ST3 Offshore weźmie udział w budowie wielkiej farmy wiatrowej Moray East?

Grupa DEME Offshore (dawniej GeoSea) ogłosiła wczoraj wybór kluczowych dostawców na instalację fundamentów wież turbin na morskiej farmie wiatrowej Moray East. Wśród nich znalazł się Smulders z Wallsend w Newcastle, któremu powierzono główną część prac produkcyjno-konstrukcyjnych wraz z ostatecznym montażem 55 kratownicowych fundamentów. To dobra wiadomość dla ST3 Offshore bowiem część działalności produkcyjnej może być przeprowadzona w podwykonawstwie.
O zaangażowaniu w ten projekt ST3 Offshore wiadomo było już od początku grudnia zeszłego roku. Wtedy też opowiedział o nim prezes spółki Andrzej Czech podczas posiedzenia sejmowej Komisji Gospodarki Morskiej i Żeglugi Śródlądowej.
– Mamy już wstępne porozumienie ze Smulders'em – spotykamy się z zarządem 12 grudnia – że my wyprodukujemy górną część tego „jacketu", mniej więcej 1 000 ton, drugą połowę zrobi Smulders, w Anglii zostanie to połączone w jeden element – mówił dla Radia Szczecin Andrzej Czech, prezes ST3 Offshore w restrukturyzacji.
Szczecińska fabryka miałaby wyprodukować w Polsce w sumie 30 konstrukcji, prawie dwa razy większych niż te, które dotychczas opuszczały zakład.
Jak dodaje grupa DEME: "Prace instalacyjne na morzu będą prowadzone w północnych szkockich portach, w tym w porcie w Invergordon, który wybraliśmy do pełnienia funkcji obiektu postojowego w ramach tego wielomilionowego kontraktu. "
Morska farma wiatrowa Moray East będzie produkować 950 MW energii. Projekt ma już zapewnione finansowanie dłużne w wysokości 2,1 miliarda funtów brytyjskich oraz dodatkowo finansowanie pomocnicze o wartości 0,5 miliarda funtów. Farma wiatrowa jest obecnie własnością EDPR (43,3%), Diamond Green Limited, które częściowo należy do DGE (33,4%), oraz ENGIE (23,3%). Moray East ma rozpocząć działalność do roku 2022.
ST3 Offshore w restrukturyzacji zajmuje się produkcją fundamentów, platform pośrednich i innych konstrukcji stalowych przeznaczonych na morskie farmy wiatrowe. W październiku ubiegłego roku podpisano porozumienie z właścicielami i klientami ST3 Offshore, na mocy którego dotychczasowy mniejszościowy właściciel – Fundusz Inwestycyjny Zamknięty MARS – objął 80% udziałów w spółce i tym samym przejął nad nią pełną kontrolę operacyjną. Na terenie fabryki znajduje się największa w Europie suwnica (120 m wysokości, 1 400 t udźwigu), przeznaczona do finalnego montażu i załadunku struktur o wysokości do 90 metrów. Doskonała lokalizacja na wyspie na rzece Odrze umożliwia bezpośredni załadunek konstrukcji na barki oraz łatwy dostęp do Bałtyku i Morza Północnego.

Źródło:gospodarkamorska.pl

Ostatnie prace na promie hybrydowym w stoczni Crist.

Jak poinformował islandzki zarząd dróg Vegagerdin - w stoczni Crist trwają ostatnie prace wykończeniowe na promie pasażersko-samochodowym Herjólfur z napędem hybrydowym. W najbliższym czasie przewidziane są również kontrole instytucji klasyfikacyjnej DNV GL.
Herjólfur przechodzi ostatnie procedury przed wypłynięciem z Gdyni. Odbędą się dwie kluczowe inspekcje - odbiory towarzystwa klasyfikacyjnego DNV GL i Islandzkiego Urzędu Transportu. Jak dodaje Vegagerdin: "Towarzystwo klasyfikacyjne jest niezależne od rządu i decyduje, czy statek spełnia normy i przepisy. Dopiero po ostatecznym przeglądzie, Herjólfur będzie mógł przybyć do portu macierzystego".
Prom, o stoczniowym numerze budowy NB70, obsługiwać będzie trasę pomiędzy Landeyjahöfn a Vestmannaeyjar – wyspami leżącymi w archipelagu Westmana, położonym 9 kilometrów od południa Islandii. Vestmannaeyjar znane jest jako urokliwe, powulkaniczne miejsce wycieczek oraz ze słynnego zdjęcia samotnego domu położonego nieopodal urwiska.

