

الحذاء أيضاً له قواعد



«يقال قديماً إن ملكاً ذهب في الغابة يتمشى، فلما آلمته قدماه، أمر رجاله أن يكسوا أرض المملكة بالجلود حتى يتسنى له المشي أينما أراد فوق رجاله في حيرة من أمرهم، حتى جاء أحدهم بالفكرة، فبدلاً من تغطية أرض المملكة بالجلود يمكنهم تغطية أرجل ملكهم وتوفير الجهد والمال.

أحذيتنا سر راحتنا وكثيراً أنافتنا، والاهتمام بنوعيتها المريحة لا يجب أن يؤثر في شكلها وتأثيره على كامل مظهرنا. الحذاء المناسب للموقف المناسب.

العمل:

أحذية مريحة لها علو إنش أو إنشين: للعمل اليومي للتسوق المريح.

أحذية عالية مريحة، المفضلة لدي، هي ذات نعول معالجة بشكل طيب، لذا وعلى الرغم من ارتفاع الكعب إلا أنها تعد أكثر راحة من غيرها، عادة ما تختارين الرقيق منها غير اللافت، فهي بمثابة الجندي المجهول لمشيتك الأنيقة وأكثر الألوان أناقة ومناسبة لأي مكان ما ستلبسينه هو اللون البيج الأنيق.

تذكرني أنه ليس من المهنية ارتداء كعب أطول من خمس سنتيمترات في العمل.

الصندل المفتوح لا يصلح للاجتماعات ولا المقابلات المهمة.

الحذاء الرياضي والأحذية ذات الطابع المشابه أيضاً لا تصلح للأيام الرسمية والاجتماعات.

مراعاة اختيار حذاء ذو كعب عال منخفض الصوت أو تركيب حلية خاصة للتقليل من صوته حتى لا يصدر صوتاً مزعجاً كلما تحركت في المكتب.

الأفراح والمناسبات الاجتماعية:

أحذية عالية أنيقة للغاية، الأفضل أن تكون ماركة معروفة أيضاً، للزيارات المهمة للأعراس، ولكل زيارة قد تجدينها مميزة لك، أفضل هنا أن يكون لون أو شكل الحذاء مميز ليكون لافتاً للنظر، فهذا الحذاء يستحق أكثر من غيره أن يكون نجم الحفلة.

المشي بحذاء عالي الكعب:

لست طبيبة إذاً فلن أخوض في مدى الضرر الذي يلحق بأرجلنا، ولكن لنركز على الواقع إليك بعض النصائح:

إذا كان الحذاء ضيقاً من جوانبه، ربما يكون السبب قلة استخدامه فيبس جلده، إذاً إليك الحل السحري أحضري كيسين محكمين مانعين للتسرب وضعي كل كيس في فردة من حذائك وأملئيهما بالماء على قدر حذائك أغلقي الكيسين بإحكام وضعي الحذاء ذي الأكياس المائية في الفريزر ليتجمد الماء، بعد بضع

ساعات ونتيجة قوانين الفيزياء الطبيعية لتمدد الماء عند درجة الصفر ستجدين بعد بضع ساعات أن حذاءك أصبح أوسع، أو كل آخر املئي الحذاء بأي قماش زائد عندك وشغلي مجفف الشعر على الحرارة المرتفعة وقربي حذاءك منه حتى يتمدد قليلاً بفعل الحرارة.

المشي حافية أو بحذاء لا كعب له يبدأ بوضع مشط القدم ثم الكعب، ولكن مع وجود كعب يكون العكس أصح والتمارين الصحيحة للاعتياد على الكعب تقضي بأن تتمرنين أولاً على السير ببطء ثم تزيدين من سرعتك ومن علو الكعب أيضاً في التمرينات رويداً رويداً حتى تتقنين ذلك مع العلم أن الخطوات القصيرة هي المفتاح السحري لمشية سليمة. ولكن إن واجهت أرضاً غير مريحة فجأة كالسير على العشب أو الحجارة، فهنا عندما تطأ قدميك الأرض حاولي ألا تضعي كل ثقلك على الكعب وإنما تركزتي أساساً على مشط القدم حتى لا ينغرس الكعب في العشب أو ينكسر في فتحات الحجارة.

المشي في خط مستقيم ووضع القدم أمام الأخرى تماماً كعارضات الأزياء له جماله ورونقه، ولكنني في الحقيقة لا أحبذ أن تكون هي المشية المعتمدة في الشارع أو العمل، أفضل الاكتفاء بضم الأرجل والمشي بوقار وثقة وظهر مفرد في خط مستقيم لابد من التمرين عليها.

نصائح الخاصة لمرتديات الكعب العالي:

بعد تجارب ومعاناة دامت طويلاً إليك ثلاث نصائح ذهبية:

مهما كان علو الحذاء فلا تبخلي على نفسك بإضافة حشوة مريحة لكامل الحذاء تلك السميكة المصنوعة من مواد مطاطية أو جلد طبيعي مبطن فهي سحرية.

احتفظي في شنطتك بحذاء رقيق قابل للطي (ستجدينه في العديد من المحال) وشنطة قابلة للطي جميلة الشكل، حتى إذا ما أزعجك حذاءك بعد عرس طويل أو بعد زيارة مرهقة استبدلت الحذاءين ووضعت ما ترتدينه في الشنطة الإضافية من دون الاضطرار للمشي حافية القدمين.

بعد ارتداء الحذاء إذا كان الألم الناتج في قدمك في باطن القدم فالأغلب أنه التهاب. ضعي قدمك في ماء بارد وليس دافئ حتى لا تزيدينه.

الحذاء والمنزل:

إذا كنت مهتمة كثيراً بالنظافة والصحة وتعيشين في شقة، فأنت محقة بشأن ترك الأحذية عند المدخل، ولكن هذا لا يعني أن تزعجي ضيوفك بمنظر الأحذية خلف الباب أو تضطريهم أن يسيروا حفاة بمنزلك، يجب قبل أن تطلبي منهم هذا أن توفري مكاناً جميلاً للأحذية، وكروسي خاص للجلوس عليه أثناء خلع ولبس الحذاء، وأخفاف منزلية جديدة وجميلة بمقاسات مختلفة خاصة فقط للضيوف.►