði verið búið að taka eimingu í almenna notkun en það er nokkuð víst að Forn-Grikkir þekktu hana. Þeir voru þó ekkert að spandera þeirri kunnáttu á áfengi að því best verður séð, heldur á framleiðslu á hreinu drykkjarvatni. Sennilega var farið að nota eimingu í Kína á tólfu öld og e.t.v. til að eima áfengi. Það var ekki fyrr en sínsindi þau sem löngum hafa verið kölluð „*gullgerðarlíst*“ nær máli að mönnum fer að verður ljós tilgangur eimingar. En gullgerðarmennir voru aðallega áhugasamir um ýmsa „*elexíra*“ og auðvitað að breyta blýi í gull. Þau sem eignuð er þróun eimingar voru **Abu Musa Jabir ibn Hayyan, Muhammed ibn Zakaryia Razi** og sú sem er talin fyrsti vestræni alkemistinn, **Maria the Jewess**.

Á þessum tíma, um 1500, skrifði **Hieronymus Brunschwig** bókina *The Virtuous Art of Distilling* en með henni má segja að eiming hafi verið næstum fullþróuð því lítið hafa aðferðirnar breyst og 1619 er minnst á drykkju aqua vitae í ferðafrásögn.

Þegar ginfárið hófs 1689 var allt eimað áfengi, sem bruggað var úr korni í Englandi kallað gin, nema whisky. **Wilhjálmur af Öraníu** kynnti það þegar hann tók við völdum sem **Wilhjálmur** kóngur númer 3 árið 1688. Það hentaði vel þar sem Englendingar voru í trúarbragðadeilum við Frakka og áhugi á frönsku brandý því takmarkaður. Á árunum 1689 til 1697 setti breska ríkisstjórnin ýmiss konar löggjöf sem miðaði að því að takmarka innflutning á brandý og hvetja til framleiðslu. Mestu skipti að einokun Bruggarasambands Lundúna var rofin árið 1690 og þar með var markaður í eimingu gins opnaður. Stjórnvöld hvöttu til framleiðslu og neyslu á ensku gini, sem þá var vinsælt meðal stjórnmalamanna og jafnvel **Önnu** drottningar. Hvattinn kom fram í lækkuðum sköttum á eimingu brenndra drykkja. Auk þess þurfti engin leyfi til að búa til sterkl, brennd vín og því gátu brennivíns-eimarar haft minni og einfaldari verkstæði en leyfisvæddir bruggarar

sem var gert að bera fram mat og veita gestum húsaskjól. Breska þingið samþykkti fimm meiriháttar lög, 1729, 1736, 1743, 1747 og 1751, sem ætlað var að stemma stigu við neyslu gins. Þótt margir svipaðir drykkir væru í boði og áfengisneysla væri töluverð, á öllum stigum samfélagsins, olli gin mestu áhyggjunum meðal almennings. Kannski ekki skrítið því ástand þegnanna fór versnandi þrátt fyrir auknar tekjur og lækkandi verðlag. Það voru einkum fátækir sem sóttu í óminni áfengisins. Það hafði visst að dráttarafl að gleyma eymd sinni um stund.

Þegar breska ríkið hóf að setja öll þessi lög um það sem fólk vildi hafði þau áhrif að neyslan og framleiðslan hvarf undir yfirborðið og upp fóru að koma tilfelli eitrunar og þótt neyslan hafi minnkað fyrst í stað var hún fljót að ná sér upp aftur og 1743 drukku enskir 10 lítra af gini á mann árlega. Það var ekki fyrr en eftir lagasetninguna 1751 sem ginfárinu fór að slota og er miðað við að því hafi verið lokið 1757. Þá voru ýmsir andans menn þessa tíma búinir að tjá sig um hve ástandið væri slæmt og í raun krefjast aðgerða. Líklegt má telja að hækkandi kornverð hafi haft úrslitaáhrif, fyrst og fremst.

Pegar maður skoðar ginfárið uppgötvar maður að fyrir því voru fimm ástæður. Í fyrsta lagi er það kóngurinn, **Villi** númer 3, sem var Hollendingur og því hrifinn af **Genever** og notaði hvert tækifæri til að ota því að landsmönnum. En eins og lesendum ætti að vera ljóst er Genever/Sjénever í rauninni bara hreinn eimaður spíri þynntur út með hreinu vatni í þann styrkleika sem hann á að vera og kryddaður með salti, hnífssoddur er mælieiningin, og öðru til bragðbætis, einkum einiberjum.

Í öðru lagi voru það hollensku soldátarnir sem fylgdu kóngi. Þeir voru hollenskir og hrifnir af **Genever** og þeir héldu því fram að með honum yrðu þeir hugrakkari. Ég býst við að flestir hafi heyrt talað um enska orðtakið „*hollenskt hugrekki*“.

Priðja atriðið er að á þessum tíma voru stanslaus smástríð á meginlandi Evrópu, iðulega vegna trúarbragða. Englendingar og Hollendingar voru mótmælendur, hvar aftur á móti Frakkar voru katólskir. Svo Bretar og Hollendingar börðust hlið við hlið og drukku hlið við hlið og þeir drukku Genever sem við það fékk á sig þann stimpil að vera „*mótmælendadrykkur*“.

Í fjórða lagi er svo hungrið í heiminum. Alveg síðan maðurinn hóf akuryrkju, og jafnvel fyrr, hefur orðið uppskerubrestur annars lagið. Þá svalt fólk. Í venjulegu árferði framleiddu bændurmátulega mikið korn til að brauðfæða almenning. Þeir höfðu engin tök að selja umframborgðir og því síður geymslupláss. Þá gat komið uppskerubrestur og kornverð hækkaði. Bændum var slétt sama, þeir báru um það

bil það sama úr býtum. Fyrir minni vinnu. Fyrir þetta leið almenningur, fátækir og þurfalingar. Að ógleymdu ríkisvaldinu sem þurfti að fást við kvein og kvartanir, að ekki sé minnst á uppbóti. Villi kóngur #3 var með lausnina. Gin er framleitt úr korni og gæði þess eru ekki aðalatriðið. Spírinn er sá sami. Gera Gin vinsælt og búa til stóran markað fyrir umframkornið í venjulegu árferði og þá væri til auka korn í uppskerubresti. Til að ná þessu markmiði og enda hungur að eilífu varð fyrst að gera ginið vinælt og auðveldara að nálgast en bjór. Algjörlega skattlaust og óregluvætt og leyfa hverjum sem vildi að hefja bruggun. Auk þess þurfti að banna innflutning á frónsku brandyí.

Fimmta atriðið er hrein og klár þjóðerniskennd og hatur á Frókkum.

Sagan af ginfárinu sýnir glöggleg hve flókin framvindan getur verið þótt niðurstaðan sé einföld, alkóhólismi eða dauði. Hvernig er hægt að ræða um vímuefn og það sem þeim tengist þegar aðeins er horft á niðurstöðuna? Er í alvöru til fólk sem horfir framhjá öllu orsakasmhengi? Þótt þekking á vímuefnum hafi aukist gífurlega á undanförnum áratugum er langt frá því að við vitum allt. Auk þess sem engir tveir einstaklingar eru nákvæmlega eins eða hafa sömu reynslu. Breyturnar eru margar. Hvað um það, ginfárið stóð yfir í 68 ár. Frá 1689 til 1757.

Aldamótaárið 1700 er London stærsta borg jarðar og íbúar um 700.000. Fólk hafði flykkst til borgarinnar og var fjarri öryggi þorpanna. Hér þekkti það varla nágranna sína og glæpalýður var flijtur að uppgötvu saklaus fórnarlömbin úr sveitinni. Svik og prettir jukust og flest fórnarlömbin voru þaðan. Svo þau voru dæmd til að finna sér búsetu í fátækrahverfum sem oftast voru í útjaðri borganna. Það hafði þó kannski einn kost, fjölmennið, „*þar sem enginn þekki mann, þar er gott að vera.*“ Það bauð upp á tækifæri á ýmsu, þú gast verið hver sem var. Það var næstum engin löggæsla og lög voru fá. Breytir samt engu um það að ef þú varst fáækur í London, varstu einn á báti og hafðir bara mögleika á búsetu í East End og kringum Westminster. Og þeir sem þar bjuggu áttu sérlega vonda ævi, alveg skelfilega. Þetta fólk vildi gleyma eymdinni. Það þurfti drykk sem gat valdið því, fljótt og vel og einstaklega ódýrt. Einhverjar óregluvæddar veigar sem voru allt að 80% að styrkleika. Þetta fólk þráði að drekka sig í meðvitundarleysi, líknina sem það gaf. Ginstaðirnir spruttu upp. Það var mjög ódýrt að opna slíkan stað. Ódýrasta leiðin var að fara í brugghús og kaupa 10 lítra af hráeimingu. Svo var farið með hana í seinni bruggun og nú var komin helmingi sterkari vímugjafi og hægt að opna fyrir sölu á honum. Ginstaðir voru svo algengir að í grein í **The London Magazine** frá þessum tíma er því haldið fram að í fátækrahverfum sé það

selt í hverju húsi og álið eitt af hverjum fimm herbergjum í St. Giles hverfinu hafi verið ginbúlla. Það var hægt að kaupa gin alls staðar, frá hverjum sem var. Á götunni þessvegna. Ofan á allt þetta var það selt í **hálfslítra** (pint) skömmum. Nú ætti það að vera nokkuð ljóst að enginn drekkur hálfan lítra af 80% áfengi og lifir það af. Enda gerði fólk það ekki. Það dó. Dánartíðnin rauk upp úr öllu valdi. Þar með fækkaði fátækum og hungruðum svo kaldhæðnin segir að þetta sé hroðaleg aðferð til að takast á við félagsleg vandamál þótt hún virki kannski að einhverju marki. Frá sjónarhóli stjórnvalda.

Astandið sem skapaðist opnaði tækifæri fyrir bresk yfirvöld. Útflutningur fanga í nýlendurnar, Ameríku, Ástralíu og Kanada og reyndar til fleiri landa en það voru smámunir í samhengi við þau fyrst töldu. Það má því með nokkrum rétti segja að Ástralía, sem flestir voru fluttir til, hafi orðið til sem þjóðfélag vegna áfengisstefnu í Bretlandi að undirlagi Villa kóngs. Því flestir fanganna voru sakfelldir vegna glæpa sem tengdust áfengi á einn eða annan hátt. Sjá einhverjir hliðstæðu við skipulagið nú? Um 70% fanga hér á landi eru í fangelsi vegna afbrota tengdum vímuefnunum. Það hefur sem sagt sáralítið breyst nema nú er um að ræða önnur efni og útflutningur fanga hefur nánast lagst af. Nú eru það flóttamenn sem eru fluttir út. Bláeygður skrifarinna sprýr í einfeldni sinni, þarf alltaf að hafa einhvern hóp til að jaðarsetja og ofsækja vegna vímugjafa? Er það ekki galið?

En áfram með söguna. Við vorum á leiðinni til Ástralíu. **Thomas Townshend** lávarður, sem var 1. Vísigreifi-Sydney, hugsaði alveg sjálfur þá snilldar hugmynd að halda Ástralíu sem þurru landi sem þess utan átti ekki að hafa neinn gjaldmiðil. Rök lávarðarins voru þau að þar með væri komið í veg fyrir glæpi. Aukinheldur voru fangarnir, þeir sem lifðu af sjóferð yfir hálfan hnöttinn, ekki sendir til refsingar, heldur betrunar sem ná átti fram með svona fremur óljósum áformum um fallega og heilandi náttúru, hreinu lofti og ýmsu öðru af jafn óljósum toga.

Þessi snilldar hugmynd náði aldrei lengra en til Plymouth en fyrsti flotinn fór þaðan 1787. En það var komið babb í bátinn. Um borð í flotanum voru þrjár stéttir manna. Áhafnir skipanna sem voru frjálsar, enda áttu þær að sigla skipunum beint heim aftur, soldátar, sem áttu að sjá til þess að góðri reglu væri fylgt og svo voru það fangarnir. Áhafnirnar áttu rétt á **rommskammti** daglega og af því fréttu dátarnir. Það lá við uppreisn og Sydney lávarður varð að gefa eftir og leyfa áfengi í nýlendunni en bara fyrstu þrjú árin.

Pegar komið var á áfangastað hófst það vandasama verk að losa skipin. Það reyndist örlítið flóknara en menn höfðu gert ráð fyrir. Fyrst voru dátarnir fluttir í

land og þemur dögum seinna karlfangarnir. Premur dögum þar á eftir voru konurnar fluttar í land. Þá upphófst á ströndinni heljarmikil ringulreið eða orgía því bæði menn og konur höfðu lítið haft af hvoru öðru að segja í 252 daga eða rúmlega átta mánuði. Það var ekki laust við að Arthur Phillip hefði nokkrar áhyggjur af öllu víninu sem skipa átt á land svo hann ákvað að bíða með það þar til búið væri að reisa nóg volduga geymslu. Pannig víkur því við að fyrsta bygging sem reist var í Ástralíu var áfengisgeymsla að því talið er.

Það er ekki vitað hvenær farið var að brugga í Ástralíu en miðað við hvernig mannskepnan hagar sér má allt eins gera ráð fyrir því að það hafi byrjað strax. Það var strax árið 1793 farið að tala um það í skýrslum frá nýlendunni að drykkjskapur væri landlægur og vandamál, auk þess að flest afbrot tengdust áfengi. Sem var svo sem viðbúið þar sem Ástralía er beinlínis byggð á rommi og eftir innrás hvítra manna var það nánast eini gjaldmiðillinn fyrstu árin. Fyrsta kirkjan sem byggð var þar greiddi föngunum sem byggðu hana með kjöti, **tóbaki, tei og rommi**. Romm var blyting, sjúkrahús var reist fyrir romm og rommið veitti valdhöfunum vald. Þótt bjór hafi verið bruggaður í litlum mæli allt frá 1790 náði hann ekki útbreiðslu fyrr en hægt var með góðu móti að kæla hann. Svo nú er landið sem byggðist upp af, og með, rommi undirlagt vínrækt og bjór og rommið flestum gleymt.

Arið 1797 framleiddi stærsta brugghús Bandaríkjanna 11.000 gallón, rúmlega 41.000 lítra, af whiskyi árlega. Það var í eigu **George Washington** sem bruggaði þar fjölbargar tegundir áfengis. Fjóreimað **whisky, rúgwhisky, kanilkryddað whisky** og **brandý** úr plómum, eplum og döðluplómum. George hafði pólitískar væntingar svo hann bauð sig fram til þjónustu á þinginu í Burgesse og tapaði. Þá var bara að reyna aftur og 1758 var aftur kosning sem hann vann auðveldlega því hann tók það til bragðs að kaupa atkvæðin með **áfengi**. Reikningurinn eftir kosningarnar var; *hádegisverður £ 3,08, 13 gallón víns á 10/- £ 6,15, 3 pint af brandý á 1/3 4s 4d, 13 gallón bjór á 1/3 16s 3 d, 8 kvört Cyder Royal á 1/6 12s, 30 gallón sterkur bjór á 8d £ 1, 1 hhd og tunna af púnsi, samtals 26 gallón Barbados romm (besta tegund) á 5/- £ 6,10, 12 pund unninn sykur á 1/6 18s 9d, 10 skálar af púnsi á 2/6 £ 1,5, 9 hálf glös romm á 7d hvert 5s 7d, 1 pint víns 1s 6d*. Atkvæðabærir kjósendar í þessari kosningu voru 600. Það gerir 1 pint af bjór, vínglas og pint af rommi á hvern kjósanda. Eða réttara sagt atkvæðið kostar þetta.

Þegar Bandaríkin voru að verða til voru það mest innflytjendur frá Evrópu sem fyrstir komu. Þeir fluttu með sér evrópska drykkjusíði sem snérust aðallega um öl og vín. Pessir innflytjendur fóru fljótlega að þyrpast vestur á bóginn og ferðamátinn

var hestvagn. Bjórámur voru stórar og þungar svo landnemarnir voru fljótir að tengja á því að það var gáfulegra að flytja með sér romm frekar en bjór. Pannig gátu þeir haldist lengur undir áhrifum. Það er lögmál vímuefnaviðskipta sem segir „*mesta kraftinn í sem minnstu plássi*“ og þetta einfalda lögmál varð alls ráðandi í „*villta westrinu*“. Villta vestrið var í rauninni villt og alls ólíkt glansmyndinni sem okkur hefur verið sýnd síðustu öldina eða svo. Flestar krár á þessum tíma voru ekkert í líkingu við „*The Saloon*“ sem við höfum séð milljón útgáfur af á hvíta tjaldinu, heldur tjald. Þar var bæði lágt til lofts og lítið pláss. Í rauninni bara pláss fyrir kannski fimm í einu. Þá var löggæsla í skötulíki og skambyssan það sem réði í samskiptum manna á milli ef upp komu deilur. Sem ekki var óalengt þar sem drykkja var almenn og mönnum er stundum laus höndin undir áhrifum sem er eðlilegt þegar dómgreindin er í fríi vegna áhrifa sterks brennðs áfengis. Sem dæmi um hve almenn drykkjan var má nefna að í Kentucky var veitingahús sem skilgreindi á matsdeili sínum árið 1822 hvað morgunverður táknaði. Þráj kokteila og kjafffylli af „*terbacker*“.

Fólk flykktist vestur vegna þess að þar var uppgangurinn. Laun voru helmingi hærri en í borgunum við ströndina, auðvelt að fá jarðir, ef menn voru þannig innréttadír, frelsi og viðáttu. Uppbygging á innviðum var komin í fullan gang og svo duttu menn kannski í lukkupottinn og fundu gull. Það er a.m.k víst að enginn fór vestur með það markmið að verða fátækur. Öllu þessu fylgdi rót og óreiða og ýmsir urðu frægir að endemum. Þar má nefna menn eins og **Roy Bean** dómara sem er einn af þeim skrautlegri. Hann er kannski skírasta dæmið um glæpaman sem verður dómari og lögreglustjóri. **Wyatt Earp** er annar frægur og flestir eiga þessir skrautlegu karakterar það sameiginlegt að hafa verið alkóhólistar. En menn gátu orðið ævintýralega ríkir og séð um sitt réttlæti sjáfir. Og drukkið.

Á seinni hluta átjándu aldar virist sem ferlið sé þetta. Einhverskonar iðnaður eða innviða uppbygging á sér stað, t.d. lagning járnbrautar, það krefst mannskaps, menn þurfa laun, launin krefjast afþreyningar, þ.á.m. drykkjustaða. Í nokkrum tilfella táknuðu krárnar lagaframkvæmd því það var viðbúið að besta hús þorpsins, „*The Saloon*“, væri tekið undir dómssal ef mikið lá við.

Fyrstu landnemarnir sem komu, komu fyrst við í Plymouth Rock af því björleysi var farið að hrjá menn um borð. Þessir landsfeður áttu upphaflega að leggja að annars staðar. Alveg síðan þá hefur áfengi gegnsýrt amerískt þjóðfélag og það má sjá í hverri einustu mynd sem framleidd er í Hollywood. Alltaf þegar þreytta löggan með vandamálin kemur heim úr vinnunni er strikið tekið beint í flöskuna og hellt í glas. Það sama gildir um virðulega heimilisfeður sem koma heim af kontórum,

þá er seilst í bjór eða jafnvel kokteil. Það er svo eðlilegt að drekka að hver einasti maður sem á horfir hlýtur óhjákvæmilega að komast að þeirri niðurstöðu að drykkja áfengra drykkja sé meira en eðlileg, hún sé **æskileg**. Eitthvað til að herma eftir. Það var geysileg drykkja í borgarastríðinu, frelsisstríðinu, og áfengi og skortur á því varð einn þáttur í framvindu þess. Þeir sem vilja kynna sér alla þá sögu nánar er bent á bók **Łukasz Kamieński, Shootin' up. A History of Drugs in Warfare**.

Þar deilir hann einnig þessari sögu af áfengi og hernaði úr Japansk-Rússneska stríðinu 1907-11. Rússar á Kamchatkaskaga voru orðnir æði skotfæraltlir. Svo það var í ofboði sent símskeyti til herstjórnarinnar í Moskvu og beðið um byssukúlur og fleira sem brúklegt er til að drepa fólk. Hernaðaryfirvöld í Moskvu brugðust við hart og titt og sendu tíu þúsund kvartél af **Vodka** til víglínunnar. Engar byssukúlur. Stuttu eftir að sendingin skilaði sér, gekk japanskur herflokkur fram á rússneskan herlokk sem var svo ofurölvi að þeir voru ósjálfbjarga og gátu ekki varið sig. Japanirnir gengu milli manna og drápu þá alla með byssustingjunum og gátu sparað skotfærin. Heimildin tiltekur sérstaklega að ekki einu skoti hefði verið hleypt af.

Það gefur auga leið að á þessum tímum lögleysu var býsna mikið um svik og pretti og 1853 kom út bókin *The Manufacture of Liquors, Wines, and Cordials, without the Aid of Distillation*. Þar eru leiðbeiningar um hvernig hægt sé að búa til áfengi án þess að standa í bruggun. Bara kaupa spíra, blanda hann og krydda. Að sumu leyti virðist þetta vera svona enn. Svindl í framleiðslu vímuefna, og ekki bara í Bandaríkjunum, heldur víðar. En hvað með Rússland?

Aþví herrans ári 1552 sat **Ivan** grimmi um borgina Kazan og sigrði í þeirri skæru. Svona rétt á milli þess sem hann brytjaði niður íbúana, dokaði hann við eitt augnablik til að dást að **kabakunum** en það voru drykkjubúllur Kazaka kallaðar. Að lokinni slátrun fór Ivan til Moskvu og létt byggja dómkirkju heilags Basils á Rauðatorginu og þjóðnýtti alla bari landsins. Með því skapði hann fremur forvitnilegt kerfi **ríkisdrykkju** því barirnir voru reknir af opinberum starfsmanni. Hlutverk hans var að ná eins miklum tekjum í ríkiskassann og frekast var unnt. Hver einasta lagabót fékkst í gegn frá stjórninni og allir sem mæltu með bindindi voru handteknir. Þessi skipan mála hélst nálega óbreytt allt þar til **Nikulás II.** keisari bannaði vodka með lögum árið 1914. Fjórum árum síðar var Nikulás og allt hans hyski tekið af lífi í kjallaraholu í Ekatarínuborg. Þetta tvennt hefur skírskotun hvað í annað. 1914 er fyrri heimsstyrjöldin að hefjast og það má heita skrítin hagfræði að skera burt stærsta tekjustofn ríkisins þegar útgjöld vegna styrjaldar ná

hæstu hæðum. Í ofanálag vildi Nikulás halda hermönnum sínum sæmilega alls-gáðum því ástand hersins var vægast sagt báborið. Hermennirnir voru meira og minna ölvaðir kvölds og morgna og um miðjan dag. Enda voru þeir duglegir að tapa orustum sökum ölvunar. Pessvegna deila sagnfræðingar enn um hlutverk vodka í rússnesku byltingunni. Það er þó víst að tíminn milli 1914-1917 er sennilega eini tíminn sem rússneska þjóðin hefur verið nógú edrú til að sjá hve grimm stjórnvöld voru. Lögin giltu bara fyrir almúgann sem sá „*élítuna*“ hella í sig áfengi.

Bolsévíkar, með **Lenin** og **Stalín** í fylkingarbrjósti gerðu nákvæmlega ekkert til að laga ástandið. Fyrr en 1925 þegar Stalín nam vodkabannið úr gildi. Pessvegna er það að rússneskur þegn nú er í 23,4% áhættu að lálast af völdum áfengis og drykkju. Sú tala hefur reyndar lækkað nokkuð á allra síðustu árum frá því sem hún áður var.

Á hinum enda sögu Rússlands er **Valdimar** mikli sem árið 987 ákvað að taka upp ríkistrú. Hann bauð til sín gyðing, múslima og kristnum til yfirheyrslu um hvaða trú hentaði þjóðinni best. Hann var fljótur að útiloka gyðinga þegar hann fékk að vita að þeir ættu ekkert föðurland. Hinsvegar var hann áhugasamur um Islam því þær höfðuðu sterkt til hann allar þessar villtu meyar í Paradís. En þegar hann fékk að vita að Islam bannaði áfengi fór trúin sú á eftir Gyðingdómi. Það er ástæða þess að Rússar eru kristnir. Í þeirri trú er áhersla á áfengi og drykkju.

Nær okkur, sögulega séð, er **Mikhail Gorbachev** sem stofnað bindindishreyfingu 1985 og sex árum síðar leið kommúnisminn undir lok og Sovétríkin liðuðust sundur í frumeingingar. Því Rússar eru hrifnir af áfengi og drykkju.

Jósep Stalín var ekki mjög drykkfelldur sjálfur en hafði ánægju af að bjóða til sín fólk og hella það ofurölví. Það gerði hann flest kvöld og oftast var ritari viðstaddir til að taka niður það sem menn sögðu undir áhrifum. Vegna þessara skrifa ritaranna er töluvert mikið vitað um þessar samkomur auk þess sem þátttakendur létu ýmsilegt frá sér fara, bæði munnlega og skriflega. Peirra á meðal er félagi **Khruschchev** sem sagði; „*Næstum hvert kvöld bringdi síminn: „Komdu yfir, fáum okkur að borða.“ Petta voru hrædilegir kvöldverðir. Við komumst heim undir morgun og þurftum samt að mæta í vinnu... Peir sem dottuðu við borð Stalíns lento í miklum vandræðum.*“ Þarna var Stalín að nota sömu aðfarir við ráðherra sína og Rússar gerðu óvinum sínum. Eins og þegar skriffað var undir samning **Molotov** og **Ribbentrops** 1939 en þá var skálað 22 sinnum áður en farið var að bera inn matinn. Það var þó öllu martraðarkenndari blær á kvöldverðarboðum Stalíns. Hann hló þegar **Beria** hermdi eftir dauðastríði **Zinoviev** sem Stalín hafði látið taka af lífi. Þá átti einræðisherrann það til að slá úr pípu sinni á skalla Khruschchevs

áður en hann skipaði honum að dansa Kósakkadans og aðstoðarvarnarmálaráðherrann lenti einkennilega oft ofan í tjörninni í garðinum. Eftir Beria er höfð þessi heimspekilega athugasemd: „*Við verðum að verða fullir, því fyrr, því betra. Því fyrr sem við verðum fullir, því fyrr lýkur veislunni. Við fáum ekki að fara edrú, sama hvað.*“ Sennilega hefur þetta verið útpaðt hjá Stalín. Hann setti hverja hendina upp á móti annarri innan Politburo, niðurlægði meðlimi og sá til þess að tungan losnaði í mönnum. Þá gat það orðið erfidara að rísa upp á móti honum, sérstaklega ef þú neyddist til að verða dauðadruckinn í félagsskap hans á hverju kvöldi.

Það hefur verið sagt að Stalín hafi breytt Sovétríkjunum í drykkjuþjóðfélag en **Pétur** mikli (1672 – 1725) hafi breytt stjórnerfinu í drykkju stjórnerfi. Pétur er einkar athyglisverður náungi. Hann gat drukkið meira en nokkur maður og ég er næsta viss um að ef sögurnar um hann væru allar sannar hefði líf hans orðið miklu styttra. Það er nánast útilokað, þrátt fyrir einstaka þolmyndun, að drekka með morgunmatnum hálfan lítrá af vodka og flösku af Sherry. Þá átta flöskur í viðbót áður en hann snéri sér að þeim störfum sem fyrir lágu. Sem fólust meðal annars í því að refsa þeim sem ekki drukku. Við allar þessar vendingar í áfengismálum varð Rússland að þjóðfélagi sem reiddi sig á gjöld og skatta af áfengi til hernaðar og vopnaframleiðslu. Rétt eins og USA er nú sem byggir efnahaginn á því sem nefnt er *military-industrial-complex*, eða heriðnaðarkerfið. Pótt flest upplýst lönd hafi breytt afstöðu sinni til áfengis, sum mikið, önnur minna, er ekki lengra síðan en 2010 að fjármálaráðherra Rússlands, **Alexei Kudrin** sagði að til að leysa fjárhagsvandræði ríkisins ætti fólk að reykja meira og drekka. „*Þeir sem drekka,“ boðaði hann, „eru að gera meira til að aðstoða við lausn á félagslegum vandamálum eins og eflingu lýðfræðis, þróunar annarar þjónustu og að viðhalda fæðingartíðni.*“

Pá er kannski rétt að skoða bindindishreyfinguna og bannárin. Þar sannaðist með einstaklega skýrum hætti hvað gerist við bann á því sem almenningur vill. Um leið og eitthvað sem markaður er fyrir er bannað, birtast, eins og fyrir kraftaverk, fjöldi aðila sem vilja fullnægja þeirri þörf sem verður til vegna banns. Annað sem gerist þegar áfengi er bannað er að heimilisofbeldi snar minnkars.

Bannárin í USA eru gjarnan sýnd í ákveðnu ljósi af Hollywood, rithöfundum, réttlætisriddurum, hagsmunaaðilum, stjórnmálamönnum, álitsgjöfum og svo framvegis. Framvindan er oft æði einföld og oft langt frá raunveruleikanum. Eins og tímalína fram vindunnar er sett upp er hún oftast í líkingu við þetta: Enginn vildi bann nema nokkrir spilltir pólitíksar sem voru á móti áfengi. Bandarískra þjóðin fór eins og hún lagði sig til New York eða Chicago á neðanjarðarbarri þar sem hún

drakk helmingi meira en áður og fann upp jazz. Þetta hafði þær ófyrirsjánlegu afleiðingar að skilja þjóðina eftir í höndum **Al Capone** sem skaut alla með vélbyssunni sinni. Loks árið 1933 höfðu allir komist á þá skoðun að bann hefði verið kjánalegt og lögini voru afnumin. Og allt á þetta að vera til marks um Ameríkska heimsku.

Þetta er allt ósatt nema hugsanlega væri hægt að finna einhverja tengingu í og við jazz sem var eitt af óvæntum aukaverkunum bannsins ásamt uppgangi ítalskrar matargerðar og auknum fjölda breskra farþegaskipa. En skoðum þessi atriði lið fyrir lið. Hverjir voru það sem vildu bann?

Við verðum að byrja hér. Árið 1785 birti **Benjamin Rush** rannsóknir sínar á áhrifum áfengis á huga og líkama og áætlar að eimað sterkt áfengi verði um 4000 manns að fjörtjóni í Bandaríkjunum árlega en þá taldist bandarískra þjóðin vera tæpar sex milljónir þegna og fjórum árum síðar var fyrsta bindindisfélagið stofnað í **Litchfield** í Connecticut. Árið eftir sannfærði Benjamín Rush kollega sína í Filadelfíu að senda ákall til þingsins „*að hækka þvílít skatta og gjöld á eimuðu áfengi að það dugi til að stemma stigu við óhóflegri neyslu þess í landinu.*“ Á því herrans ári 1792 hófst svo **Whiskeybylting** bænda í Vestur-Pennsilvaníu en hún beindist gegn háum áfengisgjöldum. George Washington sendi herinn á vettvang og uppreisnin var barin niður af mikilli hörku.

1801 voru felldir niður skattar á áfengi í Bandaríkjunum að tillögu **Jeffersons** forseta. Neysla þess jókst í kjölfarið þegar áfengi lækkaði í verði. En á því herrans ári 1804 kom út ritgerð eftir **Thomas Trotter** sem var læknir í Edinborg. Ritgerðin heitir *Ritgerð, læknisfræðileg, heimspekileg og efnafræðileg um drykkjuskap og áhrif hans á mannslíkamann*. Pessi ritgerð þótti mikil meistarasmíð í vissum kredsum á þeim tíma enda ekki furða þar sem fullyrðingarnar voru margar og þóttu byltingakenndar. „*Á læknisfræðilegu máli tel ég fylleri, strangt til tekið, vera sjúkdóm, framkallaðan af óræðum orsökum og ala af sér athafnir og hreyfingar í lifandi líkama sem trufla starfsemi heilsunnar ... Fylleri er gedjsjúkdómur.*“ Þetta er svo skrítíð að ég held að ég verði að hafa tilvitnunina með á frummálínu. „*In medical language, I consider drunkenness, strictly speaking, to be a disease, produced by a remote cause, and giving birth to actions and movements in the living body that disorder the functions of health ... The habit of drunkenness is a disease of the mind.*“

Þegar líða tók á nítjandu öldina fór bindindishreyfingunni að vaxa fiskur um hrygg og þá einkum í Bandaríkjunum og 1826 var **The American Society for the Promotion of Temperance** stofnað í Boston og 1833 voru starfandi 6000 bindindisfélög vítt og breitt um landið og félagar voru rúm milljón. **Benjamín Parsons** ásamt enskum klerkum lysir því yfir að: „...áfengi sé fyrst og fremst eyðileggj andi...Ég

hef aldrei hitt nokkurn geðveikan mann sem lagði ekki í vana sinn að drekka á hverjum degi“. Parsons telur upp 42 ólíka sjúkdóma sem rekja megi til áfengisneyslu, þar á meðal eru heilabólga, manía, svefnpsyki, þvagsýrugigt, berklar, bjúgar og nýrnabólga. Árið 1842 heldur Abraham Lincoln fræga ræðu, **The Temperance address**, þar sem hann ber blak af drykkjumönnum og hvetur til þess sem í dag er kallað skaðaminnkun. „...Ég trúi því að ef við tökum drykkjumanninn sem stétt, muni hugur þeirra og hjarta hafa fleiri kosti í samanburði við aðrar stéttir.“ Næstu árin og það sem eftir lifði aldar varð ýmiskonar þróun. Í flestum tilfellum hneigðist hún í átt til forræðishyggju og að banna. Bindindisfélög og bandalög spruttu upp út um allar koppagrundir á Vesturlöndum með Bandaríkjamenn í broddi fylkingar. Einkum voru það kvennasamtök en eðlilega voru konur óánægðar með drykkju maka sinna og því fé sem þeir eyduu í áfengi. 1894 skrifar **Norman Kerr**, læknir og forseti **British Society for the study of Inebriety**, og lýsir því yfir að „*Fylleri hefur oftast verið lýst sem synd, lesti og glæp ...[En] nú er samdóma upplyst álit að lotufylleri er oft annað hvort sjúkdómseinkenni eða eftirhreytur sjúkdóma. ... Fórnarlambið getur ekki staðist [áfengi] frekar en maður með hitasótt getur hatt að skjálfa.*“

Mönnum var það fullkomlega ljóst á þessum tíma að áfengi fylgdu ýmsar óæskilegar aukaverkanir, eins og fátækt, ofbeldi, vanræksla og ýmsir sjúkdómar. En áfengisiðnaðurinn hafði djúpa vasa og verndaði sína hagsmuni eins og hann gat. Aldamótaárið 1900 fór að koma í ljós hvaða stefnu baráttan gegn vímunni tæki. Í ræðu hvatti séra **Wilbur F. Crafts** þjóðir heims til að sameinast undir forystu Stóra-Bretlands og koma á banni og bindindi til varnar siðgæði og allsherjarreglu á innfæddar þjóðir. Einkum sterkt áfengi. Markmiðið var að „*skapa hagstætt umhverfi handa smáþjóðum [child races] sem siðaðar þjóðir eru að siðmennta og kristna.*“ Þarna mun mesta áherslan hafa verið á siðgæði hvítra á Vesturlöndum. Siðgæði kapitalismans og kirkjunnar sem létt þessi mál miklu varða meðan að hún var ekki upptekin við að þurrka út menningu og grafa börn sem komið hafði verið í umsjá þeirra af stjórnvöldum. Eins og berlega hefur komið í ljós við fund fjöldagrafa við fyrrverandi barnaheimili í Kanada og á Írlandi.

Árið 1901 samþykkti bandaríkska þingið ályktun frá **Henry Cabot Lodge** sem bannaði sölu á ópíum og áfengi „*til innfluttra þjóðflokka og ósiðmenntaðra kynþáttu.*“ Petta ákvæði var svo aukið og skýrt, „*ómenntaðra eininga í Ameríku sjálfrí og löndum hennar eins og indíána, Alaskabúa, frumbyggja Hawaii, járnbrautarstarfsmanna og innflytjenda í landtökuhöfn.*“ Með öðrum orðum alla sem voru ekki hvítir. Næstu árin gerðist ýmislegt sem ástæða væri til að nefna en 1912 kom **aflleiðukenningin** fyrst fram og það var skribent hjá tímaritinu **Century** sem hélt

því fram að neysla eins vímugjafa leiði til neyslu annars. Áfengi leiði til morfins, en áfengi sé afleiðing tóbaks o.s.frv. Læknastéttin tók undir það án skoðunar að því er virðist og læknir varaði við því að ekkert sé hættulegra góðu síðferði en sígarettan. Árið 1919 var átjándi viðaukinn (áfengisbann) við amerísku stjórnarskrána samþykktur og strax fækkaði ofbeldisglæpum um helming og nær ekki sama fjöldi fyrr en eftir seinni heimsstyrjöld.

Aárunum 1920 til 1933 var áfengisbann í Bandaríkjunum nema hvað læknar máttu ávísa bæði viskí og brandí þó að efnin hefðu verið feld út úr amerísku lyfjaskránni nokkrum árum fyrr. Amerískir læknar hafa aldrei, hvorki fyrr eða síðar, ávísað eins miklu af þessum vökvum. En bannárin voru enginn dans á rósum og í stað þess að minnka vandamálið sem stafaði af drykkju, bættust bara ný vandræði við. Og skipulagðri glæpastarfsemi óx svo sannarlega fiskur um hrygg.

Pað hafði áhrif um allt þjóðfélagið auk þess sem réttarkerfið var að sligast. Bara árið 1932 voru 45.000 manns dæmdir til fangavistar fyrir áfengislagabrot. Bannárunum fylgdi líka einstök spilling þar sem svo háar fjárhæðir voru í spilunum, því ekki vildi þjóðin hætta að drekka eða víma sig að öðru leyti. En þeir sem vildu banna voru einkum konur, læknar og sértrúarklerkar. Þannig að áfengisbannið var **femínískt** fremur en róttækt. Pað einkennilega er að það var kannski ekki aðallega áfengið sem var ásteytingarsteinninn, heldur drykkjuhöllin, „*The Saloon*.“ Konurnar trúðu því að karlar þeirra fáru beint eftir útborgun á „*the saloon*,“ eyddu hýrunni, kæmu heim blankir og reiðir og misþyrmdu eiginkonum sínum. Við vitum reyndar ekki hversu algengt það var, mikið eða lítið en þessu var trúáð. Konur fóru ekki inn í „*the saloon*.“ Ekki heldur í dómsal. Svo þær fóru að mótmæla og krupu fyrir framan krárnar með eldheitt bænastagl og fólk hafði aldrei sé neitt í líkingu við það. Þannig atvikaðist það að konur drógu vagninn í bindindismálum í USA ásamt trúarfstækismönnum og popúlískum stjórnmalamönnum.

Pað sérkennilega er að það er lítið talað um upphaflegu kröfur bindindiskvennanna. Þær voru ekki algjört bindindi, heldur þær að þær konurnar fengju að sækja „*the saloon*“ eins og karlmenn, þar sem konur fengu ekki aðgang. Þær voru á móti hegðunarmynstrinu heimilisofbeldi og fátækt sem fastagestir kráんな, karlmennirnir beittu. Þetta var því fremur jafnréttismál en bindindismál. Tímalínan er sem hér segir; 1873 stofna þær **Woman's Christian Temperance Union** sem verður svo að **Anti Saloon League** og það er sláandi að ASL fór aldrei fram á það við meðlimi að þeir gæfu loforð um bindindi.

Pað má segja að það sé hægt að skipta stríðsaðilum bannmála í þrjá hópa. Í fyrsta

hópnum eru „*purrir*“, sem vildu bann. Í þeim næsta eru „*blautir*“ sem drukku og vildu halda því áfram. Svo var það þriðji hópurinn sem var „*purrir sem drukku*“ og sá hópur vildi halda því áfram en að **aðrir** færð í bindindi og sá hópur var stærstur.

Það er auðvelt að setja dagsetningu á áfengisbannið í USA á tímum Internetsins. Það er sagt hafa byrjað 16. janúar 1920 og því hafi lokið þann 5. desember 1933. Nema fyrir það að þetta er ekki rétt.

Það höfðu sem sagt komið til bannlög í einstökum fylkjum og það hafði gerst undanfarna hálfu öldina. Þau fyrstu voru sett í Main 1851. Það kom þó fljótt í ljós að útilokað var að framfylgja þeim svo þau voru felld úr gildi fáum árum eftir að þau voru sett. En nokkur önnur reyndu svipað, Kansas 1880, Iowa 1882 svo tvö séu nefnd. Þessi lög virkuð illa því það var auðvelt að smygla áfengi yfir fylkismörk en 1913 bjó meirihluti amerískra borgara við einhverskonar bann. Þeir sem mest höfðu sig í frammi til að fá þessu banni hrundið voru þýskir innflytjendur. Þeir áttu flest brugghúsin enda þekktir fyrir að brugga góðan kaldan bjór. Þeir fóru í mikla auglýsingaherferð til að auglýsa hollustu ölsins. Þá skall fyrri heimsstyrjöldin á. Vondi kallinn í því striði voru Þjóðverjar. Ofan á það var svo að konur voru að fá kosningarétt. Þar sem „*purrar blokkir*“ var eins-máls-aðili voru kjósendar hennar öflugir svo fjöldi pólitíkusa, jafnvel þekktir drykkjuboltar og svallrar, hengdu sig á „*purrar*“ til að eiga betri möguleika á kosningu. Svo konur, margir karlar og hver einasti þingmaður sem vildi halda starfi kaus með 18. viðaukanum án þess að vita hvað fólst í honum. En viðaukinn segir í raun ekkert um vínbann, þar er talað um drykki sem valda áhrifum [intoxicating drinks] en tekur ekki fram hvaða drykkir það eru. Bruggarar voru sæmilega sáttir, sama gilti um þurra sem drukku. Allir vissu hvort sem var að bannið snérist ekkert um áfengi heldur drykkjumenningu, krárnar og ofbeldi. Það snérist um whisky. En þá komu **Volstead lögir**. Þau skilgreindu hvað fólst í áhrifum. Allt yfir 0,5% að styrkleika. Þetta kom fleirum en þurum sem drukku á óvart. Vandamálið var að ASL, eins og flestir hópar, voru yfirteknir af öfgafyllstu meðlimum sínum. Þeir skrifuðu lögir og létu Andrew Volstead fá þau og hann fór með þau í þingið í meginatriðum óbreytt.

Því hefur verið haldið fram í fjölda bóka og greina að neysla áfengis hafi aukist í Bandaríkjunum á bannárunum. Það er alrangt því þótt hætt hafi verið að gera árlegar skýrslur um áfengissölu 1920, kom í ljós þegar aftur var farið að gera þær 1933, að þá hafði hún minnkað um helming. En auðvitað gat fólk náð sér í áfengi ef það kaus. að „*fá sér í hárið*,“ eða deyfa sig. Í Miðvesturríkjunum varð heimabruggr að blómlegri atvinnugrein því margir hófu að brugg. Stundum með sorglegum árangri eins og þegar 500 manns örökumluðust sama daginn af menguðu áfengi.

Það má alveg halda því fram að áfengisbannið hafi virkað að sumu leyti í stórborgunum, en það jók skipulagða glæpastarfsemi. Á það hefur verið bent að Al Capone hafi verið einkar öflugur að fækka mótherjum sínum með hríðskotabyssu sinni og kannski einna helst á Valentínusardaginn. En hve afkastamikill var hann? Þegar hann var aðalkarlinn í Chicago var morðtíðnin 10.4 sundurskotin lík á hverja 100,000 íbúa. Árið 2016 var þessi tala komin upp í 27,9, næstum þrefaldur munur og það fer ekki hjá því að maður velti því fyrir sér hvernig þessi tala skiptist. Hvað eru mörg dauðsföll vegna gengjastríða? Vegna ólöglegra vímuefnaviðskipta? Hversu mörg vegna löggregluofbeldis á óbreyttum borgurum? En „*saloonunum*“ var lokað og þar með var hegðunarmynstrið sem fylgdi þeim slitið.

Pær ófyrirséðu afleiðingar bannsins, fyrir utan aukningu skipulagðra glæpasamtaka, var að gríðarleg spilling fylgdi því. Lögreglan sem löngum hefur verið vanfjármögnuð hóf að taka við mútum. Þeirri venju var erfitt að hætta, jafnvel eftir að banninu var löngu lokið. Í Boston voru t.d. fjögur „*speakemies*“ í sömu húsaröð og höfuðstöðvar löggreglunnar voru. Þessi svonefndu speakemies voru alls konar. Þau gátu verið eitt herbergi í íbúð þar sem fólk kom saman. Matarsagnfræðingar hafa haldið því fram að þau hafi orðið þess valdandi að ítaliskur matur varð vinsæll í Bandaríkjunum. Fólk kom í speakemie í heimahúsi, í **pasta** og **Chianti**, og fór með smekk fyrir spaghetti. Þá jókst samgangur milli kynþáttar eitthvað þar sem fólk fór í hverfi svartra eða annarra þjóðfélagshópa ef minnsta von var til að ná í vín. Viðlestnasta dagblað svartra hélt því fram „*að klúbbarnir hefðu gert meira til að efla samgang kynþáttu síðustu tíu árin en kirkjur, hvítra og svartra, hefðu náð á 10 áratugum.*“ En stærsta breytingin var að konur sóttu speakemies. Þau flottstu settu meira að segja upp salerni fyrir þær. Sigurinn var fullkomnaður, konur máttu kjósa, höfðu sér klósett og **hanastél** til að skola þessum sigrum niður með. Og kokteilar, hanastél, urðu tískan því nauðsynlegt þótti að „*laga*“ bragðið af hræðilega bragðvondu áfengi, hvort heldur það var gin eða whiskey. Sem óhjákvæmilega hafði þær aukaverkanir að upp rann gósentíð fyrir gosdrykkjaframleiðendur eins og **Coca-Cola** sem sýndu methagnað ár eftir ár meðan bannið var í gildi.

Stærsta ófyrirséða afleiðingin er þó sú að bannárin 13 rústuðu áfengisiðnaði USA. Bruggun hágæða vöru krefst þekkingar, reynslu, sérhæfingar, kunnáttu og sérhæfðra tækja. Við bannið lokuðu öll brugghús og starfsfólk stóð frammi fyrir þremur kostum, að ráða sig hjá glæpamönnum, sem áttu ekki sérhæfð tæki, hráefni eða húsnæði, að fara í annað starf eða flytja úr landi. Sem leiddi til verulegrar hnignunar í bragðskyni almennings á áfengi. Eftir 13 ára hlé var fólk búið að gleyma hvernig gott vín eða góður bjór smakkaðist. Það var reyndar fremur þægi-

legt fyrir bruggarana því ekki vissu þeir hvernig átti að búa það til. Þess vegna er það að í hálfa öld eftir bannárin var Ameríka þekkt sem land sem framleiddi hræðilegan bjór, fúlt vín og skelfilegt rúgwhiskey.

Furðulegasta afleiðingin var samt sú að Bretar högnumust gífurlega á farþega-flutningum yfir Atlantshafið eingöngu vegna þess að á skipunum var selt alvöru áfengi. Það er reyndar til skondin saga í tengslum við það. USA reyndi að koma í veg fyrir að bresk skip legðust að bryggju ef um borð væri áfengi. Breska þingið varð ekki hrifið og ræddi það í fullri alvöru að banna amerískum skipum að koma í breska höfn ef þau væru ekki með áfengi um borð. Það virðist vera að umræðan á breska þinginu hafi verið nóg til að fá Bandaríkjum ofan af áformum sínum.

Aðalástæðan fyrir því að áfengisbannið var afnumið var ekki þorsti þjóðarinnar í áfengi heldur sú að fólk krafðist starfa. Heimskreppan 1929 hafði rústað amerískum efnahag og þjóðin hafði hreinlega ekki efni á því að úthýsa atvinnuskapandi greinum, launuðum störfum. Auk þess hafði bannið þjónað sínum tilgangi. Kráin, „*The Saloon*“, var horfin, var ekki lengur til. Chicagobúinn **George Ade** skrifaði árið 1931 í bók sem heitir *The Old Time Saloon: Not Wet – Not Dry, Just History*: „*Jafnvel í þeim borgum sem nú eru álitnar aðalandstæðingar bannsins, hefur enginn sem er yngri en 32 ára gamall séð innréttigar í Saloon*“.

