

## من عامل الى وزير

جون بارنس اول طهمل انكليزي ترع في دست الوزارة . قامت نواب العمال ثقلوا  
مناصب سامية في وزارات الاحرار السابقة ولكن تلك المناصب لا تذكر في جنب المنصب  
الذي يتقلده المستر جون بارنس الآن وقد عرضت المناصب عليه مراراً فرفضها مفضلاً السعي  
والعمل مستقلاً

اما المنصب الذي قلده فهورئاسة مجلس الادارة المحلية . ومن وظائفه فيه انه يصادق  
على القروض المحلية ويراقب مالية الحكام المحليين وينظر في كل مشروع جديد يروم الاهالي  
انفاذه . وقد اطلقت يده في الادارة المحلية حتى انه يستطيع قلب نظامها يرمته من بعض  
الوجه . ولا يد فوق يده في سن القوانين المتعلقة بالفقراء وهو يعين اجور المرحلات  
والحائرين ويسن القوانين الصحية لانه ناظر الصحة العمومية

كان وهو ابن عشر سنوات عاملاً بسيطاً فخرج العمال وشاطرم افعالهم وغير احوالهم  
قشياً شديد العطف عليهم عاقداً النية ان يوقف حياته لم . ولم يكذب بلغ من الرشد حتى  
اخذ يكتب الجرائد في شأنهم ويحطب في طلب اصلاح احوالهم كما منحت القرض له .  
خطب مرة في جمع من العمال وناصرهم فقال لسامعي ان الرجل الذي كان مستخدماً هو  
عنده صرفه من خدمته لانه حضر اجتماعاً للكتاب وارباب الاقتصاد . ومن ذلك الحين  
اقصاه ارباب الاعمال لانهم رأوا فيه خصماً عبيداً لم فالتم الى العمال بمحرضهم على المقاومة  
واسمده الحظ بانه وجد في زمان كانت صدور العمال فيه تخشعة وجيوشهم متأهبة للكر  
كاملة العدة . وقد ساعده على زعامتهم انظاره على الخطابة فانه جهوري الصوت حاضر  
التمعن شديد الوطأة في الحل على خصومه

وفي سنة ١٨٨٦ حوكم هو وثلاثة من الاشرأكين بسبب تحريضهم على الشعب فدافع  
عن نفسه واتع المحلفين بانه رجل مسلم يذل جهده في مساعدة البوليس وكبح جماح  
الشائعين فأطلق سراحه . ولكن قبض عليه ثانية لتحريضه على الشعب في ساحة ترافلغار  
بلندن فدافع عن نفسه وعن العمال دفاعاً حلي فيه على الحكومة حملة شديدة فثار بذلك  
حقده القاسي والمحلفين حكم عليه بالسجن ستة اشايح

وفي سنة ١٨٨٩ عين عضواً في مجلس بلدية لندن . ثم لم يرض على ذلك ثلاث سنوات  
حتى عين عضواً في مجلس النواب في وزارة الاحرار . فعمل همه البحث في نظام السجون

والمركيبات في لندن وبذل النفس والنفس في خدمة المصدين واتقاس ساعات عملهم الى ثمان ساعات . ولم يكذب يدخ مجلس النواب حتى اثر تأثيراً عظيماً في نفوس اعضاءه فكان لا يشكك في موضوع الآ وقد عرف دخائله وخوائمه فاذا وقف بيدي رأيه في أمر آتقن الاعضاء انهم سيسمعون قولاً ويرون فضلاً

ومن الامور التي اشتغل باصلاحها مسألة العمال الذين بلاهمل والصنائع الخطرة وساعات العمل لسخفي سكة الحديد وقوانين التعمدين والعتاية بالاطفال والسّم من الاشتغل بالادهان التي فيها رصاص والمخار التي تحت الارض واستخدام النساء والبنات وغيرها من المسائل العمومية المختصة بالعمال وخصوصاً الفقراء منهم

