II (380-27) p 10

Biblioteca Popular.

EL PEQUEÑO TALISMAN DEL OBRERO

BIBLIOTECA NACIONAL ABRIL 1919

— POR —

Juan del Páramo.

— CORONEL —

IMP. " LA RAZON "

1919

Biblioteca Popular.

EL PEQUEÑO TALISMAN DEL OBRERO

— POR —

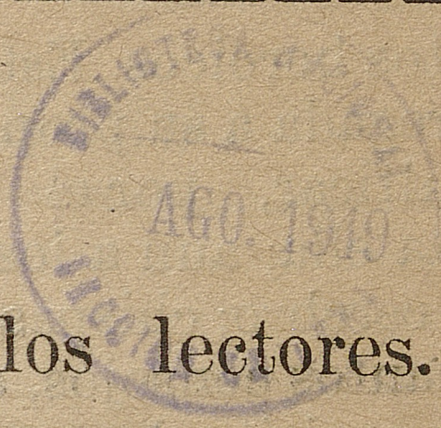
Juan del Páramo.

CORONEL

IMP. " LA RAZON "

1919

BIBLIOTECA NACIONAL
AGO. 1949



Dos palabras a los lectores.

—o—

Hé estimado de gran importancia. escribir este folleto, que con toda jentileza lo dedico a la clase humilde de mi Patria.

Conosco en parte la angustiosa vida en que se ajitan los desheredados de la fortuna, y hè llegado a sondear en toda su intensidad los gravisimos males que la atormentan, debilitando sus potenciales enerjías, que tarde o temprano, minarán su existencia, haciendola mas amarga, mas cruel, mas desgraciada.

Faltan en nuestro pais, ajentes activos, que hagan la obra civilizadora en todos los órdenes de la actividad social. Por lo tanto nosotros que pertenecemos a esta clase social que jime; que hémos vislumbrado un mas noble porvenir no podemos quedar inactivos cuando se trata del bien de nuestros hermanos y es por esto; que cual modernos Quijotes, emprendemos la cruzada de salvacion, por la dignificacion, de esta raza noble, que inmortalizó Ercilla en sus

cantos heroicos. Esta raza que actualmente vive entregada a su propia suerte, y que es nesesario dignificar, por el libro que ilustra, llevando hasta ella; aun a los rincones menos cultivados del cerebro; chispas de luz que se desparramen en santos consejos, que hagan florecer una vida mas espiritual, por nacer de una comprension mas alta de su destino.

El Pequeño Talisman del Obrero es un pequeño gran libro, que podrá como sabio consejero llegar a los hogares mas humildes, con la dulzura de un amigo dispuesto a llevaros de la mano en la iniciacion de un estudio de Medicina Practica por la salud de vosotros y de vuestros hijos.

Mirad este libro con cariño, su autor no busca la gloria, solo aspira a realizar una obra en favor de los desheredados de la fortuna que viven soñando con una vida mejor que la presente.

Si al terminar su lectura; habeis podido comprender toda la intensidad del sentimiento que lo inspira, quedará satisfecho el autor.

Juan del Páramo

EL PEQUEÑO TALISMAN

DEL OBRERO

Venid conmigo.

VENID CONMIGO, vamos a recorrer el tortuoso sendero de la vida, con toda la lealtad que caber pueda, en nuestros corazones. Venid conmigo, los hombres encanecidos, los que ostentais el blanco, que en vuestro caminar continuo, han dejado sobre vuestras cabezas el polvo de los años.

Venid conmigo, vosotros los jovenes, quiero que estando mui cerca de la esperiencia oigais sus frios razonamientos, para que busqueis en la prevision, el sendero de vuestra dicha. Venid conmigo, jovencitas de ojitos negros y vivarachos, en cuyo mirar sereno, vive escondida la sagrada chispa de la ilusion.

Sì, venid conmigo, vosotros que vivìs inclinados en el taller de vuestros afanes diarios, para ganar el dulce pan que sostiene la existencia, Venid conmigo, y vengan con vosotros vuestros hijos, que son los retoños de la humanidad futura, que entona sus primeros cantos a los albores del porvenir.