Ade má eiga það að hann fer ekkert í grafgötur með hvers eðlis krárnar eru; „*í grundvallaratriðum karllaegar, illgjarnar og rennblautar af whiskeyi*.“

Hvað með önnur lönd, t.d. Ísland? Hér var sett á vínbann árið 1915 og tók það til alls áfengis. Brugg jókst í kjölfarið en svo var farið að selja vín og annað áfengi, annað en bjór sem var ekki leyfður fyrr en 1989, Sala léttira vína var þó leyfð aftur árið 1922 með svokölluðum **Spánarvínum** og það voru svo sannarlega ekki lýðheilsusjónarmið sem þar réðu för heldur viðskiptasjónarmið. Spánverjar neituðu að kaupa saltfisk nema við keyptum af þeim vín og fleira. **Sigurður Grímsson**, lögfræðingur og þýðandi, sagði frá því í viðtali í Morgunblaðinu árið 1974, þegar Alþingi samþykkti innflutning á Spánarvínum 1922. Hann var þá þingfréttaritari og lýsti þá einnig hvernig aðstæður höfðu verið áður en banninu var aflétt:

Á þingritaraárum mínum var ég viðstaddur þann sögufræga fund sem samþykkti innflutning á Spánarvínum. Þá hafði verið algert vínbann í nokkur ár með hörmulegum afleiðingum, smygli, prefi, sektum, þrætum, kærum og bruggi. Þá varð maður að bjarga sér á ýmsa lund t.d. með svokölluðum

hundaskömmum hjá læknum, en það voru 210 grömm af hreinum spíra. En þessi fundur var ákaflega skemmtilegur. Forseti sameinaðs þings, Magnús Kristjánsson, var alltaf að ruglast í ríminu, og Benedikt Sveinsson og Guðmundur Björnsson landlæknir, leiðréttu hann í sífelli, spruttu á fetur og kölluðu til skiptis: „Herra forseti,... herra forseti.“ Þeir voru báðir góðglaðir, og það sem verra var ólúlampinn í skrifstofu landlæknis hafði ósað allmikið og bar Guðmundur þess ljós merki.

Undanhaldið var hafið þótt 1928 hafi verið gert áhlaup af öðrum þeim þingmanni sem kaus gegn afléttingu bannsins 1935. Jónas Jónsson frá Hriflu og Tryggvi Þórhallsson kusu gegn afléttingu bannsins árið 1922. Jónas sagði í grein í Tímanum 1939:

Pegar Spánarvínin voru leyfð, var ég annar af þeim tveim þingmönnum, sem greiddi atkvæði gegn undanhaldinu við Spánverja. Og árið 1928 undirbjó ég hina síðustu sókn, sem Alþingi gerði í löggjöf um áfengismálin. Með tilstyrk þeirrar lög-gjafar var laknabrennivínið og skipabrennivínið upprætt. En þjóðin poldi ekki þetta aðhald. Jafnvel ungmannafélögin höfju afnumið bindindishetið, og tvær stærstu hátiðir félaganna voru orðnar landskunnar fyrir opinbera stórdrykkju.

Það er kannski rétt áður en við sláum botninn í kaflann um áfengið að deila smá sögu um notkun, framleiðslu, sölu, bannárin, áföll og hvernig áfengi var notað til að slá á sársauka.

ASauðárkróki fæddist sveinbarn árið 1913 og faraldur spönsku veikinnar hófst hér á landi árið 1918. Pestin hafði borist til Sauðárkróks og sveinninn ungi veikst árið 1919 en faðir hans var þá nýlega látinn. Þá var hann fluttur frá móður sinni og þremur systrum upp á spítala til að deyja. Þar var barnið sett í rúm fyrir ofan einhvern því það var þróng á þingi, veikt fólk í hverju rúmi og í flestum þeirra voru tveir á fleti. Þegar sveinninn rifjaði upp þessa tíma löngu síðar sagði hann svo frá: „Ég veit ekki hvað ég var lengi á spítalanum, en þegar sex eða átta höfðu dáið fyrir framan mig fór mér að leiðast, fann fótin míن og fór heim til mömmu.“

Þegar drengurinn var aðeins sex ára gamall hafði hann sem sagt orðið fyrir tveimur alvarlegum áföllum á sama árinu. Svo liðu árin, sveinninn óx úr grasi í skjóli móður sinnar og systra.

Sem ungur maður lenti hann síðan í aftakaveðri á sjó en það varð skipverjum til

lifs að eitt augnablik rofaði til svo sveinninn ungi sá í vitann á Hegranesi og þeir náðu til hafnar. Sveinninn var vel að manni og fylginn sér og voru skipsfélagar hans og aðrir viðstaddir sammála um að sveinninn hafi bjargað bæði bát og áhöfn með því að halda bátskelinni við bryggjustólpuna meðan félögum hans var hjálpað upp á bryggju. Söguhetjan sagði síðar frá hvernig hann fór að því. Hann hafði faðmaði bryggjustólpann og læst fótunum kringum miðþóftuna. „Jú, jú. Ég var alveg skinnlaus á innanverðum lærunum og í klofinu,“ sagði hann.

Parna hefur hann að öllum líkendum orðið fyrir enn einu alvarlega áfallinu svo nú voru þau orðin þrjú talsins.

Þegar sveinninn var 13 ára gamall hóf hann í félagsskap tveggja bestu vina sinna að brugga áfengan mjöld. Þeir félagarnir urðu stórtækir bruggarar og buðu ekki upp á neinn hroða því þeir tvísuðu landann svo þetta varð að kröftugu áfengi. Á skömmum tíma náðu þeir að koma sér upp markaði sem náði yfir allan Skagafjörð, Austur-Húnnavatnssýslu og vestasta hluta Eyjafjarðarsýslu. Að öllum líkendum var sveinninn á þessum tíma kominn með fyrstu einkenni áfengisröskunar eða jafnvel alkóhólisma.

Dag einn bárust skilaboð frá **Birni Blöndal** sýslumanni og víneftirlitsmanni til annars sýslumanns, **Sigurðar** sýslumanns þeirra Skagfirðinga er Björn boðar komu sína til áfengisleitar í sýslunni. Nú voru góð ráð dýr því bruggfélagar og vinir sveins-ins unga voru einnig synir Sigurðar sýslumanns. Sýslumaður gekk í málid því auðvitað vissi hann að synir sínír væru flæktil í áfengisframleiðslu. Nú voru góð ráð dýr varðandi unga manninn sem, ef látinna taka skellinn, gæti kjaftað í Blöndal um hlutdeild sýslumannssonanna.

Þegar þarna var komið sögu ákvað sýslumaður að kippa í spotta. Unga mannum var útvegað skipspláss á togara sem gerður var út frá Hafnafirði. Stöldrum nú aðeins við og höfum í huga að þetta var í miðri kreppunni og atvinnuleysi var mikil. „Mér leist nú ekki alveg á blikuna lagsmaður þegar ég kom til Hafnafjarðar. Kallarnir stóðu fremur hjáraenulegir undir húsgöflum og horfðu á mig illum augun. Ungur maður, fyrir engum að sjá, með skipspláss. Fram fyrir fjölskyldufeður! Ég ákvað það pá að snúa aldrei baki í þessa menn þegar við værum komnir út í sjó. Þeir hefðu hent mér fyrir borð án þess að blikka auga. Takandi vinnu frá innfæddum fjölskyldumanni.“ Hér segir sveinninn frá þeirri upplifun að líf sitt væri í hættu og hefur þá orðið fyrir fjórða áfallinu í þessari upptalningu.

Nokkur tími leið þar til kom að því fimmta. Þá var söguhetjan kominn á fraktara og sigldi með saltfisk til Múrmansk. Þetta var í miðri seinni heimsstyrjöldinni. Það mun hafa verið í október sem árás var gerð á skipalestina og skip fara að springa

og sökkva og fjöldi manna var í örvaðingu svamlandi í sjónum. Þar sem söguhetjan okkar stóð við stýrið í myrkvaðri brúnni fékk hann skipun; „*Hart í stjór!*“ er gelt á hann. Ekki var um annað að ræða en að snúa stýrishjólinu og skipið sveigði á stjórnborða, yfir mennina sem voru svamlandi örskammt frá skipshliðinni. Eins og þetta hafi ekki verið nóg urðu tvö önnur alvarleg atvik í lífi unga mannsins á stríðsárunum og eru bæði skrásett í bók eða bókum eftir einn skipsfélaga hans en útgáfunum ber ekki alveg saman.

Fyrra atvikið gerðist í Portúgal. Áhöfnin á skipinu hafði sigt með fisk og eðlilega farið á ekta portúgalska krá þegar í land var komið. Þar voru menn að syngja og einhverra hluta vegna veðjaði einn hásetanna við gestgjafann á kránni að það væri betri söngvari í áhöfninni en sa sem söng fyrir gestina. Þar attí hásetinni við söguherjuna sem hafði tæra og kraftmikla tenórrödd. Söguhetja vor söng **Áfram veginn**, rússneskt þjóðlag með íslenskum texta og sló í gegn, svo áhöfnin drakk frítt um kvöldið. Pagar þeir voru að fara togaði vertinn stýrimanninn til hliðar og sagði honum að hvað sem þeir geri skuli þeir ekki verða fyrstir út úr höfninni. Engar nánari skýringar. Þetta var í miðju seinna stríði og njósnarar í þessu hlutlausa landi margir. Morguninn eftir gáfu þeir fyrsta plássíð eftir til írsks skips sem lagði af stað. Það skip var rétt svo komið út úr hafnarkjafitinum þegar tvær þýskar flugvélar birtust og sprengdu skipið af yfirborði sjávar.

Síðara atvikið gerðist líka í seinna stríði. Aftur var söguhetjan við stýrið þegar allt í einu birtist þýsk flugvél beint fyrir framan bátinn og hóf skothrið úr tveimur vélbyssum á sitt hvorum vængnum. Fyrst lento skotin í sjónum með smá skvettu en svo komu þau á þilfarið og færðust hratt aftur eftir bátnum. Og brúna. Sitt hvoru megin við söguhetjuna og hægra megin, milli hennar og skipstjórans.

„*Hraeddur? Nei, það var enginn tími til þess. Þetta tók enga stund. Nei, ég var ekki hræddur.*“ Löng þögn. „*En sumir aðrir voru það.*“ Svo hló hann að minningunni.

Parna má segja að sé síðasti kaflinn í áfallasögunni. Nema maður telji með þegar hann missti konuna sína þegar hann var 55 ára. Aldrei talaði hann um þessi áföll, aldrei. Ekki við neinn, ekki fyrr en hann var orðin háaldraður maður. Maður bítur á jaxlinn og er ekki með neitt væl. Það var uppeldið frá mömmu hans. Hann sem hafði sofið í björgunarvesti öll stríðsárin. Áfallahjálp? Það var ekki búið að finna hana upp. Svo til hvaða ráða var gripið? Hvaða gamalkunnra ráða? Eina ráðið sem hann kunni var að deyfa sig með áfengi. Drekka sig í rot til að ná að sofa. Svefni sem ekki nærir. Það var mynstrið. Vaka á sjó, sofa í landi. Edrú við vinnu. Fullur í fríi. Eftir að söguhetjan hætti á sjó á miðjum aldri og kom í land hélt mynstrið áfram en alltaf lengdust drykkjuloturnar sem gátu varað upp í sex vikur í senn.

Svo var farið í vinnu og þörfin fyrir hvíld og svefn – líkn, varð sífellt sterkari þar til hún tók öll völd og svipti hann ráði og rænu. „*Ég vissi aldrei hvenær ég byrjaði, „svaraði hann aðspurður hvernig drykkjutúrarnir byrjuðu.* „*Ég rankaði við mér á þriðja degi. Þá var ég kominn á lygnan sjó.*“

Veltum nú aðeins fyrir okkur hve margir einstaklingar í heiminum eru í **svipuðum** sporum. Eða bara hér á landi. Svona mynstur sýnist mér að hafi verið algengt þegar ég var að alast upp. Gallinn við að nota áfengi til þess að deyfa sig er sá að það er einkar óheppilegt til slíks brúks. Ekki bara vegna þess að sorgirnar eru skotfljótar að læra að synda heldur hitt að áfengi kemur í veg fyrir alls kyns ferla í líkamanum sem veita hvíld meðan þeir sinna eðlilegu líkamlegu og andlegu viðhaldi. Viðhaldi sem er okkur lífsnauðsynlegt til þess eins að þrifast eðlilega. Par ber hæst truflun á REM svefni. En það vissi það enginn þá.

Aðrum Norðurlöndum voru margir bindindismenn og er Noregur sérstaklega nefndur en þar var vínbann í tíu ár, frá 1917 til 1927. Í Finnlandi 1919 – 1932, Færejum frá 1907 – 1992 og á árunum 1914 – 1955 var við lýði skömmunarkefni, **Brattkerfið**, í Svíþjóð.

Alls staðar þar sem menn hafa búið og komið saman á öllum tímum sögunnar, hafa menn neytt vímuefna. Það er misjafnt hvaða efni er um að ræða en áfengi er algengast, ekki bara á Vesturlöndum, og kannski er það þess vegna sem það er svo samofin meiningu okkar. Við höfum ritað heimildir sem ná allt aftur til **Gilgamesh** sem sprangaði um fyrir rúnum 4000 árum. Í sögunni um Gilgamesh segir frá **Enkidu** sem bjó meðal dýra jarðar og át og drakk með þeim, vatn og gróður. Æðstipresturinn gaf **Ishtar** bjór að drekka og dýrin forðuðu sér því þá vissu þau að hann var ekki lengur dýr. Og þjóðsaga frá Vestur-Afríku segir að þegar apaynjum var kennt af skapara himins og jarðar að búa til hafragraut og öl, datt af þeim halinn og feldurinn og þannig urðum við að mönnum. Nær okkur í tíma er **Dýrabær** [Animal Farm] eftir **Orwell**. Þar rísa dýrin upp vegna þess að Hr. Jónas er fylibytta. Í sögulok kíkjá þau gegnum gluggann og sjá að svínin eru farin að drekka bjór og gera sér grein fyrir því að svínin eru orðin mennsk. Pannig að sögulega séð hefur áfengi alltaf haft stóru hlutverki að gegna og ekki bara hjá almenningi.

Hún er svolítið skondin sagan af því þegar eitt kunnasta vín sögunnar var fundið upp. Eða réttara sagt framleiðsluaðferðin. Munkur einnn af reglu Benedikta að nafni **Dom Pierre Pérignon** var gerður að yfirmanni vínkjallara í klaustri Heilags Péturs í Hautvilliers árið 1668. Hann var blindur þegar þarna var

komið sögu enda kominn á eftir ár. En þótt blindur væri hafði hann eitt og annað í staðinn fyrir sjónina. Hann hafði þróað með sér einstakt lyktar- og bragðskyn. Þegar hann var orðinn kjallaravörður í Hautvilliers var hann alltaf að gera tilraunir með berjapressunni og í vali á berjum klausturgarðanna til að fá sem best vín. Og ein þessara tilrauna leiddi til ánægjulegrar uppgötvunar. Hann hafði blandað saman í gerjun nokkrum tegundun berja og prófaði svo að koma gerjun aftur af stað í víninu. Það leiddi til hás kolsýruinnihalds og þar með var komið gos í víníð, það var orðið að freyðivíni. Munkurinn er sagður hafa sagt, „*Ég er að drekka stjörnur*,“ þegar hann smakkaði víníð. Sumar útgáfur segja að hann hafi sagt að hann væri að drekka loft.

Hessi gosdrykkur var kallaður **Champagne** eftir héraðinu þar sem klaustrið er. Þótt kampavínið hafi orðið til um 1690 liðu rúm tuttugu ár þangað til það fór að ná vinseldum. Það er athyglisverð hliðarsaga við þessa uppgötvun Dom Pérignons. Sumir litu víníð hornauga og kölluðu það Vín djófulsins eða **korkspýtr** (cork-popper). Á þessum tíma var vínflöskum lokað með trétappa sem vafinn var hampi, rétt eins og gert var fram yfir síðustu aldamót í pípulögnum, hampi vafid á samskeyti. Rómverjar höfðu notað **kork** en eftir fall Rómar hafði það einhverra hluta vegna hætt. Dom karlinn gerði sér fljótt ljóst að það varð að loka flöskunum þéttar því annars væri gosið fljótt að fara úr víninu.

Sagan segir að spænskir munkar sem leið áttu um hafi beðist næturgistingar í klaustrinu. Gestgjafi þeirra veitti því athygli að tapparnir í vatnsslöskum þeirra voru sérstakir og spurði hvað þetta væri. Spánverjarnir útskýrðu að þetta væri börkurinn af eik sem yxi víða í heimalandinu. Um leið og Dom Pérignon heyrði þetta gerði hann ráðstafanir til að fá send sýnishorn og þegar þau voru komin komst hann að því, þótt blindur væri, að korkurinn væri nákvæmlega það sem þurfti. Síðan hafa verið korktappar í vínflöskum að sögn. Það er ekki fyrr en núna á allra síðustu árum að búið er að þróa gerviefni sem farið er að nota.

Það eru til ótal sögur af kraftmíklum körlum sem gátu drukkið ómælt án þess að séð yrði á þeim vín. Menn eins og **Sókrates**, **Konfúsíus**, og **Stalín** að vissu marki. Svo er það hin hliðin á peningnum, mennirnir sem aldrei rann af. Menn eins og **Pétur mikli**, **Óðinn**, **Babur** og **Alexander mikli** sem lagði undir sig heiminn í fyllerýi. Áfengi gegnir þannig stóru hlutverki í stjórnerfinu og kannski rétt að vitna aðeins í innanbúðarmann hér. Sá ruggaði bátnum óhikað en hann heitir **Jón Gnarr**. Þetta er úr pisli sem hann birti á Facebook síðu sinni.

Við látum það viðgangast að landinu sé sjórnað af fólk sem er fárveikt af

drykkjusýki. Ég held að það sé t.d. meginvandi Alþingis. Ég hitti t.d. ráðherra um daginn sem var svo ofurölvi að hann var í blakkáti og man ekkert eftir að hafa hitt mig. Ef allt væri eðlilegt þá væri hann kominn í einhverja langtíma meðferð í Svíþjóð en þar sem gildismat okkar og sjálfsmynd er ekki eðlileg, heldur gegnsýrð af meðvirkni og fíkn, þá er hann bara ennþá á Alþingu og traust til hans fer vaxandi ef eitthvað er. Þú getur verið fárveikur dagdrykkjumaður en samt átt bara góðan starfsframa.

Það varð líka svo ljóst í Klausturmálinu. Sigmundi og félögum var svo misboðið. Og það var ekkert að ástæðulausu. Svona drykkjuskapur þykir bara **eðlilegur** hluti af starfi stjórnmálaþolks á Íslandi. Það er álagið skiljiði. ... Og ekki vantaði pólitískt hugrekkji þegar snarklikkuðum og gömlum skákmeistara var veitt hér landvistarleyfi og gekk hér um götur, muldrandi við sjálfan sig á milli þess sem hann hrópaði uppfyrir sig formalingar gegn gyðingum. Bobby Fischer náði að sameina svo marga, bæði gamla skólfelaga úr MR og meðlimi úr mörgum **drykkjuklúbbum** á Íslandi. Ég man ekki betur en það hafi verið sjálfur fjármálaráðherra og formaður Sjálfstæðisflokkssins sem hafði yfirumsjón með að ná karlraeflinum til landsins. Hann fékk mikil klapp á bakið fyrir. Hroki og snobb fer nefnilega svo ofboðslega vel saman, bara einsog remólaði og tómatsósa. Hvortveggja er líka hrært saman úr ótta og minnimáttarkennd. En þá er áfengi líka traustur og góður vinur.

Sjálfur forsætisráðherra landsins hefur komið **ölvaður** í beina útsendingu í fjölmíðli allra landsmanna þegar Bermúdaskálin kom með landslíðinu í Bridge hingað eftir að það hafði unnið hana. Þá minnist ég þess sem öku kennari minn, lögregluþjónn númer 13, **Finnbogi Sigurðsson**, sagði andstuttur við mig í ökutíma 1969. „*Petta var erfið nót. Við þurftum þrír að sitja yfir ráðherranum í alla nót i turnherberginu á Hótel Borg. Hann var svo drukkinn.*“ Ég hef séð ráðherra **velta** út úr bíl við brúarvíglu fyrir margt löngu. Tek fram að það var fyrir hádegi á virkum degi. Ég hef verið viðstaddir gleðskap á kosningavökum stjórnmálaflokkka þar sem næstum allir voru ölvadír. Það hindraði verðandi kosna fulltrúa ekki í því að koma í viðtöl í beinni kosningaútsendingu í sjónvarpi, **drafandi** og **þvoglumæltir**. Nema einn sem hafði ekki náð kosningu. Pessi fyrverandi tilvonandi borgarfulltrúi sagði þegar **Sigrún Stefánsdóttir** fréttamaður á fréttastofu Sjónvarpsins bað um viðtal. „*Nei, því miður, Ég er búinn að smakka áfengi.*“ Petta var frambjóðandi frá öðrum menningarheimi að nafni **Amal Rún Qase** (1963 – 2021) og það sá ekki á henni vín. Enda hafði hún bara smakkað aðeins, var búin með um þriðjung úr fyrsta glasini að mér skildist.

Við þurfum ekki að fara mjög langt frá landinu fyrir fleiri slíkar áfengissögur. Fráfarandi forsætisráðherra Bretlands hættir vegna lyga sem koma í framhaldi af því að

hann hélt **drykkjuveislur** í forsætisráðherrabústaðnum í Downingsstræti númer 10 í miðjum heimfaraldri Covid-19. Það er skiljanlegt að fólk í mjög kröfuhörðum störfum reyni eitt og annað til að takast á við álagið sem fylgir starfinu en flest önnur vímuefni eru skynsamlegri til þess en áfengi. Jafnvel þótt fyrrverandi forætisráðherra Bretta, **Sir Winston Churchill**, hafi komið a.m.k. heilli wishkeyflösku í lög á degi hverjum. Því þegar grannt er skoðað er „*sukk-og-slark-hegðun*“ fasti í efstu lögum stjórnerfisins alls staðar því það var beinlínis hannað til þess. Og til að misnota konur og börn sem fjölmörg dæmi eru um í sögunni og kannski er **Maó Zedong** frægasta dæmi þess. Eða af hverju gátu höfðingarnir í Mið-Austurlöndum haft yfir að ráða kvennabúri? Ótal páfar voru frægir fyrir bæði drykkju og kvennafer og tildindi hafa verið flutt af því, hvort sem þau eru sönn eða ekki, að Kim Jong-II einræðisherra í Norður-Kóreu hafi eytt milljón dollurum á ári í kaup á Hennessy koníaki og ekki er sonur hans talinn neinn háheilagur bindindispostuli.

Ég rakst á rúmlega aldargamalt kvæði í leit að heimildum sem mér fannst afar lýsandi fyrir afstöðu höfundarins til áfengis auk þess að vera snilldarlega ort. Það er að mínum dómi fjarska lýsandi og hnitmiðað. En ljóðið var ort 1916 og er svona.

*We must recall that Nature's laws
Are generally sound,
And everywhere, for some good cause,
Some alcohol is found.
There's alcohol in plant and tree,
It must be Nature's plan
That there should be, in fair degree,
Some alcohol in Man.*

A. P. Herbert 1916

Ég reyndi mikið að þýða þetta ljóð en gafst upp og hafði samband við snjallasta hagyrðing landsins Það tók Pétur Stefánsson fimm mínútur að þýða það.

*Náttúrunnar lögðum ljúf
um lífsins stræti hljóma,
ef þau verða ill og hrjúf
með öli vættu góma.
Hvar sem ber og gróður grær
gerjast allt með sanni.
Það ætti að vera vinur kær
vín í hverjum manni.*

Pétur Stefánsson 2022

Þessi vísa leiðir beint í ljós hve áfengi hefur verið mönnum kært á öllum tínum því um áfengi og drykkju hefur mikið verið spjallað og ort og er ekki örgrannum um að sumt sem kveðið hefur verið sé býsna dýr kveðskapur. Fyrnefndur Pétur á það til að henda vísum um áfengi á Fésbókarvegginn sinn á föstudögum. Þessar sem hér fara eftir birti hann 3. júní 2022. Þær eru að mínum dómi alveg eitursnjallar. Bæði djúpar og sannar.

*Mig til dáða Bakkus brýnir,
býður fjör og gleðivöld.
Líkt og nokkrir landar mínir
lepja mun ég vín í kvöld.*

*Maður drekkur meir en nóg,
minnkar þorstann glaður.
Brennivíns á beiskum sjó
er Bakkus yfirmaður.*

Pétur Stefánsson 2022

Það eru til ógrynni vísnar um áfengi frá íslenskum hagyrðinum og margir voru þeir mjög ölkærir. Þar má nefna **Einar Benediktson**, **Davíð Stefánsson**, **Káinn** (Kristján N. Júlísson) og fjölmarga fleiri. Það er nóg að spryja herra Gúgul með stikk-orðinu drykkjuvísur. Þá birtast ógrynni slóða beint á fjölmörg vísnasöfn af drykkjuvísum.

Dægurlagatexti frá miðbiki síðustu aldar er einkar lýsandi fyrir viðhorf til, annars vegar, áfengis og hinsvegar kynhneigðar því hvað kallar maður mann sem kærir sig ekkert um konur? Á miðri síðustu öld hefði hann verið kallaður kynvillingur en í dag, á tínum pólitíksks rétttrúnaðar, samkynhneigður eða bara hommi. Auðvitað gæti verið að aumingja Þórður hefði lent í sálrænu áfalli í æsku, jafnvel vegna misnotkunar. En það er mikil hetja og verðugur handhafi geislabaugsins að geta tekið pyttlú og tæmt hana í einum teig. Það er stórkostleg fyrirmynnd til þeirra sem eru að alast upp og eru að byrja að „*glingra við stút.*“ Að ekki sé minnst á að geta drukkið sig í hel. En ekki er ég viss um að það sé ánægjulegur eða þægilegur dauðdag. Þetta hefur þó verið, alveg fram undir síðustu ár, spilað og sungið athugasemdalust bæði í fjölmíðlum og úti-hátfíðum af því að fáum fannst neitt athugavert við það að upphefja áfengi í dýrðarljóma. Það gerist kannski vegna meðvirkni og/eða áfengisfílnar þjóðfélagsins.

Pórður sjómaður

*Hann elskarði þilför, hann Pórður,
og því komst hann ungar á flot.
Og hann kunni betur við Halann
en hleinarnar neðan við Kot.
Hann kærði sig ekkert um konur,
en kunni að glingra við stút,
og tæki hann upp pytlu,
er töf varð á löndun
hann tók hana hvíldarlaust út.*

*Og þá var hann vanur að segja si svona:
„Ja, sjómennskan er ekkert grín.
;: Pó skyldi ég sigla um eilífan aldur,
ef öldurnar breyttust í vin ;:
;: Já, sjómennskan, já, sjómennskan,
já, sjómennskan er ekkert grín“ ;:*

*Og þannig leið ævin hans Pórðar
við þrældóm og vosbúð og sukk.
Svo kvaddi hann lífið eitt kvöldið.
Þeir kenndu það of miklum drukk.
Og enn þegar sjóhetjur setjast
að sumbli og liðkast um mál
þá tæma þeir ölkollu honum til heiðurs}
og hrópa í fögnum: Skál!
Kristján frá Djúpalæk.*



Mynd: Mehdi Imani @unsplash.com

Tóbak

Tóbaksplantan (*Nicotiana tabacum*) er einn kröftugasti örвandi vímugjafi sem menn þekkja og efnið sem er svona kröftugt, **nikótín**, er einna eitraðast af öllum þeim vímugjöfum sem menn nota. Meðal sígarettu inniheldur nóg eitur til að stúta nokkrum mönnum. Ástæða þess að þær eru ekki banvænar er sú að við bruna brennur mest allt nikótínið.

Nikótín er svo sterkt og hættulegt að líkaminn kemur sér upp þoli sem vörn gegn því. Og það, –gerist afar hratt. Ef þú byrjar að reykja kemur þetta þol gegn eitrunaráhrifum nikótíns á nokkrum klukkustundum og það er fróðlegt að bera það saman við til dæmis **heróín** og **alkóhól** þar sem það tekur daga fyrir heróín og mánuði, eða ár, fyrir alkóhól. Sem betur fer geta velflestir umgengist áfengi og notað það sér til ánægju án þess að skaða sig og verða ekki háðir því. Það á **ekki** við um tóbak. Næstum allir sem byrja að fikta verða háðir því.

Dæmi því til stuðnings frá fyrstu hendi. Þegar ég var 15 ára var ég settur til vinnu, eins og tíðkaðist þá, í Trésmiðjunni Víði. Þetta var löngu fyrir allar EES reglur um vinnu barna og ungmenna. Í kaffítíma einn morguninn átti að hafa gaman að stráknum sem þóttist nú heldur betur maður með mönnum, kominn í launavinnu og setja hann niður. Það upphófust bollaleggingar sem enduðu með því að veðjað var að ég gæti ekki reykt heila sígarettu *ofan í mig*. Það var aðeins **einn** sem maldaði í móinn og hafði uppi efasemdir um réttmæti veðmálsins. Ég ætla ekki að lysa því hvernig ég fór að, en ég vann veðmálið og hirti góða summu af borðinu í kaffistofunni. Ég beið eftir að deginum lyki og peningana notaði ég fyrst af öllu til að kaupa sígarettupakka. Síðan hef ég reykt og notað nikótín. Það eru reyndar mörg ár síðan ég hef reykt sígarettur. En bípu reykti ég daglega í hálfa öld en með hjálp veip- eða eimstaðs gat ég hætt að soga ofan í mig reyk.

Tóbak og nikótín ($C_{10}H_{14}N_2$) er það fíkniefni sem neytendur verða fljótast háðir af öllum þeim efnum sem mannskepnar notar. Eins og það sé ekki nóg þá er

heldur ekkert efni þekkt sem er eins erfitt að hætta neyslu á, heróín og alkóhól meðtalið. Ofan á allt annað eru sígarettur fullar af allskonar aukaefnum sem eru mis óholl. Innihald venjulegrar sígarettu frá t.d. tóbaksfyrirtækinu **Philip Morris** fer í gegnum rúmlega 120 aðgerðir til að staðla framleiðsluna svo þú getir verið viss um að fá sömu vöruna í Grímsey og Gurjamuti og til að lengja hillulífið hjá kaupmanninum. Efnin sem notuð eru til þess eru mörg og innihalda meðal annars blý, arsenik, formalín, geislavirkт polonium-210 og kadmínum. Meira að segja pappírinn er líka sér kapítuli. Í honum eru allskonar efni til að hann brenni jafnt og rétt. Ég hef séð því haldið fram að pappírinn og bruni hans sé aðalorsakavaldur aukinnar krabbameinsáhættu þar sem bruni hans sé hættulegri hvað krabba viðkemur en sjálfþ tóbakið. Enda vita læknar og vísindamenn að tóbaksreykingar eru einn aðalorsakavaldur hjarta- og æðasjúkdóma að ekki sé minnst á lungnaþembu og lungnakrabba.

Auðvitað höfum við öll heyrt sögur af einhverjum sem hefur reykt eins og strompur allt sitt líf og virðist ekki hafa borið neinn skaða af því og sennilega er frægasta dæmið nú Hennar hátign **Margrét Pórhildur** Danadrottning. En við heyrum minna um hina sem fara two metra ofan í jörðina í trékuistu vegna reykinga. Eða í líkbrennsluna. Við erum nefnilega ekki öll eins og það sem er eitir eins er ánægja annars og við vitum ekki í hvorum flokknunum við erum nema að prófa og þá getur verið of seint í rassinn gripið. Pípur og vindlar eru örlítið skárri en sígar-ettur, þú ert a.m.k. ekki að sjúga að þér reyk af brennandi pappír. En það er bita-munur en ekki fjár.

Sumir taka líka tóbak í nefið eða í vörina. Þannig neysla tóbaks, jafnvel þótt ekkert eyðileggist við bruna og nikótínskammturinn sé því starri er ekki alveg eins ávanabindandi og reykingar. Það er þó búið að taka út áhættuþáttinn á öndunar-færasjúkdómum en í staðinn kemur hætta á krabbameini í nefi, koki og í munni. Í könnunum eru tannholdssjúkdómar algengari hjá þeim sem taka í vörina en hjá samanburðarhópi. Og nikótínpúðarnir virðast verstir m.t.t. munnholds.

Tóbak og nikótín er sennilega mest rannsakaða vímuefni mannsins og það er óhemju mikið til af upplysingum um það. Lengi framan af voru það tóbaksfyrirtækin sem rannsökuðu efnið og allt frá því á fjórða áratug síðustu aldar vissu þau nákvæmlega hvað þau voru að gera og hversu ávanabindandi efnið var. Um sama leyti ákváðu tóbaksfyrirtækin í sameiningu að staðla framleiðsluna og skyldi miðað við að „*venjuleg*“ manneskja reykti einn pakka á dag. Fram til þess tíma var meðal-neysla á mann tvær til átta sígarettur daglega þar sem tóbakið var sterkara en það sem nú er selt.

Pældu í því, það voru einhverjur karlar sem græddu á að selja vímugjafa sem beinlínis ákváðu hvað þú, sem neytandi, áttir að reykja mikið. Með þessu stórjuku þeir sölu á sígarettum og gróðinn margfaldaðist. Þeir vissu að þeir sem prófúðu vöru þeirra yrðu næstum allir háðir henni og keyptu pakka á dag meðan þeir gátu reykt. Það er ekki hægt að hugsa sér þægilegri verslunarvöru fyrir framleiðandann. Margfaldaðu pakkaverðið með t.d. fjöldanum sem áætlað var að reykti árið 2000. Talan er 1,22 milljarður manna! Þessa breytingu á neyslu var hægt að sjá á línuriti á veg **DataMarket** því innflutningslínan fer næstum beint upp og innflutningur tvöfaldast árið 1949. Og þá voru soldátnir sem ollu auknum innflutningi í seinni heimsstyrjöldinni, farnir heim. Dettur einhverjum öðrum en mér í hug orðið samsæri yfir hegðun tóbaksfyrirtækjanna?

Tóbaksplantan er upprunnin í Ameríku en finnst nú orðið hvergi villt. *N. tabacum* er meginuppskeran í bandarískra tóbaksiðnaðinum en viða annars staðar er *N. rustica* meginuppistaða annars staðar. Hún brennur hraðar og er mildari en það er nokkur sannleikur fólginn í gamla orðtakinu: „*Petta er allt sama tóbakid*“. Tóbakið barst svo til Evrópu um miðja 16. öld. Á 8. áratug síðustu aldar tókst **Brown og Williamson** tóbaksfyrirtækinu með kynbótum að búa til nýtt afbrigði og ná nikótínmagni plantanna úr 3,2 -3,5% í 6,5%.

Pegar það spurðist út tóku yfirvöld í Bandaríkjunum loks við sér og drógu tóbaksfyrirtækin fyrir dómstóla vegna þess skaða sem þau hafa valdið, vitandi vits. Hann er ekkert lítill kostnaðurinn sem af reykingum hlýst í heilbrigðiskerfinu fyrir utan það að vera algengasta orsök ótímbærra dauðsfalla sem koma hefði mátt í veg fyrir. Sem betur fer hefur aukið aðgengi að upplýsingum stuðlað að því að reykingar fara minnkandi á Vesturlöndum svo tóbaksfyrirtækin hafa sótt í sig veðrið í þróunarlöndunum svokölluðu. Og ég reikna með að það komi þér á óvart að stærsti sígarettuframleiðandi í heimi er Kína. Þeir framleiða 40% af öllum sígarettum sem búnar eru til.

Tóbaksframleiðsla er langt í frá umhverfisvæn og kemur það nokkuð á óvart þar sem seyði af plöntunni er ágætt skordýraeit og fremur umhverfisvænt. Það er vegna þess að þar sem nikótín kemur úr plöntu hefur það engin áhrif á plöntur. Hinsvegar er það banvænt flestum skordýrum. Þar sem magnið sem ræktað er hleypur á milljónum tonna árlega gefur það auga leið að mikið land þarf undir akrana. Þá þarf oft að ryðja skóga og eru Brasilíumenn hvað stórtækastir þar. Áætlað er að 60 milljón tré séu felld þar á ári bara við verkun og þurrkun. Plantan er áburðarfrek og sogar *kalí, köfnunarefni* (Nitur) og *brennistein* úr jarðveginum

eins og enginn sé morgundagurinn. Og þótt hún sé hættuleg skordyrum þá gilda svolítið önnur lögmál við verksmiðjubúskap og akrarnir eru úðaðir allt að 16 sinnum á ári með ýmsum efnum sem skila sér svo með tíð og tíma niður í grunnvatnið. Líka í þá sem vinna á ökrunum og við framleiðsluna. Að ekki sé talað um neytendur. Það hefur svo mikið verið skrifad um tóbak að skrifin fylla sjálfsagt fleiri hillukfílometra. Þessi skrif eru afar misjöfn að gæðum en eitt eiga þau næstum öll sameiginlegt, tóbak er hættulegt heilsu þinni og er tóbakið með þá sérstöðu meðal vímuefna að óumdeilt er hversu hættulegt það er. Tóbak drepur þótt sumir tóri lengur en aðrir. Frægt er þegar **Kurt Vonnegut** rithöfundur var spurður hvað hann hefði fyrir stafni. Þá svaraði hann því til að hann væri að fremja sjálfsmorð með sigarettum, það tæki bara svo langan tíma. Hann reykti two pakka af Pall Mall á dag.

En hvað nákvæmlega gerist við neyslu? Jú, hjartsláttur og blóðþrystingur eykst og tilraunir á rottum sýna að það minnkar hin góðu og verndandi áhrif **estrógens**, sem er kynhormón, í líkamanum. Er þá öll neysla skaðleg eða er hægt að nota nikótín og tóbak á einhvern hátt án skaða? Stutta svarið er **nei**. Hugsanlega er hægt að nota tóbak eða nikótín án mikils skaða ef það er tekið gegnum slímhúð, þ.e. í vörina eða í nefið, og það er notað örsjaldan. Nikótín og tóbak skyldi engin/n nota ef honum/henni er annt um heilsuna og fjárhaginn.

En það er engin hlutur í öllum heiminum sem er svart hvítur nema prentverk og það gildir um nikótín rétt eins og með aðra hluti. Það hefur nefnilega komið í ljós að ef um hóflega notkun á hreinu nikótíni er að ræða, þá virðist það ekki hafa önnur áhrif en samdrátt æða, aukin blóðþrysting og örlítið **dópmínskot** í heila. Samt er nikótín mjög **eutrað**.

Heildarframleiðsla tóbaks í heiminum árið 2020 var tæp 6 milljón tonn og hafði þá dregist nokkuð saman frá árinu áður. Áætlanir gera þó ráð fyrir að framleiðslan muni aukast aftur á næstu árum. Sem ég held að sé bjartsýni því súlurit heimsframleiðslu fer lækkandi. Áætuð landnýting undir tóbaksrækt eru rúmir 41 þúsund ferkilómetrar og er tóbaksjurtin sú **löglega** ræktunarplanta í heiminum sem gefur mest af sér á hektara. Fyrir utan ólöglegu vímuefnin eins og kókaín og kannabis og e.t.v. draumsól. Talið er að framleiddar séu um 5.000.000.000.000, eða fimm þúsund billjónir af sigarettum, í heiminum á ári.

Það hafa lengi loðað við frumframleiðslu tóbaks í Austurlöndum ásakanir og grunur um barnaþrælkun og dæmi eru um að börn og unglings hafi hlotið varanlegan tauga- og heilaskaða við vinnu á tóbaksökrum.

Tóbakplantan, *Nicotiana tabakum*, er af náttukuggaætt og náfrænka tómata, kartafla og eggaldina. Hún er af ættkvíslinni *Nicotiana* en tegundin finnst ekki villt í náttúrunni og er talin vera ræktunarblendingur af *N. sylvestris*, *N. tomentosiformis* og hugsanlega *N. otophora*. Auk *N. tabakum* er *N. rustica* ræktuð til nikótínframleiðslu. Allar þessar plöntur eru upprunnar í Suður-Ameríku.

Jurtin er fjölæringur en það gildir bara um þær plöntur sem ræktaðar eru til skrauts í görðum því tóbakplantan blómstrar afar fallega stórum klukkum og í eina skiptið sem ég prófaði að rækta *N. tabakum* myndaði plantan blóm í þyrringu á stöngulenda og blómin voru dumbrauð. Annað mál er þegar plantan er ræktuð til iðnaðarframleiðslu, þá er uppskorid og plantan því ræktuð sem einær.

Plantan getur þrifist milli 60° norðlægrar og 40° suðlægrar breiddar. Hún þolir talsverðan vind, rigningu og jafnvel haglél á meðan hún er ung og blaðlítill. Eldri og blaðmeiri tóbaksplöntur eru miklu viðkvæmari fyrir slíkum barningi og þola ekki frost. Sem segir að það gæti orðið álíska barningur að rækta tóbak hér og við að rækta kartöflur. Jafnvel snúnara. Fyrir utan hitastigið ætti hún að dafna því hún vill gjarnan háan loftraka og ekki skortir á hann hér í allri rigningunni. Hún vill rakan og vel framræstan jarðveg ríkan af köfnunarefni sem er með sýrustig á milli ph 6 – 7. Eingöngu blöðin eru nýtt og ég get staðfest að þau eru nokkuð langt frá því tóbaki sem maður kaupir í búðunum.

Þegar kemur að uppskeru þá þyrapast vélarnar á akrana því nú er stærstur hluti hennar unnin með vélum þótt vissulega þekkist að fá fólk til uppskerustarfa, einkum börn og ungmenni því þeim er hægt að borga lægra kaup. Eftir uppskeru er laufið þurrkað. Annaðhvort undir sólinni, í hjóllum, yfir eldi eða þurrkofnum. Hver aðferð gefur tóbakinu sérstakan ilm og keim og er hvoru tveggja sagt batna því lengur sem laufið er að þorna. Tóbak sem er vindþurrkað undir berum himni er ríkt af nikótíni og milt og mest notað í vindla. Pípu- og neftóbak er aftur á móti þurrkað yfir vægum eldi í hjóllum. Sú aðferð að þurrka blöðin í sólinni er upprunnin í Tyrklandi og það tóbak er aðallega notað í sigarettur.

Það er athyglisvert að tóbak er fyrsta erfðabreytta plantan sem tilraunir voru gerðar með utandyra. Tilraunin var gerð samtímis í Bandaríkjunum og Frakklandi 1986 og Kína var fyrsta landið í heiminum sem leyfði framleiðslu á erfðabreyttum plöntum þegar það hóf stórræktun á erfðabreyttu tóbaki árið 1993. Spurning hvort það hefur einhver áhrif á neytendur en ég hef ekki fundið rannsóknir þar að lútandi og ég minni á að allt hefur áhrif. Spurningin er hvaða og hvernig.

Eins og fram kom hér framar barst tóbakið til Evrópu um miðja sextándu öld og sá sem oftast er eignaður heiðurinn af þeim kynnum er Breti að nafni **Sir Walter**

Raleigh sem talin er hafa fæðst 22. janúar árið 1552, en það er ekki vitað með vissu því hann gæti hafa fæðst 1554. Hann lést 29. október 1618 af eðlilegum orsökum því það er alveg eðlilegt að deyja þegar launamaður yfirvalda losar með öxi haus frá búk.

Raleigh átti merkilegt lífshlaup. Hann var þingmaður, hermaður, rithöfundur, landkönnuður og eftirlætishirðmaður ensku drottningaráinnar **Elísabetar I.** Einn merkasti maður Elísabetartímans sem hafði forstu um landnám Englendinga í Norður-Ameríku. Þá bældi hann niður uppreisn á Írlandi, hjálpaði Englandi að verjast spænska flotanum og gegndi pólitískri stöðu undir stjórn Elísabetar I. Og fyrir þetta allt var hann hálshöggin.

Hann fæddist af mótmælendafjölskyldu í Devon, sonur **Walters Raleighs** og **Catherine Champernowne**. Fjölskylda Raleighs var mótmælendatrúar og komst naumlega undan fjölda skæra á valdatíma rómversk-kaþólsku drottningaráinnar **Maríu I.** af Englandi. Í þeim verstu varð faðir hans að fela sig í turni til að komast hjá aftöku. Í kjölfarið fékk Raleigh hatur á rómversk-kaþólskri trú og reyndist fljótur að láta það í ljós eftir að Elísabet I., drottning mótmælenda, komst í hásæti árið 1558. Í trúmálum var Elísabet hófsamari en Maríu hálfssystir hennar.

Lítíð er vitað um ævi hans framan af en 1569 fór Raleigh til Frakklands til að þjóna með húgenottum sem þáttakandi í trúarbragðastyrjöldum, sem þá voru nokkuð algengar í Evrópu. Á tvítugsaldri tók hann þátt í að bæla niður uppreisn á Írlandi en um það leyti voru Bretar að mylja landið undir bresku krúnuna. Hann tók og þátt í umsátrinu um Smerwick. Síðar gerðist hann fasteignaleigusali á Írlandi og borgarstjóri í Youghal í East Munster, þar sem hús hans stendur enn í Myrtle Grove. Hann reis hratt upp virðingarstíginn í þágu Elísabetar I. drottningar og var gerður að riddara árið 1585. Hann fékk konunglegt einkaleyfi á að kanna Virginíu og leggja grunn að framtíðarbyggðum Englendinga þar. Árið 1591 kvæntist hann **Elizabeth Throckmorton**, einni af hirðmeyjum drottningar á laun, án leyfis drottningar, en þegar upp komst voru þau hjónin voru send í Lundúnaturn. Eftir að hann var láttinn laus létu þau af störfum við bú hans í Sherborne í Dorset.

Óvist er um líf hans á árunum 1569 til 1575 en í bók sinni *History of the World* kvaðst hann hafa verið sjónarvottur að orrustunni við Moncontour (3. október 1569) í Frakklandi. Árið 1575 eða 1576 sneri Raleigh aftur til Englands.

Árið 1594 heyrði Raleigh af gullborg í Suður-Ameríku og sigldi til að finna hana og birti ýkta frásögn af reynslu sinni í bók sem stuðlaði að goðsögninni um **El Dorado**. Eftir að Elísabet drottning lést árið 1603 var Raleigh aftur fangelsaður í Turninum, í þetta sinn fyrir að taka þátt í samsæri gegn **Jakobi** konungi I. Árið

1616 var honum sleppt til að leiða annan leiðangur í leit að El Dorado. Í leiðangrinum réðust menn undir forystu æðsta yfirmanns hans á spænska herstöð, sem braut bæði gegn náðunarskilmálum hans og friðarsamningnum við Spán frá 1604. Raleigh sneri aftur til Englands og til að friða Spánverja var hann handtekinn og tekinn af lífi árið 1618 í gamla hallargarðinum í Westminsterhöll þann 29. október. „*Höskum okkur*,“ sagði hann við böðul sinn. „*Nú er ég farinn að reskjast. Ég vil ekki láta óvini mína halda að ég hafi kvatt hræddur.*“ Eftir að hann fékk að sjá öxina sem notuð yrði til að hálshöggyva hann, muldraði hann: „*Petta er hnifskörp læknisméðferð, læknar alla sjúkdóma og krankleika.*“ Samkvæmt ævisagnariturum vorusíðustu orð Raleighs, sem hann sagði við hikandi böðulinn: „*Við hvað ertu hræddur. Höggðu, maður, höggðu.*“

Raleigh hafði verið einn af þeim sem gerðu **tóbaksreykingar** vinsælar í Englandi og skildi eftir lítinn tóbakspoka í klefa sínum sem fannst skömmu eftir aftökuna. Á tóbakspunginn var grafin latnesk áletrun: *Comes meus fuit in illo miserrimo tempore* (Það var förunautur minn á verstu tínum). En eftir aftökuna var höfuð hans smurt og afhent konu hans en búkurinn var grafinn í kirkjugarðinum í Beddington í Surrey sem var sókn Lafði Raleigh. „*Lávarðarnir*,“ skrifaði hún, „*hafa afhent mér lík hans, þótt þau hafi neitað mér um líf hans. Guð verndi geðheilsu mína.*“ Hún geymdi höfuðið í flauelspoka meðan hún lifði og þegar hún dó var höfðuðið flutt í kistu hans sem þá hafði verið flutt í kikju heilagrar Margrétar í Westminster þar sem Sir Walter hvílir enn.

