„Koncert Tym, Którzy nie powrócili z morza" zapraszamy na Koncert.

Dzięki staraniom szczecińskich środowisk morskich, w tym OMK, Koncert Tym, Którzy nie Powrócili z Morza znów zagości w Szczecinie.
Zapraszamy do wzięcia udziału w Koncercie w dniu 10 czerwca 2018 r. o godzinie 22.00 na Cmentarzu Centralnym i uczczeniu w ten sposób pamięci marynarzy, którzy pozostali na Wiecznej Wachcie.
Liczna obecność pozwoli na kontynuację tego wyjątkowego Koncertu w przyszłym roku. Bilety są do kupienia w biurze OMK oraz w Kasie Opery na Zamku.
Poniżej kilka słów o Koncercie
To już 16. edycja koncertu, który wpisał się w kulturalną mapę Szczecina. To niezwykłe wydarzenie jest jedynym tego rodzaju koncertem w Europie, w niecodziennej przestrzeni Cmentarza Centralnego, który jest nie tylko potężną nekropolią, ale również wyjątkowym parkiem. Koncert poprzedzi ceremoniał morski, honorową wachtę pełnić będą studenci Akademii Morskiej w Szczecinie. W tym roku w niepowtarzalnej atmosferze i klimatycznie oświetlonej scenerii Cmentarza Centralnego zabrzmi muzyka Wolfganga Amadeusza Mozarta.
Requiem d-moll KV 626 ciężko chory Wolfgang Amadeusz Mozart napisał tuż przed śmiercią. Zamówił je znany z przywłaszczania sobie cudzych dzieł hrabia Walsegga, wysyłając do słynnego kompozytora tajemniczego mężczyznę. Ten wątek wykorzystał Miloš Forman w swym filmowym arcydziele *Amadeus*. Wysłannikiem w czarnej masce i płaszczu był zazdrosny o geniusz Mozarta nadworny kompozytor cesarza Austrii - Antoni Salieri. Dzięki filmowi z 1984 roku, w który wplątano nieczyste intencje i złe siły *Requiem* stało się jeszcze bardziej rozpoznawalnym utworem. Mozart naprawdę – jak w filmie – odkładał napisanie tego dzieła, jakby chciał prześcignąć czas, który mu został. Nie ukończył *Requiem*. Czy faktycznie był zajęty *Czarodziejskim fletem*, czy może świadomość, że wkrótce umrze, tak bardzo go przerażała, że czuł, iż pisze ten utwór nie na zamówienie, ale dla siebie? *Requiem* Mozarta dla Mozarta…
Requiem to msza żałobna, pełna łez i bólu. To rodzaj dialogu, który w imieniu tych, którzy odeszli prowadzą z Bogiem ci, którzy pozostają. Ale to także forma przeżywania żałoby, pogodzenia się z tym, co nieuchronne. A ostatnie *Requiem* jednego z najwybitniejszych kompozytorów wszechczasów jest największym jego dziełem sakralnym, zachwycającym monumentalnym utworem wokalno-instrumentalnym, zanurzonym w katolickiej tradycji, tragiczną refleksją nad początkiem i końcem, połączeniem dwóch światów – doczesnego, w którym rządzi cierpienie oraz przyszłego – miejsca niekończącego się szczęścia.
Ceny biletów: 40 zł normalny, 25 ulgowy. Bilety są do kupienia w biurze OMK.
Zapraszamy w godzinach od 8.00-15.30
Miejsca podczas koncertu na Cmentarzu Centralnym są nienumerowane.

Źródło:www.omk.org.pl

Kolejny z nowych promów budowanych dla Stena Line trafi do Brittany Ferries.

Już nie jeden, ale dwa nowe promy, które budowane są obecnie dla Stena Line, trafią po zakończeniu budowy do Brittany Ferries. Obie jednostki będą obsługiwały połączenia pomiędzy Wielką Brytanią a Hiszpanią.
W sierpniu ubiegłego roku pojawiły się informacje, że jeden z czterech nowoczesnych promów, które zamówione zostały przez Stena Line (formalnie przez Stena RoRo) w chińskiej stoczni Avic Weihai, zostanie wyczarterowany przez Brittany Ferries. Teraz wiadomo już, że będzie to nie jeden, ale aż dwa z czterech promów serii E-Flexer, które zamówiła Stena Line.
Wiadomo, że obie jednostki trafią do Brittany Ferries na zasadzie bareboat czarteru. Będzie to umowa długoterminowa. Francuski operator będzie mógł eksploatować oba statki nawet przez 10 lat, a w kontrakcie

zawarta została opcja pierwokupu. Co ważne, promy podczas procesu budowy zostaną dostosowane do wymogów Brittany Ferries i będą pływać dla przewoźnika pod flagą francuską.
Oba statki będą obsługiwały połączenia z Wielkiej Brytanii do Hiszpanii – będą kursować na liniach z Portsmouth do Santander oraz Bilbao.
Stena Line zamówiła cztery nowe jednostki typu ro-pax w 2016 r. Każdy z nowych promów będzie mógł przyjąć na pokład ok. 1000 pasażerów i będzie dysponował linią ładunkową o długości ok. 3 tysięcy metrów. Jednostki wyposażone zostaną w silniki „gas ready", dzięki czemu w każdej chwili i w krótkim czasie będą mogły zostać dostosowane do zasilania gazem LNG albo testowanym już przez armatora na statku Stena Germanica metanolem. Już wcześniej Brittany Ferries poinformowało, że w wypadku pierwszego z promów zdecyduje się na instalację scrubberów. Jak wynika z pojawiających się sygnałów, druga z jednostek może zostać dostosowana do paliwa LNG.
Statki powinny dołączyć do floty Brittany Ferries latem 2021 r.

Źródło:gspodarkamorska.pl

Montex Shipyard zwodował nowoczesny hybrydowy prom dla Norwegów.

