

plażowy express

Wtorek, 2 lipca 2019 r.

Nr 1 (9) NAKŁAD 15 000 EGZ.

www.expressy.pl

**Już nie ma
dzikich plaż?**

Odkrywamy
zapomniane zakątki
nad polskim morzem!

W promieniach LETNIEGO SŁOŃCA

*w jaki sposób zabezpieczyć naszą skórę
przed szkodliwym promieniowaniem?*

Ranking

pomorskich kurortów!
Które plaże nad Bałtykiem
warto odwiedzić?

śwe24.pl
AKTUALNOŚCI
Z CAŁEGO POWIATU
WEJHEROWSKIEGO!





PĘTLA ŻUŁAWSKA Z NURTEM PRZYGODY

Pętla Żuławska to atrakcyjna turystycznie i przyrodniczo droga wodna łącząca szlaki wodne w postaci Wisły, Martwej Wisły, Szkarpawy, Wisły Królewieckiej, Nogatu, Wisły Śmiałej, Wielkiej Świętej – Tugi, Motławy, Kanału Jagiellońskiego, rzeki Elbląg, Pasłęki oraz wody Zalewu Wiślanego. Główny szlak to ponad 300 kilometrów wyjątkowej przygody, z której można czerpać płynąc kajakiem, jachtem, łodzią motorową, a nawet hausbootem.



Hej przygodo!

Infrastruktura wodna dedykowana turystom jest zaledwie jednym z elementów szeroko zakrojonego projektu, którego celem jest promowanie atrakcyjnych terenów. Obszar ten łączy ze sobą obfitość atrakcji związanych z dziedzictwem kulturowym Żuław Wiślanych. Nie brakuje tu unikatowych w skali kraju, a nawet Europy obiektów historycznych takich jak zamki gotyckie, czy domy podcieniowe. Z punktu widzenia turystyki historycznej ważnym ogniwem szlaku wodnego Żuław są również zabytki hydrotechniczne w postaci licznych mostów zwodzonych oraz śluz. Obszar Pętli Żuławskiej to także miejsce wypoczynku i aktywnej rekreacji w otulinie jedynych w swoim rodzaju okoliczności natury. Niezwykłe krajobrazy i intrygująca przyroda są tu gwarantem fascynującej i niezapomnianej przygody.

Pętla niejedno ma imię

Pętla Żuławska ma wiele imion. Jednym z nich jest również tożsama nazwa spółki, która zarządza w sposób kompleksowy wspomnianą infrastrukturą w obszarze delty Wisły. Do głównych zadań spółki należy sprawowanie pieczy nad szlakami wodnymi oraz integracja poszczególnych portów i przystani – zarówno między sobą, jak i z najbliższym otoczeniem. Sieć stanowiąca wodną infrastrukturę Pętli Żuławskiej jest niezwykle gęsta, co daje ogrom możliwości nie tylko stricte turystycznych, ale i logistyczno-transportowych. W tym miesiącu mija okrągła rocznica 6 lat funkcjonowania spółki. W tym okresie mariny znajdujące się pod jej pieczęcią odwiedziło około 720 tysięcy turystów z czego ponad 51 tysięcy stanowili żeglarze. Do portów i przystani ulokowanych w obszarze Pętli Żuławskiej zawinęło 28.5 tysiąca jachtów, a wykorzystanie miejsc postojowych w ciągu półrocznego sezonu wyniosło aż 92%. W ciągu ostatnich lat tytułowy projekt został uhonorowany 20 różnymi nagrodami i wyróżnieniami.

Infrastruktura wodna

Warto podkreślić, że Pętla Żuławska jest jednym z kluczowych elementów Międzynarodowej Drogi Wodnej E70. Jej główny szlak ma swój początek w Rotterdamie – następnie biegnie przez berliński węzeł śródlądowych dróg wodnych, północną Polskę – aż po Kaliningrad. Międzynarodowy nurt kończy swój bieg na drogach wodnych Niemna. Szlakowi towarzyszy rozbudowana i nowoczesna infrastruktura na którą składa się sieć portów, przystani żeglarskich oraz pomostów cumowniczych, które zostały zrealizowane w ramach projektu „Pętla Żuławska – Rozwój Turystyki Wodnej”. Pierwszy etap projektu został uznany za kluczowe przedsięwzięcie turystyczne o znaczeniu ponadregionalnym.

www.expressy.pl

redakcja@expressy.pl

REDAKCJA
ul. Gniewowska 7, 84-200 Wejherowo
tel./fax. 58 736 16 92, tel. 58 736 33 22

REDAKTOR NACZELNY:
Piotr Ruszewski
p.ruszewski@expressy.pl

DYREKTOR HANDLOWY:
Rafał Laskowski
r.laskowski@expressy.pl

DZIENNIKARZ:
Mateusz Marciniak
m.marciniak@expressy.pl

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD:
Łukasz Wick
l.wick@expressy.pl

SEKRETARZ DS. ADMINISTRACYJNYCH:
Magdalena Chmielewska
tel. 796 600 155
m.chmielewska@expressy.pl

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo ich redagowania i skracania. Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczanych ogłoszeń.

ISSN 1897-7405
WYDAWNICTWO, NORDAPRESS PPHU,
84-200 Wejherowo, ul. Gniewowska 7,
NIP 588-131-07-65

BIURO REKLAM
Danuta Bieszke,
d.bieszke@expressy.pl,
tel. 660 731 138

reklama@expressy.pl

DRUK Express Media Bydgoszcz
NAKLAD 15 000 egzemplarzy

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawnictwa jest zabronione.

REDAKCJA GDAŃSK:
Aleja Zwycięstwa 24, 80-219 Gdańsk,
tel./fax. 58 736 16 92,
tel. 58 736 33 22

REDAKCJA LĘBORK:
Plac Pokoju 3, piętro II, pokój 7,
84-300 Lębork,
tel./fax. 58 736 16 92,



MICHAŁ GÓRSKI
Prezes Zarządu Spółki
Pętla Żuławska

Czas spędzany na Pętli Żuławskiej polega przede wszystkim na pływaniu po rzekach. Można wystartować z dowolnego miejsca, a następnie najlepiej jest płynąć zgodnie z nurtem rzeki. Uważam, że Pętla Żuławska posiada bardzo zdywersyfikowaną ofertę, w której każdy może znaleźć coś dla siebie. Nie jest powiedziane, że trzeba się poruszać powolnym hausbootem – można też przecieć jachtem czy motorówką. Ważnym walorem jest fakt, że każdy z portów i przystani ma swoją indywidualną charakterystykę. Udało się nam to, co wydawało się niemożliwe - zintegrować 11 gmin i powiat, 12 marin we wspólny system zarządzania, połączyć dwa systemy finansowania w jeden, realizować aktywność w dwóch województwach oraz zdobyć 100.000 euro na działania promocyjne. Wszyscy czujemy się Ambasadorami Pętli Żuławskiej i nadajemy taki tytuł przyjaciółom projektu.



wsaib.pl

STUDIUM W UCZELNI #1

DAJEMY STYPENDIA NAWET DO 800 ZŁ/MIES.

u nas możesz studiować za darmo! zapisz się.

