W stoczni CRIST położono stępkę pod budowę polarnego statku pasażerskiego National Geographic.

17 marca w stoczni Crist odbyła się ceremonia położenia stępki na jednostce NB 312 „National Geographic Endurance". NB 312, to wielofunkcyjny, polarny statek pasażerski z innowacyjnym kadłubem X-BOW budowany przez stocznię CRIST S.A. dla norweskiego armatora.
Wycieczki za pole podbiegunowe nigdy nie były tak ekscytujące. W stoczni CRIST S.A. powstanie jeden z najbardziej innowacyjnych statków pasażerskich na świecie – NB 312. Długa na blisko 125, a szeroka na ponad 20 metrów jednostka będzie mogła pływać w trudnych warunkach polarnych, jednocześnie zabierając na pokład w luksusowych warunkach ponad 100 pasażerów.
- Cieszymy się, że weźmiemy udział w budowie tak innowacyjnego statku jakim jest NB 312. To kolejny projekt z ciągle rozwijającego się rynku jednostek pasażerskich, który zostanie zrealizowany w stoczni CRIST – mówi Tomasz Wrzask, PR & Marketing Manager, CRIST S.A.
Co istotne jednostka zostanie wyposażona kadłub z linii X-BOW znany dotychczas z jednostek przeznaczonych dla branży offshore. Zastosowanie tego rozwiązania w statku pasażerskim zmniejszy uderzanie fal o kadłub przez co zwiększy komfort podróżowania i będzie prowadzić do znacznego zmniejszenia hałasu i wibracji. Kształt i zamknięty charakter X-BOW ma również zminimalizować ryzyko rozprysku fal, unikając zagrożenia lub uciążliwości śliskich lub oblodzonych pokładów. Samo poruszanie się jednostki w warunkach polarnych również zostanie ułatwione. Statek będzie w stanie działać szybciej i sprawniej w niesprzyjających warunkach na morzu, z krótszym czasem spędzonym na podróży przez najbardziej niebezpieczne obszary morskie. Dzięki zastosowaniu opatentowanego kadłuba X-BOW jednostka będzie miała dużo mniejszy wpływ na środowisko, przy jednoczesnym zmniejszeniu codziennych kosztów operacyjnych.
W części wyposażona jednostka jest budowana w stoczni CRIST S.A., ostatnie prace wykończeniowe będą realizowanie w norweskiej stoczni Ulstein.
Jednsotka budowana jest dla armatora Lindblad Expeditions. Linblad Expeditions to przedsiębiorstwo zajmujące się organizacją rejsów wycieczkowych w rejony arktyczne. Promuje również działana mające na celu ochronę środowiska naturalnego. Firma w swoich działaniach blisko współpracuje z National Geopraphic.
Stocznia CRIST jest obecnie jedną z największych polskich stoczni. W trakcie dwudziestosiedmioletniej działalności CRIST osiągnął pozycję jednego z czołowych producentów wyspecjalizowanego sprzętu stoczniowego w segmentach urządzeń hydrotechnicznych oraz jednostek pływających dla największych światowych odbiorców. Jakość świadczonych usług oraz potencjał produkcyjny CRIST znajduje coraz większe uznanie u armatorów, czego doskonałym dowodem są kolejne kontrakty wypełniające portfel zamówień do końca 2018 roku. Stocznia koncentruje swój rozwój wokół budowy specjalistycznych statków i konstrukcji dla przemysłu morskiego.

Źródło gospodarkamorska.pl

W Gdański uratują kolejny stoczniowy dźwig. Będzie jak nowy.

W Gdańsku uratują kolejny stoczniowy dźwig. Żuraw zlokalizowany przy ulicy Narzędziowców na terenie Młodego Miasta ma zyskać całoroczną iluminację w zmiennych kolorach, która będzie zintegrowana z muzyką. Konkurs na podświetlenie dźwigu ogłosiła Fundacja Gdańska. Termin nadsyłania zgłoszeń mija 13 kwietnia.
– Ten dźwig z 1942 r. będzie iluminowany i barwami narodowymi, i innymi barwami, w zależności od pory roku, uroczystości, dat wydarzeń. Chcemy w ten sposób, aby na 100-lecie odzyskania niepodległości nie tylko nowe maszty flagowe, duże, wielkie, budowały tożsamość naszego miasta, mieszkańców, ale też i dźwigi jako ważny element krajobrazu gdańskiego świadczyły o naszych uczuciach i emocjach – mówi Paweł Adamowicz, prezydent Gdańska.

Dźwig, a właściwie żuraw wieżowy z obrotowym słupem, ma około 19 m wysokości. Służył do przenoszenia materiałów drewnianych i stalowych. Jego właścicielem jest obecnie Shipyard City Gdańsk. Iluminacja ma przede wszystkim wzmocnić atrakcyjność Młodego Miasta.
– Liczymy, że będzie to jeden z charakterystycznych punktów Młodego Miasta. Nam również zależy na tym, żeby podkreślić dziedzictwo stoczniowe tych terenów i nie tylko z dźwigów, ale również z dawnych budynków stoczniowych stworzyć przestrzeń, która będzie atrakcyjna dla mieszkańców, turystów, ale też nabywców przyszłych lokali czy to mieszkalnych, czy to biurowych na terenie Młodego Miasta – mówi Krzysztof Król, przedstawiciel inwestorów Młodego Miasta.
Inspiracją dla iluminacji gdańskiego dźwigu były m.in. projekty z Holandii i Szczecina, które na nowo odkryły charakterystyczne dla tych miast elementy. Jak podkreślił Bogdan Oleszek, przewodniczący Rady Miasta Gdańska, dźwigi są dla Gdańska jak Wieża Eiffla dla Paryża.
– Cieszę się, że te dźwigi nie znikają i myślę, że każdy, nie tylko turysta, ale i gdańszczanin, będzie się bardzo, bardzo cieszył z tej inicjatywy – mówi Bogdan Oleszek, przewodniczący Rady Miasta Gdańska.
Jacek Bendykowski, prezes Fundacji Gdańskiej, powiedział, że nie wyklucza realizacji projektu jeszcze w tym roku. Uruchomienie iluminacji planowane jest na 11 listopada. – Dźwig znajdujący się przy ul. Narzędziowców został wybrany, ponieważ jest w naszym zasięgu logistycznym i finansowym. Zlokalizowany jest w centrum przestrzeni Młodego Miasta, która zaczyna żyć, rozwija się rozrywkowo i kulturalne. Ponadto dźwig jest doskonale widoczny dla przechodniów i kierowców. W niedalekim sąsiedztwie, na terenach postoczniowych planowane jest powstanie Nowego Muzeum Sztuki – NOMUS, jako oddziału Muzeum Narodowego w Gdańsku – dodał Bendykowski.
Konkurs na iluminację dźwigu podzielono na dwa etapy. W pierwszym, który rozpoczął się w czwartek, wyłonionych zostanie 5 osób/podmiotów zakwalifikowanych do drugiej rundy. Pierwszy etap nie wymaga szczegółowego projektu, wystarczy wizualna koncepcja iluminacji dźwigu. Drugi etap obejmuje już szczegółową koncepcję. Zwycięzca konkursu otrzyma 5 000 zł.
Szacowany koszt wykonania iluminacji to ok. 120 000 zł brutto. Środki mają pochodzić m.in. z akcji „Ratowanie dźwigów stoczniowych", w której do tej pory udało się zebrać prawie 25 000 zł, oraz ze środków własnych Fundacji Gdanskiej i sponsorów.
Organizatorem projektu jest Fundacja Gdańska, a partnerami: Miasto Gdańsk, Gdański Zarząd Dróg i Zieleni, Rada Miasta Gdańska, portal Trojmiasto.pl, Shipyard City Gdańsk Sp. z o.o i Młode Miasto oraz Gdańska Organizacja Turystyczna.

Źródło: gospodarkamorska.pl

Statoil zmienił nazwę.

