

Ellen – najmocniejszy prom , w pełni elektryczny już na wodach Bałtyku.

E-prom Ellen, najmocniejszy na świecie w pełni elektryczny prom, zaczął już przewozić pasażerów. Pokonując odległość 22 mil morskich pomiędzy duńskimi wyspami Ærø oraz Fynshav, jednostka ta może przepłynąć 7 razy dłuższy dystans niż jakikolwiek inny prom elektryczny przemierzający wody naszej planety.

Ellen została ochrzczona 1 czerwca przez Christinę Clausen – konsultantkę w Danfoss Communication, będącą również wnuczką Madsa i Bitten Clausenów, którzy założyli firmę 1 czerwca 1933 roku. Prom zaczął obsługiwać pasażerów w lipcu 2019 roku.

Ellen mierzy niecałe 60 m długości, około 13 m szerokości i podróżuje z prędkością od 13 do 15,5 węzła. Jego pokład pomieścić może 198 pasażerów w miesiącach letnich, natomiast maksymalna liczba pasażerów podróżujących zimą wynosi 147. Prom może również przewozić 31 samochodów osobowych lub 5 ciężarówek zaparkowanych w otwartej części pokładu. Oprócz tego, że posiada on największy zestaw akumulatorów kiedykolwiek zainstalowany na jednostkach pływających – o mocy 4,3 MWh, jest on również pierwszym promem elektrycznym, który nie jest wyposażony w awaryjny generator mocy.

Danfoss Editron dostarczył w pełni elektryczny układ napędowy operatorowi Ærø Kommune. System EDITRON składa się z dwóch silników napędowych o mocy 750 kW oraz dwóch silników sterujących o mocy 250 kW wykorzystujących technologię synchronicznego silnika reluktancyjnego dowzbudzanego magnesami trwałymi oraz sterowanych przy pomocy falowników DC/AC.

Oprócz napędu elektrycznego, Danfoss Editron dostarczył również system zarządzania mocą umożliwiający w pełni zautomatyzowane sterowanie mocą oraz obciążeniem elektrycznym na promie. Ponadto, firma dostarczyła nabrzeżną stację ładującą oraz ramię ładujące obsługujące akumulatory jednostki o mocy 4,3 MW.

– Ellen to doskonały przykład tego, jak w przyszłości może wyglądać transport elektryczny. Będzie bardziej czysty i zielony, ale również bardziej efektywny. Ten wspaniały projekt pokazuje zarówno pasażerom, jaki i całej branży, potencjał, jaki drzemie w promach elektrycznych. To projekt Unii Europejskiej, który będzie przykładem do naśladowania w obszarze transportu elektrycznego przez wiele kolejnych lat. Elektryfikacja to kluczowy czynnik gwarantujący sukces firmy Danfoss w przyszłości. Elektryfikując skomplikowane maszyny i urządzenia, otrzymamy nie tylko redukcję emisji CO₂ i innych substancji, ale również wyższą produktywność i efektywność pracy powyższych. Danfoss jest dziś postrzegany, jako lider innowacji technologicznych. Nieustannie inwestujemy znaczne środki w nasz biznes, aby mieć pewność, że zawsze będziemy pionierami procesu elektryfikacji – powiedział CEO firmy Danfoss Kim Fausing.

– Wiemy bardzo dobrze, że przemysł morski na świecie ma bardzo duży udział w emisji gazów cieplarnianych. Transport morski produkuje aktualnie 90 milionów ton CO₂ rocznie, co odpowiada 2,5% emisji gazów cieplarnianych na świecie. Chcemy przyczynić się do polepszenia sytuacji w tym obszarze poprzez obniżenie poziomu zanieczyszczeń i wierzymy, że branże takie jak morska mogą dać odpowiedni przykład. Dzięki solidnemu systemowi Danfoss Editron, E-prom Ellen wzmocni naszą już silną pozycję lidera w obszarze opracowywania i produkcji światowej klasy promów elektrycznych. Szacuje się, że przyczyni się on do zmniejszenia rocznej emisji CO₂ o 2 000 ton – dodał wiceprezes Danfoss Editron Kimmo Rauma.

Projekt E-promu otrzymuje wsparcie badawczo-innowacyjnej inicjatywy Komisji Europejskiej o nazwie Horizon 2020, dysponującej środkami w wysokości 80 miliardów euro, i stanowi ważny kamień milowy w procesie wprowadzania technologii bezemisyjnych do branży morskiej.

Źródło:gospodarkamorska.pl

Irak: nie mamy nic wspólnego z przejęciem tankowca przez Iran.

Nie mamy jakiegokolwiek związku z tankowcem przejętym przez Iran na wodach Zatoki Perskiej za rzekomy przemyt paliwa - oświadczyło w niedzielę późnym wieczorem irackie ministerstwo ds. ropy naftowej.

Wcześniej irańskie media państwowe poinformowały, że irańscy Strażnicy Rewolucji Islamskiej przejęli iracki tankowiec Hita, który miał nielegalnie przewozić 700 000 litrów oleju napędowego.

"Ministerstwo nie sprzedaje oleju napędowego na rynku międzynarodowym" - oświadczył rzecznik irackiego ministerstwa ds. ropy naftowej. Dodał, że władze w Bagdadzie sprawdzają informacje o statku zatrzymanym przez Iran.

Operacja specjalnej jednostki sił irańskich miała miejsce w środę w pobliżu wyspy Farsi w północnej części Zatoki Perskiej. Na wyspie tej mieści się baza marynarki wojennej Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej, którego członkowie nazywani są też Gwardią Rewolucyjną lub Strażnikami Rewolucji.

Tankowiec został przekazany do portu w Buszehrze nad Zatoką Perską, a "ładunek przemycanego paliwa został dostarczony władzom" w porozumieniu z irańskim sądem - podano w komunikacie Korpusu, na który powołała się AFP. Tankowiec kierował się do krajów arabskich w Zatoce - poinformował dowódca Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej, generał Ramazan Zirahi.