- ✓ Bezpieczeństwo Wewnętrzne
- ✓ Kryminalistyka i Kryminologia
- ✓ Służby Specjalne i Policyjne
- ✓ Mediacje Rodzinne
- ✓ Studia Menedżersko-Prawne
- ✓ Finanse i Rachunkowość
- ✓ Podatki i Doradztwo Podatkowe
- ✓ Prawo
- ✓ Administracja
- ✓ Zarządzanie
- ✓ Management
- ✓ Nowe Media
- ✓ Logistyka
- ✓ Global Logistics

WSAiB WYŻSZA SZKOŁA
ADMINISTRACJI
I BIZNESU
IM. E. KWIATKOWSKIEGO W GDYNI

 58 660 74 10

 /wsaib

 **Gdynia**, ul. Kielecka 7
SKM Wzgórze św. Maksymiliana

Pomorski Szlak Cysterski w Gminie Puck jako cenna wartość regionu...

www.oksitpuck.pl | www.gmina.puck.pl



Od ascetycznych średniowiecznych lokacji po rozbujałe barokową ekstazą piękna, Bożego piękna, wielkie opactwa niemieckie, austriackie, czy wielkopolskie, śląskie, pomorskie... Aż do małych wiejskich kościółków usianych po dawnych cysterskich dobrach. Ziemia puckska weszła w orbitę świata szarych mnichów dzięki opactwu w Oliwie i jego dominium gospodarczego opie-

rającego się o brzegi Bałtyku. Opactwo oliwskie z jego historycznymi korzeniami sięgającymi darowizn pomorskiej dynastii Subisławiców przełomu XII i XIII w. ma olbrzymie zasługi w nowoczesnym kształtowaniu obrazu społecznego, gospodarczego i religijnego Pomorza. Miejscowości Gminy Puck należące niegdyś do cystersów, takie jak Starzyno i Starzyński Dwór, Werblinia, Mechowo, Domato-



Pomorski Szlak Cysterski biegnący przez Gminę Puck wprowadza nas w krąg europejskiego szlaku kulturowego, niezwykle bogatego i nasyconego wybitnymi zabytkami cysterskimi.



wo, Darzłubie stanowiły od pocz. XIII w. aż do transformacji zaborczej 1772 r. zwartą domenę, wyróżniającą się na przestrzeni dziejów kaszubskiej Nordy.

Starzyno, kościół paraf. pw. Św. Michała Archanioła z 1648/1649 posiada wyposażenie z poł. XVII w. Kompletna fundacja sygnowana herbem Poraj opata Aleksandra Kęsowskiego, zarówno architektura, jak i ołtarze oraz wybitne złotnictwo. W tym małym kościele przechowano nam trydencki katechizm wiary, kontreformacyjną apologię katolicyzmu polichromią *Sądu Ostatecznego* na ścianie tęczowej wg miedziorytu Flamańczyka Jana Sadelera.

Mechowo, kościół parafialny pw. Św. Apostoła Jakuba St. i Mikołaja Bp fundowany przez opata Józefa Hiacyntha Rybińskiego w 1742 r. na miejscu poprzedniego. Wto-



piony w stylistykę architektury północy swoją ryglową konstrukcją. Snycerka i obrazy z fundacji oliwskiej, starsze od architektury obiektu. Znakomite obrazy ołtarza głównego: *Koronacja NMP* oraz *Chrystus „Fons Vitae”* pochodzą niewątpliwie z kręgu malarstwa Hermana Hana, wybitnego pomorskiego twórcy, związanego z cystersami szeregiem dokonań. Uwarunkowania zewnętrzne rekreacji określają warunki, w których funkcjonują określone propozycje produktu turystycznego. Ewaluacja działań promocyjnych ma na celu rozwinięcie świadomości wagi merytorycznej szlaku cysterskiego i skuteczne wprowadzenie go w pejzaż kulturowy Gminy Puck i Pomorza. Fenomen kulturowy cystersów, ich dyna-

mika i skuteczność misji opiera się organicznie na „modlitwie i pracy”. Mnisze „ora et labora” wrosło w tę ziemię, jednocząc Europę poprzez wspólnotę idei i form społeczno-gospodarczych. Europejski świat cystersów ponownie ogarnia swoim dynamicznym duchem naszą nową rzeczywistość...



Tego lata w Żukowie...

Imprezy Kulturalne

7/14/21/28 lipca - Żukowskie Lato Muzyczne

Tradycyjnie w lipcowe niedziele nie może zabraknąć koncertów Żukowskiego Lata Muzycznego. Na dziedzińcu przy kościele pw. Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny coś dla siebie znajdą miłośnicy jazzu, muzyki kameralnej, operetki i muzyki rozrywkowej. Nie zabraknie także gości zza granicy.

20 lipca - Festyn Przyjaźni

Występy znanych artystów. Doskonała okazja do zabawy. Zapraszamy do Przyjaźni!

4/11/15/18/25 sierpnia - Letni Festiwal Muzyki Organowej i Kameralnej

Fundacja Promocji Sztuki im. F. Nowowiejskiego zaprasza w każdą niedzielę sierpnia do kościoła pw. Miłosierdzia Bożego w Żukowie, gdzie wirtuozi gry na organach oraz instrumentach towarzyszących zaprezentują utwory muzyki klasycznej.

10 sierpnia - Muza nad Jeziorkiem

To tradycyjne spotkanie osób lubiących dobre, rockowe granie. W Parku nad Jeziorkiem na scenie m.in. Strachy na Lachy i Łąki Łan, a wokół strefa luzu, strefa art. i miejsce na wspólne muzykowanie. Wszystkiemu towarzyszyć będzie Eksplozja Kolorów.

