

Informacja OMK.

Informujemy, że w związku ze specyfiką pracy naszego biura i zaostrzonej sytuacji związanej z COVID-19 Biuro OMK będzie zamknięte do odwołania.

We wszystkich sprawach proszę kontaktować się drogą e-mail: biuro@nms.org.pl

W pilnych sprawach dot. spraw roszczeń prosimy o kontakt pod awaryjnym numerem telefonu:

516 516 900.

W pozostałych pilnych sprawach pod nr telefonu:

696 322 422.

Powyższe wynika z obowiązującej ustawy z dnia 2 marca 2020 roku o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych (Dz.U. z 2020 r., poz. 374)

Źródło:omk.org.pl

W jaki sposób funkcjonują loty międzynarodowe - zakazy lądowania na lotniskach w Polsce..

Od 11 listopada 2020 r. obowiązuje zakaz lądowania samolotów cywilnych wykonujących loty międzynarodowe z lotnisk położonych na terytorium:

- 1) Bośni i Hercegowiny;
- 2) Czarnogóry;
- 3) Gruzji;
- 4) Jordañskiego Królestwa Haszymidzkiego;
- 5) Republiki Argentynskiej;
- 6) Republiki Armenii;
- 7) Republiki Kostaryki;
- 8) Republiki Libańskiej;
- 9) Republiki Macedonii Północnej;
- 10) Stanów Zjednoczonych Ameryki z wyjątkiem lotnisk położonych na terytorium stanów Illinois i Nowy Jork.

Ważne !

Zakaz nie obowiązuje lotów wycarterowanych przed 11 listopada 2020 r.

Zakazu lotów nie stosuje się także do państw, które notyfikowały Polsce wprowadzenie rozwiązań gwarantujących, że na pokład samolotu będą przyjmowani wyłącznie pasażerowie z negatywnym wynikiem testu diagnostycznego w kierunku SARS-CoV-2. Wykaz takich państw **ogłasza w obwieszczeniu minister do spraw zagranicznych.**

Obowiązuje: do 24 listopada 2020 r.

Uwaga: Krajowy ruch lotniczy został wznowiony.

Informujemy, że uruchomiliśmy na naszej stronie panel informacyjny - Aktualności SARS-COV-2.

Publikujemy tam ważne i pożyteczne informacje dla marynarzy powracających ze statku i wyjeżdżających do pracy na statek w okresie pandemii.

<https://www.omk.org.pl/corona>

Źródło:omk.org.pl

Aktualna informacja o utrzymaniu / likwidacji ulgi abolicyjnej dla marynarzy.

Zmiany, które zostały dokonane w projekcie Ustawie dotyczyły między innymi Spółek Komandytowych. Zapis dotyczący utrzymania ulgi abolicyjnej dla marynarzy, czyli projekt zapisu w art. 27g ust.5 na dzień dzisiejszy nie uległ zmianie.

„5. Przepisu ust. 2 nie stosuje się do dochodów osiągniętych w roku podatkowym poza terytorium Rzeczypospolitej Polskiej ze źródeł, o których mowa w art. 12 ust. 1 oraz art. 13 pkt 8 lit. a i pkt 9, **jeżeli dochody te są osiągnięte z tytułu pracy lub usług wykonywanych poza terytorium lądowym państw.**”

Szczegóły dot. stanu prac legislacyjnych w Strefie Marynarza na stronie www.omk.org.pl

Źródło:omk.org.pl

COVID-19 informacje o danym kraju dla załóg statków.

Po rozprzestrzenianiu się COVID-19 na całym świecie, obowiązują ograniczenia, które cały czas się zmieniają w związku z dynamiką rozwoju pandemii. Na bieżąco aktualizowana mapa z zaznaczeniem części świata, Państwami i ograniczeniami związanymi z podmianami załóg znajduje się na stronie

<https://www.itfseafarers.org/en/embed/covid-19-country-information-seafarers>

Źródło:itfseafarers.org

200 000 strajkujących pracowników morskich z Bangladeszu wygrywa dziesięcioletnią batalię o swoje prawa.

Pod koniec ubiegłego miesiąca ponad 200 000 pracowników żeglugi rzecznej pod szyldem stowarzyszonej z ITF Federacji Bangladeszu Noujan Shramik (BNSF) odniosło znaczną poprawę w ich życiu zawodowym po trzydniowym strajku przeciwko Stowarzyszeniu Właścicieli Statków Towarowych w Bangladeszu.

Wśród korzyści pracodawcy zaakceptowali wieloletni argument pracowników morskich dotyczący wypłaty dodatków na żywność dla załogi na statkach żeglugi rzecznej.

Ashiqul Alam Chowdhury, sekretarz generalny BNSF, powiedział: „Stało się to dla nas emocjonalnym problemem i pytaliśmy tylko o to, co jest napisane w MLC w sprawie dodatku żywnościowego dla załogi na pokładzie statków towarowych”.

Konwencja o pracy na morzu wymaga od pracodawców dostarczania pracownikom statków żywności dobrej jakości i wody pitnej. Większe statki zazwyczaj mają na pokładzie wykwalifikowanego kucharza, ale pracodawcy mogą mieć inny dodatek, aby spełnić swoje wymagania, jeśli statek jest zbyt mały, aby mieć kucharza i kuchnię. W ramach rozstrzygnięcia sporu stowarzyszenie armatorów zgodziło się na rozwój 11-punktowej karty opracowanej przez pracowników. Statut naciska m.in. na:

dostarczanie pracownikom list szczegółowej aprowizacji; wydawanie dowodów osobistych i książeczek serwisowych; zapewnienie bezpieczeństwa socjalnego pracowników; wypłata diet; powstrzymanie wymuszeń i rabunków na statkach; formalizacja pracy dla pracowników; wdrożenie siatki płac z 2016 r.

Chowdhury powiedział, że pracodawcy obiecali wcześniej działania w sprawie czarteru, w tym dodatki. W listopadzie ubiegłego roku akcja protestacyjna zorganizowana przez związek została odwołana dopiero po złożeniu „zapewnień” przez właścicieli.

„Zrezygnowali ze swojej obietnicy” - powiedział Chowdhury. „Ale tym razem sprawy mają się inaczej”. Powiedział, że jednym z powodów jest to, że ostatnia akcja protestacyjna sparaliżowała sieć przeladunkową właścicieli.

Stowarzyszenie Bangladeszu Cargo Vessel Owners 'Association obsługuje 5000 statków towarowych wzdłuż systemu rzeczno-morskiego, które przewożą ładunki do i z 50 statków macierzystych w pobliżu morza (w portach Chattogram i Mongla), przez śródlądowe szlaki wodne do portów rzecznych i terminali w górnym biegu rzeki. Ich system został całkowicie sparaliżowany z powodu akcji strajkowej pod koniec października, co spowodowało, że poważnie potraktowali pracowników morskich, powiedział Chowdhury.

23 października odbyliśmy spotkanie pracodawców i związkowców w obecności ministra pracy i zatrudnienia. Uzgodniliśmy, że od października pracownicy na statkach różnej wielkości zaczną otrzymywać dodatki żywieniowe - powiedział Chowdhury.

Źródło: itfseafarers.org

Hapag Lloyd notuje większy zysk dzięki spadającym kosztom paliwa.

Niemiecki armator kontenerowy Hapag-Lloyd AG jest pewny wysokich zarobków w 2020 roku, głównie z powodu niskich cen paliwa, ożywienia popytu w Azji i dobrego zarządzania flotą.