19 lipca irańska Gwardia Rewolucyjna przejęła pływający pod brytyjską banderą tankowiec Stena Impero w rejonie cieśniny Ormuz. Strona irańska twierdzi, że tankowiec zderzył się z łodzią rybacką i nie reagował na jej wezwania o pomoc. Na polecenie władz Iranu wszczęto dochodzenie w sprawie zajścia.

Najpierw jednak, na początku lipca, u wybrzeży Gibraltaru Brytyjczycy zatrzymali irański tankowiec Grace 1 w związku z podejrzeniami, że statek próbuje naruszać sankcje unijne nałożone na Syrię, czemu Iran zaprzecza.

W reakcji na incydent ze Steną Impero Wielka Brytania zaproponowała utworzenie europejskiej misji morskiej w cieśninie Ormuz, mającej zapewnić bezpieczeństwo i ochronę statków handlowych w tym regionie.

Utworzona po rewolucji islamskiej w 1979 roku Gwardia Rewolucyjna składa się z formacji lądowych, morskich i powietrznych; jest to najlepiej wyszkolona i wyposażona część sił zbrojnych Iranu.

Źródło: pap.pl

Nowe połączenie: statek – pociąg – statek z Dalekiego Wschodu do Gdańska.

Maersk uruchamia nowy serwis statek-pociąg-statek z Dalekiego Wschodu do Gdańska. Inauguracyjna jednostka zawinie do DCT Gdańsk w najbliższą środę. Połączenie ma być uzupełnieniem dotychczasowych serwisów opartych tylko na produkcie oceanicznym.

„Pierwszy odcinek podróży to serwis morski typu „short sea”, którym kontenery z lokalizacji azjatyckich (Korea, Chiny, Japonia) zostaną statkiem dostarczone do portu Vostochnyi na rosyjskim Dalekim Wschodzie. Tam zostaną załadowane na pociąg interkontynentalny przemierzający całą Rosję i docierający po 9 dniach do Petersburga. Tam z kolei kontenery zostaną ponownie załadowane na statek, którym po 2 dniach dotrą do Gdańska” – podał Maersk w komunikacie.

Dzięki wykorzystaniu interkontynentalnego pociągu, czas tranzytu z Azji do Polski ma być dwukrotnie szybszy.

Więcej informacji na temat serwisu statek-pociąg-statek z Dalekiego Wschodu do Gdańska, ze szczególnym uwzględnieniem nowego portfolio produktów kolejowych oferowanych przez Maersk, wkrótce na portalu GospodarkaMorska.pl.

Źródło:gospodarkamorska.pl

Kontenerowiec zderzył się z promem w pobliżu marokańskiego portu Tangier Med.

Napędzany LNG kontenerowiec zderzył się rankiem 31 lipca z promem. Do kolizji jednostki Napoles należącej do Balearii i kontenerowca CMA CGM doszło w pobliżu marokańskiego portu Tangier Med.

Carolina Star o ładowności 3430 TEU wyszła z wypadku z uszkodzonym dziobem i pęknięciem kadłuba. Prom z kolei został uszkodzony powyżej linii wodnej. Nie przeszkodziło to statkowi w wejściu do portu Tanger Med.

Prom Napole został niedawno zmodernizowany na napęd LNG i zaczął pływać między hiszpańską Huelvą a Wyspami Kanaryjskimi.

Balearia powiedziała 31 lipca, że współpracuje z władzami morskimi i portowymi oraz firmą żeglugową CMA CGM w celu wyjaśnienia przyczyn incydentu.

Dostępne dane AIS pokazują, że zarówno kontenerowiec zbudowany w 2000 roku, jak i prom zbudowany w 2002 roku, opuściły Tanger Med 1 sierpnia. Carolina Star popłynęła do portu Campamento, a Napole do Algeciras.

Źródło:gospodarkamorska.pl

Warszawa: stan wody w Wiśle spadł do 37 cm. Kursy promu Pliszka zawieszono.

W związku z niskim stanem wody od piątku do odwołania kursy promu "Pliszka" na trasie Most Poniatowskiego - Stadion Narodowy są zawieszono - poinformował w piątek rano PAP Tomasz Demiańczuk z warszawskiego ratusza. Jak podaje IMGW, na stacji Warszawa-Bulwary poziom wody spadł do 37 cm.

Najbardziej prawdopodobne jest to, że stan wody na poziomie 37 cm będzie się utrzymywał; możliwe, że będzie jeszcze spadał - przekazało IMGW. "W tej chwili są cały czas prognozowane przelotne burze, przelotne opady - z tym że na taką ilość opadów, żeby uzupełnić stan rzek, na chwilę obecną nie ma co liczyć" - poinformował w piątek PAP Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej.

Jak podkreśla hydrolog z IMGW Izabela Adrian, obecny stan wody na Wiśle to tegoroczny rekord. Nie jest to jednak historyczny rekord - ten padł w 2015 r.

Na Wiśle w Warszawie do listopada 2017 r. istniała stacja wodowskazowa zlokalizowana w Porcie Praskim - "Warszawa-Port", na której najniższy stan wody zanotowano w sierpniu 2015 r. Stan wody wynosił wtedy 40 cm, a przepływ wody wyliczony z krzywej przepływu to 167 m³/s.

Obecnie stacja wodowskazowa na tym odcinku Wisły przeniesiona jest w okolice Mostu Śląsko-Dąbrowskiego i nosi nazwę "Warszawa-Bulwary". Minimalny stan wody odnotowany w Porcie Praskim (40 cm) odpowiada 26 cm w obecnej lokalizacji stacji.

Demiańczuk przypomniał, że ze względu na niski poziom wody na Wiśle, również statek "Zefir", który kursuje z Warszawy do Serocka, do odwołania będzie odpływał z przystani na Żeraniu zamiast z Podzamcza.

Źródło:pap.pl

Filipiny: Do 25 wzrosła liczba ofiar śmiertelnych zatonięcia promów.

Do 25 wzrosła liczba ofiar śmiertelnych zatonięcia trzech promów na morzu między położonymi na wyspach dwiema prowincjami Guimaras i Iloilo na Filipinach - poinformowała w niedzielę filipińska policja. 55 osób uratowano; sześć wciąż jest zaginionych.

