

> НАБЛЮДАТЕЛЬ

Прогноз погоды
от Деда Морозова

НИКОЛАЙ МОРОЗОВ 35 лет преподавал географию в сельской школе Подгоренского района Воронежской области и 45 лет – с 1955 по 2001 год – вел дневник наблюдений за погодой. В его архиве хранится 540 листов – столько месяцев учитель заносил на них в соответствующий дате квадратик температуру, направление ветра, давление, влажность и другие показатели, интересные метеорологу.

Наблюдениями и выводами Морозова пользуются будущие российские метеорологи при написании студенческих дипломных и курсовых работ, а бывает, обращаются и ученые, отмечает «Экспресс-газета».

– Наблюдать за погодой я начал вместе со своими учениками, – говорит Николай Григорьевич. – У нас при школе была одна из лучших метеоплощадок в области. Все ежедневные наблюдения мы сравнивали с народными приметами. Самая верная примета – если в начале декабря вода в колодцах не поднимается, это зависит от уровня грунтовых вод, то вся зима будет теплой, если опускается – то лютый. О нынешней зиме скажу, что мороз все равно возьмет свое. Не в декабре, значит, весной.

У Николая Григорьевича имеется своя хитрая система примет. Вот, например, по его методике погоду нужно наблюдать с 26 декабря ровно 12 суток – до 7 января. Каждый день наблюдений покажет погоду следующего месяца: 26 декабря – январскую, 27-го – февральскую и т. д. Разумеется, это не означает, что если 29 декабря будет снег, то в апреле начнется вьюга, смотрят на погоду в целом – солнечный день или нет, ветреный или нет, есть ли осадки.

– Почти не рискуя ошибиться, могу сказать, что 31 декабря будет оттепель с плюсовой температурой почти во всей центральной полосе европейской части России, а в новогоднюю ночь обязательно подморозит. Так что из гостей возвращаться домой придется осторожно: будет скользко, – предупреждает Морозов.

> РАСПИСАНИЕ

В Великий Устюг
отправится
поезд

3 ЯНВАРЯ в 20.30 по московскому времени из Челябинска на родину Деда Мороза отправится туристический поезд № 983/984.

В Челябинске будут сформированы несколько прицепных вагонов, в Екатеринбурге к ним присоединят еще семь. В Великий Устюг поезд прибудет 6 января. Но это не единственная возможность повидаться с «настоящим» Дедом Морозом. 4 января из Челябинска отправятся два плацкартных беспересадочных вагона.

Вниманию избирателей
Ленинского
избирательного
округа № 15!

В общественной приемной депутата Законодательного собрания Челябинской области **СЕНИЧЕВА Геннадия Сергеевича** по адресу: пр. Карла Маркса, 79 еженедельно проводится прием избирателей: вторник – с 16.00 до 20.00; четверг – с 14.00 до 18.00. Прием ведут помощники депутата.

Справки по телефону 37-35-23.

Слово «кризис»
пора запретить

> Психотерапевт рассказывает о тонкостях восприятия
нынешних экономических условий



ТЕМА КРИЗИСА успела измотать нервы, подавила желание радоваться наступающим новогодним праздникам и готовить для близких рождественские подарки. Но, может, в том, что с нами происходит, виноват не кризис, а мы сами?

Вспомните психологический тест со стаканом, в который до половины налита вода. Для кого-то этот стакан наполовину пуст, а для кого-то наполовину полон. О тонкостях восприятия нынешних экономических условий мы побеседовали с психотерапевтом **Людмилой ЕФРЕМОВОЙ**.

– На наши бедные головы выплеснулась масса негативной информации про то, как все теряют работу, как все дорожает и что надо готовиться к худшему, потому что, того и гляди, наступит отдельно взятый апокалипсис в отдельно взятой стране...

– Действительно, впечатление, что Россию захлестнула волна массового психоза. Думаю, в этом есть и «заслуга» СМИ, для которых кризис – прекрасный информационный повод. А между тем фактически нынешние трудности коснулись далеко не каждого. Меня, например, как работника бюджетной сферы, кризис обошел стороной. Жаль, что мало кто дает себе труд сесть и спокойно подумать: а что вообще происходит и что делать? Давайте попробуем определить, что мы вкладываем в понятие «кризис»?

