Armatorzy tankowców wciąż będą zarabiać mało w tym roku.

Ożywienie na rynku tankowców najprawdopodobniej się mocno przesunie w czasie i trzeba będzie na nie poczekać dłużej. Powodem jest wciąż utrzymująca się nadpodaż jednostek.
Eksperci z Fitch Ratings stwierdzili, że w najbliższej przyszłości złomowanie tankowców nie nadąży za wodowaniem nowych jednostek. Światowa flota tankowców ma w tym roku powiększyć się o 5-6 proc.. Z tego powodu stawki frachtu będą utrzymywały się na niskim poziomie.
Nie dziwi więc fakt, że obecnie armatorzy nie kwapią się z zamawianiem nowych statków. Portfel zamówień stoczni na budowę tankowców jest obecnie najniższy w historii. Obecne jego poziom wynosi 7,2 proc. całości obecnej floty.
Czwarty kwartał zeszłego roku okazał się także rekordowym pod względem zezłomowanych jednostek od 2010 roku. Ogółem na żyletki trafiło 2,69 mln ton złomu pochodzącego z tankowców, co odpowiada 40 jednostkom.
Jednym z powodów tego trendu była rosnąca cena złomu, która na subkontynencie indyjskim wyniosła ponad 400 dolarów za tonę. Dodatkowo złomowanie zostało wzmocnione przez niskie stawki czarteru, które dno osiągnęły w sierpniu. W szczególności ucierpieli armatorzy aframaxów, którzy zarabiali poniżej 2 tys. dolarów dziennie.
Nie zobaczymy raczej kontynuacji tego trendu w czwartym kwartale obecnego roku, gdyż już doszło do dramatycznego wzrostu stawek, które obecnie wynoszą ponad 18 tys. dolarów.
Ogółem w zeszłym roku na żyletki trafiły 73 statki o łącznej nośności 7,34 mln dwt. Najwięcej wśród nich znalazło się aframaxów (20), dalej małych tankowców (13), VLCC i seuzmaxów (po 9) i na końcu panamaxów (5). Przeciętny wiek zezłomowanego tankowca wyniósł 24,9 lat.

Źródło gospodarkamorska.pl

Flota gazowców LNG ze stratą w 2017 r.

Światowa flota gazowców LNG przyniosła według wstępnych wyliczeń swoim armatorom łącznie 230 mln dolarów straty w zeszłym roku. Powodem niskie stawki spotu (umów krótkoterminowych) – twierdzi firma konsultingowa Drewry.
Te stawki w tym roku oscylowały wokół 33 tys. dolarów za dzień, o 5 proc. więcej niż w tym samym okresie w zeszłym roku. Stawki tego rzędu są zdolne pokryć koszty operacyjne jednostki (ok. 15 tys. dolarów dziennie), ale są wciąż za niskie, by generować zysk (45-60 tys. dolarów dziennie).
Armatorów polegających w dużej mierze na rynku spotowym czekają więc ciężkie czasy, gdyż Drewry przewiduje utrzymanie się obecnego poziomu stawek w przyszłym roku. Do ich wzrostu powinno dojść natomiast w 2019 roku, gdy wzrost floty się obniży.
- Długofalowo nie ma powodów do niepokoju dla tego segmentu rynku. W 2019 roku wzrost floty powinien wynieść tylko 4 proc., w przeciwieństwie do obecnych 10 proc. W tym samym czasie popyt powinien dalej rosnąć na poziomie 6,5 proc. - powiedział Shresth Sharma, główny analityk rynku LNG w Drewry.
Tak wysoki popyt będzie napędzany nowymi, stale rozwijającymi się rynkami: Pakistanem, Tajlandią, Bangladeszem czy Filipinami. Potencjał importowy każdego z tych krajów nie jest oczywiście tak duży jak w Chinach czy Indiach, ale w połączeniu daje to duże możliwości.
- Według naszych wyliczeń import LNG z tych krajów będzie równał się 32 mln ton w 2020 roku, co zapewni pracę 25-30 gazowcom – Sharma.

Źródło: gospodarkamorska.pl

Brexit może wpłynąć negatywnie na rynek masowców i kontenerowców.

