

SEMANARIO

DE AGRICULTURA Y ARTES

DIRIGIDO Á LOS PÁRROCOS

Del Jueves 29 de Septiembre de 1803.

*De la alholva para forrage.*¹

El que multiplica los medios de extender la formacion de prados artificiales prepara á nuestra agricultura el único y mas eficaz remedio que se puede hallar para su prosperidad. Quanto mas plantas se conozcan de las que son buenas para forrage, y quanto mas se extiendan los conocimientos sobre cada una de ellas, tanto mas podrá extender el buen labrador sus cultivos, estudiando por medio de pruebas variadas quales son las mas convenientes al clima que habita y á las tierras que labra, para que su exemplo excite á otros, que son las únicas lecciones de agricultura, cuyo fruto, aunque lento, es ciertamente seguro.

Entre las plantas que dan buen forrage merece la alholva un lugar muy distinguido: yo la he visto cultivar en el baxo Egipto, en donde seria la primera que aquel pais ofrece á los animales, sino tuviesen el *bersim*,² que es una especie de trebol particular en aquel terreno.³

La raiz de la alholva es sencilla y leñosa; su tallo re-

¹ Por Sonnini. *Extracto.*

² *Trifolium Alexandrinum*. L. Este no dexaria de prosperar en nuestros paises meridionales, y seria bien que se pidiese semilla á Egipto.

³ Los árabes llaman á la alholva *belve*, los franceses *fenugrec*, y por corrupcion *senegré*: los griegos *bouceros* (cuerno de buey) y *aegoceras* (cuerno de cabra) los alemanes *bocksborn*, los italianos *fien-greco*, Bauhin y Tournefort *fœnum græcum*.

dondo, largo y delgado, hueco por dentro, y de color verde claro; sus hojas, que estan en la misma disposicion que las del trebol, son oblongas, con los bordes un poco dentados, y cortadas como en quadro mas bien que redondas en su extremidad, de color verdegay y sin sabor. La parte superior del tallo está coronada de florecillas leguminosas entre blancas y amarillas; pasada la flor salen unas vainas estrechas y corvas como una hoz ó un cuerno; que por eso le daban en Grecia los nombres que se dicen abajo. Dichas vainas estan llenas de granos entre pardos y amarillos, de forma irregular que se acerca á la romboidal, aplastados, divididos diagonalmente por una muesca en dos partes desiguales: tienen un olor fuerte y aromático, y una sustancia bastante mucilaginoso.

Aunque las alholvas ó *helbe* de los Egypcios ofrece un alimento succulento al mucho ganado que cubre las llanuras fértiles y agradables del *Delta*, y aunque los caballos, bueyes y búfalos las comen con gusto, no parece que las destinan alli particularmente para alimentar á los animales, porque el *bersim* (especie de trebol) les provee de un pasto mejor y mas abundante; sino que, lo que parecerá extraordinario, en aquel pais fecundo en singularidades, las comen los mismos Egypcios, de modo que con razon se pudieran llamar *el forrage de los hombres*.

En noviembre se oye gritar en las calles del Cairo, Roseta y Alexandria, *quien compra helbe verde*, y lo venden en manojos que los naturales compran muy baratos, y los comen con una ansia increíble sin ninguna especie de aderezo. Dicen que es comida excelente para el estomago, y muy propia para matar las lombrices, curar la disenteria, y precaver varias enfermedades. Tambien yo comí en mi viage á Egypto algunos manojos de este forrage, y no me pareció mal, aunque estaba muy distante de hallar en esta comida el gusto que tenían los del pais; en sus efectos no experimenté ni bien ni mal.

Los Egypcios no se contentan con comer los troncos y hojas del *helbe*, sino que tambien hacen germinar sus granos, y comen los largos tallos que echan: esta prepara-

cion es muy estimada entre ellos, como que dicen que así posee la planta eminentemente las buenas calidades que se la atribuyen.

Para que los granos germinen pronto, llenan de ellos un cesto, lo bañan en agua corriente por dos ó tres dias; los sacan de allí, y los amontonan sobre paja ó yerba por uno ó dos dias á fin de que se recalienten; luego cubren una cantidad de dichos granos con tiestos en forma de conos truncados y abiertos por encima: por esta abertura salen juntos los tallos que crecen muy presto, y los encorvan dentro del mismo tiesto: levantan este despues y le hallan lleno de dichos tallos tiernos que comen con los granos que los han producido. Por dos quartos dan 12 tiestecitos preparados de esta suerte, y es menester tener mucha confianza en las virtudes de dichos tallos tiernos para comer tanta cantidad como comen los Egypcios, porque son muy amargos.

