Szczecin: w porcie rozpoczął się załadunek wojskowych pojazdów na statek Libanu.

13 Rosomaków, 7 Hummerów i 15 specjalistycznych pojazdów zabezpieczenia na wyposażeniu polskiej armii, zostanie przewiezionych statkiem w rejon misji w Libanie. Załadunek z Nabrzeża Czeskiego w Porcie Szczecin rozpoczął się w nocy z niedzieli na poniedziałek.
O zaplanowanym załadunku pojazdów będących na wyposażeniu polskiej armii na statek zacumowany przy Nabrzeżu Czeskim w Porcie Szczecin poinformował w oficjalnym komunikacie oficer prasowy 12. Brygady Zmechanizowanej ze Szczecina kpt. Błażej Łukaszewski.
Załadunek z użyciem ciężkiego sprzętu ma potrwać nawet do 20 godzin. Jak podał kpt. Łukaszewski 13 kołowych transporterów opancerzonych Rosomak, 7 pojazdów opancerzonych HMMWV (Hummer) oraz 15 specjalistycznych pojazdów zabezpieczenia umieszczonych zostanie na pokładzie statku, którym transportowane będą w rejon misji w Libanie. Służyć one będą żołnierzom Polskiego Kontyngentu Wojskowego.
I Polski Kontyngent Wojskowy sformowany do udziału w misji w Libanie wyleci 10 listopada z lotniska w Goleniowie. Cztery dni wcześniej w koszarach 12. Brygady Zmechanizowanej planowane jest jego uroczyste pożegnanie.
Jak poinformował kpt. Łukaszewski dowódcą I zmiany PKW Liban będzie dowodzący 3. batalionem piechoty zmotoryzowanej w Stargardzie ppłk Paweł Bednarz. Ponad 200 żołnierzy pozostanie na misji pół roku. Następnie ich zadanie przejmie na kolejne pół roku równie liczna II zmiana.
Zadanie sformowania obu zmian PKW Liban otrzymała 12. Brygada Zmechanizowana ze Szczecina. Kontyngenty powstają na bazie 3. batalionu piechoty zmotoryzowanej ze Stargardu. W ich skład, jak poinformował kpt. Łukaszewski, wejdą również specjaliści m.in. łączności, logistyki i spraw personalnych z innych jednostek wojskowych.
W Libanie Polacy będą przede wszystkim wspólnie działać z irlandzkimi oraz węgierskimi żołnierzami (I zmiana PKW wejdzie w skład irlandzkiego batalionu).
Wojsko Polskie, decyzją MON i polskiego rządu, po 10 latach nieobecności, powraca do udziału w misji budowania pokoju i bezpieczeństwa w Libanie w ramach mandatu ONZ jako Tymczasowe Siły ONZ w Libanie.

Źródło:pap.pl

Zwodowano pierwszą bunkierkę LNG zdolną do obsługi największych kontenerowców na świecie.

W Chinach zwodowano pierwszą bunkierkę LNG dla francuskiego Totala. Jednostka zostanie przekazana koncernowi w 2020 roku i będzie działać w Północnej Europie. Jej zadaniem będzie dostawa skroplonego gazu ziemnego do statków komercyjnych, w tym dziewięciu megakontenerowców armatora CMA CGM.
Już w lutym 2018 roku Total podpisał umowę na wyczarterowanie jednostki o pojemności 18,6 tys. m3 japońskiemu armatorowi Mitsui O.S.K. Lines (MOL). Francuzi są pewni, że nowa bunkierka nie będzie narzekać na brak pracy, biorąc pod uwagę wejście przepisów IMO 2020 w przyszłym roku.
- Rozwój infrastruktury, takiej jak ten gigantyczny statek bunkrowy, jest niezbędny, aby LNG stało się powszechnie stosowanym paliwem morskim - powiedział Momar Nguer, prezes Total Marketing & Services.
Zbudowana przez Hudong-Zhonghua Shipbuilding bunkierka jest wyposażona w innowacyjne technologie zbiorników. Zaprojektowany z myślą o dużej zwrotności statek o długości 135 metrów będzie mógł bezpiecznie operować w portach i terminalach Europy Północnej. Spełnia również najwyższe standardy środowiskowe dzięki zastosowaniu LNG jako paliwa i całkowitej ponownej kondensacji odparowanego gazu.

Źródło:gospodarkamorska.pl

Global Container Terminals dołączyło do platformy cyfrowej TradeLine.

Kanadyjski operator terminalowy Global Container Terminals (GCT) stał się członkiem platformy cyfrowej typu blockchain – TradeLens.
TradeLens rozrasta się w szybkim tempie. Ostatnio do platformy, stworzonej przez Maersk i IBM, dołączyli czołowi armatorzy kontenerowi - CMA CGM oraz Mediterranean Shipping Company (MSC). Dzięki temu na platformie będą dostępne dane na temat prawie połowy globalnego transportu kontenerowego.
Dołączając do TradeLens, GCT zamierza łączyć się z partnerami łańcucha dostaw, w tym przewoźnikami oceanicznymi, właścicielami ładunków i firmami kolejowymi.
- Ponieważ konkurencja wciąż się zaostrza, a wymagania klientów rosną, musimy rozważyć każde rozwiązanie, które zwiększy prędkość przeładunku w naszych terminalach i poprawi ich wydajność - wyjaśnił Doron Grosman, prezes i dyrektor generalny GCT.
- Cieszymy się, że GCT dołącza do TradeLens i łączy się z elastyczną platformą biznesową zaprojektowaną w celu stymulowania innowacji. Integracja danych z portami, terminalami, dostawcami logistycznymi, spedytorami i przewoźnikami jest niezbędna dla wizji TradeLens, aby realizować nowe sposoby pracy w ramach ekosystemu opartego na współpracy - powiedział Mike White, szef TradeLens.
Światowy przemysł żeglugowy nie był specjalnie innowacyjny od czasu wynalezienia kontenera w latach 50. XX wieku, a handel transgraniczny nadal pozostawia ogromny ślad papierkowej roboty i biurokracji.
Platforma będzie się opierać na technologii blockchain. W istocie blockchain to zdecentralizowana platforma transakcyjna w rozproszonej infrastrukturze sieciowej. Pomoże to w zarządzaniu i śledzeniu dziesiątków milionów kontenerów na całym świecie poprzez digitalizację procesu łańcucha dostaw.
Wśród organizacji i firm, które dołączyły do platformy warto wymienić porty w Singapurze, Hong Kongu, Rotterdam, urzędy celne w Holandii, Singapurze, Australii i Pery oraz armator Pacific International Lines (PIL).
TradeLens umożliwia jego członkom wymianę informacji i współpracę w ekosystemie łańcucha dostaw. Członkowie uzyskują kompleksowy wgląd w swoje dane i mogą cyfrowo współpracować, pomagając stworzyć przejrzysty i bezpieczny rejestr transakcji.
Mając ponad 100 członków, TradeLens już teraz przetwarza ponad dziesięć milionów oddzielnych wydarzeń wysyłkowych i tysiące dokumentów każdego tygodnia, zapewniając spedytorom, przewoźnikom, urzędnikom celnym, władzom portowym, dostawcom transportu śródlądowego i innym wspólny dostęp do informacji o transakcjach.
- Ponad stu członków zaufało sieci TradeLens i dzięki temu zyskuje większą przejrzystość i prostotę w przemieszczaniu towarów. Wspólnie dążymy do celu, jakim jest modernizacja światowych ekosystemów handlowych - powiedziała Bridget van Kralingen, wiceprezes IBM.
Według Maersk, dostawa mrożonych towarów z Afryki Wschodniej do Europy obecnie musi przejść przez ręce prawie 30 osób i organizacji oraz obejmować ponad 200 różnych rodzajów komunikacji. Dokumentacja i biurokracja stanowią nawet jedną piątą całkowitego kosztu transportu kontenera.

