Rolls-Royce planuje sprzedaż jednej ze swoich morskich spółek.

Firma Rolls-Royce rozważa sprzedaż przynoszącej straty spółki działającej w gospodarce morskiej, w ramach kolejnych porządków przeprowadzonych przez dyrektora generalnego Warrena Easta.
East opierał się dotąd sprzedaży morskiej działalności, która została dotknięta przez kryzys na rynku ropy i gazu na morzu. Twierdził, że powstająca tam technologia była przydatna także dla innych segmentów działalności Rolls-Royce.
Spółka, która w dużej mierze działa w krajach skandynawskich, radziła sobie dotychczas przyzwoicie jak na czasy kryzysu, dzięki cięciu kosztów. Jednak stała się kulą u nogi koncernu, który rozważa pozbycie się jej. Po ogłoszeniu możliwości sprzedaży akcje spółki skoczyły na najwyższy od 10 tygodni poziom.
Spółka wygenerowała stratę w wysokości 27 milionów funtów ze sprzedaży w wysokości 1,1 miliarda funtów w 2017 roku. Większość jej działalności to dostarczanie sprzętu i projektów na rynek ropy i gazu.
- Teraz głównie poszukujemy stabilności, a działalność morska jest od tego daleka. Dlatego nie ma nic dziwnego w rozważaniu sprzedaży działalności w tym sektorze - powiedział Warren East.

Źródło: gospodarkamorska.pl

Offshore Heavy Transport wchodzi na rynek morskiej energii wiatrowej z innowacyjną jednostką.

Offshore Heavy Transport (OHT), z siedzibą w Norwegii, chce wejść na rynek energii ze źródeł odnawialnych za pomocą nowoczesnego statku do transportu ciężkich ładunków i instalacji, który łączy półzanurzalność z operacjami dźwigowymi o dużej wydajności.
Jednostka o nazwie ULSTEIN Alfa Lift została zaprojektowana przez firmę Ulstein Design & Solutions BV (UDSBV) w ścisłej współpracy z OHT.
Zgłoszony do opatentowania projekt łączy zalety transportu półzanurzalnego z dużym dźwigiem głównym o udźwigu 3000 mt firmy Liebherr. Unikalną cechą tej jednostki będzie zdolność do wykonywania operacji dźwigu ciężkiego z zanurzeniem głównego pokładu.
Statek jest przeznaczony do transportu i montażu do dziesięciu 1500-tonowych fundamentów turbiny wiatrowej lub jedenastu 2000-tonowych pilarów. Pierwszy statek zostanie zbudowany przez stocznię China Merchant Heavy Industry (CMHI) i wejdzie do służby na początku 2021 roku. OHT posiada opcję budowy maksymalnie 3 dodatkowych jednostek.
- Rozpoczęliśmy prace nad koncepcją ULSTEIN Alfa Lift w 2015 roku. Naszym celem było zwiększenie bezpieczeństwa operacji podwodnych, a jednocześnie ulepszenie obsługi podwodnych instalacji przy użyciu dźwigu - powiedział Edwin van Leeuwen, dyrektor zarządzający w Ulstein Design & Solutions BV.
- Wspaniale jest pracować z tak zdolnymi ludźmi. Kiedy zwróciliśmy się do Ulsteina z naszą strategią wejścia na rynek odnawialnych źródeł energii morskiej, ta firma od razu zaprezentowała swoje rozwiązanie Alfa Lift - skomentował Torgeir E. Ramstad, prezes OHT.

Źródło: gospodarkamorska.pl

DeepOcean niedługo rozpocznie pracę na złożu na Morzu Pónocnym.

Norweski koncern DeepOcean AS wygrał duży kontrakt na wykonanie prac na złożu Snorre należącym do firmy Statoil.

Umowa obejmuje zarządzanie projektami, inżynierię, pozyskiwanie oraz montaż systemów pionów i systemów pępowinowych na platformie produkcyjnej Snorre A.
Projekt powstanie w biurach DeepOcean w Haugesund i Stavanger w Norwegii. Budowę na morzu poprowadzi statek konstrukcyjny DeepOcean Edda Freya w 2019 i 2020 roku.
- Jesteśmy niezmiernie zadowoloni i dumni z przyznania nam tego kontraktu i postrzegamy go jako ważny kamień milowy w dalszym rozwoju DeepOcean jako wiarygodnego partnera. The Snorre Expansion Project jest jednym z kluczowych projektów rozwojowych na Morzu Północnym i cieszymy się, że Statoil wybrał DeepOcean jako swojego kontrahenta dla tych wymagających operacji podmorskich. Z niecierpliwością czekamy na współpracę z Statoil i skuteczne wykonanie projektu w profesjonalny i bezpieczny sposób – powiedział Rolf Ivar Sørdal, dyrektor handlowy z DeepOcean.
DeepOcean AS jest spółką zależną od DeepOcean Group Holding BV (DeepOcean). Firma zarządza flotą 14 statków i 48 jednostek typu ROV oraz 16 zakładami wydobywczymi realizującymi projekty na rynkach ropy i gazu oraz odnawialnych źródeł energii.
Pole Snorre, znajdujące się w obszarze Tampen na Norweskim Morzu Północnym, produkuje ropę i gaz od sierpnia 1992 r. Projekt rozbudowy obejmuje instalację nowej platformy Snorre C, oprócz platform Snorre A i B, wydłużając tym samym żywotność pola do 2040 r.

Źródło:gospodarka morska.pl

Morska Stocznia Remontowa szuka prezesa.

Morska Stocznia Remontowa Gryfia szuka prezesa. Ogłoszenie w tej sprawie widnieje na stronie internetowej stoczni. Termin przyjmowania zgłoszeń mija w najbliższy poniedziałek.
„Rada Nadzorcza Morskiej Stoczni Remontowej „Gryfia" S.A. z siedzibą w Szczecinie działając na podstawie uchwały Rady Nadzorczej nr 147/IX/18 z dnia 09.10.2018 r. niniejszym podaje, co następuje: OGŁOSZENIE O WSZCZĘCIU POSTĘPOWANIA KWALIFIKACYJNEGO NA STANOWISKO PREZESA ZARZĄDU SPÓŁKI Miejsce pracy: Szczecin, Świnoujście Region: zachodniopomorskie" – poinformowała stocznia na stronie internetowej.
Kandydat na prezesa powinien: posiadać wykształcenie wyższe; co najmniej 5-letni okres zatrudnienia na podstawie umowy o pracę, powołania, wyboru, mianowania, spółdzielczej umowy o pracę lub świadczenia usług na podstawie innej umowy lub wykonywania działalności gospodarczej na własny rachunek; co najmniej 3-letnie doświadczenie na stanowiskach kierowniczych lub samodzielnych albo wynikające z prowadzenia działalności gospodarczej na własny rachunek; doświadczenie i umiejętności w zakresie budowania strategii biznesowych i ich realizacji; doświadczenie i umiejętności w zarządzaniu i kierowaniu zespołami pracowników; powinien dysponować wiedzą w zakresie finansów i restrukturyzacji przedsiębiorstw oraz zasad nadzoru właścicielskiego.
Dodatkowo kandydat na prezesa ma posiadać wiedzę z zakresu przemysłu stoczniowego, zasad i przepisów prawa pracy oraz roli zarządu w relacjach z przedstawicielami pracowników, dobrą znajomość języka angielskiego. Wymagane są od niego również: umiejętności analitycznego myślenia, argumentacji, prezentacji wskaźników finansowych, prowadzenia negocjacji, odporność na stres i umiejętność pracy pod presją, zdolności menedżerskie, doświadczenie w zarządzaniu kilkuosobowym zespołem, kreatywność w proponowaniu rozwiązań, orientacja na wyniki, niezależność w myśleniu i działaniu, umiejętność podejmowania decyzji, otwartość na nowe doświadczenia.
Otwarcie zgłoszeń nastąpi 23 października. Następnie kandydaci zostaną zaproszeni na rozmowę kwalifikacyjną.