Poprzedni bilans mówił o 7 ofiarach śmiertelnych i 31 uratowanych.

Rzecznik regionalnej policji Joem Javier sprecyzował, że utonęli głównie pasażerowie dwóch promów, które przewróciły się w sobotę wskutek silnego wiatru i potężnych fal. 55 pasażerów i członków załogi zostało uratowanych.

Trzeci prom, na którym nie było pasażerów, również wywrócił się w cieśninie Iloilo, ale jej czterech członków załogi przeżyło.

Synoptycy ostrzegają przed intensywnymi deszczami monsunowymi, burzami i osuwiskami wywołanymi ulewami w odległości ponad 1000 km od wschodnich wybrzeży kraju.

Co roku w Filipiny uderza około 20 tajfunów i sztormów. Archipelag położony w strefie tajfunów i strefie aktywnej sejsmicznej należy do regionów świata najbardziej narażonych na klęski żywiołowe.

Źródło:pap.pl

Indonezja: ok. 1 tys. osób ewakuowano po silnym trzęsieniu ziemi.

Okolo tysiąca osób ewakuowano po silnym trzęsieniu ziemi, które wystąpiło w piątek u południowo-zachodnich wybrzeży indonezyjskiej wyspy Jawa - poinformowały w sobotę oficjalne źródła. Jedna osoba poniosła śmierć, a cztery zostały ranne.

Ludzi ewakuowano do tymczasowych schronień na sąsiednią wyspę Sumatra. W wyniku trzęsienia ziemi ponad sto budynków zostało uszkodzonych, a 34 domy zostały zniszczone - przekazała agencja ds. zarządzania katastrofami.

Trzęsienie ziemi o magnitudzie 6,9, które miało miejsce w piątek wieczorem, spowodowało ucieczkę mieszkańców z domów, zwłaszcza w stolicy kraju, Dżakarcie. Agencja ds. zarządzania katastrofami wydała ostrzeżenie przed trzymetrową falą tsunami, ale później je odwołała.

Jak poinformowały władze, 48-letnia kobieta wpadła w panikę i zmarła na atak serca.

Według amerykańskich służb geologicznych USGS trzęsienie ziemi wystąpiło na morzu, 102 km na południowy zachód od miasta Tugu Hilir w prowincji Banten na północno-zachodnim wybrzeżu Jawy.

Indonezja znajduje się na wyjątkowo aktywnym sejsmicznym obszarze. Rocznie w tym kraju notowanych jest ok. 7 tys. wstrząsów, choć w zdecydowanej większości są one słabe i nie wyrządzają poważniejszych szkód.

Źródło:pap.pl

Budowa polarnego statku ekspedycyjnego da Quark weszła w nowy etap.

W chorwackiej stoczni Brodosplit 2 sierpnia odbyła się ceremonia przyspawania monety do budowanego tam polarnego statku ekspedycyjnego dla armatora Quark Expeditions. Przypomnijmy, że cięcie blach pod tą jednostkę miało miejsce w styczniu tego roku.

Quark Expeditions, część grupy Travelopia, wcześniej ujawniła, że statek otrzyma nazwę Ultramarine. Zamówiona w czerwcu 2018 roku jednostka będzie mieć długość 128 metrów. Zostanie oddana do służby w 2020 roku i pomieści do 200 pasażerów.

Dzięki klasyfikacji Polar Code PC 6 i klasie lodowej 1A, statek pływający pod banderą Marshall Islands będzie miał prędkość przelotową 16 węzłów. Został zaprojektowany przez norweski LMG Marin AS.

Źródło: gospodarka morska.pl

Dostawa wartego miliardy tankowca znowu przełożona.

Tylko dwie z 11 wind potrzebnych do podnoszenia amunicji zostały w pełni zainstalowane na pokładzie nowego lotniskowca US Navy o wartości 13 miliardów dolarów.

- Nie potrafię teraz podać daty końca tych prac - powiedziała Elaine Luria, przedstawiciel demokratów ze stanu Wirginia. Statek miał być dostarczony w maju 2017 roku, wyposażony w zaawansowane podnośniki broni, które są poruszane przez magnesy.

Jest to kolejna porażka wykonawcy okrętu, Huntington Ingalls Industries Inc., oraz amerykańskiej marynarki wojennej. Wcześniej jej przedstawiciele zapewniali, że zakończą instalację i testowanie wszystkich 11 wind jeszcze w sierpniu.

- Zamiast tego faza testowa została przedłużona do października, a do tego czasu statek nie będzie miał w pełni zainstalowanych wind - przekonuje Luria, oficer Marynarki Wojennej z 20-letnim doświadczeniem, która służyła na dwóch lotniskowcach.

- Zasadniczo statek nie może trafić do służby, gdyż nie może przewozić amunicji - powiedziała Luria. Dodatkowo US Navy próbuje rozwiązać nowe problemy z drzwiami i lukami podnośników szybów wind, które nie spełniają specyfikacji.

Zaawansowane windy do broni zostały zaprojektowane tak, aby załoga przewoźnika mogła przemieszczać aż

10,9 ton amunicji z prędkością 45 metrów na minutę. Według marynarki zwiększyłyby to o ponad 30% liczbę lotów bojowych, które można by wystrzelić z lotniskowca w ciągu 24 godzin.

Windy nie są jedynym problemem dręczącym budowniczych okrętu, który miał wcześniej problemy z dwoma innymi układami - elektromagnetycznym do wypuszczania samolotów i sprzętem zatrzymującym, aby złapać je podczas lądowania.

Budowa USS Gerald R. Ford rozpoczęła się w 2009 roku w stoczni w Newport News w Wirginii. Pierwotnie zakładano, że okręt zostanie ukończony we wrześniu 2015 roku kosztem 10,5 mld dolarów. Jak tłumaczą władze wojskowe, powstałe opóźnienia i dodatkowe wydatki miały związek z technicznym nowatorstwem lotniskowca, na którym między innymi zainstalowano po raz pierwszy elektromagnetyczne katapulty dla samolotów zamiast powszechnie dotąd używanych parowych. Zapas paliwa w obu napędowych reaktorach nuklearnych wystarczy na 20 lat.