- Ceny ropy gwałtownie spadły w czasie pandemii, co dało nam wsparcie, zwłaszcza w słabym drugim kwartale - powiedział szef piątej największej firmy żeglugowej na świecie w wywiadzie dla agencji Reuters. - Wolumen towarów mocno wzrósł w trzecim kwartale i ten trend się utrzyma w nadchodzących miesiącach - dodał.

Spadek cen bunkra - paliwa transportowego - o 5,4% do 402 USD za tonę pomógł obniżyć koszty operacyjne w pierwszych dziewięciu miesiącach. Hapag-Lloyd odnotował 81,1% wzrost zysku netto. Zysk netto wyniósł 538 mln euro (635 mln USD) w tym okresie, w porównaniu z 297 mln rok wcześniej. Dziewięciomiesięczna EBITDA wzrosła o 20,4% do 1,8 mld euro, a EBIT o 33,4% do 858 mln euro.

Wyższe stawki frachtu pomogły w utrzymaniu rentowności, wzrastając o 2% do 1097 USD za jednostkę ekwiwalentu dwudziestu stóp (TEU) w ciągu dziewięciu miesięcy. Tendencja ta częściowo wynika z ograniczonej podaży.

Bezrobotna flota statków stanowi liczbowo 1,8% całkowitego tonażu, ale w praktyce jest to „praktycznie zero” - powiedział Habben Jansen.

Pomimo korzystnych wskaźników zysków i ścisłego zarządzania kosztami, Habben Jansen ostrzegł, że popyt będzie dalej spadać, ponieważ skutki pandemii pozostawi trwały ślad w światowej gospodarce.

- W 2021 roku z pewnością nastąpi jakiś słabszy okres, ale nie wiemy, jak duża będzie jego skala - powiedział.

Źródło: gospodarka morska.pl

Capital Gas z nowym tankowcem LNG.

Grecki armator Capital Gas należący do Capital Maritime Group, odebrał swój nowo zbudowany zbiornikowiec LNG - Aristos I.

Statek, zdolny do transportu 174 000 metrów sześciennych schłodzonego paliwa, został zbudowany przez południowokoreańską stocznnię Hyundai Heavy Industries.

Statek jest wyposażony w silniki X-DF i w najnowsze dostępne technologie, w tym system nawilżania powietrzem i zwiększone limity napełniania (ponad 99 procent).

Jest to pierwszy z siedmiu siostrzanych statków, które zostaną dostarczone w latach 2020-2023, powiedział Capital Gas. Statek został wyczarterowany firmie BP Shipping na okres do 12 lat.

Źródło: gospodarkamorska.pl

Royal Caribbean szuka chętnych na darmowe rejsy.

Rejs na Bahamy luksusowym wycieczkowcem, w dodatku całkowicie za darmo? To możliwe! Royal Caribbean szuka chętnych do tzw. "pozorowanych rejsów". To efekt ostatniej decyzji amerykańskiego Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom (CDC), które zdecydowało, że do regularnych rejsów będą mogły wrócić jedynie te firmy, które wcześniej wykonają próbne wycieczki.

Royal Caribbean to jeden z pierwszych armatorów, który zdecydował się na przygotowanie statków do organizowania rejsów po pandemii. Ochotnicy, którzy zdecydują się wziąć udział w "pozorowanym rejsie" nie dostaną co prawda wynagrodzenia, ale popłyną za darmo na Bahamy.

W zamian za to, będą testowali procedury bezpieczeństwa związane z pandemią koronawirusa i ich skuteczność.

Jak czytamy w komunikacie armatora: "Do czasu przywitania naszych gości z powrotem na pokładzie, mamy dużo do zrobienia. Chcemy wykorzystać ten czas najlepiej, jak potrafimy. Organizujemy szkolenia dla załogi w zakresie nowych protokołów BHP. Dodatkowo, zdecydowaliśmy się na przeprowadzenie próbnych rejsów aby przetestować owe protokoły w praktyce".

Chętni na darmowy, pozorowany rejs, muszą jednak liczyć się z tym, że nie uzyskają dostępu do wszystkich udogodnień i atrakcji. Podczas rejsów nie odbędą się najprawdopodobniej żadne występy a posiłki nie będą tak wykwitne jak zazwyczaj.

Źródło: gospodarkamorska.pl

Fincantieri nie narzeka na zamówienia, ale zysk koncernu wciąż spada.

Włoski koncern stocznioowy Fincantieri odnotował 16% spadek przychodów (3,53 mld euro) w pierwszych dziewięciu miesiącach 2020 roku. Znaczący wpływ na te wyniki miał wybuch epidemii Covid-19.

EBITDA stocznioowca wyniosła 200 mln euro, w porównaniu z 306 mln euro zgłoszonymi w tym samym okresie w 2019 roku. Niedobór EBITDA w wysokości około 71 mln euro przypisuje się wpływowi Covid-19, który był widoczny głównie w pierwszej połowie roku.

Jednak stocznia twierdzi, że nie anulowano u niej żadnych zamówień.

W trzecim kwartale przychody firmy wyniosły 1,16 mld EUR, a EBITDA osiągnęła 81 mln EUR, co wskazuje na poprawę działalności produkcyjnej, zgodnie z wynikami sprzed COVID-19

- Wyniki z 30 września odzwierciedlają przeciwności, z którymi boryka się światowa gospodarka, w tym Fincantieri. To jeden z najtrudniejszych okresów w historii. Samo liczbowe porównanie z tym samym okresem w zeszłym roku nie powinno być uważane za istotne, ponieważ rok 2020 jest rokiem naprawdę bezprecedensowym. Pomijając wyniki, chcę podkreślić naszą zdolność patrzenia w przyszłość, zapewniania

stabilności i pracy przez następne lata naszym akcjonariuszom i interesariuszom - powiedział Giuseppe Bono, dyrektor generalny Fincantieri.

Bono zwrócił uwagę na stopniowe ożywienie w branży rejsów wycieczkowych, co, jak powiedział, potwierdza strategię firmy polegającą na zachowaniu zaległości firmy, utrzymując widoczność produkcji do 2027/2028.

30 października w Stanach Zjednoczonych, CDC zniósł Zakaz Żeglugi, wydając jednocześnie Ramowy Regulamin Żeglugi Warunkowej, zgodnie z którym wznowienie przewozów pasażerskich uzależnione jest od wprowadzenia rygorystycznych przepisów BHP.

Fincantieri dostarczyło 30 września setny statek wycieczkowy Enchanted Princess, a pod koniec października statek wycieczkowy Silver Moon. Stocznia planuje dostarczyć szósty statek wycieczkowy Costa Firenze, spełniając swoje zobowiązania na 2020 rok.

Fincantieri powiedział, że ma solidne możliwości finansowania dzięki płynności i liniom kredytowym, dzięki nowej pożyczce udzielonej przez pulę banków krajowych i międzynarodowych, której wartość wynosi 1,15 mld euro.

Pożyczka z terminem zapadalności wynoszącym cztery lata, z czego dwa z okresem spłaty przed spłatą, jest gwarantowana przez SACE zgodnie z dekretem z mocą ustawy nr. 23 z 8 kwietnia 2020 r.

Grupa planuje również sprostać wyzwaniom rynków globalnych poprzez strategię dywersyfikacji, rozszerzając swój portfel w sektorze infrastruktury poprzez nowe przejęcia i partnerstwa.

Źródło: gospodarkamorska

Katalizatory o ogromnych powierzchniach pozwolą zamieniać CO2 w paliwo.

