

Her gün ayný ayakkabýýy giymeyin

Ayakkabý seçimi dođru yapýlmazsa ayak sađlýđý bozulabilir.Konya Ayakkabýcýlar Odasý Bađkaný Hasan Uzman, hem ayakkabý yýpranmamasý hem de ayak sađlýđý için ayný ayakkabýnýn üst üste 2 gün giyilmemesi gerektiđini bildirdi.

Uzman, yaptýđý açýklamada, ayak sađlýđýnýn korunmasý için dođru ve uygun ayakkabý kullanýmýnýn büyük önem tapýdýđýnýn

"Otomobilde lastik ne ise insanda da ayakkabý odur" diyen Uzman, "Ayakkabý seçimi dođru yapýlmazsa ayak sađlýđý bozulabilir. Bu da ayaklarda ađrýlara, yorgunluđa neden olur. Çalýþma verimi düþer" dedi.

Hasan Uzman, ayakkabý alýrken ayaklarýn rahat edeceđi ölçü ve boyutlardaki ayakkabýlarýn seçilmesi gerektiđini vurgulayarak, þunlarý kaydetti:

"Bugün 'moda' diye insanlar, ayak sađlýklarýnýn bozulmasý pahasýna, yüksek topuklu veya sivri burunlu ayakkabýlarý tercih ediyor. Yapýlan bilimsel çalýþmalarda da uzun topuklu ayakkabýlarýn ayak sađlýđýný bozduđu tespit edilmiþ. Bu nedenle vatandaþlara ayaklarýnýn sađlýđý için kendilerini rahat hissedecekleri ayakkabýlarý tercih etmelerini öneriyoruz. Ayrýca hem ayakkabýnýn terlemeye bađlý çabuk yýpranmamasý hem de ayaklarýmýzýn sađlýđý için ayný ayakkabý iki gün üst üste giyilmemeli. Gün boyunca giyilen ayakkabý, ayaklarýn terlemesi sonucu nemleniyor. Ayakkabýda oluþan bu nem de ayaklarda bazý sađlýk sorunlarýna neden olabiliyor. Ayaklardan akan terdeki asit ve ayakkabýdaki kimyasallar karýþýnca, ayakkabý çabuk çürüeyebiliyor. Bu nedenle bir gün giyilen ayakkabý, mutlaka ertesi gün giyilmemeli ve havalandýrýlmalý."

Ýmitasyon ürünlerin de hava geþirmediđi için ayak sađlýđýný bozabildiđini bildiren Uzman, imkaný olanlarýn dođal deri ayakkabýlarý tercih etmelerini önerdi.