Tambien tuestan los granos y los preparan como café, añadiéndoles zumo de limon, y es una bebida bastante agradable. No diré otro tanto de la comida, muy de moda en aquel pais, que hacen de los tallos del *helbe* cocidos con miel. Los Egypcios miran á esta planta como dotada de tantas virtudes medicinales, que es á sus ojos una verdadera *panacea*, y tienen un proverbio que dice: felices los pies que pisan donde crece el *helbe*.

El cultivo de esta planta se debe extender, no tanto por las virtudes medicinales que la atribuyen, quanto por aumentar con ellas el número de plantas útiles para prados artificiales. Sus hojas son gruesas y tiernas; su tallo como está hueco no se endurece al secarse; crece pronto, se levanta hasta pie y medio, y reúne todas las circunstancias para que se tenga por una planta importante y un alimento sustancioso para el ganado. Aunque es originaria de paises calientes, se acomoda muy bien á los frios, como tengo experimentado.

A mas del forrage que da la alholva se puede sacar alguna utilidad de sus granos; porque entran en varias composiciones farmaceuticas, como es el emplasto diachilon, el ungüento de altea, el aceyte de mucilago, &c. &c. Tambien

hacen comer á los caballos este grano mezclado con avena; y los antiguos sacaban de él por expresion un aceyte en que reconocian algunas virtudes para curar las enfermedades, y en particular las de las mugeres. ¹

Continuacion del arte de nadar.

De la conservacion de las fuerzas al nadar.

Asi como por la primera regla de este arte, que es la intima y firme persuasion de que el cuerpo del hombre vivo es especificamente mas ligero que el agua, aprende perfectamente el discípulo, mediante las lecciones anteriores, á mantenerse flotando á la superficie del agua y no hundirse; de la misma manera, antes de dar lecciones de nadar, esto es, de dirigirse en el agua hácia qualquiera parte, me parece conveniente decir algo sobre la conservacion de las propias fuerzas; la qual es para mi una ley tan respetable, que la pongo por base indispensable para conseguir el fin de salvar la vida nadando.

Al nadar se hace uso de las fuerzas, y las perderá pronto el que abuse de ellas; por eso quiero yo que el nadador las emplee con prudencia, y sin incomodarse, pues las cosas violentas no son durables, y si le falta el vigor se verá perdido el que nada. Sin movimiento alguno se boya ó flota en el agua sin hundirse, y el que respira con libertad no teme la muerte; mas sin movimiento no se puede nadar: pero sean los movimientos naturales y convenientes al mecanismo del cuerpo, y entonces podran durar mucho; pues tengo observado que el nadar sin esta precaucion es un arte peligroso, como que á veces se necesita tener las fuerzas muy enteras para evitar los peligros. El que quiera divertirse en el baño no hallará mayor placer que mantenerse boyando en el agua; y si se halla en algun peligro, mejor es llegar mas tarde á la orilla, que apresurarse con violencia, exponiendo-

¹ Con la semilla de las alholvas se da un buen color pajizo á los hilados y texidos.

se á perder las fuerzas y á perecer: así que se ha de nadar dando una direccion natural al movimiento de los miembros, sin violentar estos con esfuerzos ni aceleracion. Pasemos ahora á dar lecciones de nadar.

Leccion I.

Conocimiento del valor de los brazos, manos, muslos, piernas y pies en el arte de nadar.

Es muy puesto en razon que el maestro no dé lecciones de nadar al que no esté bien exercitado en las que se han dado para mantenerse boyando en el agua; y no se descuide en este punto, porque puedo asegurar que el que sabe boyar bien ya se puede tener por buen nadador, pues muy poco tiene que aprender para salir perfecto en el arte. Al contrario, el que en el boyar esté todavia dudoso y vacilante confundirá las reglas de boyar con las de nadar, y con mucha dificultad podrá llegar á ser buen nadador. Reflexionese que el arte de boyar es enteramente opuesto al de nadar, como que aquel excluye todo movimiento, y requiere un total abandono del cuerpo para conseguirlo, y este consiste en continuadas acciones y movimientos arreglados, seguros y bien dirigidos por la razon.

