

országgal, a Kisantantban védjük azt a békét, amelynek alapja belül demokrácia, kívül a nemzetek testvéri együttműködése. Ezért kell a népi demokratikus erőket érvényre juttatni, hogy a bel- és külpolitikailag országunk fennállását, békéjét, kenyerét, szabadságát egyaránt veszélyeztető fasizmusnak gátat vethessünk. Tőlünk is függ, hogy a fasizmus hidrája, amely 1935-ben Abessziániában, 36-ban Spanyolországban, 37-ben Kinában ütötte fel a fejét, 1938-ban ne folytathassa kitöréseit, hanem ártalmatlanná váljék.

Ember Zsigmond

A LÉTMINIMUM ÉLETTANI MEGVILÁGÍTÁSA

A munkásság, parasztság s általában az egész dolgozó nép szempontjából az élet fenntartásához múlhatatlanul szükséges élelmiszerek, ruházati és egyéb szükségleti cikkek mennyiségének és minőségének megállapítása nagy fontossággal bír. Az alábbiakban megkíséreltük egy, a létminimum alapjául szolgáló vázlat összeállítását abból a célból, hogy olvasóink ezen kérdésbe betekintést nyerjenek.

Táblázatunkat az u. n. élettani minimum követelményei szerint állítottuk össze. Ez az jelenti, hogy ha a felnőtt ember a felsorolt élelmiszerek, vagy azok tápegyenértékét nélkülözi, akkor — mivel nem fedezi a munkában elhasznált energia mennyiséget, — saját magát emészti s így életét megrövidíti. Ez a folyamat annál gyorsabban halad, minél nagyobb a fennálló hiány. Hangsúlyozzuk, hogy táblázatunk, amely napi kb. 3400 kalória pótlásával számol, közepesen megerőltető munka kalória egyenértékét adja, amilyen pl. a cipészek, asztalosok, szobafestők stb. munkája. Bányások, földmunkások, erdőirtó munkások, kőművesek, kubikosok munkája sokkal erősebb táplálkozást igényel, amely öt és többezer kalóriáig terjed.¹

I.

Az élelem, a táplálkozás alapelvei szerint, megfelelő kalóriamennyiséget termel és pedig úgy, hogy a termelt mennyiség 13—15 0/0-át fehérfék, 35 0/0-át zsírok és 50 0/0-át szénhidrátok

¹ Dr. Ivanić Stevan „Ishrana čoveka“ (Az ember táplálkozása) c. könyve 44. oldalán a következőket írja: „A munka súlyosságától függ az energia fogyasztás is és ebben a tekintetben a következő csoportokat különböztetjük meg:

I. Ülő foglalkozások: szellemi munkások, kereskedők, írnokok, hivatalnokok, felügyelők: 2200—2400 kalória.

II. Mérsékelt mozgást szükségítő foglalkozások: tanítók, szedők, szabók, finom mechanikusok: 2600—2800 kalória.

III. Mérsékelt testi munka: könyvkötők, cipészek, levélhordók, laboratóriumi munkások: 3000 kalória.

IV. Testi munka: vasmunkások, asztalosok, festők, evezősök: 3400—3600 kalória.

V. Nehéz testi munka: bányászok, favágók, földmunkások: 4000 kalóriától,

VI. Legnehezebb testi munkák: 5000 kalóriától felfelé.“

(cukor, liszt, tésztaneműek, krumpli, hüvelyesek) adják. A tápláléknak kellő vitamint és ásványi sókat kell tartalmaznia anélkül, hogy túlságosan nagy mennyiségű legyen. Táblázatunk összeállításánál mindezt figyelembe vettük, ami abból is látszik, hogy a napi táplálék 1800 gramm súlyú, tehát nem túl nehéz, 111 gramm fehérjét ad és a zsírok és szénhidrátok aránya is szabályos.

Miben áll az élelem alkotó elemeinek (fehérje, zsír és cukor) fontossága ?

