

Barka z kontenerami dopłynęła do Torunia.

Promocyjny rejs Wisłą trwa. 5 dnia wyprawy zgodnie z planem barka z kontenerami dopłynęła z Gdańska do Torunia. Wyprawa ma zakończyć się w czwartek 27/04 w Warszawie.

Celem promocyjnego rejsu jest udowodnienie, że żegluga Wisłą jest możliwa. Rozpoczął się on w minioną środę w Gdańsku, a jego zakończenie zaplanowane jest na 27 kwietnia w Warszawie. Barka na trasie zacumuje jeszcze we Włocławku, Płocku i w Modlinie. Jednostka z 20 kontenerami na pokładzie porusza się z prędkością od 6-10 km/h.

Pokonanie trasy Warszawa-Gdańsk zwykle zajmuje cztery dni. W tym przypadku czas ten został wydłużony do dziewięciu dni z powodu organizowanych konferencji i spotkań z mieszkańcami.

W sobotę barka, a właściwie zestaw pchany, którego napęd stanowi pchacz-holownik Hetman, dotarła do Bydgoszczy. Tam odbyły się kolejny pokazowy przeładunek kontenerów oraz wystawa „Gospodarcze wykorzystanie śródlądowych dróg wodnych”.

Rejs, oprócz promocyjnego, ma także charakter badawczy. Naukowcy podczas całej wyprawy prowadzą badania Wisły. Ich wyniki posłużą do sporządzenia studium lokalizacyjnego platformy multimodalnej w rejonie Bydgoszczy i Solca Kujawskiego, jak również przygotowywanego przez Ministerstwo Gospodarki Morskiej i Żeglugi Śródlądowej „Studium wykonalności dla dolnej Wisły” i zaprojektowania oraz budowy nowoczesnej płaskodennej jednostki pływającej po Wiśle, przystosowanej do przewożenia kontenerów.

Organizatorami rejsu są województwo kujawsko-pomorskie i miasto Bydgoszcz.

Wyprawa ma także upowszechnić wiedzę na temat gospodarczego wykorzystania rzek i śródlądowych portów. Jeden z nich – największy na szlaku z Gdańska do Warszawy – ma powstać w zakolu Wisły między Bydgoszczą a Solcem Kujawskim i pełnić rolę platformy multimodalnej, czyli połączonych węzłów przeładunkowych: wodnego, kolejowego i samochodowego.

Wydarzenie odbywa się w ramach międzynarodowego projektu EMMA, którego celami są zwiększenie możliwości przewozu towarów i rozwój logistyki w państwach nadbałtyckich. Jest on współfinansowany z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu INTERREG Region Morza Bałtyckiego.

Źródło: gospodarkamorska.pl

Brytyjski prom może dostać imię na cześć ORP Błyskawica.

75 lat temu ORP „Błyskawica” obronił Cowes w Wielkiej Brytanii przed nalotem Luftwaffe. Teraz nowy prom łączący dwie części tego znajdującego się na wyspie Wight miasta może dostać imię na cześć polskiego niszczyciela. W internecie można podpisać petycję w tej sprawie.

ORP „Błyskawica” została zbudowana w stoczni J. Samuel White w Cowes w latach 30. XX w. W 1942 r. przechodziła tam remont, gdy zaczęły się naloty Luftwaffe. Pod dowództwem komandora porucznika Wojciecha Franckiego okręt artylerią przeciwlotniczą obronił miasto. Ostrzał był tak intensywny, że trzeba było dowozić amunicję z Portsmouth. Marynarze z ORP „Błyskawica” pomagali także załogom ambulansów oraz w gaszeniu pożarów.

Do tej pory wnioski o nadanie nowemu promowi imienia na cześć ORP „Błyskawica” podpisało 1 176 osób. Głosowanie wciąż trwa. Inną proponowaną nazwą jest Floaty McFloatface. Decyzja o wyborze imienia miała zostać ogłoszona w piątek 21/04. Jak podaje portal onthewight.com, została jednak przesunięta ze względu na zbliżające się wybory. Na razie nie podano, kiedy noszący obecnie nr 6 prom dostanie nowe imię.

Prom linowy pływa w Cowes od 1859 r. i jest najstarszą tego typu jednostką na świecie, nazywaną przez Brytyjczyków także „pływającym mostem”. Jej działanie w latach 30. XIX w. opracował James Meadows Rendel. Nowy prom ma zacząć pływać na początku przyszłego miesiąca.

