



Witamy po zimowej przerwie!



Uhu ha zima nie taka zła...

Szkolne sukcesy!

Podsumowanie pierwszego semestru roku szkolnego 2015/2016

Uczniowie klas pierwszych odnieśli spory sukces w nauce, za który zostali wynagrodzeni przez dyrektora. Wysokie wyniki naukowe uczniów budują prestiż szkoły, wpływają na dobry wizerunek placówki w środowisku lokalnym, są świadectwem rzetelnej pracy kadry pedagogicznej. Nasi uczniowie sukces zawdzięczają zaangażowaniu i ogromnej pracy własnej. To Wy tworzycie sukcesy polskiej edukacji.



Anna Rękaś



Bartłomiej Pęczak

Uczniowie klasy pierwszej Technikum Handlowego

Gratulacje



Skład redakcyjny:

- Arkadiusz Rogala
- Michał Skiba
- Kamil Wojtowicz
- Rafał Socha
- Rafał Olko
- Miłosz Kowalski

Opiekunowie:

- Edyta Małek-Karaś
- Marta Nawrocka

Fotograf:

- Bartosz Konior

W TYM NUMERZE:

Historia szkoły w komiksie 2

Jak używki naprawdę wpływają na nasz organizm? 4

Jasełka 7

Studniówka 2016 8

Kącik motoryzacyjny 9

Humorek 11

Horoskop 12

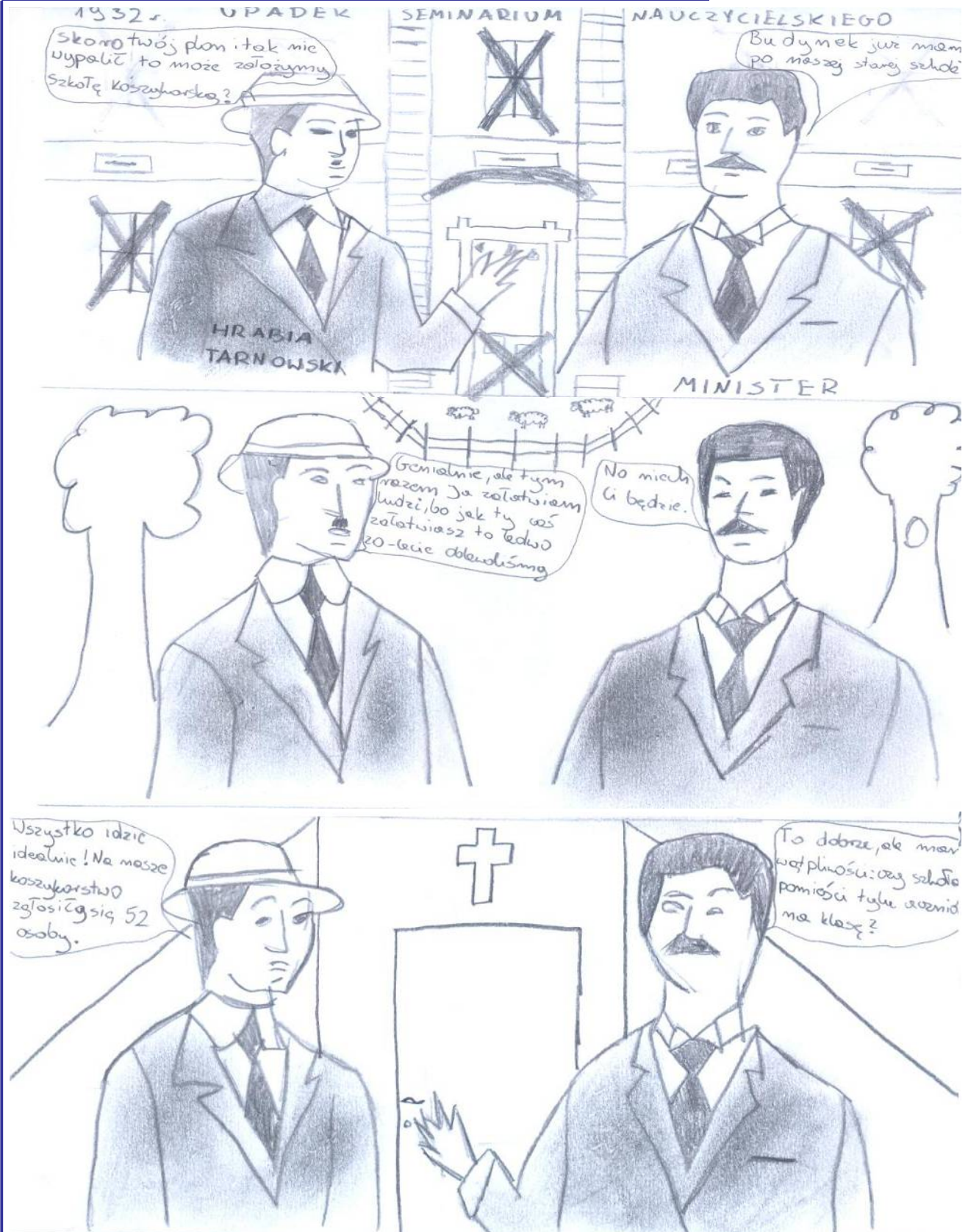
KURIER SZKOLNY



ZESPÓŁ SZKÓŁ

IM. GEN. WŁADYSŁAWA SIKORSKIEGO
W RUDNIKU NAD SANEM

KWARTALNIK NR 2



KURIER SZKOLNY



ZESPÓŁ SZKÓŁ

IM. GEN. WŁADYSŁAWA SIKORSKIEGO
W RUDNIKU NAD SANEM

KWARTALNIK NR 2





Jak używki naprawdę wpływają na nasz organizm?

W ostatnim czasie wiele mówi się, choćby w kontekście wzrastającej popularności używek wśród polskiej młodzieży, o negatywnym wpływie alkoholu, marihuany i innych środków odurzających na organizm człowieka. Czy rzeczywiście wiemy, co to właściwie oznacza? Czy może słowem „szkodliwy” posługujemy się jak nieco utartym sloganem? Najwyższa pora dowiedzieć się, co eksperci mają do powiedzenia w sprawie powszechnie stosowanych używek.