Norweski koncern naftowy Statoil, po prawie 50 latach, zmieni nazwę na Equinor. Tym samym pójdzie w ślady francuskiego koncernu energetycznego Engie (wcześniej Gas de France Suez, GDF Suez) czy Orsted (wcześniej DONG Energy. Jest to wynikiem nowego trendu w europejskiej energetyce aby nie kojarzyć się z biznesem bazującym na paliwach kopalnych.
Decyzja została podjęta przez zarząd spółki, ale teraz musi jeszcze uzyskać akceptację akcjonariuszy podczas zgromadzenia w połowie maja. Co bardzo istotne - rebranding i stojąca za nim nowa strategia firmy, została już poparta przez norweski rząd posiadający 67 procent akcji spółki.
Nowa nazwa koncernu ma brzmieć "Equinor", co ma "odzwierciedlać postępujące zmiany i wsparcie dla niskoemisyjnej strategii". Słowo pochodzi częściowo od angielskich słów equal, equality oraz equilibrium oznaczających równowagę i równość, a „nor" wskazuje na norweskie pochodzenie marki. Statoil zamierza poszerzyć źródła, z których będzie produkować energię. Postawi na ekologiczne rozwiązania i redukcję tradycyjnych paliw, takich jak ropa naftowa.
Jak napisał w oficjalnym komunikacie podkreślił w komunikacie Jon Erik Reinhardsen, prezes zarządu koncernu: "Statoil zmienia się wraz z tym jak zmianom ulega cały świat. Mamy teraz do czynienia z największą w dziejach transformacją źródeł energii i nasza spółka zamierza znaleźć się w czołówce tych przemian."

Źródło: gospodarka morska.pl

Ile jest morza w gospodarce.

Usłyszałem niedawno takie pytanie uzupełnione, oczywiście, o przymiotnik – polskiej. Ociągałem się z odpowiedzią, chociaż wydawałoby się, że wystarczy sięgnąć po najnowszy „Rocznik statystyczny gospodarki morskiej" GUS-u (RSGM) i znaleźć odpowiednią tabelę. Problem w tym, że w statystyce taki byt jak „gospodarka morska" nie istnieje, bo nie ma jej w oficjalnym podziale gospodarki na działy, grupy i klasy, który to podział ma moc rozporządzenia Rady Ministrów. Można więc powiedzieć, że GUS robi nam grzeczność tym rocznikiem, i jak to bywa przy nieformalnych prezentach, wkłada weń nieco nieskrępowanej twórczości. Żeby ją ocenić, trzeba zajrzeć do innych publikacji.

Najnowsze wydanie RSGM nosi datę 2017, ale podsumowuje rok 2016. Wykazane w nim przychody gospodarki morskiej wyniosły 43,3 miliarda złotych, co stanowiło 1,3% przychodów całej gospodarki narodowej. Dla porównania, przemysł samochodowy był zarobił 139 mld zł a górnictwo 48 mld. GUS uznał za podstawowe filary morskiej ekonomiki ryby (15,2 mld zł), stocznie (10,7 mld zł), porty (7,8 mld), agencje transportowe (4,2 mln) i żeglugę (1,3 mld). Pierwsza pozycja budzi najwięcej wątpliwości, ponieważ mamy tu przetwórstwo owoców morza (12,3 mld zł), handel nimi (2,8 mld) i rybołówstwo (zaledwie 0,12 mld). Z porównania liczb pierwszej i trzeciej wynika, że przerób i handel opierają się na importowanym surowcu. A jeśli porównamy kwotę 12,3 mld z podobną pozycją w „Roczniku statystycznym przemysłu 2017" (RSP, str. 539), to okazuje się, że znajdziemy tam tylko 9,5 mld zł. Brakujące dwa miliardy tworzą – upraszczając – sałatki jarzynowe, bo dla tabel w RSGM liczono całą produkcję zakładów według przypisania ich do branży a nie według asortymentu. W tym przypadku nie będziemy jednak spierać się o dane, ponieważ przede wszystkim należy odpowiedzieć na pytanie, czy rafinerie, które przetwarzają ropę wydobytą przez górnictwo morskie i ich stacje benzynowe są częścią gospodarki morskiej? A czy budownictwo, które korzysta z kruszywa wydobywanego z morza, zaliczymy do gospodarki morskiej, czy raczej nie? Wydaje się więc, że jednak istnieje wyraźna granica między gospodarkami „morską" i „lądową" przebiegająca, między innymi, przez rampy, przy których w portach ładuje się samochody ciężarowe albo przez portowe pompownie na rurociągach przesyłowych.

Kategoria „produkcja i naprawa statków i łodzi" (10,7 mld) zawiera także „lądową" domieszkę, ale trudno ustalić jej wielkość. Według RSP „produkcja statków i łodzi" (w co GUS wlicza także kadłuby, bloki i inne „klocki" do montażu) przyniosła 3,5 mld zł, natomiast remonty – tę liczbę znajdujemy w RSGM – 1,0 mld zł. W różnicy między 10,7 i 4,5 mld zł są więc stalowe konstrukcje dla górnictwa morskiego i morskiej energetyki wiatrowej, wyposażenie statków, usługi morskich biur konstrukcyjnych, ale też mosty, urządzenia dla energetyki lądowej i przemysłu chemicznego.

Inne pytania rodzi główna pozycja portowa „przeładunek, przechowywanie i magazynowanie towarów w portach morskich" ponieważ z roku na rok przychody wzrosły tu trzykrotnie – z 2,4 mld w 2015 do 7,2 mld zł w 2016. Takiego cudu w tej branży nie było, więc albo przez wiele lat w obliczeniach czaił się błąd, albo teraz mamy do czynienia z kreacją.

Niezależnie od rozstrzygnięcia, czy liczyć asortymentowo, czy tak zwaną metodą przedsiębiorstw, którą GUS wybrał do RSGM, to gospodarka prawdziwie morska zarobiła w 2016 roku mniej niż 30 miliardów złotych a jej udział w narodowej całości wyniósł mniej niż jeden procent.

Marek Błuś

Źródło:gospodarkamorska.pl

W. Brytania: List grupy polityków za zablokowaniem Nord Stream 2.

Siedemnastu brytyjskich polityków, w tym były lider Partii Konserwatywnej Iain Duncan Smith, podpisało list do szefa MSZ Wielkiej Brytanii Borisa Johnsona, apelując o sprzeciw wobec budowy gazociągu Nord Stream 2 - poinformował w niedzielę "Sunday Telegraph".

Szczegóły inicjatywy opisał również dziennikarz "Do Rzeczy" Marcin Makowski, który jako pierwszy opublikował pełny dokument, który został wysłany do Johnsona w poniedziałek, 12 marca br.
„Jesteśmy przekonani, że zwłaszcza w okresie rosnącego napięcia w relacjach z Rosją dostrzeże Pan absolutną konieczność zaangażowania się Wielkiej Brytanii w zapewnienie gwarancji bezpieczeństwa i suwerenności naszym partnerom z NATO na flance wschodniej" - argumentowali autorzy listu.
"Biorąc pod uwagę, że Kreml jest w posiadaniu pakietu kontrolnego akcji Gazpromu, łatwo sobie wyobrazić, że nowy gazociąg skonsoliduje rosyjskie wpływy na europejską gospodarkę, wywołując konflikt między państwami europejskimi i robiąc z nich zakładników (rosyjskiej polityki)" - dodali.
Jak podkreślono, stanowisko ponadpartyjnej grupy posłów jest zgodne z opinią sekretarza stanu USA Rexa Tillersona (list został napisany przed jego dymisją z 13 marca - PAP), "który uważa, że proponowany rurociąg osłabi europejskie bezpieczeństwo energetyczne".
"Podobne stanowisko brytyjskiego rządu, zgodne z naszym głównym partnerem w ramach NATO, byłoby pomocne dla naszych sojuszników w Polsce i Europie Środkowej" - zaznaczono.
Jednocześnie politycy zwrócili uwagę na to, że Nord Stream 2 pozbawiłby Ukrainę dodatkowych źródeł dochodu, szacowanych na nawet 2 mld dolarów rocznie, z opłat tranzytowych, a także może być wykorzystywany do zakłócania dostaw gazu do państw Europy Wschodniej, a nawet do pozbawiania ich tych dostaw.
"W związku z tym jest kluczowe, aby Wielka Brytania podkreśliła wyraźne zagrożenia w dziedzinie bezpieczeństwa, geopolityki i gospodarki dla pokoju i stabilności w Europie, które są powiązane z budową i działaniem nowego rurociągu pomiędzy Niemcami a Rosją" - napisali posłowie, zapowiadając, że będą domagali się zorganizowania parlamentarnej debaty na ten temat.
List został przygotowany z inicjatywy ponadpartyjnej grupy posłów zajmujących się Polską (All-Parliamentary Group on Poland, APPG), na której czele stoi urodzony w Warszawie deputowany Partii Konserwatywnej Daniel Kawczyński.
Pod apelem podpisy złożyli także m.in. były lider Partii Konserwatywnej w latach 2001-2003 Iain Duncan Smith, były sekretarz generalny Partii Konserwatywnej w latach 1985-1987 Lord Tebbitt, a także grupa eurosceptycznych posłów tego ugrupowania, m.in. Edward Leigh, Andrew Bridgen i Andrew Rosindell, europoseł tej partii Daniel Dalton oraz dwoje polityków Partii Pracy, Mary Glindon i Stephen Pound.
Pytany o Nord Stream 2 podczas piątkowego spotkania z polskim ministrem spraw zagranicznych Jackiem Czaputowiczem, Johnson nie udzielił wyraźnego poparcia dla polskiego stanowiska. "Rozumiemy trudności związane z projektem Nord Stream 2 i rozmawialiśmy o tym z Jackiem (Czaputowiczem). Każdy rozumie, że ludzie potrzebują dostępu do gazu, ale nikt nie chce sytuacji, w której Rosja może używać (tego surowca) jako narzędzia politycznego szantażu i musimy pracować nad tym, aby tego uniknąć" - powiedział.
Nord Stream 2 to projekt liczącej 1,2 tys. km długości dwunitkowej magistrali gazowej z Rosji do Niemiec przez Morze Bałtyckie. Moc przesyłowa tego gazociągu to 55 mld m sześc. surowca rocznie. Inwestycja ma być gotowa do końca 2019 r., gdyż po tym roku Rosja zamierza przestać przesyłać gaz rurociągami biegnącymi przez terytorium Ukrainy.