Dotychczas funkcję prezesa Morskiej Stoczni Remontowej Gryfia pełnił Marek Różalski. Został odwołany ze stanowiska we wrześniu tego roku. Do pełnienia obowiązków prezesa Rada Nadzorcza oddelegowała Roberta Kowalskiego, wcześniej wiceprzewodniczącego Rady Nadzorczej MSR Gryfia.

Morska Stocznia Remontowa Gryfia należy do grona najbardziej znanych stoczni w kraju i za granicą. Oprócz

remontów i konwersji statków różnych typów i rozmiarów, stocznia wykonuje także konstrukcje stalowe offshore. Na tym rynku MSR Gryfia funkcjonuje od ponad 15 lat, dostarczając zarówno moduły mieszkalne i konstrukcje wyposażeniowe platform wiertniczych, jak i konstrukcje subsea, przeznaczone do montażu na dnie morskim. Dogodna lokalizacja zakładów w Szczecinie i w Świnoujściu zapewnia łatwy i szybki transport produkowanych konstrukcji.

Źródło:gospodarkamorska.pl

Ulstein wchodzi na amerykański rynek offshore.

Norweska grupa Ulstein poinformowała w oficjalnym komunikacie o otrzymaniu zlecenia na opracowanie pierwszego w historii statku typu SOV (Service Operation Vessel- do obsługi morskich farm wiatrowych), zgodnego z ustawą Jones Act. Prace zleciła firma sektora offshore - Aeolus Energy Inc. z siedzibą na Florydzie. Nowa jednostka powstanie w oparciu o sprawdzony projekt Ulsteina - SX195. Zostanie jednak dostosowana do specyficznych wymagań Aeolus Energy i US Coast Guard.
Jones Act to federalne prawo regulujące handel morski w Stanach Zjednoczonych. Zawiera ścisłe wytyczne eksploatacji statków w amerykańskim kabotażu. Według głównych założeń - ustawa ta wymaga, aby towary były przewożone na jednostkach zbudowanych w USA, posiadających amerykańską banderę. Co więcej, aby dany statek mógł być częścią żeglugi przybrzeżnej między portami Stanów Zjednoczonych, nie powinien być nawet znacząco przebudowany za granicą.
Kiedy weźmie się pod uwagę te wytyczne - tym większym sukcesem wydaje się być przyznanie zlecenia norweskiemu Ulsteinowi. Jak czytamy w komunikacie, "umowa ta oznacza wejście Ulsteina na amerykański rynek morskiej energii wiatrowej i jest pierwszym krokiem firmy Aeolus w dziedzinie inwestycji w budowę floty statków, w tym kablowców, statków transferu załóg i statków hotelowych, które będą budowane w amerykańskich stoczniach".
Jak powiedziała Elia Golfin, dyrektor generalny Aeolus Energy Inc.: "Wybraliśmy Ulsteina opierając się na ich wiodącej pozycji na rynku oraz udokumentowanym doświadczeniu w projektowaniu i budowie statków na rynek morskiej energetyki wiatrowej. Wspólnie z firmą Ulstein opracujemy nowoczesną flotę i pobudzimy amerykański przemysł stoczniowy."
Tore Ulstein, zastępca dyrektora generalnego Ulsteina dodaje: "Rynek offshore jest głównym sektorem naszej działalności, jesteśmy niezwykle dumnie, że zostaliśmy wybrani przez firmę Aeolus jako partner do budowy pierwszego amerykańskiego statku SOV".
Kontrakt w Stanach Zjednoczonych jest kamieniem milowym i wyrazem uznania dla pozycji Ulsteina na rynku SOV. Projekt rozpoczyna się od dostosowania konstrukcji SX195, azby zoptymalizować nowy statek typu walk-to-work do pracy na morskich farmach wiatrowych w USA, w tym z kształtem kadłuba X-Bow i X-Stern.

Dla Ulsteina jest to już piąty kontrakt w branży morskiej energii wiatrowej w tym roku. Poprzednie kontrakty obejmowały 2 jednostki typu SOV, kablowiec i duży statek do układania fundamentów.

Źródło:gospodarkamorska.pl

Projekt ustawy ofshorowej w przyszłym roku w Sejmie.

Przed nami jeszcze trochę pracy. Ten rok 2019, ale chciałbym, żeby to była połowa roku 2019, wykorzystamy jeszcze na prace parlamentarne, myślę o specustawie offshorowej – powiedział Zbigniew Gryglas, poseł na Sejm RP. Przewodniczący parlamentarnego zespołu ds. morskiej energetyki wiatrowej był obecny w środę w Gdyni na konferencji Offshore Wind Logistics & Supplies 2018. Ustawa offshorowa ma zagwarantować maksymalnie duży tzw. local content, czyli udział polskich firm w łańcuchu dostaw dla polskich morskich farm wiatrowych.

