

## ***Czechy będą odgrywać zasadniczą rolę przy transporcie gazu z Nord Stream 2.***

---

Przez Czechy ma płynąć zasadnicza część gazu sprowadzanego za pośrednictwem gazociągu Nord Stream 2 - napisała w niedzielę czeska agencja CTK. Na niemiecko-czeską granicę ma trafić przez budowany gazociąg Eugal.

Kilkadziesiąt miliardów metrów sześciennych gazu rocznie ma dostarczać do Czech niemiecki gazociąg Eugal. Projekt o wartości 3 mld euro ma połączyć północnoniemiecki Lubmin z gminą Deutschneudorf, przy granicy z Czechami. „Z 55 mld metrów sześć. gazu ziemnego, które rocznie przepłyną przez Nord Stream 2, 45,1 mld metrów sześć. będzie kierowanych do Czech przez gazociąg Eugal” – powiedział CTK rzecznik projektu z ramienia firmy Gascade Reem Bernet.

Budowa gazociągu o długości 480 km rozpoczęła się jesienią 2018 r. Według Bernet w Meklemburgii-Pomorzu Przednim, Brandenburgii i Saksonii położono już około 200 km. Na dalszych 135 km trasy 14-metrowe, ważące 18 ton rury są gotowe do zakopania w ziemię. Projekt Eugal ma być zakończony w 2021 r. Prowadzący przez Niemcy gazociąg ma tłoczyć surowiec do nowej rury, która ma przebiegać równolegle do istniejącego gazociągu Gazela. Magistrala ta łączy czeską sieć przesyłu z Nord Stream.

Wiceminister przemysłu i handlu Rene Nedieła powiedział CTK, że uruchomienie nowych gazociągów będzie miało pozytywny wpływ na branżę gazową w Czechach. „W najbliższym czasie będą kończyły się kontrakty na przesyłanie gazu przez Czeską Republikę. Te kontrakty z pewnością nie zostaną odnowione w dotychczasowej formie” – cytuje Nedieła CTK. Jego zdaniem taki krok podniósłby ceny gazu dla czeskich odbiorców.

Podobnie uważa dyrektor Stowarzyszenia Czeski Gaz Lenka Kovaczovska, według której, nowy gazociąg przyczyni się do rozwoju całej czeskiej gospodarki. „Z punktu widzenia długoterminowego bezpieczeństwa geopolitycznego będziemy połączeni z dobrze zintegrowanymi rynkami gazowymi w Europie Zachodniej” - powiedziała Kovaczovska CTK.

Również przytoczony przez CTK przedstawiciel firmy konsultingowej ENAS Vladimir Sztiepan powiedział, że część gazu płynącego przez Czechy wraca do niemieckiej Bawarii. Jego zdaniem nowe gazociągi pozwolą na lepsze wykorzystanie tłoczni w Lanžhot i dalszy transport gazu na południe. „Te gazociągi zastąpią stale kurczący się tranzyt gazu przez Czechy ze wschodu” – powiedział Sztiepan.

Źródło:pap.pl

## ***Celebrity Cruises zamówiło piąty wycieczkowiec klasy Edge.***

---

Celebrity Cruises, należące do Royal Caribbean Cruises, zamówiło piąty wycieczkowiec klasy Edge we francuskiej stoczni Chantiers de l'Atlantique. Jeszcze nienazwana jednostka ma wejść do służby jesienią 2024 roku.

Pierwsza jednostka klasy Edge została dostarczona w tym roku. Mierzy ona 327 metrów długości i 39 metrów szerokości. Trzy inne jednostki zostały zamówione wcześniej i mają być dostarczone w 2020, 2021 i 2022 roku.

- Po czterech statkach klasy Millennium, dostarczonych na początku 2000 roku i czterech statkach klasy Edge, jest to dziewiąta jednostka zamówiona przez Celebrity Cruises w naszej stoczni i będzie to 24 statek zbudowany przez Chantiers de l'Atlantique i obsługiwany przez RCL - powiedział Laurent Castaing, dyrektor generalny Chantiers de l'Atlantique.

Amerykański armator wycieczkowy Royal Caribbean Cruises (RCC) zamknął rok 2018 z rekordowym wynikiem finansowym, mimo negatywnego wpływu cen paliw i kursów walut.

Zysk netto grupy osiągnął w poprzednim roku 1,9 mld dolarów, w porównaniu 1,6 mld dolarów w 2018 roku. Oznacza to 17,5 proc. wzrost w zysku na akcję. Udało się to mimo negatywnego wpływu cen paliw i kursów walut, który kosztował koncern około 123 mln dolarów.

Ten znakomity wynik to zasługa silnego popytu na główne usługi Royal Caribbean, większe przychody pokładowe oraz wpływy z przejęcia Silversea Cruises. RCC w zeszłym roku zakupiła dwie trzecie udziałów armatora.

- Zanotowaliśmy rekordowy zysk, przyjęliśmy do służby cztery nowe statki, zakupiliśmy Silversea Cruises, otworzyliśmy dwa nowe terminale wycieczkowe. Był to znakomity rok dla nas i z optymizmem patrzymy w przyszłość – powiedział Richard D. Fain, prezes Royal Caribbean Cruises.

W przyszłym roku koncern oczekuje zysku rzędu 9,75 dolarów na akcję, bowiem RCC przewiduje lepsze warunki rynkowe i silny popyt we wszystkich czterech kwartałach. 2019 rok przyniesie także wejście do służby w maju Celebrity Flora, pierwszego wycieczkowca zaprojektowanego specjalnie na Galapagos, oraz Spectrum of the Seas w czerwcu.

