

Ponowne przypomnienie dla marynarzy i rodzin marynarzy uczestniczących w programie ubezpieczenia medycznego Premium OMK/PZU.

Przypominamy o kończącym się terminie ubezpieczenia w opcji przynależności do OMK / ITF PREMIUM , który zawiera pakiet ubezpieczenia zdrowotnego wraz ze składką członkowską OMK/ITF, prosimy o dokonanie wpłaty kolejnej składki za okres 6 miesięcy, tj. od 01 sierpnia 2024 do 31 stycznia 2025 na konto OMK

Składkę w ustalonej wysokości dot. pakietu PREMIUM, który obejmuje składkę członkowską wraz z ubezpieczeniem zdrowotnym w opcji indywidualnej lub rodzinnej proszę wpłacić na podane konto OMK w terminie najpóźniej do 19 lipca 2024 r.:

20 1050 1559 1000 0023 0164 1888

TYTUŁEM:

Składka OMK PREMIUM z ubezpieczeniem zdrowotnym PZU za okres 6 m-cy.

Prosimy o przesłanie potwierdzenia wpłaty e-mailem na adres: biuro@nms.org.pl

W razie rezygnacji z ubezpieczenia zdrowotnego w pakiecie PREMIUM , proszę o informację zwrotną najpóźniej do dnia 19-07-2024 r.

Oferta dostępna pod adresem:

<https://www.omk.org.pl/article/1119>

Źródło: omk.org.pl

Inwestorzy reagują na nieudany zamach na Donalda Trumpa.

Donald Trump został postrzelony w ucho podczas wiecu wyborczego w Pensylwanii. Inwestorzy uważają, że tragiczne wydarzenie zwiększa jego szanse na odzyskanie Białego Domu. A to będzie miało swoje przełożenie na zachowanie światowych rynków i kursów walut.

Donald Trump został postrzelony w ucho podczas wiecu w Pensylwanii. Trump z zakrwawioną twarzą został przewieziony do szpitala, gdzie spędził kilka godzin. Sztab wyborczy kandydata przekazał, że były prezydent czuje się dobrze. Na dramatyczne wydarzenie podczas wiecu wyborczego zareagowali światowi inwestorzy.

Przed strzelaniną rynki reagowały na perspektywę prezydentury Trumpa, windując dolara w górę i pozycjonując się na bardziej stromą krzywą rentowności amerykańskich obligacji skarbowych. "Transakcje te mogą się wzmocnić w nadchodzących tygodniach" — uważa Rong Ren Goh, zarządzający portfelem w Eastspring Investments w Singapurze, którego opinię przytacza Reuters.

Pierwsza próba zamachu na prezydenta USA lub kandydata jednej z głównych partii od czasu zamachu na republikańskiego prezydenta Ronalda Reagana w 1981 r. może zniweczyć wyrównany pojedynek między Donaldem Trumpem a prezydentem Joe Bidenem. "Z tego co pamiętam, Reagan wzrósł o 22 punkty w sondażach po zamachu na jego życie. Wybory prawdopodobnie zakończą się przytłaczającą różnicą głosów. To prawdopodobnie zmniejszy niepewność" — powiedział Nick Ferres, dyrektor inwestycyjny w Vantage Point Asset Management, którego słowa cytuje Reuters.

Światowi przywódcy i amerykańscy politycy potępili strzelaninę, podczas gdy niektórzy przedstawiciele branży, w tym szef Tesli Elon Musk, zadeklarowali swoje poparcie dla Trumpa. Pod rządami Trumpa analitycy rynkowi spodziewają się bardziej jastrzębiej polityki handlowej, mniejszej liczby regulacji i luźniejszych przepisów dotyczących zmian klimatu. Inwestorzy oczekują również przedłużenia wygasających w przyszłym roku obniżek podatków od osób prawnych i fizycznych, co podsycza obawy o rosnące deficyty budżetowe pod rządami Trumpa.

"Trump zawsze był bardziej »prorynkowy«. Kluczową kwestią w przyszłości jest to, czy polityka fiskalna pozostanie nieodpowiedzialnie luźna i jakie może to mieć konsekwencje dla (ponownej) inflacji i przyszłej ścieżki stóp procentowych" — ocenił w rozmowie z agencją Reuters Nick Ferres, dyrektor inwestycyjny w Vantage Point Asset Management. "Myślę, że to prawdopodobnie zwiększa szanse Trumpa na wygraną, a niedługo prawdopodobnie zobaczymy pewne przepływy wyborców i przyrost wpływów firm Trumpa" — dodał Nick Twidale, główny analityk rynku australijskiej firmy ATFX GLOBAL.

Jeszcze bardziej dalekosiężne skutki zamachu i wyborów w USA przewiduje Hemant Mishr, dyrektor ds. inwestycji w firmie S Cube Capital z Singapuru. "Myślę, że będzie to reakcja szokowa na rynku, który był w

napięciu w związku z wyborami w USA. Widzę szanse na wzmocnienie pozycji Trumpa w ciągu najbliższych kilku miesięcy do listopada, chyba że Demokraci przedstawią naprawdę wiarygodną alternatywę" — przyznał Mishr, którego słowa przytacza Reuters.

Źródło: businessinsider.com.pl

Czerwone światło na Morzu Czerwonym.

Mijają kolejne miesiące kryzysu transportu morskiego na Morzu Czerwonym, a rozwiązania problemu trapiącą światową żeglugę nie widać. Mając na uwadze permissywność społeczności międzynarodowej w stosunku do jemeńskich rebeliantów Huti, można zasadnie zastanawiać się, czy tak długie trwanie statusu quo nie jest celowym działaniem.

