

Zapraszamy do odwiedzania naszych stron [www](https://omk.org.pl) i [FB](https://sea4you.eu).

Zapraszamy do odwiedzania naszych stron na <https://omk.org.pl>, <https://sea4you.eu> oraz dodatkowo polubienia nas <https://www.facebook.com> "Organizacja Marynarzy Kontraktowych NSZZ Solidarność".

Znajdziesz tam między innymi:

- porady podatkowe;
- ciekawostki;
- informacje;
- promocje dla marynarzy (członków OMK);
- strefę dla członków OMK;
- porady o układach zbiorowych;
- zniżki i oferty cenowe dla marynarzy;
- i inne cenne informacje.

Dołącz do nas i śledź "Organizację Marynarzy Kontraktowych". Aktualne informacje prosto z morza.

Więcej na stronie: <https://omk.org.pl/>

Źródło: www.omk.org.pl

Rabat na stacjach MOL dla członków OMK.

Koleżanki i Koledzy, Podstawowym przedmiotem współpracy z MOL są rabaty na paliwa (PB, ON i LPG) Zgodnie z wcześniejszą obietnicą rozpoczął się nowy etap akcji promocyjnej we współpracy z MOL Polska.

Instrukcję pierwszego logowania znajdziecie Państwo w załączonym materiale informacyjnym.

Podstawowym przedmiotem naszej współpracy są rabaty na paliwa (PB, ON i LPG) oraz usługi myjni automatycznej. Szczegółowe informacje o wysokości rabatów będą dostępne po zalogowaniu do aplikacji. Stopniowo w aplikacji będą się również pojawiać atrakcyjne rabaty na produkty sklepowe oraz gastronomiczne.

Aby otrzymać rabaty jeszcze w lipcu zachęcamy do jak najszybszego zarejestrowania się na stronie:

<https://www.benefit.org.pl>.

Więcej: <https://omk.org.pl/article/1285>

Źródło: www.omk.org.pl

Zapraszamy do odwiedzania naszej strony z ofertami pracy.

Zapraszamy do odwiedzania naszej strony z ofertami pracy.

Najnowsze oferty pracy na „morzu”, stoczni a i czasami na lądzie, możesz znaleźć na naszej stronie <https://sea4you.eu/>.

Źródło: www.omk.org.pl

Polskie porty morskie z niewielkim wzrostem przeładunków w pierwszym półroczu 2025 r.

Polskie porty morskie zakończyły pierwsze półrocze 2025 roku z wynikiem 68,46 mln ton przeładunków, to wzrost o 1,05 proc. r/r – wynika z raportu opracowanego przez firmę doradczą Actia Forum. Liderem pozostał Port Gdańsk, który obsłużył 38,25 mln ton ładunków.

Opublikowany w środę przez Actia Forum raport w ramach cyklu Port Monitor przedstawia wyniki działalności polskich portów morskich w pierwszej połowie 2025 roku.

Dane pokazują, że suma przeładunków portów polskich przez pierwsze 6 miesięcy br. wyniosła 68 462,7 tys. ton, czyli o 708,1 tys. ton więcej (1,05 proc.) niż w analogicznym okresie ubiegłego roku.

Największy wolumen obsłużył Port Gdańsk – 38,25 mln ton, co oznacza wzrost o 0,36 proc. w ujęciu rok do roku. Drugie miejsce zajął zespół portów Szczecin–Świnoujście z wynikiem 17,15 mln ton (wzrost o 7,69 proc. r/r), a trzecie Port Gdynia – 13,06 mln ton. (spadek o 4,78 proc. r/r).

W raporcie wskazano, że spadek przeładunków w gdyńskim porcie wiązał się przede wszystkim z ograniczeniem eksportu zbóż. W skali całego rynku portowego w kraju przeładunki zbóż zmalały o 33,09 proc., do ok. 4 mln ton.

„Warto jednak zaznaczyć, że ubiegłoroczny sezon zakończył się rekordowym wynikiem eksportowym, co oznacza, że obecny spadek odbywa się względem bardzo wysokiej bazy” – podkreślono w raporcie.

Spadki odnotowano także w trzech innych grupach ładunkowych: węgiel i koks (8,22 proc.), drewno (0,09 proc.) oraz paliwa (1,5 proc.). Natomiast wzrosty odnotowano w przypadku rudy (45,66 proc.), ładunków drobnicowych (9,6 proc.) i innych masowych (16,42 proc.).

Wzrosty w obrotach ładunkami drobnicowymi nastąpiły we wszystkich portach – w Gdańsku o 12,23 proc. r/r, w Gdyni o 5,53 proc. r/r, a w Szczecinie–Świnoujściu o 5,53 proc. r/r. Przeładunki drobnicy wyniosły łącznie blisko 30 mln ton.

Z raportu wynika, że w okresie styczeń-czerwiec polskie porty przeładowały 4,08 mln ton węgla – o 365 tys. ton mniej niż rok wcześniej, a wolumen aktualnie obsługiwany zbliżony jest do poziomu sprzed wybuchu wojny w Ukrainie.

„Po rekordowym okresie 2022-2023 przeładunki węgla w polskich portach ulegały dość gwałtownej redukcji – w całym 2024 roku porty polskie przeładowały łącznie jedynie połowę rocznych obrotów notowanych w latach 2022-2023. Początek 2025 roku to dalsze utrzymanie ogólnego spadkowego trendu” – wyjaśniono.

Łącznie w polskich portach przeładowano w pierwszym półroczu 25,09 mln ton paliw. Najwięcej, bo 19,2 mln ton w Porcie Gdańsk, choć tam wolumen spadł o 4,75 proc. W gdyńskim porcie spadek był jeszcze większy – o 19,84 proc., do poziomu 1,27 mln ton. Jedyny wzrost odnotowano w Porcie Szczecin–Świnoujście, gdzie przeładunki wyniosły ponad 4,6 mln ton, czyli o 23,61 proc. więcej w ujęciu rok do roku. Miało to związek z rekordową liczbą dostaw LNG – świnoujski terminal przyjął 40 statków z gazem, najwięcej w historii obiektu w ujęciu półrocznym.

Od stycznia do czerwca 2025 roku polskie terminale kontenerowe przeładowały łącznie 1,88 mln TEU, co oznacza wzrost o 20,7 proc. rok do roku. Najwięcej kontenerów obsłużono w Porcie Gdańsk – blisko 1,3 mln TEU, czyli o 20,5 proc. więcej niż w ubiegłym roku. Jak podkreślono, na ten wynik wpłynęło m.in. otwarcie nowego terminala T3 w Baltic Hub i nowe serwisy sojuszy żeglugowych Gemini (statek ApiBhum) i Premier Alliance (MSC Rose)

W Porcie Gdynia przeładunki kontenerów wzrosły o 19,18 proc. – do 536,2 tys. TEU. Natomiast w Porcie Szczecin–Świnoujście zanotowano wzrost obrotów w tej kategorii ładunków o 46,11 proc. i wyniosły nieco ponad 50 tys. TEU, co związane było z uruchomieniem linii Eimskip, obsługiwanej przez terminal OT Port Świnoujście.

Polskie porty zanotowały również większe przeładunki w kategorii ro-ro. Łącznie było to 353,6 tys. jednostek frachtowych czyli o 7,34 proc. więcej niż w pierwszym półroczu ub.r. Najwięcej takich ładunków obsługuje Port Szczecin–Świnoujście (238,38 tys. jednostek — wzrost o 8,09 proc.). W Gdyni przeładowano 106,1 tys. jednostek (wzrost o 8,48 proc.). W Porcie Gdańsk przeładunki w kategorii ro-ro zmniejszyły się o 17,6 proc. i wyniosły 9152 jednostek.

Zgodnie z raportem, w pierwszym półroczu br. zmniejszył się regularny ruch pasażerski. W zespole portów Szczecin–Świnoujście obsłużono o 7,8 tysięcy mniej pasażerów niż w analogicznym okresie 2024 roku. W Porcie Gdynia spadek wynosił 5,15 proc., co oznaczało 2,7 tysięcy pasażerów mniej. Tylko gdański port zanotował wzrost, gdzie obsłużono o 2,43 proc. pasażerów więcej.