Źródło: [gospodarkamorska.pl](http://gospodarkamorska.pl)

### **Maersk Supply Service zainstaluje specjalny system Wartsili w celu oszczędności paliwa.**

---

Maersk Supply Service podpisała kontakt z Eniram, firmą należącą do Wärtsilä, na instalację systemu Energy Advisory System na swoich statkach.

Jak poinformowano, system użyje wysokiej jakości danych i doradzi statkom, jak optymalizować operacje i oszczędzać paliwo w czasie rzeczywistym. W rezultacie obniżyłoby to ślad węglowy firmy i koszty paliwa dla klientów.

Pierwsze systemy zostaną zainstalowane na dwóch statkach Maersk Supply Service. Po wstępnych testach firma planuje wdrożyć system w czterech dodatkowych statkach, z długoterminowym celem instalacji w całej flocie. Maersk Supply Service powiedział, że ruch jest jedną z kilku inicjatyw podjętych przez firmę w celu osiągnięcia początkowego celu zmniejszenia zużycia paliwa o 5% do 2020 roku. Oczekuje się, że testy systemu na pierwszej parze statków rozpoczną się latem 2019 roku.

Źródło: [gospodarkamorska.pl](http://gospodarkamorska.pl)

### **ABB dostarczy napęd dla nowych statków ekspedycyjnych Seabourn.**

---

Koncern technologiczny ABB otrzymał kontrakt na dostarczenie napędu dla dwóch nowych wycieczkowców ekspedycyjnych armatora Seabourne.

Dwie, 170-metrowe jednostki amerykańskiego Seabourne Cruise Line są w trakcie budowy we włoskiej stoczni T. Mariotti. Mają być oddane do służby kolejno w czerwcu 2021 roku i maju 2022 roku.

Pierwszy statek otrzymał nazwę Seabourne Venture w marcu 2019 roku, a drugi nie został jeszcze nazwany. Zbudowane zgodnie ze specyfikacją kadłuba Polar Code 6, jednostki o pojemności 264 pasażerów zostały zaprojektowane dla rynku ekspedycji polarnych.

Technologia zasilania i napędu ABB zintegruje główne generatory, rozdzielnice, konwertery, silniki i system zdalnego sterowania w jednym pakiecie. Zamówienie obejmuje również bliźniacze jednostki napędowe Azipod o mocy 6 MW.

- Wybór napędu ABB Azipod był naturalną decyzją dla Seabourn, ponieważ w połączeniu z naszym wzmocnionym kadłubem PC6, zapewni on doskonałą zwrotność i kontrolę w polarnych i innych regionach na całym świecie - powiedział Rick Meadows, prezes Seabourn.

Źródło: [gospodarkamorska.pl](http://gospodarkamorska.pl)

### **Groźny wypadek w tureckiej stoczni. Złamał się pływający dok.**

---

Pływający dok z dwoma statkami w środku, zламаł się na dwie części a następnie częściowo zatonał. Ta groźna sytuacja miała miejsce w ostatni piątek, 12 kwietnia, w tureckiej stoczni Kuzey Star. Na szczęście, nikt nie zginął, ale dwie osoby zostały ciężko ranne.

Jak podaje portal FleetMon.com, jednym ze statków, które znajdowały się w doku w chwili wypadku był grecki asfaltowiec Seapower o nośności 4897 t. Drugi nie został dotąd zidentyfikowany.

Dok zламаł się najprawdopodobniej z powodu przeciążenia. Według relacji, oba statki zaczęły nabierać wody po tym, gdy dok zaczął tonać, ale sytuacja (przynajmniej w przypadku Seapower), została już opanowana i jest pod kontrolą. Asfaltowiec został wyprowadzony z doku niedługo po wypadku. Jednym z rannych ma być operator dźwigu, który chcąc ratować własne życie - wyskoczył z doku do wody.

To kolejny wypadek z udziałem pływającego doku w ostatnim czasie. Na początku miesiąca pisaliśmy o groźnej sytuacji w Grand Bahama Shipyard. Podczas rutynowych prac konserwacyjnych, jeden z największych wycieczkowców świata - Oasis of the Seas doznał niewielkiego przechyłu na prawą burtę a na jego nadbudówkę przewrócił się stocznioowy dźwig. W tamtym wypadku, rannych zostało osiem osób, ale żadne z obrażeń nie zagrażały ich życiu.

Źródło:gospodarkamorska.pl

### ***Amerykański marynarz śmiertelnie ranił Japonkę.***

---

Na japońskiej wyspie Okinawa w sobotę amerykański marynarz śmiertelnie ranił Japonkę, a następnie popełnił samobójstwo - poinformowało MSZ Japonii. Wiceminister Takeo Akiba wyraził "głębokie ubolewanie" w związku z tą sprawą - przekazał resort.

Wiceszef japońskiego MSZ w czasie rozmowy z ambasadorem USA w Japonii Williamem Hagertym zaapelował o współpracę w śledztwie oraz podjęcie działań, aby zapobiec takim zdarzeniom w przyszłości.

Siły zbrojne USA w Japonii przekazały, że służby śledcze marynarki wojennej współpracują z miejscową policją w sprawie śmierci amerykańskiego marynarza i mieszkanki Okinawy. "Jest to wielka tragedia, jesteśmy w pełni gotowi do wsparcia śledztwa" - wskazano w oświadczeniu.

32-letniego mężczyznę i 44-letnią kobietę znaleziono martwych w mieszkaniu w mieście Chatan w południowej części Okinawy. Według policji byli oni parą.

