Uwolniono marynarzy porwanych z kontenerowca Pomerania Sky. Jest oświadczenie MSZ.

Oświadczenie w sprawie uwolnienia marynarzy wydało Ministerstwo Spraw Zagranicznych. Poniżej publikujemy jego treść.
„Polacy z załogi statku "Pomerenia Sky" uwolnieni
Członkowie załogi statku "Pomerenia Sky", porwani pod koniec października 2018 r. u wybrzeży Nigerii, zostali uwolnieni. Wszyscy marynarze, w tym ośmiu Polaków, są w bezpiecznym miejscu i oczekują na powrót do rodzin.
Dziękujemy amatorowi, jego współpracownikom i doradcom za profesjonalne poprowadzenie tej trudnej sprawy. Jesteśmy wdzięczni za pomoc także władzom Nigerii.
Sprawą od samego początku zajmował się międzyresortowy zespół pod przewodnictwem wiceministra spraw zagranicznych i cieszymy się, że do uwolnienia doszło przed Świętami.
Przypominamy, że było to już piąte porwanie Polaków w Zatoce Gwinejskiej od 2013 roku. Apelujemy do polskich marynarzy, by przed podjęciem pracy na statku w niebezpiecznym regionie świata zawsze sprawdzali, czy armator posiada odpowiednie ubezpieczenie" – napisało MSZ.
„Gazeta Wyborcza Trójmiasto" ustaliła w dwóch niezależnych źródłach, że po uwolnieniu członkowie załogi kontenerowca Pomerania Sky trafili do nigeryjskiego centrum medycznego. Tam udzielono im pierwszej pomocy. Dziennik podał, że zgodnie z planem Polacy i Ukrainiec mają przylecieć do Polski samolotami rejsowymi.
Jak informuje rozmówca „Gazety Wyborczej Trójmiasto", transport i opieka medyczna na miejscu są już przygotowane. Po lądowaniu członkowie załogi kontenerowca nie pojadą bezpośrednio do domów, a trafią na badania. Zapewniono im także opiekę psychologiczną.
Po powrocie do Polski obywatel Ukrainy ma najprawdopodobniej zostać przetransportowany do ojczystego kraju. Za organizację powrotu marynarzy odpowiada przedstawiciel armatora – poinformowała „Gazeta Wyborcza Trójmiasto".

Doniesień „Gazety Wyborczej Trójmiasto" póki co nie potwierdza Dustin Eno, rzecznik armatora kontenerowca Pomerenia Sky. Na wysłane przez portal GospodarkaMorska.pl pytania, odpowiedział, że „rzeczywiście, pojawiły się dziś spekulacje z nieujawnionych źródeł, które mówią o uwolnieniu porwanych marynarzy. Sam nie widziałem do teraz żadnego raportu mówiącego o takim wydarzeniu, dlatego też niczego nie mogę potwierdzić. Odpowiednie oświadczenie zostanie wydane, gdy tylko będziemy w stanie przekazać dalsze informacje" – napisał.
Próbowaliśmy skontaktować się także z Dohle Marine Services Europe z Gdyni, która zajmowała się rekrutacją marynarzy do pracy na kontenerowcu Pomerania Sky. Niestety, nie udzielono nam żadnych informacji.
Kontenerowiec Pomerania Sky został porwany przez piratów 27 października przed 4 nad ranem. Około 60 mil morskich od nigeryjskiego Portu Omme podpłynęły do niego dwie motorówki. Porywacze wdarli się na pokład statku, sterroryzowali załogę i uprowadzili 11 marynarzy, wśród nich Polaków.
Kontenerowiec Pomerania Sky ma 208,93 m długości, 30,06 m szerokości i 26 435 GT. Został zbudowany w 2007 r. Właścicielem statku jest firma Hammonia Reederei z Hamburga.

Źródło:gospodarkamorska.pl

Zwodowano drugi arktyczny wycieczkowiec dla Norwegów . W jego budowie pomogła stocznia z Gdańska.