Czas podróży na tej trasie wyniesie zaledwie 20 minut. Będzie to możliwe dzięki parametrom i wyposażeniu jednostki zapewniającym wysoką manewrowość oraz wydajnemu układowi napędowemu. Statek wyposażony ma być w hybrydowy system napędu głównego.
Nowoczesna konstrukcja NB 70 pozwala na operowanie w bardzo trudnych warunkach morskich – południowe wody Islandii zdominowane są przez długie fale oceaniczne oraz krótkie fale lokalne wywołane przez wiatr. Zimą nie rozpieszczają również warunki pogodowe – niskie temperatury oraz ulewne deszcze nie stanowią jednak wyzwania dla promu wyprodukowanego w stoczni CRIST.
– NB 70 będzie dodatkowo przystosowany do okazjonalnych wyjazdów do innych dalszych portów, stąd projekt oraz wykonanie jednostki są wysoce specjalistyczne – podsumowuje Radosław Pallach, Project Manager Crist.
Prom obsługiwany będzie przez dziesięcioosobową załogę, pomieści także od 390 pasażerów w sezonie zimowym do 540 pasażerów w sezonie letnim. Różnica wynika z posiadanego zewnętrznego tarasu niemożliwego zazwyczaj do wykorzystania w zimie.
Całość prac projektowych, od dokumentacji klasyfikacyjnej po dokumentację roboczą, powstaje w Polsce i jest kontraktową odpowiedzialnością CRIST. Zamawiającym jest Vegagerðin – Islandzki Urząd Transportu Drogowego. Zarządza on blisko 13 000 km dróg krajowych Islandii.
Wśród typowych zadań urzędu, takich jak planowanie, projektowanie czy też utrzymanie dróg, Vegagerðin zajmuje się także nadzorowaniem firm świadczących usługi transportu promowego.

Podstawowe dane jednostki:
Długość jednostki: 69,38 m
Szerokość jednostki: 15,10 m
Maksymalna pojemność: 540 pasażerów + 10 osób z załogi

Źródło:gospodarkamorska.pl

Meyer Turku zwodował pierwszy wycieczkowiec Costa Cruises napędzany LNG.

Fińska stocznia Meyer Turku zwodowała Costa Smeralda - pierwszy wycieczkowiec napędzany LNG we flocie Costa Cruises.
Operacja wodowania jednostki o tonażu 180 tys. ton to początek finałowego etapu budowy wycieczkowca, który ma trafić do służby w październiku tego roku.
Statek ma mieć długość 337 metrów i szerokość 42 metrów. Będzie to pierwszy przypadek wykorzystania silników hybrydowych z udziałem paliwa LNG na wycieczkowcach. LNG będzie przechowywane na pokładzie i używane do generowania całej energii podczas rejsu. Silniki będą zasilane skroplonym gazem Caterpillar/MaK, który spełnia najostrzejsze regulacje środowiskowe. Projektanci położyli także duży nacisk na energetyczną efektywność jednostki.
Costa Smeralda wyposażona zostanie nie tylko w innowacyjne silniki, ale także m.in. w oświetlenie LED i system odzyskiwania ciepła, a kadłub pomalowany będzie specjalnymi farbami, które zmniejszają jego opór pod wodą.
Statek będzie obsługiwał linię wycieczkową Costa Cruises, własność Carnival Corporaton. Jednorazowo na pokład zabierze aż 6 600 turystów, dla których przygotowano 2,6 tys. kabin.
Multimiliardowy kontrakt na budowę czterech jednostek nowej generacji zasilanych paliwem LNG Carnival Corporation podpisał w czerwcu 2015 r. Dwa nowoczesne wycieczkowce powstaną w stoczni Meyer Werft w Niemczech, a dwa kolejne w oddziale Meyer Werft w Turku w Finlandii. Drugi z nich ma być oddany do eksploatacji wiosną 2021 r.
Carnival Corporation to brytyjsko-amerykańsko-panamskie przedsiębiorstwo będące armatorem statków wycieczkowych. W skład firmy wchodzi jedenaście odrębnych linii wycieczkowych, które łącznie operują flotą składająca się z 96 statków: Carnival Cruise Line, Holland America Line, Princess Cruises, Seabourn, AIDA Cruises, Costa Cruises, Cunard, P&O Cruises and P&O Cruises.

Źródło: gospodarkamorskat.pl

Gazowiec z „Warszawą" w nazwie w światowej flocie.

12 marca, w stoczni Samsung Heavy Industries odbyła się uroczystość nadania nazwy dwóm nowym gazowcom dla monakijskiego armatora GasLog. Jedna z najnowszych jednostek otrzymała nazwę "GasLog Warszawa".

Dwa nowe gazowce są do siebie bardzo podobne. Pierwszy - GasLog Gladstone, który został przekazany przez stocznię, charakteryzuje się pojemnością ładunkową 174 000 m³. Jest przeznaczony do długoterminowej pracy w firmie Shell. Kolejny, z Warszawą w nazwie ma nieco większą ładowność (180,000 m³) a koszt jego budowy szacuje się na 190 mln USD.
Obie jednostki wyposażone są w cztery zbiorniki membranowe zintegrowane z kadłubem. GasLog obecnie ma w swojej flocie 32 jednostki, w tym aż 25 gazowców do przewozu LNG. W kolejce do odbioru czeka ponadto dziewięć kolejnych takich jednostek. W październiku ubiegłego roku, GasLog zakupił 100 procent udziałów w spółce, która jest właścicielem i czarteruje statek Metane Becki Anne od monakijskiego armatora. Kwota transakcji opiewała na 207,4 miliona dolarów.
Tylko w roku 2018 zamówiono 33 nowe zbiornikowce do przewozu skroplonego gazu ziemnego. To ogromna różnica w porównaniu z latami poprzednimi. Cały rok 2017 zamknął się z 17 zakontraktowanymi jednostkami a 2016 – z zaledwie 6. Tym samym, rynek statków do przewozu LNG jest jednym z najbardziej dynamicznie rozwijających się w sektorze morskim i wszystko wskazuje na to, że ta tendencja się utrzyma.
Rynek handlu gazem nieustannie się powiększa, koszt zakupu nowych jednostek jest stosunkowo niski a ceny frachtów - wysokie. Co więcej, popyt na LNG w Azji dynamicznie rośnie. Szczególnie w Chinach, w których popyt wzrósł aż o 50 % w pierwszej połowie tego roku.
W latach 2015-2020 wydobycie i obrót gazem ziemnym ma zwiększać się o 150 mln ton rocznie. Dla porównania, w latach 2010-2015 wzrost ten wynosił jedynie 20 ml ton na rok. Z tego wzrostu skorzysta cały sektor statków LNG.