Prátt fyrir að vinsældir Raleighs hafi minnkað umtalsvert frá blómaskeiði hans á tíma Elísabetar I., þótti mörgum, bæði á þeim tíma og síðar, aftaka hans óþörf og óréttlát, þar sem þátttaka hans í aðalsamsærinu virtist hafa takmarkast við fund með **Lord Cobham**. Einn dómaranna við réttarhöldin yfir honum sagði síðar: „*Réttlæti Englands hefur aldrei verið jafn niðurlægt og sert eins og með fordæmingu hins háttvitra Sir Walter Raleigh.*“ Þetta var fyrir tíma **Julians Assange's**.

En af hverju er samasem merki á milli Raleigh og tóbaks? Það voru jú Spánverjar sem kynntu það Evrópubúum fljótlega eftir að þeir hófu að brjóta undir sig lönd í suður- og mið- Ameríku. Fornleifar gefa vísbendingar um að það hafi verið notað þar fyrir 12,300 árum síðan. Og notkunin virðist hafa verið nokkuð fjölbreytt. Það var notað sem gjaldmiðill, í anda- og trúarárhöfnum, til lækninga og í mútur ef þurfti að spryja shamaninn um andleg mál. Þá var það áskilið að láta hann fá tóbak sem laun fyrir greiðann. Ennþá finnast trúaráthafnir meðal frumbyggja hvar tóbak hefur áberandi hlutverki að gegna. Einkum meðal indíána af ættbálki **Cree** og **Ojibwe** í Kanada og Norður-Ameríku.

Pað er til skrifuð lýsing á því þegar Evrópubúar kynntust fyrst tóbaki. **Bartolomé de las Casas** lýsti því hvernig fyrstu könnuðirnir sem **Christopher Columbus** sendi inn til sveita á Kúbu fundu:

menn með hálfbrenndan við í höndunum og ákveðnar jurtir til að taka reykinn sinn, sem eru þurrar jurtir settar í eitt blað, líka þurrt, eins og þær sem drengirnir búa til á páskadegi heilags anda; og eftir að hafa kveikt í öðrum hluta hans, soga þeir í sig, gleypa eða taka við reyknum með andanum, og þeir verða dofnir og næstum drukknir af, og svo er sagt að þeir finni ekki fyrir breytu. Þetta, muskets eins og við munum kalla það, kalla þeir tabakos. Ég þekkti Spánverja á þessari eyju, Espaňola, sem voru vanir að nota það, og þeir voru áminntir fyrir, með því að segja þeim að þetta væri löstur, þeir sworuðu að þeir getu ekki haett að nota það. Ég veit ekki hvaða yndi eða ávinnung þeir fundu í því.

Eftir komu Evrópubúa varð tóbak ein helsta varan sem ýtti undir landnám og varð einnig driftkraftur í innleiðingu á afrískri þrælavinnu. Spánverjar kynntu tóbak fyrir Evrópubúum um 1528 og árið 1533 minntist **Diego Columbus** á tóbakskaupmann frá Lissabon í erfðaskrá sinni og sýndi hversu hratt eftirsurnin hefði aukist. Frakkar, Spánverjar og Portúgalar kölluðu plöntuna upphaflega „heilögjurtina“ vegna dýrmætra lækningaeiginleika hennar. Hugsanlega er **Jean Nicot** ábyrgur fyrir því að einhverju leytti en Nicot þessi var franskur sendiherra við hirð **Francis II** í Lissabon í Portúgal. Hann sendi **Katrínu af Medici**, móður konungs, sýnishorn af plöntunni ásamt leiðbeiningum hvernig ætti að brúka hana sem neftóbak og stanslaus höfuðverkur konungs (kannski sinusvandræði?) var að sögn „læknaður dásamlega“ með neftóbaki. Þrátt fyrir þessa kraftaverkalækningu kóngsins lifði hann bara í tvö ár í viðbót.

John Hawkins kom fyrstur með tóbaksfræ til Englands. Í bók sinni *English Chronology*, nefnir **William Harrison** tóbaksreykingar í landinu frá 1573, áður en Sir Walter Raleigh kom með fyrsta „*Virginíu*“ tóbakið til Evrópu frá **Roanoke** nýlendunni og vísaði til þess sem **tobah** árið 1578. Árið 1595 gaf **Anthony Chute** út *Tabaco* þar sem hann sem endurtók fyrri rök um kosti plöntunnar og lagði áherslu á heilsugefandi eiginleika pípureykinga. Vinsælt lag frá upphafi 1600 eftir **Tobias Hume** lýsti því yfir að „*Tóbak væri eins og ást*“. Og þar er loksns komin skýringin á þessum samnefnara Raleigh og tóbaki. Á eftir mörgum öðrum kom Raleigh með **fyrsta tóbakið frá Virginíu** en þá var víða hafin ræktun tóbaks í Evrópu. Meðal annars í Frakklandi og á Spáni en það þarf ekki nema meðalgreind til

að sjá að það sem eftirspurn er eftir, er auðvelt að selja, og þótt enginn hafi verið byrjaður að tala um ánetjunareiginleika tóbaks hefur það sjálfsagt verið mönnum ljóst að þeir sem hófu notkun, héldu því áfram. Og á öllum tínum hafa dópsalar nír orðið ríkir.

En þar sem Bretar voru á góðri leið með að verða heimsveldi var miðja sögunnar og heimsins í London, að þeirra álti. Kannski var það þess vegna sem kóngurinn James I skrifaði vangaveltur árið 1604 undir heitinu *Mótmeli gegn tóbaki*, þar sem konungur fordæmdi tóbaksnotkun sem; „*sið sem er óþægilegur fyrir augað, haturfullur fyrir nefið, skaðlegur fyrir heilann, hettulegur lungum og svartur illa lyktandi eimurinn líkist mest hinum hræðilega Stigian fnyk frá pyttinum sem er botnlaus.*“ Blessaður kóngurinn, líkir tóbaksreyk við helvítí. Þetta er árið 1604 og í sjálfa sér er allt rétt sem kóngurinn segir nema kannski þessi setningabútur um helvítí. Síðari tíma rannsóknir, allt fram á okkar daga, hafa skotið æ styrkari stoðum undir full-yrðingar kóngs.

Ég prófaði að rækta tóbak, *N. tabacum* í kring um 1980, fræin fékk ég frá einhverju fyrirbæri í Texas sem kallaðist **The American Harvest Committee** ásamt leiðbeiningabæklingi og þar var því haldið fram að nota þyrfti tvo potta á hverja plöntu. Einn sem botn og svo annan sömu stærðar, botnlausan, ofan á því plantan væri með svo djúpa stóparót. Ég komst að því að það var ekki rétt því þegar plantan hafði blómstræð slátraði ég henni og skoðaði ræturnar. Það hafði reyndar komið í ljós að rótarvöxtur var áberandi meiri í efri pottinum og plantan var með þessa finu trefjarót, ekki stólparsrot. Mín planta varð rúmur metri á hæð en við bestu skilyrði getur hún orðið nokkuð hávaxin eða allt að tveggja og hálfss metra og kannski rúmlega það. Blöðin eru stór, ílöng eða eggлага, með stuttum stillk, heilrennd. Allt að 80 sentímetrar að lengd og 30 sentímetra breið, smáhærð og klístruð við komu. Hver planta getur borið um 50 blöð. Blómin tvíkynja, lúðurlaga, 5 til 6 sentímetra löng og hálfss sentímetra breið. Hún notar býflugur til frjóvgunar og hún blómsrar við fjörtán klukkustunda daglengd. Fræin eru frekar smá, dökkbrún að lit og nýrnalaga. Fræið spíraði fljótt og vel og á örfaum vikum var komin myndarlegasta planta og blöðin voru svipuð að stærð og rabarbarablöð. aðeins öðruvísi í laginu.

Svo kom að uppskeru. Ég hafði ekki fyrir því að safna blöðunum saman og láta þau brjóta sig heldur tók eitt og eitt, hengdi þau pp og létt þau þorna. Svo var prófað. Mulið í pípustert, borinn eldur að og dreginn að sér reykurinn. Ef ég man rétt þá var þetta mjög milt á bragðið og lítil erting í lungum en áhrifin voru svolítið

öðruvísi en ég átti að venjast. Þau voru kröftug og eftir two smóka taldi ég komið nóg. Ég hafði ekki upplifað það frá því ég byrjaði að reykja. Neyslan var sígaretta á klukkustund þannig að þetta voru viðbrigði. Nema hvað, enga löngun hafði ég í nikótín fyrr en eftir rúma þrjá tíma. Það fannst mér athyglisvert svo ég hóf vísitasíur til vina og kunningja sem notuðu nikótín og bauð þeim að prófa. Það var sama upplifunin hjá þeim og þeir töku flestir tveggja til þriggja tíma pásu eftir two-þrjá smóka. Sem stemmir við samsæri tóbaksfyrirtækjanna sem hönnuðu reyktóbabakið þannig að fólk átti að reykja pakka á dag. Ekki furða að tóbaksfyrirtælin vildu fá neytendur til að auka neysluna. Fara úr pakka annan hvern dag í pakka á dag. Eftir þessar tilraunir datt mér í hug að það væri engin furða að þar sem plantan óx hefði hún verið notuð við athafnir, hvort heldur þær væru af trúarlegum toga, til að fagna, eða til hátíðarbrigða.

Sem skrautblóm er plantan hin ásjálegasta og blómin eru stórkostleg. Á þessari plöntu sem ég ræktaði óx stöngull upp frá miðju hennar og á hann komu dumbrauðar klukkur sem voru eins og silki viðkomu, afar fallegar. Ég hef séð fræpoka í gróðrarstöðvum hér sem merktir eru *Nicotiana* en ekki veit ég hvort það er sama afbrigðið og ég ræktaði. Hún ætti að geta lifað hér úti sem sumarplanta því haldið er fram víða á vefnum að hún þrifist alls staðar og sé auðfræktuð.

Í Mið- og Suður-Ameríku hafa fundist fornleifar sem benda til þess að plantan hafi verið ræktuð í allt að 6000 ár fyrir fæðingu snikkarasonarins í Palestínu. Hún var sögð, eins og fleiri plöntur, gjöf guðanna til manna og þar með heilög. Hún var brúkuð til helgiathafna og lækninga. Hún var ekki brúkuð dags daglega til afþreyingar því menn virðast hafa verið sammála um að gjafir guðs, eða guða, skyldi nota sparlega og af ábyrgð. Auk þess að vera reykt var hún notuð til lækninga og til að lina fæðingaverki kvenna. Eins og hún var notuð til þess, gat verið býsna hættulegt. Það getur verið lífshættuleg að smyrja tóbaksolíu á húð vegna nikótín eitrunnar. Í dag er nikótín olía notuð í litlu magni í húðkrem til að fæla burt skordýr. Sögusagnir eru um að töframenn hafi keðjureykt allt að rúmlega tólf metra langa vindla í röð til að komast í vímuástand og heimsækja andaheiminn. Þeir hafa greinilega verið búinir að koma sér upp miklu þoli gagnvart nikótíni. Þá er sá síður að taka í nefið og vörina ættaður frá Suður-Ameríku.

Ekki er alveg ljóst hvort það voru Frakkar, Portúgalar eða Spánverjar sem fyrstir fluttu með sér fræ tóbaksplöntunnar til Evrópu í kringum 1560. Samkvæmt því sem ég finn af heimildum tel ég að það hafi verið Portúgalir sem öflugastir voru að breiða plöntuna út í Evrópu en það er óvist að þeir hafi verið fyrstir. Fyrstur árin var plantan aðallega ræktuð sem skrautjurt en ekki leið á löngu þar til sögur um

lækningamátt hennar mögnuðust og hún sögð bæta algeng mein eins og mígreni, þvagsýrugt, tannpínu og gyllinæð svo fátt eitt sé nefnt.

Líklega er **Rodrigo de Jerez**, áhafnarmeðlimur **Santa María** með Kólumbusi, fyrsti Evrópumaðurinn til að byrja að reykja línu reglulega og þótti slíkt mikið nýnæmi. **Ísabella** drottning af Portúgal er sennilega fyrsta Evrópukonan sem reykti. Kólumbus færði henni nefnilega vindil að gjöf þegar hann kom heim úr fyrstu siglingu sinni. Engum sögum fer af því hversu langur hann var.

En þarna var Evrópa komin upp á bragðið og Spanjólnir sáu sér leik á borði og höfuðu stórfellda tóbaksræktun á Kúbu og Haiti og það var árið 1531. Um miðja öldina var innflutningur tóbaks til Evrópu og verslun með það kominn vel á veg og sendiherra Frakka í Portúgal sá sér leik á borði og ákvað að gerast dópsali í hjáverkum og réðist í stórfelldan innflutning. Nafn þessa sendiherra var **Jean Nicot de Villemain** og sökum framtakssemi hans fékk hann nafn sitt skráð á spjöld sögunnar þar sem nafn hans lifir meðan ekki er skipt um nafn á ættinni *Nicotina*.

Evrópubúar snarféllu fyrir þessari plöntu og tóku henni fagnandi og sem dæmi sló hún strax í gegn hjá ábótanum á Möltu, sem deildi tóbaki með öllum munkum sínum. Fleiri og fleiri af tildurrófum og tískulíði Parísar fóru að nota plöntuna, sem gerði Nicot frægan og vellauðugan. Prátt fyrir að **André Thevet** hafi halddið því fram að hann hafi fyrstur kynnt tóbakið í Frakklandi hét plantan *Nicotiana*. En nikótín varð síðar notað sérstaklega um tiltekið efni í plöntunni. Tóbaksplantan, *Nicotiana*, einnig sem blómstrandi garðplanta, var nefnd eftir Nicot af **Carlo Linnaeus**, sem og *nikótín*. Nicot lýsti metnum lækningaeiginleikum þess (1559) og sendi plöntuna sem lyf til frönsku hirðarinnar.

Nikótín hefur mikil áhrif á líkamann, svo sem á blóðið, heilann, lungun, vöðva meltingarfæri, liði, innkirtla og hjarta. Í raun og veru er tóbak, rétt eins og áfengi, með þann eiginleika að ráðast á allan líkamann jafnt. Þar með talið hár, neglur, tennur og bein. Enn er að vísu deilt um hve hættulegt hreint nikótín er í smáum skömmum. Í stórum skömmum er það **banvænt**. Sannanir fyrir skaðsemi hrönnuðust upp og ekki voru það keyptir „*vísindamenn*“ tóbaksfyrirtækjanna sem það gerðu. Upp úr 1930 höfðu tóbaksfyrirtækin her lækna tilbúinn að stimpla þá skottulækna sem jafnvel gáfu í skyn að eitthvað eins góðkynja og sígarettu gæti valdið þér krabbameini. Meira að segja á fjórða áratugnum voru meiri líkur á að þú sæir auglýsingu þar sem læknar voru notaðir til að hvetja til reykinga. Það sem er kannski alvarlegast er að tóbaksiðnaðurinn vissi þetta og hafði vitað frá 1934.

Það breytir ekki því að auðvitað tóku stóru tóbaksfyrirtækin til varna eins og þau voru vön og í desember 1953 hittust forstjórar helstu tóbaksfyrirtækjanna á laun í New York. Tilgangur þeirra var að vinna gegn skaða vegna rannsóknna sem tengja reykingar við lungnakrabbamein. Ári áður hafði **Reader's Digest**, þá helsta heimild almennings um læknisfræðilegar upplýsingar, prentað grein sem bar yfirskriftina „*Cancer by the Carton*“. Eftir að hún birtist dróst sigarettusala saman í tvö ár, fyrsti slíki samdráttur aldarinnar frá því í kreppunni miklu.

Í nánu samstarfi við **John Hill**, stofnanda almannatengslarisans **Hill & Knowlton**, skrifaði iðnaðurinn yfirlýsing til almennings „*A Frank Statement to Cigarette Smokers*“ og borgaði fyrir að birta hana í 448 dagblöðum 4. janúar 1954. Til að gefa greininni alþýðlegt yfirbragð, innihélt yfirlýsingin undirskriftir æðstu stjórnenda tóbaksfyrirtækjanna sem fullvissuðu Bandaríkjumenn um að „*við viðurkennum umhyggju fyrir heilsu fólks sem grundvallarábyrgð, það skiptir öllu máli i viðskiptum okkar.*“ Ennfremur lofuðu þeir að „*við höfum alltaf og munum alltaf eiga náið samstarf við þá sem hafa það hlutverk að standa vörð um heilsu almennings*“ Þetta síðasta er úr skýrslu frá **Rannsóknarnefnd tóbaksiðnaðarins** sjálfs frá 1954.

Þetta „*Frank Statement*“ var svindl. Fyrsta skrefið í samstilltri, hálfrað aldar langri herferð til að villa um fyrir Bandaríkjumönnum, og heiminum öllum, um skelfilegar afleiðingar reykinga og til að forðast opinbera málsókn sem gæti skaðað sölu. Iðnaðarskjöl sem síðar komu í ljós sýndu endurtekinn tvískinnung stjórnenda tóbaksfyrirtækjanna. Allt var í húfi. Iðnaðurinn vildi ólmur koma í veg fyrir, eða að minnsta kosti tefja, breytingar á almenningsálitinu sem myndu koma af stað lagabreytingum, reglugerðabreytingum og öðrum hömlum sem myndu draga úr sölu og hagnaði.

Tóbaksteymið var með leikjabók, áætlun og handrit sem leiðbeindi stjórnendum iðnaðarins, hagsmunagæslumönnum, lögfræðingum, vísindamönnum og embættismönnum sem voru hliðhollir iðnaðinum. Í *A Question of Intent* skrifaði fyrverandi FDA framkvæmdastjóri, **David Kessler** árið 2001:

Stefna tóbaksiðnaðarins, mótuð á fimmta og sjöunda áratugnum, var útfærð í handriti sem lögfræðingarnir skrifuðu. Sérhverjum stjórnanda tóbaksfyrirtækis var sagt að læra handritið fram og til baka. Engin frávik voru leyfð. Grunnforsendan var einföld –ekki hafði verið sýnt fram á að reykingar yllu krabba-meini. Ekki sannað, ekki sannað, ekki sannað –pessu yrði haldið fram aftur og aftur. Plantaðu þunnum efafleyg, skapaðu deilur, víktu aldrei frá tilbúnu línumanni. Þetta var einföld áætlun og hún virkaði.

Á hluthafafundi sígarettu- og matvælaframleiðandans **RJR Nabisco** árið 1996 spurði kona í salnum **Charles Harper** stjórnarformann fyrirtækisins hvort hann myndi vilja að fólk reykti í kringum börn hans og barnabörn. Harper svaraði: „*Ef börnunum líkar ekki að vera í reykfylltu herbergi … fara þau.*“ Pegar konan svaraði: „*Ungbarn getur ekki farið úr herbergi,*“ svaraði Harper, „*Á einhverjum tímapunkti lera þau að skríða, O.K.? Og svo lera þau að ganga.*“ Ekkert frávarp héru.

Það er fjársjóður af gömlum fölskum auglýsingum, sem hægt er að skoða á netinu, með fullyrðingum tóbaksfyrirtækjanna um að sígarettur hafi enga heilsufarsáhættu í för með sér, eða jafnvel að þær séu gagnlegar til að aðstoða við meltinguna. Þetta var svar tóbaksiðnaðarins við rannsóknum sem komu fram á fjórða áratug síðustu aldar og tengdu reykingar við krabbamein. Svar þeirra var að fjármagna eigin „*rannsóknir*“ til að „*sanna*“ að tóbaksreykingar væru **öruggar**. Sum fyrirtæki greiddu læknum fyrir að halda því fram að sígarettur þeirra væru einhvern veginn „*hollari*“ en samkeppnisaðilans. Petta sýnir hvernig ósanngjörn og röng markaðssetning og falsrannsóknir geta villt um fyrir almenningu í áratugi. Sannleikurinn kom þó í ljós að lokum.

Um 1960 voru sönnunargögnum gegn reykingum meira en **óþægileg**, þau voru yfirgnaefandi. Árið 1964 gaf bandaríski landlæknirinn út fyrstu skyrsluna um heilsufarsáhrif reykinga. Eftir að hafa skoðað meira en **7000** greinar í lækna-blöðum og útgefnum bókum komst landlæknirinn að þeirri niðurstöðu að reykingar valdi **lungnakrabbameini** og **berkjubólgu**. Á þeim tíma hafði umræðan um banvæn áhrif reykinga geisað um allan heim í áratugi og læknar um allan heim voru að komast að sömu niðurstöðu. Þrjátíu árum seinna höfðu reykingar á Vesturlöndum stórlega minnkað svo iðnaðurinn beindi sjónum sínum að þróunarlöndunum svokölluðu. Þar var minni menntun og oft miklu verra aðgengi að upplýsingum.

Það þótt nokkuð „*svalt*“ að reykja um miðja síðustu öld. Í dag er það ekki liðið að reykja innan um aðra, jafnvel ekki í almannarýmum en það var ekki alltaf svo. Ég minnist þáttar af **Friends** sem kallaður var *The One with the Thumb* sem var sýndur árið 1994. Þar reynir **Chandler** árangurslaust að hætta að reykja. Hann er ávitaður af vinum sínum þegar honum mistekst og er sendur út til að standa í rigningunni fyrir utan. „*Ógeðslegur ávani,*“ kalla vinir hans það. Nokkuð langt frá fyrri tengslum við velgengni og fegurð. Í dag er tóbakið tengt **sjúkdómum** og **dauða**. Enda hafa reykingar verið á udanhaldi síðustu 70 árin og æ færri sem nýta sér þann möguleika að kveikja í jurt sem pökkuð er inn í bréfhólk og soga að sér reykinn. En það kemur annað í staðinn. **Nikótínpúðar**, **nikótín tyggjó** og **eimstautar** eða

svokallað „*veip*“. Þar **gætum** við verið að sjá fram á nýja heilsufarsógn í framtíðinni þótt fáar rannsóknir séu komnar ennþá.

Við gætum nefnilega staðið frammi fyrir í öðru vandamáli í stað reykinga. Veip, rafsigarettur, og tæki eins og IQOS eru öll kynnt sem „*hollari*“ valkostir, af mörgum af **sömu** fyrirtækjum og sögðu okkur að sígarettur væru skaðlausar. Margt ungt fólk er að veipa og verða eins og tilraunaráttur í nýrri langtímarannsókn. Fimmtíu ára umræðan gæti verið að hefjast upp á nýtt, kannski með hörmulegum afleiðingum fyrir þá sem telja að þessar vörur séu eins „*öruggar*“ og auglýstar eru. Það liggur augljóslega í augum uppi að engin svör fást á morgun úr langtímarannsóknum, þær taka áratugi svo það er vissara að vera vakandi og fylgjast vel með.

Jeffrey Stephen Wigand er bandarískur lífefnafræðingur og uppljóstrari. Hann er fyrrverandi varافseti rannsókna og þróunar hjá **Brown & Williamson** tóbaksfyrirtækinu í Louisville í Kentucky, sem vann að þróun sígarettu sem átti að minnka skaða og árið 1996 ljóstraði hann upp um lögbrot fyrirtækisins. Í kjölfarið réð fyrirtækið almannatengslafyrirtæki, voldugustu lögfræðistofu BNA og hóf ítarlega rannsókn á öllu lífi hans. Þá voru sendar greinar í stærstu blöð og á flesta fjölmíðla sem náðu máli, til að sverta hann. Það fór afar mikil fyrir brjótið á fyrrum yfirmönum hans að hann létt hafa eftir sér að tóbak væri ekki neitt meira en tól til að dreifa nikótíni. Það væri ekki flóknara en svo. Hann sagði líka að Brown & Williamson bættu **ammóniaki** í tóbakið til að auka kraft áhrifanna af nikótíninu. Það varð til þess að skipuð var þingnefnd og allir topparnir mættu fyrir nefndina og stóðu allir fastir á því að nikótín væri ekki ávanabindandi. Allir með tölu! Það var því neyðarlegra vegna þess að allir voru topparnir eiðsvarnir að segja sannleikann. Svo meira að segja frammi fyrir þingnefnd fannst þeim ekkert að því að ljúga eins og þeir voru langir til.

Það næsta sem gerist er að lagaritari, **Meryl Williams**, á lögfræðistofu B&W í Louisville í Kentucky labbar út með bunka af leyniskýrslum sem lenda í höndunum á **Dr. Stanton Glance** prófessor við læknadeild Kaliforníuháskóla í San Francisco. Hann og fleiri vísindamenn leggjast yfir gögnin og skrifa í framhaldinu nokkrar greinar í *JAMA, Journal of the American Medical Association*. Þá stökk CBS til og **60 Minutes** gerir þátt. Þar er talað við bæði Wigand og Dr. Glance. Fram kemur í þessum viðtölum að yfirmenn B&W vissu allt um hætturnar af völdum tóbaks og höfðu vitað það í a.m.k. 30 ár. Þess vegna réðu þeir Wigand til að byrja með, til að draga úr hættunni fyrir neytendur. Þá gátu þeir reykt lengur og fyrirtækið græddi. Wigand var gert það ljóst af æðsta yfirmanni B&W að hann ætti

aldrei að nota orðið skaðlegt. Ekki einu sinni „*minna*“ skaðlegt og reyndar sagði hann að hann vildi aldrrei heyra um eða ræða þetta mál yfirlöfuð.

Svo Wigand einbeitti sér að aukaefnunum. Par var um auðugan garð að gresja. **Glýseól** er notað til að halda raka í tóbakinu og er álitid skaðlaust. Wigand komst að því að það var nú ekki alveg rétt því við bruna **breytist** glýseról í **akrólín** [acroleine] sem hefur sýnt sig að hafi truflandi áhrif á hreinsun lungnanna og virkar þá eins og önnur krabbameinsvaldandi efni í reyknum. En þegar hann fór að skoða efni sem heitir **Kúmran** [Qumran] var það kornið sem fyllti mælirinn.

Kúmran er notað til að auka bragðgæði tóbaksins svo það verði sætara. Það hefur verið sýnt fram á að þetta efni valdi æxlam í lifur músa. Prátt fyrir það hélt fyrirtækið áfram að nota það allt til 1992 þó fyrir lægju sannanir um að efnið ylli ýmiskonar krabbameinum. Wigand vildi samstundis hætta að nota það en var skipað að huga að sínu og skipta sér ekki af [„*mind his own business*“]. Wigand sendir minnisblað til **Sandifer** þáverandi forstjóra B&W en fær til baka það svar að það verði haldið áfram að nota efnið þar til annað finnist og það sé hans, Sandifers, ákvörðun. Svo rak Sandifer Wigand.

En þessar skærur Wigands við B&W vekja athygli í Washington og vorið 1994 fer þingið og **FDA** (Food and Drug Administration) að skoða iðnaðinn. Það er haft samband við Wigand og hann er boðaður. Í samræmi við starfslokasamning sinn lætur hann B&W vita eins og hann var skyldugur til. Stuttu seinna fær hann tvö símtöl frá óþekktum aðilum. Þar er honum hótað að börn hans verði fyrir skaða ef hann haldi áfram að kássast upp á tóbaksiðnaðinn. Þá keypti Wigand sér skotvopn og náði sér í leyfi til að bera það á sér hulið. En hann er búinn að missa flest annað. Vinnuna, konuna, börnin og mannorðið. Og tóbaksfyrirtækin eru enn við sama heygarðshornið og halda áfram uppteknum hætti. Pau fengu þó á baukinn 2006 eftir að dómistóll komst að þeirri niðurstöðu að þau hefðu brotið lög um svik. Tóbaksfyrirtækin **Altria, R.J. Reynolds Tobacco, Lorillard** og **Philip Morris USA** byrjuðu loksins að birta auglýsingar, fyrirskipaðar af dómistóll, í sjónvarpi og dagblöðum í nóvember það ár til þess að leiðréttu lygar sem þau hafa hamrað á í áratugi um hættuna af sígarettureykingum. Í **1.683** blaðsíðna álití sínu fyrir dómi, staðfesti **Gladys Kessler**, héraðsdómari í Bandaríkjunum, hversu oft tóbaksfyrirtæki hafa logið til um skaðsemi sígarettu og ráðskast með almenningsálitíð.

Þar á meðal má finna þetta. Tóbaksfyrirtæki neituðu því, lugu, að þau gætu og geti möndlað með nikótínmagn í vörum sínum til að skapa og viðhalda fíkn og hafa vitað það síðan að minnsta kosti 1954. Árið 1994 bar forstjóri R.J. Reynolds

vitni í opinberri yfirheyrslu sem haldinn var af þingnefnd að fyrirtækið „*bæti ekki við, eða meðhöndlí á annan hátt, nikótín til að ánetja fíkla*“ eða „*geri hvað sem er til að ánetja reykingamenn eða til að halda í þá*“. Við sömu opinberu yfirheyrslu vitnuðu stjórnarformaður og forstjóri **Lorillard** um að „*nikótínmagn ... er ekki hækkað eða laekkað hjá einstökum vörumerkjum*“. Tóbaksfyrirtæki „afneituðu ranglega, bjöguðu og minnkuðu“ tengslin milli sígarettureykinga og sjúkdóma, jafnvel þó að þau viðurkenndu tilvist þeirra innbyrðis. Skýrla landlæknis frá 1964 komst að þeirri niðurstöðu að sígarettureykingar valdi dauða og sjúkdómum. Í sjónvarpsiðtali árið 1971, afneitaði forseti Philip Morris hins vegar heilsufarsáhættu sem barnshafandi konur og börn þeirra standa frammi fyrir og sagði að „*Það er satt að börn sem fædd eru af konum sem reykja eru minni, en þau eru alveg jafn heilbrigð og börnin sem fæddust af konum sem reykja ekki. Sumar konur myndu kjósa að eignast minni börn.*“ Tóbaksfyrirtækin leyndu sönnunargögnum og neituðu opinberlega að nikótín væri ávanabindandi. Árið 1982 staðfesti **National Institute of Drug Abuse** að nikótín væri ávanabindandi. Skjal, sem kallast „*Media Tips*,“ frá 1994 og kom frá R.J. Reynolds sagði að „*Óháð því hvernig þú skilgreinir fíkn, þá eru sígarettur greinilega ekki í sama flokki og ávanabindandi, hugarbreytandi lyf eins og heróín og kókaín.*“ Í tölublaði **Time** tímaritsins sem kom út 1997 var vitnað í forseta og forstjóra Philip Morris sem sagði „*Ef [sígarettur] eru hegðunarávanabindandi eða vanamynndandi, þá eru þær miklu líkari ... GummiBears, og ég borða Gummi Bears, og mér finnst það ekki gaman þegar ég borða ekki Gummibirnina mína en ég er svo sannarlega ekki háður þeim.*“ Tóbaksfyrirtækin „*markaðssett og kynntu tjörulitlar og léttar sígarettur sem minna skaðlegar*“ (en venjulegar sígarettur) til að halda fólkia að reykingum og til að halda uppi tekjum. Rannsóknir hafa sannað að engin örugg sígarettar er til og allar sígarettar valda krabbameini, lungnasjúkdómum, hjartaáföllum og ótímabærum dauða. Í minnisblaði Lorillard frá 1964 var viðurkennt að „*KENT væri markaðssett sem öruggan*“ sígarettar fyrir reykingamann sem hafði áhyggjur af reykingum og heilsu. Árið 1956 þegar saklaus þriðji aðili (*Reader's Digest*) gaf í skyn að KENT væri „*öruggust*“ allra vinsælustu sígarettanna, nýtti Lorillard sér það þannig að á tveggja ára tímabili jókst magn KENT úr minna en fjórum milljarða sígarettar í þríjtíu og átta milljarða árlega. Tóbaksfyrirtækin viðurkenndu innanhúss að óbeinar reykingar væru hættulegar þeim er ekki reykja, en gáfu samt rangar og villandi opinberar yfirlýsingar þar sem því var hafnað. Iðnaðurinn reyndi einnig að grafa undan og vanvirða sönnunargögnum í skýrslu landlæknis frá 1986, sem komst að þeirri niðurstöðu að reykur frá óbeinum reykingum væri heilsufarsleg ógn fyrir reyklausa og ylli sjúkdómum

og öndunarerfiðleikum. Árið 1987 gaf Philip Morris út röð auglýsinga sem sýndu reykingamenn "talandi" við lesandann, með fullyrðingum eins og „*Vinsamlegast ekki segja mér að sigarettureykurinn minn sé skaðlegur fyrir þig. Það er bara engin sannfærandi sönnun fyrir því.*“ og „*Ég veit að það er engin sönnun fyrir því að reykurinn minn geti skaðað þig.*“

Svo þannig er staðan nú. Tóbaksiðnaðurinn berst með kjafti og klóm til að fá að halda áfram að drepa fólk með tóbaki. Og allt er það í nafni „*frelsisins*“ sem á vist að vera offramboð af. Hann vill samt ekki þetta sama frelsi fyrir hampinn.

EKKI er iðnaðurinn heldur hrifinn af eimstautunum eða „*veip tækjum*.“ Frá upphafi hefur hann barist gegn þeim með kjafti og klóm og ófáum lögfræðingum og hagsmunagæsluvörðum. Þrátt fyrir að verið væri að selja sama **vímuefnid**, nikótín.

Helsti gallinn við eimstautana er að það eru ekki til neinar langtíma rannsóknir á notkun og því hvort hún sé skaðleg. Það hefur verið orðrómur í gangi að íblöndunarefnin geti, við langvarandi notkun, stuðlað að og valdið svokölluðu poppkornslunga. Þeir lýsa sér í öndunarerfiðleikum, hósta, hitavellu og kuldaskjáfta, niðurgangi, ógleði, uppköstum, kviðverkjum, örari hjartslætti og hraðari og grynnri öndun. Pessu var haldið fram af ýmsum aðilum strax frá byrjun. Breska krabbameinsfélagið ákvað að rannsaka þetta því þar á þeim ófært að menn væru að slá um sig með fullyrðingum sem kannski væri líttill fótur fyrir. Nema hvað, að rannsókn lokinni gaf félagið út yfirlýsingu, byggða á rannsóknum sínum. Þar stóð: „**Rafsigarettur valda ekki lungnasjúkdómi sem kallast poppkornslunga.** EKKI hefur verið greint frá staðfestum tilfellum af poppkornslungum hjá fólk sem notar rafsigarettur. Rafsigarettur eru eitt af tækjunum sem geta hjálpað fólk sem reykir til að hætta.“

En það á alveg örugglega eitthvað **eftir** að koma í ljós. Það hefur bara ekki fundist ennþá. Það að tóbaksiðnaðurinn berjist á móti eimstautum sýnir hvar hagsmunir hans liggja. Það er í **banka**, ekki hjá almenningi. Neytendunum sem kaupa framleiðslu hans. Annað mál er svo það, að ennþá hafa ekki fundist heilsutengdir áhættuþættir og því má, enn sem komið er, ganga út frá því að þetta sé nokkuð örugg aðferð til neyslu á nikótíni. En auðvitað er iðnaðurinn bara að vernda sína hagsmuni. Það hefur hann alltaf gert og gerir sjálfsgagt áfram.

Pau efni sem grunur beindist að í veipvökvanum hafa **öll** verið fjarlægð í vökvum frá lögglegum framleiðendum. En það er erfitt að sjá við svindlurum sem svífast einskis og meta mannslíf ekki hátt. Svo varist eftirlíkingar.



Mynd: Ante Samarzija Ismu @unsplash.com

Kaffi

Ein þeirra plantna sem er tiltölulega ný í notkun á uppruna sinn í Eþíópíu að því talið er. Að minnsta kosti er það eini staður jarðar þar sem finna má hana villta. Á örfáum stöðum í Eþíópíu og í nágrenni er hægt að rekast á einstaka runna og kjarr á víðavangi af plöntunni.

Nú er hún ræktuð víða um heim þar sem skilyrði eru hagstæð því afurð hennar er gífurlega vinsæl og veltan af sölu hennar og notkun skiptir milljörðum á heimsvisu. Bara framleiðslan var \$384.85 mia virði 2021. Á eftir olíu er kaffi verðmætasta varan í milliríkjaviðskiptum heimsins og verslun milli landa er verðmætari af kaffi en af gulli og sykri til samans. Þá er ótalið það sem er í kringum neysluna. Tæki og tól til framleiðslunnar, neyslustaðir og fleira. Það er talið að um 90% allra jarðarbúa noti efnið daglega. Kaffi er í tíunda sæti hvað verðmæti varðar í mat og drykk og mest selda drykkjarvara í heimi.

Petta er merkileg ætt sem kaffiplantan tilheyrir. Hún heitir *Coffea* og í henni finnast um 130 tegundir plantna og eru flestar runnar eða smávaxin tré og vaxa í hitabelti Afríku og Asíu. Þrátt fyrir að allar tegundirnar þroski ber sem má þurrka og mala og búa til kaffi úr eru tvær tegundir algengastar til kaffiframleiðslu. Það eru *Coffea arabica* sem stendur undir tæplega 80% af allri kaffiframleiðslu heimsins og svo *C. canephora / C. robusta* sem stendur undir um 20%, aðallega sem skyndikaffi. Kaffi úr öðrum tegundum ættkvíslarinnar er nánast eingöngu framleitt fyrir forvitnis sakir.

Efnið finnst í fleiri plöntum og \$15.2 mia koma frá annarri vinsælli jurt sem ættuð er frá Austurlöndum fjær en þar hafa skapast ríkar hefðir í notkun hennar. Petta efni er **koffín** og jurtirnar eru kaffirunninn og teplantan. Ásamt reyndar fleiri plöntum en koffín finnst í nokkrum fjölda plantna, m.a. **kakóbaunum** og **kólahnetum** en te og kaffi eru þekktust þessara jurta. En koffín finnst líka í *yerba maté, guaranaberjum og þyrsni*.

Petta efni, koffísameindin, 1,3,7-Trimethylxanthine, varð til við þróun

ákveðinna jurta og spurningin er hvers vegna? Það er sem sé ekki vitað hver tilgangur þess er fyrir plöntuna og enn síður hvers vegna það gerir stærstan hluta mannkyns að reglulegum neytendum, fíklum. Því það er enginn vafi á því að koffín tikkar í öll box þegar farið er yfir skilgreininguna á því sem skilgreinir fíkn og fíkla.

Það virðist þó gegna einhverju hlutverki við frjóvgun. Það þýðir; í blómasafa plantnanna er koffín og vísindamenn hafa gert tilraunir sem renna stoðum undir þessa tilgátu, því t.d. býflugur halda áfram að heimsækja blómin löngu eftir að allur blómasafi er búinn. Sem bendir til þess að býflugur fái einhver áhrif af koffíninu og sækist þess vegna í það. Það hefur einnig breytt manninum, því segja má að með uppgötvun þess og útbreiðslu, hafi orðið grundvallarbreyting á háttum hans við þessi samskipti manns og plöntu. Og nú hefur plantan *Coffea arabica* breitt úr sér um allan heim þar sem hún getur vaxið. Hún er nú ræktuð á 27 milljón ekrum, tæpum 11 milljón hekturum.

Plönturnar sem framleiða koffín hafa sjálfsagt sínar eigin ástæður, hverjar svo sem sem þær eru, fyrir framleiðslu á því. Kannski er það til varna. Það gæti verið ástæða þess að kaffi er svo rammt á bragðið og er eitrað. Í nógum stórum skömmum dreppur það en eins og **Paracelsus**, faðir nútíma lyfrafæði, sagði fyrir margt löngu: „*Öll efni geta verið eitur. Það sem skilur á milli er skammturinn.*“ Athygli vekur hve margar plöntur sem framleiða áhrifavalldandi efni, framleiða hugbreytandi efni, örvariði eða róandi, sem virka á manninn og aðrar dýrategundir, í smáum skömmum.

Það gætu líka verið aðrar ástæður. Til dæmis til að koma í veg fyrir samkeppni annarra plantna þar sem þær vaxa. Svo hef ég rekist á tilgátu þar sem því var velt upp að kannski vildi plantan ekki drepa heldur bara letja og afvopna en þetta gefur sér þá forsendu að plöntur hafi hugsun sem mér finnst frekar ólíklegt því plöntur hafa þá allt öðruvísi hugsun en við ef um slíkt er að ræða. En víst er að þær sýna viðbrögð sem við getum bæði séð og mælt. En þær plöntur sem reiða sig á flugur, eða önnur skordýr til frjóvgunar, gætu hæglega nýtt sér þennan eiginleika, að framleiða koffín, til að auka líkur á frjóvgun. Það sem einkum bendir í þá átt eru tilraunir sem vísindamenn gerðu á býflugum og **Michael Pollan** segir frá í bók sinni *This is your mind on plants.*

Sagan hefst á tíunda áratug síðustu aldar þegar þýskir vísindamenn uppgötvuðu að nokkur fjöldi plantna sem framleiddu koffín í blómasafanum. Plöntur af fleiri ættum en kaffi og te. Svo gleymdist þetta, virðist vera, þangað til **Geraldine Wright** rakst á þessar upplýsingar rétt upp úr aldamótum.

Hún var á þessum tíma grasafræðingur, skordýrafræðingur og lektor við háskólan í Newcastle. „*Við höfðum ekki hugmynd um af hverju koffin fannst í blómasafanum,*“ hefur Pollan eftir henni í bók sinni. Hann hitti hana í Oxford 2013 hvar hún er kennari nú. Svo Wright gerði einfalda tilraun. Hún fangaði nokkrar býflugur og gekk þannig frá þeim að þær voru sem í spennitreyju. Flugurnar voru settar í lítil hólf með gati í loftinu sem var rétt mátulegt svo þær gætu stungið hausnum út um það. Þá voru þeim gefnar ýmsar útgáfur sykurvatns í gervi blómasafa, með og án koffíns. Þegar flugunum var færður dropi af gerviblómasafanum var blásið á þær smá kaffilykt. Á þennan hátt komst Wright að því að flugurnar voru líklegri til að muna eftir og sækja í sykurvatnið sem þær tengdu við kaffilyktina. Niðurstöðurnar voru birtar í grein, *Caffeine in Floral Nectar Enhances a Pollinator's Memory of Reward*, í tímaritinu *Science* árið 2013. Megin niðurstaðan er sú að koffín eykur tryggð frjóvgarans við blómið sem skordýrið finnur það í.

Nú vitum við svo sem ekki hvort flugurnar finna í raun og veru einhver áhrif af koffíninu, bara það að koffínin dí hjálpar þeim að muna eftir blóminu og það er ekki mjög ólíkt því sem koffín gerir fyrir okkur mannfólkið. Tilraun Wrights hefur verið endurtekin með gerviblómum og flókum umbúnaði og niðurstaðan er alltaf sú sama. Býflugur muna eftir og sækja frekar í blóm með koffínblönduðum blómasafa. Að auki eru áhrif þessa koffínblandaða blómasafa svo sterk að flugurnar halda áfram að sækja í blómið þótt allur blómasafi sé upp urinn. Í *Current Biology* birti Margaret J. Convillein grein um tilraun árið 2015 þar sem hún skoðaði hver græddi á þessari tilhögum. Ritgerðin heitir *Caffeinated Forage Tricks Honeybees into Increasing Foraging and Recruitment Behavior* og svaraði spurningunni á þann hátt að það virtist vera plantan sem græddi. Það sem sannfærði Convillein var að það var fjórum sinnum líklegra að flugurnar sæktu í koffínblöndu en venjulegan blómasafa. Það hafði þó í för með sér að býflugurnar framleiddu minna hunang, þannig að segja má að plantan plati býflugurnar til að vinna gegn eigin hagsmunum.

Pað er kannski eðlilegt að velta því fyrir sér hvort við séum í sömu stöðu og lánlausar býflugurnar að einhverju leyti hvað kaffi og koffínafurði varðar. Eru það við sem fáum feita bitann eða er það kaffiplantan sem fær okkur til að auka útbreiðslu sína? Jafnvel gegn okkar eigin hagsmunum? Og hefur uppgötvun og notkun manna á koffíni verið ból eða blessun? Hvaða áhrif hefur koffín haft á vestræna menningu? Höfum í huga að koffín, kaffi og súkkulaði er fremur ný uppgötvuð. Það er ekki lengra síðan en um 1650 að þetta þrennt hélt innreið sína á

Vesturlönd. Einmitt þess vegna höfum við samanburðinn á þjóðféluginu og menninguðin fyrir og eftir koffín. Auðvitað var það þekkt í Afríku fyrir þann tíma en kaffi er talið hafa verið uppgötvað um 850. Nema í Kína, þar er miklu lengra síðan.

Í Englandi var staðan sú að breska þjóðin var drukkin frá morgni til kvölds að meira eða minna leyti. Sökum lélegra vatnsgæða þar var beinlínis hættulegt að drekka mengað vatnið. Svo hvað gátu þegarnir gert til að koma í veg fyrir baktefusýkingar? Jú, þrautalendingin var að drekka bjór með morgunmatnum, vín eða bjór með hádegismatnum og kvöldmatnum og gjarnan ginsopa um miðjan daginn samkvæmt heimildum frá þessum tíma. Í landi tedrykkjunnar, Kína, þar sem það hafði verið notað sem meðal frá því um 1000 fyrir Krist, varð það ekki almennur drykkur fyrr en nokkru seinna.

Það eru engar ýkjur að halda því fram að koma koffíns og kaffis, og nokkrum árum seinna tes, hafi breytt býsna miklu á Vesturlöndum. Því hefur jafnvel verið haldið fram að það hafi breytt öllu í vestrænni menningu og það er ýmislegt sem bendir til að það sé ekki ósenilegt. Jafnvel líklegt.

Í fyrsta lagi má benda á Kína þar sem verða ýmsar breytingar á þjóðféluginu og menningu ríkisins þegar tedrykkja verður almenn á tíma Tang keisaraættarinnar milli 618 til 907. Þar verða ýmsar framfarir og fáar aðrar skýringar en aukin neysla á koffini. Það er a.m.k. niðurstaða nokkurra vísindamanna sem hafa velt því fyrir sér hvað það er sem drífur þessar breytingar.

Í öðru lagi má benda á framfarir hjá þeim hluta Araba sem fögnuðu þessum hressandi drykk og hjá þeim hófst mikið menningarskeið og framfarir, ekki síst í stærðfræði og byggingarlist eins og t.d. hallirnar sem þeir reistu á Spáni og viðar bera vitni um.

Hér er kannski rétt að skoða aðeins útbreiðslu kaffis. Hvernig svo sem því vék við að kaffi var uppgötvað, þá eru fyrstu áreiðanlegu heimildirnar um það að finna í Súfi hofum í Jemen frá fimmtíandu öld. Frá Eþíópíu berst það til landanna í kring og svo til Madagaskar og Horns Afríku en það eru löndin Sómalía, Eþíópía, Eritrea og Djibuti. Upphaflega er kaffið notað af þessum þjóðum við trú-arathafnir og kirkjan varð óhress, einn ganginn enn. Svo páfinn bannfærði það og á 17. öld var það bannað af Ottómanveldinu í Tyrklandi og meira að segja í Eþíópíu, af öllum löndum. Þar til Menelik keisari komst þar til valda og aflétti banninu. Frá Eþíópíu berst það til Sýrlands, Jemen, Egyptalands og Norður-Afríku og nokkurn veginn í þessari röð; Indlands, Ítalíu og þaðan um Evrópu, Indónesíu og Ameríku. Í Evrópu berst það frá Feneyjum sem er helsti útbreiðslu staðurinn. Bara af vatni og te er meira neytt og kaffi kemur svo í þriðja sæti. Það sem stuðlaði

að útbreiðslu og vinsældum kaffis í Evrópu var að Páfinn breytti afstöðu sinni því **Clement VIII** lýsti kaffi kristinn drykk árið 1600. Það þrátt fyrir bænir, kveinstafi og mótmæli afturhaldaða sem sögðu kaffi vera „*Múslima drykk*“.

