

Remontowa Shipbuilding: Kontrakt na budowę kolejnych promów.

Remontowa Shipbuilding, należąca do grupy Remontowa Holding, podpisała kontrakt na budowę dwóch dwustronnych promów z napędem Diesel Electric Hybrid dla armatora Norled (numer budowy B619/3-4). Promy zostaną zbudowane w oparciu o projekt LMG 120-DEH przygotowany przez biuro LMG Marin i będą statkami siostrzanymi do jednostek B619/1-2, na które kontrakt Remontowa Shipbuilding i Norled podpisały w lipcu.

Promy obsługiwać będą połączenie Mannheller-Fodnes i będą nieznacznie zmodyfikowane w porównaniu do jednostek przeznaczonych na połączenie Festøya-Solavågen. Jako, że dystans pomiędzy Mannheller i Fodnes jest krótszy, pojemność baterii zainstalowanych na pokładzie będzie o ok. 20% mniejsza. Jednocześnie, jednostki będą certyfikowane do przewozu większej liczby pasażerów z maksimum na poziomie 395 osób. W związku z tym, liczba środków ratunkowych zostanie zwiększona zgodnie z przepisowymi wymaganiami i pojawi się dodatkowa stacja Morskiego Systemu Ewakuacyjnego (MES).

Jednostki B619/3-4 zostaną dostarczone, odpowiednio, w pierwszym i drugim kwartale 2020 roku. Nowy kontrakt jest kolejnym rozdziałem owocnej współpracy pomiędzy stoczną Remontowa Shipbuilding i firmą Norled. Kiedy wszystkie cztery promy z serii B619 zostaną dostarczone, liczba statków zbudowanych w Remontowa Shipbuilding w flocie Norleda wzrośnie do 10.

Źródło: gospodarkamorska.pl

Operator Nord Stream 2 znalazł trasę omijającą wody Danii.

Operator gazociągu Nord Stream 2, budowanego przez rosyjski Gazprom, opracował projekt ułożenia rurociągu z ominięciem Danii - podał rosyjski dziennik "Wiedomosti". Dania wciąż nie wydała zgody na przebieg gazociągu przez jej wody terytorialne.

"Wiedomosti" powołują się na wypowiedź Manfreda Leitnera z zarządu koncernu OMV, który jest jednym z zachodnioeuropejskich partnerów Gazpromu w projekcie Nord Stream 2. "Opracowaliśmy już alternatywną trasę, Nord Stream 2 AG nie potrzebuje dodatkowych zezwoleń" - powiedział Leitner w czwartek. Nie podał szczegółów, jednak podkreślił, że alternatywna trasa nie zwiększy zakładanych kosztów projektu - 9,5 mld euro.

Pierwotny scenariusz zakładał, że nowy rurociąg będzie przebiegał taką samą trasą, jak pierwszy Nord Stream, a więc przez wyłączną strefę ekonomiczną Szwecji i Finlandii oraz wody terytorialne Rosji, Niemiec i Danii. Wszystkie kraje oprócz Danii wydały do tej pory odpowiednie zezwolenia - przypominają "Wiedomosti".

Cytowany przez dziennik ekspert agencji Fitch Dmitrij Marinczenko wyraził przypuszczenie, że alternatywna trasa Nord Stream 2 mogłaby przebiegać przez wąski pas w obszarze wyłącznej strefy ekonomicznej Szwecji na północ od wyspy Bornholm, aż do granicy z wodami Niemiec. Dziennikowi nie udało się uzyskać informacji od spółki Nord Stream 2.

"Istnienie alternatywnej trasy, naszkicowanej na papierze i skalkulowanej, może się w rezultacie przyczynić do tego, że Dania +poddaje się+ i wyda zezwolenie" - powiedział "Wiedomostiom" Marinczenko.

Wskazuje on, że uwzględniając, iż budowa morskiej części gazociągu zajmie co najmniej rok, krytycznie ważna dla Gazpromu staje się kwestia rozstrzygnięcia ostatecznej trasy gazociągu. Zdaniem eksperta, aby projekt został uruchomiony na pełną skalę do końca 2019 roku, Gazprom powinien zacząć budowę do końca września.

Rozpoczęcie budowy zminimalizowałoby prawdopodobieństwo, że projekt zostanie wstrzymany, a także poprawiłoby pozycję Gazpromu w negocjacjach z Ukrainą dotyczących tranzytu rosyjskiego gazu na Zachód przez terytorium Ukrainy - wskazał rozmówca "Wiedomosti".

Dania przyjęła w ostatnim czasie przepisy, zgodnie z którymi władze mogą nie wydać zgody na przebieg gazociągu przez jej wody ze względów związanych z polityką zagraniczną i bezpieczeństwem narodowym. Dotychczas jako powód w grę wchodziły tylko kwestie środowiskowe.

Zgodnie z obecnym planem Nord Stream 2 ma być gotowy pod koniec 2019 roku i wtedy też Rosja zamierza ograniczyć przesyłanie gazu rurociągami biegnącymi przez terytorium Ukrainy. Budowie Nord Stream 2 sprzeciwiają się oprócz Polski także kraje bałtyckie i Ukraina.

Gazprom zapowiada, że po wybudowaniu Nord Stream 2 tranzyt przez Ukrainę może być utrzymany w "pewnej skali", przy czym strona ukraińska powinna uzasadnić "celowość ekonomiczną nowego kontraktu" tranzytowego. Kolejna runda rozmów na temat tranzytu powinna odbyć się w październiku.

Źródło: pap.pl

Szef MSZ Chin: militaryzacja morza służy obronie.

Ekspansja militarna Chin na spornym Morzu Południowochińskim służy obronie ich suwerenności i spowodowana jest głównie presją wojskową USA w tym regionie – oświadczył szef chińskiej dyplomacji Wang Yi w kulisach forum regionalnego ASEAN w Singapurze.

Chiny budują sztuczne wyspy na Morzu Południowochińskim i umieszczają na nich instalacje wojskowe, w tym systemy radarowe, koszary i hangary dla samolotów. Według Pekinu prawie całe to morze należy do Chin, tymczasem do obszarów akwenu roszczą sobie pretensje również Wietnam, Filipiny, Malezja, Brunei i Tajwan, który sam uważa się za niezależny od ChRL.

Waszyngton krytykuje chińską ekspansję wojskową na Morzu Południowochińskim i twierdzi, że może ona zagrozić swobodzie żeglugi na tym akwenie, który jest kluczowy dla międzynarodowego handlu. Militaryzacja tego morza to jeden z głównych punktów zapalnych w pogarszających się stosunkach USA-Chiny.

Na konferencji prasowej w kulisach sobotniego forum regionalnego Stowarzyszenia Narodów Azji Południowo-Wschodniej (ASEAN) i krajów partnerskich szef chińskiej dyplomacji Wang Yi ocenił, że chińska ekspansja służy obronie ich interesów przed presją "państw spoza regionu".