Źródło:pap.pl

Nowa Spółka Grupy kapitałowej OT Logistic obsłuży klientów w krajach dawnej Jugosławii.

Grupa Kapitałowa OT Logistics utworzyła spółkę OTL Forwarding, która zapewni kompleksową obsługę spedycyjną i transportową klientom z Serbii, Chorwacji, Słowenii, Bośni i Hercegowiny, Czarnogóry oraz Macedonii. Utworzenie spółki ma na celu zwiększenie obecności Grupy na tych rynkach i może przyczynić się do zwiększenia przeładunków w kontrolowanym przez OT Logistics porcie w chorwackiej Rijece.
OTL Forwarding, z siedzibą w Belgradzie (Serbia), będzie świadczyć m. in usługi spedycji krajowej i międzynarodowej (spedycja rzeczna, kolejowa, lądowa, lotnicza), usługi przeładunkowe, transport towarów ponadgabarytowych, usługi typu Project Cargo, przewóz towarów w temperaturach kontrolowanych oraz obsługę

celną. Nowa spółka będzie również korzystała z usług lokalnych portów morskich, w tym Rijeki w Chorwacji oraz Ploče na południu tego kraju.
„Utworzenie Spółki OTL Forwarding jest kolejnym krokiem w realizacji strategicznych celów Grupy Kapitałowej OT Logistics i umacniania pozycji na rynkach Europy Środkowej. Obecność Grupy na Zachodnich Bałkanach oraz w Słowenii ułatwi nam pozyskiwanie klientów, szczególnie w zakresie transportu drogowego i kolejowego, a także bieżący kontakt z nimi. Liczymy również, że intensyfikacja kontaktów biznesowych na lokalnych rynkach wpłynie pozytywnie na wolumen przeładunków towarów w porcie w Rijece. Chcemy uczestniczyć w rozwijaniu lokalnego rynku spedycyjnego i logistycznego – widzimy tu duży potencjał rozwoju oparty przede wszystkim o bardziej efektywne wykorzystanie istniejącej w regionie infrastruktury transportowej. Jesteśmy przekonani, że dzięki naszemu doświadczeniu, know-how oraz skali działalności jesteśmy w stanie zaoferować lokalnym klientom atrakcyjną i kompleksową ofertę usług transportowych, spedycyjnych i przeładunkowych." – stwierdził Prezes Zarządu OT Logistics Zbigniew Nowik.
„Utworzenie nowej Spółki w Serbii to również element budowania przez Grupę Kapitałową OT Logistics korytarza transportowego Północ-Południe na terenach położonych między Morzami Bałtyckim, Adriatyckim i Czarnym i intensyfikacji wymiany towarowej pomiędzy krajami Europy Środkowej." – dodaje Prezes Nowik.

Źródło: morzaioceany.pl

Stres można pokonać Oto bardzo praktyczne ćwiczenia.

Rozgorączkowani, niecierpliwi, w drodze ku przyszłym wydarzeniom niemal nie zauważamy tego, co tu i teraz. Jak się zatrzymać i pozbyć niepotrzebnego napięcia?
"Czasem intuicja bardzo wyraźnie nam podpowiada, że to, czego nam tak brakuje, to my sami: nasza chęć lub zdolność pełnego zaistnienia we własnym życiu i przeżycia go tak, jakby było naprawdę ważne. W jedynym momencie, który istnieje: teraz" – pisał Jon Kabat-Zinn, autor programu redukcji stresu opartej na uważności (MBSR).
Tymczasem nasze życie coraz bardziej przypomina podróż pędzącym pociągiem. Rozgorączkowani, niecierpliwi, w drodze ku przyszłym wydarzeniom niemal nie zauważamy tego, co tu i teraz. Czasem rzucimy tęskne spojrzenie w okno pociągu, żal ściśnie serce, że mijamy tak piękne miejsca, niezwykłych ludzi. Wtedy obiecujemy sobie, że kiedyś tu przyjedziemy, zatrzymamy się, nacieszymy wszystkim, wrócimy do ludzi, od których oddaliło nas życie. Kiedyś… Bo teraz nie mamy czasu. Teraz mamy swoje terminy i cele, spięte barki, zaciśnięte szczęki i obolałe kręgosłupy. Ale nic to, trzeba odebrać dzwoniące telefony, odpowiedzieć na wiadomości, wykonać kilka zadań na wczoraj.
A gdy coś idzie nie tak, urządzamy sobie bolesne połajanki: źle to rozegraliśmy, nie tak powiedzieliśmy i w ogóle jak mogliśmy tak nawalić? I zatopieni w przeszłości już nawet nie zauważamy widoków za oknem. Paradoksalnie dobrze jest, jeśli raz po raz nasz pociąg ma awarię, odetną nam prąd czy internet nie ma zasięgu. To jak nagłe przebudzenie. Raptem wszystko staje się prostsze. Wiadomo, co ważne, a co nie, czym się zająć, a co odpuścić. Znowu odbieramy świat zmysłami: widzimy kolory, czujemy smaki i zapachy, ciepły dotyk słońca na policzku. Co zadziwiające, świat się nie wali, jakoś sobie bez nas radzi. Tylko czy naprawdę potrzebujemy nadzwyczajnych okoliczności, by zacząć żyć obecną chwilą? Żaden dzień się nie powtórzy, jutro nie nadrobimy tego, co możemy przeżyć tylko dzisiaj.
SKĄD SIĘ BIERZE STRES?
Szukając winnego tego, że nie możemy się czuć na co dzień tak, jak byśmy chcieli, wskazujemy na stres. Stres sygnalizuje nam, że coś jest nie tak i powinniśmy interweniować – walczyć albo uciekać. Celowo wywołuje nieprzyjemne uczucia, by zmusić nas do działania. Sęk w tym, że komplikujemy sprawę, usiłując dociec, dlaczego czujemy się źle. Nasz mózg pospiesznie szuka podobnych sytuacji z przeszłości i przewiduje, co się może wydarzyć. W rezultacie stresuje nas nie tylko to, co się dzieje teraz, ale także sytuacje z przeszłości. Zamiast skupić się na działaniu, wpadamy w błędne koło myśli, które wysysają z nas energię i potęgują napięcie.