Analitycy branży morskiej ostrzegają, że Brexit może mieć poważne konsekwencje dla rynku przewozu towarów masowych i kontenerów. W szczególności armatorzy będą mieli kolejne problemy z finansowaniem swoich jednostek.
Brexit uderze bowiem mocno w europejskie banki komercyjne, który są zwyczajowym pożyczkodawcą dla armatorów. Powstanie nowych regulacji oraz nieapewna sytuacja w Wielkiej Brytanii spowodują, że będą oni jeszcze rzadziej udzielać kredytów.
To bardzo zła wiadomośc dla pogrążonej w kryzysie branży transportu kontenerów i przewozów masowych. Armatorzy już teraz odczuwają brak zapasów pieniędzy z powodu utrzymujących się na niskim poziomie stawek frachtu. Przewoźnicy potrzebują nowych funduszy nie na inwestycje, ale po to, by przetrwać ten okres. A Brexit może zabrać im ostatnią deskę ratunku.
W szczególności armatorzy kontenerowców mają powody do zmartwień. Według ekspertów z agencji Drewry doprowadzi to do nawet 30-proc. spadku stawek w nowych kontraktach.
- Wojna cenowa między przewoźnikami dalej trwa, co rzutuje na zmniejsze stawek za nowe kontrakty oferowane przez eksporterów i importerów - powiedział Philip Damas z agencji Drewry.
Powody tej tendencji są wciąż te same, m.in. słaby popyt na przewozy drobnicy z Azji, co widać po 6,8 proc. spadku ruchu na tych trasach w styczniu i lutym. Armatorom wciąż doskwiera także rosnąca podaż zdolności przeładunkowych, który napędza pojawienie się megakontenerowców o ładowności pow. 18 tys. TEU.

Źródło: gospodarka morska.pl

Gdynia: Od tygodnia trwa akcja podnoszenia jachtu, który zatonął na marinie.

W marinie w Gdyni od tygodnia trwa operacja podnoszenia z dna zabytkowego, drewnianego jachtu „Knudel", który zatonął w połowie stycznia. Współwłaściciel jachtu straty szacuje na ok. 150 tys. zł. Ma nadzieję, że w lecie będzie „pływał pod pełnymi żaglami".
Przyczyną zatonięcia 30-tonowego „Knudla" było rozszczelnienie kadłuba. Współwłaściciel jachtu, Adam Wojciechowski przyznał w rozmowie z PAP, że operacja wydobycia jachtu jest dużo bardziej skomplikowana i nieprzewidywalna niż mu się na początku wydawało. Zaznaczył, że wydobycie jednostki rozpoczęło się w miniony poniedziałek po – jak powiedział - „dwóch tygodniach mozolnych prac podwodnych i lądowych, załatwianiu formalności i uzyskiwaniu wszelkich zgód, ustalaniu planów i zabezpieczeniach ekologicznych". Zwrócił uwagę, że było ok. dziesięciu instytucji, które musiały wyrazić zgodę lub otrzymać sprawozdanie dotyczące zdarzenia. Początkowo operację utrudniał silny wiatr i deszcz.
Jednostka leżała na dnie na lewej burcie, przechylona pod kątem 45 stopni. Jej dno, w zależności od warunków, znajdowało się na głębokości od 3,5 do 4,4 metra.
Powiedział, że obecnie jacht „jest bardziej spionizowany" i nie leży już na dnie morskim, ale na podłożonych pod dnem jachtu oponach. Wojciechowski zakłada, że w poniedziałek uda się jednostkę wydobyć na powierzchnię. Zwrócił uwagę, że operacja wydobycia „Knudla" jest "stosunkowo szybko realizowana". „Niektóre jednostki czasami dopiero po roku wydobywa się" – dodał.
Wyjaśnił, że najpierw nurkowie pod wodą na obu burtach umieścili dwie poduszki powietrzne o wyporności 20 ton każda. Specjalistyczne prace podwodne przeprowadza firma Uxo Marine. „Trudności się mnożą" – mówi Wojciechowski. Nurkowie, oprócz poduszek założyli pod wodą też pasy i uprzęże. Problemy nastręcza m.in. odpowiednie zrównoważenie jednostki. „Środek ciężkości cały czas się zmienia ze względu na komory powietrzne, które zostały jeszcze wewnątrz jednostki - w momencie unoszenia jachtu na poduszkach, w jego wnętrzu przemieszcza się wiele ton wody"- tłumaczy Wojciechowski.