Munken już na wodzie i w drodze do Norwegii. Stocznia Montex Shipyard w niedzielę zwodowała częściowo wyposażony kadłub nowoczesnego hybrydowego promu zbudowanego na zamówienie przewoźnika FosenNamsos Sjø. Jednostka zostanie dokończona w norweskiej stoczni, a od 1 stycznia 2019 r. wejdzie na trasę Flakk-Rørvik.
Operacja wodowania częściowo wyposażonego promu o numerze budowy NB391 została podzielona na kilka dni. Po zakończeniu prac w Zakładzie nr 2 Montex Shipyard w Porcie Północnym w Gdańsku, w miniony piątek kadłub zepchnięto z Nabrzeża Zachodniego na specjalny ponton. Następnie ok. godz. 20:00 odholowano go do Stoczni Marynarki Wojennej w Gdyni, gdzie w niedzielę odbyło się wodowanie. Około godz. 22:00 Munken holowany przez holownik Frigga wyruszył w podróż do stoczni Myklebust Verft z grupy Kleven, która dokończy jego budowę w Gursken w Norwegii. Prom ma dotrzeć na miejsce w najbliższy piątek.
Statek ma 107,70 m długości, 16,8 m szerokości, 5,50 m wysokości bocznej, 4 m zanurzenia oraz 3 850 GT. Na jego pokładzie zmieści się 130 samochodów oraz 399 pasażerów, dla których zaprojektowano przestronne wnętrza. Prom powstaje pod nadzorem towarzystwa klasyfikacyjnego DNV GL. Za projekt MM 101 FE EL odpowiedzialne jest norweskie biuro projektowe Multi Maritime.
MF Munken o napędzie dieslowo-elektrycznym będzie zasilany bateriami Siemensa. Czas ładowania to zaledwie 5 minut. Dzięki specjalnie opracowanej budowie kadłuba, wysokowydajnym systemom ogrzewania i wentylacji oraz automatycznemu cumowaniu prom zużyje ponad 70% mniej energii w porównaniu do podobnych jednostek napędzanych tradycyjnym paliwem. MF Munken będzie także zautomatyzowany. Rola załogi zostanie ograniczona do minimum, a kapitan przejmie kontrolę nad promem tylko podczas cumowania oraz wyjścia z portu. Rolls-Royce Automatic Crossing System będzie natomiast odpowiadał za przyspieszanie, kontrolę trasy oraz prędkość. Gdyby kapitan nie był w stanie sprawować nadzoru nad statkiem, system automatycznej kontroli doprowadzi do jego zatrzymania.
Jak informuje FosenNamsos Sjø, nazwa Munken nawiązuje do rejonów geograficznych, wśród których będzie poruszał się statek.
Nowoczesny prom ma być gotowy jesienią przyszłego roku. FosenNamsos Sjø zamówił na trasę Flakk-Rørvik łącznie dwie takie jednostki. Bliźniaczy statek MF Lagatun został przekazany również przez stocznię Montex Shipyard w marcu tego roku.
Flakk-Rørvik to ważne połączenie dla Norwegów. Co roku na tej trasie wykonywanych jest ponad 15 000 kursów w obie strony.
Montex Shipyard zajmuje się budową jednostek pływających i elementów konstrukcji morskich, montażem i wykonywaniem konstrukcji stalowych, pracami elektro-montażowymi i hydrotechnicznymi, a także tworzeniem konstrukcji offshorowych (elementów wież wiatrowych). Obecnie współpracuje m.in. ze stoczniami CRIST,

Remontowa oraz z partnerami z Norwegii, Niemiec, Szwecji i Holandii, takimi jak: Kleven Maritime AS, Simek AS oraz Bodewes.

Źródło: gospodarkamorska.pl

Grupa Grimaldi zamawia sześć nowoczesnych jednostek to-ro.

Grupa Grimaldi realizuje kolejne ważne inwestycje we flotę. Armator podpisał umowę na budowę sześciu nowych jednostek typu ro-ro. Wartość inwestycji to 400 milionów dolarów.
Każdy z nowych promów będzie miał aż 238 metrów długości oraz 34 metry szerokości. Każdy będzie dysponował też linią ładunkową o długości 7800 metrów (to przestrzeń pozwalająca na transport ok. 500 naczep).
Dzięki znaczącemu zwiększeniu powierzchni ładunkowej (statki będą dwukrotnie większe od największych eksploatowanych obecnie przez włoskiego giganta oraz trzy razy większe od jednostek ro-ro poprzedniej generacji) zwiększy się zdecydowanie efektywność wykonywanych operacji. Będą one bowiem generowały takie same zużycie paliwa, jak mniejsze jednostki, wykonując przy tym kursy przy takiej samej prędkości. To wszystko oznacza, że zaoferują one mniejsze zużycie paliwa w przeliczeniu na tonę transportowanego frachtu. Efektywność wzrośnie zatem o 100 procent.
Ale o środowisko zadbano nie tylko poprzez zwiększenie efektywności operacji. Jak poinformowano, statki podczas wykonywania manewrów w porcie będą korzystały z napędu elektrycznego. Oznacza to, że poziom emisji szkodliwych związków spadnie wówczas do zera.
Budową nowych jednostek dla grupy Grimaldi, których koncept określony został mianem „Grimaldi Green 5th Generation" (GG5G), zajmie się chińska stocznia Jinling. Projekt statków został zaś przygotowany dzięki współpracy zespołu technicznego grupy Grimaldi oraz renomowanego studia projektowego Knud E. Hansen.
Wiadomo już także, gdzie będą eksploatowane nowe jednostki. Trzy z nich armator zamierza wykorzystywać na Morzu Śródziemnym, a trzy pozostałe będą służyć na Bałtyku w barwach Finnlines.
Pierwsze statki mają być gotowe już w 2020 r.

Źródło: gospodarka morska.pl

USA: Indeksy na nowojorskich giełdach lekko w dół, ropa również.

Indeksy na nowojorskich giełdach odnotowały w piątek lekkie spadki. Wślad za wyceną ropy naftowej, największe spadki odnotowały spółki paliwowe. Exxon zniżkował o 2,1 proc. podczas gdy Chevron stracił 3,7 proc. OPEC+ chce zwiększyć podaż ropy.
Dow Jones Industrial na zamknięciu stracił 0,24 proc. i osiągnął 24 752,61 pkt. S&P 500 zniżkował o 0,24 proc. do 2721,3 a Nasdaq Comp wzrósł o 0,13 proc. do 7433,85 pkt.
Z gospodarki USA napłynęły niższe od oczekiwań dane makro.
Indeks poziomu optymizmu wśród konsumentów amerykańskich, opracowywany przez Uniwersytet Michigan, wyniósł 98 pkt w maju - podano w końcowym wyliczeniu. Rynek oczekiwał odczytu na poziomie 98,8 pkt., tyle samo co szacunki i poziom indeksu w kwietniu.
Zamówienia na dobra trwałe w USA w kwietniu spadły o 1,7 proc. mdm vs -1,3 proc. konsensusu. W marcu wskaźnik wzrósł o 2,7 proc. mdm, po korekcie z 2,6 proc. Z wykluczeniem środków transportu wskaźnik wzrósł o 0,9 proc. mdm, po zwyżce w marcu o 0,4 proc. mdm (korekta w górę z 0,1 proc. mdm). Tu oczekiwano +0,5 proc. mdm.
"Ostatnie wskaźniki z przemysłu sugerują utrzymanie się tempa wzrostu w drugim miesiącu II kw. (...)