"Niektóre kraje spoza regionu, głównie USA, wysyłają olbrzymie ilości broni w ten region, szczególnie na Morze Południowochińskie, by zademonstrować potęgę militarną i naciskać na kraje regionu, w tym na Chiny" - oświadczył Wang, który pełni funkcję ministra spraw zagranicznych oraz radcy stanu w chińskim rządzie.

"Obawiam się, że to jest największy powód chińskiego dążenia do militaryzacji w tym regionie" - powiedział Wang, dodając, że kraje spoza regionu "wskazują palcem i próbują stwarzać problemy".

Prezydent Chin Xi Jinping prowadzi obecnie szeroko zakrojoną kampanię modernizacji chińskiej armii, która zgodnie z jego wizją "wielkiego odrodzenia narodu chińskiego" ma się do połowy stulecia stać "wojskiem światowej klasy". Według komentatorów Chiny coraz śmielej rzucają wyzwanie dominacji wojskowej USA w regionie. Xi wielokrotnie zapewniał, że Chiny nie mają ambicji militarystycznych, a ich zamiary są wyłącznie pokojowe.

Niecałe trzy lata temu chiński przywódca zapewniał w Białym Domu ówczesnego prezydenta USA Baracka Obamę, że Chiny nie „zamierzają dążyć do militaryzacji” spornego Morza Południowochińskiego, a budowa sztucznych wysp na tym akwenie „nie celuje ani nie wpływa” na żaden inny kraj.

Jednak w styczniu br. protest dyplomatyczny w sprawie chińskich instalacji wojskowych na spornym akwenie złożyły władze Filipin. W maju chińska armia ogłosiła, że należące do niej bombowce lądowały w okolicach spornych Wysp Paracelskich, co wywołało protesty Wietnamu oraz „poważne zaniepokojenie” w Manili. W 2016 roku międzynarodowy sąd arbitrażowy w Hadze, który rozpatrywał sprawę sporu chińsko-filipińskiego o część Morza Południowochińskiego, przyznał rację Filipinom.

Źródło:pap.pl

Nie ma co oczekiwać większej liczny fuzji na rynku kontenerowym.

Po fali znacznej konsolidacji w branży żeglugi kontenerowej trend ten może się zatrzymać na fuzji OOCL i China COSCO Shipping - twierdzi agencja Clarksons Research.

Rozpoczęcie współpracy pomiędzy głównymi japońskimi operatorami kontenerowymi NYK, MOL i K-Line jest kolejnym ważnym krokiem w trwającej konsolidacji sektora. Spółki założyły nowy alians Ocean Network Express. W 1998 r. 20 największych przewoźników odpowiadało za 73% ładowności na całym świecie, przy czym największy (Maersk) miał udział rzędu 7,2%, a 20-ty armator (CSAV) 1,3%. Na miejscach 21-30 w rankingu znaleźli się również niektórzy przewoźnicy, którzy są dziś dobrze znani: Wan Hai, Crowley, Matson i PIL (30. miejsce), a także przewoźnicy, ponieważ w znacznym stopniu połączyli się z innymi: Safmarine, UASC, Hamburg-Sud, Delmas i MISC.

Konsolidacja w znacznym stopniu zmieniła sytuację, a 20 największych firm stanowi obecnie 90% całkowitej ładowności, a 10 największych armatorów stanowi aż 83%. Największy przewoźnik (nadal Maersk) ma obecnie 19,4% udziałów, ale 10-ty Zim tylko 1,8%, a 20-ty Quanzhou Ansheng zaledwie 0,3%.

- To wynik poważnej konsolidacji, która teraz może trochę przystopować, po zakończeniu fuzji OOCL z China COSCO Shipping - powiedział Clarksons.

Źródło: gospodarka morska.pl

Wojna handlowa zaszkodzi portom na całym świecie.

Hongkoński koncern CK Hutchison spodziewa się, że trwająca wojna handlowa pogorszy wyników portów w drugiej połowie obecnego roku. W raporcie finansowym za pierwszą połowę bieżącego roku grupa poinformowała, że jej porty i powiązane działy obsługi osiągnęły przepustowość 40,6 miliona jednostek TEU, co stanowi 1% spadek w stosunku do tego samego okresu w 2017 roku.

Zdolność przeładunkowa terminali kontenerowych wskazuje na nadmiar mocy produkcyjnych. Co niestety wpływa negatywnie na ich wyniki finansowe. Ponadto linie żeglugowe wymuszają na operatorach terminali obniżki opłat za obsługę ładunków. Rentowność terminali będzie spadać.

- Ze strony przewoźników dostrzegamy większe możliwości zamówień usług, co jest konsekwencją z jednej strony konsolidacji armatorów i ich sojuszy, a z drugiej nadwyżki zdolności produkcyjnych po stronie terminali. Koszty terminali mogą więc zostać obniżone – skomentował Soren Skou, szef Grupy Maersk.

Obniżki kosztów już widać. Przykładowo dochody APM Terminals (grupa A.P. Møller-Mærsk) wzrosły w drugim kwartale o 0,2 proc. rdr, natomiast jego zysk spadł o 30 procent - po 41 proc. spadku w czwartym kwartale. Operator ponosi straty z powodu niższych stawek płaconych przez największego klienta, Maersk Line ze swojej grupy. DP World w pierwszej połowie br. zanotował 1,4 proc. spadek przeładunków w porównaniu do tego samego okresu w ub. roku. W grupie Hutchison Port Holdings w pierwszej połowie roku przepustowość i dochody zmalały o siedem i sześć procent.

OECD przewiduje, że do 2030 roku moce przerobowe wzrosną do 383,8 mln TEU. W portach zachodniej Europy moce przerobowe wzrosną do 238,2 mln TEU, przewyższając prognozowane potrzeby o 88,8 mln TEU (o 37 proc.). W portach Bliskiego Wschodu moce wzrosną do 137,6 mln TEU – o 87,6 mln TEU ponad potrzeby (o 64 proc.).

Źródło:gospodarkamorska.pl

Armatorzy kontenerowi znów więcej złomują, ale głównie mniejszych jednostek.

Armatorzy starych, małych jednostek prawdopodobnie niedługo znów zainteresują się złomowaniem swoich statków. Powodem nagły zwrot w stawkach czarteru.

Według danych Alphaliner obecnie na rynku znajduje się 131 kontenerowców o ładowności 500-5,1 tys. TEU bez pracy. To o 75 więcej niż w lutym tego roku. Ogółem na stan 23 lipca na rynku jest 142 kontenerowców bez pracy o łącznej ładowności 341,2 tys. TEU. To 1,6 proc. światowej floty tych jednostek.