Co można wtedy zrobić? Uświadomić sobie, jakie sytuacje wywołują w nas stres i nauczyć się obchodzić z nimi w nowy sposób – czyli wyjść poza działania nawykowe. Każda konstruktywnie rozwiązana sytuacja staje się nowym punktem odniesienia i wpływa na to, jak oceniamy swoje siły. Jeśli mimo stresu świetnie poradziłam sobie z jakimś trudnym zadaniem w pracy, to ta sytuacja buduje moje zaufanie do siebie: skoro wtedy dałam radę, to teraz też sobie poradzę. A stres negatywny – dystres, zamieni się w eustres – czyli stres pozytywny, mobilizujący do działania.

1. STRES KRÓTKOTRWAŁY

W codziennym życiu towarzyszą nam dwa rodzaje stresu: krótkotrwały i długotrwały. Stres krótkotrwały charakteryzuje się wyrzutami do krwi niewielkich ilości adrenaliny i kortyzolu, może uratować nam życie, np. gdy potrzebna jest natychmiastowa ucieczka. Bardziej niebezpieczny jest stres długotrwały, bo powoduje, że hormony stresu są pompowane do krwi miesiącami czy latami.

Jak sobie z nimi radzić? By rozładować stres krótkotrwały, warto sobie uświadomić, co nas stresuje, i spokojnie zmierzyć się z sytuacją. Jeśli czujesz, że ogarnia cię napięcie, zacznij od rzeczy najprostszej – od oddychania. Weź powoli kilka głębokich oddechów przez nos, skupiając uwagę na wdechu i wydechu. W książce „Życie, piękna katastrofa" Jon Kabat-Zinn pisze: „Oddech łączy nas ze spokojem i świadomością, kiedy na chwilę utracimy z nią kontakt, pozwala dostrzec napięcie mięśni

2. ROZŁADOWANIE STRESU

Prof. Steve Peters, który uczył radzenia sobie ze stresem brytyjskich sportowców, w książce „Paradoks szympansa. Przełomowy program zarządzania umysłem" przedstawia siedmiopunktowy plan działania pomocnego w opanowaniu stresu. Jego celem jest wyjście poza automatyczny i nieprzynoszący korzyści sposób postępowania.

Przy okazji spróbuj go przetestować.

1. ROZPOZNANIE I ZMIANA

Zauważ, że jesteś zdenerwowany i posłuż się słowem kluczem, żeby zmienić tę sytuację. Dobrym hasłem będzie słowo „zmiana".

2. PRZYCISK PAUZY

Wyobraź sobie, że wciskasz wielki przycisk pauzy.

3. WYCOFANIE

Zdystansuj się od sytuacji. Jeśli to możliwe, zmień pomieszczenie, na jakiś czas skoncentruj się na rzeczach niezwiązanych ze sprawą.

4. HELIKOPTER I ODPOWIEDNIA PERSPEKTYWA

Wyobraź obie, że jesteś na pokładzie helikoptera, który krąży nad całą sytuacją. Popatrz na nią z szerszej perspektywy, a potem spokojnie spróbuj odpowiedzieć sobie na cztery następujące pytania:

→ w jaki sposób ta sytuacja wpłynie na moją przyszłość?
→ czy będzie tak zawsze, czy z czasem coś się zmieni?
→ co jest w moim życiu najcenniejsze?
→ czy ta sytuacja ma związek z moimi wartościami, czy je zmieniła?

5. PLAN

Przeanalizuj sytuację i okoliczności. Zastanów się, na co masz wpływ i co możesz zrobić, a co musisz po prostu zaakceptować.

6. REFLEKSJA I REALIZACJA

Pozwól sobie na chwilę namysłu i przejdź do działania. Zmień to, co możesz zmienić. Bądź aktywny.

7. UŚMIECH

Uśmiechaj się, staraj się myśleć optymistycznie. Naucz się śmiać z siebie w sytuacjach, w których wiesz, że przesadzasz. Zauważ, że to zdarzenie za chwilę stanie się odległym wspomnieniem i przypomina, byśmy przyjrzeli się własnym myślom i uczuciom".

Będąc w kontakcie z nimi, dostrzeżemy pełen kontekst stresującej sytuacji i będziemy w stanie szybciej odzyskać równowagę, a dzięki temu – zacząć myśleć konstruktywnie. Kiedy się stresujemy, nasze ciało się spina, jak przed ucieczką. Dziś jednak dużo rzadziej niż nasi przodkowie musimy uciekać; potrzebujemy innego działania. Łatwiej je znajdziesz, gdy się rozluźnisz.

Jak to zrobić? Skieruj kolejno uwagę na te części ciała, w których czujesz napięcie, i świadomie rozluźniaj mięśnie. Oddychaj przy tym spokojnie i głęboko. Spokojny oddech i rozluźnione ciało pomogą ci wrócić do tu i teraz, i zobaczyć sytuację we właściwych proporcjach i bez negatywnego prognozowania, co będzie dalej. Wtedy nadchodzi dobry moment, by zapytać siebie: co jest moim celem w tej sytuacji? Co mogę zrobić? I obmyślić plan działania.

3. UCZ SIĘ OD ZWIERZĄT

Mark Williams i Danny Penman, autorzy książki „Mindfulness. Trening uważności", zwracają uwagę na to, jak radzą sobie ze stresem zwierzęta. Jako przykład przywołują stado gazeli, które – gdy to konieczne – uruchamiają wszystkie siły do ucieczki przed drapieżnikiem. Ale gdy tylko zagrożenie mija, z miejsca się uspokajają i powracają do szczypania trawy. Czyli do tego, co jest dla nich ważne tu i teraz. W przeciwieństwie do ludzi, którzy jeszcze długi czas spędzają na rozpamiętywaniu zagrożenia albo wyobrażaniu sobie, co złego mogło się stać, choć się nie stało. Spróbuj następnym razem zrobić tak jak gazela – gdy minie stresująca sytuacja, skup się na rzeczach, które normalnie masz do zrobienia.

Stres chroniczny jest podstępny – żyjąc z latami, przestajemy go zauważać. Do jego oznak należą m.in. uczucie ciągłego zmęczenia, zamartwianie się, brak humoru, panikowanie, wykonywanie każdej czynności w pośpiechu, niezdolność do stawienia czoła pracy, problemy ze snem.

Jednocześnie przyjmujemy postawę „tak już musi być". Moja praca mnie wykańcza, ale trudno, tak już musi być; ledwie daję radę, łącząc pracę i biorąc na siebie wszystkie obowiązki w domu – ale tak musi być, nikt przecież nie zrobi tego lepiej ode mnie.

Poddajemy się, nie zauważając, że niejednokrotnie sami jesteśmy źródłem swoich zmartwień. Zdaniem prof. Steve'a Petersa stres chroniczny rodzi się z niewspółmiernych do rzeczywistości oczekiwań wobec siebie, świata i innych. Jego trzy potencjalne źródła to: my sami, okoliczności i inni ludzie. Kluczowe więc będzie uświadomienie sobie kierujących nami przekonań oraz tego, gdzie zaczyna się i kończy nasz rzeczywisty wpływ na daną sytuację. Nie zawsze możemy ją zmienić, ale poczujemy się dużo lepiej, jeśli wobec problemów przyjmiemy aktywną postawę i sprawdzimy, co możemy zrobić sami, gdzie potrzebna będzie pomoc innych, a z czym musimy się pogodzić.

4. CZARNE MYŚLI – PLAN RATUNKOWY

KIEDY CZUJESZ, ŻE TWOJE MYŚLI PROWADZĄ CIĘ W STRONĘ PRZEGRANEJ, ZADAJ SOBIE TRZY PYTANIA:

1. Czy ta myśl jest oparta na faktach?
2. Czy ta myśl pomaga mi osiągnąć cel, który sobie stawiam?
3. Czy ta myśl pozwala mi się czuć tak, jak chcę się czuć?

Odpowiadając sobie na te pytania, ochłoniesz. Zauważysz przekonania, które utrudniały ci podjęcie działania, i zaczniesz szukać konstruktywnych rozwiązań. Zachowaj te pytania w pamięci. Innym sposobem na przerwanie gonitwy myśli jest przyspieszenie albo zwolnienie myślenia. Kiedy twój wewnętrzny krytyk szaleje, wmawiając ci, że na pewno sobie z czymś nie poradzisz i zawalisz sprawę, uruchom tryb szybko mówiący albo zwalniający – jak wolisz. A najlepiej dodaj do tego tryb głośnomówiący – użycz głosu swojemu wewnętrznemu krytykowi. Powiedz głośno to, co dotąd słyszałeś tylko w swojej głowie. Czy teraz nie brzmi to absurdalnie?

