

AKTUALNOŚCI

INFORMACJE MOTORYZACYJNE

Rok mieszczucha

Rozpoczęty właśnie 2012 rok zapowiada się na rok małych, miejskich samochodów. Mocnym uderzeniem będzie trio malutkich aut koncernu Volkswagena. Czteruosobowe maluchy będą miały 345 cm długości i oszczędne, jednolitrowe silniki o mocach 60 KM i 75 KM, spalające średnio nieco ponad 4 litry paliwa. Bliźniacze modele znajdą się w ofercie trzech marek koncernu jako Volkswagen Up!, Skoda Citigo oraz Seat Mii. Na razie debiutują wersje trzydrzwiowe, ale samochody mają także otrzymać w połowie roku pięciodrzwiowe nadwozia.

Małe francusko-japońskie trojaczki z Czech (Citroen C1, Peugeot 107 i Toyota Aygo) przejdą w tym roku modernizację.

Bardzo mocnym graczem na rynku maluchów będzie także nowa generacja Fiata Pandy. Niestety już nie z polskich fabryk. Nowa wersja powstaje we Włoszech.

Pojawienie się na rynku nowej generacji Pandy nie oznacza jednak zniknięcia starej. Podobnie jak w przypadku innych modeli Fiata obecna generacja nadal będzie produkowana. W ofercie pozostaną jednak najprostsze wersje, które będą miały znacznie

bardziej atrakcyjne ceny niż obecnie. Fiat mówi o pozostawieniu „starej” Pandy w produkcji jeszcze przynajmniej na ten rok, ale praktyka poprzednich modeli każe sądzić, że obecna Panda będzie oferowana przez najbliższych kilka lat.

W drugiej połowie roku ma się pojawić mały model Mitsubishi. Na razie wiadomo, że ma się nazywać Mirage i na przejechanie 100 km potrzebować tylko 3,3 l paliwa.

Nad miejskimi maluchami pracują także inne koncerny. Opel na jesień zapowiada prezentację samochodu segmentu A, na razie nazywanego Junior, a także crossovera opartego o podzespoły nowej generacji Corsy.

Także jesienią Renault zaprezentuje nową generację popularnego Clio. Gamy małych miejskich samochodów uzupełnią w tym roku także dwa autka elektryczne francuskiej firmy – Twizy i Zoe.

Pojawiają się także spekulacje na temat stworzenia wspólnego malucha przez Toyotę i Peugeota.

Ciekawie zapowiada się także rywalizacja kompaktowych nowości. Kolejną generacją Hyundaia i30 pokazano już jesienią



Nowa Kia Cee'd model 2012

we Frankfurcie. Natomiast jego bliźniacza konstrukcja, Kia Cee'd, ma się pojawić na rynku w końcu marca. Na rynek wejdzie pokazana już we Frankfurcie nowa Honda Civic. Chevrolet pokaże natomiast model Cruze w wersji kombi.

Ford nie zapowiada na ten rok nowych maluchów ani kompaktów, ale do obecnej gamy kompaktowego Focusa wprowadzi jednolitrowy, trzy cylindrowy silnik benzynowy EcoBoost, co przynajmniej wielkością spalania upodobni Focusa do autek segmentu A.

WYPRZEDAŻE NA FINISZU

Jeżeli mieliście ochotę na auta z wyprzedaży rocznika 2011, to nie zostało wam wiele czasu na wybrzydanie. W tym roku wyprzedaże są znacznie skromniejsze niż w poprzednich latach. Wybór oferowanych wersji jest znacznie mniejszy.

Nauczni przykrymi doświadczeniami trwającego od kilku lat kryzysu dystrybutorzy aut znacznie starannie planują zamówienia i częściej korygują plany sprzedaży. W końcu roku mieli więc znacznie skromniejsze zapasy niesprzedanych aut.

Z drugiej strony samochodów na rynku ogólnie mieliśmy mniej. Tsunami w Japonii

i powódź w Tajlandii spowodowały przerwę w produkcji fabryk samochodów, a co ważniejsze także zakładów wytwarzających części i komponenty. Przez co kłopoty z produkcją miały nawet fabryki i marki spoza Japonii.

W tym roku trudniej jednak generalizować, bo sytuacja marek jest różna. Dacia zrezygnowała z wyprzedaży całkowicie, natomiast Suzuki, które zwykle unikało tego typu promocji, zdaje się dziś wychodzić z założenia: sprzedać jak najtaniej, byle jak najszybciej. Chociaż rok dopiero się zaczął, niektórych modeli lub wersji już nie dostaniemy. Większym zainteresowaniem zdają się cieszyć małe, miejskie samochody, natomiast większymi niż w poprzednich latach rabatami kuszą samochody wyższych rynkowych segmentów. Dla nich był to niezbyt dobry rok. W tym segmencie spore znaczenie ma sprzedaż dla firm. Tymczasem zmiany w odliczeniach VAT spowodowały, że wiele firm wymieniło swoje samochody już w roku 2009. Pozostałe natomiast w czasie kryzysu są mniej chętne do wydawania sporych sum na drogie auta.