Do najbardziej niebezpiecznych substancji tego typu należy alkohol. Na tle innych krajów europejskich Polacy lokują się w niechlubnej czołówce, jeżeli chodzi o ilość rocznego spożycia napojów wysokoprocentowych, a wiek alkoholowej inicjacji szacuje się na 12 lat. To właśnie do naszego rodaka należy absolutny rekord świata dotyczący zawartości etanolu we krwi wynoszący 14,8 promila! Jeżeli chodzi o bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia, podkreśla się ryzyko uszkodzenia narządów wewnętrznych, przede wszystkim wątroby. Problem ten dotyczy zarówno osób silnie uzależnionych, jak i tych, które spożywają alkohol w mniejszych ilościach, jednak robią to regularnie. Zagrożenie zdecydowanie wzrasta w przypadku, kiedy mieszany jest on z lekami. Zwiększa to ryzyko zawału serca i udaru mózgu.

Od 0,3 do 0,5 promila - koordynacja wzrokowo-ruchowa zostaje zaburzona, pojawia się niewielkie zaburzenie równowagi, a także euforia i zaburzenie krytycyzmu; Od 0,5 do 0,7 promila - zaczyna się obniżać sprawność ruchowa (osłabiony refleks), a także nadpobudliwość oraz gadatliwość, niższa samokontrola, błędna ocena możliwości i fałszywa ocena sytuacji; Od 0,7 do 2,0 promili - równowaga, sprawność i koordynacja ruchowa ulega zaburzeniu, obniża się próg odczuwania bólu, spada sprawność intelektualna (pojawiają się problemy z logicznym rozumowaniem, wadliwe wnioski). Czas reakcji jest opóźniony, człowiek staje się drażliwy, gorzej toleruje innych, rodzi się agresja, pobudzenie seksualne, rośnie ciśnienie krwi, a akcja serca ulega przyspieszeniu;

Od 2,0 do 3,0 promili - pojawiają się zaburzenia mowy, poważne problemy z utrzymaniem równowagi (chwiejny krok, przewracanie się), narasta senność, zanika zdolność do kontroli własnych poczynań (u większości osób zdolność samodzielnego działania i wykonywania skoordynowanych ruchów zostaje poważnie upośledzona); Od 3,0 do 4,0 promili - spada ciśnienie krwi, obniża się temperatura ciała, zanikają odruchy fizjologiczne i pojawia się poważne upośledzenie świadomości, które kończy się śpiączką; Więcej niż 4 promile - stan głębokiej śpiączki, funkcje ośrodka naczynioruchowego oraz oddechowego zostają zaburzone, mogą nawet ulec porażeniu. Jest to już STAN ZAGRAŻAJĄCY ŻYCIU.





