

اعظم اسلامی
تصویرگر: محمود مختاری



کفش خوب

- کفش خوب، پا را فشار نمی‌دهد.
- کفش باید پاشنه‌ی کوتاهی داشته باشد.
- کفش بی‌پاشنه خوب نیست.
- به پا یا جوراب رنگ پس نمی‌دهد.
- بعد از چند روز پوشیدن، تنگ یا گشاد نمی‌شود.
- نرم است. یعنی وقتی با دست‌هایمان آن را خم می‌کنیم، راحت خم می‌شود.

ما با پاهایمان راه می‌رویم. اما سلامتی پا خیلی بیشتر از این‌ها اهمیت دارد. اگر پاها ناراحت باشند، ممکن است قسمت‌های دیگر بدن هم بیمار شوند. داشتن پای سالم، بدون کفش خوب امکان ندارد. کفش‌های ما باید بهترین دوستان پاهایمان باشند.

کفشی که از چرم طبیعی ساخته شده باشد، بسیار مناسب است. چون سوراخ‌های ریز آن، هوای لازم را به پا می‌رساند.



فیبر فیبر فیبردارا

بعضی از کفش‌های خارجی، ارزان قیمت هستند. اما این کفش‌ها باعث ناراحتی پا می‌شوند. مواد اولیه‌ی این کفش‌ها بهداشتی نیست.

کفش خوب پوشیم تا سالم باشیم

پوشیدن کفش‌های نامناسب باعث ناراحتی کمر و ستون فقرات می‌شوند. صافی کف پا و پا درد هم گاهی به خاطر کفش نامناسب است. کفش تنگ جلو گردش خون را هم می‌گیرد. در بچگی، ما استخوان‌های نرم و مفصل‌های انعطاف‌پذیری داریم. با پوشیدن کفش‌های نامناسب، ممکن است مچ و کف پایمان تغییر شکل بدهند.

پاهای من



کفش‌های بد معمولاً باعث می‌شوند، پاهایمان بوی بدی بدهد

وقتی کف کفش‌هایمان نازک و ساییده شد، به فکر کفش جدید باشیم. کفش‌های کهنه برای پا ضرر دارند. می‌توانیم در مخارج دیگر صرفه‌جویی کنیم، اما کفش مناسب بپوشیم.

پاهای من کفش نو بخریم؟

وقت خریدن کفش یادتان باشد:

بعد از ظهرها برای خرید کفش بروید. بعد از ظهرها، پاهای کمی بزرگتر از صبح‌ها هستند.

هر دو لنگه‌ی کفش را بپوشید. حتماً با آن‌ها قدم بزنید. اندازه‌ی پای چپ و راست ما با هم متفاوت است.

کفش را با جوراب امتحان کنید.

بیشتر از زیبایی و رنگ کفش، به راحتی آن فکر کنید.

باید بین شست پا و جلو کفش حداقل یک سانتی‌متر فضای خالی وجود داشته باشد. این را هرگز فراموش نکنید.



پوشیدن کفش پاشنه بلند باعث این ناراحتی‌ها می‌شود: کج شدن انگشت شست پا، میخچه، تاول، کمر درد، زانودرد و پا درد.

فقط دختر خانم‌ها بپوشند!