Źródło:gospodarkamorska.pl

Kłopoty promu Color Hybrid. Skasowano część rejsów.

Należący do Color Line prom Color Hybrid popadł w czwartkowy wieczór w poważne kłopoty. W trakcie jednego z kursów doszło do zaniku napięcia. Nie pozostało to bez wpływu na rozkład rejsów.
Do zdarzenia doszło w czwartek po 17:00, tuż po wyjściu promu z portu Sandefjord. Załodze udało się przywrócić zasilanie, ale nie był to koniec problemów. Wkrótce okazało się, że nie udało się odzyskać kontroli nad częścią systemów. Pasażerowie zostali poinformowani o sytuacji, a jednostka została zakotwiczona.

Pomimo usilnych prób usunięcia usterki, problem pozostał nierozwiązany. W związku z tym krótko przed 19:00 pasażerów powiadomiono, że prom powróci do Sandefjord, gdzie będą trwały dalsze prace nad usunięciem usterki.
W związku z sytuacją, przewoźnik zmuszony był do anulowania części rejsów, które miały zostać zrealizowane przez Color Hybrid. Skasowany został kurs do Strömstad, jak i rejs powrotny, który miał się rozpocząć ze szwedzkiego portu o 20:00.
Color Hybrid to najnowszy prom we flocie norweskiego przewoźnika. Jego debiut na trasie Sandefjord-Strömstad odbył się nieco ponad dwa miesiące temu. To 160-metrowa hybrydowa jednostka (największa na świecie tego typu), która może zabrać na pokład 2 tysiące pasażerów oraz 500 pojazdów osobowych. Prom wyposażony jest w pakiet baterii (pojemność 4,7 MWh), dzięki któremu do godziny może płynąć wyłącznie przy wykorzystaniu energii elektrycznej. Powtórne ładowanie trwa także ok. godziny.
Zanim prom pojawił się na trasie, został obsypany wieloma nagrodami, w tym: dla statku roku (nagroda magazynu Skipsrevyen) oraz Next Generation Award. Część prac konstrukcyjnych, związanych z budową promu Color Hybrid, realizowana była w Polsce.

Źródło:gospodarkamorska.pl

Fuzja największych belgijskich portów w drodze?

Belgijskie porty w Antwerpii i Zeebrugge rozpoczęły negocjacje w sprawie możliwiej fuzji. Decyzja ta podparta jest rezultatami badań przeprowadzonymi przez niezależnych konsultantów.
W ubiegłym roku władze obu portów zatrudniły Deloitte i Laga do przeprowadzenia wspólnej analizy komplementarności gospodarczej. Celem była ocena obecnych form współpracy między portami Zeebrugge i Antwerpii, a także potencjalnej wartości dodanej innych rodzajów kooperacji. Według ekspertów interesy portów i korzyści z synergii były na pierwszym miejscu w wyżej wspomnianym badaniu.
W szczególności badanie wykazało, że trwające formy współpracy między dwoma portami mają niewielki wpływ ze względu na istniejącą konkurencję, ograniczony zakres i niewystarczające zaangażowanie. Jednak oba porty są wysoce komplementarne i mają takie same wyzwania zewnętrzne, wskazali konsultanci w badaniu.
Deloitte podkreślił, że dalekosiężna współpraca wzmocni oba porty we wszystkich segmentach, wesprze zatrudnienie i wzmocni ich rolę w regionie i na arenie międzynarodowej. Ponadto połączenie umożliwi szybszą i lepszą reakcję na przyszłe wyzwania, takie jak transformacja energetyczna, innowacje i cyfryzacja.
Konsultanci doszli do wniosku, że współpraca ukierunkowana na integrację byłaby korzystnym rozwiązaniem dla obu władz portu.
Oczekuje się, że etapowy proces fuzji trwałby dwa lata.

Źródło:gospodarkamorska.pl

PGNiG otrzymało kolejne zgody na zakup koncesji w Norwegii.

Polskie Górnictwo Naftowe i Gazownictwo poinformowało w piątek o uzyskaniu norweskich zgód korporacyjnych i administracyjnych na zakup udziałów w koncesjach na ropno-gazowym złożu Duva na Norweskim Szelfie Kontynentalnym Morza Północnego.
Umowę o zakup udziałów przez norweską spółkę - córkę PGNiG, PGNiG Norway Upstream od Wellesley Petroleum AS zawarto w lipcu br.
Jak informowało w lipcu PGNiG, umowa dotyczyła zakupu 20 proc. udziałów w licencjach PL636 i PL636B zawierających złoże Duva. Operatorem tego złoża jest Neptune Energy Norge, który ma 30 proc. udziałów. Pozostali partnerzy to Idemitsu Petroleum Norge (30 proc.) oraz Pandion Energy (20 proc). "Strony objęły wartość transakcji tajemnicą handlową" - podkreśliło PGNiG.

