

Roka in noga.

Spisal Jožef Rakež.

Roka je orodje vseh orodij.

Galen.

Lepa noga je óni del človeške lepote,
ki traja do najvišje starosti in diči tudi
sivolaso staro.

Goethe.



oka in noga — brr! Kakó preprost, navaden predmet! — utegne vzklikniti marsikdo, čitajoč ta naslov. Navaden je morebiti, toda nikakor še ni povsem izcrpan. Od najstarejših časov do denšnjega dne se trudijo pisci in pesniki, slikarji in podobarji vsak po svoji móči, da utrdé in razširijo slavo lepe roke in lepe noge. Zakaj bi se jim ne pridružili tudi mi Slovenci! — Nádejem se, dražestna gospodičina, ki z nežno ročico listate letošnji »Zvonov« letnik, da pomilostite naslednje vrste in v njih najdete marsikaj, kar Vam utegne ugajati . . .

Človeška roka — to orodje vseh orodij (kakor jo zóve starosta zdravnikov, Galen) — odlikuje se po svoji nežni konstrukciji, čudoviti gibkosti in okretnosti in také lepí obliki, da ji ni najti družice v vsem čiharnem živalstvu. S svojo roko človek najbolj gospoduje ostalim živim bitjem. Po vsi pravici trdi mojster Aristotel, da človek uprav radi tega gospoduje živalstvu, ker mu je stvarnica podarila roko, to najzvestejšo in najveščejšo izvrševaljico njegovega uma; roka daje duhu moč in snago, da izvaja svoje misli; uprav z roko vlada duh raznim oblikam materije.

Ogledi si jo nekoliko, roko svojo! Vsak prst se daje upogibati, iztezati in na stran pomikati; vrhu tega se še vsak členek záse lahko upogiba in izteza. Zategadelj ima roka posebno gibkost, in ta gibkost je tem večja, ker je móči palec postavljati nasproti vsem ostalim prstom. Uprav to svojstvo pa daje roki poseben značaj.

Toda človeška roka ni samó najdovršenejše mehaniško orodje, s katerim prijemamo, grabimo i. t. d. — ona je tudi organ čuta, ki se pojavlja v končinah prstov — zovemo ga tip.

S tem organom spoznavamo oblike in svojstva raznih teles — tip nas poučuje, kje je kaka stvar, kakove je oblike in kakšnega površja, je li trdna ali tekoča, trda ali mehka; je li ravna, gladka, ráskava, mrzla ali topla i. t. d. — Dà, celó bôje spoznava slepec s svojim čudovito razvitim tipom, ki pri njem v nekoliko meri nadomešča okó. —

Oblika lepe roke, kakor i ostalih delov telesa, označena je že v nedosežnih kipih starih grških umetalnikov. V njih nam je umetalnost razkrila, kar nam inače zakriva priroda; v njih nahajamo zakone pravilnosti, zakone prirodne lepote, v njih naše vzôre; ondu nam je za vsako posamno različnost ohranjena dovršena praslíka v nje prvobitni čistoti. — V farneškem Herkulu gledamo največjo fiziško moč v prekomerno razvitem mišičji; v belvederskem Apolu se divimo dražestnim črtam mladosti; toda, rekel bi, v sredini moči in milobe stoji grški Antinoj . . .

Človeški stas v obče je vedno zavisen od tega, kakó so rasle kostí, in sicer ne samó od velikosti, debelosti, dolgosti in kratkosti posamnih kostij, nego zlasti od njih razmerja proti celoti, od načina, po katerem so se kostí med sabo zrasle in razvile.

Nekaterniki so hoteli ustanoviti nekovo absolutno razmerje, v katerem bi morali biti posamni deli telesa proti vsi postavi. Vender take absolutne mere dejanski ni; zakaj ljudje so večji in manjši, ki navzlic razni velikosti stasa venderle združujejo v sebi vsa svojstva lepote. A vender se je našla mera, po kateri je soditi lepota stasa; le-tó mero nosi vsak pojedinec v sebi; v simetriji posamnih delov z individualno veličino telesa se javlja lepi, dovršeni stas.