Zamianę dwutlenku węgla w alkohol etylowy i inne, cenne substancje umożliwią katalizatory opracowywane przez dr. Wojciecha Stępniewskiego. Katalizatory zbudowane są z nanodrucików, mają ogromne powierzchnie, co zapewnia wystarczająco dużo miejsca cząsteczkom biorącym udział w reakcji.

Aby zredukować dwutlenek węgla do innych substancji, stosuje się metody elektrochemiczne, w tym – katalizatory. Są to substancje umożliwiające i ułatwiające reakcję chemiczną, choć niebiorące w niej udziału. W wyniku takiej reakcji mogą powstać węglowodory potrzebne do wykonania polimerów, czyli popularnych plastików. Z CO2 można również uzyskać alkohol etylowy do różnych zastosowań, na przykład jako paliwo do samochodów.

"Wtórne używanie etanolu otrzymanego z dwutlenku węgla jako paliwa do pojazdów spalinowych to pomysł wart rozważenia. W Brazylii od dekad większość samochodów jest napędzana etanolem z trzciny cukrowej, a ten uzyskiwany z dwutlenku węgla nie jest od niego gorszy, to ten sam związek chemiczny. Świat idzie do przodu. Spalanie etanolu to zwykła prosta reakcja chemiczna. Spala się on na tej samej zasadzie jak węglowodory, wchodzące w skład konwencjonalnych paliw" – tłumaczy dr Stępniewski.

Aby jednak takie reakcje zaszły i były wydajne, potrzebne są katalizatory o rozbudowanej powierzchni. Dr Stępniewski tworzy imponujące powierzchnie. Są one tak duże, że - stosując żartobliwe porównanie do warszawskich cen powierzchni mieszkalnych - trzeba by trzech pokoleń, żeby spłacić za nie kredyt. A jednocześnie te kilkaset metrów kwadratowych katalizatora może ważyć zaledwie jeden gram.

Jest to możliwe, ponieważ powierzchnie te zbudowane są z nanodrucików. W ogromnym powiększeniu wyglądają one jak mech leśny albo koralowce. Sumowane jest pole powierzchni każdego takiego pręcika. Aby uzyskać takie nanostruktury, trzeba utlenić elektrochemicznie miedź, a następnie ją zmodyfikować. Właśnie tak rozbudowana powierzchnia zapewni wystarczająco dużo miejsca cząsteczkom biorącym udział w reakcji. Wiążą się one z powierzchnią katalizatora i ulegają reakcji, w wyniku której otrzymuje się już inny związek chemiczny np. etanol lub eten.

Etanol czy eten stosowany w polimerach ma dwa atomy węgla. Naukowiec chciałby też uzyskiwać związki chemiczne o trzech atomach węgla w łańcuchu. Byłoby to bardziej opłacalne podczas syntezy złożonych polimerów.

"Jeżeli mamy, zgodnie z Porozumieniem Paryskim, do 2050 roku nie emitować do atmosfery nadwyżek dwutlenku węgla, to powinniśmy próbować różnych podejść i szukać nieszablonych rozwiązań. Otrzymywanie paliwa w procesie rozkładu CO2 jest to coś czego nikt wcześniej nie robił na skalę chociażby półprzemysłową.

Projekt ten ma potencjał, ale nie możemy mieć pewności, że wszystko pójdzie po naszej myśli - to cecha projektów o wysokim ryzyku, ale i wysokim wpływie na postęp w danej dziedzinie w przypadku sukcesu" - podsumowuje dr Stępniewski.

Chemik, absolwent Uniwersytetu Jagiellońskiego, po doktoracie w Wojskowej Akademii Technicznej pracował w Holandii i w Stanach Zjednoczonych. Wrócił do Polski w ramach programu Narodowej Agencji Wymiany Akademickiej "Polskie Powroty" i zbudował zespół na Wydziale Nowych Technologii i Chemii WAT. Jeden z członków jego zespołu (wcześniej pracownik Instytutu Chemii Fizycznej PAN) otrzymał niedawno grant Narodowego Centrum Nauki.

Źródło: gospodarka Morska

Woda pitna prosto z oceanu? Niezwykły projekt polskiej badaczki.

„Icemill – pure water for global sustainability” to koncepcja ogromnej instalacji, która pozyskiwałaby wodę pitną z oceanów, bazując na metodzie odsalania przez zamrażanie. Projekt Katarzyny Przybyły, doktorantki Politechniki Wrocławskiej, opiera się na zjawisku krystalizacji cząsteczek wody – temperatura zamrażania czystej wody jest bowiem wyższa niż roztworu wody morskiej.

Niedobór wody jest obecnie jednym z głównych problemów XXI wieku. Międzynarodowy konflikt dotyczący "błękitnego złota" już się pojawił i oczekuje się, że będzie się tylko nasilał. Obecnie ponad jedna trzecia światowej populacji żyje w krajach, w których występuje niedobór wody.

Oprócz wzrostu liczby ludności odnotowano, że inną ważną przyczyną kryzysu wodnego jest zmiana klimatu i jej wpływ na światowy system wodny i środowisko. Lodowce, jako główny zbiornik wody pitnej, wpływają na globalną gospodarkę wodną i prądy morskie. Ich topnienie znacznie podnosi temperaturę wody i zmniejsza jej zasolenie.

Według National Oceanic and Atmospheric Administration, globalne temperatury stałe rosły przez ostatnie 100 lat i oczekuje się, że będą nadal rosły. Przewidywany wzrost tylko o dwa stopnie spowoduje, że wiele gatunków morskich przestanie się rozmnażać i ostatecznie zniknie na zawsze.

Woda wszędzie, ani kropli do picia

Chociaż większość powierzchni Ziemi pokryta jest wodą, tylko 3% jej zasobów nadaje się do picia. Jedynym sposobem na zwiększenie zaopatrzenia w wodę jest ponowne wykorzystanie i odsalanie wody, podczas gdy odsalanie wody morskiej jest zwykle nieograniczone i przyjazne dla środowiska. Obecnie najpopularniejsza metoda odsalania to odwrócona osmoza. Jednak nadal generuje pewne niedogodności, a jedną z jej alternatyw jest metoda zamrażania i rozmrażania.

Odsalanie przez zamrażanie i rozmrażanie opiera się na fakcie, że utworzone kryształy lodu składają się z zasadniczo czystej wody. Ponieważ temperatura zamrażania słonej wody jest niższa, solanka pozostaje płynna. W przeciwieństwie do zamrażania metodą odwróconej osmozy, zamrażanie nie wymaga dużej różnicy ciśnień, dzięki czemu można obniżyć koszty pompy i membrany. Ponadto metoda zamrażania i rozmrażania ma mniejsze zapotrzebowanie na energię, a ze względu na niską temperaturę pracy minimalizuje korozję i problemy metalurgiczne.

Innowacyjny pomysł

Projekt ma na celu wykorzystanie metody zamrażania i rozmrażania do odsalania nie tylko do produkcji wody pitnej, ale także do regulacji temperatury i zasolenia oceanu. Zakłady odsalania lodu można by zlokalizować na całym świecie, aby odwrócić skutki zmian klimatycznych. Ponieważ topniejące lodowce modyfikują zasolenie wody, Icemills mogły nie tylko regulować jej temperaturę, ale także skład wody, aby przywrócić naturalne środowisko dla morskiej fauny i flory.

Projekt opiera się na strukturze żyroskopu. Cylinder zewnętrzny służyłby do produkcji lodu i mógł się obracać niezależnie od części wewnętrznej, a umieszczony w środku lodowy młyn obracałby się zgodnie z tryfazowym cyklem procesu odsalania: produkcji, czyszczenia i topienia lodu. Lód byłby wytwarzany w zbiornikach instalowanych na lodówkach.

