



Procedi-
miento
U



ORIGINAL

SALES, BIENESTAR PRECO.

Por medio del

"INSTITUTO U"

L. Urabayen

SALUD, BIENESTAR FÍSICO,

por medio del

"PROCEDIMIENTO U".

SAIBD . RIBKREAR F18100

Por medio del

"PROCEDIMIENTO U"

INDICE

El "Expediente B"	1
Conversiones, denominaciones, índices	2
Expediente que forma el "Expediente B"	3
Títulos de los expedientes que forman el "Expediente B"	4
Expediente B. - Descripción de la célula	5
Expediente B. - Descripción de la célula	6
Expediente B. - Descripción de la célula	7
Expediente B. - Descripción de la célula	8
Expediente B. - Descripción de la célula	9
Expediente B. - Descripción de la célula	10
Expediente B. - Descripción de la célula	11
Expediente B. - Descripción de la célula	12
Expediente B. - Descripción de la célula	13
Expediente B. - Descripción de la célula	14
Expediente B. - Descripción de la célula	15
Expediente B. - Descripción de la célula	16
Expediente B. - Descripción de la célula	17
Expediente B. - Descripción de la célula	18
Expediente B. - Descripción de la célula	19
Expediente B. - Descripción de la célula	20
Expediente B. - Descripción de la célula	21
Expediente B. - Descripción de la célula	22
Expediente B. - Descripción de la célula	23
Expediente B. - Descripción de la célula	24

1	Introducción
2	Objetivos
3	Metodología
4	Resultados
5	Conclusiones
6	Bibliografía
7	Apéndice
8	Índice
9	Los grandes generales
10	El ejército general
11	La batalla de la escoba
12	El ejército de los ojos

• INDICE.

	<u>Pag.</u>
El "Procedimiento U"	1
Observaciones. Consideraciones. Indica- ciones	2
Operaciones que forman el "Procedimiento U"	14
Técnicas de las operaciones que forman el "Procedimiento U"	16
Operación 1ª.- Evacuación de la vejiga e intestinos	17
Operación 2ª.- Lavado de las manos ..	18
Operación 3ª.- Lavado del ano y de los órganos genitales	19
Operación 4ª.- Baño general	20
Operación 5ª.- Lavado de la cabeza ..	22
Operación 6ª.- Higiene de los ojos ..	24

INDICE

1	Al "Procedimiento U"
2	Operaciones, Guineas, Indias
14	Operaciones que forman el "Procedimiento U"
16	Temas de las operaciones que forman el "Procedimiento U"
17	Operación 1ª - Evacuación de la villa y a infantes
18	Operación 2ª - Lavado de las manos
19	Operación 3ª - Lavado del ano y de los órganos genitales
20	Operación 4ª - Baño general
22	Operación 5ª - Lavado de la cabeza
24	Operación 6ª - Higienización de los ojos

Operación 7 ^a .	- Lavado de la boea	25
Operación 8 ^a .	- Vaso de agua	27
Operación 9 ^a .	- Gimnasia	28

Operación 7ª -- Lavado de la base 25
Operación 8ª -- Vaso de agua 27
Operación 9ª -- Glicerina 28

El "Procedimiento 5" es un conjunto de prácticas higiénicas encaminadas a preservar la salud y a conservar el cuerpo en perfecto y normal funcionamiento.

La mayor parte de la gente no se muere.
Se mata con sus intemperancias y su pasividad.

La mayor parte de la
gente no se muere
de mala con sus in-
temperancias y su
pasividad.

El "Procedimiento U" es un conjunto de prácticas higiénicas encaminadas a preservar la salud y a conservar el cuerpo en perfecto y normal funcionamiento.

El "Procedimiento U" es un conjunto de
técnicas diseñadas para preservar la salud
y a conservar el agua en exceso y normal
-mente.

Nuestro Procedimiento U produce grandes beneficios; pero exige sacrificios que pueden llegar a ser heroicos. Porque nada hay más difícil de vencer para el hombre que sus pasiones y hábitos. El hombre se crece ante sus semejantes, pero se achica y se anula ante sus propias inclinaciones. Por eso un gran conquistador como Alejandro Magno, vencedor en cien batallas, sucumbió ante el alcohol y se emborracha como una caba.

Nuestro Procedimiento U exige constancia y sobre todo, voluntad. Voluntad para hacer unas cosas y voluntad para no hacer otras. En este sentido es otra gimnasia; la de nuestras facultades volitivas, que también necesitan, y mucho, ser ejercitadas.