Jednocześnie obserwuje się znaczny rozdźwięk miedzy +miękkimi+, a +twardymi+ danymi. Spodziewamy się, że spotkają się one w połowie drogi" - ocenili w komentarzu po danych analitycy Wells Fargo.
Prezydent USA Donald Trump w piątek, niespełna 24 godziny po odwołaniu szczytu z Koreą Płn., powiedział dziennikarzom, że spotkanie to może się odbyć w planowanym terminie, czyli 12 czerwca; "chcielibyśmy, aby tak się stało" - dodał.
"Zobaczymy, co się stanie. Rozmawiamy z nimi. Może to nawet być 12 (czerwca)" - powiedział.
Po odwołaniu szczytu z Kim Dzong Unem Trump może obrać bardziej konfrontacyjny kurs w polityce handlowej - podała za źródłami z Białego Domu CNBC.
Trwają próby uregulowania kryzysu w chińsko-amerykańskich relacjach handlowych. W przyszłym tygodniu odbędzie się kolejna runda rozmów handlowych USA-Chiny. Sekretarz handlu USA Wilbur Ross w dniach 2-4 VI złoży wizytę w Pekinie – poinformowała w piątek agencja Xinhua.
Po wyznaczeniu w poniedziałek 3,5-letnich szczytów, ceny ropy naftowej kontynuują spadki, zmierzając do zakończenia tygodnia na ok. 5-proc. minusie, po sygnałach ze strony grupy OPEC+ o gotowości do zwiększenia wydobycia surowca.
Baryłka WTI w dostawach na czerwiec w Nowym Jorku straciła ponad 3 proc. do 68,4 USD. Brent w dostawach na lipiec na w Londynie staniał o 2,6 proc. do 76,7 USD.
W II poł. 2018 r. możliwy jest stopniowy wzrost podaży ropy naftowej - powiedział w piątek Khalid Al-Falih, minister energii Arabii Saudyjskiej.
Rosyjski minister ds. energii Aleksandr Nowak ocenił z kolei, że wydobycie może zostać zwiększone już w III kw., jeżeli wszystkie kraje OPEC+ wyrażą na to zgodę.
Reuters dotarł do informacji, że produkcja ropy w OPEC+ może zostać zwiększona o 1 mln b., co skutkowałoby spadkiem przestrzegania przypisanych państwom kwot ze 152 proc. w kwietniu do 100 proc.
Bloomberg donosił z kolei o możliwej zwyżce o 300-800 tys. b.
Wcześniej w piątek Al-Falih powiedział, że jego kraj "zapewni, że rynek pozostanie na kursie zmierzania do równowagi, choć jednocześnie nie przestrzeli" poziomu równowagi.
Wiążące decyzje zapadną najprawdopodobniej na szczycie OPEC+, który zakończy się 23 czerwca.
Głównym punktem uwagi na rynku pozostają perspektywy spadku wydobycia ropy w Wenezueli (sankcje, kryzys gospodarczy), Iranu (sankcje) i Nigerii (zaburzenia wydobycia) oraz skala reakcji OPEC+ na rozwój sytuacji podażowej.

Źródło:pap.pl

Pierwszy od lat kontrakt na budowę statków w Stoczni Szczecińskiej.

W Stoczni Szczecińskiej powstaną dwa masowce. W czwartek podpisano pierwsze od lat samodzielne kontrakty na budowę jednostek. Stocznia wraca na rynek producentów statków – zapowiedział zarząd stoczni.
"Dziś nastąpiło potwierdzenie naszej obecności na rynku europejskich producentów statków" - powiedział dziennikarzom w Szczecinie, krótko po podpisaniu kontraktów z niemieckim armatorem, prezes Stoczni Szczecińskiej Andrzej Strzeboński. "W ciągu ostatniego roku zwodowaliśmy 87 statków. Były to statki, które robiliśmy razem z naszymi partnerami. Dziś podpisujemy pierwsze samodzielne kontrakty Stoczni Szczecińskiej" - dodał.
Zamówienie dotyczy budowy dwóch tzw. coasterów, czyli wielozadaniowych masowców - powiedział Strzeboński. Jak dodał, to jednostki o długości 89,5 metra, szerokości 12,9 metra, mocy maszynowni 1 380 do 1 600 KV i nośności 2 800 DWT.
"W kontraktach zapisaliśmy oprócz budowy dwóch jednostek kompletnie zbudowanych w stoczni opcje na osiemnaście jednostek tego typu, czyli łącznie jest to 20 masowców wielozadaniowych dla naszego armatora" - podkreślał Strzeboński.
"Stocznia ma wspaniałą historię i od tamtego czasu wspaniałą reputację" - powiedział zamawiający masowce armator Kay Lauterjung z Lauterjung Shipmanagement. Jak dodał, "uważamy, że można tę tradycję kontynuować

i cieszymy się, że możemy uczestniczyć w tym procesie".
Jak podkreślał Strzeboński, dzisiejsze kontrakty są pierwszymi w Stoczni Szczecińskiej od kilkunastu lat. "W 2009 r. już nie podpisywano kontraktów. W 2008 r. zwodowano ostatni statek w Stoczni Nowej, który był podpisany trzy lata wcześniej. Dzisiejszy dzień potwierdza powrót stoczni do krwioobiegu producentów statków w Europie" - dodał.
Produkcję w Stoczni Szczecińskiej Nowa wstrzymano w styczniu 2009 r., ponieważ Komisja Europejska uznała, że udzielona wcześniej stoczniom w Gdyni i Szczecinie przez polski rząd pomoc publiczna była niezgodna z unijnym prawem. Majątek stoczni sprzedano, a pracowników zwolniono.
Lokalną spółką zarządzającą aktywami po zlikwidowanej Stoczni Szczecińskiej Nowa był Szczeciński Park Przemysłowy. Park zarządzał terenami z najważniejszą infrastrukturą stoczniową: halami produkcyjnymi, pochylniami, nabrzeżem i suwnicami. Niedawno Park powrócił do historycznej nazwy Stocznia Szczecińska.

Źródło:pap.pl

Polenergia sfinalizowała umowę z Equinor.