Hún er skemmtileg sagan um uppgötvun kaffis. Auðvitað er hún þjóðsaga en hún er ekki verri fyrir það.

Pannig var á miðri níundu öld að geitahirðir að nafni Kaldi veitti því athygli að geitur sem hann var að passa voru óvenju staffífrugar þar sem þær voru að éta ber kaffirunnans. Það virtist einnig vera að þessi ber kæmu í veg fyrir svefn geitanna sem voru alveg „*Baahhhhh!*“ „*Baahhhhh!*“ alla nóttna svo Kaldi fór að skoða þessi fallegu rauðu ber. Inni í hverju þeirra voru tvö fræ. En eiththað hlaut að vera í þeim þar sem geiturnar urðu svona kátar og ekki laust við að Kaldi fyndi fyrir hressandi áhrifum líka þegar hann smakkaði. Kaldi var svo hrifinn að hann flýtti sér í næsta klaustur þar sem hann sagði ábótanum frá og hélt því fram að þessi ber væru himnasending. Ábótinn varð ekki eins hrifinn og taldi þetta sendingu hins illa, henti fræjunum á eldinn og spurði Kalda hvort hann væri andsetinn. En við það að fræin lento í eldinum þornaði aldinkjötið og brann að endingu utan af fræjunum. Ilmurinn af brenndum baunum fyllti salinn í klastrinu og framtaks-samur munkur hrifsaði fræin úr eldinum og setti þau í vatn til að búa til te. Það varð til þess að munkarnir gátu vakað langt fram eftir nóttru lofandi skapara himins og jarðar fyrir slíka guðsgjöf.

Vitneskjan um þessi ilmandi ber og fræin úr þeim barst út og ekki skemmdi það, eða dró úr því, að þau höfðu afar hressandi áhrif á neytandann. Þar kom að því að þessi vitneskja barst til Galla, þjóðfloksins sem hófu framleiðslu á nokkurs konar orkustöngum úr berjunum sem þeir blönduðu saman við skírt smjör og pressuðu í stangir sem þeir neyttu áður en þeir héldu í orrustur og urðu, að sögn, ósigrandi.

Petta segir sagan og sannleikskornið í henni er, eins og oft er með þjóðsögur, að **enn** þann dag í dag eru slíkar stangir framleiddar og seldar og þeirra neytt í Sidamo í Eþíópíu. Sá síður mun teygja sig allt aftur til um 850 e.Kr. sem stemmir ekki alveg við það sem oft var haldið fram, að kaffi hafi uppgötvast á miðri 15. öld og haft er úr skrifum **Ahmed al-Ghaffar** frá Yemen en þau voru löngum talin fyrstu trúverðugu skrifin um kaffi. Sem staðfestir að fyrri tíma sagnfræðingar eru alveg jafn líklegir til að fara með fleipur eins og sagnfræðingar annarra tíma.

Kannski er þó meira satt í þjóðsögunni en virðist. Við vitum að um miðja fimmþándu öld var kaffi ræktað viða í Austur-Afríku og verslað með það á Arabíuskag-anum. Það virðist aðallega hafa verið notað til að auka einbeitingu og til að halda

sér vakandi eins og raunin var hjá **Súfi** trúarhópum í Jemen sem brúkuðu það til að halda sér vakandi við trúariðkun. Það sama gildir um te sem Búddamunkar notuðu til að halda sér vakandi við hugleiðslu sem oft gátu tekið drjúgan tíma.

Ástæða þess að kaffi hressir neytandann er efni sem kallast **koffín** hjá venjulegu fólki en vísindamenn og rannsakendur kalla **Guarantine; Methyltheobromine; 1,3,7-Trimethylxanthine; 7-methyltheophylline Theine**. Efnafræði formúlan er C₈H₁₀N₄O₂. Kaffi og koffín er sennilega eitt mest rannsakaða vímuefni heims eins og vísindaheitin gefa til kynna. Það er ekki að ástæðulausu að rannsakendur kalla koffín öllum þessum nöfnum. Þeim finnst svo gaman að deila um áhrifin og hvað þau geta leitt af sér. En þetta er merkilegt vímuefni, kaffi, og það vekur athygli mína að flestir þeir vísindamenn sem rannsakað hafa það eru hættir að neyta þess.

Það fer að virka eftir 20 mínútur til klukkustund og fer það einkum eftir því hvernig neytendur brjóta það niður. Það fer sem sagt svolítid eftir efnabúskap neytandans. Helmingunartími koffíns er misjafn eftir aldri og þroska. Hjá fullorðnum er hann 3 til 7 klt., hjá smábörnum 8 klt. og hjá fyrirburum 100 klukkustundir. Reyndar hef ég rekist á fullyrðingu þess efnis að helmingunartími hjá fullorðnum sé 12 tímar en það er kannski aðeins of mikil í lagt. Ef svo væri mundi kaffibolli á hádegi hafa helmings áhrif á miðnætti.

En hvers vegna skyldu plöntur hafa fyrir því að framleiða koffín? Það er svo sem ómögulegt að vita því við erum nokkuð langt frá því að vera á sama fleti og þær. Við höfum ekki mikla hugmynd um hvort þær hafa vitund eða ályktunarhæfni, hvað þá hugsun, skoðanir og tilfinningar þótt ýmislegt bendi til að þær hafi samskipti sín á milli með svepprót eða öðrum aðferðum, jafnvel hugsanaflutningi. Það er þó vitað að plöntur geta aðvarað félaga sína með efnabóðum og haft samskipti gegnum svepprót. Persónulega get ég ekki ímyndað mér annað en að þær hafi samskipti og fyrir því eru að minnsta kosti tvær ástæður. Í fyrsta lagi hafa þær verið hér á jörðinni milljónum ára lengur en við og eitthvað hljóta þær að hafa þróast og lært á öllum þeim tíma. Í öðru lagi hef ég þá trú að það sé tegundum nauðsynlegt að hafa samskipti sín á milli til þess eins að komast af sem tegund.

Því hefur verið velt upp að plöntur framleiði hin ýmsu kemísku efni í a.m.k. fernum tilgangi, þeir gætu auðveldlega verið fleiri því allt eru þetta **getgátur**. Í fyrsta lagi til að laða að sér skordýr vegna frjóvgunar, í öðru lagi til að fæla frá sér skordýr svo þær séu ekki særðar eða étnar, í þriðja lagi til að verjast sólbruna og í fjórða lagi til að minnka eigin streitu. Í tilfelli koffíns held ég að það sé til að laða að sér kvikindi af annarri tegund og þá fyrst og fremst til frjóvgunar. En það er að sjálfsögðu bara eitthvað sem ég held og hef ekki rekist á gögn sem sanna tilgátuna.

Eg sagði hér framar að kaffi hefði breytt miklu, næstum öllu í menningu Vesturlanda. Svo dæmi sé tekið af Englandi þá hafði kaffi þau áhrif að losa þjóðina úr áfengisvímunni enda virkar kaffisameindin á næstum hverja frumu líkamans og er fremur snögg að því. Það hefur annað í för með sér og það er að slíta manninn úr viðjum **líkamsklukkunnar**. Það er hægt að vaka lengur á kvöldin og það gefur færí á nýjum störfum og vinnutilhögun og kannski einnig nýrri og skarpari hugsun. Þegar þetta hafði raungerst í Evrópu hélt ferlið áfram um heiminn. Í verslun, nýlendustefnu, þrælahaldi og verslun, vinnustöðum, vísindum, stjórnmálum og félagslegum samskiptum og færa má rök fyrir því að kaffi hafi haft áhrif á taktinn í enskum ljóðakveðskap.

Á aðeins einni öld höfðu sprottið upp kaffihús í borgum Araba og sem dæmi voru voru á sjöunda hundrað kaffihús í Konstantínópel einni árið 1570 og þeim fjölgaði með Ottómanveldinu þegar það stækkaði í norður og vestur. Þessi nýju almannarými sem kaffihúsin voru gerði það að verkum að þau urðu að suðupotti hugmynda, fréttu, slúðurs, rökræðna, deilna, sýninga og leikja.

Kaffihúsin voru nokkuð alþýðleg, sérstaklega á þeirra tíma mælikvarða. Stéttasíkipting þar var næstum engin og fólk átti sín félagslegu samskipti í friði og spekt. En þar sem oft var spjallað um pólitík á þeim fór ekki hjá því að bæði veraldleg og geistleg yfirvöld litu á þau sem varasöm og reyndu að loka þeim annars lagið en yfirleitt stóð það ekki lengi þar sem almenningur hélt fast við sitt kaffi sem hann vildi fá refjalaust. Reyndar eru til heimildir um að kaffikerald var kallað fyrir rétt í Mekka árið 1511 sökum þessa hættulega eiginleika að hressa neytendur. Súltaninn í Kairó var fljótur að ógilda sektardóminn sem það var dæmt til og afléttu banninu sem fram kom í dómnum. Enda líklega lítið annað hægt þar sem verjendur drykkjarins bentu á að það væri ekki minnst einu orði á kaffi í Kóraninum. Það varð til þess að mísulimum bauðst að nota þennan hentuga valkost við áfengi sem var sérstaklega bannað í Kóraninum. Það varð svo kallað **kahve** sem lauslega þýtt, þýðir „*Vín Arabíu*“. Þessi lífseiga hugmynd að kaffi sé einskonar móteitur áfengis, bæði meðal Araba og á Vesturlöndum og sé hægt að nota sem slíkt er samt einfaldlega röng. Jafnvel biksvart og lútsterkt kaffi hefur engin, eða sáraltítil, áhrif á hve drukkinn einstaklingur er. Enda er það arfavitlaus hugmynd að blanda saman vímuefnum og oft verið ávísun á vandræði vegna misnotkunar.

Íslamski hluti jarðar var að mörgu leyti þróaðri en Vesturlönd á miðöldum. Hvort það var því að þakka að þar var áfengisbann og kaffineysla almenn er erfitt að sanna. En Arabar eru þeir sem þróuðu nútíma stærðfræði samkvæmt því sem þýski sagnfræðingurinn **Wolfgang Schivelbusch** heldur fram. Í Kína gekk þjóðin

hress til framfara vegna tedrykkju á tíma **Tang** keisaraveldisins. Aftur, hvort þetta framfaraskeið sé alfarið tei og koffini að þakka, er erfitt að sanna þótt líklega hafi það haft einhver áhrif. Þá má benda á að hin viðtæku áhrif af tilkomu kaffis í Evrópu gefa þessari hugmynd vægi. En aftur, erfitt að sanna þótt líkindi bendi til.

Ferðalangur veitti því athygli þegar hann kom til Konstantínópel 1585 að „*borgarbúar hafa þann sið að drekka opinberlega svartan vökva eins heitan og þeir pola, úr fræi sem þeir kalla Cave ... og hann er sagður hafa þann eiginleika að halda manni vakandi.*“ Þetta þótti framandi hugmynd á Vesturlöndum, að drekka heitan drykk sem átti bæði við kaffi og te. En þessi hugmynd, sjóðandi heitt vatn, varð til þess að kaffi, og svo te nokkrum árum seinna, varð einn öruggasti drykkur sem hægt var að láta ofan í sig. Þótt áfengi hafi verið öruggara en vatn var kaffið, og teið, miklu öruggara. Þau þjóðfélög sem tóku upp kaffið og teið þrifust betur þar sem bakteríusýkingum fækkaði til muna.

Pað var ekki fyrr en 1629 sem fyrstu kaffihúsin í Evrópu opnuðu, Það var í Feneyjum og þau höfðu arabísku kaffihúsin sem fyrirmyn. Það tók þó nokkur ár fyrir siðinn að breiðast út og það var ekki fyrr en 1650 sem fyrsta kaffihúsíð opnaði í Englandi. Í litlum háskólabæ sem heitir Oxford. Það mun hafa verið innflyttjandi **Jacob the Jew** eða *Júðinn Jakob*, Gréinilega fáir að spá í pólitíkska rétthugsun og tungumál á þessum tíma í Englandi, hvað þá rasisma. Stuttu seinna voru opnuð kaffihús í London og þeim fjölgæði ört því á örfáum áratugum voru þau talinn í þúsundum. Þegar þau voru flest var eitt kaffihús á hverja 200 íbúa.

Rétt eins og í Arabaheiminum var kaffis aðallega neytt á almennum kaffihúsum. Þau urðu stór og mikilvægur hluti félagslegra tengsla og fólk sótti þau til að blanda geði og fá fréttir dagsins, pólitískar, efnahagslegar og menningarlegar. Kaffihúsin urðu að einskonar félagsmiðstöðvum þess tíma og stéttarskipting þar í lægri kantinum. Allir gátu sótt þau og setið hvar sem var. En bara ef þú varst karlmaður, konum var bannaður aðgangur í Englandi þótt þær gætu sótt kaffihús í Frakklandi án nokkurra hindrana. Þá voru kaffihúsin öllu menningarlegri en barirnir þar sem ætlast var til að ef þú startaðir rifrildi þyrftirðu að greiða fyrir næsta umgang kaffis fyrir gestina.

Saga kaffihúsanna og testofanna í Englandi er býsna athyglisverð. Eins og fyrr segir var konum var upphaflega bannaður aðgangur að kaffihúsum svo að því leytinu til voru þau einsleit. Þar var engin eftirspurn eftir skoðunum kvenna og eingöngu karlmenn sem þau sóttu. Hugsanlega stafaði það af því að fljótt fóru þessi almennarými að hverfast um ákveðin áhugamál gestanna hvort heldur það var póli-

tík, slúður eða listir. Með því fengu þau ákveðinn stimpil og flokkun eftir því hverjir sóttu þau. Skipamiðlarar, skipasmiðir og innflytjendur söfnuðust saman á kaffihúsi **Loyd's**. Þar var hægt að fræðast um hvaða skip voru væntanleg eða voru að fara og hvaðan þau voru að koma eða fara og hvernig farm þau fluttu. Og keypt tryggingu fyrir farminn. Kaffihúsið þróaðist svo í **Loyd's of London** tryggingafélagið. Það sama gerðist með **Jonathan's Coffee-House** sem varð að kauphöllinni í London og lerdómsmenn og heimspekingar söfnuðust saman í **Grecian** sem fékk við það mikil tengsl inn í Konunglega félagið, **The Royal Society**. Það mun hafa verið algengt á sinni til að **Isaac Newton** og **Edmund Halley** skeggræddu edilsfræði og stærðfræði yfir kaffibolla á Grecian og einu sinn áttu þeir að hafa krufið höfrung þar. **Tom Standage**, höfundur *A History of the World in 6 Glasses*, hvar af þrjú innihéldu koffín; kaffi, te og kóla, skrifði að kaffihúsin; „sköpuðu alveg nýtt umhverfi fyrir félagsleg, vitsmunaleg, viðskiptaleg og pólitisk samskipti.“ Sem leiddi til þess að London varð „að deiglu vínsinda- og fjármálabyltinga sem mótuðu nútímann.“

Einn af andans mönnum þessa tíma í London var **Alexander Pope** og hann skrifði af virðingu um kaffi í *Canto III* þar sem hann segir að það; „geri stjórn-málamanninn vitran.“ Þeir voru fleiri andans mennirnir sem sóttu kaffihúsin og meðal þeirra rekst maður á nöfn eins og **Henry Fieldin**, **Jonathan Swift**, **Daniel Defoe** og **Laurence Sterne**. Þessir andans menn eru sagðir hafa breytt enskri ljóðagerð með því að taka upp almennt talmál í kveðskap sínum sem var mikil breyting frá hinum formfasta takti og máli sem ráðandi var í breskum ljóða-kveðskap á þessum tíma.

Petta var ekki það eina sem fylgdi kaffihúsunum því nokkur fjöldi manna flakkaði á milli og deildu slúðri og fréttum sem barst þannig miklu fljótar um borgina en á nokkurn annann hátt. Árið 1709 hóf **The Tattler**, eitt af elstu tímaritum Englands, göngu sína í Grecian kaffihúsini og var útgáfan upphaflega hugsuð til að deila kaffihúsamenningunni á pappír. Það var kaflaskipt og hafði hvert kaffihús ákveðið efni til að fjalla um. Sum fjölluðu um pólitík, önnur um listir og svo framvegis.

En ekki voru allir Londonbúar beint hressir með þennan uppgang og aðsókn að kaffihúsunum því konur bundust samtökum gegn þessum nýja drykk sem þær fullyrta að gerði maka þeirra **getulausa**, eða a.m.k. áhugalausa. Og árið 1674 gáfu þær út bækling sem het **The Women's Petition Against Coffee** og tóku þar með undir áhyggjur lækna sem skeggræddu þennan nýja drykk og voru ekki sammála um meint ágæti hans. Líklegra má þó telja að konur hafi kannski frekar sett fyrir sig allan þann tíma sem makar þeirra eydu fjarri fjölskyldunni á kaffihúsum. En blessaðar konurnar voru ekkert að skafa utan af hlutunum og héldu því fram í

bæklingnum að í brókum karlanna þegar þeir kæmu heim, væru þeir „*með ekkert stift nema liðina*“. Þá var undirtitillinn ekki síðri; Auðmjúk bæn og ávarp nokkurra þúsunda góðra kvenna, sem þjást af mikilli neyð. En auðvitað gripu karlarnir til varna og gerðu líka bækling þar sem þeir héldu því fram að kaffi væri skaðlaust og græðandi áfengi sem gerði stinninguna kröftugri, sáðlátíð fyllra [og] bætti andlegum eiginleikum við sæðið.

Þessi baráttu milli karla og kvenna um kaffi hafði eina afleiðingu. Hún var sú að tengja konur frekar við te og sú afstaða loðir við enn þann dag í dag. En þarna var markaðstækifær og einn framtaksamur íbúi í London greip það. Sá hét **Thomas Twining** og hann opnaði testofu við hliðina á kaffihúsi sínu á Strand breiðstrætinu árið 1717. Par voru konur velkomnar til viðskipta, hvort heldur það var að setjast og fá sér te og biskví eða aðrar sætar kökur eða kaupa telauf til að fara með heim.

Terunninn, *Camellia sinensis*, eins og tegundaheitið gefur til kynna er ættaður frá Kína. Að öllum líkindum á svæði þar sem Kína og Norður-Burma mætast. Elsta trúverðuga heimild um tedrykkju er frá þriðju öld e.Kr., í læknisfræðilegum texta sem **Hua Tuo** ritaði. Te vard vinsælt sem afþreyingardrykkur á tíma Tang ættarveldisins og tedrykkja dreifðist í kjölfarið til annarra landa í Austur-Asíu. Portúgalskir prestar og kaupmenn kynntu te í Evrópu á 16. öld. Rúmri öld síðar, þegar te hafði náð fótfestu í Englandi, hófu Bretar stórræktun þess á Indlandi.

Nú er te ræktað víða um heim þar sem skilyrði eru til að það þrifist og afbrigðin eru mörg. Fólk í Asíu til forna borðaði te í aldir, jafnvel árbúsundir, áður en það neytti þess nokkurn tíma sem drykks. Þeir nörtruðu í hrá laufin, bættu þeim í súpur eða saman við grænmeti, eða **gerjuðu** þau og tuggðu eins og **betel**.

Það munu hafa verið munkar og kaupmenn sem fyrstir Vesturlandabúa kynntust tei í Kína á sextándu öld. Fyrsta ritaða heimildin í Evrópu er í bókinni *Delle navigationi e viaggi* [Um siglingar og ferðalög] sem skrifuð var af Feneyingnum **Giovambattista Ramusio** árið 1545. Fyrsta skráða sendingin af tei frá evrópskri þjóð var árið 1607 þegar hollenska Austur-Indíafélagið flutti farm af tei frá Macao til Jövu. Tveimur árum síðar keyptu Hollendingar fyrsta teið í Hirado í Japan sem sent var til Evrópu. Te varð tískudrykkur í Haag í Hollandi og Hollendingar kynntu drykkinn í Þýskalandi, Frakklandi og handan Atlantshafsins til Nýju Amsterdam (New York).

Árið 1567 kynntust Rússar tei þegar kósakkarnir **Atamans Petrov** og **Yalyshev** heimsóttu Kína. Mongólski Khaninn gaf keisaranum **Mikael I** fjóra „púða“ (65–

70 kg) af tei árið 1638. Samkvæmt **Jeremiah Curtin** gæti það hugsanlega hafa verið árið 1636 eða '39 sem Vassili Starkov var sendur sem sendimaður til **Altyn Khan**. Hann fékk 250 pund af tei að gjöf til keisarans. Starkov neitaði í fyrstu að taka við gjöfinni, sá enga not fyrir fullt af dauðum laufum, en Khan krafðist þess. Þannig kynntust Rússar tei og árið 1679 gerðu þeir samning um reglulegar te sendingar frá Kína sem fluttar voru með úlfaldalestum til Rússlands frá Kína í skiptum fyrir loðfeldi. Te er í dag talinn þjóðardrykkur Rússa.

Fyrsta heimildin á ensku um te kemur úr bréfi sem **Richard Wickham**, sem rak skrifstofu Austur-Indlandsfélagsins í Japan, skrifaði til kaupmanns í Macao og óskaði eftir „*bestu tegund af „chaw“* árið 1615. **Peter Mundy**, ferðamaður og kaupmaður sem rakst á te í Fujian árið 1637, skrifaði: „*chaa – bara vatn með eins konar jurtum sem eru soðnar í því.*“ Te var selt í kaffihúsi í London árið 1657, **Samuel Pepys** smakkaði te árið 1660 og **Katrín af Braganza** tók upp tedrykkju við ensku hirðina þegar hún giftist **Karli II** árið 1662. Te var hins vegar ekki mikil drukkið á Bretlandseyjum fyrr en á 18. öld og var dýrt fram á síðari hluta þess tímabils. Enskir tedrykkjumenn vildu helst bæta sykri og mjólk í svart te og svart te náði vinsældum græna tesins um 1720.

En te var dýrt og tæplega á færi fátæklinga að leggjast í tedrykkju, þangað til farið var að smyglu því. Þá hrundi verðið og neyslan breiddist út. Ástæða þessa háa verðs var tollar og skattheimta kóngsins. En bresk yfirvöld sáu við því og afnámu skatta og tolla á te, og útrýmdu þar með smyglversluninni 1785. Þrátt fyrir það var te nokkuð dýrt og ekki á færi almennings fyrr en um aldamótin 1900 en þá má segja að te væri orðið hvers manns drykkur í Bretlandi og Írlandi. Svipað var uppi á teningnum á meginlandi Evrópu enda farið að flytja te í skipsförmum frá Indlandi, Jövu og Indónesíu ásamt fleiri löndum þar austurfrá.

Í Ameríku var staðan nokkuð önnur. Vinsældir tes gegndi þar hlutverki í sögu-legum atburðum. Lög sem sett voru af Bretum í nýlendunni sem kölluð voru Telögini og tóku gildi 1773 ögruðu almenningu og leiddu til uppgjörs í höfninni í Boston þar sem Bandaríkjumenn gerðu áhlaup á breskt kaupskip og hentu öllum tefarmi þess í sjóinn. Það er kallað **The Boston Tea Party** og þetta samkvæmi í höfninni í Boston leiddi til bandarísku byltingarinnar og sjálfstæðis frá Bretum.

En hversu hressandi er te? Koffín er um það bil 3% af þyngd þurrkaðs tes, sem þýðir á milli 30 og 90 milligrömm á hverja 250 millilitra bolla eftir tegund, vörumerki og bruggunaraðferð. Rannsókn leiddi í ljós að koffíninnihald í einu grammi af svörtu tei var á bilinu 22 til 28 mg. en koffíninnihald í einu grammi af

grænu tei var á bilinu 11 til 20 mg, sem endurspeglar verulegan mun. Te inniheldur einnig lítið magn af **theobromine** og **theophylline**, sem eru örвandi efni, og **xanthine** sem er svipað koffíni hvað örvun varðar. Svart og grænt te innihalda engin nauðsynleg næringarefni í neinu magni, að undanskildu steinefninu **mangani**, um 0,5 mg á bolla, eða 26% af ráðlagðri daglegri neyslu. **Flúor** er stundum til staðar í tei en ákveðnar tegundir af svokölluðu „múrsteinstei“, sem gert er úr gömlum laufum og stilkum, hafa hæsta magnið. Það getur verið nóg til að skapa **heilsufarsáhættu** ef mikið er drukkið, en flúormagnið hefur verið rakið til mikils flúors í jarðvegi. Einnig er talið að súr jarðvegur og löng bruggun skipti máli.

En te inniheldur **pólyfenóla**. Peir eru algengustu efnasamböndin í telaufum og eru 30-40% af samsetningu þeirra. Pólyfenól, sem eru lífræn efnasambönd og algeng í jurtum, innihalda **flavónóiða epígallócatezin gallate** (EGCG) og önnur **katekín**. Þó að klínískar bráðabirgðarannsóknir hafi verið gerðar á því hvort grænt eða svart te gæti gagnast gegn ýmsum sjúkdómum í mönnum, þá eru engar vísbendingar um að tepólyfenól hafi einhver áhrif á heilsu eða minnki sjúkdómsáhættu.

Pað virðast vera flókin fræði hvernig á að gera gott te og þá ekki síður hvernig þess er neytt. Ég reikna með að flestir hafi séð flóknar „te serímóníur“ í kvík-myndum, einkum þeim sem gerast í Japan en þar virðist tedrykkja í sumum tilfellum vera eins konar listform. Það er kannski ekki skrítið þar sem te afbrigði eru nokkur og gegna hvert sínu hlutverki. Það er til hvít te, gult, grænt, Oolong, svart og eftirgerjað, sem einnig er dökkt. Það er gert úr grænu tei sem er látið gerjast. Te er bragðbætt með ýmsu eins og engifer, negul, mintu, kardimommum, vanillu, grænmintu [spearmint] og ilmappelsínu [bergamot] sem notuð er til að bragðbæta Earl Grey te. Þá er te í þurrkun eða vinnslu með þann eiginleika að drekka í sig lykt og inn á það er stílað þegar gert er Jasmín te.

Það er allur gangur á því hvort notuð sé mjólk í te, það virðist fylgja því hvort mikil mjólkurframleiðsla sé í landinu. En sinn er síðurinn í hverju landi og viða er te borið fram með sítrónusneið eða jafnvel sítrónusaft. Í rannsókn sem birt var í **European Heart Journal** árið 2007 kom í ljós að ákveðin jákvæð áhrif tes gætu glatast með því að bæta í það mjólk.

Það munu vera Tyrkir sem þamba te allra þjóða mest og eru Írar í öðru sæti hvað varðar neyslu á mann. Þá er mikil neysla á tei í Rússlandi og það oft borið fram í **Samovar** sem er úr málmi og oft skreyttur með skjaldarmerkjum eða trúartáknum. Árið 2019 röðuðu þessar þjóðir sér í efstu sæti framleidiðslu. Kína framleiddi 2,8 milljón tonn, Indland 1,4 m., Kenía 0,46, Sri Lanka 0,30, Vietnam 0,27 sem gerir

um sex og hálfa milljón tonna ársframleiðslu. Það virðist vera full þörf á því þar sem meira er drukkið af tei árlega en af kaffi, gosdrykkjum og áfengum drykkjum til samans.

En áfram með þróunina í Evrópu því nú er teið komið inn í myndina í Englandi. „*A spot of tea dear*“ varð að einskonar herópi breskra kvenna og gilti þá einu hvar í stétt þær stóðu, þótt vissulega væru yfirséttar og miðstéttar konur hvað duglegastar í því að finna upp á fjölmörgu í sambandi við te. Sem dæmi má nefna teskeiðar og tehettur sem halda átti teatlinum sæmilega heitum. Þá voru ákveðnir tímar dagsins lagðir undir sérstakar teathafnir og ekki má gleyma öllum smáréttunum, fingramatnum. Tedrykkja breskra kvenna varð eiginlega að listformi. Og á testofunum gátu þær spjallað um heima og geyma, fengið fréttir af því sem efst var á baugi og varðaði þær, –og slúðrað. Kannski má líkja testofum þessa tíma í London við stóra saumaklúbba? Eða samskiptamiðla nútímans?

Pegar hér er komið sögu voru yfirvöld komin með áhyggjur. Þær voru aðallega vegna þess að bæði á kaffihúsunum og testofunum var rætt um pólitík. Yfirvöld höfðu sem sagt áhyggjur af því að kaffi og te og það sem því fylgdi gæti grafið undan „*stöðugleika*“. Sem þýðir reyndar lítið annað en að yfirvöld óttuðust um stöðu sína og að því leytinu hefur stefnan í vímuefnamálum lítið breyst fram á okkar dag. Það er reyndar ekki laust við að maður hafi heyrt þetta orð „*stöðugleiki*“ áður þar sem það hefur oft verið notað til réttlætingar á ýmsu þegar skerða á réttindi almennings.

Svo kóngurinn vildi banna þessa drykki og Kalli númer 2, **Charles II**, hóf aðgerðir árið 1675 til að loka kaffihúsunum. Aðallega vegna þess að þar, samkvæmt kóngi, væri verið að „*dreifa falsfréttum, rógi og hneykslanlegum sögum sem leiddu til truflunar, og ófriðar í konungsritkinu.*“ Eins og sum önnur efni sem raska eða breyta vitund fólks var litid á kaffi sem ógn við ríkjandi þjóðskipulag sem að sjálfsögðu brást við með banni. Það má hæglega sjá samanburðinn við ríkjandi stefnu í vímuefnamálum í dag og kannski gefur þetta okkur einhverja sögulega sýn á stríðið gegn vímuefnunum sem nú geisar. Hvað um það, þetta var stytsta bannn sögunnar á vímuefni því aðeins ellefu dögum eftir að bannið var sett dró kóngur það til baka svo lítið bar á „*af höfðinglegri tillitssemi og konunglegri umhyggju.*“ Umhyggjan sú var nú sennilega einkum vegna þess að þegnar hans virtu lögin að vettugi og fóru sínu fram og héldu áfram að drekka kaffi og ræða landsins gagn og nauðsynjar að kaffihúsum sem héldu áfram að hafa opið og afgreiða kúnnana.

En, kóngurinn hafði sitthvað til síns málss því fátt í lífinu er klippt og skorið, svart eða hvítt. Kannski hafði kóngur tíðindi frá Frakklandi þar sem kaffihúsin voru farin að gegna miklu hlutverki í menningu landsins. Öllu frekar en í Englandi

var pólitíkin ennþá skemur undan en í Englandi. Frakkar voru duglegir að plotta á kaffihúsunum sem áttu eftir að gegna lykilhlutverki þegar fram liðu stundir en á þessum tíma, kringum 1780 skrifaði **Jules Michelet** að þeir „sem hittust á degi hverjum á Café de Procope sáu með skarpskyggni, í djúpi síns svarta drykkjar, glampa byltingarársins.“ Það má velta því fyrir sér hvort það sé ekki tölverður sannleikur í þessum orðum því víst er að mágurinn sem stormaði fylktu liði til **Bastillunnar**, hóf þá vegferð á **Café de Foy** eftir brýningu í eldræðu blaðamannsins **Camille Desmoulin** sem innblásin var af kaffi, ekki áfengi.

Pað er næsta erfitt að ímynda sér að sú pólitíska, menningarlega og vitræna umræða hafi engin áhrif haft á þá gerjun sem kraumaði í kaffihúsum Englands og Frakklands og hefði getað orðið á oldurhúsum og krám. Ef áfengi upphefur og nærir **Díónesískar** tilhneicingar má segja að kaffi upphefji og örvi **Appólónískar**. Því fljótlega gerðu menn sér ljóst að einhver tenging var á milli kaffis og þeirrar staðreyndar að svo virtist sem skynsemishyggja fylgdi þessum nýja tískudrykk, kaffi. „*Par með er búið að svipta krána völdum*,“ skrifaði Michelet sem virðist þarna ekki setja nokkrar ýkjur fyrir sig. En þótt búið væri að „*svipta krána völdum*“ var þó langt í frá hætt að neyta bjórs og annars áfengis. En, það var kominn valkostur. Þú þurftir ekki að drekka áfengi með mat, nú var hægt að drekka bæði kaffi og te. Áfengið hafði losað klærnar sem það hafði haft frá órófi alda. Þar af leiddi að hugsunin var ekki hulinn þokumóðu áfengisins, heldur frjáls fyrir nýja sem koffín átti þátt í að hrinda af stað. Það er svo sem alveg hægt að deila um hve stóran þátt koffín átti í ferlinu en það er að minnsta kosti ljóst að hugsun og ályktunarhæfni sem ráðandi var á miðöldum og átti upptök sín í þokumóðu áfengisins gaf eftir við tilkomu kaffis og rök- og skynsemishyggja hófst í staðinn. Enda, hvenær hefur drukkinn einstaklingur haft eitthvað vitrænt til málanna að leggja?

Michelet hélt áfram og ritaði: „*Kaffi, óáfengi drykkurinn, voldug næring heilans, sem ólíkt öðrum drykkjum eykur breinleika og skýrleika, kaffi, sem hreinsar ský ímyndunaraflsins og drungalegan þunga þeirra; sem lýsir upp raunveruleika hlutanna skyndilega með sannleiksglampa.*“ Það er sannleikskorn í þessu þar sem kaffi átti þátt í því sem gerðist, ásamt smásjánni, stjörnukíkirnum og pennanum sem komu fram um líkt leyti. En ólíkt hinum verkfærunum sem mannskepnan hafði til skilgreiningar og skoðunar á heiminingum, vikarði koffínið **inni í heilanum**. Hafði áhrif á hugan. Enda skrifaði Wolfgang Schivelbusch í bók sinni um vímuefni *Taste of Paradise*: „*Með kaffinu kom skynsemisreglan inn í lífeðlisfræði mannsins og breytti henni í samræmi við eigin kröfur.*“

Ásókn og áhugi manna á kaffi, sérstaklega meðal hugsuða hefur sennilega verið

vegna nýjabrumsins. En það breytir ekki því að oft er það svo að þegar ný efni koma fram á sjónarsviðið eru þau forvitnileg, notuð í óhófi og oft eignaðir eiginleikar sem eru langt frá raunveruleikanum. Ekki þar fyrir að ýmsir andans menn eins og **Voltaire** brúkuðu það í óhófi. Voltaire á til að mynda að hafa drukkið 72 bolla á dag. Það er augljós **misnotkun** enda kvartaði hann um magakrampa. Ekki mun honum hafa dottið í hug að minnka neyslu til að sjá hvaða áhrif það hefði. Að minnsta kosti fer engum sögum af því. En kaffi og kaffihúsin kyntu undir hetjulegu starfi enskra rithöfunda og sem dæmi má nefna að **Denis Diderot** tók saman *magnum opus*, sem var alfræðiritverk í 29 bindum, drekkandi kaffi á **Café de Procope**. Getur einhver ímyndað sér að hann hefði klárað það mikla verk sitjandi með ölkollu eða vínflösku fyrir framan sig á öldurhúsi? **Honoré de Balzac** var sannfærður um að lífsstarfið hefði ekki verið svipur hjá sjón án kaffis. Það jók afköst og örvaði ímyndunaraflíð meðan hann skrásetti sérstöðu mannsins í ótal verkum. Að lokum fann hann ráð til þess að auka áhrifin þar sem líkaminn hafði byggt upp mikið þol gegn því. Hann einfaldlega hætti að hella upp á og fór að éta korginn á fastandi maga. Hann má eiga það að hann varaði við því að „*aðeins braustustu menn*“ notuðu þessa aðferð sem ég held að hljóti að vera meira en lítið bragðvond. Svo ekki sé dýpra í árina tekið. En með þessari aðferð áttu menn að upplifa „*stjörnur*“ í heilanum. Það yrði eins og þegar „*herdeildir marsera i orrustu, striðið geisar. Minningar gera árás, ... riddaralið myndlíkinganna á harða stökki, stórkotalið rökhugunar geysist á vettvang með skröltandi vögnum hugarflugsins sem skipar fyrir, ... blaðsíðan fyllist af bleki.*“ Það er kannski ekki að undra að Balzac hafi varað við mikilli neyslu því hann ráðlagði fólk sem var orðið of vímað, og þar af leiðandi afar ört til orðs og ædis, að forðast það að fara út á meðal fólks meðan það væri í „*þessu ástandi*.“ Balzac hefur verið misnotandi með samvisku.

Pegar ég hóf heimildaleit vegna þessara skrifa komst ég að því að kaffi og þá, eðli málsins samkvæmt, koffín var tekið fagnandi af ýmsum andans mönnum eins og skáldum, rithöfundum, tónskáldum, listmálurum og fleirum. Það er kannski alveg eðlilegt þar sem koffín örvar, ekki bara líkamann heldur heilann líka sem leiðir til aðeins öðruvísi hugsunar. Það má alveg velta því fyrir sér hve mörg lista- eða snilldarverk hafa verið samin eða gerð undir áhrifum kamillutes. Eða hvaða andlega bylting hefur nokkurn tíma orðið til undir áhrifum myntutes? Ekki hef ég svar við því en ég veit til þess að nokkur listaverk hafa verið samin um og undir áhrifum kaffis og er **Kaffi kantatan**, um 25 mínuátna verk eftir **Johann Sebastian Bach**, sennilega þekktasta lofgjörð um kaffi sem samin hefur verið.

Það er nefnilega svoltíð sérstakt hvernig kaffi virkar á neytandann. Hugurinn fer á flug/örvast en á sama tíma getur líkaminn hægt á sér. Það fer líklega eftir efna-búskap neytandans því sumir örvest jafnt líkamlega sem andlega. Þetta var áberandi hér áður fyrr þegar kaffihús voru með stærra hlutverk í félagslegum samskiptum því svo virðist sem fólk hafi verið fullkomlega sátt við að örva heila og hugsun en slappa af líkamlega í samræðum á kaffihúsini. Þetta hefur breyst því nú sýnist mér stór hluti kaffihúsagesta uppteknari af því að hamra á lyklaborð og skrolla snjall-síma. Að ógleymdu „sjálfunum“ sem þeir taka af bollanum og sjálfum sér til að hreykja sér af á samfélagsmiðlum.

Eitt sem er afar einkennilegt við kaffi/koffín og hvernig við umgöngumst það, er að þarna er um að ræða vímuefni sem hefur svipaða verkun í heila og kókaín. Það eru sömu heilastöðvar sem og lýsast lýsast upp á **heilamyndum** [MRI]. Hann er heldur **skærari** blossom sem myndast af kaffinu heldur en af kókaíninu. Frekar í áttina að amfetamíni en nær því ekki alveg sýnist mér á þeim myndum sem ég hef aðgang að á netinu. En, sem sagt, þetta kröftuga vímuefni er gefið börnum frá unga aldri í gosdrykkjum og tei og svo kaffi þegar þau eru fermd, eða þar um bil. **Ánetjun**, og enginn neitar því að **koffín** sé einstaklega **ávanabindandi**, jafnvel á **tiltölulega** skaðlaust vímuefni þykir næsta sjálfssögð þrátt fyrir að við hér á Vesturlöndum séum ennþá bundin af leifunum af „púritanismum“ sem tröllreið öllum Vestrænum þjóðfélögum á tímum **Viktoríu** drottningar. Ennþá er litið á ánetjun sem karakter veikleika, líka af kaffi þótt ekki sé það rætt, enda er aðgengi að kaffi afar gott. „Ég gerði mér það ljóst að kaffi stjórnaði lífi mínu,“ sagði svefnrannsakandi sem Pollan ræddi við. Hann var hættur að brúka kaffi rannsakandinn sá og bætti við; „Á ferðalögum á ókunnugum slóðum gat ég ekki farið í háttinn án þess að vera búinn að kanna hvar ég gæti fengið morgunskammtinn. Ég vil gjarnan hafa stjórnina í lífi mínu en áttandi mig á því að ég hafði hana ekki. Koffinið stjórnaði mér.“

Allir kaffirannsakendur sem ég hef spurnir af eru hættir að drekka kaffi og ég hef lesið að sumir hafi skipt yfir á *amfetamín* þar sem þeir telja að það sé skaðlausara við hóflega notkun. Ég veit ekki hvar þeir ætla þá að fá **andoxunarefnin** sem kaffið er ríkt af því svo mikið er víst að ekki finnst þau í amfetamíni. **Roland Griffiths** sem stundar lyfjarannsóknir tjáði sig í viðtali við Pollan að hann hefði verið þvingaður til þess að skoða kaffi eftir „hneykslanlega framkomu,“ sem var ógn vandræðaleg fyrir hann. Hann hafði verið að flýta sér, og haldinn skelfilegri þörf fyrir koffínskammt. Hafði hann hent frosnu möluðu kaffi í bolla, bætt við heitu kranavatni, þyrlað því í bollanum og skellt því í sig. „Ég kannast við fíklahegðun

þegar ég sé hana,“ hefur Pollan eftir honum. Samt er svo sem ekkert rangt við notkun vímuefna ef þú hefur greiðan aðgang að þeim, kannt að nota þau, ferð varlega og tekur ábyrgð á neyslunni, ert ekki með undirliggjandi heilsufarsleg vandamál og móðgast ekki vegna tilhugsunarinnar að vera fíkill. Það er nefnilega svo að það er ekkert vímuefni sem við notum eða höfum notað gegnum tíðina sem virkar eins og áfengi og því er ekki hægt að bera önnur efni saman við það. En það er fjallað um áfengi hér framar í þessari bók og ekki allt fallegt. Hitt er svo annað mál að ég er nokkuð sannfærður að ef bæði þessi efni væru að uppgötvest núna væru þau umsvifalaust bönnuð sem segir okkur nákvælega ekkert annað en hve galið það er að banna það sem fólk sækist eftir því það virkar ekki. Hefur aldrei í sögunni virkað, eins og meira en aldarlög saga bannstefnunar sýnir svo átakanlega með um 50 milljónir fórnarlamba bara síðustu hálfu öldina eða svo.

Sjaldnast er rætt um **kaffi** eða **kóla** sem *vímuefni*, hvað þá súkkulaði sem einnig innheldur koffín og reyndar annað vímuefni. Hvað þá að lýst sé yfir áhyggjum af neyslu. Hvað segir það um okkur? Erum við svona feimin eða viljum við ekki ræða mál vegna þess að það kann að vera óþægilegt fyrir okkur? Getum við ekki horfst í augu við okkur sjálf? Kaffi og koffín, þótt ávanabindandi sé og lýsi upp stöðvar í heila, er þrátt fyrir allt tiltölulega milt vímuefni og ef það er notað í **hófi**, sem sumir telja að eigi að einskorðast við að forðast fráhvarfseinkenni, sé það hættulaust. Það hefur þó að minnsta kosti einn kost fram yfir önnur vímuefni sem ekki skyldi vanmeta og hann er sa að það er stútfullt af **andoxunarefnum**.

Í grúski mínu vegna efnisöflunar í þetta bókarkorn hef ég skoðað ótal sögur og ótal skyrslur og rannsóknir og það vekur athygli mína hve sumir rannsakendur eru **neikvæðir** gagnvart þessum svarta drykk. Flestir eru á því að kaffi sé ekki beint góð tiðindi og flestir eru þeir hættir að nota það. En hvað nota þeir þá í staðinn til örvnunar? Sumir hafa viðurkennt að hafa skipt yfir á amfetamín meðan aðrir gefa ekkert upp um neyslu sína á örvari efnum. En **líkamsrækt** getur komið í stað kaffis eða annara örvari efna, jafnvel hefur verið minnst á **yoga**. Það er meira rætt um hvaða áhrif kaffi getur haft á vitsmuni, einbeitingu, árvekni, athygli og námsgetu. Rannsókn frá 1930 skoðaði hvað áhrif kaffi hefði á skákmenn og í ljós kom að þeir skákmenn sem neyttu koffíns tefldu betur en þeir sem ekki notuðu koffín. Fleiri rannsóknir svipaðs eðlis hef ég rekist á sem sýna svipaðar eða nálega sömu niðurstöður. Það hefur þó komið í ljós að þótt kaffi komi fólk til að vinna eða hugsa hraðar, gera þátttakendur í þessum rannsóknum **fleiri** mistök.

Í rannsókn frá 2014 kom í ljós að ef þátttakendur fengu kaffi strax eftir að hafa

lært eitthvað mundu það betur en þeir sem höfðu fengið lyfleysu. Í rannsókn á aksturhæfni og kaffi kom í ljós að kaffi jók hæfni til að stjórna bíl og þar er kaffi á svipuðum stað og amfetamín og kókaín er með tilliti til aksturs. Munurinn var sérstaklega áberandi ef þáttakendur voru þreyttir. Þá eykur kaffi styrk og hæfni í íþróttum og við alls konar verk sem útheimta styrk og úthald. Auðvitað verður að taka þessum rannsóknum með ákveðnum fyrirvörum, einfaldlega vegna þess að svona rannsóknir eru erfíðar í framkvæmd og ónákvæmni mikil. Það er vegna þess að það er erfitt að finna viðmiðunarhóp sem ekki kemur úr þjóðfélagi sem er bókstaflega syndandi í kaffi og flestir eru kaffifíklar. Þá spilar inn í að fólkid í viðmiðunarhópnum gætu hæglega verið í koffín fráhvörfum. Hvað er þá að marka niðurstöðuna? Svo getur það verið að kaffið sé að setja neytendur á eðlilega grunnlinu andlegrar starfsemi fremur en að auka við eiginleika einstaklingins.

Pannig að það er **margt** sem spilar inn í og margt sem þarf að **varast**. Þess vegna reyna rannsakendur að fá sjálfsboðaliða til að halda sig frá kaffi og koffíndrykkjum í a.m.k. hálfan mánuð fyrir prófanir. Það getur verið allur gangur á því hvort það gengur því það er erfitt að hætta kaffineyslu. Einn kaffineytandinn lýsti því þannig að það væri eins og að það „*vantaði þrep í stiga lífsins*.“

En kaffi eykur getu okkar til einbeitingar og sketpu og eykur línulega og óhlutbundna hugsun þótt engar vísbendingar hafi fundist enn um að það gagnist í listum og þá breytir engu þótt Balzac og Strauss hafi haldið öðru fram. Enda held ég að listrænni sköpun sé meiri hjálp í að **missa** einbeitingu og geta látið hugann reika langt **frá** rökhyggju og línulegri hugsun. Sköpunin felst í óróanum, ekki í reglulustrikunni eða snyrtimennskunni. Það hafa víssindamenn, beint og óbeint, bent á undanfarna áratugi. Þeir vilja halda því fram að mannshugurinn skiptist í tvö svíð, línulega rök hugsun annarsvegar og svo frjálsa hugsun hinsvegar. Við sjáum rök hugsun hjá fullorðnum og frjálsa hjá börnum. Þessi munur er það sem fyrst og fremst gerði það að verkum að kapítalisminn varð til.

Og það er langt síðan kapítalisminn uppgötvaði þetta. Það gerðist kringum 1640 þegar teraktandi í Indónesíu uppgötvaði að með því að gefa verkafólki sínu, sem aðallega voru konur og börn, te til hressingar stórvirkur afköstir. Sem leiðir okkur lóðbeint að því að skoða hvernig nákvæmlega kaffið vinnur í líkamanum.