15 sierpnia - Jarmark Norbertański

Zapraszamy na dziedzińcu kościoła pw. Wniebowzięcia NMP w Żukowie! Podczas jarmarku spróbować będzie można tradycyjnego jadła i napitku, a także zakupić wyroby rękodzielnicze. Wieczorem tradycyjnie odbędzie się pokaz filmowy. Będzie można również zwiedzić wystawę haftu kaszubskiego, która w tym roku wyeksponowana będzie w Centrum Kultury – Spichlerz. Na dzieci czekają liczne atrakcje!

15 września - Koncert Zespołu Pieśni i Tańca Śląsk im. Stanisława Hadyny

Zespół Pieśni i Tańca „Śląsk” to ponad stuosobowy skład artystyczny, który obejmuje chór, balet i orkiestrę. Obecnie w repertuarze Zespołu znajduje się kilkanaście różnorodnych form artystycznych. Do najbardziej widowiskowej należy ta, która przynosi barwną i dynamiczną panoramę folkloru wszystkich regionów kraju. Zapraszamy na Halę Widowiskowo-Sportową w Żukowie.



Imprezy Sportowe

6 lipca/24 sierpnia - Turniej Siatkówki Piłkowej

Fanów gry na piachu zapraszamy na nowe boiska przy żukowskim stadionie. System gry będzie uzależniony od ilości zgłoszonych zespołów, a najlepsi otrzymają puchary i nagrody rzeczowe.

13 lipca - I Sztafetowy Bieg Żukowski

Przed Wami pierwszy Sztafetowy Bieg i Marsz Żukowski! Zgarnij przyjaciół, rodzinę, znajomych i razem stwórzcie swój dream team! W sztafecie biorą udział cztery osoby - pierwsza biegnie lub maszeruje z kijami 4 km, druga 2 km, trzecia 4 km, a czwarta znów dwa - kolejność zależy od kapitana, a same drużyny sztafetowe mogą być w całości żeńskie, męskie lub mieszane! Trasa będzie przełajowa, a medal otrzyma każdy członek drużyny sztafetowej. Zapraszamy do Parku nad Jeziorkiem!

21 lipca - Mistrzostwa Gminy Żukowo w strzelectwie plenerowym

Każdy kto będzie chciał spróbować swoich sił w strzelectwie niech się czuje zaproszonym do Parku nad Jeziorkiem! Tego dnia rozegrane zostaną mistrzostwa w czterech kategoriach: młodzież do lat 16, kobiety, amator i profi.

22 września - Korona Północy Polski 2019 - Puchar Polski w Nordic Walking

Przed nami kolejny sezon Korony Północy! Zapraszamy kajakarzy na dystanse 10 lub 5 km i biegaczy na 5 km - gwarantujemy przełajową trasę, a na mecie piękny medal w kształcie tarczy! Przygotowaliśmy kategorie dla dzieci, kategorię rodzinną, stroje rycerskie i sporo dobrej zabawy! Zapraszamy do Centrum Kultury i Sportu w Małkowie!



Ranking pomorskich kurortów

Spędzanie czasu urlopowego na bałtyckich plażach nie ogranicza się wyłącznie do wylegiwania na złotym piasku. Pomorskie kurorty oferują moc atrakcji, które sprawiają, że nie będziemy się na nich nudzić nawet w pochmurny dzień.

Mierzeja Helska

Jest to jeden z najbardziej ciekawych fragmentów wybrzeża. Mierzeja Helska rozciągająca się na 35-kilometrowym piaszczystym pasie oddzielającym Zatokę Pucką od Morza Bałtyckiego oferuje mnogość atrakcji nie tylko ze względu na swe położenie. Turyści odwiedzający półwysep doceniają nie tylko



zachwycające krajobrazy, ale także znakomitą ofertę gastronomiczną. Przebywając w tych okolicach bez problemu odnajdziemy świeżą i zdrową rybę w różnych postaciach. Wytrwali turyści mogą odwiedzić także wioskę rybacką w której wczesnym świtem sprzedawane są świeże ryby z tutejszych kutrów.

Sopot – Trójmiasto

Wizytówką Sopotu jest najdłuższe w Europie molo (511 metrów długości), które przyciąga każdego roku setki tysięcy turystów z całego świata. Sopot słynie także z doskonale zagospodarowanych i utrzymanych plaż, które wygrywają w ogólnopolskich rankingach. Na szczegól-

ną uwagę zasługuje również jedna z najbardziej reprezentatywnych ulic w tej części Europy – Ul. Monte Casino. Popularny „Monciak” gwarantuje odwiedzającym szeroka ofertę hotelarską oraz restauracyjną.

Zatoka Pucka

Płytke i spokojne wody Zatoki Puckiej stwarzają doskonałe możliwości do uprawiania sportów wodnych. Ich ważnym walorem jest również błyskawiczna forma nagrzewania – zdarza się, że w sezonie letnim temperatura wód puckiej zatoki wynosiła aż 25 stopni w skali Celsjusza. Również sam Puck oferuje mnóstwo atrakcji turystycznych. W mieście oraz okolicach warto odwiedzić malowniczy Stary Rynek, Groty Mechowskie oraz Port Jachtowy.

Kurort w Łebie

Aspektem wyróżniającym Łebę spośród innych – nadmorskich miast Pomorza jest znajdujący się w jej okolicy – największy w Europie kompleks ruchomych wydmy. Obszar zwany potocznie „Polską Saharą” został oficjalnie uznany za jeden z cudów Słowińskiego Parku Narodowego. Osoby odwiedzające Łebę nie mogą również zapomnieć o wizycie w Łeba Parku, czyli rezerwacie dinozaurów, których modele stanowią skalę 1:1.