Polenergia SA („Polenergia") największa polska prywatna, pionowo zintegrowana grupa energetyczna, podpisała umowę z Equinor (dawny Statoli) umożliwiającą wspólną realizację projektów morskich farm wiatrowych na Bałtyku o planowanej mocy 1200 MW.
W marcu 2018 roku Polenergia podjęła współpracę z Equinor (dawny Statoil) zakładającą wspólną realizację na Bałtyku morskich farm wiatrowych. Podpisanie właściwej umowy inwestycyjnej uzależnione było od uzyskania zgody Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów na transakcję oraz rejestracji podwyższenia kapitału spółek Polenergia Bałtyk II i Polenergia Bałtyk III. W zaledwie dwa miesiące od podpisania porozumienia spełnione zostały dwa kluczowe warunki, które umożliwiły podpisanie 22 maja 2018 roku umowy przyrzeczonej przenoszącej na Equinor własność połowy udziałów w obu spółkach. Jednocześnie Polenergia podpisła z Equinor umowy dotyczące rozwoju oraz realizacji projektów budowy morskich farm wiatrowych na Bałtyku.
- Krok po kroku realizujemy ambitny projekt, który zapewni nowe moce wytwórcze, tak potrzebne w polskim systemie elektroenergetycznym w najbliższych latach. Mamy już partnera, który do obu morskich projektów wniesie zoptymalizowane kosztowo, sprawdzone i przede wszystkim nowoczesne technologie. Chcemy by z pierwszej naszej farmy wiatrowej Polenergia Bałtyk III popłynął prąd do polskiego wybrzeża jeszcze przed 2025 rokiem. Nie będzie to jednak możliwe bez szybkiego ustalenia reguł systemu wsparcia dla morskiej energetyki wiatrowej. Wierzymy, że to zadanie zostanie rozwiązane jeszcze w tym roku, tak by nowe zasady regulacyjne oraz wsparcie dla technologii offshore w Polsce zaczęły obowiązywać w 2019 roku – mówi Jacek Głowacki, prezes zarządu Polenergii.
Polenergia jako pierwszy i jedyny podmiot w Polsce dysponuje obecnie dwiema prawomocnymi decyzjami środowiskowymi oraz podpisaną umową przyłączeniową, które pozwalają prowadzić prace nad projektami technicznymi dwóch morskich farm wiatrowych o planowanej łącznej mocy do 1200 MW. Dzięki bardzo dobrym warunkom wietrznym na Bałtyku, możliwe będzie bardziej efektywne wykorzystanie energii oraz zmniejszenie zużycia urządzeń, czyniąc z morskich farm wiatrowych stabilne źródło energii odnawialnej.
Farmy Wiatrowe Polenergia Bałtyk II i Polenergia Bałtyk III są strategiczną inwestycją, która pozwoli nie tylko spółce, ale przede wszystkim polskiej gospodarce uzyskać szereg istotnych korzyści gospodarczych. Polska to rynek o dużym potencjale wzrostu, który jest dobrze przygotowany do rozwoju silnej morskiej energetyki wiatrowej. Z wyliczeń ekspertów wynika, że budowa na Morzu Bałtyckim do 2030 roku farm wiatrowych o łącznej mocy 6000 MW, może zwiększyć polski PKB o 60 mld PLN i spowodować powstanie dodatkowych 77 tysięcy nowych miejsc pracy.

Źródło:polenergia.pl

Przepłynął do Świnoujścia z Liberii, zmarł. Sanepid zlecił sekcję zwłok marynarza.

W świnoujskim szpitalu zmarł Filipińczyk, który przypłynął na statku z Liberii. Drugi członek załogi statku jest w szczecińskim szpitalu - poinformowała PAP rzeczniczka wojewódzkiej stacji sanitarno-epidemiologicznej Małgorzata Kapłan. Sanepid zlecił sekcję zwłok mężczyzny, aby sprawdzić, czy przyczyną był wirus.
Zmarł obywatel Filipin przywieziony do świnoujskiego szpitala ze statku, który przypłynął do Świnoujścia z Liberii - poinformowała PAP w poniedziałek rzeczniczka Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Szczecinie Małgorzata Kapłan. Dodała, że Sanepid zlecił sekcję zwłok mężczyzny, aby ustalić, czy przyczyną śmierci był wirus.
Jak przekazała Małgorzata Kapłan, drugi z członków załogi jest w szczecińskim szpitalu. Zapewniła, że "wszystko jest pod nadzorem".
O sprawie poinformował lokalny portal internetowy iswinoujscie.pl; według dziennikarzy, mężczyzna został przywieziony do szpitala "z dużym krwotokiem i zasłabnięciem" i zmarł mimo reanimacji.
Jak podano na portalu, rozpoczęto procedury sanitarno-epidemiologiczne, które objęły również załogę szpitala, a sprawą zajęła się prokuratura.

Źródło:pap.pl

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

Kłótliwi i agresywni chorują na serce, nadmiernie ugodowi zapadają na nowotwory, a u neurotyków szwankuje układ odpornościowy. Postęp medycyny spowodował, że dziś głównymi przyczynami zgonów nie są już choroby wywołane wirusami czy bakteriami, ale zawały, udary i nowotwory, czyli schorzenia, w których powstawaniu, przebiegu i leczeniu psychika odgrywa wyjątkowo dużą rolę.
Zdrowe odżywianie, aktywny tryb życia i unikanie używek na nic się zdadzą, jeśli w kontaktach z ludźmi będziemy agresywni. Wrogość jest cechą najsilniej predysponującą do zapadania na choroby układu krążenia, ale także na łuszczycę czy wrzody – donoszą naukowcy zajmujący się psychoneuroimmunologią, czyli nauką badającą powiązania między czynnikami psychologicznymi i społecznymi a działaniem układów odpornościowego i nerwowego.
Postęp medycyny spowodował, że dziś głównymi przyczynami zgonów nie są już choroby wywołane wirusami czy bakteriami, ale zawały, udary i nowotwory, czyli schorzenia, w których powstawaniu, przebiegu i leczeniu psychika odgrywa wyjątkowo dużą rolę. Powiązania między ciałem a psychiką badał już Hipokrates, który wyróżnił w organizmie cztery podstawowe soki (tzw. humory): krew, żółć, śluz i czarną żółć, a przyczyn chorób upatrywał w zaburzeniu równowagi między nimi.
Temperament człowieka miał wynikać z przewagi jednego z elementów: sangwinicy mieli przewagę krwi, cholerycy – żółci, flegmatycy – śluzu, a melancholicy – czarnej żółci. Bardziej współczesne badania nad związkami zachowania ze stanem zdrowia pozwoliły wyodrębnić osobowość typu A, charakteryzującą się skłonnością do współzawodnictwa, agresywnością i niecierpliwością. Udowodniono, że osobowość typu A jest jednym z ważnych czynników ryzyka wystąpienia chorób serca.

