

## راهنمای تعیین سایز پابند



پابند یک وسیله‌ی زینتی است که دور مچ پا بسته می‌شود و انواع بسیار متنوعی دارد. این اکسسوری از گذشته تا به امروز صرفاً برای زیبایی و مد مورد استفاده قرار می‌گیرد و برخلاف تصور عموم مردم، یک مد جدید و وابسته به سال‌های اخیر نیست.

پابند از دوران باستان در میان زنان و مردان رواج داشته است. تاریخچه‌ی استفاده از پابند در کشوری مثل هند به قرن‌ها پیش باز می‌گردد که جزو یکی از الزامات مراسم عروسی هندی به شمار می‌رفته و همچنان نیز استفاده می‌شود. زنان مصری نیز از دوران «ما قبل تاریخ مصر» از پابند برای زینت پاهای خود بهره می‌گرفتند.



در کشورهای مثل آمریکا، از دهه 1930 میلادی تا اواخر قرن بیستم، پابند بسیار مورد توجه زنان و دختران قرار داشت. پابندهای برنزی از عصر برنز در اروپا رواج یافت. در شهرهای حاشیه رود دانوب و در حوالی کوه‌های آلپ، راین و آتلانتیک بسیاری از زنان از پابند برای زینت بخشیدن به پاهای خود بهره می‌گرفتند.

انواع پابند در گذشته از فلزات بسیار گران‌قیمت همچون طلا که محبوب ثروتمندان بوده تا نقره و آهن که بیشتر مورد استفاده‌ی طبقه پایین و متوسط جامعه بوده، ساخته می‌شده است. در حال حاضر اما علاوه بر جنس طلا و نقره این پابندها از متریال‌های بسیار متنوع دیگری همچون نخ، چرم، جواهر، گیپور و جنس‌های دیگر نیز ساخته می‌شوند.

جالب است بدانید در یک دوره‌ی تاریخی در کشورهای شرق آسیا، زن‌ها پابندهایی را به هر دو پای خود می‌بستند که توسط یک زنجیر به هم متصل بود. دلیل استفاده از این پابندها این بود که زنان و دختران آرام قدم بردارند چون در آن کشورها، کوتاه گام برداشتن زن‌ها یک مزیت و ارزش به‌شمار می‌آمده است.

## انواع مختلف پابند

رایج‌ترین انواع پابند از جنس فلزاتی مثل طلا، نقره و استیل ضدزنگ ساخته می‌شوند. البته در بالا هم اشاره کردیم که در حال حاضر، نمونه‌های ارزان‌قیمتی از جنس چرم، پلاستیک، نایلون، مکرمه و موارد مشابه نیز در بازار موجود است؛ که افراد بر اساس تیپ، روحیه و استایل خود اقدام به خرید مدل‌های مختلف آن می‌کنند.

اما نکته‌ی حائز اهمیت در مورد خرید پابند، انتخاب سایز صحیح این اکسسوری است. یعنی فارغ از جنس و طرح و رنگ، این سایز پابند است که بیشترین اهمیت را دارد. چون اگر بیش از حد تنگ یا گشاد باشد، جلوه‌ی نازیبایی روی مچ پا ایجاد می‌کند که با ماهیت اصلی آن یعنی زیبایی‌بخشی در تضاد است. برای تعیین اندازه‌ی مناسب پابند باید اول تعیین کنید که می‌خواهید این زیور از قوزک پا آویزان شود یا ثابت روی مچ پا بماند. پابندهایی که آویزان هستند را باید با صندل یا کفش‌های رو باز تابستانی بپوشید. مدل‌های ثابت روی مچ هم برای کتانی و کفش‌های رسمی مناسب‌تر هستند.



در مورد پابندهای فلزی بد نیست اینجا اشاره کنیم که معمولاً به دو شکل زنجیری یا حلقه‌ای ساخته می‌شوند. استفاده از انواع زنجیری



آسان‌تر است و این مدل‌ها معمولاً با آویزهای مختلفی تزئین می‌شوند. اما انواع حلقه‌ای این نوع پابند انعطاف ندارند و در نتیجه استفاده‌ی آسانی هم نخواهند داشت. بنابراین، در زمان انتخاب و خرید انواع مختلف پابند باید به کاربرد و روش استفاده از آن هم توجه کنید.

## راهنمای تعیین سایز پابند

برای انتخاب سایز درست پابند، باید دور مچ پا را با متر پارچه‌ای یا نخ اندازه بگیرید و حدود 1 تا 1.5 سانتی‌متر به آن اضافه کنید تا عدد درست سایز پابند به دست بیاید. حواستان باشد که برای مشخص کردن اندازه‌ی دقیق و درست پابند نباید از کش یا بندهایی که کش می‌آیند استفاده کنید.

برای تعیین سایز، متر خیاطی یا نوار (غیر کشی) را طوری دور مچ پا بپیچید که کمی از قوزک پایین‌تر قرار بگیرد. توجه کنید که متر به دور مچ پا بچسبد ولی تنگ نباشد. سپس، اندازه‌ی دور مچ پا را از روی متر بخوانید و یادداشت کنید. اگر از نخ برای اندازه‌گیری استفاده می‌کنید، آن را به آرامی دور مچ پای خود بگیرید و محل به هم رسیدن دو سر نخ را علامت بزنید. سپس نخ را روی خط کش بگذارید تا اندازه دور مچ پا به دست بیاید.



حال که اندازه دور مچ خود را به دست آوردید به آن به اندازه‌ی 7 تا 15 میلی‌متر اضافه کنید و عدد به دست آمده را در جدول زیر پیدا کنید تا سایز پابند شما مشخص شود. اگر سایز پابند شما بین دو سایز قرار گرفت سایز بزرگ‌تر را انتخاب کنید. به طور مثال، اگر مچ پاهای شما ۲۱.۶ سانتی‌متر از باید پابند اندازه ۲۲ تا ۲۳ سانتی‌متر را انتخاب کنید.

اندازه دور مچ (سانتیمتر)	سایز پابند
23	XS
24	S
25	M
26.5	L
28	XL

توجه داشته باشید که بهترین نقطه برای قرارگیری پابند درست در زیر قوزک پا است. برای اینکه دقیقترین اندازه را در تعیین سایز پابند محاسبه کنید کافیست در زمان مناسبی از روز که پای شما تورم ندارد و در حالت عادی خود است دور مچ خود را در ناحیه زیر قوزک اندازه بگیرید.

## اندازه استاندارد مچ پا

اندازه‌ی مچ پا به چهار دسته‌ی کلی زیر تقسیم می‌شود:

- کوچک: 18 تا 21 سانتی‌متر
- متوسط: 21 تا 24 سانتی‌متر
- بزرگ: 24 تا 27 سانتی‌متر
- خیلی بزرگ: 27 تا 30 سانتی‌متر

## سایز استاندارد پابند

اندازه استاندارد پابند برای زنان بین 8 تا 10 اینچ معادل 20 تا 25 سانتی‌متر و برای مردان حدود 9 تا 12 اینچ معادل 23 تا 31 سانتی‌متر است. البته این اعداد می‌تواند برای افراد مختلف متفاوت باشد.

- پابند خیلی کوچک: ۲۱.۵ سانتی‌متر / ۸.۵ اینچ
- پابند کوچک: ۲۳ سانتی‌متر / ۹ اینچ (سایز رایج)
- اندازه متوسط: ۲۴.۱۵ سانتی‌متر / ۹.۵ اینچ (بسیار رایج)
- سایز بزرگ: ۲۵.۵ سانتی‌متر / ۱۰ اینچ