– Już co do tego jesteśmy przekonani, że to musi być jednak specustawa. Pierwszy projekt już powstał, ale chciałbym, żeby ona przeszła pełną ścieżkę rządową. Już teraz bardzo mocno pracujemy nad Planem Zagospodarowania Obszarów Morskich, ten plan musi być dobrze przygotowany – mówi Zbigniew Gryglas, poseł na Sejm RP i przewodniczący parlamentarnego zespołu ds. morskiej energetyki wiatrowej.
Janusz Gajowiecki, prezes Polskiego Stowarzyszenia Energetyki Wiatrowej, poinformował, że pierwsza polska morska farma wiatrowa jest w stanie powstać w okolicy roku 2023-2025.
– Tu rzeczywiście dużo zależy od inwestorów, ich tempa budowy, kontraktowania dostaw turbin. Głównie Ławica Słupska, ale też te tereny Ławicy Szczecińskiej, tutaj rzeczywiście dzisiaj jest dyskutowany plan zagospodarowania przestrzennego morza. Ten plan ma szansę otworzyć właśnie na pozostałe tereny Morza Bałtyckiego lokalizację morskich farm wiatrowych – mówi Janusz Gajowiecki, prezes Polskiego Stowarzyszenia Energetyki Wiatrowej.
Mariusz Witoński, prezes Polskiego Towarzystwa Morskiej Energetyki Wiatrowej, podkreślił, że jeśli chodzi o możliwości instalacyjne w morskiej energetyce wiatrowej w polskich obszarach morskich, do roku 2030 powinno być możliwe wykorzystanie potencjału lokalizacyjnego w wysokości do 6 tys. MW
– Przy czym zakładamy, że możliwy będzie dalszy rozwój inwestycji w tym zakresie i do roku 2035 lub do roku 2040 powinniśmy być w stanie zrealizować nawet 10-12 GW w morskich farmach wiatrowych – mówi Mariusz Witoński, prezes Polskiego Towarzystwa Morskiej Energetyki Wiatrowej.
Wpływy do budżetu państwa z budowy morskich farm wiatrowych w polskiej wyłącznej strefie ekonomicznej na Morzu Bałtyckim szacowane są nawet na 100 mld zł. Dzięki rozwojowi przemysłu energetyki morskiej związanego z rozwojem morskiej energetyki wiatrowej w Polsce po roku 2025 zatrudnienie może znaleźć ponad 77 tys. pracowników.
– Jesteśmy w stanie zaprojektować i dostarczyć ochronę katodową, czyli ochronę przed korozją konstrukcji wsporczych. Powinna być wola decydentów, która by przekonała firmy takie jak nasze do tego, że to rzeczywiście się dzieje, że to nie są tylko i wyłącznie zapowiedzi – mówi Łukasz Słabek z firmy Makromor.
Polski przemysł jest w stanie zapewnić co najmniej 50% wartości zamówień związanych z budową farm wiatrowych na polskich wodach, a w perspektywie kilku kolejnych lat – nawet 75%.
– Na naszym rynku istnieje wiele firm, które są w stanie radzić sobie na arenie międzynarodowej. Te firmy zdobyły doświadczenie na projektach międzynarodowych, na farmach wiatrowych, które były budowane na wodach niemieckich, duńskich czy też angielskich. I zdecydowanie *gros* doświadczeń jesteśmy w stanie wykorzystać przy budowie farm wiatrowych tutaj lokalnie na naszych wodach terytorialnych – mówi Bartłomiej Dyżewski z firmy Makromor.
Kwestia zaplecza logistycznego jest niezwykle ważna dla realizacji projektów morskich farm wiatrowych w Polsce. Główne zadanie w tym zakresie może należeć do polskich portów.
– Mamy świetne położenie, to jest pierwsza sprawa. Druga sprawa, że możemy wesprzeć przede wszystkim terenami, które pozyskujemy i pozyskamy w najbliższej przyszłości, dlatego że na tych terenach będzie możliwe na przykład zorganizowanie przeładunków, ale też i wstępnego montażu wież wiatrowych – mówi Maciej Krzesiński, dyrektor ds. marketingu i współpracy z zagranicą Zarządu Morskiego Portu Gdynia.
Wysokość nakładów inwestycyjnych na budowę morskich farm wiatrowych po polskiej stronie Morza Bałtyckiego, przy zabezpieczonym udziale polskiego przemysłu, oceniana jest na 80-95 mld zł. Obecnie w mocy utrzymanych jest dziewięć pozwoleń lokalizacyjnych dla projektów morskich farm wiatrowych zlokalizowanych w polskiej wyłącznej strefie ekonomicznej, wydanych w latach 2012-2013. Na czele stawki deweloperów znajdują się Polska Grupa Energetyczna, Baltic Trade Invest, PKN Orlen oraz Polenergia, w której 50% udziałów w realizowanych przez spółkę projektach przejął koncern Statoil/Equinor.
Podczas konferencji w Gdyni zaprezentowali się również najważniejsi światowi producenci morskich turbin wiatrowych: Siemens Gamesa oraz GE Power. Z ich udziałem omówione zostały wyzwania, które będą towarzyszyły realizacji projektów wykorzystujących generatory o mocach przekraczających 10 MW.
Konferencja Offshore Wind Logistics & Supplies stanowi coroczny przegląd oferty polskiego przemysłu związanego z morską energetyką wiatrową oraz jest platformą wymiany doświadczeń z czołowymi podmiotami operującymi na dobrze rozwiniętych w tym sektorze rynkach zachodnich. W tym roku wydarzenie odbyło się po raz siódmy. Jego organizatorem było Polskie Towarzystwo Morskiej Energetyki Wiatrowej.

Źródło:gospodarkamorska.pl

W aucie które wpadło do wody w porcie w Gdyni zginął jeden mężczyzna.

Ciało martwego, trzydziestokilkuletniego mężczyzny zostało znalezione w samochodzie wydobytym w niedzielę z wody, z kanału portowego w Gdyni. Wcześniej, w oparciu o wstępne przeszukanie płetwonurka, pojawiły się informacje, że w aucie były dwie osoby.
Po dokładnym zbadaniu dna akwenu w porcie, oprócz zwłok znalezionych w aucie, nie odkryto jednak innych ofiar wypadku.
Rzecznik prasowy Komendy Miejskiej Policji w Gdyni, kom. Krzysztof Kuśmierczyk poinformował PAP, że samochód marki seat wjechał z impetem na teren terminalu portowego w Gdyni ok. godz. 3.30, złamał szlaban i znikł z oczu pracownikom portu. Pojawiły się podejrzenia, że auto wpadło do wody. Łódź straży pożarnej przeszukała teren nabrzeża i przypuszczenia te się potwierdziły – pod wodą odnaleziono samochód. Auto wydobyto na brzeg przed południem.

Źródło: pap.pl

Kobieta wpadła do akwarium pełnego rekinów. Śpieszyła się na spotkanie.

Wypadek w centrum handlowym w Chinach. Kobieta wpadła do akwarium, w którym pływały żarłacze cytrynowe. Biegła na spotkanie.
Do zdarzenia doszło w Jiaxing w galerii handlowej Wuyue Plaza. Jak poinformował jej rzecznik, kobieta spieszyła się na spotkanie i nie zauważyła, że platforma, pod którą znajdowały się akwaria, była wyłączona z ruchu na czas karmienia. Jedno z akwariów było otwarte i to właśnie do niego wpadła Chinka. Natychmiast otoczyły ją dwa żarłacze cytrynowe.
Na ratunek kobiecie ruszyli pracownicy ochrony oraz klienci centrum handlowego. Udało się ją uratować.
Żarłacze cytrynową osiągają długość ponad 3,5 m. Nie są groźne dla człowieka, przestraszone mogą jednak dotkliwie pogryźć.

Źródło:gospodarkamorska.pl

Jeff Bezos kupił statek, który obsłuży starty rakiet kosmicznych.

Towarowy statek ro-ro *Stena Freighter* dotarł 18 października br. do Pensacola w Stanach Zjednoczonych. Zostanie stamtąd skierowany do wybranej stoczni, która dokona jego przebudowy - adaptacji do roli "lądowiska" lub "łapacza" pierwszego stopnia rakiety nośnej w projekcie New Glenn.
Blue Origin - firma należąca do najbogatszego człowieka świata Jeffa Bezosa, założyciela Amazon, mająca organizować podróże w kosmos, potwierdziła, że zakupiła statek ro-ro *Stena Freighter* w celu przekształcenia go w jednostkę obsługującą starty rakiet kosmicznych.
Dyrektor naczelny Blue Origin Bob Smith powiedział serwisowi informacyjnemu Geek Wire, że wyśle swoją załogę w pierwszą suborbitalną podróż kosmiczną w I połowie 2019 roku, a pierwszą rakietę klasy orbitalnej - New Glenn - w 2021.
Statek należący do września do grupy Stena, zbudowany w 2004 roku i charakteryzujący się długością pasa ładunkowego ro-ro 2175 m, po zakupie przez Blue Origin, dotarł właśnie na Florydę.

Nie ujawniono kształtu przebudowy statku i szczegółów procedury "wyłapywania" pierwszego stopnia rakiety nośnej, ale szef Blue Origin powiedział, że "profil lotu wymaga, by statek się poruszał, gdy stopień rakiety opada i ląduje", a pewne wstępne wyobrażenie o planach Blue Origin dotyczących lądowania pierwszego stopnia rakiet New Glenn na morskiej platformie mogą dawać animacje - wizualizacje prezentujące koncepcję rakiety New Glenn.
Smith dodał, że poruszający się statek zapewnia lepszą stabilność na morzu i przyczyni się do planowanej 95-procentowej niezawodności pogodowej startów rakiet typu New Glenn.
Efektywność ekonomiczna lotów kosmicznych oferowanych przez wyspecjalizowane firmy Jeffa Bezosa i założyciela producenta samochodów elektrycznych Tesla - Elona Muska, opiera się m.in. na założeniu ponownego wykorzystania elementów rakiet w kolejnych startach (np. stopni rakiet czy owiewek komory wynoszonego lądownika czy satelity), stąd konieczność ich "wyłapania" na powierzchni Ziemi.