OBSERVACIONES.

CONSIDERACIONES.

INDICACIONES.

INDICACIONES

SUGERENCIAS

CONSEJOS

El presente documento tiene como finalidad proporcionar información sobre el uso de los recursos de la biblioteca de la Universidad Nacional de Tucumán. Se detallan las normas de consulta y préstamo de libros, así como los servicios disponibles para los usuarios. Se recomienda leer detenidamente estas indicaciones para aprovechar al máximo los recursos de la biblioteca.

Para cada uno de nosotros, su cuerpo lo es todo. Con él, todo es posible. Sin él o con un cuerpo disminuído por la enfermedad, nada vale la pena. La vida es para nosotros lo que resulta del estado de nuestro cuerpo: alegre, placentera, dichosa si nuestro cuerpo funciona bien; desagradable, amarga y triste en caso contrario.

¿Es que no vale la pena dedicar un poco de tiempo al cuidado de nuestro cuerpo?. Mediante el empleo de una hora diaria lograremos la salud y nos evitaremos gastos cuantiosos y horas y días de dolor y de angustia: vivir plenamente en vez de sufrir en la impotencia.

Para cada uno de nosotros, un sueño lo es
todo. Con él, todo es posible. Sin él, con un
sueño disminuido por la enfermedad, nada vale
la vida. La vida es para nosotros lo que es para
el estado de nuestro cuerpo: riqueza, salud,
fuerza. Después de nuestro sueño, tenemos un
degradado, un estado de salud y un estado de
fuerza que no vale la pena dedicar un poco de
tiempo al estudio de nuestro cuerpo. Mediante
el estudio de una hora diaria, logramos la salud
y nos evitamos gastos en médicos y drogas
de dolor y de angustia: vivimos plenamente en vez
de sufrir en la impotencia.

El cuerpo humano puede considerarse como una máquina delicada que necesita protección y cuidados para su perfecto funcionamiento.

Es también como un reloj que anda bien y dura si se le mantiene en marcha, se le atiende y se le protege contra las injurias exteriores. Necesita, pues, actividad y cuidados. Porque una máquina parada se enmohece. Hay que ejercitar todos los órganos si se les quiere conservar en buen estado. De ahí la necesidad del ejercicio.

El cuerpo humano puede considerarse como una
máquina perfecta que necesita protección y
cuidado para su perfecto funcionamiento.
La función principal del cuerpo humano es
la de mantener en marcha a los órganos y
de la manera correcta las funciones exteriores.
Las células, nervios y músculos, forman una
máquina perfecta que debe ser protegida y
cuidada en los órganos al ser dañados por
un estado. De ahí la necesidad del ejercicio
físico.

La salud comienza con la actividad física.
Las actividades que debemos tomar para mantener
la salud, la fuerza, en un completo vi-
viente y activo y de las máquinas de
todo el mundo y también el funcionamiento normal de todo el

También puede considerarse nuestro cuerpo como una plaza fuerte, con su vida propia y sus defensas. La vida se traduce en actividades diversas, que son las distintas funciones fisiológicas, y las defensas están constituidas en el cuerpo humano por la piel y por las mucosas que revisten los orificios practicados en ella y que pueden ser considerados como las puertas de entrada y salida de nuestro organismo. Los ataques del exterior tienen, pues, que hacerse forzosamente a través de la piel o por la introducción por es-as puertas de los agentes enemigos.

De esta comparación se derivan naturalmente las precauciones que deberemos tomar para mantener nuestro cuerpo, la plaza fuerte, en su completa vitalidad: vigilancia de la piel y de las mucosas de entrada y salida y funcionamiento normal de todo el

La vida es un continuo devenir naturalista
de esta concepción se derivan naturalmente
las presunciones que deberemos tomar para mantener
nuestro cuerpo, la plaza fuerte, en su completa vi-
talidad: vigilancia de la piel y de las mucosas de
entrada y salida y funcionamiento normal de todo el
organismo. Los estados del exterior tienen
efectos como las puertas de entrada y salida de
organismos patógenos en ella y que pueden ser son-
do por la piel y por las mucosas que revisten los
las defensas están constituidas en el cuerpo huma-
no que son las distintas funciones fisiológicas y
lejanas. La vida se divide en actividades diversas
no una sola fuerte, son en vida propia y en vida so-
cial. También puede considerarse nuestra actividad so-

organismo, es decir, de sus aparatos digestivo, respiratorio y circulatorio, de sus sistemas nervioso, muscular y óseo y, en lo posible, hasta de sus glándulas internas.

organismo, se debe de sus aparatos digestivos
 - resistentes y resistentes, de sus sistemas ner-
 vioso, muscular y óseo y en la absorción de
 sus alimentos.