SEGUIDME

SEGUIDME, que ós quiero conducir por la llanura, quiero mostraros los encantadores panorámas de la vida, quiero tambien que subais conmigo a la alta sima del monte florido; y quiero, que desendais por los desfiladeros eternos, donde admirareis las cataratas del amor, en cuyas aguas cristalinas se refresca el corazon doliente.

¡ Pero venid dispuestos a hacer esta jornada !

Mirad que allá abajo en lo mas hondo de la caberna, allá... perdida entre los zarzales, escondida en las naturales catacumbas de la roca dura, vive el dolor con su cortejo de miserias y esterminio.

Quiero que mireis estos cuadros, quiero que los mireis, cara a cara, para que ós hagais fuertes, sanos, y robustos, como corresponde a una raza noble, ájil y bendecida por Dios.

Mirád con vuestros ojos

MIRAD CON VUESTROS PROPIOS OJOS

No separeis vuestras miradas de este magnifico cuadro, donde vive en toda su fria majestad el dolor hecho carne, el dolor que atormenta, el

dolor que derrumba las bellas ilusiones, que mata las nobles enerjías, que troncha vidas y que siembra de cadáveres la tierra, hecha por Dios; para morada de seres privilejiados.

¿Que es lo que veis?

¿Que es lo que veis?

I ahora que veo que estan fijos vuestros ojos, que estaìs mirando con atencion, que prestais oido atento a la investigación, òs quiero preguntar; ¿Que es lo que veis?

No negueis una respuesta, al peregrino que interroga, que senda puede seguir, para llegar sano y salvo, al término de su camino.

Sed jenerosos y presentad tambien a los ojos de la humanidad doliente, el fruto de vuestras investigaciones, para que como dulce rocio haga jerminar risueñas esperanzas, de salud, de vida nueva, de claridad absoluta, que barra las sombras de lobregueces ignoradas, y venga la luz que es vida y soplo vivificante y bienhechor.

La humanidad feliz.

(Así contestan los de la caravana del amor, que atravesaron la senda del dolor.)

La humanidad nació para ser feliz.

Los hombres deberían vivir gozando de un bienestar absoluto. Las enfermedades y las epidemias no debian existir en el mundo. El cumplimiento de las leyes naturales nos harían gozar de una dulce satisfaccion. Nuestros goces serian puros i nuestras alegrias, como el murmullo de las aguas del arroyo, que baña las praderas floridas, de una selva vírjen.

La humanidad enferma.

¿I PORQUE PREGUNTAMOS ESTÁ ENFERMA LA HUMANIDAD?

(La razon es mui sencilla nos contesta la caravana, con la seguridad que dá el convencimiento.)

Los hombres se olvidaron de vivir conforme a las reglas inmutables de la naturaleza. Desobedecieron sus sabias leyes. Se apartaron de la sencillez y buscaron el artificio. Rodaron por senderos torcidos, en busca de placeres mas hondos. Triste es tener que confesar, que se equivocaron, pues su salida fué de muerte para ellos y sus decendientes. Fueron contra las leyes eternas, y tuvieron el triste fin que está reservado a los que violan sus sabios designios. La violacion de las leyes naturales trajeron el dolor a la humanidad, por cuanto eran las leyes que rejìan la materia.

Comparaciones.

Los hombres hémos hecho del dia noche y de la noche dia.

No comemos con prudencia, y nuestro principal alimento, es la carne.

Hémos inventado tónicos y bebidas, para no beber el agua refrescante que la naturaleza nos ofrece.

La crápula y el vicio, han envilecido nuestro espìritu

El alcoholismo ha perturbado nuestra razon.

Nuestros juicios son torpes y decae nuestra voluntad. La mujer que debía ser nuestra compañera en la dicha y el dolor, vive sometida a horrible servidumbre, por causa de las deficientes leyes economicas.

Nacemos algo dejenerados, venimos con el "síno" de leyes atavicas, no somos los hijos de otras edades.

La esplotación desenfrenada de los privilejiados, ha entumecido los miembros, ya ríjidos; de los mas humildes.

I lo mas terrible, parece que marcharamos de fatalismo, en fatalismo, si esperanza salvacion....

El rico rie, el pobre llora.

La medicina la disfruta el primero. El hospital mal servido el segundo.

Mientras el primero tiene anchos y estensos mirajes, donde estender la vista, El segundo solo ve panorámas sombríos, tétricos y dolorosos.