Mieszkańcy Okinawy od dawna skarżą się na przestępczość, hałas oraz szkody dla środowiska związane ze stacjonowaniem tam amerykańskich sił.

Pod koniec lutego ponad 70 proc. mieszkańców Okinawy wypowiedziało się w niewiążącym referendum przeciwko przeniesieniu bazy lotniczej Korpusu Piechoty Morskiej USA (Marines) Futenma w mniej zaludniony rejon wyspy. Agencja Kyodo pisze, powołując się na własne źródła, że bez względu na wynik tego referendum rząd Japonii zamierza doprowadzić do przeniesienia bazy z gęsto zaludnionej części Okinawy.

Gubernator Okinawy Danny Tamaki, syn żołnierza piechoty morskiej USA, opowiada się za całkowitą likwidacją amerykańskiej bazy wojskowej na wyspie. Na Okinawie przebywa ok. 50 tys. obywateli USA, w tym 30 tys. żołnierzy i cywilnych pracowników bazy, a obiekty wojskowe USA zajmują 18 proc. powierzchni wyspy, z czym wielu jej mieszkańców nie chce się pogodzić.

USA przekazały Okinawę pod kontrolę Japonii dopiero w 1972 roku. Zapoczątkowana amerykańskim desantem morskim 1 kwietnia 1945 roku trzymiesięczna bitwa o Okinawę była jednym z najkrwawszych epizodów II wojny światowej na Pacyfiku. Opanowanie wyspy, która miała być głównym zapleczem operacyjnym dla planowanej wtedy inwazji głównych wysp japońskich, kosztowało USA 12 tys. poległych żołnierzy i marynarzy. Po stronie japońskiej zginęło około 110 tys. żołnierzy oraz - według różnych szacunków - od 40 tys. do 150 tys. cywilów.

Źródło:pap.pl

### ***Ropa może zakończyć 6. Z kolei tydzień ze zwyżką ; takiej sytuacji nie było od '16.***

---

Na rynku ropy tak długiego czasu, gdy cena ropy rosła, nie było od 2016 roku. Surowiec może zakończyć już 6. z kolei tydzień ze zwyżką notowań - na razie o 1,1 proc. - podają maklerzy.

Baryłka ropy West Texas Intermediate w dostawach na maj na giełdzie paliw NYMEX w Nowym Jorku jest wyceniana po 63,83 USD, po zwyżce ceny o 0,41 proc. Surowiec w USA stracił wprawdzie podczas poprzedniej sesji 1,6 proc., ale od początku tego tygodnia zyskał w sumie na razie 1,1 proc.

Brent w dostawach na czerwiec na giełdzie paliw ICE Futures Europe w Londynie jest wyceniana po 71,08 USD za baryłkę, po wzroście notowań o 0,35 proc.

Na rynkach są obawy o podaż ropy z Libii i Wenezueli, a równocześnie kraje koalicji OPEC+ wywiązują się wyjątkowo skrupulatnie z ustalonych limitów dostaw ropy.

Same kraje OPEC wywiązały się w marcu z ustalonych cięć w produkcji ropy aż w 155 procentach, podczas gdy w lutym w 104 procentach. Produkcja ropy przez kartel spadła w marcu o 543 tys. b/d - podał kartel w comiesięcznym raporcie.

Na dodatek mało ropy dociera na rynki z pogrążonej w kryzysie Wenezueli, który nasilił się w ostatnich miesiącach. Paraliżująca kraj recesja w gospodarce przyczynia się coraz częściej do powszechnych przerw w dostawach energii, a sankcje nałożone na Wenezuelę przez USA ograniczają przychody ze sprzedaży wenezuelskiej ropy.

W marcu produkcja ropy w Wenezueli spadła o 289 tys. baryłek dziennie - do zaledwie 732 tys. b/d, najniższej od 2003 r. - wynika z danych zebranych przez OPEC z różnych źródeł. Sama Wenezuela podaje z kolei, że jej produkcja ropy spadła o 472 tys. b/d do 960 tys. b/d.

Sankcjami USA objęta jest też ropa z Iranu. Wkrótce więc może się okazać, że sytuacja na globalnych rynkach ropy mocniej się zacieśni, a globalne zapasy ropy w II kw. mogą się znacząco obniżyć i to nie z powodu większego popytu na ropę, ale malejących dostaw surowca - oceniają analitycy.

Tymczasem od zeszłego tygodnia Libijska Armia Narodowa, dowodzona przez prorosyjskiego generała Chalifę Haftara, prowadzi ofensywę na Trypolis. Inwestorzy niepokoją się, że może dojść do zakłóceń w dostawach libijskiej ropy.

Źródło:pap.pl

## ***Koreańscy zainteresowani finansowaniem projektu Polimery Police.***

---

Koreańskie koncerny Hyundai Engineering oraz KIND są zainteresowane zainwestowaniem 130 mln dol. w projekt Polimery Police. Jak poinformowała w piątek Grupa Azoty, spółka celowa PDH podpisała listy intencyjne, rozmowy z koreańskimi firmami mają potrwać pół roku.

Według Azotów, listy podpisane przez PDH - spółkę Azotów Police oraz Grupy Azoty - przewidują potencjalne wniesienie przez Hyundai'a do 80 mln dol. wkładu na kapitał zakładowy PDH Polska (PDHP). KIND (Korea Overseas Infrastructure & Urban Development Corporation) może z kolei wnieść do 50 mln dol. Negocjacje dot. ustalenia warunków inwestycji mają potrwać nie dłużej niż pół roku, do 12 października 2019 r.