REKLAMA

83/2019/RL

Urodziny DinoParku

Malbork 06.07.2019

www.dinopark.malbork.pl



MUZEUM TECHNIKI WOJSKOWEJ "GRYF"

MTW GRYF

ul. ppłk. Ryszarda Lubowiedzkiego 2

84-242 Dąbrówka k. Wejherowa (woj. pomorskie)

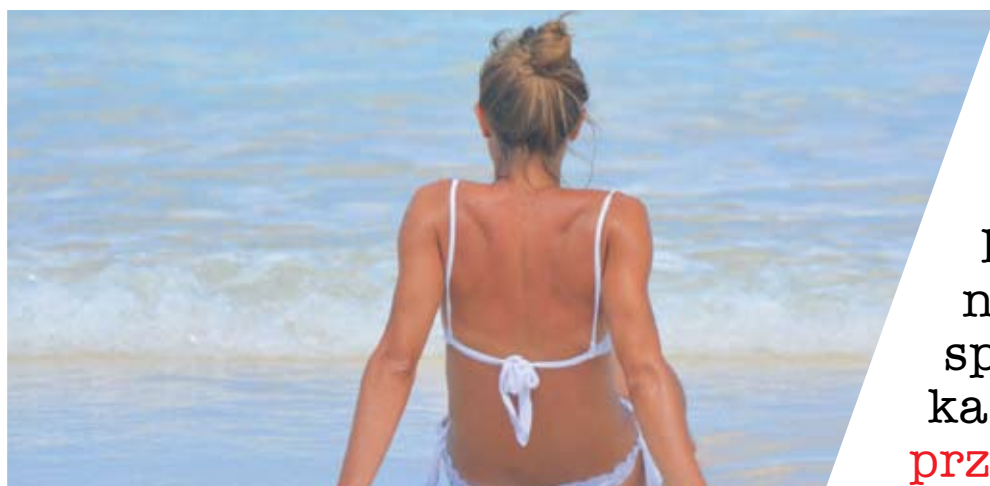
tel. 516 008 092, mail: kontakt@muzeumgryf.pl

www.muzeumgryf.pl



- **Kolekcja 80 pojazdów - czołgi, klasyki PRL i najstarsze auto w Polsce**
- **Przejażdżki czołgami i innymi pojazdami gaśnicowymi**
- **Nauka jazdy samochodami terenowymi**
- **Pole minowe oraz rzutnia granatów dla dzieci**
- **Strzelnica**

W promieniach letniego słońca



Kąpiele słoneczne są skuteczną metodą uzupełnienia niedoboru witaminy D. Ich wzmożona intensywność może jednak prowadzić do przykrych konsekwencji zdrowotnych. Poparzenia skóry, niezbyt estetyczne przebarwienia i przyspieszony proces starzenia to zaledwie kilka z nich. W jaki sposób **zabezpieczyć się przed promieniami słonecznymi?**

Suplementacja to podstawa

Sezon urlopowy w pełni. Statystyki potwierdzają, że 67% Polaków spędza swój urlop na plażach. Podstawową rozrywką jest oczywiście opalanie. W jaki sposób przygotować skórę do kontaktu z promieniami słonecznymi? Okazuje się, że w sezonie letnim jest już na to zbyt późno. Specjaliści podkreślają – „Nie ma co czekać na pierwsze fale upałów!”. Lejący się z nieba żar, bynajmniej nie jest dla nas najgroźniejszy. Jaskrawe słońce zasada się na nas znacznie wcześniej...

I dopada nas praktycznie wszędzie – przede wszystkim w okresie wczesnowiosennym. Polska znajduje się w klimacie ciepłym – umiarkowanym przejściowym. Biorąc pod uwagę szerokość geograficzną na której się znajdujemy najbardziej ostre i tym samym niebezpieczne promienie słońca działają na naszą skórę w okresie od kwietnia do czerwca. Właśnie dlatego przygotowania do sezonu urlopowego warto rozpocząć pod koniec marca. Zwłaszcza, gdy planujemy egzotyczny wypoczynek. Dla bezpieczeństwa naszej skóry kluczowym kryterium pozostaje poziom beta-karotenu w organizmie. To naturalny filtr, który osłania nas przed przebarwieniami oraz poparzeniami zapewniając odpowiednią kondycję skóry oraz jej ładny kolor jeszcze przed opalaniem. Eksperci podkreślają, że średnie zapotrzebowanie organizmu na beta-karoten to od 10 do 16 miligramów na dobę. Tego rodzaju suplementacja przynosi prozdrowotne skutki, do których zaliczamy obniżenie wrażliwości na szkodliwe promienie słoneczne, zabezpieczenie przed nieprawidłowym wyrzuceniem barwnika oraz zapewnienie równomiernej, lekkiej oraz trwałej opalenizny.



Sztuka wyboru filtrów

Oczywiście stosowna suplementacja, którą warto skonsultować z odpowiednim specjalistą nie zwalnia nas ze stosowania filtrów tuż przed procesem opalania. Szkopuł tu, że nie każdy wie, który z rodzajów będzie odpowiedni dla skóry. Pewne jest, iż używanie filtrów bardzo wysokich nie może działać korzystnie na jej kondycję. Wszystko za sprawą niedoboru witaminy D3, który może doprowadzić do pojawienia się schorzeń autoimmunologicznych i nowotworowych. Na czym polega ten mechanizm? Brak odpowiedniego poziomu witaminy D3 sprawia, że skóra chłonie niczym gąbka promienie UV wyrzucając zredukowaną ilość ochrony barwnikowej. W konsekwencji barwnik naturalny – melanina, nie może stanowić naturalnej bariery przed uszkodzeniami. Warstwa preparatów z wysokim filtrem skutecznie ogranicza wydzielanie wspomnianego barwnika. Tu rodzi się zasadne pytanie – który filtr okaże się bezpieczny i uniwersalny dla skóry? Ekspertki zalecają stosowanie popularnej 30', która nade często bywa dedykowana skórze wrażliwej. Warto podkreślić, że wysokość filtra ma znaczenie drugorzędne. Istotnym kryterium jego właściwości pozostaje rodzaj. Warstwa filtra zostaje efektywnie zredukowana przez pot. Do obszarów newralgicznych, w których to gruczołowy potowe wydzielają jego nadmiar zaliczamy policzki, brodę oraz czoło. To właśnie w tych strefach dochodzi najczęściej do poparzeń. Intensywność wydzielania potu w formie kropeł może również prowadzić do częściowego zmycia warstwy preparatu. Wówczas na naszej skórze powstają charakterystyczne – punktowe przebarwienia, które niewiele mają wspólnego z estetycznym wyglądem.

Wracając do rodzaju filtrów – wyróżniamy dwa podstawowe – filtry mineralne oraz chemiczne. Większość osób inwestuje w wariant pierwszy mając na uwadze naturalizm, jednak w praktyce filtry mineralne zupełnie nie sprawdzają się w promieniach plażowego słońca. Dodatkowo mają tendencję do lekkiego wysuszania



skóry, co może prowadzić do reakcji podobnych, jak w przypadku objawów alergicznych. Bez względu na rodzaj stosowanego preparatu należy pamiętać o zmyciu go ze skóry, a następnie dokładnym jej nawilżeniu. Tylko takie działanie uchroni nas przed niepożądanymi efektami.