Źródło:gospodarka morska.pl

Nowe kontrakty Mostostalu.

W ciągu ostatnich tygodni Spółka Mostostal Pomorze podpisała dwie atrakcyjne umowy z norweską firmą Aker Solutions AS. Nowe kontrakty związane są z prefabrykacją konstrukcji stalowych dotyczących rozbudowy dwóch różnych norweskich instalacji.
Pierwszym podpisanym kontraktem jest projekt o nazwie Troll Phase 3
Podpisany na początku lutego projekt jest składową rozbudowy jednej z trzech platform wiertniczych, umieszczonych i funkcjonujących na polu gazowo-naftowym o nazwie Troll.
Złoże Troll zlokalizowane jest na Morzu Północnym, około 80 km od miasta Bergen. Jest to niewątpliwie największe źródło gazu w Norwegii. Przypada na nie jedna trzecia norweskiego wydobycia i 48% zasobów gazowych tego kraju.
Produkcja na tym polu naftowym rozpoczęła się już w roku 1995. Dzięki rozbudowie będzie kontynuowana aż do roku 2050.
W zakresie prac Mostostalu Pomorze jest prefabrykacja około 200-u ton konstrukcji stalowej podzielonej na 3 sekcje, stanowiące pokłady platform. Wykonanie wraz z montażem podpór i wyposażenia ma być również częścią tego zakresu. Prace zaplanowane są do końca lipca 2019 roku.
Drugim podpisanym kontraktem jest projekt Mongstad RHP
W ramach umowy zawartej w dniu 12.03.2019 Mostostal ma za zadanie prefabrykację czterech stalowych modułów o łącznej masie około 500 ton wraz z obarierowaniem i schodami. Ta słupowo-ramowa konstrukcja

wchodzi w skład rafinerii w Mongstad. Zakres prac dodatkowo obejmuje również wykonanie i montaż podpór rur, wsporników elektrycznych oraz podpór sprzętu.
Umiejscowiona niedaleko Bergen rafineria w Mongstad powstała w roku 1975 i jest dotychczas największym tego typu zakładem w Norwegii. Wspólnie prowadzona przez koncerny Equinor i Shell rafineria jest w stanie przerobić koło 200 tys. baryłek ropy naftowej dziennie. Jej wyroby są eksportowane do krajów Europy, Azji i Ameryki Północnej.

Źródło:gospodarkamorska.pl

Największa turbina wiatrowa jeszcze w tym roku w Porcie Rotterdam.

Prototyp największej turbiny wiatrowej na świecie, 12 MW Haliade-X, zostanie zainstalowany na terenie Portu Rotterdam w połowie obecnego roku. Oznacza to koniec pięciu lat testów tego obiektu.
Haliade-X będzie mierzyła 260 metrów wysokości i będzie posiadać 220-metrowy wirnik, zdolny zaopatrzyć w czystą energię 16 tys. gospodarstw domowych. Zanim jednak turbina rozpocznie pracę, najpierw musi zostać poddana znaczącym testom, aby uzyskać niezbędne certyfikaty.
Przygotowania do zainstalowania turbiny zaczęły się w ciągu ostatnich kilku tygodni, według rzecznika GE Renewable Energy, producenta prototypu. Gondola turbiny zostanie zamontowana w Saint-Nazaire we Francji. Trzy łopaty turbiny LM Wind Power o długości 107 metrów będą produkowane w Cherbourgu, również we Francji, natomiast sekcje wieży powstaną w Sewilli w Hiszpanii. Wszystkie komponenty zostaną jednak wysłane do Rotterdamu, gdzie odbędzie się całkowity montaż turbiny.
- Jesteśmy dumni, że GE Renewable Energy i SIF wykorzystują nasz port jako lokalizację testową do opracowania najpotężniejszej przybrzeżnej turbiny wiatrowej na świecie - powiedział Allard Castelein, dyrektor generalny portu w Rotterdamie. - To potwierdza reputację portu i potwierdza naszą koncentrację na byciu atrakcyjnym partnerem dla morskiej energetyki wiatrowej.

Źródło: gospodarkamorska.pl

Chińska walka ze smogiem napędza koniunkturę w zakładach stoczniowych.