Trwający od jesieni ubiegłego roku kryzys żeglugowy na Morzu Czerwonym – będący pokłosiem ataków jemeńskich rebeliantów Huti na statki towarowe i tankowce – sprawia, że wiele jednostek omija Kanał Sueski, będący jednym z najważniejszych szlaków wodnych na świecie.

Ponieważ niemal 30 proc. światowego handlu kontenerowego odbywa się przez Kanał Sueski, kryzys żeglugowy na Morzu Czerwonym zakłóca łańcuchy dostaw, gdyż statki w trosce o bezpieczeństwo są zmuszone do zmiany trasy wokół południowej Afryki, znacznie wydłużając czas transportu i koszty frachtu.

Wyższe koszty transportu przekładają się na ceny importowanych towarów, zaś trwanie w obecnej sytuacji uzasadnia pytanie o jakość podejmowanych działań w stosunku do Huti, jak również potencjalnych beneficjentów chaosu na Morzu Czerwonym z uwagi na profilowanie celów ataków terrorystów.

„Praktyka Huti polegająca na rozróżnianiu celów ze względu na pochodzenie narodowe, z wysiłkami zmierzającymi do pozostawienia bez przeszkód przewoźników z «przyjaznych» krajów, służy jako forma sankcji gospodarczych wobec dotkniętych destynacji, takich jak Unia Europejska” – zauważa Jim Crane z Baker Institute.

Co się dzieje na Morzu Czerwonym po miesiącach ataków Huti?

Morze Czerwone, będące krytycznym kanałem dla 30 proc. światowego ruchu kontenerowego, stoi obecnie w obliczu kryzysu żeglugowego na niespotykaną dotąd skalę. Mimo upływu miesięcy od pierwszego ataku. Z 19 listopada 2023 roku, którego celem był statek handlowy „Galaxy Leader”, nadal nie ma spokoju.

Trwający konflikt doprowadził do ataków na statki handlowe, powodując znaczny spadek aktywności morskiej. „Większość atakowanych statków to masowce i statki towarowe, a nie tankowce” – komentuje sytuację Kevin Book, dyrektor zarządzający ClearView Energy Partners, cytowany przez „Foreign Policy”.

Tylko od końca marca natężenie ruchu przez Kanał Sueski i cieśninę Bab El-Mandeb spadło o połowę, podczas gdy alternatywna trasa przez Przylądek Dobrej Nadziei odnotowała 100 proc. wzrost żeglugi – stwierdza Bank Światowy.

Trwający konflikt ma daleko idące konsekwencje, wykraczające poza branżę żeglugową, która jest głównym pokrzywdzonym całej sytuacji. Konieczność obrania dłuższych tras transportu morskiego omijających niebezpieczne rejony zwiększyły odległości podróży ładunków i tankowców nawet o 53 proc., powodując wzrost emisji CO2 ze względu na dodatkowe spalane paliwo.

„Wydłużenie czasu dostaw do dostawców działa jak niekorzystny szok podażowy. Zmiana trasy statków wokół afrykańskiego Przylądka Dobrej Nadziei oznacza około 30 proc. wydłużenie czasu tranzytu, a to oznacza około 9 proc. zmniejszenie efektywnej globalnej zdolności przewozowej kontenerów” – stwierdza Nora Szentivanyi, starszy ekonomista w J.P. Morgan.

Trwający od miesięcy na Morzu Czerwonym kryzys doprowadził do gwałtownego wzrostu stawek frachtowych i kosztów ubezpieczenia żeglugi, przyczyniając się do inflacji i negatywnie wpływając na regionalną i międzynarodową gospodarkę żeglugową.

Chcieć to móc. Komu konflikt na Morzu Czerwonym jest na rękę?

Jak zauważa Międzynarodowy Fundusz Walutowy (IMF) w raporcie „An Uneven Recovery amid High Uncertainty”, utrzymujące się zakłócenia na Morzu Czerwonym mogą mieć poważne konsekwencje ekonomiczne dla najbardziej narażonych gospodarek. Kraje położone nad Morzem Czerwonym (Egipt, Jordania, Arabia Saudyjska, Sudan, Jemen) mogą stracić 10 proc. swojego eksportu i blisko 1 proc. PKB, jeśli zakłócenia na Morzu Czerwonym utrzymają się do końca tego roku.

Trwający już niemal rok kryzys żeglugowy na Morzu Czerwonym jest wyraźnym przypomnieniem wzajemnych powiązań globalnego handlu i znaczenia utrzymania bezpiecznych i otwartych szlaków morskich. W wyniku

trwającego konfliktu koszty na innych trasach wzrosły na skutek przekierowania dotychczasowego ruchu. Sytuacja na Morzu Czerwonym jawi się jako stabilna, ale może się pogorszyć, jeśli konflikt się zintensyfikuje. Społeczność międzynarodowa powinna współpracować, aby wyeliminować zagrożenie w rejonie Morze Śródziemnego, jednakże mając na uwadze zarówno przeciwnika, jak i stosunkowo długi czas trwania konfliktu, można zasadnie zastanawiać się nad efektywnością prowadzonych działań przez społeczność międzynarodową oraz nietypowym modusem ataków.

Źródło: gospodarka morska.pl

Mali. Samoloty nie latają , ponieważ brakuje paliwa.

Wszystkie krajowe linie lotnicze w Mali zawiesiły w środę loty lokalne i międzynarodowe z powodu braku paliwa. Kryzys może potrwać co najmniej kilka dni - poinformował dyrektor Krajowej Agencji Lotnictwa Cywilnego plk Yaya Toure.