Walka z toksynami

W kompleksowej ochronie skóry nie możemy zapominać o antyoksydantach. Dziura ozonowa, znaczne zanieczyszczenie środowiska oraz ich efekt, czyli szkodliwe promieniowanie to poważne zagrożenia przed którymi również powinniśmy się zabezpieczyć. W celu wykreowania bariery ochronnej dla skóry także powinniśmy rozpocząć od suplementacji witaminowej. W tym przypadku rewelacyjne okazują się właściwości witaminy A oraz C. Jeśli mamy do czynienia ze skórą wrażliwą, wówczas warto postawić na składniki takie jak zeaksatyna oraz astaksantyna. Te istotne i silne przeciwutleniające sprawdzą się znakomicie zwłaszcza przypadku skóry podatnej na fotostarzenie.



Agnieszka Kośnik-Zajac
Założycielka Instytutu Babiana.
Biotechnolog, kosmetolog. Fanka urządzeń Hi-Tech w zabiegach odmładzających oraz wyszczuplających. Propagatorka zdrowego, naturalnego wyglądu. Zabiegowiec i kobieta biznesu.

Lato, wakacje, urlop. Takie przyjemne słowa :)

A ja zostałam poproszona, by napisać o negatywnym wpływie słońca - o fotostarzeniu. Nie zamierzam nikomu popsuć humoru na plaży. Sama uwielbiam tę porę roku i wiem jak z niej korzystać bez szkody dla skóry. Pewnie Ty również, bo temat walkowany jest przecież co roku.

Pozwól jednak, że z troski o Twój zdrowy wygląd zapytam:

- 1. Czy stosujesz krem z filtrem ZAWSZE, a nie tylko wtedy gdy ekspozujesz skórę na słońce? Promieniowanie UV towarzyszy nam bez względu na warunki pogodowe. Nie ważne czy jest ładnie, czy pochmurno, czy jest gorąco, czy chłodno. Jesteśmy na nie narażeni każdego dnia, dlatego chronimy się codziennie.*
- 2. Czy Twój krem zabezpiecza Cię zarówno przed UVA jak i UVB? Promieniowanie UVA działa po cichu - bezobjawowo, dociera głęboko i uszkadza skórę. UVB jest aktywne płyciej. Odpowiada za efekt opalenizny, ale i za oparzenia, których przecież nie chcemy.*
- 3. Czy przed kąpielą słoneczną nakładasz grubą warstwę kosmetyku? Nie żałuj sobie, smaruj na bogato i powtarzaj aplikację w ciągu dnia.*
- 4. Czy pamiętasz o antyoksydantach? Serum z witaminą C nałożone pod filtr zwiększa jego ochronne działanie. Wzbogacony nią krem na noc zregeneruje skórę po opalaniu. Cztery pozytywne odpowiedzi mnie satysfakcjonują ;)*

Odpuść i ciesz się chwilą. Pozdrawiam gorąco!

SKUTECZNA REKLAMA

w Expressie Plażowym?

ZADZWOŃ: **791 980 155**
LUB NAPISZ: **r.laskowski@expressy.pl**

Mądrej głowy włos się trzyma!

Promieniowanie UV jest szkodliwe nie tylko dla naszej skóry oraz oczu. Promienie ultrafioletowe przynoszą również negatywne konsekwencje dla naszych włosów. Korzystając z plażowych uciech często zapominamy o ich wytrzymałości i formie. W efekcie promienie słoneczne niszczą warstwę korową, a brak tego naturalnego zabezpieczenia prowadzi do zwiększonego poziomu suchości oraz ich matowienia. Wiemy już jak opalać się z głową – pora odpowiedzieć na pytanie – jak tej głowy pilnować.



Włosy ciemniejsze są bardziej odporne na szkodliwe promienie UV z racji wyższej zawartości melatoniny, czyli naturalnego barwnika. Siłą rzeczy największe problemy dotyczą włosów jasnych, zwłaszcza tych w wariacie mokrym, bowiem naukowo udowodniono, że woda wspomaga działanie promieniowania bez względu na jej rodzaj. Zarówno woda morską, jak i słodką sprawia, że łuski włosowe rozchylają się, a następnie ułatwiają przenikanie toksyn i zanieczyszczeń do jego wnętrza. Efekt? Włosy stają się osłabione i przesuszone.

Korzystając z uroków kąpeli zarówno tych słonecznych, jak i wodnych – warto pamiętać o kilku praktycznych pora-

dach. Ich przestrzeganie z pewnością przyczyni się do stworzenia naturalnej bariery ochronnej, która zapewni naszym włosom odpowiednią kondycję.

PRAKTYCZNE LETNIE PORADY :

- daj odpocząć swoim włosom od skomplikowanych fryzur
- odstaw lakiery i żele do włosów podczas urlopowego wypoczynku
- regularnie stosuj odżywki oraz maseczki ze słonecznej serii
- skorzystaj z naturalnych metod takich jak maseczka z białka oraz miodu
- nie zapominaj o odpowiednich nakryciach głowy

DIETA W WALCE O ZDROWĄ I PIĘKNĄ SKÓRĘ

Metod na zachowanie odpowiedniej kondycji skóry jest co niemiara. Większość z nich zakłada stosowanie preparatów zewnętrznych, których działanie nierzadko pozostawia wiele do życzenia. Okazuje się, że skuteczne sposoby mogą być zawarte w naszym codziennym menu. Jak zmienić dietę, aby nasza skóra była zdrowa i piękna? Jakie produkty należy wdrożyć do naszego jadłospisu? Oto garść ciekawostek związanych z tym wyjątkowym wariantem diety!

- Szklanka naturalnego soku z marchwi zapewnia skórze odpowiednią ilość cennej prowitaminy A – beta-karotenu, czyli suplementu odpowiedzialnego za nadanie skórze naturalnej opalenizny
- Dieta warzywna w pełni przyczynia się do poprawy kondycji skóry i zredukowania poziomu

przebarwień. Pośród warzyw nasyconych cennymi właściwościami warto wyróżnić bataty, dynię, paprykę oraz pomidory

- Zbilansowanie diety zielonymi warzywami liściastymi ma ogromne znaczenie dla jej równowagi zdrowotnej. Do warzyw zawierających karotenoidy zaliczamy m.in. zieloną pietruszkę, szczaw, koperek, szpinak, a także jarmuż
- W celu utrwalenia opalenizny warto wdrożyć do letniego menu produkty z dużą zawartością witaminy C oraz witamin z grupy B. Pierwsza z nich chroni naszą skórę przed działaniem wolnych rodników. Możemy ją znaleźć w owocach cytrusowych oraz truskawkach
- Witamina E zwana potocznie eliksirem młodości znakomicie przyczynia się do opóźnienia procesów starzenia skóry. Głównym powodem jest zachowanie odpowiedniego poziomu wilgotności. Znajdziemy ją w oleju kokosowym, oliwie z oliwek oraz migdałach.