Armatorzy kontenerowcy kontynuują także przekładanie odbioru swoich nowych jednostek. Obawiają się, iż te jednostki wywierająby dalszą presję na rynku kontenerowców, który w ubiegłym roku odnotował umiarkowaną poprawę.

W celu ograniczenia niekorzystnego wpływu wprowadzenia nowego tonażu na rynek, który już został nadmiernie napompowany, firmy żeglugowe zdecydowały się opóźnić niektóre z zaplanowanych dostaw na ten rok, przesuując je na 2019 rok.

Chiński lider kontenerowy COSCO Shipping odłożył odbiór dziesięciu z 28 megakontenerowców, które miały w tym roku dołączyć do ich floty. Ponadto, tajwański Yang Ming odłożył dostawy trzech kontenerowców o ładowności 14 tys. TEU na 2019 rok – wynika z danych Alphaliner..

Pomimo tych opóźnień, na rynku w tym roku pojawią się kontenerowce o łącznej ładowności 1,5 mln TEU. Ponad połowa z tych dostaw będzie składać się z megakontenerowców o ładowności od 14 do 21 tys. TEU.

Ogromna część oczekiwanych dostaw, ponad 1,2 miliona TEU, ma dołączyć do globalnej floty w pierwszej połowie roku. Z drugiej strony, przewiduje się, że tylko 350 000 TEU zostanie w tym roku wysłane na złom, sporo mniej w porównaniu z 442,000 TEU zełmowanymi w zeszłym roku.

Źródło: gospodarkamorska.pl

Unijni armatorzy gotowi na nowe przepisy w sprawie zawartości siarki w paliwie.

Zanieczyszczenie powietrza przez tlenki siarki (SOx) emitowane przez unijne statki znacznie spadło w ostatnich latach - wynika z nowego sprawozdania Komisji Europejskiej.

Ten pozytywny trend jest wynikiem wspólnych wysiłków państw członkowskich i przemysłu morskiego w celu wdrożenia przepisów UE na mocy dyrektywy w sprawie siarki i wyboru czystszej paliwa.

Według komisji unijne mechanizmy wsparcia technicznego i finansowego państw członkowskich w zakresie redukcji emisji były ważnym czynnikiem w osiągnięciu tych wyników.

Żegluga odpowiada za największą na świecie emisję siarki do atmosfery. Z tego powodu Międzynarodowa Organizacja Morska (IMO) planuje wprowadzić ograniczenia emisji tego związku dla wszystkich armatorów na świecie. Ma się to przyczynić do zmniejszenia wydzielenia siarki z paliw do 0,5 proc.

- Jeden duży statek w czasie dnia emituje więcej tlenków siarki niż wszystkie nowe samochody, które przez rok pojawią się na drogach – przekonuje Thomas Koniordos z firmy ekologicznej Yara International – To wystarczając powód do wprowadzenia ograniczeń w tym aspekcie – twierdzi.

IMO ma nadzieję powtórzyć sukces wprowadzonej w Europie dyrektywy siarkowej, która weszła w życie wraz z rozpoczęciem 2015 r. Nowe normy nakazywały, by w wyznaczonych strefach, które funkcjonują m.in. na Morzu Bałtyckim, Morzu Północnym i Kanale La Manche, emisja związków siarki nie przekraczała 0,1 procent – do końca 2014 r. limit ten wynosił 1 procent.

Większość firm działających w branży morskiej (zmiana dotknęła szczególnie armatorów) nie negowała konieczności wprowadzenia zmian, a skarżyła się na sam sposób wdrażania nowych przepisów. Szczególnie na pośpiech, który towarzyszył całemu procesowi, a także na fakt, że przepisy te nie dotyczą w równym stopniu wszystkich. To wskazówka dla IMO, by nie popełnić tego samego błędu.

Optymizmu IMO dodaje fakt, że dyrektywa siarkowa okazała się dotąd sukcesem. Wdrożenie przepisów, które weszły w życie 1 stycznia 2015 r. już przynosi oczekiwane rezultaty. Pomiar wykazały, iż poziom dwutlenku siarki w powietrzu został zredukowany w tych rejonach o 50-60 procent. Podobny rezultat spodziewany jest też w odniesieniu do całego roku 2015. Teraz przyszedł czas, by do tych standardów przystosowała się światowa żegluga.

Źródło: Gospodarkamorska.pl

Wyłudzenie danych osobowych, lepiej się zabezpiecz.

Od kilku lat informujemy o kolejnych oszustach podszywających się pod armatorów.

Procedura jest standardowa; oszuści proponują fantastyczne warunki zatrudnienia w postaci ozdobionego czerwonymi i złotymi pieczęciami kontraktu, prosząc najpierw o przesłanie wypełnionej aplikacji, później proszą o przesłanie skanów dokumentów i czasami o wpłacenie pieniędzy za koszty uzyskania wizy, zezwolenia, kosztów manipulacyjnych.

W chwili, kiedy zdajemy sobie sprawę, że padliśmy ofiarą oszustwa, zaczyna się domniemywanie, co w takiej sytuacji zrobić i jakie będą konsekwencje beztróskiego „puszczenia” w wirtualny świat naszych pełnych danych z nazwiskiem rodzowym mamy włącznie oraz własnoręcznym podpisem.

Uszczerbek na finansach jest dotkliwy, ale mniej szkodliwy niż fakt wyłudzenia danych osobowych i skanu naszego podpisu, które mogą być za jakiś czas w naszym imieniu wykorzystane np. do pobrania kilku kredytów w naszym imieniu.

Mamy małe możliwości podjęcia działań prewencyjnych, (vide: tekst odpowiedzi z Komendy Wojewódzkiej Policji na list Organizacji Marynarzy Kontraktowych z zapytaniem co robić przy pojawieniu się podejrzenia wyłudzenia danych osobowych, który został opublikowany w BM nr 82), List z Komendy Policji kończy się konkluzją:

{...}Niewątpliwie jednak najbardziej skuteczną formą ochrony przed przestępstwami popełnionymi z wykorzystaniem Internetu jest zachowanie ostrożności, szczególnie gdy skuteczność określonych czynności wiąże się z udostępnianiem danych osobowych. Wszelkie, nawet najmniejsze wątpliwości co do wiarygodności otrzymywanych ofert, powinny być skutecznym hamulcem zarówno w operowaniu informacjami na swój temat jak i dokonywaniem określonych płatności/przelewów.

Dlatego proponujemy skorzystać z pewnego narzędzia, które udostępnia Biuro Informacji Kredytowej. - Alerty BIK

Dostaniesz SMS i e-mail, gdy w BIK pojawią się informacje o próbie uzyskania kredytu na Twoje dane, dzięki temu dowiesz się np., że ktoś chce wyłudzić abonament komórkowy lub w Twoim imieniu zawiera umowę na dostawę gazu.