Źródło: portalmorski.pl

Nie ma presji na wzrost cen ropy, za to wiele przemawia za jej spadkami.

Ropa w USA jest wyceniana poniżej 70 dolarów za baryłkę, po zniżce notowań w ubiegłym tygodniu o 3,1 proc. Wiele przemawia za możliwymi spadkami ceny surowca - podają maklerzy.
Baryłka ropy West Texas Intermediate w dostawach na listopad na giełdzie paliw NYMEX w Nowym Jorku jest wyceniana po 69,31 USD za baryłkę, po zwyżce o 19 centów.
Brent w dostawach na grudzień na giełdzie paliw ICE Futures Europe w Londynie jest wyceniana po 79,87 USD za baryłkę, po wzroście ceny o 9 centów.
W USA przybywa nowych wiertni ropy z łupków. W ubiegłym tygodniu ich liczba wzrosła o 4 do 873, najwyżej od 2015 r. - wynika z danych firmy Baker Hughes.
Od początku 2018 r. w USA przybyło ponad 100 nowych wiertni ropy.
Od lutego produkcja ropy w USA utrzymuje się na poziomie powyżej 10 mln baryłek dziennie.
"Są oznaki, że produkcja amerykańskiej ropy może zwyżkować wraz ze wzrostem liczby nowych wiertni, a to może ograniczać wzrost cen surowca" - mówi Ahn Yea Ha, analityk giełd towarowych w Kiwoom Securities Co.w Seulu.
Dodaje, że pewną rolę może też odgrywać sprawa śmierci dziennikarza Dżamala Chaszodżdżiego.
"Chociaż trudno jest ocenić implikacje konfliktu amerykańsko-saudyjskiego dla ropy naftowej, to jeśli administracja prezydenta USA Donalda Trumpa uzna wyjaśnienia strony saudyjskiej o Chaszodżdżim za wiarygodne, to może zmniejszyć wahania cen ropy" - dodaje.
Szef komisji spraw zagranicznych Senatu USA Bob Corker oświadczył w niedzielę, że sądzi, iż to następca tronu Arabii Saudyjskiej Muhammad ibn Salman jest odpowiedzialny za śmierć krytycznego wobec Rijadu saudyjskiego dziennikarza - Dżamala Chaszodżdżiego.
Corker uznał, że za sprawą swych wyjaśnień dotyczących śmierci dziennikarza w saudyjskim konsulacie w Stambule władze Arabii Saudyjskiej utraciły wszelką wiarygodność.
Ponad dwa tygodnie od zaginięcia Chaszodżdżiego władze Arabii Saudyjskiej przyznały w nocy z piątku na sobotę, że został on zabity w konsulacie w Stambule.
Tymczasem w Libii koncerny naftowe BP i Eni SpA mogą wznowić realizację projektu, który spowoduje wzrost produkcji libijskiej ropy od przyszłego roku. Prezes libijskiej państwowej firmy National Oil Corp. Mustafa Sanalla poinformował, że BP i Eni mają wznowić wiercenia poszukiwawcze ropy w pobliżu granicy z Tunezją w I kw. 2019 r., co może zwiększyć wydobycie ropy w Libii o "setki tysięcy baryłek" dziennie.
"Koncerny, które osiągnęły porozumienie 8 października mogą przyspieszyć produkcję dzięki istniejącym w tym regionie obiektom" - powiedział Sanalla.

Rosną też amerykanskie zapasy ropy - w środę amerykański Departament Energii (DoE) poinformował, że zapasy ropy wzrosły o 6,49 mln baryłek do 416,44 mln baryłek. Rynek oczekiwał wzrostu zapasów o 2,89 mln baryłek. Zapasy te wzrosły już 4. tydzień z rzędu, a to najdłuższa seria ich wzrostu od początków 2017 r.
4 listopada wejdą w życie restrykcje USA na irańską ropę. Dostawy surowca z Iranu wyniosły we wrześniu 1,72 mln baryłek dziennie, o 260 tys. b/d mniej niż w sierpniu. To ich najniższy poziom od lutego 2016 r. Na rynki dociera też mniej ropy z Wenezueli, z powodu nękającego ten kraj kryzysu gospodarczego.
Ropa w USA staniała w ubiegłym tygodniu o 2,22 USD, do 69,12 USD za baryłkę. Był to już 2. z kolei tydzień spadku notowań ropy.(PAP Biznes)

Źródło:pap.pl

Pigułka na samotność wkrótce w aptekach. Jak ośmielić mózg bez wspomagania.

Wyobcowanie jest równie toksyczne jak palenie pół paczki papierosów dziennie. Jak sobie z nim radzić? Naukowcy opracowali pierwsze leki, które mają poprawiać nasze zdolności społeczne i komunikacyjne
– Kiedyś wydawała mi się ona zwykłą niedogodnością. Jednak badania naukowe dowodzą, że samotność jest jednym z najbardziej szkodliwych czynników, na jakie jesteśmy narażeni – mówi prof. Steve Cole z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles. Osoby towarzyskie mają większe szanse na dłuższe życie niż te, które oddychają powietrzem bez smogu, rzuciły palenie, schudły czy regularnie ćwiczyły – wynika z analizy przeprowadzonej przez Julianne Holt-Lunstad, psycholog z brytyjskiego Uniwersytetu Brigham Young. Badaczka wzięła pod uwagę 309 tys. osób w średnim wieku, które wypytywano, czy ćwiczą, czy palą, co jedzą, jak dużo piją, na co chorują, jakie leki przyjmują i czy są w związku. Kompleksowo zbadano też stan ich zdrowia i powtórzono te badania po 7,5 roku.
Od czego zależało, czy badany pozostawał w dobrym zdrowiu? Od tego, jak często nawiązywał kontakty z innymi. Nie chodziło przy tym tylko o kontakty bliskie – z rodziną i przyjaciółmi, ale także o te uznawane za słabsze, jak rozmowy z sąsiadami czy sprzedawcami. Bycie samotnym okazało się natomiast równie groźne jak wypalanie 15 papierosów dziennie. – Innymi słowy samotność zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci o jedną czwartą – wyjaśniał prof. John Cacioppo z Uniwersytetu Chicago, jeden z najwybitniejszych badaczy tego zjawiska na świecie.
Niestety, współczesny świat zasadniczo różni się pod tym względem od poprzednich epok. Nasi przodkowie całe życie spędzali w niewielkich, ściśle powiązanych społecznościach. W grupie łowców-zbieraczy czy wiosce trudno było o samotność. Tymczasem my coraz rzadziej mieszkamy razem z rodziną – dotyczy to zwłaszcza seniorów. W Polsce co piąte gospodarstwo domowe jest jednoosobowe, w Szwecji – aż 50 proc.
Rośnie też grupa osób, które nie mają z kim porozmawiać o problemach. W Europie to poczucie najsilniejsze jest wśród obywateli państw byłego bloku socjalistycznego, m.in. Ukrainy, Wę- gier, a także Polski – uskarża się na nie średnio co trzeci dorosły. W Wielkiej Brytanii, gdzie problem z izolacją społeczną dotyczy co najmniej 9 mln osób, mianowano niedawno „ministra samotności" – tę funkcję ma pełnić Tracey Crouch, kierująca resortem sportu i spraw obywatelskich. Podobne inicjatywy rozważają Szwajcarzy i Niemcy.