A vitaminokon és ásványi sókon kívül a táplálék kalórikus része kétféle:

1. Tüzelő anyagok (zsírok és szénhidrátok) és
2. A szervezet anyagát pótló elemek (fehérjék).

A felnőtt ember napi fehérje szükséglete 100—110 gramm. Az az étel, amely elég kalóriát tartalmaz, de nem elég fehérjét, hiányos, mert az elhasznált izmokat stb. nem pótolja és a szervezet önfogyasztásához, legyöngüléséhez vezet. Az állati és növényi eredetű fehérjék között különbség van és a növényi eredetűek sem egyenértékűek, amit a következő kísérleti úton megállapított viszony bizonyít:

Fehérjék eredete	Értéke
hús	100
krumpli	80
bab	60
liszt	40

ha száznak vesszük annak a fehérjének a tápértékét, ami a húsban van.

De minden laboratóriumi számításnál beszédesebb Liechtenfeld megfigyelése, aki a táplálék fehérje mennyiségének eredete és a halálozás közötti következő összefüggést állapította meg:

A fogyasztott fehérjéből állati eredetű %-ban	10.000 közül meghalt
54	65.3
51	86.3
47	98.7
34	113.3
31	136.6

Lesújtó az az igazság, amit ez a két számoszlop bizonyít.

II.

Most nézzük meg táblázatunkat.

Az előbb említetteken kívül látjuk, hogy a fehérjék 53%-a állati eredetű, vagyis ha nem is ideális, de elegendő, azonkívül „túlzott” igényeket nem akartunk feltüntetni. Megjegyezzük, hogy a felsorolt élelmiszerek csak a szükséges táplálkozás alapvonalait adják és a kiválasztásnál az olcsósági szempont volt a mérvadó.

A létminimum szükségesleti cikkeinek vázlata

Sorszám	N É V	Súly, egység	Egy jogvasztási tényező egy havi szükséglete	A táplálék tartalma				Egységár 1937. IX. 15.	Egy havi szükséglet árai		
				kalória	fe-hérje	zsír	szénhidrát		egy ember	négy tagú család (3 fogy. tényező)	
											grammokban
I. Élelem											
1	Kenyér . . .	1 kg.	15	33.000	1.125	75	7.200	D. p. 2'50	D. p. 37'50	D. p. 112'50	
2	0-ás liszt . .	"	1	3.500	85	5	745	3'—	3'—	9'—	
3	Krumpli . . .	"	9	9.000	135		1.845	0'75	6'75	20'25	
4	Bab . . .	"	2	4.900	360	10	800	3'—	6'—	18'—	
5	Gyümölcs . .	"	10	5.000			1.250	2'50	25'—	75'—	
6	Saláta-zöldség .	"	3					1'—	3'—	9'—	
7	Szemes kávé . .	"	0.25					80'—	20'—	60'—	
8	Kávé-pótlék . .	"	0.50					18'—	9'—	27'—	
9	Sovány marhahús	"	4	4.800	840	140	20	10'—	40'—	120'—	
10	Kövér disznóhús	"	1.50	5.700	217	357		14'—	21'—	63'—	
11	Disznó zsír . .	"	1.50	13.500		144		14'—	21'—	63'—	
12	Húsos szalonna .	"	0.50	3.500	45	350		15'—	7'50	22'50	
13	Vaj . . .	"	0.50	3.350	2	410	2	24'—	12'—	36'—	
14	Tej . . .	1 lit.	6	3.600	180	210	280	1'50	9'—	27'—	
15	Túró-sajt . . .	1 kg.	1.50	5.850	325	480	25	12'—	18'—	54'—	
16	Tojás . . .	1 db	10	700	55	50	3	0'70	7'—	21'—	
17	Cukor . . .	1 kg.	1	6.000			980	12'50	12'50	37'50	
18	Fűszerek stb. (az élelem árának 100/0-a)								25'82	77'46	
Összesen			55.25	102.100	3.339	2.231	13.150		284'07	852'21	
II. Ruházat											
				Az összeg egy havi része	Egységár 1937. IX. 15-én	Egy ember	Négytagú család				
19	1 téli kabát } 3	1 drb.		1/36	800'—	22'22					
20	5öltöny ruha } 3	1 öltöny		5/36	450'—	62'50					
21	4 ing . . .	1 drb.		1/3	36'—	12'—					
22	4 alsónadrág } 1	1 „		1/3	14'—	4'66					
23	8 pár zokni } 1	1 pár		2/3	7'50	5'—					
24	2 pár cipő } 1	1 „		1/6	150'—	25'—					
25	6 zsebkendő } 1	1 drb.		1/2	4'—	2'—					
26	2 törülköző } 1	1 „		1/6	18'—	3'—					
27	1 sapka . . . } 1	1 „		1/12	24'—	2'—					
Összesen						138'38	138'38				
Feleség 80 o/o							110'64				
Két gyerek 80 o/o							110'64	138'38	359'66		
III. Lakás, fűtés, világítás (átlag havonta)											
28	(Egy ember fűtési	Bútorozott szoba		100'—	100'—						
29	szükségeibe az	Szoba-konyha .		150'—		150'—					
30	élelem elkészítési	Fa . . . 200 kg.	100	40'—	80'—	120'—					
31	költségeit is be-	Világítás . . .			20'—	40'—					
32	számítottuk)	Bútorzat kopás (III. 100/0-a)				31'—	200'—	341'—			
33	IV. Iskoláztatási költségek									50'—	
V. Különböző kiadások (szappan, cigaretta, mosás stb.) I-II-III összegének 100/0-a											
I-II-III-IV „ 80/0-a										62'24	160'28
A létminimum 1937. IX. 15-én								egy embernek	684'69		
4 tagú családnak									1763'15		
Mivel a jövedelemnek kb. 100/0-a megy adóra stb. } egy embernek								760'76			
a létminimum fedezésére szükséges jövedelem } 4 tagú családnak									1959'01		