Enseñe el maestro lo que vale cada miembro para el fin de nadar: los brazos se pueden considerar como los remos de un barco que obran en razon de su longitud, lo mismo que la palanca, con la particularidad de que la palanca del brazo se puede acortar ó alargar mediante sus coyunturas: luego le enseñará el valor de la figura de la mano que tambien se alarga, se encoge, y se lleva como de corte ó de plano para que halle en el agua mayor ó menor resistencia, segun se hace con los remos de un barco.

El uso de los muslos, piernas y pies es conforme á los mismos principios, y tambien se alargan ó encogen mediante las coyunturas. Explicado esto bien lo practicará el discípulo, haciendole notar que la resistencia del fluido crece en razon de la velocidad con que en él se muevan los miembros.

La experiencia le hará ver que nada le falta al hombre para señorearse en el agua, á la que ha de acostumbrarse ó por oficio, ó por inclinacion, ó por necesidad alguna vez.

Leccion II.

Reglas para nadar en la postura vertical, ó sea como en pie solo con el movimiento de los brazos.

El principiante, que ya sabe mantenerse recto en el agua, quando quiera dirigirse hácia alguna parte en esta misma postura, pondrá una pierna sobre otra como si solo formasen un cuerpo, y las dexará sin accion. Asi se disminuye la resistencia que presenta el fluido. Es de advertir que debiendo dirigirse hácia el frente, no se ha de conservar la perfecta linea vertical, sino que se ha de inclinar hácia adelante, lo que se consigue echando un poco sobre el pecho la cabeza y el cuello; junte entonces los brazos poniendolos horizontalmente á flor de agua delante del pecho; y llevandolos extendidos circularmente, empuje el agua con las palmas con la celeridad conveniente, y el cuerpo caminará hácia adelante: se nadará pues de frente repitiendo este mismo movimiento arreglado y compuesto, porque si se hace tumultuosamente se confundirá el nadador, abusará de sus fuerzas, y no conseguirá nada. Este modo de nadar es necesariamente lento por la resistencia que presenta el agua á todo el cuerpo en aquella disposicion: sinembargo puede ser utilisimo en algunas ocasiones. Para hacer mas camino junte el discipulo al pecho el brazo izquierdo, como para ceñirlo, despues, á flor de agua, se ceñirá el pecho con el brazo derecho llevando la mano al hombro izquierdo; vuelva luego el pecho de derecha á izquierda, y con él todo el cuerpo; gire circularmente solo el brazo derecho empujando el agua con la palma: con este movimiento á la derecha se adelantará el hombro izquierdo con todo el cuerpo: repitase el mismo con el brazo izquierdo, y así alternativamente ya uno ya otro, poniendo el brazo que no está en accion delante del pecho, y se nadará mas, como demostrará la experiencia.

Leccion III.

Modo de nadar en postura vertical, añadiendo al movimiento de los brazos el de las piernas.

Mientras los brazos hacen lo que se acaba de decir en la leccion precedente, para usar de las piernas se levantaran hácia atras separando los muslos, y se acompañará el movimiento de los brazos con el de las piernas levantandolas con los muslos hácia el cuerpo, y extendiendolas como empujando el agua con las plantas de los pies. Para mejor inteligencia de este modo de nadar atiendase á que se levantan las piernas hácia atras, dexando obliqua la linea vertical, y de consiguiente todo el cuerpo subirá á la superficie. Para evitar este desarreglo se ha de usar del cuello y la cabeza inclinandola hácia atras hasta que haga contrapeso á la potencia de la extremidad inferior: regla facil, que produce el efecto de levantar la cabeza magestuosamente sobre el agua; y como al mismo tiempo se juntan los muslos, se hace mas estrivo en el agua, y queda fuera de ella aun parte de los hombros. Este modo de nadar es propio de las ranas.

En la segunda leccion se ha dicho que se debia usar alternativamente de los brazos haciendo girar del mismo modo el pecho y el cuerpo, y asi mientras que el brazo derecho se lleva hácia el hombro izquierdo, se ha de levantar la pierna derecha doblando la rodilla y separando el muslo, de manera que al mismo tiempo se haga una y otra accion.

Leccion IV.

Reglas para nadar de espaldas en la postura vertical con solo el movimiento de los brazos; ó concurriendo el de éstos y el de las piernas.

