



КОРЕКТ КОНСУЛТ

Вашата работа ■ Вашето бъдеще

Ще ни изненада ли зимата и тази година?

Очакване за зима 2011/2012.



Както винаги метеоролозите са единодушни:

Предстоящата зима ще е много мека, като в някои части на Балканския полуостров средните месечни температури ще са с около 5-6 градуса над обичайните, сочи прогноза на Югоизточния европейския център за промените в климата в Белград. Според него и трите зимни месеца ще бъдат с наднормени температури, като месечните аномалии ще са от 2-3 до над 5 градуса в някои региони, например в голяма част от Дунавската равнина.

Валежите според прогнозите на центъра ще са под обичайните, като на места ще бъдат дори наполовина от нормалните.

Според сезонната прогноза на българските метеоролози, която се базира на Прогнозите на британската метеорологична служба за индекса на северно атлантическата осцилация - НАО, на прогнозите за фазите Ел Ниньо - Ла Ниня, както и на числени модели, се очаква зимата да бъде по-студена от миналогодишната и с по-малко валежи от миналогодишните.

Трябва обаче да се отбележи, че миналогодишната зима беше топла и с валежи около и над нормите. Очаква се първата половина на студена и с повече валежи, докато втората - малко

и предстоящата зима да бъде по-по-мека и с по-малко валежи.



Идващата зима в Европа ще бъде много студена, предупредиха британски синоптици. Прогнозите им са разработени на основа на анализ, който сравнява температурните промени в океана със силата на теченията в Атлантика.



КОРЕКТ КОНСУЛТ

Вашата работа ■ Вашето бъдеще

Алтернативно изследване дори прогнозира нов малък ледников период. Подобна рязка промяна в климата на Европа вече е имало преди 300 години.

Зимата в офиса:



Страдате ли от:

- умора и желание за повече сън, включително успиване, след което обаче пак се чувстваш недоспал
- липса на енергия и понижена работоспособност
- стомашни проблеми, повишен апетит, качване на килограми, ставни болки, податливост на инфекции
- раздразнение, тъга, притеснения
- липса на желание за социални контакти
- трудности при концентрацията

Психолозите съветват:

Пусни повече светлина в ако трябва, размести повече време в онази част

Внимавай какво ядеш – намалиш кофеина, Вместо това приемай Можеш да си вземеш и



офиса – дръпни пердета и щори и, мебелите така, че да прекарваш на помещението, където е най-светло.

намали мазнините и се постарай да захарните и тестените изделия. достатъчно плодове и зеленчуци. мултивитамини.

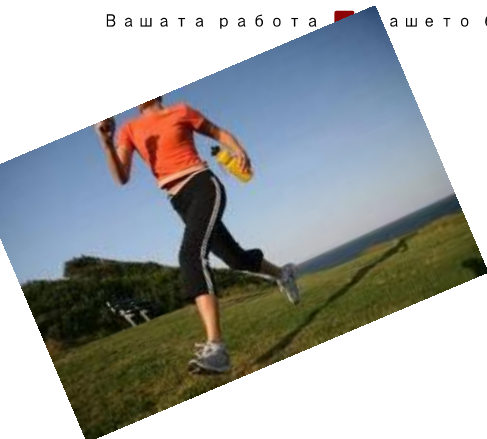
Намали стреса – не се ядосвай с ранното ставане, не псувай в задръстванията. Бъди позитивно настроен, хапни си здравословно сутринта и се зареди с положителна енергия за работа.

Тренирай – тичай, разхождай се, изобщо, увеличи движението, за да дадеш на тялото си възможност да приема повече кислород.



КОРЕКТ КОНСУЛТ

Вашата работа ■ Вашето бъдеще



Излизай
повече – ако
можеш,
прекарвай
поне 60
минути на
ден на
открито.
Чистият
въздух и
светлината
ще направят



чудеса с настроението ти.

Направи план за хоби – ако има нещо, което правиш редовно през есента и зимата, това ще ти помогне да установиш контрол над живота си и да се чувстваш по-пълноценно.

Ако смяташ, че си застрашен от лошо настроение през зимата, можеш да направиш няколко неща:

- 1 да излизаш повече;
- 2 да тренираш;
- 3 да слушаш повече музика;
- 4 да взимаш вечер преди сън чаша топло мляко с лъжичка мед;

Или пък си помисли за красотата на Коледа:

Един от най-почитаните семейни празници - Коледа.

Колко е красива Коледата, когато навън има сняг, хората тръгнали на пазар обмислят тазгодишните подаръци за семейство, близки и приятели, а от балконите се подават светещите коледни украси.

Колко е красива Коледата, когато сгушени пред камината четем любимите ни коледни приказки... Нека Ви разкажем нашата:



Стоя на върха на електрическия стълб и гледам.
Хората сноват насам-натагък. Хората тичат. Хората





КОРЕКТ КОНСУЛТ

Вашата работа ■ Вашето бъдеще



са много заети. Никой не ще и да знае за мене - дребничката снежинка с леденото сърчице и белите рогчета.

А аз съм мъничка, но много съм видяла. И много, много зная.

Накога отдавана, много отдавна, аз паднах като росна капка в една далечна страна, дето имаше много слънце и плодове. Малки агънца играеха по тревата край една кошара. Аз се скрих в едно цвете, за да не ме изпие слънцето, и ги гледах през целия ден: те бяха тъй хубави.

Вечерта заспах уморена. Но посреднощ ме събуди тиха песен. Над кошарата летяха ангелчета и пееха. На небето гореше чудна опашата звезда.

- Какво е станало? – запитах една буболечка.

- Родил се е Спасителя на хората – рече буболечката, като си сложи торбичката на един лист. Когато отвориха вратата на кошарата, аз видях в яслите едно малко дете с голи ръчички. Около главата му беше светло. А очите му бяха сини и кротки. Никога не бях виждала такива очи.



СНЕЖИНКАТА

Асен Разцветников

ЛЮБОПИТНИ ФАКТИ ЗА СНЕГА:

- Снегът е минерал, точно както диамантите и солта.
- Прясно навалелият сняг се състои от 90-95% въздух, което го прави много добър термоизолатор. Голямото количество въздух, го прави и идеален звукоизолатор.
- Най-големият снеговалеж за един сезон е измерен на връх Бейкър в Съединените щати през 1998-1999 - 28,96 м. Дневният рекорд е измерен при езерото Силвър в Съединените щати през 1921 - 1,93 м.
- Повечето снежинки имат размер около или по-малък от сантиметър. Според книгата на рекордите Гинес, най-голямата снежинка е паднала във Fort Keogh, Монтана, САЩ и е имала диаметър 30 см.
- Това е планина в Япония, 3000 м над морското равнище. Зимата тук продължава от ноември до април, а снегът достига дълбочина 20 метра.

