

W Meksyku zmarł polski członek załogi masowca „Solina”.

Jak poinformował portal Maritime Bulletin, nie żyje członek załogi statku "Solina", należącego do Polskiej Żeglugi Morskiej. Sprawę bada policja.

Meksykańskie władze nie podają ani daty, ani dokładnych okoliczności śmierci mężczyzny. Wiadomo jedynie, że Solina cumuje od 9 września w porcie Tuxpan w Meksyku. Ma tam pozostać aż do czasu zakończenia przeprowadzanego śledztwa. Poprzednio przebywał w porcie w Veracruz.

Masowiec "Solina" został zamówiony przez PŻM i zbudowany w 2011 r. w stoczni Mingde w Chinach.

Charakteryzuje się długością około 150 m i szerokością 23 m oraz 8,5 m zanurzenia. Statek pływa pod banderą wysp Bahama.

Źródło:gospodarkamorska.pl

WinGD skonstruowało największy na świecie silnik dual–fuel

Winterthur Gas & Diesel (WinGD) zamieściła w sieci nagranie z konstrukcji silnika 12X92DF skonstruowanego w zakładzie CSSC-MES Diesel w Szanghaju.

Dwunastocylindrowa wersja standardowego X-DF to największy i najmocniejszy silnik gazowy i dwupaliwowy, jaki kiedykolwiek zbudowano. Szwajcarska firma powiedziała, że te silniki wprowadzą „nowy poziom zrównoważenia środowiskowego w segmencie kontenerowym”.

Silnik o mocy 63 840 kW przy 80 obr./min. waży ponad 2100 ton. Technologia dwupaliwowego niskiego ciśnienia ma umożliwić stabilne spalanie, wysoką efektywność paliwową oraz niską emisję szkodliwych i gazów cieplarnianych.

Silniki X-DF spełniają normy IMO Tier III dla NOx w trybie gazowym i IMO Tier II w trybie ciekłego paliwa. Będą zgodne z nadchodzącymi przepisami dotyczącymi emisji ze względu na niską emisję NOx i SOx ze spalania LNG w silniku X-DF.

W 2017 roku główny francuski przewoźnik CMA CGM wybrał silniki WinGD 12X92DF do dziewięciu kontenerowców o ładowności 22 000 kontenerów TEU. Kontenery o wartości 1,2 miliarda USD mają zacząć dołączać do floty w tym i przyszłym roku.

Źródło:gospodarkamorska.pl

Kolejna platforma Lotosu opuściła port.

Wczoraj informowaliśmy, że przebudowana na Morskie Centrum Produkcyjne platforma Petrobaltic opuściła Gdańsk. Co ciekawe, tego samego dnia z portu Esbjerg w zachodniej Danii, wyholowano platformę Giant, którą Lotos Petrobaltic zakupił w czerwcu od firmy Maersk. Jest to piąta i największa ze wszystkich platform należących do polskiego przedsiębiorstwa.

Jak poinformował za pośrednictwem mediów społecznościowych Port Esbjerg: "Giant wyruszy ze swojego stanowiska do Gdańska. Platforma została sprzedana grupie Lotos Petrobaltic. Nowi właściciele wykorzystają platformę do pracy na Bałtyku. Giant zostanie odholowany przez (AHTS) Assister".

Platforma jest spodziewana na gdańskiej redzie za około tydzień.

Jak informowała wcześniej grupa Lotos: "Zakładana trasa holowania podzielona na dwa etapy będzie przebiegała na trasie Esbjerg-Frederikshavn i Frederikshavn-Gdańsk."

Zbudowana w 1986 roku w Japonii platforma została w pełni zmodernizowana w 2012 roku. Wcześniej platforma należąca do duńskiego armatora z siedzibą w Kopenhadze operowała na wodach Morza Północnego. W porcie Esbjerg, była przygotowywana przez polską załogę do operacji holowania.

Nim platforma zostanie odholowana w miejsce swojej pracy, na Złoże B3 na Morzu Bałtyckim, musi zostać odpowiednio oznakowana i przystosowana do potrzeb pracy na Bałtyku.

– Po wykonaniu prac przystosowawczych wymaganych do odnowienia klasy oraz przeszkoleniu załogi platforma, rozpocznie prace rekonstrukcyjne na Bałtyku. Jej zadaniem będzie wykonanie przewidzianych rekonstrukcji 7 odwiertów na złożu B3 (B3-5, B3-6, B3-8, B3-9, B3-13, B3-14, B3-15) – mówi Grzegorz Strzelczyk, prezes Zarządu LOTOS Petrobaltic S.A.

Podstawowe parametry jednostki:

Długość: 84.00 m

Szerokość: 90.0 m

Długość nóg: 160 m

Wyporność: 24,284.6 t

Maksymalna głębokość akwenu: 350 ft /107 m

Maksymalna wysokość fali: 27.0 m

Średnia prędkość wiatru: 43.5 m/sec

Maksymalny prąd: 1.15 m/sec

Air gap: 21.2 m

Platforma może wiercić do głębokości 25 000 stóp (7,620 m).

Źródło: gospodarkamorska.pl

Uwolniono trzech rosyjskich marynarzy porwanych u Wybrzeży Kamerunu.