Er það virkilega svo að kaffi og koffín séu að „*gefa*“ okkur eitthvað fyrir **ekkert**? Hvernig má það vera að þessi litla sameind sem er gjörsneidd næaringarefnum sé ígildi slagorðs kapítalismans um „*ókeypis hádegismat*“? Eða greiðum við fyrir máltíðna? Já og nei. Sameindin er afar smá og af tilviljun passar hún feiki vel við

viðtaka í miðtaugakerfinu. Það gerir það að verkum að hún **hertekur** þessa viðtaka og hindrar annað efni í að bindast þeim. Það efni heitir **adenosine** og koffínið er andefni þess og kemur í veg fyrir að það geti sinnt hlutverki sínu. Adenósín (á íslensku) er efnasamband sem hefur róandi og sljóvgandi eiginleika. Það ætti að bindast við herteknu móttakarana og stuðla að **svefni**. Það byggist upp í líkamanum yfir daginn og undirbýr hann fyrir svefninn. Þegar adenósín byggist upp í heila, og annarsstaðar í kerfinu, minnkar árvekni og athygli og svefnþörf eykst. Um það nota víssindamenn orðið „*svefnþrjósting*“ en við ómenntaðir orðið **syfju**. Þegar hins-vegar koffínsameindin hefur hertekið viðtakana fær heilinn ekki lengur þessi svefnboð í því magni sem eðlilegt ætti að vera og koffínneytandanum finnst hann vera glaðvakandi. En er hann það? Koffínið felur bara tilvist adenósínsins tíma-bundið þótt, í sjálfu sér, þér líði bara eins og þér líður. En koffín hefur áhrif á fleira í heilabúinu og líkamanum almennt. Það eykur framleiðslu á **adrenalíni**, **serótóníni** og, síðast en ekki síst, **dópamíni**. Og dópamín er það efni sem oftast er að finna í áhrifum þeirra vímuefna sem auðveldast er að verða háður og misnota. Sennilega er dópamín það efni sem ber ábyrgð á léttara og betra skapi vegna koffínneylsru. Koffín er líka æðavíkkandi og getur verið örlítíð þvagræsndi. Skamtímaáhrif eru hækkaður blóðþrýstingur og vöðvaslakandi fyrir sléttu vöðva sem gæti skýrt hvers vegna koffín hefur áhrif á hægðir, sem hægðarlyf. Ef til vill gæti það að einhverju leyti skýrt hvers vegna kaffinu var tekið fagnandi í Evrópu á sínum tíma þar sem hægðartregða var alvarlegt og landlægt mál á sautjándu og átjándu öld. Sem gæti e.t.v. skýrst af því að þá var almenn neysla á **Laudanum** sem er óþóíði og var löglegur en ópíum veldur örlítilli lömun í þörmum sem veldur harðlifi.

Það sem er þó mest einkennandi við koffín er hve mikil áhrif það hefur á svefn. **Matthew Walker** segir í bók sinni *Why We Sleep* sem kom út árið 2017 að „*kaffineysla sé stærsta eftirlitslausa lyffatilraun á mönnum sem nokkurntíman hafi verið gerð á mannkyni.*“

En, og þetta er lykilspurning, er kaffi eða koffín neysla varasöm eða jafnvel hættuleg? Tja... Eins lengi og kaffi hefur verið notað hefur verið deilt um þessa spurningu, bæði af læknum, skottulæknum og andans mönnum. Við sitjum uppi, hér á Vesturlöndum alla vega, með leifar púritanísks hugsunaráttar. Það vill segja að það séu engin verðlaun í boði nema fára fórnir áður á einhvern hátt. Söngurinn um skaðsemi kaffis hefur hljómað frá því á sautjándu öld. Ekki bara kvennanna sem kvörtuðu yfir getuleysi maka sinna og gengið hefur verið út frá því sem gefnu að það hljóti að vera eitthvað sem hægt sé að finna neikvætt um koffín. Það skyldi

þó ekki vera vegna þess að við trúum frekar á orsök og afleiðingu en fría máltíð? En læknar og vísindamenn hafa nú leitað í aldir að neikvæðu karma kaffidrykkju en eftirtekjan er fremur rýr.

Allt þar til núna. Nú hefur koffín verið **hreinsað** af áburði um að valda krabba-meini, háþrysingi, hjartasjúkdómum og geðsjúkdómum. Reyndar eru nýjust rannsóknir fremur jákvæðar í garð kaffis og tes svo lengi sem þessir drykkir eru ekki notaðir í óhófi því ég get ekki betur séð en að í bæði kaffi og te séu bæði fjörefni og ekki síst, andoxunarefnii og reyndar er það svo að flestir fá næstum dagskammtinn af andoxunarefnum í fyrsta kaffibolla dagsins. Þá er regluleg neysla kaffis álitin stuðla að minni áhættu á krabbameinum. Par á meðal brjóstakrabba, blöðruhálskrabba, ristilkrabba, krabba í legslímhúð, hjarta- og æðasjúkdómum, sykursýki 2, Parkinsonsveiki, elliglöpum og hugsanlega þunglyndi og sjálfsvígssáhættu. Það er þó rétt að taka fram að þeir sem drekka meira en átta bolla á dag eru í aukinni sjálfsvígssáhættu.

Eg hélt því fram hér að framan að kaffi og koffín hefði verið afgerandi þáttur í því að kapitalisminn var til. Vel má vera að einhverjum, jafnvel flestum, finnist þetta ansi brött fullyrðing svo ég ætla að rökstyðja hana.

Um það leyti sem kaffi og te er að ryðja sér til rúms gerist ýmislegt sem vert er að gefa gaum að. Sem dæmi getur það varla verið tilviljun að mínnútuvísirinn á klukkum birtist á sama tíma og kaffi og tedrykkja eykst. Fram að þeim tíma horfði fólk á sólinu því hún stjórnaði vinnutíma, ekki var gott að vinna í myrkri ef það var yfirleitt hægt. En þarna er iðnbytingin að byrja og vélar halda innreið sína. Þá er farið að lýsa upp umhverfið og hýbýli og nóttin og myrkrið ekki lengur allsráðandi og **líkamsklukkan** ekki heldur. Nú var hægt að vinna á kvöldin og jafnvel á næturnar því gufuvélin sem **James Watts** kynnti fyrir heiminum árið 1776 þurfti enga hvíld og var hægt að halda að vinnu allan sólarhringinn ef því var að skipta. Með tilkomu gufuvélarinnar **slitnaði** síðasta tengingen sem batt mannkynið við náttúruna og líkamsklukkan var **tekin úr sambandi**. Fram að því þurftu verksmiðjur, spunaverksmiðjur og myllur sem dæmi, að vera staðsettar við vatnsfall því mylluhjólið í ánni var hreyfiaflið sem vefstólarnir í spunaverksmiðjunum og kvarnirnar í myllunni nýttu við framleiðsluna. Að auki tíðkaðist það að gefa starfsfólkini áfengi kvölds og morgna og um miðjan dag fyrir tilkomu kaffis og tes. Leifar slíks tíðkaðist t.d. í breska flotanum þar til því var hætt árið 1970. Það var hinsvegar ekki heppilegt að hafa starfsfólk undir áhrifum áfengis þegar vinnan breyttist frá því að vera að verulegu leyti líkamleg og úti á akri í það

að fara fram við vélar í verksmiðjum því vélarnar héldu áfram án hugsunar og það skipti þær engu máli þótt einhver slasaðist við þær. Svo atvinnurekendur skrúfuðu fyrir áfengið á vinnustaðnum og fóru að hella upp á te og kaffi handa starfsliðinu.

Menn höfðu veitt því athygli rúmri öld fyrr, um 1660, að áfengi var ekki mjög gott ef unnið var við bókhald eða önnur nákvæmnisverk því það ár skrifaði rithöfundurinn og sagnfræðingurinn **James Howell**; „*Pegar hefur komið í ljós að pessi kaffidrykkur hefur valdið meiri edrúhegðun meðal þjóða, því áður fyrr tóku lærlingar og skrifstofumenn, ásamt öðrum, morgunhressingu í öli, bjór eða víni, sem veldur þó svima í heilanum. Margir verða óhæfir í samskiptum þó þeir leiki góðu gæjana með þessum hressandi og borgaralega drykk.*“ Mörgum árum seinna breyttist vinnan þegar hún hatti að vera líkamleg að verulegu leyti og fór í meiri sérhæfingu. Meðal annars inn í verksmiðjur þar sem fólk stóð við vélar lungann af vinnutímanum. Það átti þó fleira eftir að gerast áður en kaffi varð að staðaldrykk verkafólks. Engu að síður kom kaffi til Evrópu á nákvæmlega réttum tíma því segja má að kaffið hafi hertekið Evrópu og Evrópa hertekið kaffið. Eða eins og Wolfgang Schivelbusch orðaði það, „*drykkur nútíma borgarastéttar.*“

Howell verðskuldar athygli fyrir hve snemma hann áttaði sig á örjunareiginleikum kaffis, einkum með tilliti til áhrifanna sem það gæti haft á vinnu þótt enn liði nokkur tími frá því hann skrifaði um það þar til enska hagkerfið byrjaði að færa sig frá striti, í vinnu sem er líkari því sem við þekkjum nú, þar sem vinnan var að færast inn, undir þak. Og með tíð og tíma var skipt úr bjórpásum í kaffipásur og seinna tepásur.

Pótt mönnum væri kannski ljóst hvaða áhrif á vinnuaflíð þessi nýi drykkur hafði var ekki beinlínis farið að stíla inn á hann fyrr en kemur fram á nítjándu öld nema í einstaka undantekninga tilfell og eitt slíkt er borgarastyrjöldin í Bandaríkjunum 1861 – 1865. Her norðanmanna, **Union Army**, sem var að meginhluta skipaður eldheitum föðurlandsvinum, enda innan hans bæði innflytjendur og innfæddir og ekki gerður greinarmunur á hvar þú varst fæddur eða af hvaða kynþætti þú varst. Suðurríkjamenn, **Confederate Army**, var að meginuppistöðu hvítir menn sem fæddir voru í Suðurríkjunum.

Norðurríkjamenn voru búnir að setja á hafnbann svo aðdrættir Suðurríkjamaðr voru bágbornir. Meðal annars á kaffi. Samkvæmt því sem sagnfræðingurinn **Jon Grinspan** heldur fram var það þungt högg á móral Suðurríkjamaðrna að hafa ekki aðgang að kaffi. Hvar, aftur á móti norðanmenn höfðu aðgang að því eins og þeir þurftu og talið er að það hafi gefið þeim ákveðið forskot. Þeir fengu t.d. 18 kfló af kaffi árlega hver hermaður. Einn af herforingjum Norðan-

manna beitti kaffinu sem vopni og skipaði hermönnum sínum að fylla vatns-skjóður sínar með kaffi og hann mun enn fremur hafa gengið úr skugga um það að soldátarnir væru undir sem mestum koffínáhrifum þegar haldið var til orustu. Alla tíð síðan hefur ameríski herinn notað koffín í alls konar framleiðsluvörum eins og **koffintöflum**, **koffintyggigúmmí** og **hlaupbangsa** með koffíni til að hressa dátana.

Þótt menn vissu þegar hér er komið sögu hvaða áhrif kaffið hafði voru það bara einstaka atvinnurekendur sem þoldu starfsfólki sínu kaffineyslu. Þeir gerðu kannski ekki athugasemd, því vissulega var kaffið skárra en bjór. Það er ekki fyrr en á fimmtra áratug síðustu aldar sem kaffítími er almennt tekinn upp á vinnu-markaðinum í Ameríku. Það þurfti reyndar dómsmál til.

Pannig var að í **Buffalo** New York voru tvö fyrtækí, sápuframleiðandinn **Larkin** og **Barcalo** sem framleiddi húsgögn. Barcalo veitti starfsfólki sínu pásur að morgni og síðdegis. Starfsmenn þurftu þó að koma með sitt eigið kaffi og hella upp á og auðvitað var eina konan í fyrtækinu sett til þess. Larkin veitti sínum starfsmönnum hinsvegar kaffi en þeir fengu ekkert hlé, enga pásu til að neyta þess. Pannig að ekki gengu allir í takt í þessum málum í Ameríku.

En lítið hálsbinda fyrtæki í **Denver** í Colorado hafði reynslu sem hægt var að horfa til því þegar **Phil Greinetz**, forstjóri **Wigwam Weavers**, þurfti að sjá á eftir röskustu og yngstu starfsmönnum sínum í herinn í seinni heimsstyrjöldinni ákvað hann að prófa að ráða eldri menn en mynstrin í bindunum voru of flókin fyrir þá. Þá reyndi Greinetz að nota rosknar konur til að vinna á þeim 20 vefstólum sem fyrtækið hafði. Blessaðar konurnar höfðu ekki sama úthaldið og yngri starfsmenn hans höfðu haft. En konurnar stungu upp á hlé til hvíldar og Greinetz ákvað að gera tilraun og bjóða kaffi. Þetta gekk svo vel að Greinetz skikkaði alla í kaffi og gerði hvíld og kaffi að skilyrði fyrir vinnu og hagnaður á hvert bindi sem framleitt var jónkst um \$1.02.

Vegna stríðsins var launafrysting í gangi í BNA svo hann gat ekki greitt starfsfólki sínu fyrir hvíldartímann. Starfsfólkinu var alveg sama og allt var í sómanum þar til bandaríksa vinnumálastofnunar, **Department of Labor**, gerði athugasemd. Þess var krafist að Greinetz greiddi fólkinu fyrir kaffítímann sem Greinetz neitaði. „*Um leið og þeir stíga inn verksmiðjuna þína eru þeir á þínum tíma,*“ sagði fulltrúi vinnumálastofnunar. Svo vinnumálastofnunin fór með málið fyrir dóum, og tapaði. Dómarinn, **Jean S Bernstein**, sagði: „*Þetta eru rosknar manneskjur og þurfa þessa hvíld til að geta skilað fullum afköstum en það er engin ástaða til þess að Greinetz borgi.*“

Greinetz tók eftir að afköstin jukust og fjórar konur sem voru hvað lélegustu starfsmennirnir urðu nú meðal þeirra bestu, framkvæmdu jafn mikið á sex og hálfum tíma og þær höfðu áður gert á átta. En vinnumálastofnunin var ekki á því að gefa sig og fyrir Alríkisdómstól vann hún málið þar sem dómarinn taldi að þótt það væri til góða fyrir starfsfólk ið að fá hvíld, hagnaðist launagreiðandinn ekki síður á auknum afköstum þess, jafnvel meira. Eftir dóminn var þetta fyrirkomulag sett í lög í Colorado og síðar í öðrum fylkjum.

Eins einkennilegt og það er, virðist það æði oft vera svo að til þess að fá atvinnurekendur til að taka við sér þarf að segja þeim með dómi hvað þeir eigi að hugsa og gera og hvernig þeir eigi að koma fram við starfsfólk sitt. Það er ekki eins og mönnum hafi ekki verið það ljóst hvaða áhrif koffín, kaffi og te, hafði á afköst. Það reyndar vissi það enginn fyrr en löngu síðar hvaða koffín yfirleitt var. Það þurfti öflugri mælitæki og meiri þekkingu en menn höfðu aðgang að fyrr en á nítjándu öld. Það hafði **Friedlieb Ferdinand Runge** árið 1819. En menn vissu hvað bæði svart te, grænt og kaffi hressti og örvaði og höfðu vitað það lengi því 1640 á einni fyrstu teplantekrunni í Indónesíu hafði eigandinn tekið eftir því að afköstin jukust mikið við það að tínslufólk á ökrunum fengi te til hressingar. Að sjálfsögðu bárust tíðindi af þessum auknu afköstum til Evrópu og vinnuveitendur voru fljótir að taka upp þann sið að gefa starfsfólkí sínu tepásur og frítt te.

Það er kannski ekki úr vegi að rifja upp þjóðsöguna af því hvernig te varð til, rétt eins og þjóðsöguna um uppgötvun kaffis.

Bodhidharma, indverskur munkur, var að leita að uppljómun eins og hann gerði á hverjum dagi með hugleiðslu og þegar hér var komið sögu var hann í sjö ára langri hugleiðslu að „*hlusta á óp skordýranna*“ þar sem hann hafði þegar lokið níu ára hugleiðslu. Nema hvað, karlanginn sofnaði augnablik. Þegar hann hrökk upp af blundinum varð hann svo reiður vegna þessa að hann skar af sér augnlokin og henti þeim á jörðina. Umsvifalaust spratt upp runni með lauf sem líktust augnlokum Bodhidharma. Alla tið síðan hefur te hjálpað munkum í hugleiðslu að halda sér vakandi.

Að sjálfsögðu stemmir þetta ekki við söguna þar sem talið er að te hafi verið ræktað í Kína í þúsundir ára. Það er talið að það hafi verið munkar sem hafa þá líklega notað það til að halda sér vakandi við hugleiðslu. Að minnsta kosti er það ljóst að síðurinn breiddist út um heiminn frá Kína þar sem terunninn er uppruninn og kannski eini staður veraldar þar sem finna má terunnan villtann. Villite hefur smærra lauf en þeir runnar sem notaðir eru til iðnaðarræktunar. En villite er samt notað og stundum blandað með víxlfrjóvgun við stærri blaða runnana. Tegundarheitið er *Camellia sinensis var.sinensis*.

Te, þegar búið var að stela afleggjurum frá Kína og farið að rækta annars staðar, einkum Indlandi og Indónesiú, af breska Austur Indía féluginu, flæddi til Evrópu frá Austurlöndum og drykkurinn sem aðeins efnaðir höfðu ráð á að drekka um 1700 var í hvers manns bolla öld síðar. Það var grasafræðingurinn **Robert Fortune** sem tók að sér að stela leyndarmálínu frá Kínverjum. Hann dulbjó sig sem Mandarín og fór til **Assam** þar sem terunninn finnst villtur.

En er koffín til böls eða blessunar? Það er ekki vafi að koffín hefur haft geysileg áhrif á framvindu heimssögunnar. Hvort það sé álíka áhrifamikið og beislun eldsins eða akuryrkja og húsdýrahald er erfitt að svara. Að ekki sé minnst á rafmagnið. Það hefur þó haft líffræðileg áhrif á okkur því það hefur gert að að verkum að nú þurfum við sáralítið tillit að taka til líkamsklukkunnar þar sem koffín getur, og gerir, truflað svefn. Pollan spurði kaffirannsakandann **Roland Griffiths** þessarar spurningar. „*Ja, miðað við hvernig menning okkar virkar, við höfum þann tíma sem við þurfum að vera vakandi og sofandi og þurfum að mæta í vinnuna á ákveðnum tínum. Við getum ekki lengur eingöngu brugðist við náttúrulegum líffræðilegum takti okkar, svo að því marki sem koffín hjálpar okkur að samstilla lífstakt okkar við kröfur síðmenningarinnar; þá er koffín gagnlegt. Hvort það er gagnlegt fyrir tegundina okkar er önnur spurning.“*

Þessi spurning var mikið rædd meðal vísindasamfélagsins og miklar deilur sem náðu hámarki um miðja tuttugustu öldina. Það var nefnilega farið í að rannsaka tengslin milli afkasta og kaffis í viðamikilli rannsókn á þriðja áratug síðustu aldar í BNA. Það þótti nauðsynlegt að komast að því hvaða hlutverki kaffi og koffín gegndi í því að halda launaþrælunum í sama takti og vélarnar sem hann vann við. Á þessum tíma stóðu vísindamenn frammi fyrir ráðgátu sem enginn gat ráðið. Það var sú vissa að orka gæti aðeins komið frá hitaeiningum, kaloríum svo menn skildu ekki hvernig kaffi og te gat hresst fólk og örvað. Í ósætu tei voru hvorki hitaeiningar né neitt annað sem vísindamenn gátu séð að gæti gefið orku. Þetta gekk gegn öllum þekktum sannindum sem vísindamenn héldu sig vita á þessum tíma. Svo hvað var eiginlega í gangi? Hvaðan kom þessi orka? Hún virtist brjóta í bága við lögmál varmafræðinnar, sem bent til þess að koffín gæti boðið einskonar „*sálfræðilegan ókeypis hádegismat.*“ Almenningur lét þessar deilur sér í léttu rúmi liggja og tók kaffinu og teinu fagnandi og naut gagnsins sem það veitti þeim og varðaði ekkert um vísindalegt heiti eða vísindi koffíns yfir höfuð. Fékk sér bara tíu dropa í viðbót.

Úps! Rétt þegar ég hafði lokið við að skrifa þetta sem komið er var mér bent að skoða bók eftir **Matthew Walker** Phd. sem heitir *Why We Sleep – Unlocking*

the Power of Sleep and Dreams. Hann hefði sitthvað athyglisvert að segja um kaffi og svefn. Hvort hann hefur, því þessi bók er hreinlega skelfileg. Ekki í merkingunni vond bók og illa skrifuð, heldur að það veki manni ótta og skelfingu sem Walker hefur að segja um svefn og koffín. Því það gerir bókin svo sannarlega.

Walker heldur því fram í bókinni að við séum ekki að fá nægan svefn og så svefn sem við þó fáum sé einstaklega lélegur að gæðum og það sem **orsaki** það sé **koffín**. Koffín sé í sjálfu sér ekki svo slæmt fyrir okkur en að svefninn sem það hreinlega steli frá okkur sé ansi **hátt** verðlagður. Samkvæmt því sem hann heldur fram, er að rannsóknir bendi til þess að það **geti** verið aðal ástæða í þróun Alzheimers, heilablóðfalls, hjartabilunar, þunglyndis, kvíða, sjálfsvíga og offitu. „*Því minna sem þú sefur*“ segir hann, „*því styttra lífir þú*.“ Walker bendir á að truflun á svefn, t.d. vegna klósettferða á næturnar grafi undan djúpsvefni eða „*hægbygjusvefni*“ sem er ofar og utan við REM svefn. Það hefur komið í ljós að djúpsvefn er alveg jafn áríðandi og REM svefn og nauðsynlegur fyrir heilsuna. Það hefur líka komið í ljós að það dregur úr djúpsvefni með aldrinum, einmitt þegar hann er kannski mest áríðandi.

Tí djúpsvefni sendir heilinn lágtíðnibylgjur frá framheilahveli til aftasta hluta heilans og með því samhæfir hann þúsundir heilafrumna í einskonar **taugasinfóniu**. Þessi sinfónía sameinar og grisjar þau ógrýnni af upplýsingum sem við höfum móttekið yfir völkustundirnar á daginn. Minningar ferðast með þessum bylgjum frá skammtímaminninu og er komið fyrir í langtímmanninu. Einna helst er hægt að bera þetta saman við að taka til á skjáborðinu og koma því sem þar er í möppur á öruggum stað á harða disknum. En það er annað sem Walker heldur fram, öllu alvarlegra. Hann segir að „*fyrir flesta*“ sé „*kvart tími*“ oftast í kring um tólf tímar sem þýðir að **a.m.k.** 25% koffínsins sé enn að göslast um líkamann þótt það hafi verið drukkið um hádegið og því enn til staðar um miðnætti.

Það er alveg hægt að halda því fram með þokkalega góðum rökum að koffín, te og kaffi, hafi verið það sem **knúði** iðnbytinguna, vísindi og listir á Vesturlöndum. Það er að segja ef við köllum misgóða þróun kapítalismans blessun. Því alveg síðan kaffi og koffín, ásamt ópíum, varð almenn neysluvara á Vesturlöndum hefur það haft þrælahald og heimsvaldastefnu við stýrið. Og rétt eins og við þurfum alltaf að greiða gjaldið fyrir notkun koffíns með heilsu okkar og jafnvælt styttra lífi, sýnir það í hnottskurn að slík stefna getur aðeins verið knúin áfram af koffíni. Hverju öðru?

„*Það virðist vera að almúginn í allri Evrópu telji sér skyld að nota, sem hluta af daglegu mataræði, tvær innfluttar vörur frá andstæðum hornum jarðar.*“ Þetta sagði

David Davids sem var sautjándu aldar klerkur í Englandi. Það sem Davids átti við var **te og sykur** sem varð óaðskiljanlegt meðal enskra neytenda tes. Það er með öllu óljóst hvers vegna það gerðist en kannski gerðist það vegna þess að teið sem flutt var frá Kína til Bretlands var eftir langa sjóferð orðið fremur rammt. Það hafði heldur betur keðjuverkandi áhrif því það jóm þrælahald því margar hendur þurfti til að vinna á sykurplantekrunum. Pannig að aukin neysla á te í Englandi kallaði á meiri sykur, og meiri sykur krafðist meiri framleiðslu og einhver þurfti að vinna á ökrunum í Vestur-Indíum. Kaffiræktendur í Brasilíu þurftu einnig þræla og það var einfaldast að stela fólk frá Afríku. Hve margir kaffi og teneytendur gerðu sér ljóst að það sem þeir voru að drekka var tilkomið vegna þrælahalds?

Nú má alveg velta því fyrir sér hvort ástandið í þessum málum hafi eitthvað breyst því enn þann dag í dag fá kaffibændur ekki nema brotabrot af því sem kúnninn á kaffihúsini borgar fyrir bollann. Tíu prósent er okkur sagt en fáein cent af hverjum bolla af latte sem kostar \$4 á kaffihúsi er öllu minna en 10%. En þetta er mikill iðnaður og reyndar er fyndið að lesa kaffidóma í fagtímaritum. Þar eru alls konar bragðflokkar sem svo er skipt í undirflokk og lýsingarorðin eru meinfyndin sum. Hefur einhver smakkað kaffi sem minnir á plástur? Eða skemmt brauð? Pappakassa? Flokkarnir eru margir og þetta virðast flókin fræði. Langt fyrir ofan dauðlega menn og konur. Allar þessar sameindir sem mynda bragðið eru þó í bollanum og skila sér til bragðlaukanna ef að er gáð, þefað og smakkað. Þau skipta samt afar litlu máli ef ekki finnst í bollanum sameindin **1,3,7-trimethylxanthine**. Það er hætt við því að fólk hefði ekki einu sinni byrjað, hvað þá haldið því áfram í aldir, að drekka kaffi ef ekki væri fyrir koffín því ef grannt er skoðað er kaffi fremur bragðvont við fyrsta smakk. En þá kemur vanamyndunin inn í myndina því fá, ef nokkurt, vímuefni sem við notum er eins vanamyndandi og kaffi. Meira að segja tóbak er ekki svo vanamyndandi þótt slæmt sé að þessu leyti. Fátt annað en koffínin skýrir þessa geysilega sterku vanamyndun kaffis. Gosdrykkjaframleiðendur nýta sér þessa sterku vanamyndun koffíns og alsaklausir í framan segja þeir að koffíninu sé aðeins bætt í drykkina vegna bragðsins. Árið 2000 var þessi röksemd þó jörðuð af Griffiths því hann gerði prófun og þátttakendur áttu að greina á milli ólíkra drykkja, sumir voru með koffíni, aðrir ekki. Í ljós kom að það reyndist þeim **ógerlegt**. Griffiths létt hafa eftir sér að „*hægt væri að setja koffín í hvað sem er og fólk mundi velja drykkinn með koffínbragðinu fram yfir aðra drykki sem ekki væru með því.*“ Petta er alveg í takt við tilraunina með býflugurnar og blómasafann. Gosdrykkjaframleiðendur er að nota sömu aðferð og plönturnar sem setja örliðtið koffín í blómasafann.

Pollan gerði tilraun og hélt sig frá koffíni í þrjá mánuði og tilhlökunin var mikil að byrja aftur á morgunbollanum. Það er skrautleg lýsingin þegar bindindinu líkur og hann fer á kaffihús til að kaupa sér bolla. Hann horfir yfir kaffihúsið, virðir fyrir sér viðskiptavini sem að mestu er ungt fólk með börn sem sitja og úða í sig muffins og súkkulaðibita kökum. Eru sem sagt að fá sína eigin lyfjareynslu frá súkkulaðinu. Svo fær hann bollann og hvert smáatriði er tíundað og greinilegt að Pollan er mikið niðri fyrir, lyktin, liturinn og bragðið og svo rann kaffið svo ljúflega niður að orð ná varla yfir það. Hann finnur næstum hvernig sameindirnar hríslast um líkamann og vellíðan færst yfir hann en bara í stutta stund því tilfinningin eykst og eykst þar til orðið sem hann þarf að nota er **sæla, euphoria** á ensku, og honum finnst hann vera undir áhrifum edrúmennsku.

En þetta var alls ólíkt því sem hann var vanur. Hann var ekki bara að komast á grunnlínu venjubundinna áhrifa. Fyrsti bollinn var vanur að hafa þau áhrif að blása burt móðu syfju og koffínleysis, þetta var eitthvað allt annað og meira. Næstum eins og eitthvað sterkara hefði verið sett út bollann eins og amfetamín eða kókaín! „Vá – er þetta efni löglegt?“ Það var allt kristalskýrt og næstum eins og heimurinn væri skáletraður, eða eins og í kvíkmynd og hann veltir því fyrir sér hvort fólk geri sér enga grein fyrir hve **kröftugur** vímugjafi koffín er. Hann áttar sig þó að því að það er þeim ómögulegt þar sem það hefur ánetjast koffíni fyrir löngu og eru að nota það eingöngu til að finnast það komið á grunnlínu tilverunnar. Til að slá á **fráhvarfseinkennin**. Hann heldur áfram að lýsa deginum í smáatriðum og sú hugsun fæðist að hann verði eins og allir aðrir og þá byrjar hann að **svindla** á sjálfum sér. Rétt eins og ánetjaðir gera. Bara einn bolla í viðbót og gerir sér grein fyrir því að með þessum hugsunum eru griparmar ánetjunar að vefja sig utan um hann. Það var gifurlegt **átak** fyrir hann og tók alla þá sjálfsstjórnum sem hann hafði yfir að ráða að halda sig frá því að fá sér annan bolla.

Hverjum hefði getað dottið það í hug að umbrotsefni jurtar sem kannski er framleitt til að eitra fyrir óvinum hefði þessa verkun á bæði menn og dýr? Efni sem sendir orkugefandi ánægju til mannsheilans. Efni sem breytir efnastarfsemi hans á þann hátt að gera plöntuna ómissandi? Sú spurning er áleitin hvorir hafa meiri hag af þessari skipan mála, plantan eða maðurinn. Pessu er ekki auðsvarað því sennilega skortir okkur nóga fjarlægð frá koffíni til að geta svarað hlutlaust eða skilja hvernig planta sem við notum gæti verið að nota okkur. En á meðan göngum við út frá því sem gefnu **við** höfum stjórnina. En er það ekki nákvæmlega það sem allir ánetjaðir segja? Það væri samt gaman ef kaffiplantan gæti upprætt okkur af sinni útgáfu sögunnar af samspili manna og hennar.

Pað er ýmislegt fleira en kaffi og te sem inniheldur koffín eins og áður hefur komið fram. **Kólahnetan** (*Cola acuminata* og *C. nitida*) er koffínrík og hefur verið notuð um aldir þar sem hún vex villt. Auk koffíns finnast í henni **theobromine**, tannín og alkalóíðar, sapónínar og flavónóiðar. Hún hefur verið notuð í alþýðu-lækningum við ýmsum kvillum einkum í sambandi við meltingu. Þá hefur hún verið notuð mulin, blönduð saman við hunang sem hóstameðal. Hún var annað tveggja örвandi efna sem notuð voru í upphaflegu gerðinni af gosdrykknum **Coca Cola** sem, eins og nafnið bendir til, hafði bæði koffín og kókaín. Koffínið og kókaínið til hressingar og sem bragðefni. Koffínið hefur haldist í kókinu en kókaínið var fjarlægt fyrir um öld síðan. Kók, og reyndar fleiri drykkir sem hafa örлitið koffín, er gefið börnum og fáir sem gera athugasemd við það. Því síður við súkku-laðineyslu okkar minnstu bræðra og systra.

Orkudrykkir eru tiltölulega fremur nýir á markaðinum, ef kók og pepsi er undanskilið, og þau tíðindi hafa borist í fjölmöldum að neysla þeirra sé gifurleg meðal ungs fólks. Ég veit svo sem ekki hve rétt miðlarnir hafa fyrir sér, þeir hafa löngum, sumir, verið uppteknari af sölu en fræðslu en einhver neysla er á orkudrykkjum meðal ungs fólks, virðist vera, því oftast þegar ég fer í stórmarkaðinn sé ég unglings að velja sér orkudrykk til neyslu úr kælinum. Persónulega hef ég afar litla reynslu af orkudrykkjum því ég hef aðeins einu sinni nýtt mér orkudrykk. Þá þurfti ég að skila af mér verki á ákveðnum tíma sem ég var að vinna og sá fram á að ég þyrfti að vaka í um two sólarhringa til að ná að klára. Þetta var árið 1997 og orkudrykkurinn het Magic, sem ég hef ekki rekið augun í nokkuð lengi. Alla vega gat ég skilað verkinu á réttum tíma en reynslan var slík að þegar ég stóð frammi fyrir samskonar vandamálum nokkrum árum síðar ákvæð ég að fara í þann leiðangur á hnefanum og kaffi.

Súkkulaði sem líka er gefið börnum, inniheldur koffín og sykur. Það er unnið úr baunum **Kakótrésins** (*Theobroma cacao*) og hefur þá sérstöðu að vera það vímu-efni sem við notum sem hefur hvað hæst hlutfall **nærингarefna** allra þeirra vímu-efna sem við þekkjum og notum. Það er ættað frá Suður Ameríku en er nú ræktað víða um heim og helstu framleiðslulönd eru Fílabeynsströndin, Ghana, Nígería, Kamerún og Brasilía. Þar sem fita og sykur er stór hluti framleiðslunnar er súkkulaði fremur fitandi. Súkkulaði er afar „óhreinn“ bransi þar sem frumframleiðendum, bændum, er haldið við hungurmörk þar sem ríkið, bæði í Ghana og á Fílabeynsströndinni, gefur út verðið sem bændur fá. Eftir uppskeru taka milliliðirnir við og þeir eru margir og allir vilja hluta af kökunni. Sem er stór.

Það kom fram hér framar að kaffi hafi haft eitthvert hlutverk sem **hægðameðal**.

Vissulega hefur kaffi áhrif á eitt og annað í meltingunni, meðal annars hægðir. En kaffi og koffín hafa ekki síður áhrif á hinn enda meltingarinnar. Því það er staðreynd sem ég hygg að allir kaffineytendur þekki, kaffi **slær á** matarlyst um leið og það örvar. Þá hafa **Klórógensýrur** [fenólar], sem finnast í kaffi, nýlega vakið athygli offitufræðinga í tengslum við megrun. Mér sýnist að rannsóknir inn í þann kima séu rétt að byrja og því útilokað að draga einhverjar ályktanir um hvort þar sé eiththað meira á bak við. En auðvitað er það vel þekkt að berjast við offitu með örвandi eftum. Þýska þjóðin var öll meira og minna tággrönn í upphafi seinni heimsstyrjaldar vegna þess að það var ódýrara fyrir ríkissjóð að hressa þjóðina á metamfetamíni en kaffi. Metamfetamínið var framleitt eftir fræðilega í verksmiðjum innanlands og þá var hægt að spara gjaldeyrir á innfluttu kaffi. Og sennilega má rekja amfetamífaraldurinn á Vesturlöndum að einhverju leyti til **megrunarpilla** sjóunda áratugarins.

Ef einhver hefur hug og löngun til að upplifa **koffínáhrif** er eina ráðið að halda sig frá öllu koffíni í að minnsta kosti 3 vikur, helst lengur. Ég gerði slíka tilraun fyrir rúmum áratug og datt ekki í hug hve erfitt var að hætta. Það tókst nú samt og ég tek undir hvert orð sem Pollan létt hafa eftir sér sem sagt var frá hér framar. „Vá – er þetta efni löglegt?“

Matur/drykkur	Magn	Koffínmagn í Milligr.
Uppáhellingur (grisjusíun)	125 ml	85 (60-135)
Expressó	30 ml	60 (35-100)
Skyndikaffi (Instant)	125 ml	60 (35-105)
Koffínlaust	125 ml	3 (1-5)
Te (lauf eða grisjupokar)	150 ml	32 (20-45)
Íste	330 ml	20 (10-50)
Heitt súkkulaði (Kakó)	150 ml	4 (2-7)
Gosdrykkir með koffíni	330 ml	39 (30-48)
Sykurlaust gos með koffíni	330 ml	41 (26-57)
Orkudrykkir	330 ml	80 (70-120)
Súkkulaðistykki	30 gr	20 (5-36)
Mjólkursúkkulaði	30 gr	6 (1-15)
Suðusúkkulaði (dökkt)	30 gr	60 (20-120)



Mynd: Mathilde Langevin @unsplash.com

Sykur

Sykur er í grunninn einföld kolefnissameind sem framleidd og unnin er úr plöntum. Efnafraðiheitið er $C_{12}H_{22}O_{11}$. Því kemur það pínulítið á óvart að efnafræðiformúla sykurnola sé önnur. Þá er hún ($C_{12}H_{22}O_{11}$)₃. Sykur er eitt þeirra efna sem við viljum ógjarnan vera án. Það er hluti þeirra hitaeininga sem við notum til að lifa. Vissulega breytist sykurninn í sterkjú í líkamanum en það gerir ekkert til því við erum búin að fá góða bragðið ásamt dópamín skoti í heilann.

Það er reyndar ástæða þess að auðveldlega er hægt að máta sykur við skilgreininguna sem notuð er til að flokka efni sem vímuefni. Þegar það er gert kemur í ljós að sykur „tikkar“ í mjög mörg box sem eru framan við skilgreiningar vímuefna. Það mörg reyndar, að líttill vafi ætti að vera á því að sykur er vímuefni. Gallinn við þessa skilgreiningu, hvað fólk varðar, er að þar sem sykur er svo algengur, þá sér fólk hann ekki. Ekki frekar en fólk sér súrefni. Sykur er eitthvað til að gera mat þannig úr garði að hann sé bragðbetri. Eða til að búa til sælgæti og eða önnur sætindi.

Sykur verður til í plöntum. Mörgum plöntum, en þær tvær sem notaðar eru við framleiðslu iðnaðarvarnings eru sykurreyr og sykurrófa. Náttúruleg heimkynni sykurreyrars eru í hitabelti Suður- og Suðaustur-Asíu. Ættkvíslarheiti plöntunnar á latnesku er *Saccharum* og þrjár tegundir eru algengastar; *S. barbéri* sem er upprunnin á Indlandi eða Kína og *S. edule* og *S. officinarum* sem báðar koma frá Nýju-Gíneu. Sú síðastnefnda er notuð í um 70% af öllum reyr ræktuðum til sykurframleiðslu í heiminum. Svo við skulum skoða sykurreyrinn fyrst.

Það er auðvelt að fjölga sykurrey, plantan er bútuð niður og stungið í mold. Hún er viðkvæm fyrir veðrabreytingum, kröfuhörð á vatn, næringarefni og jarðveg þrátt fyrir að vaxa vel í alls konar jarðvegi. Jarðvegsþreyyta er algeng þar sem sykurreyr er ræktaður enda vex hann hratt. Hann hreinlega mergsýgur alla næringu úr jarðveginum á stuttum tíma alveg eins og vampírurnar í bíómyndunum sem sjúga allt blóðið úr fórnarlömbum sínum. Uppskera á hektara er breytileg milli ræktunar-

svæða og getur verið frá 30 og upp í 180 tonn á hektara yfir ræktunartímann sem er frá 12 og upp í 22 mánuði. Kjörlendi sykurreyrs er á milli 37° norðlægrar og 30° suðlægrar breiddar. Kjörhitastig hans er á bilinu 20° til 35°C og hann þarf að lágmarki 600 millimetra af úrkomu á ári. Hann þolir ekki lægri hita en rétt fyrir ofan frostmark. Við góðar aðstæður er sykurreyr gríðarlega öflugur í að breyta sól-arljósi og steinefnum í lífrænt efni og næstum hægt að horfa á plöntuna vaxa og getur plantan framleitt allt að 180 tonn af sykri á hektara á ári þar sem skilyrði eru best. Uppskera er tekin með handaflí nema í iðnvæddri stórræktun, þar er vinnan vélvædd. Hann er nokkuð viðkvæmur fyrir bæði bjöllum, lirfum, mítlum, lús og sveppum og krefst þess vegna efnahernaðar á akrana. Það er sniðugt þar sem verið er að rækt matvæli. Eða ekki.

Eftir uppskeru er reyrinn valsáður milli stórra kefla og úr honum er pressaður allur safi sem síðan er hreinsaður (oftast með kalki), þurrkaður og malaður. Safinn er dísætur, brúnleitur og límkennndur. Þegar hann er nýkominn úr plöntunni er hann kallaður mólassi [e. molass] og er stundum notaður í „umhverfisvænan“ eða hrásykur. Mólassi er yfirleitt ekki notaður í púðursykursgerð því hann er oftast gerður úr hvítum sykri sem lítaður er með mólassa eða sykri lituðum með hita.

Sykurrófan er keilulaga í vexti og með hvíta stólparrót og samanstendur af rótinni og laufkransi. Sykurinn verður til við ljóstíllífun í blöðunum og er síðan geymdur í rótinni sem inniheldur 75% vatn, um 20% mjólkursykur og 5% hrat. Hún er allsendis ólík sykurrey, í últiti, ræktun og vinnslu. Gerir samt svipaðar kröfur um efnahernað og reyrinn. En rófuna er hægt að rækta á fleiri stöðum en reyrinn og sem dæmi er töluverð ræktun í Þýskalandi og Frakklandi. Rófan er ágætlega véltæk, rétt eins og kartöflur og eftir að hún er komin út moldinni er hún að sjálfsögðu flutt til vinnslu í verksmiðju. Það er hún þvegin og flysjuð niður í þunna spæni sem kallaðir eru cossettes á ensku. Svo er sykurinn þveginn úr með vatni í sér-hannaðri vél með aðferð sem kölluð er leeching (suga) á ensku.

Það flækir sykurumræðuna og rannsóknir nokkuð hve margar tegundir af sykri eru til frá náttúrunnar hendi. Fyrst skal telja glúkósa, þá frúctósa (úr ávöxtum), súkrósa (strásykur) og laktósa sem er í mjólk. Ofan á þessi fjögur efni eru til ótal sætuefni sem einnig hafa áhrif þótt á aðeins öðruvísí máta sé.

En, byrjum á byrjuninni. Ýmsir telja að menn hafi nýtt sér sykurreyr í allt að 8000 ár. Því er heldið fram að það hafi verið innfæddir á Nýju-Gíneu sem höfðu uppgötvað sætan vökvann inni í reyrnum og hafi því stundað það að tyggja hann. Svipað og krakkar hér tyggja súrublöð vegna súrsæts bragðsins. Það er vitað að fljótlega eftir að siðurinn barst út frá Nýju-Gíneu til nágrannalanda var farið að

sjóða sætuna úr stönglunum, nýta sér uppgufun vökvans og þurrka þannig sykurinn. Þá var auðveldara að flytja hann og selja og á þessum tíma var sykurinn dýr og ekki á færi annara að neyta hans en framleiðanda og efnamanna. Elsta þekkta dæmið um kristallaðan sykur er frá norðurhéruðum Indlands og elstu skráðar heimildir um sykurframleiðslu eru í texta sem kallast Pali og er á tungumálínu sanskrít. Einnig eru heimildir um að Kínverjar hafi hafið sykurframleiðslu löngu fyrir upphaf okkar tímatala. Það var svo á sjöttu öld fyrir Krist sem verslun hófst á þessu nýja „bragðefnii“ frá Indlandi þótt í smáum stíl væri. Hann var fluttur um Persíu til Grikklands með úlfoldum.

Sykurreyr var hjúpaður talsverðri leynd og talað var um stöngla sem framleiddu hunang án býflugna enda var hunang þekkt sætuefni í Evrópu. Sykurinn var kallaður hvítt salt og salt frá Indlandi. Verð á sykri var gríðarhátt í fyrstu og reyndar allt fram á 18. öld og ekki á færi nema aðalsmanna og ríkra að neyta hans. Á 10. öld var svo komið að hann var ræktaður í einhverjum mæli alls staðar þar sem slíkt var gerlegt. Og þá víkur sögunni til Feneyja en Feneyingar voru andskotanum fljótarí að koma auga á tækifærin til auðsöfnunar og náðu svo góðum árangri að heita má að borgríkið Feneyjar hafi verið byggt fyrir sykurtekjur. Enda voru kaumpenn í Feneyjum búinir að koma sér upp sértakri vörugeymslu fyrir sykur árið 966 og stjórnuðu þeir sykurmarkaðinum í Evrópu um langan tíma vitandi það að dópsala gerir seljendur ævintýralega ríka. Sykur var þekkt verslunarvara í Skandinavíu á seinnihluta 14. aldar. Svo fluttist framleiðslan að verulegu leyti vestur um haf.

Sykurreyr var ein af fyrstu plöntunum sem Evrópumenn fluttu með sér til eyja Karíbahafsins. Eftir að ræktun á sykurreyr fluttist þangað og til Suður-Ameríku óx framleiðslan hratt og verð á sykri lækkaði enda ódýrt að framleiða það þar sem þrælar sáu um vinnuna.

Þegar þarna er komið sögu er sykur orðin ein þeirra vara sem voru hluti af verslunarþríhyrningi, Trafalgar-þríhyrningnum svokallaða, sem lá frá Evrópu til Afríku og þaðan til nýja heimsins og svo aftur til Evrópu. Sykur eða romm var flutt frá Suður-Ameríku til Evrópu og selt þar. Gróðinn af romm- og sykursölunni var notaður til að kaupa, byssur, salt og vefnaðarvörur í Evrópu og skreið frá Íslandi sem voru eftirsóttar vörur í Vestur-Afríku og seldar þar. Í Vestur-Afríku voru keyptir þrælar sem fluttir voru vestur um haf og seldir sykur- og bómullarplantekrueigendum þar. Og romm og sykur aftur keypt og flutt til Evrópu.

Svo komst djöfullinn í spilið og eyðilagði allt því þrælahald var bannað og hvað gátu bændur gert þá? Jú, kapitalisminn finnur alltaf leiðir framhjá og hóf stórfelldan innflutnings fólks frá Indlandi og Kína, um 60 þúsund manns, bara til Ástralíu.

Fólkini var lofað betra lífi í skiptum fyrir að skrifa undir samning um vinnu á sykurreyrsöknum í nokkur ár á lágmarkslaunum. Með því að skrifa undir samninginn var fólkid í raun að samningsbinda sig í þrælavist til margra ára. Kannski svipað og er uppi á teningnum í Katar í tengslum við heimsmeistaramótið í fótbolta 2022.

John Yudkin. fæddist 8. ágúst 1910 af rússneskum innflytjendum sem höfðu flúið ofsknirnar í Rússlandi 1905 en foreldrar hans voru strangtrúaðir Gyðingar. Yudkin ólst upp í East End í London en hann varð fyrir þeirri ógæfu að faðir hans lést þegar hann var sex ára og ólst hann upp í umsjá móður sinnar í sárri fátækt ásamt fjórum bræðrum sínum. Þegar hann hóf skólagöngu kom í ljós að Yudkin var frábær námsmaður og hann nældi sér í verðlaun og styrki fyrir námsárangur.

Eftir útskrift 1929 með BS gráðu í vasanum velti hann því fyrir sér að gerast kennari en kom auga á annan möguleika sem hann greip og útskrifaðist sem lífefnafræðingur aðeins 21 árs að aldri frá **Christ's Collage** í Cambridge árið 1931. Hann hóf doktorsnám í lífefnafræðideild Cambridge undir handleiðslu **Marjory Stephenson**, sem var frumkvöðull rannsókna í efnaskiptum baktería. Hann fjármagnaði doktorsnám sitt með kennslu. Doktorsritgerð hans fjallaði um „*aðlögnunarensím*“ (sem síðan var nefnt „*framkölluð ensísmiði*“). Ritsmíð hans af fyrirbærinu varð **Jacques Monod** hvatning til rannsókna Þær leiddu til þess að Monod fann upp nákvæma aðferð til að örva ensím í bakteríum og hlaut Nóbelsverðlaunin fyrir verk sitt.

Árið 1933 kvæntist Yudkin **Milly Himmelweit**, sem hafði þá nýlega yfirgefið Berlín til að flýja versnandi stjórnmálaástand í Pýskalandi þar sem Nasistar voru komnir vel áleiðis með að hrifsa til sín völdin.. Hjónabandið stóð allt þar til hún lést í mars 1995. Þau eignuðust þrjá syni, **Michael** (fæddur 1938), **Jonathan** (1944–2012) og **Jeremy** (fæddur 1948).