El organismo humano es un sistema complejo
 que requiere de una gran cantidad de energía
 para mantenerse vivo y activo. Esta energía
 proviene de los alimentos que ingerimos y
 que son transformados en energía a través
 de los procesos metabólicos.

Los nutrientes que necesitamos para vivir
 son: proteínas, carbohidratos, lípidos,
 vitaminas y minerales. Cada uno de ellos
 cumple una función específica en el organismo.
 Las proteínas son necesarias para la
 construcción y reparación de los tejidos.
 Los carbohidratos son la principal fuente
 de energía para el organismo. Los lípidos
 son necesarios para la absorción de
 las vitaminas liposolubles y para la
 producción de hormonas. Las vitaminas y
 minerales son necesarios para la regulación
 de los procesos metabólicos y para la
 formación de enzimas.

La piel es la coraza o recinto amurallado que protege exteriormente a nuestro cuerpo.

Esta coraza o recinto tiene puertas de entrada y de salida. Las de entrada son la boca y las narices y, en parte, los oídos y los ojos. Las de salida son la uretra y el ano. La guardia de esas puertas está encomendada a las mucosas, un revestimiento que las cubre y donde se traban las primeras luchas contra microbios, bacilos y bacterias.

La piel en la zona o punto señalado en
que aparece el signo de nuestro signo.
Este signo o signo tiene partes de entre
de y de salida. Las de entrada son las de
partes y en parte, los ojos y los ojos. Las de
salida son la parte y el ojo. La Guardia de casa
sobre esta enfermedad las medidas, un investi-
miento de las partes y donde se truen las primeras
luchas contra microbios, bacterias y bacterias.

El buen funcionamiento del cuerpo exige la actividad de sus órganos internos y el régimen adecuado de sus funciones fisiológicas.

A ello contribuyen la gimnasia muscular y respiratoria y la regular y frecuente evacuación de las sustancias no asimiladas.

El gran funcionamiento del cuerpo exige la
actividad de sus órganos internos y el régimen de
los de las funciones fisiológicas.
A este respecto la fisiología humana y la
teoría y la práctica y frecuente aplicación de las
sustancias no suministradas.

Los cuidados exteriores del cuerpo suponen la limpieza esmerada de la piel y de los órganos de la vista, del olfato, del oído, del gusto y del tacto, así como de los orificios de evacuación.

Los estudios exteriores del estado argentino
la ligera extensión de la piel y los cabellos
nos de la vida del objeto del objeto
y del estado, así como de los principios de esta
exposición.

Es necesario dedicar al cuidado del cuerpo el tiempo que requieran las operaciones destinadas a atenderlo a fondo. Este tiempo será más largo que el que ordinariamente se le consagra, pero siempre mucho menor que el que desperdiciamos en locales antihigiénicos o en diversiones ociosas y, sobre todo, ^{que} el que tenemos que emplear en nuestra curación cuando caemos víctimas de la enfermedad.

En consecuencia, se debe alentar al estudio del español
 el tiempo que requieren las operaciones de las
 con a atenderlo a fondo. Este tiempo será más lar-
 go que el que originalmente se le consiguiera, pero
 siempre mucho mejor que el que se desperdicia en
 los estudios múltiples o en diversiones ociosas y
 sobre todo, el que tenemos que emplear en nuestra
 actuación cuando estamos víctimas de la enfermedad.
 En consecuencia, se debe alentar al estudio del español
 el tiempo que requieren las operaciones de las
 con a atenderlo a fondo. Este tiempo será más lar-
 go que el que originalmente se le consiguiera, pero
 siempre mucho mejor que el que se desperdicia en
 los estudios múltiples o en diversiones ociosas y
 sobre todo, el que tenemos que emplear en nuestra
 actuación cuando estamos víctimas de la enfermedad.
 En consecuencia, se debe alentar al estudio del español
 el tiempo que requieren las operaciones de las
 con a atenderlo a fondo. Este tiempo será más lar-
 go que el que originalmente se le consiguiera, pero
 siempre mucho mejor que el que se desperdicia en
 los estudios múltiples o en diversiones ociosas y
 sobre todo, el que tenemos que emplear en nuestra
 actuación cuando estamos víctimas de la enfermedad.