Wakacyjne połączenie Warszawy z Trójmiastem i Ustką



3 h 12 min do Trójmiasta
5 h 36 min do Ustki



Szanowni Państwo,

bijemy rekord! Zachęcam do podróży pociągiem „Słoneczny”. W 2018 r. wybrało go 122 tysiące osób. Pobijmy ten rekord w jubileuszowym, 15 roku działalności Kolei Mazowieckich. Dodatkowo bilet na przejazd „Słonecznym” upoważnia do skorzystania z atrakcyjnych zniżek w ramach akcji „Słoneczny wysyp rabatowy” oraz „Koleją do Kultury”. Podróż „Słonecznym” to dobry wybór!

Z kolejarскими pozdrowieniami

Dariusz Grajda
Członek Zarządu
Kolei Mazowieckich



**Psa lub rower
zabierzesz gratis!**

> Ceny biletów na przejazdy pociągiem „Słoneczny” oraz czasy przejazdów w relacjach Warszawa Wschodnia - Gdańsk Główny/Ustka w okresie 20.06. - 31.08.2019 r.

www.sloneczny.mazowieckie.com.pl

Już nie ma dzikich plaż?

Stilo

Jak twierdzą mieszkańcy skupieni wokół wioski Osetnik – znanej powszechnie jako Stilo – plaża znajdująca się w tej miejscowości jest idealnym miejscem dla osób pragnących romantycznej samotności. Pustą i dziką przestrzeń wypełnia tu jedynie szum fal, podmuchy bryzy oraz pokrzykiwania mew. W otocze sosnowego boru możemy uświadczyc wydm oraz dziewiczych plaż na których nie znajdziemy śladu ludzkiej stopy. To miejsce uchodzi za jeden z najładniej zagospodarowanych zakątków nad Bałtykiem i jest rewelacyjnym rozwiązaniem dla turystów pragnących odpocząć od zgiełku i chaosu komercyjnych plaż.

Piaski

Dalej na wschód już się nie da. Plaża w Piaskach na Mierzei Wiślanej jest ostatnią na rodzimym wybrzeżu. Na jej skraju ulokowano słupy graniczne świadczące o bliskości Obwodu Kaliningradzkiego. Do niewielkiej miejscowości oddalonej o 12km od Krynicy Morskiej prowadzi zaledwie jedna droga. Zamiast komercyjnych hoteli oraz kompleksowych ośrodków wypoczynkowych zewsząd czujemy obecność morskich wód. Plaża w Piaskach to fantastyczna propozycja dla osób ceniących spokój oraz bliskość natury w pełnym tego słowa znaczeniu.

Kopalino

Niewielka – kaszubska wioska położona na Pobrzeżu Kaszubskim pomiędzy Białogórą, a latarnia morską w Stilo oferuje ciszę, spokój oraz mnogość zapierających dech w piersiach krajobrazów. Kopalino poza intymnością i naturalnością jest również rajem dla rowerzystów. Sieć ścieżek rowerowych jest jedną z największych atrakcji nad polskim morzem. Rowerowe eskapady w krajobrazie wyzbytego z komercji i turystyki pasma brzegowego to znakomity pomysł na aktywne spędzenie wakacji.

Pytania o istnienie dzikich plaż wzbudza sporo kontrowersji. Miłośnicy naturalizmu twierdzą, że te ostatnie zatrzymały się na płótnach francuskiego malarza – Paula Gauguin'a, który przy użyciu farb olejnych uwieczniał dzikość plaż okalających wybrzeża Martyniki i Tahiti. W Polsce tego typu pejzaży nie uświadczymy, co nie znaczy, że dzikie plaże na rodzimym paśmie brzegowym nie istnieją. Prezentujemy kilka z nich!



Dąbkowice

Kolejnym przystankiem w poszukiwaniu dzikich plaż są Dąbkowice – niewielka wioska położona na mierzei oddzielającej Bałtyk od jeziora Bukowo. Dojazd do malowniczej miejscowości może być sporym wyzwaniem, ponieważ oficjalna liczba stałych mieszkańców wynosi 4. Dzięki niskiej frekwencji mamy pewność, że obecna tam plaża stanowi turystyczną niszę w której wszelkie atrakcje skupione są na melodii fal, szumie wiatru i łopocie ptasich skrzydeł.

Pustkowo

W przypadku tej miejscowości już sama nazwa wskazuje, że mamy do czynienia z brakiem turystycznego bliztru, który gości na większości polskich plaż. Pustkowo to nadmorska wioska będąca najcichszym zakątkiem rodzimego Costa del Sol położonego pomiędzy Pobierowem i Pogorzelicą. Poza kameralnością i intymnością, która towarzyszy tutejszej plaży ciekawą propozycją jest replika żelaznego krzyża znanego z Giewontu oraz krajobraz stromego klifu.

Lato w liczbach

667

tysięcy turystów z Polski odwiedziło Gdańsk w zeszłorocznym sezonie letnim

770

kilometrów wynosi długość wybrzeża morskiego Bałtyku wraz z Zalewem Szczecińskim oraz Wiślanym

38%

spośród turystów zagranicznych odwiedzających Pomorze stanowią Niemcy

70

procentowy poziom obłożenia sopockich hoteli odnotowano w okresie od maja do czerwca ubiegłego roku

511

tyle metrów długości posiada sopockie molo. Tym samym jest najdłuższą tego rodzaju konstrukcją w Europie

329

metrów wysokości ma najwyższy szczyt województwa pomorskiego. Jest nim Wieżyca będąca najwyżej położonym punktem pasma morenowych Wzgórz Szymbarskich

664 000

hektarów lasów porasta Pomorze. Stanowi to około 35% powierzchni całego województwa

960 hPa

tyle wyniosło rekordowe, najniższe ciśnienie w historii Polski. Odnotowano je w roku 1931 w Gdyni

Szwajcaria z dostępem do morza!