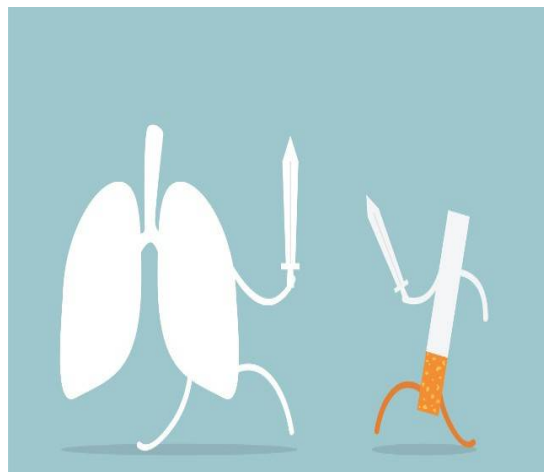
Papieros to nie tylko nikotyna. W dymie papierosowym i samym papierosie znajduje się mnóstwo trujących związków chemicznych, w tym substancji rakotwórczych. Papierosy zawierają między innymi substancje smoliste, tlenek węgla, amoniak, cyjanowódor, chlorek winylu, aceton, kadm czy fenol. Nałogowe palenie papierosów przyczynia się do rozwoju różnych chorób. Trzy podstawowe grupy zaburzeń związanych z nikotynizmem, to: choroby nowotworowe, niewydolność płuc i choroba wieńcowa serca. Lista schorzeń spowodowanych paleniem tytoniu jest jednak znacznie dłuższa.

Co grozi nałogowemu palaczowi? Wśród problemów zdrowotnych, powiązanych z nałogiem nikotynowym, wymieniane są:

nowotwory, np. rak płuc, rak przełyku i krtani, rak wargi, rak języka, rak jamy ustnej, rak trzustki, rak nerki. Nikotyna i inne substancje zawarte w dymie papierosowym niszczą równowagę w błonie śluzowej żołądka i znacząco zwiększają ryzyko przewlekłego owrzodzenia. Według różnych badań ryzyko raka żołądka wzrasta od 50 do 100%. Większy wzrost został odnotowany u kobiet palących papierosy, jest on również uzależniony od długości i intensywności palenia. Dopiero 10 lat od rzucenia palenia odnotowuje się znaczące zmniejszenie zagrożenia nowotworem. choroby serca i naczyń krwionośnych, np. nadciśnienie tętnicze, zaburzenia pracy serca, choroba wieńcowa, miażdżyca, tętniak aorty, zawał serca, udar mózgu;

choroby układu oddechowego, np. astma, gruźlica, grypą, przewlekłe zapalenie oskrzeli;

choroby układu pokarmowego, np. wrzody żołądka i dwunastnicy, przepuklina jelitowa. Dym papierosowy może powodować powstawanie guzów jelita grubego. Ryzyko jest proporcjonalne do liczby wypalanych papierosów i lat palenia. Według badań osoby palące więcej niż 20 papierosów dziennie są trzykrotnie bardziej narażone na nowotwory jelita grubego i pięciokrotnie bardziej na nowotwory odbytnicy. Osteoporoza i menopauza zaburzając gospodarkę hormonalną kobiet, palenie tytoniu może przyspieszyć pojawienie się menopauzy nawet o 5 lat. Palenie papierosów zmniejsza również gęstość kości, co jest charakterystyczne dla osteoporozy, i może powodować groźne w skutkach złamanie kości biodrowych.



choroby zębów, np. paradontoza, zapalenie dziąseł, próchnica, nieprzyjemny zapach z ust;

choroby oczu - dym papierosowy jest częstą przyczyną podrażnień oczu, zapalenia spojówek, problemów z nadmiernym łzawieniem itd. Inne skutki palenia to również pojawianie się katarakty i zwyrodnienia plamki żółtej związanej z wiekiem.

choroby układu oddechowego - w zależności od ilości wypalanych papierosów palacze są od dwóch do sześciu razy bardziej narażeni na zachorowanie na różnego rodzaju nowotwory jamy ustnej.

choroby układu hormonalnego - palenie papierosów zaburza funkcjonowanie tarczycy.

choroby skóry - podobnie jak promienie UV, palenie papierosów przyspiesza proces starzenia się skóry, szczególnie skóry twarzy.