"Una cosa no está hecha hasta que está bien hecha".

Profesor U.

La limpieza del cuerpo no se hace, en general, con el cuidado debido. Se reduce, casi siempre, a un lavado superficial, rápido e incompleto.

Las operaciones que nosotros recomendamos no son distintas de las que practica todo el mundo, pero esta práctica se hace generalmente de un modo maquinal, de prisa y de mala manera, sin explicarse su finalidad ni darse cuenta de su alcance. Nosotros invitamos al lector a que realice esas operaciones ordenadamente, concienzudamente, sin dejar rincón ni zona por recorrer, ni órgano en reposo.

Una cosa no es otra
hasta que sea
otra

La limitación del espacio no se hace, en general,
por el estado de ánimo. Se reduce, así, el
espacio a un lavado superficial, lavado e inerte.
Las operaciones de nosotros recomendamos
no son distintas de las que existen todo el mundo,
pero esta vez se hace con un propósito de un
modo material, de pines y de mala manera, sin ex-
tensión en libertad ni darse cuenta de su alcance.
Nosotros invitamos al lector a que realice
estas operaciones ordenadamente, conscientemente,
sin dejar tiempo ni zona por recorrer, ni espacio
en reposo.

Todas las operaciones del "Procedimiento U" las practica habitualmente su autor, el cual está cada vez más satisfecho de su resultado, dando por muy bien empleado el tiempo dedicado a ellas.

Algunas veces, cuando sus ocupaciones lo imponen, se ve obligado a levantarse más temprano para poder realizarlas debidamente. Este es el único pequeño sacrificio que requiere a veces el "Procedimiento U".

Todas las operaciones del "Procedimiento U"
se practican habitualmente en el aula, el día
cada vez más adelantado de su realización, dando
por muy bien cuando el tiempo dedicado a ellas
algunas veces, cuando son operaciones lo in-
completa, se ve obligado a levantarse más temprano
para poder realizarlas debidamente. Este es el
único aspecto negativo que requiere a veces el
"Procedimiento U".

Al cabo del tiempo nos hemos convencido de que el café, o más bien los malos cafés y sus sustitutivos actuales, son un veneno lento y sutil que a nosotros últimamente nos traía a mal andar con nuestro sistema de relación (músculos y articulaciones). Lo abandonamos por completo y nuestras molestias cesaron del todo.

Con el tabaco nos sucedió algo parecido, aunque en menor escala (verdad es que no fumábamos mucho), y lo dejamos también, de lo cual no hemos tenido que arrepentirnos.

Y del alcohol no hay que hablar, porque es rematadamente malo. Todo cuanto podemos decir de él es que ha sido una de las invenciones que más daño han hecho a la Humanidad y que cuanto se alega en su favor son excusas fáciles de temperamentos débiles (que en este punto lo son los de casi todos

los hombres) para justificar su ingestión.

En resumen:

No fumes, ni bebas, ni tomes café
Y verás tranquilo llegar la vejez.

"Si quieres disfrutar de una cosa no abuses de ella".

Profesor U.

A nosotros nos dan buen resultado las prácticas siguientes:

Pocas comidas y espaciadas, no ingiriendo nada entre horas.

Fumar poco o nada.

Sueño suficiente y vida morigerada.

"Si quieres disfrutar de
una vida no abusar de
ella".
Professor U.

A nosotros nos dan bien resultado las re-
tas siguientes:
Pocas comidas y azucaradas, no ingeriendo
nada entre horas.
Fumar poco o nada.
Queño exitoso y vida mortificada.

OPERACIONES QUE FORMAN EL
"PROCEDIMIENTO U".

OPINIONES DE LOS ALUMNOS
DEL INSTITUTO U...

INSTITUTO U...

... de la casa y ...
... de ...
... ..

Orden de las opera- ciones	Operaciones	Tiempo a em- plear. Minutos
1ª.	Evacuación de la vejiga e intestinos	5
2ª.	Lavado de las manos	5
3ª.	Lavado del ano y órganos genitales ..	10
4ª.	Baño general	10
5ª.	Lavado de la cabeza	10
6ª.	Higiene de los ojos	5
7ª.	Lavado de la boca y narices	15
8ª.	Vaso de agua	5
9ª.	Gimnasia	15

Vale →

Tiempo en horas minutos	Operaciones	Orden de operaciones
5	Exposición de la vejiga e intestinos	1º
5	Lavado de las manos	2º
10	Lavado del ano y órganos genitales	3º
10	Baño general	4º
10	Lavado de la espalda	5º
10	Higiene de los ojos	6º
15	Lavado de la boca y nariz	7º
15	Lavado de manos	8º
15	Gimnasia	9º

TECNICA
DE LAS OPERACIONES QUE FORMAN EL
"PROCEDIMIENTO U".