Niektórzy międzynarodowi przewoźnicy zrezygnowali z lotów do Bamako, inni zdecydowali się na międzylądowania i tankowanie w sąsiednich krajach. Kilka linii lotniczych, takich jak Ethiopian czy Turkish Airlines, poinformowało swoich pasażerów o modyfikacji lub odwołaniu niektórych lotów.

Rządząca krajem od 2020 roku junta wojskowa informację o braku paliwa, a tym samym o wstrzymaniu wszystkich lotów, przekazała bez wcześniejszego ostrzeżenia, kompletnie zaskakując przewoźników. Doprowadziło to do chaosu na lotniskach, zwłaszcza na stołecznym w Bamako, z którego odbywają się loty międzynarodowe.

Władze nie podały przyczyny wyjaśniającej, dlaczego żaden z trzech dostawców paliwa – Total Energies, Ola Energy i Star Oil Mali – nie posiada zapasów ani dlaczego nie przewidziano takiej sytuacji.

Pewnym wyjaśnieniem niedoboru paliwa może być fakt, że Mali od czasu, gdy władzę przejęli wojskowi, doświadcza częstych i długich przerw w dostawie energii elektrycznej. Administracja i powiązani z juntą właściciele przedsiębiorstw i prywatnych domów masowo korzystają z generatorów, które zużywają dużo paliwa, czyniąc je towarem bardzo deficytowym. Pogorszyła się też sytuacja bezpieczeństwa w kraju, przez co konwoje z paliwem, które zwykle z portów morskich sąsiednich krajów docierały do Bamako w pięć dni, obecnie eskortowane przez wojsko pokonują tę trasę w dwa tygodnie.

Źródło: PAP

Varsovia. Nowy prom we flocie Polferries wyruszył do Polski.

Statek będący nowym nabytkiem Polskiej Żeglugi Bałtyckiej opuścił 11 lipca włoską stocznnię Cantiere Navale Visentini i zmierza na Bałtyk. Najnowocześniejszy prom we flocie operatora będzie obsługiwał połączenia między Polską a Szwecją.

Zamówienie jest efektem umowy czarterowej na 10 lat z opcją późniejszego zakupu, podpisanej w 2022 roku. Varsovia, której nazwa została ogłoszona w styczniu tego roku, będzie obsługiwać połączenie Świnoujście-Ystad. Na pierwsze próby morskie statek wyruszył w kwietniu br. Ma on 216 metrów długości, 28 metrów szerokości i 3 kilometry linii ładunkowej. Jest to prom typu ro-pax, posiadający zwiększoną powierzchnią ładunkową, mogący zabrać na pokład 920 pasażerów i 60 członków załogi. Będzie przewoził do 140 ciężarówek z naczepami na trzech pokładach oraz 200 samochodów, dla których ma przeznaczone dwa kolejne pokłady.

Z pokładu samochodowego nr 5 będzie prowadziło także bezpośrednie wejście do przestrzeni pasażerskich, a takie takie rozwiązania mają gwarantować bezpieczeństwo i komfort podróżujących. Na promie ma znaleźć się 230 komfortowych kabin pasażerskich, a także restauracja, bary, sklep oraz strefy rozrywki. Nowoczesne systemy i technologia mają zapewnić bezpieczeństwo żeglugi.

Rejsy statkiem Varsovia mają rozpocząć się 27 lipca. Aktualnie jednostka pozostaje w drodze na Bałtyk, z planowanym przystankiem w hiszpańskim Algeciras 15 lipca. Planowo prom będzie wychodzić codziennie ze Świnoujścia o 12:30 oraz z Ystad o 22:45. Nowa jednostka zastąpi prom Cracovia, który 1 lipca 2024 zostanie wyłączony z eksploatacji.

Polferries to polski armator promowy, oferujący usługi przewozowe od 1976 roku. Flotę stanowi 5 promów, łączących codziennie Polskę ze Skandynawią na trasach Gdańsk-Nynashamn oraz Świnoujście-Ystad. Co roku pokłady promów Polferries zapełniają się setkami tysięcy pasażerów. Firma oferuje przewóz osób, samochodów ciężarowych i osobowych, organizację konferencji i eventów firmowych na morzu, posiada też ofertę rejsów turystycznych.

Źródło: gospodarka.morska.pl

Największe traumy lat 90. przypomniły o sobie.

Kolejne informacje o planach zwolnień grupowych wzbudziły obawy o wzrost bezrobocia. Andrzej Kubisiak, zastępca dyrektora Polskiego Instytutu Ekonomicznego, w "Onet Rano. Finansowo" przyznał, że informacje padają na podatny grunt, bo wysokie bezrobocie to jedna z dwóch największych traum, które pozostawiły lata 90. Ekspert wskazuje także, czy to dobry moment, by pójść do szefa i poprosić o podwyżkę.

— W Polsce mamy dwa bardzo istotne lęki — przyznaje Andrzej Kubisiak. Jak wyjaśnia, te traumy lat 90., to wysoka inflacja oraz bezrobocie. Ten pierwszy przypomina o sobie, choć w ostatnich miesiącach coraz słabiej, od kilku lat.

— Obawy przed bezrobociem to jest ja ta druga duża trauma, która w Polsce występuje szczególnie wśród pokolenia, które jeszcze pamięta czasy, gdy było ono w Polsce mocno dwucyfrowe i znalezienie pracy było wielkim wydarzeniem — wskazuje ekspert rynku pracy.