El uno posée instruccion, debe ser responsable, el otro posée ignorancia, és irresponsable. ¿Esta es la humanidad perfecta?

No, y mil veces no. Destruyamos tan injustos pedestales, para fundar la humanidad feliz.

Cifras Aterradoras.

I ahora, conviene que como chilenos, fijemos la vista en nuestro propio hogar nacional y veamos sorprendidos que, despues del analfabetismo, que es causa de muchos males; contamos en el seno de nuestras muchedumbres con enfermedades, que la diesman sin piedad.

En nuestras poblaciones el insalubre conventillo es foco de pestilencias y, fuente de enfermedades hereditarias. En las zonas de trabajo alejadas del centro, y que por lo tanto, escapan a la fiscalizacion de la prensa y de las autoridades sanitarias, se ve que algunas enfermedades tienden a hacerce crónicas.

Ellas son causa de la muerte de muchos habitantes en edad temprana, de la excesiva mortalidad infantil y de los padecimientos sin cuento y de la larga fila de infortunios a que se ve entregada la poblacion obrera y trabajadora del pais.

Esto se debe, en gran parte, a la falta de conocimientos. Nuestra gran masa trabajadora, ignora

muchas cosas àtiles, que deberian enseñarle los hombres encargados de velar por la salubridad pública

La salud es la que alegra la vida.

Un millonario enfermo, no podrá compararse, con todo su dinero, a un obrero de conciencia honrada, en uso de sus facultades, por obra de una perfecta salud.

La salud es un gran tesoro. Ella es fuente de inspiracion Nido de amores. Nunca se desespera cuando podemos contar con una salud perfecta, que nos envuelva el alma en una aureóla de fé en el porvenir.

Por el contrario, un pueblo enfermo será siempre un pueblo deprimido un pueblo cobarde, sin grandes iniciativas sin fé en sus propios destinos.

Es por esto, que no dejaremos nunca de aplaudir la obra del lejislador, cuando encamina su labor en pró de la salud del pueblo. Conservar la salud del pueblo, es mantener sus gloriosas tradiciones, es mantener latente el verdadero sentido del patriotismo, — es aun mas — es establecer con la jeneracion nueva una república mas viril, que nos darà sus aplausos en la posteridad.

Hijiene social

El Dr. Buck en su obra titulada "Hijiene" dice que 100,000 personas mueren anualmente de enfermedades que habrían podido ser evita-

das, que 150,000 estan constantemente enfermas de males que habrían podido ser evitados, y que las enfermedades de los trabajadores que tambien habrìan podido ser evitadas representa para los Estados Unidos una pèrdida de mas de 100 millones dollars por año.

Hé citado esta declaración que se refiere a los Estados Unidos, para que comparemos: ¿Cual será nuestra situacion, siendo que en nuestro pais estamos mas atrasados, en todos los órdenes de prevision social?

La causa de la enorme mortalidad en Chile son: el alcoholismo y la falta de hijiene" esclaman los mas famosos hijienistas, y lo repite la prensa en sus columnas, cada vez que informa de la aparicion de nuevas enfermedades.

Pero tendriamos que agregar tres factores mui importantes.

1° La escases de los salarios que no ha permitido a nuestra gran poblacion, una mejor alimentación,

2° La vivienda insalubre, que mientras subsista, hará imposible toda práctica hijienica.

3° La ignorancia en que se deja al pobre, respecto a este asunto relacionado con la salud y la hijiene.

Lo dicho en Francia por G Glaudier, es aplicable tambien a nuestro pais.

Aplicad en todas partes los preceptos de la hijiene, especialmente a los niños de corta edad combatid enerjicamente la plaga del alcoholismo que roe en este momento cierto número de departamentos y veréis disminuir la mortalidad.

Acción del estado

ACCION DEL ESTADO. Salta a la vista, que es de todo punto nesesaria, la accion del Estado para la realizacion de tan grandes principios de sanidad colectiva.

La dictación del Código Sanitario es un buen principio de profiláxcia, y no dudamos; que en la práctica se correjirán sus deficiencias, y será uniforme su aplicacion para bien y provecho de nuestro pueblo.