Spółka podawała, że złoże znajduje się na koncesji PL636 i zostało udokumentowane poprzez odwiert poszukiwawczy w 2016 roku. "Od tego czasu trwały intensywne prace dotyczące opracowania koncepcji zagospodarowania złoża. Zgodnie z danymi Norweskiego Dyrektoriatu Naftowego udokumentowane zasoby wydobywalne złoża Duva wynoszą ok. 8,4 mld m sześc. gazu, 3,7 mln m sześc. ropy naftowej oraz 1 mln ton NGL" - poinformowało PGNiG.
Jak zaznaczyła spółka, PGNiG Duva znajduje się w fazie przygotowania do produkcji, a plan zagospodarowania złoża został zatwierdzony przez norweskie Ministerstwo Ropy i Gazu w 2019 r.
Plan zakłada wykonanie co najmniej trzech odwiertów wydobywczych i podłączenie ich do platformy Gjoa. PGNiG podkreśliło, że wykorzystanie istniejącej infrastruktury produkcyjnej "znacząco" obniża koszty oraz skraca proces inwestycyjny, który będzie kontynuowany w latach 2019-20. Uruchomienie produkcji ma nastąpić pod koniec 2020 roku.
Zgodnie z aktualnymi danymi operatora złoża, maksymalne wydobycie ma wynieść 30 tys. baryłek ekwiwalentu ropy i gazu. Wydobycie gazu, w części przypadającej na PGNiG Upstream Norway ma wynieść 0,13 mld m sześc. gazu rocznie.

Źródło:gospodarkamorska.pl

EDP Renewaples razem z Aker Solution zrealizują pływającą farmę wiatrową u wybrzeża Ulsan w Korei Południowej.

WindPower Korea, EDP Renewables i Aker Solutions stworzyły konsorcjum z zamiarem zrealizowania pływającej farmy wiatrowej o mocy 500 MW u wybrzeża aglomeracji Ulsan w Korei Południowej.
Konsorcjum powstało za sprawą inwestycji EDP Renewables, jednego z wiodących światowych producentów energii wiatrowej, oraz Aker Solutions, spółki z sektora inżynierii i technologii z 40-letnim doświadczeniem w projektach offshorowych, w firmę deweloperską Korea Floating Wind Power (“KFWind”), dołączając do jej akcjonariusza-założyciela firmy WindPower Korea. Spółka Principle Power, która miała udział w powstaniu portefela projektów KFWind, będzie dostawcą sprawdzonej technologii WindFloat®.
Nowe konsorcjum zaangażowało się we wspieranie ambitnych planów rządu Korei Południowej w zakresie rozwoju energetyki odnawialnej, które zakładają budowę morskich farm wiatrowych o łącznej mocy 13 GW do roku 2030 oraz wyznaczają cel na poziomie przynajmniej 30% jeśli chodzi o udział energii pochodzącej z odnawialnych źródeł do 2040 roku. W styczniu 2019 r. KFWind podpisało z aglomeracją Ulsan memorandum (MoU) w sprawie współpracy przy realizacji pływających farm wiatrowych oraz wsparcia rozwoju przemysłowego w tym regionie, który ma stać się centralą produkcyjną na potrzeby krajowych i zagranicznych rynków morskiej energetyki wiatrowej.
Region Ulsan oferuje doskonałe warunki do realizacji projektów pływających farm wiatrowych na skalę komercyjną dzięki temu, że posiada dobra infrastrukturę portową oraz wiodące stocznie, a także ze względu na ekspercji zakres wiedzy z zakresu gospodarki morskiej. Konsorcjum prognozuje, że projekt przyniesie lokalnej społeczności znaczące korzyści gospodarcze i środowiskowe. Do realizacji farmy wiatrowej wykorzystana zostanie nowoczesna technologia WindFloat®, która pozwala na zainstalowanie pływających platform na dotychczas niedostępnych głębokich wodach morskich, gdzie znajdują się najlepsze wiatrowe zasoby Korei Południowej. Od początku konsorcjum podejmowało działania w bliskiej współpracy z miejscowymi stowarzyszeniami rybackimi i pozostałymi interesariuszami, tak, aby wybrać odpowiednią lokalizację dla projektów i mieć pewność, że są ich wdrażanie przebiega zgodnie z zasadami odpowiedzialnego rozwoju.
Liderzy branży
Konsorcjum uzyskało wsparcie uznanych liderów z sektora energetyki odnawialnej i projektów offshore; korzysta również z dostarczanej przez WindPower Korea wiedzy eksperckiej dotyczącej lokalnego rynku i sytuacji w branży.
EDP Renewables, w której udział większościowy ma portugalski koncern energetyczny EDP, należy do wiodących producentów energii wiatrowej i jest obecna w 14 krajach. Projekt farmy wiatrowej będzie realizowany w ramach przedsięwzięcia joint-venture między EDP Renewables oraz Engie, które stawia sobie za cel

dołączenie do piątki największych graczy na rynku morskiej energetyki wiatrowej na świecie. Joint-venture zostało powołane z zamiarem wykorzystywania potencjału morskich zasobów wiatrowych. Obecnie joint-venture EDPR/ENGIE posiada projekty o łącznej mocy 1,5 GW w fazie budowy oraz portfolio 4 GW w ramach planowanych inwestycji na całym świecie.
Firma jest zaangażowana we współpracę w ramach konsorcjum Windplus, które ma uruchomić trzy do tej pory największe morskie turbiny wiatrowe na pływającej platformie w ramach realizowanego w Portugalii projektu 25 MW WindFloat Atlantic. Co za tym idzie, EDPR dysponuje unikalną wiedzą ekspercką z zakresu produkcji energii z pływających morskich farm wiatrowych.
Jednym z właścicieli Aker Solutions jest Aker ASA, firma inwestująca w projekty przemysłowe, z udziałami w spółkach z branży energetycznej i gospodarki morskiej. Aker Solutions jest globalnym dostawcą rozwiązań technologicznych i inżynieryjnych dla morskiej energetyki wiatrowej, ktory ma na swoim koncie realizację przeszło 60% ze wszystkich półzanurzalnych konstrukcji pływających na świecie.
O transakcji
EDPR i AKSO Solutions wykupiły znaczące udziały w KFWind od wykonawcy projektu WindPower Korea, który pozostaje udziałowcem mniejszościowym, oraz od Principle Power, światowego lidera w zakresie technologii pływających farm wiatrowych. Principle Power pozbywa się swoich udziałów, aby móc w pełni skoncentrować się na rozwoju technologii bazowych i usług na koreańskim rynku. KFWind doradzała firma konsultacyjna Green Giraffe, specjalizująca się w sektorze energetyki odnawialnej. Strony postanowiły nie ujawniać wartości transakcji.

Źródło:gospodarkamorska.pl

AET odebrał dwa nowe wahadłowe zbiornikowce z napędem dual – fuel.