Marihuana zawiera delta9 tetrahydrokannabinolu (delta 9-THC), substancję, która negatywnie oddziałuje na nasz układ nerwowy i szybko powoduje uzależnienie psychiczne. Jej zadaniem jest bowiem wysyłanie nieprawidłowych sygnałów do komórek, które tworzą tkankę nerwową naszego mózgu. Eksperci przestrzegają jednak przed wieloma konsekwencjami związanymi z paleniem tzw. trawki. THC wpływa na ośrodkowy układ nerwowy, skutkując zaburzeniami łaknienia i percepcji (zwłaszcza czasu), problemami koncentracją oraz pamięcią. Palacze narażeni są nawet na wystąpienie stanów psychotycznych, które wywołać mogą nieodwracalne uszkodzenia mózgu. Regularne palenie marihuany wiąże się z ryzykiem wystąpienia zespołu amotywacyjnego objawiającego się upośledzeniem procesów poznawczych, ośpieniem, apatią czy niechęcią do podejmowania jakichkolwiek aktywności.



Nieograniczona wręcz dostępność leków przeciwbólowych sprawia, że bez nich lista ta nie byłaby pełna. Szacuje się, że problem lekomanii dotyczyć może nawet kilku milionów Polaków, przede wszystkim kobiet między 40. a 60. rokiem życia, choć zdarza się także w przypadku przedstawicieli płci męskiej. Podanie oficjalnych statystyk nie jest w tym przypadku możliwe, choćby ze względu na fakt, że wiele osób, które nałogowo zażywają leki, nie zdaje sobie sprawy ze swojego uzależnienia.

W wyniku działania THC następuje zmiana w aktywności tych komórek, czego skutkami są objawy "haju", czyli:

zniekształcone postrzeganie rzeczywistości,
zaburzenie koordynacji ruchowej,
zaburzenie logicznego myślenia,
problemy z pamięcią.



[Spotkanie z Fundacją "Latarnia"](#)

W naszej szkole odbyło się spotkanie z członkami Fundacji „Latarnia” pod hasłem "Poznaj prawdę, a prawda Cię uwolni". Prowadzący, w oparciu o swoje własne przeżycia i świadectwo, przedstawili temat uzależnień od narkotyków, dopalaczy, alkoholu, nikotyny i pornografii. Opowiedzieli o realiach walki i ceny, jaką musieli zapłacić, by żyć w wolności od nałogów, podkreślając konsekwencje i skutki używania środków psychoaktywnych. Spotkanie przeplatane było pokazem multimedialnym, krótkimi filmami oraz muzyką, którą prowadzący wykonywali na żywo.





ZESPÓŁ SZKÓŁ

IM. GEN. WŁADYSŁAWA SIKORSKIEGO
W RUDNIKU NAD SANEM

KWARTALNIK NR 2

Jasełka w naszej szkole

Uczniowie naszej szkoły zaprezentowali barwne, niecodzienne widowisko. W sali gimnastycznej szkoły, wystawione zostały jasełka, połączone ze szkolną wigilią.



Diabły w wykonaniu Arkadiusza Rogali i Rafała Sochy



Adrian i Michał dostojni Archaniołowie



Wszyscy aktorzy wraz z opiekunami

*Bóg się rodzi, moc truchleje,
Pan niebiosów obnażony;
Ogień krzepnie, blask ciemnieje,
Ma granice nieskończony.
Wzgardzony okryty chwałą,
Śmiertelny Król nad wiekami;*

*A Słowo Ciałem się stało
i mieszkało między nami*

*Podnieś rękę, Boże Dziecię!
Błogosław krainę miłą,
W dobrych radach, w dobrym bycie
Wspieraj jej siłę swą siłą.
Dom nasz i majątność całą,
I Twoje wioski z miastami!*

*A Słowo Ciałem się stało
i mieszkało między nami*



Od lewej: Dawid Ziętko, Bartek Węglarz, Bartek Pęcak

Choć mogłoby się wydawać, że dla tej młodzieży, jasełka to już tradycja, jednak taka inscenizacja odbyła się w tej szkole po raz pierwszy. Uczniowie świetnie wczuli się w swoje role, niczym zawodowi aktorzy. Oryginalny scenariusz całej uroczystości, pokazywał Betlejem od innej, bardziej współczesnej strony, co okazało się trafionym pomysłem. Najlepszym tego dowodem było zachowanie młodzieży, której niewątpliwie bardzo się podobało.