Chiny postawiły sobie jako priorytet walkę ze smogiem w swoich największych miastach. Co za tym idzie mocno wzrósł ich import skroplonego gazu ziemnego. Cieszą się z tego stoczniowcy, bo to oznacza więcej zamówień na gazowce LNG.
- Chińskie zapotrzebowanie na LNG spowodowało wznowienie prac nad wieloma projektami wydobywczymi w Stanach Zjednoczonych, Australii i Katarze – powiedział Sam H. Ka, prezes Hyundai Heavy Industries.
Wysoki popyt na LNG w Chinach, a także w mniejszych gospodarkach wschodzących, zachęciło odkrywców energii, w tym Royal Dutch Shell Plc i Total SA, do skupienia się na inwestycjach w projekty dotyczące rozwoju gazu. Towarzyszący temu popyt na transport paliwa jest świetną wiadomością dla przemysłu stoczniowego, który miał ciężko o nowe zamówienia od czasu kryzysu w 2014 roku. Katar planuje zamówić około 60 nowych gazowców LNG, dodając do 50 już posiadanych, zgodnie z do Ministra Energii Saada Sheridy Al-Kaabi.
Ka spodziewa się, że rosnący popyt przyniesie korzyści trzem największym stoczniom świata, z siedzibą w Korei Południowej. Gazowce są najdroższymi komercyjnymi statkami, a ich budowa trwa najdłużej.
HHI, Samsung Heavy Industries oraz Daewoo Shipbulding & Marine Engineering, razem z mniejszymi zakładami z Korei Południowej, zdobyły 94 procent kontraktów na budowę 80 gazowców LNG w zeszłym roku.
Pomogły one zwiększyć portfel zamówień tych zakładów o 25 procent w zeszłym roku. Trzech największych budowniczych na świecie wygrało zamówienia z Kataru na budowę ponad 40 przewoźników LNG.

Ka oczekuje, że światowy przemysł stoczniowy będzie kontynuował stopniową odbudowę w ciągu najbliższych kilku lat. Zamówienia mogą przekroczyć 60 milionów ton brutto.

Źródło:gospodarkamorska.pl

Szwedzkie promy beze misyjne na czele zielonej ewolucji.

Na Cieśninie Sund doszło niedawno do małej rewolucji, po tym jak zakończyła się konwersja dwóch promów dieslowych na napęd w pełni elektryczny.
Promy Tycho Brahe i Aurora, właśność szwedzkiego armatora ForSea, mają ponad 100 metrów długości i pływają na 4-kilometrowej przeprawie między Helsingborgiem w Szwecji, a Helsingor w Danii.
Rocznie tą trasą podróżuje ponad 7 mln pasażerów i prawie 2 mln pojazdów. Rejsy odbywają się co 15 minut.
Konwersja dwóch statków polegała na zainstalowaniu baterii o mocy 4,16 megawatów na każdym z promów, a także na infrastrukturze lądowej.
- Dzięki wykorzystaniu robotyki i komunikacji bezprzewodowej, aby zoptymalizować czasy połączeń, ładowanie zajmuje mniej niż 6 minut w Danii i 9 minut w Szwecji - twierdzi Christian Andersson, starszy inżynier w ForSea.
Firma, wspierając cel Sztokholmu, aby być neutralnym pod względem emisji gazów cieplarnianych do 2045 roku, zaopatruje się w energię wyłącznie z odnawialnych źródeł energii.
- Myślę, że największym naszym osiągnięciem jest przekształcenie konwencjonalnego statku elektrycznego z silnikiem wysokoprężnym w statek o napędzie akumulatorowym. Dokonaliśmy tej transformacji w około osiem tygodni - powiedział Andersson.
Tycho Brahe i Aurora weszły do służby w listopadzie ubiegłego roku i są obecnie największymi na świecie bezemisyjnymi promami kursującymi na trasie o wysokiej intensywności.

Źródło:gospodarkamorska.pl

Londyn – ostatni port w Rejsie Niepodległości.

"Dar Młodzieży" wraca do domu! Ostatnim przystankiem na trasie historycznej wokółziemskiej podróży jest port - legenda. Londyn - historyczna, morska stolica świata - miejsce najdobitniej uzasadniające rzymską maksymę - navigare necesse est.
Greenwich - miejsce w którym cumuje "Dar Młodzieży" - to z kolei dla każdego człowieka morza nazwa magiczna i jak najbardziej rzeczywista, obecna na mostku każdego statku na każdym morskim akwenie globu.
Londyn, Greenwich Tier - dwudziesty trzeci port na trasie Rejsu Niepodległości. Nasz żaglowiec, flagowa jednostka biało-czerwonej bandery, po raz drugi w swojej trzydziestosiedmioletniej historii okrążył świat.
Statystyka obu podróży pokazuje różnice obu wielkich rejsów.
Wielki Krąg nr 1 - lata 1987/1988 - 274 dni, 36 352 Mm, 15 portów, 111 praktykantów (studenci WSM Gdynia 39, WSM Szczecin 72; zaliczyli trasę Gdynia - Szczecin część Gdynia - Gdynia).
Wielki Krąg nr 2 - lata 2018/2019 - Rejs Niepodległości wciąż trwa, "Dar" dotąd odwiedził 23 porty. Liczba praktykantów - uczestników już się nie zmieni: ogółem przez pokład "Daru" przewinęło się na kolejnych etapach 948 młodych ludzi w tym: 539 studentów AMG/UMG (212 WN, 185 WM, 52 WE) , 61 uczniów średnich szkół morskich (32 ZSM Świnoujście, 29 ZCEMiP Szczecin) - w sumie 600 praktykantów dla których udział na kolejnych etapach rejsu stanowił element przygotowania do przyszłego zawodu oraz 348 laureatów konkursu Rejs Niepodległości.
Gdynia, macierzysty port "Daru Młodzieży" - 24 punkt na trasie Rejsu Niepodległości - powita fregatę 28 marca, w 313 dniu podróży.