Meðan Yudkin stundaði doktorsrannsóknir sínar tók hann upp læknanám árið 1934 og hóf að kenna læknanemum lífeðlisfræði og lífefnafræði, fyrst við Christ's College, en síðan einnig við aðra háskóla í Cambridge. Hann hóf klínískar rannsóknir á **The London Hospital** árið 1935 en hélt áfram að kenna í Cambridge einn virkan dag í viku og um helgar. Hann lauk læknanámi sínu 1938 og var skipaður framkvæmdastjóri læknanáms við Christ's College. Sama ár hóf hann rannsóknir við **Dunn Nutritional Laboratory** í Cambridge og vann einkum að því að skoða áhrif vítamína í fæðu. Þá kom siththað í ljós sem mönnum hafði ekki verið ljóst. Meðal annars það að krakkar í fátækrahverfi einu í Cambridge voru bæði lægri og lettari en krakkar í nágrenninu auk þess að hafa minna **hemaglobín** í

blóðinu. Og það virtist engin áhrif hafa að gefa börnunum bætiefni. Stór undarlegt að mati Yudkins. En hvað olli þessu? Það kom nefnilega líka í ljós að sams konar hópur í Glasgow var í nákvælega sömu sporum. Pessar niðurstöður urðu sennilega til þess að sannfæra Yudkin. Næringerfræðin var ekki aðeins líffræðileg vísindi heldur þurfti hún einnig að taka mikilvæga félagslega og efnahagslega þætti, og afleiðingar þeirra, með í jöfnuna. Svo 1942 skrifði hann grein í The Times, nafnlaust eins og þá tíðkaðist.

Í greininni benti Yudkin á að í Bretlandi væru fjölmargar stofnanir sem tengdust á einhvern hátt næringu – matvælaráðuneytið, heilbrigðisráðuneytið, læknisfræðilega rannsóknarráðið, ráðgjafarnefndin um stefnu í matvælamálum o.s.frv. en enginn einn aðili sem bæri ábyrgð á gerð samræmdirar næringaráætlunar. Það sem þyrfti væri breskt næringaráð sem hefði eftirlitshlutverk með stefnu stjórnvalda í matvælastefnu. Á þessa tillögu var ekki hlustað.

Í seinni heimsstyrjöldinni þjónaði Yudkin sem læknir og var sendur til **Sierra Leone**. Þar hóf hann rannsókn á húðsjúkdómi sem plagaði innfæddra hermenn. Það tók Yudkin ekki langan tíma að finna það út að þetta vandamál var ekki tengt bakteríu eða væri yfirleitt sjúkdómur, heldur stöfudú þessi húsvandamál af skorti á **ribóflavíni**. Nú var það svo að herinn létt soldátunum í té staðlaðan kost sem átti að hafa öll nauðsynleg bætiefni og kalóríur. Úps! Gleymdist að gera ráð fyrir menningu svæðisins. Pannig var að í þennan kost hafði verið notað hirsí sem var ekki hærra skrifð en svo meðal innfæddra að þeir vildu ekki borda það jafnvæl þótt svangir væru.

Að stríðinu loknu árið 1945 var Yudkin kosinn forseti lífeðlisfræðideilda Queen Elizabeth College og í samstarfi við University of London komst á nám í næringarfræði við University of London og það var fyrsta gráðunámið í næringarfræði í Evrópu. Samkvæmt efnisskrá hefur námið verið afar viðfemt og mörg svið og sviðsmyndir skoðaðar. Meðal annars í efnarfræði, eðlisfræði og líffræði en einnig þættir sem skipta máli í lýðfræði, félagsfræði, hagfræði og sálfræði. Fyrstu nemendurnir fengu inngöngu 1953 og 1954 var næringarfræðideildin formlega opnuð og forsæti Yudkins var breytt í prófessorsembætti í næringarfræði. Á næstu árum vann deildin sér alþjóðlegt orðspor, ekki aðeins vegna styrks rannsókna sinna á lífeðlisfræðilegum og lífefnafræðilegum þáttum viðfangsefnisins, heldur einnig fyrir störf að málefnum eins og næringu aldraðra, matvælakönnunum í skilgreindum stofnum og sálfræði í fæðuvali og það laðaði að sér fjölmarga nemendur utan Bretlands, marga frá þróunarlöndum.

Yudkin hefur greinilega haft mörg áhugamál því næstu árin kom frá honum efni og kenningar í ýmsu sem tengdist læknisfræði og heilsu fólks og aldrei var hann langt frá læknisfræðinni. Meðal annars skrifaði hann um almannheilsu, velmeg-unarsjúkdóma, fæðuval manna og dyra, bæði almennt og í rannsóknum. Þá kynnti hann sér söguna og að því leyti má kannski kalla hann matarfornlefafræðing. Þegar fram liðu stundir einbeitti hann sér einkum að offitu og lækningu á henni og þann skaða sem hlaust af óhóflegri sykurneyslu.

Það fór ekki hjá því að Yudkin stryki ýmsum hagsmunaaðilum andhærис með bæði rannsóknum sínum og hvaða ályktanir hægt var að draga af þeim. Svo hann lenti í sannkölluðum skítastormi frá sykuriðnaðinum. Hann var jaðarsettur og gert að honum grín. Sem sagt, herferð sett í gang til að sverta hann. Þessi herferð varð til þess að á hann var ekki hlustað og hann gleymdist hálfpartinn. Svo leid tíminn en þegar þarna var komið var nýr áratugur, 1960-1970, að ganga í garð. Það má segja að Yudkin hafi einfaldlega bara verið óheppinn því hann gaf á sér færri vegna þess að hægt var að benda á ófullkomin gögn sem hann notaði í rannsóknum sínum. Gagnrýnendur hans höfðu sithvað til síns máls en Yudkin til varnar er rétt að benda á að á þessum tíma var verið að byrja að vinna með gögn og mönnum var almennt ljóst að þau voru bæði fátaðleg og ófullkomin. Það breyttist þegar kom fram á miðjan áratuginn og mönnum varð ljóst að málin voru kannski eitthvað flóknari en áróður sykuriðnaðarins, sem keypti vísindamenn, hægri vinstri, til að gagnrýna þá sem vörðuðu við sykri.

Pá birtist annar riddari í baráttunni við sykur. Hann heitir **Robert H. Lustig** og er bandarískur sérfræðingur í innkirtlastarfsemi barna. Hann er fæddur 1957. Hann er jafnframt **professor emeritus** í barnalækningum við innkirtlafraðideild Kaliforníuháskóla í San Francisco (UCSF) þar sem hann sérhæfði sig í taugainnkirtlafræði og **offitu** barna. Hann er einnig framkvæmdastjóri WATCH-áætlunar UCSF (Weight Assessment for Teen and Child Health) og forstjóri og meðstofnandi **Institute for Responsible Nutrition** sem er ekki rekin í hagnaðarskyni. Lustig ólst upp í Brooklyn í New York og stundaði nám við Stuyvesanthá-skólann á Manhattan. Hann hlaut sveinspróf frá **Massachusetts Institute of Technology** árið 1976 og MD-gráðu frá **Cornell University Medical College** árið 1980. Barnalækningsnámi lauk hann á barnaspítalanum í St. Louis 1983 og lauk klínísku námi í barnainnkirtlafræði við UCSF árið eftir. Að því loknu starfaði hann við **Rockefeller University** í sex ár sem doktorsnemi og rannsóknarfélagi í taugainnkirtlafræði. Áður en hann sneri aftur til UCSF 2001 var hann stundakennari við **University of Tennessee** í Memphis og **University of Wisconsin-Madison**

og starfaði við St. Jude Children's Research Hospital í sömu borg. Árið 2013 lauk hann meistaraprófi í lögfræði (MSL) frá **UC Hastings College** lagaháskólanum. Lustig hefur ritað 105 ritrýndar greinar og 65 umsagnir. Hann er fyrverandi formaður offituverkefnahóps innkirtlasamtaka barna, meðlimur í offituverkefnahópi innkirtlasamtaka barna og situr í stýrinefnd Alþjóðasamtaka um innkirtlastarf sem berjast gegn offitu. Hann er giftur, á tvær dætur og býr í San Francisco.

Pannig að Lustig hefur alveg ferilinn með sér og erfitt að afgreiða hann sem einhvern kjána. Og á ráðstefnu sem hann sótti árið 2007 þar sem hann var að flytja erindi um offitu víkur sér að honum kollegi í kaffihléi, hælir erindinu og sprýr hann í framhaldinu hvort hann sé ekki örugglega búinn að kynna sér Dr. Yudkin. Lustig kom af fjöllum því hann hafði aldrei heyrt á hann minnst einu orði.

Það fyrsta sem Lustig gerði var að tölta í bókaverslun og kaupa sér eintak af einni bóka Yudkins. **Pure, White and Deadly** heitir hún og kom út í fyrsta sinn árið 1972. Hún var svo endurbætt og aukin í nýrri útgáfu 1986. Þegar Lustig opnaði bókina rak hann í rogastans. Þarna var kollegi að lýsa nákvæmlega því sama og hann var að fást við og löngu áður en nokkrum öðrum datt það í hug. Það er óhætt að segja að Lustig hafi verið upprifin. Bókin var í raun og sann spádómur að mati hans. Pure, White and Deadly var, er og er enn spádómur. Yudkin sá fyrir sykurmagnið sem kom að lokum með tilkomu **háfrúktosa maíssíróps**. Sem líkur höfðu verið leiddar að ætti þátt í hjartasjúkdónum.

Hér þurfum við aðeins að beina athylinni að öðru sem ekki kemur sykri við. Á þessum tíma er tölvubytingin að hefjast og allt í einu verður það leikur einn að vinna með töluleg gögn en það var einmitt það sem gagnrýnendur Yudkins höfðu hamast á, gögnin væru ófullkomin. Yudkin var því, að álti Lustigs, eins og hrópandinn í eyðimörkinni. Illskeyttasti andstæðingur Yudkins á þessum tíma var **Ancel Keys**, sóttvarnalæknir háskólans í Minnesota. Árið 1953 hélt hann fyrst fram þeim rökum að mettuð fita væri aðalorsök hjartasjúkdóma. Deilur Yudkins og Keys fóru nokkuð út fyrir hið akademíska þar sem Keys lýsti því yfir að; „*Það er ljóst að Yudkin hefur enga fræðilegan grundvöll eða tilraunagögn til að styðja fullyrðingu sína um mikil áhrif súkrósá í mataræði í orsök kransæðasjúkdóma; fullyrðing hans um að karlmenn sem eru með hjartasjúkdóm séu óhóflegar sykuretur er hvergi staðfest en afsönnuð af mörgum rannsóknunum sem eru betri í aðferðafræði og/eða umfangi en hans eigin og „sönnunargögn“ hans úr mannfjöldatölfræði og tímaþróun munu ekki standast við gagnrýna skoðun.*“ Petta sagði Keys 1971 og horfir snyrtilega framhjá því að þegar Yudkin setti fram kennunguna voru gögnin afar fátækleg og mörum sinnum erfiðara og tímafrekara að vinna þau þar sem engar tölvur voru til.

Svo virtist sem Yudkin hefði hlotið náðarhöggjíð þegar **Michael Brown** og **Joseph Goldstein** uppgötвуðu **LDL** [e. low-density lipoprotein] og LDL viðtakann (sem þeir hlutu Nóbelsverðlaunin fyrir) og leiddi til þeirrar tilgátu að LDL væri slæmi aðilinn í hjartasjúkdómum. Í öðru lagi sýndu rannsóknir á mataraði að fita í fæðu jók magn LDL. Í þriðja lagi sýndu stórar faraldsfræðilegar rannsóknir að magn LDL hafði fylgni við hjartasjúkdóma í þýði. Og þetta voru viðtekin sannindi næstu 30 árin. Allt leit út fyrir að Keys hefði unnið deilu þeirra og Yudkin væri best geymdur, ásamt kennungum sínum, á sorphaug sögunnar. Sem leiddi til þess að sjúkdómaklasinn (offita, sykursyki, háþrýstingur, blóðfituröskun, hjartasjúkdómar) sem samanlagt er kallaður **efnaskiptaheilkennið** jókst á parabólískan hátt undir áhrifum sykuriðnaðarins og áróðursvélar hans. En góðar hugmyndir geta verið sérlega lífseigar. Stærri rannsóknir komu fram sem syndu að þríglyseríðgildi í blóði höfðu fylgni við hjartasjúkdóma og að sykurneysla var aðalhvattin að sjúkdómunum. Til að flækja málín frekar kom í ljós að LDL í blóði var ekki **eitt** á ferð, heldur voru þau **tvö**. Annarsvegar stórt fljótandi LDL, sem er drifið áfram af fitu í fæðunni, en var hlutlaust hvað varðar hjartasjúkdóma, og lítið og þétt LDL, sem er drifið áfram af kolvetnum í fæðu og oxast hratt og knýr áfram fitumyndun í æðakölkun (herpir slagæðar). Það sem kom Lustig mest á óvart var að Yudkin hafði komist að sömu niðurstöðum og hann sjálfur en bara 35 árum áður og vegna miklu minni sykurskammta. Eina sem skildi á milli var að Yudkin minntist aldrei á að sykur væri ávanabindandi, hafði sennilega ekki gert sér grein fyrir því. Líklega vagna skorts á fráhvarfseinkennum.

Hagsmunaverðir sykuriðnaðarins fóru í heljarinnar herferð og einn þeirra keyptu vísindamanna lét hafa þetta eftir sér, „*Hin venjulega sykurneysla getur því verið á bilinu 10 til 30 prósent af heildarhitaeiningum, en meðaltalið er 15 til 20 prósent.*“ Hann bætir við og segir: „*Pessi sykurneysla getur talist hófleg og líklega má fara nokkuð fram úr því sem eðlilegt getur talist og án þess að fara fram úr hóflegu jafnvægi.*“ Á þessum tíma er talið að meðal sykurneysla barna og ungmannna í Bretlandi væri 17% hitaeininga daglegrar neyslu og Yudkin var sannfærður um að sykurinn ætti þátt í miklu fleiru en tannskemmdum og offitu, þar á meðal sykursyki og hjartasjúkdómum.

Nú skulum við aðeins skoða hvernig ástandið var í Bretlandi eftir seinna stríð þegar Yudkin var rétt í upphafi ferils síns. Þá er fyrst að nefna að skömmtun matvæla var lokið og neysluhættir breyttir. Par á meðal aukin neysla á sykri og fitu. Það leiddi til offitufaraldurs í Bretlandi sem olli nokkrum áhyggjum meðal manna.

Pegar árið 1958 gekk í garð var hálfbreska þjóðin upptekin af megrunarkúrum þar sem góður helmingur var gagnslaus, þar sem þeir byggðust í engu á vísindalegri þekkingu. Yudkin benti á að það væri vegna aukinnar neyslu á kolvetni. Svo hann ákvað að skrifa megrunarþróð. Þannig gæti hann komið upplýsingum á framfæri við almenning. Fyrsta bókin var **This Slimming Business** sem kom út 1958. Þar útskýrði hann á mannamáli hvað skipti máli varðandi næringu. Bókin sló í gegn, var komin í kilju fjórum árum síðar og endurútgefín margssinnis Fjórða prentun 1974. Svo komu þær í röð; **Loose Weight, Feel Great** sem kom út í Ameríku og byggð var á This Slimming Business, **The Slimmers Cookbook** (1961) og **The Complete Slimmer** (1964).

Áhugi Yudkins á sykri vaknaði óbeint vegna rannsókna hans á þeirri ógnvekjandi aukningu sem varð í mörgum löndum á fyrri hluta tuttugustu aldar á tíðni kransæðastíflu. Þessi aukning var heilbrigðisstarfsfólki mikið áhyggjuefnir og var hún almennt rakin til aukinnar fitu, eða tiltekinnar fitu, í fæðu. Í grein sem birtist 1957 greindi Yudkin frá mataráði og kransæðadauða í mismunandi löndum fyrir árið 1952 og greindi einnig þróun í mataráði, og þróun í dánartíðni vegna kransæðasjúkdóma í Bretlandi á árunum 1928 til 1954. Fyrsta greiningin leiddi ekki í ljós neinar sannanir fyrir þeirri skoðun að dýrafita eða hert fita sé bein orsök kransæðasega. Nánasta samband kransæðadauða og einstakra fæðutengdra þáttta var í raun aðeins **ein**, sambandið við **sykur**. Pégar Yudkin bar saman álíka þætti síðustu áratuga í Bretlandi fann hann ekki sömu samsvörum. En hann fann annað. Allt benti til að aukin tíðni kransæðastíflu eða annara þáttu væru **lifstílsbreytingar**. Tveir þættir þeirra voru áberandi. Minni hreyfing og meiri sykur.

Þar sem sykurneysla hafði aukist gífurlega í Bretlandi á fyrri helmingi aldarinnar fór Yudkin að gruna að kannski ætti sykur þátt í fleiru en offitu og hjartasjúkdómum. Hann kynnti sér gögn frá mörgum mismunandi löndum og komst að því að aukin velmegun leiðir til aukinnar sykurneyslu, einkum í tilbúnum matvælum og að tilbúin matvæli sem innihalda sykur, jafnvel í fátækari ríkjum heims, geta leitt til þess að þau séu frekar keypt en næringarríkari matur. „*I hinum auðugari ríkjum eru vísbendingar um að sykur og sykurrík matvæli geti stuðlað að ýmsum sjúkdómum, þar á meðal offitu, tannskemmdum, sykursyki og kransæðastíflu [hjartálfalli],*“ skrifaði hann í **Proceedings of the Nutrition Society**. Rannsakað var hvort hægt væri að sýna fram á einhver tengsl sykurneyslu og sjúkdóma hjá einstökum sjúklingum og í ljós kom að hann og félagar hans á næringarfræðideild háskólangs höfðu uppgötvað að sjúklingar með æðakölkunarsjúkdóma [oft forstig kransæðasjúkdóms] neyttu marktækt meiri súkrósa en samanburðarsjúklingar. Það

sem vísindasamfélagið, þ.e.a.s. kollegar hans, höfðu á móti ályktunum Yudkins, var að allir voru sannfærðir að sykur og sterkja væru brotin niður í líkamanum á sama hátt og því **ætti** enginn munur að vera. Takið eftir; vísindasamfélagið **trúði**, þrátt fyrir skort á gögnum. Hvað þá sönnunum.

Yudkin og félagar gáfu hins vegar bæði tilraunadýrum og mennskum sjálfbóða-liðum mismikinn sykur og sterkju og fundu mikinn mun á kolveturnum tveimur í efnaskiptaáhrifum þeirra á líkamann. Yudkin taldi að sykur væri skaðlegri en hvítt malað hveiti og neitaði að nota hugtakið „*breinsuð kolvetni*“ vegna þess að það gæfi „*það í skyn að hvítt mjöl hefði sömu skaðlegu áhrif og sykur*“ . Þegar árið 1967 gaf Yudkin í skyn að óhófleg sykurneysla gæti valdið truflun á insúlínseytingu og að það gæti síðan stuðlað að æðakölkun og sykursyki.

Í bók sinni, Pure, White and Deadly skrifar Yudkin; „*Það að enn skuli vera hægt að finna ótalmargt um áhrif sykurs er gott dæmi um það hve óvænt það var að finna svo mikinn mun á þessum áhrifum og öðrum algengum fæðutegundum.*“ Hann bætir við; „*En sykurfólkis virðist nokkuð sátt við að eyða peningunum sínum í auglysingar og almannatengsl og fullyrðir um tilbúna orku og –eins og við munum sjá síðar –ein-faldlega hafna ábendingum um að sykur sé í raun og veru skaðlegur fyrir hjartað, tenn-urnar eða heilsuna og fólk almennit.*“

Yudkin var óþreytandi að benda á að í rauninni væri engin líffræðilegt þörf fyrir fólk að neyta sykurs. Menn hefðu komist af án hans í þúsundir ára og eina sætan sem menn hefðu haft aðgang að allan þann tíma væri komin úr ávöxtum eða öðrum gróðri náttúrunnar. „*Í fyrsta lagi eru engar lífeðlisfræðilegar kröfur til sykurs; hægt er að fullnægja öllum næringarpörfum manna án þess að þurfa að taka eina ein-ustu skeið af hvítum, brúnum eða hrásykri, hvort sem er eina sér eða í mat eða drykk. Í öðru lagi yrði efnið bannað þegar í stað ef aðeins lítið brot af því sem vitað er um áhrif sykurs yrði opinberað í tengslum við önnur efni sem notuð eru sem aukaefni í matvælum,*“ hélt Yudkin fram. Þá kættust nú sykurframleiðendur heldur betur og ræstu skítadreifarana og störtuðu herferð til að jaðarsetja og ófrægja hann einu sinni enn.

Nú á dögum heyrum við svo oft orðin „náttúruleg“ og „hófleg“ að við verðum að vera á verði til að láta ekki villast út í að trúá því að þau hafi raunverulega merkingu eða jafnvæl, sem er enn verra, að þau sýni merki þess að eitthvað sem þessi orð eru notuð um sé heilnæmt, gott eða yfir höfuð æskilegt. En það skiptir kannski ekki máli því mataræði þitt er mjög líklega gjörólíkt því sem hefur þróast í þúsundir ára sem það mataræði sem hentar þér best sem meðlimur tegundarinnar

Homo sapiens. Það getur verið svoltíð snúið að fullnægja orkuþörf líkamans þannig að hann fái öll þau efni sem hann þarfust en þau eru um 50 þegar allt er talið. Þau skiptast í nokkra flokka – kolvætni, fitu, prótín, vítamín, steinefni og auðvitað vatn. Að því er best verður séð þarf hver einasta dýrategund þessa sömu þætti til að lifa af. Og næstum hver einasta dýrategund þarf að losa sig við alla þessa þætti úr fæðunni. Hver tegund sér um sinn eigin „*vistfræðilega sess*“ hvað varðar fæðuöflun. Líffæri hennar og lífeðlisfræði hentar vel til að finna, tileinka sér, borða, tyggja og melta fæðuna sem hún velur sér.

En auðvitað er þetta flóknara. Matvæli búa þannig yfir tveimur ólíkum eiginleikum, bragðgæðum og næringargildi. Öllum finnst ósjálfrátt að það sé rétt, að ef manni finnst einhver matur góður, þá er það tekið sem sönnun þess að maður þurfi á þessum mat að halda. Það er í sjálfu sér alveg rétt en bara svo langt sem það nær. Við verðum að horfa til annarra þátta og þeir tveir sem eru mest áberandi eru tveir. Sykur og unnin matvæli, sem verða æ algengari og oft eru á skjön við þarfir líkamans. Einkum hvað varðar sykur sem nú orðið er settur í næstum hvaða mat sem er til að gera hann bragðbetri og seljanlegri. Það er býsna langt frá upphaflegu fæði manna sem fyrir 70 milljón árum þegar menn voru apar sem virtust einna helst líkjast íkornum. Þá var kosturinn sem þessi tegund nærdist á næstum eingöngu úr jurtaríkinu, **flórunni**. Fimmtíu milljón árum seinna er talið að tegundin hafi þróast í veiðimenn og safnara. Höfðu sem sagt útskrifast úr kál- og lirfudeildinni. Með tilheyrandi breytingum á fæðu. Og samkvæmt fornminjum er talið að tegundin hafi lært á eldinn þá, en vangaveltur eru um að það hafi gerst í kjölfar gresjuelda í Afríku fyrir allt að 1,5 milljón árum síðan. Óyggjandi sannanir fyrir eldnotkun manna eru úr **Qesem** hellum í Ísrael og eru 400 - 300,000 ára gamlar. Þar fannst líka merki um að menn hafi oft grillað kjöt í sama eldstæðinu. Það er óljóst hvort íbúar í hellinum hafi kunnað að kveikja eld þótt þeir hafi notað hann. Það eru þó til gögn sem staðfesta að menn hafi verið komnir upp á lag með það fyrir um 40,000 árum.

Það var svo fyrir tæpum 10,000 árum sem akuryrkja hófst að því talið er. Í næringarfræðinni er sagt að prótínrik fæða forfeðra og forfeðra þeirra hafi verið, í meðallagi fiturík, og yfirleitt kolvætnasnauð. Ef við göngum út frá því að bragðlaukar okkar, séu í samræmi við óskir okkar og bragðskyn, sem við höfum fengið fyrir langa löngu, er líklegt að kolvætnarík fæða hafi að mestu leyti verið unnin úr ávoxtum, fremur en bragðvondum laufblöðum og rótum.

Árangurinn af uppgötvun landbúnaðarins, Neolitísku byltingunni, var margvíslegur og víðtækur. Menn hættu að vera hirðingjar og fóru að búa í skipulögðum

samfélögum. Þetta kennileiti framfara varð grunnurinn að öllu því sem við þekkjum um siðmenninguna, listir hennar, uppfindingar og uppgötvanir. Áhrif Neolitísku byltingarinnar voru því þau að breyta efnasamsetningu fæðunnar á þann veg að hún var nú **kolvettnarík**, en bæði **prótínsnauð** og **fitulítil**. Kolvettnin voru aðallega sterkja og sykurinnihald þeirra því aðeins lítið en kom úr villtum ávöxtum og grænmeti. Svo hélt lífið áfram næstu aldirnar og við skulum næst bera niður á miðoldum.

Prátt fyrir aukna akuryrkju var sykurinn, hrásykurinn og óhreinsaði sykurinn, óheyrléga dyr svo að um miðja sextándu öld var hann sagður jafngilda því sem greitt er fyrir kavíar nú. Það hefur heldur betur breyst. Reiknað hefur verið út að verð á sykri hafi farið niður í um tvöhundruð þúsundasta hluta af verði hans á fimmtándu öld. Jafnvel svo seint sem á átjándu öld var sykur munaður og fyrir um það bil hundrað árum var oft hafður sérstakur lás á sykurhirslum heimila.

Það var aðallega þróunin á sykurplantekrunum í Karíbahafi, byggð á þrælavarsluninni, sem var kveikjan að vexti sykuriðnaðarins í þeirri mynd sem við þekkjum hann núna. Eftirspurnin eftir sykri var svo mikil og framleiðsla hans svo arðsöm að upp úr miðri átjándu öld tóku að verða gífurlegar framfarir, í framleiðslu sykurreys og síðar sykurrófna sem var líka arðbær, í skilvirkni í vinnslu sykursins og hrásykurframleiðslunnar og að lokum, hreinsun hans. Verðið lækkaði þannig stöðugt, eftirspurnin jókst og neyslan fór langt yfir mörkin. Yfirvöld í mörgum löndum hafa längum krafist skatts til að afla tekna af sykri, rétt eins og þeir hafa oftast krafist skatts af tóbaki og áfengi. Og sykur líkist líka áfengi og tóbaki að því leyti að hann er efni sem fólk hefur mikla längun í og þarfnað ekki til að lifa. Munurinn á sykri og öðrum hvítum „*hördum*“ eftum er sá að þótt þú sért fljótur að verða háður sykri eru engin **fráhvarfseinkenni** og illa gerlegt að drepa sig á honum nema á afar längum tíma. Það er kannski aðalástæða þess að hann er ekki settur í sama flokk og hitt hvíta vímuduти eins og t.d. amfetamín. Hann er ekki meðtekinn sem vímuefni, hann er of sjálfsagður, of algengur. Við höfum hann fyrir augunum daglega og hættum að sjá hann.

Hinar mismunandi tegundir sykurs, þar á meðal **súkrósi** og **glúkósi**, tilheyra allar flokki efta sem kallast **kolvettni**. Sumar af þekktari tegundum sykurs eru glúkósi, frúktósi, maltósi, laktósi og súkrósi, þær eru ýmist einsykrur eða tvísykrur. Sterkja, aftur á móti, sem kemur fyrir sem forði í jurtum, er samsett úr mörgum glúkósaeiningum sem eru tengdar saman og kallast því fjölsykra. Hún brotnar auðveldlega niður, annaðhvort með hjálp **ensíma** í líkamanum, ensíma sem unnin

eru úr **myglu/funga** eða með því að hita þau í sýrulausn. Hér áður fyrr var púðursykur álitinn hollari en hvítur sykur. Þeir sem því halda fram hafa lílega aldrei heyrt málsháttin; „það er enginn munur á kúk og skít.“

Púðursykur, brúnn sykur, er hvítur sykur sem búið er að lita brúnan með því að blanda mólassa, sem síður er frá hvítum sykri, við hvítan sykur. Þetta getur þú gengið úr skugga um með því að setja smávegis púðursykur í ílát og skola sykurinn með hreinu vatni. Þá kemur fljótt í ljós að það sem er í ílátinu eru hvítir sykurstállar. Sú var tíðin að brúnn sykur, eins og brúnt brauð, var talinn óhreinni og óæskilegri og var því ódryrari. Fyrir vikið var það efnaða fólkvið sem borðaði hvítt brauð og hvítan sykur, en það var keppikefli hinna efnaminni að geta gert slíkt hið sama. En sykur og brauð eru nokkuð ólíkar afurðir og því tæpast sambærilegar en fólk trúði því að brúnn sykur væri hollari vegna þess að ekki væri búið að svifta hann næringarefnum sem áttu þá að vera í litnum. Sykuriðnaðurinn var ekkert að leiðréttá þennan misskilning.

Árið 1981 kom út ritgerð um rannsókn sovétskra víssindamanna. Niðurstöðurnar komu Yudkin og félögum í opna skjoldu. Þær gáfu til kynna að rottur sem fóðraðar voru með brúnum sykri af ýmsum gerðum nytu góðs af því á margan hátt. Lengra líf, minna **kóesteról** í blóði, stærri got og fleira. Rússarnir fullyrtu að þetta væri vegna þess að í púðursykrinum væru ákveðin efni, að mestu flóknar lífrænar sameindir, sem þeir kölluðu **biologically active substances** (BAS). Svo Yudkin og félagar ákváðu að endurtaka þessar tilraunir. Þeir marg endurtóku tilraunir Rússanna en gátu ekki staðfest niðurstöðurnar. Sem ekki var von því niðurstöður Yudkins og félaga voru gjörólíkar. Hjá þeim var enginn munur. Eftir tveggja ára rannsóknir á fullyrðingum Rússanna voru Yudkin og félagar við það að gefast upp og að því komnir að segja þetta gott þegar þeir ákváðu að gera eina tilraun enn. Í þetta sinn leyfðu þeir ungunum að vera hjá mæðrum sínum þar til þær væru tilbúnar til að venja þá af **spena** eftir þrjár vikur eða svo. Það kom á óvart að helmingur þeirra unga, sem móðirin gaf sterkjju eða hvítan sykur, dó þegar þeir voru á bilinu 10 til 15 daga gamlir en flestir þeirra sem móðirin gaf brúnan sykur, **lifðu** þar til þeir voru vandir **af** spena eftir 22 til 23 daga. Þessa tilraun endurtóku þeir nokkrum sinnum og af þeim 909 ungun sem fæddust lifðu 37 prósent unga þerra mæðra sem fengu sterkjju, 53 prósent þeirra sem fengu hvítan sykur og tæp 90 prósent sem fengu brúnan sykur frá mæðrum sínum. Og það sem meira var, hver einasti „sterkjuunganna“ og „hvítyskurstunganna“, jafnvel þeir sem lifðu af, voru greinilega veikir, með bólginne kvið og veikburða afturfætur, en enginn af „*brún-sykurungunum*“ sýndi þessi frávik. Yudkin og félagar fundu ekki hvað það var í

brúna sykrinum sem hélt lífinu í ungunum og þeim heilbrigðum. Hins vegar var hægt að syna fram á að þetta væri ekki eitthvert flókið „*lífþræðilega virkt efni*“ því að áhrifin komu enn skýrar í ljós þegar sykurinn var brenndur til ösku. Þar með brann allt lífræna efnið, sem og sykurinn, þannig að eftir urðu aðeins ólífræn sölt. Þegar þessi aska bættist við hvítsykursfæði mæðranna lifðu flestir ungarnir af, rétt eins og þegar mæðurnar voru fóðraðar á brúnsykursfæðinu. En hvort á maður þá að brúka hvítan sykur eða púðursykur? Af tvennu illu er skárra að nota púðursykur svo framarlega sem hann er af góðum gæðum, t.d. **Múskóvar** sykur, en best er auðvitað að sleppa sykurneyslu. Auðvelt er að nota **hunang** sem sætuefní í staðinn. Hunang hefur þann kost í för með sér að það er bakteríu- og veirudrepandi svo framarlega sem það hitnar ekki meira en u.p.b. 60°C. Þá er líka gott að muna að framleiðendur setja annaðhvort unninn hvítan sykur í gosdrykki og önnur unnin matvæli ef þeir nota þá ekki sætuefnin, sem eru alveg sér kafli.

Hiteiningasætuefnin eru annaðhvort sykrur eða efnafræðilega skyld öðrum sykurefnum. Glúkósi og frúktósi eru þær tvær sykrur sem oftast eru notaðar. Glúkósi, stundum nefndur þrúgusykur, er mjög auðveldlega búinn til úr sterkjum en hann er stór sameind sem gerð er úr glúkósaeiningum sem eru tengdar saman. Þegar sterkja er meðhöndlud með sýru eða basa, eða viðeigandi ensínum, klofnar hún í glúkósaeiningar efnispáttá sinna. Á síðastliðnum tuttugu árum eða svo hefur það orðið æ hagkvæmara að framleiða **blöndu** af glúkósa og frúktósa úr sterkjum, sem áður var aðeins hægt að búa til til úr glúkósa. Ferlið, sem þróað var í Japan, er háð því að notað sé ensím sem kallast **glúkósaísómerasi**, sem breytir glúkósanum í frúktósa. Lokaafurðin er yfirleitt ekki kristölluð úr lausninni sem hún er framleidd í, heldur flutt og notuð sem „*high fructose syrup*“ (HFS). Það er ódýrast fyrir framleiðendur. Þessi lausn er nú notuð í miklum mæli, einkum í Bandaríkjunum og Japan, sem valkostur í stað venjulegs sykurs.

Brennsluhitaeiningar, sem eru ekki sykraðar, eru gerðar úr sykrum og eru það sem efnafræðingar kalla „*fjölkóhól*“. Með því að **afoxá** efnasamböndin, bæta vetrnis-sameindum við, til dæmis frúktósa, þannig að einn alkóhólhópur til viðbótar myndast og bættist við þá fimm sem þegar eru til staðar, myndast **sorbitol**.

Fjölkóhól sem hægt er að nota eru meðal annars maltitol og xylitol. Þau gefa öll í ákveðnu magni um það bil sama fjölda hitaeininga og venjulegur sykur (súkrósi). En þar sem þau eru ekki eins sæt er gjarnan notað meira af þeim og takneytendur því inn **fleiri** hitaeiningar. Þessi hitaeiningaríku sætuefni koma því **ekki** að gagni í megrunarfæði en stundum er mælt með sorbitóli sem valkostí við venjulegan sykur fyrir sykursjúka og **xylitol** hefur verið notað í sælgæti og tyggigúmmí

því það skaðar ekki tennurnar. Einn helsti ókostur við þessi fjölkóhól er að þau hafa tilhneigingu til að valda niðurgangi ef þau eru ekki tekin í mjög litlu magni. **Sætuefnin**, sem ekki eru með hitaeiningar, hafa engin efnafraðileg tengsl við sykurnar og eru mjög mikið sætari þannig að einungis er notað örlítið magn. Þess vegna eru þau stundum kölluð „*sterk sætuefni*“. Þau má nota til að hjálpa til við að léttast með minni hitaeininganeyslu; til að hjálpa þeim sem þjást af sjúkdómum eins og sykursýki sem hafa áhrif á sykurefnaskipti; til að koma í stað sykurs á tímum sykurskorts, til dæmis á stríðstímum eða í vaxandi mæli til að hjálpa til við að koma í veg fyrir sjúkdóma sem sykur veldur. Pekktasta sætuefnið sem ekki inniheldur hitaeiningar er **sakkarín** en það fannst árið 1879. Notkun þess jókst töluvert í sykurskorti fyrri heimsstyrjaldarinnar. Annað sætuefni sem er mikið notað og ekki er hitaeiningaríkt er **sýklamín** sem fannst árið 1937. Þá nýtur **aspartam** nú sívaxandi vinsælda sem sætuefni.

Par sem maðurinn var búinn að vera til í tvær milljónir ára, áður en hann fékk nálega óheftan aðgang að korni og sterku, þegar landbúnaður hófst, var hann langt í frá með langa þróun í meltingu á miklu korni. Með landbúnaði verða byltингakenndar breytingar. Maðurinn getur sest að á ákveðnum stað og þarf ekki að eyða ævinni í leit og söfnun. Þannig að það er ekki nema kannski 10-20.000 ára þróun þegar sykurinn kemur fram á sjónarsviðið en það er náttúrlega **örskotsstund** í jarðsögunni svo tegundin var á engan hátt tilbúin fyrir óhefta sykurneyslu því það er ennþá styttri jarðsögulegur tími frá því hann var uppgötvaður og farið að dreifa honum og nota í því magni og gert er í dag.

Ein mikilvægasta staðreyni lífsins er að muna að það er í rauninni fátt sem er eitrað eða ekki eitrað, rétt si svona. Það sem skiptir máli er ekki aðeins eðli efnisins heldur einnig magn þess. Ekkert efni er í sjálfu sér skaðlaust; Þú getur drepið sjálfan þig með því að drekka of mikið vatn. Það virkar þannig að söltin í líkamanum fara undir æskileg mörk og það veldur dauða því þótt maðurinn sé að mörgu leyti seig lífvera er jafnvægi efnabúskapar líkamans jafn viðkvæmt og **kjarnhiti** líkamans.

Pá komum við að sætuefnunum sem eru ódýr og viða notuð. Bæði í mat og til annarra nota. Sem stendur eru þekktari sætuefni, sem ekki innihalda hitaeiningar, leyfð í einu eða fleiri af þeim löndum sem hafa eftirlit með aukefnum í matvælum, sakkarín, syklamín, aspartam, asesúlfam-K og támatín (talín). Ef í ljós kemur að syklamín, eða sakkarín eða eitthvað annað, veldur einhverjum óæskilegum áhrifum í daglegu magni sem er fimmtíu eða hundrað sinnum meira en nokkur gæti mögulega tekið, og jafnvel þegar það væri tekið yfir tíu ára tímabil eða meira, þá væri

óskynsamlegt að banna það sjálfkrafa. Því þau eru mis sæt, þessi sætuefni. Ef við miðum við að sykur hafi gildið 1.0 í sætleika þá eru sætuefnin með þessar tölur; Syklamín 30.0 Asesúlfam-K 150.0, Aspartam 200.0, Sakkárín 300.0, Támatín 3,000.0. Því miður virðist það vera erfitt að skipta út sætuefnum sem ekki innihalda hitaeiningar. Til dæmis eru sakkarín, og í minna mæli aspartam, ekki stöðug við hita og því eru þau ekki notuð við tilreiðslu rétta sem þarfnað langrar eldunar. Auk þess getur aspartam, sem er efnasamband tveggja amínósýra, asparssýru og fenylalaníns, valdið vandræðum hjá börnum sem fæðast með fenylketónmigu (PKU). Þess vegna ættu foreldrar og umráðafólk ungra barna að passa upp á að þau komist ekki í matvæli, sælgæti eða gosdrykki með aspartam. Flest börn vaxa svo upp úr þessari PKU röskun um tíu ára aldurinn.

En hvernig skyldi neyslan vera? Fáir trúá því að á mörgum stöðum jarðar neytir fólk meira en 50 kg á ári eða um kíló á viku. Á því herrans ári 1850 var heimsframleiðsla sykurs u.p.b. 1,5 milljón tonn. Svo jókst framleiðslan stöðugt og nú er hún um 181,18 milljón tonn. Á síðustu öld hefur framleiðslan 25 faldast og það eru reiðinnar býsn jafnvel þótt fólksfjölgun sé tekin með í reikninginn. Meðalneysla á mann hefur aukist úr 3,5 kg í 20,4 kg. Og það er alls staðar sama sagan. Ítalir fóru úr u.p.b. 9 kg í tær 30 á um 30 árum. Svo maður orði það öðruvísi, fyrir 200 árum síðan tók það okkur ár að neyta hálfsmánaðar birgða dagsins í dag. En öllu þessu sykuráti fylgir skuggahlið. Sykur er orkurfíkur og þar með telst hann sem hitaeiningar, kaloríur. Við aukna neyslu sykurs eykst neysla hitaeininga og ef við skoðum efnaðri hluta heimsins hefur hitaeininganeysla aukist úr 2000 hitaeiningum á dag í 3000. Og hvað þýðir það? Splæst saman við breytta lífshætti, minni útiveru, minni líkamleg átök og minni hreyfingu eru þessar aukaverkanir ávísun á offitu ef fólk gáir ekki að sér í mataráði. Prótín eykst um 80 prósent, úr 50 grömmum í 90 grömm á dag, og fita fjórfaldast, úr 35 grömmum í 140 grömm. Heildarmagn kolvetna er mun minna, óháð efnahag, nema hvað það er nokkru minna, bæði í fátækstu og auðugustu ríkjunum.

Pegar Yudkin og félagar greindu fyrst frá því að sykur í fæðunni auki magn fitu-efnanna í blóðinu (einkum þríglyseríða og kólesteróls) skrifði bandarískur víssindamaður að sykur framleiði enga aukningu **þríglyseríða** ef magn þeirra „*sé af sömu stærðargráðu og meðalsykurneysla bandarísku þjóðarinnar*“. Þetta finnst mér álíka skynsamlegt og að segja að ef hver og einn neyti ekki meira en meðaltals skammts af áfengi, geti það ekki verið orsök skorpulifrar.

Nú er það misjafnt hvað hver og einn neytir af sykri. Sumir nota mikið aðrir

minna en í könnunum hefur komið í ljós að táningar, einkum drengir, nota miklu meiri sykur en fullorðnir. Það gildir að sumu leyti um börn líka því morgunkorn sem gefið er börnum er mjög sætt. Eins og það sé ekki nóg er dagurinn oft þannig að skyndibitamatur, smákökur, sælgæti, gosdrykkir og dísætir desertar eru uppi-staða næringar. Allt inniheldur þetta margar hitaeiningar. Eini ljósi punkturinn er sá að með hækkandi aldri hefur fólk tilhneingu til að minnka sykurneyslu og á sex-tugsaldri er hún komin niður í um þriðjung þess sem hún var á táníngsaldri, sam-kvæmt því sem nýlegar kannanir sýna Það breytir ekki því að um þriðjungur þeirra hitaeininga sem unglingar fá koma úr sykri. Hitaeiningar, engin næring. Það er ekki það æskilegasta fyrir ungmannin okkar í uppvexti.

Sykuriðnaðurinn tók til varna og hellti sér í mikla auglysingaherferð. Ég ætla að birta hérna texta og takið eftir hvað er mikill hálfssannleikur í honum.

Pú hefur sennilega heyrt fólk segja þér að það forðist þetta eða hitt vegna þess að það sé sykur í því. Ef þú vilt sjá hvað það er mikilvít í því þá skaltu skoða krakkahóp á vegi þínum. Krakkar borða og drekka meira af sykri en nokkur annar. En hversu margar feitabollur sérðu? Góð næring er samsett úr réttu samsettum mat. Hann er uppskrift að réttu magni, prótínum, vitamínum, steinefnum, fitu og kolvetnum. Sykur er mikil-vægt kolvetni. Í hófi gegnir sykurhlutverki í fjölbreyttum mat.

Það sem mér líkar best í þessum auglysingatexta er „Í hófi“.

Það er næstum sama hvat borið er niður. Sykur er í bókstaflega öllum matvælum. Meira að segja í þurrmjólkinni sem gefin er kornabörnum. Algengar formúlur íblöndunarefna í ungbarnamjólk inniheldur súkrósa, hvítan sykur, í stað laktósa sem er náttúrulegur mjólkursykur. Af hverju er það gert? Það gæti verið vegna þess að laktósi er dýrari, ekki eins sætur og súkrósi eða frúktósi og því hægt að nota minna magn eða vegna þess að þegar blessuð börnin hætta á pela og fara að borða fasta fæðu er þeim iðulega gefið sætt morgunkorn. Sniðugt hjá sykuriðnaðinum að ánetja börnin í frumbernsku. Þegar þau komast á legg eru þau þá þegar sykurfíklar. Væri ekki hægt að nota sömu aðferð við áfengi?

Meðaltalstölur eru góðra gjalda verðar en þær segja ekki alla söguna. Meðaltalið segir að hver Breti neyti tæplega tveggja kílóa á viku og enginn trúir því að hann borði svo mikinn sykur. Viðkomandi gleymir oftast að taka með í reikninginn alla gosdrykkina, smákökurnar, kexið, bjórinn o.s.frv. Nú er aðal aukning sykurneyslu í matvælum. Ekki sykurinn sem dröslað er heim úr búðinni. í snytilegum umbúðum, jafnvel umhverfisvænum. Ef litíð er á eigin sykurneyslu eru líkurnar á að með árunum verði minni hluti af sykri heimilisins keyptur sem slíkur en iðnaðarsykur

verði ráðandi magn. Þótt sykur til heimilisnota sé það sem íbúar heimilisins kaupa verður að telja með það magn sem notað er á kaffi og veitingahúsum. Hugsíð ykkur ef matvælaframleiðendur notuðu t.d. amfetamín á sama hátt. Það er hætt við því að almenningur fær af lömunum ef upp kæmist. Ég býð ekki í upphlaupið á samfélagsmiðlunum. Alveg fram að næsta skandal.

Á fimmta áratug síðustu aldar fékk Suður-Afríka einungis 20 prósent af sykri sínum í matvælum framleiddum í Bandaríkjunum samkvæmt skýrslu Matvæla og landbúnaðarstofnunar Sameinuðu þjóðanna, en Frakkland 40 prósent og Ástralía 55 prósent. Sykurframleiðsla Bandaríkjumanna jókst úr tæpum 30 prósentum árið 1927 í um 50 prósent árið 1957 og er nú rúm 70 prósent. Aukningin á hlutfalli sykurs framleiddum í BNA er sérstaklega áhugaverð í ljósi þess að heildarsykurinnihald hefur lítið breyst á þessu tímabili. Ein af ástæðum þess er hve sykur er fjölhæfur. Hann getur verið kristallar, leysisist auðveldlega upp í vökva, hægt að lita hann með hita, hefur bakteríu- og sveppahamlandi eiginleika í t.d. sultum. Þá er sykur gott krydd sem eykur bragðgæði án þess endilega að sæta réttinn sem verið er að gera. Það er ólíkt salti sem einnig örvar bragð en þetta tvennt, sykur og salt er flokkað sem bragðaukandi [e. taste emulsifier]. Ég prófaði einhverntíman að nota sykur í stað salts í uppskrift og tók efir því að rétturinn varð bragðmeiri og laus við saltbragð. Ég gat hinsvegar ekki fundið vott af sætu. Ég hef líka prófað að nota sólpurrkaða tómata sem ekki eru beint sætir beint upp úr olíunni í krukkunni en þeir sæta heldur betur það sem þeir eru settir í t.d. pastasósur.

Glúkósi er afar mikilvægur lífsefnafraðingum, lífeðlisfraðingum og næringarfraðingum vegna þess að hann er lykilhráefni í efnaskiptum allra jurta og dýra. Margar af helstu fæðutegundum okkar breytast fyrr eða síðar í glúkósa og glúkósi er eitt mikilvægasta efnið sem breytist (oxast eða brennur) í vefjum líkamans og gefur þeim orku til daglegra athafna.

Í næstum hverri einstu bók, sem skrifuð er af fólk sem starfar við eða tengist sykurframleiðslu, er kafli þar sem þér er sagt hve mikilvægur sykur sé vegna þess að hann er nauðsynlegur hluti líkamans. Þær segja þér að hann sé notaður til orkuframleiðslu, að hann sé lykilefni í allskonar efnaskiptum og þar fram eftir götunum. Og þær gefa í skyn eða jafnvél beinlínis fullyrða að allt þetta tengist „sykri“ (súkrósa) en í rauninni er verið að tala um „blóðsykur“ (glúkósa). Súkrósi og glúkósi hafa mismunandi efnasamsetningar og verkanir þeirra í líkamanum eru mjög mismunandi. Þegar orðið „sykur“ er notað í annan stað um súkrósa í matnum og á öðrum um glúkósa í blóðinu er þessi munur falinn. Við erum því vön að túlka þessar óskýru skilgreiningar þannig og með tímanum eigum við erfitt með að greina á

milli hins gríðarlega muns sem er á súkrósanum sem við borðum og glúkósanum í blóðinu.