Jeśli ktoś się pod Ciebie podszywa, masz szansę zareagować i zapobiec wyłudzeniu.

Alerty działają 24 h na dobę.

Podpowiadamy, że jest to zawsze jakaś forma zabezpieczenia. Szczegóły znajdziecie na stronie: www.bik.pl

Źródło: BiuletynMorski_88

Ugodowi zapadają na raka, kłótlivi na serce. Jak temperament wpływa na zdrowie.

Kłótlivi i agresywni chorują na serce, nadmiernie ugodowi zapadają na nowotwory, a u neurotyków szwankuje układ odpornościowy. Postęp medycyny spowodował, że dziś głównymi przyczynami zgonów nie są już choroby wywołane wirusami czy bakteriami, ale zawały, udary i nowotwory, czyli schorzenia, w których powstawaniu, przebiegu i leczeniu psychika odgrywa wyjątkowo dużą rolę.

Zdrowe odżywianie, aktywny tryb życia i unikanie używek na nic się zdadzą, jeśli w kontaktach z ludźmi będziemy agresywni. Wrogość jest cechą najsilniej predysponującą do zapadania na choroby układu krążenia, ale także na łuszczycę czy wrzody – donoszą naukowcy zajmujący się psychoneuroimmunologią, czyli nauką badającą powiązania między czynnikami psychologicznymi i społecznymi a działaniem układów odpornościowego i nerwowego.

Postęp medycyny spowodował, że dziś głównymi przyczynami zgonów nie są już choroby wywołane wirusami czy bakteriami, ale zawały, udary i nowotwory, czyli schorzenia, w których powstawaniu, przebiegu i leczeniu psychika odgrywa wyjątkowo dużą rolę. Powiązania między ciałem a psychiką badał już Hipokrates, który

wyróżnił w organizmie cztery podstawowe soki (tzw. humory): krew, żółć, śluz i czarna żółć, a przyczyn chorób upatrywał w zaburzeniu równowagi między nimi.

Temperament człowieka miał wynikać z przewagi jednego z elementów: sangwinicy mieli przewagę krwi, cholerycy – żółci, flegmatycy – śluzu, a melancholicy – czarnej żółci. Bardziej współczesne badania nad związkami zachowania ze stanem zdrowia pozwoliły wyodrębnić osobowość typu A, charakteryzującą się skłonnością do współzawodnictwa, agresywnością i niecierpliwością. Udowodniono, że osobowość typu A jest jednym z ważnych czynników ryzyka wystąpienia chorób serca.

Kłótnia albo rak

Bardziej szczegółowe badania pozwoliły ustalić, że kluczowy czynnik sprzyjający chorobom układu krążenia to wrogość (osobowość typu H, od angielskiego hostility) – cyniczny stosunek do ludzi i świata, wrogie relacje z innymi, negatywne przekonania o innych i oczekiwanie nieprzyjemnych wydarzeń. Osoby nastawione wrogo łatwo rozpoznać w codziennym życiu: to ci, którzy awanturują się w kolejkach i najeżdżają nam na zderzak, jeśli uznają, że zajechaliśmy im drogę. Takie zachowania mają znacznie poważniejsze konsekwencje niż napięcie emocjonalne czy nieprzyjemna atmosfera – zachowujące się tak osoby są obciążone o 50–75 proc. większym niż inni ryzykiem rozwoju choroby wieńcowej – wykazały badania Pauli Williams z Wydziału Psychologii University of Utah. Niestety, druga skrajna postawa – ugodowość też nie jest sposobem na zdrowie.

Nadmierna łagodność, wypieranie nieprzyjemnych emocji (aby nie sprawiać innym przykrości) jest ważnym czynnikiem chorób nowotworowych – dowiodły tego m.in. badania przeprowadzone przez Lydię Temoshok z University of Maryland School of Medicine w Baltimore. Niektóre osoby tak bardzo boją się kłótni i problemów, że rozwijają tak zwaną osobowość represyjną (wypierającą). Unikają myśli i sytuacji, które mogą prowadzić do spięć i nieprzyjemnych doświadczeń. Nie powoduje to jednak, że emocje, które pojawiają się w codziennym życiu, magicznie wyparowują. U osób ze skłonnością do represji obserwuje się znaczne wahania ciśnienia tętniczego krwi (zwłaszcza w stresie) – wykazali Daniel A. Weinberger i Martin N. Davidson w badaniach, których wyniki opublikowali na łamach „Journal of Abnormal Psychology”. Sandra M. Levy udowodniła z kolei, że u osób represyjnych zostaje zaburzone działanie głównej grupy komórek układu odpornościowego – natural killers.

Zdrowiu szkodzi też neurotyczność. Nie tylko przyczynia się do powstawania chorób, ale także wpływa na ich przebieg. Nawet HIV rozwija się znacznie szybciej u pacjentów intensywnie doświadczających wielu negatywnych emocji niż u tych mniej nerwowych – wykazały badania prof. Jeannette R. Ickovics z Yale University. Takiej samej zależności dowiedziono w wypadku chorób nerek. Poważnym zagrożeniem dla zdrowia jest aleksytymia, czyli problemy z rozpoznawaniem uczuć, brak zdolności do marzeń, unikanie poszukiwania wsparcia. Niezdolność do rozpoznawania emocji uniemożliwia rozładowanie napięcia. W skrajnych przypadkach pobudzenie emocjonalne aleksytymicy rozpoznają jako napięcie fizjologiczne – przyspieszone bicie serca wywołane widokiem pięknej dziewczyny przypisują np. zmęczeniu. Aleksytymicy mają skłonność do zapadania na choroby układu oddechowego.

Badania prof. Katarzyny Schier z Uniwersytetu Warszawskiego wykazały, że również astmatycy mają trudności w rozróżnianiu i nazywaniu emocji. Prof. Tomasz Maruszewski dowiódł z kolei, że osoby z chorobą niedokrwinną serca cechują się ubóstwem wyobrażeń, a pacjentom z chorobą wrzodową problemy sprawia rozpoznawanie własnych stanów emocjonalnych. Ponieważ aleksytymicy przypisują pobudzenie emocjonalne zmianom fizjologicznym, dodatkowo stresują się, szukając chorobowych przyczyn swych doświadczeń.

Temperament sprzyjający zdrowiu jest różny dla kobiet i mężczyzn. Reaktywność emocjonalna, czyli skłonność do intensywnego reagowania na bodźce emocjonalne, i aktywność, czyli tendencja do angażowania się w zachowania silnie stymulujące emocjonalnie, to cechy odróżniające mężczyzn z chorobą wieńcową od zdrowych – wykazały badania prowadzone pod kierunkiem prof. Jana Strelaua. Odwrotną zależność Strelau zdiagnozował u kobiet z nowotworem piersi – reaktywne i aktywne panie zapadały na raka piersi znacznie rzadziej niż te powściągliwe w wyrażaniu uczuć.

