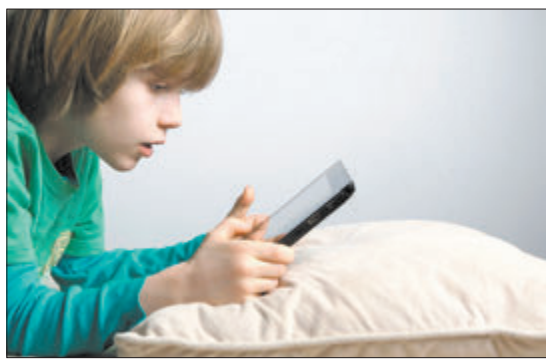


ЭЛЕКТРОННАЯ «ДЫЕТА»

Дзеці і гаджэты: да чаго прыводзіць празмернае захапленне

Апошнім часам усё часцей можна пабачыць дзяцей самага рознага ўзросту, нават малых, якія гуляюць у планшэт ці глядзяць мультыкі на маміным тэлефоне, прычым упраўляюцца з імі зусім як дарослыя... Гаджэты трывала ўвайшлі ў наша жыццё, часта замяняючы жывое кантактаванне.



Першай групе раздалі тэлефоны і папрасілі карыстацца імі пастаянна на працягу пяці дзён, другая група актыўна праводзіла час на свежым паветры. Пасля заканчэння эксперымента высветлілася, што дзеці з першай групы горш працяглі эмоцыі, часам не разумелі, што адчувае суразмоўнік, у той час як у другой групы здольнасць вызначаць эмоцыі была значна вышэйшай.

— Праводзіліся даследаванні аб уплыве яркага святла ад планшэта на выпрацоўку мелатаніну — гармонна, неабходнага ў тым ліку і для сну. Высветлілася, што выкарыстанне планшэта на працягу дзвюх гадзін у дзень у рэжыме яркай падсветкі змяншае канцэнтрацыю мелатаніну, адпаведна, часцей развіваецца бяссонніца, стомленасць, раздражнёнасць, — кажа суразмоўніца. — Вывучаецца і ўплыў сінга спектра святла ад гаджэтаў на стан сятчаткі. Справа ў тым, што ў дарослых хрустальнік змяшчае болей жоўтага пігменту, які з'яўляецца своеасаблівым фільтрам для сінега колеру, у той час як у хрустальніку дзіцяці больш празрысты і светлы. Сіні колер можа

садзейнічаць развіццю паталогіі сятчаткі ў дарослым узросце.

Як мінімізаваць шкодны ўплыў

Пачнём з выбару самога гаджэта. Тут важная дыяганаль экрана, бо чым меншы экран, тым мацней напружваюцца вочы. Таму планшэт з дыяганаллю экрану 10 цаляў лепшы, чым 7-цалёвы.

Чытаць трэба седзячы, лепш паставіць гаджэт на цвёрдую паверхню, каб адлегласць ад вачэй дзіцяці да экрана не мянялася (у сярэднім яна павінна складаць 30 сантыметраў ці адлегласць ад кончыкаў пальцаў да люка дзіцяці). Не рэкамендуецца чытаць ці гуляць у транспарце, які рухаецца. Яркі экран неабходна рэгуляваць, напрыклад, прыходзячы з вуліцы ў памяшканне зменшыць. У цёмны час сутак абавязкова павінна быць дадатковая крыніца святла.

— Часта ад бацькоў можна пачуць пытанне пра тое, колькі часу можна праводзіць за планшэтам у два гады, — працягвае Наталля Мацейка. — Але ў такім узросце дзіця павінна актыўна пазнаваць свет, выкарыстоўваючы ўсе органы пачуццяў, а не ў планшэце сядзець! Су-

марны час, праведзены перад тэлевізарам, планшэтам, камп'ютарам у дзяцей з 5-7 да 14 гадоў не павінен перавышаць дзве гадзіны. Кожныя 20—30 хвілін такой нарузкі неабходна рабіць перапынак, і пажадана, каб ён быў звязаны з фізічнай актыўнасцю — гульнёй ці дапамогай бацькам па доме. Таксама трэба рабіць зрокавую гімнастыку.

Гуляючы з дзіцем на вуліцы, звяртайце яго ўвагу на дэталі пры кожным зручным выпадку (хвост птушкі, вусы кошкі, каменьчыкі, кветкі), разглядайце далёка і блізка размешчаныя прадметы, чаргуючы іх. Прагулі і свежае паветра надзвычай карысныя для вачэй, як і заняткі такімі відамі спорту, як плаванне, настольны тэніс, бег. Харчуйцеся правільна ў адпаведнасці з узроставым рацыёнам, не забываючы ўключаць карысныя для вачэй прадукты: чарніцы, моркву, абляпіху, зеляніну, фрукты, мяса, рыбу.