Kłótnia albo rak

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

Nadmierna łagodność, wypieranie nieprzyjemnych emocji (aby nie sprawiać innym przykrości) jest ważnym czynnikiem chorób nowotworowych – dowiodły tego m.in. badania przeprowadzone przez Lydię Temoshok z University of Maryland School of Medicine w Baltimore. Niektóre osoby tak bardzo boją się kłótni i problemów, że rozwijają tak zwaną osobowość represyjną (wypierającą). Unikają myśli i sytuacji, które mogą prowadzić do spięć i nieprzyjemnych doświadczeń. Nie powoduje to jednak, że emocje, które pojawiają się w codziennym życiu, magicznie wyparowują. U osób ze skłonnością do represji obserwuje się znaczne wahania ciśnienia tętniczego krwi (zwłaszcza w stresie) – wykazali Daniel A. Weinberger i Martin N. Davidson w badaniach, których wyniki opublikowali na łamach „Journal of Abnormal Psychology". Sandra M. Levy udowodniła z kolei, że u osób represyjnych zostaje zaburzone działanie głównej grupy komórek układu odpornościowego – natural killers.
Zdrowiu szkodzi też neurotyczność. Nie tylko przyczynia się do powstawania chorób, ale także wpływa na ich przebieg. Nawet HIV rozwija się znacznie szybciej u pacjentów intensywnie doświadczających wielu negatywnych emocji niż u tych mniej nerwowych – wykazały badania prof. Jeannette R. Ickovics z Yale University. Takiej samej zależności dowiedziono w wypadku chorób nerek. Poważnym zagrożeniem dla zdrowia jest aleksytymia, czyli problemy z rozpoznawaniem uczuć, brak zdolności do marzeń, unikanie poszukiwania wsparcia. Niezdolność do rozpoznawania emocji uniemożliwia rozładowanie napięcia. W skrajnych przypadkach pobudzenie emocjonalne aleksytymicy rozpoznają jako napięcie fizjologiczne – przyspieszone bicie serca wywołane widokiem pięknej dziewczyny przypisują np. zmęczeniu. Aleksytymicy mają skłonność do zapadania na choroby układu oddechowego.
Badania prof. Katarzyny Schier z Uniwersytetu Warszawskiego wykazały, że również astmatycy mają trudności w rozróżnianiu i nazywaniu emocji. Prof. Tomasz Maruszewski dowiódł z kolei, że osoby z chorobą niedokrwienną serca cechują się ubóstwem wyobrażeń, a pacjentom z chorobą wrzodową problemy sprawia rozpoznawanie własnych stanów emocjonalnych. Ponieważ aleksytymicy przypisują pobudzenie emocjonalne zmianom fizjologicznym, dodatkowo stresują się, szukając chorobowych przyczyn swych doświadczeń.
Temperament sprzyjający zdrowiu jest różny dla kobiet i mężczyzn. Reaktywność emocjonalna, czyli skłonność do intensywnego reagowania na bodźce emocjonalne, i aktywność, czyli tendencja do angażowania się w zachowania silnie stymulujące emocjonalnie, to cechy odróżniające mężczyzn z chorobą wieńcową od zdrowych – wykazały badania prowadzone pod kierunkiem prof. Jana Strelaua. Odwrotną zależność Strelau zdiagnozował u kobiet z nowotworem piersi – reaktywne i aktywne panie zapadały na raka piersi znacznie rzadziej niż te powściągliwe w wyrażaniu uczuć.

Przyjaciel na receptę

Wrogość, neurotyzm, unikanie kontaktów z ludźmi być może nie powodowałyby tak dramatycznych skutków, gdyby nie społeczne konsekwencje, które za sobą pociągają. „Osoby, które się wycofują, nie poproszą o wsparcie, a także osoby wrogie, które swą postawą zniechęcają innych do kontaktu, zmniejszają prawdopodobieństwo otrzymania wsparcia. A z badań wynika, że wsparcie społeczne jest jednym z najważniejszych elementów zdrowienia" – mówi Joanna Bylinka z Uniwersytetu Warszawskiego, badająca aspekty chorób psychosomatycznych i somatopsychicznych.
„Brak towarzystwa, nagła utrata miłości oraz chroniczna samotność w znacznym stopniu przyczyniają się do powstawania poważnych chorób (łącznie z chorobą wieńcową) i przedwczesnej śmierci" – pisze James J. Lynch w książce „The Broken Heart: The Medical Consequences of Loneliness". O tym, jak ważne jest wsparcie społeczne, przekonują badania 1300 pacjentów z chorobą wieńcową, przeprowadzone pod kierunkiem Redforda Williamsa i opublikowane na łamach „Journal of the American Medical Association". Okazało się, że ryzyko śmierci w ciągu pięciu lat od zawału u osób samotnych jest trzykrotnie większe niż u osób pozostających w stałych związkach. Związek nie powinien być związkiem „na odległość", bo osoby mieszkające samotnie są o 50 proc. bardziej narażone na powtórne wystąpienie zawału w ciągu pół roku od pierwszego incydentu.
Większość chorób związanych z doświadczaniem przykrych emocji i negatywnymi postawami rozwija się latami. Psychika potrafi jednak zadziałać na organizm także gwałtownie. W czasie wojny zdarzało się, że ludzie ustawieni do rozstrzelania padali martwi, choć wypalono do nich ślepymi nabojami. Walter Bradford Cannon, uznawany za ojca psychosomatyki, w 1942 r. opisał fenomen nazwany śmiercią voodoo, obserwowany u plemion, w których rola wiary była bardzo silna. Wykluczenie ze społeczności przez szamana i klątwa doprowadzają do śmierci odtrąconej osoby, choć nie występują u niej wyraźne zmiany chorobowe, które mogłyby wywołać zgon. Cannon twierdzi, że te nagłe reakcje są napędzane silnym lękiem odtrąconej osoby. Także

psycholog Martin Seligman, badający poczucie bezradności wobec losu, odnalazł i opisał liczne przykłady osób (między innymi więźniów wojennych i sierot), u których śmierć następowała jedynie w wyniku głębokiej rozpaczy i braku nadziei na poprawę losu.

To nie tak, jak myślisz

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

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

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

Skąpcy i utracjusze

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

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

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

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

Jak działa stres?

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

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

Krótkotrwały stres może działać korzystnie – zmniejszenie wrażliwości zmysłów i poprawa samopoczucia wywołana wzrostem stężenia endorfiny i enkefaliny zmniejszają ból, co pozwala ofiarom wypadku wydostać się z płonącego samochodu, nawet jeśli mają połamane kości. Dzięki temu mechanizmowi w ćwierćfinale Ligi Mistrzów zawodnik Arsenalu Londyn Cesc Fabregas strzelił gola Barcelonie... złamaną nogą, a zawodnik MMA Krzysztof Soszyński zwyciężył Chorwata Gorana Reljicia, choć walczył złamaną ręką.

„Ból zaczął się pod koniec drugiej rundy albo na początku trzeciej. „Nie mam pojęcia, co się stało, ale w ogóle nie czułem ręki" – mówił po walce Soszyński. Krótkotrwały stres sprzyja działaniu układu odpornościowego – u osób skaczących ze spadochronem rośnie stężenie komórek NK (natural killers). Kiedy stres się przeciąga, kortyzol i inne hormony glikokortykoidowe osłabiają jednak skuteczność układu odpornościowego – blokują produkcję i zmniejszają reaktywność limfocytów, mogą także doprowadzić do obumierania tych komórek odpowiedzialnych za rozpoznawanie i walkę z wirusami, bakteriami oaz komórkami nowotworowymi, a nawet uszkadzają neurony podwzgórza.