Przez pierwsze sześć miesięcy br. do polskich portów zawinęło łącznie 35 wycieczkowców, z czego 18 w Gdyni i 17 w Gdańsku. Do zespołu portów Szczecin–Świnoujście nie zawinęła żadna jednostka pełnomorska.

Port Monitor to cykliczne raporty poświęcone rynkowi portowemu i handlowi międzynarodowemu w Polsce, Regionie Morza Bałtyckiego oraz w Europie. Raporty przygotowane są przez zespół ekspertów działu konsultingowego firmy Actia Forum.

Źródło: www.polskamorska.pl

Koncern BP dokonał największego odkrycia złoża ropy i gazu od 25 lat.

Brytyjski koncern petrochemiczny BP poinformował, że dokonał największego odkrycia złoża ropy naftowej i gazu w XXI wieku – podała we wtorek stacja BBC. Złoże znajduje się około 400 km od wschodniego wybrzeża Brazylii. Po ogłoszeniu tej informacji ceny akcji BP na londyńskiej giełdzie wzrosły o ponad 1 proc.

Wiceprezes wykonawczy firmy ds. produkcji Gordon Birrell oznajmił w oświadczeniu wydanym w poniedziałek, że nowe złoże jest „największym odkryciem BP od 25 lat”. Zapowiedział, że koncern rozważy możliwość wybudowania w tym miejscu centrum produkcyjnego.

W ocenie firmy jest to największe odkrycie od czasu odnalezienia złoża gazu SzahDeniz na Morzu Kaspijskim w 1999 r.

BP odkryło w 2025 r. także wiele innych złóż, m.in. w Zatoce Meksykańskiej oraz Egipcie.

BBC przypomniała, że w lutym BP drastycznie ograniczyło planowane inwestycje w energię odnawialną. Firma poinformowała wówczas, że zamierza przeznaczać miliardy dolarów rocznie na działalność związaną z ropą i gazem, aby w ten sposób wzmocnić zaufanie inwestorów. Wiązało się to z kryzysami, które dotknęły koncern w ciągu ostatnich pięciu lat, w tym skutkami pandemii Covid-19 i pełnowymiarowej inwazji Rosji na Ukrainę.

BP, obok ExxonMobil i Shell, jest jedną z największych firm petrochemicznych na świecie.

Źródło: www.polskamorska.pl

Zaprzyśiężenie Prezydenta RP Karola Nawrockiego.

W środę, Karol Nawrocki złożył przed Zgromadzeniem Narodowym prezydencką przysięgę, formalnie obejmując urząd Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej.

Karol Nawrocki złożył prezydencką przysięgę przed Zgromadzeniem Narodowym [połączone obie izby parlamentu – Sejm i Senat].

Treść przysięgi wpisana jest do Konstytucji RP.

Zgodnie z art. 130 Karol Nawrocki oświadczył: „Obejmując z woli Narodu urząd Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, uroczycie przysięgam, że dochowam wierności postanowieniom Konstytucji, będę strzegł niezłomnie godności Narodu, niepodległości i bezpieczeństwa Państwa, a dobro Ojczyzny oraz pomyślność obywateli będą dla mnie zawsze najwyższym nakazem”. Przysięgę zakończył słowami: „Tak mi dopomóż Bóg”. Po tych słowach Karol Nawrocki formalnie objął urząd Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej.

W uroczystości zaprzysiężenia Prezydenta elekta RP bierze udział również ustępujący Prezydent RP Andrzej Duda z Małżonką Agatą Kornhauser–Dudą.

Po złożeniu przysięgi Prezydent RP Karol Nawrocki wygłosił swoje pierwsze orędzie przed Zgromadzeniem Narodowym.

Rzeczpospolita Polska jest dobrem wspólnym obywateli, a władzę sprawuje naród. Witam naród polski! W granicach Rzeczypospolitej i poza granicami Rzeczypospolitej! – powiedział Prezydent Karol Nawrocki.

Źródło: www.gov.pl

Polska trzecia pod względem liczby utonięć w UE według Eurostatu.

Polska jest trzecim po Francji i Niemczech państwem w Unii Europejskiej, które w 2022 r. odnotowało najwyższą liczbę zgonów w wyniku utonięcia – poinformował we wtorek Eurostat. Trzy lata temu w Polsce utonęło 535 osób; o 69 więcej w porównaniu z poprzednim rokiem.

Europejski Urząd Statystyczny przestrzegł w swoim komunikacie, że w sezonie letnim rośnie ryzyko wypadków na plażach i basenach.

Zauważył, że liczba utonięć w ostatnich latach spadała. W 2022 r. w całej UE była mniejsza o 194 – o 4 proc. mniej w stosunku do roku poprzedniego. Udział zgonów w wyniku utonięcia i śmiertelnych przypadków zanurzenia w stosunku do wszystkich nieszczęśliwych wypadków ze skutkiem śmiertelnym również nieznacznie spadł z 3,1 proc. w 2021 r. do 2,8 proc. w 2022 r. Stanowi to najniższy odsetek od rozpoczęcia gromadzenia danych w 2011 r., kiedy to utonięcia stanowiły 4,2 proc. wszystkich zgonów w wyniku nieszczęśliwych wypadków. W 2022 r. najwięcej utonięć odnotowano we Francji (784), co stanowi 16 proc. wszystkich śmiertelnych utonięć w UE. Kolejne były Niemcy (542), Polska (535), Rumunia (472) i Hiszpania (449). Polska wyprzedziła w tym niechlubnym zestawieniu Rumunię, która „spadła” z miejsca trzeciego na czwarte, gdy liczba utonięć spadła z 1033 w 2021 r. do 472 w 2022 r.

Z kolei najmniej utonięć w UE odnotowano w Luksemburgu (1), na Malcie (3), Cyprze (13) i w Słowenii (25).

Źródło: www.polskamorska.pl

Wielka Rafa Koralowa odnotowała największy spadek populacji koralowców w historii.

Australijski Instytut Nauk o Morzu (AIMS) poinformował, że w niektórych częściach Wielkiej Rafy Koralowej odnotowano największy roczny spadek bielenia koralowców od czasu rozpoczęcia pomiarów w 1986 r. – podała w środę stacja BBC.

Jako przyczyny spadku populacji koralowców naukowcy wymienili przejście cyklonów, plagę rozgwiazd, które żywią się koralowcami, ale główny nacisk położyli na tzw. stres cieplny, wywołany zmianami klimatycznymi. AIMS ostrzegło, że siedlisko może osiągnąć punkt krytyczny, w którym koralowce nie będą w stanie wystarczająco szybko się regenerować. Podkreślono, że czeka je „niestabilna” przyszłość.

Australijski zespół naukowców przeprowadził badania stanu 124 raf koralowych w okresie od sierpnia 2024 r. do maja 2025 r.

Wielka Rafa Koralowa to rozległy obszar tropikalnych koralowców o długości 2300 km, położona jest wzdłuż północno-wschodniego wybrzeża Australii. Druga co do wielkości rafa koralowa w Australii, Ningaloo, położona na zachodnim wybrzeżu kraju. Jak pisze stacja BBC, w tym roku po raz pierwszy w historii obie rafy jednocześnie stały się białe.

Koralowce są niezbędne dla Ziemi, żyje w nich ok. 25 proc. wszystkich gatunków morskich.

Bielenie następuje, gdy koralowce ulegają stresowi, ponieważ woda, w której żyją, jest zbyt ciepła. Według naukowców koralowce narażony na temperaturę wyższą o 1 st. C od swojego limitu termicznego przez okres dwóch miesięcy – ginie. Przy temperaturze wyższej o 2 st. C, może przetrwać około miesiąca.

Źródło: www.polskamorska.pl

Rusza „Nadodrzanek”. Kluczowa modernizacja torów do portów Szczecin-Świnoujście.

Rząd ogłosił rozpoczęcie modernizacji linii kolejowej C-E 59, znanej jako „Nadodrzanek”. To inwestycja kolejowa, która ma połączyć porty morskie w Szczecinie i Świnoujściu z Dolnym Śląskiem i południem Europy. Na prace przeznaczono ponad 620 milionów złotych z Krajowego Planu Odbudowy.