Załoga USS Gerald R. Ford liczy 2600 ludzi, czyli o 600 mniej niż na lotniskowcach poprzedniej generacji - co pozwoli zaoszczędzić ponad 4 mld dolarów w trakcie zaplanowanej na 50 lat służby okrętu. Wraz z personelem lotniczym i obsługującym samoloty na pokładzie może się znaleźć nawet ponad 4600 ludzi.

Republikanin Gerald Ford (1913-2006) został prezydentem USA w 1974 roku, przejmując jako wiceprezydent ten urząd po spowodowanym aferą Watergate ustąpieniu Richarda Nixona. Startując w kolejnych wyborach prezydenckich w 1976 roku przegrał z Demokratą Jimmym Carterem. W czasie II wojny światowej służył jako oficer na operującym na Pacyfiku przeciwko Japończykom lotniskowcu USS Monterey. Karierę w marynarce wojennej zakończył w stopniu komandora podporucznika.

Źródło: gospodarkamorska.pl

Hiszpania: trwają poszukiwania portu dla uratowanych na morzu 124 imigrantów.

Hiszpańska organizacja Open Arms podała w piątek, że jej statek uratował 124 migrantów na Morzu Śródziemnym u wybrzeży Libii. Ponieważ Włochy odmówiły ich przyjęcia, trwają poszukiwania portu, w którym można by wysadzić migrantów zabranych z dwóch łodzi.

Organizacja poinformowała na Twitterze, że w czwartek uratowano 55 osób, w tym dwoje dzieci z tonącej tratwy, a w nocy kolejnych 69 migrantów z drugiej łodzi.

Według organizacji wśród uratowanych są dwie kobiety w zaawansowanej ciąży, a wiele osób ma na ciele oznaki przemocy, której doświadczyli w Libii przed rozpoczęciem przeprawy przez Morze Śródziemne.

Statek Open Arms płynie na północ w poszukiwaniu portu, w którym mógłby wysadzić migrantów. Jak napisał na Twitterze założyciel organizacji Oscar Camps, we Włoszech działaczom grozi grzywna w wys. 50 tys. euro i konfiskata statku, jeśli wpłynie on na włoskie wody.

Włoski minister spraw wewnętrznych Matteo Salvini, lider prawicowej Ligi, zajmuje twarde stanowisko wobec problemu migrantów przybywających do włoskich wybrzeży i w czwartek zapowiedział, że statki wpływające z nimi na wody włoskie będą konfiskowane.

Open Arms dostało w tym roku zakaz prowadzenia działalności na Morzu Śródziemnym, gdy hiszpańska administracja morską poinformowała, że organizacja narusza umowy międzynarodowe, zgodnie z którymi uratowanych migrantów należy transportować do najbliższego dostępnego portu.

Źródło:pap.pl

6. filarów harmonii w świecie pełnym sprzeczności.

Wyobraź sobie, że masz pół roku na osiągnięcie stanu równowagi. Poznaj 6 filarów, których zadaniem jest doprowadzić cię do tego miejsca.

Pamiętacie może taki film z Richardem Gere „Zatańcz ze mną”? Romantyczna komedia, kiedy monotonne i niespełnione życie prawnika, zmienia się nie do poznania dzięki nowej pasji. Film filmem, ale szczególnie zapamiętałam fragment, kiedy tytułowy bohater dzieli się wywodem, że wszystko w życiu osiągnął, ale mimo to - cały czas towarzyszy mu poczucie pustki. Brzmi znajomo?

Nic dziwnego. W obecnych czasach, aby coś osiągnąć, zasadniczo trzeba się „wyrabiać”. Najczęściej popełnianym błędem jest gonienie za sukcesem w kontekście kariery – wyższe stanowisko, większe wynagrodzenie, prestiż. Dopiero, kiedy go osiągamy, orientujemy się, że cel został osiągnięty, ale czegoś brakuje. A tego czegoś najczęściej należy poszukać w innych sferach życia aniżeli zawodowa.

Ale jak tutaj nie ‘wpaść’? Być najlepszym, najbardziej widocznym, unikatowym, być jakimś. Namawia do tego szkoła, szef, media. Do tego, zewsząd dochodzą komunikaty w stylu: Pokaż mi swoją garderobę, a powiem Ci kim jesteś. Pokaż mi swoje biurko, a powiem Ci kim jesteś. Przykłady można mnożyć. Z tego rozdzwiku powstaje nowa mapa potrzeb. Potrzeb osób, które nie chcą być KIMŚ. Chcą być SOBĄ i w zgodzie ze sobą pracować, żyć, wychowywać dzieci, planować życie.

W zachodniej kulturze zbyt podzielnie podchodzimy do różnych sfer naszego życia. Tutaj bliższa mi jest filozofia Wchodu. Wierzę w holistyczne podejście rozwojowe. To jakim jesteś człowiekiem, determinuje role społeczne, życiowe i biznesowe. W moim przekonaniu nie ma rozerwalności BYTU i SPEŁNIENIA. Nie ma spójności, dopóki się nie wie, jakim się jest lub jakim chce być człowiekiem.

Praca w oparciu o 6 filarów programu rozwoju integralnego ma na celu całościowe podejście do człowieka i transferu tego, kim jest na inne role w jego życiu. Tak, żeby czerpał on sam, ale też środowiska i organizacje, w których funkcjonuje na co dzień. Wyobraź sobie, że masz pół roku na osiągnięcie stanu równowagi. Każdy z filarów będzie miał za zadanie doprowadzić cię do tego miejsca.

I – SKAN ŻYCIA

To, gdzie jesteś teraz, to twój punkt wyjściowy. Sam do niego doszedłeś i sam ruszysz dalej. Aby to zrobić w wymarzonego kierunku, potrzebujesz odpowiedzieć na podstawowe pytania:

Gdzie jestem?

Co powoduje, że już tu być nie chcę?

Gdzie chcę być w zamian?