— Te lęki są na tyle silne, że pojawiające się w mediach w ostatnich miesiącach informacje dotyczące zwolnień grupowych docierają bardzo szeroko do opinii publicznej, bo pod koniec ubiegłego miesiąca pojawiły się w danych GUS realne obawy o to, że bezrobocie będzie rosnąć — mówi Andrzej Kubisiak.

Jak dodaje, dane makroekonomiczne nie uzasadniają tego lęku. — Organizacje takie jak Międzynarodowi Fundusz Walutowy czy Komisja Europejska nie widzą w Polsce scenariusza wzrostu bezrobocia. Pozostaniemy krajem, który bezrobocie będzie miał na jednym z najniższych poziomów w Europie — podkreśla gość "Onet Rano. Finansowo". Co więcej, w czerwcu 2024 r. poziom bezrobocia będzie najniższym od 1990 r.

Andrzej Kubisiak zastrzega przy tym, że pozostajemy w gronie państw OECD pozostajemy krajem, który jest "w absolutnej czołówce państw, jeśli chodzi o wzrost realnych wynagrodzeń". A przed zbyt dużym tempem wzrostu płac ostrzegają przedsiębiorcy, którzy regularnie wskazują, że po przekroczeniu pewnego poziomu nie będą w stanie utrzymać obecnego poziomu zatrudnienia.

Czy w sytuacji, w której scenariusze makroekonomiczne nie wskazują na ryzyko wzrostu bezrobocia, a płace w całej gospodarce rosą szybko, warto pójść do swojego szefa po podwyżkę? Ekspert wskazuje, że najlepszy moment na taką rozmowę jest już za nami.

— Dziś karty negocjacyjne pracowników są na pewno słabsze niż były jeszcze chociażby w 2021 r. czy 2022 r. Oczywiście możemy pójść do pracodawcy i znaleźć odpowiednie argumenty związane z naszą wydajnością pracy, realizacją projektów czy zadań, ale firmy są dziś mniej skłonne do podnoszenia wynagrodzeń niż jeszcze rok czy dwa lata temu, bo konkurencja na rynku pracy jest mniejsza — wyjaśnia Andrzej Kubisiak, zauważając, że na rynku jest mniej ofert i argument, że w razie braku podwyżki, pracownik odejdzie do innej firmy, jest po prostu słabszy.

Onet Rano. Finansowo to cotygodniowy program, w którym dziennikarze Business Insidera rozmawiają z zaproszonymi ekspertami świata biznesu i polityki o aktualnych wydarzeniach i zagadnieniach związanych z polską gospodarką, finansami publicznymi oraz wpływem polityki na portfele każdego Polaka.

Program oglądać można w każdą środę o godz. 10 na stronie głównej portalu Onet, a od godz. 11 jako podcast w Onet Audio.

Źródło: businessinsider.com.pl

Gdańsk. Pożar w porcie jest opanowany, akcja jeszcze trwa.

Udało się opanować pożar hali zabawek, tekstyliów i tworzyw sztucznych w Nowym Porcie w Gdańsku.

Akcja trwa już kilkanaście godzin - mówi Andrzej Piechowski, oficer prasowy Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Gdańsku.

- Informacji, które otrzymały pierwsze zastępy, które przybyły na miejsce zdarzenia, wynikało, że w hali magazynowej magazynowane są tworzywa sztuczne i tekstylia. W trakcie prowadzonych działań okazało się, że również magazynowane są tam różnego rodzaju węglowodory, które znacząco utrudniały nam prowadzenie działań gaśniczych i stwarzały bezpośrednie zagrożenie dla życia i zdrowia ratowników - mówi Piechowski. Uspokajające są wstępne wyniki badań pierwszych próbek wody pobranych w kanale portowym w związku z pożarem w Nowym Porcie w Gdańsku. Pracownicy Wojewódzkiego Inspektoratu Ochrony Środowiska pobrali próbki do badań w trzech miejscach - mówi Radosław Rzepecki, zastępca dyrektora Inspektoratu.

W parametrach, które mogliśmy od razu sprawdzić, czyli: tlen rozpuszczony, temperatura, przewodnictwo oraz pH, nie mamy przekroczenia. Czyli nie ma zagrożenia dla środowiska. Ale dodajmy też, że obecnie trwają analizy pobranych wód w zakresie fizyko-chemicznym. W dniu dzisiejszym również zostaną pobrane próbki do badań laboratoryjnych - mówi Rzepecki.

Próbki będą pobierane też przez kolejne dni. Analiza fizyko-chemiczna ma odpowiedzieć na pytanie czy do wody dostały się substancje ropopochodne. Wcześniej w związku z pożarem został wprowadzony zakaz kąpieli w morzu na terenie plaży w Gdańsku Brzeźnie.

Źródło: Radio Szczecin

Łańcuch, który pomoże uratować życie na morzu.

Plaźowicze i ratownicy mogą zagrać do jednej - ratującej życie - bramki. Podczas wakacji często dochodzi do akcji poszukiwawczych w morzu i jeziorach.

Dlatego w czasie wypoczynku możemy zostać poproszeni przez ratowników o stworzenie tzw. "łańcucha życia". Na czym to dokładnie polega?

- Za pomocą radiowęzła zapraszają osoby będące na plaży, dorosłe osoby, najlepiej umiejące pływać do tego, żeby połączyli się w ten łańcuch życia trzymając się za ręce i przemieszczali się zgodnie z ruchem i kierunkiem wskazywanym przez ratowników, którzy również znajdują się wewnątrz tego łańcucha. Przemierzali obszar wody, który należy przeszukać - wyjaśnia prezes zachodniopomorskiego Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, Apoloniusz Kurylczyk.