Uroczyste ogłoszenie inwestycji odbyło się w porcie w Szczecinie. W wydarzeniu wzięli udział m.in. minister infrastruktury Arkadiusz Marchewka, podsekretarz stanu Piotr Malepszak oraz przedstawiciele PKP PLK i Zarządu Morskich Portów Szczecin i Świnoujście.

– Modernizacja „Nadodrzanek” zwiększy potencjał portów Szczecin i Świnoujście. Dzięki tej inwestycji towary z i do portu będą przewożone szybciej na trasie biegnącej przez województwa zachodniopomorskie, lubuskie i dolnośląskie – powiedział wiceminister Arkadiusz Marchewka.

Projekt obejmuje modernizację około 300 kilometrów linii kolejowej. Zostaną wymienione szyny, przebudowane rozjazdy i przejazdy. Na wybranych odcinkach zainstalowane zostaną nowoczesne systemy zabezpieczające ruch. Inwestycja przewiduje też budowę nowych peronów i modernizację sieci trakcyjnej.

Jak zaznaczył Marcin Mochocki z PKP PLK, istotne będzie również zwiększenie kategorii przejazdów, co poprawi bezpieczeństwo i pozwoli na szybszy transport.

– Prace dotyczą nawierzchni torowej na ponad 200 km linii kolejowej, ale też, co bardzo ważne, zwiększenia kategorii przejazdów, co z jednej strony wpływa na poprawę bezpieczeństwa drogowego, z drugiej strony pozwala na zwiększenie prędkości transportu kolejowego – wyjaśnił Marcin Mochocki, dyrektor ds. realizacji inwestycji w PKP PLK.

Po zakończeniu modernizacji pociągi towarowe mają osiągać prędkość do 100 km/h. Natomiast pasażerskie do 160 km/h na Dolnym Śląsku i 140 km/h w pozostałych województwach. Jak podkreślił Piotr Malepszak, dzięki temu skróci się czas podróży między Szczecinem a Wrocławiem aż o 40 minut.

– Ten efekt, który osiągniemy, to skrócenie czasu przejazdu Nadodrzańką ze Szczecina do Wrocławia o 40 minut – zaznaczył Piotr Malepszak, podsekretarz stanu w Ministerstwie Infrastruktury.

Inwestycja ma także istotne znaczenie dla środowiska. Obecnie aż 65% towarów opuszcza porty ciężarówkami. Kolej, która obsługuje jedynie 15% ładunków, ma przejąć znacznie większą część transportu.

– Udział przewozów koleją do portu i z portu po prostu musi wzrosnąć, gdyż jest to i najtańsza metoda transportu, i najbardziej ekologiczna – zaznaczył Arnold Perepeczo, wiceprezes ds. ekonomiczno-finansowych Zarządu Portów Szczecin–Świnoujście.

Modernizacja „Nadodrżanki” to kontynuacja wcześniejszych działań na rzecz poprawy dostępu kolejowego do portów. W 2024 roku zakończono wartość ponad 1,5 miliarda złotych inwestycję. W ramach tego wymieniono 96 km torów, 84 km sieci trakcyjnej, 285 rozjazdów, przebudowano mosty i wiadukty. Rok wcześniej, wspólnie z Wodami Polskimi, zbudowano nowy, dwutorowy most nad Regalicą.

Realizacja obecnej fazy projektu potrwa do drugiej połowy 2026 roku. Umowy z wykonawcami już podpisano. Wśród nich znalazły się firmy Trakcja, ColasRail Polska oraz konsorcjum Dolkom i SBM.

Źródło: www.polskamorska.pl

Azjatycka ryba zagraża ekosystemom polskich wód.

Podczas rutynowych badań ichtiologicznych w Stobrowskim Parku Krajobrazowym naukowcy odkryli trawianka. Według ekspertów oznacza to realne zagrożenie dla lokalnego ekosystemu.

Trawianka, czyli Percottuslenii to gatunek ryby wywodzący się z Chin i wschodniej Rosji. W Europie pojawiła się w drugiej połowie XX wieku. Do Polski dotarła w 1993 roku. To pierwsze potwierdzone wystąpienie tego gatunku w regionie opolskim.

Mimo niewielkich rozmiarów trawianka stanowi poważne zagrożenie dla lokalnej przyrody. To drapieżnik, który żywi się larwami płazów, młodymi rakami oraz drobnymi bezkręgowcami wodnymi. Zasiadła małe i zarośnięte zbiorniki, takie jak stawy czy starorzecza. Charakteryzuje się zębatą i wielką jak na swoje rozmiary paszczą.

Jej obecność może doprowadzić do zaniku całych populacji chronionych gatunków płazów. Eksperci podkreślają, że zmiany zachodzące po wtargnięciu gatunku do ekosystemu mogą być niewidoczne na pierwszy rzut oka, ale ich skutki są długofalowe i trudne do odwrócenia. Zespołu Opolskich Parków Krajobrazowych informuje, że w jednym z zagajników, w którym znaleziono trawianka nie występują licznie bezkręgowce i płazy. W tym obszarze nie słychać charakterystycznego kumkania i rechotów.

— Najpierw z wody znikają bezkręgowce, później płazy. W miejscu, gdzie na kilometry rozbrzmiewało kumkanie i rechot, teraz panuje cisza, mimo że na pierwszy rzut oka nic się nie zmieniło. Taka właśnie historia wydarzyła się w jednym z zakątków Stobrowskiego PK — przekazują eksperci.

Trawianka jest wyjątkowo odporna na niekorzystne warunki środowiskowe. Potrafi przeżyć w wodach ubogich w tlen, a nawet w przesycających zbiornikach. Nie zagrażają jej też duże mrozy. Brak naturalnych wrogów w stawach i starorzeczach sprawia, że może bardzo szybko zdominować to środowisko. W rzekach jej liczebność ograniczają drapieżniki, takie jak szczupaki czy okonie.

Zespół Opolskich Parków Krajobrazowych zapowiadają, że podejmą działania zmierzające do ograniczenia populacji drapieźnika. Trawianka znajduje się na liście inwazyjnych gatunków obcych, objętych Ustawą o inwazyjnych gatunkach obcych z 2021 roku. Naukowcy proszą o informacje w momencie spotkania czy złowienia ryby.

— Co teraz? Będziemy starali się zwalczyć ten gatunek – co nie jest łatwe, trawianki potrafią przetrwać bowiem nawet całkowite wyschnięcie lub przemarznięcie zbiornika! Co ważne, walka z tym gatunkiem jest obowiązkiem ustawowym gmin i zarządców terenów na mocy Ustawy o inwazyjnych gatunkach obcych z 2021 roku — informują eksperci.

Źródło: www.polskamorska.pl

Wielki remont i ekologiczna modernizacja masowca Resko w MSR Gryfia.

W Morskiej Stoczni Remontowej Gryfia trwa intensywny remont statku mv Resko, należącego do Polskiej Żeglugi Morskiej. Jednostka wpłynęła do stoczni 20 lipca i od tamtej pory przechodzi kompleksowe prace konserwacyjne i modernizacyjne. To już trzeci remont dokowy tego statku.

Resko to masowiec o długości 190 metrów i nośności ponad 30 tysięcy ton. Obecnie znajduje się w największym doku Gryfii – Doku nr 5 – gdzie przechodzi szereg ważnych prac mających przywrócić mu pełną sprawność techniczną.

Remont obejmuje między innymi:

- konserwację kadłuba, czyli dokładne czyszczenie i malowanie, by zabezpieczyć statek przed korozją
- naprawy silników i wałów, które odpowiadają za napęd jednostki
- przegląd urządzeń pokładowych, takich jak dźwigi, wciągarki i systemy kotwiczne
- remont ładowni, których stan techniczny ma kluczowe znaczenie dla bezpieczeństwa przewozu towarów
- serwis urządzeń pomocniczych, np. pomp czy wentylatorów

Ważną częścią remontu jest modernizacja systemów technicznych, by jednostka była bardziej przyjazna dla środowiska. Prace koncentrują się m.in. na uszczelnieniach rufowych wału napędowego. Wdrażany jest tu specjalistyczny system WartsilaAirguardSeal.

Zakończenie remontu planowane jest na drugą połowę sierpnia 2025 roku. Do tego czasu stoczniovcy pracują nad każdym szczegółem, by jednostka mogła bezpiecznie i sprawnie wrócić na szlak.