Eg minntist á Ancel Keys hér á undan. Hann var snjall, hlýr, bauð af sér góðan þokka og var mjög baráttufús. Vinsamlegur samstarfsmaður hans við Minnesota-háskóla lýsti honum sem „*beinskeyttum, gagnrýnum svo jaðraði við fals.*“ Aðrir voru ekki eins kurteisir. Hann ýtti undir sannfæringu manna á þeim tíma þegar traust var nauðsynlegt. Forseti BNA, Landlæknir BNA og vísindamaðurinn Keys mynduðu sterka keðju karllægs valds einmitt þegar sú hugmynd að feitmeti væri óhollt, fór að láta á sér kræla hjá læknum og almenningi. **Eisenhower** forseti tók sjálfur alla mettaða fitu og kólesteról úr mataráði sínu þar til hann dó árið 1969, úr hjartasjúkdómi.

Ancel Keys var mjög meðvitaður um að sykurtiligáta Yudkins væri valkostur í stað hans eigin. Gæfi Yudkin út ritgerð tætti hann hana í sig sem og höfundinn. Hann kallaði kenningu Yudkins „þvælu“ og sakadí hann um að gefa út „áróður“ fyrir kjöt- og mjólkuriðnaðinn. „*Yudkin og bakhjarlar hans láta staðreyndirnar ekki þvælast fyrir sér,*“ sagði hann. „*Peir halda áfram að syngja sama ógeðslega lagið.*“ Yudkin svaraði aldrei í sömu mynt. Hann var hógvær maður og kurteis og alsendis ókunnur pólitískri baráttu. Petta reynsluleysi gerði Yudkin berskjálldaðan fyrir gagnrýni. Ekki bara frá Keys. Frá öllum.

Um 1960 urðu miklar deilur um næringu og mataráði. Kunnir næringarfræðingar við Harvardháskóla birtu tvær umfjallanir í virtu læknatímariti þar sem þeir gerðu lítið úr hlutverki sykurs í kransæðasjúkdómum. Nýleg gögn sýna hvað stóð ekki í þeim. Það kom nefnilega í ljós að **starfshópur** í sykuriðnaði hóf rannsóknirnar, greiddi fyrir þær, skoðaði drög að þeim og setti skýr markmið um að vernda orðspor sykurs í augum almennings.

Innhússplagg með grein sem birtist í **JAMA Internal Medicine**, og er frá **Cristin Kearns** lækni við Kaliforníuháskóla í San Francisco sýnir það. Hún fann fingraför sykuriðnaðarins þegar hún gróf í gegnum skjalakassa í kjallara bókasafns Harvardháskóla. Í greininni segir hún frá því hvernig tveir frægir næringarfræðingar við Harvardháskóla, þeir **Fredrick Stare** og **Mark Hegsted**, sem nú eru látnir, unnu náið með samtökum sem kölluðu sig **Sugar Research Foundation**. Þau voru að reyna að hafa áhrif á skilning almennings á hlutverki sykurs í sjúkdómum. Cristin Kearns og **Stanton Glantz** segja að skjölín hafi leitt í ljós að árið 1964 hafi **John Hickson**, sem var æðsti yfirmaður sykuriðnaðarins, rætt áætlun við aðra í íðnaðinum um að færa almenningsálitið til „*i gegnum rannsóknir okkar, upplýsingar*

og lagasetningu.“ Hann lagði til að unnið yrði gegn „óhagstæðum“ niðurstöðum um sykur. Það skyldi gert með rannsóknum sem fjármagnaðar væru af iðnaðinum. „*Pá getum við birt okkar gögn og hrakid frá andmælendum.*“

Þetta er ekki það eina sem sykuriðnaðurinn þegir, afvegaleiðir eða lýgur um. Hér er ágætt dæmi um hvernig hann hagar sér. „*Árið 1965 fékk Hickson rannsakendur í Harvardháskóla til að skrifa ritgerð sem sverti rannsóknir gegn sykri. Hann greiddi þeim alls 6.500 dollara, jafnvirði um það bil 49.000 íslenskra króna. Hann valdi greinarnar og útlistaði þær nánar og tók skýrt fram að hann vildi að útkoman væri hagstæð sykrinum.*“ Dr. Hegsted, hjá Harvard, áréttarði þetta við forstjóra sykuriðnaðarins. „*Við vitum vel af áhuga þínum,*“ skrifðaði hann, „*og munum fylla eins vel um þetta og við getum.*“

Rannsakendur við Harvardháskóla unnu að ritgerðinni og deildu niðurstöðum hennar með Hickson og ræddu við hann um fyrstu drögin. Hann sagðist ánægður með það sem þeir væru að skrifa. Vísindamenn við Harvardháskóla höfðu tekið gögnin um sykur og afgreitt þau sem veik og ófullnægjandi en fullyrta að miklu meira traust væri á gögnunum sem lágu að baki kenningunni um mettuðu fituna. „*Ég fullvissa þig um að þetta er einmitt það sem við höfðum í huga og við hlökkum til að sjá þetta birtast á prenti,*“ skrifðaði Hickson.

Dr. Glantz benti á að „*eftir að ritgerðin var birt hafi umræðan um sykur og hjartasjúkdóma minnkað og umræðan um fitusnautt mataraði hafi fengið hljómgrunn hjá heilbrigðisfirvöldum margra landa.*“

Breska sykurstofnunin vísaði fullyrðingum Yudkins um sykur á bug sem „*tilfinninga staðhæfingum*“. Alþjóða sykurrannsóknarstofnunin bætti um betur og kallaði bók hans „*vísindaskáldskap*“. Í texta sínum er Yudkin vandlátur og ofurnákvæmur og spar á óparfa yfirlýsingar enda var hann sjálfur nákvæmur. Aðeins öðru hvoru bendir hann á hvernig það var að sjá ævistarfs sitt svívirt, eins og þegar hann sprýr lesandann: „*Viltu velta því fyrir þér hvort maður verði ekki ansi örvinglaður stundum yfir því hvort það sé þess virði að reyna að stunda vísindarannsóknir á heilbrigðismálum?*“

Allan sjöunda áratug síðustu aldar jók Keys stofnanavald sitt. Hann tryggði sér og bandamönnum sínum setu í stjórnum áhrifamestu aðila í bandarískri heilbrigðisþjónustu, þar á meðal bandarísku hjartaverndarsamtakanna og bandarísku heilbrigðismálastofnananna. Frá þessum vígstöðvum beindu þeir fjármunum sínum til vísindamanna sem voru eins og þeir sjálfir, og gáfu út „*áreiðanlegar ráðleggingar*“ til þjóðarinnar. „*Fólk á að vita staðreyndirnar,*“ sagði Keys í samtali við tímaritið Time. „*Pá skulum við leyfa þeim að borða sig í hel ef þau vilja éta sig í hel.*“

Prátt fyrir hina gríðarstóru sjö-landa-rannsókn, sem varð grundvöllur að frekari rannsóknarvinnu upphaflegra höfunda, stóð hún á veikum grunni. Ekki var hlutlaus grundvöllur fyrir valinu á þeim löndum sem Keys valdi og varla er hægt að komast framhjá þeirri niðurstöðu að hann hafi valið þau einu sem hann grunaði, eða vissi, að myndu styðja tilgátu sína. Það er því nokkuð sérstakt að velja sjö þjóðir í Evrópu en skilja Frakkland eftir og sem þá var Vestur-Pýskaland, en Keys vissi að hjartasjúkdómar voru tiltölulega fátfðir meðal Frakka og Þjóðverja þrátt fyrir að þeir lifðu á mettaðri fitu í matnum. Stærstu annmarkar rannsóknarinnar voru fólgir í aðferðinni.

Faraldsfræðilegar rannsóknir snúast um söfnun gagna um hegðun og heilsu fólks og leit að mynstri. Keys og arftakar hans þróuðu útgáfu af slíkri rannsókn til að rannsaka sýkingar og aðlöguðu hana að rannsóknum á langvinnum sjúkdómum sem ólíkt flestum sýkingum taka áratugi að þróast og eru samofnir hundruðum mataraðis- og lífstílsþáttar sem er í raun ómögulegt að aðskilja. Mörgum árum síðar skoðaði **Alessandro Menotti**, aðalvísindamaður ítolsku sjö-landa-rannsóknarinnar, aftur gögnin og komst að því að fylgni milli fæðutegunda og dauðsfalla af völdum hjartasjúkdóma var ekki mettuð fita heldur **sykur**.

Þegar hér var komið sögu var það um seinan. Sjö-landa-rannsóknin var orðin viðurkennd og fitukenningin föst í ráðleggingum embættismanna. Aukin heldur voru bandarískir vísindamenn líklegi til að vera faraldsfræðingar og frekar fá-kunnandi í lífefnafraði og innirkirtlafræði (hormónarannsóknum). Það leiddi til grundvallarvillu í næringarfræði. Því það er líffræðileg villa að rugla saman því sem fólk setur ofan í sig og hvað verður úr því –eftir að því er kyngt. Mannslíkaminn er alls ekki aðgerðarlaust ker fyrir það sem við kjósum að fylla hann af, heldur efnaverksmiðja þar sem hann breytir og dreifir orkunni sem hann fær. Meginreglan er jafnvægi eða að viðhalda orkujafnvægi eins og þegar við hitnum við hreyfingu, kælir svitinn.

Lifrin myndar kólesteról sem er að finna í frumum líkamans og lífefnafraðingar höfðu lengi vitað að því meira kólesteról sem þú borðar því minna framleiðir lifrin. Hjá langflestum eykur kólesteról í fæðu ekki marktækt kólesterólmagnið í líkamanum þótt þú borðir tvö til þrjú egg, eða 25 á dag. Ein næringarmesta, fjölbreytta og ljúffengasta fæða sem við höfum fengið er jaðarsett. Tilmæli ríkisstjórna voru að draga ætti úr neyslu mettaðrar fitu og kólesteróls (þetta var í fyrsta sinn sem almenningi var ráðlagt að borða minna af mat, frekar en nóg af öllu). Neytendur hlýddu. Við **skiptum út** steikum og pylsum fyrir pasta og hrísgrjón, smjör, smjörlíki og jurtaolíur, egg, müslí með fitulítilli mjólk og appellsínusafa. En í stað

þess að verða heilbrigðari urðum við heilsuverri og feitari. Ancel Keys gerði sér snemma ljóst að kólesteról í fæðunni var ekki vandamál. En til þess að halda í þá **fullyrðingu** sína að kólesteról sé orsök hjartaáfalls þurfti hann að finna efni sem hækkar blóðsykurinn. Hann fann **bara** mettaða fitu. Næstu 30 árin eftir hjartaáfall Eisenhower tókst Keys, í rannsókn eftir rannsókn, **ekki** að sýna fram á tengslin sem hann sagðist hafa greint í í sjö-landa-rannsókninni.

Árið 2008 gerðu vísindamenn við Oxfordháskóla rannsókn á orsökum hjartasjúkdóma um alla Evrópu. Niðurstöður hennar sýna að fylgni er á milli mettaðrar fitu og hjartasjúkdóma, þvert á meginland Evrópu. Í Frakklandi, því landi þar sem metuð fita er **mest** neytt, er **tíðni** hjartasjúkdóma **lægst**. Úkraína, landið sem er með **lægstu** neysluna á mettaðri fitu, er með **flestu** hjartasjúkdóma. Þegar breski offituranskandinn **Zoë Harcombe** greindi gögn um kólesteról í 192 löndum viðs vegar um heiminn, komst hún að því að **lægra** kólesteról hafði fylgni við hærri dánartíðni af völdum hjartasjúkdóma.

Inn í þetta ástand deilna og baráttu hellir **Robert H. Lustig** sér árið 2009 með fyrirlestri, sem auðveldlega má finna á **Youtube** og kallast **Sugar; The Bitter Truth**. Lustig fullyrðir í téðum fyrirlestri að **kornsýróp** sé beinlínis **eitrað** og útskýrir og rökstyður hvers vegna svo sé. Fyrir ómenntaðan mann, eins og mig, í lífefnafraeði sé ég ekki betur en að rökstuðningur hans sé pottþéttur. Neysla á kolvetnum eins og Lustig útskýrir er miklu **flóknari** en menn höfðu nokkurn tíman haft hugmynd eða hugarflug um. Það hefur semsé komið í ljós að það er ekki sama hvert kolvetnið er og upptaka þess og úrvinnsla í líkamanum er nokkuð ólík. Eitt efni sker sig úr, það er sykur. Flest önnur kolvetni breytast í hreina orku og eldsneyti fyrir frumur líkamans en það á ekki við um sykur og því síður HFS [High Fructose Sugar] sem breytist í fitu. Þetta er svo flókin vinnsla að ef ég ætti að útskýra þær þyrfi ég sjálf sagt fleiri blaðsíður. Pess vegna ætla ég einfaldlega að vísa í fyrirlestur Lustigs á **Youtube**; Sugar; The Bitter Truth.

Í ritum Lustigs er honum tildrætt um ætluð „**eiturhrif**“ frúktosa í fæðu en frúktósi er einn þáttur í súkrósa (borðsykri), hunangi, ávöxtum og grænmeti á þróun offitu. Lustig taldi að lifrin skemmdist af völdum **frúktosa** í borðsykri og maíssýrópi sem inniheldur mikið af ávaxtasykri og er mikið notað í framleiddum matvælum og drykkjaryðrum, líka af völdum frúktosa í ávaxtasafa og grænmetissafa. Afstaða hans var sú að sykrur væru ekki einfaldlega bara hitaeiningar og hann hafnaði þeirri hugmynd að „*hitaeining væri hitaeining*“. Hann var meðhöfundur leiðbeininga bandarísku hjartasamtakanna frá 2009 um sykurneyslu en þar var mælt með því að konur innbyrtu ekki meira en 100 hitaeiningar daglega af viðbættum sykri og

karlar ekki meira en 150. Hann hefur gefið út 6 bækur, þar af eina sem meðhöf-undur **Heather Millar** eftir einni bóka sinna.

Pað sem kom Lustig af stað var sú staðreynd sem hann stóð frammi fyrir sem barnalæknir að nýburar fæddust í yfirþyngd, jafnvel sem offitu tilfelli. Þegar hann fór að skoða málið komst hann að því að málið var ekki eins klippt og skorið og virtist í fyrstu. Svo hann kafar í málið, talar við kollegana og skoðar rannsóknir og gögn. Pað er kristaltært að miðað við gögnin er heimurinn að fitna, sérstaklega í þeim hluta þar sem fólk hefur vel til hnífus og skeiðar. Nú voru komnar tölvur og öll úrvinnsla þeirra leikur einn. Svo fréttir hann að farið sé að gera hjáveituaðgerðir á ungbörnum á barnaspítalanum í Tokyo, allt niður í sex mánaða gömlum. Og hann er einmitt staddur þar þegar hann fréttir af bók Yudkins. Þegar heim kom fer hann strax að reyna að nálgast bókina en það reyndist erfiðara en gera mátti ráð fyrir en hafðist að lokum.

Lustig rak í rogastans. Hann varð aðdáandi Yudkins af efstu skúffu. „Jesús minn. Þessi gaur er 35 árum á undan mér. Allt sem þessi maður sagði árið 1972 er heil-agur sannleikur og ef þú vilt lesa sanna spádóma finndu þessa bók... Ég er að segja þér að allt sem þessi maður sagði hefur ræst. Ég er skelfingu lostinn... Vísindin tóku á sig hrikalegan krök þegar þau hunsuðu Yudkin. Það leiddi til skaða á heilsu milljóna manna.“

Þegar þarna er komið sögu fara að birtast vísindagreinar ungra vísindamanna, með betri tæki og opnari huga. Þeir höfðu enga hugmynd um Yudkin og tak-markaða þekkingu á Keys. En vegna betri mælitækja var miklu erfiðara að sverta þá. Svo heldur Lustig sinn fyrirlestur og taðið lendir í viftunni. Það verður sem sagt allt vitlaust en nú voru aðstæður breyttar. Almenningsáltið var gjörbreytt og aðgangur manna með tilkomu **Internetsins** varð mörgum sinnum auðveldara að nálgast upplýsingar. Hvað gera sykurframleiðendur þá? Jú, þeir gera afar vandaða rannsókn. Niðurstöðurnar voru þvert á það sem þeir vildu sanna. Í ljós kom að konur á fitusnauðu mataræði voru ekki síður líklegri en viðmiðunarhópurinn til að fá krabbamein eða hjartasjúkdóma. Petta olli mikilli panik. Aðalrannsakandinn vildi ekki sætta sig við eigin niðurstöðu og sagði: „*Við klórum okkur í hausnum yfir sumum af þessum niðurstöðum.*“ Það myndaðist fljótt samstaða meðal næring-arfræðinga að rannsóknin, vandlega skipulögð, fjármögnuð með ríkulegum hætti og undir umsjón áhrifamikilla vísindamanna, hlyti að hafa verið svo gölluð að hún væri tilganglaus. Næringerfræðin hélt áfram, eða réttara sagt, –ekki.

Þegar Lustig fór að skoða gögnin og rannsóknirnar sá hann eitt sem stakk í augun. Það virtist alveg hafa verið horft framhjá hlutverki **Leptíns**. Leptín er efni

sem fitufrumur líkamans framleiða og þetta efni hefur eitt hlutverk, að senda boð til heilans sem sendir þá önnur boð um líkamann. Þau boð eru stutt og laggóð, **þú ert saddur**. Undir öllum venjulegum kringumstæðum, ef fólk er heilbrigtt, stjórnar leptín því magni sem fólk hefur lyst á. Svo af hverju fær fólk ekki leptínboðin og heldur áfram að borða þótt það sé löngu búið að innbyrða það sem það þarf og er hollt fyrir það? Spurði Lustig sjálfan sig. Spurningarnar hrönnuðust upp. Af hverju fitnar fólk stjórnlaust? Af hverju þessi auking á hjartasjúkdómum? Svo Lustig og félagar fóru að skoða málín og gögnin og það var tölувert auðveldara en þegar Yudkin var og hétt.

Svo ótrúlega sem það hljómar eru tveir þriðju hlutar fullorðinna í Bandaríkjum unum of þungir eða of feitir. Eins og með reykingar eru félagsleg réttlætismál áberandi þáttur í ljósi þess að **offita** er mest hjá fátækustu hópum þjóðarinnar. En þyngdarvandamál eru varla einstök fyrir Bandaríkin? Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin hefur lýst offitu sem heimsfaraldri, sem er verri en hungur sem helsta næringarvandamálið, jafnvel í sumum þróunarlöndum. Eitthvað kom ekki heim og saman. Um tuttugu árum fyrr höfðu verið gefnar út leiðbeiningar um mataræði í fjölmögum löndum. Í þeim var í fyrsta skipti í sögunni almenningur hvattur til að borða minna, frekar en meira. En í stað þess að verða grennra og heilbrigðara varð fólk feitara og heilsuverra. Nú eru tveir þriðju hlutar Bretta í yfirþyngd sem gerir þá að feitustu þjóð Evrópu.

Það sama gilti um Japani, Kínverja, Suður-Kóreubúa, Ástralí og fleiri lönd sem öll höfðu tekið upp þessar leiðbeiningar yfirvalda í BNA og innleitt þær hjá sér. Þar sem Lustig starfaði sem barnalæknir á fitudeild barna vissi hann að enginn vildi vera feitur. Það var ekki efst á óskalista þeirra sem voru digrir. Síst af öllu hjá börnum. Annað sem Lustig tók eftir, var að ábygðin var sett á skjólstæðinginn. Það var honum á kenna að hann væri rorrandi í spiki. Ef það er rétt, hugsaði Lustig, þá er það verulega öfugsnúið. Skjólstæðingurinn er **fórnarlamb**, ekki gerandi. Það er ekki honum að kenna að hann sé feitur, hann getur ekkert að því gert.

Lustig byrjaði á byrjuninni. Hvers vegna borðum við meira í dag en fyrir 20 árum? Það er vegna þess að leptíinkerfið virkar ekki. Hvers vegna ekki? Okkur var sagt 1982 að borða færri hitaeiningar en það virtist engu breyta því ástandið versnaði bara og versnaði. Þegar Lustig skoðaði samsetningu fæðunnar sá hann að neysla **kolveta** hafði aukist sem nam minni neyslu á fitu. Svo ekki var það fitan sem átti þátt í þessari þyngdaraukningu. Sökudólgurinn reyndist vera **kolvetti**, einkum gos, ávaxtasafar og sætar kökur. Það var ekki ólíklegt þar sem sykurmagnið í t.d. Coke hafði aukist gífurlega og var orðið margfalt miðað við hvað það var

1915. Auk þess er salt í Coke, 55 mg. pr. dós. Þannig að innihaldslega er Coke eins og pizza í vökvaformi. Það er svipað hitaeiningamagn í meðalstórrri pizzu og í lítra af kók. Rétt eins og það eru álfika margar kaloríur í hamborgara og 1l. af kók.

En það er ekki það eina sem er í kók. Til hvers er saltið? Tilgangur þess er að auka bragð, gera það kleift að kæla drykkinn niður undir frostmark án þess að hann frjósi og auka gosið. Til þess að saltbragðið finnist ekki er notaður sykur. Því meira salt, því meiri sykur. Það er ávísun á ofþyngd og sykursýki 2. Og ástandið versnar bara og versnar. Sérstaklega eftir tilkomu HFC (High Fuctose Corn syrup) sem kom á markaðinn 1975-1977 eftir að aðferðin til að gera það var uppgötvuð í Japan af **Takasaki** 1966. Nú neyta Ameríkanar 141 pundu (63,95 kg.) á mann á ári að meðaltali. Ef sætleiki sykurs (súkrósa) er metin 100, þá er HFC 120 og kristallaður frúktósi 173. Þannig ætti að vera hægt að nota **minni** sætu, ekki satt? Jú, það ætti að vera hægt en matvælaframleiðendur, einkum drykkjavöruframleiðendur, nota **meira** sem þýðir **fleiri** hitaeiningar.

Lustig sá fljótt að samkvæmt rannsóknum sem hann hafði aðgang að, er enginn munur á virkni HFC og sykurs þó sameindirnar séu ólíkar, hvoru tveggja sé slæmt og beinlínis **eitrað**. Sérstaklega að teknu tilliti til þess að það er farið að nota HFC í næstum öllum mat vegna þess að **verðið** er aðeins **helmingur** af verði sykurs. Þess vegna er HFC slæmt. Ekki bara efnafræðilega heldur **efnahagslega**. Lustig var óhræddur að skoða, draga ályktanir og nýta sér rannsóknir annarra og þær voru margar því með betri tækjum fjölgaði rannsóknum á því sem ekki hafði verið hægt um vik að skoða sökum tækjaleysis. Hann sá að þrjú atvik ollu því sem hann kallar fullkomið rok eða **Perfect Storm**. **Richard Nixon** skipar **Earl Butz** ráðherra árið 1973 að finna leiðir til að matvælaverð verði ekki að kosningamáli í komandi forsetakosningu, en matvælaverð var verulega óstöðugt um þessar mundir og Nixon vildi ekki að það væri rætt. Svo Butz beitti sér fyrir lækkuðu verði og framleiðendur matvæla hlýddu og settu meiri sætu í framleiðsluna og gátu þá notað ódýrarí hráefni. Annað atriðið var tilkoma HFC og allar skammstafanirnar, USDA, AMA og AHA grenjuðu á minni fitu í matvælum. Það hélst í hendur við uppgötvun vísingamanna á LDL (Low-density lipoprotein). Ekki leið á löngu þar til í ljós kom að LDL var tvennskonar. LDL og **HDL** (High-density lipoprotein). LDL og HDL hafa sitt hvort hlutverkið. HDL er stórt, létt og fljótandi og berst með blóðrásinni meðan það sinnir hlutverki sínu sem er upptaka kólesteróls í blóðinu og flytja það til lifrarinnar sem losar líkamann við það. LDL er þungt, hart og lítið. Það gerir því kleift að komast inn í æðaveggina, undir slímhúðina í æðunum. Og þar byrjar það að búa til **blóðtappa**. Dýrafita eykur stóra LDL en kolvetni það minna. Þess-

vegna er sykur fitandi því hann er hreint kolvetni. Hátt HDL getur dregið úr hættu á hjartasjúkdómum og heilablóðfalli og þess vegna er það kallað góða kólesterólið. Eina aðferðin til að ákvarða hvort efnið finnst, því þau eru mæld saman, er að skoða þríglýseríðgildi blóðsins. Ef þríglýseríðgildin eru lág er HDL, góða kóesterólið, hátt. Það er það sem að er stefnt og er gott. Ef þríglýseríðgild er hátt er LDL gildið lágt. Og LDL er ekki gott að hafa of mikil af í blóðinu.

Að sjálfsögðu lágu Lustig og hópurinn hans yfir Sjö landa rannsókninni hans Ancels Keys og nú voru komnar tölvur. Það þurfti þó engar tölvur til að sjá gallann við rannsóknina. Í henni voru skoðuð lönd eins og Ítalía og Japan, en Þýskalandi og Frakklandi var sleppt. Í báðum þessum löndum, Þýskalandi og Frakklandi er mikil neysla á dýrafitu og á þessum tíma var tíðni hjartasjúkdóma lág og sykur þekktist varla í ítölskum mat. Helst í ís, gelato, og lítið af honum og hann var dýr. Þá var faraldsfræði rannsóknin margbreytu-línuleg-aðhvarfsgreining og samkvæmt þeim stöðlum sem notaðir eru við slíkar rannsóknir vantaði töluvert upp á að hún staðist. Það breytti litlu fyrir yfirvöld því þau hvöttu til fituskersts fædis og hákolvetna matar eftir að rannsóknin kom út 1982. Og þannig var það næstum óbreytt í rúm 30 ár.

Það var svo sem í lagi svo lengi sem fólk eldaði matinn sjálft heima hjá sér. Þar hafði það fulla stjórna á innihaldsefnunum og hvernig þau voru notuð. En annað gilti um lágfitu, unnin og tilbúin matvæli. Framleiðendur skiptu út fitunni og settu kolvetni í staðinn. Annaðhvort HFC eða súkrósa. Fyrir hvert gramm af fitu komu 13 grömm af kolvetni. Það var reyndar fleira sem vantaði í skyndibitann. Trefjum var líka skipt út til þess að lengja **hillulífið** í búðunum og auðvelda frystingu. Ég býst við að lesendur hafi einhverntímann séð kjöt grillað á grillgrind. Við eldun myndast brúnar rákir þar sem kjötið liggar á grindinni. Það er ekki ólíkt því sem gerist í æðunum þegar allur þessi sykur er kominn inn í kerfið. Því litar-efnin sem sett eru í matvæli eru æði oft unnin úr sykri. Pessi tilhögun hentar skyndibitakeðjunum einstaklega vel. Með því að útiloka trefjarnar, frysta og senda matinn út um allan heim er hægt að elda hann í skyndi. Þá hefur það ekki lítið að segja að þá er hægt að borða matinn á náll inni. Þá er hægt að afgreiða fleiri á styttri tíma og þar með auka veltuna og gróðann.

Svo komst Lustig að því að frúktósi er ekki neitt líkur glúkósa og að hann bælir ekki **ghrelín** [svengdarboðefni], örvar ekki insúlin- né leptínframleiðslu og upptaka hans er önnur. Langtíma áhrif valda **efnaskiptaeinkennum**. Þau einkenni lýsa sér í því að ef þú sem dæmi býður krökkunum þínum út að borða á, segjum American Style, þar sem gosdrykkir eru reiknaðir í verðið sem leiðir til að krakkar geta nýtt

sér það og þambað gos á undan máltíðinni, borða þau síst minna, heldur meira. Það er vegna þess að þau fá engin leptínboð um að nú séu þau södd. Það er enginn viðtaki fyrir frúktósa á betafrumunum sem framleiða insúlín. Engin insúlínframleiðsla, engin leptín framleiðsla og þ.a.l. fær heilinn engin boð um að nú sé nóg komið og börnin eru búin að skella í sig 150 hitaeiningum áður en þau fara að borda.

Vinnsla lifrarinnar á frúktósa og glúkósa er nefnilega **gjörólik** sem leiðir til þess sem hefur verið kallað samheitinu efnaskiptaheilkennið. Efnaskiptaheilkennið lýsir áhættuþáttum, einstökum fyrir hjarta- og æðasjúkdóma. Peir fela í sér offitu, háan blóðþrýsting, skertan fastandi glúkósa, hátt þríglyseríðmagn og lágt HDL kólesterol.

Sykur- og matvöruframleiðendum virðist vera alveg sama og reyndar nýta þeir sér þessa eiginleika til að græða á. Við getum tekið dæmi af **Gatorade**. Árið 1967 fékk Flórídháskóli einkaleyfi á drykknum sem var hannaður til að hækka **rafleiðni** svo frumur líkamans væru fljótari að jafna sig eftir átök. 1970 slær drykkurinn í gegn þar sem fótboltalið skólans, **Florida Gators**, vinnur landskeppni háskóla í ameískum ruðningi. Því miður var bragðið af þessari fyrstu útgáfu drykksins hræðilegt og eins og Lustig orðar það í áðurnefndum fyrirlestri, Sugar: The Bitter Truth, „*Hann bragðaðist eins og eitthvað sem er að koma út úr þér fremur en inn í þig. Hann bragðaðist hryllilega.*“

Líður nú tíminn til 1992 þegar **Pepsi** kaupir Gatorade. Það fyrsta sem Pepsi gerði var að smakka drykkinn sem þeir voru að kaupa framleiðslu á og komust að því að hann var eiginlega eins og piss á bragðið. Til að geta selt þetta „*sulf*“ varð að grípa til ráðstafana. Svo auðvitað bættu þeir HFC í sullið þar til það varð drykkjarnhæft. Þar með gátu þeir markaðssett drykkinn sem eittvað „*cool*“ og beint auglýsingum að ungmennum. Sem hefur leitt til þess að feitir krakkar drekka Gatorade, frekar en þeir grönnu. Frútósi er **afar** fitandi vegna þess að lifrin ræður illa við að losa sig við hann og ef tekinn er sami skammtur, 120 hitaeiningar, af glúkósa og frúktósa hefst ferli sem endar með því að næstum ekkert af glúkósanum endar sem fita, hvar aftur á móti frúktósi skilur eftir sig um 30% magnsins sem fitu. Sem þýðir að **ekki** er verið að neyta kolvetnis, heldur fitu.

Vegna sykursins stendur heimurinn, meira og minna, frammi fyrir **fitufaraldri**. Ásamt fjölda annarra sjúkdóma aðvitað. Það er svo sem ekkert skrítid þar sem sykurinn er alls staðar. Sem dæmi mé benda á **Isomil** ungþarmamat frá **Similec** þar sem innihaldslýsingin er þannig að maður á erfitt með að trúa henni. 43,2% Corn syrup solids, 14,6% sojaprotín, 11,5% jurtaolía, 10,3% súkrósi, 8,4% sojaolía og

8,1% kókosolía. Þarna er **ungbarnablanda** með **meirihluta** innihaldsins, 53,5%, sykur. Þetta duft er í raun lítið meira en **mjólkurhristingur** fyrir ungabörn. Gosdrykkir eins og kók eru „*bara*“ með 10,5% súkrósa.

Þar sem þetta er vitað, hvað eru eftirlitsaðilar að gera? Það hlýtur að heyra undir þá að vara við, eða hvað? Það virðast vera ýmsir erfiðleikar á því. Einkum þar sem næringar ráðleggingar BNA eru ráðandi í stórum hluta heimsins. Það er bara þrennt sem heimurinn sækir til BNA. Vopn og önnur hergögn, afþreyingu og skemmtun og matvæli. Ef FDA [bandaríksa matar og lyfjaráðuneytið] viðurkennir að maturinn frá BNA sé meira en varasamur, jafnvel hættulegur við langtímanotkun, er hætt við því að viðskipti gætu dalað og gróðinn minnkað. Og sá aðili sem trjónir á toppi fæðupýramídans, USDA (bandaríksa landbúnaðarráðuneytið), vill ekkert af þessu vita. Því auðvitað ráða peningarnir í þessu eins og öðru og fólkvið sem setur reglurnar þekkir ekki þá sem skaðast. Sem er ókunnugt fólk, jafnvel einhverjir útlendingar. Svo þetta er eins og að setja mink til að gæta hænsnakofa. Því hlutverk USDA er að **selja** matvæli.

Nú hugsa sumir, hvernig má það vera að frútósi sé svona slæmur? Hann kemur jóúr plöntum og við höfum þróast með Flórunni alveg frá því við urðum til. Þetta er alveg gild spurning og henni er hægt að svara með afvegaleiðingu eins og **nikótín** er „náttúrulegt.“ Það er eitrað. Hinsvegar er hægt að benda á þróunina og söguna. Fyrir 50,000 árum er talið að við höfum neytt um það bil **100 til 300** gramma á dag í formi trefja. Nú er talið að meðalneysla trefja á Vesturlöndun sé **12 grömm** og fari lekkandi. Ástæða þess að trefjar voru teknar út úr fæðunni var að með trefjum er lengur verið að elda, lengur verið að borða og auðveldara að frysta eins og ég sagði hér framar.

En það er fleira að varast. Það eru ekki mörg ár síðan eitt stærsta hneyksli í matvælaiðnaðinum kom upp. Það varðaði sætuefnin, **hunang**. Þrátt fyrir mikla fækkun býflugna **eykst** hunangsframleiðsla í heiminum. Hvernig skyldi það koma heim og saman? Það er nauðsynlegt að gera sér grein fyrir því að hunangssala fer fram með nákvæmlega sama hætti og ólögleg vímuefnaviðskipti. Milliliðir kaupa hunang og drýgja það allt að 50-60% með HFC. Á sama tíma koma **Kínverjar** inn á markaðinn og eru greinilega ekki vandir að meðolum. Þegar bandarísk stjórnvöld settu afar háa tolla á kínverskt hunang fluttu kínverjar hunangið sitt bara til nágrannalanda eins og Indónesíu, Formósu og fleiri landa. Þar voru pappírar falsaðir og hókus „pókus, **10,000** sinnum meira hunang er flutt út frá Malasíu en framleitt er í landinu. Það er kannski ekki það versta heldur hitt að kínverjar virðast hafa afar litlar áhyggjur af því að eitra fyrir fólk í því hunangsblandan er með töluvert magn af bæði sveppa- og skordýraæitri í sér.

Þetta er staðan. Það er löngu komið í ljós að þegar peningar eru annars vegar er ekki möguleiki á því að stórframleiðendur eða yfirvöld bregðist við. Það er svo sem skiljanlegt að framleiðendur reyni að svindla, einhværra hluta vegna eru þeir svo háðir því að safna peningum að þeir réttlæta hvað sem er. Það er hinsvegar öllu verra að yfirvöld skuli aftur og aftur ganga gegn hagsmunum og heilsu almennings. Það geta verið ýmsar ástæður fyrir því, jafnvel mítur, en ég held að meginástæðan sé sú að þau viti ekki betur. Enda sjáum við mannvalið alls staðar sem við nenum að horfa. Hvernig má annað vera þegar einhverjir sækjast eftir völdum til að hafa vit fyrir okkur og stjórna okkur? Því eldri sem ég verð finnst mér það sem hún Lilja heitin frænka míni sagði fyri margt löngu; „*Þeir sem sækjast eftir völdum, kunna síst með þau að fara og hafa minnst með þau að gera,*“ vera hrollvekjandi sönn.

Samandregið er frúktósi nálega jafn eitraður og etanól. Sjá töflu á næstu síðu. Eitrið er hægvirk og tekur ár eða áratugi að valda skaða. Frúktósi sendir boð til heilans um svengd svo við borðum meira. Einn bjór eða stór kók er jafn hitaeiningarík og meðalstór pizza. Frúktósi rænir þig boðefni sem segir þér hvenær þú ert búinn að fá nóg. Frúktósi breytist í fitu í líkamanum með flóknum efnaræðilegum ferlum sem eru svo flóknir að við erum rétt að byrja að skilja þá. Enda sagði vísindamaðurinn sem uppgötvaði þá; „*Ja, hérra. Það er sykur sem veldur þessu.*“ Hann var búinn að stunda lifefnarannsóknir á sykri í mörg ár en það var **ekki** fyrir en hann fékk tæki sem gátu vegið, mælt og séð hvað varð um sykurinn í líkamanum. Þar voru svo sannarlega flóknir ferlar í gangi. Ferlar sem við erum að byrja að skoða og skilja.

En endilega höldum áfram að gera börnin okkar að sykurfíklum. Og drepa okkur sjálf, sameind fyrir sameind.

12 atriði á móti 8

Áfengi á móti sykri

Krónísk etanól útsetning	Krónísk frúktósa útsetning
Blóðsjúkdómar	Óeðlileg blóðsölt
Háþrystingur	Háþrystingur
Hjartavíkkun	Hjartadrep
Hjartavöövakvillar	Hækkuð blóðfita
Hækkuð blóðfita	Brisbólga (2° hækkuð blóðfita)
Brisbólga	Offita
Vannæring	Lifrabilun (NASH)
Offita	Insúlinviðnám fósturs
Lifrabilun (ASH)	Vananotkun og ánetjun
Fósturskaða-áfengis-einkenni	
Ánetjun	

Þessi tafla, sem gerð er samkvæmt fyrirlestri Lustigs, **Sugar: The Bitter Truth**, sýnir hve grátlega lítill munur er á áfengi og frúktósa hvað skaða varðar. Aðeins fjögur atriði sem skilja á milli. Bæði efnin valda langtímaskaða og lítill munur á.

Útgangur

Ég ætlaði aldrei að skrifa þessa bók vegna þess að allir þekkja þessi efni og hafa notað þau, öll eða sum, stundum eða oft, mikið eða lítið. Þá var mér bent á að ég hefði lítið tjáð mig um löglega dótið en verið að skrifa um ólöglegt **dóp**. Í framhaldi af því kom mér í hug að líklega hefði ég byrjað á vitlausum enda. Hefði kannski átt að fjalla um löglegu efnin fyrst, í stað þess að fjalla um önnur efnin sem enn eru ólögleg, auk þess að fjalla um flíknistriðið.

Þá hafa allar mínar bækur byggst að miklu leyti upp á grafík, ljósmyndum og teikningum. Þessi er sú fyrsta sem er næstum grafiklaus. Þegar ég fór að vinna í textanum og hann var kominn inn í umbrotsskjalið, var hann 132 síður og var þó sitthvað ókomið. Sem dæmi grafík, þessi skrif og endurbætur á sykurkaflanum sem mér fannst fremur stuttur og ómarkviss.

En það var ekki það sem ég vildi sagt hafa, það eru bara upplýsingar sem nauðsynlegar eru að hafa svo hægt sé að ræða málin af viti. Það var allt annað sem ég vil ræða. Þess vegna ætla ég að skipta þessum kafla í þrjá hluta, mis berorða. Kannski réttara að segja mis kjaftfora.

Silkhanskar

Nú hafið þið lesið undanfarandi síður. Hvað finnst ykkur um vímuefnamál hér? Hvað finnst ykkur um þá stöðu sem þessi efni hafa? Ekki bara hér heldur alls staðar? Eru allir bara sáttir við ástand vímuefnamála á Fróni? Eða heilt yfir heiminn? Eftir allar þær upplýsingar sem lesandi hefur fengið á undanförnum síðum? Ekkert sem þarf að breyta eða laga? Hvað með kostnað sem fylgir notkun? Þá er ég að tala um heilbrigðiskerfið t.d. hvað varðar hjartasjúkdóma, offitu, krabbamein, tannskemmdir og fleira. Svo er það félagslegi kosnaðurinn sem er gífurlegur. Löggæsla, félagsleg úrræði, fangelsun og fleira.

Er einhver ástæða til að setja bann, eða takmörk á notkun? Nú vitum við það frá besta kennara í heimi, sögunni, að bann hefur aldrei nokkurn tíma virkað. Ég hef rekið mig á það að skóli reynslunnar prófar fyrst og kennir svo.

Við getum tekið dæmi af mannslífi. Það er alveg kristaltært í lögum að það er bannað, og refsivert að sálga náunganum. Enda er morð samkvæmt mínum skilningi viðbjóðslegasti glæpur sem hægt er að fremja. Það er vegna þess að þarna er um að ræða two afbrot, annars vegar morð og hins vegar þjófnað. Þjófnað vegna þess að ef einhver dreppur einhvern er hann að stela því dýrmætasta, og eiginlega því eina, sem fórnarlaambið á. **Allt** annað en lífið hefur maður að **láni** og þarf að skila aftur í sama eða betra ástandi. Meira að segja mannorðinu. Annars gæti það verið erfitt fyrir prestinn í líkræðunni og minningargreinaskrifbenta að segja eða skrifa eitthvað fallegt.

Pannig að bann er ekki ráðið til skaðaminnkunar. Hugsanlega væri hægt að beita áróðri eða upplýsingum um skaðsemi efnanna og reyndar held ég að það væri miklu vænlegra til árangurs. **Fortölur** gefast yfirleitt betur en hótanir og harður hnefinn. Ég hef reyndar haldið því fram í mörg ár að besta ráðið til að minnka skaðann af vímuefnum sé að **kenna fólkí** að nota þau á skaðlausán hátt, bæði félagslega og persónulega. Fólk getur lært allan fjandann, líka hvernig vímuefni virka og hvað þarf að **varast** við notkun. Rétt eins og fólk getur lært á bíl sem er miklu flóknari athöfn en að neyta vímuefna. Það hefur nefnilega verið sýnt fram á í fjölmörgum rannsóknum, og við þekkjum það sjálf, að það er tiltölulega auðvelt að læra á flest vímuefni. Stundum er það nám hættulegt, jafnvel endanlegt en það fer yfirleitt fram með sjálfsnámi. Bókleg kennsla ætti að byrja strax við núu ára aldurinn. Þá eru flest börn búin að sjá þessi efni í notkun í sjónvarpi, kvíkmyndum og lífinu og hugsanlega eru þau byrjuð að „*sniffa*“ leysiefni og þamba orkudrykki. Ímyndið ykkur ef ekki væri sagt frá því að ofbeldi væri skaðlegt fyrr en um átján ára aldurinn, lögaldur.

Samkvæmt minni reynslu af að læra á áfengi tók það mörg ár vegna þess að mér var ekki **kennt**, heldur **bannað**. En að lokum lærði ég að nota áfengi mér til ánægju og ekki síst án **mikils** skaða. Ég viðurkenni alveg að námið var erfitt og ég féll nokkrum sinnum í byrjun, sem gat verið fjarska skrautlegt, en eftir tíu ára bindindi (og ég var vinsæll bílstjóri fyrir drukkna einstaklinga allan tímann), komst ég upp á lag með að stjórna áfengisneyslu minni. Ég nota samt áfengi töluvert, jafnvel nokkrum sinnum í viku en finn næstum aldrei á mér. Mín neysla á þessum göróttu drykk fer fram á **matmálstínum** því áfengi nota ég nú orðið nánast **eingöngu** með mat, sem hluta máltiðar. Og sjaldan meira en rétt rúmlega hálf glas af léttvíni,

rauðu eða hvítu. Fyrst að ég, ásamt fjölda annarra auðvitað, gat lært að nota áfengi þrátt fyrir vafasamar **fyrirmyn dir**, geta það flestir, ef ekki allir. En það þarf að kenna ungmennum. Skítt með fullorðna, þeir eiga hvort eð er að vita betur. Auk þess verður hver og einn að ráða því hvað hann gerir sjálfum sér.

Ahinn bóginn er það fullkomlega eðlilegt að **óttast** það sem maður þekkir ekki. Það er þó ekki ástæða þess að vímugjafar eru bannaðir heldur hræsni. Hræsni vegna þess að önnur vímuefni eru alltaf borin saman við það sem maður þekkir, áfengið. Málið er bara það að það er ekkert vímuefni sem maðurinn notar sem er eins hrottafengið og áfengi. Það er ekkert efni annað sem svæfir dómgreind fyrst af öllu og sum vímuefni beinlínis auka hana. Því skýtur það skökku við að áfengi skuli vera löglegi vímugjafinn. Efnið sem er líklega hættulegast einstaklingnum og umhverfi hans af öllum þeim efnum sem mannskepnan notar og hefur notað. Það er eðlilegt að fólk sem þekkir ekki önnur efni og þeirra brúk sé óttaslegið gagnvart þeim og hafi varann á því í undirmeðvitundinni blundar myndin af þessu óttalega vímuefni áfengi, jafnvel frá barnsaldri. Við skulum ekkert fara í grafgötur með það að áfengi **breytir** hegðun og fasi, jafnvel við fremur **litla** neyslu og börn eru fljót að sjá breytinguna á mömmu og pabba og þau óttast hana. Því er það ósköp eðlilegt að fólk hræðist önnur efni þegar spurningin ætti kannski fremur að vera; gæti ef til vill eitthvað annað efni komið í staðinn fyrir áfengi sem er ekki eins brútalt? Eitthvað sem hefur ekki sömu þjóðfélagslegu afleiðingarnar? Eitthvað sem stuðlar ekki að ofbeldi? Eitthvað sem er miklu ódýrara fyrir þjóðfélagið?

En hvaðan kemur hún þessi þörf að víma sig? Ef við skoðum áfengið þá má nefna nokkrar ástæður fyrir að vilja breyta vitundarástandi með því. Ég gæti viljað kúpla mig út frá viðteknum reglum og skyldum þjóðfélagsins. Þá er upplagt að víma sig og fara á fyllerí. Alltaf þokkaleg afsökun; „ég gerði það í ölæði,“ þegar maður hefur delerað og gert sig að fífla. Og það er meðtekið af þjóðféluginu svo framarlega sem það hefur ekki valdið stórkostlegu tjóni. Önnur ástæða gæti verið að ég vildi slaka á. Þá fæ ég mér nokkra bjóra og jafnvel of marga að mati einhverra. Þessi ástæða er fullkomlega viðurkennd í þjóðféluginu, að fá sér drykk eftir vinnu til að slaka á og verðlauna sig. Þá vaknar spurningin; á neysla vímuefna að vera **verðlaun** fyrir eitthvað? Hvaða mælikvarða á að nota? Hvaða frekari skilyrði þarf að uppfylla?

Neysla gæti verið flótti frá einhverju. Áfalli, streitu, sorg og þreytu. Eða einhverju allt öðru. En þá kemur spurningin; eru vímugjafar nothæfir sem flóttaleið? Það virðist vera nokkuð góð samstaða um að velflestir löglegir vímugjafar séu óhæfir til slíks

brúks. Öðru málí gildir um suma ólöglega vímugjafa sem í höndum séfræðinga hafa gefið góða raun við ýmsum áfallatengdum geðrænum kvillum hjá sjúklingum. Við getum líka hugsað okkur vímugjafa í sambandi við trúariðkun og þar höfum við söguna til að bakka okkur upp. Alls konar vímugjafar hafa verið notaðir við trúariðkanir og eru þar fá trúarbrögð undanskilin. Eða heimshlutar.

En áfengi var ekki það eina sem var til bölvunar í fortíðinni. Djöfladrykkurinn kaffi var að verða vinsæll og Páfinn bannfærði það. Smáprinsar sem vildu sýna vald sitt gripu til ýmissa ráða og í smáríkinu **Waldeck** greiddi prinsinn þar tíu talentur hverjum þeim er sagði til kaffineytanda. Það voru þó smámunir einir miðað við aðfarir **Michaels Federovitchs** í Rússlandi við tóbaksneytendur. Hann léttaka þá af lífi og sonur hans **Alexei** bætti um betur og pyntaði þá til að gefa upp salann áður en þeim var stútað. Þannig að jafnvel löglegu vímugjafarnir núna á Vesturlöndum hafa gengið í gegnum ólíka tíma og ólík viðhorf. Nema te og súkkulaði. Við vitum hvað áfengi, tóbak, kaffi og sykur gerir okkur og hve dýrt það er fyrir heilbrigðiskerfið og félagsþjónustuna. Af hverju erum við enn að nota?

