**در موقع خرید کفش به قلب دوم خود بیندیشید مرضیه جویا**

پا آن قدر مهم است که به عنوان قلب دوم شناخته شده. پس بیاییم همیشه به فکر قلب دوم خود باشیم. مجموعه ای از عضلات، تاندون عضلات، استخوان‌ها و مفاصل کوچک در ناحیه‌ی کف پا، قوس‌های طولی داخلی و خارجی کف پا را تشکیل می‌دهند. این دو قوس درکف پا مانند ضربه‌گیر عمل می‌کنند و وجود آن‌ها امکان انعطاف و تحمّل وزن بیش‌تر در حین ایستادن و راه رفتن به پا می‌دهد. چنان چه یکی از عناصر این قوس‌ها ضعیف شود یا آسیب ببیند، استخوان‌های قوس پا از امتداد خود خارج می‌شوند و قوس به هم می‌ریزد. این اختلال باعث می‌شود فشار و کشش زیادی به نسوج نرم کف پا وارد شود و در نتیجه راه رفتن و دویدن به خستگی زودرس پا و بیش‌تر اوقات درد پا و کمر درد می‌انجامد. یکی از اصلی‌ترین علل بروز چنین مشکلاتی پوشیدن کفش‌های نامناسب است. از دیگر عوارض آن، زخم شدن پشت و پهلوهای قوزک پا و نیز فرو رفتن قسمت‌های کناری ناخن انگشت شست پا در نسوج نرم کنار آن است. در این شرایط و با اضافه شدن آلودگی میکروبی، زمینه‌ی بروز عفونت همراه با درد شدید و ناتوانی در راه رفتن فراهم می‌شود.

در واقع کفش سه نقش اساسي در فعّاليّت‌هاي انسان دارد که عبارت است از:

1- حمايت و حفاظت: حمايت از پا مهم‌ترين وظيفه‌ي کفش است. کفش به عنوان يک ابزار حفاظتي هنگام راه رفتن، دويدن، پريدن و ساير فعّاليّت‌هاي حرکتي، پاها را حمايت مي‌کند. بدون کفش مناسب، بافت‌هاي نرم پا به ويژه به دليل ناتواني مفصلي آسيب مي بيند. کودکان و سالمندان در این زمینه، آسیب‌پذیرترند.

2- شکل‌دهي و ظرافت بخشي: کفش، شکل و ظرافت ويژه‌اي به عمل راه رفتن مي دهد.

 3- ورزش: اين نقش بسيار اختصاصي است، از اين رو کفش نه تنها بايد با الگوهاي حرکتي هر رشته سازگار باشد بلکه بايد از صدمات ورزشي نيز جلوگيري کند. کفش ورزشی بايد پا را از عوامل آسيب‌رسان خارجي حفظ نماید و هيچ‌گونه تأثير منفي بر پا نداشته باشد. کفش نامناسب موجب آسيب و چرخش زیاد داخلي پا مي شود.

پوشيدن كفش تنگ، موجب اعمال فشار بر پا و اصطكاك شديد پوست پا با كفش و ايجاد پينه در انگشتان يا كف پا مي شود. وجود پينه و ميخچه در پا با درد و ناراحتي همراه است برای جلوگیری از بروز این مشکل كفش و جوراب بايد از لحاظ قد و پهنا براي پا مناسب باشند و به پا و انگشتان فشار نياورند.

شكل كفش نیز اهمّيّت زيادي دارد. مخصوصاً براي كساني كه ايستاده كار مي كنند. ساييدگي پاشنه‌ي كفش را بايد فوراً تعمير كرد به ویژه در مورد کودکان، زیرا بر اثر پوشيدن كفشهايي كه پاشنه‌ي آن‌ها ساييده شده، پاهاي كودكان كج و معيوب مي شوند. (صادقي، ص39)

**مشخّصات کفش استاندارد**

1ـ رویه‌ی کفش: رویه‌ی کفش‌های موجود در بازار از دو جنس مختلف ساخته شده؛ یا رویه‌ای از چرم طبیعی دارند و یا از پلاستیک و چرم مصنوعی تهیّه می‌شوند. چرم طبیعی، به علّت دارا بودن منافذ طبیعی در بافت، امکان تبادل هوا به بیرون و داخل کفش را فراهم آورده، باعث تنفّس پا می‌شود. به همین دلیل ساده، بهترین رویه برای کفش، همان رویه‌ی چرم طبیعی است. بالتّبع رویه‌ي مصنوعی به علّت عدم امکان تبادل هوا باعث بوی بد پا و عرق کردن بیش از حدّ آن می‌شود.