Źródło: www.polskamorska.pl

Grupa Przemysłowa Baltic rozpoczyna realizację zamówienia dla farmy wiatrowej Baltica 2.

W czwartek zainaugurowano produkcję elementów konstrukcyjnych dla Morskiej Farmy Wiatrowej Baltica 2. Za wykonanie anodowych klatek ochronnych i konstrukcji cumowniczych odpowiada Grupa Przemysłowa Baltic należąca do Agencji Rozwoju Przemysłu.

Na terenie zakładu Energomontaż Północ Gdynia odbyło się symboliczne pierwsze cięcie stali, które oficjalnie rozpoczęło produkcję konstrukcji cumowniczych dla Morskiej Farmy Wiatrowej Baltica 2. Klatki anodowe powstaną w Gdańsku. Elementy te będą chronić fundamenty turbin wiatrowych przed korozją i uszkodzeniami mechanicznymi. Są one częścią tzw. „secondary steel” - zestawu konstrukcji pomocniczych niezbędnych do bezpiecznej eksploatacji morskich farm wiatrowych.

Produkcja elementów konstrukcyjnych

„Cieszy nas, że Orsted i Polska Grupa Energetyczna zdecydowali się powierzyć wykonanie tych komponentów właśnie nam. To dowód na to, że lokalne dostawy z Europy i Polski mogą skutecznie wspierać duże inwestycje w sektorze offshore” – powiedział prezes zarządu Grupy Przemysłowej Baltic Remigiusz Paszkiewicz. Prezes

Paszkievicz podkreśla, że produkcja na rzecz offshore to jeden ze strategicznych kierunków rozwoju GP Baltic. Inne kluczowe elementy w strategii to produkcja na rzecz lądowej energetyki wiatrowej i produkcja stoczniowa. - Zakładam, że w niedalekiej przyszłości produkty dla offshore mogą być naszą specjalnością eksportową - mówi w rozmowie z Gospodarką Morską prezes Paszkiewicz.

Produkcja będzie realizowana w zakładach Grupy Przemysłowej Baltic w Gdyni i Gdańsku. Pozostałe komponenty z obszaru „secondary steel” dla projektu Baltica 2, czyli podwieszane platformy wewnętrzne, wykona firma Smulders w Żarach.

Baltica 2 to największa morska farma wiatrowa budowana na polskich wodach Bałtyku. Inwestycja realizowana jest wspólnie przez Polską Grupę Energetyczną i Orsted - duńską firmę specjalizującą się w morskiej energetyce wiatrowej. Baltica 2 to 107 potężnych turbin wiatrowych o łącznej mocy 1,5 GW. Dostarczą energię dla 2,5 mln domów w Polsce.

Rozwój projektu

W ramach projektu rozpoczęto już prace przygotowujące dno morskie do instalacji fundamentów i infrastruktury podwodnej. Trwa też budowa lądowej infrastruktury przyłączeniowej w gminie Choczewo i produkcja kluczowych komponentów, za pomocą których moc z Baltica 2 zostanie dostarczona do sieci przesyłowej.

„Jednym z priorytetów nowej strategii Grupy PGE do 2035 jest wzmacnianie krajowego łańcucha dostaw” - podkreślił wiceprezes zarządu PGE Maciej Górski, dodając że kontrakt realizowany przez Grupę Przemysłową Baltic to przykład wdrażania tego podejścia w praktyce. - "Nam nie chodzi tylko o to, aby stały wiatraki i produkowały energię, ale jeszcze ważniejsze jest, aby korzyści z tej inwestycji odnosila polska gospodarka, także na etapie łańcucha dostaw. Widzimy, że polskie firmy dysponują kompetencjami, wykwalifikowaną kadrą oraz odpowiednim potencjałem produkcyjnym, by stać się filarem rozwoju morskiej energetyki wiatrowej na Bałtyku" - zaznaczył.

Dyrektorka zarządzająca OrstedOffshore Polska Agata Staniewska-Bolesta podkreślała, że udział krajowych firm w projektach offshore systematycznie rośnie, co przekłada się na większą rozpoznawalność polskich dostawców także poza granicami kraju. To wstęp do eksportu naszych usług na całą Europę.

Harmonogram realizowany dokładnie z założeniami

Baltica 2 powstanie w polskiej części Bałtyku pomiędzy Ustką a Choczewem i składać się będzie ze 107 turbin o mocy 14 MW każda, rozmieszczonych na powierzchni ok. 190 km kw. Odległość z brzegu do najbliższej turbiny wyniesie ok. 40 km. Turbiny osadzone zostaną na fundamentach w formie monopali. Na potrzeby farmy zbudowane zostaną cztery morskie stacje transformatorowe. Baza serwisowa dla farmy będzie w Ustce, wyprowadzenie mocy na brzeg - w okolicach Choczewa.

- "Obecnie wszystkie harmonogramy są realizowane tak, jak zakładamy - mówi w rozmowie z Gospodarką Morską Bartosz Fedurek, prezes spółki PGE Baltica, realizującej inwestycję. - "Obecnie trwa budowa bazy w Ustce, zaczyna się produkcja elementów wyposażenia w Gdańsku i Gdyni, na akwenie, gdzie będzie Baltica2 trwają prace związane z porządkowaniem dna i przesuwaniem kamieni. Rok 2026 to będzie rok, w którym skupimy się na fundamentach, a 2027 r. to montaż turbin i start projektu" - mówi Bartosz Fedurek.

Źródło: www.gospodarkamorska.pl

Już pięć wiatraków Orlenu zainstalowanych na Bałtyku.

Na pierwszej polskiej farmie wiatrowej Baltic Power, wspólnej inwestycji ORLENU i Northland Power, zainstalowano już 5 wiatraków o mocy 15 MW każdy. Jedna doba ich pracy pozwoli na naładowanie prawie 18 tysięcy aut elektrycznych. Największe dostępne w Europie turbiny zostały wyprodukowane przez duńską firmę Vestas. Część gondol jest wytwarzanych lokalnie, m.in. w fabryce zlokalizowanej w Szczecinie.

Najbardziej zaawansowana inwestycja w morską farmę wiatrową w Polsce nabiera tempa. Prace na morzu, których zwieńczeniem jest instalacja turbiny, to także stawianie fundamentów – monopali i elementów przejściowych. Ta część inwestycji zbliża się do półmetka. Wkrótce rozpocznie się montaż morskich kabli wewnętrznych (międzyturbiniowych) i eksportowych, a jesienią morskich stacji elektroenergetycznych, których konstrukcje stalowe wyprodukowano w stoczniach w Gdyni i w Gdańsku.

– Energia jutra zaczyna się dziś to nie tylko slogan. Pierwsza polska farma wiatrowa staje się faktem. Prace na morskim placu budowy zaczęliśmy z początkiem tego roku, a już dziś możemy podziwiać ich efekty. Na Morzu Bałtyckim stawiamy kolejne turbiny, z których już w przyszłym roku do polskich domów i przemysłu popłynie czysta energia elektryczna. To jedna z wielu inwestycji ORLENU w ramach największego programu modernizacji polskiej energetyki wartego nawet 380 mld zł – mówi Ireneusz Fałara, Prezes Zarządu ORLEN.

fot. Orlen

Prace instalacyjne na morzu zakończą się w przyszłym roku. Kolejnym etapem będą testy i uzyskanie niezbędnych certyfikacji oraz pozwoleń. Już teraz Baltic Power posiada pierwsze na polskim rynku certyfikaty zgodności projektu dla turbin i morskich stacji elektroenergetycznych, które gwarantują zgodność inwestycji z obowiązującymi regulacjami i wymogami technicznymi.

Pierwsza baza dla MFW uruchomiona

W maju uruchomiono bazę operacyjno-serwisową w Łebie, kluczową infrastrukturę dla projektu Baltic Power, która będzie obsługiwać prace utrzymaniowe dla farmy przez nawet 30 lat jej eksploatacji. Obecnie wspiera kampanię instalacyjną na morzu i jest siedzibą Morskiego Centrum Koordynacyjnego Równoległe, w gminie Choczewo, trwa budowa infrastruktury lądowej, w tym m.in. stacji elektroenergetycznej, która wkrótce połączy Baltic Power z krajową siecią.