TECNICA

EN LAS OPERACIONES QUE FORMAN EL

"PROCEDIMIENTO U"

DE LAS OPERACIONES QUE FORMAN EL

"PROCEDIMIENTO U"

OPERACION 2ª.

Evacuación de la vejiga e intestinos.

La evacuación de los intestinos deberá hacerse dos veces al día: una al levantarse y la otra después de comer o al atardecer, por ejemplo.

Se realizará puntualmente a las mismas horas, porque es necesario hacer que el cuerpo adquiera el hábito de desocuparse regularmente.

La eliminación de los detritos dejados en la vejiga y en el vientre por las diversas funciones fisiológicas es de una importancia capital para su normal funcionamiento. De lo contrario, se producen atascos que originan intoxicaciones y graves daños.

OPERACION 2
Evaluación de la vejiga e Intestino

La evaluación de los intestinos deberá hacerse
se dos veces al día: una al levantarse y la otra
después de comer o al acostarse, por ejemplo.
Se realizará suavemente a las mismas horas,
porque es necesario hacer que el cuerpo adquiere
el hábito de despertarse regularmente.
La estimación de los detritos dejados en la
vejiga y en el vientre por las diversas funciones
fisiológicas es de una importancia especial para su
normal funcionamiento. De lo contrario, se podrán
ver estados que originan intoxicaciones y graves
daños.

OPERACION 1ª.
Lavado de las manos.

Se procederá ~~a continuación~~ a lavarse las
manos con agua y jabón, haciéndolo a conciencia.

OPERACION

Lección de las manos

Se procederá a ~~comparar~~ a lavar las
 manos con agua y jabón, haciendo a conciencia
 de cada una de las partes de la mano y de
 los dedos, para que quede perfectamente
 limpia y libre de gérmenes.
 Este es el primer paso para evitar la
 contaminación y la propagación de
 enfermedades.

OPERACION 3ª.

Lavado del ano y de los órganos genitales.

En un bidet o en una jofaina en su defecto, en cuya agua se habrá echado previamente un poco de perborato de sosa, se lavará cuidadosamente toda la región del ano y de los órganos genitales, así como aquél y éstos, y empleando jabón una vez a la semana.

El ano deberá lavarse también con agua sola cada vez que se evacuen los intestinos. Es mucho mejor esto que el uso del papel higiénico.

OPERACION 3ª
Lavado del seno y de las glándulas mamarias.

En un bidet o en una tina en su defecto, se sienta al paciente en posición de decúbito supino, con las rodillas flexionadas y los brazos extendidos a los lados. Se lavan las manos con agua y jabón. Se prepara una solución de agua oxigenada al 3% y se lavan con ella el seno y las glándulas mamarias. Después se lava con agua y jabón. Se repite el lavado con agua oxigenada al 3% y se termina con agua y jabón. Se secan con un paño limpio y se cubren con un paño limpio.

Si una de las glándulas mamarias está inflamada o infectada, se lavan con agua oxigenada al 3% y se cubren con un paño limpio. Si hay un absceso, se lavan con agua y jabón y se cubren con un paño limpio. Si hay un tumor, se lavan con agua y jabón y se cubren con un paño limpio.

Después de lavar el seno y las glándulas mamarias, se lavan las manos con agua y jabón. Se desinfecta el bidet o la tina con agua y jabón. Se desinfecta el paño con agua y jabón. Se desinfecta el agua oxigenada con agua y jabón.

Operación 4.^a

Baño general.

Después de muchos ensayos y pruebas y buscando siempre la combinación de la eficacia con la economía de tiempo y de esfuerzo, hemos llegado a una fórmula que nos va muy bien. Es ésta:

Cava 1^o día, bien en casa o en los baños públicos,

nos tomamos un baño en la
siguiente forma: Agua a la
temperatura del cuerpo (37°).

Diez minutos metidos en el
agua. Luego jabonarlo de
todo el cuerpo con jabón
de la Toja. Enseguida fro-
tación definitiva de todo
el cuerpo enjabonado con un
cepillo duro de los de la-

var ropa. Después otros cinco
o diez minutos sumergirlos
en el agua para quitar el
jabón. Secarse con la toa-
lla y vestirse.