CZEKAJĄC NA ATAK

Dlaczego samotność jest tak szkodliwa dla zdrowia? Nasze mózgi ewoluowały w czasach, gdy jedność społeczna oznaczała przetrwanie, a izolacja – głód, zagrożenie ze strony drapieżników i niechybną śmierć. – Rodzimy się zależni od naszych rodziców, którzy muszą troszczyć się o potomstwo, chronić je. Inne zwierzęta biegają szybciej niż my, mają lepszy węch, słuch i wzrok. Naszą przewagą ewolucyjną jest mózg i zdolność do komunikacji, planowania i współpracy. Przetrwanie zależy od tej ostatniej, a nie od naszego indywidualnego umysłu – przekonywał prof. Cacioppo. Samotność jest systemem wczesnego ostrzegania, wysyłającym biologiczny sygnał do jednostek, które z jakiegoś powodu odłączyły się od grupy.
W takiej sytuacji nasz organizm przestawia się w tryb gotowości, spodziewając się np. ataku drapieżnika czy wroga. Układ odpornościowy mobilizuje mechanizmy zwalczające bakterie, które mogłyby dostać się przez

zranienia skóry. Jeśli taki stan trwa długo, dochodzi do zaburzeń: spada nasza odporność na infekcje wirusowe, pojawiają się przewlekłe stany zapalne, rośnie poziom hormonów stresu, takich jak kortyzol.
Osoby samotne częściej cierpią na choroby układu krążenia i nowotwory. – Co gorsza, do zmian dochodzi także w działaniu mózgu. Tracimy energię do działania, możemy sięgać po niezdrowe jedzenie, a przede wszystkim stajemy się nieufni wobec innych – mówi prof. Cole. W ten sposób samotność wpędza nas w błędne koło – im bardziej osamotnieni się czujemy, tym mniejszą mamy chęć do wyjścia z domu.
Do tego dochodzą efekty czysto społeczne. Osoby towarzyskie mają większą szansę na uzyskanie pomocy w przypadku kłopotów finansowych, zdrowotnych czy emocjonalnych. Jest to szczególnie ważne dla samotnie mieszkających seniorów czy niepełnosprawnych, wyjątkowo narażonych na wykluczenie. Badania pokazują na przykład, że gęsta sieć kontaktów zwiększa szansę na przeżycie u kobiet z rakiem piersi.

JAK OŚMIELIĆ MÓZG

U części ludzi samotność wynika nie tylko z uwarunkowań społecznych, ale przede wszystkim z mechanizmów psychologicznych. Takim osobom bardzo trudno jest wyjść z domu, odezwać się do kogoś obcego czy zaangażować w życie lokalnej społeczności. I właśnie z myślą o nich powstają leki takie jak balovaptan. – Pomaga on przełamać bariery psychologiczne. Prowadzone przez nas testy kliniczne wykazały, że dzięki balovaptanowi rosną zdolności komunikacyjne i społeczne u ludzi – mówi dr Federico Bolognani z ośrodka badawczego firmy Roche w Bazylei. Wyniki były na tyle dobre, że amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) uznała balovaptan za lek przełomowy, dzięki czemu może on trafić do aptek w ciągu kilku lat.
Mechanizm działania balovaptanu nie jest do końca jasny. Lek ten wpływa na działanie hormonu zwanego wazopresyną, regulującego m.in. nasze zachowania społeczne. Im wyższy jest poziom tej substancji we krwi, tym większą mamy skłonność do kontaktu z innymi. Logiczne wydawałoby się, że pigułka towarzyskości powinna zwiększać jej poziom. – Balovaptan blokuje receptory wazopresyny zwane V1a w mózgu – mówi dr Bolognani. Działa więc dokładnie na odwrót niż naturalny hormon. Dlaczego w takim razie efektem jest zwiększenie chęci do kontaktu z innymi? Badacze spekulują, że może to wynikać z wielotorowego działania wazopresyny. Hormon ten w nerkach wpływa na zagęszczanie moczu, w mózgu zaś zarówno na towarzyskość, jak i nieufność wobec obcych. Możliwe, że zablokowanie receptorów V1a wpływa tylko na to ostatnie zjawisko, dzięki czemu kontakty z innymi ludźmi stają się łatwiejsze.
– Badania wykazały, że lek jest bezpieczny i dobrze tolerowany – podkreśla dr Bolognani. Oznacza to, że balovaptan bardzo precyzyjnie ingeruje w działanie wazopresyny w mózgu, nie wywołując np. ataków agresji, których wystąpienia obawiali się uczeni. – Ten lek badamy w tym momencie wyłącznie z udziałem osób autystycznych. Mamy obiecujące wyniki u dorosłych, prowadzimy też badania z udziałem dzieci i młodzieży – wyjaśnia dr Bolognani.
Autystycy często mają problemy w nawiązywaniu kontaktów z innymi i nie odnajdują się w zawiłych regułach rządzących życiem społecznym. W rezultacie często są samotni, a przez to wyjątkowo zagrożeni np. śmiercią w wyniku samobójstwa. Jeśli jednak badania powiodą się, być może z balovaptanu skorzystają także osoby cierpiące na fobię społeczną, które mają ogromny problem z nawiązywaniem kontaktów z innymi. Tylko w Polsce jest ich co najmniej kilkaset tysięcy.

PRZYJACIELE ZAMIAST NARKOTYKU

Na to, czy jesteśmy towarzyscy wpływa także inny hormon – oksytocyna. Jej stężenie w mózgu rośnie w sytuacjach, które są ściśle związane z interakcjami społecznymi – od kontaktów towarzyskich po orgazm.

WIERZĄCY SĄ MNIEJ SAMOTNI

Subiektywne poczucie osamotnienia może być ważniejsze dla naszego zdrowia niż to, ilu mamy znajomych i jak często się z nimi kontaktujemy – mówi Sławomir Prusakowski, psycholog z Uniwersytetu SWPS we Wrocławiu
Jan Stradowski: Wielu ludzi nie uważa samotności za zjawisko negatywnie wpływające na zdrowie. Próbują argumentować, że np. osoby chore po prostu częściej czują się samotne.
Sławomir Prusakowski: Jest bardzo dużo badań pokazujących istnienie korelacji między samotnością, nazywaną też niskim wsparciem społecznym, a niekorzystnymi zmianami w układzie krążenia oraz w układzie nerwowym. Jeśli do mózgu dociera coraz mniej bodźców, może to prowadzić do jego degradacji. Z kolei poczucie, że nie jesteśmy sami, bardzo dobrze na nas wpływa.
Jaki jest mechanizm tego dobroczynnego wpływu?