2ـ زیره‌ی کفش: زیره‌ی کفش باید سبک، راحت و در برابر سایش مقاوم و با دوام باشد. زیره نباید زیاد نرم باشد و نه زیاد سخت. برای امتحان زیره‌ی مناسب می‌توانید کفش خود را بین دو دست خود قرار دهید و با اعمال فشار سعی در خم نمودن تخت آن نمایید. چنان چه کفش از ناحیه‌ی وسط تخت خم گردد، مناسب و استاندارد نیست. در یک کفش خوب با اعمال چنین فشاری، تخت کفش از ناحیه‌ي جلوتر(حدود قرار گیری محل پنجه‌ی پا) خم می‌شود نه از وسط. علاوه بر این به هنگام خرید کفش باید به این نکته نیز دقت کرد که کف زیره نباید صاف باشد؛ بلکه باید آج دار باشد تا از لیز خوردن جلوگیری کند.

3ـ قالب و پنجه: از نظر قالب بندی، فضای پنجه‌ی کفش باید طوری باشد که به انگشت‌های پا فشار وارد نکند. کفش‌هایی که پنجه‌ی آن‌ها تیز است، باعث می‌شود انگشت‌های پا روی هم بیفتند. این کفش‌ها، انگشتان پا را تحت فشار قرار داده و آن‌ها را بد فرم می‌کنند. این مسأله درخانم‌ها شایع‌تر است، به طوری که انحراف شست پا در خانم‌ها 9 برابر آقایان است. جلو کفش باید به گونه ای باشد که پنجه‌های پا از هم باز شود.

**رنگ كفش**

در مورد عدم كراهت استفاده از كفش و عبا و عمامه‌ی سياه در روايتى به نقل از امام صادق (عليه‌السلام) آمده است:

رسول گرامى اسلام (صلي الله عليه وآله) استفاده از رنگ سياه را در پوشش‌ها ناخوش داشت مگر در سه چيز: در كفش و عبا و عمامه.

 مرحوم مجلسى بعد از نقل روايت فوق نوشته است: اين حديث به استحباب پوشيدن كفش سياه دلالت مى‌كند و آن را چون عمامه و عبا از حكم كراهت، مستثنا كرده است.

در مورد استفاده از كفش خوب سفارش زيادي شده است. امام حسين (علیه‌السلام) مي‌فرمايند: «فرزندم: كفش خوب پا كن، كه كفش زينت پاي مردان است». (محمدي ري شهري، 337/14)

 پيامبر اكرم(صلی الله علیه و آله) مي‌فرمايند: «هر كس بقا را دوست دارد، هر چند بقايي نيست، صبح زود غذا بخورد، كفش خوب و راحت بپوشد...». (شیخ صدوق، 555/3)

مستحب است پوشيدن كفش خوب چه آن كه دشمن سركوب شود و نور چشم را زياد مي‌كند و عمر را دراز كرده و از بلا حفظ مي‌كند و مكروه است پوشيدن كفشي كه زيرش صاف باشد و هيچ پاشنه‌اي نداشته باشد. (مامقاني، ص99)

**پنج توصیه برای خرید کفش مناسب**

1- خرید کفش باید بعد از ظهر باشد؛ زیرا به طور طبیعی پای افراد صبح‌ها حدود نیم سایز کوچک‌تر از بعد از ظهر‌هاست.

2- دقت در سایز کفش: اول این که در انتخاب کفش حتماَ باید آن را پوشید و اتکا به نمره‌های درج شده روی آن برای اطمینان از اندازه بودن آن کافی نیست. دوم این که باید به این نکته توجه کرد که اندازه‌ی پای افراد با افزایش سن، کم و زیاد شدن وزن و حتی بارداری تغییر می‌کند؛ لذا ملاک قراردادن سایزهای قبلی در انتخاب آن، کار صحیحی نیست.