Armator AET odsłonił swoje dwa najnowsze wahadłowe zbiornikowce z dynamicznym pozycjonowaniem (DPST). Obie jednostki będą wyposażone w napęd dual fuel i otrzymają nazwy Eagle Blane i Eagle Balder. Statki o nośności 123,1 tys. dwt powstały w południowokoreańskiej stoczni Samsung Heavy Industries (SHI).
Zbiornikowce będą służyć norweskiej spółce energetyczną Equinor na polach naftowych na norweskim szelfie kontynentalnym Morza Północnego, Morza Norweskiego i południowego Morza Barentsa, a także na szelfie kontynentalnym Wielkiej Brytanii.
Według AET statki będą emitować 40-48% mniej emisji niż podobne statki zbudowane w 2008 roku, tym samym osiągając cel Międzynarodowej Organizacji Morskiej (IMO) dotyczący zmniejszenia emisji węgla (CO2) o 40%.
Zasilane przy użyciu skroplonego gazu ziemnego (LNG) DPST będą również w stanie wychwycić 100% szkodliwych lotnych związków organicznych, które uciekają w powietrze z ładunków ropy naftowej podczas załadunku i podróży w celu ponownego wykorzystania jako paliwa dodatkowego.
Statki zostały zbudowane przez Samsung Heavy Industries (SHI) dla AET Sea Shuttle AS (AETSS), spółki joint venture między norweską firmą żeglugową ADS Shipping i AET Tankers z siedzibą w Singapurze.

Źródło:gospodarkamorska.pl

Autonomiczny statek powtórzy drogę żaglowca Mayflower sprzed 400 lat.

W pełni autonomiczny statek Mayflower Autonomous Ship (MAS) powtórzy drogę swego imiennika - żaglowca z 1620 roku. Podróż śladami pielgrzymów do Ameryki rozpocznie się w przyszłym roku w Plymouth, w 400 rocznicę wydarzenia. Kadłub jednostki powstaje w Gdańsku - podało BBC.
MAS budowany jest przez organizację non-profit zajmującą się badaniami morskimi ProMare we współpracy z zapewniającą systemy autonomiczne firmą IBM. Na podstawie danych z lidarów, radarów, GPS, satelitów i kamer autonomiczny statek samodzielnie będzie podejmować decyzje o zmianie kursu, czy manewrach w celu uniknięcia kolizji. Statek sam może też skorzystać z połączenia za pomocą telefonu satelitarnego, jeśli uzna, że

potrzebuje zewnętrznej pomocy. W zatoce Plymouth Sound zbierane są dane z setek innych statków, które pomogą w uczeniu algorytmu MAS.
Jednostka jest 15 metrowym trimaranem - składającym się z trzech sztywnych kadłubów - o wadze pięciu ton i prędkości maksymalnej do 20 węzłów. Napędzana będzie energią elektryczną generowaną z wiatru i słońca, choć na pokładzie znajdzie się także awaryjny generator Diesla. Kadłuby, jeden główny i dwa stabilizujące statek, obecnie są wytwarzane w Gdańsku i mają trafić do Plymouth w lutym przyszłego roku.
Dyrektor projektu autonomicznej jednostki Brett Phaneuf zaznaczył, że zainspirowały go jego rodzinne korzenie z miejsca lądowania pasażerów żaglowca Mayflower.
6 września 1620 r. 102 osadników, głównie brytyjskich purytanów, oraz ok. 30 członków załogi Mayflowera wyruszyło w podróż do Nowego Świata. Droga zajęła im ponad dwa miesiące; 21 grudnia tego samego roku zawitali do obecnego Plymouth w stanie Massachusetts.
Mayflower Autonomous Ship powtórzyć ma podróż imiennika w jej okrągłą 400. rocznicę, jednak zajmie mu to jedynie około dwóch tygodni. Phaneuf podkreślił, że pojazdy autonomiczne wywrą znaczący wpływ na kolejne czterysta lat funkcjonowania ludzkiego społeczeństwa, więc projekt w godny sposób oddaje osiągnięcie jego przodków.
Firma IBM wskazała, że jednym z wyzwań projektu MAS jest niepewne połączenie ze światem - statek nie może komunikować się z chmurą obliczeniową w trybie ciągłym, gdyż w podróży zdarzać się będą długie przerwy bez dostępu do sieci. Kluczowe w podejmowaniu decyzji będzie więc opracowane przez koncern narzędzie ODM, które używane jest m.in. do tworzenia miliardów zaawansowanych funkcji matematycznych na potrzeby rynku finansowego.
W głównym kadłubie znajdą się też trzy moduły badawcze, opracowywane przez naukowców z Uniwersytetu w Plymouth. Dyrektor instytutu morskiego Richard Thomson wskazał, że będzie to pierwsza okazja do zebrania przez autonomiczny statek danych nt. zanieczyszczenia oceanu plastikiem. Profesor Thomson w badaniach sprzed 15 lat ukuł określenie mikrodrobin plastiku, dotyczące mikroskopijnych ziarenek tego tworzywa, które mogą unosić się na powierzchni oceanów w dużych ławicach.
Obecne prognozy zanieczyszczonych obszarów budowane są jedynie na szczątkowych danych i modelach przewidywań. Profesor sądzi, że autonomiczne jednostki podobne do MAS podejmujące decyzje na podstawie bieżących danych mogą w przyszłości znacznie ułatwić śledzenie tego zanieczyszczenia.

Źródło:gospodarkamorska.pl

Europejscy armatorzy chcą konkretnych działań w walce z piractwem w Zatoce Gwinejskiej.

Europejscy armatorzy wyrazili zaniepokojenie poziomem piractwa w Zatoce Gwinejskiej i chcą podjęcia zdecydowanych kroków na rzecz ochrony żeglugi w tym regionie.
Ostatni raport Międzynarodowego Biura Morskiego (IMB) wykazał, że Zatoka Gwinejska staje się coraz bardziej niebezpieczna dla marynarzy. Tylko w tym roku aż 86 proc. przypadków światowych porwań załogi miało miejsce właśnie tam.
- Niebezpieczna sytuacja w Zatoce Gwinejskiej zagraża bezpieczeństwu marynarzy żeglujących przez ten obszar - powiedział Martin Dorsman, sekretarz generalny Stowarzyszenia Armatorów Wspólnoty Europejskiej (ECSA).
- Sytuacja zagraża również handlowi i rozwojowi zarówno w regionie, jak i na całym świecie. Nadszedł czas, aby państwa członkowskie UE zwiększyły wysiłki na rzecz wzmocnienia bezpieczeństwa morskiego w Zatoce Perskiej – dodał.
Członkowie ECSA przedstawili szereg środków, które można podjąć w celu poprawy obecnej sytuacji. Obejmują one zaangażowanie UE w rządy Zatoki Gwinejskiej w celu znalezienia rozwiązania w terenie, aktywny wkład państw członkowskich UE w bezpieczeństwo morskie poza wodami terytorialnymi oraz wsparcie Unii dla państw nadbrzeżnych w kwestiach sądownictwa, wzmocnienia lokalnych straży przybrzeżnych i promocji szkolenia morskiego.