Baltic Power zakłada maksymalne wykorzystanie lokalnych dostawców w całym, 30-letnim cyklu życia farmy wiatrowej. Kluczowe elementy – gondole turbin, kable, konstrukcje stalowe morskich stacji odbiorczych czy elementy fundamentów, powstały w fabrykach w Szczecinie, Bydgoszczy, Trójmieście, Żarach i Niemodlinie. Baltic Power korzysta również z usług polskich dostawców w obszarze badań geologicznych, usług projektowych czy logistyki.

Najbardziej zaawansowana inwestycja offshore w Polsce

Baltic Power to najbardziej zaawansowana inwestycja w morską energetykę wiatrową na polskich wodach Bałtyku, która już w przyszłym roku pokryje nawet 3 proc. krajowego zapotrzebowania na energię. Instalacje na morzu rozpoczęły się z początkiem roku. W styczniu zainstalowano pierwsze fundamenty w kwietniu elementy przejściowe, z kolei w lipcu pierwszą turbinę wiatrową.

Uruchomienie farmy jest planowane w 2026 roku. Baltic Power, o mocy zainstalowanej 1,2 GW, ma potencjał dostarczania odnawialnej energii dla ponad 1,5 mln gospodarstw domowych. Równoległe Grupa ORLEN planuje rozwój w partnerstwach kolejnych projektów o mocy ok. 5.5 GW. Do udziału w grudniowej aukcji przygotowywany jest obecnie Baltic East, najbardziej zaawansowany projekt drugiej fazy offshore, realizowany przez ORLEN Neptun. Kolejne inwestycje będą realizowane już niedługo. Morska energetyka wiatrowa jest jednym ze strategicznych kierunków rozwoju Grupy ORLEN, wspierającym proces zrównoważonej i sprawiedliwej transformacji energetycznej.

Źródło: www.gospodarkamorska.pl

Kanada, Unia Europejska i Wielka Brytania zmniejszą limity cenowe na rosyjską ropę.

Kanada w porozumieniu z Unią Europejską i Wielką Brytanią zmniejszy limity cenowe na rosyjską ropę – poinformowali w piątek we wspólnym komunikacie ministrowie spraw zagranicznych i finansów Kanady, Anita Anand i François-Philippe Champagne.

Celem sankcji, które wejdą w życie w najbliższych tygodniach jest ograniczenie dochodów Rosji ze sprzedaży ropy, wykorzystywanych w wojnie na Ukrainie. Limity cenowe wprowadzone w grudniu 2022 r. przez kraje grupy G7, Australię i Nową Zelandię zostaną obecnie obniżone na rynku międzynarodowym z 60 dolarów amerykańskich za baryłkę do 47,6 dolara za baryłkę. Decyzja dotyczy transportów rosyjskiej ropy drogą morską. Stosujące ten limit kraje zakazały w 2022 r. firmom z sektora ubezpieczeń i finansów zawierania umów w sprawie ubezpieczenia tankowców, jeśli cena rosyjskiej ropy przekracza przyjęty limit. Ponieważ w ubezpieczeniach tego typu dominują ubezpieczyciele zachodni, rosyjscy właściciele tankowców nie mogą ubezpieczyć transportów ropy wyżej niż cena z limitu, a potencjalne odszkodowania mogą nie pokrywać szkód.

„Niższa cena osłabi zdolność Rosji do finansowania jej nielegalnej wojny i wyrze kolejna naciski na aparat wojskowy Putina” - podkreślono w komunikacie. Ministrowie zaznaczyli też, że mechanizm ograniczania ceny, jaką Rosja może uzyskać ze sprzedaży ropy pozwala na dalsze obniżanie ceny za baryłkę.

Kanada nie importuje rosyjskiej ropy, jest sama producentem netto ropy naftowej. Zakaz bezpośredniego importu ropy z Rosji wszedł w życie 10 marca 2022.

Portal The Kiyv Independent podawał we wtorek, powołując się na dane rosyjskiego ministerstwa finansów, że rosyjskie dochody ze sprzedaży ropy i gazu w lipcu br. spadły o 30 proc. w porównaniu z lipcem ub.r. Lipiec był też trzecim kolejnym miesiącem spadku dochodów ze sprzedaży tych surowców. Również we wtorek agencja Bloomberg podawała, że dochody ze sprzedaży ropy spadły w lipcu o 33 proc., a łącznie dochody ze sprzedaży ropy i gazu spadły o 27 proc. w porównaniu z lipcem ub.r. Wpływy ze sprzedaży ropy i gazu stanowią ok. jednej trzeciej dochodów rosyjskiego budżetu.

Agencja Bloomberg informowała w piątek, że Chiny zamierzają nadal kupować ropę w Rosji.

Źródło: www.gospodarkamorska.pl

Norwegia zaostrza kontrole tankowców i planuje utrudnienia dla rosyjskiej „floty cieni”.

Od poniedziałku, 11 sierpnia, norweskie władze wprowadzają nowe procedury kontrolne dla tankowców przepływających przez wyłączną strefę ekonomiczną (EEZ) kraju. Każda jednostka przewożąca ropę będzie zobowiązana do posiadania dodatkowej polisy ubezpieczeniowej CLC, potwierdzającej pokrycie kosztów ewentualnej katastrofy ekologicznej.

Za nadzór nad realizacją nowych wymogów odpowiada Norweska Administracja Wybrzeża, a przekazywane dokumenty będzie weryfikować Urząd Transportu Morskiego. Brak ważnej polisy może skutkować uniemożliwieniem dalszej żeglugi przez wody w pobliżu norweskiego wybrzeża.

Wprowadzenie obowiązkowego ubezpieczenia CLC jest szczególnie dotkliwe dla jednostek należących do tzw. „floty cieni” – nieprzejrzystej sieci statków transportujących objętą sankcjami rosyjską ropę naftową. Armatorzy takich jednostek często unikają kosztów związanych z dodatkową ochroną ubezpieczeniową, a ich trasy z portów północnej Rosji biegną w bezpośrednim sąsiedztwie norweskich wód.

– „Flota cieni” stwarza zwiększone zagrożenie zarówno dla środowiska, jak i dla bezpieczeństwa żeglugi. Jednocześnie przyczynia się do finansowania nielegalnej wojny prowadzonej przez Rosję – podkreśliła minister rybołówstwa i gospodarki morskiej Marianne Sivertsen Næss.

Norweska wyłączna strefa ekonomiczna obejmuje wody wzdłuż zachodniego wybrzeża Półwyspu Skandynawskiego, a także rejony wokół archipelagu Svalbard na Oceanie Arktycznym i wyspy Jan Mayen na północnym Atlantyku. Oslo liczy, że po dołączeniu do grona państw takich jak Dania, Finlandia, Szwecja, Niemcy czy Wielka Brytania – które już wcześniej wprowadziły podobne procedury – żegluga „floty cieni” w regionie stanie się znacząco utrudniona.

Źródło: www.gazetamorska.pl

Nietrzeźwy kapitan kontenerowca zatrzymany w Porcie Gdańsk. Ukraińiec miał ponad 2,29 promila alkoholu.

Poważny incydent na nabrzeżu w Gdańsku. Kapitan kontenerowca pod banderą liberyjską, który w środę rano miał wypłynąć z Portu Gdańsk do Bremerhaven w Niemczech, był pod silnym wpływem alkoholu. Badanie wykazało 2,29 promila w wydychanym powietrzu. Po przewiezieniu na komisariat wynik był jeszcze wyższy – 2,5 promila. Interweniowała Straż Graniczna. Statek opuścił port dopiero wieczorem, po wymianie kapitana.

Zgłoszenie dotyczące podejrzenia nietrzeźwości kapitana wpłynęło do funkcjonariuszy z Placówki Straży Granicznej w Gdańsku od dyżurnego Kapitanatu Portu. Informacja została przekazana drogą radiową. Funkcjonariusze natychmiast udali się na pokład jednostki.

Po przeprowadzeniu badania alkomatem okazało się, że kapitan, obywatel Ukrainy, ma 2,29 promila alkoholu. Mężczyzna został przewieziony do Komisariatu Policji w Gdańsku, gdzie przeprowadzono kolejne badanie. Tym razem wynik wyniósł 2,5 promila.