Forma zbiornika została zaprojektowana tak, aby wspierać proces zamrażania - jego kształt sprawia, że czyszczenie i topienie lodu można realizować wykorzystując jedynie właściwości grawitacyjne i fizyczne. Sam

zbiornik pozwala również na zwiększenie możliwości transportowych - czystą wodę można przewozić nie tylko tankowcami.

Wewnętrzna nieruchoma warstwa obiektu składa się z platformy roboczej, morskich turbin prądowych oraz zbiornika balastu wodnego. Platforma robocza pozwala pracownikom na dłuższe pobyty na oceanie, podobnie jak na platformach wiertniczych. Turbiny utrzymują samowystarczalność energetyczną Icemill. Ze względu na potrzebę mobilności jednostki zastosowano dynamiczny system balastowy i kotwiony. Kiedy obiekt musi zmienić swoje położenie, kotwica jest podnoszona, a zewnętrzna warstwa zwiększa prędkość i przekształca Icemill w pojazd.

Icemill to propozycja rozwoju przemysłu wspierającego globalną równowagę środowiskową i społeczną. Pytanie brzmi - na ile jesteśmy w stanie wykorzystać jego potencjał i ile gatunków możemy uratować przed wyginieciem? Projekt Polski zakwalifikował się do wystawy głównej międzynarodowego festiwalu Abierto Mexicano de Diseno. Ekspozycję prezentującą pomysły na przyszłościowe rozwiązania środowiskowe i społeczne można teraz w całości obejrzeć w internecie.

Źródło: gospodarkamorska

Oceny Polaków za mecz z Włochami.

Reprezentacja Polski nie jest już liderem swojej grupy w Lidze Narodów. Po bardzo słabym spotkaniu drużyna prowadzona przez **Jerzego Brzęczka** przegrała 0:2 z Włochami na wyjeździe. Oceniliśmy polskich piłkarzy za ten mecz w skali od 1 do 6.

Wojciech Szczęsny – 4. W Reggio Emilia reprezentacja Polski wróciła do czasów, gdy w większości meczów jej najlepszym zawodnikiem był bramkarz. Szczęsny jako jedyny zagrał na swoim normalnym poziomie. Dał się zaskoczyć dwukrotnie, w obu przypadkach nie mając nic do powiedzenia.

Bartosz Bereszyński – 2,5. Zaliczył kilka ofiarnych interwencji (choćby blok strzału w groźnej sytuacji w polu karnym), jednak w wielu akcjach nie nadszedł za przeciwnikami. Zostawił **Lorenzo Insigne** zdecydowanie za dużo swobody. W ofensywie nie pokazał zupełnie niczego.

Kamil Glik – 3. Lepszy z duetu polskich stoperów w tym spotkaniu. Starał się trzymać w ryzach defensywę, miał jednak mizerne wsparcie od kolegów.

Jan Bednarek – 2,5. Kiepsko wszedł w mecz, a potem potrzebował zbyt wiele czasu, by złapać odpowiedni rytm. Gdyby sędzia mógł korzystać z systemu VAR, podyktowałby rzut karny po zagranii przez niego piłki ręką.

Arkadiusz Reca – 2. Zagubiony i chaotyczny. Włosi błyskawicznie dostrzegli najsłabszy punkt polskiej drużyny, bardzo chętnie przeprowadzając ataki właśnie stroną Recy.

Sebastian Szymański – 2. Za kilka dni nikt nie będzie pamiętał, że grał w tym meczu. Choć „grał” to nie najlepsze określenie. Nie współpracował z Bereszyńskim, był kompletnie niewidoczny, Włosi radzili sobie z nim bez specjalnego wysiłku.

Grzegorz Krychowiak – 2. Po raz kolejny zawiódł w kadrze. Sprokurował rzut karny, nie był w stanie przeciwstawić się kombinacyjnej grze włoskich pomocników.

Jakub Moder – 2. Dokonując zmiany już w przerwie, selekcjoner niejako obarczył go winą za fatalną postawę środka pomocy reprezentacji Polski w pierwszej połowie. Tymczasem Moder nie był gorszy niż jego partnerzy. Lepszy jednak również nie był: brakowało mu dokładności, zdecydowania oraz pewności siebie.

Karol Linetty – 2. Tym meczem nie przybliżył się do wyjazdu na Euro. Niewiele dał zespołowi jako środkowy pomocnik, a na prawej stronie był już zupełnie bezproduktywny.

Kamil Jóźwiak – 2. 22-letni skrzydłowy mógł sobie przypomnieć mecz w Amsterdamie, gdzie niemal przez cały czas był zmuszony do pracy w defensywie. Nawet jak już dostawał piłkę na połowie rywala, to przegrywał pojedynki z włoskimi obrońcami. Najsłabszy z dotychczasowych występów Jóźwiaka w kadrze Brzęczka.

Robert Lewandowski – 2,5. Co dobrego może zrobić środkowy napastnik, kiedy jego drużyna cofa się tak głęboko? Musiał uciekać się do desperackiej próby strzału niemal z połowy boiska. Wracał na własną połowę, walczył, ale to nie było jego granie.

Kamil Grosicki – 2,5. Delikatnie ożywił polską ofensywę. Zdołał przeprowadzić kilka akcji skrzydłem, lecz nie wynikało z nich zagrożenie dla bramki gospodarzy.

Piotr Zieliński – 2,5. Druga linia wyglądała trochę lepiej z nim niż bez niego.

Jacek Góralski – 1,5. Zamiast potwierdzić, że potrafi grać w piłkę, urządził polowanie na kości Włochów.

Arkadiusz Milik – bez oceny. Grał zbyt krótko.

Źródło:PiłkaNożna.pl

Wypalenie zawodowe – jak to przetrwać ? sprawdź , czy ten problem Ciebie dotyczy.

Wypalenie zawodowe częściej dopada młodszych niż starszych, samotnych niż tych, którzy mają rodzinę, jednakowo kobiety i mężczyzn. Szczególnie narażeni na nie są perfekcyjni i osoby silnie utożsamiające się ze swoją pracą.

Wypalenie zawodowe - jak je rozpoznać?

Zaczyna się od uczucia przeciążenia pracą i rozczarowania jej rezultatami – tyle się z siebie daje, a to wciąż nie wystarcza. Pojawiają się frustracja i gniew, rosną wyczerpanie i poczucie bezsilności. Jeśli nie robi się nic, by sobie pomóc, zaczynają chorować dusza i ciało, w końcu jest się tak przygniecionym, że jest nam wszystko jedno. W latach siedemdziesiątych XX wieku, kiedy po raz pierwszy wypalenie zawodowe opisano w literaturze psychologicznej, zaobserwowano je w grupach zawodowych związanych z pomaganiem innym ludziom i nauczaniem: u pracowników socjalnych, służby zdrowia, nauczycieli, czyli wśród przedstawicieli tych zawodów, w których dochodzi do intensywnych kontaktów międzyludzkich.

Pracownicy ci byli wyczerpani poświęcaniem innym uwagi, okazywaniem im empatii oraz rozczarowani efektami swojej pracy. Dziś jednak wypalenia doświadczają także handlowcy, pracownicy korporacji, mediów, usług oraz przedstawiciele wolnych zawodów. Wiąże się to z ogromnymi zmianami, które zaszły w stylu pracy. Praca zabiera coraz więcej czasu, stawia coraz więcej wymagań, a jednocześnie firmy nie dają pracownikom dostatecznego wsparcia do osiągnięcia coraz bardziej wyśrubowanych celów. Rośnie presja wyników, terminów i stres, by im sprostać.