MS



Nowość Volkswagena, mały Up!

NASZE ZDROWIE

Stres – jak z nim walczyć?

W dzisiejszych czasach stres jest chorobą cywilizacyjną. Coraz więcej osób w coraz młodszym wieku pada ofiarą stresu, a choroby przez niego wywoływane – wrzody żołądka, nadciśnienie – są jednym z najpoważniejszych zagrożeń czyhających na społeczeństwo XXI wieku.

CO TO JEST STRES?

Stres jest pojęciem bardzo szerokim. Jest to reakcja organizmu na przeszkody, przeciążenia, niebezpieczeństwa, nowe sytuacje życiowe czy silne bodźce. Stres to mobilizacja organizmu do radzenia sobie w określonej sytuacji. Może mieć aspekt pozytywny: mobilizuje, zwiększa energię, pozwala pokonać przeszkody. Jednak stres nadmierny lub długotrwały może wywołać skutki przeciwnie: apatię, niepokój, niezdolność do skutecznego działania, a nawet dolegliwości fizyczne.

STRES POZYTYWNY – W CZYM STRES POMAGA CZŁOWIEKOWI?

Stres ma aspekt pozytywny: mobilizuje do działania, zwiększa energię, pozwala pokonać przeszkody. Umiarkowany stres motywuje do pracy, jest siłą napędową,

wyzwała energię do podejmowania trudnych wyzwań, pozwala działać szybciej i dokonywać tego, czego bez udziału stresu nie udałoby się dokonać.

Stres może dotyczyć sytuacji rodzinnej, małżeńskiej czy też zawodowej. Jeśli ma duże nasilenie i/lub jest przewlekły, może być powodem zaburzeń.

Przykładem takiej sytuacji może być częste stawianie nowych, bardzo wysokich wymagań przez pracodawcę, częste zmienianie wymagań, wyznaczanie nowych trudnych obowiązków. Taka sytuacja zaczyna męczyć – człowiek żyje w ciągłej niepewności, co dzisiaj wydarzy się w pracy. Tej sytuacji nie udaje się zmienić ani przerwać. Na myśl o pójściu do pracy pojawia się niechęć.

Uczeni amerykańscy opracowali skalę pomiaru najbardziej stresujących wydarzeń, punktując je od 100 w dół. Oto wybrane przykłady:

- śmierć małżonka – 100
- zmiana zawodu – 36
- rozwód – 73
- kłótnia małżeńska – 35
- separacja – 65
- wysoki zastaw hipoteczny – 31
- kara więzienia – 63

- syn lub córka wyprowadzają się z domu – 29
- śmierć bliskiego członka rodziny – 63
- dzieci rozpoczynają lub kończą szkołę – 26
- obrażenia lub choroba własna – 53
- kłopoty z szefem – 23
- zawarcie małżeństwa – 50
- zmiana miejsca zamieszkania – 20
- wyrzucenie z pracy – 47
- zmiana szkoły – 20
- przejście na emeryturę – 45

OBJAWY STRESU NEGATYWNEGO

Jeśli pojawiają się problemy z zasypianiem, budzenie się w środku nocy, niespokojne myśli, zdarza się nagle kołatanie serca, bóle głowy, niecierpliwość, łatwe poddawanie się nagłemu wzburzeniu, gniewowi lub depresji – mogą to być oznaki negatywnie działającego stresu.

Inne objawy to pieczenie i pobołowanie w okolicy żołądka, suchość w ustach, trudności w oddychaniu, pobołowanie w klatce piersiowej. Ważna jest umiejętność rozpoznawania pierwszych objawów stresu.

JAK SOBIE RADZIĆ?

- Można rozładować nagromadzone emocje poprzez sport.
- Warto zająć się czymś, co sprawia przyjemność (czytanie książki, słuchanie muzyki itp.).
- Ważne jest prawidłowe odżywianie się (dieta powinna zawierać produkty bogate w magnez), odpowiednio długi sen, odpowiedni czas przeznaczony na rozrywkę.
- Nie należy brać zbyt wielu spraw na swoje barki, zbyt dużego ciężaru obowiązków.
- Trzeba dać sobie czas na odpocznik – ten czas ma być poświęcony tylko wypoczynkowi – nie należy myśleć wtedy o problemach.
- Należy oczekiwać najlepszego, pozytywnego załatwienia spraw. Nawet, jeżeli przyjdzie rozczarowanie i coś się nie powiedzie, czas przed rozwiązaniem problemu będzie czasem przeżytym bez stresu.
- Trzeba nauczyć się mówić „nie”. Umiejętność odmawiania robienia rzeczy będących przyczyną stresu (nadmiernie obciążających) jest ważna.
- Warto zapoznać się z fachowymi sposobami i technikami relaksacji