– Funkcjonariusze z Placówki Straży Granicznej w Gdańsku podjęli interwencję po otrzymaniu informacji drogą radiową od dyżurnego Kapitanatu Portu – poinformował Tadeusz Gruchalla, rzecznik prasowy Morskiego Oddziału Straży Granicznej.

Jeszcze tego samego dnia armator wyznaczył nowego kapitana. Wieczorem kontenerowiec mógł bezpiecznie opuścić port i obrać kurs na niemiecki Bremerhaven.

Reagowanie na zagrożenia w Porcie Gdańsk

Zdarzenie pokazuje, jak kluczową rolę odgrywają służby portowe i Straż Graniczna w zapewnieniu bezpieczeństwa żeglugi. Nietrzeźwy kapitan dowodzący dużym statkiem handlowym stanowi poważne zagrożenie — zarówno dla załogi, jak i dla innych uczestników ruchu morskiego oraz infrastruktury portowej.

Sprawa została przekazana odpowiednim służbom. Obywatel Ukrainy może odpowiadać za prowadzenie jednostki morskiej w stanie nietrzeźwości oraz za stworzenie zagrożenia w ruchu wodnym.

Źródło: www.gazetamorska.pl

Plaża pod kontrolą, nowe przejście w Nowym Warpnie. Zmiany na granicy w Zachodniopomorskim.

Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 1 sierpnia 2025 roku, zmieniającym dotychczasowe przepisy dotyczące przywrócenia tymczasowej kontroli granicznej na granicach wewnętrznych, wprowadzone zostały nowe regulacje w zakresie funkcjonowania przejść granicznych na terenie województwa zachodniopomorskiego. Zmiany mają charakter organizacyjny i dostosowują system kontroli do aktualnych potrzeb operacyjnych oraz analizy natężenia ruchu granicznego.

Jedną z kluczowych modyfikacji jest rozszerzenie obszaru kontroli w rejonie popularnego przejścia Świnoujście – Ahlbeck. Nowym elementem objętym nadzorem jest przyległa plaża, przez którą – szczególnie w sezonie letnim – przemieszcza się wielu pieszych i rowerzystów.

– Rozszerzono obszar kontroli w rejonie przejścia granicznego Świnoujście - Ahlbeck przy promenadzie transgranicznej o przyległą plażę. Przekraczanie granicy w tych miejscach będzie dozwolone, a funkcjonariusze Straży Granicznej będą tam prowadzić wyrywkowe kontrole – poinformował Tadeusz Gruchalla, rzecznik prasowy Morskiego Oddziału Straży Granicznej.

W ramach usprawnień logistycznych dodano również nowe przejście pieszo-rowerowe na trasie Nowe Warpno – Rieth. Kontrola osób przekraczających granicę będzie prowadzona około 50 metrów przed mostem nad Myśluborską Strugą. Zmiana ta wpisuje się w trend wspierania lokalnej mobilności przy zachowaniu niezbędnych mechanizmów bezpieczeństwa.

Jednocześnie z listy aktywnych przejść usunięto dwa rzeczne punkty kontroli granicznej – Widuchowa oraz Gryfino. Decyzję tę uzasadniono brakiem ruchu w tych lokalizacjach, co czyniło dalsze utrzymywanie infrastruktury kontroli nieefektywnym.

Wprowadzone zmiany pozostają częścią szerokiej strategii tymczasowej kontroli granicznej realizowanej na poziomie krajowym, mającej na celu reagowanie na zmieniające się uwarunkowania bezpieczeństwa oraz migracji w regionie Morza Bałtyckiego.

Źródło: www.gazetamorska.pl

Lekarka: nowa metoda pozwala pacjentom z chorobą Parkinsona zachować aktywność.

Nowa metoda leczenia choroby Parkinsona, która jest w Polsce stosowana od roku, pozwala zachować pacjentom aktywność społeczną i zawodową. Efekty widać już w pierwszych dniach leczenia – wskazała prof. Joanna Siuda z Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Katowicach.

Nowa metoda jest stosowana w leczeniu pacjentów z zaawansowaną chorobą Parkinsona. Polega na ciągłej podskórnej infuzji leku – foskarbidopy i foslewodopy – przez niewielką pompę.

Kierująca Oddziałem Neurologii Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach prof. Joanna Siuda wskazała podczas czwartkowej konferencji prasowej, że wcześniej w Polsce były stosowane zarówno leki doustne, jak i infuzyjne. Zaletą nowej metody jest połączenie skutecznego leku z mało inwazyjną formą podawania, jaką jest kaniula podskórna.

– Lek jest podawany przez całą dobę i siedem dni w tygodniu. To również szczególna zmiana w porównaniu z poprzednimi preparatami. Pompa posiada możliwość podawania różnych dawek leku, czyli w ciągu aktywnego dnia pacjent ma ustaloną tzw. dawkę dzienną, która obniża się w nocy wraz z zapotrzebowaniem. Jest także możliwość zwiększenia dawki, jeśli pacjent planuje większą aktywność, np. zamierza pobeiegać lub wybrać się na rower – powiedziała prof. Joanna Siuda.

Lekarka wyjaśnia, że ciągła infuzja leku pozwala uniknąć sytuacji, w których u pacjentów nagle gwałtownie nasilają się objawy choroby lub budzą się oni ze snu w bardzo złym stanie.

– Efekty widzimy już w pierwszych dniach leczenia, które pacjenci spędzają w szpitalu. Przede wszystkim nie występują fluktuacje, czyli gwałtowne zmiany w funkcjonowaniu, nasilanie się objawów choroby, które wcześniej zdarzały się u pacjenta mimo stosowania leczenia farmakologicznego – powiedziała prof. Joanna Siuda.

Podkreśliła, że dzięki temu pacjenci mogą zachować aktywność społeczną i zawodową.

Pacjenci zakwalifikowani do leczenia nową metodą muszą kilka dni spędzić w szpitalu. Celem jest m.in. sprawdzenie efektywności leczenia, ustalenie dawek leku oraz szkolenie z obsługi pompy.

Prof. Joanna Siuda zasygnalizowała, że choroba Parkinsona jest diagnozowana u coraz młodszych osób. Podała przykład pacjenta, u którego pierwsze objawy wystąpiły w wieku 16. lat. Natomiast najczęściej pierwszej objawy występują u osób w wieku 55-60 lat.

– Obserwujemy, że chorują coraz młodsze osoby. Z czego to może wynikać? Niestety z zanieczyszczenia środowiska. Kiedyś uważaliśmy, że głównym czynnikiem chemicznym, który zwiększa ryzyko zachorowania na chorobę Parkinsona, są pestycydy. (...) Natomiast niestety obecnie zanieczyszczenie powietrza powoduje, że obserwujemy coraz więcej zachorowań – wskazała prof. Joanna Siuda.

Dodała, że wpływ mają także czynniki genetyczne. Specjaliści wyróżnili kilkadziesiąt różnych genów związanych z chorobą Parkinsona.

Nową metodę do ogólnopolskiego programu lekowego wprowadzono w 2024 r. Pierwszy pacjent – Piotr Lipoński – skorzystał z niej w Uniwersyteckim Centrum Klinicznym w Katowicach.

– Ta pompa naprawdę zmieniła dużo w moim życiu. Pozwala mi zapomnieć o chorobie – ocenił Piotr Lipoński. Wskazał, że dzięki nowej metodzie leczenia nie musi obawiać się wahań stanu swojego zdrowia.

Dotychczas w Uniwersyteckim Centrum Klinicznym w Katowicach nowe leczenie zastosowano u 25 osób. Najmłodsza osoba, która czeka na rozpoczęcie leczenia, ma 39 lat.

Choroba Parkinsona to przewlekła i postępująca choroba neurodegeneracyjna. Charakteryzuje się zaburzeniami ruchowymi – drżeniem rąk, sztywnością mięśni, problemami z utrzymaniem równowagi. Szacuje się, że w Polsce z chorobą Parkinsona zmaga się ok. 100 tys. osób.

Źródło: www.naukawpolsce.pl

Dietetyczka: ultraprzetworzona żywność wpływa na ciało i umysł.

Nadmierne spożycie ultraprzetworzonej żywności może mieć negatywny wpływ na ciało i umysł – przestrzegła dietetyczka ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, doktor nauk o zdrowiu Małgorzata Słoma-Krześlak.