Bynajmniej nic nam nie wiadomo o zmianie podziałów granic na mapie Europy. Mowa o uważanej przez wielu za najpiękniejszą krainę w Polsce – Szwajcarii Kaszubskiej, która pozostaje w twardej opozycji do turystycznych atrakcji morskich kurortów północnego pasma brzegowego.



Szwajcaria Kaszubska to zwyczajowa nazwa centralnej i najwyższej położonej części Pojezierza Kaszubskiego. Jak mówi rdzenna legenda – kraina ta powstała z racji pozostałości na dnie wora, które Bóg rozsypał na północnym skraju Polski. A jego zawartość to około 700 jezior, matnia rzek, gęste lasy, malownicze wioski i pagórki wznoszące kaszubskie łąki i kwiatostany ku niebu. Kaszuby to również jedno z ostatnich miejsc na Starym Kontynencie z dostępem do dzikich plaż. Wybierając się w rejony bliskie naturze i zielonej szacie, warto odwiedzić kilka intrygujących i pięknych zarazem miejsc. Do takich zaliczamy Szymbark w którym znajduje się Centrum Edukacji i Promocji Regionu w którym znajdziemy

już słynny w skali świata Dom Do Góry Nogami. Pośród innych atrakcji turystycznych, których nie sposób pominąć wizytując Szymbark warto wyróżnić Kaszubski Świat Bajek, Największy Koncertujący Fortepian Świata oraz Najdłuższą Deskę Świata.

W wędrówce przez Kaszubskie Pojezierze kolejnym przystankiem na mapie podróży jest Chmielno, czyli kaszubskie Saint Tropez. Turystyczna miejscowość położona w ciągu Drogi Kaszubskiej oraz szlaku wodnego „Kółko Raduńskie” oferuje mnogość atrakcji turystycznych. Jedną z ważniejszych pozostaje Regionalny Ośrodek Hafciarstwa Kaszubskiego. We wsi ulokowanej na Szlaku Kaszubskim znajduje się



ponadto warsztat garncarski rodu Neclów, których dzieła od czterech pokoleń można podziwiać w różnych częściach kraju i świata, a także Park Kamienny z punktem widokowym nad jeziorem Kłodno. A skoro o wzniesieniach i bliskości obłoków mowa – nie sposób nie wspomnieć o Kaszubskim Olimpie, czyli najwyższym wzniesieniu regionu (329 metrów) na którym znajduje się 35-metrowa wieża widokowa na Wieżycy – w paśmie Wzgórz Szymbarskich. Podejście pod górę może dla niektórych okazać się problematyczne, dlatego Kaszuby w swej ofercie turystycznej posiadają moc atrakcji skierowanej do miłośników pojazdów. Za taką atrakcją niewątpliwie uchodzi Muzeum Kolejnictwa w Kościerzynie w którym możemy ujrzeć okazałą ekspozycję pojazdów szynowych, halę wyposażoną w parowozy oraz mnóstwo wszelkiego rodzaju zabytkowych środków lokomocji.

Oferta agroturystyczna Szwajcarii Kaszubskiej jest nade szeroka. Wbrew powszechnym mitom – z rdzennymi Kaszubami „co to fioletove podniebienia mają”, można negocjować. Do dyspozycji turystów znajduje się wiele domków nad jeziorami oraz gospodarstw rozlokowanych w miejscowych wioskach. Nie brakuje także miejsc do obozowania oraz terenów, które można odwiedzać mając do dyspozycji kamper. Urok Szwajcarii Kaszubskiej to nie tylko miejsca naznaczone zębem czasu. To nie tylko historyczne obiekty oraz muzealne eksponaty. Pojezierze Kaszubskie to przede wszystkim bliskość natury i dzikość, której nie sposób doświadczyć w innych miejscach kraju.

JAK ROZPOCZĄĆ PRZYGODĘ Z ŻEGLARSTWEM?



Żeglarstwu towarzyszy swego rodzaju romantyzm, który to w połączeniu z żądzą przygody sprawia, że przychodzi czas na podjęcie wyzwania i realizację dziecięcego marzenia. A zatem żagle na maszt i ahoj przygodo!

Pierwszym krokiem w podjęciu wyzwania jest wybór odpowiedniego akwenu. Z tym nie powinniśmy mieć problemu z racji ogromnych możliwości jakie daje nam gęsta sieć wód. Do wyboru mamy zatem jeziora, zalewy, rzeki oraz nasz piękny Bałtyk. Większość ekspertów zaleca rozpoczęcie treningów od akwenów śródlądowych, które są mniej wymagające i bardziej bezpieczne. Aby rozpocząć praktyczne szkolenie w żeglarstwie należy dokładnie przeanalizować charakterystykę danego akwenu. Pozwala nam to na zastosowanie odpowiednich technik i przygotowanie sprzętu z którego będziemy korzystać. Kluczowym kryterium w tej kwestii pozostaje realna ocena aspektów meteorologicznych, które jak wiemy są motorem napędowym żaglówek.

Ważnym kryterium jest także zastosowanie właściwej odzieży. Kluczem w komponowaniu ubioru pozostaje czapka, okulary przeciwsłoneczne oraz krem z filtrem, który efektywnie ochroni nas przed promieniami letniego słońca. Wybываяc w rejs po śródlądziu nie wolno zapominać o pre-

paratach chroniących nas przed komarami i kleszczami, które mogą uprzykrzyć naszą wędrówkę po wodach. Ciało ochroni lekka kurtka pod którą znajdzie się termoaktywna bielizna. W przypadku załamania pogody na wyposażeniu powinien być również sztormiak, bo jak mówi stara mądrość – „nie ma złej pogody, są tylko źle ubrani żeglarze”. Uzupełnieniem żeglarskiej garderoby są buty, które zgodnie z zaleceniami ekspertów powinny być wyposażone w jasną podeszwę, która zagwarantuje bezpieczeństwo i stabilność na mokrych powierzchniach.

Po tego rodzaju przygotowaniach pozostaje znaleźć odpowiedniego instruktora, który odkryje przed nami tajniki żeglarskiej sztuki. Tego typu ofert nie brakuje zwłaszcza w sezonie wiosenno-letnim. Znaczenia nie ma również szerokość geograficzna kraju. Żeglarstwo cieszy się coraz większą popularnością, zaś szkoły żeglarstwa oraz prywatni instruktorzy obecni są w każdym większym mieście w Polsce.