Trudno w pracy o radość – to, co jeszcze wczoraj było twoim sukcesem, od jutra ma być obowiązującą normą. Ograniczani dziesiątkami procedur, goniący za nie swoimi celami, często nie widząc efektu końcowego własnych działań, tracimy poczucie sensu i wpływu na swoją pracę.

Wypalenie zawodowe a osobista odpowiedzialność

Koszty tego ponosimy my wszyscy, wprzęgnięci w maszyny organizacji, w których pracujemy, zależni od zleceniodawców i klientów. Za nasze rynkowe być albo nie być jesteśmy gotowi słono płacić: oddając swój czas dla rodziny, na regenerację i sen, rezygnując z przyjemności, godząc się na gorsze warunki pracy. Oliwy do ognia dolewamy jednak i my sami, nie stawiając granic swemu zaangażowaniu w pracę, pielęgnując w sobie przekonanie, że bez nas świat się zawali, że wszystko jest tak samo pilne i wymaga natychmiastowego działania. Nawet wtedy, gdy nie jest to konieczne, dbamy, by nieustannie być zajęci. Bycie niezajętym budzi w nas niepokój, „niezajęty” kojarzy się z „niepotrzebny”, „niepotrzebny” oznacza „do zwolnienia”, a tego boimy się najbardziej. Odpoczynek staje się wieczną tęsknotą, czymś, czego innym zazdrościmy, czego sobie życzymy, ale rzadko doświadczamy. To wszystko pociąga za sobą ogromne wyczerpanie emocjonalne, fizyczne i duchowe. Wyjaławiając życie ze wszystkiego, co nie wiąże się z pracą, szarzejemy i gaśniemy, przestajemy rozpoznawać siebie w lustrze. Gdzie się podział ten fajny, wesoły człowiek, którym kiedyś byłem? – pytamy samych siebie. Jak dochodzi do wypalenia?

Wypalenie zawodowe nie pojawia się nagle, to złożony proces trwający miesiące albo lata, z czasem przybierający na sile. Towarzyszy mu stopniowa utrata zaangażowania w pracę, erozja emocji i rosnące poczucie niedopasowania do pracy. Christina Maslach, amerykańska psycholog, profesor Uniwersytetu

Kalifornijskiego w Berkeley, najwybitniejsza badaczka syndromu wypalenia zawodowego, wskazuje trzy jego wymiary:

Pierwszy to **wyczerpanie**. Czujesz się nadmiernie obciążony pracą, zarówno emocjonalnie, jak i fizycznie. Mówisz, że jesteś kompletnie wyspany z sił. Nie potrafisz się odprężyć, nie pomaga nawet sen – już rankiem jesteś zmęczony i przytłacza cię myśl o czekających cię zadaniach.

Drugi to **cynizm i depersonalizacja**. Porzucanie ideałów. Żeby siebie chronić, postanawiasz zminimalizować swoje zaangażowanie w pracę. Stajesz się chłodny, zdystansowany – nie tylko wobec pracy, ale także wobec współpracowników i klientów. Swoje obowiązki wykonujesz mechanicznie. Bywasz nieprzyjemny, cyniczny. Przyszłość postrzegasz jako niepewną, dlatego wolisz zachować obojętną postawę, niż na próżno się angażować. Chcesz oszczędzić sobie rozczarowania.

Trzeci – **brak skuteczności**. Kiedy czujesz się nieskuteczny, rośnie twoje poczucie niedopasowania. Każde nowe zadanie zdaje się cię przerastać, czujesz się osamotniony i niezrozumiany. Udaje ci się osiągać ledwie ułamek tego, na czym ci zależy, spada twoja samoocena. Zaczynasz tracić wiarę w siebie. Wszystko zaczyna się więc od pewnej nierównowagi. W którym momencie załamuje się równowaga? A może w ogóle jej nie było?

Pracownik zbyt entuzjastyczny?

Tu warto się odwołać do stopni wypalenia opracowanych przez Jerry'ego Edelwicha i Archiego Brodsky'ego w latach 80. XX wieku, w którym fazy stagnacji, frustracji i apatii poprzedza faza entuzjazmu. Bo przecież zanim myśl o poniedziałkowym poranku zacznie zatruwać niedzielne popołudnia, początki bywają ekscytujące. Praca może być źródłem radości i spełnienia, budzić wielkie nadzieje, rozpałać ambicje, podsuwać obrazy błyskotliwej kariery. Nie bez powodu ten etap bywa też nazywany miesiącem miodowym.

Coś takiego kilka lat temu przeżyła Ania, gdy tuż po studiach dostała w stolicy posadę asystentki prezesa w dużej firmie i usłyszała, że może się wykazać. „Sama się nakręcałam. Stworzyłam sobie obraz idealnego pracownika i do niego dążyłam. Chciałam dawać więcej, niż ode mnie oczekiwano. Byłam spragniona pochwał. Rozmyślałam się gdzieś moja osobowość, liczyło się tylko to, kim jestem w pracy”.

Podobne zauroczenie pracą przeżyła Luiza, gdy zatrudniła się w organizacji pożytku publicznego z sektora zdrowia: „Na początku bardzo mi się podobało, pomagałam chorym, myślałam: moja praca jest potrzebna ludziom. To dawało mi wielką satysfakcję”. Brak równowagi był więc od samego początku: obraz pracy został wyidealizowany, poprzeczka została podniesiona wyżej, niż to było konieczne. Potem nierównowaga zaczyna się pogłębiać, bo żeby sprostać swoim wyobrażeniom, jak powinno być, trzeba dawać z siebie coraz więcej, kosztem własnego odpoczynku, snu, aktywności pozazawodowych. Przecenia się swoje możliwości. Ania: „Po roku poczułam, że już nie daję rady, ale mówiłam sobie: jeszcze dzień, dwa, i zamkniemy projekt, jakoś dam radę”.

Może być jednak i tak, że ta nierównowaga zaczyna się po stronie pracodawcy, który nakłada na pracownika więcej obowiązków, niż się umawiali. Luiza po roku zorientowała się, że jej praca niesie szczególne obciążenie: „Bo stres wynika nie tylko z codziennych obowiązków, ale też z tego, że i ze strony szefa, i podopiecznych było ciągle oczekiwanie, że chorzy będą traktowani w szczególny sposób, że zrobi się dla nich więcej niż to możliwe. A to ogromnie wyczerpuje”. Kiedy zaczyna się odczuwać zmęczenie i dociera do nas, że nie wszystkie nadzieje związane z pracą mogą być spełnione, wkrada się rozczarowanie. Postanawiamy bardziej dbać o własny komfort pracy i potrzeby niezwiązane z pracą, część spraw sobie odpuszczamy. Ten etap to stagnacja. Choć niektórzy żyją w niej latami, nie wszyscy ją osiągają. Ania wyczerpana wykazywaniem się chciała zwolnić. Ale szef przekonywał, że przecież da radę.

Luiza postanowiła zacząć stawiać granice, nie wchodzić w zbyt bliskie relacje w pracy – okazało się to jednak trudne. Kiedy rozczarowanie pracą i napięcie narastają, pojawia się frustracja, a wraz z nią uczucie coraz większego nieszczęścia i bezsilności.