Puesto el maestro boyando en el agua en la postura vertical, colocará una pierna sobre otra para disminuir su volumen lo mas que pueda, luego extenderá los brazos de uno y otro lado, con los dedos juntos y las palmas cóncavas; incline entonces la cabeza y cuello hácia atras, asi para dar

alguna obliquidad á la línea de longitud de su cuerpo, como para darle á éste movimiento hácia á donde se ha de dirigir: luego juntará los brazos extendidos comprimiendo el agua con la celeridad que quiera dar á su movimiento hácia atras.

Si se quiere unir al movimiento de los brazos el de los pies, tengase presente que el cuerpo forma una línea obliqua en la postura que se acaba de decir, con la cabeza inclinada atras, y las piernas un poco levantadas hácia adelante, y así se facilita la direccion del cuerpo al nadar, que será con mas rapidez si se vale del movimiento de las piernas hecho al mismo tiempo que el de los brazos. En la practica de esta leccion se encuentra alguna dificultad facil de vencer teniendo maestro; bien que se ha de repetir que es necesaria la continuacion en este exercicio para acostumbrarse al agua y dominarla.

Leccion V.

Reglas para nadar sentado en el agua dirigiendose hácia adelante ó hácia atras.

Este modo de nadar es el mas delicioso, y en muchas circunstancias puede ser muy util. Aunque nos sentemos sobre almohadas de blandas plumas nunca dexamos de sentir el peso de nuestro mismo cuerpo, que nos hace mudar ya de un lado ya de otro; pero el que se sienta en el agua, como ésta le rodea por todas partes, no siente su peso, ni presión alguna en las asentaderas ni en otra parte. Esta postura puede ser muy util al nadador que se halle cansado, pues sentandose en el agua podrá respirar y tomar aliento. El cansancio proviene de ocupar los miembros mucho tiempo en un mismo movimiento, y se descansa apaciblemente luego que cesa la continuacion del movimiento y se da á los miembros un reposado continente. Así sucede al que nada, que si se cansa se sienta, y mejor que si fuera en tierra descansa y toma vigor, sin que dexe de adelantar camino estando con tanta comodidad. La figura III representa á un hombre que nada sentado, la postura en que ha de estar, y como ha de mover los brazos. Las piernas se pueden tener una sobre otra, ó separadas, ó pendientes, ó al modo que las tiene

el que está sentado en una silla. El nadar de esta suerte depende solo del movimiento de los brazos : juntense á este fin los dedos de las manos y ponganse las palmas algo cóncavas. Para nadar hácia el frente se juntaran los brazos alargados delante del pecho, y se llevaran circularmente estrivandolos contra el agua, y al mismo tiempo se empujará hácia adelante, con la cabeza, el pecho y todo el cuerpo. La mejor postura para nadar mas es la de tener las piernas en linea recta con los muslos, como que así se presenta menos resistencia al agua, y son como la proa de un barco.

Para nadar de espaldas en las diferentes posturas que se ha dicho, no hay mas que variar la direccion del movimiento de los brazos : pónganse éstos extendidos á los lados teniendo el dedo gordo hácia arriba, juntense hácia adelante comprimiendo el agua, empújese con el cuerpo hácia atras, y se nadará de espaldas, así como echando el agua hácia atras se nada de pecho hácia al frente. Advierto que este modo de nadar es lento y tardo; pero trae la ventaja de que se adelanta camino al mismo tiempo que se descansa. Dicho modo de nadar es el mas agradable, singularmente para los que se bañan en el mar, porque de esta suerte pueden correr mucho espacio de mar en buena compañía y conversacion, ó detenerse quando quieran, poniendo los brazos sobre el pecho, sobre los vacios, ó sobre los muslos, ó llevar las manos á la cara, y en suma pueden llevar un sombrero de paja para defenderse del sol.

Leccion VI.

Reglas para guardar el equilibrio estando de lado en el agua.

