

یک جفت راحت، یک قلب تندرست

انتخاب درست کفش دانش آموزان، ضامن سلامتی کمر و پای آن هاست

سمیرا شاهیان | شاید مایه دوستی که روزانه دست کم چند ساعت پاهایمان را به اومی سپاریم کمترین میزان توجه را داریم. دوست خوبی که حافظ قلب دوم ماست، ولی بعضی هایمان از شش برابر با زمین پستی می دانیم که زیر پاهایمان قرار گرفته است. همان طور که در زمان انتخاب یک دوست و رفیق نیاز به سنجش داریم تا با معیارهای شخصیتمان جور در بیاید، کفش هم برای اینکه رفاقت خوبی با پاهای ما داشته باشد، نیاز به بررسی و انتخاب شدن دارد. مهم تر اینکه انتخاب کفش فقط بر اساس ظاهر و قیمتش نیست، بلکه ویژگی های زیادی دارد که اگر به همه آن ها توجه داشته باشیم چه بسا کفشی بخیریم که از هر دوستی با ما همراه تر و رفیق تر باشد. رفیق روزهای بلند و راه های طولانی. این روزها که دانش آموزان در حال تهیه وسایل و نیازمندی های مدرسه شان هستند، بهتر است وقت کافی هم برای انتخاب کفش بگذارند.

۸ ساعت

دانش آموزان روزانه، هفت، هشت ساعت کفش به پا دارند، به همین دلیل خرید کفش مناسب برای یک دانش آموز کار مهمی در جهت حفظ سلامتی کمر و پاهای اوست.

کفش مدرسه چی بپوشیم؟

ارتفاع

بلندی پشت کفش باید اندازه ای باشد که دانش آموزان را در زمان پیاده روی اذیت نکند.

۲/۵ سانتی متر

اختلاف ارتفاع مناسب بین پاشنه و پنجه کفش در نهایت دو نیم سانتی متر است.

پهنا

پهنای پنجه کفش وقتی استاندارد است که پنجه پا در کفش جمع نشود و آزاد باشد.

جنس

چرم طبیعی، بهترین جنس برای کفش است به دلیل اینکه با حالت پا سازگاری و انعطاف پیدا می کند.

کفی

کفه کفش باید قوس های کف پا را پر کند و قابلیت لاستیکی داشته باشد تا فشار وارده به استخوان های پا در زمان فعالیت را کم کند.

وزن

کفش های سنگین فشار بیشتری به پا وارد می کنند بنابراین نباید این گونه کفش ها را خرید.

بعد از ظهرها

زمان مناسب برای خرید کفش، بعد از ظهرهاست، زیرا پا بر اثر فعالیت هایی که در طول روز داشته به بزرگ ترین اندازه خود رسیده است.

بند، سگک یا چسب؟

انتخاب کفش بندی یا چسبی و سگک دار به سلیقه فرد مربوط است، ولی توصیه می شود برای کودکانی که در سن پیش دبستانی یا چند سال اول دبستان هستند، کفش کتانی چسب دار خریداری شود.

کفش را اندازه گن

برخی خیلی راحت کفش مناسب پیدا نمی کنند و برخی هم کفشی که دارند را خیلی دوست دارند، اگر جزو این دسته افراد هستید یا به هر دلیلی هنوز قصد خرید کفش مدرسه را ندارید، ولی کمی کفش های تانگ شده است، می توانید دو کیسه فریزی را پر از آب کنید و درون کفش هایی که از قبل شسته اید، بگذارید. سپس کفش ها را داخل پلاستیکی که کامل آن ها را می پوشاند بگذارید و آن پلاستیک را برای یک روز در فریزر بگذارید. وقتی آب یخ بزند، منبسط می شود و کفش ها جایز می کنند.

مادر و پدرها، توجه!

کفش های بزرگ تر از اندازه پای کودکان خرید زیرا به عارضه صافی کف یا مبتلا می شوند و اختلالات حرکتی پیدا می کنند. کفش هایی با کف صاف خرید، پوشیدن این کفش ها در بلند مدت سبب ایجاد درد در ناحیه کمر و پای کودک می شود. کفشی بخرد که ۲ تا ۳ سانتی متر پاشنه داشته باشد، ولی کف پاشنه آن تخت باشد. کفشی بخرد که کفی آن دارای دو قوس طولی و عرضی باشد طوری که قوس ها کف پا را پر کند. کفشی بخرد که قسمت خلفی آن به گونه ای باشد که هنگام راه رفتن به تاندون آشیل یا آسیب نرساند. برای کودکان کفش هایی با جنس چرم مصنوعی نخرد زیرا با عرق می کند و هوادر کفش جریان ندارد.

عوارض کفش نامناسب

قوس کمر

انحراف شست پا

آسیب به پنجه پا

فرورفتن ناخن در انگشت

ایجاد تاول، میخچه و پینه روی انگشت های پا

ایجاد عفونت

کفش مخصوص

اگر کودک شما کف پای صاف دارد، حتما به سراغ کفش مناسب این افراد بروید.

نابودی بوی نامطلوب کفش

جواب های نخی و پنبه ای بپوشید. کفش تنگ نپوشید. روزانه با هایتان را با آب ولرم و صابون بشوید. ناخن های پا را کوتاه و اندازه نگه دارید. پس از استفاده از کفش کمی جوش شیرین داخلش بریزید.

انتخاب کفش

کفش هایی با جنس برزنت یا چرم بپوشید که هوا در آن آزادانه جریان داشته باشد. از پوشیدن کفش های ورنی یا پلاستیکی خودداری کنید.