Uwolniono trzech rosyjskich marynarzy, którzy zostali porwani w połowie sierpnia prawdopodobnie przez nigeryjskich piratów u wybrzeży Kamerunu - poinformowało w niedzielę w komunikacie ministerstwo spraw zagranicznych Rosji.

"Trzej marynarze narodowości rosyjskiej (...) przybyli do Niemiec", gdzie znajduje się siedziba ich pracodawcy - sprecyzował resort.

Stan zdrowia trójki jest satysfakcjonujący. Marynarze mają powrócić do Rosji w poniedziałek.

MSZ nie wspomniał nic na temat pozostałych marynarzy porwanych w tym samym ataku.

15 sierpnia w pobliżu portu Duala na zachodzie Kamerunu w Zatoce Gwinejskiej doszło do ataku na dwa statki handlowe, podczas którego uprowadzono 17 marynarzy. Według przedstawiciela kameruńskich służb morskich wśród porwanych było dziewięciu Chińczyków i ośmiu Ukraińców. Rosyjskie MSZ podało, że trzech z tych marynarzy było Rosjanami.

Według Międzynarodowego Biura Żeglugowego (IMB), wody Zatoki Gwinejskiej są jednymi z najniebezpieczniejszych na świecie. Ataków najczęściej dokonują nigeryjscy piraci, którzy napadają na statki i porywają żeglarzy w celu uzyskania okupu.

Źródło: pap.pl

Tragiczna próba bicia rekordu prędkości. Nie żyje m.in. słynny projektant łodzi motorowych.

W ostatni wtorek, na trasie Monte Carlo-Wenecja doszło do tragicznego wypadku. Trzech mężczyzn, wśród nich włoska ikona wyścigów i specjalista od łodzi motorowych Fabio Buzzi, zginęło podczas próby bicia rekordu prędkości motorówki.

Do wypadku doszło we wczesnych godzinach 18 września w Wenecji. Miał on miejsce kilka sekund po przekroczeniu linii mety po udanej próbie pobicia rekordu prędkości motorówki Buzziego. Jednostka uderzyła w kamienną konstrukcję falochronu z prędkością około 80 węzłów. Według spekulacji, do zamieszania w pilotażu doprowadziło ekstremalne zmęczenie po ponad osiemnastogodzinnym rejsie i rozproszenie jasnych światel z Wenecji.

Trzech członków załogi, wśród nich 76-letni Fabio Buzzi, nie przeżyło uderzenia. Dwie pozostałe ofiary, to dwaj brytyjscy piloci, których nazwiska są obecnie nieznane. Czwarty załogant został wyrzucony z motorówki i przewieziony do szpitala, gdzie wraca do zdrowia.

Fabio Buzzi urodził się 20 stycznia 1943 we włoskim Lecco. Pochodził z rodziny od wieków związanej ze sztuką budowania i projektowania. Postanowił kontynuować rodzinne tradycje i ukończył inżynierię mechaniczną na Politechnice w Turynie, gdzie uzyskał dyplom inżyniera mechanika. W latach 70 założył firmę FB Design, zajmującą się głównie budową łodzi wyścigowych. W 1978 r. Fabio Buzzi uzyskał swój pierwszy rekord świata w klasie S.4 przy prędkości 176,66 km/h. Kilka lat później zbudował swoją pierwszą łódź wyścigową i ustanowił nią światowy rekord prędkości dla łodzi napędzanych silnikiem Diesla z prędkością 191,58 kilometrów na godzinę.

Źródło:gospodarkamorska.pl

FSB: zmarł jeden z zatrzymanych północnokoreańskich kłusowników.

Kłusownik z Korei Północnej, zatrzymany przez rosyjską straż graniczną na wodach terytorialnych Rosji na Morzu Japońskim wraz z 161 innymi osobami, zmarł - poinformowała Federalna Służba Bezpieczeństwa.

"W wyniku stawiania oporu wobec funkcjonariuszy straży granicznej sześcioro obywateli Korei Północnej doznało obrażeń różnego stopnia. Następnie jeden z nich, niestety, zmarł" - powiedział w telewizji Rossija-24 przedstawiciel FSB w Kraju Nadmorskim Władimir Krasnow.

We wtorek FSB poinformowała o napaści załogi północnokoreańskiego statku na rosyjskich funkcjonariuszy straży granicznej, którzy według służby kłusowali. Czterech funkcjonariuszy zostało rannych. FSB w komunikacie podała, że patrol graniczny wszedł na pokład jednego ze statków, po czym został "zbrojnie" zaatakowany przez jego załogę. Podczas operacji przejęto obydwie jednostki, a straż graniczna odprowadziła je do portu w Nachodce.

Krasnow poinformował, że kłusownicy, którzy napadli na funkcjonariuszy, wykorzystywali w tym celu broń białą i przypadkowe przedmioty. Dodał, że lekarze zdiagnozowali u poszkodowanych funkcjonariuszy rany cięte, wstrząs mózgu i złamania kończyn.

Komitet Śledczy wszczął w sprawie śledztwo i przekazał, że zatrzymani będą na razie przebywać pod strażą na pokładach dwóch statków.