Źródło:gospodarkamorska.pl

Mężczyźni żyją krócej przez patriarchat. Ot wytyczne dla „ prawdziwego „ mężczyzny.

"Choć mężczyźni czerpią korzyści z patriarchatu, są także przezeń krzywdzeni" - twierdzi Amerykańskie Stowarzyszenie Psychologów i daje nowe wytyczne w sprawie pracy z mężczyznami i chłopcami. To precedensowy dokument, który pokazuje zmianę jaka dzieje się na naszych oczach.

pozoru może się to wydawać niepotrzebne. Po co poprawiać model, który de facto działa. Skoro, jak wylicza Stephanie Pappas na łamach Monitor of Psychology w 2018 roku w USA 95,2% szefów firm z listy Fotune 500 to mężczyźni, podobnie jak w 16 najlepszych firmach USA 80% wysokich stanowiskiem dyrektorów. Skład amerykańskiego Kongresu w tej kadencji jest w 81% zmaskulinizowany. Skoro panowie niepodzielnie rządzą USA po co tamtejsi psychologowie chcą ich poprawiać?

Druga strona statystycznego medalu dotycząca mężczyzn nie wygląda dobrze: w USA popełniają oni 90% zabójstw, ale też są 77% wśród ofiar. Trzy i pół razy częściej popełniają samobójstwa niż kobiety, a długość ich życia jest o 4,9 lat niższa. U chłopców znacznie częściej diagnozuje się ADHD i dostają znacznie ostrzejsze kary w szkołach.

Wytyczne APA (American Psychology Association) do pracy z kobietami i dziewczętami zostały opublikowane już w 2007 roku. Wielu naukowców badających miejsce kobiet w społeczeństwie zajmuje się także kondycją mężczyzn.

- Choć mężczyźni czerpią korzyści z patriarchatu, są także przezeń krzywdzeni – tłumaczy Ronald F. Levant, emerytowany profesor Uniwersytetu Akron, który w 2005 roku przewodził APA i zdobywał wsparcie niezbędne do rozpoczęcia badań, których efektem są właśnie zaprezentowane wytyczne.

Według Levanta przed drugą falą feminizmu w latach 60-tych XX wieku psychologia była stricte domeną mężczyzn. Potem nastąpiła fala zainteresowania badaniami kobiet i nad kobietami. Gdy psychologowie zagłębili się w zawiłości ról społecznych i stereotypów zauważyli, że konieczne są równie wnikliwe analizy dotyczące mężczyzn.

Obecnie krytyce poddaje się cztery główne filary męskości

To stoicyzm, chęć do współzawodnictwa, dążenie do dominacji oraz agresję. Według badaczy wszystkie te założenia przynoszą wiele szkód mężczyznom właśnie. Badania z 2011, autorstwa Kristen Springer z Rutgers University pokazały, że panowie podchodzący bardziej zasadniczo do kwestii płci znacznie rzadziej chodzą do lekarza, częściej dopuszczają się ryzykownych zachowań, chętniej korzystają z alkoholu i papierosów, rzadziej jedzą warzywa. Im bardziej starają się być „prawdziwymi mężczyznami" tym bardziej destrukcyjnie wpływa to na ich życie.

- Ponieważ mężczyźni są wychowywani by być samowystarczalni każdy problem muszą zachować dla siebie – mówi Fredric Rabinowitz, psycholog z University of Redlands, który brał udział w tworzeniu nowych wytycznych od 2005 roku. Poczucie tego, że nie wolno im uzewnętrzniać wewnętrznych konfliktów, według niego zżera mężczyzn od środka, powoduje uczucie odizolowania.

- Myślą, że są słabi, że coś z nimi nie tak. Nie zdają sobie sprawy, że inni mężczyźni także skrywają swoje emocje, myśli i wewnętrzne konflikty – dodaje.

Do tej pory istniało kilka modeli męskości, z których w USA szczególnie wyróżniał się małomówny kowboj w stylu John'a Wayne'a oraz macho. To jednak nie wszystko, sprawa komplikuje się jeszcze bardziej gdy dodamy czynnik rasowy. Model uosabiany przez postać Johna Henry'ego, bohatera Afroamerykanów, który jest uosobieniem uporu, siły fizycznej, determinacji i wytrzymałości na dyskryminację. Wdrażanie takiego modelu w zachowaniach mężczyzn wiąże się z ryzykiem depresji i nadpobudliwości, zakłada cierpliwe znoszenie trudów i twarde trzymanie się swojej drogi nawet w obliczu nieuchronnej klęski.