Przyczyną zatonięcia „Knudla" było rozszczelnienie drewnianego poszycia kadłuba od strony nabrzeża, przez co jednostka zaczęła nabierać wody. Wojciechowski przypuszcza, że „między keję a lewą burtę prawdopodobnie wpłynął jakiś przedmiot, nieduży, ale musiał być szerszy od odbijaczy". „Wtedy był sztorm, wiał zachodni wiatr, dobijający do kei 30-tonową jednostkę, która opierała się na tym przedmiocie" – tłumaczy.
Przypuszcza się, że to właśnie ten przedmiot – w kapitanacie mariny podejrzewają, że to mogła być bryła lodu - wytłukł jedną z desek poszycia. „Na łączeniu desek powstała mała wyrwa" – dodał. „Rozszczelnienie było na tyle duże, że pompy nie nadążały wypompowywać wody, albo uległy awarii (…) i jednostka poszła na dno" – opowiada współwłaściciel jachtu „Knudel".
Wojciechowski wyraził nadzieje, że „w lecie jednostka będzie pływała pod pełnymi żaglami". Po wydobyciu jednostka przez kilka dni będzie musiała pozostać jeszcze w marinie w Gdyni, a potem zostanie przetransportowana do Rumi do zakładu szkutniczego, gdzie będzie remontowana. Prace będą mogły rozpocząć się dopiero po dwóch-trzech tygodniach, po całkowitym wysuszeniu „Knudla". „Całkowicie zostanie wymieniona elektryka, elektronika, kable" – dodał. Przyznał, że „tylko koszt potrzebnego sprzętu i materiałów szacuje na ok. 150 tys. zł".
Z radością poinformował, że „zgłosiło się już dużo ludzi, żeglarzy, którzy chcą przyjechać do Rumi i pomóc w remoncie jednostki".
Przyjaciele-żeglarze rozpoczęli też zbiórkę pieniędzy na pokrycie kosztów wydobycia jachtu i jego remontu. „Jednostka nie była ubezpieczona od tego typu sytuacji. Dlatego wszystkie koszty związane z wydobyciem i remontem ponoszę ja ze wspólnikiem" – mówi Wojciechowski. Do niedzieli zebrano 4,350 tys. zł. Powstał specjalny profil facebookowy, gdzie umieszczane są zdjęcia z akcji. Wojciechowski powiedział, że na remont jachtu przeznaczone zostaną też pieniądze, które zostaną uzyskane z licytacji piłki, na której podpisali się piłkarze reprezentacji Polski.
"Knudel" to drewniany kecz gaflowy o długości 12,5 metra i szerokości 4,4 metra. Wojciechowski mówi, że może na nim przebywać 15 do 20 osób. Został zbudowany w 1956 roku w Ustce jako kuter rybacki. Na jednostkę żaglową przebudowano go 40 lat później.

Źródło: pap.pl

Maersk Line z ambitnymi planami zmniejszenia emisji CO2.

Maersk Line, największy armator kontenerowców na świecie, zamierza do 2020 roku zmniejszyć emisje CO2 o 60 proc (w porównaniu z 2007 rokiem).
- Cały czas szukamy innowacyjnych, ale zarazem oszczędnych rozwiązań dla poprawy środowiska. Nie chodzi tu tylko o emisje gazów, ale także o wodę do balastu czy materiały, z których powstają nasze jednostki. Dlatego stawiamy przed sobą wciąż nowe wyzwania. Najnowszym jest osiągnięcie o 60 proc. mniejszych emisji dwutlenku węgla w 2020 roku – powiedział Stephen Schueler z Maerska.
Władze duńskiego armatora już od dłuższego czasu skupiają się na obniżce emisji gazów. W 2014 roku koncern ruszył z programem Carbon Pact. Jego zasady są proste: Maersk podpisuje długoletnią umowę z klientem, w której zobowiązuje się nie przekroczyć danego progu emisji dwutlenku węgla.
- Nasi klienci również wierzą, że można zachować stały zysk, a przy okazji zmniejszać zanieczyszczenia. Chcemy być przykładem dla całej branży – powiedział Stephen Schueler.
Walka z wysokimi emisjami CO2 Maerska jest dotychczas skuteczna. W zeszłym roku armator obsłużył 7 proc. więcej kontenerów, a przy tym zaoszczędził o 8 proc. więcej na paliwie. Gdyby nie polityka antywęglowa duńskiego armatora, to w samym 2012 roku koncern zapłaciłby 1,6 mld dolarów więcej za paliwo.
Dobrze radzi sobie także reszta sektora kontenerowego, który na szlaku Azja-Północna Europa w latach 2007-2013 zmniejszył emisję dwutlenku węgla o 35 proc.

- Branża morska na całym świecie bierze czynny udział w ochronie środowiska. Działania rządów i prywatnego sektora okazały się bardzo skuteczne – czytamy w raporcie agencji Drewry. Z dokumentu wynika, ze spadek emisji jest spowodowany głównie mniejszym zużyciem paliwa, które jest z kolei wynikiem: oszczędniejszych silników, rządowych restrykcji oraz nowej technologii slow-steaming. To ostatnie rozwiązanie pozwala zaoszczędzić od 3 do 7 proc. paliwa w trakcie eksploatacji siłowni pod mniejszym obciążeniem, co ma miejsce obecnie, po zmniejszeniu prędkości kontenerowców w wielu serwisach oceanicznych.

Źródło:gospodarkamorska.pl

Dwie olbrzymie konstrukcje stalowe w Porcie Gdańsk. Popłyną do USA.