Źródło:pap.pl

Odnaleziono jedną z największych bomb lotniczych II wojny światowej. Całe Świnoujście może zostać ewakuowane.

W Świnoujściu (Zachodniopomorskie) odnaleziono jedną z największych bomb lotniczych, które były zrzucone podczas II wojny światowej. Na brytyjską bombę trafiono podczas prac przygotowawczych do pogłębienia toru wodnego Świnoujście-Szczecin.

"Nurkowie minerzy z 12. Dywizjonu Trałowców potwierdzili, że obiekt jest brytyjską bombą lotniczą" - powiedział PAP rzecznik prasowy 8. Flotylli Obrony Wybrzeża komandor podporucznik Grzegorz Lewandowski. Jak dodał, "to jedna z największych bomb, które były zrzucone podczas II wojny światowej - tzw. Tallboy".

Masa całkowita takiej bomby to blisko 5,5 tony, długość to blisko 6,5 metra, a średnica prawie 1 metr.

"Ten obiekt jest największy spośród tych, jakie do tej pory znaleźliśmy i z jakim będziemy mieli do czynienia" – powiedział Lewandowski.

Radio RMF FM poinformowało, że promień rażenia gigantycznego niewybuchu to nawet kilkanaście kilometrów. W związku z tym, całe Świnoujście może zostać ewakuowane.

Z jego informacji wynika, że na razie jest jeszcze za wcześnie, żeby mówić w jaki sposób bomba zostanie usunięta. "Dziś jest spotkanie w wojewódzkim centrum zarządzania kryzysowego i będzie ta sprawa omawiana. Trzeba dać kilka dni specjalistom na to, żeby przemyśleli dokładnie jak bezpiecznie usunąć to ze Świnoujścia" – dodał Lewandowski.

W akcję unieszkodliwienia niewybuchu zaangażowana ma być 8. Flotylla Obrony Wybrzeża, a przede wszystkim grupa nurków minerów 12. Dywizjonu Trałowców.

Odnaleziony Tallboy może być jedną z bomb, które zrzucono w 1945 r. na przebywający wtedy w świnoujskim porcie niemiecki pancernik Lutzow.

Źródło:pap.pl

Statek NYK zakończył pierwszy rejs neutralny węglowo.

Japoński armator NYK wykonał pierwszy w Japonii neutralny węglowo rejs, minimalizując emisję CO2 do 5000 ton.

Ta liczba jest równa CO2 emitowanemu przez flagowego samochodowca NYK - Aries Leader, podczas jednej podróży między Japonią a Bliskim Wschodem. Statek jest wyposażony w najnowsze energooszczędne technologie, które zmniejszają emisję CO2 o 30% w porównaniu z podobnymi samochodowcami.

- Ta inicjatywa pokazuje zdolność NYK do zapewnienia neutralnego pod względem emisji dwutlenku węgla transportu swoim japońskim i zagranicznym klientom - czytamy w oświadczeniu armatora.

Firma zamierza dalej inwestować w zielone technologie poprzez inicjatywy w zakresie kredytów węglowych.

Neutralność węglowa jest także celem duńskiego Maerska. Armator razem z kilkoma swoimi klientami testuje pierwsze w swoim rodzaju paliwo neutralne węglowo. Pierwszą firmą, która przetestuje to rozwiązanie będzie H&M Group.

Ten projekt pilotażowy poprzedził wcześniej w tym roku test przeprowadzony na jednostce Metter Maersk. Kontenerowiec wyruszył w marcu w rejs z Rotterdamu do Szanghaju. Statek załadował do bunkra mieszankę zawierającą 20 procent tzw. biopaliwa drugiej generacji produkowanego z odpadów roślinnych. Ten zabieg zapobiegł emisji 1,5 miliona kilogramów CO2, co odpowiada emisjom 200 gospodarstw domowych w ciągu roku.

- Próba biopaliw na pokładzie Mette Maersk dowiodła, że już dziś dostępne są rozwiązania w zakresie dekarbonizacji w transporcie, zarówno pod względem technicznym, jak i operacyjnym. Chociaż nie jest to jeszcze ostateczne rozwiązanie, to z pewnością obecnie może służyć jako przejściowy środek w celu zmniejszenia emisji CO2 - powiedział Søren Toft, prezes Maersk.

Testowane biopaliwo jest neutralne pod względem emisji dwutlenku węgla i zapewni H&M Group możliwość zmniejszenia emisji związanych z transportem. To kolejny krok w kierunku osiągnięcia neutralności pod względem emisji dwutlenku węgla.

Celem takich projektów pilotażowych jest zbadanie potencjału zrównoważonych paliw i ostatecznie wprowadzenie ich do komercyjnego użycia. Żegluga pozostaje dziś najbardziej efektywnym pod względem emisji dwutlenku węgla środkiem globalnego transportu, ale odpowiada za 2-3% globalnych emisji. Liczba ta będzie nadal rosła, jeśli nie podjęte zostaną kroki w celu dekarbonizacji.

By osiągnąć ten cel, Maersk zainwestuje wiele funduszy przez następne 5 do 10 lat w rozwój innowacji i zielonych technologii. Jedną z nich jest budowa bezemisyjnej jednostki do 2030 roku.

