



چند نکته برای خرید پاپوش تابستانی

صندلی برپا

تابستان که می شود، کفش ها هم رنگ و روی دیگری پیدا می کنند و شکل و شمایل آنها هم عوض می شود. معمولاً کفش های روبسته جای خود را به صندل های جلوباز و روباز می دهند تا کمی هم که شده بتوان گرمای این فصل

ندااظهری

روزنامه نگار

را راحت تر تحمل کرد.

اما خلاصی از گرما نباید به قیمت از دست رفتن سلامت پاها شود. مثل هر چیز دیگری، خرید صندل هم راه و روش خاص خودش را دارد و با رعایت نکاتی می توانید صندل بهتر و استانداردتری را بخرید.

حمایت خوبی داشته باشد

یکی از نکات مهمی که هنگام خرید صندل باید به خاطر داشته باشید، حمایتی است که از پاها، قوزک و پاشنه پا به عمل می آورد. صندل هایی که کفی، پشت پاشنه و کناره های محکمی دارد، بهترین گزینه برای خرید هستند. هیچ وقت صندل هایی که از وسط یعنی از انگشتان به سمت پاشنه خم می شوند نخرید.

به پوشش دهی پاها دقت کنید

معمولاً پاشنه پا در برابر سنگ یا موانع مختلف آسیب پذیر است و این موانع ممکن است آسیب جدی به پاها وارد کند. صندل ها برخلاف کفش های ورزشی و کفش های عادی پد مخصوصی در قسمت پاشنه ندارند که البته این مشکل بیشتر در صندل های ارزان قیمت تر مشاهده می شود. صندلی که می خرید باید در قسمت انگشتان و پاشنه، ضربه گیر داشته باشد تا از ضربات وارد به این نواحی از پا جلوگیری کند. صندل مناسب همچنین باید لبه هایی داشته باشد که از کف پا محافظت کند. اگر می خواهید از نرم بودن و پوشش کافی پاشنه صندل مطمئن شوید، انگشتان را داخل پاشنه فرو کنید، اگر پد قسمت پاشنه بعد از پایین رفتن؛ دوباره به حالت اولیه خود برنگشت، به دنبال صندل دیگری باشید.

راحتی را هم در نظر بگیرید

هنگام خرید صندل به دنبال جنسی باشید که علاوه بر راحتی، به اندازه کافی محکم باشد تا از پای شما محافظت کند. صندل های چرمی در عین نرمی، انعطاف پذیر بوده و ضربات وارد به پا را کاهش می دهد. این نوع از صندل ها همچنین از تعریق پاها جلوگیری می کند. به خاطر داشته باشید پاشنه صندلی که می خرید به اندازه پاشنه پایتان پهن باشد تا به خوبی بتواند مانع احساس فشار در این ناحیه شود.

صندل اندازه پایتان بخرید

اگر قسمت پنجه های صندل بسته است، مطمئن شوید به اندازه پهنای انگشتان پای شما پهناء دارد تا

کمیت را فدای کیفیت نکنید

همیشه خرید صندلی گران قیمت دلیلی بر خوب بودن کیفیت آن نیست. بلکه بهتر است هنگام خرید به کیفیت و دوام صندل دقت کنید تا در طول تابستان بتوانید به راحتی از آن استفاده کنید.

بندهای صندل را چک کنید

صندلی که می خواهید بخرید، باید بندهای کافی برای محافظت از پا داشته باشد. این بندها نقش مهمی در برقراری تعادل پا هنگام راه رفتن ایفا می کند و مانع از جلو و عقب شدن پا داخل صندل می شود. البته باید مراقب باشید بندهای روی صندل فشار اضافی بر پاها وارد نکنند. بندهایی که باعث



طبق فعالیتی که دارید خرید کنید

وقتی می خواهید صندل بخرید به فعالیتی که می خواهید با آن انجام دهید، دقت کنید. صندل های سبک وزن معمولاً برای پیاده روی مناسب ترند. علاوه بر این، صندل های جلوبسته برای گردش ساده یا پیاده روی در سطح شهر مناسب تر هستند و دوام بالایی هم دارند. نکته بسیار مهم این است که تنها از روی ظاهر، صندل خریداری نکنید، بلکه بیشتر کاربرد خود را مدنظر قرار دهید. برای راه رفتن در ساحل یا مناطقی که گل ولای دارد، صندلی بخرید که از مواد سخت تر و مقاوم تري ساخته شده و حتی عاج عمیق تري داشته باشد. این ویژگی باعث می شود از پای شما در چنین نقاطی محافظت و تعادل شما را حفظ کند.

پاشنه استاندارد را فراموش نکنید

ارتفاع پاشنه صندل نباید بیشتر از ۴ سانتی متر باشد. به خاطر داشته باشید پاشنه های کوتاه، کمترین فشار را به پا، ران و کمر وارد می کند و پا داخل

سند کمپانی خودرو لیفان X60، مدل ۱۳۹۵، به رنگ مشکی متالیک، به شماره انتظامی ۶۸۵۴۷۹-۶۷، شماره موتور LFB479Q150108724، شماره شاسی NAKSG4316GB139124، به نام ایمان زکی زاده مفقود و فاقد اعتبار می باشد.



صندل در راحت ترین حالت ممکن قرار می گیرد. اگر ارتفاع پاشنه بیشتر از این مقدار باشد، فشار وارده به پا هفت برابر بیشتر می شود. این فشار چند برابری نیروی مضاعفی را به مفصل داخلی زانو وارد می کند که آسیب هایی را به همراه دارد. همچنین صندل های پاشنه بلند با اعمال فشار نابرابر به پاها، عضلات ساق پا را به مرور کوتاه و تاندون های آشیل را ضخیم تر می کنند. زمانی که ارتفاع پاشنه صندل بیشتر از این حد باشد، فشار وارده به پنجه و انگشتان باعث هل دادن پا به سمت جلو و بیرون آمدن انگشتان از جلوی صندل می شود. قرار گرفتن انگشتان پا در این حالت منجر به انحراف انگشتان پا، میخچه، ایجاد تاول و خم شدن انگشتان پا، بروز دردهای کمر، زانو و پاشنه پا می شود.

جنس خوب بخرید

بهترین نوع صندل، آبی است که مواد رویه آن مانند بندها از مواد قابل تنفس که گردش هوا در آن به خوبی انجام شود و نیز مواد بادوام مانند پلی اورتان ساخته شده باشد. برای کفی صندل، ابرهای نرم و انعطاف پذیر پوشش خوب و راحتی را برای پاشنه پا فراهم می کند. علاوه بر این، مواد استفاده شده در تولید این صندل ها ضد آب هستند. بهترین جنس برای قسمت میانی پاشنه صندل، مواد اسفنجی است که هم حمایت خوبی از پا می کند و هم از نظر ارتوپدی، پوشش بسیار خوبی برای پاهای شما به شمار می رود.

فراخوان

گروه ما پس از ۱۰ سال مطالعه روی گیاه داروهایی که تاثیر مستقیم روی رویش مو دارند، توانسته تونیکي را تهيه و آماده توليد کند. به همین منظور این دارو را در اختیار افرادی که از (طاسی) رنج می برند به طور رایگان قرار می دهیم.

با تضمین ۱۰۰٪ رویش مجدد جهت آزمایش بالینی ارائه به سازمان غذا و دارو

تلفن تماس:

۰۹۳۶۴۸۴۷۰۲ - ۰۲۱-۸۸۸۶۷۵۵۱