Pomocne na tym etapie jest spojrzenie na swoje życie z szerokiej perspektywy. Obejmując wszystkie sfery życia, jak praca, dom, rodzina, pasje, życie duchowe i in. Wybór sfer jest bardzo osobisty i może być dowolny. Samo przyglądanie się, jakie sfery życia są dla mnie ważne ‘tu i teraz’, już jest drogowskazem, w którym kierunku dalej podążać.

A jak nie wiemy, od czego zacząć, może warto odpowiedzieć sobie na pytanie: Co teraz najbardziej zajmuje moją uwagę?

Pytanie to obnaża, o czym myślimy, co nas obarcza lub w której dziedzinie życia marzy nam się zmiana.

II – ZAPRZYJAŹNIJ SIĘ Z WŁASNYMI MYŚLAMI

Myślenia nie wyłączymy. Nawet w trakcie medytacji, uczymy się, jak kurczowo się ich nie trzymać. Nie da się wyłączyć myślenia. Ale też nie dajmy się wtłoczyć w Kartezjuszowskie powiedzenie: „Myślę, więc jestem.” Jest co najmniej zgubne dla osiągania stanu harmonii, obejmującej wszystkie sfery mentalną, emocjonalną, duchową i cielesną. W zamian, proponuję nauczyć się rozumować w sposób: Myślę, ale czy z tymi myślami się zgadzam całą sobą?

Chodzi tutaj z jednej strony o akceptację, ale również umiejętność łapania dystansu do własnych modeli myślowych. W myśl idei: o czymkolwiek myślisz, pomyśl inaczej – naucz się znajdować kreatywne rozwiązania. Pomogą ci ruszyć z miejsca.

Pierwszy filar już mamy przepracowany. Wiemy, do jakiej sfery życia potrzebujemy zaprosić zmianę, żeby żyło nam się lepiej. I tutaj mogą zacząć się schody. Zazwyczaj mnożymy bariery, dlaczego się nie da. Bo gdyby się dało, już dawno byśmy zmianę wdorożyli. Podając przykład – chcę zmienić pracę. Myślę o tym od dłuższego czasu. Ale... I tu zaczyna się litania - czasy są niepewne, wszędzie dokąd pójść czeka mnie okres próbny, mam kredyt w banku i potrzebuje stabilizacji. To wszystko są myśli, które nas mogą blokować.

Zrób tym razem inaczej. Wymyśl 20 sposobów dlaczego warto zmienić pracę. Uwaga – nie pozwól tylko swoim „gremlinom” myślowym dojść do głosu. Potraktuj to ćwiczenie jak własną burzę mózgow. Nie ma złych pomysłów – wszystkie się liczą.

Następnie, odpowiedz sobie na pytanie – co najlepszego może mnie spotkać, jeśli się zdecyduję na zmianę pracy?

II – ZNAJDŹ RÓWNOWAGĘ MIĘDZY ROZUMEM A SERCEM

Być rozważnym czy romantycznym? A co, jeśli wcale nie trzeba wybierać!

W zależności od sytuacji, sprawdzi się przecież inna strategia. Intuicje mamy wrodzoną. Pytanie tylko, czy na co dzień ją dopuszczamy do głosu? Wciąż kalkulujemy, robimy bilanse, używamy argumentów za i przeciw, racjonalnych i emocjonalnych. I często jesteśmy dumni, że ROZUM zwyciężył. Niemniej, w tak delikatnych kwestiach jak misja życiowa, spójność i osiągnięcie stanu balansu to nieraz SERCE podpowiada nam, za czym tęskni najbardziej i to ono wskazuje drogę dla rozumu.

Pytanie pełne mocy, które pozwoli sięgnąć do tego, czego pragnie serce to: za czym tęsknisz?

Powtarzaj je często, a rezultat może cię zaskoczyć. Będziesz mieć podpowiedzi, jakie są Twoje najbardziej palące potrzeby. I mogą one być zgoła inne od tych racjonalnie uzasadnionych.

IV – WZMOCNIJ DUCHA i znajdź poczucie sensu

„Ciało jest własne, a duch jest wspólny.” – tak pisał psychoterapeuta Antoni Kępiński. Poprzez duchowość (rozumianą tutaj w szerszy sposób, niż religia), łączymy się ze wszechświatem. Dusza to coś większego, niż nasze ciało. Niektóre kultury uważają wręcz, że ciało to tylko tymczasowe mieszkanie ducha. Rozumem trudno nam ogarnąć temat duchowości. W materialnym świecie, brak materii to brak możliwości zajęcia się tematem. Być może dlatego nieraz bywa zaniedbany w natłoku codziennych obowiązków. I w tym miejscu zrób stop-klatkę i zadaj sobie pytanie – co robisz codziennie dla rozwoju swojej duchowości?

Pogłębiasz swoją świadomość. Znasz już więcej na temat własnych myśli i emocji. A co ze sferą duchową? Jak dowodził Viktor E. Frankl, sfera duchowa mocno jest związana z zaangażowaniem w świat wartości. A uczestnictwo w świecie wartości odczuwane jest jako poczucie sensu życia.

Wróćmy do przykładu ze zmianą pracy. Jakimi wartościami się kierujesz przy wyborze idealnego miejsca pracy?

Co jest dla Ciebie ważne? Bez czego wiesz, że na pewno nie zatrudniłbyś się w danym miejscu pracy?

V – ZADBAJ O CIAŁO – jak mądrze korzystać z nauczyciela, jakim jest ciało?

Żyjemy w czasach kultu ciała. Ma być piękne, wytrzymałe, umięśnione, szczupłe, nie starzeć się i Bóg wie co jeszcze. Tylko, czy to rzeczywiście jest to, czego JA chcę dla siebie, dla swojego ciała i życia w równowadze?