3- در هنگام خرید، پوشیدن هر دو لنگه‌ی کفش ضروری است. در بیش‌تر افراد سایز یکی از پاها، بزرگ‌تر از دیگری است. لذا افراد لازم است که در انتخاب کفش، پای بزرگ‌تر را ملاک قرار دهند، نه پای کوچک‌تر را.

4- راه رفتن با کفش در همان زمان خرید بسیار مهم است. اگر کفش بند دارد باید بندهای آن را بست و باآن چند قدم راه رفت.

5- کفش مناسب کفشی است که انگشت شست پا، به راحتی در آن حرکت کند و بین انگشت شست و لبه‌ی جلو کفش، حدود نیم تا یک سانتی‌متر فاصله وجود داشته باشد.

6- نکته‌ی آخر این که کفش‌های «پاشنه تخت» چون حالت ضربه‌گیری در پاشنه ندارد، هنگام راه رفتن باعث درد پاشنه می‌شوند. پس پاشنه باید وجود داشته باشد؛ امّا کفش‌های پاشنه بلند هم به طریق دیگری سبب آزار و دردپا می‌شوند. کفش‌های بچّه‌گانه باید فاقد پاشنه باشد و کفش بزرگ‌ترها حتماَ پاشنه داشته باشد. ارتفاع مناسب پاشنه نهایتاً 5/3 سانتی‌متر برای آقایان و 5/4 سانتی‌متر برای خانم‌ها است.

**كفش‌هاي تابستاني يا صندل**

نکته‌ی مهم درباره‌ي کفش‌های موسوم به کفش تابستانی یا صندل این است که پا به هنگام حرکت باید در یک حالت ثابت بماند. در کفش‌هایی که پشت باز هستند، هنگام حرکت، مقداری انرژی صرف بیرون نیفتادن آن‌ها از پا می‌شود بنابراین کفش‌ها باعث خستگی بی مورد می‌شوند؛ لذا توصیه می‌شود اگر قصد پیاده‌روی‌ طولانی‌تر از 20 دقیقه را دارید، به هیچ وجه صندل نپوشید.

ما با در نظر گرفتن شرایط کفش مناسب در حقیقت به خودمان و پاهای خودمان احترام گذاشته‌ایم و چون بستر نرمی برای پاهای خود ایجاد کرده‌ایم راحت‌تر راه می‌رویم. وقتی راحت‌تر راه می‌رویم، طبیعتاً دیرتر خسته می‌شویم. شب هنگام نیز با خواب شیرین و راحتی رو به رو می‌شویم که خود در آرامش جسمی و روحی نقش بسزایی دارد.

بدین ترتیب، با انتخاب کفش مناسب، کسانی که بیش‌تر کارهای ایستاده دارند، از جمله خانم‌های خانه‌دار دیرتر خسته می‌شوند، کارگران در کار محوّله با سرحالی، کارشان را دقیق‌تر تحویل کارفرما می‌دهند، فروشندگان با مشتریان خوش برخوردتر خواهند بود، معلمان انتقال دانش بهتری داشته و پلیس‌ها نیز دیرتر خسته خواهند شد. بنابراین خرید یک جفت کفش خوب برای برخورداری از انرژی بیش‌تر و افزایش کارایی روزانه توصیه می‌شود.

**فهرست منابع:**

1ـ شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، مؤسسه انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، 1413ق.

2ـ صادقي، رؤيا، بهداشت فردي و عمومي، قم، نشر كتاب‌هاي درسي، چاپ اول، 1388.

3ـ مامقاني، عبدالله، اخلاق و آداب زندگي در شريعت اسلامي، ترجمه علي فضلي، نشر رسالت، قم، چاپ اول، 1388.

4ـ محمدي ري شهري، محمد، حكمت نامه پيامبر اعظم، نشر دارالحديث، قم، 1386.

5ـ http://noorportal.net