Jeszcze innym modelem jest negatywny obraz osoby ciemnoskórej jako potencjalnego przestępcy. Psychologowie w USA zwracają uwagę, że mężczyźni i chłopcy o ciemniejszej skórze znacznie częściej cierpią z

powodu niesłusznych oskarżeń, niewspółmiernie ostrzejszych kar, złego traktowania przez wymiar sprawiedliwości.
Wreszcie obecne modele męskości nie mają w sobie zbyt wiele miejsca dla nieheteronormatywnych. To widać także w Polsce, gdzie wciąż największą obrazą dla mężczyzny jest posądzenie go o homoseksualizm. Tymczasem zarówno psychologia jak i inne gałęzie nauki dawno już pokazały, że różne orientacje seksualne są cechą, z którą się rodzimy, a nie chorobą czy efektem mody.
Rabinowitz zwraca uwagę na jeszcze jedno zagrożenie dla mężczyzn, które wypychane jest na obrzeża kultury i do strefy tabu: starość.
- Gdy nadchodzi emerytura wielu facetów czuje się wrzuconych w otchłań – mówi. Często przejście w stan zawodowego spoczynku wiąże się z poczuciem bezużyteczności, co prowadzi do depresji. To tylko jeden z przykładów ogromnej presji, jaką na mężczyznach wciąż wywiera model kultury, w którym przecież mają dominującą rolę.
Psycholodzy z APA doradzają by mając rozpoznane te czynniki zmieniać podejście do męskości:
„Po pierwsze lekarze muszą zdawać sobie sprawę z dominujących męskich ideałów i ich potencjalnych wad. Po drugie muszą rozpoznawać integralną naturę męskości i jak wpływają na nią czynniki takie jak duchowość, status, wiek i czy interakcje etniczne. Powinni także rozumieć jak posiadanie władzy, przywileje i seksizm działają zarówno w interesie jak i na szkodę mężczyzn, zamykając ich w bardzo ciasnych ramach."
W zaleceniach czytamy także o zachęcaniu mężczyzn do wyrażania uczuć, godzenia się z tym, że istnieją. Psychologowie według APA powinni także zwracać ojcom uwagę na zalety kontaktu z dziećmi i tego w jaki sposób sami skorzystają na aktywnym uczestniczeniu w ich wychowywaniu.
Tekst wytycznych zawiera także radę na temat zachęcania mężczyzn do wzmacniania społecznych aspektów swojej męskości. Dzięki temu będą w stanie radzić sobie w różnych warunkach. Cechy, które przydają się na czas konfliktu mogą okazać się zgubne w czasie spokoju, tak jak zachowania żołnierza na wojnie uratują mu życie, ale po powrocie do domu mogą doprowadzić do rozpadu rodziny.
Obraz mężczyzny wyłaniający się z dokumentu APA to ktoś, kto jest w stanie dopasować się do panujących warunków, nie jest ślepo i twardo związany z jedyną słuszną matrycą zachowań. Potrafi być silny, ale i wrażliwy, akceptuje swoje słabości i jednocześnie ma zdolność zaopiekowania się kimś innym.
- Jeśli możemy zmienić mężczyzn – mówi Ryon McDermott, psycholog z University of South Alabama – możemy zmienić świat.

Źródło:Focus.pl

Grek sędzią meczu Austria - Polska.

Grecki sędzia **Anastassios Sidiropoulos** poprowadzi pierwszy mecz reprezentacji Polski w eliminacjach mistrzostw Europy. W czwartek biało-czerwoni zagrają na wyjeździe z Austriakami.
ego asystentami na liniach będą **PolychronisKostaras** oraz **Lazaros Dimitriadis**, a arbitrem technicznym będzie **Ioannis Papadopoulos**.
Dla greckiego arbitra nie będzie to pierwsze spotkanie z Polakami. **Sidiropoulos** był sędzią technicznym dwóch meczów reprezentacji Polski na Euro 2016 we Francji: z Irlandią Północną, a także ze Szwajcarią.
W tym sezonie Grek poprowadził trzy mecze fazy grupowej Ligi Mistrzów oraz dwa starcia w 1/16 finału Ligi Europy. W dodatku sędziował także dwa spotkania w Lidze Narodów: Ukraina - Słowacja i Anglia - Chorwacja.
Mecz Austria - Polska rozpocznie się w czwartek o 20:45 w Wiedniu.

Jedenastka 26.Kolejki Ekstraklasy.

Za nami wszystkie spotkania 26. kolejki Lotto Ekstraklasy. Dziennikarze "Piłki Nożnej" tradycyjnie uważnie oglądali mecze i wybrali najlepszych zawodników, zestawiając ich w jedenastce kolejki. Kto zapracował na wyróżnienie?

Po wysokim zwycięstwie Górnika Zabrze nad Lechem Poznań zdecydowaliśmy się wyróżnić trzech zawodników z zespołu **Marcina Brosza**. Po raz pierwszy w naszej jedenastce w tym sezonie znaleźli się **Boris Sekulić** oraz **Jesus Jimenez**. Trio piłkarzy z Zabrza uzupełnia **Igor Angulo**, dla którego to już czwarta nominacja w bieżących rozgrywkach.

Wygrana w derbach Krakowa dostarczyła nam dwóch przedstawicieli Wisły Kraków do jedenastki kolejki. Na wyróżnienie zapracowali **Łukasz Burliga** i **Jakub Błaszczykowski**. Dla każdego z nich jest to druga nominacja do naszego zestawienia w tym sezonie.