Według cytowanego w komunikacie prezesa Grupy Azoty Wojciecha Wardackiego, porozumienie z tak istotnymi partnerami to ważny i duży krok w realizacji projektu Polimery Police. "Stanowi on czytelne potwierdzenie atrakcyjności zarówno inwestycyjnej jak i operacyjnej projektu Polimery Police. Liczymy na pomyślne zakończenie rozmów. Rozmawiamy również z innymi podmiotami potencjalnie zainteresowanymi projektem i tu także jesteśmy dobrej myśli" - oświadczył Wardacki.

Spółka podkreśliła, że list intencyjny nie stanowi wiążącego zobowiązania do dokonania inwestycji. Prezes Wardacki zapewnił jednak, że projekt jest prowadzony zgodnie z przyjętym harmonogramem. "Poza osiągnięciem kolejnych etapów w zakresie budowy struktury finansowania, w minionym miesiącu wstępnie wybraliśmy generalnego wykonawcę projektu, w II półroczu planujemy podpisanie umów kredytowych, a w I kwartale 2020 r. - rozpoczęcie prac budowlanych. Wierzymy, że Polimery Police będzie punktem wyjścia do dalszego rozwoju Grupy, jak też polskiego sektora chemicznego, w tym branż pokrewnych, związanych z przetwórstwem tworzyw sztucznych" - oświadczył Wardacki.

Polimery Police to największy projekt inwestycyjny w historii Grupy Azoty. Podstawowa wartość projektu (core capex) to 1,18 mld euro, całkowity budżet to 1,52 mld euro - doliczając "bufor" na ryzyka i koszty finansowania. Według szacunków Azotów, jeśli ryzyka te się nie zmaterializują, ostateczny koszt będzie niższy niż 1,52 mld euro i projekt zamknie się w 5 mld zł.

Polimery Polska to instalacja produkcyjna, która ma wytwarzać 437 tys. ton polipropylenu rocznie. Zgodnie z harmonogramem rozpoczęcie komercyjnej eksploatacji ma nastąpić w czwartym kwartale 2022 r.

Instalacja, obok polipropylenu, ma wytwarzać rocznie 17 tys. ton wodoru, który będzie sprzedawany do zakładów chemicznych w Policach do produkcji amoniaku. Dzięki temu spadnie w nich zużycia gazu ziemnego. Elementem instalacji będzie gazoport, zdolny przyjmować statki transportujące do 22 tys. ton propylenu i etylenu. Będzie on mógł także być wykorzystywany do importu LPG.

Źródło:pap.pl

### ***Siedow nie zawinie do portu w Gdyni. „Polska odmówiła rosyjskiemu żaglowcowi wstępu na wody terytorialne naszego kraju”.***

---

Decyzją premiera Mateusza Morawieckiego Polska odmówiła rosyjskiemu żaglowcowi "Siedow" wstępu na wody terytorialne naszego kraju - poinformowała w piątek PAP rzeczniczka MSZ Ewa Suwara.

"Decyzją premiera jest to decyzja odmowna" - powiedziała PAP Suwara, odnosząc się do sprawy rosyjskiego żaglowca. Aktualnie - jak dodała - następuje implementacja decyzji przez kapitanat i Straż Graniczną w Gdyni.

"Uznajemy, że dopuszczenie żaglowca na wody terytorialne Polski byłoby sprzeczne z polityką poszanowania integralności terytorialnej Ukrainy i nieuznawania aneksji Krymu" - wyjaśniła rzeczniczka prasowa resortu dyplomacji.

Suwara wskazywała, że żaglowcem podróżują studenci z akademii w Kerczu na terytorium okupowanego przez Rosję Krymu. "My niezmiennie wyrażamy poparcie dla integralności terytorialnej i suwerenności Ukrainy. Oczekujemy od Rosji przywrócenia swobody żeglugi w cieśninie Kerczeńskiej, zwrócenia statków, które zostały przejęte i uwolnienia ukraińskich marynarzy w czasie incydentu w listopadzie 2018 r." - oświadczyła.

Według informacji podanych w czwartek przez agencję TASS żaglowiec szkolny "Siedow" nie został wpuszczony przez władze Estonii na wody terytorialne tego kraju i obrał kurs na port w Gdyni.

MSZ Estonii wyjaśniło, że - według posiadanych przez nie danych - na pokładzie żaglowca znajdują się kursanci z akademii w Kerczu z okupowanego Krymu. "Estonia nie uznaje nielegalnej aneksji Krymu i według nas wydanie pozwolenia statkowi szkolnemu przeczyłoby polityce nieuznawania aneksji Krymu" - napisał resort w komentarzu przytoczonym przez portal estońskiego nadawcy informacyjnego ERR.

Jak zauważył portal, wpłynięcie "Siedowa" na estońskie wody terytorialne było planowane na 13-14 kwietnia, na kilka dni przed wizytą w Moskwie prezydent Estonii Kersti Kaljulaid. Informacje o niewydaniu pozwolenia pojawiły się w środę. Ambasada Rosji w Tallinie określiła tę decyzję estońskich władz mianem "nieprzyjacielskiego aktu".

Źródło:pap.pl

### ***Twórca Twittera je jeden posiłek dziennie. Oto sposoby gwiazd Doliny Krzemowej na długowieczność.***

---

Giganci świata informatyki są jak celebryci filmu i muzyki. Media chętnie podglądają ich styl życia i pytają o rady dotyczące wszystkich jego aspektów: od sportu przez dietę po dbanie o psychikę. Mark Zuckerberg deklaruje, że je mięso tylko tych zwierząt, które sam zabije, Steve Jobs ponoć tygodniami miał tylko jadać jedną potrawę. Jack Dorsey, twórca Twittera, może ich przebić.