Kar smo pripomnili zgoraj v obče, to veljá sevéda popolnoma tudi za roko.

Veličina lepe roke je torej relativna, rekše, ona se ravnáj po dolgosti in debelosti lehtij i. t. d.; iz kratka: roka mora biti proporcijonirana. Zadoščaj, ako še omenimo, da pravi umetalni zakon: dolžina roke od ročnega sklepa do končine srednjega prsta se imej proti dolgosti spodnjih lehtij kakor 8 : 13.

Roka ne smé biti ni kratka, ni okrogla, nego óbla (podolgasta); prsti morajo biti okrogli in naj se polagoma stanjšujejo.

Sklepi na prstih naj ne bodo gomolčasti — zadnji členek ne smé biti ploščat. Nohet ne bodi preizbočen, ni preokrogel, nego imej ovalno obliko. Beli polmesec na nohtu se mora jasno videti.

Hrbet roke bodi nekoliko zaokrožen; kite in žile naj ne pronicajo skozi kožo, nego jedva prosévajo. V obče ne bodi roka takó rejena, da bi se radi tolšče izgubljala arhitektura nje zgradbe. — Najčešče se palec ne strinja z inače lepo rokó; ali je predaleč od ostalih prstov, ali pa preblizu — tudi je dostikrat v zadnjem členku preširok, kakor n. pr. pri krojačih.

Sevéda mora lepo roko dičiti tudi lepa polt. Polt roke bodi bela, samó ondu, kjer se tesno prilega kostém, nekoliko rožnato navdihnjena; žile naj le plavkasto prosévajo.

Naprstnik in igla sta često na kvar lepoti roke; naprstnik, ker se zadnji členek srednjega prsta stisne, ali celó skriví v sklepu — z iglo pa se zbada koža na kazalci, da je čimdalje bolj debela in grapasta. Že iz tega se vidi, da si more samó óni človek ohraniti popolnoma lepo roko, kateremu so Rojenice položile toliko zlatá v zibelko, da mu ni treba z roko služiti vsakdanjega kruha. Saj je vender roka v prvem oziru le orodje za materialno, fiziško delo; privaditi se mora raznim poslom; a pri tem ji sevéda ni móči ohraniti čiste in dovršene prvotne oblike.

Vender pa je treba, da negujemo svoje roke; zakaj lepa roka daje človeku mnogo individualnih prednostij, o čemer izpregovorimo še pozneje.

Obliko roke treba negovati že pri deci. Glejmo na to, da otroci ne sesajo prstov, ne grizejo nohtov, da ne iztezajo posamnih členkov, da pokajo v sklepah; da se ne oprasnejo z nožem ali drugim ostrim orodjem, da ne dvigujejo in ne nosijo težkih stvari.

Grdo držanje prstov pri pisanji posebno kvári lepoto roke. Tudi igranje na glasbenih instrumentih utegne imeti zlè posledice gledé na obliko roke.

Kdor želí imeti belo, mehko kožo na roki, čuvaj jo zraka in solnčne svetlobe — to se obično godí z rokavicami — ter jo zvečer opiraj z vodo in glicerinom. — Ako se ti roka često znojí, potresi in odrgni jo s škrobovino ali lisičjekovim semenom.

Umevno je, da se morajo negovati tudi nohtje, in sicer ne samó gledé na obliko, nego tudi gledé na čistoto; zakaj najlepša roka je nelepa, ako so nohtje na nji zanemarjeni.

Zaradi nelepe navade, da se na roko natika po več težkih prstanov, nakrivé se prstje in dobivajo žulje. Roka, na kateri je mnogo prstanov, ne more se odlikovati po lepi prirodni obliki; nje lastnik se sicer baha vesoljnemu svetu, da živí v ugodnem gmotnem razmerji, toda dobrega ukusa izvestno nima in ga nikoli ni imel.

Na lepo zgrajeni roki se javlja fina organizacija človeka; toda na držanji in gibanji roke spoznavamo stopinjo njega vzgoje in izobraženosti.