Rozpaczliwe sygnały zaczyna wysyłać ciało. Luiza, tracąc empatię, wytrzymała jeszcze cztery lata, aż powiedziała „dość!” i zmieniła pracę na taką, która wymaga innego rodzaju zaangażowania. Ania po dwóch latach doszła do ostatniego etapu wypalenia – apatii, było jej już wszystko jedno. Była tak wyczerpana, że konieczne okazało się zwolnienie lekarskie dla ratowania zdrowia.

Co zatem można zrobić, by pracować, ale się nie wypalać? Na co zwracać uwagę? Ideałem, do którego wielu z nas dąży, jest równowaga między życiem zawodowym i osobistym. Termin work-life balance zrobił wyjątkową karierę. Co w praktyce oznacza? To stan, kiedy czujesz się w swoim życiu dobrze. Wszystko jest w nim na swoim

miejscu, twoje ważne potrzeby są zaspokojone, sprawy idą w dobrym kierunku. Nie da się tego stanu osiągnąć raz na zawsze, to coś, co wypracowujemy każdego dnia.

Przypomina trochę balansowanie na linie. Wymaga to od nas uważności, świadomości swoich potrzeb oraz granic, szanowania swoich uczuć i sygnałów płynących z ciała oraz konsekwencji w działaniu. Jeśli chcesz go uzyskać, zacznij od określenia tego, jak chcesz, aby wyglądało twoje życie, i jak chcesz się w nim czuć. Następnie zastanów się, co pomoże ci osiągnąć ten stan: jakie działania, w jakich sferach życia. Poniżej znajdziesz podpowiedzi, na co warto zwrócić uwagę.

Żyj w zgodzie ze sobą – wybierz odpowiednią dla siebie pracę. Starania, by przekonać się do pracy, która zupełnie do ciebie nie pasuje, spełzną na niczym i przyspieszą twoje wypalenie się. Temperament i naturalne predyspozycje każdego z nas sprawiają, że w jednej pracy będziemy na swoim miejscu, a w innej zawsze będziemy czuli się jak ktoś obcy i niekompetentny. Jeśli więc jesteś introwertykiem najlepiej czującym się wśród liczb, nie podejmuj pracy w obsłudze klienta. Jeśli twoim żywiołem jest bycie w ruchu, rutynowe zajęcia przy biurku odbiorą ci radość życia. Podażaj za tym, co jest twoim prawdziwym potencjałem. Zmieniaj to, co możesz zmienić. Ważne, abyś umiał w porę dostrzec, co konkretnie staje się dla ciebie w pracy źródłem przeciążenia, i podjął działania, by to zmienić.

Najpierw zastanów się, co sam możesz zmienić w podejściu do pracy, a jeśli to nie wystarczy, porozmawiaj ze swoim przełożonym – być może potrzebujesz innego zakresu obowiązków. Idź z propozycją konkretnych rozwiązań, wskaż korzyści, jakie odniesie firma z wprowadzonych zmian. Ustal swoje życiowe priorytety. Kiedy wiesz, na jakich wartościach chcesz oprzeć swoje życie, łatwiej będzie ci ich pilnować. Co jakiś czas sprawdzaj, czy jesteś im wierny, czy praca nie zawłaszcza ci ważnych sfer życiowych. Jeśli wartości firmy, w której pracujesz, są nie do pogodzenia z twoimi i wpędzają cię w ostry wewnętrzny konflikt, warto pomyśleć o zmianie pracy. Stawiaj granice. Tak, wszyscy wiemy, w pracy to trudne. A jednak niektórym się udaje! Dołącz do nich. Zacznij od pokazania, że w ogóle masz granice. Często zostajemy obarczeni zbyt wieloma zadaniami dlatego, że nie potrafimy powiedzieć „nie”. Nie bierz na siebie niedokończonych spraw innych.

Takie historie lubią się powtarzać; jeśli się nie przeciwstawisz, wkrótce dla wszystkich będzie oczywiste, że można ci podrzucić każdą sprawę. Stawiaj też granice samemu sobie – ile godzin chcesz przeznaczać na pracę, gdzie zaczyna się czas przeznaczony tylko dla twojej rodziny, na odpoczynek i inne aktywności. Doceniaj siebie. Świętuj swoje sukcesy, ceń swoje umiejętności. Co jakiś czas spójrz za siebie i przypomnij sobie, ile udało ci się osiągnąć, ile trudności pokonać. Daj sobie prawo do błędów i gorszego dnia. Nikt nie jest doskonały, ty również. Wyciągaj wnioski z każdego doświadczenia: czego cię nauczyło, co w przyszłości możesz zrobić inaczej, i idź dalej. Nie zdręczaj się, nie rozpamiętuj tego. Daj sobie prawo do odpoczynku i regeneracji. Traktuj odpoczynek tak samo serio jak pracę. Planuj go. Nawet jeśli kochasz swoją pracę, dbaj o to, by robić w niej przerwy, mieć czas wolny, odpowiednią ilość snu i czas na przyjemności. Ruszaj się, uprawiaj sport, który lubisz. Zwłaszcza jeśli pracujesz głową, twoje ciało będzie ci za to wdzięczne.

Wysiłek fizyczny pozwoli ci też złapać dystans do wielu spraw. Podczas urlopu zajmij się urlopem, a nie pracą. Odżywiaj się zdrowo. Stawiaj na naturalne, nieprzetworzone produkty, szerokim łukiem omijaj fast foody, uważaj na używki. Twój organizm nie da się oszukać – da ci dokładnie taką energię, jakiej jakości będzie pożywienie, którego mu dostarczysz. Pomyśl, czy gotowanie nie będzie dla ciebie jednocześnie świetnym sposobem na relaks i okazją do spotkań z przyjaciółmi. Słuchaj swojego ciała. Ono pierwsze ci powie, kiedy powinieneś o siebie zadbać i zwolnić. Powie też, kiedy siebie krzywdzisz i nie szanujesz.

Słuchaj jego głosu, ciało jest zawsze po twojej stronie. Pielęgnuj ważne relacje. Bez bliskich osób, bez ich uśmiechu, zainteresowania, troski i wsparcia, usychamy. Miłość i przyjaźń pomagają przetrwać trudne chwile, a czas spędzony z rodziną i przyjaciółmi oddala od pracy i jej problemów. Bliscy wnoszą do naszego życia inną perspektywę – ich obecność przypomina o tym, co naprawdę ważne. Miej hobby i swoje rytuały. To nie musi być nic wyszukanego. To może być praca w ogrodzie, wędkowanie, bieganie, czytanie, taniec – miej taką przestrzeń, do której praca nie ma wstępu. Gdzie jest miejsce tylko na relaks, radość i twórczą ekspresję. Rozwijaj się. Nie tylko w swojej dziedzinie. Szukaj tego, co daje ci do myślenia, co stawia przed tobą pytania i wyzwania: ciekawych ludzi, książek, filmów, aktywności. Bądź ciekawy i otwarty na nowe.

Jak żyć po wypaleniu zawodowym?

Nawet jeśli wypalenie już ci się zdarzyło, potraktuj je jako lekcję. Bardzo podoba mi się ostatnie stadium wypalenia, o którym mówi Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne. Po miesiącu miodowym, przebudzeniu,

szorstkości i wypaleniu pełnoobjawowym przychodzi etap nazwany fenomenem Feniksa – czas leczenia ran i wyciągania wniosków. Odradzanie się. Bo rozpoznane wypalenie może stać się przyczynkiem do rozwoju i przewartościowania życia.