ORP „Błyskawica” to jeden z najbardziej znanych okrętów Polskiej Marynarki Wojennej. Jako jedyny został odznaczony Orderem Virtuti Militari. Niszczyciel zbudowano w latach 1935-1936 w Wielkiej Brytanii, a uzbrojono go w Szwecji. Do Gdyni po raz pierwszy wpłynął w 1937 roku i aż do rozpoczęcia wojny pozostawał w służbie Polskiej Marynarki Wojennej. 30 VIII 1939 roku „Błyskawicę” skierowano do Wielkiej Brytanii, gdzie służyła z bliźniaczym ORP „Grom”. Załoga ORP „Błyskawica” walczyła m.in. w Zatoce Baskijskiej, na kanale La Manche czy na Morzu Śródziemnym. Podczas wojny okręt zestrzelił trzy samoloty nieprzyjacielskie, zniszczył dwa niszczyciele i dwa eskortowce oraz uszkodził trzy okręty podwodne. W 1974 roku ORP „Błyskawica” na stałe zacumował w Gdyni, gdzie do dzisiaj pełni funkcję muzeum.

Źródło: gospodarkamorska.pl

National Geographic Orion rozpoczął sezon wycieczkowy w Gdańsku.

Sezon wycieczkowy na Pomorzu rozpoczęty. Jako pierwszy do Gdańska wpłynął statek pasażerski National Geographic Orion. To jego pierwsza wizyta w tym porcie.

National Geographic Orion zacumował przy nabrzeżu WOC II w piątek 21/04 rano. Jednostka ma 102,7 m długości, 14,25 m szerokości, 3,8 m zanurzenia oraz 3 984 GT. Została zbudowana w 2003 r. w stoczni Cassens Shipyard w Niemczech. National Geographic Orion pływa pod bahamską banderą.

Na pokładzie wycieczkowca zmieści się 60-osobowa załoga oraz 102 pasażerów, dla których przygotowano 53 kabiny. Mogą oni spędzać czas w restauracjach, klubie fitness czy zewnętrznym jacuzzi. Górny pokład został przeszklony, co zapewnia niezapomniane widoki przez cały rejs.

Jednostka posiada klasę lodową Germanischer Lloyd E3 oraz wyposażona jest w nowoczesne technologie, umożliwiając podróże przez cały rok po Europie, a także na Antarktydę i Arktykę. Rozmiary jednostki sprawiają, że może ona dotrzeć w miejsca, do których większe wycieczkowce po prostu nie zawijają. Armatorem statku jest Lindblad Expeditions. W 2004 roku podpisał on porozumienie z National Geographic, wspierając w ten sposób działania naukowców. Podczas rejsów pasażerowie mogą zatem podpatrywać pracę badaczy.

W tym sezonie National Geographic Orion zawinie do Gdańska jeszcze raz: 13 maja. Zarząd Morskiego Portu Gdańsk spodziewa się łącznie 67 zawinięć statków pasażerskich. To ponad dwukrotnie więcej niż przed rokiem. Szczególnie wyczekiwane są statki armatora Viking Cruises, które w tym roku odwiedzą Port Gdańsk aż 22 razy. Nowoczesne siostrzane wycieczkowce – Viking Star, Viking Sky i Viking Sea – będą największymi jednostkami, jakie w tym roku zawiną do nabrzeży Portu Gdańsk. Każda z nich liczy ponad 227 metrów długości i może przewieźć 930 pasażerów.

W Gdyni natomiast sezon wycieczkowców rozpocznie się 7 maja zawinięciem statku MSC Opera. Najbardziej wyczekiwany statkiem pasażerskim jest Norwegian Getaway. Ta najdłuższa i jednocześnie największa pod względem GT w historii polskich portów jednostka (325 m długości, 145,655 GT) spodziewana jest 23 czerwca. Sezon w Gdyni 6 września zakończy statek Costa Pacifica, a w Gdańsku 29 grudnia jednostka Saga Sapphire.

Źródło: www.gospodarkamorska.pl

Ryzyko ubezpieczeń na morzu wciąż rośnie.

Mimo spadku zgłoszonych strat w transporcie morskim w 2016 roku, wciąż rośnie ryzyko akumulacji wartości potencjalnych strat w przypadku awarii statku w porcie lub na morzu. Do takich wniosków doszła Międzynarodowa Unia Ubezpieczycieli Morskich (IUMI).

Wynika to z coraz powszechniejszego wprowadzania do służby superkontenerowców, o ładowności ponad 20 tys. TEU. Powoduje to, że ewentualna strata po wypadku takiego statku może wynieść nawet miliard dolarów. Ubezpieczyciele muszą się mierzyć więc z większym ryzykiem. Prawdopodobnie w niedalekiej przyszłości zdecydują się oni na podwyższenie stawek. Podobnie zjawisko można zaobserwować w największych terminalach kontenerowych, gdzie wartość odprawianych towarów może osiągać nawet 1,6 miliardów dolarów dziennie. Tam też może dojść do wzrostu stawek ubezpieczeniowych. IUMI w raporcie wspomina o eksplozji w porcie Tiencin w 2015 roku, który spowodował duże straty i równie duże odszkodowania, a mogło być znacznie gorzej. W wyniku wybuchu nie ucierpiał bowiem żaden z zacumowanych ówczasie tam 754 statków, których towary wyceniono na 53 mld dolarów.

Źródło: www.gospodarkamorska.pl

Rzeka to jest poezja.