Wezwanie ECSA odzwierciedla obawy wyrażone podczas sympozjum na temat bezpieczeństwa morskiego w Zatoce Gwinejskiej, które odbyło się na początku tego roku w siedzibie Międzynarodowej Organizacji Morskiej (IMO) w Londynie.

Źródło: gospodarkamorska.pl

12 prostych nawyków , które uchronią przed chorobami.

Najprostszym i najtańszym sposobem dbania o zdrowie jest zapobieganie chorobom. I wcale nie musi to być trudne. Oto garść sprawdzonych sposobów.
Polska medycyna koncentruje się na leczeniu chorób. Tymczasem w innych, bogatszych od naszego krajach coraz większy nacisk kładzie na profilaktykę. Zamiast kierować ludzi do specjalistów i na niepotrzebne badania, lekarze pierwszego kontaktu zajmują się edukacją zdrowotną. W Nowej Zelandii wypisują pacjentom "zielone recepty" zawierające zalecenia dotyczące ćwiczeń. Japonia od wielu lat realizuje program zachęcający dzieci do tego, by do szkoły chodziły pieszo lub jeździły na rowerze. Nie musimy czekać, aż lekarze w Polsce zaczną podchodzić do pacjentów w podobny sposób. Zapobieganie chorobom to coś, czym możemy i powinniśmy zająć się sami. Badania pokazują, że ludzie, którzy znają mechanizmy kryjące się za zaleceniami lekarzy, chętniej ich przestrzegają. Dlatego postanowiliśmy wyjaśnić, jak działa 12 zdrowych nawyków.

1. Nie zapominaj o śniadaniu

Od dawna słyszymy, ze śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Czy rzeczywiście? Zdania naukowców są w tej kwestii podzielone. Cześć z nas dobrze znosi nieco dłuższy post – wówczas pierwszy posiłek możemy zjeść np. dopiero około południa. Badania wykazały też, że pusty żołądek z rana poprawia nam refleks. Niestety, nie można tego samego powiedzieć o zdolnościach poznawczych. Koncentracja, pamięć czy kojarzenie funkcjonują gorzej, jeśli nie zjemy śniadania.
Dzieje się tak, ponieważ nasz mózg do sprawnego działania potrzebuje glukozy. W czasie snu korzysta z jej magazynów, zgromadzonych m.in. w wątrobie. Jednak przed południem zapasy się kończą, co sprawia, że nasze szare komórki działają mniej sprawnie. Dlatego dietetycy zalecają jedzenie śniadania nie później niż do dwóch godzin po przebudzeniu. Pomaga to także w utrzymaniu właściwego poziomu insuliny, cholesterolu i kwasu moczowego we krwi.

2. Jedz posiłki regularnie, mniej więcej co trzy godziny

Niezależnie od tego, jaka dietę już stosowałeś, na pewno jedna z jej zasad było jedzenie posiłków co trzy godziny. Dlaczego to takie ważne? Odpowiedź tkwi w naszym DNA. Geny odpowiadające za magazynowanie tłuszczu odziedziczyliśmy po naszych przodkach, którzy nigdy nie wiedzieli, kiedy mogę liczyć na kolejny posiłek. Wówczas zdolność do gromadzenia tkanki tłuszczowej była bardzo pożądana cecha, ponieważ ułatwiała przetrwanie. W erze chronicznego braku czasu taki spadek może być jednak bardzo kłopotliwy. Gen, o którym mowa, został odkryty w latach 80. XX w. i koduje enzym o nazwie desaturaza stearoilo-CoA (SCD1). Pod jego wpływem malutkie komórki, z których powstaje tkanka tłuszczowa, zaczynają rosnąć i gromadzić tłuszcze nasycone (podstawowy składnik naszych zapasów energetycznych).
Badania wykazały, że jeśli nic nie jemy przez 3–4 godziny, aktywność SCD1 zaczyna rosnąć. Dlatego tak ważne sa regularne niewielkie posiłki. Warto też pamiętać o tym, że możemy wpływać na ten enzym poprzez nasze menu. Działanie SCD1 hamują m.in. kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6, wystepujące w oleju lnianym i rybach morskich. Przeciwne działanie mają natomiast proste cukry, takie jak glukoza i fruktoza. Nic dziwnego, że syrop glukozowo-fruktozowy, tak często dodawany dziś do różnych produktów spożywczych, jest podejrzewany o to, że sprzyja otyłości.

3. Nie rezygnuj z tłuszczów

Owszem, są bardzo bogatym źródłem energii, wiec jeśli chcemy się odchudzać, powinniśmy na nie uważać. Ale nie eliminować całkowicie z diety! Tłuszcze pełnią w organiźmie wiele ważnych ról: wspomagają wzrost komórek, przyswajanie witamin A, D, E i K, biorą udział w produkcji ważnych hormonów. Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne zaleca, by nie stanowiły one więcej niż 30 proc. wszystkich kalorii, jakie uzyskujemy z pokarmu.

Przykładowo, jeśli nasze dzienne zapotrzebowanie energetyczne wynosi 2000 kcal, bezpieczna dla zdrowia porcja tłuszczu to ok. 70 gramów.
Warto przy tym pamiętać, że najkorzystniejsze dla naszego organizmu są nienasycone kwasy tłuszczowe, występujące m.in. w olejach roślinnych, orzechach i rybach morskich. Zapobiegają chorobom serca, otyłości (patrz punkt 2), mają właściwości przeciwzapalne, poprawiają odporność, obniżają poziom cholesterolu, zmniejszają ryzyko zachorowania na nowotwory, korzystnie wpływają na samopoczucie pacjentów z depresja, a nawet spowalniają procesy neurodegeneracyjne.

4. Jeśli się odchudzasz, rób to powoli

Wśród osób na diecie pokutuje mit, jakoby powolna utrata masy ciała zmniejszała ryzyko efektu jo-jo. Badania wykazały, że tak nie jest, ale czy tylko to się liczy? Odchudzając się w spokojnym tempie, nie narażasz swojego organizmu na komplikacje zwiazane z restrykcyjnymi dietami. Należą do nich m.in. uczucie zmęczenia, niedobory składników odżywczych, odwodnienie czy ryzyko powstania zaburzeń odżywiania. Powolna utrata kilogramów sprzyja też zachowaniu tkanki mięśniowej i elastyczności skóry.