Nietypowy ładunek w Porcie Gdańsk. Od kilku dni na terenie Wolnego Obszaru Celnego trwa załadunek na statek 2 konstrukcji stalowych. Zostaną one wykorzystane przy produkcji polietylenu. Każda z nich waży 680 t.
Konstrukcje stalowe wyprodukowane przez Sices Polska trafią do amerykańskiego odbiorcy w Houston. Przyjechały pod statek na specjalnie przygotowanych platformach niskopodwoziowyh SMPT, których obsługą zajmuje się Sarens Polska, światowy lider w dziedzinie usług dźwigowych oraz transportu ponadgabarytowego. Za obsługę terminalową natomiast odpowiada Vetro Port & Shipping Services.
Dwie konstrukcje stalowe popłyną do Stanów Zjednoczonych w sobotę na pokładzie statku Happy Sky. Jednostka typu heavy lift ship ma 146,62 m długości, 26,50 m szerokości oraz 9,5 m maksymalnego zanurzenia. Wyposażona jest w 2 dźwigi, każdy o maksymalnym udźwigu 900 t (1 800 t w tandemie).
Happy Sky został zbudowany w 2013 r., pływa pod holenderską banderą. Agentem obsługującym jednostkę jest Transfennica Polska należąca do grupy Spliethoff, a jej armatorem – inna spółka z tej samej grupy – firma Biglift Shipping.

Źródło:MorzaiOceany.pl

Nauta zainstaluje systemy oczyszczania wód balastowych na statkach PŻM.

W Stoczni Remontowej Nauta jest już pierwszy masowiec PŻM – m/v Karpaty, na którym zostanie zainstalowany system oczyszczania wód balastowych. W kolejnych tygodniach w stoczni spodziewany jest następny masowiec z tej samej serii – m/v Sudety.
Na zlecenie Polskiej Żeglugi Morskiej Stocznia Remontowa Nauta zrealizuje kontrakt na remonty klasowe masowców serii Karpaty połączonych z montażem instalacji do uzdatniania wód balastowych. Pierwsza jednostka – masowiec m/v Karpaty – pojawiła się w stoczni wczoraj (29 stycznia). Kolejny statek – m/v Sudety – spodziewany jest w stoczni w lutym.
Oprócz montażu systemów oczyszczania wód balastowych na statkach wykonane zostaną remonty w zakresie odnowienia klasy, które będą obejmowały: standardowe prace maszynowe, rurarskie, konserwacyjno-malarskie i prace stalowe.
Masowce z serii Karpaty określa się jako Kamsarmaxy, czyli największe jednostki, jakie mogą wpłynąć do portu Kamsar w Gwinei. Każdy ze statków ma prawie 229 m długości i ponad 32 m szerokości, a ich zdolność ładunkowa wynosi ponad 82 000 t.
Od września ubiegłego roku obowiązują nowe przepisy IMO (Międzynarodowej Organizacji Morskiej) wprowadzone konwencją w kontroli i postępowaniu z wodami balastowymi. Oznacza to, że wszystkie statki morskie zobowiązane są m.in. do utylizowania wód balastowych przy użyciu zatwierdzonych systemów

uzdatniania. Nowe rozwiązania mają zapobiec niekontrolowanemu rozprzestrzenianiu się małych gatunków morskich pomiędzy akwenami.

Źródło:MorzaiOceany.pl

Bezpłatne przygotowania do matury na Akademii Morskiej.

Ruszają darmowe zajęcia dla maturzystów, przygotowujące do matury z matematyki. Fakultety będą prowadzone na Akademii Morskiej.
Jak informuje Weronika Bulicz, rzeczniczka prasowa Akademii Morskiej w Szczecinie, co roku w fakultetach bierze udział spora grupa młodzieży.
- W ubiegłym roku na spotkanie organizacyjne przyszło 450 osób. Ostatecznie w zajęciach uczestniczyło ponad 300. Zajęcia są prowadzone przez pracowników Zakładu Matematyki pod wodzą profesora Lecha Kasyka - mówi Bulicz.
Można w nich uczestniczyć od poniedziałku do czwartku, w godzinach popołudniowych. Kurs przygotowujący do matury odbywa się w trzech grupach na poziomie podstawowym oraz jednej rozszerzonej.
Kurs Pitagoras potrwa do 28 marca, na zajęcia nie obowiązują zapisy.
Spotkanie organizacyjne odbędzie się w poniedziałek (dzisiaj) o godzinie 17:30, w salach nr 5 i 6 budynku Akademii Morskiej przy ul. Szczerbcowej.

Źródło:RadioSzczecin.pl

Pisz ręcznie, licz w pamięci. Móżg kocha przeszkody.