Arktyczny wycieczkowiec Fridtjof Nansen na wodzie. Wodowanie jednostki odbyło się 9 grudnia w stoczni Kleven Verft w Norwegii. Częściowo wyposażone bloki na ten statek pasażerski dostarczył Montex Shipyard z Gdańska.
Arktyczny wycieczkowiec Fridtjof Nansen, wyposażony w rewolucyjny, zasilany bateryjnie hybrydowy układ napędowy, zamówił w czerwcu 2016 norweski armator Hurtigruten. Statek będzie miał 140 m długości, 23,6 m szerokości, 5,3 m zanurzenia i 20 889 GT, a na pokład zabierze 530 pasażerów. Jednostkę zaprojektował Rolls-Royce we współpracy z norweską firmą Espen Oino, która zajmuje się projektowaniem jachtów. Wycieczkowiec będzie przystosowany do obsługi norweskich pasażerów na regularnych trasach, jak i do wypłynięcia na wody strefy polarnej.
Montex Shipyard z Gdańska zbudował na ten statek pasażerski częściowo wyposażone bloki o łącznej wadze 2 500 t: część dziobową, rufową oraz elementy nadbudówki. Podobne bloki ta sama stocznia wysłała także na siostrzana jednostkę Fridtjof Nansen, czyli Roald Amundsen: dwie sekcje denne, blok dziobowy, przednią cześć nadbudówki ze sterówką oraz sekcję rufową.
Wnętrza wycieczkowca Fridtjof Nansen urządzone zostaną bogato i wygodnie, z wykorzystaniem naturalnych skandynawskich materiałów, takich jak granit, dąb, brzoza i wełna. Wszystkie kabiny statku są zewnętrzne, a połowa z nich będzie miała prywatne balkony. W apartamentach typu Aft natomiast na pasażerów czekało będzie prywatne jacuzzi na świeżym powietrzu z przepięknym widokiem.
W centralnym miejscu statku zaplanowano Nansen Science Center – miejsce towarzyskich spotkań, w którym goście oraz członkowie załogi będą rozmawiać o badanych obszarach. To także główna siedziba obecnego na pokładzie zespołu ekspedycyjnego.
Oprócz tego, na pokładzie wycieczkowca pasażerowie znajdą trzy restauracje z menu norweskim i skandynawskim oraz międzynarodowym, elegancki salon Explorer Lounge, dużą siłownię i centrum odnowy biologicznej. Przygotowano dla nich także odkryty basen na rufie i jacuzzi.
Fridtjof Nansen będzie wyposażony również w wiele urządzeń ekspedycyjnych, w tym kajaki, podwodne drony i łodzie wyprawowe dla bezpiecznego badania i cumowania w odległych obszarach.
Wycieczkowiec swoją nazwę zyskał na cześć norweskiego odkrywcy i naukowca, laureata Pokojowej Nagrody Nobla Fridtjofa Nansena. Badacz jako pierwszy przeszedł Grenlandię na nartach biegowych, a podczas Ekspedycji Fram w latach 1893-1896 próbował dotrzeć do geograficznego bieguna północnego.
Fridtjof Nansen ma być gotowy w 2020 r., natomiast jego siostrzana jednostka – w przyszłym roku. Jak zapowiada armator, zarówno ten statek, jak i Roald Amundsen, to zupełnie nowa generacja jednostek ekspedycyjnych. Kapitanem pierwszego na świecie hybrydowego wycieczkowca z tej serii zostanie Kai Albrigtsen.

Hurtigruten to firma oferująca połączenia promowe wzdłuż norweskiego wybrzeża. Jej korzenie sięgają 1893 r. Wtedy w pierwszy rejs wzdłuż wybrzeża Norwegii ruszył statek Vesteraalen, który popłynął z Trondheim do Hammerfest. Oprócz budowy nowych jednostek, armator zamierza modernizować eksploatowaną już flotę.

Źródło: gospodarkamorska.pl

Polenergia planuje realizację trzeciego projektu elektrowni wiatrowej na Bałtyku.

Polenergia, największa polska prywatna, pionowo zintegrowana grupa energetyczna, podpisała przedwstępną umowę zbycia 50 proc. udziałów w spółce zależnej Polenergia Bałtyk I, realizującej budowę morskiej farmy wiatrowej o mocy do 1560 MW. Umowa została zawarta z Grupą Equinor.
Polenergia Bałtyk I będzie trzecim projektem realizowanym wspólnie przez Polenergię i Equinor. Transakcja jest realizacją opcji na zakup 50 proc. udziałów w spółce Polenergia Bałtyk I udzielonej Equinor w maju 2018 roku.

Projekt Polenergia Bałtyk I jest na wczesnym etapie realizacji. Dysponuje już decyzją na wznoszenie i wykorzystywanie sztucznych wysp o mocy do 1560 MW. Projekt ten znajduje na granicy Polskiej Wyłącznej Strefy Ekonomicznej na wysokości gminy miejskiej Łeba w województwie pomorskim. Położny jest w odległości 81 km od portu w Łebie, na wodach o głębokości 25-35 metrów. Trwające od blisko 2 lat kampanie pomiarowe wiatru na Morzu Bałtyckim potwierdziły znakomite warunki wietrzne. Oznacza to bardziej efektywne wykorzystanie energii wiatru oraz zmniejszenie zużycia urządzeń, co czyni z morskich farm wiatrowych stabilne źródło energii odnawialnej.
Polenergia jako pierwszy i jedyny podmiot w Polsce dysponuje już dwiema prawomocnymi decyzjami środowiskowymi dla MFW Bałtyk II Sp. z o.o. i MFW Bałtyk III Sp. z o.o. oraz podpisaną umową przyłączeniową, które umożliwiają prowadzenie prac nad projektami technicznymi dwóch morskich farm wiatrowych o planowanej łącznej mocy do 1200 MW. Zgodnie z nowym harmonogramem prac, pierwsza dostawa energii elektrycznej z morskich farm wiatrowych nastąpi do 2025 roku. Termin rozpoczęcia budowy morskich farm wiatrowych uzależniony jest od wejścia w życie stosownego systemu regulacyjnego.
Farmy wiatrowe Polenergii są strategiczną inwestycją, która pozwoli nie tylko spółce, ale przede wszystkim polskiej gospodarce uzyskać szereg istotnych korzyści ekonomicznych. Z wyliczeń ekspertów wynika, że rozwój do 2030 roku morskiej energetyki wiatrowej w Polsce na poziomie 6000 MW może przyczynić się do powstania 77 tysięcy nowych miejsc pracy. Krajowe przedsiębiorstwa bezpośrednio lub pośrednio będą mogły ubiegać się o kontrakty na realizację fundamentów, wież, kabli, morskich stacji transformatorowych, usług budowlanych, a także potencjalnie produkcji rotorów czy też dostawy statków.
Obecnie w Europie moc działających morskich farm wiatrowych przekracza już 15 000 MW. Eksperci szacują, że w 2030 roku możliwe będzie osiągnie poziomu od 50 000 do 70 000 MW, wliczając w to potencjał polskiego Bałtyku na poziomie 8 000 MW.