- Jedynym możliwym sposobem na osiągnięcie tak bardzo potrzebnej dekarbonizacji w naszej branży jest całkowite przekształcenie w nowe, neutralne pod względem emisji dwutlenku węgla łańcuchy dostaw – twierdzi Toft.

Ponieważ wolumen transportu wciąż rośnie wraz ze światowym handlem, Maersk twierdzi, że poprawa wydajności w stosunku do obecnej technologii opartej na paliwach kopalnych może jedynie utrzymać ogólne emisje pochodzące z transportu, nie zmniejszając znacząco emisji CO2 do atmosfery.

- Następne 5-10 lat będzie kluczowe - dodał Toft. - Przeznaczymy znaczące środki na innowacje i rozwój technologii, aby poprawić techniczną i finansową rentowność ekologicznych rozwiązań. W ciągu ostatnich czterech lat zainwestowaliśmy około 1 mld dolarów i zaangażowaliśmy ponad 50 inżynierów rocznie w opracowywanie i wdrażanie energooszczędnych rozwiązań. Idąc dalej, nie możemy tego zrobić sami – dodaje.

Źródło: gospodarkamorska.pl

Iran: Rohwani zapowiada inicjatywę na rzecz bezpieczeństwa w Zatoce Perskiej.

Prezydent Iranu Hasan Rowhani zapowiedział w niedzielę, że w najbliższych dniach na forum ONZ zaprezentuje plan współpracy państw regionu w celu zapewnienia pokoju i bezpieczeństwa w ważnym dla eksportu ropy regionie Zatoki Perskiej.

"Za pomocą inicjatywą "Koalicja nadziei" chcemy zaprezentować w ONZ plan pokojowy dla Zatoki Perskiej, cieśniny Ormuz i Morza Arabskiego" - oświadczył irański przywódca w transmitowanym na żywo przemówieniu, wygłoszonym na otwarcie defilady wojskowej w Teheranie z okazji obchodzonego w kraju Tygodnia Świętej Obrony.

Iran chce w ten sposób zapewnić bezpieczeństwo żeglugi w Zatoce Perskiej z pomocą państw regionu i bez ingerencji krajów z zewnątrz.

"Ingerencje z zewnątrz są problematyczne i niebezpieczne" dla bezpieczeństwa regionu i przemysłu naftowego - podkreślił Rowhani, oceniając, że sprawa wymaga lokalnego uregulowania.

W tym celu - zapewnił - Iran gotów jest rozwiązać kwestie sporne z pozostałymi krajami Zatoki i wyciąga do nich "dłoń w geście przyjaźni i braterstwa".

Powiedział również, że Iran nikomu nie pozwoli na naruszanie jego granic.

Rowhani zapowiedział, że uda się na sesję Zgromadzenia Ogólnego ONZ w Nowym Jorku; jego wystąpienie zaplanowane jest na środę.

Na Zatoce Perskiej, a zwłaszcza cieśninie Ormuz, skupiała się w ostatnich miesiącach uwaga społeczności międzynarodowej z powodu konfliktu między Iranem i USA.

Prezydent USA Donald Trump wznowił sankcje mające zablokować eksport irańskiej ropy, który dla Teheranu stanowi główne źródło dochodów, a także ogłosił wzmocnienie wojskowej obecności USA w regionie i stworzenie tam międzynarodowej koalicji mającej gwarantować bezpieczeństwo żeglugi, m.in. tankowców.

Źródło: pap.pl

Po atakach na rafinerię sily USA wzmocnią obronę powietrzną Arabii Saudyjskiej.

Szef Pentagonu Mark Esper ogłosił, że USA wyślą kolejnych żołnierzy i sprzęt w rejon Zatoki Perskiej, by wzmocnić obronę powietrzną Arabii Saudyjskiej i Zjednoczonych Emiratów Arabskich po niedawnych atakach na saudyjskie rafinerie, o które Waszyngton oskarża Iran.

"W odpowiedzi na prośbę Arabii Saudyjskiej prezydent (Donald Trump) zgodził się na rozmieszczenie sił USA, których działania będą miały charakter obronny i skoncentrują się przede wszystkim na obronie przeciwlotniczej i przeciwrakietowej" - powiedział w piątek wieczorem czasu lokalnego Esper na konferencji prasowej.

Jak dodał, o pomoc wojskową poprosiły Waszyngton także Zjednoczone Emiraty Arabskie.

"Będziemy pracować także nad przyspieszeniem dostaw sprzętu wojskowego do Arabii Saudyjskiej i Zjednoczonych Emiratów Arabskich, aby zwiększyć zdolności obronne tych państw" - poinformował szef Pentagonu.

Nie sprecyzował jednak, ilu żołnierzy zostanie wysłanych w rejon Zatoki Perskiej.

Będzie to liczba "umiarkowana", na pewno nie będą to tysiące żołnierzy - powiedział przewodniczący kolegium szefów sztabów sił zbrojnych USA, gen. Joseph Dunford. Dodał, że więcej informacji na ten temat zostanie podanych w przyszłym tygodniu.