W środę 19/04 z Gdańska do Warszawy wypłynął holowniczy zestaw pchany, którego barka ma na pokładzie 12 kontenerów i przenośną salę konferencyjną z tychże zbudowaną. Promocyjny cel tego rejsu został szeroko przedstawiony, także na tych łamach, więc nie będziemy tu o nim pisać, natomiast zajmiemy się ładunkiem, a ściślej jego niewidzialną choć – moim zdaniem – najważniejszą częścią. Podkreślam – niewidzialną a nie niewidoczną, czyli na przykład ukrytą w kontenerach albo pod pokładem. Jest nią bowiem romantyzm, może należałoby dodać „wodniacki”. Czyli barka ta wiezie przede wszystkim ładunek podniosłych uczuć podobnych do miłości – sentyment do wartkiego nurtu, statków i przystani, nieobcy także piszącemu te słowa. „Port to jest poezja...” śpiewały kiedyś Czerwone Gitary i większość promotorów kontenerowego rejsu Wisłą na pewno czuje prawdziwość tej metafory.

Analizowanie uczuć nie jest sprawą prostą, ale podejmiemy to zadanie na podstawie słów oficjalnie wypowiedzianych tuż przed odcumowaniem wyprawy oraz wydrukowanych w materiałach promocyjnych transportowanych na barce. Ten wodniacki romantyzm ma więc dwie części – pierwszą nazwijmy „romantyzmem geograficznym”. Jeśli słyszymy i czytamy nazwy Holandia, Rotterdam, Ren, to jest w nich tęsknota za rzeczonym pejzażem, w którym między jednym a drugim brzegiem, nawet w wąskim polu widzenia, płynie jednocześnie pięć – siedem statków żeglugi rzecznej i portowej. Sen o Renie przypomina marzenie o księciu albo księżniczce z bajki, do którego się raczej nie przyznajemy, nawet jeśli takowe mamy. Ren wraz z Mozą, z którą dzielą wspólną deltę, toczą więcej wody (średnio ok. 3300 metrów sześciennych na sekundę) niż wszystkie rzeki na wschód od nich do Wisły z Wisłą włącznie (Łaba i Wisła mają średnie przepływy po ok. 1000 m³/sek). Ale to nie koniec przewag delty Renu – rozłożyła się na rozległym terenie depresyjnym nad oceanem z jego pływami, więc gdy w suche lata przepływ spada do poziomu wiślanego, zasila ją Morze Północne. Wydaje się, że żaden sentyment nie doleje nam wody do Wisły z żadnej strony.

Druga część omawianej namiętności to „romantyzm historyczny” – w przyszłości powinno być tak jak było kiedyś, bo jeśli opłacało się dawniej, to opłaci się w przyszłości, a poza tym ożywiona statkami rzeka jest ciekawsza i piękniejsza. Oczywiście, druga teza jest poza dyskusją, natomiast pierwsza coraz częściej bywa oficjalnie kwestionowana. Wprowadzenie przez Niemcy granicy 35 lat dla rozliczenia opłacalności inwestycji infrastrukturalnych (o czym wspominaliśmy dwa tygodnie temu) oraz rewizja „w dół” planów modernizacji dróg wodnych we wschodnich landach wynika właśnie z uświadomienia sobie, że dalsza przyszłość jest nieprzewidywalna. Na przykład, co się stanie z ekologicznymi przewagami żeglugi śródlądowej, gdy na drogach będą „rządzić” 60-tonowe ciężarówki o napędzie elektrycznym i do tego bez kierowcy? A kto przewidywał 15 lat temu, że kontenerowce niektórych kategorii będą moralnymi „wrakami” godnymi tylko stoczni złomowej po 12-letniej zaledwie eksploatacji? Tymczasem my, przy tym tempie zmian, zakładamy, że modernizacja śródlądowych dróg wodnych będzie trwała dziesięciolecia – może dwa, może trzy.

Dodajmy, rejs, który się właśnie rozpoczął, wymyślono w 2007 roku. Po 10 latach idei przeżywamy 10 dni poezji.

.Źródło:gospodarkamorska.pl

Rekordowy ruch w transporcie drobnicowym. Niektóre firmy logistyczne notują prawie 100 proc. wzrost.

W 2016 roku tylko w transporcie drobnicowym obsłużono ok. 1,5 mln palet i był to najlepszy wynik w historii – wynika z danych firmy FM Logistic. W stosunku do poprzedniego roku łączny wolumen zwiększył się aż o 93 proc. Rosnący popyt napędza koniunkturę na rynku powierzchni magazynowych. W ofercie najemców coraz częściej można spotkać oferty skierowane wyłącznie do klientów drobnicowych składających od 100 do 1 000 palet, a w ubiegłym roku cały rynek zanotował ponad 35-proc. wzrost.