Flyboard, czyli ekstremalna forma wypoczynku

Flyboard to wariant wodnego sportu, który jest idealnym rozwiązaniem dla osób kochających adrenalinę. Pakiet „Water Jet Pack” to znakomita rozrywka umożliwiająca równoczesne skakanie, pływanie oraz latanie, a wszystko przy prędkości o jakiej możemy sobie pomarzyć w stosunku do innych atrakcji wodnych.



Mechanizm urządzenia polega na zachowaniu odpowiedniego ciśnienia strumienia wody nad którego poziomem najczęściej czuwa profesjonalny instruktor. Dzięki temu zabawa w strumieniach morskich fal jest całkowicie bezpieczna, a jej uczestnik może się skupić na wykonywaniu ekwilibrystycznych ewolucji. Korzystając z oferty jaką stanowi flyboard najpierw otrzymamy gamę cennych wskazówek. Kilkunastominutowe szkolenie teoretyczne pozwoli nam odkryć tajniki tej ekstremalnej zabawy i korzystać z możliwości jakie daje nam specjalna turbina sto-

sowana w skuterach wodnych. Produkowana przez nią energia pozwoli nam się wzbąć na wysokość aż 10 metrów! Profesjonaliści parający się ową techniką przy użyciu hydro-odrzutowców wzbijają się nad powierzchnię wody nawet do 20 metrów. Dużym atutem tytułowego sportu wodnego jest jego uniwersalność. Podniebne ewolucje można z powodzeniem stosować zarówno nad akwenami morskimi, jak i nad jeziorami, a nawet rzekami. Flyboard to znakomita propozycja dla miłośników sportów wodnych w wariantcie nieco bardziej ekstremalnym.

Ruszt w wersji wegetariańskiej

Czy grillowanie bezmięсне może być smaczne? Okazuje się, że tak, a wszystko za sprawą intrygujących przepisów, które nie przewidują, żeberek, kiełbasek, karkówek oraz im podobnych!



Nadziewane papryczki

Opracowanie przepisu na letnie grillowanie w wariacie wegetariańskim jest pokłosiem kulinarnej kreatywności. Na ruszt w wersji bezmięsnej znakomicie sprawdzą popularne warzywa połączone z produktami nabiałowymi. Świetnym przykładem są grillowane papryczki faszerowane serem feta. W celu ich przygotowania wystarczy wyciąć z warzyw charakterystyczne łódeczki, natrzeć je oliwą z oliwek, a następnie nafaszerować serem feta, który wcześniej uzupełnimy ulubionymi przyprawami oraz ziołami. Dzięki nim nasze bezmięsne smakołyki nabiorą wyrazu oraz aromatu, którego amatorzy grillowanych mięs mogą nam pozazdrościć!

Ananas w marynacie z rumu

Inną – równie ciekawą propozycją jest przygotowanie ananasów w marynacie z rumu. Do stworzenia owocowej przekąski będziemy potrzebować świeżego ananasa (opcjonalnie z puszki), klasycznego rumu, odrobiny oliwy z oliwek oraz wiórków koku-

sowych. Plastry ananasa o grubości 2-3 centymetrów wystarczy delikatnie skropić oliwą, a następnie zanurzyć w rumie. Kolejnym krokiem jest posypanie krążków wiórkami kokosowymi. Teraz wystarczy je położyć na aluminiowej tacce oraz pilnować, żeby nie uległy przypaleniu.

Bagietka we włoskim wariacie

Grill w wariacie wegetariańskim to także doskonały pomysł na wykorzystywanie produktów, które nie należą do najbardziej świeżych. Takim może się okazać kilkudniowa bagietka, którą możemy wykorzystać jako dodatek do warzyw z rusztu. Wystarczy przekroić ją wzdłuż na dwie połowy, a następnie delikatnie posmarować masłem czosnkowym. Co powinno znaleźć się na powierzchni bagietki? Oczywiście wszystko zależy od naszej kreatywności! My polecamy plastry pomidora przekładane mozzarellą oraz liśćmi bazylii. W ten sposób przygotowaną bagietkę wystarczy poproszyć bukietem ulubionych ziół oraz przypraw. Za całą pewnością doskonale sprawdzi się oregano, majeranek oraz zioła prowansalskie.



TOMASZ LEŚNIAK
RESTAURACJA LAZUROWA -
HOTEL SZAFIR

SZEF KUCHNI POLECA!



**Grillowany stek z kalafiora z puree z marchwi,
ze szparagami i prażonym słonecznikiem**

SKŁADNIKI :

- * kalafior
- * marchew
- * szparagi zielone
- * oliwa
- * olej
- * słonecznik
- * pietruszka – nać
- * sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE :

Kalafior krótko blanszujemy – po ostygnięciu kroimy na steki. Następnie drobno kroimy szalotkę, po czym podsmażamy ją na oliwie. Do podsmażonej szalotki dodajemy młode marchewki i do całości dolewamy niewielką ilość wody w celu uduszenia warzyw, aż staną się miękkie. W kolejnym kroku blendujemy miękkie warzywa doprawiając je solą oraz pieprzem wedle uznania. Nać pietruszki blanszujemy, osuszamy, a następnie blendujemy z dodatkiem oleju w temperaturze 62 stopni – całość odcedzamy. Steki z kalafiora nacieramy oliwą oraz doprawiamy solą i pieprzem. Kładziemy je na rozgrzany ruszt i grillujemy po kilka minut z każdej strony, aż osiągną złoty kolor. Również szparagi nacieramy oliwą i grillujemy po każdej ze stron przez 4-6 minut. W ostatniej fazie prażymy nasiona słonecznika wykorzystując w tym celu grillową tackę. Poszczególne składniki nakładamy w kolejności – puree z marchwi, stek z kalafiora, szparagi, słonecznik oraz dodatek w postaci pietruszkowej oliwy, który stanowi wykończenie.

Życzę smacznego, Tomasz Leśniak



**WSTĘP
WOLNY!**

ZABYTKOWE **MOTOCYKLE**

WYSTAWA TRWA OD 8 DO 27 LIPCA

26-27 LIPCA

**MOTOSTREFA CZYLI WARSZTATY
KREATYWNE DLA NAJMŁODSZYCH**

Zapraszamy na wystawę dwukołowych oldtimerów „OŻYWIĆ WSPOMNIENIA”.

Wśród kultowych motocykli będą legendarne, polskie jednoślady:

skuter OSA i motocykl SOKÓŁ.

Najstarszy eksponat pochodzi z 1936 roku.

 **Znajdź nas i polub na FB**

Port Rumia Centrum Handlowe Auchan, ul. Grunwaldzka 108

portrumia.pl