To kolejny w tym roku ruch administracji prezydenta Donalda Trumpa wzmocniający amerykańską obecność wojskową na Bliskim Wschodzie. Na początku maja USA skierowały w ten rejon grupę uderzeniową okrętów wojennych z lotniskowcem Abraham Lincoln i eskadrę bombowców B-52 oraz baterie Patriot, zwiększyły tam także liczbę swoich żołnierzy.

Na piątkowej konferencji prasowej Mark Esper powtórzył, że to Iran jest odpowiedzialny za ostatnie ataki z użyciem dronów i pocisków manewrujących na instalacje naftowe w Arabii Saudyjskiej.

Szef Pentagonu zapewnił, że USA nie chcą wojny z Iranem, ale ostrzegł, że mają w zanadru także opcje militarne, po które mogą sięgnąć, jeśli będzie to konieczne. Esper wezwał Iran, by odstąpił od swojej "niszczycielskiej i destabilizującej działalności".

Do przeprowadzonych w ubiegłą sobotę ataków na saudyjskie rafinerie oficjalnie przyznali się sprzymierzeni z Iranem jemeńscy rebelianci Huti, ale Waszyngton i Rijad oskarżają o nie Teheran. Irańskie władze temu zaprzeczają.

Wcześniej w piątek prezydent Donald Trump ogłosił, że w związku z atakami na saudyjskie instalacje naftowe USA nakładają sankcje na irański bank. Resort finansów USA sprecyzował później, że restrykcje obejmą Bank Centralny Iranu, Irański Narodowy Fundusz Rozwoju, które wspierają finansowo irańską Gwardię Rewolucyjną, siły Al-Kuds, czyli elitarną jednostkę Gwardii Rewolucyjnej, oraz libański Hezbollah.

Sankcje zostaną też nałożone na firmę Etemad Tejarate Pars Co., która - jak wyjaśnia ministerstwo - jest wykorzystywana do ukrywania transakcji zakupu broni dla irańskiej armii.

Po jednostronnym wycofaniu się USA w 2018 roku z porozumienia nuklearnego światowych mocarstw z Iranem Stany Zjednoczone przywróciły bardzo surowe sankcje gospodarcze na Iran. Napięcia między Waszyngtonem a Teheranem narastają więc od miesięcy, a Trump na przemian grozi Teheranowi lub deklaruje, że nie chce doprowadzić do wojny, a nawet powtarza, że chce się spotkać z prezydentem Iranu Hasanem Rowhanim bez jakichkolwiek warunków wstępnych - przypomina dziennik "The Hill".

Jednak po groźbach Trumpa i sekretarza stanu Mike'a Pompeo, którzy dawali do zrozumienia, że nie wykluczają militarnej akcji odwetowej po atakach na saudyjskie rafinerie, minister spraw zagranicznych Iranu Mohammad Dżawad Zarif ostrzegł, że atak zbrojny USA lub Arabii Saudyjskiej na jego kraj przerodzi się w "wojnę na pełną skalę".

Źródło: gospodarkamorska.pl

Chiny i Wyspy Salomona nawiązały stosunki dyplomatyczne.

Chiny i Wyspy Salomona formalnie nawiązały w sobotę stosunki dyplomatyczne, po tym, jak wyspiarskie państwo postanowiło w tym celu zerwać oficjalne relacje z Tajwanem. ChRL uważa Tajwan za swoją zbuntowaną prowincję i dąży do jego dyplomatycznej izolacji.

Porozumienie o nawiązaniu stosunków dyplomatycznych przedstawiciele Pekinu i Honiary, Wang Yi i Jeremiah Manele, podpisali w rządowej rezydencji w Pekinie w obecności reporterów.

"Obecnie jest bardzo niewiele państw, które nie mają stosunków dyplomatycznych z Chinami. Wierzymy, że w tych krajach coraz więcej ludzi obdarzonych wizją, którzy wyjdą przed szereg i przemówią na rzecz sprawiedliwości i w zgodzie z historycznymi tendencjami" - powiedział Wang po złożeniu podpisów.

W mijającym tygodniu decyzję o zerwaniu stosunków dyplomatycznych z Tajpej w celu nawiązania ich z Pekinem ogłosiło - oprócz Wysp Salomona - także Kiribati. W odpowiedzi władze Tajwanu zerwały relacje z obu krajami, co oznacza, że Tajwanowi pozostało już tylko 15 sojuszników dyplomatycznych na całym świecie.

Komunistyczna ChRL uważa Tajwan za zbuntowaną prowincję „jednych Chin” i w ostatnich latach nasiliła presję w celu pozbawienie wyspy sojuszników dyplomatycznych. Pekin wymaga od wszystkich stolic, z jakimi nawiązując formalne relacje, aby nie utrzymywały ich z Tajpej.

W styczniu 2020 roku mieszkańcy wyspy będą wybierać prezydenta i parlamentarzystów. O reelekcję zawalczy obecna prezydent Caj Ing-wen, która wywodzi się z rządzącej, proniepodległościowej Demokratycznej Partii Postępowej (DPP). Rywalem DPP jest Partia Nacjonalistyczna (Kuomintang – KMT), która opowiada się za zacieśnianiem związków wyspy z Chinami kontynentalnymi.