Jak wynika z danych JLL i AXI Immo, w 2016 roku podpisano umowy najmu na ponad 3 mln mkw. powierzchni magazynowej. W stosunku do poprzedniego roku był to wynik o ponad 35 proc. lepszy i zarazem najlepszy wynik w historii. Wśród najemców dominowały firmy związane z branżą logistyczną oraz kurierską, a także sieci handlowe. Największym zainteresowaniem cieszyły się powierzchnie położone w regionie warszawskim.

– Rynek logistyki drobnicowej będzie nabierał znaczenia w najbliższych latach ze względu na coraz większą liczbę klientów produkujących marki własne dla największych sieci dystrybucyjnych w Polsce oraz podwykonawców znanych marek branży FMCG, którzy nadają mniejsze wolumeny, jeśli chodzi o liczbę palet, ale z dużą częstotliwością – mówi agencji informacyjnej Newseria Biznes Piotr Mrocza, dyrektor ds. operacji transportu krajowego FM Logistic.

Jak wynika z danych firmy FM Logistic, w 2016 roku w transporcie drobnicowym przewieziono ok. 1,5 mln palet, a łączny wzrost wolumenów w ciągu roku zwiększył się o ponad 90 proc. Zdaniem Mroczy, dane te wskazują na bardzo dobre perspektywy dla rozwoju tego segmentu rynku. Ekspert zwraca jednak uwagę na to, że obsługa klientów drobnicowych stanowi dla operatorów powierzchni magazynowych bardzo poważne wyzwanie.

Mimo niewielkiego udziału w rynku klientów drobnicowych, Piotr Mrocza jest przekonany o tym, że będzie to w najbliższych latach jedno z ważniejszych źródeł popytu na rynku powierzchni magazynowych.

– Tacy klienci nie mają zbyt dużych stocków magazynowych i raczej nieopłacalne jest dla nich wynajmowanie zewnętrznego magazynu. Z reguły mają oni magazyny przyprodukcyjne, w których trzymają swój towar – przewiduje Mrocza.

Mimo stawianych wymagań, liczba obiektów skupionych na obsłudze klientów drobnicowych dynamicznie rośnie. Przykładem tego typu inwestycji jest park logistyczny w Robakowie koło Poznania. Najnowsza inwestycja FM Logistic powstała z myślą o niewielkich klientach składających i wysyłających od 100 do 1 000 palet.

– Magazyn w Poznaniu służy nam jako centrum konsolidacyjne dla sieci handlowych i dedykowany jest klientom z branży FMCG. W związku z dynamicznym rozwojem transportu drobnicowego w Polsce, zdecydowaliśmy się uruchomić stałe połączenia liniowe do Czech, Węgier i Słowacji, oferując klientom w tych krajach usługi na najwyższym poziomie jakościowym, analogicznie jak na naszym rodzimym rynku – podkreśla Magdalena Lubańska, dyrektor transportu CE, FM Logistic.

Jeszcze w tym roku FM Logistic planuje otworzyć trzy inne obiekty przeznaczone głównie dla klientów drobnicowych. Nowe magazyny powstaną na Śląsku, w okolicach Łodzi oraz na Pomorzu. Każdy z obiektów wyposażony będzie w komorę przeładunkową stworzoną z myślą o klientach z branży farmaceutycznej.

.Źródło:gospodarkamorska.pl

Rosja chce stać LNG do Japonii gazociągiem.

W najbliższym czasie Gazprom ma przekazać Japonii plan budowy gazociągu łączącego Hokkaido i Sachalin. Obecnie trwają prace nad studium wykonalności projektu.

Pomysł narodził się kilka lat temu. Gazociąg ma mieć ok. 1,5 tys. km długości i przepustowość 20 mld m³

rocznie. Ta liczba równia się 17 proc. importowanego przez Japonię wolumenu LNG. Koszt tej inwestycji to 6,7 mld dolarów.

Japonia to obecnie jednej z głównych odbiorców rosyjskiego LNG i ropy. Zainteresowanie projektem wyraziły tamtejsze spółki - Mitsui i Mitsubishi, którą są głównymi akcjonariuszami.

Pod koniec kwietnia 2017 roku planowana jest jego wizyta w Japonii i wówczas może pojawić się więcej szczegółów w tej sprawie.

Źródło: gospodarkamorska.pl

Rusza tramwaj wodny po Zatoce Gdańskiej. Ile zapłacimy za bilet?.

Od 30 kwietnia ruszają rejsy tramwaju wodnego po Zatoce Gdańskiej. W tym roku na Hel popłyniemy z Gdańska, Sopotu i Gdyni. Po raz pierwszy będzie można również skorzystać z połączenia Gdańsk-Sopot.

Od 30 kwietnia w weekendy oraz długie weekendy, bilety na rejs w relacji Gdańsk - Hel sprzedawać będzie Ekspozytura Żeglugi Gdańskiej przy Zielonej Bramie (Długie Pobrzeże, nabrzeże przy Zielonym Moście). Kasa ta znajduje się w odległości 5 minut spacerem od nabrzeża przy Baszcie Łabędź, skąd odpływają statki na Hel. Telefon do kasy czynny od 30 kwietnia 2016 roku w weekendy oraz tzw. długie weekendy - 662 157 340662 157 340.