- Łańcuch życia tworzymy tylko pod okiem ratowników. W miejscowości Jantar, kilka sezonów temu, brak doświadczenia zakończył się tragicznie - przypomina Kurylczyk. - Plaźowicze z własnej potrzeby zaczęli formować ten łańcuch życia, a niestety niewłaściwie ocenili warunki pogodowe i doszło do rozerwania łańcucha życia i kilka osób zostało wyciągniętych w morze. W przypadku jednej osoby te warunki były zbyt trudne i ona w wyniku poszukiwań niestety straciła życie.

W Międzyzdrojach przynajmniej raz w tygodniu ratownicy przeprowadzają wspólnie z turystami ćwiczenia z łańcucha życia.

Źródło: Radio Szczecin

Mieszasz energetyki z alkoholem? To nie jest dobry pomysł.

Napojów energetycznych nie można łączyć z alkoholem. Nowe badania potwierdzają, że taka mieszanka wpływa niekorzystnie na funkcje mózgu, a negatywne efekty mogą pojawić się dopiero po kilku latach.

Wielu młodych ludzi zaczyna pić alkohol jeszcze w trakcie dojrzewania, nie przekraczając bariery 18 lat. Już samo w sobie jest to problemem, ale jeszcze gorszą opcją jest mieszanie alkoholu z napojami energetycznymi. Zawierają one duże ilości kofeiny, cukru i innych stymulantów (np. taurynę, guaranę), które mają na celu zwiększenie energii, czujności i sprawności fizycznej. Ale to tylko chwilowa korzyść, która może być szkodliwa dla serca.

Teraz naukowcy z University of Cagliari i University of Catania wykazali, że mieszanie popularnych "energetyków" z alkoholem może także powodować długotrwałe problemy z funkcjami poznawczymi. Badania przeprowadzone na szczurach nie pozostawiają wątpliwości, że takie drinki są szkodliwe dla mózgu, co opisano w czasopiśmie *Neuropharmacology*.

Alkohol i “energetyk” to nie jest najlepsze połączenie

Zespół kierowany przez dr Francescę Biggio przeprowadził badanie na szczurach, które symulowało upijanie się alkoholem, napojami energetycznymi i alkoholem zmieszonym z napojami energetycznymi. Do eksperymentu wybrano samce rasy Sprague-Dawley Charles River (szczep szeroko stosowany w badaniach), które trzymano w warunkach symulujących 12-godzinny cykl dnia i nocy. Szczury miały swobodny dostęp do jedzenia i wody.

Autorzy badania losowo podzielili gryzonie na cztery grupy eksperymentalne i poddali je różnym rodzajom stymulacji odpowiadającej upijaniu się. Począwszy od 28. dnia życia, naukowcy wprowadzili szczurom rurkę bezpośrednio do żołądka, aby podać substancję eksperymentalną. Ta procedura była kontynuowana do 37. dnia życia zwierząt.

Jedna grupa szczurów otrzymywała ilość alkoholu odpowiadającą 1,5-2 mocnym napojom alkoholowym dla człowieka. Druga grupa otrzymywała napój energetyczny Red Bull w ilości odpowiadającej 2 puszkom dla człowieka. Trzecia grupa otrzymywała alkohol zmieszany z Red Bullem. Czwarta grupa była grupą kontrolną i otrzymywała wodę z kranu.

Wyniki pokazały, że grupa, która otrzymywała tylko napoje energetyczne, miała tendencję do większej aktywności niż wszystkie inne grupy, ale wypadła gorzej w teście wymagającym od nich rozpoznawania nowych obiektów. Inne testy behawioralne wykazały zmiany wraz z wiekiem, ale nie było różnic między grupami, które otrzymywały inne napoje.

Dalsze analizy wykazały, że szczury pojone alkoholem zmieszonym z Red Bullem miały zwiększoną plastyczność synaptyczną w wieku 40 dni, ale zmniejszoną plastyczność synaptyczną w wieku 60 i 90 dni. Wskazuje to, że mieszanka alkoholu i “energetyka” tymczasowo poprawia pewne aspekty funkcji neuronowych, ale wywołuje poważne szkody w dłuższej perspektywie.

Dr Francesca Biggio mówi:

Wyniki pokazują, że ciągłe podawanie alkoholu zmieszanego z napojami energetycznymi powoduje adaptacyjne zmiany w hipokampie na poziomie molekularnym, związane ze zmianami elektrofizjologicznymi i behawioralnymi, które rozwijają się w okresie dojrzewania i są nadal wykrywalne u dorosłych zwierząt. Ogólnie rzecz biorąc, badanie wskazuje, że ciągłe takich mieszanek u młodzieży stanowi nawyk, który może trwale wpłynąć na plastyczność hipokampa.

Te wyniki nadal muszą zostać potwierdzone w badaniach na ludziach, a prawdopodobnie istnieją różnice między płciami z powodu interakcji hormonalnych, których nie udało się zbadać. Jednak wyniki sugerują, że obawy zdrowotne dotyczące napojów energetycznych są uzasadnione.

Źródło: Focus.pl

Jesteś marynarzem pracującym na kontraktach u zagranicznych armatorów?

Zapraszamy do OMK / ITF.

Przynależność do Związku zawodowego wielu z nas uważa za zbędną i niepotrzebną będąc w dużym błędzie. Przedstawiamy tutaj kilka powodów, wymiernych korzyści, dla których warto należeć do Organizacji Marynarzy Kontraktowych.