Przyjacieli na receptę

Wrogość, neurotyzm, unikanie kontaktów z ludźmi być może nie powodowałyby tak dramatycznych skutków, gdyby nie społeczne konsekwencje, które za sobą pociągają. „Osoby, które się wycofują, nie poproszą o wsparcie, a także osoby wrogie, które swą postawą zniechęcają innych do kontaktu, zmniejszają prawdopodobieństwo otrzymania wsparcia. A z badań wynika, że wsparcie społeczne jest jednym z

najważniejszych elementów zdrowienia” – mówi Joanna Bylinka z Uniwersytetu Warszawskiego, badająca aspekty chorób psychosomatycznych i somatopsychicznych.

„Brak towarzystwa, nagła utrata miłości oraz chroniczna samotność w znacznym stopniu przyczyniają się do powstawania poważnych chorób (łącznie z chorobą wieńcową) i przedwczesnej śmierci” – pisze James J. Lynch w książce „The Broken Heart: The Medical Consequences of Loneliness”. O tym, jak ważne jest wsparcie społeczne, przekonują badania 1300 pacjentów z chorobą wieńcową, przeprowadzone pod kierunkiem Redforda Williama i opublikowane na łamach „Journal of the American Medical Association”. Okazało się, że ryzyko śmierci w ciągu pięciu lat od zawału u osób samotnych jest trzykrotnie większe niż u osób pozostających w stałych związkach. Związek nie powinien być związkiem „na odległość”, bo osoby mieszkające samotnie są o 50 proc. bardziej narażone na powtórne wystąpienie zawału w ciągu pół roku od pierwszego incydentu.

Większość chorób związanych z doświadczaniem przykrych emocji i negatywnymi postawami rozwija się latami. Psychika potrafi jednak zadziałać na organizm także gwałtownie. W czasie wojny zdarzało się, że ludzie ustawieni do rozstrzelania padali martwi, choć wypalono do nich ślepymi nabojami. Walter Bradford Cannon, uznawany za ojca psychosomatyki, w 1942 r. opisał fenomen nazwany śmiercią voodoo, obserwowany u plemion, w których rola wiary była bardzo silna. Wykluczenie ze społeczności przez szamana i klątwa doprowadzają do śmierci odtrąconej osoby, choć nie występują u niej wyraźne zmiany chorobowe, które mogłyby wywołać zgon. Cannon twierdzi, że te nagłe reakcje są napędzane silnym lękiem odtrąconej osoby. Także psycholog Martin Seligman, badający poczucie bezradności wobec losu, odnalazł i opisał liczne przykłady osób (między innymi więźniów wojennych i sierot), u których śmierć następowała jedynie w wyniku głębokiej rozpacz i braku nadziei na poprawę losu.

To nie tak, jak myślisz

Na szczęście, równie szybko możemy pozytywnie wpłynąć umysłem na ciało. Gdy nocujemy sami w pustym domu na odludziu i nagle słyszymy, że ktoś wchodzi, poziom hormonów stresu może się gwałtownie podnieść. Żaden lek nie zmniejszy niebezpiecznego stężenia tych substancji tak szybko jak rozpoznanie, że nieoczekiwany gość to nasz najbliższy przyjaciel. Właśnie tę moc umysłu powinniśmy zaprzęć do walki o zdrowie – codziennym wydarzeniom należy nadawać odpowiednie, pozytywne znaczenie: kolejka na pocście to świetna okazja do zaplanowania, jak najprzyjemniej spędzić nadchodzący weekend, osoba zajeżdżająca nam drogę spieszy się z ważnego powodu, koleżanka spojrzała na nas krzywo, bo pewnie boli ją ząb.

Takie interpretacje mogą być równie prawdziwe lub fałszywe jak negatywne wnioski o tych wydarzeniach. Jedyne, na co mamy wpływ, to wybór interpretacji. Ten wybór nie zmieni sytuacji, ale wpłynie na nasze zdrowie. Nierzadko zdarza się, że siła przekonań obraca się przeciwko nam. „Wyjaśnił to na szkoleniu z zakresu terapii Simontona dr Mariusz Wilga, porównując świat ludzi ze światem zwierząt. Kiedy zwierzęciu jest zimno czy niewygodnie, przeniesie się w ciepłe, komfortowe miejsce. Człowiek w takiej sytuacji zaczyna myśleć: może to minie, może coś się zmieni. Takie przekonania zatrzymują nas w tym, co nam szkodzi. Dlatego warto przyglądać się swoim przekonaniom, by te, które nam nie służą, zastąpić takimi, które będą dla nas zdrowsze” – mówi Joanna Bylinka.

Taka zmiana przekonań jest jednym z celów terapii Simontona stosowanej u pacjentów onkologicznych i ich rodzin. Carl Simonton, onkolog-radioterapeuta i pionier psychoonkologii, w latach 60. uczestniczył w nowym programie radioterapeutycznym. Niestety, pacjenci nie wykazywali chęci współpracy. Simonton ustalił, że ta postawa wynikała z poczucia beznadziei chorych. Aby temu zaradzić, postanowił wykorzystać wyobraźnię do budzenia motywacji pacjentów. Rezultaty były oszałamiające – nowotwór złośliwy u chorego z zaawansowanym rakiem krtani szybko się cofnął, a w dodatku pacjent nie doświadczał żadnych skutków ubocznych naświetlań. Od tamtej pory terapia Simontona została znacznie rozwinięta – obejmuje pracę nad zmianą przekonań, relaksację, rozwijanie umiejętności sięgania po wsparcie bliskich, aktywność fizyczną. To pierwszy program psychoterapeutyczny, który w badaniach naukowych wykazał, że uzupełnienie konwencjonalnego leczenia psychoterapią przeciętnie dwukrotnie zwiększa długość przeżycia chorych i znacznie poprawia jego jakość.

Skąpcy i utracjusze

Salvatore R. Maddi, profesor psychologii na Harvard University, po kilkudziesięciu latach badań nad związkami osobowości ze zdrowiem stworzył koncepcję prozdrowotnej „twardości” (hardiness). Aby unikać chorób, warto się angażować w to, czego doświadczamy, organizować dzień tak, aby jak najwięcej czasu przeznaczyć na zajęcia sprawiające nam przyjemność i zadbać o równowagę między pracą a odpoczynkiem.

„Ważnym elementem dbania o zdrowie jest wzbudzanie na co dzień pozytywnych emocji. Zajmujemy się tym, co sprawia nam radość. Są osoby, które robią to tak rzadko, że nawet nie przychodzi im do głowy, co miłego mogłyby dla siebie zrobić” – mówi Bylinka. Zdrowiu sprzyja także poczucie wpływu na własne życie – choć nie kontrolujemy wszystkiego, co się dzieje, to możemy wpływać na to, jak wygląda nasz prywatny świat. Taka postawa nie tylko zwiększa poczucie bezpieczeństwa i spokoju, ale także motywuje do podejmowania sprzyjających zdrowiu wysiłków: regularnego uprawiania sportu, przestrzegania zdrowej diety czy systematycznego oglądania komedii.