OPERACION 5ª.
Lavado de la cabeza.

Con agua limpia, ~~en la que habrá echado previamente un poco de perborato de sosa,~~ ^{se} se procederá a lavarse completamente la cabeza. Se comenzará por el exterior de los ojos y después se sumergirán éstos en el agua, abriéndolos y cerrándolos varias veces para lavar su interior. Se lavará luego la frente, las sienes, las mejillas, la boca y las narices, el cuello, las orejas y el cráneo. Después de hecho esto, se sonarán fuertemente las narices y se limpiarán por dentro con los dedos mojados en agua.

Dos veces a la semana, se jabonará toda la cabeza después de lavada, frotándose el jabón ~~con~~ con un guante de punto de algodón y quitándose

SECRET

OPERACION 51
Lavado de la cabeza.

Con agua limpia se lavará cuidadosamente la cabeza de la persona de modo que se evite el resaca. Se comenzará a lavar cuidadosamente la cabeza. Se comenzará por el exterior de los ojos y después se moverá hacia adentro en el agua, cuidando de lavar varias veces para lavar su interior. Se lavará luego la frente, las sienes, las mejillas, la boca y las narices, el cuello, las orejas y el tronco. Después de haber sido así, se lavarán fuertemente las partes y se limpiarán con dentro con los dedos o con agua.

Después de lavar a la persona, se lavará toda la cabeza de la persona. También se lavará el cuello con un paño de punto de algodón y quitándose

después el jabón con agua antes de ~~seca~~ secarse.

Uso del jabón.

Con un puñado de jabón se hace una espuma con agua de los ojos en un vaso de cristal. Se aplica esta espuma en los ojos con un dedo limpio. Se repite esta operación tres veces al día. El jabón se quita con agua.

De acuerdo al trabajo que se ha realizado en el presente informe se puede concluir que el sistema de control de calidad implementado en la planta de procesamiento de leche es eficaz y eficiente, permitiendo garantizar la calidad del producto final.

En consecuencia, se recomienda mantener el sistema de control de calidad actualizado y mejorar los procesos de producción para optimizar la calidad y reducir los costos.

Finalmente, se agradece la colaboración y apoyo brindado por el personal de la planta de procesamiento de leche durante el desarrollo de este estudio.

OPERACION 6^a.
Higiene de los ojos.

Con un cuentagotas se introducirán en cada uno de los ojos un par de gotas ^{una solución de} de "Hermofenil".
~~Esto se hará ^{al 1 por 1.000} tres veces.~~

~~Luego se introducirán en cada ojo un par de gotas de "Oftargol" al 10 por ciento, que, como se sabe, es una disolución de "Argirol Barnes" en agua. Esta operación con el "Oftargol" se hará tan solo dos veces por semana. El sobrante de "Oftargol" que rebasa del ojo se quitará con agua.~~

OPINION

Hygiene of the Skin

With an emphasis on the importance of the skin as a barrier against infection, the author discusses the various factors which influence the health of the skin. The text covers the following topics:

- 1. The structure and function of the skin.
- 2. The role of the skin in the body's defense against infection.
- 3. The effects of various environmental factors on the skin.
- 4. The importance of proper skin care and hygiene.
- 5. The treatment of various skin conditions.

OPERACION 7ª.

Lavado de la boca y de las narices.

En un vaso de agua templada o fría se disolverá un poco de perborato de sosa. Se harán gárgaras y se enjuagará la boca con un sorbo de la disolución y se procederá a cepillarse toda la boca con un poco de ~~crema de afectar~~ ^{un buen jabón de tocador} ~~(la de La Toja va muy bien)~~. El cepillado se extenderá no sólo a los dientes y muelas por ambos lados sino a toda la mucosa que reviste la boca (encías, paladar e interior de los carrillos) y hasta a la lengua. Luego se enjuagará la boca y se harán gárgaras un par de veces con la disolución de perborato.

Esta operación (cepillado y enjuague) se repetirá otra vez ~~con la crema de afectar~~ ^{con jabón de la Toja} ~~y una tercera vez con un dentífrico cualquiera.~~

Al mismo tiempo se preparan las navajas y se lavan los platos y demás vajillas.