La experiencia me ha enseñado que los nadadores hallan una dificultad indecible quando han querido nadar de lado, aun despues de instruidos en las lecciones anteriores; dificultad que no puede proceder sino de que se ven vacilar en tal postura, y así conviene tratar ante todas cosas del equilibrio en ella. Supuesto que el discípulo sepa sentarse en el agua, no debe hacer otra cosa para nadar sobre el lado derecho ó el izquierdo, quando tiene los brazos ex-

tendidos á los lados, sino inclinar uno de sus costados, extendiendo al mismo tiempo el muslo y pierna del lado opuesto: esto es, si se inclina al lado derecho extenderá la pierna izquierda, de manera que se forme una línea recta desde el hombro derecho hasta el pie izquierdo: la pierna derecha se levantará dirigiendo el pie hácia el otro muslo, sacando hácia afuera la rodilla, y formando en la ingle un ángulo agudo. Asi quedará el cuerpo en equilibrio, como se puede ver en la figura IV advirtiéndose que pende el equilibrio del grado de inclinacion que se de á la cabeza y cuello hácia el hombro izquierdo; y que la confusion que hallan los discípulos al buscar esta postura desaparecerá si el maestro la ejecuta delante de ellos, y luego se la hace tomar á los mismos sosteniéndolos con las manos hasta que estén en equilibrio, que los dexará solos. Despues se exercitará cada uno en esta postura hasta adquirir en ella facilidad y desembarazo.

Leccion VII.

Otra regla para boyar de lado: se comienza á nadar en esta postura usando solo del brazo y pierna de un lado.

Desde la postura vertical se puede pasar tambien á la de lado, tomando la que se observa en la figura V en que inclinándose el nadador al lado izquierdo, se equilibra con la cabeza, el muslo y pierna derecha. Para comenzar á nadar basta que gire su brazo izquierdo comprimiendo el agua; y notese que al girar el brazo no se ha de llevar á flor de agua, pues su movimiento ha de ser desde la superficie de ésta hácia delante del pecho y profundizar en línea curva que va á terminar detras de los muslos. Al hacer este movimiento debe la pierna izquierda, ya levantada, comprimir el agua con la planta del pie, y echarse todo el cuerpo hácia la direccion que se le quiere dar de lado.

Supongamos que la inclinacion sea hácia el costado derecho dexando sin movimiento el brazo y pierna del mismo lado; entonces el brazo hará el oficio de proa que va cortando el agua, y la pierna pendiente contribuirá al mismo fin. En este caso el giro del brazo izquierdo al comprimir el

agua será superficial y sin la direccion de la curva por delante del pecho hasta detras de los muslos, procurando que los movimientos sean naturales, fáciles y nada violentos. El exercicio hace maestros.

Leccion VIII.

Reglas para nadar de lado valiendose del movimiento de brazos y piernas.

Exercitado el nadador en las reglas de las lecciones antecedentes, dará un paso mas para usar alternativamente de los brazos y las piernas á fin de nadar de lado con mas rapidez. Ya he dicho que al nadar se ha de procurar mantener la postura vertical ó la mas inmediata á ella para conservar la natural direccion de nuestros movimientos naturales. En la figura V que representa á uno que nada de costado se ve que quando el brazo y la pierna izquierda principian el movimiento, la pierna y el brazo derecho lo han terminado; y se comprehende facilmente que mientras dura la accion de los miembros del lado izquierdo, se colocan los del otro lado en disposicion de comenzarlo al acabar el de los primeros. El brazo derecho se ha de doblar sobre el pecho llevando la mano mas allá de la tetilla izquierda y levantando la pierna hácia adelante: segun el lado de que se vaya se usará de una ú otra pierna ó brazo.

Asi se nada con mas velocidad que del modo que se explica en la leccion antecedente, principalmente si se aceleran los movimientos; si se combina la accion de los brazos y piernas haciendo que al mismo tiempo compriman ó empujen el agua; y si mediante el movimiento de la cabeza y el cuello se da mayor obliquidad al cuerpo para disminuir la resistencia del fluido.

Leccion IX.

Modo de nadar del costado derecho y del izquierdo, con solo el movimiento de los brazos, ó juntando tambien el de las piernas.

Este modo de nadar es el mas expedito y preferible porque en menos tiempo se hace mucho mas camino; como que el