Jasełka – skąd się wzięła nazwa jasełek?

Trudno jest wyobrazić sobie czas, kiedy nie było świąt Bożego Narodzenia, choinki, kolęd czy szopki. Jednak dopiero od 354 r. naszej ery świętujemy Narodziny Chrystusa. Z drugim dniem świąt Bożego Narodzenia (św. Szczepana) rozpoczyna się okres „jasełek”, czyli udratyzowanych, teatralnych scen na temat przyjścia Chrystusa Pana na świat. Pierwotnie jasełka organizowane były tylko w kościołach. Na tle dekoracji z grotami, skałami, roślinnością, obok żłóbka ustawiano nieruchome figurki Maryi i Józefa oraz adorujące postacie pastuszków, zwierząt, trzech królów. Za pomysłodawcę i twórcę jasełek i szopki uważa się św. Franciszka z Asyżu i Zakon Franciszkanów. To właśnie Biedaczyna z Asyżu po raz pierwszy w początkach XIII w. wprowadził prawdziwy żłóbek do liturgii Bożego Narodzenia i odtworzył niejako wydarzenia z Betlejem. W drugiej połowie XV w. za pośrednictwem Franciszkanów jasełka dotarły do Polski.



100 dni do matury w naszej szkole

W ostatni weekend stycznia maturzyści z naszej szkoły bawili się do białego rana na studniówce. Bal odbył się w Krzeszowie w restauracji „Babilon”.

Wśród zaproszonych gości znaleźli się przewodniczący Powiatu Janusz Nawrocki, wicestarosta Adam Mach, burmistrz Waldemar Grochowski oraz wicestarosta Lucjan Tabasz. Uczniom towarzyszyli dyrektorzy szkół Edward Wołoszyn oraz Joanna Chowaniec, wychowawcy klas maturalnych Sławomir Zajac, Marek Wojtaś, Monika Reichert oraz rodzice. Po okolicznościowych przemówieniach odtańczono tradycyjnego poloneza



Klasa 4 TM, TH wraz z wychowawcą - Markiem Wojtasiem



Klasa 4 TPS, TPD wraz z wychowawcą - Sławomirem Zajacem



Poloneza czas zacząć...



Nasi maturzyści



Kącik motoryzacyjny



**Syrena 100 Okres produkcji 20
marca 1957 – 1960**



Syrena 101 Okres produkcji 1960–1962



Syrena 102 Okres produkcji 1962–1963



**Syrena 103 Okres produkcji październik
1963 – lipiec 1966**



Syrena 104 Okres produkcji 1966–1972

Syrena-rodzina polskich samochodów osobowych i dostawczych produkowanych w latach 1957-1972 przez Fabrykę Samochodów Osobowych w Warszawie, a od 1972 przez fabrykę w Bielsku-Białej. Wyprodukowano 521 311 egzemplarzy. W 1956 roku zarządzono wdrożenie samochodu Syrena do produkcji, z zakładanym poziomem 10 tys. egzemplarzy rocznie. Po prawie czteroletnim okresie prac nad konstrukcją nowego samochodu małowitrazowego, 20 marca 1957 roku rozpoczęto jego produkcję.

Już w momencie wprowadzenia do produkcji seryjnej Syreny 100 zdawano sobie sprawę z niedostatków oraz wad tego auta, które utrudniały jego eksploatację oraz produkcję. Ze względów finansowych oraz technicznych dalsze usprawnienia i modernizacje Syreny postanowiono wprowadzać etapami. Pierwsza zmodernizowana wersja o oznaczeniu Syrena 101 wdrożona została do produkcji seryjnej w 1960 roku. W układzie zasilania silnika S-15 zastosowano sterowaną pneumatycznie pompę paliwa typu BVF UPO.