– Для многих в первую очередь это потеря работы и невозможность выплачивать взятые кредиты.

– Безусловно, сокращение кадров имеет место быть. Но это еще не трагедия, ведь жизнь продолжается. Работодатели предлагают оформить увольнение по собственному желанию, однако люди имеют право на получение материальной компенсации, будучи уволенными в связи с сокращением. Можно встать на учет на биржу труда, получить воз-

можность поиска новой работы, пусть даже пока не по специальности либо оплачиваемой ниже, чем раньше. Главное – относиться к этому как к временной сложности, которую можно пережить не опуская рук и не давая себе повода раскиснуть. Попробуйте также поставить себя на место руководителя, который вынужден идти на непопулярные меры, чтобы спасти производство от финансовых руин. Его переживания включают и чувство вины перед людьми, и груз ответственности за будущее предприятия. У наемного работника есть шанс найти новую работу. Руководителю же, допустившему крах целого предприятия, гораздо сложнее восстановить репутацию. Поэтому вопрос, кто больше может пострадать – работник или руководитель, остается спорным.

А что касается кредитов... Если у кого-то сейчас висит на шее камень в виде кредитных, долговых обязательств, можно постараться от него освободиться любыми способами. Разумеется, трудно, привыкнув к определенному уровню благосостояния, резко затянуть пояс. Но другого выхода нет. Ведь мы сами создали себе эти трудности. За те благополучные годы, что предшествовали 2008-му, многие привыкли жить «взаймы», по кредитам. Теперь приходится заново учиться жить по средствам.

– В газетах писали о случаях суицида, когда люди, поняв, что и сами загнали себя в долговую яму, просто сводили счета с жизнью...

– Суицидальные мысли, участвовавшие случаи алкоголизации среди населения как проявление обесценивания жизненных принципов, безусловно, вызывают тревогу. Но, согласно статистическим данным, случаи суицидов по причине финансового краха не так часты. Вообще, в России народ достаточно стрессоустойчив. Первая мировая война, октябрьский переворот, Великая Отечественная война, девяностые годы – инфляция, дефолт, продукты по талонам, очереди в магазинах... Россияне все это пережили. Многие в дополнение к основной работе занимались,

например, сетевым маркетингом, другие на своем садовом участке выращивали овощи для продажи, кто-то вечером подрабатывал в баре официантом. Имеющие высшее образование не гнушались встать за прилавком, переключиться на «челночный» бизнес, хотя это было и тяжело, и опасно. То есть люди искали пути выхода из трудной ситуации. Она послужила катализатором для пробуждения внутренних сил, способствующих выживанию. Люди прочувствовали ответственность за свое будущее и будущее своих детей и преодолели черную полосу. Некоторые предприятия поднялись именно в период кризисов. Так что кризис может способствовать раскрытию творческого потенциала, дать стимул к поиску новых возможностей. Вспомните сказку про двух лягушек. Та, что продолжала барахтаться в кувшине со сливками, взбила масло и выпрыгнула из крынки. Та, что опустила лапки, захлебнулась и утонула. Хочу также добавить, что, согласно прогнозам аналитиков, экономическая ситуация в России к концу 2009 года должна стабилизироваться. Надеюсь, что подобный прогноз будет утешительным для тех, кто окончательно потерял веру в завтрашний день.

– И все-таки, может быть, есть рецепт для тех, кто еще не преодолел в себе страх?

– Универсальных рецептов нет, потому что каждый переживает по-своему свои трудности, поэтому подходы индивидуальны. Если человек сам не может справиться со своим состоянием и не находит поддержки от близких, есть смысл обратиться к подготовленному специалисту – психологу или психотерапевту. Решение финансовых проблем не является вопросом компетенции психологов, однако возможно уменьшить интенсивность переживаний, свести их до минимума, и попробовать совместно поискать позитивные пути выхода из кризисного тупика.

Важно понять, что рядом с вами всегда есть те, кто в вас нуждается. Осознание своей значимости может стать для вас источником колоссальных сил в борьбе с любыми неурядицами.

Беседовала **ТАТЬЯНА СТЕФАНОВ**

> Сегодня нужно заново учиться жить по средствам