Jeśli zdecydujesz się na zmianę pracy, ważne, żebyś wiedział, jakiego typu pracy unikać i jakich swoich zwyczajów nie powtarzać. Luiza mówi, że ruszyła z miejsca, rozwija się, w obecnej pracy wykorzystuje inne swoje umiejętności – znajomość języków obcych. Ania postawiła na rozwój osobisty, chce dobrze siebie poznać. Też zmieniła pracę, nie spieszy się z awansami, choć miała takie propozycje, wie, że przyjdzie na to czas. Dbą o siebie w pracy i poza pracą. Już nie uzależnia samopoczucia od pochwał szefa, nauczyła się doceniać samą siebie.

ĆWICZENIA ROZWOJOWE:

1. Kim jestem?

To ćwiczenie dla osób nadmiernie utożsamiających się ze swoją pracą.

Narysuj koło, podziel je na osiem części. Zastanów się, kim się czujesz, które z pełnionych ról życiowych są dla ciebie szczególnie ważne. Każdej części przypisz jedną rolę życiową. Posługując się skalą od 1 do 10, oceń swoją satysfakcję z zaangażowania w każdą rolę. Która wymaga twojej większej uwagi? Jakie zmiany pozwolą ci czuć się szczęśliwszym?

2. Co cię buduje? 4 źródła odnowy

Podziel kartkę na cztery części. Pierwsza to źródło odnowy fizycznej, druga – umysłowej, trzecia – duchowej, czwarta – społeczno-emocjonalnej. W każdej wypisz po pięć aktywności, które pozwalają ci się odnawiać.

Na podstawie „7 nawyków skutecznego działania” Stephen R. Covey

3. Trzy kluczowe wartości

Wytypuj trzy wartości, na których chcesz oprzeć swoje życie, i odpowiedz sobie na następujące pytania:

Co dla ciebie znaczy żyć według tych wartości?

W jaki sposób urzeczywistniasz je w swoim obecnym życiu?

Jak te wartości mają się do twojej pracy?

Co wymaga zmiany?

Jakie będą konsekwencje porzucenia tych wartości?

Ścieżki rozwoju:

Christina Maslach, Michael P. Leiter „Prawda o wypaleniu zawodowym. Co zrobić ze stresem w organizacji” Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011

Stephen R. Covey „7 nawyków skutecznego działania” Rebis, Poznań 2006 Jacek Santorski i Grzegorz Turniak „Alchemia kariery” Jarosław Szulski & Co Dom Wydawniczy, Warszawa 2012

Manfred Kets de Vries „Mistyka przywództwa. Wiodące zachowania w przedsiębiorczości” Studio Emka, Warszawa 2008

Artykuły:

Stanisława Tucholska „Wypalenie zawodowe w ujęciu dynamicznym i strukturalnym”

Maciej Stroński „Zespół wypalenia zawodowego”

Źródło:Focus.pl

Jesteś marynarzem pracującym na kontraktach u zagranicznych armatorów ?

Zapraszamy do OMK / ITF – wypełnij deklarację :

W ramach przynależności do OMK zostaniesz natychmiast objęty ubezpieczeniem od następstw nieszczęśliwych wypadków w PZU 24 h podczas pracy na statku i wypoczynku w domu, również w strefie działań pirackich. Koszt ubezpieczenia ponosi OMK.

Ponadto:

- Oferujemy po 6-miesięcznej przynależności pomoc w podniesieniu Twoich kwalifikacji, refundujemy kosztu kursów i szkoleń wynikających z Konwencji STCW ukończonych w ośrodkach szkoleniowych w Polsce

- Możesz w razie poważnej sytuacji kryzysowej na statku, w każdej chwili skontaktować się z nami pod awaryjnym numerem telefonu, czynnym 24 h / 24 h.
- Odwiedź na naszej stronie internetowej strefę Marynarze mają taniej – są miejsca gdzie dostaniesz zniżki na podstawie naszej legitymacji OMK/ITF – przejazdy na lotniska, kursy, szkolenia itp.
- Zawsze gdy masz wątpliwości dotyczące zatrudnienia możesz zwrócić się do nas z zapytaniem o sprawdzenie kontraktu, warunków zatrudnienia, prośbą o poradę.
- Możesz skorzystać z bezpłatnej porady podatkowej udzielanej przez prawnika z wyspecjalizowanej Kancelarii Podatkowej z którą współpracujemy (bezpłatna porada / opinia / sporządzenie rozliczenia rocznego).
- Możesz skorzystać z bezpłatnej porady współpracującej z nami Kancelarii Prawnej w zakresie prawa cywilnego, rodzinnego, karnego.
- Możesz liczyć na poprowadzenie roszczenia, w razie kłopotów z armatorem (opóźnienie lub brak wypłaty wynagrodzenia, wypadek na statku, inne)

Wypełnij deklarację na naszej stronie internetowej: <https://www.omk.org.pl/article/567>

Może polubisz nas na FB ?

www.omk.org.pl

Przypominamy o pomocy finansowej dla marynarzy z OMK wykonujących badania na COVID-19.

Marynarze należący do OMK, którzy ze względów zarówno indywidualnych jak i zawodowych wykonują testy na covid, mogą ubiegać się o zapomogę finansową z OMK.

Zapomoga przysługuje tylko marynarzom z OMK indywidualnie zlecającym badania w celu zapewnienia bezpieczeństwa własnego, rodziny lub ułatwienia w przemieszczaniu się pomiędzy miejscami zamieszkania i pracy. Zapomoga nie przysługuje marynarzom wykonującym badania na zlecenie i koszt armatora.

Osoby zamierzające skorzystać z zapomogi finansowej proszone są o kontakt mailowy – biuro@nms.org.pl
Podstawą złożenia wniosku o zapomogę jest rachunek lub paragon oraz potwierdzenie przeprowadzonego badania.

Źródło www.omk.org.pl

Wydarzyło się 16 listopada - kalendarium

16 listopada jest 320 dniem w kalendarzu gregoriańskim. Do końca roku pozostał 45 dni. 16 listopada jest Międzynarodowym Dniem Tolerancji.

Imieniny obchodzą:

Agnieszka, Audomar, Ariel, Aureliusz, Dionizy, Edmund, Euchariusz, Gertruda, Łucja, Małgorzata, Niedamir, Otmar i Patrokles

Wydarzyło się sporo rzeczy na przełomie lat, między innymi:

1611 r. – Na Rynku w Warszawie został stracony za herezję i bluźnierstwo członek wspólnoty braci polskich Iwan Tyszkiewicz.

- Przed kościołem św. Anny w Warszawie elektor brandenburski Jan Zygmunt ohenzollern złożył hołd lenny królowi Zygmuntowi III Wazie

1793 r. - Pod Radoszycami skapitulował ostatni oddział powstańczy insurekcji kościuszkowskiej.

1846 r. - Austria dokonała aneksji obszaru Wolnego Miasta Krakowa (tzw. Rzeczypospolitej Krakowskiej).

1910r.– Miasto Sopot zakupiło pobliską miejscowość Karlikowo.