Źródło:pap.pl

Udar mózgu może się przydarzyć nawet w młodym wieku. 10 sposobów jak przed nim się obronić.

Co roku zabija 15 mln osób. Wbrew powszechnej opinii udar mózgu nie jest chorobą osób starszych. Jego ofiarami są także ludzie młodzi i w średnim wieku, jak zmarły w marcu amerykański aktor, Luke Perry. Jak zapobiegać udarowi? Przedstawiamy fragment książki Cymesya Michela "Twój mózg. Jak zadbać o siebie naprawdę".

Jedna trzecia ofiar udaru mózgu umiera, jedna trzecia pozostaje trwale upośledzona. Nagłe zatrzymanie krążenia krwi (a co za tym idzie, natlenienia) w niektórych obszarach mózgu (na tym polega udar) niszczy neurony z szybkością dwóch milionów na minutę! To tłumaczy, dlaczego w razie udaru należy reagować jak najszybciej. Czas jest sprawą kluczową: wskaźnik wyzdrowienia przekracza 90 procent, jeśli tętnica mózgową zostanie udrożniona w trzy godziny po zatkaniu. Po tym czasie sprawy mają się gorzej: każde następne stracone pół godziny zmniejsza szanse, by wyjść z tego bez szwanku.

Oto 10 sposobów postępowania, które pomagają zapobiegać udarowi:

1. Pilnuj diety

Nigdy nie przestanę powtarzać, jak ważna jest zróżnicowana, zdrowa dieta, która nie zakazuje niczego, ale wystrzega się nadmiaru – zmniejsza ona ryzyko udaru. Masło, wędliny, słodczyce, sól i rozmaite płatki śniadaniowe, których kolorowe paczki pyszną się na półkach w supermarketach, są wrogami. Masz prawo im ulec, ale jedynie epizodycznie. Raczej zastąp je warzywami i owocami.

2. Koniec z papierosami

Im więcej palisz, tym większe ryzyko udaru. Raz powzięta decyzja o rzuceniu palenia i już jest dobrze. Zobaczysz.

3. Ogranicz spożycie alkoholu

Tak samo jak tytoń, alkohol zwiększa ryzyko udaru. Oczywiście nie mam tu na myśli kieliszka wina dziennie. Zwłaszcza czerwonego. Ale nierozsądne spożycie, nadużywanie mocnych trunków albo praktyka *binge drinking* zwiększają niebezpieczeństwo.

4. Kontroluj ciśnienie

Poziom ciśnienia krwi jest jednym z czynników ryzyka wystąpienia udaru. Kontrolujesz je regularnie? Jeśli tak, gratuluję. Jeśli nie, miej świadomość, że pozbawiasz się okazji zapobieżenia katastrofie w razie jej groźby. Zbadanie ciśnienia w gabinecie lekarskim jeszcze nikogo nie zabiło. Co więcej: ocaliło wielu pacjentów. Nadciśnienie tętnicze może przebiegać bezobjawowo przed wystąpieniem ataku i spowodować uszczerbek na zdrowiu na wiele lat. Wczesne wykrycie problemu jest zatem elementem kluczowym, tym bardziej że dysponujemy dziś wieloma lekami skutecznymi w walce z nadciśnieniem.

5. Uprawiaj sport

Brak aktywności może cię drogo kosztować... Minimalny wysiłek fizyczny nie tylko korzystnie wpływa na serce, ale i okazuje się skuteczną ochroną przed udarem. Jeśli nie masz takiej pary jak Usain Bolt, wystarczy, że zadowolisz się półgodzinnym marszem każdego dnia. Już to wystarczy, by zmniejszyć ryzyko choroby.

6. Daj się ukłuć

Pilnuj corocznego badania krwi. Będzie to informacja o stanie twojego układu sercowo-naczyniowego. Gdy jest zły, może prowadzić do udaru. Badanie tego typu często skłania do wprowadzenia zmian w stylu życia...

7. Zasięgaj informacji o stosowanych lekach

Leki, wynalezione przecież po to, by niosły ulgę i leczyły, w pewnych sytuacjach mogą okazać się niebezpieczne. Istnieją też takie, których stosowanie może mieć katastrofalne skutki. Tak jest w wypadku niektórych leków przepisanych w celu leczenia hormonalnego podczas menopauzy u pacjentek z niewydolnością krążenia lub takich, u których wśród członków rodziny występowały przypadki zawału lub udaru. Porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem prowadzącym.

8. Unikaj stresu

Stres, szeroko omówiony w drugiej części książki, jest czynnikiem ryzyka. Wszystko, co może pomóc w jego obniżeniu, jest dobre dla twojego mózgu. W razie nadmiernego pobudzenia można się uspokoić odrobiną cukru: czekolada, cukierek, napój gazowany. Ale nie należy tego nadużywać, chyba że chcesz zastąpić stres cukrzycą, innym czynnikiem zwiększającym ryzyko udaru...