Syrenę 102 produkowano w latach 1962–1963. Od poprzedniego modelu – Syreny 101 odróżniała się krótszą klapą bagażnika o innej konstrukcji i innymi drobnymi detalami nadwozia. Dodatkowo zmieniono ustawienie koła zapasowego w bagażniku na prawie pionowe, co zaowocowało wzrostem pojemności ładunkowej.

Model 103 produkowany był od października 1963 do lipca 1966 roku. W stosunku do poprzednika, głównymi zmianami były zmodernizowany przód (inny wlot powietrza) oraz nowy silnik S-150. Główne zmiany w silniku dotyczyły stopnia sprężania i faz rozrządu oraz rozwiązania wydechu (inny układ tłumików). Dzięki modyfikacjom rozwijał on moc 30 KM przy 4000 obr./min, co pozwalało na rozpędzenie Syreny 103 do prędkości 105 km/h.

Model 104 samochodu FSO Syrena produkowany był w latach 1966–1972. Zastosowano w nim nowy silnik trzycylindrowy S-31 o pojemności 842 cm³ i mocy maksymalnej 40 KM oraz całkowicie zsynchronizowaną skrzynię biegów. Nowa jednostka napędowa charakteryzowała się wydajniejszym wymuszonym układem chłodzenia z pompą wodną. Zmieniono klosze lamp tylnych, reflektory, kierunkowskazy przednie, kołpaki.



Syrena 105 Okres produkcji 1972–1983



Syrena Bosto Okres produkcji 1975–1983



FSM Syrena R-20 Okres produkcji 1972–1983



FSO Syrena 110 Okres produkcji 1961–1964

Syrena 105 była produkowana w 1972 roku przez FSO, a następnie po przeniesieniu całości produkcji w latach 1972–1983 w FSM. 30 sierpnia 1972 w FSM rozpoczęto systemem potokowym montaż i produkcję tego typu samochodu. Pierwsze modele 105 produkowano jednocześnie na Żeraniu i w Bielsku do czasu całkowitego przeniesienia produkcji do Bielska. Samochody te różniły się tylko znaczkami (warszawskie FSO, bielskie WSM – „Wytwórnia Sprzętu Mechanicznego”), po zmianie nazwy fabryki zastąpionym znaczkiem FSM. Od poprzednika odróżniają go drzwi z zawiasami umieszczonymi na przednim słupku nadwozia (jak w większości współczesnych samochodów).

Syrena Bosto – wersja dostawcza samochodu Syrena („Bosto” to skrót od określenia bielski osobowo-towarowy), produkowana przez bielskie zakłady FSM od 1975 do 30 czerwca 1983 roku, za projekt plastyczny odpowiadał prof. Cezary Nawrot. Samochód oznaczony był pierwotnie jako Syrena 104 B i pokazywany był w czasie ogólnopolskich dożynek w Mysłęcinku z jednoosiową przyczepką o masie 97 kg i ładowności 200 kg. Sam samochód miał ładowność zwiększoną do 500 kg dzięki zastosowaniu innej osi tylnej zawieszanej na wahaczach i drążkach skrętnych.

Syrena R-20 – dostawcza wersja samochodu Syrena produkowana od 1972 roku do 30 czerwca 1983 w Fabryce Samochodów Małolitrażowych – Bielsko-Biała Prace nad rolniczą wersją Syreny trwały od 1971 roku. Stworzono wtedy trzy prototypy (R-1, R-2 i R-3). 3 grudnia 1971 roku 17 sztuk samochodu przekazano do próbnej eksploatacji rolnikom i w wyniku zebranych doświadczeń rozpoczęto w 1972 seryjną produkcję. Syrenę R-20 zbudowano na bazie Syreny 105 jako osobowo-towarowy pojazd dla rolnictwa do przewozu ludzi i niewielkich ładunków.

W roku 1961 Biuro Konstrukcyjne Przemysłu Motoryzacyjnego (BKPMot) rozpoczęło prace nad stworzeniem nowego samochodu małolitrażowego mającego zastąpić Syrenę 104. Równoległe do prac BKPMot trwały prace zespołu konstruktorów w Fabryce Samochodów Osobowych na Żeraniu nad skonstruowaniem nowego samochodu popularnego – Syreny 110. W roku 1964 oba zespoły połączyły się, aby wspólnie pracować nad nowym polskim samochodem.