Windy, kalkulatory, wyszukiwarki internetowe – w ułatwianiu sobie życia dochodzimy do perfekcji. A szkoda, ponieważ trudności, które z zapałem eliminujemy z życia, bywają bardzo praktyczne.
Rok 2105. Powierzchnię Ziemi pokrywają śmieci, więc na czas sprzątania cała ludność zostaje ewakuowana na luksusowy kosmiczny liniowiec pasażerski Aksjomat. Tam wszelkie ich zachcianki są błyskawicznie zaspokajane przez zautomatyzowane systemy. Mieszkańcy liniowca większość czasu spędzają w wygodnych fotelach, a wszystko, czego potrzebują, podjeżdża do nich na tacy. Wielu osobom leniwa codzienność, taka jak pokazana w animowanym filmie „WALL-E", jawi się jako spełnienie marzeń. Psychologowie przekonują jednak, że takie życie jest mało realne i szkodliwe.
„Z punktu widzenia psychologii jesteśmy szczęśliwsi, kiedy jesteśmy psychicznie i fizycznie aktywni. Dzięki temu przy pojawieniu się trudności umiemy uruchamiać naszą kreatywność" – mówi dr Mirosława Huflejt-Łukasik, psycholożka.
Przeszkoda czyli przyjemność
Wyzwania i trudności towarzyszą nam od urodzenia. Brytyjski psychoterapeuta Adam Phillips podkreśla, że w pierwszych dniach życia dziecka w jego świadomości nie istnieje matka, a jedynie poczucie jej braku. Pierwsze życiowe trudności pojawiają się więc bardzo wcześnie – proces poznawania matki odbywa się poprzez przeszkody w kontakcie z nią. Trudności przydają się też w późniejszym życiu. Phillips, autor książki „On Kissing, Tickling and Being Bored. Psychoanalytic Essays of on the Unexamined Life" twierdzi, że jedynym sposobem na określenie, czego w życiu chcemy, jest zdanie sobie sprawy ze stojących przed nami przeszkód. To one według niego ujawniają nasze życiowe cele.

„Stawianie czoła trudnościom nas rozwija. Ich pokonanie sprawia, że uczymy się na błędach i więcej rozumiemy. Jeżeli człowiek poradzi sobie w jakiejś trudnej sytuacji, to odkrywa coś na swój temat i często wzmacnia poczucie własnej wartości, co sprawia, że ma więcej siły do dalszego działania" – komentuje dr Huflejt-Łukasik.
„Dla człowieka stawianie celów i wyzwań, za którymi idą też jakieś trudności, jest kluczem do samospełnienia. W ramach prawidłowości psychologicznych stwierdzono, że ludzie bardzo krótko mają szansę, by przeżywać pozytywne emocje związane z osiągnięciem celu, bo jak tylko go osiągną, to za chwilę generują następny". Adam Phillips podkreśla wagę korzyści płynących z pokonywania trudności: „Przeszkoda daje nam dodatkowe źródło przyjemności – przyjemność z pokonania przeszkody" – pisze w swojej książce. „Jednym z celów terapii psychoanalitycznej może być więc zachęcenie pacjenta do zmierzenia się z bardziej satysfakcjonującymi przeszkodami. Słabe przeszkody nas bowiem zubażają".

Mózg lubi wyzwania

Po co szukać w głowie nazwiska autora książki, skoro można szybko znaleźć je w internecie? Po co też liczyć w pamięci, skoro dziś praktycznie każdy ma w swoim telefonie kalkulator Okazuje się, że warto, bo utrudnienia nie tylko budują naszą osobowość, ale wpływają również pozytywnie na pracę umysłu. Od dawna już przecież wiadomo, że rozwiązywanie zadań matematycznych i łamigłówek zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera i kłopotów z pamięcią. „Ładując nasze wewnętrzne akumulatory – dbając o aktywność poznawczą i fizyczną sprawiamy, że dłużej jesteśmy w lepszej kondycji" – komentuje dr Huflejt-Łukasik. Poeta Ted Hughes twierdził, że w wyniku pisania długopisem powstają teksty o wiele lepsze i bardziej interesujące od tych pisanych na komputerze. Według niego napięcie między pracą mózgu a ręką miało powodować, że spod pióra wychodziły bardziej skondensowane i wyraziste dzieła. Jego teorię potwierdzają współcześni naukowcy.
Profesor Virginia Berninger, psycholog edukacyjny z Uniwersytetu w Waszyngtonie odkryła, że pisanie ręczne uaktywnia więcej części mózgu niż pisanie na klawiaturze, w tym części odpowiedzialne za myślenie i pamięć. Profesor badała również uczniów klas podstawowych i wykazała, że ci, którzy pisali wypracowania ręcznie, pisali więcej słów, robili to szybciej i wyrażali więcej myśli niż ci, którzy używali klawiatury. Także dorośli mogą czerpać korzyści z ręcznego pisania. Podczas przeprowadzonego w 2008 roku eksperymentu dorośli uczyli się nowych znaków i symboli z zakresu matematyki, muzyki, chemii i języka mandaryńskiego. Jedni przyswajali sobie wiedzę, pisząc ręcznie, drudzy za pomocą klawiatury. Wszyscy zostali później poproszeni o rozróżnienie nowo poznanych symboli od ich lustrzanych odbić. Okazało się, że ci, którzy używali długopisów, lepiej zapamiętali właściwą pisownię symboli, co sugeruje, że ruchy wykonywane podczas nauki przyczyniły się do lepszego zapamiętania graficznych kształtów. Wniosek jest prosty – wysiłek sprzyja uzyskiwaniu pożądanych efektów.
Na pierwszy rzut oka może się to wydawać dziwne, ale proces uczenia się jest bardziej skuteczny wtedy, gdy pociąga za sobą jakiś trud. W szkołach na przykład, materiał, który jest trudny do przyswojenia, wymaga od uczniów większego wysiłku i silniejszego zagłębienia się w temat, co sprawia, że lepiej go rozumieją i zapamiętują na dłużej. Prof. Robert Bjork z Uniwersytetu w Kali fornii uważa wręcz, że w uczeniu powinno kłaść się szczególny nacisk na „pożądane trudności", czyli chociażby na to, aby wydłużyć czas między zajęciami, po to, aby studenci musieli włożyć więcej wysiłku w przypomnienie sobie tego, czego nauczyli się ostatnim razem.