- W przypadku najbliższych osób częsty kontakt z nimi jest wręcz niezbędny do rozwoju, zwłaszcza jeśli weźmiemy pod uwagę dzieci – dowodzi tego wiele badań. Z drugiej strony duża częstotliwość kontaktów z nieznanymi ludźmi to wyższy poziom stresu, a stres do pewnego poziomu działa mobilizująco na organizm, przyśpiesza bicie serca, zwiększa dotlenienie organizmu. Brak tej zdrowej dawki stresu może prowadzić do niepożądanych zmian.
Podobnie jak stres, samotność może być „ostra" – np. gdy kończymy związek z partnerem albo umiera ktoś z naszej rodziny – i przewlekła, związana z mniejszą liczbą kontaktów z innymi ludźmi. Skąd się bierze ta druga?
- Przewlekła samotność ma różne źródła. Najmocniej wiąże się z neurotyzmem, czyli podwyższonym poczuciem lęku przed nowymi sytuacjami, takimi jak wchodzenie w nowe kontakty. Jest to więc uzależnione od cech naszej osobowości i zapewne w sporym stopniu wrodzone. Warto zwrócić tu uwagę na to, że neurotyzm może wywoływać poczucie osamotnienia także u tych, wokół których jest mnóstwo ludzi. Lęk zakłada takim osobom klapki na oczy i może nawet nie pozwalać im dostrzec tego, jak bardzo ich otoczenie angażuje się we wsparcie dla nich.
Czy oznacza to, że taka subiektywna samotność jest ważniejsza niż obiektywna?
- Badaczom łatwiej jest zmierzyć tę drugą – policzyć, ilu ktoś ma znajomych, z iloma osobami się spotyka. Myślę jednak, że jest to sprzężone z wewnętrznym poczuciem samotności. Jest np. cała masa badań mówiących o tym, że wiara w istnienie Boga powoduje, iż ludzie rzadziej chorują, szybciej zdrowieją i dłużej żyją.
Chodzi o to, że wierzący stają się częścią wspólnoty religijnej, a więc mogą mieć więcej kontaktów społecznych?
- Nie tylko o to, lecz także o poczucie, że nie jesteśmy sami. Prof. Krzysztof Kaniasty, polski uczony pracujący na Uniwersytecie Pensylwanii, udowodnił to, zajmując się badaniami katastrof naturalnych. Okazało się, że ludzie przekonani, iż mogą dostać wsparcie, lepiej funkcjonowali i szybciej wracali do równowagi niż ci, którzy sądzili, że tego wsparcia nie dostaną. Przy czym nie trzeba było wcale korzystać z takiej pomocy – najważniejsza była świadomość, że w razie potrzeby ktoś nam jej udzieli.
Jak w takim razie traktować nowe technologie? Dają nam możliwość szybkiego kontaktu z innymi na duże odległości, ale też coraz więcej rzeczy załatwiamy zdalnie, coraz częściej zastępujemy spotkania twarzą w twarz wiadomościami tekstowymi...
- Dla nas, urodzonych przed rewolucją elektroniczną, może to być niepokojące. Ale jak to będzie w przypadku naszych dzieci czy wnuków? Jestem optymistą – człowiek jest na tyle elastyczny, że jeśli brakuje mu jakichś bodźców, zapewni je sobie w inny sposób. Myślę, że jesteśmy teraz w okresie przejściowym, bo przecież technologie takie jak telefony komórkowe mają zaledwie 30 lat. Dostosujemy je do swoich potrzeb i jako społeczeństwo będziemy rozwijać się dalej.
To dzięki niej powstaje więź między partnerami seksualnymi, rodzicami i dziećmi, przyjaciółmi i współpracownikami. – Jest spoiwem społeczeństwa – prostym, a zarazem o głębokim znaczeniu – mówi prof. Paul Zak z Center for Neuroeconomics Studies. Jego badania dowiodły, że oksytocyna sprzyja zachowaniom takim jak ufność i hojność. Jednak podawanie tej substancji ludziom – w formie sprayu do nosa – dawało tylko krótkotrwałe efekty.
Przełomem w tej dziedzinie może być syntetyczna cząsteczka zwana SOC-1, badana przez zespół prof. Iana McGregora z Uniwersytetu Sydney. Uczeni testują ją w leczeniu pacjentów uzależnionych od metamfetaminy czy alkoholu. Substancje te sprawiają m.in., że w mózgu spada poziom oksytocyny, a osoba z nałogiem izoluje się od otoczenia i skupia się wyłącznie na narkotyku. SOC-1 naśladuje działanie naturalnej oksytocyny i sprawia, że zerwanie z uzależnieniem staje się łatwiejsze, a chęć do kontaktów społecznych rośnie. Przynajmniej u szczurów, ponieważ badania z udziałem ludzi mają się zacząć w przyszłym roku dzięki firmie Kinoxis Therapeutics.
Badacze twierdzą, że lek bazujący na SOC-1 powinien być bezpieczny dla pacjentów. – Oksytocyna działa bardzo subtelnie – sama z siebie nie wywołuje np.poczucia euforii. Prawdopodobnie po prostu sprawia, że chcesz spotkać się ze znajomymi, zamiast zastępować ich sobie narkotykiem – mówi dr Michael Bowen biorący udział w badaniach. A to oznacza, że SOC-1 może być kolejną pigułką na samotność, która w przyszłości znajdzie zastosowania szersze niż sama terapia uzależnień.

BEZSENNOŚĆ W PUSTYM DOMU

Specjaliści od snu podkreślają, że na nocny wypoczynek wpływa aktywność w ciągu dnia – nie tylko fizyczna, ale także społeczna. – Dobrze widać to w przypadku osób niewidomych. Ich oczy nie reagują na światło, które jest

głównym czynnikiem regulującym zegar biologiczny. Może to powodować zaburzenia snu, ale niewidomi, którzy mają liczne kontakty społeczne, śpią dobrze – opowiada dr hab. n. med. Adam Wichniak, psychiatra i neurofizjolog kliniczny z Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Osoby samotne z kolei często uskarżają się na bezsenność. Z badań wynika, że chociaż spędzają w łóżku mniej więcej tyle samo czasu co towarzyscy, śpią krócej i gorzej: niespokojnie, częściej się wybudzają. W pustym, cichym domu każdy szmer wydaje się niepokojący. Nie pomagają tu zatyczki do uszu, bo jeśli regularnie zakładamy je przed snem, wrażliwość na dźwięki tylko rośnie. Kontakty są szczególnie ważne w przypadku osób starszych. – Jeśli mieszkamy z seniorem, angażujmy go w wieczorną aktywność rodziny, gdy zaś nasi rodzice czy dziadkowie mieszkają sami, zadzwońmy do nich wieczorem. Taka rozmowa pomoże im spokojniej zasnąć – radzi dr Wichniak.

Samotność może dziś dotyczyć praktycznie każdego. Najbardziej zagrożone są nią osoby starsze, przewlekle chore, niepełnosprawni i ich opiekunowie. Ale coraz częściej problem ten dotyczy także młodych ludzi, nawet tych intensywnie korzystających z mediów społecznościowych. Zdaniem części badaczy winę za to ponosi nienaturalna forma kontaktu – najczęściej tekstowa, odarta z emocji i niedająca poczucia bliskości. Susan Pinker, psycholog rozwojowa i autorka książki „Efekt wioski" twierdzi, że samotności najlepiej zapobiegają rozmowy twarzą w twarz. – Kontakt z rodziną i przyjaciółmi przez telefon lub Skype'a jest najlepszym rozwiązaniem, jeśli nie możemy się z nimi spotkać. Ale alternatywne formy kontaktu nie są równoznaczne z osobistą obecnością i wywołują złudne wrażenie poszerzania się naszych sieci społecznych – mówi Pinker.