9. Pielęgnuj optymizm

Gdy widzisz wszystko w czarnych barwach, sam narażasz się na ryzyko. Uznaj, że szklanka jest do połowy pełna, zanim zobaczysz pustą połówkę. A jeśli drobiazgi wprawiają cię w przerażenie, miej świadomość, że strach nie zmniejszy zagrożenia. Prosta rada: unikaj osób toksycznych i tych, które bez przerwy wieszczą nieszczęście.

10. Uważaj na bóle głowy

Wśród bólów głowy są migreny, a wśród różnych rodzajów migren występuje migrena oczna (znana też pod nazwą migreny z aurą), która powinna postawić cię w stan alarmowy i wymaga konsultacji. Bowiem migrena jest jednym z czynników zwiększających ryzyko udaru. Jeśli towarzyszy jej odrętwienie lub objawy wzrokowe, takie jak na przykład migotanie, nabierz podejrzeń. Migrena oczna często jest jednak nieszkodliwa.

„Praca to zdrowie” – śpiewał Henri Salvador, a potem dorzucał: „nic nie robić to zachować zdrowie”. Cóż, bądźmy szczerzy, pomiędzy całkowitym nieróbstwem a zaharowywaniem się na śmierć istnieje cały szereg zachowań pośrednich, nad którymi pochylili się naukowcy brytyjscy. Ich badania pozwoliły dojść do wniosku, że ryzyko udaru wzrasta wraz z długością czasu pracy: +10 procent u tych, którzy pracowali 41–48 godzin, +27 procent u tych, którzy harowali 49–54 godziny tygodniowo. Gdyby to wiedziała Powszechna Konfederacja Pracy... Badanie jest tym bardziej interesujące, że trwało osiem lat i przeprowadzono je na mniej więcej 600 tysiącach osób z Europy, Australii i Stanów Zjednoczonych. Już wiesz, co musisz zrobić: pracować, oczywiście, bo to zapewnia rozwój i stymulację intelektualną, ale też umieć od czasu do czasu się zrelaksować...

Źródło:Focus.pl

Jedenastka 9. kolejki PKO Ekstraklasy .

Za nami dziewiąta kolejka zmagania w PKO Ekstraklasie w sezonie 2019/20. Redakcja tygodnika "Piłka Nożna" tradycyjnie dokonała wyboru najlepszych zawodników minionego weekendu.

W tym tygodniu nasze zestawienie zdominowali piłkarze klubów z Trójmiasta. Najwięcej, bo aż trzech przedstawicieli w jedenastce kolejki ma Lechia Gdańsk, którymi są **Dusan Kuciak**, **Błażej Augustyn** oraz **Daniel Łukasik**. Z kolei Arkę Gdynia, która odniosła efektowne zwycięstwo w Łodzi, reprezentują **Michał Nalepa** i **Dawit Schirtladze**.

Po dwóch zawodników w dream teamie dziewiątej kolejki Ekstraklasy mają Wisła Płock i Śląsk. Z drużyny Nafciarzy wyróżniliśmy **Damiana Michalskiego** oraz **Dominika Furmana** (na zdjęciu). Natomiast Wrocław reprezentują **Erik Exposito** i **Dino Stiglec**.

Jedenastkę kolejki uzupełniają **Jarosław Niezgoda** z Legii Warszawa, a także **Damjan Bohar** z Zagłębia Lubin.

TABELA					
9 kolejka					
	Z	R	P	Z/S	P
1 Pogoń Szczecin	5	3	1	10:5	18
2 Śląsk Wrocław	4	5	0	14:9	17
3 Legia Warszawa	5	2	2	12:8	17
4 Jagiellonia Białystok	4	4	1	15:8	16
5 Cracovia	5	1	3	15:10	16
6 Lechia Gdańsk	4	4	1	11:7	16
7 Piast Gliwice	4	2	3	10:8	14
8 Wisła Płock	4	1	4	9:16	13
9 Lech Poznań	3	3	3	14:12	12
10 Górnik Zabrze	3	3	3	8:7	12
11 Wisła Kraków	3	2	4	13:10	11
12 Zagłębie Lubin	2	3	4	16:16	9
13 Raków Częstochowa	3	0	6	10:14	9
14 Arka Gdynia	2	2	5	7:14	8
15 Korona Kielce	1	2	6	4:13	5
16 ŁKS Łódź	1	1	7	7:18	4

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 przechowujesz.

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 23 września - kalendarium

23 września jest 266 dniem w kalendarzu gregoriańskim. Do końca roku pozostały 99 dni. 23 września jest pierwszym dniem astronomicznej jesieni.

Imieniny obchodzą:

Adamnan, Andrzej, Antoni, Bernardyna, Boguchwała, Boguła, Bogusław, Elżbieta, Jan, Konstancjus, Krzysztof, Lina, Linus, Liwiusz, Piotr, Pius, Poliksena, Projektus, Tekla, Wiercisław, Zachariasz, Zachary i Zofia.

Wydarzyło się sporo rzeczy na przełomie lat, między innymi:

1492r. – Jan I Olbracht został koronowany na Wawelu na króla Polski.

1617r. – Zawarto polsko-turecki traktat w Buszy, na mocy którego Rzeczpospolita zrzekła się swoich wpływów w Mołdawii i zobowiązywała się do powstrzymania kozaków.