Śmiech wywołany dobrym żartem obniża ciśnienie krwi, poprawia pamięć i zwiększa aktywność układu immunologicznego. W przerwach między komediami warto zaplanować czas na medytację, w czasie której organizm zwiększa wydzielanie telomerazy, enzymu naprawiającego chromosomy, a więc odwracającego proces starzenia się i umierania komórek. Głęboki relaks osiągany w czasie medytacji to jeden z najlepszych sposobów na dostarczenie sobie naturalnego zastrzyku z koktajlu młodości – dowiedli naukowcy z University of California.

Trzeba jednak pamiętać, by zmiany wprowadzać po kolei, bo każda z nich wywołuje... szkodliwy stres. Duża zmiana przyzwyczajzeń związanych z jedzeniem to aż 35 punktów w polskiej wersji skali stresu Holmesa i Rahe, duża zmiana nawyków związanych z odpoczynkiem to 39 punktów, a zmiana stylu życia – 38 punktów (najwięcej, 97 punktów, powoduje śmierć dziecka). Stopniowo warto jednak w zmiany inwestować. Chyba że jak Robert Louis Stevenson uważamy, że lepiej roztrwonić zdrowie jak utracisz, niż przemarnować jak skąpiec.

Jak działa stres?

Problemy w pracy czy miłości uniemożliwiają spokojny sen, stres przed egzaminem czy rozmową o pracę zaciska gardło, wywołuje nadmierne pocenie i wysusza usta. Nie zdajemy sobie jednak sprawy z tego, co w takich sytuacjach dzieje się z naszymi hormonami czy komórkami układu odpornościowego. A działanie tych substancji zaburzone stresem przyczynia się do powstawania poważnych problemów, na przykład choroby niedokrwiennej serca i nowotworów.

W reakcji stresowej biorą udział dwa systemy: współczulny układ nerwowy i system podwzgórze-przysadka-nadnercza, zwany osią HPA. Współczulny układ nerwowy jest odpowiedzialny za tzw. reakcję walki lub ucieczki – pobudza nadnercza do wydzielania adrenaliny i noradrenaliny. Te hormony przyspieszają tętno i oddech, rozszerzają oskrzela. Wiele osób szybko doświadcza, że pobudzenie stresem współczulnego układu nerwowego zatrzymuje procesy trawienne – można to odczuć jako ucisk w żołądku, niestrawność, biegunkę, zgagę. Oś HPA aktywuje się po minutach lub godzinach. W mózgu podwzgórze pobudza przysadkę, wydzielając kortykoliberynę. Pod wpływem tego hormonu przysadka wydziela kolejny hormon – kortykotropinę, która dociera do kory nadnerczy i pobudza ją do wydzielania glukokortykoidów (między innymi kortyzolu). Kortyzol zwiększa stężenie glukozy we krwi i przyspiesza rozkład kwasów tłuszczowych, a także zmniejsza wrażliwość zmysłów.

Krótkotrwały stres może działać korzystnie – zmniejszenie wrażliwości zmysłów i poprawa samopoczucia wywołana wzrostem stężenia endorfiny i enkefaliny zmniejszają ból, co pozwala ofiarom wypadku wydostać się z płonącego samochodu, nawet jeśli mają połamane kości. Dzięki temu mechanizmowi w ćwierćfinale Ligi Mistrzów zawodnik Arsenalu Londyn Cesc Fabregas strzelił gola Barcelonie... złamaną nogą, a zawodnik MMA Krzysztof Soszyński zwyciężył Chorwata Gorana Reljicia, choć walczył złamaną ręką. „Ból zaczął się pod koniec drugiej rundy albo na początku trzeciej. „Nie mam pojęcia, co się stało, ale w ogóle nie czułem ręki” – mówił po walce Soszyński. Krótkotrwały stres sprzyja działaniu układu odpornościowego – u osób skaczących ze spadochronem rośnie stężenie komórek NK (natural killers). Kiedy stres się przeciąga, kortyzol i inne hormony glikokortykoidowe osłabiają jednak skuteczność układu odpornościowego – blokują produkcję i zmniejszają reaktywność limfocytów, mogą także doprowadzić do obumierania tych komórek odpowiedzialnych za rozpoznawanie i walkę z wirusami, bakteriami oraz komórkami nowotworowymi, a nawet uszkodzają neurony podwzgórza.

Osobowość nowotworowa

Ukrywanie negatywnych emocji, pasywność, cierpliwość, ugodowość, konformizm to niektóre cechy osobowości typu C, zwanej osobowością nowotworową. Psycholog Hans Jürgen Eysenck twierdzi, że elementy osobowości typu C najsilniej predysponujące do raka to poczucie bezradności i skłonność do wypierania emocji. Hans Joachim Baltrusch, niemiecki lekarz, także twierdzi, że ważny element w rozwoju nowotworu to tłumienie emocji, zwłaszcza przykrych. „To z kolei prowadzi do załamania się potencjałów odpornościowych, braku wiary we własne możliwości, rozwoju poczucia bezradności, beznadziejności czy pesymizmu życiowego i utraty woli życia”

– piszą Nina Ogińska-Bulik i Zygfryd Juczyński w książce „Osobowość – stres a zdrowie”. W badaniach na szczurach wykazano, że wyuczona bezradność istotnie zwiększa liczbę komórek nowotworowych. Podobne wyniki przyniosły badania rozpoczęte w Crvence w dawnej Jugosławii i kontynuowane w Heidelbergu w Niemczech. Cechy charakteru uczestników badania były wskazywane przez samego ochotnika, jedną z jego bliskich osób i naukowca prowadzącego badania. Po kilkunastu latach ustalono, że osoby najbardziej podatne na nowotwory mają poczucie, że doświadczyły straty, są zależne od innych, przejawiają bezradność lub depresję. Choć w leczeniu nowotworów coraz częściej korzystamy z postępu genetyki, to badania pokazują, że za rozwój tej choroby odpowiadają w dużym stopniu czynniki psychospołeczne. Badania przeprowadzone wśród adoptowanych osób, których adopcyjni rodzice zachorowali na raka przed 50. rokiem życia, wykazały, że te dzieci były bardziej narażone na nowotwór niż inne. „Powodem zwiększonego ryzyka choroby nie były w tym wypadku geny, ale wychowanie: te dzieci przyjęły styl życia zwiększający ryzyko nowotworu. Istnieniu obciążeń genetycznych nie można zaprzeczyć, ale decydujące okazują się często czynniki behawioralne, np. dieta. To świetna informacja, bo o stylu życia decydujemy sami i w każdej chwili możemy go zmienić na zdrowszy” – tłumaczy Joanna Bylinka.