cuerpo presenta ménos volúmen que nadando de pecho ó espalda, y de consiguiente halla menos resistencia en el fluido. En la figura VI se ve la obliquidad que tiene el cuerpo sin estar en postura violenta, sino muy segura para mantener la respiracion. En ella puede nadar como mas le agrada: I.^o teniendo recto el brazo derecho y sin movimiento servirá como de proa: tampoco se hará uso de las piernas, y se nadará moviendo solo el brazo izquierdo que girará desde delante del pecho hasta su total extension: la palma de la mano con los dedos juntos le hará encontrar tanta resistencia en el fluido, que adelantará hácia el brazo derecho que le sirve de proa. II. Puede usar al mismo tiempo de los dos brazos juntándolos hácia el pecho, girándolos con la velocidad conveniente, y empujando con el cuerpo hácia donde se dirija nadando. III. Dexando inmovil el brazo derecho, y juntando la accion del izquierdo con la de la pierna izquierda, que doblará levantando la rodilla, y empujando el agua con el pie. IV. Dexando pendiente y sin movimiento la pierna derecha, y usando de la izquierda y de los dos brazos. V. Poniendo en accion las piernas y los brazos, usando de la pierna derecha al modo que se ha dicho de la izquierda. VI. En fin se puede aumentar la velocidad juntando los muslos al mismo tiempo que estan en accion brazos y piernas. Practique el maestro y haga practicar á sus discípulos todas estas maneras de nadar unas despues de otras hasta que adquieran facilidad en ellas.

Leccion X.

Modo de nadar con movimiento alternativo de uno y otro lado.

Con solo ver la figura VII se comprehende la postura que requiere este modo de nadar, ó al frente ó hácia los lados. Si se lleva la direccion de frente, como se advierte en dicha figura, no solo hay la ventaja de llevar siempre la cabeza fuera del agua, sino que con los movimientos de brazos y piernas se saca sobre el agua hasta la mitad de la espalda. En la postura que se representa al nadador tiene fuera del agua el brazo derecho, y levanta la rodilla del mismo lado para

empujar contra el agua , y servirse de la resistencia del fluido; mientras hace esta accion, el brazo y pierna izquierda que han terminado la suya , se vuelven á poner en disposicion de repetirla alternando con los miembros del lado derecho.

Quando se quiera nadar de costado , al tiempo de disponer para la accion el brazo y pierna derechos se inclinará el cuerpo presentando el costado al camino que se lleve, teniéndolo asi mientras dichos miembros acaben su accion, y al comenzar la misma con la pierna y brazo del lado izquierdo inclinará este costado hácia adonde se dirige nadando , y asi alternativamente. De esta manera se nada con bastante celeridad , bien que se cansa mucho el nadador.

Leccion XI.

Modo de nadar de espalda hacia la cabeza.

El que está de espaldas en el agua con una pierna sobre otra (vease la figura II) puede nadar hácia los pies ó hácia la cabeza , manteniendo su cuerpo la línea recta ; pues por poco que levántase la cabeza inclinando la barba al pecho, baxarian los pies y piernas en el agua. Asi que la cabeza ha de estar dentro del agua hasta las orejas , sin dexar fuera mas que la cara. Se pone una pierna sobre otra para que encuentren menos resistencia en el fluido al nadar hácia la cabeza ; lo que se hará extendiendo los brazos y comprimiendo con ellos el agua hasta juntarlos con los costados , y empujando al mismo tiempo con el cuerpo en la misma direccion. Tengo observado que á cada movimiento de los brazos se adelanta todo lo que es de largo el cuerpo : este modo de nadar es expedito y el mas descansado , pues como va el cuerpo á flor de agua , encuentra en ella poca resistencia. Tambien se puede nadar de este modo levantando un poco la cabeza y baxando los pies , pero no se hace tanto camino.

Para nadar en dicha postura de espaldas hácia los pies se llevarán los brazos comprimiendo el agua desde los costados hasta extenderlos del todo , teniendo la palma de la mano de manera que el dedo gordo esté hácia abaxo. Con este modo de nadar no se adelanta tanto como en el anterior.

Leccion XII.

Modo de nadar llevando una mano levantada , y en ella alguna cosa que no se moje : así nadó Cesar.

Dice Suetonio ¹ que Cesar nadó 200 pasos llevando sus comentarios en la mano izquierda y fuera del agua para que no se mojasen; y el capitan Cook refiere de los Salvages de la nueva Calidonia "que iban nadando á la nave distante de la costa mas de una milla , y llevaban en la mano y fuera del agua un pedazo de tela." Uno y otro hecho se comprehende facilmente en este arte de nadar en que se supone en el cuerpo la facultad natural de mantenerse boyando en el agua , pues sabiendo mantener el equilibrio , no hay dificultad en nadar con un solo brazo , y tener el otro fuera del agua. Vease la postura de Cesar en la figura VIII , y se notará en ella el modo de llevar el cuerpo : con los dientes tiene cogida la clamide; la cabeza está inclinada hácia el hombro derecho ; y los demas miembros están de manera que puede boyar y nadar sin vacilar como lo enseña la práctica. Los movimientos para nadar se hacen con el brazo derecho y con la pierna izquierda : dicho brazo derecho se ha de llevar desde la postura en que se le vé hácia la espalda , y á su movimiento ha de corresponder el de levantar la pierna izquierda y cocear con ella.