Warto zaznaczyć, że czasami w publikacjach Syrena 110 uważana jest błędnie za pierwszy na świecie samochód z nadwoziem hatchback – w rzeczywistości, jej projekt powstał w 1964 roku, podczas, gdy w tym czasie już trwały prace nad francuskim samochodem Renault 16, którego oficjalne zdjęcia ujawniono w sierpniu 1964, a na początku 1965 roku rozpoczęto jego produkcję seryjną.



ZESPÓŁ SZKÓŁ

IM. GEN. WŁADYSŁAWA SIKORSKIEGO
W RUDNIKU NAD SANEM

KWARTALNIK NR 2

*- Czy to prawda, że Syrenka może je-
chać z prędkością 120 km/h?
- Może, ale tylko jeden raz ...*



Syrena Sport



Nowa syrena powstaje w zakładach AMZ Kutno, do tej pory specjalizujących się w pojazdach dla wojska.



Prototypy

W ciągu 28 lat produkcji samochodów Syrena wprowadzono wiele zmian konstrukcyjnych udoskonalając kolejne seryjne wersje tych pojazdów. W toku prac nad nowymi modelami powstało wiele prototypów, które nigdy nie weszły do seryjnej produkcji.

Syrena Sport

Na początku lat 60. XX wieku grupa inżynierów FSO stworzyła Syrenę Sport. Samochód zaprojektowany przez Cezarego Nawrota, którego konstrukcję opracował Stanisław Łukaszewicz, był całkowitą nowością, z nadwoziem wykonanym z laminatu opartym na nośnej płycie podłogowej. Podczas budowy korzystano z podzespołów Syreny. Mimo iż projekt cieszył się sporym zainteresowaniem, spotkał się z niechęcią władz komunistycznych. Prototyp Syreny Sport stał w magazynach Ośrodka Badawczo-Rozwojowego w Falenicy do lat 70. XX wieku. Następnie wydano decyzję by go zniszczyć. Pracownicy starali się za wszelką cenę uratować unikalny prototyp, lecz specjalna komisja pilnowała, żeby całe nadwozie doszczętnie rozbić.

Prototyp nowej Syrenki z Kutna już jeździ. Produkcja w 2015 r.

Chociaż samochód nie jest jeszcze dopracowany kierowcy pokonali nim już pierwsze kilometry. Produkcja Syrenki ma się rozpocząć w przyszłym roku. Auto skonstruowano w Kutnie. Pomysł budowy nowej Syreny zrodził się w 2011 roku w firmie AMZ w Kutnie, która zajmuje się projektowaniem zabudów do pojazdów specjalistycznych i autobusów. Syrenka stanowiła bardzo ważny punkt w historii polskiej motoryzacji, dlatego postanowiliśmy ją wskrzesić. W tym celu z firmą Polfarmex uruchomiliśmy specjalny program reaktywacji tego modelu – mówi Karol Szadkowski z firmy AMZ. Koordynacją programu zajęła się Agencja Rozwoju Regionu Kutnowskiego S.A. Prace projektowe zlecono polskim inżynierom, którzy szybko naszkicowali nadwozie, łączące w sobie cechy dzisiejszych pojazdów i linie nadwozia pierwowzoru. Dwudrzwiowe auto w 2013 roku wyjechało na ulice Kutna i wzbudziło olbrzymią sensację. To na razie jeżdżący prototyp, ale i tak jesteśmy o krok dalej niż inne firmy. Było już wiele prób wskrzeszenia legendy polskiej motoryzacji, ale w tamtych przypadkach najczęściej kończyło się na projektach w wersji papierowej. My mamy prawdziwy samochód – mówi Szadkowski.



ZESPÓŁ SZKÓŁ

IM. GEN. WŁADYSŁAWA SIKORSKIEGO
W RUDNIKU NAD SANEM

KWARTALNIK NR 2

Humor



- A duży ten korek?
- A nie wiem, pierwsza jestem

Postanowiłem robić rano
brzuszki. Wstałem o 6.00,
położyłem się na
podłodze...
Obudziłem się o 11.