Nuestra propia acción

NUESTRA PROPIA ACCION. Estamos convencidos de que no se lograrán buenas reformas, solo confiando en las disposiciones de los gobiernos. Es de todo punto nesesario,

que el pueblo empiese a sentir la necesidad de salir de su estado poco grato, demostrando iniciativas propias, que revelen su interes de mejoramiento. En este sentido úrje pensar seriamente, en estos problemas, y examinarlos a la luz de una cercana conveniencia, en favor de nuestra clase·

Los que sufrén son los llamados a buscar la medicina.

Si tuvieramos sed, y divisaramos un pequeño arroyo al pié de una montaña, con cuanto gusto correriamos en busca del deseado elemento para refrescar nuestras secas gargantas? I si esto y mucho mas; hacemos por encontrar una dulce satisfacción. ¿Que debemos hacer, cuando se trata de nuestra salud, sin la cual nuestra vida se tornará triste, neurasténica, enferma y desesperante.

Por nuestros hijos

POR NUESTROS HIJOS La naturaleza ha querido en su inmensa sabiduría darnos compañeros que nos ayuden a compartir las vicisitudes de la vida; Esos seres amigos, son nuestro propios hijos, espejos de nuestras almas son ellos; los que reflejarán nuestra obra en sus vidas futuras.

Con cuanta razon deben los padres preocuparse del problema de la salud, cuando se piensa en la inmensa repercución que puede tener en la jeneración que se levanta, el mayor o menor interes que se haya demostrado por este problema.

Mis lectores habràn visto frecuentemente, tantos niños enclenques, débiles, contrahechos que más que gladiadores para una vida de esfuerzo, representa la futura población del asilo, del manicomio, o de las casas de sanidad.

En la mayorìa de los casos, como lo confirman las estadisticas oficiales, esos seres desgraciados, son descendientes de padres alcoholicos, de madres descuidadas, que olvidaron sus deberes, que violaron las leyes naturales, para procrear hijos que son como la negación de la vida, condenados a ser parias del dolor.

En la antiguedad, se tomaron enerjicas medidas de lejislaciòn, sobre este punto, el hijo que nacía raquitico, o enfermiso, era muerto por los encargados de la ley.

Asì pudieron algunos pueblos antigüos levantar su raza a grados de gran potencialidad, vigor y fuerza.

Hoy nuestras lejislaciones son mas democra

ticas, y por lo tanto; no se practican esos barbarismos. Pero la propia conciencia que cada dia va adquiriendo el pueblo, debe llevarlo a la practica de las virtudes capitales que lo conducirá a su mas saludable y eficiente desarrollo.

Enfermedades de tracendencia

ENFERMEDADES VENÈREAS Y ALCOHOLISMO. Dia dia, se aumenta el número de damnificados, que nos proporcionan las enfermedades venéreas.

La juventud, está mas espuesta a contraer estas funestas enfermedades, pues marchando en busca del placer, frecuenta los lupanares donde se pone en contacto con mujeres de dudosa moralidad, las que tarde o temprano, infestan las rejiones de la sexualidad contribuyendo al desarrollo de la tisis, la tuberculosis, y la sífilis, que es segun sus gravisimas consecuencias, la maldición de la naturaleza, para los que quebrantan sus leyes.

A llegado a causar verdadero asombro el desarrollo y formas que toman estos males en nuestro pais; que con justa razon, la lejislación las ha denominado enfermedades de tracedencia social,

por cuanto, sus efectos no solo se concretan al presente; síno que tienden a abarcar el futuro, en forma hereditaria de padres a hijos.

¿Que dirémos del alcoholismo? Fuente perniciosa de tan grandes males, tanto para el individuo como para la sociedad?

El alcoholismo, que en nuestro pais toma formas verdaderamente asombrosa de desarrollo, está entregando dia a dia, a los hospitales un gran número de dolientes enfermos, que mueren abrasados por sus garras mortíferas.

Pero, es triste presenciar que el alcoholismo no se detiene en hacer huir la salud del cuerpo, — su obra es mas funesta — pues, ataca las virtudes del alma, destruyendo en el individuo los dones del carácter, y de la voluntad, para dejarlo débil, raquitico de alma y cuerpo, condenado a ser juguete de las pasiones y piedra colocada en el desfiladero de la desgracia, para labrar su ruina y la de los suyos.