5. Kochaj się na zdrowie

Korzyści z uprawiania seksu można długo wyliczać. Poza dobrym wpływem na nastrój oraz działanie układów krążenia i oddechowego ma jeszcze jedną, mniej znaną zaletę. Satysfakcjonujący seks zmniejsza wydzielanie neuropeptydu Y (NPY). Ta substancja występuje w układzie nerwowym i jest jednym z neuroprzekaźników odpowiedzialnych za uczucie głodu. Dlatego możemy spędzić wiele czasu w sypialni, nie mając ochoty na podjadanie. Jest też jednak druga strona tego zjawiska. Jeśli przechodzimy na restrykcyjną dietę i nie dostarczamy organizmowi wystarczająco dużo kalorii, zaczyna on przygotowywać się do dłuższego okresu głodu i oszczędzać energię. A to oznacza m.in. spadek ochoty na seks, który wszak pomaga spalać kalorie. Dlatego nawet po upojnej nocy warto zjeść porządne śniadanie (patrz punkt 1).

6. Jeśli czujesz mały głód, napij się wody

Każdemu z nas zdarza się to poczuć. Przykre ssanie w żołądku, zdrowa... Tylko czy to aby na pewno głód? Nie jest to wcale tak oczywiste. Za uczucia głodu i pragnienia odpowiadają te same struktury zlokalizowane w mózgu, w obrębie tzw. podwzgórza. Nasze szare komórki czasem mylą te dwa sygnały. Mały głód może więc tak naprawdę być małym pragnieniem. Lepiej więc wypić pół szklanki wody, by się przekonać często okazuje się, że to w zupełności wystarcza!

7. Wysypiaj się

Wielu z nas w młodości słyszało od rodziców uwagi typu: „Idź spać, bo nie urośniesz!". Czy ma to sens? Owszem, bo właśnie w czasie snu przysadka mózgowa wydziela hormon wzrostu (hGH). Pod jego wpływem rośnie nasz organizm w dzieciństwie. Warto jednak pamiętać, że dorośli też potrzebują hGH (przynajmniej do 50. roku życia, ponieważ później produkcja tej substancji w naturalny sposób ustaje). Hormon ten redukuje nadmiar tłuszczu i stymuluje rozwój masy mięśniowej. Badania wykazały, że dorośli z niedoborem tej substancji mają gorsze samopoczucie, częściej są otyli i przedwcześnie umierają. Dlatego jeśli chcesz być szczupły i zdrowy, pożegnaj się ze swoim nocnym trybem życia i przesypiaj regularnie 6–7 godzin na dobę. Dzięki temu unikniesz też niebezpiecznych zaburzeń hormonalnych, które mogą doprowadzić m.in. do spadku odporności organizmu czy skłonności do przejadania się.

8. Pamiętaj o dobrych bakteriach

Na tobie i w tobie żyje mnóstwo mikroorganizmów. Ich liczba jest dziesięciokrotnie większa niż liczba komórek tworzących twoje ciało! Naturalna flora bakteryjna w układzie pokarmowym wspomaga odporność, trawienie, produkuje witaminy, a nawet może mieć wpływ na nastrój, długość życia i sylwetkę każdego z nas. Jak zadbać o nasze bakterie? Przede wszystkim nie zażywając antybiotyków, o ile nie jest to niezbędne. Warto również jeść pokarmy, w których występuje dużo pożytecznych dla nas mikrobów. Chodzi tu przede wszystkim o kiszone warzywa oraz naturalne jogurty. Trzeba tylko pamiętać, że bakterie giną wskutek obróbki termicznej. Dlatego lepszym rozwiązaniem jest np. surówka z kiszonej kapusty niż kapuśniak.

9. Przyprawiaj jedzenie tym, co dobre

W produktach roślinnych kryją się cenne substancje chemiczne. Czasem nawet jedna szczypta może pomóc organizmowi. Ostre przyprawy, takie jak pieprz kajeński, zawierają kapsaicynę. Związek ten pobudza receptory bólowe na języku, dostarczając nam doznania, które określamy jako ostrość lub pikantność. Kapsaicyna sprzyja też utracie tkanki tłuszczowej, spadkowi poziomu lipidów we krwi i zwiększaniu produkcji białek np. w mięśniach.

Cynamon przyspiesza metabolizm, korzystnie wpływa na poziom glukozy we krwi, obniża poziom trójglicerydów i „złego" cholesterolu. Pieprz czarny zawiera piperynę, która blokuje powstawanie nowych komórek tłuszczowych oraz ułatwia przyswajanie korzystnych dla zdrowia składników z innych produktów spożywczych. Nasiona gorczycy mogą przyspieszyć spalanie kalorii nawet o 25 proc. Kurkuma hamuje powstawanie naczyń krwionośnych odżywiających tkankę tłuszczową, zapobiega cukrzycy i obniża poziom lipidów we krwi. Imbir i kardamon hamują apetyt i sprzyjają „spalaniu" tkanki tłuszczowej.

10. Kolację zjedz na trzy godziny przed snem

Jeśli wracasz późno do domu, nierzadko wydaje ci się, że to nie jest dobra pora na kolację. Wiele jednak zależy od tego, kiedy położysz się spać. Gdy zrobisz to od razu, nie będzie problemu. Jeśli jednak planujesz posiedzieć jeszcze trochę przed komputerem czy telewizorem, lepiej przygotuj sobie od razu lekki posiłek. Inaczej może okazać się, że po nocy zakradasz się do lodówki po przekąskę... No dobrze, ale co z zasadą, by nie jeść nic po godz. 20? Owszem, część badań sugeruje, że późne kolacje sprzyjają nadwadze i otyłości. Jednak wiele zależy tu od indywidualnych predyspozycji. Dlatego dietetycy zalecają, by ostatni posiłek w ciągu dnia zjadać na trzy godziny przed pójściem do łóżka. Taka strategia ma sporo zalet: może pomóc w budowaniu masy mięśniowej, regeneracji tkanek i pozbyciu się zbędnych kilogramów.

11. Postaw na owoce i warzywa

Produkty roślinne zawierają wiele cennych składników, w tym witamin i mikroelementów. Ale w warzywach i owocach znajdziemy również wyjątkowe substancje wspomagające metabolizm. Przykładem mogą być polifenole. Przeciwdziałają skutkom aktywności wolnych rodników (związków chemicznych uszkadzających komórki), mają właściwości przeciwzapalne i przeciwnowotworowe. Korzystnie wpływają na gospodarkę lipidową. Sinetrol występujący powszechnie w cytrusach ma silne właściwości lipolityczne – sprzyja „spalaniu" tkanki tłuszczowej. Resweratrol ze skórki winogron ma podobne właściwości i prawdopodobnie aktywuje geny związane z długowiecznością. Niektórzy badacze twierdzą, że działanie tego związku chemicznego wyjaśnia tzw. francuski paradoks. Francuzi jędzą dużo i tłusto, a mimo tego są szczupli i długowieczni. Być może to zasługa czerwonego wina, bogatego w resweratrol.

