



## یادداشت

## راه‌هایی برای قدم زدن در تابستان

امروز در گزارش مفصلی که داشتیم از این که چطور یک کفش مناسب بخریم، گفتیم اما یک سؤال مهم دیگر این که برای تابستان و قدم زدن در این روزهای داغ چه کفشی استفاده کنیم؟ نفس کشیدن پا آن هم در تابستان از مواردی است که می‌تواند حس و حال خوبی به شما بدهد. این تنفس هم اتفاق نمی‌افتد مگر با استفاده از کفش‌هایی که چنین امکانی را فراهم کنند. یکی از پیشنهادهایی که شاید با آن آشنا باشید، استفاده از کفش‌های پارچه‌ای است. معروف‌ترین مدل این کفش‌ها گیوه‌ها هستند. گیوه یا کلاش از پاپوش‌های قدیمی است که مقاوم و ارزان هم هست و در جوامع کوچ‌نشین، روستایی و شهرنشین مورد استفاده قرار می‌گیرد، سادگی ابزار کار و در دسترس بودن مواد اولیه برای تولید، آن را جزو کفش‌های پرمصرف بین اهالی مناطق مختلف کرده. رویه گیوه از ریسمنان و نخ پرگ یعنی ریسمنان‌های پنبه‌ای بافته و زیر پاته آن را گاهی از چرم و اغلب از لته‌های به هم فشرده و درهم کشیده می‌سازند. مراکز عمده تولید گیوه در کردستان، آبادی اورامانات و هجیع است و در قصبه نودشه، گیوه‌کشی از مشاغل عمده مردمان محسوب می‌شود. رویه گیوه از پارچه نازک نخ، کتیرا و نخ تابیده (قرقره) تهیه می‌شود، از این رو با پوشیدن آنها نه فقط عرق پای شما را جذب می‌کند بلکه به دلیل نوع بافتی که دارد، اصولاً عرق نمی‌کشد. امروز با وجود هجوم انواع کتانی و کفش، توجه به گیوه تا حدی کمتر از قبل شده اما کافی است یک بار آن را امتحان کرده تا در تابستان بتوانید حس متفاوتی را تجربه کنید. البته حمایت از تولیدکننده‌های این کارها هم که جای خودش. در ادامه هم بعد از گیوه که امروز رنگ‌های مختلف آن آمده نوبت به کفش‌های چرمی می‌رسد که برای همه فصول مناسبند. هنگام خرید کفش چرم حواس‌تان باشد صرفاً مجذوب زیبایی آن نشوید، از زیبایی مهم‌تر راحتی کفش است. این را هم در نظر داشته باشید که کفش چرم بعد از چند بار استفاده کمی باز می‌شود، البته این ماجرا فقط در مورد رو و کناره‌های کفش صدق می‌کند و اگر پنجه پای‌تان تحت فشار باشد، تغییر چندان را از این نظر حس نمی‌کنید و فقط اذیت خواهید شد. گروه دیگر پاپوش‌های تابستانی هم صندل‌ها هستند که از بین آنها هم چرمی‌های شان مقاومت و جنس خوبی دارند. خلاصه هر کفشی که در این فصل انتخاب می‌کنید به فکر تنفس پای‌تان باشید.



## نگاهی به زیر و زبر خرید کفش مناسب

# چطور کفش بخریم؟

فاطمه شه دوست

روزنامه نگار

دیگر همه این ماجرای معروف را که پا مثل قلب دوم است، شنیده‌اید و خدا نکند یک بار گرفتار کفش نامناسب شوید تا این جمله را عمیقاً درک و آن را تجربه کنید. اینجاست که متوجه می‌شوید پا واقعاً مثل قلب است که ناراحتی‌اش می‌تواند کلی از فعالیت‌های شما را مختل و اعصاب‌تان را نابود کند. به همین دلیل باید همیشه حواس‌تان به انتخاب کفش باشد. این که چطور می‌شود یک انتخاب درست داشت هم موضوع اصلی گزارش امروز ماست.

اول از همه فراموش نکنید مثل دیگر اعضای زوج بدن، دو تا پا هم هیچ وقت قرینه و مثل هم نیستند، جریانی که می‌توانید آن را در دست‌ها، چشم‌ها و حتی دو سمت چهره‌تان هم آن را ببینید.

به همین علت است که هر وقت کفشی را پا می‌کنید در لحظه اول بین راحتی و ناراحتی آن مردد می‌شوید اما نگران نباشید این تقارن نداشتن عموماً در حدی نیست که چندان به چشم بیاید و اذیت‌تان کند فقط باید دقت کنید کفشی که می‌خرید، از فضای کافی برخوردار باشد تا همه انگشت‌ها در آن راحت و فضایی برای تنفس هم داشته باشد.

این یعنی نباید سراغ کفشی بروید که انگشت‌ها را تحت فشار قرار دهد، در این شرایط آن عدم

تقارن هم بیشتر به چشم می‌آید و حسش می‌کنید. این جزو اولین موضوعاتی است که باید زمان تهیه کفش مناسب پا آن را مد نظر قرار داد. مهم این است که هنگام پوشیدن کفش با آن احساس راحتی کنید و کفش به اندازه کافی بزرگ باشد تا همه انگشتان پا در آن به راحتی جابه‌جا شود.

### چند ویژگی مهم

زمانی که کفشی را پا می‌کنید باید حواس‌تان به سه بخش آن یعنی پنجه، میانه و پاشنه پا باشد. یکی از مهم‌ترین بخش‌ها که اگر ذره‌ای کفش، سر ناسازگاری داشته باشد آن را حس می‌کنید، پنجه پاست. این بخش یعنی پنجه پا باید دارای فضای کافی باشد تا انگشتان روی هم سوار نشود.