Leccion XIII.

Modo de caminar en el agua derecho y sobre los pies como en tierra , sin el auxilio de los brazos ó con él.

Aunque parece una paradoxa este modo de nadar , la vista convence de lo contrario. Para andar el hombre en tierra equilibra su cuerpo sobre los pies llevandolo derecho, é inclinando un poco la cabeza y cuello hácia donde se encamina. En el agua tambien halla apoyo el centro de gra-

¹ De vita Cæsar. §. 64.

vedad de su cuerpo , y se equilibra por medio de su vigilante discurso , usando de la inclinacion de la cabeza y cuello: en este caso , si , tomando la postura que tiene en tierra para andar , hace los mismos movimientos , nadará sin duda : es verdad que será con mucha lentitud , pero ésta será menor si al adelantar el pie gira hácia el frente el costado que le corresponde , ó bien valiéndose de los brazos para comprimir el agua , como se suele hacer al andar de prisa , que parece que se rema con los brazos. Este modo de nadar es tan magestuoso que sorprende á quantos lo ven , y mas si el nadador levanta los brazos con gallardia , manifestando su imperio sobre tan instable elemento.

Leccion XIV.

Modo de verificar en el agua qualesquiera movimientos.

Persuadido el nadador de que no se hunde en el agua por la mayor ligereza especifica de su cuerpo , y convencido de esta verdad por su práctica en este arte , conocerá facilmente que el punto seguro de apoyo de su cuerpo en el agua es el centro de su misma gravedad , y asegurado el cuerpo sobre este centro guardando el equilibrio puede hacer toda especie de movimientos. Estando en la postura vertical puede dar vueltas al rededor , solo comprimiendo el agua con los brazos pendientes. Si quiere dar vueltas en una línea obliqua á la superficie del agua , tomará dicha postura obliqua inclinando un poco la cabeza y el cuello , y comprimirá el agua con brazos y manos segun el lado hacia adonde quiera dar las vueltas : lo mismo digo estando horizontalmente sobre el agua. Tambien podrá encogerse , extenderse , abrazarse las piernas , y hacer quanto quiera , teniendo siempre libre la respiracion. Execute todo esto el maestro con conocimiento , y hágalo repetir tranquilamente á los discípulos. *Se concluirá.*

*De una cola insoluble en el agua.*¹

Tomese queso hecho de leche desnatada, quitesele la corteza; cortese en rebanadas y cuezanse en agua, revolviendolas con una cuchara hasta que se forme de todo una masa muy viscosa que ya no tome mas agua : sepárese el agua caliente, y echese encima agua fria ; amasese en ella , y renuevese el agua diferentes veces ; despues se maja sobre una piedra esta masa caliente con suficiente cantidad de cal viva, y se emplea caliente con preferencia. Este *cemento* luego que se seca, que es á los dos dias de aplicado, es insoluble en el agua : se puede usar en madera, en mármol, en vasijas de barro , &c. y apenas se podrá distinguir la juntura.

*Del maiz quarenteno.*²

Señores editores : sembré á principios de Mayo como medio quartillo del maiz quarenteno de Italia, que Vms. me dixeron, y no se perdió un grano : se le han dado los riegos correspondientes ; cada caña tiene tres mazorcas de á quarta ; ha crecido hasta dos varas y media, y porque me lo sembraron espeso , se han entresacado de las cañas que sobraban mas de 50 arrobas de forrage que comieron con mucho gusto los caballos y las vacas : todavia no he hecho la cosecha ; pero ya manifesta mi corto maizal que si los labradores que pueden tener riego se dedicasen á este cultivo , temerian poco de un invierno como el que nos amenaza, ni se apresurarian á malvender sus vacas como hoy sucede , temiendo que se les mueran de hambre en el invierno.

¹ Clef de Cabinet núm. 2371.

² Extracto de una carta del Cura de Linares en el Obispado de Salamanca fecha á 15 de Agosto último.