Dwóch nominowanych mamy także z Legii Warszawa. Mistrzowie Polski w słabym stylu pokonali Śląska Wrocław, ale akurat formacja defensywna legionistów funkcjonowała bez zarzutów, dlatego do naszej jedenastki trafili bramkarz **Radosław Cierzniak**, a także obrońca **Mateusz Wieteska**. Dla obu są to pierwsze wyróżnienia w tym sezonie.

Jedenastkę uzupełniają przedstawiciele czterech kolejnych klubów. Środek pomocy tworzą **JakubŻubrowski** z Korony Kielce oraz **Daniel Łukasik** z Lechii Gdańsk, a tercet napastników uzupełniają **Piotr Parzyszek** z Piasta Gliwice i **Adam Buksa** z Pogoni Szczecin.

TABELA

26 kolejka

		Z	R	P	Z/S	P
1	Lechia Gdańsk	15	8	3	40:21	53
2	Legia Warszawa	15	6	5	40:25	51
3	Piast Gliwice	13	7	6	40:27	46
4	Pogoń Szczecin	12	5	9	38:33	41
5	Jagiellonia Białystok	11	7	8	41:37	40
6	Lech Poznań	12	3	11	38:35	39
7	Cracovia	11	6	9	31:29	39
8	Korona Kielce	10	9	7	34:36	39
9	Wisła Kraków	11	5	10	45:39	38
10	Zagłębie Lubin	11	4	11	41:36	37
11	Śląsk Wrocław	7	6	13	33:34	27
12	Górnik Zabrze	6	9	11	33:45	27
13	Miedź Legnica	7	6	13	27:48	27
14	Arka Gdynia	6	8	12	35:38	26
15	Wisła Płock	5	9	12	35:46	24
16	Zagłębie S.	4	6	16	33:55	18

Źródło:PiłkaNozna.pl

Info OMK.

Przypomnienie o świadczonym przez OMK serwisie marynarskim

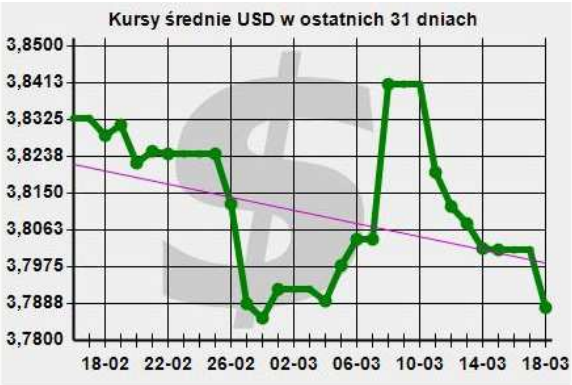
W ramach przynależności do OMK zostaniesz natychmiast objęty ubezpieczeniem od następstw nieszczęśliwych wypadków w PZU 24 h podczas pracy na statku i wypoczynku w domu, również w strefie działań pirackich. Koszt ubezpieczenia ponosi OMK.
Ponadto:

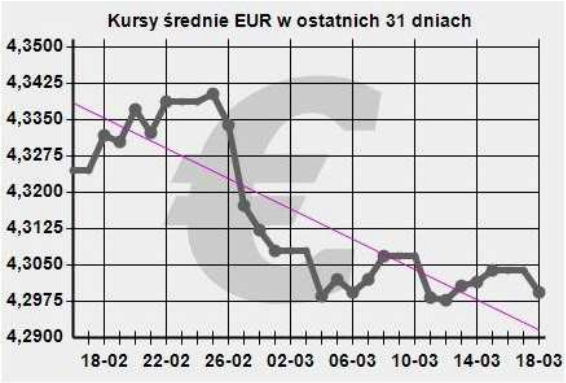
- Oferujemy po 6-miesięcznej przynależności pomoc w podniesieniu Twoich kwalifikacji, refundujemy koszty kursów i szkoleń wynikających z Konwencji STCW ukończonych w ośrodkach szkoleniowych w Polsce i za granicą.
- Możesz w razie poważnej sytuacji kryzysowej na statku, w każdej chwili skontaktować się 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)Przyłącz się: www.omk.org.pl

Wydarzyło się 18 marca- kalendarium

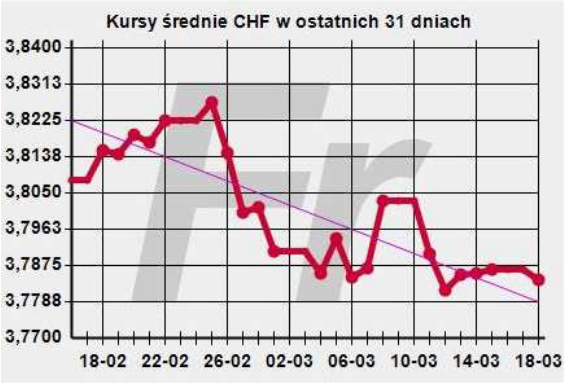
18 marca jest 77 dniem w kalendarzu gregoriańskim. Do końca roku pozostały 288 dni. 18 marca jest obchodzony w Nigerii jako Dzień Matki.
Imieniny obchodzą:
Aleksander, Anzelm, Boguchwał, Boguchwała, Celestyna, Cyryl, Edward, Edwarda, Feliks, Krystian, Marta, Narcy z, Salwator i Trofim.
Wydarzyło się sporo rzeczy na przełomie lat, między innymi:
1241r. – I najazd mongolski na Polskę: porażka wojsk polskich w bitwie pod Chmielnikiem.
1596r. – Król Zygmunt III Waza podjął decyzję o przeniesieniu stolicy z Krakowa do Warszawy.
1783r.– Antoni Protazy Potocki założył Kompanię Handlową Polską
1939r.. – Po zajęciu przez armię węgierską Karpato-Ukrainy powstała granica polsko-węgierska.
1945r. – 1. Armia Wojska Polskiego zdobyła Kołobrzeg. Odbyły się zaślubiny Polski z morzem.
1984r. – Na wiadomość o czekającej go operacji wszczepienia rozrusznika serca Janusz Pałubicki przerwał trwającą blisko 100 dni głodówkę (był przymusowo dokarmiany).