La perfección en el dolor

LA PERFECCIÓN EN EL DOLOR. Pero, es nesesario, observar que, en medio de los mayores obstáculos se templan los grandes carácteres.

"Cuando un rio sigue un curso, que con sus corrientes puede arrastrar hermosos y floridos sembrados, la mano del hombre se levanta, para hacer tajamares que ponga valla a la corriente, y así, el rio cambia su curso, y se salva el terreno florido."

De igual manera, procedimos en un incendio Para neutralizar sus desastrosos efectos, cortamos el fuego, y de esta manera conseguimos aislar el voraz elemento, y salvamos la propiedad.

Es lo que necesitamos hacer, velando por nuestro propio bien.

Debemos perfeccionarnos en el dolor, para aprovechar las sabias enseñanzas que nos brinda la esperiencia.

De esta manera, diminuiremos nuestras amarguras, y aumentaremos nuestras horas de dicha y bienestar.

A LAS MADRES; Vosotras que teneis la divina misión de formar al futuro ciudadano, pensad que de vosotras depende, él que lo hagáis sano y robusto. ¡Ved que hermosa misión os ha encomendado la naturaleza!

Seguid con cuidado mis consejos:

1º Amad la limpieza en vuestros vestidos y en vuestro cuerpo.

2º El agua debe dar frescor a vuestro rostro y debe purificar todo vuestro cuerpo.

3º A vuestros hijos, debeis acostumbrarlos al baño.

4º No olvidèis que el aseo personal, es una de las mejores prácticas hijiènicas, para conservar la salud..

5º Aúnque sea mui reducido vuestro hogar, procurad siempre reine en él, el órden y la limpieza.

Por el cunplimiento de estos mandamientos lograréis evitar muchas enfermedades que se desarrollan por causa del desaseo, y así, harèis que vuestro hogar sea mas agradable a los ojos de vuestros maridos.

¡ Cuantos hombres buscan la perdiciòn, por no contar con un hogar limpio y ordenado!

¡ Mujeres salvad a vuestros maridos !

¿ Como ? Hacedles agradable vuestro hogar

Órden y aseo será la palanca de vuestro bien !

Consejo a los padres

Para vosotros padres de familia que tenéis la responsabilidad de vuestros hogares, son estos consejos.

1° Amad a vuestras esposas o compañeras como a vosotros mismos.

2° Repartid de igual manera vuestros afectos, sobre vuestros hijos.

3° Leèd y estudiad todo aquello que òs haga adquirir conocimientos.

4° Sed limpios, exijid la limpieza en vuestro hogar. Acostumbrad a vuestras mujeres a la limpieza.

5° Cuidad que vuestro lecho conyugal aúnque pobre y modesto, esté santificado por la limpieza y el afecto de vuestra compañera.

6° No oficiéis en el templo de venus, con vuestra razon trastornada por el alcohol, ni atormentada por ideas crueles.

7° Pensad que en el altar del amor se hacen los hijos que llevarán vuestro nombre.

Si arrojáis buena semilla, ella será fecunda.

Si por el contrario, la pasión ós embrutece y ós lleva a torpes estravíos vuestros hijos serán las victimas que sacrificaréis por vuestros errores.

8° Vuestra salud será duradera, y ganaréis un gran terreno en el camino del éxito, si en todos vuestros deberes, colocáis una sana alegria que endulce vuestra vida.

A los jovenes

A vosotros, alegre muchachada que sóis la esperanza de mi patria, a vosotros que todavía no teneis sobre vuestros hombros graves responsabilidades, ós cabe prepararos para vuestra misión futura, por lo tanto; poned atento oído a mis consejos.

1° Sed buenos y sin hipocrecía.

2· Buscad las diversiones honestas, que vigorizan y fortalecen la voluntad.

3· Sed sóbrios en la bebida y no ós entreguéis a los placeres desenfrenados del amor.

4· Tened siempre presente, que tarde o temprano la patria puede necesitar de tu brazo, por lo tanto; no perdáis vuestros esfuerzos en el vicio, ni destruyáis vuestro carácter con el alcohol.

5· Mantened hasta donde sea posible el aseo personal· El baño o las fricciones con agua, son excelentes desinfectantes.

6· Cuando pretendáis formar un hogar, buscad una compañera que ánte todo, ós ame y tenga propósitos nobles para vuestra comun felicidad.