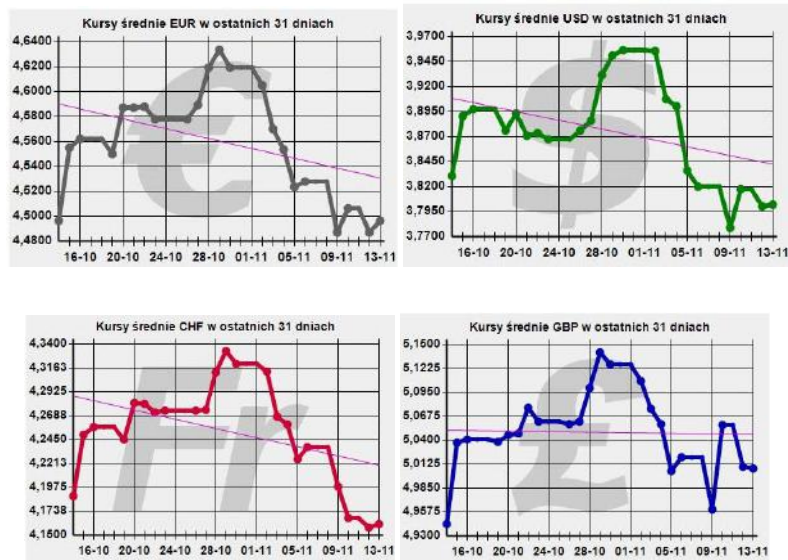
1918 r.– Notyfikowano powstanie Państwa Polskiego

1940 r. – Niemcy utworzyli getto warszawskie.

1989 r. – Przystąpiono do demontażu pomnika Feliksa Dzierżyńskiego w Warszawie.

2009r. – Sejm RP przyjął ustawę o przeciwdziałaniu praniu brudnych pieniędzy oraz finansowaniu terroryzmu.
2009r. – Rozpoczęła się misja STS-129 wahadłowca *Atlantis*.

Kursy walut (kursy średnie NBP)



<https://www.nbp.pl/>



<https://stoq.pl/q/?s=cl.f>



<https://nasdaqbaltic.com/statistics/en/charts>

Notowania surowców

Data ostatniej aktualizacji: 2020-11-16 09:25

Walor	Jednostka	Kurs	Zmiana	Zmiana procentowa	Max 1R	Min 1R	Czas
ROPA	USD/barylka	43,74	1,04	2,44%	68,6600	19,6500	16.11 09:25
ZŁOTO	USD/uncja	1 891,30	3,00	0,16%	2 064,0000	1 461,0000	16.11 09:25
MIEDŹ	USD/tona	7 140,50	140,00	2,00%	8 999,5000	4 608,5000	16.11 09:25
SREBRO	USD/uncja	25,02	0,26	1,05%	29,2600	12,0500	16.11 09:25
PALLAD	USD/uncja	2 349,60	24,40	1,05%	2 766,7000	1 460,0000	16.11 09:21
PLATYNA	USD/uncja	909,50	15,40	1,72%	1 027,6500	594,8000	16.11 09:25
NIKIEL	USD/tona	16 112,50	170,00	1,07%	18 060,0000	10 930,0000	16.11 09:25
ALUMINIUM	USD/tona	1 941,75	8,25	0,43%	1 936,0000	1 461,7500	16.11 09:25
OLÓW	USD/tona	1 903,00	-2,25	-0,12%	2 023,7500	1 598,2500	16.11 09:25
CYNK	USD/tona	2 664,75	22,00	0,83%	2 663,5000	1 815,0000	16.11 09:25
ROPA WTI	USD/barylka	41,18	1,05	2,62%	63,0300	12,9100	16.11 09:25
MIEDŹ COMEX	USD/funt	3,25	0,07	2,20%	3,2000	2,1000	16.11 09:25
BAWEŁNA	US\$/funt	68,65	0,23	0,34%	72,1600	48,8500	16.11 09:24
BENZYNA	USD/galon	1,15	0,03	2,68%	1,7500	0,4200	16.11 09:25
CANOLA	CAD/tona	560,50	0,60	0,11%	560,3000	448,0000	13.11 20:19
CUKIER	US\$/funt	14,93	0,09	0,61%	15,7700	9,3600	13.11 18:58
DIESEL	USD/tona	352,13	8,00	2,32%	628,5000	192,7500	16.11 09:25
DREWNO	USD/1000 stóp deskowych	577,50	0,60	0,10%	948,0000	283,2000	13.11 22:04
GAZ ZIEMNY	USD/mln btu	2,88	-0,09	-3,03%	3,3900	1,5300	16.11 09:25
KAKAO	GBP/tona	1 612,00	8,00	0,50%	2 055,0000	1 533,0000	13.11 17:54
KAUCZUK	JPY/kilogram	237,90	4,20	1,80%	290,6000	140,2000	16.11 09:02
KAWA	US\$/funt	109,15	-1,00	-0,91%	140,8300	93,6500	13.11 19:30
KUKURYDZA	USD/buszel	411,88	2,38	0,58%	422,0000	307,8800	16.11 09:25
MLEKO	USD/cetnar	17,71	-0,72	-3,91%	24,1800	11,0100	13.11 20:45
OLEJ OPALOWY	USD/galon	1,23	0,03	2,50%	2,0600	0,6700	16.11 09:25
OLEJ PALMOWY	MYR/tona	3 175,00	160,00	5,31%	3 175,0000	1 947,0000	08.11 11:15
OLEJ SOJOWY	US\$/funt	36,97	-0,16	-0,43%	37,1200	25,0100	16.11 09:25
PSZENICA	US\$/korzec	589,62	-3,26	-0,55%	634,5000	473,6200	16.11 09:25
RYŻ	US\$/cetnar	12,32	-0,04	-0,32%	22,0700	11,4000	16.11 04:00
RZEPAK	EUR/tona	408,75	2,25	0,55%	421,2500	336,5000	13.11 18:30
SOJA	US\$/korzec	1 148,88	0,50	0,04%	1 162,7500	824,8800	16.11 09:25
SOK POMARAŃCZOWY	US\$/funt	122,20	2,95	2,47%	129,4000	93,3500	13.11 20:00
ŚRUTA SOJOWA	USD/tona	389,05	0,45	0,12%	395,2000	280,3500	16.11 09:25
WIEPRZOWINA	US\$/funt	64,81	-1,10	-1,67%	78,2000	37,2700	13.11 20:04
WOŁOWINA	US\$/funt	110,20	-1,86	-1,66%	127,8000	79,8900	13.11 20:04

<https://www.bankier.pl/surowce/notowania>

Rozrywka

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

Wypełnij siatkę cyframi tak, aby każdy rząd, kolumna, podświetlony obszar 3x3 zawierały wszystkie cyfry od 1 do 9. **Różowe kwadraty** mogą zawierać tylko **liczby nieparzyste** (1,3,5,7,9).
Twój czas: 0:2

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

<http://pl.sudokuonline.eu/>



Starszy pan stwierdził że jego żona słabo słyszy i postanowił pójść skonsultować się z lekarzem, co może na to poradzić.

Lekarz stwierdził:

- Aby móc coś poradzić muszę wiedzieć jak bardzo jest to zaawansowane. Niech pan to zbada w następujący sposób, najpierw zada pytanie z odległości 10 metrów, jak nie usłyszysz to z 8 itd. i wtedy mi pan powie przy jakiej odległości pana usłyszała.

Tak więc wieczorem żona robi w kuchni kolację, a facet w pokoju czyta gazetę i stwierdza:

- W sumie tutaj jestem akurat 10 metrów od niej, zobaczymy czy mnie usłyszysz.

- Kochanie! - woła - Co jest dziś na kolację?

Bez odpowiedzi. Zmniejszył dystans do 8 metrów, wciąż żadnej odpowiedzi. Zmniejsza do 6, 4, 2, aż w końcu podchodzi staje tuż obok niej i pyta:

- Kochanie, co dziś na kolację?

- Kurczak, do cholery, pięć razy Ci powtarzam!!!

Źródło: dowcipy.pl