Zmora łatwych czasów

Znane chińskie przysłowie mówi, że gdziekolwiek człowiek spojrzy, coś stoi mu na drodze. Nasi przodkowie nie mieli wyboru – jeśli chcieli wejść gdzieś wysoko, musieli się tam wspiąć, a w najlepszym wypadku wejść po schodach, liczyli za pomocą kartki i ołówka, komunikowali się za pomocą listów. Dziś żyjemy w świecie masowo znikających trudności i przeszkód. Nawiązanie z kimś kontaktu jest kwestią naciśnięcia jednego guzika, w schowanych w kieszeniach telefonach mamy mapy, GPS-y, słowniki, encyklopedie.
„Mamy w sobie wielkie pokłady energii, fizycznej wytrzymałości, ale cywilizacja powoduje, że mało z nich korzystamy" – komentuje dr Huflejt-Łukasik. Co więcej, często staramy się eliminować przeszkody, których zniknięcie wcale nie poprawia naszej życiowej sytuacji. Taką przeszkodą jest w pewnym stopniu brak pieniędzy. Ekonomiści analizujący relację między pieniędzmi a szczęściem, przekonują bowiem, że po osiągnięciu pewnego pułapu jedno na drugie nie ma najmniejszego wpływu. Nie bójmy się więc trudności, bo ich pokonywanie przynosi wiele pozytywnych efektów. Kształtuje między innymi naszą osobowość, co dobrze widać na przykładzie otyłych i leniwych mieszkańców Aksjomatu.

STAWIAJ SOBIE PRZESZKODY:

- PISZ RĘCZNIE Nie dość, że odręczne pisanie rozwija kreatywność, to w dodatku ułatwia zapamiętywanie znaków i słów.
- LICZ W PAMIĘCI Unikając kalkulatora, dbasz o kondycję mózgu. Stojąc w kolejce, ucz się na pamięć numerów telefonów lub przypominaj sobie nazwiska nauczycieli.
- ROZWIĄZUJ SUDOKU, UKŁADAJ PUZZLE, GRAJ W GRY Łamigłówki są dla naszego mózgu niczym paliwo. Dzięki nim możemy na starość uniknąć kłopotów z pamięcią i zmniejszyć ryzyko zachorowania na Alzheimera.
- UŻYWAJ DRUGIEJ RĘKI Zmieniaj ręce, kiedy myjesz zęby czy czeszesz trzymając długopis w zębach lub pisać na klawiaturze palcami u stóp. Carrom to szczególnie popularna w Azji gra zręcznościowa będąca swoistym połączeniem bilarda i gry w kapsle.
- WCHODŹ PO SCHODACH Nie wszędzie trzeba wjechać czy dojechać samochodem. Aktywność fizyczna wspomaga proces uczenia się i koncentrację – już po 10 minutach ćwiczeń następuje poprawa procesów poznawczych. su matematyki, muzyki, chemii i języka włosy. Używanie lewej ręki w przypadku osób praworęcznych i prawej w przypadku leworęcznych stymuluje mózg i zwiększa kreatywność. Możesz też spróbować używać innej części ciała do wykonywania różnych czynności – np. spróbuj napisać coś trzyma
- ZRÓB COŚ NOWEGO Rutyna to wróg kreatywności numer jeden! Wróć do domu inną trasą, staraj się urozmaicać wolny czas. Dostarczanie nowych bodźców wpływa pozytywnie na kondycję psychofizyczną, a badania wykazują, że stymulowane komórki mózgowe wytwarzają kolejne.
- PODRÓŻUJ! Najlepiej do nieznanych miejsc. W domu twój mózg odpoczywa, w podróży musi wykonać więcej pracy – musisz być czujny, świadomy, radzić sobie w nowych sytuacjach. To wzmacnia zdolności przetrwania.
- BĄDŹ W KONTAKCIE Ale nie tylko w wirtualnym! Wyjdź do ludzi, poznaj sąsiadów, spotykaj się ze znajomymi i rodziną. Uczestniczenie w życiu społecznym sprawia, że mózg „kwitnie" i zmniejsza ryzyko demencji.
- ZABLOKUJ JEDEN ZE ZMYSŁÓW Wykonując codzienne czynności, zasłoń sobie oczy. To zmusi cię do wymyślenia nowych sposobów na robienie opanowanych już czynności.
- STAWIAJ SOBIE NOWE WYZWANIA Dla jednych będzie to zdobycie kolejnego ośmiotysięcznika, dla innych nauka gotowania czy nowego języka. Ważne, żeby był to cel wymyślony przez ciebie.