Kursy walut (kursy średnie NBP)

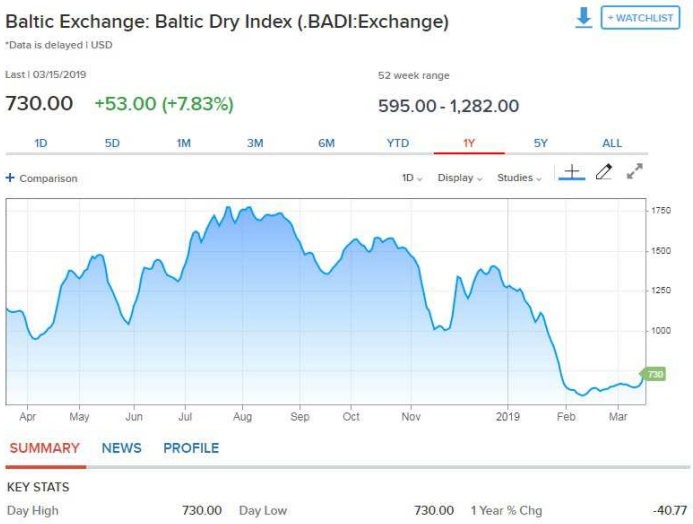

Kursy średnie USD w ostatnich 31 dniach
3,8500
3,8413
3,8325
3,8238
3,8150
3,8063
3,7975
3,7888
3,7800
18-02 22-02 26-02 02-03 06-03 10-03 14-03 18-03


Kursy średnie EUR w ostatnich 31 dniach
4,3500
4,3425
4,3350
4,3275
4,3200
4,3125
4,3050
4,2975
4,2900
18-02 22-02 26-02 02-03 06-03 10-03 14-03 18-03

Kursy średnie GBP w ostatnich 31 dniach
5,0500
5,0313
5,0125
4,9938
4,9750
4,9563
4,9375
4,9188
4,9000
18-02 22-02 26-02 02-03 06-03 10-03 14-03 18-03


Kursy średnie CHF w ostatnich 31 dniach
3,8400
3,8313
3,8225
3,8138
3,8050
3,7963
3,7875
3,7788
3,7700
18-02 22-02 26-02 02-03 06-03 10-03 14-03 18-03

Skojarzone: ES.F +0.13% CB.F +0.04% EURUSD +0.28% HG.F +0.72% ^SPX +0.50%
<< CRUDE OIL WTI (Commodities Futures: CL.F) | Ticker Rank: 11 (+1)
Kurs 58.76 $/bbl
Data 2019-03-18 12:17:25
Zmiana +0.24 (+0.41%)
Max/min 58.86 58.38
Zmiana 1r -3.37 (-5.42%)
Max/min 1r 76.90 42.36
Otwarcie 58.62
Poprz. kurs 58.52
Bid
Ask
Wolumen
Obrót
LOP
Transakcje
Stopy zwrotu: 10 dni: +3.83%, YTD: +29.40%
CL.F - 10 dni
18 Mar 2019 12:16 CET
(C)Stooq
59.0
58.5
58.0
57.5
57.0
56.5
56.0
55.5
55.0
5Ma 6Ma 7Ma 8Ma 11Ma 12Ma 13Ma 14Ma 15Ma 18Ma
https://stooq.pl/
Interwal 1 Godz.



Rozrywka

5	7	4	1		8			
		6		9				
8			6		7			
	1	7						
				3			9	
	8				5	7		4
			9					
7							6	
4				8			5	

(c) 2019 OnlineSudoku.pl

			1				8	
		8		3			2	
	2	9				6	3	4
5			4					
			3					1
8	9	1	6					
9					8		6	
	3							
6								5

(c) 2019 OnlineSudoku.pl

Jedzie ksiądz przez małą mieścinę, na głównym skrzyżowaniu, tuż przed drzwiami komendy policji leży rozjechany pies. Ksiądz zdegustowany brakiem reakcji zatrzymuje auto, wchodzi na komendę i mówi:
- Panowie chciałem zwrócić uwagę, że przed waszymi drzwiami leży rozjechany pies i zero reakcji z waszej strony!
Na to gliniarz głupio się zaśmiał i mówi:
- Ja myślałem, że to wy jesteście od pogrzebów.
Ksiądz na to też z ironicznym uśmiechem:
- Przyszedłem zawiadomić najbliższą rodzinę.