Cennik biletów na rejsy z Gdańska, Gdyni i Sopotu do Helu w jedną stronę

Normalny - 35 zł

Ulgowy - 25 zł

Rower -5 zł

Bilety ulgowe przysługują: dzieciom, młodzieży szkolnej i akademickiej

Przejazdy bezpłatne: dzieci do lat 4.

Rozkład jazdy tramwaju wodnego

Gdańsk - Hel F1 Hel - Gdańsk

Gdańsk - Hel

Odjazd Przyjazd

8:30 10:20

13:10 R 15:00 R

17:50 R 19:40 R

Hel - Gdańsk

Odjazd Przyjazd

10:50 R 12:40 R

15:30 17:20

20:10 R 22:00 R

R - Rejs rezerwowy

Sopot - Hel F2 Hel - Sopot

Sopot - Hel

Odjazd Przyjazd

11:00 12:30

15:00 R 16:30 R

Hel - Sopot

Odjazd Przyjazd

13:00 R 14:30 R

17:00 18:30

R - Rejs rezerwowy

Gdańsk - Sopot F3 Sopot - Gdańsk

Gdańsk - Sopot

Odjazd Przyjazd

11:30 12:30

14:30 R 15:30 R

17:15 R 18:15 R

Sopot - Gdańsk

Odjazd Przyjazd

13:00 14:00

16:00 R 17:00 R

18:30 R 19:30 R

R - Rejs rezerwowy

Tanie Linie Żeglugowe

Gdynia - Hel TLŻ Hel - Gdynia

Gdynia - Hel

Rozkład rejsów obowiązuje od 1.05 do 31.09.2016

Odjazd Przyjazd

10:00 11:00

13:00 R 14:00 R

16:30 R 17:30 R

Hel - Gdynia

Odjazd Przyjazd

11:30 R 12:30 R

15:00 16:00

19:00 R 20:00 R

R - Rejs rezerwowy

Punkty sprzedaży biletów

Gdynia

Nabrzeże Pomorskie Al. Jana Pawła II - 30.04 do 30.06 oraz 01.09 do 30.09

kasa czynna codziennie w godzinach od 9:00 do 16:30

1.07.2016 do 31.08.2016 - Kasa czynna codziennie w godzinach od 8:30 do 18:00, przerwa 13:30 do 14:30

Gdańsk

Zielona Brama ul. Długie Pobrzeże - 30.04 do 30.06 oraz 01.09 do 30.09

Kasa czynna codziennie w godzinach od 7:30 do 16:00

1.07.2016 do 31.08.2016 - kasa czynna codziennie w godzinach od 7:30 do 18:00, przerwa 14:00 do 15:00

Hel

Falochron zachodni w porcie rybackim - 30.04 do 30.06 - kasa czynna w weekendy

01.07 do 31.08 - kasa czynna codziennie 8:00 do 20:30, przerwa 13:00 do 14:00

Sopot

Kasa przed molo - 30.04 do 30.06 - kasa czynna w weekendy 01.07 do 31.08

kasa czynna codziennie - 9:30 do 18:30, przerwa 12:00 do 13:00

Bilety można kupować z wyprzedzeniem na każdy rejs w dowolnym dniu.

Bilety na trasie Sopot-Hel i Hel-Sopot można nabyć wyłącznie w dniu rejsu.

Źródło: gospodarkamorska.pl

Odpuść, nie żałuj.

Spoglądanie wstecz i rozpamiętywanie przeszłości to pułapka. Nie trać energii na to, co już się wydarzyło - skup się na teraźniejszości i przyszłości!

Żal - wydaje się być nieodłącznym elementem naszego życia. Żałujemy wielu rzeczy - pracy, której nie udało nam się zdobyć, wyboru nieodpowiedniej szkoły, inwestycji, której nie dokonaliśmy w odpowiednim czasie, niezaoszczędzonych pieniędzy, straconej miłości, nieudanych wakacji.... Można tak wyliczać w nieskończoność, ale w jakim celu? Co daje nam oglądanie się za siebie, rozpamiętywanie błędów, porażek, złych wyborów, przeciwności losu? Takie zachowanie może jedynie wpędzić w rozgoryczenie, poczucie winy i odebrać chęć do życia - skoro tak wielu rzeczy nie udało nam się osiągnąć... Zamiast żałować, lepiej skupić się na nowych zadaniach i planach na przyszłość, ponieważ żyjesz i funkcjonujesz w teraźniejszości, nie w przeszłości - ta już jest dokonana i nie masz na nią wpływu, czego nie można powiedzieć o przyszłości.