Źródło: gospodarkamorska.pl

Olbrzymia platforma na złoże Johan Sverdrup płynie na pokładzie największego na świecie wycieczkowca.

Olbrzymia platforma Johan Sverdrup o wadze 28,1 tys. ton opuściła koreańską stocznię Samsung Heavy Industries na pokładzie Boskalis Vanguard – największego na świecie ciężarowca.
Platforma jest w pełni wyposażona i przeszła szereg testów. Teraz trafi na norweskie złoże offshore Johan Sverdrup, gdzie będzie przetwarzać ropę i gaz.

Rozpoczynający się latem 2018 roku proces podłączania instalacji centrum produkcyjnego pola stanowi ostatnią i kluczową fazę przed rozpoczęciem produkcji przez złoże, planowanym na koniec 2019 roku.
- Zakres prac jest bardzo szeroki, bo w szczytowym momencie projekt będzie zatrudniał na morzu ok. 650 osób na każdej z trzech zmian, co oznacza prawie 2 tys. pracowników. To najbardziej złożony projekt zagospodarowania w historii firmy Statoil jako operatora na Norweskim Szelfie Kontynentalnym (NCS) - powiedział Kjetel Digre, szef projektu Johan Sverdrup.
Pole wydobywcze Johan Sverdrup położone jest na Morzu Północnym, w odległości około 140 kilometrów na zachód od Stavanger. W pierwszym etapie pole ma być eksploatowane przy użyciu czterech platform, ale w planach jest też zbudowanie piątej platformy. Według wstępnych szacunków możliwości produkcyjne pola wynoszą około 550-650 tys. baryłek dziennie, co odpowiada 40% łącznego wydobycia ropy na Norweskim Szelfie Kontynentalnym.

Źródło:gospodarkamorska.pl

Rosyjski Novatek podpisał wielomiliardowy kontrakt na budowę drugiego terminala LNG na Arktyce.

Rosyjski gigant gazowy, Novatek, podpisał warty 2,5 mln dolarów kontrakt na budowę kolejnego terminalu LNG. W tym celu firma zawiązała spółkę joint venture z włoskim Saipemem i tureckim Renaissance.
Arctic LNG 2 powstanie w Jamalsko-Nienieckim Okręgu Autonomicznym. Będzie to drugi wielki projekt LNG w tym regionie. Saipem powiedział, że kontrakt jest częścią umowy strategicznej o partnerstwie z Novatek zawartej w 2016 roku.
Umowa o wartości 2,5 miliarda dolarów przewiduje budowę betonowych platform, które staną na dnie morskim w celu obsługi jednostek przetwarzania LNG na Morzu Kar, na północ od koła podbiegunowego.
Novatek ogłosił przetarg na budowę lotniska dla Arktycznego LNG 2 i rekrutację personelu w tym tygodniu - poinformował we wtorek Reuters.
Według Reutersa włoska agencja kredytów eksportowych SACE planuje wydać gwarancje wspierające rozwój tego projektu. Novatek powiedział w środę, że zgodził się rozwinąć "długoterminową współpracę" z SACE w sprawie „nowych projektów LNG z udziałem włoskich dostawców i firm inżynieryjnych. "
Pierwszy zakład Novatek, Jamał LNG, rozpoczął w grudniu pracę z pełną przepustowością 16,5 miliona ton metrycznych LNG rocznie.
Novatek planuje rozpocząć produkcję gazu w Arctic LNG 2 w latach 2022-2023 o całkowitej przepustowości 19,8 milionów ton metrycznych rocznie. Reuters donosi, że Arctic LNG 2 będzie kosztować szacunkowo 25,5 miliarda dolarów, w porównaniu z ceną 27 milionów dolarów Jamału LNG.

Źródło:RadioSzczecin.pl

Polskie LNG rusza z przetargiem na rozbudowę terminalu w Świnoujściu.

19 grudnia br. Polskie LNG oficjalnie poinformowało o rozpoczęciu postępowania przetargowego, które wyłoni wykonawcę trzech kluczowych elementów Programu Rozbudowy Terminalu LNG im. Prezydenta Lecha Kaczyńskiego w Świnoujściu. Są nimi: trzeci zbiornik, dodatkowe instalacje procesowe zwiększające moc regazyfikacyjną oraz instalacja przeładunkowa LNG wraz z bocznicą kolejową. Realizacja tych zamierzeń nie tylko dodatkowo zwiększy bezpieczeństwo energetyczne Polski, ale również pozwoli zaoferować nowe usługi, które będą mogły być świadczone klientom krajowym i zagranicznym.
Opublikowane ogłoszenie rozpoczyna postępowanie przetargowe zmierzające do wyłonienia wykonawcy rozbudowy terminalu LNG, które zakłada realizację trzech głównych elementów:
• Dodatkowych instalacji regazyfikacyjnych - zwiększających nominalną moc regazyfikacyjną terminalu do 7,5 mld Nm3/rocznie.