قسمت پنجه باید نه خیلی گشاد و نه خیلی تنگ باشد. از سوی دیگر این قسمت جزو مواردی است که اصلاً نباید به اصطلاح پا را بزند چون در این صورت یک روز خوش را هم با آن کفش سپری نخواهید کرد. یکی دیگر از بخش‌ها قسمت میانی کفش است که معمولاً نقش مهمی در نگه داشتن پا دارد.

در مورد این قسمت اغلب شما دوست دارید به خوبی اطراف پا گرفته شود، به طوری که نیازی به بستن و محکم کردن بند کفش نداشته باشید. این اتفاقی است که توجه به آن کمک‌تان می‌کند تا انتخاب درست‌تری کنید. حس نداشتن فشار

و از سوی دیگر آزاد نبودن زیاد از حد می‌تواند نشان‌دهنده انتخاب درست‌تان باشد.

### پاشنه پر داستان

و اما بخش پاشنه کفش، این قسمت هم لازم است تا از انعطاف و به قول معروف نرمی کافی برخوردار باشد تا با پا کردن آن حس راحتی داشته باشید. البته این نکته‌ای است که در سراسر هر کفشی اهمیت دارد، چراکه کفش‌های سفت و خشک باعث می‌شود پا درد بگیرد. القصه این که لحظه‌ای که هر کفشی را می‌پوشید باید در آن احساس راحتی کنید.

پهنا و فرم پا برای افراد مختلف متفاوت است، از این رو قالب کفش باید به گونه‌ای باشد که نه خیلی تنگ و نه خیلی گشاد باشد و به طور کامل اطراف پا را بگیرد.

در مورد پاشنه و لژ کفش هم شرکت‌های کفش‌سازی پاشنه کفش را عریض و جادار طراحی می‌کنند تا مناسب هر نوع کفشی باشد. با این حال مهم است اندازه پاشنه استاندارد و نه خیلی بلند و نه خیلی کوتاه باشد، چون این ماجرا هم تأثیر مستقیمی روی راحتی پا دارد.

### چه کفشی برای کجا؟

در کنار این جزئیات شما باید در نظر بگیرید هر کفشی را برای چه فضایی می‌خواهید. مثلاً برای استفاده روزمره، کفشی را انتخاب کنید که مچ پای شما را نپوشاند تا برای استفاده روزانه مناسب‌تر باشد. البته شکی نیست این نوع کفش‌های ساق‌دار با هدف و نیت خاصی و برای ورزش‌های متفاوتی ساخته و تولید می‌شوند ولی برای استفاده از کفش‌هایی که هر روز از آنها استفاده می‌کنید، بهتر است سراغ کفش‌های بدون ساق بروید که راحت‌تر هستند. این نکته را هم به یاد داشته باشید که پوشیدن کفش‌های ساق‌دار مثل کفش بسکتبال به طور مداوم باعث ضعیف شدن مچ پا می‌شود. اگر هم کارمند هستید و از صبح تا بعد از ظهر قرار است کفش پائتان باشد، کفش‌های چرمی را به شما پیشنهاد می‌کنیم. این کفش‌ها امکان تنفس را برای پا فراهم می‌کند. بسیاری از کفش‌ها از موادی ساخته شده‌اند که به راحتی اجازه ورود و خروج هوا را به داخل کفش نمی‌دهند و این باعث عرق کردن پا و ایجاد مشکلات دیگر می‌شود. پس به دقت جنس کفش را بررسی کنید. البته گاهی برخی از کفش‌ها با این که جنس کفش این امکان را ندارد ولی به گونه‌ای طراحی شده‌اند که این شرایط را به راحتی ایجاد می‌کنند.

برگ سبز خودرو هاچ بک رنو SCALA1600 مدل ۲۰۱۶ به رنگ سفید روغنی شماره انتظامی ایران ۱۳ ۶۸۲ ن ۲۹ شماره موتور H4MD729N083981 شماره شاسی VF1BZB5T7RG571101 به مالکیت سیامک ملکی مقفود گردیده و فاقد اعتبار است.

سند کمپانی خودرو سمند مدل ۱۳۹۰ به رنگ مشکی شماره انتظامی ایران ۱۳ ۲۷۴ س ۱۲ شماره موتور ۱۲۴۹۰۱۷۹۹۳۰ شماره شاسی NAAC91CC3BF880704 به مالکیت سامان سلیمانی اصفهانی مقفود گردیده و فاقد اعتبار است.

سند خودرو سواری 405GLX مدل ۱۳۸۱ به رنگ پشمی متالیک به شماره پلاک ایران ۴۵-۵۳۱ ل ۲۶ به شماره موتور 22568112494 و شماره شاسی 0081014392 به نام امیر حسن زاده پا کد ملی ۲۹۹۳۹۳۱۹۳۸ مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

مدرک کارشناسی فارغ التحصیلی اینجاب مهدی گندمی فرزند علی به شماره شناسنامه ۱۱۲۸۱ صادره از تهران در مقطع کارشناسی رشته مهندسی معدن (استخراج) صادره از واحد دانشگاهی تهران جنوب به شماره ۱۳۸۴۱۴۱۰۳۱۱۸ مقفود گردیده است و فاقد اعتبار می‌باشد. از بابت تقاضا می‌شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب به نشانی: تهران، خیابان کریم خان زند، خیابان ایرانشهر شمالی، نبش آذرشهر، پلاک ۲۰۹ و یا کدپستی ۱۵۸۴۷۱۵۲۱۴ ارسال نماید.