* * *

Noga je obično skrita pod obuvalom; zategadelj tudi nje posamni deli ne prihajajo tolikanj v poštev, kakor pri roki. Ozirati se nam je le na zgradbo noge v obče.

Tudi na nogi ne smé biti arhitektura kostij skrita pod toľščo. Velikost in dolgost noge je sevéda zopet relativna in zavisna od višine in debelosti vsega stasa.

Normalno zgrajena noga ima nart izbočen na dve strani, t. j. po dolžini in po širini. Ako je svod (oblok) po dolžini previsok, noga ne more biti lepa, takisto ne, ako je prenizek, kakor n. pr. pri ploskonožcih.

Nahajajo se na svetu kàr plemena, katerim je prirojena stanovita vrsta nog, takó Francozom visoka noga, Izraelcem ploščata noga.

Lepa noga osobito diči človeka. Znano je, kakó se je Goethe izrazil o nji. Njega besede smo postavili na čelo svoji razpravi.

Pri nogi je zlasti treba paziti na obliko in držanje. Oboje je treba gojiti že izza mlada. Zató je jako brezpametno, ako se dajó deci čevlji z visokimi in rtastimi petami; hoja mora biti povsem negotova, in take noge se prav lahko izprevržejo; to se opaža zlasti pri ženskem spolu.

Marsikatera noga je nelepa zaradi nelepe hoje — in ta hoja je, žàl, toli često samó nasledek pretesnega obuvala. — Nikakor ni móči skrivati prevelike noge, tudi ako jo protiprirodno in siloma zabijaš v obliko, kakeršna ji ni primerna. Največjega pomilovanja našega so izvestno vredne óne lepotice, ki silno mučno stiskajo nogo v tesen čeveljček, in na visokih petah omahujejo in kinkajo po ulicah; saj ne vedó, da si s tesnim protiprirodnim obuvalom kvarijo hojo, gibanje in zdravje, toda, kar je pri njih največjega pomena, tudi lepoto svojo.

Noga ne rabi človeku toli mnogovrstno, negoli roka. Noga nam rabi v prvi vrsti le za stanje in hojo. Zató je tudi zgrajena popolnoma inače, nego nje nežna sestríca, roka. Na nogi pogrešamo óne čudovite gibíčnosti; nasprotno pa se odlikuje s krepkimi in trdnimi kostmi, kitami in mišicami.

Rousseau je trdil, da je priroda porodila človeka, da hodi po vseh štirih. Kàj malo je poznal ta filozof-samotár zgradbo človeškega telesa; ako bi jo primerjal zgradbi živalij, prepričal bi se uprav o nasprotni resnici. — Res je sicer, da hodijo otroci po vseh štirih, toda samó zategadelj, ker se še ne morejo držati na nogah. Temu se morajo šele mučno privaditi in priučiti; zakaj človek, stojèč na nogah, mora se vedno držati v ravnovesji.

Hoja je zavisna od težišča telesnega. Pri hoji se težišče premiče sedaj na to, sedaj na óno nogo. Ravnovesje je zavisno od navadne ravne hoje. Ako je težišče preveč naprej, hodi človek na konci prstov; óni pa, pri katerih je težišče pomaknjeno bolj nazaj, koraka zgolj na

petah. To zadnje se dogaja sósebno pri ženskah; njih hoja je tudi iz anatomiških vzrokov preračunjena na krajše korake. Radi tega veli Rousseau: »Ženska hoja je takó ustvarjena, da jo čim lože dohitevaš.«

Ako ženska hoja prekorači mejo majhnih korakov, izpremení se v takozvano »grenadirsko hojo« — a takrat tudi takoj izgubí vso milobo in gracijo ženskega značaja.

Čestokrat je grda hoja zavisna od pokvarjene oblike dolgih nožnih kostíj (stegenice in golenice), ki se skrivé zaradi bolezní ali pa tudi po napačnem pestovanji otrók. Takšne noge imajo sedaj obliko črke X, sedaj črke O. Na take nedostatke treba paziti že v mladosti; zakaj tačas se še dadó poravnati, ker so vezí v sklepíh še prožne in popustne. Ako nedostatek ni preočit, móči ga je popraviti s samim delovanjem mišičja; sicer pa nemudoma poišči zdravniške pomoči. — Tudi ploskonožci nimajo lepe hoje.