Przynależność do OMK można traktować jako Ubezpieczenie od nieszczęśliwych wypadków i zdarzeń podczas pracy na morzu. Istotna jest także ochrona praw marynarzy. Życie stwarza różne niespodzianki i nawet najlepszym z nas, pracującym dla najlepszych armatorów może się wiązać z przykrymi sytuacjami.

ETF wykorzystuje każdą szansę jak i kreuje nowe w celu zabezpieczenia miejsc i warunków pracy europejskich marynarzy, utrzymania poziomu szkoleń i morskiego know-how. Wypełniając deklarację do OMK wstępujesz także do ETF i tym samym wspierasz działania na rzecz lepszych miejsc pracy dla marynarzy z UE.

Nasze cele:

- Polscy marynarze powinni mieć równoważne warunki zatrudnienia jak ich koledzy w innych krajach UE.
- Zakończenia dyskryminacji płacowej i socjalnej oraz segregacji marynarzy ze względu na kraj pochodzenia.

- Każdy marynarz zatrudniony na statku pod banderą UE powinien korzystać z ubezpieczenia społecznego przewidzianego w prawie wspólnotowym.
- Dbanie o wizerunek marynarza w Polsce jak i na świecie poprzez rzetelne informowanie o trudach jego pracy.
- Stworzenie, wdrożenie i egzekwowanie w Polsce przepisów umożliwiających i gwarantujących godziwe warunki pracy marynarzom na statkach polskiej bandery.
- Powszechne stosowania systemu zatrudnienia na czas nieokreślony (zatrudnienie na stałe).
- Zagwarantowanie miejsc pracy dla marynarzy wspólnotowych na statkach uprawiających żeglugę na wodach europejskich oraz międzynarodowych, z należących do armatorów z UE.
- Ustawiczne staranie o obejmowanie marynarzy takimi samymi warunkami i zasadami zabezpieczeń społecznych z jakich korzystają pracownicy lądowi.
- Aktywnego udziału w budowaniu i utrzymywaniu światowej sieci ośrodków dla marynarzy, na miarę potrzeb XXI wieku.

W ramach przynależności do OMK zostaniesz natychmiast objęty ubezpieczeniem od następstw nieszczęśliwych wypadków w PZU 24 h podczas pracy na statku i wypoczynku w domu, również w strefie działań pirackich. Koszt ubezpieczenia ponosi OMK.

Ponadto:

- **Możesz rozszerzyć swoje członkostwo o ubezpieczenie medyczne obejmujące również Twoją rodzinę. Szczegóły:**
<https://www.omk.org.pl/article/1152>
- Oferujemy po 12-miesięcznej przynależności pomoc w podniesieniu Twoich kwalifikacji, refundujemy kosztu kursów i szkoleń wynikających z Konwencji STCW ukończonych w ośrodkach szkoleniowych w Polsce
- Możesz w razie poważnej sytuacji kryzysowej na statku, w każdej chwili skontaktować się z nami pod awaryjnym numerem telefonu, czynnym 24 h / 24 h.
- Odwiedź na naszej stronie internetowej strefę Marynarze mają taniej – są miejsca gdzie dostaniesz zniżki na podstawie naszej legitymacji OMK/ITF – przejazdy na lotniska, kursy, szkolenia itp.
- Zawsze gdy masz wątpliwości dotyczące zatrudnienia możesz zwrócić się do nas z zapytaniem o sprawdzenie kontraktu, warunków zatrudnienia, prośbą o poradę.
- Możesz skorzystać z bezpłatnej porady podatkowej udzielanej przez prawnika z wyspecjalizowanej Kancelarii Podatkowej z którą współpracujemy (bezpłatna porada / opinia / sporządzenie rozliczenia rocznego.
- Możesz skorzystać z bezpłatnej porady współpracującej z nami Kancelarii Prawnej w zakresie prawa cywilnego, rodzinnego, karnego.
- Możesz liczyć na poprowadzenie roszczenia, w razie kłopotów z armatorem (opóźnienie lub brak wypłaty wynagrodzenia, wypadek na statku, inne)
- W razie bardzo trudnej sytuacji zdrowotnej i materialnej możesz skorzystać z cyklicznego wsparcia finansowego z Marynarskiego Funduszu Renty Chorobowej.

Wypełnij deklarację na naszej stronie internetowej: https://www.omk.org.pl/przylacz_sie

Może polubisz nas na FB ?

<https://www.facebook.com/Organizacja-Marynarzy-Kontraktowych-NSZZ-Solidarno%C5%9B%C4%87-117864694936213/>

Wydarzyło się 15 lipca - kalendarium.

15 lipca 195 dniem w kalendarzu gregoriańskim. Do końca roku pozostaje 169 dni.

Dzisiaj imieniny świętują:

Anna, Antioch, Ałanazy, Bonawentura, Cyriak, Cyriaka, Daniel, Dawid, Dawida, Egon, Ignacy, Lubomysł, Pompiliusz, Roksana, Włodzimierz i Włodzimir

OMK życzy solenizantom wszystkiego najlepszego ☺

Wydarzyło się sporo rzeczy na przełomie lat, między innymi:

1227 – Książę Władysław Odonic władający w północnej Wielkopolsce pokonał w bitwie pod Ujściem wojska swojego stryja, księcia wielkopolskiego Władysława III Laskonogiego.

1410 – Wielka wojna: pod Grunwaldem krzyżacy ponieśli klęskę w bitwie z armią polsko-litewską pod wodzą króla Władysława II Jagiełły.