وهو خطيب مطبوع قوي الحجة شديد العارضة بلا خطبة بالاخصاءات بما يدعوا الى سامة الساع وسجرو ولكنه يكثر فيها من النكت واللطائف والاقبياسات المليحة فلا يتيق للآمة اثر . وعادته ان يستعدّ خطبة تمام الاستعداد ويكتب رؤوس الافلام بما يريد الاستشهاد به من الارقام والملح . وعندة مكتبة واسعة جمع فيها نخبة الكتب التي يرجع اليها في مثل المسائل التي يشغل بها وقد كتفه جميعها مشقة كبيرة لانه من العمال الفقراء كما لا يخفى وله كتابات كثيرة اهمها مقالة في النمل والمسكر قرأها على جمع من العمال في منشتر . وهي مقالة لا اجمع منها ولا امتع في بيان عواقب المسكر الرخيصة مثل المرض والجنون والفقر وارتكاب الجرائم . قرأ قبل كتابتها مجلدات مختصة في الكحول والمسكر وساعده على تجميعها والاسترسال فيها ما خبره بنفسه من احوال العمال

وارفاقاً من زعامة العمال الى منصب الوزارة صبر له اعداءه كشاراً شأن كل كبير وعظيم . وقد عاش في المدة الاخيرة بين نارين - نار الدين طائلاً حمل عليهم حملات الشكوة ونار فئة قليلة من الاشرار كيين تعدّه خائناً مرتداً . وذبّه هوانة بدلاً من ان يتيق بورة للفتنة وعملاً يطوي سرايا المنتصين وفلولهم اصبح سياسياً قولاً وعملاً

وبما يؤثر عنه قوله ان يوم العرض على الشعب في زوال ويوم الاداري في اقبال وقد تمّ هذا القول فيه ولكن انقلابه انما هو في العرض لا في الجوهر وفي طريقة الوصول الى العرض لا في العرض نفسه

وهو ليس اكثر اجماعاً بنفسه اليوم منه لما كان يعمل في الهندسة او يخاطب على العمال . فان النجاح لم يذهب بما فطر عليه من الميادى السامية ولا أنساه اسدقائه الذين كانوا السبب في ميل الجمهور اليه وفي ما ناله من القوة . وهو ادري الناس بان اصلاح المسائل الاجتماعية

لا يأتي دفعة واحدة بل تدريجياً. فلو كان في روسيا لكان زعيم الثورة على الثورة الاستبدادية وروسيا في حاجة الآن الى رجل مثله ولكنه يعلم ان مسير الاصلاح الاجتماعي في بلد مثل انكلترا انما يكبر على مهل لا على هجل وهذه هي قاعدة التي جعلها نصب هينري في منصبه الحالي

## فتاوى الاطباء

في العسة والداء

(تابع لما قبله)

اسوية الدكتور نيرهام

(٤ و ٥ و ٦) يحسن بالرجل البالغ ان يطلع على الجدولين الآتيين ويجري بموجبهما . فالاول يبين ما يجب على البالغ ان يأكله من المواد التي لا تحوي ماء البتة في الراحة والعمل الاعيادي والعمل الشاق

في الراحة	في العمل الاعيادي	في العمل الشاق
اوقية	اوقية	اوقية
٢,٥	٤,٦	٦ الى ٧
المواد الدهنية	٣	٣,٥ الى ٤,٥
الكربوهيدرات	١٤,٤	١٦ الى ١٨
١٥,٥	٢٢	٢٩,٥ الى ٣٥,٥

والجدول الثاني يبين ما تحويه اصناف الطعام المختلفة من المواد الثلاثة المذكورة في الجدول الاول ومن الماء والاملاح المختلفة

اصناف الطعام	ماء	بروتين	دهن	كربوهيدرات	املاح
لحم خبز مطبوخ	٢٥	١٥	٨,٤	...	١,٦
سمك	٢٨	١٨,١	٢,٩	...	١
دجاج	٢٤	٣١	٣,٨	...	١,٣
خبز ابيض	٤٠	٨	١,٥	٤٩,٢	١,٣
دقيق الحنطة	١٥	١١	٢	٢٠,٣	١,٧
ارز	١٠	٥	٠,٨	٨٣,٢	٠,٥