Хоць бы гадзіну ў дзень размаўляйце з дзіцем, арганізуйце сумесны адпачынак (тэатр, музей, пікнік, гульні на свежым паветры).

— Бацькі часта кажуць, што немагчыма абмежаваць выкарыстанне гаджэтаў, — кажа спецыяліст, — але, напрыклад, усім вядомы Біл Гейтс абмажуе сваіх дзяцей у выкарыстанні гульнівых прыставак і камп'ютара, а Стыву Джобс кожны раз вячэраў з сям'ёй, размаўляў пра кнігі і гісторыю, і ніхто ў гэты час не даставаў планшэт.

Алена КРАВЕЦ.

Нататкі шматдзетнага таткі

ЛАПАТА ДЛЯ ЛАВЫ

Ну прывітанне, восень. Атрымаў запрашэнне адразу на два бацькоўскія сходы. Уваход, як заўсёды, бясплатны. Кошт выхаду будзе вызначацца на месцы. Метад вызначэння: падсумоўванне выпадковых лічбаў. Спосаб аплата: наяўна-маментальны. Цяпер збіраю грошы, паколькі браць трэба з запасам (калі хочаш выйсці жывым). З жахам думаю, што хутка ў мяне будзе чацвёрта школьнікаў.

Р. С. Як там у класіка: самотная пара, вачэй зачараванне? Не, усё значна праявілі. Проста рыхтуюце бабкі, а рамантыку пакіньце паэтам.

Сын схадзіў першы раз на гурток па біялогіі. Спытаў яго, чым займаўся. Сказаў: «Вывучаў у мікраскоп размнажэнне водарасцяў». На пытанне: «Што, усё чатыры гадзіны?» — сказаў: «Дык яны ж павольна размнажаюцца!» Карацей, калі вы не ведаеце, як правесці выхадны дзень, запішыцеся на гурток па біялогіі.

Старэйшая дачка пела малодшым калыханку. Пачуў толькі канцоўку, але мне хапіла: «Прыйдзе дзядуля Бабай і адключыць вам вайфай». Вось яны — страхі дзяцей XXI стагоддзя. Шэранькі ваўчок нервова курыць бычок.

Рэакцыя жонкі, калі я паведаміў ёй, што забраў кніжку з друкарні: «Віншую! Спадзяюся, цяпер ты, нарэшце, адрамантуеш вечка ад унітаза».

А вы думаеце, нам, паэтам, лёгка? Нічога падобнага. Але наконт вечка я б не абнадазваўся: спачатку трэба рэалізаваць тыраж.

Жонка расказала: ішла ўчора з малодшымі па вуліцы, трымала іх за рукі. Раптам Вера адпуская руку і кажа: «Мама, я пайду пабегаю. Толькі ты гэту ручку Полі не аддавай — я хутка вярнуся». Усё правільна: у жыцці дзюбай не шчоўкай.

Ішоў зараз у белым халаце па бальнічным вестыбюлі. На лаўцы сядзеў хлопчык гадоў пяці з мамай. Калі я праходзіў міма, ён шэптаў, поўным захаплення, спытаў:

— Мама, а гэта доктар? Ён людзей лечыць?

Не ведаю, што адказала мама, але мне вельмі хацелася спыніцца і сказаць:

— Пра Айбаліта чуў?

— Так.

— Я.

І было б у хлопчыка ўражанне на ўсё жыццё.

А так мама напэўна сказала якую-небудзь банальнасць тыпу:

— Не, сыноч, гэта дзядзця проста прыйшоў наведаць кагосьці ў бальніцы.

З дарослымі кашы не звяршы, гэта, як той казаў, медыцынскі факт.

Будзіў старэйшых дзяцей у царкву. Дачка, як звычайна, ні ў якую не хацела ўставаць. Я ўжо і свет уключыў, і падушку забраў, і тармасіў яе — безвынікова. І раптам, калі зусім адчаяўся, мяне асяніла, я сказаў: «А хочаш потым пайсці ў Бургер Кінг?» У тую ж секунду дзіця ўжо адзявалася, я нават спужаўся. А вы кажаце, няма карысці ад фастфуду.

Р. С. Наступным разам буду перш-наперш казаць: «Прачынайся, ідзём у Макдональдс». Сэканомлю і час, і нервы.