• Trzeciego zbiornika LNG – zwiększającego elastyczność pracy instalacji terminalu LNG oraz zapewniającego optymalną zdolność procesową składowania surowca.
• Instalacji przeładunkowej LNG na kolej – rozszerzającej zakres świadczonych usług o możliwość załadunku kontenerów ISO i cystern kolejowych oraz umożliwiającą dotarcie do nowych potencjalnych klientów.
Proces przetargowy zakłada etap prekwalifikacji oferentów, negocjacje z oferentami zakwalifikowanymi na tzw. „krótką listę" oraz podpisanie umowy z wybranym Wykonawcą do końca 2019 roku. Osiągnięcie przepustowości 7,5 mld Nm3/rocznie planowane jest na 2021 rok. Pozostałe dwa projekty w założeniu mają zostać ukończone w drugim kwartale 2023 roku. Program Rozbudowy Terminalu LNG zakłada realizację zadania w formule „zaprojektuj i wybuduj".
W ramach rozbudowy powstanie również czwarty element - dodatkowe nabrzeże statkowe, które umożliwi załadunek i rozładunek zbiornikowców, przeładunek LNG (transshipment) oraz załadunek jednostek bunkrujących LNG i usługę bunkrowania. Nowe nabrzeże, realizowane wspólnie z Zarządem Morskich Portów Szczecin i Świnoujście będzie przedmiotem odrębnego przetargu, planowanego do uruchomienia jeszcze na przełomie tego roku.
- Terminal LNG im. Prezydenta Lecha Kaczyńskiego w Świnoujściu jest kluczową inwestycją dla Polski, budującą rynek LNG nie tylko w naszym kraju, ale i w Regionie. Program Rozbudowy Terminalu jest kolejnym krokiem, który umocni naszą pozycję. Zapotrzebowanie na gaz ziemny w Europie Środkowej i Wschodniej oraz w obszarze Morza Bałtyckiego rośnie. Nowe funkcjonalności terminalu pozwolą nam na nie odpowiedzieć i co ważne, będziemy pierwszymi, którzy zaoferują tak szeroki wachlarz usług. – powiedział Paweł Jakubowski, prezes spółki Polskie LNG
Terminal LNG w Świnoujściu już dzisiaj, przy obecnej infrastrukturze osiąga bardzo dobre wyniki. W ramach obsługiwanych procesów technologicznych (rozładunku LNG z tankowców, procesowego składowania LNG w zbiornikach, regazyfikacji, wysyłce surowca – gazu ziemnego do Krajowego Systemu Przesyłowego oraz załadunku LNG na cysterny samochodowe i ISO-kontenery) spółka może pochwalić się sukcesami. Tylko w bieżącym roku (do połowy grudnia bieżącego roku) terminal przyjął i rozładował 22 statki ze skroplonym gazem ziemnym a w sumie od początku swojego funkcjonowania aż 46 statków. Statystyki załadunku cystern są jeszcze bardziej imponujące. Do tej pory wyjechało ich ze Świnoujścia 3604.

Źródło:MorzaiOceany.pl

XX Ogólnopolska Języka Angielskiego Wyższych Uczelni Technicznych.

Miło nam poinformować, że 11 studentów Akademii Morskiej w Szczecinie zakwalifikowało się do II etapu XX Ogólnopolskiej Olimpiady Języka Angielskiego Wyższych Uczelni Technicznych.
Etap II odbędzie się na terenie Politechniki Poznańskiej dnia 10.05.2019 r. (część pisemna i część ustna) oraz 11.05.2019 r. (prezentacje multimedialne finalistów, wyłonienie laureatów).
Gratulujemy i życzymy sukcesów w Poznaniu.

Źródło: AademiaMorskaSzczecin.pl

Dania: Parlament za umieszczeniem zagranicznych przestępców na małej wyspie.

Duński parlament zatwierdził w ramach przyjętego w czwartek budżetu na 2019 rok środki na realizację planu zbudowania na niewielkiej wysepce Lindholm ośrodka dla imigrantów, którzy popełnili przestępstwa.

Na znajdującą się pomiędzy wyspami Mon i Zelandią, liczącą siedem hektarów Lindholm rząd Danii planuje wysłać do 100 osób. Są to cudzoziemscy przestępcy, część z nich to ludzie skazani za morderstwa lub gwałty,

którzy zakończyli już odsiadywanie wyroków, ale nie mogą być odesłani do krajów pochodzenia, gdyż groziłyby im tam tortury lub egzekucja.
Ośrodek ma zostać uruchomiony w 2021 roku, a jego koszt to 759 milionów koron (456 milionów złotych).
Obecnie większość zagranicznych przestępców, którzy nie mogą być deportowani, jest przetrzymywana w ośrodku na Jutlandii. Okoliczni mieszkańcy twierdzą, że czują się zagrożeni z tego powodu, choć policja nie odnotowała w ostatnich latach zwiększonej liczby przestępstw.
Na Lindholm znajduje się obecnie laboratorium i krematorium wykorzystywane przez naukowców, którzy prowadzą badania nad chorobami zakaźnymi, m.in. świńską grypą czy wścieklizną. Stosownie do tego, jedyny prom, który kursuje na wyspę, został nazwany "Virus".
Plan przeniesienia cudzoziemskich przestępców budzi jednak kontrowersje, zwłaszcza w gminie Vordinborg, do której administracyjnie należy Lindholm. "Ludzie uważają, że nie jest to rozwiązaniem prawdziwych problemów" - mówił przed głosowaniem w duńskim parlamencie Mikael Smed, burmistrz Vordinborga.
Zaniepokojenie możliwym spadkiem dochodów z turystyki wyrażają też mieszkańcy żyjącej głównie z tego miejscowości Kalvehave, skąd odpływa jedyny prom na Lindholm. W środę poważne wątpliwości co do planu duńskiego rządu wyraziła natomiast Michelle Bachelet, Wysoka Komisarz ONZ ds. Praw Człowieka.
Zgodnie z propozycją, zakwaterowani w ośrodku na Lindholm przestępcy mogliby opuszczać wyspę w ciągu dnia, ale musieliby informować o swoim miejscu pobytu i wracać na nią na noc.