12. Zadbaj o relaks

Choć o stresie mówi się od dawna i w bardzo wielu kontekstach, warto pamiętać, że nawet wśród naukowców nie ma pełnej zgodności co do tego, czym rzeczywiście jest to zjawisko. Wiadomo też, że sama wiara w szkodliwe działanie stresującego trybu życia może być dla nas zabójcza. Nie oznacza to jednak, że powinniśmy zaniedbywać naszą naturalną potrzebę odpoczynku i relaksu. Często wystarczą najprostsze działania: regularne spacery, uprawianie sportu, ćwiczenia oddechowe czy praktykowanie tzw. uważności (mindfulness). Złym rozwiązaniem jest natomiast „zajadanie" czy „zapijanie" stresu. Raz, że metody te działają tylko na krótką metę, a dwa, że rujnują zdrowie. Dotyczy to nawet pozornie niewinnego sięgania po czekoladki po stresującym dniu w pracy czy szkole. Taki odruch może łatwo przerodzić się w uzależnienie od słodyczy, którego mechanizm jest bardzo podobny do innych nałogów. Osoby zmagające się z tym problemem częściej popadają w depresję i mają problemy z koncentracją uwagi. W ich przypadku często potrzebne są bardziej zdecydowane działania, takie jak np. terapia poznawczo-behawioralna (CBT).

Źródło:Focus.pl

Jedenastka 12. kolejki Ekstraklasy.

Za nami zmagania w ramach 12. kolejki PKO BP Ekstraklasy. W redakcji tygodnika "Piłka Nożna" przyjrzeliśmy się występom poszczególnych piłkarzy i wybraliśmy tych najlepszych, którzy otrzymali nominacje do jedenastki weekendu.

Pełną pulę podczas tej kolejki zgarnęła Pogoń Szczecin, która wprowadziła do jedenastki aż trzech zawodników. Portowcy po raz kolejny zaprezentowali się z bardzo dobrej strony i wygrywając w delegacji z Zagłębiem Lubin umocnili się na pozycji lidera PKO BP Ekstraklasy. Na wyróżnienia zapracowali sobie z kolei **Dante Stipica**, **Benedikt Zech** i **Srdan Spiridonović.**

Dwóch piłkarzy w gronie najlepszych ma z kolei Piast Gliwice, który wygrał na trudnym terenie przy Reymonta i tym samym dał jasny sygnał, że także w tym sezonie chce walczyć o czołowe lokaty w lidze. Po zwycięstwie nad Wisłą Kraków do nasze drużyny weekendu zaproszeni zostali **Mikkel Kirkeskov** i **Piotr Parzyszek**.
Wśród wyróżnionych nie mogło zabraknąć także znajdującego się ostatnio w bardzo wysokiej formie **Patryka Klimali** z Jagiellonii Białystok czy **Ricardinho** z Wisły Płock, który zapewnił Nafciarzom piąte z rzędu zwycięstwo w ekstraklasie.
Trzecią nominację otrzymał z kolei **Michał Nalepa**, który wymiernie pomógł uratować swojej Arce Gdynia remis w derbowym spotkaniu z Lechią Gdańsk.

Źródło: PiłkaNożna.pl

Info OMK.

PRZECZYTAJ, ZANIM ZAMUSTRUJESZ-PORADY OMK / ITF.

• Nie rozpoczynaj pracy na statku bez posiadania pisemnej umowy.
• Nigdy nie podpisuj umowy in blanco lub umowy, która wiąże się z dowolnymi warunkami, które nie zostały określone lub których nie znasz.
• Sprawdź, czy umowa, którą podpisujesz odnosi się do układu zbiorowego pracy (CBA). Jeśli tak, upewnij się, że jesteś w pełni świadomy warunków tego CBA i zachowaj kopię tego dokumentu wraz z umową.
• Upewnij się, że czas trwania umowy jest wyraźnie określony.
• Nie podpisuj umowy, która umożliwia dokonanie zmiany okresu obowiązywania umowy wyłącznie według własnego uznania armatora. Każda zmiana uzgodnionego okresu obowiązywania umowy powinna być za obopólną zgodą.
• Zawsze upewnij się, że umowa wyraźnie określa wysokość płacy podstawowej i upewnij się, że podstawowe godziny pracy są jasno określone (na przykład 40, 44 lub 48 tygodniowo). Międzynarodowa Organizacja Pracy (ILO) stwierdza, że podstawowe godziny pracy powinny wynosić maksymalnie 48 tygodniowo (208 miesięcznie).
• Upewnij się, że umowa wyraźnie określa, jak nadgodziny zostaną wypłacone i w jakiej wysokości. Może być wypłacana jednakowa stawka godzinowa za wszystkie przepracowane godziny powyżej kwoty podstawowej. Lub może być miesięczna ustalona kwota za gwarantowaną liczbę nadgodzin, w takim przypadku należy wyraźnie podać stawkę za każdą przepracowaną godzinę, ponad gwarantowaną nadgodzinę. ILO stwierdza, że wszystkie godziny nadliczbowe należy płacić co najmniej w wysokości 1,25 x normalnej stawki godzinowej.
• Upewnij się, że umowa wyraźnie określa liczbę dni płatnego urlopu miesięcznie. ILO stwierdza, że urlop płatny nie powinien wynosić mniej niż 30 dni w roku (2,5 dnia w miesiącu kalendarzowym).
• Upewnij się, że wypłaty płacy zasadniczej, nadgodzin i urlopu są jasno i oddzielnie wyszczególnione w umowie.
• Nie podpisuj umowy, która pozwala armatorowi na wstrzymanie lub zatrzymanie jakiejkolwiek części wynagrodzenia w okresie obowiązywania umowy. Powinieneś mieć prawo do pełnej zapłaty zarobionegowynagrodzenia na koniec każdego miesiąca kalendarzowego.
• Nigdy nie podpisuj umowy, która zawiera jakąkolwiek klauzulę stwierdzającą, że jesteś odpowiedzialny za zapłatę jakiejkolwiek części kosztów związanych z przybyciem na statek lub repatriacją.
• Nie podpisuj umowy, która zawiera klauzulę, która ogranicza Twoje prawo do wstąpienia, kontaktu, konsultacji lub bycia reprezentowanym przez związek zawodowy wybrany przez Ciebie.
• Należy pamiętać, że indywidualna umowa o pracę nie zawsze będzie zawierać szczegóły dodatkowych świadczeń. W związku z tym należy starać się, aby uzyskać potwierdzenie (najlepiej w formie pisemnego porozumienia lub zobowiązania w kontrakcie) jaka rekompensata zostanie wypłacona w przypadku:
Choroby lub urazu w okresie obowiązywania umowy
Śmierci (kwota należna upoważnionemu krewnemu)
Utraty statku
Utraty rzeczy osobistych w wyniku utraty statku

Przedterminowego wypowiedzenia umowy.
• Upewnij się, że otrzymałeś i zachowałeś kopię umowy, którą podpisałeś i zachowujesz.