Czterdziestodwuletni miliarder ma niecodzienne zwyczaje dotyczące jedzenia i zdrowia. Zdradził je w rozmowie z redaktorami podcastu Greenfield Fitness. Sam wybór miejsca do takich wyznań jest kontrowersyjny, ponieważ

Greenfield Fitness jakiś czas temu powiełał nieprawdziwe informacje o rzekomym wywoływaniu autyzmu przez szczepienia ochronne. To o tyle nie dziwi, że histeria antyszczepionkowa jest dość popularna w bogatych i wykształconych środowiskach USA, które kartezjańskie zwątpienie wykrzywiają wręcz do poziomu absurdu. Wróćmy jednak do sposobu na lepsze życie według miliardera.

Główną zasadą zdrowego trybu życia Dorsey'a jest jeden posiłek dziennie. Może być to potrawa z ryby, kurczaka lub czerwonego mięsa, z deserem z jagód, czasami popijana winem. Porcja, jak zaręcza miliarder – naprawdę duża. To jednak wszystko. W weekendy natomiast Dorsey pości.

- Trwa to od piątku do niedzieli – mówi – W piątek nie jem obiadu, a potem żadnego posiłku przez całą sobotę. Pierwszy posiłek zjadam dopiero w niedzielę wieczorem. Za pierwszym razem gdy tak zrobiłem trzeciego dnia miałem halucynacje. To był dziwny stan. Po kolejnych dwóch razach stało się dla mnie jasne jak nasze dni są skoncentrowane wokół posiłków.

Komentujący szeroko deklarację twórcy Twittera dziennikarze i internauci wyrazili sporo obaw. Część z nich nawet podejrzewa zaburzenie żywienia u Dorsey'a, które on ma kamuflować zdrowym trybem życia.

On sam zapewnia, że taka dieta pomaga mu w koncentracji i lepszym skupieniu się na własnym zdrowiu psychicznym.

O zdrowie fizyczne dba dodatkowo specjalnym treningiem wodnym. Około piątej rano każdego ranka zaczyna dzień od 15 minut sauny, następnie wchodzi do lodowej kąpieli o temperaturze 2 stopni Celsjusza. Spędza tam trzy minuty, następnie wraca do sauny. Cykl powtarza 3 razy.

- Nic nie dało mi więcej umysłowej pewności niż bycie w stanie przejść z temperatury pokojowej w mróz – mówi Dorsey – To otwiera „to coś” w mojej głowie. Czuję, że skoro mogę zrobić coś takiego, co jest niewielką czynnością, ale bardzo boli, to mogę zrobić prawie wszystko

Miliarder dodaje, że bierze tylko zimne prysznice tłumacząc, że są dla niego lepsze niż kofeina. Do treningu temperaturowego dodaje także medytacje. Co rano spędza w ten sposób godzinę. Sam określa to jako ekstremalnie wymagającą fizycznie i bolesną umysłową pracę. Przez pewien czas twórca Twittera chodził do pracy na piechotę. Dystans około godziny i 15 minut miał zapewniać mu korzystanie ze Słońca. Ostatnio jednak zamienił to na siedmiominutowe treningi HIIT (trening interwałowy), które odbywa we własnym salonie, ponieważ pracuje obecnie z domu.

- Część ćwiczeń ma na mnie duży wpływ, co do innych, nie jestem pewien, czy mają go już teraz – mówi – To ma jedynie znaczenie gdy mogę jeszcze wyżej podnieść sobie poprzeczkę.

Młodzi i bogaci królowie oraz królowe Doliny Krzemowej starają się pokonać czas i eksperymentują. Wiele z nich pokłada nadzieję w rozwijającym się nurcie transhumanizmu, który dąży do przekształcania naszych ciał. Odmładzające terapie oczywiście wymagają ogromnych nakładów. Oprócz tego modny staje się biohacking, czyli próby wykorzystywania biologii i chemii do „podkręcania” osiągnięć naszego organizmu. Przykładem jest Dave Asprey, twórca marki Bulletproof Coffee. Pochwalił się jakiś czas temu wydatkiem 300 tys. dolarów na badania nad możliwościami przedłużenia swojego życia i zapowiada, że zamierza dożyć 180. urodzin. Wśród jego zaleceń jest między innymi:

włączenie w telefonie trybu samolotowego na noc i poranek, by dać odpocząć nerwom

pierwszym posiłkiem jest kawa (co nie dziwi u potentata na rynku tego napoju)

10 minut leżenia pod lampą ultrafioletową

stanie na platformie bio-wibracji (wibruje z częstotliwością 30 razy na sekundę)

wizyta w komorze krioterapeutycznej, 2 minuty

w ciągu dnia przerwa w pracy na piętnastominutowy trening: podnoszenie ciężarów, sprint, rower stacjonarny (Asprey jeździ w masce tlenowej)

dieta oparta na warzywach i owocach, unikanie glutenu, nabiału, roślin strączkowych i cukru

Ostatnim ważnym czynnikiem jest odpowiedni sen, na którego jakość bardzo zwraca uwagę.

- Moje ciało odpowiada na mój codzienny rytm jak samochód wyścigowy – mówi – Kiedy masz dobry samochód dotykasz pedału gazu i on po prostu rusza.