Poniżej kilka wskazówek, jak przestać oglądać się za siebie i zacząć być „tu i teraz” pracując na całe dobro, które jeszcze może nas spotkać:

1. Zaakceptuj.

Cokolwiek się stało - to już przeszłość. Dokonałeś złej decyzji, powiedziałaś o jedno słowo za dużo, skrzywiłaś tam, gdzie trzeba - to już zostało dokonane. Jesteśmy tylko ludźmi mylącymi się i błądzącymi i nie zawsze będziesz dokonywał dobrych wyborów i postępował właściwie. Dopóki tego nie zaakceptujesz za każdym razem, gdy spotka cie coś przykrego, będziesz żałował i rozpamiętywał analizując, co mógłbyś zrobić lepiej. Prawda jest taka, że to absolutnie niczego nie zmieni - oczywiście możesz przeprosić za swoje niewłaściwe zachowanie, albo próbować naprawiać błędy, ale to nie spowoduje, że zostaną wymazane z przeszłości. Często działamy pod wpływem emocji, mamy za mało czasu na podjęcie rozsądnej decyzji, jesteśmy niedoinformowani - stąd wszystkie potyczki., które nie zawsze są w 100% są naszą winą. To cię w pewien sposób usprawiedliwia, ale w dalszym ciągu nie anuluje tego, co było. Jeśli ci to pomoże - wypłacz się, wykrzycz, daj upust emocjom, daj sobie chwilę, by przeżyć rozczarowanie po swoim, a potem spróbuj odpuścić i ruszyć dalej.

2. Wyciągaj wnioski.

Spróbuj wyciągać obiektywne wnioski z tego, co się wydarzyło. Wiele możemy się nauczyć o sobie -swoich słabszych i mocniejszych stronach - analizując to, co poszło nie tak i wyciągając wnioski. Dlaczego zdecydowałeś się postąpić tak, a nie inaczej? Czy następnym razem chciałbyś być lepiej poinformowany w pracy? A może nie radzisz sobie z nadmiarem obowiązków? Potrzebujesz zdecydowanie więcej czasu na podejmowanie decyzji? Jesteś uzależniony od innych? Spróbuj zanotować spostrzeżenia dotyczące tego, co się wydarzyło i następnym razem, kiedy będziesz musiał o czymś zdecydować przypomnij sobie, albo przeczytaj swoje spostrzeżenia.

3. Spisz swoje oczekiwania.

Jeśli odczuwasz żal z powodu utraconej przyjaźni, pracy, złej decyzji dotyczącej finansów, spróbuj skupić się na tym, czego pragniesz, zamiast rozmyślać nad tym, co by było gdyby... Nie masz mocy zmieniania przeszłości, ale masz wpływ na swoją przyszłość. Np. skoro straciłeś pracę, w której czuleś się dobrze, zastanów się, w jaki sposób możesz dalej robić to, co lubisz. Nie dostałeś się do wymarzonej szkoły, więc przemyśl to, jak w inny sposób możesz zdobyć wiedzę, którą tam oferowano (możesz zapisać się na szkolenia, kursy i spróbować w następnej rekrutacji). Stwórz wizerunek siebie w miejscu, do którego chciałbyś/abyś dotrzeć. To odwróci twoją uwagę od przeszłości i pozwoli ci skupić się na działaniach przybliżających do celu.

4. Spróbuj polubić „dzisiaj”.

Autentycznie zaangażuj się w „tu i teraz”. Wykorzystaj swoje zmysły do tego, by czerpać to, co najpiękniejsze z obecnej chwili: smacznego posiłku, zapachu wiosennych kwiatów, śpiewu ptaków, albo ulubionej muzyki. Spróbuj zauważać rzeczy, które wcześniej pomijałeś, bo wydawały ci się oczywiste. Bądź obecny, gdziekolwiek się znajdujesz, nie uciekaj myślami gdzie indziej. Słynna Oprah Winfrey mawia: „Cokolwiek przydarzyło ci się w przeszłości, nie ma nad tobą władzy teraz, bo twoje życie to chwila obecna”. Zaangażuj się w „teraz”, spróbuj polubić „dzisiaj” i odkryj sens tego, co jest wokół ciebie. Umysł ma problem ze skupianiem się na dwóch rzeczach jednocześnie, więc jeśli skierujesz swoją uwagę na to, co cię w danej chwili otacza, trudniej ci będzie oglądać się za siebie.

5. Stwórz plan, który pomoże ci dezaktualizować to, czego żałujesz.

Na przykład: żałujesz, że nie spędzałeś/aś wystarczająco dużo czasu ze swoimi dziećmi, kiedy dorastały i teraz nie łączy was bliska i ciepła więź. Może spróbuj zaangażować się w opiekę nad wnucętami - pokażesz dzieciom, że zależy ci na nich i będziesz miał/a okazję do odwiedzania ich. Przegapiłeś/aś okazję do rozwoju kariery zawodowej? Na rozwijanie swoich zainteresowań nigdy nie jest za późno - możesz zapisać się na szkolenia, albo nawet założyć własną działalność i wrócić do gry. W życiu nic nie jest czarne, albo białe. Nie

wszystko to, czego żałujesz zdarzyło się wyłącznie z twojej winy. Wiele odcieni szarości składa się na to, gdzie jesteś teraz. Przeszłości nie uda ci się już pokolorować, ale zawsze możesz dodać blasku życiu, które masz teraz.