PAMIĘTAJ ... niezależnie od warunków, każda umowa, którą zawarłeś dobrowolnie, w większości jurysdykcji, będzie uznana za prawnie wiążącą.

Jesteś marynarzem pracującym na kontraktach u zagranicznych armatorów ?

Zapraszamy do OMK / ITF

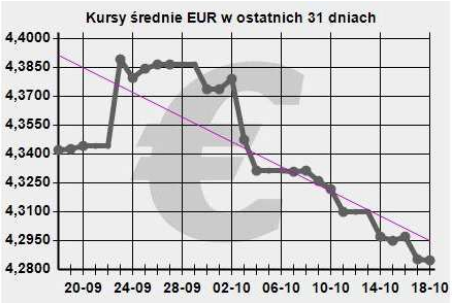
W ramach przynależności do OMK zostaniesz natychmiast objęty ubezpieczeniem od następstw nieszczęśliwych wypadków w PZU 24 h podczas pracy na statku i wypoczynku w domu, również w strefie działań pirackich. Koszt ubezpieczenia ponosi OMK.
Ponadto:
• Oferujemy po 6-miesięcznej przynależności pomoc w podniesieniu Twoich kwalifikacji, refundujemy kosztu kursów i szkoleń wynikających z Konwencji STCW ukończonych w ośrodkach szkoleniowych w Polsce i za granicą.
• Możesz w razie poważnej sytuacji kryzysowej na statku, w każdej chwili skontaktować się z nami pod awaryjnym numerem telefonu, czynnym 24 h / 24 h.
• Odwiedź na naszej stronie internetowej strefę Marynarze mają taniej – są miejsca gdzie dostaniesz zniżki na podstawie naszej legitymacji OMK/ITF – przejazdy na lotniska, kursy, szkolenia itp.
• Zawsze gdy masz wątpliwości dotyczące zatrudnienia możesz zwrócić się do nas z zapytaniem o sprawdzenie kontraktu, warunków zatrudnienia, prośbą o poradę.
• Możesz skorzystać z bezpłatnej porady podatkowej udzielanej przez prawnika z wyspecjalizowanej Kancelarii Podatkowej z którą współpracujemy (bezpłatna porada / opinia / sporządzenie rozliczenia rocznego.
• Możesz skorzystać z bezpłatnej porady współpracującej z nami Kancelarii Prawnej w zakresie prawa cywilnego, rodzinnego, karnego.
• Możesz liczyć na poprowadzenie roszczenia, w razie kłopotów z armatorem (opóźnienienie lub brak wypłaty wynagrodzenia, wypadek na statku, inne)
Wypełnij deklarację na naszej stronie internetowej: www.omk.org.pl **Może polubisz nas na FB ?**

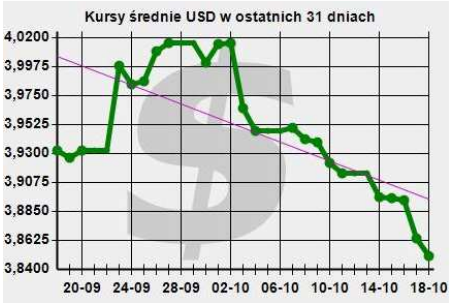
Wydarzyło się 21 października - kalendarium

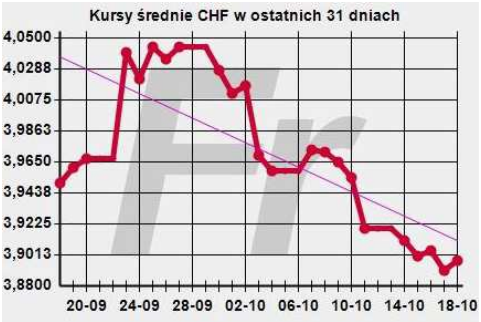
21 października jest 294 dniem w kalendarzu gregoriańskim. Do końca roku pozostały 71 dni. 21 października jest obchodzony w Hondurasie jako Dzień Sił Zbrojnych.
Imieniny obchodzą:
Bernard, Celina, Dacjusz, Dobromił, Elżbieta, Hilarion, Jakub, Karol, Klementyna, Malchus, Pelagia, Pelagiusz, Pi otr, Samuel, Urszula, Wendelin, Wszebora i Zotyk.

Wydarzyło się sporo rzeczy na przełomie lat, między innymi:
1578r. – I wojna polsko-rosyjska: zwycięstwo wojsk polskich w bitwie pod Kiesią.
1598r. – Dzień po wygranej przez wojska polskie bitwie pod Cecorą zawarto traktat pokojowy, na mocy którego Tatarzy uznali władzę Jeremiego Mohyły osadzonego na tronie mołdawskim przez kanclerza Jana Zamoyskiego i zgodzili się by na obszarze Hospodarstwa pozostały polskie wojska. Dwa dni później armia tatarska rozpoczęła odwrót.
1671r.– Wojna polsko-kozacko-tatarska: hetman polny koronny Jan Sobieski rozgromił wojska kozacko-tatarskie w bitwie pod Kalnikiem.
1818r.– Założono Kaliskie Towarzystwo Muzyczne.
1831r.. – Kapitulacja twierdzy zamojskiej i upadek powstania listopadowego
1893r. – Zainaugurował działalność Teatr Miejski w Krakowie (obecnie Teatr im. Juliusza Słowackiego
1943r. – W swym mieszkaniu przy ul. Ludwiki 6 w Warszawie została aresztowana przez Gestapo Irena Sendlerowa.

Kursy walut (kursy średnie NBP)







Rozrywka

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

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

Dwie babcie oglądają walkę bokserską w tv. Po serii ciosów jeden z zawodników pada na deski. Sędzia zaczyna liczyć, tłum szaleje! Wstanie?! Nie wstanie?! Wstanie?! Nie wstanie?!
- Nie wstanie - komentuje jedna z babć - znam chama z tramwaju.