Weźmy dla przykładu Beatę – na oko 40-latkę, matkę dwójki dzieci, która czuje się zaniedbana jako kobieta i postanawia zapisać się na siłownię. Czuje dużą motywację, kupuje strój, płaci za miesięczny karnet i... Mija tydzień, ale akurat musiała w tym tygodniu iść z dziećmi do dentysty, mija kolejny – musiała zostać w pracy dłużej, mija kolejny i tylko narasta w niej frustracja i poczucie niezadowolenia, że się wykosztowała i nic nie zmieniła. A może warto by było zacząć mniejszymi krokami? Od przypomnienia lub poszukania sposobu aktywnego spędzania czasu, który jest dla niej przyjemny. Od wdrożenia na początku takich ćwiczeń w małych partiach – przykładowo 15 minut dwa razy w tygodniu. Od 'zebrania stada', czyli znalezienia sprzymierzeńców, jak namawiają autorzy książki „Pstryk. Jak zmieniać, żeby zmienić.”

To nie musi być sposób dla każdego. Dlatego w tej chwili przerwij czytanie i zapisz 3 pozytywne rzeczy, które masz zamiar zrobić dzisiaj dla zadbania o swoje ciało.

VI – POZYTYWNIĘ SIĘ WZMOCNIJ I ZNAJDŹ SWÓJ KLUCZ DO AUTOMOTYWACJI tak, aby siebie skutecznie wspierać w pielęgnowaniu życia w równowadze

Nie bez kozery jest to moduł podsumowujący. Pamiętacie Beatę? W jej przypadku zabrakło motywacji do działania. I często to brak motywacji, a wcale nie brak pomysłów jest barierą, aby skutecznie wprowadzać zmianę lub nowe nawyki do naszego życia. Z każdym filarem poznajemy siebie coraz bardziej. Zaprzyjaźniamy się z atamanem – wewnętrznym nauczycielem. Wiemy, co nam służy, a co mniej. Kończy się pewien etap, ale zaczyna kolejny. Dlatego, warto docenić siebie za wszystko, co udało się dokonać. Ale też zadbać o własny dobrostan i poznać tajniki automotywacji do konsekwentnego podążania własną ścieżką harmonii, konsekwentnie i po swojemu.

Źródło:Focus.pl

Jedenastka weekendu 3.kolejki Ekstraklasy.

Za nami prawie wszystkie mecze 3. kolejki nowego sezonu PKO Ekstraklasy. W redakcji "Piłki Nożnej" wzięliśmy pod lupę grę poszczególnych piłkarzy i wybraliśmy tych najlepszych, którzy trafili do naszej "jedenastki weekendu".

Jedenastkę weekendu zdominowali piłkarze Cracovii, którzy pokazali się ze świetnej strony, wygrywając z Rakowem Częstochowa 3:1. W związku z tym wybraliśmy trzech piłkarzy krakowskiego klubu. W jedenastce znaleźli się: **Michał Pesković**, **Cornel Rapa** oraz **Rafael Lopes**.

Więcej niż jednego przedstawiciela ma także Lechia. Gdańszczanie wygrali w Płocku z Wisłą i po raz pierwszy w tym sezonie sięgnęli po komplet punktów, dzięki meczu wyróżnieni zostali: **Błażej Augustyn** oraz **Filip Mladenović**.

Warto także odnotować, że w trzeciej kolejce po raz trzeci w najlepszej jedenastce znalazł się **Dani Ramirez**. Jego ŁKS Łódź tym razem przegrał z Lechem Poznań, ale Hiszpan znów błysnął swoimi nieprzeciętnymi umiejętnościami.

| TABELA | | | | | | |
|-----------|-----------------------|---|---|-----|-----|---|
| 3 kolejka | | | | | | |
| | Z | R | P | Z/S | P | |
| 1 | Lech Poznań | 2 | 1 | 0 | 7:2 | 7 |
| 2 | Pogoń Szczecin | 2 | 1 | 0 | 4:1 | 7 |
| 3 | Śląsk Wrocław | 2 | 1 | 0 | 3:1 | 7 |
| 4 | Lechia Gdańsk | 1 | 2 | 0 | 2:1 | 5 |
| 5 | Jagiellonia Białystok | 1 | 1 | 1 | 5:3 | 4 |
| 6 | Cracovia | 1 | 1 | 1 | 5:4 | 4 |
| 7 | Górnik Zabrze | 1 | 1 | 0 | 2:1 | 4 |
| 8 | Korona Kielce | 1 | 1 | 1 | 3:3 | 4 |
| - | Legia Warszawa | 1 | 1 | 1 | 3:3 | 4 |
| - | ŁKS Łódź | 1 | 1 | 1 | 3:3 | 4 |
| 11 | Raków Częstochowa | 1 | 0 | 2 | 2:4 | 3 |
| 12 | Zagłębie Lubin | 0 | 2 | 1 | 3:4 | 2 |
| 13 | Piast Gliwice | 0 | 2 | 1 | 2:3 | 2 |
| 14 | Wisła Kraków | 0 | 1 | 1 | 0:1 | 1 |
| 15 | Wisła Płock | 0 | 1 | 2 | 2:7 | 1 |
| 16 | Arka Gdynia | 0 | 1 | 2 | 1:6 | 1 |

Źródło: piłkanożna.pl

Info OMK.

PRZECZYTAJ, ZANIM ZAMUSTRUJESZ-PORADY OMK / ITF.

- Nie rozpoczynaj pracy na statku bez posiadania pisemnej umowy.
- Nigdy nie podpisuj umowy in blanco lub umowy, która wiąże się z dowolnymi warunkami, które nie zostały określone lub których nie znasz.
- Sprawdź, czy umowa, którą podpisujesz odnosi się do układu zbiorowego pracy (CBA). Jeśli tak, upewnij się, że jesteś w pełni świadomy warunków tego CBA i zachowaj kopię tego dokumentu wraz z umową.
- Upewnij się, że czas trwania umowy jest wyraźnie określony.
- Nie podpisuj umowy, która umożliwia dokonanie zmiany okresu obowiązywania umowy wyłącznie według

własnego uznania armatora. Każda zmiana uzgodnionego okresu obowiązywania umowy powinna być za obopólną zgodą.