Osobowość nowotworowa

Ukrywanie negatywnych emocji, pasywność, cierpliwość, ugodowość, konformizm to niektóre cechy osobowości typu C, zwanej osobowością nowotworową. Psycholog Hans Jürgen Eysenck twierdzi, że elementy osobowości typu C najsilniej predysponujące do raka to poczucie bezradności i skłonność do wypierania emocji. Hans Joachim Baltrusch, niemiecki lekarz, także twierdzi, że ważny element w rozwoju nowotworu to tłumienie emocji, zwłaszcza przykrych. „To z kolei prowadzi do załamania się potencjałów odpornościowych, braku wiary we własne możliwości, rozwoju poczucia bezradności, beznadziejności czy pesymizmu życiowego i utraty woli życia" – piszą Nina Ogińska-Bulik i Zygfryd Juczyński w książce „Osobowość – stres a zdrowie". W badaniach na szczurach wykazano, że wyuczona bezradność istotnie zwiększa liczbę komórek nowotworowych.

Podobne wyniki przyniosły badania rozpoczęte w Crvence w dawnej Jugosławii i kontynuowane w Heidelbergu w Niemczech. Cechy charakteru uczestników badania były wskazywane przez samego ochotnika, jedną z jego bliskich osób i naukowca prowadzącego badania. Po kilkunastu latach ustalono, że osoby najbardziej podatne na nowotwory mają poczucie, że doświadczyły straty, są zależne od innych, przejawiają bezradność lub depresję.

Choć w leczeniu nowotworów coraz częściej korzystamy z postępu genetyki, to badania pokazują, że za rozwój tej choroby odpowiadają w dużym stopniu czynniki psychospołeczne. Badania przeprowadzone wśród adoptowanych osób, których adopcyjni rodzice zachorowali na raka przed 50. rokiem życia, wykazały, że te dzieci były bardziej narażone na nowotwór niż inne. „Powodem zwiększonego ryzyka choroby nie były w tym wypadku geny, ale wychowanie: te dzieci przyjęły styl życia zwiększający ryzyko nowotworu. Istnieniu obciążeń genetycznych nie można zaprzeczyć, ale decydujące okazują się często czynniki behawioralne, np. dieta. To świetna informacja, bo o stylu życia decydujemy sami i w każdej chwili możemy go zmienić na zdrowszy" – tłumaczy Joanna Bylinka.

Źródło:Focus.pl

Info OMK.

Dodatkowe ubezpieczenie NNW dla marynarzy i ich rodzin– przedłużony termin nadsyłania zgłoszeń.
Na prośbę marynarzy będących w morzu, przedłużyliśmy termin nadsyłania zgłoszeń do ubezpieczenia do dnia 20 czerwca 2018 r. Jest to termin ostateczny.

Przypominamy:
Marynarz deklaruje chęć przystąpienia do ubezpieczenia wypełniając wstepny kwestionariusz, skanując go i przesyłając na adres biuro@nms.org.pl .
Po zebraniu przez OMK wystarczającej ilości wypełnionych deklaracji (ok. 200 osób) wysylamy właściwą deklarację do wypełnienia i rozpoczynamy proces zbierania składki od przystępujących do ubezpieczenia w wysokości 360,00 za 12 m-cy ,
Składki przekazujemy do PZU. (Zasada podobna jak u pracodawcy przy ubezpieczeniu grupowym – pracodawca przekazuje składki za swoich pracowników potrącając im z wynagrodzenia-u nas marynarz opłaca je sam)
Jeżeli wyraził Pan/Pani zainteresowanie ubezpieczeniem , prosimy wypełnić deklarację, zeskanować i odesłać e-mailem na adres : biuro@nms.org.pl, do 20 czerwca 2018 r. Warunkiem przystąpienia do ubezpieczenia są opłacone składki członkowskie. Do ubvezpiecznia może przystapić wspólmałżonek, partner życiowy oraz pełnolenie dzieci.
Jeżeli nie zbierzemy chętnych, nie przystąpimy do ubezpieczenia.
Przypominamy , że OMK jest negocjatorem i pośrednikiem w zawarciu dodatkowego ubezpieczenia NNW , nie płatnikiem.
W razie pytań lub wątpliwości prosimy o kontakt
Warunki ubrezpieczia i kwestionariusz są do pobrania www.omk.org.pl

Klauzula informacyjna RODO

Od 25 maja 2018 r. stosowane będzie unijne Rozporządzenie o Ochronie Danych Osobowych, które ujednolici zasady przetwarzania danych osobowych w Unii Europejskiej. W związku z tym, uprzejmie informujemy:

1. Administratorem danych osobowych jest Organizacja Marynarzy Kontraktowych NSZZ S z ul. Szarotki 8, 71-604 Szczecin.

2. Kontakt z Inspektorem ochrony danych: Inspektor Ochrony Danych Organizacji Marynarzy Kontraktowych NSZZ S ul. Szarotki 8, 71-604 Szczecin, e-mail: biuro@nms.org.pl

3. Osobie, której dane dotyczą przysługuje prawo wniesienia skargi do Komisji OMK NSZZ S, ul. Szarotki 8, 71-604 Szczecin

4. Osobie, której dane dotyczą przysługuje prawo dostępu do danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania oraz prawo wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także prawo do przenoszenia danych, cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem.

5. Dane osobowe, o których mowa w ust. 1, są przetwarzane na podstawie zgłoszonego przez Pana/Panią akcesu wstąpienia do Organizacji Marynarzy Kontraktowych NSZZ S w formie deklaracji członkowskiej oraz art. 6 ust. 1 lit. b i lit. c Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (Ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 4.05.2016) – wyłącznie na wewnętrzne potrzeby związku.

6. Podanie danych osobowych i ich przetwarzanie jest niezbędne aby należeć do Organizacji Marynarzy Kontraktowych NSZZ S.

Konwencja MLI – co się zmieni dla marynarzy w 2019 r.

Z dniem 01 lipca 2018 r. zacznie w Polsce obowiązywać Konwencja MLI (Konwencja wielostronna implementująca środki traktatowego prawa podatkowego mające na celu zapobieganie erozji podstawy opodatkowania i przenoszeniu zysku). Głównym celem Konwencji jest uszczelnienie systemu podatkowego poprzez przeciwdziałanie międzynarodowym optymalizacjom podatkowym, których efektem jest transferowanie zysków do tych jurysdykcji, w których opodatkowanie jest dużo korzystniejsze. Konwencja ma modyfikować obowiązujące dotychczas umowy o unikaniu podwójnego opodatkowania, stanowiąc swoisty rodzaj ?nakładki? na ich aktualne zapisy.
pełny artykuł jest dostępny w Strefie Członków Zwiazku .. (art. opracowany specjalnie na zlecenie OMK dla marynarzy w celu poznania nadchodzących zmian w opodatkowaniu dochodu za pracę na statkach).