Źródło:pap.pl

Hiszpania/SN: 1,5 mld euro odszkodowania w sprawie awarii tankowca Prestoige.

Sąd Najwyższy Hiszpanii ustalił kwotę odszkodowania dla poszkodowanych w wyniku awarii tankowca Prestige, która w 2002 roku doprowadziła do katastrofy ekologicznej u północno-zachodnich wybrzeży Półwyspu Iberyjskiego. Winni muszą zapłacić łącznie 1,5 mld euro.
Sąd wskazał w czwartkowym werdykcie na dwóch bezpośrednich winowajców wypadku: greckiego kapitana tankowca Apostolosa Mangurasa oraz na ubezpieczyciela statku The London Owners Mutual Insurance Association. Za pośredniego winnego katastrofy Prestige uznany został właściciel tej jednostki, liberyjska firma Mare Shipping.
Sędzia Andres Martinez Arrieta orzekł, że kwota 1,5 mld euro odszkodowania musi zostać rozdzielona między Hiszpanię, Francję, wspólnotę autonomiczną Galicii, a także 269 innych podmiotów poszkodowanych przez katastrofę tankowca. Wśród nich są zarówno osoby prywatne, przedsiębiorstwa, a także jednostki samorządu terytorialnego.
SN orzekł, że głównym poszkodowanym po awarii tankowca, która doprowadziła do katastrofy ekologicznej u brzegów Galicii, jest państwo hiszpańskie. Sąd orzekł również, że poszkodowani mogą próbować dochodzić wypłaty odszkodowania na terenie Wielkiej Brytanii, gdyż tam swoją siedzibę ma ubezpieczyciel tankowca Prestige.
Sąd nakazał też wypłacenie poszkodowanym całości zdeponowanej przez ubezpieczyciela statku kwoty w Hiszpanii. Jak ujawnił, opiewa ona na 22,7 mln euro.
Do katastrofy Prestige doszło 13 listopada 2002 roku. Statek płynący pod banderą Bahamów z portu w Petersburgu do Gibraltaru uległ awarii na wysokości hiszpańskiej Galicii. Wpuszczenia do swoich portów tankowca, przewożącego 77 ton ciężkiego paliwa, odmówiła wówczas Hiszpania, Francja oraz Portugalia.
Awaria Prestige doprowadziła do największej w historii katastrofy ekologicznej na wodach europejskich. Dziesiątki tysięcy ton paliwa z tego statku zanieczyściło wody Atlantyku oraz część wybrzeża Hiszpanii i Portugalii.

Źródło:gospodarkamorska.pl

Śpimy coraz gorzej. Oto 5 (naukowych)sposobów na lepszy sen.

Kładziemy się późno, śpimy niespokojnie i wstajemy zmęczeni. Czy można coś z tym zrobić? Tak, możemy mieć lepszy sen, jeśli zaufamy naukowym metodom poprawy jego jakości, jak zmiana oświetlenia czy diety.
Wielu z nas narzeka na to, jak dużo godzin w ciągu doby „marnujemy" na sen. Jednak prawda jest taka, że nasze organizmy go potrzebują i na razie żadne lekarstwo czy technologia nie jest w stanie zastąpić nocnego odpoczynku. Za niedosypianie prędzej czy później zapłacimy rachunek: poczynając od zmęczenia i problemów z koncentracją po większe ryzyko otyłości, chorób układu krążenia, cukrzycy i zaburzeń pamięci. Lekarze od lat biją na alarm – mieszkańcy krajów rozwiniętych śpią coraz krócej i gorzej. Jak temu zaradzić? Oto pięć sposobów na lepszy sen: od zaawansowanych technologicznie po proste, ale nie mniej skuteczne.

Monitoruj swój organizm
Od paru lat bardzo modna jest idea tzw. quantified self, czyli mierzenia różnych parametrów aktywności człowieka. Najwięcej urządzeń wpisujących się w ten nurt monitoruje to, co robimy w ciągu dnia – np. gdy biegamy czy jeździmy na rowerze. Ale jest też całkiem sporo rozwiązań, dzięki którym możemy zbadać i – w założeniu – poprawić jakość naszego snu. Na rynku są zarówno osobne urządzenia (np. opaski noszone na ręku), jak i aplikacje, które instalujemy w telefonie, trzymanym w czasie snu np. pod poduszką.
Jednak skuteczność większości tych gadżetów jest mocno wątpliwa. Zwłaszcza jeśli zestawi się je z metodami stosowanymi przez lekarzy. Ośrodki zajmujące się zaburzeniami snu wykorzystują z reguły tzw. polisomnografię (PSG), czyli dokładne monitorowanie wielu parametrów jednocześnie: aktywności elektrycznej mózgu, ruchów mięśni i gałek ocznych, pracy serca, oddychania czy poziomu natlenienia krwi. Już po przespaniu jednej nocy pod kontrolą takiej aparatury można zdiagnozować problem, np. groźny dla zdrowia bezdech senny.
Dostępne na rynku gadżety mają mniejsze możliwości, ale można je porównać z PSG. Zrobił to dr Christopher Winter, specjalizujący się w badaniach nad snem. Jego testy wykazały, że aplikacje na smartfony są praktycznie bezwartościowe. Jeśli chodzi o opaski na nadgarstek, popularne modele Jawbone i Fitbit wypadały przeciętnie. Lepsza okazała się mało znana marka Basis. Największą wartość mają pomiary wykonane przez urządzenia zaprojektowane w celu monitorowania snu, ale to już wydatek rzędu kilkuset złotych.