Končno nam na tem mestu ni móči prezirati fizijogno mîke roke in noge, rekše óne znanosti, s katero se iz njiju zgradbe, velikosti i. t. d. sklepa na značaj dotičnega človeka.

Lepo zgrajene roke in noge so zlasti znak plemenitega plemena. Človek lepíh rok in nog je pre šaljive in dovtipne nravi. Dolge in ozke roke in noge značijo strastnega človeka, kratke — sebičneža in človeka mrzlega temperamenta. Ljudje, ki imajo izredno kratke prste, brezsrčni so in krvoločni. — Neron in Marija Tudorska sta imela baje take majhne, lepe in brstne roke s kratkimi prsti.

Jamice na rokah značijo veseljaka in časih tudi lahkomíšljenca. Velike roke in noge izražajo moč in stanovitost, vender tudi dobrodušnost. — Majhne in nežne roke često pomenijo slabost, površnost, nestanovitost, kratkoumnost in tudi zlobnost. Roke, ki se rade zardévajo, željne so maščevanja.

Živahen duh se izraža v gibíčnih, nemirnih rokah; mirna roka znači zamišljenca.

Kakor je pri roki in nogi pomembna oblika, prav takó značilno je tudi to, kakó ji človek uporablja.

Neumnež ne vé kàj početi z rokami, a bojzljivec se opotika ob svojih nogah.

Roka in noga govorita kàj zgovoren jezik. Izkušnja že nas uči, da ima roka glavno nalogo pri razgovoru, bodisi, da jo rabimo v razjasnjujočem, pomirjujočem ali potrjujočem zmislu. Z roko dovoljujemo in odklanjamo — sočutje in zasmehovanje, naklonjenost, veselje in

žalost, prošnja in nje uslišanje se izražajo z roko takó, da je umevno vsakomur.

Nasproti pa je noga oznanjevalka naše krepkosti in samozavesti; ona spremlja našo jezo in razjarjenost, ona podkrepljuje naše ukaze in našo pretnjo. Hitro koraka mož, ki se brzo odločuje in hitro izvršuje, k čemur se je odločil — omahljivec brusi počasi svoje peté.

Roka nam je torej izraževaljica duhá in srca; noga pa je glasnica naše volje in značaja našega.

Roka in noga sta zlasti važni pri nežnem spolu, in to vedó njega zastopnice bolje, nego mi.

Z božajočo roko pregovarja žena možá, pomiruje ga in ga tolažèč vodi skozi nezgode življenja — toda noga ji je baje dana, da mu veluje in vlada.

Mož je gospodar! In vender pravijo, da so bile vsem imenitnim dogodkom na naši zemlji vzrok ženske.

»Cherchez la femme« je menda le resničen pregovor.



Na vrtu.

Dèkle na vrtu cvetice sadi,
Sebí vesela takó govori:

»Da bi se v rahli prsti gredic
Vsaka hotela prijeti cvetic!

Pótlej najlepši moj bode vrt,
Kàdar odéne pomládni ga prt.

Toð mimo vrta pohajal nekðó,
Nem bode gledal cvetje lepó.

Žélel si bode cvet ali dvá,
Mojega lèhko si žélel — srcá . . .

Toda srcá jaz nikómur ne dam,
Bodísi, da bi me prosil on sam.

Bolje, da nikdar ne ljubim deklè,
Nego da kdáj mi ljubezen umrè . . .

Vender, èe v rahli bi prsti gredic
Vsaka prijela se mojih cvetic:

Kàdar spomládí se mi razcvetó,
Róžo on prvo, najlepšo dobó . . .

Dèkle na vrtu cvetice sadi,
Ptica jo èuje, takó govori:

»Dèkle, nikomur srcá ti ne daš —
Že si ga dalo, samó da ne — znaš!«

Gr. Novák.