Spoglądając za siebie narażasz się na zderzenie ze ścianą. Odwróć się, spójrz naprzód i przyjrzyj się temu, co jest na twojej drodze w przyszłość, skup się na tym, dokąd zmierzasz.

Źródło: charaktery.pl

Bjelica: nasza sytuacja jest dobra.

Dzięki sobotniej wygranej z Ruchem Chorzów (3:0) poznański Lech ukończył rundę zasadniczą w Lotto Ekstraklasie na trzecim miejscu w tabeli. Zdaniem trenera Kolejorza, **Nenada Bjelicy**, to dobra pozycja wyjściowa w walce o mistrzostwo Polski.

- Chciałbym pogratulować piłkarzom Ruchu dobrego meczu. Pierwszą połowę zegrali bardzo dobrą i mieliśmy problemy, ponieważ nie kontrolowaliśmy gry, a także nie byliśmy dobrze zorganizowani w obronie. W drugiej połowie przejęliśmy kontrolę nad meczem – ocenił sobotnie spotkanie Bjelica. - To ważne zwycięstwo, więc chciałbym oczywiście pogratulować moim zawodnikom. Jesteśmy na trzecim miejscu przed rundą finałową, więc teraz idziemy dalej i skupiamy się na pracy. Mamy dobrą sytuację w lidze, teraz regenerujemy się na piątkowe spotkanie z Koroną Kielce – dodał chorwacki szkoleniowiec.

Po podziale punktów Lech ma ich w dorobku 28. Do wyprzedzającej go Legii Warszawa Kolejorz traci tylko jeden, zaś do prowadzącej w tabeli Jagiellonii – dwa punkty. Jednocześnie poznański zespół ma zaledwie „oczko” przewagi nad czwartą w klasyfikacji Lechią Gdańsk.

Na inaugurację rundy finałowej drużyna trenera Nenada Bjelicy zmierzy się z Koroną Kielce. Ten mecz zostanie rozegrany w piątek, 28 kwietnia, o godzinie 20:30.

TABELA						
31 kolejka						
		Z	R	P	Z/S	P
1	Jagiellonia Białystok	18	5	7	56:31	30
2	Legia Warszawa	17	7	6	58:30	29
3	Lech Poznań	16	7	7	50:22	28
4	Lechia Gdańsk	16	5	9	46:37	27
5	Wisła Kraków	13	5	12	45:46	22
6	Pogoń Szczecin	10	12	8	47:40	21
7	Bruk-Bet Termalica	12	6	12	31:38	21
8	Korona Kielce	12	3	15	39:55	20
9	Wisła Płock	10	9	11	42:44	20
10	Zagłębie Lubin	10	9	11	37:36	20
11	Śląsk Wrocław	8	10	12	34:45	17
12	Arka Gdynia	8	7	15	37:50	16
13	Cracovia	6	13	11	38:43	16
14	Ruch Chorzów	10	4	16	37:46	15
15	Piast Gliwice	7	9	14	31:49	15
16	Górnik Łęczna	7	9	14	36:52	15

Źródło: PilkaNozna.pl

Wydarzyło się 24 kwietnia - kalendarium

24 kwietnia jest 114.dniem w kalendarzu gregoriańskim. Do końca roku pozostaje 251 dni. 24 kwietnia jest Międzynarodowym Dniem Przeciwno Wiwisekji.

24 kwietnia wydarzyło się sporo rzeczy na przełomie lat. Między innymi:

1885 r. – Prof. Jan Mikulicz-Radecki przeprowadził w Krakowie pierwszą na świecie operację zszycia pękniętego wrzodu żołądka.

1952 r. – Wprowadzono obowiązkowe kontyngenty na mleko.