5. JAK POKONAĆ STRES DŁUGOTRWAŁY

Stres chroniczny jest podstępny – żyjąc z nim latami, przestajemy go zauważać. Do jego oznak należą m.in. uczucie ciągłego zmęczenia, zamartwianie się, brak humoru, panikowanie, wykonywanie każdej czynności w pośpiechu, niezdolność do stawienia czoła pracy, problemy ze snem. Jednocześnie przyjmujemy postawę „tak już musi być". Moja praca mnie wykańcza, ale trudno, tak już musi być; ledwie daję radę, łącząc pracę i biorąc na siebie wszystkie obowiązki w domu – ale tak musi być, nikt przecież nie zrobi tego lepiej ode mnie.

Poddajemy się, nie zauważając, że niejednokrotnie sami jesteśmy źródłem swoich zmartwień. Zdaniem prof. Steve'a Petersa stres chroniczny rodzi się z niewspółmiernych do rzeczywistości oczekiwań wobec siebie, świata i innych. Jego trzy potencjalne źródła to: my sami, okoliczności i inni ludzie. Kluczowe więc będzie uświadomienie sobie kierujących nami przekonań oraz tego, gdzie zaczyna się i kończy nasz rzeczywisty wpływ na daną sytuację. Nie zawsze możemy ją zmienić, ale poczujemy się dużo lepiej, jeśli wobec problemów przyjmiemy aktywną postawę i sprawdzimy, co możemy zrobić sami, gdzie potrzebna będzie pomoc innych, a z czym musimy się pogodzić.

6. ŹRÓDŁA STRESU DŁUGOTRWAŁEGO

Jeśli żyjesz w chronicznym napięciu i chcesz się od niego uwolnić, odpowiedz na poniższe pytania i sprawdź, co powinieneś zmienić

1. Czy sensownie organizujesz i wykorzystujesz czas? Wprowadzenie jakiej jednej zmiany mogłoby znacząco polepszyć sytuację?
2. Czy potrafisz stawiać granice? W jakich sytuacjach warto, żebyś częściej mówił „nie"?
3. Czy twoje oczekiwania są realne? Na ile realistyczne jest oczekiwanie, że będziesz doskonały we wszystkich rolach życiowych?
4. Czy bierzesz odpowiedzialność tylko za powierzone ci sprawy, czy również za te, za które odpowiada ktoś inny?
5. Rozwiązujesz problemy od razu czy odsuwasz je od siebie, aż kumuluje ich się tak dużo, że czujesz się przytłoczony i bezradny?
6. Czy umiesz rozpoznawać swoje ograniczenia? Czy też zakładasz, że coś takiego jak ograniczenia w ogóle cię nie dotyczy?
7. Czy odpowiednio wcześnie zwracasz się do innych o pomoc? I czy prosisz o pomoc właściwe osoby?
8. Czy rozmawiasz z innymi o stresujących cię sytuacjach? Czy dusisz wszystkie zmartwienia w sobie?
9. Czy dajesz sobie prawo do odpoczynku? W jaki sposób odpoczywasz? Jaka forma aktywności sprawiłaby ci radość?

7. ZACZNIJ ŻYĆ TU I TERAZ

Pozostaje odpowiedzieć sobie na pytanie, jak żyć na co dzień, żeby niepotrzebnego napięcia było w naszym życiu jak najmniej. Pewnie zauważyłeś, że stres katapultuje nas w przyszłość – gdy martwimy się o następstwa jakiejś sytuacji – albo przeszłość – gdy stresujemy się wydarzeniami, które miały miejsce lub do których mogło dojść.

Wszystkie działania zaradcze mają na celu sprowadzenie nas na powrót do teraźniejszości. Jedynie z tej perspektywy możemy właściwie ocenić stopień trudności sytuacji i wybrać odpowiedni sposób działania. Jeśli więc nie chcemy się stresować, powinniśmy żyć w czasie teraźniejszym, koncentrując się na jednej wykonywanej właśnie czynności, z poszanowaniem tego, co czujemy. Takie uważne podejście sprawia, że traktujemy siebie przyjaźnie, z dobrocią. Czyli zupełnie inaczej, niż kiedy działamy pod wpływem stresu. Jeśli wtedy do twojej głowy przebije się informacja, że jesteś bardzo zmęczony, każesz sobie zignorować tę informację i jeszcze siebie dociśniesz, żeby zdążyć z pracą na czas. Ale czy rzeczywiście zdążysz i wykonasz wszystko bezbłędnie?

Uważność w tej samej sytuacji podpowie ci, że dobrze ci teraz zrobi 15-minutowa przerwa. Dzięki czemu zregenerujesz siły i szybciej skończysz zadania. Uważność uczy szacunku do siebie i swojego czasu. Gdy postanowisz praktykować ją na co dzień, zobaczysz wkrótce, że zrezygnujesz z części swoich nawyków czy wycofasz zaangażowanie z niektórych spraw, bo uświadomisz sobie, że nie przynoszą ci nic poza wyczerpaniem. Będąc uważny, dostrzeżesz moment, gdy do twoich myśli wkrada się destrukcja. Ale nie podążysz już za nią na oślep, tylko przyjrzysz się jej i ocenisz, czy ma coś wspólnego z aktualną sytuacją, czy to tylko wspomnienie, nad którym nie warto się zatrzymywać. A jeśli rozpoznasz w niej realny problem, dasz sobie czas i przestrzeń do zastanowienia się, jak tę sytuację najlepiej rozwiązać.

W stawaniu się uważnym pomoże ci medytacja. Możesz zacząć nawet od jedno- czy trzyminutowej. Wiele badań psychologicznych wykazało, że osoby regularnie medytujące są szczęśliwsze i bardziej zadowolone: tworzą lepsze związki, rzadziej zapadają na depresję, wzrasta ich wytrzymałość umysłowa i fizyczna oraz odporność, obniżają się kluczowe wskaźniki chronicznego stresu. Możesz też regularnie kontemplować swój ulubiony widok. Patrzeć na niego tak długo, aż poczujesz w sobie spokój.

8. MINUTOWA MEDYTACJA

1. Usiądź prosto na krześle z prostym oparciem. Odsuń plecy od oparcia. Wyprostuj je. Stopy mogą spoczywać płasko na podłodze. Zamknij oczy lub spuść wzrok.
2. Skup się na oddechu: na tym, jak powietrze wpływa do twojego ciała i wypływa z niego. Obserwuj oddech, nie czekając na żadne wyjątkowe wydarzenie.
3. Po chwili twoje myśli mogą zacząć zmierzać w różnych kierunkach. Kiedy to zauważysz, delikatnie skieruj uwagę z powrotem na oddech. Nie karć się – uświadomienie sobie wędrówki własnych myśli i przywrócenie uwagi bez krytyki to kluczowa zasada medytacji uważności.

4. Twój umysł może stać się tak spokojny jak tafla stawu – lub nie. Poczucie całkowitego wyciszenia, nawet jeśli się pojawi, może być ulotne. Jeśli cię to zdenerwuje lub rozdrażni, zauważ, że to uczucie też może być ulotne. Cokolwiek się wydarzy, pozwól, by było takie, jakie jest.
5. Po minucie otwórz oczy i ponownie zobacz pokój, w którym się znajdujesz.