Ein lítl saga varpar ljósi á það. **Edward M. Brecher** o.fl. segja frá því í bókinni *Licit and Illicit Drugs*, á bls. 212, að **Murad Soldán IV**. frá Ottóman veldinu hafi gengið afar hart fram í því að framfylgja banni við reykingum. Þeir sem hann stóð að verki, hvort heldur var í frítíma eða á orrustuvellinum lét hann lífláta og var ekki mjög vandur að meðolum. Menn voru hálhöggnir, hengdir, beinbrotnir og strýktir til bana. Engu að síður breiddust reykingar út og létu neytendur lífláts-hótanir sig litlu skipta.

Þessi litla dæmisaga sýnir okkur það svart á hvítu að fólk gerir það sem það vill og lætur engar reglur þvælast fyrir sér ef það **will** eitthvað af nógu mikilli ákefð og siðferðiskompásinn ekki nógu vel stilltur. Sama gerðist í Englandi 1736, en þa gripu stjórnvöld í taumana og settu lög sem leiddu til almennra lögbrota því enginn vildi fara eftir lögunum sem ætlað var að; „*gera áfengi svo dýrt fyrir viðskiptavininn að fátækir hefðu ekki efni á óhóflegri neyslu þess*“ Svo birtist **afleiðukenningin** sem á ættir að rekja til skribents hjá tímaritinu **Century** sem hélt því fram að neysla eins vímugjafa leiði til neyslu annars. Áfengi leiði til morfíns, en áfengi sé afleiðing tóbaks o.s.frv. Læknastéttin á þessum tíma tók undir það án skoðunar, að því er virðist, og einn einstakur læknir varar við því að ekkert sé hættulegra góðu siðferði en sígarettan. Barátta gegn sígarettum sé barátta fyrir siðmenningu. Þannig að þau vímuefni sem lögleg eru núna voru álitin alls konar á ólíkum tíum í áranna rás. Núna, árið 2022 er kaffi, sykur, áfengi og tóbak leyft almenningi með ákveðnum skilyrðum sem gilda um tvö þeirra.

Ullarvettlingar

Iallri þekktri sögu mannsins hafa vímuefni verið hluti lífsins. En maðurinn er ekki eina dýrategundin sem notað hefur vímuefni. Það eru fjölmörg dæmi um vímuefnaneyslu dýra, eins og vísindamaðurinn **Ronald K. Siegel** prófessor í Los Angeles hefur sýnt fram á en Siegel eyddi rúmum aldarfjórðungi í rannsóknir á því. Niðurstaða hans er: „*Í öllum löndum og hjá næstum öllum dýrategundum fann ég tilfelli af, ekki bara af slysni, heldur vísvitandi, vímuefnaneyslu.*“ Samkvæmt Siegel má alveg halda því fram að sú þörf að víma sig stöku sinnum virðist vera **hluti** lífsins. Bæði meðal manna og dýra. Ef það er rétt má alveg halda því fram að vímuþörfin, fíknin, sé eðlislæg en ekki áunnin eins og oft er haldið fram. Því síður að það séu efnin sem slík sem bindi neytendur í hlekki fíknar.

Petta er alls ekki ólíklegt vegna þess að öll sú ánægja sem við upplifum er vegna efnaboða í okkar eigin líkama, einkum heila sem stjórnar öllu kerfinu sem líkaminn er, **bæði** tilfinningum og líkamlegri líðan. Heilinn er **primus motor**, og þar á fíknin upptök sín og flókinn heili okkar er það sem skilur okkur frá öðrum dýrum, annarra en prímata og hvala. En við erum samt í grunninn ekkert annað en dýr og sem dýrategund, *Homo sapiens*, erum við búin að vera til í afar langan tíma. Það þýðir að við höfum verið **dýrategund** miklu lengur en við höfum verið menn. Það þýðir líka að á meðan við vorum að þróast frá litlum prímötum yfir í *Homo* tegundina, voru þær tengingar sem styrktust í heilanum, sem var afar lítill miðað við heila okkar í dag, komnar inn í kerfið. Náttúran og lífið nýtti sér þennan eiginleika til þess einfaldlega að örva þróunina. Ég hugsa að það sé sameiginlegt öllum lífverum að þær eru ekki mikið fyrir að gera það sem er þeim hættulegt, skaðlegt, leiðinlegt eða vont.

Þessi efni sem verða til af ýmsum orsökum í heilanum eru Dópamín, Oxytósín, Serótónín og Endorfín, skammstafað **DOSE**. Petta eru boðefni sem verða til í lífverunni og eru efnin sem gera okkur kleift að upplifa ánægju. Frá vöggu til grafar er maðurinn að leita að ánægju og vellíðan, þ.e. að reyna að auka magn DOSE efnanna í líkamanum. Til þess eru notaðar afar fjölbreyttar aðferðir; –hreyfing, tónlist, kynlíf, matur, list, áhættuhegðun og fyrir þá sem vilja stytta sér leið, **vímuefni**. Það er nefnilega hægt er að hafa áhrif á framleiðslu þessara efna með kemískri aðstoð. Meðal annars með þeim eftum sem fjallað er um í þessari bók. Það er því auðvelt að halda því fram að **ALLIR** noti vímuefni. Sem augljóslega þýðir að við séum öll **fíklar**. Það er annars skondið orð vímuefni. Hver nákvæmlega er skilgreiningin? Ég hef séð þær forsendur sem notaðar eru til vísindalegrar skilgreiningar á því hvað sé vímuefni og hvernig þau eru flokkuð. Þær eru, samt sem áður, bara

félagslegar og pólitískar **skilgreiningar þeirra** sem gera þær. Á þeim tíma sem þær eru gerðar. Eins og það sé ekki nóg verðum við líka að hafa í huga að þetta fyrirbæri, fíkn, er afar fljótandi og breytist auðveldlega frá einum tíma til annars. Þess vegna ætti alltaf að skoða fíkn með tilliti til þess þjóðfélags og þeirra tíma sem um ræðir. Þar af leiðir að þeir sem ættu fyrst og fremst að skilgreina vímefnastefnu þjóðfélagsins eru ekki stjórnálamenn eða jafnvel vísindamenn úr heilbrigðisgeiranum, heldur fyrst og fremst sagnfræðingar og mannfræðingar. Þessar tvær stéttir hafa yfirsýn sem bæði heilbrigðisstarfsmenn, að ekki sé talað um stjórnálamenn, **skortir**. Sagan segir okkur nefnilega að félagslegar venjur eru lang áhrifaríkasti þátturinn í notkun og misnotkun. Það er augljóst þegar hugbreytandi efni eru skoðuð í ljósi sögunnar, menningar og þjóðfélagsskipunar. Það mætti allt eins kalla vímuefnaneyslu þjóðfélagslega lyfjafræði eins og **Jonathan Shay** orðaði það svo eftirminnilega þegar hann var að fjalla um **Ilíad** og Hómer og drykkju soldáta í Ilíonskviðu. Því öll þessi mál eru langt frá því að vera svart/hvít. Efni getur verið flokkað á sama tíma sem ólöglegt lyf og sem heilög planta og læknislyf.

Það eru sem sagt ekki vímuefnin sem slík sem skapa vellíðanina heldur náttúruleg efni sem líkaminn sjálfur framleiðir. Það þýðir að fíknistriðið er strið gegn **fólk** og náttúrulegum efnum sem verða til í líkamanum. Mér finnst það illa gerlegt að fara í strið við **sameindir**, efni. Því síður við efnabúskap mannslíkamans. Það er rétt eins hægt að fara í strið við flösu eða píánó. Það er nokkurn veginn jafn galið. Við vitum það nú að aðeins um 10 - 16% vímuefnaneytenda misnota vímuefni og í yfirgnæfandi meirihluta tilfella til líknar og oftast bara í ákveðinn tíma. Í kringum 90% fólks á aldrei í nokkrum vandræðum vegna neyslunnar. Efnin eru notuð til tilbreytingar frá amstri dagsins svona rétt eins og neytendur áfengis rölt að kaffihús eða ölstofur og fá sér einn eða fleiri drykki stöku sinnum. Hvort heldur er kaffi, áfengi eða annað. Þá er það er athyglisvert að fyrsta **skjalfesta** bannið varðar áfengi. Það má finna í papýrusskjali frá Egyptalandi frá því 2.000 f. Kr. þar sem þarlendur prestur skrifar nemanda sínum: „*Ég, yður æðri, banna yður að fara á ölstofu. Þér breytist í skepu.*“

Frá öröfi alda, líklega frá því að vísir að samfélögum fóru að myndast, hafa menn stundað sameiginlega neyslu. Þeir hafa hópast saman við eldinn, eftir að hann hafði verið beislaður, og tekið þátt í sameiginlegri máltíð. Þessi sameiginlega neysla hefur því alltaf verið til. Enn í dag eru menn að blása til fagnaðar eða með öðrum orðum, sameiginlegrar neyslu við hvert tækifæri sem gefst. **Matarboð** eru sameiginleg neysla og sama má segja um matmálstíma þar sem fjölskyldan sest niður saman og neytir matar. Sameiginleg neysla er því samofin eðli og hegðun mansins og stuðlar að félagslegrar tengslamyndun innan hópsins. Það er ævagömul þróun

frá því í árdaga mannsins. Annars hefði tegundin líklega ekki komist af. Hópmyndun er ekki, frekar en annað, svart/hvít. Hefur sem sagt bæði jákvæðar og neikvæðar hliðar. Hópar hafa tilhneigingu til að útiloka þá sem eru utan hans. Það hefur stundum verið kallað „*Við og hinir heilkennið*“ og er býsna algengt og við sjáum það á hverjum dagi til dæmis á Facebook.

Heili okkar hefur þróast þannig í þúsundir ára að við lítum fram hjá staðreyndum sem stemma ekki við það sem hentar okkur best að trúá. Reyndar hefur það sýnt sig að við leitum að því sem styrkir okkur í trúnni. Við erum sem sagt ófær um að skipta um skoðun ef við teljum að nýja skoðunin henti okkur ekki eins vel. Það kallast **staðfestingavilla** á íslensku en confirmation bias á ensku.

Ida Pfeiffer hét kona sem bjó í Austurríki og lagði land undir fót árið 1845 og ferðaðist til Íslands og Noregs. Lýsingar frú Idu gefa ekki mjög jákvæða mynd af löndum vorum á þessum tíma. Henni verður tildrætt um drykkjuskap mörlandans og almenna ómennsku. Segir að landinn sé þjófóttur, óáreiðanlegur, sóðalegur og svikull. Það virðist vera að Íslendingum á þessum tíma hafi þótt það sjálfsagt mál, samkvæmt frú Idu, að svíkja og pretta útlendinga. Þannig að ekki hefur sá þáttur breyst mikið á þessum tæpu 180 árum sem liðin eru. Helsta breytingin er sú að nú svíkja svikarnir landa sína helst af því kjánar hafa gefið útlendingum og **réttum** löndum sínum auðlindir þjóðarinnar. Hversu galið er það?

Ég held að það sé óhætt að segja að í vímuefnamálum hér gæti mikils tvískinnungs. Nálega öll önnur vímuefni en áfengi og tóbak (tveir eitruðustu vímugjafarnir) er ólöglegt að hafa undir höndum og neyta. Það þarf enginn að segja mér það í dag, árið 2022, að sú kynslóð sem er að taka við rekstri á þessu þjóðfélagi, sem míni kynslóð klúðraði af því við sofnuðum á verðinum, hafi ekki þekkingu á öðrum vímuefnum en áfengi. Samt er hoggið í sama knérunn þegar kemur að minna skaðlegum efnum. Hve lengi ætlum við að líða þingmönum að neita að **skoða** málin? Það eru skipaðar nefndir sem vitað er fyrir fram að engu eiga að skila vegna þess að það hefur þegar verið ákveðið að málin fái ekki framgang. Sett í nefnd og nefndaráltið svæft. Maður er stundum orðlaus yfir vitleysunni.

Og ekki er þetta einskorðað við Ísland. Hér eru nokkrar rannsóknir, bara um kannabis, sem í öllum tilfellum nema einu, voru gjörsamlega hunsáðar af ráðandi öflum en ráðandi öfl heita **hagsmunaaðilar** á venjulegri íslensku.

Fyrsta stóra rannsóknin á kannabis var gerð undir lok nítjándu aldar en þetta er rannsókn **The Indian Hemp Drug Commission** sem var gefin út í sjö bindum árið 1895 eftir nokkurra ára rannsóknir ýmissa sérfræðinga þess tíma.

Næsta stóra rannsókn var gerð af bandarískra hernum árið 1933 og heitir **The Panama Canal Zone Study**. Herinn hafði áhyggjur af því að dátarnir væru kannski ekki of bardagafúsir undir áhrifum kannabiss. Það er óhætt að segja að niðurstöður rannsóknarinnar hafi komið á óvart því herinn taldi ekki ástæðu til að grípa til neinna aðgerða vegna neyslu. Þessi rannsókn var þögguð niður og gleymdist einhverra hluta vegna og það var ekki fyrr en um 1970 sem hún kom fram í dagsljósið en um það leytti fannst eintak af lokaskýrslu rannsakenda í **Library of Congress**, bókasafni bandaríksa þingsins.

Næsta rannsókn sem nær málí er sú fræga rannsókn sem **Fiorello Henry La Guardia** þáverandi borgarstjóri í New York léti gera 1944 og er kennd við hann. Þessi rannsókn tók 5 ár og er sennilega ítarlegasta heildarrannsókn sem gerð hefur verið á kannabis. Nefndin skoðaði í fyrsta sinn THC **sameindina**, þar sem ný tækni gerði það kleift, og niðurstöðurnar voru í æpandi andstöðu við sumar full-yrðingar bannsinna. Nefndin fullyrti að kannabisneysla, jafnvel langvarandi og í miklum mæli, leiddi ekki til ánaðar, geðveiki eða „saurlífs“.

Breska þingið léti gera Woottton rannsóknina árið 1968 og **Lafði Barbara Wootton** barónessa, félags- og afbrotafræðingur, stjórnaði verkinu. Nefndin átti að taka fyrir kannabis og LSD en einskorðaði sig við kannabis sem hún gaf „*clean bill of health*.“ Í skýrslunni, sem breska stjórnin og þingið var afar ósátt við, var því velt upp í niðurstöðum að vísbendingar væru um að kannabis gæti orðið jafnoki áfengis í reynd þar sem það væri hættuminna fyrir neytandann.

Shaferskýrslan ber nafnið *Marijuana: A Signal of Misunderstanding*. Það segir eiginlega allt sem segja þarf. Skýrsla nefndarinnar tekur rök bannsinna í nefið en hún kom út 1972.

Kanadískra þingið léti svo gera könnun sem birt var 1972 sem kölluð er **Le Dain skýrslan** eftir formanni nefndarinnar **Gerald Le Dain**. Nefndin lagði til að refsingar yrðu lagðar af vegna kannabis og í minnihlutaálditi **Marie-Andree Bertrand** var lagt til að kannabis fengi sömu stöðu gagnvart lögum og áfengi og yrði með-höndlað eins.

Allar rannsóknirnar sem hér eru taldar upp eru **heildarrannsóknir**. Það er, allir þættir eru skoðaðir og það er ástæða þess að nú er einkum verið að skoða einstaka þætti í rannsóknum sem reyndar hafa staðfest með óyggjandi hætti að rannsókn Indian Hemp Drug Commission sé rétt. En það breytir ekki því að það hefur verið full vísindaleg vitneskja um að kannabis sé skaðlaust og reyndar rúmlega það því vísbendingar eru um að það geti beinlínis verið jákvætt að nota það. Hefur það þó verið nokkuð ljóst frá 1895 eða í **127 ár**. Segi það aftur, í allri sögu mannsins hafa

vímuefni aldrei valdið meiri vandræðum en hliðstæðum þeim sem kaffi hefur í dag fyrr en þau eru bönnuð með lögum.

Pað er trú míni eftir ítarlega skoðun á vímuefnamálum undanfarna hálfra öld, eða aðeins lengur en stríðið sjálf tólf hefur staðið, að til þess að minnka skaðsemi vímuefna á þjóðfélagið, verði hreinlega að **kenna** notkun. Nú er ég ekki að halda fram að ég viti allt um þessi efni, eða jafnvel eitthvað, en ég hef rekist á ýmislegt sem með árunum hefur komið mér á þá skoðun að í umfjöllun og meðferð **vímuefnamála** og **vímuefnastefnu**, þar með talin lög, rekist sithvað hvert á annars horn. Pað eru ýmsar forsendur sem menn gefa sér í vímuefnamálum sem eru ekki bara rangar, heldur stórlega varasamar. Að ekki sé tekið svo sterkt til orða að þær séu hættulegar. Það er líka dapurlegt að það er alltaf gripið til sömu gömlu ráðanna þótt þau hafi margssinnis sýnt sig að vera gagnslaus eða gera ástandið verra.

Þá hafa verið gerðar athugasemdir við úrræði ríkisins og stundum hafa vaknað spurningar um „*meðferðariðnaðinn*“. Pað sem hefur farið þínu fyrir brjóstið á mér er afstaða ýmissa innan hans til þessa fyrribærис, **fíknar**. Sem betur fer hef ég aldrei þurft á meðferð að halda vegna neyslu á neinu þótt vissulega hefði verið ástæða til að gera athugasemdir við reykingar mínar meðan ég reykti tóbak. En það sem sumir framámann stofnananna hafa látið út úr sér er ástæða til að setja fyrirvara við. Maðurinn sem var meginmóttandi meðferðarstefnu á Íslandi síðastliðna áratugi, **Pórarinn Tyrfingsson** stofnandi SÁÁ sagði í útvarpviðtali í þættinum **Í bítið** á Bylgjunni 12. september 2018, „*Einu og aðalforvarnirnar eru að hækka verðið og að hamla aðgangi að vímuefnum. Það eru einu forvarnirnar sem duga.*“ Pórarinn ætti að vera þess fullviss að þegar fíkillinn er að leita að næsta skammti þá eru peningar bara pappírsbleðlar sem koma og fara. En ólíkt alkóhólistanum þarf „*fíkillinn*“ að hafa áhyggjur af lögreglunni og sölumanní vímuefnanna. Auk þess sem sagan segir okkur að það eina sem hækkun verðs kemur til leiðar er að gera sölumennina ríkari. Stefnumótendur geta ekki leyft sér það ábyrgðarleysi að halda fram rangindum þvert á vísindi. Hins vegar er hægt að stýra neyslu að einhverju leyti með verðinu. Ef t.d. þrjár kannabisjónur kosta 3.000 kr. en óþíóðar 5.000, munu fleiri kaupa það skaðminna. Pað sem mér leikur forvitni á að vita er af hverju við þurfum forvarnir gegn vímuefnum en ekki kannski eins miklar gagnvart öðru sem hefur miklu meiri skaða í för með sér. Einhverju sem er svo mikil geryðingarafl að það getur lagt heilu þjóðfélögini í rúst. Ég er að tala um fjármála-kerfið. Við fangelsenum neytendur sem eru eingöngu að „*skaða*“ sjálfan sig en ekki fjárlæpamenn. Er það af því að vinnuförtin þeirra eru jakkaföt? Snyrtilegur klæðnaður? Eða er einhver önnur ástæða? Til dæmis mítur?

Eitt atriði enn sem ástæða er til að minnast á, og ítreka, er að þar sem fyrirbærin fíkn er svo gífurlega flókið þá er engin ein patentlausn á því. Fyrir utan þá augljósu spurningu hvað sé hættulegt við fíkn. **Ítreka** enn og aftur að í fíkn eru gífurlega **margir** þættir sem koma saman og enginn einn sem skýrir allt. Það er einfaldlega svo í lífinu og náttúrunni að það eru jafnan margir þættir sem spila saman. Þar af leiðir finnst mér það gífurlegt ábyrgðarleysi af **Kára Stefánssyni** að halda því fram að á fíkn sé ein skýring og hún sé genetísk. Ég legg það að jöfnu við það þegar vinnufélagi minn sagði þegar umræða var um drykkju hans á kaffistofunni í Sindraportinu forðum að það væri framlíðinn maður sem drykki í gegnum sig. Að halda fram svo einfaldri lausn á jafn flóknu máli er ábyrgðarleysi af Kára. Það verða örugg-lega margir fíklar sem grípa þessa skýringu fegins hendi –með báðum. Sem þýðir að þeir telja sig ófæra um að gera eitthvað í sínum málum. Peir séu víraðir svona í genunum og því sé ástæðulaust að reyna að hætta. Það sé fyrir fram töpuð barátta. En þetta létt Kári út úr sér í fréttum á miðli allra landsmanna 16. sept. 2018. Þegar vísindamenn út um allan heim sem hafa verið að skoða fíkn áratugum saman eru afar margir, ef ekki flestir, farnir að hallast að því að **stjórnlaus** fíkn stafi að megninu til af sálfræðilegum og félagslegum orsökum. Sem eftirminnilega var sýnt fram á í **ACE** (*Adverse Childhood Experiences*) rannsókninni frægu.

Hanskalaust

Mín afstaða til vímuefna og hvað við, sem þjóð, ættum að gera er eftirfarandi. Við eigum að leggja áherslu á:

Fræðslu – EKKI hræðslu

Kenna – EKKI banna

Nota – EKKI misnota

Enn fremur er ég nokkuð viss um að með því að gera öll lyf og vímuefni aðgengileg fyrir alla, eftir fræðslu sem ætti að byrja í lífsleikni í **grunnskóla** og henda tilvísunarkerfinu á ruslahaug sögunnar, minnka vandamálin vegna neyslu. Fræðsla er grunnatriði rétt eins og grunnur er grafinn áður en farið er af stað í húsbyggingu. Þá setjum við engan undir stýri á bíl nema kenna honum fyrst. Einkum á öryggi eins og bremsur. Sama gildir um ótal margt annað. Sundnemar fá kút, hjólkaskautarar hné og olnbogahlífar ásamt hjálmi. Við sjáum skaðaminnkun viða því það er nú einu sinni svo að lífið er hættulegt þótt vissulega hafi eðli hættunnar breyst. Við erum t.d. ekki í mikilli hættu nú á að enda sem bráð og í maga rándýrs.

Hins vegar erum við aumingjar að láta stjórna okkur jafn mikið og við leyfum. Hér er ég að tala um alla menn, allt mannkyn, því öll erum við eins, höfum þróast þannig. Þótt vissulega sé mönnum margt til lista lagt og plúsar mannkyns séu sennilega fleiri en mínuðarnir, eru mínuðarnir eitt það ömurlegasta sem tegundin býður upp á. Mér sýnist að við séum; *þröngsýn, skammsýn, hrokafull, fordómafíl, makráð, takifærissinnuð, ósanngjörn, lygin, svíkul* og ótal margt annað því auðvitað eru margar hliðar á mannkyni.

Sem dæmi um skammsýni tegundarinnar, hroka og rörsýn verður það fjarska leiðinlegt að benda á að það er útlokað að óupplýstir kjánar, með útblásið egó og bjargfesta sannfæringu um eigið ágæti, sem hafa lítið annað með sér en að ganga í snyrtilegum klæðnaði og hafa verið kosnir á samkomu, telji sig hafa meira vit á vímuefnun en mörg þúsund ára reynsla tegundarinnar. Samkomu sem búin var til af valdastéttinni til að ná að hanga á völdunum og sérréttindum sínum. Það er einfaldlega galið.

Okkur hefur verið sagt það af þjóðfélaginu öllu eins og það leggur sig að fíkn sé vond og eithvæð til að forðast og að það séu ákveðin efni sem valdi eða geti valdið fíkn. Þetta er okkur sagt þrátt fyrir að oft sé vitneskjan takmörkuð og fæstir hafi það í hvað orðið **fíkn** nákvæmlega þýðir. Og hvort fíkn sé raunverulega eins slæm og okkur er sagt. Það er nú einu sinni náttúran sjálf og lífið sem hefur kennt okkur á fíkn og að sækjast eftir vellíðan. Það er í eðli mansins að láta sér líða vel. Að minnsta kosti eru fæstir sem beinlínis sækjast eftir vanlíðan, ekki síst ef vellíðan er í boði. En getum við **lært** af þessum eiginleika? Hvað getum við lært? Þurfum við eða viljum við læra og er það æskilegt? Þetta eru spurningar sem við þurfum að svara hvort og eitt fyrir sig í umræðunni.

Við vitum það núna eftir margar rannsóknir að það eru að öllum líkindum tengsl á milli fíknar og þess svæðis í heilanum sem kallast **OFC** eða *orbitofrontal cortex*, sem kallast framheilabörkur á íslensku. Í fíklum virkar þetta svæði ekki rétt hvort heldur þeir eru vímaðir eða **edrú**. Þetta svæði er mjög tengt **randkerfi** (limbic) heilans sem hefur með tilfinningar að gera og væri hægt að kalla það tilfinningastjórnstöð. Það fær upplýsingar frá öllum skynfærum okkar, metur þær, greinir og ákvarðar. Það er þetta svæði sem ákveður fyrir okkur á míkrósekúndu hvort okkur geðjast vel eða illa að einhverju, t.d. manneskjum sem við hittum. Það er OFC sem túlkur líkamstjáningu og tilfinningaleg viðbrögð. Þetta hefur verið kannað og nokkrar niðurstöður komnar. Sú sem er hvað mest áberandi er að fíkillinn velur alltaf **skammtíma** hagsmuni fram yfir langtíma, þ.e. komast í vímu núna og hafa áhyggjur af skaðanum sem efnið **getur** valdið seinna.

Líffræðilega er óhjákvæmilegt annað en að fíkn stjórnist af endorfín og dópamín svörun heilans. Þessi tvö kerfi, **dópamín** og **endorfín**, hafa verið kölluð randkerfi (limbic) eða tilfinningakerfið og eru algjörlega nauðsynleg til að komast af. Það eru þau sem hjálpa okkur að ákveða hvað okkur finnst, þ.e. hvað við viljum eða viljum ekki. Fíkn gerir kröfu um ákveðna niðurstöðu eða áhrif á sjálfið, án hennar finnst sjálfinu það svikið sem veldur óviðráðanlegri löngun sem neytandi getur engan veginn staðið gegn, sama hvaða afleiðingar það hefur, bæði fyrir hann og/eða umhverfi.

Öll fíkn notar sömu heilabrautir og boðefni í heilanum, öll fíkn hefur líffræðilega eiginleika. Auk þess hefur hún efnafraði-, tauga-, sálfræði-, læknisfræði-, tilfinningalega-, félagslega-, menningar- pólitíska-, efnahagslega- og andlega þætti. Þannig að fíkn er **ekkert einföld**.

En veltum aðeins fyrir okkur hvar og hvernig hún byrjar.

Börn hreyfa sig afar mikið og það virðist vera þeim eðlislægt. En af hverju hreyfa þau sig svo mikið að maður verður þreyttur bara af því einu að horfa á þau? Þau eru auðvitað að æfa samhæfingu og þroska hreyfiskyn en þau þurfa að hafa vald á allskonar hreyfingu/m þegar þau fara að takast á við lífið. Náttúran er sniðug og fær sitt fram, sama hvað okkur finnst. Til að fá manneskjur til að hreyfa sig og börnin til að æfa sig notar hún einfalt ráð, hún **umbunar**, verðlaunar. Og nú nýlega hefur komið í ljós í dýratilaunum að líkur eru á að hún auki dópamín meðan smábörn eru að æfa gang. Þannig að hún deyfir sársaukann við að detta. Líkamsræktarfólk þekkir vel vellíðunartilfinninguna sem fylgir átökum og hreyfingu. Hún kemur vegna **efna-boðskipta** í heila og þar er um sömu efni að ræða og myndast við neyslu ákveðinna ólöglegra efna. Fyrst að þau eru bönnuð þarf þá ekki að banna líkamsrækt? Eða er það í lagi að fá **sömu** áhrif og af amfetamíni við hreyfingu en ekki að taka téð efni í nefið? Hver er eiginlega munurinn? Sömu efni, sömu áhrif. Er verið að gera grín að okkur? Er munurinn sá að þú svitnar í líkamsrækt? Hvað með **DMT**, Dimethyltryptamine? Það efni verður til í **Pínealkirthi** heilans og er eitt kröftugasta hugvíkkanandi efni sem við þekkjum fyrir utan kannski LSD. Parf ekki að banna DMT? Afsakið, það er víst búið að banna það í reglugerð. Bara þælið í því, að yfirvöld banna efni sem er okkur eiginlegt að hafa í líkamanum meðan við erum á lífi. Efni sem leiða má líkum að að hafi **kannski** verið **ein** ástæða þess að hugmyndin um guð varð til. Því miður vinnur efnið þannig í mannslíkamanum að það er sjaldgæft að það nái að komast yfir mér þann sem kallaður hefur verið á ensku, **blood-brain barrier**? Hve mikil þekking liggar að baki svona vitleysu að banna efnið?

En hvað þýðir þetta? Að vímuþörfin sé ein af frumhvötunum, eins og löngun í mat, í vökva, og í kynlíf? **Andrew Weil** læknir segir einhvers staðar að þessi þörf sé

svo almenn og áberandi að hún hljóti að vera ein af frumhvötum mannsins og professor **Ronald Siegel** tekur undir það og fullyrðir að hún sé „*fjórða þörfin*“ og sé „*lífraðilega óhjákvæmileg*“. Þessi þörf uppfylli löngunina fyrir frelsi og létti, þótt ekki sé nema augnablik. Rétt eins og það að leika sér, sem hefur komið í ljós að er einn af **frumþáttum** mannsins, eins og að syngja og dansa og hlæja og gráta.

En hvað geta vímuefni **gert fyrir okkur**? Ýmis vímuefni geta aukið skilning okkar á sjálfum okkur og umhverfinu og ég **held**, athugið að ég nota orðið held, að það sé ástæðan fyrir því að þau eru bönnuð. Það getur verið pínlegt fyrir vald-hafa ef fólk fer að hugsa, skilningur eykst og auðveldara er að sjá í gegnum falsið sem þeir bera á borð. Það var upphaflega ástæðan fyrir banni í Grikklandi. Kirkjan óttaðist um vald sitt og kennisetningu. Ef fólk var í beinu sambandi við guð að eigin áliti, eða hélt að það væri sjálfst guð, var Páfinn og sendlar hans óþarfir. Og ef fólk öðlast aukin skilning á náttúrunni og umhverfinu eftir ferðalag með hug-víkkandi efnum gæti þrýstingur aukist um betri umgengni á þessu heimili okkar sem kallast jörð. Það er nefnilega þannig að þessi þörf eftir annars konar raunveruleika er þáttur í fari mannsins og er **sýnileg** frá unga aldri. Börn eru meira að segja afar uppfindingasöm á aðferðir til að brengla skynjun. Og þau láta ekki smá óþægindi eins og ógleði stoppa sig. Þau hella sér í málíð af einstakri elju og dugnaði. Snúa sér í hringi þar til þau detta vegna svima, halda niðri í sér andanum þangað til þau geta ekki meir til að upplifa áhrifin. Þá hefur verið sýnt fram á það með rannsóknum að **sömu** heilstöðvar virkjast við líkamlegan sársauka og andlegan svo það er engin ekki furða að einstaklingar sem eru að burðast með sálrvanan sársauka sæki í vímuefni. Rétt eins og slasaður einstaklingur fær deyflyf til að slá á líkamlegan sársauka.

Hvað skyldi svo þessi vitleysa sem fíknistríðið er, kosta á Fróni?

Kostnaður á hvern fanga er á bilinu 17,6-21,5 m.kr. á ári hverju (á verðlagi 2020). Það gera rúm 482.000-599.000 kr. á sólarhring en þá er ekki allt talið því vísbindingar eru um að heildarkostnaður samfélagsins vegna afbrota sem löggregla hefur afskipti af sé á bilinu 38-44 milljarðar kr. á ári eða **1,3-1,5%** af landsframleiðslu (2020). Fram hefur komið að þriðjungur fanga sitji inni vegna vímuefnabrota eða um 50-60 manns á ári. Árlega er þá kostnaður í kringum 55 sinnum 540.500 (miðgildi) sem gerir þá rúmar 297 milljónir á ári. Þá er ekki talinn með kostnaður dómskerfis og löggreglu sem líklega má áætla að sé annað eins. Þetta gerir um 600 milljónir á ári bara vegna vímuefnabrota. Þá er líklegt að nokkrir fangar sitji inni vegna neyslutengdra ofbeldis- og/eða auðgunarbrota. Á vef Fangelsismálastofnunar, **fangelsi.is**, kemur fram að langflest afbrot eru framin í tengslum við vímuefni,

afengi þar á meðal. Seðlabankinn hefur áætlað að velta ólöglegrar starfsemi á bord við fíkniefnasölu, smygl, vændi og heimabrugg sé um 6,6 til allt að **8** milljarðar króna á ári. Þetta fé er augljóslega í höndum þeirra sem slíka iðju stunda og veitir þeim ákveðin völd. Það er ólíklegt að þeir sem hafa slík völd og gæði láti þau af hendi baráttulaust. Bruggarar voru óhressir með að vínbanni væri aflétt hér á sínum tíma þar sem þeir sáu fram á tekjumissi. Og hörðustu andstæðingar slökunar í kannabismálum í Kaliforníu voru fangaverðir sem sáu fram á tekjumissi. Ef fækkaði í fangelsenum, fækkaði yfirvinnustundum og þar með minnkuðu tekjur þeirra.

Það eru sem sagt margar breytur í banni eða ekki banni líka. Verra er að við skulum ekki geta lært af þeim. Hvað skyldu hafa verið mikil vandamál varðandi það hvernig fólk notaði vímuefn og lék sér fyrir Krist? Voru ekki fangelsin full af dópistum og allt í volli? Hve mikil vandamál voru almennt í heiminum áður en trúarbrögðin bönnuðu allt sem ekki var stofnendum þeirra og stjórni þóknanlegt?

Hvað breyttist við áfengisbann í BNA annað en að heimilisofbeldi minnkaði um 50%? Hvað breyttist í BNA þegar vímuefnin voru bönnuð annað en það að Mafíunni var afhentur markaðurinn? Hvað gerðist á Spáni undir Franco þar sem öll lyf og vímuefn voru sold eins og hver önnur vara án tilvísunar? Hvað gerðist í Kanada þegar kannabis varð löglegt og helstu áhyggjur þeirra voru að þeir þurftu ákveða hvað þeir ættu að gera við alla peningana sem þeir fengu í tekjur? Sama má sprýja um fylkin í BNA sem hafa lögleitt kannabis. Hvað gerðist þegar breska stjórnin undir þríestingi Ronalds Regan, lagði niður **Breska kerfið**? Kannski ópiðaða faraldur í staðinn?

Skoðum það.

Breska Kerfið var um margt einstakt. **John Marks** var læknir í Merseyside í Liverpool og saga hans er um margt merkileg. Marks hafði áhuga á að finna lykilinn að geðklofa. Þar sem hann var ný útskrifaður var hann settur í verstu verkin, að annast fíklana. Það var ekki óskastaða fyrir John Marks. Honum fannst það fáránlegt að **gefa** fíklum vímuefnid sitt og hafði fullan hug á að loka þessu kerfi. Hann þurfti að eltast við annað. Svo komu skipanir „*að handan*“. **Ronald Reagan** var að herða fíknistríðið í BNA og hafði samband við vinkonu sína hinum megin við pollinn, Margréti Thatcher. Auðvitað vildi járnfrúin geðjast vini sínum og gaf skipun um lokun en fyrst varð náttúrlega að skipa nefnd í málið. Þannig virkar stjórnerfið. Þá kom nú ýmislegt í ljós.

Meðal annars það að frá því í júlí 1988 og til janúar 1990 hafði fíkniefnalöggreglan í Cheshire skoðað afbrotasögu þeirra sem nýttu sér þjónustu læknastofanna þar sem ávísuðu til fíkla. HIV smit meðal fíkla var ekkert, dauði fíkla var líka enginn en er

talinn **eðlilegur** um 15%. Þá kom fram að þjófnaðir, innbrot, auðgunar- og eignaglæpum hafði fækkað um 93%. Og eitt enn kom á óvart sem var fækkun nýrra neytenda. Eins og John Marks orðaði það, „*óvænt aukaverkun*.“ Lögreglan tók eftir því að sölumennirnir héldu sig frá Cheshire því þar fundu þeir enga kúnna. Klíníkin hjá Marks og félögum náði athygli **Bing Spear** (Henry Bryan "Bing" Spear) sem var yfirmaður vímuefnadeildar breska innanríkisráðuneytisins og varð hann ákafur stuðningsmaður aðferðarinnar, þ.e. gefa fíklum efnið sitt. **Skaðaminnkunaráætlun** var gerð í ráðuneytinu og sett í gang innan heilbrigðiskerfisins, NHS. Nú gátu fíklar nálgast efnið sitt á næstu heilsugæslustöð og önnur lönd fylgdust með af áhuga og Þýskaland og Sviss bjuggu til svipað kerfi.

Allt vakti þetta athygli í heiminum og erlendir blaðamenn þyrptust til Cheshire og SP gerðu könnun sem hafði áhrif til skynsamlegri nálgunar í öðrum Evrópu-löndum. John Marks fór í fyrllestraferð til Ameríku til að segja frá kerfinu. Hann var staddir á hótelherbergi þegar hann fékk símtal frá sendiráðinu. Honum var tjáð af sendifulltrúanum að bresk stjórnvöld sættu „*míklum þrýtingi*“ frá þeim bandarísku. Svo Magga Thatcher létt loka kerfinu árið 1995 að beiðni vinar síns Ronalds Reagan. Og John Marks var eiginlega gerður útlægur. Hann flutti til Nýja Sjálands og lengra frá Bretlandi var líklega ekki hægt að stunda geðlækningar.

Breytingin hjá fíklunum varð **samstundis**. Allt fór í gamla farið og dauðsföllum fjöldaði. Auðgunarbrot jukust. Lifrabólga og aðrir sjúkdómar einnig. Kynsjúkdómar fylgdu vændinu sem og HIV smit. Einhvern veginn verða fíklarnir að fjármagna neysluna og nota flestir þau meðul sem þeir geta. Þetta er einn fylgifiskur fíknistríðsins. Annar er að efni sem smyglað er verða **sterkari**. Það er einföld spurning um hagfræði. Þegar þú ert að smygla reynir þú að koma sem mestum verðmætum í sem minnstu plássi.

Hvað gerðist í Sviss með því einu að taka burt jaðarsetninguna og koma fram við fólk af virðingu, annað en að kæfa heróinfaraldur og endurheimta miðborg Zurich? En í Úrvígvæ, Ísrael, Jamaíku, Mexikó, Ástralíu, Þýskalandi, Hollandi, Króatíu, Tékklandi og fleiri löndum?

Mér finnst eiginlega ekki ástæða til annars en að svara þessu. Það sem gerðist var að jaðarsetning **minnkaði**, ástandið í vímuefnamálum **skánaði**, vinsælasta efnið, áfengi, tekið út fyrir sviga. **Tekjur** ríkis og sveitarfélaga **jukust** og sums staðar alveg gífurlega. Þá spratt upp **löglegur** framleiðsluðnaður sem skapaði fjölmörg störf. Ekki þar fyrir að allt var reynt, meira að segja eftir lögleiðingu, til að bregða fæti fyrir framleiðsluna og helsta ráðið handan Atlantsála var að banna bönkum að sýsla með fé frá kannabisverslunum. Sem betur fer var kapítalisminn að fá sér blund í

bessum málum, var tekinn í bólínú og missti af lestinni. Hann vildi halda áfram fíknistríðinu þar sem þar fékk hann gróðann gegnum banka sem ásamt endurskoðendum taka að sér fyrir háá þóknun að **þvo gróða** vegna viðskipta með vímu-efni. Þá hafa leyniþjónustur ýmissa ríkja þótt stórtækari þar sem fíkniefnaviðskipti afla mikils fjár til að fjármagna undirróðurs- og aðra ólöglega starfsemi. Þá er auðvelt að leyna háttseminni þar sem féð er „svart“.

Ástæða þess að ég vil lögleiða öll vímuefni og **treysta** fólk til að nota þau er í rauninni byggð á tölfræði. Auk þess erum við búin að reyna bann í 50 ár og höfum reynsluna af því. Árið 1995 dóu 805 Kanadamenn af völdum ólöglegra vímuefna, 6.507 af völdum áfengis og 34.728 vegna tóbaksneyslu. Auðvitað er þetta samt ekki svona einfalt. Það er engin vissa fyrir því að ekki færur fleiri að nota vímuefni sér til skaða og þá er ég að tala um hördú efnin. En hversu líklegt er það að ef þú hefur aðgang að t.d kannabisi, að þú trútlir í apótek og kaupir barbítúrsýrylf eða ópíóða til að róa þig? Hördú efnin fara verr með þig, miklu verr. Auk þess að vera miklu hættulegri.

Svo er eitt enn sem ekki má horfa fram hjá og það eru gæðin og hreinleiki efnanna. Ef tilgangur banns er að útiloka að fólk nái sér í ákveðin vímuefni er árangurinn hlægilegur. Notkun vímuefna í heiminum hefur aukist gífurlega, þrátt fyrir að notuð séu **stríðstól** og **dauðarefsingar** í sumum löndum og talið er að hún hafi aldrei verið meiri eða eins útbreidd. Þannig að segja má að þessi styrjöld gegn vímunni hafi unnið gegn sjálfri sér. Af hverju getum við ekki bara viðurkennt það? Af því að við erum svo vitlaus að við getum ekki lært? Eða er áróður hagsmunaaðila svona rosalega yfirgnæfandi?

Við höfum séð á undanfarandi síðum hvernig hagsmunaaðila haga sér til að gróðinn minnnki ekki. Það eru allar aðferðir og aðfarir notaðar allt frá smás vindli til morða. Þar fyrir utan er þeim sem eiga að ráða ekki treystandi til að fara með rétt mál því aftur og aftur eru eru þeir staðnr að hreinni lygi og það jafnvel fyrir dómi. Við sáum líka hversu varlega skal treysta vísendamönnum og fullyrðingum þeirra því þeir eru menn eins og við hin og geta bæði gert mistök og látið kaupa sig.

Það er nú einu sinni þannig að lög eru yfirleitt sett þegnunum til verndar enda nauðsynlegt að hafa reglur hvað varðar skaða. Það er ekkert athugavert við það að hafa lög sem beinast að því að koma í veg fyrir að fólk skaði aðra. Af hverju beinast þá lög um ávana- og vímuefni að einstaklingum sem ekki eru að skaða einn eða neinn annan en sjálfan sig með neyslu sinni? Er það tilgangur laganna? Ég held ekki, því lögir eru sett til að vernda þegnana og einkum þá sem eru „*fávísir*“ eins og ég hef séð það orðað. Það þýðir þá sem eiga undir högg að sækja. Því skýtur það

skökku við að lögini, sem flknistríðið grundvallast á, skuli jaðersetja þá sem höllustum fæti standa vegna **sjúkdóms** enn frekar og séu ástæða og afsökun stjórnvalda til að berja á þeim. Maður einfaldlega lemur ekki sjúklinga, það á að reyna að lækna þá, sýna þeim virðingu og koma fram við þá eins og annað fólk. Hverju er þjóðfélagið bættara með því að jaðersetja fólk og jafnvel eyðileggja framtíð þess?

Og hvers vegna erum við að hnýta í múslima fyrir að blanda saman lögum, lýðræði og trúarbrögðum þegar við gerum það sjálf að meira eða minna leyti? Er ekki „*kristið siðferði*“ fundið upp af Páfastóli í Róm? Það er reyndar arfavitlaus hugmynd að mínu áliti að blanda saman trúarbrögðum og reksrti þjóðfélags. Annað er hugarflug, trúin, hitt er hrein og klár verkfræði, raunvísindi. Þá er það sérstakt að svo virðist sem aðeins kristin trú og Islam banni það sem veitir almenningi ánægju. Bæði í Hindúisma og Búddisma er lagt blátt bann við því að banna það sem gleður almenning og veitir honum fróun í lífinu.

Við hér ættum að verða fyrst þjóða heims til að setja á stofn **vímuefnastofnun** þar sem efnin væru rannsökuð og skoðuð á allan hátt og hvernig á að kenna notkun þeirra. Rétt eins og er með **kennslu** í öðru. Þar yrði skoðað hvernig efnin vinna. Hvort og hvað við gætum lært af þeim. Í þessari vímuefnastofnun ætti að fylgjast með hvert neyslan er að stefna og þá getur stofnunin komið með tillögur til úrbóta. Eins og með aðrar stofnanir ætti hún að vera stjórvöldum til ráðgjafar og það er hún sem í samvinnu við neytendur ætti að gera **vímuefnastefnu** fyrir landið. Neytendur hafa lengi sagt; **ekkert um okkur án okkar**. Það er í raun algjör frumforsenda þess að stofnunin virki. Eða hvað ætlum við að gera þegar löndin í kringum okkur eru búin að lögleiða hjá sér? Láta taka okkur í bólinu?

Ég verð nú að segja það alveg hreinskilnislega, beint frá hjartanu, að miðað við hvernig stjórmál eru stunduð hér, einkum af barnaníðsflokknum, að mér hefur dottið það í hug oftar en einu sinni og oftar en tvívar hvort téður flokkur hafi einhverra hagsmunu að gæta að hafa ástand þessara mála óbreytt. Við skulum hafa í huga að vímuefnamisnotandinn fær sennilega ekki nema **10%** af andvirði þess sem hann stelur og selur. Pannig að ef misnotandi notar um 50.000 á dag í vímuefna-kaup, þarf hann að stela, og koma í verð, þýfi fyrir hálfa milljón. Það er dágóð summa á ársgrundvelli. Eða selja sig fyrir 182 og hálfa milljón á ári. Náttúrlega ef misnotandinn er ungur eru sjálfsagt einhverjur með það lágan **siðferðisþröskuld** og lélega sjálfsvirðingu að geta hugsað sér að hagnast á því.

Vímustefna landsins er byggð á gróusögum, fáfræði og tilfinningum. Eða þá að hún er ekki til. Einnig gætu það verið vanaleg vinnubrögð ríkisins, **amlóðaskapur**, **vanhæfni**, **frændhyggi** og **fákunnáttu** sem birtist í því að stjórvöld telja sig vita

betur en vísindin. Því þegar allt kemur til alls eru vísindin eiginlega það eina sem við getum treyst þótt vissulega finnist á því undantekningar eins og sjá má að framgöngu bandarískra stjórvalda varðandi næringu og lýst var í kaflanum um sykurinn. Það er held ég ljóst hverjum og einum sem hefur **meðtekið** það sem skrifað er hér að framan að stjórnvöldum er alls **ekki** treystandi ef peningar segja annað. Það sést átakanlega á hegðum bandarískra stjórvalda þegar þau sömdu næringarleiðbeiningar fyrir sjálfa sig og heimsbyggðina. Og framgöngu íslenskra stjórvalda sem þegja þunnu hljóði gagnvart framgöngu MAST sem flokkar náttúruefni eftir einhverjum **geðþóttu** þótt viðkomandi efni séu leyfð **án nokkurra skilyrða** á Evrópska efnahagssvæðinu sem vill svo til að hefur verið **lögfest** að gildi hér.

Reykjavík 9. 12. 2022

Áfengi er vissulega vímuefni en hvað með kaffi? Hvað með önnur algeng efni eins og tóbak? Eða sykur?

Sennilega eru fáir sem gera sér grein fyrir því
að þeir eru vímuefnaneytendur vegna þeirrar einföldu athafnar
að fá sér kaffi, te eða kóladrykk.

Sum vímuefni eru svo algeng og svo sjálfsögð að við skynjum
þau ekki sem slík þar sem þau eru fyrir framan okkur allt lífið.
Við ölumst upp við þau og neyslu þeirra. En hvernig virka þau?
Hvaða áhrif hafa þau? Eru þau slæm fyrir okkur?

Hvernig er saga notkunar?

Þessum spurningum og fleirum er reynt að svara
og telja má fullvist telja að svörin geta komið ýmsum á óvart.

Lögvíma er sjöundar bók höfundar um vímuefni, sögu þeirra og notkun.
Hann er kvæntur, eftirlaunaþegi og á fjögur börn og tvö barnabörn.
Hann stundar garðrækt og grúsk og býr í Reykjavík.



9 789935 944450



Bústna býflugan