Źródło:Focus.pl

## **Ekstraklasa: Terminarz rundy finałowej.**

---

Po zakończeniu 30 kolejki Ekstraklasy poznaliśmy terminarz rundy finałowej. Pierwsze spotkania czekają nas już za tydzień, a ostatnie w trzeci weekend maja.

abęła po 30 kolejkach została dzielona na dwie grupy. Na koniec rundy finałowej, w przypadku równej liczby punktów, decydować będzie kolejność zespołów po rundzie zasadniczej, a w drugiej kolejności bilans bezpośrednich starć z niej. Zespoły z grupy spadkowej nie mogą wyprzedzić tych z mistrzowskiej, nawet jeżeli zgromadzą więcej punktów.

### **31 KOLEJKA 20-21.04**

#### **GRUPA MISTRZOWSKA**

Lechia - Piast

Zagłębie - Pogoń

Jagiellonia - Lech

Legia - Cracovia

#### **GRUPA SPADKOWA**

Wisła K - Wisła P

Miedź - Zagłębie

Korona - Śląsk

Górnik - Arka

### **32 KOLEJKA 23-24.04**

#### **GRUPA MISTRZOWSKA**

Piast - Zagłębie

Cracovia - Jagiellonia

Pogoń - Lechia

Lech - Legia

#### **GRUPA SPADKOWA**

Arka - Miedź

Wisła P - Korona

Zagłębie - Wisła K

Śląsk - Górnik

### **33 KOLEJKA 27-28.04**

#### **GRUPA MISTRZOWSKA**

Zagłębie - Jagiellonia

Piast - Cracovia

Pogoń - Lech

Lechia - Legia

#### **GRUPA SPADKOWA**

Miedź - Wisła P

Korona - Arka

Wisła K - Śląsk

Górnik - Zagłębie

### **34 KOLEJKA 4-05.05**

#### **GRUPA MISTRZOWSKA**

Lech - Zagłębie

Legia - Piast

Cracovia - Lechia

Jagiellonia - Pogoń

**GRUPA SPADKOWA**

Wisła P - Arka

Górnik - Wisła K

Korona - Miedź

Zagłębie - Śląsk

**35 KOLEJKA 11-12.05**

**GRUPA MISTRZOWSKA**

Cracovia - Lech

Piast - Jagiellonia

Legia - Pogoń

Lechia - Zagłębie

**GRUPA SPADKOWA**

Arka - Zagłębie

Wisła K - Korona

Śląsk - Wisła P

Miedź - Górnik

**36 KOLEJKA 14-15.05**

**GRUPA MISTRZOWSKA**

Jagiellonia - Legia

Pogoń - Piast

Lech - Lechia

Zagłębie - Cracovia

**GRUPA SPADKOWA**

Arka - Wisła K

Miedź - Śląsk

Zagłębie - Korona

Górnik - Wisła P

**37 KOLEJKA 18-19.05**

**GRUPA MISTRZOWSKA**

Legia - Zagłębie

Piast - Lech

Cracovia - Pogoń

Lechia - Jagiellonia

**GRUPA SPADKOWA**

Śląsk - Arka

Korona - Górnik

Wisła P - Zagłębie

Wisła K - Miedź

Źródło:PiłkaNozna.pl



## *Info OMK.*

---

### **Współpraca OMK z HMS Assistance. Pakiety medyczne na preferencyjnych warunkach dla marynarzy należących do OMK**

Informujemy, że zakończyliśmy negocjacje z HMS Assistance, dotyczącą pakietów medycznych dedykowanych marynarzom należącym do OMK w rozszerzonym zakresie.

Nadmieniamy, że jest to pierwszy w Polsce program medyczny skierowany indywidualnie do marynarzy oparty na bardzo korzystnych cenowo warunkach.

Wynegocjowana oferta umożliwia wykupienie pakietu medycznego przez marynarza i rozszerzenie pakietu na rodzinę.

Oferta obejmuje między innymi:

Międzynarodowe świadectwa zdrowia dla marynarzy, nielimitowaną opiekę internisty, pediatry, lekarza rodzinnego, nielimitowaną opiekę lekarzy specjalistów, 24 h lekarskie wizyty domowe – 3 razy w roku, 24 h pomoc ambulatoryjną, ambulatoryjną opiekę pielęgniarską, badania diagnostyczne, RTG, USG, tomografię komputerową, rezonans magnetyczny, 24 h transport medyczny.

Dodatkowo wynegocjowaliśmy dla marynarzy decydujących się na pakiet medyczny Comfort – 24 h opiekę prawną gratis

Oferta wraz ze szczegółami została rozesłana marynarzom z OMK drogą e-mailową

Oferta wraz z procedurą podpisywania umów bezpośrednio z HMS Assistance jest do pobrania w Strefie Członków Związku, w razie pytań lub wątpliwości zapraszamy do kontaktu z biurem OMK: [biuro@nms.org.pl](mailto:biuro@nms.org.pl); tel; 91 422 02 02:

### **Kluby P&I zalecają, najpierw Związek Zawodowy**

Według najnowszej publikacji klubów P&I dotyczących Konwencji MLC i polis ubezpieczeniowych przez nią wymaganych zaleca się marynarzom aby w pierwszej kolejności, w przypadku problemu, marynarz kontaktowali się ze swoim Związkiem Zawodowym i Armatorem w celu znalezienia rozwiązania zanim wystąpi do ubezpieczyciela. Jest to jak najbardziej zgodne z naszymi dotychczasowymi poglądami z tym, że w przypadku gdy marynarz będzie szukał rozwiązania swojego roszczenia bezpośrednio z armatorem, bez pomocy Związku Zawodowego zalecamy aby przynajmniej się skonsultował z nim w celu zasięgnięcia porady.