Павел ХОЛАД



ХАТНЯЯ ЭНЦЫКЛАПЕДЫЯ



ПАКАШТУЙЦЕ!

ВЯЛЕННЫЯ СЛІВЫ

Усе хоць раз у жыцці каштавалі вяленыя памідоры. Але няшмат тых, хто паспытаў на смак вяленыя слівы — закуску з кісла-салодкім смакам. Такія слівы можна даваць у салаты, яны могуць служыць начынкай для выпечкі, выдатна дапоўняць стравы з мяса птушкі або рыбы.



Спатрэбіцца: мясістыя сакавітыя слівы, каб костачка лёгка аддзялялася, — 0,5 кг; сушаныя травы: чабор — 0,5 ч. л.; мята — 0,5 ч. л.; базілік — 0,5 ч. л.; маяран — 0,5 ч. л.; соль — 1 ч. л.; вінны воцат — 50 мл; часнок — 2 зуб.; аліўкавы алей (можна замяніць сланечнікавым, але толькі рафінаваным) — 75 мл.

З рэзкімі прыправамі можа паэксперыментнаваць. Цікавае спалучэнне — каляндра, чабор і чорны перац.

Слівы разрэжце на палавінкі і выдаліце костачкі. Дадайце травы і здробнены часнок. Акуратна змяшайце.



На бляху, засланую пергаментам, выкладзіце палавінкі сліў. Ставім бляху ў духоўку, разагрэтую да 60—70 °С на паўтары гадзіны, пасля чаго трэба пакінуць прачыненай духоўку яшчэ на 3-4 гадзіны.

Астылыя слівы выкладаюць у стэрыльныя слоікі пластамі і заліваюць сумессю аліўкавага алею і воцату. Закрыты слоік адпраўце ў халадзільнік. Праз 7-8 гадзін можна паласавацца!

Асабліва пашанцавала ўладальнікам спецыяльнай сушкі для агародніны і садавіны: устанавіце тэмпературу 70—80 °С і пасушыце слівы гадзіну, затым паменшыце тэмпературу да 40—50 °С і пакіньце яшчэ на пару гадзін.

Для нарыхтоўкі лепш за ўсё карыстацца слоікамі невялікага аб'ёму з накрыўкай, якая закручваецца. Вяленыя слівы, як і папулярныя вяленыя памідоры, выдатна захоўваюцца ў халадзільніку да паўгода!

ШКОЛА ЭКАНОМІІ

За якія функцыі пральнай машыны не варта пераплачваць?

Купляючы бытавую тэхніку, мы часта выбіраем прылады з наборам пэўных функцый не таму, што сапраўды разумеем, навошта гэтыя функцыі нам патрэбныя, а проста «на ўсялякі выпадак» ці ў нарузку да ўпадабанага дызайну.

Паспрабуем скласці пералік сапраўды актуальных у паўсядзённай эксплуатацыі функцый і аптымальных характарыстык.

Патрэбныя функцыі:

- адцісканне 1000—1200 аб./хвіл.;
- дысплей з індывідуальнымі дадатковымі рэжымаў і часу, які застаўся да канца мыцця;

- мыццё пры 90 °С (дапамагае пры асабліва моцных забруджваннях або калі патрабуецца пазбавіцца, напрыклад ад пылавых кляшчоў);

- функцыя сушкі: калі дома няма месца для развешвання бялізны;
- клас энергаэфектыўнасці А ці А+.

Марныя траты:

- адцісканне 1400 і больш аб./хвіл. Не ўсякая тканіна гэта вытрымае;

- каляровы экран з графічным інтэрфейсам. На якасць мыцця не ўплывае;

- функцыя мыцця парай. За рэдкім выключэннем, па сваёй эфектыўнасці эквівалентная мыццю пры 90 градусах, але значна даражэйшая ў рэалізацыі;

- мноства дадатковых праграм. Памятайце, што праграма — гэта толькі алгарытм руху барабана і нагрэў вады. Як правіла, сярод 15—20 базавых праграм заўсёды можна знайсці прыдатную для мыцця практычна любых рэчаў. Плаціце толькі за тыя праграмы, якімі гарантавана будзеце карыстацца, прычым часта;

- функцыя сушкі. Можна сэканоміць нямала электрычнасці і вады, калі дома шмат месца для развешвання бялізны і выгляд «пральні» вас не напружвае;

- клас энергаэфектыўнасці А++. У рэальнасці не так ужо моцна зніжае кошт мыцця (таму што асноўныя выдаткі — гэта сродак для мыцця і кандыцыянер для бялізны), але пры гэтым з'яўляецца важным маркетынгавым інструментам.