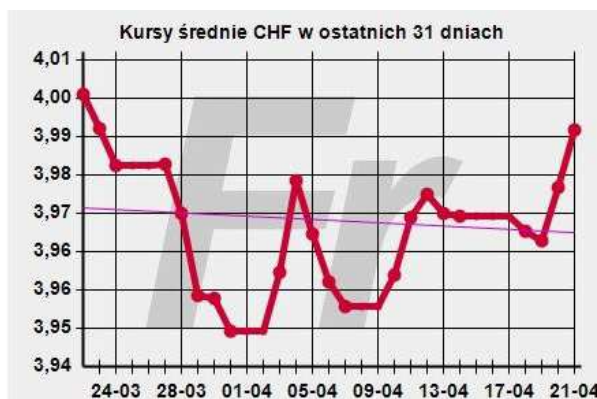
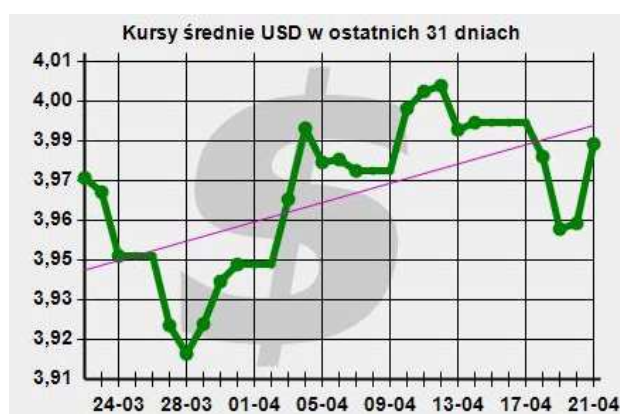
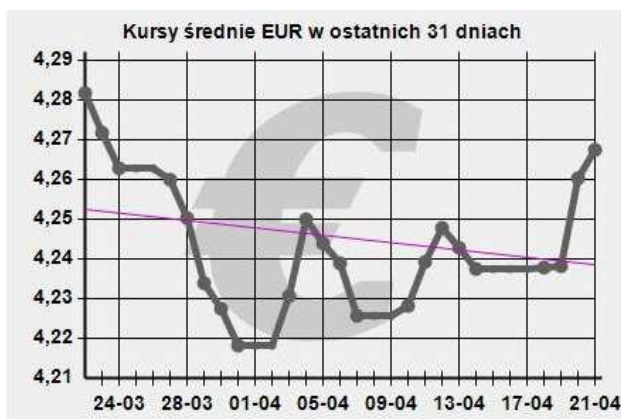
1968 r. – Kazimierz Deyna zadebiutował w reprezentacji narodowej w rozegranym w Chorzowie meczu towarzyskim z Turcją (8:0).

1982 r. Odbyło się pierwsze notowanie *Listy Przebojów Programu Trzeciego*.

2009 r. – Sejm RP przyjął specustawę o budowie gazoportu w Świnoujściu.

2015r. – Sejm RP przyjął ustawę o Narodowym Dniu Zwycięstwa obchodzonym 8 maja, jednocześnie znosząc Narodowe Święto Zwycięstwa i Wolności obchodzone 9 maja.

Kursy walut (kursy średnie NBP)



Crude Oil

WTI (NYMEX) Price

End of day Commodity Futures Price Quotes for Crude Oil WTI (NYMEX)



Crude Oil Related ETFs: [USO](#), [DBO](#), [USL](#), [DNO](#)

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

*Data is delayed | USD

+ WATCHLIST

Last | 04/21/2017

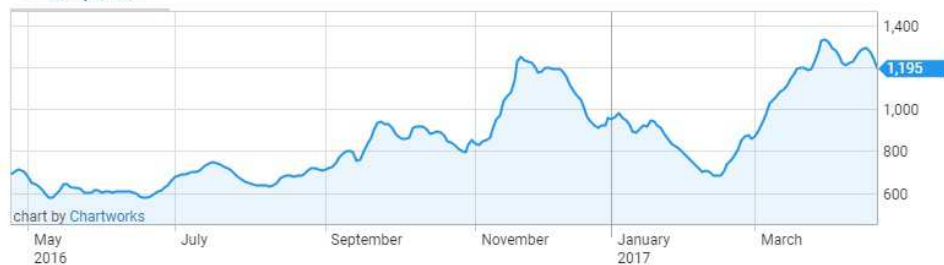
52 week range

1,195.00 -48 (-3.86%)

685.00 - 1,338.00

1d 5d 1m 3m 6m YTD 1yr 3yr 5yr 10yr

+ Comparison



Rozrywka

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

(c) 2017 OnlineSudoku.pl

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

(c) 2017 OnlineSudoku.pl



Kolejka w aptece.

Pierwszy klient podchodzi do okienka, daje receptę, aptekarz mówi mu:

- 320 złotych proszę.

Drugi podchodzi, daje receptę, aptekarz mówi mu:

- 340 złotych.

Trzeci podchodzi, aptekarz mówi mu:

- 390 złotych.

Czwarty facet w kolejce się lekko poddenerwował i mówi:

- Panie mgr, wszyscy idziemy od tego samego lekarza, wszyscy mamy taki sam lek na receptie, dlaczego jedni placą mniej, a inni więcej? Mgr odpowiada:

- No wie pan, mamy taki kod z lekarzem, taką umowę....

Facet się zdenerwował i mówi:

- Panie, niech pan nam powie co to za lek, dlaczego ma inną cenę? Na receptie było napisane : CC NWCJMCMCC CC. Klienci zaczęli nerwowo naciskać na aptekarza, bardzo chcieli żeby im przeczytał co to oznacza, co to za lekarstwo... W końcu aptekarz pod wpływem nacisku zaczął czytać z rumieńcami na twarzy:

- Cześć Czesiek, Nie Wiem Co Mu Jest, Daj Mu Co Chcesz, Cześć Czesiek.