Zmień oświetlenie
Liczne badania wykazały, że na nasze problemy ze snem wielki wpływ mają nowe technologie. Dotyczy to zwłaszcza wszechobecnych ekranów telewizorów, komputerów czy tabletów. Łączy je to, że emitują niebieskie światło, które „przestawia" nasz zegar biologiczny: hamuje produkcję melatoniny, zwanej hormonem snu. Wlepiając wieczorem wzrok w jasny wyświetlacz nieświadomie „oszukujemy" mózg, który uważa, że ciągle jest dzień. Wystarczy przez 30 minut czytać e-booka na urządzeniu takim jak tablet, smartfon czy laptop, by faza wydzielania melatoniny opóźniła się ok. 2 godz. Patrzenie w ekran przed pójściem spać sprawia, że potem mamy problemy z zaśnięciem i budzimy się zmęczeni. Dotyczy to zwłaszcza ludzi młodych, którzy prawie nie rozstają się ze swoimi telefonami.
Czy można zapewnić sobie lepszy sen, a jednocześnie nie rezygnować z wieczornej dawki rozrywki? Zdaniem dr Victorii Revell z brytyjskiego Surrey Clinical Research Centre nie należy używać gadżetów emitujących niebieskie światło co najmniej 2 godz. przed zaśnięciem. Niektóre urządzenia mają „tryb nocny", w którym znacznie obniżona jest jasność ekranu – warto z niego korzystać albo samodzielnie zmienić ustawienia. Jeśli lubimy czytać e-booki, lepiej sięgnąć po czytnik z e-papierem, taki jak Kindle czy PocketBook. W czasie lektury warto włączyć łagodne światło (np. lampkę nocną) i skierować je tak, aby nie świeciło nam bezpośrednio w oczy. Jeśli natomiast czytnik ma własne podświetlenie, wieczorem powinniśmy je wyłączyć. Z tego samego powodu należy zadbać o zaciemnienie sypialni: wyłączyć wszystkie źródła światła, zasłonić okna, a jeśli to niemożliwe, używać opaski na oczy.
Jedz zdrowo

Nie zawsze potrzebne są najnowsze technologie, by poprawić jakość snu. Czasem wystarczy prosta rzecz – zmiana diety. Na prawidłowe funkcjonowanie mózgu, a więc i na sen, istotny wpływ mają neuroprzekaźniki. Zaburzenia w ich wydzielaniu mogą powodować kłopoty z zaśnięciem. „Niedobór serotoniny może wywołać apatię, depresję oraz zaburzenia snu. Badania wykazały, że produkcja tego neuroprzekaźnika w mózgu uzależniona jest od ilości tryptofanu w diecie" – mówi dr inż. Paulina Liszka z poradni Mój Dietetyk Kraków. Źródłem tego aminokwasu są migdały, orzechy, produkty mleczne, zbożowe produkty pełnoziarniste, banany, miód, płatki owsiane i ryby. Warto zadbać, aby takie produkty znalazły się na naszym talerzu zwłaszcza w czasie kolacji.
Układ nerwowy do działania potrzebuje także witamin z grupy B oraz magnezu. Te pierwsze znajdziemy m.in. w produktach pełnoziarnistych oraz orzechach i nasionach. Z kolei bogate źródła magnezu to np. orzechy nerkowca, szpinak, mleko sojowe, nasiona słonecznika i sezamu. Nie należy też jeść przed snem. „Ostatni posiłek najlepiej spożywać na około trzy godziny przed pójściem do łóżka. Dzięki temu nasz organizm będzie miał wystarczająco wiele czasu, by zająć się trawieniem pokarmu, zanim udamy się na spoczynek" — mówi dr Liszka.

Zadbaj o aktywność i relaks
Współczesny styl życia jest dla naszego organizmu nienaturalny. Dużo czasu spędzamy w pozycji siedzącej, podczas gdy przez setki tysięcy lat byliśmy bardzo aktywni fizycznie. Nic dziwnego, że i to może wpływać na jakość naszego snu. Specjaliści zalecają regularne ćwiczenia w ciągu dnia, najlepiej na świeżym powietrzu. Jeśli jednak jest to intensywny wysiłek, taki jak bieganie, pływanie czy gra w tenisa, należy zakończyć go najpóźniej na siedem godzin przed pójściem do łóżka.
Zasypianie ułatwia też wieczorny relaks, np. ćwiczenia oddechowe czy ciepła kąpiel. Przed snem warto też wywietrzyć sypialnię i zadbać o to, by było w niej cicho. Jeśli dołożymy do tego regularne godziny snu, nasz organizm będzie miał optymalne warunki do nocnego wypoczynku.
Uważaj na stymulanty
Duży wpływ na nasz rytm dobowy mają stymulanty, takie jak kofeina. Warto o tym pamiętać, zwłaszcza sięgając po napoje energetyzujące. „One nie powinny być elementem naszej codziennej diety. Jeśli musimy się czymś pobudzić, lepszym wyborem będzie kawa lub mocna herbata" – podkreśla Joanna Kołcun z ośrodka Poradnia Psychodietetyczna Wrocław. Energetyki mają nas szybko pobudzić, co może przydać się w pracy. Jednak zawarta w nich tauryna może zmniejszać poziom serotoniny w mózgu, a to pogarsza jakość snu.
Z kawą też nie powinniśmy przesadzać. „Duże dawki kofeiny wydłużają okres snu lekkiego, a skracają okres snu głębokiego. Filiżanka kawy wypita na kilka godzin przed położeniem się do łóżka może sprawić, że będziemy mieli problem z zaśnięciem, a nasz sen będzie płytki" – tłumaczy dr inż. Paulina Liszka z poradni Mój Dietetyk Kraków. Bezpieczna dawka kofeiny to ok. 240 mg dziennie, czyli tyle, co dwie duże filiżanki parzonej kawy albo trzy espresso. Trzeba pamiętać, że kofeina przestaje działać w naszym ciele dopiero po kilku godzinach. Dlatego lepiej nie pić kawy po godz. 16.