- Zawsze upewnij się, że umowa wyraźnie określa wysokość płacy podstawowej i upewnij się, że podstawowe godziny pracy są jasno określone (na przykład 40, 44 lub 48 tygodniowo). Międzynarodowa Organizacja Pracy (ILO) stwierdza, że podstawowe godziny pracy powinny wynosić maksymalnie 48 tygodniowo (208 miesięcznie).
- Upewnij się, że umowa wyraźnie określa, jak nadgodziny zostaną wypłacone i w jakiej wysokości. Może być wypłacana jednakowa stawka godzinowa za wszystkie przepracowane godziny powyżej kwoty podstawowej. Lub może być miesięczna ustalona kwota za gwarantowaną liczbę nadgodzin, w takim przypadku należy wyraźnie podać stawkę za każdą przepracowaną godzinę, ponad gwarantowaną nadgodzinę. ILO stwierdza, że wszystkie godziny nadliczbowe należy płacić co najmniej w wysokości 1,25 x normalnej stawki godzinowej.
- Upewnij się, że umowa wyraźnie określa liczbę dni płatnego urlopu miesięcznie. ILO stwierdza, że urlop płatny nie powinien wynosić mniej niż 30 dni w roku (2,5 dnia w miesiącu kalendarzowym).
- Upewnij się, że wypłaty płacy zasadniczej, nadgodzin i urlopu są jasno i oddzielnie wyszczególnione w umowie.
- Nie podpisuj umowy, która pozwala armatorowi na wstrzymanie lub zatrzymanie jakiegokolwiek części wynagrodzenia w okresie obowiązywania umowy. Powinieneś mieć prawo do pełnej zapłaty zarobionego wynagrodzenia na koniec każdego miesiąca kalendarzowego.
- Nigdy nie podpisuj umowy, która zawiera jakąkolwiek klauzulę stwierdzającą, że jesteś odpowiedzialny za zapłatę jakiegokolwiek części kosztów związanych z przybyciem na statek lub repatriacją.
- Nie podpisuj umowy, która zawiera klauzulę, która ogranicza Twoje prawo do wstąpienia, kontaktu, konsultacji lub bycia reprezentowanym przez związek zawodowy wybrany przez Ciebie.
- Należy pamiętać, że indywidualna umowa o pracę nie zawsze będzie zawierać szczegóły dodatkowych świadczeń. W związku z tym należy starać się, aby uzyskać potwierdzenie (najlepiej w formie pisemnego porozumienia lub zobowiązania w kontrakcie) jaka rekompensata zostanie wypłacona w przypadku: Choroby lub urazu w okresie obowiązywania umowy Śmierci (kwota należna upoważnionemu krewnemu) Utraty statku Utraty rzeczy osobistych w wyniku utraty statku Przedterminowego wypowiedzenia umowy.
- Upewnij się, że otrzymałeś i zachowałeś kopię umowy, którą podpisałeś i zachowujesz.

PAMIĘTAJ ... niezależnie od warunków, każda umowa, którą zawarłeś dobrowolnie, w większości jurysdykcji, będzie uznana za prawnie wiążącą.

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: www.omk.org.pl **Może polubisz nas na FB ?**

Wydarzyło się 05 sierpnia - kalendarium

05 sierpnia jest 217 dniem w kalendarzu gregoriańskim. Do końca roku pozostały 148 dni. 05 sierpnia jest Międzynarodowym Dniem Piwa i Piwowara.

Imieniny obchodzą:

Abel, Afra, Cyriak, Kasjan, Kasjana, Maria, Memiusz, Nonna, Oswald, Oswald, Parys, Wenancja, Wenancjusz, Wenanty i Wirginia.

Wydarzyło się sporo rzeczy na przełomie lat, między innymi:

1222r. – Książę Konrad I Mazowiecki potwierdził mocą *Dokumentu łowickiego* nadanie miasta Grudziądza wraz z ziemią chełmińską biskupowi Prus Chrystianowi z Oliwy...

1460r. – Wojna trzynastoletnia: wojska polskie odbiły Malbork.

1506r. – Zwycięstwo wojsk polsko-litewskich nad tatarskimi w bitwie pod Kleckiem..

1598r. – Flota z królem Polski i Szwecji Zygmuntem III Wazą na czele wypłynęła z Helu w celu stłumienia buntu księcia Karola Sudermańskiego.

1772r. – rozbiór Polski: w Petersburgu podpisano trzy traktaty rozbiorowe pomiędzy Rosją, Prusami i Austrią, ustalające granice zaboru..

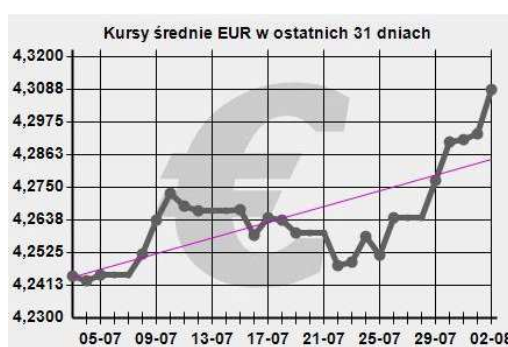
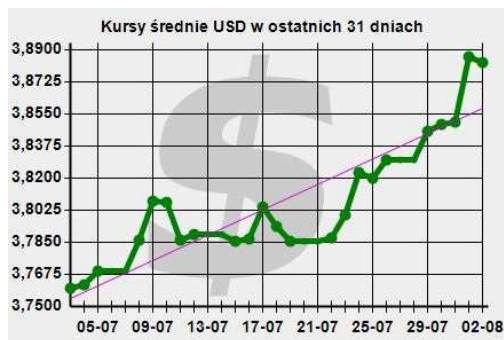
1864r. – Na stokach warszawskiej Cytadeli stracono przez powieszenie przywódców powstania styczniowego: Romualda Traugutta, Rafała Krajewskiego, Józefa Toczyskiego, Romana Żulińskiego i Jana Jeziorańskiego.