En un vaso de agua se prepara un café de azúcar y se bebe un vaso de café de azúcar de cada hora. Se hacen las camas y se arreglan las cosas con un cepillo de la boca. Se lavan los platos y se lavan los platos y se lavan los platos. El café se prepara con agua y azúcar y se bebe un vaso de café de azúcar de cada hora. Se hacen las camas y se arreglan las cosas con un cepillo de la boca. Se lavan los platos y se lavan los platos. El café se prepara con agua y azúcar y se bebe un vaso de café de azúcar de cada hora. Se hacen las camas y se arreglan las cosas con un cepillo de la boca. Se lavan los platos y se lavan los platos.

Al mismo tiempo se sonarán las narices y se limpiarán por dentro con los dedos mojados en agua, que se habrá secado al lavabo o jofaina.

Después de cada comida deberá enjuagarse cuidadosamente la boca con agua en la que se haya disuelto un poco de perborato sosa.

Al mismo tiempo se someten las narices y se
limpiaban por dentro con los dedos mojados en
agua, que se lava desde el lavabo o Jolaina.

Se lavaba de cada una de las narices
con agua jabonosa y se secan con
un paño limpio y seco.
Después se lavaba la boca con
agua jabonosa y se secan con
un paño limpio y seco.

Vale

OPERACION 8ª.

Vaso de agua.

~~En un vaso de agua templada o fría se disol-~~
~~verá un requitín de perborato de sodio. Se beberá~~
~~la disolución en uno o varios tragos, rápidamente.~~

Siempre a la misma hora.

1945

~~OPERACION DE
VIAJO DE AEROS~~

~~El viaje de los señores [illegible] y [illegible] a [illegible] el día [illegible] de [illegible] de [illegible] a las [illegible] horas [illegible].~~

~~El viaje de los señores [illegible] y [illegible] a [illegible] el día [illegible] de [illegible] de [illegible] a las [illegible] horas [illegible].~~

~~El viaje de los señores [illegible] y [illegible] a [illegible] el día [illegible] de [illegible] de [illegible] a las [illegible] horas [illegible].~~

~~El viaje de los señores [illegible] y [illegible] a [illegible] el día [illegible] de [illegible] de [illegible] a las [illegible] horas [illegible].~~

~~El viaje de los señores [illegible] y [illegible] a [illegible] el día [illegible] de [illegible] de [illegible] a las [illegible] horas [illegible].~~

~~El viaje de los señores [illegible] y [illegible] a [illegible] el día [illegible] de [illegible] de [illegible] a las [illegible] horas [illegible].~~

~~El viaje de los señores [illegible] y [illegible] a [illegible] el día [illegible] de [illegible] de [illegible] a las [illegible] horas [illegible].~~

~~El viaje de los señores [illegible] y [illegible] a [illegible] el día [illegible] de [illegible] de [illegible] a las [illegible] horas [illegible].~~

~~El viaje de los señores [illegible] y [illegible] a [illegible] el día [illegible] de [illegible] de [illegible] a las [illegible] horas [illegible].~~

~~El viaje de los señores [illegible] y [illegible] a [illegible] el día [illegible] de [illegible] de [illegible] a las [illegible] horas [illegible].~~

OPERACION 9ª.
Gimnasia.

Se practicará la gimnasia sueca, procurando mantener la posición fundamental y poniendo en tensión todos los músculos por un esfuerzo de la voluntad.

La técnica de los movimientos se encontrará expuesta en cualquier tratado sobre gimnasia sueca.

La gimnasia se hará sin pesas ni aparatos, ~~completamente desnudo~~ y con la ventana o balcón abierto o entresabierto. Para empezar, puede practicarse con una camiseta o jersey, que se quitará en el verano, para no usarlo ya después.

Los movimientos serán los siguientes:

OPINION DE Gimnasia

Se practica la gimnasia desde el momento de nacer, experimentando
 diferentes movimientos (voluntarios e involuntarios) y aprendiendo en los
 años primeros los ejercicios que se le enseñan por el profesor de la
 escuela.

La finalidad de los movimientos es el desarrollo
 completo en cualquier sentido sobre gimnasia sueca.

La gimnasia se hace sin pesos ni aparatos,
 simplemente de cuerpo y con la ventaja de ser
 sencilla e interesante para el niño, puede ser
 llevada a cabo en cualquier parte exterior o interior
 en el verano, especialmente en el verano.

Los movimientos se enseñan desde el nacimiento.