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, również tych 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 związanych z problemami na burcie, zatrudnieniem w imieniu marynarza, udzielenia innych informacji. Często takie działania są podejmowane ze względu na specyfikę pracy i brak możliwości podjęcia kontaktu bezpośredniego z nami przez marynarza przebywającego na statku.

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, który jest do pobrania na naszej stronie internetowej www.omk.org.pl, prosimy go wypełnić, zeskanować i odesłać e-mailem na adres: biuro@nms.org.pl

Ponadto informujemy, że:

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

OMK podpisała nową umowę partnerską, rabat dla marynarzy z OMK na podstawie legitymacji.

Miło nam poinformować, że podpisaliśmy nową umowę partnerską z firmą OTIS, oferującą profesjonalne ochronniki uszu dla marynarzy.

Firma oferuje **Rabat w wysokości 10% na INDYWIDUALNE OCHRONNIKI SŁUCHU wyposażone w filtr akustyczny na podstawie legitymacji naszej Organizacji.**

W celu ustalenia miejsca pobrania wycisków oraz szczegółów dotyczących zamówienia Indywidualnych Ochronników Słuchu prosimy kontaktować się z centralą firmy:

70-461 Szczecin

ul. J. Piłsudskiego 31/1

tel. 91 434 28 28

kom. 693 445 895

email: biuro@profilaktykasluchu.pl

www.profilaktykasluchu.pl

System ubezpieczeń NNW działa 24 h na dobę dla marynarzy z Organizacji Marynarzy Kontraktowych

Przekazujemy kilka istotnych informacji o polisie ubezpieczeniowej dla marynarzy należących do OMK: ubezpieczenie bez względu na datę przystąpienia do OMK obejmuje wypłatę odszkodowania w razie śmierci w wyniku NNW wskazanym najbliższym w wysokości 10 000

- Marynarze należący do OMK powyżej 5 lat posiadają oprócz polisy obejmującej ubezpieczenie w razie śmierci w wyniku NNW na kwotę 10 000 również dodatkową polisę w razie następstwa NW i % uszczerbku na zdrowiu od kwoty 5 000
- Marynarze należący do OMK powyżej 10 lat posiadają oprócz polisy obejmującej ubezpieczenia w razie śmierci w wyniku NNW na kwotę 10 000, również dodatkową polisę w razie następstwa NW % uszczerbku na zdrowiu od kwoty 10 000

W razie wystąpienia zdarzenia, prosimy o kontakt z biurem, podamy indywidualny numer Polisy – biuro@nms.org.pl

Ubezpieczeniem objęci są marynarze, którzy mają opłacone składki członkowskie. Bądź fair wobec swojej Organizacji i terminowo realizuj podjęte przez Ciebie zobowiązania wynikające z przynależności do OMK/ITF.

Nasz serwis pomocowy jest finansowany tylko ze składek członkowskich. Nie wiesz kiedy będziesz musiał z niego skorzystać.

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

Ranking FIFA : Polska bez zmian.

Reprezentacja Polski zajmuje 20. miejsce w najnowszym rankingu FIFA. Pozycja biało-czerwonych nie uległa zmianie w porównaniu z zestawieniem z poprzedniego miesiąca.
Polacy mają w dorobku 1518 punktów, czyli dokładnie tyle, ile mieli przed miesiącem. W pierwszej pięćdziesiątce rankingu FIFA nie odnotowano ani jednej zmiany lokaty.

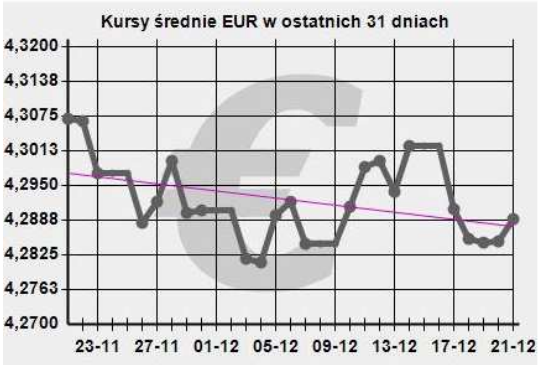
Liderem zestawienia cały czas jest Belgia, która prowadzi przed Francją i Brazylią. Z naszych rywali w eliminacjach Euro 2020 najwyżej sklasyfikowana jest Austria, która zajmuje 22. miejsce. Słowenia jest 62, Macedonia 68, Izrael 90, a Łotwa 132.