1620r.– W pożarze Drawska Pomorskiego spłonęło 300 domów, kościół, ratusz wraz z całym archiwum miejskim, szkoła i młyny z zapasami mąki i zboża. Poważnie uszkodzone zostały dwie bramy miejskie i jeden z mostów.

1699r.– Z terytorium Polski było widoczne całkowite [zaćmienie Słońca](#).

1939r. – Kampania wrześniowa:

- Mjr Henryk Dobrzański ps. Hubal sformował w Górach Świętokrzyskich pierwszy oddział partyzancki.
- Niemcy rozstrzelali w Lublinie 23 przedstawicieli polskiej inteligencji.
- Zwycięska bitwa pod Krasnobrodem.

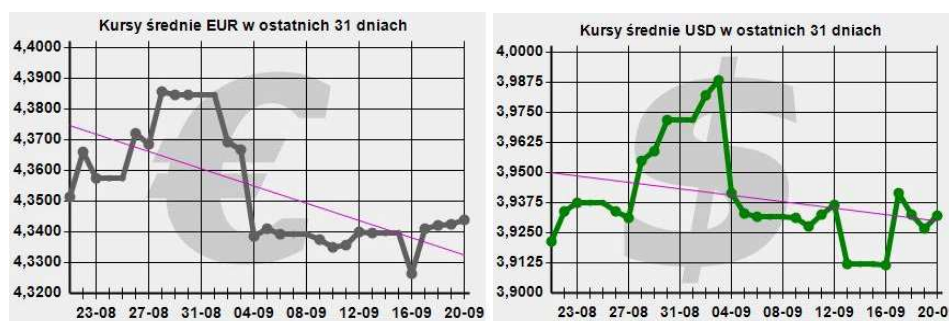
1941r. – Przeprowadzono pierwsze egzekucje w komorach gazowych w obozie koncentracyjnym Auschwitz.

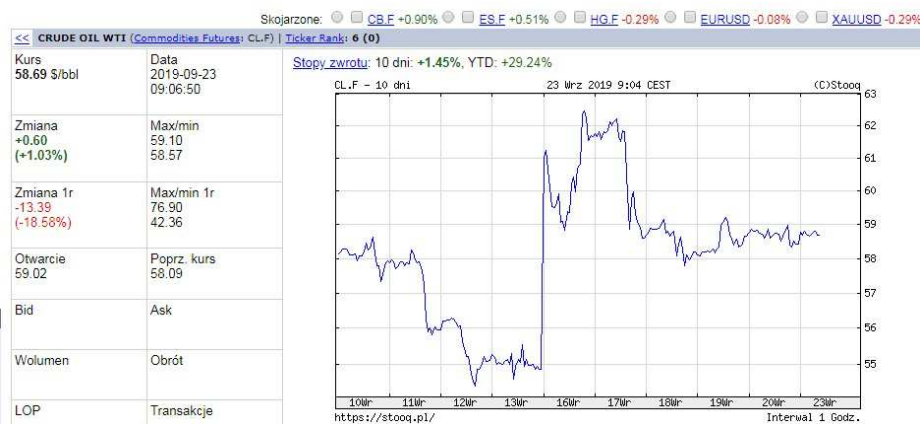
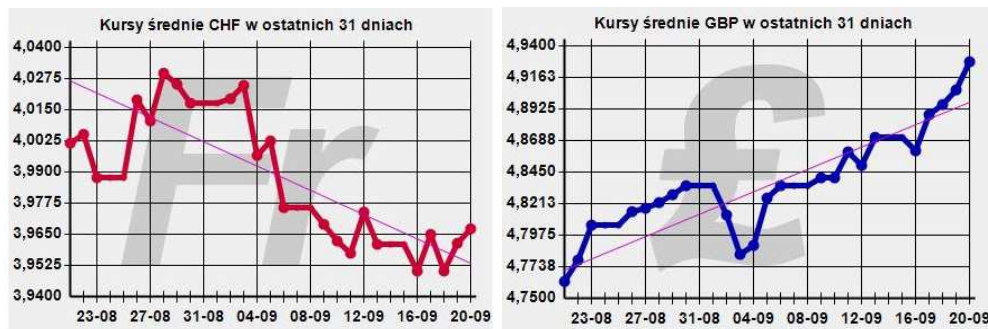
1944r. – 54. dzień powstania warszawskiego: pogorszyła się sytuacja wojska i ludności na Żoliborzu, który został zbombardowany.

1976r. – Powstał Komitet Obrony Robotników (KOR)

1991r. -W Poznaniu odbył się pierwszy polski koncert zespołu Deep Purple.

Kursy walut (kursy średnie NBP)





Rozrywka

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

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



Ding-dong! Dzwoni chłopczyk do drzwi sąsiadki

- Dzień dobry pani.

- A to ty Piotrusiu. Co się stało?

- Tata mnie przysłał, bo dłużej przy motorku i nie może sobie poradzić.

- Stary, rusz dupę i idź pomóc sąsiadowi –woła sąsiadka do męża

- Tata jeszcze mówił, żeby pan sąsiad wziął jakiś specjalny klucz, bo tata nie ma.

- A jaki?

- Szklana pięćdziesiątka...