OMK zapewnia pomoc w roszczeniach pracowniczych wszystkim marynarzom zrzeszonym w Organizacji w tym także poprzez reprezentację przed klubami P&I.

Kilka najważniejszych spraw:

- aby skorzystać z pomocy OMK, należy zapisać się do Organizacji przed wystąpieniem nieszczęśliwego zdarzenia, nigdy nie wiadomo kiedy to nastąpi tak więc proponujemy wypełnienie deklaracji członkowskiej na [www.omk.org.pl](http://www.omk.org.pl)

- w przypadku niewypłaconych wynagrodzeń, klub P&I może stać się partnerem i gwarantem wypłaty pensji w przypadkach gdy marynarz zostaje porzucony, co według definicji oznacza, iż:

- armator odmawia pokrycia kosztów powrotu do miejsca zamieszkania (lub zaciągu wg. kontraktu),
- armator pozostawił marynarza bez opieki wsparcia (tutaj jest dość duże pole do interpretacji MLC, mowa o marynarzach np. po wypadkach przy pracy, na zwolnieniach lekarskich itp.),
- armator w jakikolwiek inny sposób zerwał kontakt z marynarzem, włącznie z niewypłaceniem wynagrodzenia przez ponad 2 miesiące.

Dalej istnieją inne reguły dla marynarzy roszcujących zaległe wynagrodzenia i przebywają na statku w chwili złożenia sprawy, inne dla marynarzy którzy są już w domu, a pracodawca nie wypłaca pensji. Można by dalej dzielić ta na kolejne etapy i podetapy np. na marynarzy którzy dalej pracują, a marynarzy którzy po prostu przebywają na statku itd. itd.. Pamiętajmy jednak, że roszczenia związane z polisami P&I można składać maksymalnie na 4 miesiące wstecz.

Konwencja MLC obejmuje swoimi postanowieniami prawie wszystkie statki morskie uprawiające żeglugę na wodach międzynarodowych. Polisy gwarancyjne P&I zawierane są na rok czasu i obowiązują zawsze od 20

lutego danego roku do 20 lutego roku następnego. Obowiązkiem armatora jest wywieszenie polisy w miejscu dostępnym dla całej załogi. Na polisie P&I będzie nazwa klubu ubezpieczeniowego, którą warto zanotować.

W artykule użyto naprzemiennie słów armator / pracodawca ponieważ mamy różne przypadki zatrudnienia jednak końcowa odpowiedzialność finansowa za roszczenia załogi wg. MLC zawsze ciąży na armatorze.

Marynarze należący do OMK mają możliwość skorzystania z numeru awaryjnego 24/7 podanego w Strefie Członków Związku OMK.

T.L.

### **Dyskryminujące ogłoszenie o pracę: "Chcemy uniknąć zatrudniania marynarzy z Polski"**

**Firma Ryan Ship Management, zajmująca się m.in. obsługą platform wiertniczych na Morzu Północnym, umieściła ogłoszenie o pracę, które posiada znamiona dyskryminacji Polaków**

'Chcemy uniknąć zatrudnienia polskich marynarzy, na ile to tylko możliwe' - napisała w anonsie firma Ryan Ship Management.

Wg brytyjskiej i światowej prasy - Agencję potępił szkocki i brytyjski rząd,

Organizacja Marynarzy Kontraktowych jest w trakcie wyjaśniania sprawy, wystąpiliśmy między innymi bezpośrednio do Generalnego Managera Firmy Ryan Ship Management o pilne ustosunkowanie się do tej bulwersującej sprawy, o wynikach naszych działań będziemy informować na bieżąco.

### **Jesteś marynarzem pracującym na kontraktach u zagranicznych armatorów ?**

#### **Zapraszamy do OMK / ITF**

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 kosztu 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)

Wypełnij deklarację na naszej stronie internetowej:

<https://www.omk.org.pl/article/567>

#### **Może polubisz nas na FB**

*Wydarzyło się 15 kwietnia- kalendarium*

---

15 kwietnia jest 105 dniem w kalendarzu gregoriańskim. Do końca roku pozostały 260 dni. 15 kwietnia jest Międzynarodowym Dniem Kombatanta.

Imieniny obchodzą:

Abel, Anastazja, Bazylisa, Cezariusz, Cezary, Eutyches, Maksym, Maro, Maron, Modest, Olimpia, Piotr, Potencja na, Potencjanna, Rodan, Sylwester, Sylwestra, Teodor, Tytus, Wiktoryn i Wszegniew

Wydarzyło się sporo rzeczy na przełomie lat, między innymi:

**1499r.** – Wojna polsko-turecka (1485-1503): w Krakowie zawarto układ polsko-mołdawski na mocy którego gospodar Stefan III Wielki przestał być lennikiem króla polskiego Jana I Olbrachta. Oba państwa oraz Węgry i Litwę połączyło przymierze antytureckie.

**1831r.** – Powstanie listopadowe: podczas bitwy pod Liwem powstańcy odparli Rosjan usiłujących przepłynąć się przez rzekę Liwiec..