Ultraprzetworzoną żywność cechuje obecność składników, których na co dzień nie używa się w domowych kuchniach: emulgatorów, wzmacniaczy smaku i sztucznych barwników. W procesie produkcji jest ona wielokrotnie przetwarzana.

Jak wskazało w komunikacie biuro prasowe Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, zaliczają się do niej zarówno chipsy i słodzone napoje gazowane, jak i gotowe dania oraz produkty pozornie postrzegane jako zdrowe, np. batoniki proteinowe.

„W dobie łatwego dostępu do szybkich posiłków i przekąsek typu instant coraz więcej badań wskazuje, że żywność ultraprzetworzona (UPF – ultra-processed food) może mieć niepokojący wpływ nie tylko na nasze ciało, ale również na umysł” – wskazała Małgorzata Słoma-Krześlak.

Wyjaśniła, że dieta ma bezpośredni wpływ na stan mikrobioty jelitowej, która oddziałuje na układ nerwowy. Ultraprzetworzona żywność sprzyja stanom zapalnym, zaburza równowagę bakterii jelitowych oraz wpływa na układ dopaminergiczny, które reguluje odczuwanie przyjemności oraz motywację.

„Wszystko to może nasilać objawy depresji oraz lęku. W badaniach epidemiologicznych wykazano, że zwiększenie w diecie o 10 proc. udziału UPF może wiązać się z 11 proc. wyższym ryzykiem depresji” – zaznaczyła dietetyczka.

Ultraprzetworzona żywność może negatywnie wpływać na koncentrację, orientację przestrzenną i zdolność logicznego myślenia, a także jakość snu. Śląski Uniwersytet Medyczny wskazał, że szczególnie u dzieci i nastolatków jej nadmierne spożycie może wpłynąć na zaburzenia odżywiania.

„Choć żywność ultraprzetworzona jest powszechnie dostępna i atrakcyjna smakowo, jej nadmiar może negatywnie wpływać na nasz mózg, sen i zdrowie psychiczne” – podkreśliła Małgorzata Słoma-Krześlak.

Dodała, że nawet niewielkie zmiany w codziennej diecie – bez skrajnych restrykcji, ale z większą świadomością na temat jedzenia – mogą poprawić jakość życia.

Źródło: www.naukawpolsce.pl

Jesteś marynarzem pracującym na kontraktach u zagranicznych armatorów? Zapraszamy do OMK / ITF.

Przynależność do Związku zawodowego wielu z nas uważa za zbyteczną i niepotrzebną będąc w dużym błędzie. Przedstawiamy tutaj kilka powodów, wymiernych korzyści, dla których warto należeć do Organizacji Marynarzy Kontraktowych.

Przynależność do OMK można traktować jako Ubezpieczenie od nieszczęśliwych wypadków i zdarzeń podczas pracy na morzu. Istotna jest także ochrona praw marynarzy. Życie stwarza różne niespodzianki i nawet najlepszym z nas, pracującym dla najlepszych armatorów może się wiązać z przykrymi sytuacjami.

ETF wykorzystuje każdą szansę jak i kreuje nowe w celu zabezpieczenia miejsc i warunków pracy europejskich marynarzy, utrzymania poziomu szkoleń i morskiego know-how. Wypełniając deklarację do OMK wstępujesz także do ETF i tym samym wspierasz działania na rzecz lepszych miejsc pracy dla marynarzy z UE.

Nasze cele:

- Polscy marynarze powinni mieć równoważne warunki zatrudnienia jakich koledzy w innych krajach UE.
- Zakończenia dyskryminacji płacowej i socjalnej oraz segregacji marynarzy ze względu na kraj pochodzenia.
- Każdy marynarz zatrudniony na statku pod banderą UE powinien korzystać z ubezpieczenia społecznego przewidzianego w prawie wspólnotowym.
- Dbanie o wizerunek marynarza w Polsce jak i na świecie poprzez rzetelne informowanie o trudach jego pracy.
- Stworzenie, wdrożenie i egzekwowanie w Polsce przepisów umożliwiających i gwarantujących godziwe warunki pracy marynarzom na statkach polskiej bandery.
- Powszechne stosowania systemu zatrudnienia na czas nieokreślony (zatrudnienie na stałe).

- Zagwarantowanie miejsc pracy dla marynarzy wspólnotowych na statkach uprawiających żeglugę na wodach europejskich oraz międzynarodowych, z należących do armatorów z UE.
- Ustawiczne staranie o obejmowanie marynarzy takimi samymi warunkami i zasadami zabezpieczeń społecznych z jakich korzystają pracownicy lądowi.
- Aktywnego udziału w budowaniu i utrzymywaniu światowej sieci ośrodków dla marynarzy, na miarę potrzeb XXI wieku.

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:

- **Możesz rozszerzyć swoje członkostwo o ubezpieczenie medyczne obejmujące również Twoją rodzinę. Szczegóły:**
<https://www.omk.org.pl/article/1152>
- Oferujemy po 12-miesięcznej przynależności pomoc w podniesieniu Twoich kwalifikacji, refundujemy kosztu kursów i szkoleń wynikających z Konwencji STCW ukończonych w ośrodkach szkoleniowych w Polsce
- Możesz w razie poważnej sytuacji kryzysowej na statku, w każdej chwili skontaktować się z nami pod awaryjnym numerem telefonu, czynnym 24 h / 24 h.
- Odwiedź na naszej stronie internetowej strefę Marynarze mają taniej – są miejsca gdzie dostaniesz zniżki na podstawie naszej legitymacji OMK/ITF – przejazdy na lotniska, kursy, szkolenia itp.
- Zawsze gdy masz wątpliwości dotyczące zatrudnienia możesz zwrócić się do nas z zapytaniem o sprawdzenie kontraktu, warunków zatrudnienia, prośbą o poradę.
- Możesz skorzystać z bezpłatnej porady podatkowej udzielanej przez prawnika z wyspecjalizowanej Kancelarii Podatkowej z którą współpracujemy (bezpłatna porada / opinia / sporządzenie rozliczenia rocznego.
- Możesz skorzystać z bezpłatnej porady współpracującej z nami Kancelarii Prawnej w zakresie prawa cywilnego, rodzinnego, karnego.
- Możesz liczyć na poprowadzenie roszczenia, w razie kłopotów z armatorem (opóźnienie lub brak wypłaty wynagrodzenia, wypadek na statku, inne)
- W razie bardzo trudnej sytuacji zdrowotnej i materialnej możesz skorzystać z cyklicznego wsparcia finansowego z Marynarskiego Funduszu Renty Chorobowej.

Wypełnij deklarację na naszej stronie internetowej:https://www.omk.org.pl/przylacz_sie

Może polubisz nas na FB ?

<https://www.facebook.com/Organizacja-Marynarzy-Kontraktowych-NSZZ-Solidarno%C5%9B%C4%87-117864694936213/>

Wydarzyło się 11 sierpnia- kalendarium.

11 sierpnia jest **223** dniem w kalendarzu gregoriańskim. Do końca roku pozostało **142 dni**.

Dzisiaj imieniny świętują:

Aleksander, Filomena, Herman, Klara, Ligia, Lilia, Rufin, Telimena, Tyburcja, Tyburcjusz, Tyburcy, Włodzimierz, Włodzimir, Włościwoj i Zuzanna.