Przez trudy do gwiazd

Wielu wielkich ludzi tego świata nie miało łatwego życia. Trudności, które napotykali, starali się jednak zamieniać w wyzwania, dzięki czemu zapisali się na kartach historii.

Benjamin Franklin w wieku 10 lat musiał zaprzestać nauki w szkole. Jego rodziców nie było stać na edukację syna. Sytuacja ta zmobilizowała go do działania na własną rękę. Zaczął uczyć się sam, czytając książki. Wynalazł m.in. piorunochron oraz odkrył i opisał prąd Golfsztrom. Został uznany za jednego z ojców-założycieli Stanów Zjednoczonych, a jego podobizna widnieje na studolarówce.

Thomas Edison podjął około 1000 nieudanych prób, zanim wynalazł żarówkę. Niektórzy historycy nauki twierdzą, że owych prób mogło być nawet 10 razy więcej. Uczony ani razu nie stracił jednak wiary, a całego procesu powstawania żarówki nigdy nie uznał za pasmo porażek. „To nie były niepowodzenia. Znalazłem po prostu 10 tysięcy sposobów, które nie działały" – twierdził wynalazca.

Maria Skłodowska-Curie w młodości bardzo chciała ukończyć studia. Nie mogła jednak tego zrobić w Polsce, bo za jej czasów do szkół wyższych nie przyjmowano kobiet. Na opłacenie wymarzonych studiów w Paryżu nie miała natomiast pieniędzy. Zawarła więc z siostrą Bronisławą umowę, na mocy której na studia najpierw miała wyjechać ta druga, podczas gdy Maria miała zarabiać na jej utrzymanie jako guwernantka.

Richard Branson jako dziecko miał dysleksję, bardzo źle się uczył i oblewał większość egzaminów. W biznesie postanowił więc postawić na swoje zdolności interpersonalne i siłę charakteru. To dzięki nim stworzył Virgin Records. Umiejętność radzenia sobie w życiu z pewnością zawdzięcza surowej i wymagającej matce. Potrafiła ona wywieźć kilkuletniego synka za miasto i zostawić go tam, aby sam znalazł sposób na powrót do domu.

Źródło:Focus.pl

Info OMK.

WAŻNE: Ponownie przypominamy, że głosowanie w wyborach na Delegatów OMK zostało przedłużone do 19 lutego

Informujemy, iż w związku z brakiem wymaganego kworum w głosowaniu w wyborach na delegatów OMK, została podjęta decyzja o przedłużeniu procesu wyborów do 19 lutego 2018.

Wraz z tą wiadomości ponownie zawracamy się z prośbą do wszystkich marynarzy z OMK, którzy jeszcze nie wzięli udziału w wyborach o oddanie swojego głosu. Wszystkie informacje są podane na stronie https://glosowania.omk.org.pl

Sparing: Piast Gliwice lepszy od Chińczyków.

W dzisiejszym meczu towarzyskim Piast Gliwice zmierzył się z chińskim Changchun Yatai. Polska drużyna okazała się lepsza wygrywając 2:1.
Sparing z Changchun Yatai był szóstym meczem kontrolnym w zimowym okresie przygotowawczym. Do tej pory Niebiesko-Czerwoni odnieśli dwa zwycięstwa (2-0 z GKS-em Jastrzębie, 6-1 z FC Sfintul) i trzy mecze zremisowali (1-1 z MFK Karvina, 0-0 z CSKA Moskwa i 2-2 z Chanchgchun Yatai).
Piast Gliwice - Changchun Yatai 2-1 (2-0)
1-0 - Vassiljev, 19 min.
2-0 - Badia (k.), 28 min.
2-1 - Long Tan, 48 min.
Piast: Szmatuła (60. Plach) - Pietrowski, Czerwiński, Korun, Konczkowski - Valencia (60. Zivec) , Jodłowiec (65. Dziczek), Vassiljev (76. Angielski), Bukata (16. Hateley (76. Rugasevic)), Badia (70. Jankowski) - Papadopulos (60. Szczepaniak).