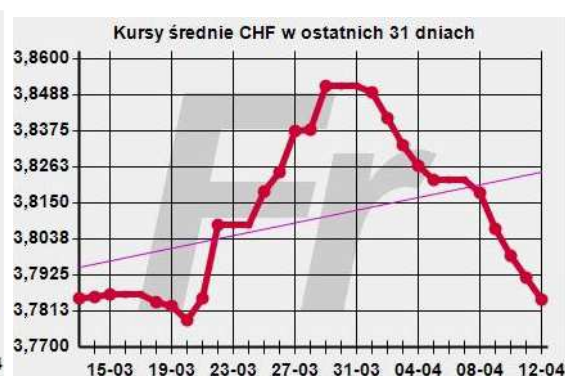
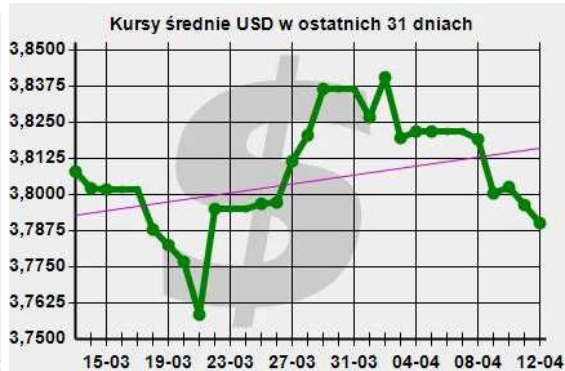
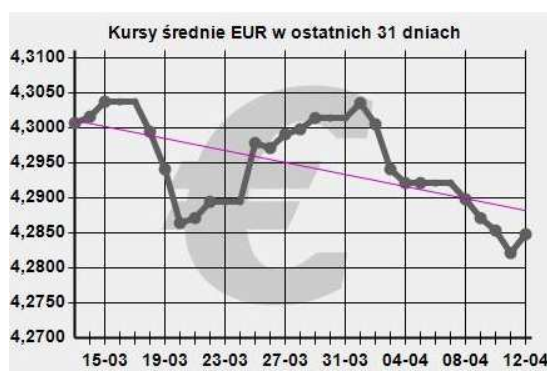
**1939r.** – Założono Stronnictwo Demokratyczne.

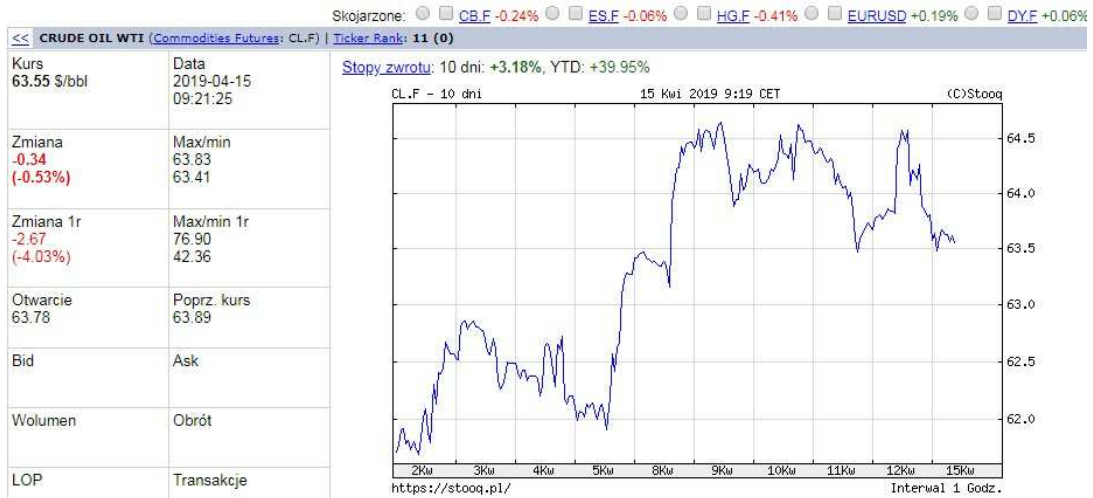
**1942r.** – W getcie w Kopyczyńcach w dawnym województwie tarnopolskim Niemcy rozstrzelali około 500 Żydów.

**1944r.** – Armia Czerwona zajęła Tarnopol..

**1989r.** – Rozpoczął się pierwszy kongres reaktywowanej Polskiej Partii Socjalistycznej.

## Kursy walut (kursy średnie NBP)





## Rozrywka

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

				3			
	5			9	6	2	4
	2		4				8
						7	
			2				9
	3	6			2	8	5
			4			9	3
			6	3	4		2
	8						

(c) 2019 OnlineSudoku.pl

Pewnej nocy patrol policyjny czatował pod pewnym pubem motocyklistów na potencjalnych sprawców naruszenia przepisów jazdy pod wpływem. Krótco przed zamknięciem spostrzegł motocykliste, który wytoczył się na "mientkich" nogach z baru, przetoczył się po wszystkich motocyklach próbując dopasować kluczyk do 5 różnych motocykli, zanim znalazł swój.

Kiedy wreszcie go znalazł, usiadł na nim i siedział przez kilka minut kołysząc się ze spuszczoną głową i zerkając spode łba, jakby się stąd wydostać. Wszyscy już opuścili bar i odjechali. W końcu i on dopasował sobie kask do głowy telepiąc się okrutnie o lusterka, odpalił motocykl i zaczął powoli jechać. Policjanci tylko na to czekali - zgarneli chłopca z motocykla i poddali badaniu alkomatem. Po chwili oczekiwania wyświetlił się wynik - 0.0. Wkurwieni policjanci zaczęli dopytywać się - jak to mogło być, może się zaciął itp.

Motocyklista na to spokojnie:

- Wszystko ok, dzisiaj ja jestem dyżurnym od odwracania uwagi...