Orden de los movimientos	Movimientos	Veces cada movimiento
1 ^a .	Apertura vertical y lateral de los brazos extendidos	5
2 ^a .	Rotación de las clavículas: Hacia adelante	5
	Hacia atrás	5
3 ^a .	Llevar las clavículas hacia adelante y hacia atrás	5
4 ^a .	Flexión de los brazos extendidos hacia adelante	5
5 ^a .	Flexión de los brazos extendidos laterales	

Orden de la lista	Muestras	Orden de la lista
1	Aspiración vertical y lateral de los brazos extendidos	1
2	Relajación de las elevaciones	2
3	Hacia adelante	3
4	Hacia atrás	4
5	Llevar los brazos extendidos hacia adelante	5
6	Flexión de los brazos extendidos hacia atrás	6
7	Relajación de los brazos extendidos	7

Orden de los movimientos	Movimientos	Veces cada movimiento
6 ^a	mente Flexión de la cabeza adelante y/atrás Flexión lateral de la cabeza Torsión de la cabeza a ambos lados Rotación de la cabeza a ambos lados (Uno de estos movimientos cada día)	5 5
7 ^a	Gran flexión del cuerpo hacia adelante y hacia atrás con los brazos extendidos	5
8 ^a	Flexión lateral del cuerpo a ambos la-	

N.º	Descripción	Movimientos	Orden de los movimientos
1	Flexión lateral del cuerpo a ambos lados - (Las de estos movimientos se dan de)	Movimiento de la espina a ambos lados Flexión lateral de la espina Flexión de la espina a ambos lados	64
2	Flexión lateral del cuerpo a ambos lados - y esta es la que se llama	Flexión lateral del cuerpo a ambos lados - y esta es la que se llama	65

Orden de los movimientos	Movimientos	Veces cada movimiento
	dos	5
9 ^o	Torsión del cuerpo	5
10 ^o	Rotación del cuerpo	5
(1) 11 ^o	Flexión de las piernas con los talones juntos	5
12 ^o	Flexión de las piernas con los talones separados	5
13 ^o	Saltitos sobre el mismo lugar con las piernas rígidas	60

(1) Incluye aquí los ^{tres} movimientos para el vientre y los de flexión ^{de las piernas} de las piernas. (2).



11.- Echavo en el suelo boca
arriba, el cuerpo estendido, eleva-
ción máxima de las piernas
estiradas. - 3 veces.

12.- En la misma postura,
rotación de las piernas es-
tiradas. - 3 veces.

13.- En la misma postura,
incorporación hasta tocar
los pies con las manos sin
doblar las piernas. - 3 veces.



14.- Equilibrio sobre un pie,
con la otra pierna extendi-
da hacia adelante. 3 vueltas.

15.- J.S., con la pierna
extendida lateralmente. 3 v.

16.- J.S. con la ~~otra~~ pierna
extendida hacia atrás. 3 v.

17.- Gran flexión de
cabeza ^{una} de las piernas, al-
ternadas, hacia adelante

y lateralmente.

Código Módulo	Descripción	Código Módulo	Descripción
100	...	100	...
101	...	101	...
102	...	102	...
103	...	103	...
104	...	104	...
105	...	105	...
106	...	106	...
107	...	107	...
108	...	108	...
109	...	109	...
110	...	110	...
111	...	111	...
112	...	112	...
113	...	113	...
114	...	114	...
115	...	115	...
116	...	116	...
117	...	117	...
118	...	118	...
119	...	119	...
120	...	120	...

Orden de los movimientos	Movimientos	Veces cada movimiento
GIMNASIA RESPIRATORIA.		
1ª	Respiración profunda empujando el diafragma hacia abajo y dilatando luego el pecho hasta el máximo	4
2ª	Como el movimiento anterior, pero elevando al mismo tiempo los brazos lateralmente y bajándolos al expirar, con los puños cerrados.....	4
3ª	Lo mismo que el 2ª. movimiento, pero elevando los brazos hacia adelante	4
4ª	Repetición del primer movimiento	4

Página	Materia	Folio
	<p>INSTITUTO EXPERIMENTAL</p> <p>14. Resolución de los problemas propuestos el día 17 de mayo de 1910 y el día 18 de mayo de 1910 hasta el día 19 de mayo de 1910.</p> <p>20. Como el movimiento anterior, pero elevan- do al mismo tiempo los brazos laterales y bajándolos al bajar, con los brazos extendidos.</p> <p>22. Lo mismo que el 20, pero sin bajar los brazos hasta el final.</p> <p>24. Resolución del primer movimiento.</p>	