Nowe ogłoszenie w Giełdzie Pracy OMK

Marynarz z OMK przekazał nam informację, że armator pilnie poszukuje 30 Drugich i Trzecich Mechaników. Ogłoszenie umieściliśmy na naszej stronie w zakładce - Giełda Pracy
Ogłoszenie można zobaczyć po zalogowaniu się do Strefy Członków Związku, wpisując swoje nazwisko i numer legitymacji.
Informujemy jednocześnie, że jesteśmy jedynie pośrednikiem w wymianie informacji.
Proszę sprawdzić oferowane warunki zatrudnienia przed podjęciem decyzji o przyjęciu tej propozycji pracy lub skontaktować się z nami celem sprawdzenia kontraktu pod względem bezpieczeństwa zatrudnienia

W jakich sytuacjach Związek naprawdę może Ci pomóc?
Oto kilka z nich :

- Po 6-miesięcznej przynależności do OMK można skorzystać z zapomogi szkoleniowej do kursów i szkoleń związanych z STCW.
- Po 6-miesięcznej przynależności do OMK przysługują Ci świadczenia statutowe w następujących przypadkach: urodzenie dziecka, śmierć członka rodziny, wypadki losowe.
- Sprawdzimy dla Ciebie poprawność podpisywanego kontraktu
- Sprawdzimy, czy statek na który jedziesz jest pokryty układem zbiorowym, kto naprawdę jest armatorem i jaką ma opinie.
- Masz problem z agencją pośredniczącą bądź nie jesteś jej pewien? Zgłoś się do nas.
- W razie jakiegokolwiek trwałego uszczerbku na zdrowiu pomożemy załatwić wszelkie formalności w uzyskaniu odszkodowania.
- W razie jakichkolwiek nieprawidłowości na statku służymy nie tylko natychmiastową radą na całym świecie ale i pomocą, w tym prawniczą, w dochodzeniu swoich roszczeń i praw.
- Nawet w najdalszym zakątku świata nie jesteś sam, masz do kogo zwrócić się o pomoc.
- Masz dostęp do wielu informacji związanych z marynarskim rynkiem pracy - i to pewnych, bo pochodzących z bezpośrednio od innych kolegów marynarzy.
- Jesteś objęty ubezpieczeniem NNW na koszt Organizacji, w pracy i podczas wypoczynku, również ubezpieczenie działa w strefach ataków pirackich
- Jesteś objęty bezpłatną opieką Kancelarii podatkowej i prawnej. Możesz raz na dwa lata skorzystać z darmowej porady/opinii doradcy podatkowego i radcy prawnego w zakresie praca cywilnego, rodzinnego.

www.omk.org.pl

Rozpoczyna się Zgrupowanie w Arłamowie.

Przygotowania reprezentacji Polski do finałów mistrzostw świata wkraczają w kolejny etap. Podopieczni **Adama Nawałki** opuścili już Juratę, gdzie spędzili kilka ostatnich dni i przeprowadzili się do Arłamowa, gdzie rozpocznie się zasadnicza część zgrupowania przed mundialem.
bóz w Juracie - podobnie jak przed Euro 2016 - miał bardziej charakter regeneracyjny. Piłkarze nie trenowali podczas niego zbyt ciężko, a kilku zawodników w ogóle z niego zrezygnowało, udając się na krótkie wakacje. Z takiej opcji skorzystali m.in. **Łukasz Piszczek** i **Robert Lewandowski**, którzy postanowili odpocząć nieco po trudnym sezonie w Bundeslidze.
W Arłamowie taryfy ulgowej już nie będzie i wszyscy reprezentanci będą pracować na pełnych obrotach. Drugie zgrupowanie ma za zadanie przygotować zespół do finałów, a także pozwolić selekcjonerowi na wyłonienie 23 zawodników, którzy ostatecznie polecą do Rosji. Rywalizacja będzie więc spora, ponieważ Nawałka ma aktualnie do dyspozycji 32 graczy, a to oznacza, że przed mistrzostwami będzie musiał skreślić jeszcze dziewięciu.
- Założenie było takie, żeby zawodnicy, którzy ostatnio mniej grali albo zmagali się z różnego rodzaju urazami, nadrobili stracony czas i w Arłamowie byli zdolni do treningu na sto procent - tak pobyt w Juracie podsumował **Jakub Kwiatkowski**, rzecznik PZPN, który stawił się przed kamerę TVN24.
Przypomnijmy, że podczas przygotowań do turnieju reprezentacja Polski rozegra dwa mecze sparingowe. 8 czerwca podopieczni Nawałki zmierzą się w Poznaniu z Chilijczykami, a cztery dni później ich rywalem będą Litwini.
Polska zmierzy się w trakcie mistrzostw świata z Senegalem, Kolumbią i Japonią.
Szeroka kadra reprezentacji Polski:
Bramkarze:
Wojciech Szczęsny (Juventus FC), Łukasz Fabiański (Swansea City), Bartosz Białkowski (Ipswich Town), Łukasz Skorupski (AS Roma)
Obrońcy:
Jan Bednarek (Southampton FC), Bartosz Bereszyński (Sampdoria Genua), Thiago Cionek (SPAL), Kamil Glik (AS Monaco), Marcin Kamiński (VfB Stuttgart), Tomasz Kędziora (Dynamo Kijów), Łukasz Piszczek (Borussia Dortmund), Artur Jędrzejczyk (Legia Warszawa), Michał Pazdan (Legia Warszawa)
Pomocnicy:
Jakub Błaszczykowski (VfL Wolfsburg), Paweł Dawidowicz (US Palermo), Piotr Zieliński (SSC Napoli), Przemysław Frankowski (Jagiellonia Białystok), Jacek Góralski (Łudogorec Razgrad), Kamil Grosicki (Hull City), Grzegorz Krychowiak (Paris Saint-Germain), Rafał Kurzawa (Górnik Zabrze), Karol Linetty (Sampdoria Genua), Krzysztof Mączyński (Legia Warszawa), Sławomir Peszko (Lechia Gdańsk), Maciej Rybus (Lokomotiw Moskwa), Sebastian Szymański (Legia Warszawa), Szymon Żurkowski (Górnik Zabrze)
Napastnicy:
Robert Lewandowski (Bayern Monachium), Arkadiusz Milik (SSC Napoli), Łukasz Teodorczyk (Anderlecht Bruksela), Kamil Wilczek (Broendy Kopenhaga), Dawid Kownacki (Sampdoria Genua)