9. DZWONKI UWAŻNOŚCI

WYBIERZ KILKA ZWYKŁYCH CODZIENNYCH ZAJĘĆ, KTÓRE DA SIĘ PRZEKSZTAŁCIĆ W „DZWONKI UWAŻNOŚCI", TJ. PRZYPOMNIENIA O TYM, ABY ZATRZYMAĆ SIĘ I BYĆ OBECNYM. MOŻESZ WYBRAĆ KTÓREŚ Z PONIŻSZYCH PROPOZYCJI ALBO ZNALEŹĆ WŁASNE:
1. Przygotowywanie jedzenia – skup się na tej czynności i doświadczaj jej wszystkimi zmysłami: wzrokiem, słuchem, smakiem, węchem, dotykiem.
2. Jedzenie – spróbuj zjeść przynajmniej część posiłku bez jednoczesnego słuchania radia czy oglądania telewizji. Skup się na jedzeniu: kolorach, kształtach, smaku. Porównaj, jak smakuje kęs pierwszy, a jak czwarty.
3. Prowadzenie samochodu – świadomie decyduj, na czym chcesz skupiać w tym momencie umysł. Jeśli postanowiłeś się skupić na czymś innym niż prowadzenie samochodu, zauważ, jak szybko jesteś w stanie przenieść kierowanie samochodem w centrum swojej uwagi, gdy będzie wymagać tego sytuacja.
4. Czerwone światła – okazja do tego, by pobyć w ciszy i spokoju oraz świadomości własnego oddechu.
5. Słuchanie – kiedy kogoś lub czegoś słuchasz, zauważ, kiedy przestajesz słuchać i zaczynasz myśleć o czymś innym. Powracaj do rzeczywistego słuchania.
6. Spacer – wybierz się na spacer po twojej okolicy i popatrz na nią tak, jakbyś ją widział po raz pierwszy. Zauważ, co cię zaskoczyło, zachwyciło. Roślinność, detale architektoniczne, ukryte gniazdo ptaka...

10. ĆWICZENIE WDZIĘCZNOŚCI

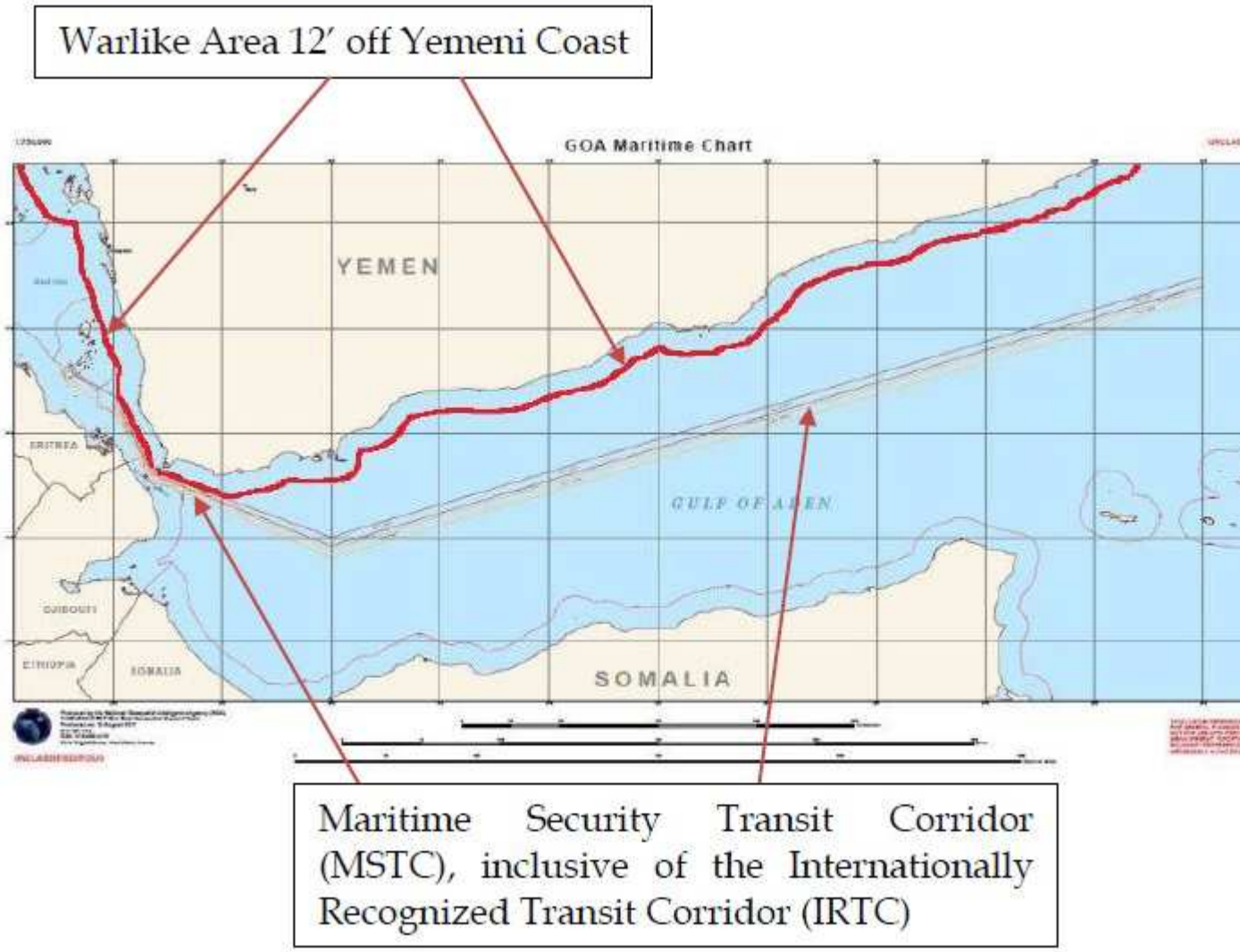
To ćwiczenie możesz wykonywać przed snem albo kiedy zaczynasz widzieć szklankę do połowy pustą. Jest bardzo proste: raz dziennie pomyśl o dziesię- ciu rzeczach, za które jesteś wdzięczny. Licz to, co wymieniasz, na palcach. Ważne, aby dojść do dziesięciu rzeczy, nawet jeśli już po trzech lub czterech staje się to coraz trudniejsze. Właśnie po to jest to ćwiczenie – aby nauczyć cię uświadamiania sobie malutkich, wcześ- niej niezauważanych pozytywnych elementów dnia codziennego.

Źródło:Focus.pl

Info OMK.

Zmiany w zapisach dotyczących stref wysokiego ryzyka oraz o charakterze działań wojennych

Informujemy, iż od dnia 1 marca 2018 zmieniły się zapisy dotyczące stref o charakterze działań wojennych oraz wysokiego ryzyka. Zmiany opracowano dla układów zbiorowych typu ITF IBF lecz mają one także zastosowanie w układach zbiorowych typu TCC oraz Standard. Główne zmiany w porównaniu do obecnie istniejących zapisów dotyczą wód terytorialnych Jemenu i Somalii. W załączniku znajdziemy także wszystkie dotychczasowe strefy oraz zapisy związane z prawem do odmowy pracy w takich strefach lub dodatkowym wynagrodzeniem / odszkodowaniem.
Jemen – w związku z aktywnością zbrojną w obszarze Jemenu powstał nowy obszar , który jest sklasyfikowany jako obszar objęty działaniami o charakterze wojennym i mieści się on w strefie wód terytorialnych Jemenu.
Somalia – zmieniono układ wód terytorialnych i połączono je z istniejącym obszarem wysokiego ryzyka na Zatoce Adeńskiej oraz Zachodnim Oceanie Indyjskim.
W załącznikach poniżej zamieszczamy pełne informacje i wytyczne dotyczące obszarów jak i praw marynarzy, których statki przebywają lub będą przebywać w takich obszarach.