OMK życzy solenizantom wszystkiego najlepszego ☺

Wydarzyło się sporo rzeczy na przełomie lat, między innymi:

- 1579** – I wojna polsko-rosyjska: król Stefan Batory rozpoczął oblężenie twierdzy połockiej.
- 1591** – Poświęcono kościół Zwiastowania Najświętszej Maryi Panny w Kazimierzu Dolnym.
- 1733** – Z Warszawy na Wawel wyruszył transport z ekshumowanymi zwłokami Jana III Sobieskiego, jego małżonki Marii Kazimiery d'Arquien i Augusta II Mocnego.
- 1769** – Konfederacja barska: wojska rosyjskie rozpoczęły oblężenie Zamku Lubomirskich w Rzeszowie, zdobytego przez nie następnego dnia.
- 1794** – Insurekcja kościuszkowska: drugi atak wojsk rosyjskich na Wilno, następnego dnia miasto skapitulowało.
- 1869** – We Lwowie położono kamień węgielny pod Kopiec Unii Lubelskiej.
- 1898** – Oddano do użytku ratusz miejski w Tarnowskich Górach.
- 1920** – Rada Obrony Państwa ustanowiła Krzyż Walecznych.
- 1923** – Sejm RP uchwalił ustawę o podatku majątkowym
- 1929** – W Ostrowcu Świętokrzyskim założono Klub Sportowy Zakładów Ostrowieckich (KSZO).
- 1932** – Utworzono Białowiecki Park Narodowy.
- 1933** – Dokonano oblotu szybowca SG-3.
- 1942:**
Rozpoczęła się likwidacja getta żydowskiego w Bełchatowie.
We wsi Jasienica Rosielna na Podkarpaciu gestapowcy i ukraińscy SS-mani dokonali masakry około tysiąca Żydów.
W imieniu polskich środowisk katolickich Zofia Kossak-Szczucka opublikowała zdecydowany protest przeciw zagładzie Żydów na terenie okupowanej Polski.
- 1944:**
11. dzień powstania warszawskiego: Niemcy opanowali Wolę i Ochotę.
Sformowano Brygadę Świętokrzyską jako jednostkę taktyczną Narodowych Sił Zbrojnych.
Niemcy spacyfikowali wieś Skłody Borowe na Podlasiu, mordując 21 osób.
- 1945** – W Krakowie doszło do pogromu Żydów.
- 1954** – Z połączenia 5 wsi utworzono miasto Radlin.
- 1968** – Prymas kardynał Stefan Wyszyński koronował obraz Matki Boskiej Świętolipskiej.
- 1982** – Do służby wcielono barkentynę szkolną ORP „Iskra”.
- 1989** – W Warszawie rozpoczął się kongres międzynarodowy Świadków Jehowy pod hasłem Prawdziwa pobożność.
- 1993** – Korfantów, Myszyniec, Piaski i Tykocin odzyskały prawa miejskie.
- 1994** – 4 osoby zginęły w katastrofie śmigłowca TOPR w Dolinie Olczyńskiej.
- 1996** – W Warszawie i Łodzi zakończył się międzynarodowy kongres Świadków Jehowy ph. „Postańcy pokoju Bożego”.
- 2000** – Wystartował kanał telewizyjny Polsat Sport.
- 2017** – W wyniku katastrofalnych nawałnic zginęło 6 osób, a 62 zostały ranne (11–12 sierpnia).
- 2019** – W Warszawie zakończył się międzynarodowy kongres Świadków Jehowy ph. „Miłość nigdy nie zawodzi!”.

Źródło: www.pl.wikipedia.org

Kurs kupna i sprzedaży walut NBP

Kursy kupna i sprzedaży walut obcych – tabela A

bieżące kursy średnie walut obcych w złotych określonych w § 2 pkt 1 i 2 uchwały Nr 51/2002 Zarządu Narodowego Banku Polskiego z dnia 23 września 2002 r. w sprawie sposobu wyliczania i ogłaszania bieżących kursów walut obcych (Dz. Urz. NBP z 2023 r. poz. 1):

dolar amerykański	USD	3,6577	+0,27
dolar australijski	AUD	2,3847	+0,09
dolar hongkoński	HKD	0,4660	+0,28
dolar kanadyjski	CAD	2,6630	+0,24
dolar nowozelandzki	NZD	2,1773	+0,18
dolar singapurski	SGD	2,8467	+0,12
euro	EUR	4,2566	-0,12
forint węgierski	HUF	1,0750	+0,20
frank szwajcarski	CHF	4,5237	-0,03
funt szterling	GBP	4,9141	+0,76
hrywna ukraińska	UAH	0,0883	+0,46
jen japoński	JPY	2,4771	-0,08
korona czeska	CZK	0,1743	+0,29
korona duńska	DKK	0,5703	-0,14
korona islandzka	ISK	2,9808	-0,12
korona norweska	NOK	0,3571	-0,14
korona szwedzka	SEK	0,3810	+0,21
lej rumuński	RON	0,8390	-0,11
lew bułgarski	BGN	2.1764	-0,12

11-08-2025r.

Źródło: <https://www.money.pl/pieniadze/nbp/srednie/>

Notowania NYMEX. Crud Oil



Źródło: <https://stooq.pl/q/?s=cl.f>

Indeksy rynku bałtyckiego.



Źródło: <https://nasdaqbaltic.com>

Notowania surowców.

Notowania surowców - najważniejsze surowce

Surowiec	Kurs	Zm. %	Zmiana	Otwarcie	Max	Min	Czas	Jednostka
Ropa	66,32	-0,41%	-0,27	66,16	66,45	65,80	2025-08-11 08:07	USD/baryka
Złoto	3 435,57	-1,60%	-55,73	3 461,97	3 465,85	3 431,15	2025-08-11 08:06	USD/uncja
Miedź	9 796,05	+0,32%	31,50	9 759,60	9 797,85	9 745,45	2025-08-11 08:06	USD/tona
Srebro	38,31	-0,60%	-0,23	38,50	38,55	38,07	2025-08-11 08:06	USD/uncja
Pallad	1 141,75	-0,14%	-1,65	1 139,00	1 142,00	1 123,25	2025-08-11 08:07	USD/uncja
Płatyna	1 331,35	-0,62%	-8,25	1 340,40	1 345,10	1 321,15	2025-08-11 08:07	USD/uncja
Nikiel	15 255,00	+0,98%	147,37	15 079,50	15 255,00	15 076,25	2025-08-11 08:06	USD/tona
Aluminium	2 615,75	+0,26%	6,90	2 611,25	2 623,45	2 608,15	2025-08-08 19:29	USD/tona

Benzyna	2,07	-0,96%	-0,02	2,07	2,08	2,06	2025-08-11 08:06	USD/galon
Canola	669,40	-1,17%	-7,90	677,00	682,30	668,90	2025-08-08 20:19	CAD/tona
Cukier	16,28	+1,69%	0,27	16,04	16,35	16,02	2025-08-08 18:59	US\$/funt
Cynk	2 848,25	+0,57%	16,15	2 828,15	2 848,45	2 823,65	2025-08-11 08:05	USD/tona
Diesel	662,38	-1,21%	-8,12	662,25	663,63	658,50	2025-08-11 08:06	USD/tona
Drewno	652,00	-0,23%	-1,50	653,50	657,00	650,50	2025-08-08 20:44	USD/1000 stóp deskowych
Gaz ziemny	2,92	-2,34%	-0,07	2,91	2,92	2,89	2025-08-11 08:06	USD/min btu
Kakao	5 494,00	+0,02%	1,00	5 500,00	5 584,00	5 479,00	2025-08-08 17:54	GBP/tona
Kauczuk	318,00	-1,00%	-3,20	318,90	318,90	316,40	2025-05-23 11:53	JPY/kilogram
Kawa	308,95	+3,74%	11,15	298,10	309,93	299,78	2025-08-08 19:29	US\$/funt
Kukurydza	407,88	+0,59%	2,38	404,10	408,40	403,10	2025-08-11 08:07	USD/buszelt
Miedź	9 796,05	+0,32%	31,50	9 759,60	9 797,85	9 745,45	2025-08-11 08:06	USD/tona
Miedź comex	4,47	0,00%	0,00	4,48	4,49	4,45	2025-08-11 08:07	USD/funt
Mleko	18,57	-1,07%	-0,20	18,80	18,89	18,45	2025-08-08 20:54	USD/cetnar
Nikiel	15 255,00	+0,98%	147,37	15 079,50	15 255,00	15 076,25	2025-08-11 08:06	USD/tona
Oil opalowy	2,27	-0,44%	-0,01	2,27	2,28	2,25	2025-08-11 08:06	USD/galon
Oil palmowy	4 254,00	+0,31%	13,00	4 244,00	4 298,00	4 238,00	2025-08-08 11:44	MYR/tona

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

Rozrywka

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

Zagraj w sudoku nieparzyste

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

Twój czas: 0:2

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

Źródło: <http://pl.sudokuonline.eu/>

H U M O R

Nauczyciel napisał w dzienniczku uczennicy:

– Pańska córka, Zosia, jest nieznośną gadułą.

Nazajutrz dziewczynka przyniosła dzienniczek z adnotacją ojca:

– To pestka. Gdyby pan słyszał jej matkę!