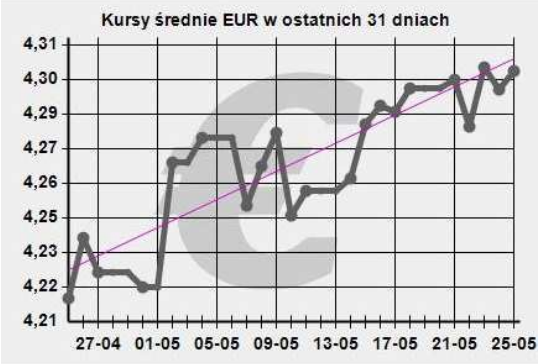
GRUPA A		GRUPA B		GRUPA C		GRUPA D		GRUPA E		GRUPA F		GRUPA G		GRUPA H	
Drużyna	Pkt	Drużyna	Pkt	Drużyna	Pkt	Drużyna	Pkt	Drużyna	Pkt	Drużyna	Pkt	Drużyna	Pkt	Drużyna	Pkt
ROS	0	POR	0	FRA	0	ARG	0	BRA	0	NIE	0	BEL	0	POL	0
ARA	0	HIS	0	AUS	0	ISL	0	SZW	0	MEK	0	PNM	0	SEN	0
Egipt	0	MAR	0	PER	0	CHO	0	KOS	0	SZW	0	TUN	0	KOL	0
URU	0	IRA	0	DAN	0	NIG	0	SER	0	KOR	0	ANG	0	JAP	0

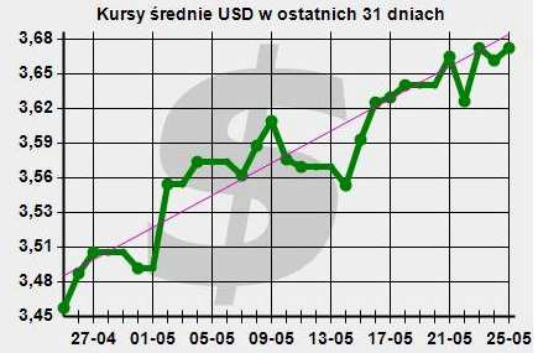
Źródło: PiłkaNozna.pl

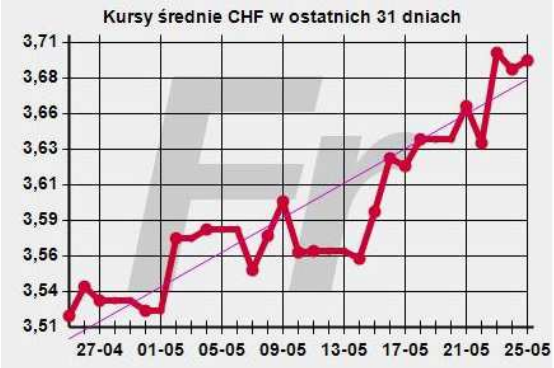
Wydarzyło się 28 maja - kalendarium

28 maja jest 148 dniem w kalendarzu gregoriańskim. Do końca roku pozostały 217 dni. 28 maja jest na Filipinach Dniem Flagi.
Imieniny obchodzą:
Augustyn, Balladyna, Bogurad, Emil, German, Heladia, Heladiusz, Herkulan, Ignacy, Jaromir, Just, Lucjusz, Łucjusz, Maria, Wiktor, Wilhelm i Wolrad.
Wydarzyło się sporo rzeczy na przełomie lat, między innymi:
1349r. – We Wrocławiu i Świdnicy doszło do pogromów Żydów posądzanych o wywołanie epidemii i głodu..
1513r. – Drukarnia Floriana Unglera w Krakowie wydała modlitewnik *Raj duszny* autorstwa Biernata z Lublina, jedną z pierwszych książek napisanych w języku polskim
1886r. – Otwarto dworzec kolejowy Brześć Centralny.
1941r. – Do obozu Auschwitz został przywieziony Maksymilian Maria Kolbe.
1999r. – Rozpoczęły się rozgrywane na polskich parkietach XXVII Mistrzostwa Europy w Koszykówce Kobiet.
2009r. – XIV Dalajlama Tenzin Gjaco, Tadeusz Mazowiecki, Michał Sumiński i pośmiertnie rotmistrz Witold Pilecki zostali Honorowymi Obywatelami miasta stołecznego Warszawy.

Kursy walut (kursy średnie NBP)







Skojarzone: CB.F -1.37% USDPLN -0.31% EURUSD +0.03% HG.F -1.15% ES.F +0.35%
<< CRUDE OIL WTI (Commodities Futures: CL.F) | Ticker Rank: 6 (-2)
Kurs
66.69 $/bbl
Data
2018-05-28
11:10:10
Zmiana
-1.19
(-1.75%)
Max/min
67.47
65.81
Zmiana 1r
+16.70
(+33.41%)
Max/min 1r
72.90
42.12
Otwarcie
67.47
Poprz. kurs
67.88
Bid
Ask
Wolumen
Obrót
LOP
Transakcje
Stopy zwrotu: 10 dni: -6.02%, YTD: +10.38%
CL.F - 10 dni
28 Maj 2018 11:10 CET
(C)Stooq
72
71
70
69
68
67
66
15Ma 16Ma 17Ma 18Ma 21Ma 22Ma 23Ma 24Ma 25Ma 28Ma
https://stooq.pl/
Interwal 1 Godz.

Baltic Exchange: Baltic Dry Index (.BADI:Exchange)
+ WATCHLIST
*Data is delayed | USD
Last | 05/25/2018
1,077.00 -32 (-2.88%)
52 week range
948.00 - 1,476.00
1D 5D 1M 3M 6M YTD 1Y 5Y ALL
+ Comparison
1D Display Studies
1750
1500
1250
1077.00
1000
ay Jul Aug Sep Oct Nov 2018 Feb Mar Apr May
SUMMARY NEWS PROFILE
KEY STATS
Day High 1,077.00 Day Low 1,077.00

Rozrywka

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

(c) 2018 OnlineSudoku.pl

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

(c) 2018 OnlineSudoku.pl

Dyrektor w Berlińskiej szkole wybrał się na wizytację. Wziął dziennik i wyczytuje:
- Mustafa El Ekhzeri.
- Obecny!
- Ahmed El Kabul.
- Obecny!
- Kadir Sel Ohlmi.
- Obecny!
- Mohammed Endahrha.
- Obecny!
- Mi Cha El Mai Er!
Cisza...
- Mi Cha El Mai Er! - powtarza i nadal nikt się nie odzywa.
- Mi Cha El Mai Er!!!
Z ostatniego rzędu podnosi się chłopaczek:
- To chyba ja, ale nazywam się Michael Maier!