Informujemy, iż dnia 14.03.2018 odbyło Walne Zebranie Delegatów Organizacji Marynarzy Kontraktowych

Sprawozdanie z działalności OMK za lata 2014-2018 można odnaleźć w zakładce – Działalność Nowo wybrane władze na kadencję 2018-2022 przedstawiają się następująco:

Komisja OMK w składzie:

Tymoteusz Listewnik – Przewodniczący

Piotr Dettlaff

Janusz Maciejewicz

Bożena Szmajdzińska

Krzysztof Szulc

Piotr Nowicki

Adrian Koszlak

Stanisław Podgórski

Ryszard Rybicki

Lista rezerwowa Komisji OMK:

Jan Rogowski

Grzegorz Wilkos

Komisja Rewizyjna OMK

Barbara Kubach Chęcińska

Katarzyna Malan

Grzegorz Wilkos

Piotr Łowicki

Maciej Pokusa

9 Delegatów na Walny Zjazd Krajowej Sekcji Morskiej Marynarzy i Rybaków NSZZ Solidarność

Janusz Maciejewicz

Tymoteusz Listewnik

Bożena Szmajdzińska

Piotr Dettlaff

Katarzyna Malan

Barbara Kubach Chęcińska

Henryk Szmajdziński

Stanisław Podgórski

Adrian Koszlak

Lista Delegatów Rezerwowych na WZD Krajowej Sekcji Morskiej Marynarzy i Rybaków NSZZ Solidarność

Piotr Łowicki

Paweł Kamiński

Grzegorz Wilkos

17 Delegatów na WZD Regionu Pomorza Zachodniego NSZZ Solidarność

Piotr Dettlaff

Paweł Kamiński

Krzysztof Tarka

Tymoteusz Listewnik

Janusz Maciejewicz

Katarzyna Malan

Piotr Łowicki

Stanisław Podgórski

Maciej Pokusa

Jan Rogowski

Ryszard Rybicki

Bożena Szmajdzińska

Henryk Szmajdziński

Krzysztof Szulc

Grzegorz Wilkos

Krzysztof Kapłon

Adrian Koszlak

Na Walnym Zebraniu Delegatów podjęto także:

Uchwałę w sprawie utworzenia marynarskiego funduszu renty chorobowej.

Stanowisko w sprawie objęcia dodatkowym ubezpieczeniem NNW marynarzy należących do OMK wraz z najbliższą rodziną.

W jakich sytuacjach Związek naprawdę może Ci pomóc?
Oto kilka z nich :

- Po 6-miesięcznej przynależności do OMK można skorzystać z zapomogi szkoleniowej do kursów i szkoleń związanych z STCW.
- Po 6-miesięcznej przynależności do OMK przysługują Ci świadczenia statutowe w następujących przypadkach: urodzenie dziecka, śmierć członka rodziny, wypadki losowe.
- Sprawdzimy dla Ciebie poprawność podpisywanego kontraktu
- Sprawdzimy, czy statek na który jedziesz jest pokryty układem zbiorowym, kto naprawdę jest armatorem i jaką ma opinie.
- Masz problem z agencją pośredniczącą bądź nie jesteś jej pewien? Zgłoś się do nas.
- W razie jakiegokolwiek trwałego uszczerbku na zdrowiu pomożemy załatwić wszelkie formalności w uzyskaniu odszkodowania.
- W razie jakichkolwiek nieprawidłowości na statku służymy nie tylko natychmiastową radą na całym świecie ale i pomocą, w tym prawniczą, w dochodzeniu swoich roszczeń i praw.
- Nawet w najdalszym zakątku świata nie jesteś sam, masz do kogo zwrócić się o pomoc.
- Masz dostęp do wielu informacji związanych z marynarskim rynkiem pracy - i to pewnych, bo pochodzących z bezpośrednio od innych kolegów marynarzy.
- Jesteś objęty ubezpieczeniem NNW na koszt Organizacji, w pracy i podczas wypoczynku, również ubezpieczenie działa w strefach ataków pirackich

Gramy o mistrza, czyli jak ważny jest zawodnik nr 12, 13, 14.

Dla Jagiellonii spotkanie z Arką było meczem prawdy. Jakkolwiek banalnie ten termin brzmiałby na tym etapie wyścigu o mistrzostwo Polski, kiedy jeszcze żaden z zespołów nie oderwał się na poważnie od peletonu, rzucając wszystkie siły na ucieczkę, to przez sześć dni poprzedzających ten mecz trwało rozliczanie lidera za porażkę 1:5 z Lechem w Poznaniu.
Przebieg meczu z Kolejorzem obnażył braki Jagi. Ale pokazał też, że zespół nie kalkuje, gra o pełną stawkę wiedziony głodem złota, a takie sytuacje oddzielają chłopców od mężczyzn. Dlatego podopieczni **Ireneusza Mamrota** zdali w meczu z Arką może małą, ale jednak maturę. Wydzierając zwycięstwo w 94 i 95 minucie, udowodnili, że głosy o wygumkowaniu ich z czołówki były zdecydowanie za wczesne. Sam Mamrot pokazał, że ma w rękawie asy, których mogą mu zazdrościć trenerzy z budżetami wywołującymi większą liczbą zer wrażenie oczopląsu. Nie byłoby wygranej z Arką, gdyby nie rezerwowi: przy wyrównującym golu **Łukasza Burligi** asystował wprowadzony jako 13 zawodnik Jagi w tym meczu **Karol Świderski**, trzy punkty dała akcja tego dwunastego (**Cilliana Sheridana**) z czternastym (**Jakub Wójcicki**). Skupiając się na przykładzie Świderskiego najłatwiej wytłumaczyć, ile jest wart skuteczny rezerwowy. 21-latek wiosną zaliczył dwie asysty i dwa gole. Z tego tylko jedno decydujące podanie zanotował, wychodząc w pierwszym składzie (przeciwko Piastowi Gliwice na inaugurację rozgrywek w tym roku kalendarzowym), resztę dorobku uzbierał w 92, 88 i wreszcie 94 minucie. Siły ławki Mamrotowi mogą zazdrościć i opierający siłę ognia – w niedzielę trudno było to nazwać choćby płomykiem – na zimowych transferach **Romeo Jozak**, i drżący przed kontuzjami (głównie **Darko Jevticia**) **Nenad Bjelica**. Różnica w potencjale 12, 13 i 14 zawodnika była aż nadto widoczna w meczu z Legią w Warszawie. Gospodarze mogli co najwyżej podwyższać średnią wieku i chorwacki trener od początku musiał odkryć najlepsze karty, a Mamrot przy zmianach tylko wzmacniał siłę rażenia. Wynik w 88 minucie ustalił wspomniany Świderski.
W Arce przed rundą widziałem drużynę decydującą z tylnego fotela o losach mistrzostwa. Tymczasem rozczarowuje bilansem: 1 zwycięstwo – 3 remisy – 3 porażki oraz stylem. Przy słynnych już opowieściach o charakterze drużyn **Leszka Ojrzyńskiego** wypuszczenie z rąk zwycięstwa w dwóch minutach doliczonego czasu gry po prostu nie przystoi.

Lechia Gdańsk nie przeszkadzała Lechowi w odniesieniu wysokiego zwycięstwa przynajmniej równie skutecznie co weekend wcześniej Legii. Najgorszą wiadomością dla Kolejorza są kontuzje **Jasmina Buricia**, **Mihaia Raduta** i **Mario Situma**, które jednak nie wyhamowały lokomotywy. W Poznaniu muszą studzić głowy – dziś w Ekstraklasie trudno wyciągnąć jakiekolwiek konstruktywne wnioski ze zwycięstwa nad Lechią, bo w sukces tego zespołu wierzy się dziś głównie w Indonezji. Jednak postęp od porażki 0:1 z Koroną i pamiętnego występu prezesa klubu **Karola Klimczaka** w „Lidze+ Extra" jest bardziej niż zauważalny.

Zwycięstwo nad Bruk-Bet Termalicą Nieciecza pozwoliło Pogoni Szczecin odkleić się od strefy spadkowej, a nawet przeskoczyć Lechię, która jest tylko dwa punkty nad przepaścią. Znalezienie się Portowców tak nisko, i tak długo było dziwnym przypadkiem nad którego przyczyną zapewne najsilniej zastanawia się **Maciej Skorża**. Po przepracowanej zimie w drużynie **Kosty Runjaicia** widać więcej niż przebłyski. Czy gdyby pracował od początku sezonu Pogoń biłaby się o górną ósemkę? O tym jak trudno robić na gruncie Ekstraklasy takie plany pokazuje przykład Wisły Płock. Zmiana trenera tuż przed startem, a teraz spokojne zapewnienie walki o mistrzostwo i puchary po remisie ze Śląskiem Wrocław.

O gwarancję bezpieczeństwa z Górnikiem Zabrze grała kielecka Korona o czym przed meczem przypominał **Bartosz Rymaniak**. Goście ze Śląska przygrywali w Kielcach już 0:2 ale i tak najbardziej w tym roku przypominali samych z siebie z rundy jesiennej. Skończyło się na 2:2 (nieuznana bramka czekającego na przełamanie **Igora Angulo**) po których nikt nie może dziwić się powołania do reprezentacji Polski dla **Damiana Kądziora**, a warto zastanowić się jaka po dobrym występie na def pomie jest najlepsza pozycja na boisku dla **Mateusza Wieteski**. Klasę trzeba oddać też Koronie, której szkoleniowiec **Gino Lettieri** miał po meczu sporo pretensji do sędziego.