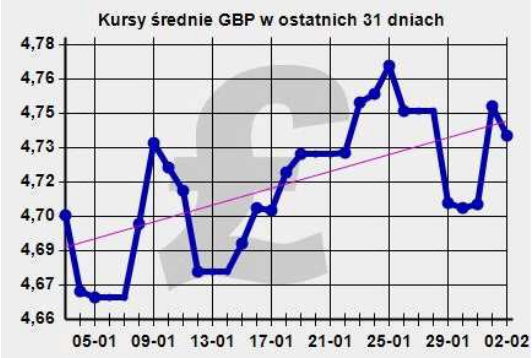
Źródło: PilkaNożna.pl

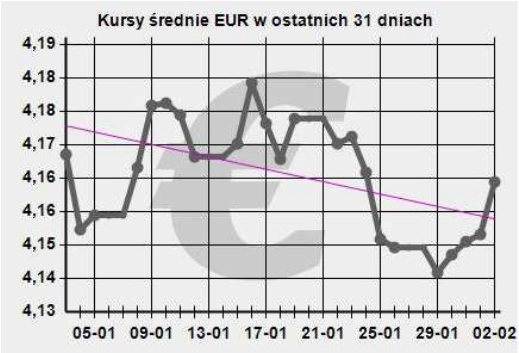
Wydarzyło się 05 lutego - kalendarium

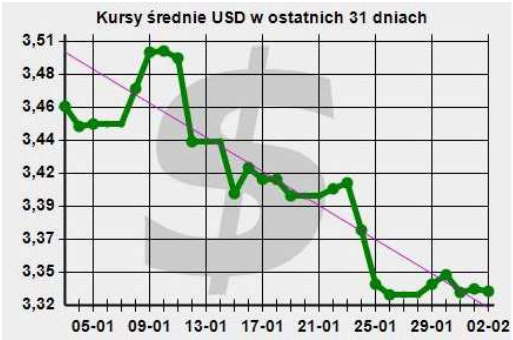
05 lutego jest 36 dniem w kalendarzu gregoriańskim. Do końca roku pozostały 329 dni. 05 lutego jest w Międzynarodowym Dniem Nutelli.
Imieniny obchodzą:
Adelajda, Agata, Albwin, Awit, Awita, Dobiemir, Elpin, Indracht, Jakub, Lubodrog, Modest, Przybygniew, Rodomił , Saba i Strzeżysława.
Wydarzyło się sporo rzeczy na przełomie lat, między innymi:
1454r. – Wojna trzynastoletnia: w Gdańsku wybuchło powstanie przeciwko krzyżakom.
1668r. – Jan Sobieski został hetmanem wielkim koronnym.
1752r. – Marszałek wielki koronny Franciszek Bieliński powołał w Ostrowie Wielkopolskim pierwszą w Polsce zawodową straż pożarną

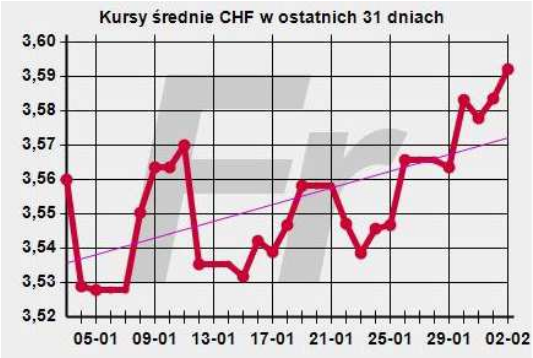
1937 r. – Na wniosek wicepremiera i ministra skarbu Eugeniusza Kwiatkowskiego Sejm RP przyjął plan budowy Centralnego Okręgu Przemysłowego.
1967 r. – Wystrzelono amerykańską sondę księżycową *Lunar Orbiter 3*.
1985r. – Hiszpania po 16 latach otwarła granicę z Gibraltarem
2009r. – Somalijscy piraci po otrzymaniu 3,2 mln USD okupu uwolnili ukraiński statek z ładunkiem 33 czołgów.

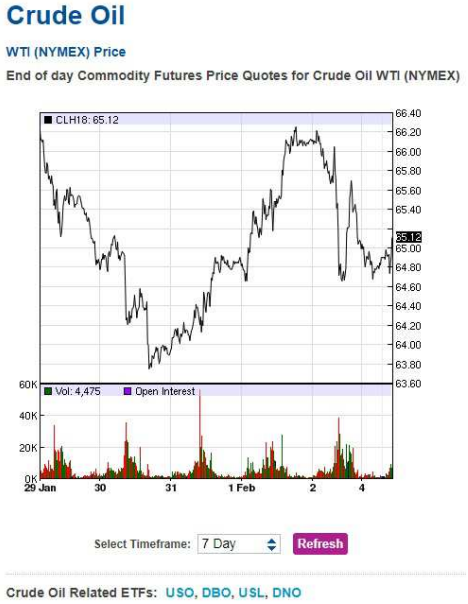
Kursy walut (kursy średnie NBP)











Rozrywka

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

(c) 2018 OnlineSudoku.pl

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

(c) 2018 OnlineSudoku.pl

Do apteki wpada blady, drżący chłopiec:
- Czy ma pani jakieś środki przeciwbólowe?
- A co cię boli chłopcze?
- Jeszcze nic, ale ojciec właśnie ogląda moje świadectwo.