A II. csoport, (ruházkodás) a legminimálisabb emberi szükségleteket tartalmazza, ami az első pillantásra látszik is.

A III. csoport (lakás, fűtés, világítás) költségei mutatják, hogy semmiféle luksuszra nem gondoltunk. A családnélküli ember élelmének elkészítési költségeit — amit ő fizet — a fűtésnél számoltuk el.

A IV. csoport, a gyermekek iskoláztatására vonatkozik. Havi 50 dinár aligha fedezi két gyerek idevágó költségeit.

Az V. csoport (tisztálkodás, dohány stb.) költségei inkább elégtelenek, mint nagyok.

Mégegyszer hangsúlyozzuk, hogy ez a táblázat csak a legszükségesebbeket tünteti fel és semmi mást. Újság, szórakozás stb. költségeit szándékosan nem vettük figyelembe, mert azok nem a lét- hanem az ú. n. szociális életminimumhoz tartoznak.

A család szükségleteinél a feleség és két gyermek kiadásaival a tudományosan megállapított arányban számoltunk.

Ezek szerint 1937. szeptemberében Suboticán egy ember pusztá létminimumának fedezésére 760 dinár havi jövedelem volt szükséges, míg a családfenntartás minimuma 1959 dinárt igényelt, a jövedelem kb. 10%-ának levonásával, ami különböző adókra és járulékokra megy.

A mondottak alapján láthatjuk, hogy minden jövedelem, amely ezeken a viszonylagos összegeken alul áll, testi elesettséget, betegségeket, a munkaképesség megrövidülését vonja maga után. Ez az összeg csak az ú. n. testi szükségleteket elégítette ki s mint mondottuk semmiféle szórakozásra, szellemi fejlődésre, ami az embert emberré teszi, módot nem nyújt, illetőleg ezt csakis a testi szükségletek kielégítésének rovására engedélyezi.

III.