Horoskop

Spod znaku byka:

Sławomir Zajac

Mariusz Olko

Anna Rękaś

Spod znaku bliźniąt:

Alina Pasierb

Dominika Gałdyś

Jakub Stefaniak

Spod znaku raka:

Edyta Małek-Karaś

Maciej Musiał

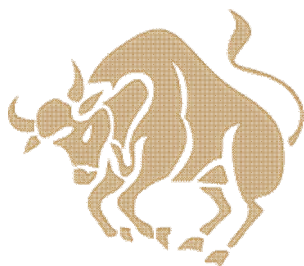
Mateusz Ćwikła

Spod znaku lwa:

Sławomir Konior

Maciek Młynarski

Dominik Paszek



Panie Sławku! W tym roku Twoja kreatywna strona przejmie stery w sferze profesjonalnej. Z głową pełną pomysłów nie wahaj się podejmować ryzyka i celować naprawdę wysoko. Twój portfel zwiększać będzie swoją objętość powoli, ale stabilnie.

Mariusz! Rok 2016 przyniesie Ci ze sobą obietnicę bardziej bujnego życia towarzyskiego oraz zbliżenia z rodziną. Harmonia, którą tak bardzo pragniesz wreszcie znajdzie się w zasięgu ręki.

Anno, jako zodiakalny Byk masz przed sobą dwanaście miesięcy zdrowotnej pomyślności. Pomimo okazjonalnych przeciwności losu i wiatru wiejącego prosto w oczy, uda Ci się w tym roku osiągnąć najważniejsze ze swoich celów.



Pani Alino. Twój stan zdrowia w tym roku będzie bezpośrednio zależeć od tego, jak radzisz sobie z codziennym stresem. Ma on bowiem silnie przełożenie na to, w jakim stanie znajduje się Twoje ciało. Bardzo ważna będzie też dla Ciebie organizacja swojego czasu – pilnuj, aby nie trwonić go na nieistotne sprawy i zajęcia.

Dominiko nie daj się przytłoczyć przez chandrę, bo ta zabiera ci radość życia! Walcz z nią, uśmiechaj się mimo, że nie jest ci do śmiechu. W twoim najbliższym otoczeniu jest ktoś, kto chciałby ci pomóc, ale ty mu na to nie pozwalasz.

Jakubie. Wykształć w sobie potrzebę ruchu i każdą czynność wykonuj tak aktywnie, jak to tylko jest możliwe. Relaksując się w bliskiej grupie przyjaciół przyjmiesz do siebie także część ich pozytywnej, wspierającej energii. Potrzebujesz trochę odpoczynku. Wybierz się na wycieczkę z przyjaciółmi i ochłoń z emocji, jakie były twoim udziałem w ciągu ostatnich dni.



Pani Edyto! W tym roku sukces osiągniesz tylko jeśli nie będziesz stronić od pracy zespołowej. Najważniejsza ze wszystkiego będzie jednak regularna dawka ruchu. Czujesz się pełna energii? Idź pobiegać lub zapisz się na jogę!

Maćku rok 2016 przynosi obietnicę zmian na lepsze w Twoim życiu romantycznym. Aktywność fizyczna i profilaktyka są tym, czego twój organizm potrzebuje najbardziej.

Mateuszu w codziennych sprawach stawiaj na szczerść, a osiągniesz najwięcej. Zrób coś głupiego i bez sensu. Zobaczysz, że niebawem twój podły nastrój odejdzie, a w twojej głowie wreszcie pojawi się wiosna.



Sławomirze Z wieloma planetami rozświetlającymi Twój astrologiczny dziesiąty dom pracy, nie będziesz musiał długo czekać na efekty podejmowanych działań. Pomiedzy pracą wplątuj odpowiednią dawkę rozrywki – najlepiej takiej, która stymuluje jednocześnie Twój umysł i ciało.

Macieju w roku 2016 powinieneś skupić się na realizacji swoich planów. Maj i czerwiec będą doskonałymi miesiącami na rozstanie się z niezdrowym, szkodliwym nałogiem. Zainteresuj się jogą lub technikami medytacji. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, jesienią i zimą zaimponujesz wszystkim wokół swoim zdrowiem, siłą i aktywnością.

Dominiku Pozytywne nastawienie do życia i poczucie humoru nie będzie Cię opuszczać nawet w trudnych sytuacjach. Zachowujesz się tak, jakbyś wszystkim chciał powiedzieć, że ci wszystko wisi. Życie w biegu i wybieranie szybkich, gotowych posiłków podczas zakupów musi odciąsnąć swoje pięto na Twoim organizmie. Postaw na świeżą i nieprzetworzoną żywność.