ZBUDUJ SWOJĄ WIOSKĘ

Jej zdaniem powinniśmy wziąć przykład z wyjątkowo długowiecznych społeczności, takich jak mieszkańcy Sardynii. Mieszkający tam liczni stulatkowie są w dobrej formie nie tylko dzięki genom, zdrowej diecie i regularnej aktywności fizycznej, ale też wskutek bardzo gęstej sieci kontaktów. – Wszyscy stulatkowie mieszkają w domach swoich dzieci, mają częste kontakty z wnukami, prawnukami, z którymi uwielbiają gawędzić. Rozmawianie z każdym, kto się nawinie, wydaje się tutejszym sposobem na starość – tłumaczy Luisa Salaris, demograf z Sardynii.

Tymczasem w krajach rozwiniętych coraz częściej możemy funkcjonować niemal bez kontaktów z innymi. Korzystamy z bankomatów, samoobsługowych kas w supermarketach, coraz więcej spraw załatwiamy przez internet, marzą nam się autonomiczne samochody bez kierowców. Technologie, które zwiększają naszą wygodę, często sprzyjają też izolacji. Pilnie potrzebujemy programów aktywizacji osób samotnych – inicjatyw, które wyciągną z domów osoby samotne i włączą je w życie społeczności. Na szczęście pojawia się ich coraz więcej, także w Polsce, gdzie budowane są centra aktywizacji seniorów i prężnie działają uniwersytety trzeciego wieku.

Jednak w walkę z samotnością może włączyć się każdy z nas, naśladując długowiecznych Sardyńczyków. – Na nasz stan zdrowia i długowieczność ogromny wpływ mają pozornie błahe pogawędki z sąsiadami, mówienie „dzień dobry" i „do widzenia" nieznajomym w windzie, uśmiechnięcie się do sprzedawczyni w sklepie czy osoby siedzącej naprzeciwko nas w pociągu. Im więcej takich interakcji, tym lepiej – mówi Pinker. W ten sposób możemy zbudować własną, wirtualną „wioskę", która pomoże nie tylko nam, ale i innym osobom. Walkę z epidemią samotności możemy wygrać tylko wspólnie.

JAK ROZMAWIAĆ Z OBCYMI

Jedną z metod zapobiegania samotności jest częste nawiązywanie przelotnych, powierzchownych kontaktów z innymi. Orędowniczką takiego podejścia jest Kio Stark – wykładowczyni uniwersytecka i autorka książek takich jak „When Strangers Meet" („Gdy spotykają się nieznajomi"). Jej zdaniem zwykłe, grzecznościowe wymiany zdań odgrywają ważną rolę – dają nam poczucie bezpieczeństwa i bycia zauważonym, a przy tym są tak krótkie, że nie mają głębszych konsekwencji. I choć od dzieciństwa uczymy się, by nie rozmawiać z obcymi, warto przełamywać ten schemat. W jaki sposób?

1. Mijając kogoś obcego uśmiechnij się i zobacz, jaka będzie reakcja.
2. Wygłoś wyważony komplement pod adresem osoby, np. jeśli ma fajne ubranie czy buty.
3. Skomentuj coś, co oboje widzicie – np. wyjątkowy budynek albo dziwną sytuację na ulicy.
4. Możesz rozpocząć rozmowę, zwracając się do pośrednika takiego jak dziecko albo pies, towarzyszącego obcej osobie.

Źródło:Focus.pl

Info OMK.

Ochrona danych osobowych-prosimy o zaktualizowanie danych osoby wskazanej do kontaktu w imieniu marynarza należącego do OMK

Zwracamy się z prośbą do wszystkich marynarzy należących do OMK o pilne zaktualizowanie danych dotyczących osoby upoważnionej do kontaktu w imieniu marynarza wraz z podaniem nr telefonu i/lub adresu e-mail wskazanej osoby.

Powyższe jest konieczne, aby osoba wskazana mogła złożyć roszczenie, upoważnić OMK do podjęcia działań na rzecz pomocy w sprawach zwiazanych z problemami na burcie, zatrudnieniem w imieniu marynarza, udzielenia innych informacji. Często takie działania sa podejmowane ze wzgledu na specyfikę pracy i brak mozliwosci podjęcia kontaktu bezposredniego z nami.

Zgodnie z Zarządzeniem Administratora Danych Osobowych:

1. **Nie udziela się informacji o członkostwie osobom trzecim, chyba że te osoby zostały wskazane przez członka OMK jako osoby do kontaktu i potrafią one potwierdzić swoją tożsamość na podstawie dokumentu ze zdjęciem lub poprzez podanie własnego zarejestrowanego w bazie danych OMK numeru telefonu lub adresu e-mail.**

Dane można uaktualnić na formularzu aktualizacyjnym-do pobrania na stronie internetowej OMK www.omk.org.pl

1. **Identyfikacja telefoniczna marynarzy polega na wymogu podania przez osobę dzwoniącą imienia, nazwiska oraz numeru legitymacji związkowej. W przypadku gdy marynarz należący do OMK NSZZ Solidarność nie ma wydanej legitymacji związkowej identyfikacja polega na podaniu przez osobę dzwoniącą daty urodzenia oraz adresu zamieszkania.**

Zabierz ze sobą koszulkę OMK na statek.

Informujemy, że dla wszystkich marynarzy należących do OMK mamy do przekazania koszulki OMK, Jeżeli jesteś zainteresowany otrzymaniem koszulki, prosimy o e-mail na adres: biuro@nms.org.pl z podaniem rozmiaru i adresu do wysyłki. Posiadamy rozmiary koszule L, XL, XXL. Koszulkę wyślemy pocztą

Dla wszystkich marynarzy, którzy należą do naszej Organizacji ponad 5 lat koszulki są oczywiście gratis.

Przypomnienie o świadczonym przez OMK serwisie marynarskim

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 koszty 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 (opóźnienie lub brak wypłaty wynagrodzenia, wypadek na statku, inne)

Przyłącz się: www.omk.org.pl

W jakich sytuacjach Organizacja Marynarzy Kontraktowych naprawdę może Ci pomóc?
Oto kilka z nich :

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

Jedenasta weekendu 12. Kolejki Ekstraklasy.

Mija 12. kolejka Lotto Ekstraklasy. W redakcji "Piłki Nożnej" przyjrzeliśmy się występom wszystkich zawodników i wyłoniliśmy jedenastu najlepszych piłkarzy weekendu w Lotto Ekstraklasie. Kto trafił do najlepszej jedenastki? Aż siedem klubów dostarczyło w tej kolejce zawodników do najlepszej jedenastki. Wśród nich nie mogło zabraknąć dwóch zawodników Jagiellonii Białystok, **Przemysława Frankowskiego** i **Ivana Runje**, którzy pomogli drużynie przerwać wspaniałą serię Pogoni Szczecin i zapewnić wicemistrzowi Polski zwycięstwo.

Trzech zawodników do jedenastki dostarczyło Zagłębie Sosnowiec. Ofensywne zapędy Miedzi niejednokrotnie powstrzymywał **Dawid Kudła**, natomiast za konstrukcję ataków Zagłębia odpowiadali **Konrad Wrzesiński** i **Szymon Pawłowski**, co więcej, wywiązywali się z tego zadania znakomicie.

Nie mogło zabraknąć również piłkarzy z wczorajszego hitowego meczu Legii z Wisłą. Po stronie gości do składu naszej najlepszej jedenastki trafili **Jesus Imaz** i **Martin Kostal**, którzy w parę minut samodzielnie odwrócili losy meczu. Dla pierwszego z nich to już czwarte powołanie do jedenastki i drugie z rzędu. Delegację z tego meczu uzupełnia **Carlitos**, który ze swojej strony dołożył dwa gole dla mistrzów Polski.