Źródło: Focus.pl

Info OMK.

Minimalny poziom szkolenia oraz wzajemne uznanie świadectw morskich w UE.

Komisja Europejska opublikowała niedawno nowy dokument dotyczący zatrudnienia i poziomu szkolenia marynarzy pracujących na statkach UE. Skupiono się w nim głównie na wzajemnym uznawaniu dyplomów lecz są tam zawarte także inne informacje dotyczące rynku pracy na statkach bandery UE.

Z wykazanych statystyk (w oparciu o rok 2015) wynika, iż ze wszystkich unijnych pracowników z poziomu operacyjnego i zarządzania to właśnie polskim oficerom wydano najwięcej dyplomów spośród wszystkich narodowości UE (CoC, endorsements) czyli 10 114. Kolejne miejsca w rankingu to Rumunia – 5815, Chorwacja – 4340, Grecja – 4754, Bułgaria – 3151. Polskim oficerom najwięcej wydano dyplomów na statki pod banderą maltańską – 2853, cypryjską – 2619 i UK – 2039.

Teraz krótko o ilości dyplomów oficerskich wydanych marynarzom z krajów spoza UE. Najwięcej wydano oficerom z Filipin – 33966, na drugim miejscu była Ukraina – 23192, a następnie Rosja 16381, Indie 7626 oraz Turcja – 6377.

W Europie toczy się dyskusja nad wiarygodnością świadectw, dyplomów morskich, nadzorem nad jakością i programami szkoleń i nauczania. Najwięcej czasu poświęca się uznawaniu dyplomów i świadectw spoza UE w krajach UE ponieważ tutaj występują największe różnice. W teorii szkolenia i dyplomy są zgodne z konwencją STCW jednak brak odpowiedniego nadzoru i korupcja powodują, iż w wielu przypadkach na morze trafiają ludzie niezdolni do prawidłowego objęcia obowiązków.

Komisja Europejska jest mocno zainteresowana problemem ze względu na bezpieczeństwo żeglugi i ochronę środowiska. Nie należy jednak zapominać, iż od jakości, wyszkolenia, wiedzy i umiejętności marynarzy zależy nasze życie. Zarówno w mniejszej skali czyli w przypadku gdy trafiamy na statek z kilkunastoma nieznanymi osobami jak i w większej gdy możemy przyrównać nas do osoby jadącej samochodem w nocy na nieoświetlonej drodze o dużym natężeniu ruchu.

Czytając ten artykuł nie odkryliśmy tajemnicy, iż inne nacje zastępują nasze miejsca pracy, po części tak jak my zastąpiliśmy marynarzy z Europy zachodniej. Patrząc jednak na trendy w żegludze, które są widoczne u znaczących armatorów „jakość marynarza” ma znaczenie. Mamy na myśli stabilność, wiarygodność, umiejętność posługiwania się j. angielskim, wykształcenie zawodowe ale także umiejętność postępowania w sytuacjach kryzysowych jak np. pożar, awaria, zagrożenie życia ludzkiego.

Tymoteusz Listewnik

Pilnie poszukiwani marynarze na stanowisko Kucharza. Szczegóły w biurze OMK biuro@nms.org.pl, i w Strefie Członków Związku – Giełda Pracy na www.omk.org.pl

Do 20 sierpnia marynarze z OMK, będą mogli przystąpić do ubezpieczenia bez tzw. karencji - z wyłączeniem operacji chirurgicznych – 180 dni karencji, wypełniając wstępny kwestionariusz i przesyłając na adres: biuro@nms.org.pl

Warunki ubezpieczenia i wstępny kwestionariusz dostępny jest na naszej stronie internetowej.

PZU na podstawie nadesłanych wstępnych kwestionariuszy, przygotuje właściwe deklaracje do podpisu, które roześlemy e-mailem marynarzom, którzy przystąpią do ubezpieczenia i poinformujemy o konieczności wpłaty składki ubezpieczeniowej w wysokości 330,00 za 11 m-cy, lub 300 za 10 m-cy. (Zasada podobna jak u pracodawcy przy ubezpieczeniu grupowym – pracodawca przekazuje składki za swoich pracowników potrącając im z wynagrodzenia-u nas marynarz opłaca je sam a OMK przekazuje do PZU)

Marynarz i pełnoletni najbliżsi członkowie jego rodziny deklarują chęć przystąpienia do ubezpieczenia wypełniając wstępny kwestionariusz (każda osoba osobno), skanując i przesyłając na adres: biuro@nms.org.pl

Przypominamy, że OMK jest negocjatorem i pośrednikiem w zawarciu dodatkowego ubezpieczenia NNW nie płatnikiem. W razie pytań lub wątpliwości prosimy o kontakt

W jakich sytuacjach Organizacja Marynarzy Kontraktowych 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
- Jesteś objęty bezpłatną opieką Kancelarii podatkowej i prawnej. Możesz raz na dwa lata skorzystać z darmowej porady/opinii doradcy podatkowego i radcy prawnego w zakresie praca cywilnego, rodzinnego.

Jedenastka weekendu 3.kolejki Ekstraklasy wg Piłki Nożnej.

Za nami siedem z ośmiu spotkań 3. kolejki Lotto Ekstraklasy. Dziennikarze "Piłki Nożnej" uważnie obserwowali zmagania na polskich boiskach i przyglądali się wszystkim zawodnikom. Z najlepszych utworzyli tradycyjną jedenastkę weekendu.

W tym tygodniu zdecydowana większość piłkarzy to debiutanci w naszym zestawieniu. Jedynymi wyjątkami są **Szymon Żurkowski** z Górnika Zabrze oraz **Lukas Haraslin** z Lechii Gdańsk, dla których są to już drugie wyróżnienia w tym sezonie.

Najwięcej przedstawicieli w jedenastce weekendu ma Zagłębie Sosnowiec. Z beniaminka Ekstraklasy wyróżniliśmy **Dawida Kudłę**, **Konrada Wrześcińskiego** i **Zarko Udovicicia**.

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

Źródło: PiłkaNozna.pl

Wydarzyło się 06 sierpnia- kalendarium

06 sierpnia jest 218 dniem w kalendarzu gregoriańskim. Do końca roku pozostały 147 dni. 06 sierpnia jest obchodzony w Boliwii i na Jamajce jako Dzień Niepodległości.

Imieniny obchodzą:

Felicysym, Jakub, January, Just, Maria, Namir, Nasław, Oktawian, Stefan, Walburga i Wincenty.