1419 – Pod Czerwińskiem zawarte zostało antykrzyżackie przymierze pomiędzy Polską i Litwą a Danią, Szwecją i Norwegią (połączonymi personalną unią kalmarską). Król Władysław II Jagiełło i wielki książę Witold zobowiązali się do udzielenia pomocy królowi Erykowi Pomorskiemu w walce z zakonem krzyżackim na terenie Prus i Inflant. Układ ten nie został nigdy ratyfikowany i jego postanowienia nie zostały zastosowane w praktyce.

1462 – Wojna trzynastoletnia: wojska krzyżackie i warmińskie rozpoczęły nieudane oblężenie Fromborka.

1469 – Między mieszkańcami Białogardu i Świdwina doszło do tzw. wojny o krowę.

1479 – Biskup warmiński Mikołaj Tungen, który w porozumieniu z zakonem krzyżackim i królem Węgier Maciejem Korwinem wszczął wojnę przeciwko Polsce, na Sejmie w Piotrkowie ukorzył się przed królem Kazimierzem IV Jagiellończykiem i otrzymał przebaczenie. Tego samego dnia zawarto układ na mocy którego Tungen zachował swój urząd, a kapituła warmińska utrzymała prawo elekcji biskupa, ale ta kandydatura miała być konsultowana z królem.

1595 – Lubelskie Podzamcze uzyskało przywilej organizacji samorządu na prawie magdeburskim.

1646 – Została koronowana Ludwika Maria Gonzaga, żona Władysława IV Wazy, a następnie Jana II Kazimierza Wazy.

1809 – Wojna polsko-austriacka: wojska polskie pod wodzą Józefa Poniatowskiego zdobyły Kraków.

1818 – Odbyło się uroczyste wręczenie Senatowi i Zgromadzeniu Reprezentantów konstytucji Wolnego Miasta Krakowa.

1888 – Z inicjatywy Władysława Żeleńskiego powstała krakowska Akademia Muzyczna.

1895 – We Lwowie ukazało się pierwsze wydanie czasopisma „Przegląd Wszechpolski”.

1899 – W luterańskim kościele w Paproci Dużej na Mazowszu Józef Piłsudski poślubił Marię Juszkiewicz.

1902 – W Krakowie Władysław Stanisław Reymont poślubił Aurelię Szablowską z domu Schatzschneider.

1903 – Wielka powódź we Wrocławiu.

1910 – Z okazji 500. rocznicy bitwy pod Grunwaldem w Krakowie został odsłonięty ufundowany przez Ignacego Jana Paderewskiego Pomnik Grunwaldzki, co stało się okazją do wielkiej manifestacji patriotycznej. Podczas uroczystości po raz pierwszy wykonano publicznie *Rotę* z tekstem Marii Konopnickiej i muzyką Feliksa Nowowiejskiego.

1919 – Wojna polsko-ukraińska: wojska polskie pod dowództwem gen. Lucjana Żeligowskiego zajęły ponownie Czortków (obecnie na Ukrainie).

1920:

- Odbył się pierwszy lot (poniemieckim wodnosamolotem) lotnictwa polskiego nad Bałtykiem.
- Sejm Ustawodawczy uchwalił Statut Organiczny Województwa Śląskiego.
- W trakcie konferencji w Spa polski rząd zgodził się przyjąć decyzje Rady Najwyższej Ententy w sprawie granic litewskich, przyszłości wschodniej Galicji, sprawy cieszyńskiej i przyszłego traktatu polsko-gdańskiego.

1924 – Po poszerzeniu granic miasta liczba mieszkańców Katowic przekroczyła 100 tys.

1934 – W trakcie przebudowy runęła wieża opolskiego Ratusza.

1938 – W Wołczynie (obecnie Białoruś) pochowano sprowadzone z Leningradu prochy króla Stanisława Augusta Poniatowskiego.

1941:

- W Kolnie na Mazowszu Niemcy rozstrzelali 16 Żydów, których zwłoki pogrzebano wraz ze zburzonym pomnikiem Lenina, wzniesionym na rynku podczas okupacji sowieckiej.
- W Kostopolu na Wołyniu ukraińscy nacjonaliści z grupy marszowej OUN-B wraz z Niemcami zamordowali około 100 Żydów i 50 Polaków.

1943:

- Utworzono Kierownictwo Walki Podziemnej – ośrodek dyspozycyjny Komendy Głównej AK.
- W Lesie Pilickim pod Bielskiem Podlaskim Niemcy rozstrzelali 49 mieszkańców miasta.
- W lesie pod Grajewem Niemcy rozstrzelali 180 mieszkańców miasta.
- W lesie pod wsią Jeziorko Niemcy rozstrzelali aresztowanych rankiem 52 zakładników spośród inteligencji miasta Łomży.
- W ruinach warszawskiego getta Niemcy rozstrzelali od 260 do 300 Polaków i Żydów.

1945:

- Założono klub piłkarski Stomil Olsztyn.
- Założono klub sportowy Warmia Olsztyn.

1955 – Polska zakupiła licencję radzieckiego czołgu T-54A, producentem którego zostały Zakłady Mechaniczne „Bumar-Łabędy” w Gliwicach.

1956 – We Wrocławiu odsłonięto sprowadzony ze Lwowa pomnik Aleksandra Fredry.

1959 – W Sosnowcu elektryk Stanisław Jaros usiłował dokonać zamachu na konwój z Władysławem Gomułą i Nikitą Chruszczowem.

1960 – W Łodzi odbył się pierwszy publiczny pokaz filmu historycznego *Krzyżacy* według powieści Henryka Sienkiewicza i w reżyserii Aleksandra Forda. Oficjalna premiera miała miejsce 2 września tego roku.