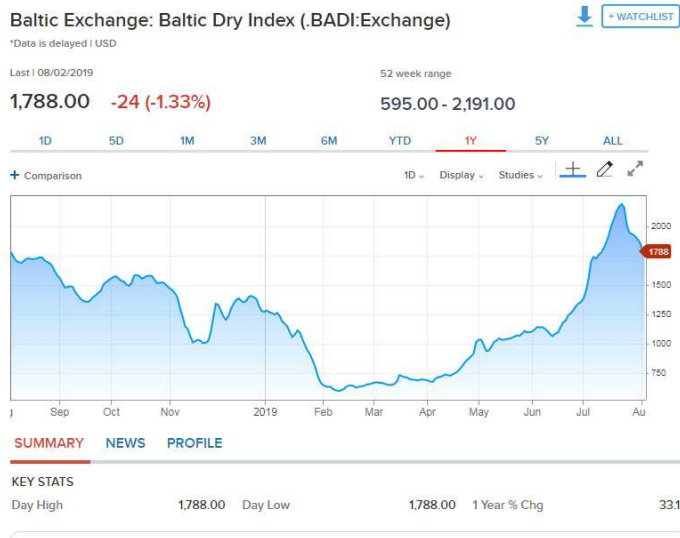
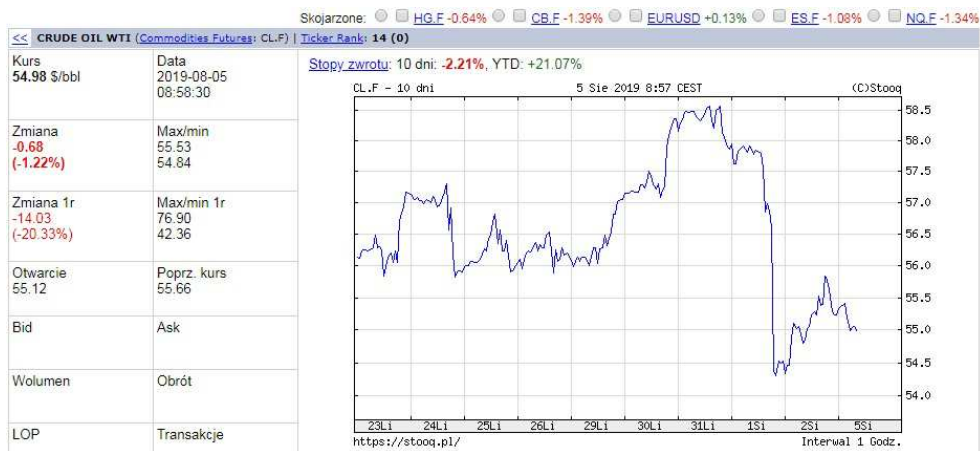
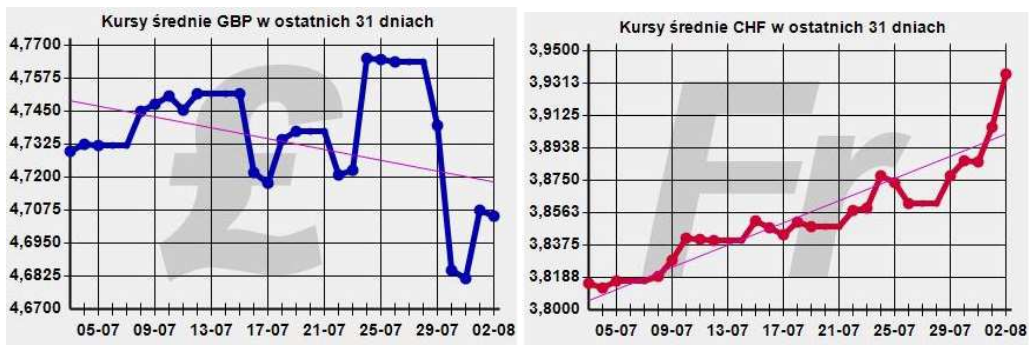
1915r. – I wojna światowa: wojska niemieckie wkroczyły do opuszczonej przez Rosjan Warszawy.

1945r. – W Kielcach zgrupowanie oddziałów poakowskich pod dowództwem kpt. Antoniego Hedy ps. „Szary” uwolniło kilkuset więźniów z więzienia MBP przy ul. Zamkowej.

1985r. – Seryjny morderca Paweł Tuchlin został skazany przez Sąd Wojewódzki w Gdańsku na karę śmierci.

Kursy walut (kursy średnie NBP)





Rozrywka

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

Prenumerata / Rezygnacja biuro@nms.org.p

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



Po 25 latach jeżdżenia Harleyem facet doszedł do wniosku, że zobaczył już kawał świata i uznał, że czas osiąść gdzieś na stałe. Kupił więc kawałek ziemi w Vermont, tak daleko od innych ludzi, jak to tylko możliwe. Z listonoszem widział się raz na tydzień, a po zakupy jeździł raz na miesiąc. Poza tym była tylko natura i on. Po mniej więcej pół roku takiego życia słyszy stukanie do drzwi. Idzie, otwiera i widzi wielkiego, brodatego tubylca.

- Cześć - mówi tubylec - Jestem Enoch, twój sąsiad, mieszkający jakieś cztery mile w tamtym kierunku. Za jakieś dwa dni, wieczorem, urządzą małe przyjęcie. Miałbyś ochotę przyjść?

- Jasne, po pół roku na tym odludziu, będzie fajnie.

Enoch pożegnał się i już miał iść, ale odwraca się i mówi:

- Słuchaj, jesteś tu nowy, więc chyba powinienem cię ostrzec, że będziemy tam ostro pili.

- Nie ma problemu, 25 lat jeździłem Harleyem. Myślę, że dam sobie radę.

Enoch już ma odchodzić, ale jeszcze odwraca się i mówi:

- Powinienem cię też ostrzec, że nie było jeszcze imprezy bez bijatyki.

- Z dwudziestopięcioletnim doświadczeniem jako motocyklista myślę, że dam sobie radę.

Enoch odwraca się i już ma iść, ale przypomina sobie jeszcze coś i mówi:

- Muszę ci też powiedzieć, że te przyjęcia to istna orgia seksu.

- Widziałem już rzeczy, o których mi się nawet nie śniło. Po 25 latach jeżdżenia Harleyem i pół roku na tym odludziu jestem więcej niż gotów, zwłaszcza na to. Aha, Enoch, zanim zapomnę. Jak powinienem się ubrać na to przyjęcie?

- Ubierz się jak chcesz. I tak będziemy tylko my dwaj...