Trener Jozak może być w Polsce dopiero od września, ale o ciężarze gatunkowym meczów z Wisłą Kraków wie na pewno. Tymczasem mistrz przegrał u siebie z Białą Gwiazdą zasłużenie. U legionistów od pewnego czasu

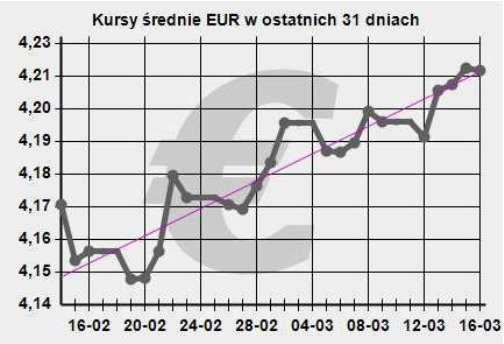
widoczny jest problem przygotowania fizycznego, z którego szczytem – zgodnie z zapowiedziami Chorwata – zespół miał trafić na eliminacje Ligi Mistrzów. Pytanie tylko, czy będzie taka konieczność.

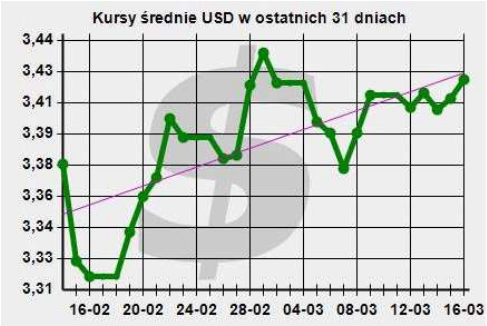
Źródło: PiłkaNozna.pl

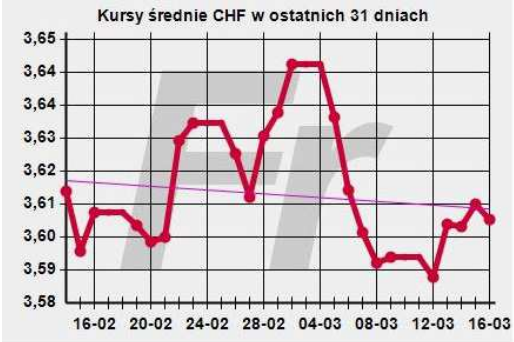
Wydarzyło się 19 marca - kalendarium

19 marca jest 78 dniem w kalendarzu gregoriańskim. Do końca roku pozostały 287 dni. 19 marca jest w Polsce Dniem Wędkarza.
Imieniny obchodzą:
Bogdan, Jan, Józef, Leoncjusz, Marceli, Marek i Sybillina.
Wydarzyło się sporo rzeczy na przełomie lat, między innymi:
1238r. – Papież Grzegorz IX wydał bullę, w której potwierdził nadanie przez księcia Bogusława I posiadłości koło Stargardu zakonowi joannitów. W bulli po raz pierwszy pojawiła się wzmianka o Kaszubach (o Bogusławie I jako księciu Kaszub), na pamiątkę czego 19 marca jest obchodzony jako Dzień Jedności Kaszubów.
1769r. – Konfederacja barska: stoczono bitwę pod Pakością.
1885r. – W tygodniku „Wędrowiec" ukazał się pierwszy odcinek powieści *Placówka* Bolesława Prusa..
1920r. –Józef Piłsudski został pierwszym marszałkiem Polski.
1981r. – Milicja i SB brutalnie interweniowały wobec delegatów „Solidarności" podczas sesji Wojewódzkiej Rady Narodowej w Bydgoszczy (tzw. prowokacja bydgoska), co spowodowało gotowość strajkową Związku w całym kraju.
2004r. – Sejm RP przyjął ustawę Prawo celne.

Kursy walut (kursy średnie NBP)





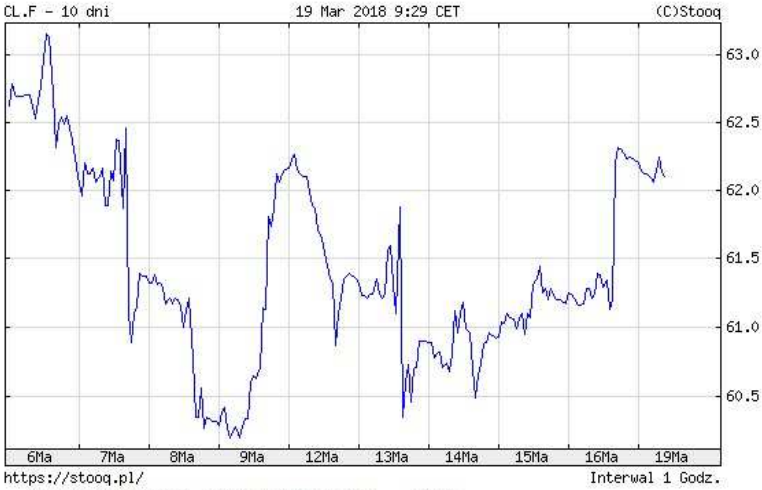


Skojarzone: BTCUSD -2.33% EURUSD -0.09% CB.F -0.53% USDPLN +0.18% ES.F -0.64%

<< CRUDE OIL WTI (Commodities Futures: CL.F) | Ticker Rank: 19 (0)

Kurs 62.06 $/bbl	Data 2018-03-19 09:27:50
Zmiana -0.28 (-0.45%)	Max/min 62.27 62.03
Zmiana 1r +13.05 (+26.63%)	Max/min 1r 66.66 42.12
Otwarcie 62.12	Poprz. kurs 62.34
Bid	Ask
Wolumen	Obrót
LOP	Transakcje

Stopy zwrotu: 10 dni: -0.82%, YTD: +2.71%



Zmiany serii (▲): 2018-02-19 [kwi 2018], 2018-01-22 [mar 2018], ...

Baltic Exchange: Baltic Dry Index (.BADI:Exchange) + WATCHLIST

*Data is delayed | USD

Last | 03/16/2018

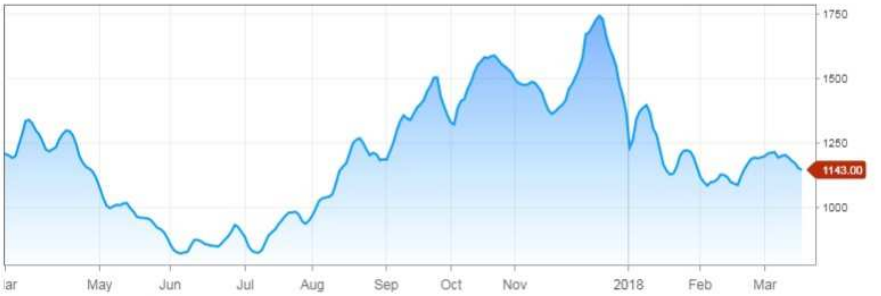
1,143.00 -7 (-0.61%)

52 week range

1,082.00 - 1,395.00

1D 5D 1M 3M 6M YTD 1Y 5Y ALL

+ Comparison 1D Display Studies Expand



SUMMARY NEWS PROFILE

KEY STATS

Day High	1,143.00	Day Low	1,143.00	YTD % Chg	-15.81
1 Year % Chg	-1.88				

Rozrywka

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

(c) 2018 OnlineSudoku.pl

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

(c) 2018 OnlineSudoku.pl

• • •

Do wędkarza podpływa krokodyl:
- Biorą?
- Nie
- To olej ryby, chodź sie wykąpać!

• • •

Egzamin z anatomii. Profesor pyta:
- A jaką funkcję pełni musculus cremaster?
- Ten mięsień podnosi mosznę.
- Dobrze, a co jeszcze robi?
- Nie mam pewności, ale przy silnych bodźcach mechanicznych takich jak uderzenie, to powoduje wytrzeszcz oczu, ugięcie kolan, otwarcie ust i artykułowanie wysokich dźwięków!