TABELA

12 kolejka

		Z	R	P	Z/S	P
1	Jagiellonia Białystok	7	2	3	19:14	23
2	Lechia Gdańsk	6	4	2	21:14	22
3	Legia Warszawa	6	4	2	19:15	22
4	Wisła Kraków	6	3	3	23:13	21
5	Piast Gliwice	6	3	3	18:16	21
6	Lech Poznań	6	2	4	19:15	20
7	Korona Kielce	5	4	3	16:14	19
8	Arka Gdynia	4	5	3	14:12	17
9	Zagłębie Lubin	5	2	5	20:20	17
10	Pogoń Szczecin	3	4	5	14:15	13
11	Śląsk Wrocław	3	3	6	17:17	12
12	Miedź Legnica	3	3	6	16:23	12
13	Wisła Płock	2	5	5	17:23	11
14	Zagłębie S.	2	4	6	18:25	10
15	Górnik Zabrze	1	6	4	11:17	9
16	Cracovia	1	4	6	8:17	7

Źródło: PiłkaNozna.pl

Wydarzyło się 22 października- kalendarium

22 października jest 295 dniem w kalendarzu gregoriańskim. Do końca roku pozostały 70 dni. 22 października jest Światowym Dniem Osób Jąkających.

Imieniny obchodzą:

Abercjusz, Alodia, Donat, Euzebiusz, Filip, Gliceria, Ingbert, Józefina, Kordian, Kordula, Marek, Melaniusz, Nunil ona, Salomea i Sewer.

Wydarzyło się sporo rzeczy na przełomie lat, między innymi:

1633r. – III wojna polsko-turecka: wojska hetmana polnego koronnego Stanisława Koniecpolskiego powstrzymały szturm Turków na Kamieniec Podolski.

1908r. – Premiera pierwszego polskiego filmu fabularnego *Antoś po raz pierwszy w Warszawie* w reżyserii Georges'a Meyera.

1914r.– Powołana w sierpniu z inicjatywy Józefa Piłsudskiego dotychczas bezimienna tajna organizacja niepodległościowa otrzymała nazwę Polska Organizacja Wojskowa (POW)..

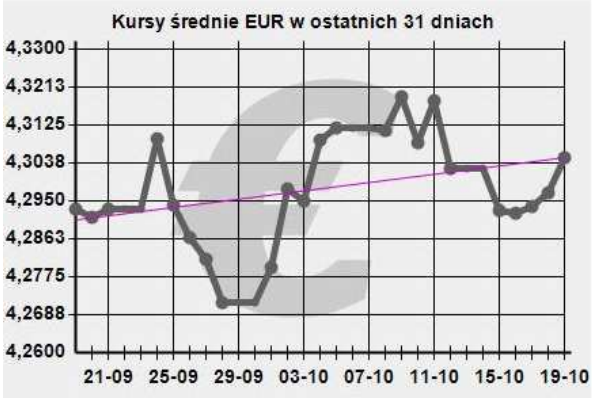
1942r. – Zlikwidowano getto żydowskie w Zawichoście, a jego mieszkańców wywieziono do obozu zagłady w Bełżcu..

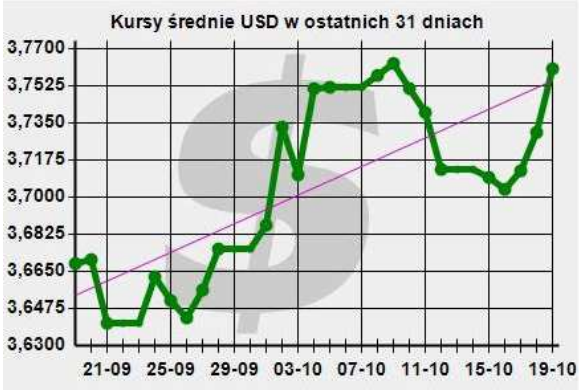
1951r. – Został wydany dekret całościowo regulujący kwestię dowodów osobistych.

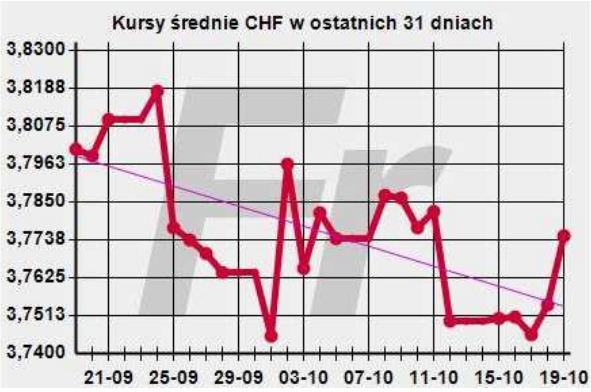
2000r. – Chiński pianista Li Yundi wygrał XIV Międzynarodowy Konkurs Pianistyczny im. Fryderyka Chopina.

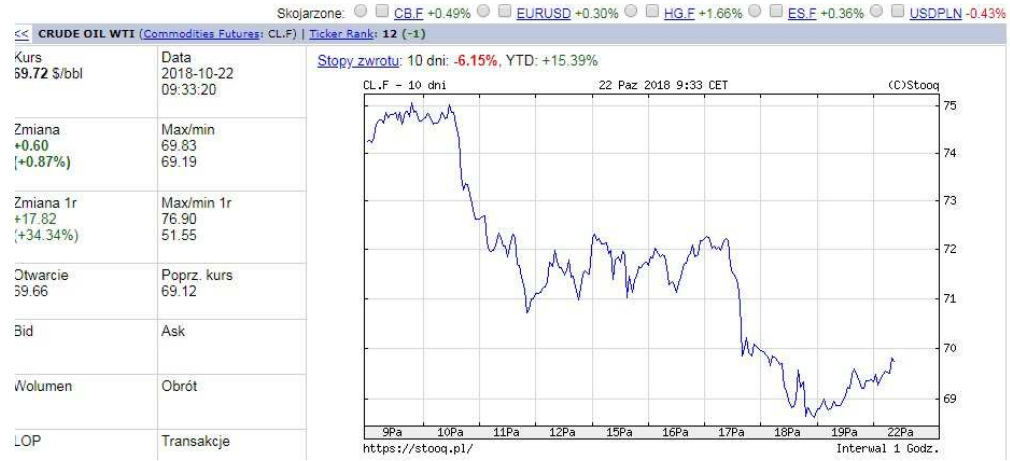
2006r. – Obywatele Panamy opowiedzieli się w referendum za rozbudową Kanału Panamskiego.

Kursy walut (kursy średnie NBP)









Rozrywka

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

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

(c) 2018 OnlineSudoku.pl

W warszawskim ZOO padł goryl.
Jako, że sprowadzenie nowego zajmuje sporo czasu, kierownictwo postanowiło umieścić ogłoszenie w gazecie, że przyjmą pracownika.
Gdy zgłosił się pewien student, dyrektor ZOO przedstawił mu całą sytuację.
Zadaniem jego miało być siedzenie w klatce w przebraniu goryla, huśtaniu się na huśtawce itd.
Praca dosyć prosta, więc student się zgodził.
Jakoś po tygodniu od rozpoczęcia pracy podczas zabawy na huśtawce trochę przesadził z huśtaniem i przeleciawszy nad ogrodzeniem wpadł do klatki z lwem.
Cały spanikowany biega od kraty do kraty i wrzeszczy:
- Lew! Lew! Ratunku!
Lew patrzy na niego z zainteresowaniem, aż w końcu nie wytrzymuje:
- Zamknij się, bo nas obu z tej roboty wywalą!