Wydarzyło się sporo rzeczy na przełomie lat, między innymi:

1396r. – Podpisano układ pokojowy pomiędzy Królestwem Polskim a obleganymi w Opolu książętami Bolesławem IV i Bernardem, którzy odsunęli od władzy prowadzącego antypolską politykę stryja Władysława Opolczyka.

1460r. – Wojna trzynastoletnia: wojska polskie ponownie odzyskały Malbork.

1914r. – I wojna światowa: Z krakowskich Oleandrów wyruszyła do walki Pierwsza Kompania Kadrowa.

1942r. – Niemcy dokonali masakry 2-3 tys. Żydów z **getta** w **Zdźięciole** na Grodzieńszczyźnie...

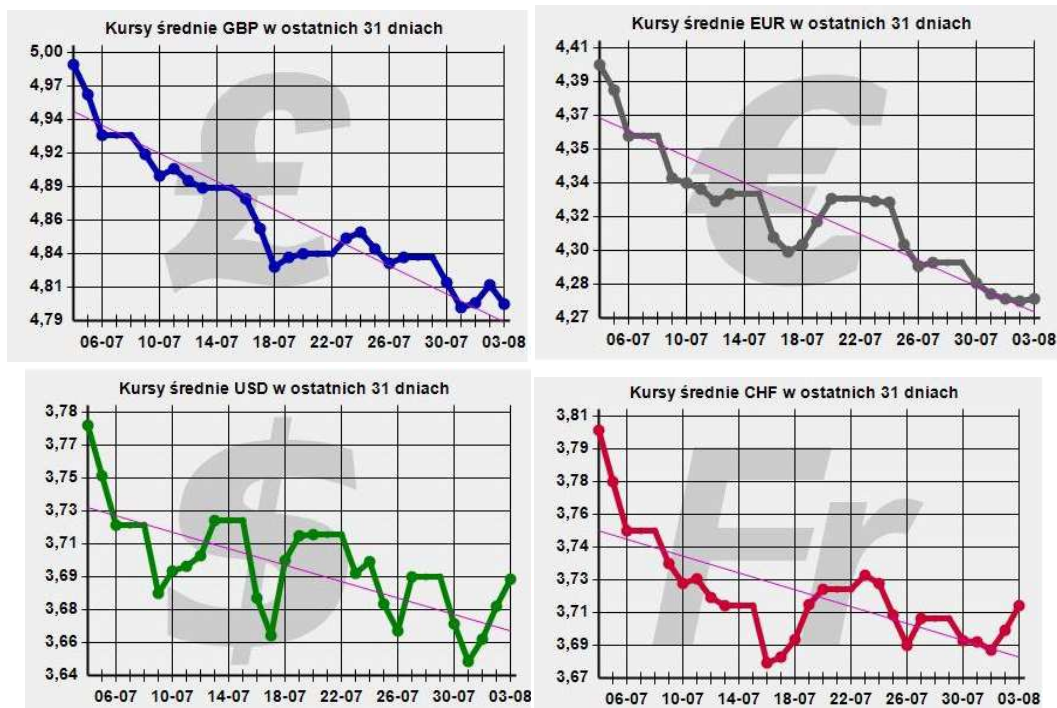
1944r. – 6. dzień powstania warszawskiego: drugi dzień rzezi Woli; w Śródmieściu zaczęła działać Harcerska Poczta Polowa.

1955r. – Założono Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie.

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

2015r. – Otwarto Nowy Kanał Sueski.

Kursy walut (kursy średnie NBP)



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

[+ WATCHLIST](#)

*Data is delayed | USD

Last | 08/03/2018

52 week range

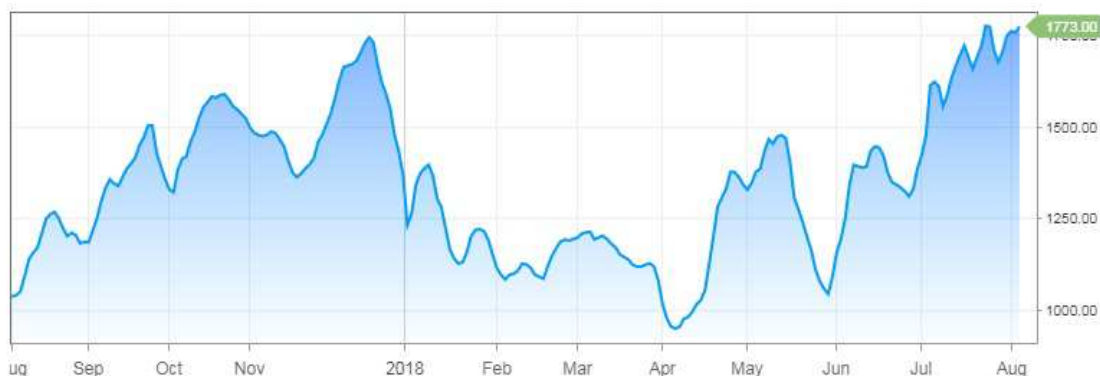
1,773.00 +17.00 (+0.97%)

948.00 - 1,774.00

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

+ Comparison

1D Display Studies ± ↗ ↶



SUMMARY NEWS PROFILE

KEY STATS

Day High 1,773.00 Day Low 1,773.00 1 Year % Chg 70.16

Rozrywka

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

(c) 2018 OnlineSudoku.pl

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

(c) 2018 OnlineSudoku.pl



Zacząła się elementarna nauka Jasia. Ojciec posłał go do szkoły publicznej. Po miesiącu nauczycielka wzywa ojca Jasia i mówi mu, że Jasio jest diabłem wcielonym wszyscy się go boją, dziewczynki nie mogą spać po nocach po jego wybrykach i w związku z tym usuwa Jasia ze szkoły. Ojciec więc zapisał Jasia do szkoły prywatnej. Po miesiącu nauczycielka wzywa ojca i historia się

powtarza - opowieść o znerwicowanych kolegach i koleżankach , o połamanych meblach w szkole itp.

Ojciec wymyślił żeby Jasia zapisać do szkoły Jezuitów (że Bóg to ostatnia deska ratunku dla Jasia).

Jak wymyślił tak i zrobił. Po miesiącu wzywają Jezuiti ojca Jasia na wywiadówkę.

Ojciec przygotowany na najgorsze... przychodzi i słyszy, że dawno takiego porządnego ucznia jak Jasio nie mieli. Pomaga kolegom, zawsze jest przygotowany, uczy się pilnie itp.

Ojciec w szoku, że syn takiej przemiany doznał , postanowił Jasia zapytać co ją spowodowało !?

Jaś na to:

- Ojciec, bo tam jest tak: wchodzisz do szkoły a tam na korytarzu człowiek na krzyżu, idziesz na stołówkę

- wisi człowiek na krzyżu, u dyrektora człowiek na krzyżu. Ojciec! Tam się z ludźmi nie szczypią !!!