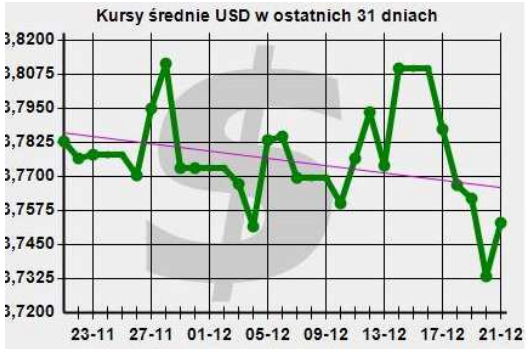
Źródło: PiłkaNozna.pl

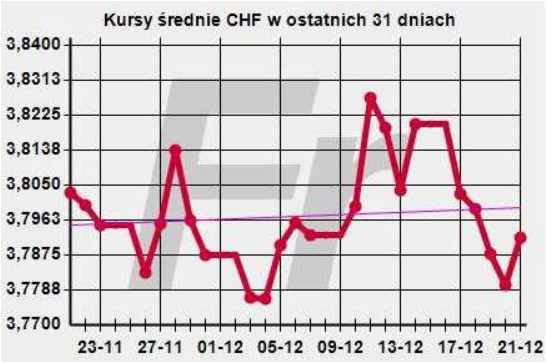
Wydarzyło się 24 grudnia- kalendarium

24 grudnia jest 358 dniem w kalendarzu gregoriańskim. Do końca roku pozostały 7 dni. 24 grudnia jest Wigilią Bożego Narodzenia.
Imieniny obchodzą:
Ada, Adam, Adamina, Adela, Delfin, Druzjan, Druzjanna, Eryk, Eryka, Ewa, Ewelina, Godzisław, Godzisława, Grzegorz, Grzymisława, Hermana, Hermina, Herminia, Irma, Irmina, Józef, Paula, Tarsylia i Zenobiusz.
Wydarzyło się sporo rzeczy na przełomie lat, między innymi:
1287r. – III najazd mongolski na Polskę: armia mongolska pod odzą Nogaja rozpoczęła oblężenie Krakowa.
1807r. – Została powołana Rada Stanu Księstwa Warszawskiego.
1939r.– Niemcy spalili synagogę w Siedlcach.
1942r.. – Około 60 Polaków zostało zamordowanych przez ukraińskich nacjonalistów we si Połonka na Wołyniu
1955r. – Uniwersytet Poznański przemianowano na Uniwersytet im. Adama Mickiewicza..
1998r. – W Elektrowni Turów doszło do jednej z największych awarii w polskiej energetyce. Prawie całkowitemu zniszczeniu uległ blok energetyczny nr 5 o mocy 200 MW, uszkodzonych zostało wiele urządzeń sąsiednich jednostek wytwórczych, wyłączono większość generatorów, a w maszynowni wybuchł groźny pożar.

Kursy walut (kursy średnie NBP)







Skojarzone: CB.F -0.98% ES.F -2.93% HG.F -0.83% EURUSD -0.79% ^SPX -2.06%

<< CRUDE OIL WTI (Commodities Futures: CL.F) | Ticker Rank: 5 (0)

Kurs 45.59 $/bbl	Data 2018-12-21 23:00:00
Zmiana -0.29 (-0.63%)	Max/min 46.77 45.13
Zmiana 1r -12.77 (-21.88%)	Max/min 1r 76.90 45.13 R
Otwarcie 46.25	Poprz. kurs 45.88
Bid	Ask
Wolumen 1.08m	Obrót
LOP	Transakcje

Stopy zwrotu: 10 dni: -13.34%, YTD: -24.54%

Baltic Exchange: Baltic Dry Index (.BADI:Exchange) + WATCHLIST

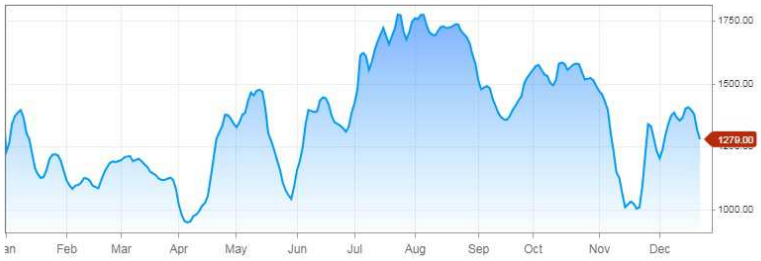
*Data is delayed | USD

Last | 12/21/2018 1,279.00 -39 (-2.96%)

52 week range 948.00 - 1,774.00

1D 5D 1M 3M 6M YTD 1Y 5Y ALL

+ Comparison 1D Display Studies



SUMMARY NEWS PROFILE

KEY STATS

Day High 1,279.00 Day Low 1,279.00 1 Year % Chg -7.83

Rozrywka

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

(c) 2018 OnlineSudoku.pl

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

(c) 2018 OnlineSudoku.pl

Przedszkolak pyta kolegę:
- Co dostałeś na gwiazdkę?
- Trąbkę.
- Mówiłeś, że dostaniesz lepsze prezenty!
- To doskonały prezent! Dzięki niej zarabiam codziennie pięć złotych!
- W jaki sposób?
- Tata mi daje, żebym przestał trąbić!