رژیم غذایی

خوراک راویولی کدو سبز

شادفر-راویولی کدو سبز، غذایی سالم و خوشمزه است که در دسر زیادی هم ندارد. این غذا از مخلوط کردن چند نوع ماده غذایی حاصل می شود که شما افزون بر دستور پخت زیر می توانید از پوره سیب زمینی یا پیاز و گوشت چرخ کرده سرخ شده هم استفاده کنید. کدو سبز خواص زیادی دارد و با این روش پخت همراه با گوجه کباب شده طعم خیلی خوبی هم پیدا می کند. راویولی کدو سبز، یک ناهار سبک و سالم و همان خوراکی است که در یک ظهر به آن احتیاج دارید. از آنجا که در این خوراک به جای آرد از ماست استفاده می شود گزینۀ بسیار خوبی هم برای بیماران دیابتی است.

- مواد لازم
- کدو سبز: ۲ عدد
- فلفل کابی: ۱ عدد کوچک
- گوشت چرخ کرده: ۱۰۰ گرم
- پیاز: یک دوم
- ماست: ۴ قاشق غذاخوری
- سیر: ۱ حبه
- روغن زیتون: ۱ قاشق چای خوری
- نمک: دل خواه

دستور پخت

- کدوها را خوب بشوید و خشک کنید. سپس بدون اینکه پوست کدوها را بگیرد به صورت حلقه ای برش دهید.
- فلفل کابی را به صورت حلقه ای برش دهید.
- کدو سبز و فلفل را در روغن زیتون تفت دهید و کمی نمک اضافه کنید.
- گوشت چرخ کرده را بدون روغن تفت دهید. سپس پیاز را به آن اضافه کنید و خوب تفت دهید تا از خامی در بیاید.
- گوشت چرخ کرده را روی کدوها بریزید.
- سیر رانده و با ماست مخلوط کنید و برای سروری مواد بریزید.

* ارزش غذایی خوراک راویولی کدو سبز با گوشت چرخ کرده در هر وعده برابر با ۲۳۴ کالری است.

صدای مشاور

یک جفت پابوی شمار نشانه

شادفر

یک چهارم استخوان های بدن در پا وجود دارند. همچنین پا دارای ۳۳ مفصل، ۱۰۰ تاندون، ماهیچه و رباط و اعصاب و عروق خونی بی شماری است که تمام راه را به قلب، ستون فقرات و مغز متصل می کنند. بنابراین جای تعجب ندارد وقتی پاها دچار مشکل می شوند ما به طور کلی احساس ناراحتی و درد در بدن داشته باشیم. در ادامه این مطلب به برخی نشانه ها در پا و بیماری های مرتبط با اشاره می کنیم تا دفعه بعد که با پاهای خود مشکل جزئی داشتید بیشتر به آن ها توجه کنید. مشکلات پاها احتمال دارد شمار انگشتان، ولی می توانند هشدار دهنده مشکلات جدی ای باشند.

- سردی و رنگ پریدگی
سردی و گرمی کف پا نشانه ای از عملکرد بخشی از بدن است. به طوری که سردی پامی تواند نشان دهنده طیف وسیعی از مشکلات از جمله گردش خون ضعیف، دیابت، کم کاری تیروئید و کم خونی باشد. پاهایی که رنگ آن ها از قرمز به سفید تغییر می کند، نشانه ای از بیماری رینود دارند که در آن عصب ها هنگامی که اعصاب به سرما بیش از اندازه واکنش نشان می دهند، تنگ می شوند. این افراد باید از سرما خوردگی جلوگیری کنند.
- گرفتگی
حدود ۲۵۰ هزار غده عرق در یک جفت پا وجود دارند که روزانه یک دوم پیمانۀ عرق تولید می کنند. گرفتگی پاها می تواند ناشی از کم آبی بدن باشد. وقتی ماهیچه ها اکسیژن کافی دریافت نمی کنند و کمبود پی ای تعادلی الکترولیت ها یا مواد مغذی به ویژه سدیم، کلسیم، پتاسیم و منیزیم وجود دارد گرفتگی به وجود می آید. این حالت می تواند عارضه جانبی داروهای دیورتیک هم باشد که هدف آن کاهش مایعات اضافی در بدن است. البته اسپاسم ممکن است ناشی از فعالیت بیش از اندازه یا کشش ناکافی هنگام ورزش باشد.
- ناخن های قاشقی
ناخن های مقعر یا می توانند نشانه ای از بیماری های سیستمیک باشند. این مشکل با کمبودهای تغذیه ای، به ویژه کم خونی و فقر آهن همراه است. در مقابل ناخن های پاه به شکل قاشقی هم نشانه ای از یک اختلال ژنتیکی، مشکلات گردش خون و بیماری های خود ایمنی است.
- ناخن های رنگی
رنگ و بافت ناخن پا در افراد، نشان دهنده تنوع بیشتری از مشکلات سیستمیک است. اگر تغییر رنگ یا تغییر شکل ناخن به استفاده از لوازم آرایشی ارتباطی ندارد، بهتر است با پزشک مشورت کنید. ناخن های زرد یا رین خانم هایی که همیشه لاک می زنند شایع است، ولی ممکن است نشانه مشکلات جدی تری مانند سل، زردی ناشی از مشکلات کبدی، التهاب غده تیروئید و حتی سینوزیت هم باشد.
- سوزن سوزن شدن
مشکلات گردش خون یا آسیب به سیستم عصبی محیطی احتمالا سبب بی حسی یا سوزن سوزن شدن پاها می شود. در افراد مبتلا به دیابت، داشتن قند خون بالا در طولانی مدت می تواند سبب آسیب عصبی و سوزن سوزن شدن پا شود. علائم دیگر دیابت که در پا ظاهر می شود شامل خشکی، ترک خوردگی و لایه برداری پوست، پینه و گردش خون نامناسب است.