1961 – Władze komunistyczne usunęły ze szkół naukę religii.

1963 – We Wrocławiu ogłoszono stan pogotowia w związku z wybuchem epidemii ospy prawdziwej.

1969 – Ogłoszono amnestię.

1979:

- Henryk Charucki wygrał 36. Tour de Pologne.
- Ogłoszono amnestię.

1980 – Lubelski Lipiec: rozpoczął się strajk lubelskich kolejarzy.

1986 – Oblatano prototyp samolotu PZL M26 Iskierka.

1987 – Sejm PRL przyjął ustawę o Rzeczniku Praw Obywatelskich.

1988 – W Warszawie rozpoczął się szczyt Układu Warszawskiego.

1995 – W Czymanowie koło Wejherowa rozpoczął się pierwszy Przystanek Woodstock.

2010 – Obchody 600-lecia bitwy pod Grunwaldem.

Kursy kupna i sprzedaży walut NBP

Kursy kupna i sprzedaży walut obcych – tabela C

bieżące kursy kupna i sprzedaży walut obcych za złote określonych w § 5 uchwały Nr 51/2002 Zarządu Narodowego Banku Polskiego z dnia 23 września 2002 r. w sprawie sposobu wyliczania i ogłaszania bieżących kursów walut obcych (Dz. Urz. NBP z 2023 r. poz. 1):

Kursy kupna i sprzedaży walut obcych – tabela C

Wskazanie kursów kupna i sprzedaży walut obcych za złote określonych w § 5 uchwały Nr 51/2002 Zarządu Narodowego Banku Polskiego z dnia 23 września 2002 r. w sprawie sposobu wyliczania i ogłaszania bieżących kursów walut obcych (Dz. Urz. NBP z 2023 r. poz. 1).

| Nazwa waluty | Podany | Kurs kupna | Kurs sprzedaży |
|--------------------|---------|------------|----------------|
| dolar amerykański | 1 USD | 3,9971 | 3,9426 |
| dolar australijski | 1 AUD | 2,5209 | 2,4235 |
| dolar kanadyjski | 1 CAD | 2,8305 | 2,8039 |
| euro | 1 EUR | 4,2145 | 4,2595 |
| frank szwajcarski | 100 CHF | 1,0740 | 1,0740 |
| frank szwedzki | 1 CHF | 4,3225 | 4,4035 |
| funt szteński | 1 GBP | 5,0002 | 5,1200 |
| jen japoński | 100 JPY | 2,9422 | 2,9223 |
| korona czeska | 1 CZK | 0,3653 | 0,3597 |
| korona duńska | 1 DKK | 0,3648 | 0,3542 |
| korona norweska | 1 NOK | 0,3600 | 0,3572 |
| korona słoweńska | 1 SIT | 0,3690 | 0,3740 |
| dolar niemiecki | 1 DM | 5,3220 | 5,2200 |

<https://nbp.pl/statystyka-i-sprawozdawczosc/kursy/tabela-c/>

Notowania NYMEX. Crude Oil



<https://stooq.pl/q/?s=cl.f>

Indeksy rynku bałtyckiego.



<https://nasdaqbaltic.com>

Notowania surowców.

Notowania surowców

| Symbol | Wzrost | Wzrost % | Wzrost | Wzrost % | Wzrost | Wzrost % | Wzrost | Wzrost % |
|--------|---------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|
| ALU | 1820.00 | 0.10 | 0.005 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| ZLOTY | 3.9500 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO2 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO3 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO4 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO5 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO6 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO7 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO8 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO9 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO10 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO11 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO12 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO13 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO14 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO15 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO16 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO17 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO18 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO19 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO20 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO21 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO22 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO23 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO24 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO25 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO26 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO27 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO28 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO29 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO30 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO31 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO32 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO33 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO34 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO35 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO36 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO37 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO38 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO39 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO40 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO41 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO42 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO43 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO44 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO45 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO46 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO47 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO48 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO49 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| WAZO50 | 1400.00 | 0.00 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 0.000 |

<https://www.bankier.pl/surowce/notowania>

Rozrywka

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | | | 6 | 5 | | |
| 9 | 8 | 2 | | 4 | | 8 |
| 3 | 6 | 4 | 5 | | | |
| 4 | 8 | | | 6 | 2 | |
| | | 6 | 7 | | 3 | 4 |
| 6 | | 7 | | | | |
| | | | 3 | 6 | 9 | |
| | 4 | 5 | | | | 1 |

Wypełnij siatkę cyframi tak, aby każdy rząd, kolumna, podświetlony obszar 3x3 zawierały wszystkie cyfry od 1 do 9. **Różowe kwadraty** mogą zawierać tylko **liczby pierwsze** (1, 3, 5, 7, 9). **Niebieskie kwadraty** mogą zawierać tylko **liczby parzyste** (2, 4, 6, 8).

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 3 | 5 |
| | 4 | | 1 | | | |
| 2 | | | 9 | | | |
| 3 | 2 | | 9 | | | |
| | | 4 | 5 | | | 2 |
| 8 | | | | 6 | | |
| 5 | 8 | | | | | 9 |
| | | 3 | 7 | | | |
| | | | | | | 1 |

<http://pl.sudokuonline.eu/>

H U M O R

Dwóch prawników weszło do baru. Zamówili po drinku, po czym wyciągnęli z teczek kanapki i zaczęli jeść. Natychmiast pojawił się właściciel.
 – Bardzo przepraszam, panowie, ale nie możecie tu jeść swoich kanapek.
 Prawnicy wzruszyli ramionami i zamienili się kanapkami.