Több cikk, közlemény, de különösen a zágrebi „Indeks” megállapítása szerint a nő szükségletei a férfiénak 80%-át teszik ki. Ez azon tudományosan megállapított tényen alapszik, mely szerint a nők alapanyagcseréje, azaz a teljes nyugalomban levő szervezet energiafogyasztása a férfiakénak kb. 80%-a. Azonban a nyugalomban levő szervezetek fogyasztása más, mint a dolgozó szervezetké. Tekintet nélkül a nemre, minden munka bizonyos meghatározott kalóriamennyiséget fogyaszt. Ime mit mond erről Dr. Ivanić, könyve 57. oldalán:

„A nők alap-anyagcseréje a férfiakénál kisebb . . . De mivel a nők legnagyobb része amellet, hogy a háztartási munkákat végzi, még házon kívül is dolgozik, energiafogyasztása is nagyobb, mint ami az alap- és munka-anyagcsere szerint szükséges lenne”.

Így beszél egy ember, akinek pártatlanságában nem kételkedhetünk. Ha ehhez a nőknek a férfiakénál nagyobb higiéniai szükségletét is hozzávesszük, — elvetve az „Indeks” és társasá áltudományos megállapítását, melynek rejtett célja a nők mai hely-

zetének védelme és igazolása — látjuk, hogy a szociálpolitikai miniszter által is nem egyszer hangsúlyozott követelés: „*egyenlő munkáért egyforma bért*”, tudományos alapokon nyugszik.

*

A létminimum helyes alapokra helyezett és megfelelő szempontból tárgyalt kérdése fontos, különösen ma, amikor az egyre növekvő drágulás a dolgozókat béreik növeléséért mozgalomba kényszeríti. A válságból kiláboló, sok iparágban az 1930-as maximumot elérő és túlszárnyaló termelés a nép életviszonyainak emelésére és rendezésére megfelelő gazdasági alapot nyújt. A *kiindulópont* az élettani létminimumon felépített és a helyi viszonyokhoz, követelményekhez símuló u. n. *szociális életminimum* lehet csak, amely a közvetlen létfenntartáshoz múlhatatlanul szükséges cikkek beszerzésén kívül szórakozásra, szellemi továbbfejlődésre is lehetőséget ad.

Pálics Nikola

A szövegben közölt táblázatot Suboticán, szeptember hóra megállapított átlagos napi árak alapján állítottuk össze. Felkérjük olvasóinkat, hogy — a falukutatói munka kiegészítéseképpen — hasonló módon összeállított táblázatokat küldjenek szerkesztőségünknek. Üres (árak nélküli) táblázatot kívánságra, bővebb útmutatással együtt azonnal küldünk.

Szerk.

ÖTEN VOLTUNK

Koestler Arthur a „News Cronicle” spanyolországi tudósítóját Malaga elfoglalása után a spanyol lázadók letartóztatták és halálra ítélték. Három hónapig volt a sevillai börtönben és az angol kormány tiltakozására helyezték szabadlábra. Szabadulásáig nem szüntek meg fogvatartói a halálos ítélet végrehajtásával fenvegetni.

Börtönéletem első 63 napját mindenkitől elkülönítve magánzárkában töltöttem. Az udvarra nem mehettem ki és senkivel sem érintkezhettem. 1937 április 13-án, a 64-ik napon délután egy órakor vezettek ki először a „patio”-ra.

Egész Spanyolországban délután 1-től 3 óráig pihenés van; a fronton és a börtönben is. A foglyok, akik a nap többi órájában sétáltak most a cellákban voltak.

Ebben az időben kivülem még négyen voltak a „patio”-n.

Első kérdésem — természetesen — az volt, hogy mire ítélték el őket. „A muerte” felelte az első mosolyogva. „A muerte” mondta a másik is. Ismert köztársasági politikusok voltak. Neveiket nem mondhatom meg: néhány hónapja várták már a halált. Esetük nem volt kivétel.

Volt itt sok politikai elítélt, akik halálos ítélettel a zsebükben már hónapok óta rótták a pár száz lépésnyi keskeny „patio”-t az ítélet végrehajtása napjáig. „A muerte” mondta a harmadik is. Egy fiatal szelid kékszemű, kistermetű andaluziai paraszt volt, milicionista, kócos, fekete néhányhetes szakállal. Almériánál fogták el.