7· Procurad ser económicos. Un hogar que se forma sin fundamento de ahorro puede ser sacudido por las contrariedades de la vida.

8· Despues de casado conciderad que eres parte de la patria. Que tienes el deber de dar hijos sanos a tu patria y a tu clase social.

Por lo tanto; concidera los consejos n· 6 y 7 que se dirijen a los padres de familia.

Perfeccionate en el dolor, busca la senda del bien, que es la única que purifica el cuerpo y salva el alma de tormentos crueles.

Amor y ciencia

"Dadme la juventud y os abandono todo" esclamaba el reformador Lutero en el siglo XVI.

I el gran filósofo Jesus despues de pregonar sus bienaventuranzas decía a la multitud

Dejad a los niños venir a mí y no se lo impidàis por que de ellos es el reino de los cielos"

Los grandes hombres han tenido siempre gran afecto por la juventud, en en ella han querido derramar su ciencia y han sido las predilectas de sus amores.

Seguramente por que la juventud como una tierra vìrjen espera rec:bir la semilla que la fecundice.

La juventud no está contajiada con el pesimismo que todo lo marchita.

El alma de la juventud, despreocupada de prejuicios egoistas, está siempre abierta para recibir toda idea noble y altruista.

Por lo tanto, los ejemplos son el todo para la juventud.

Un buen ejemplo hará siempre mucho mas que un buen discurso. El discurso se olvida, pero el ejemplo permanece para siempre.

Esto deben siempre tenerlo presente los padres y madres de familia.

Mucho se habla sobre la conveniencia de hacer leyes para mejorar el estado presente del pueblo.

Pero yo sostengo, que si pudieramos hacer buenas madres y padres de familia, no presisariamos tantas leyes.

Dejemonos abrasar con las ideas de este pequeño gran libro y derramemos nuestro amor sobre nuestros hijos, sobre la juventud y sobre nosotros mismos, para seguir el camino de la ciencia, que nos conduce a la suprema perfección.

Luz y Vida

" La parte mas importante de la educaciòn de un hombre, es aquella que el mismo se dà " ha dicho sir Walter Scott.

I esta sentencia, es una verdad absoluta, que cubre todos los campos de la actividad humana.

El hombre que aspira a la realización de un ideal, lucha sin descanso por avanzar mas y mas, en el camino del èxcito

La esperanza es la luz que le guia en la senda de su destino, y esa esperanza activa, que ejercita todas las facultades del cerebro; cobra nueva vida, en presencia de las dificultades.

Así se adquiere el conocimiento, se perfecciona la educación, y puede el hombre adquirir una conciencia propia de su ser moral.

Por lo tanto, no debemos esperar grandes cosas realizadas por los demas, debemos pensar de que nosotros podemos realizar grandes cosas por nosotros mismos.

Un alcohólico, que se rejenere; un analfabeto, que se ilustre; un vicioso, que deje el mal camino; un indiferente, que ame la verdad será un nuevo elemento de progreso social.

Nunca es tarde para enderezar el rumbo de nuestra vida. Todo está en empesar.

Por nosotros y por la Patria, debe ser nuestro lema, Luz y Vida, nuestro ideal sublime de amor y de progreso

Conclusión

LECTORES

Si este pequeño libro ós ha impresionado, Si comprendèis que algunas de sus ideas son dignas de circular de corazon, a corazon. Si estáis convencidos que hay necesidad que esta clase de escritos sean leídos por todos. los trabajadores dé mi pais.

A tí amigo lector te corresponde completar la obra de este librito, ayudando a estender estas ideas.

Nunca me arrepentiré de haber escrito este folleto, si veo que él puede llegar a ser fuente de inspiración para muchos corazones que caminan como yó, en el tortuoso camino de la vida.

EL AUTOR.

Biblioteca Popular.

Juan del Páramo

(Juan Vargas Márquez)

Libros públicados:

LOS LAMENTOS de la MINA

EL PEQUEÑO TALISMAN

Del mismo autor, que aparecerán proximamente los siguientes:

El derecho de huelga en Chile

La relijión de los pobres.

¿Que debemos entender por democracia?

Obrita de carácter politico, recomendada al estudio de los democratas de Chile.