

# Życie Seniora

Poradnik dla osób cieszących się życiem

Zwiedzamy stolicę:  
**LONDYN**

**DOBRY I ZŁY  
CHOLESTEROL**  
– co warto o nich  
wiedzieć?

Wciągające  
seriale na  
jesień

**KRZYŻÓWKA**



## Szanowni Czytelnicy,

Jesień to dobry moment, by zająć się naszą skórą po okresie letnim, czyli zwiększonej ekspozycji na słońce – w artykule „5 kroków do pięknej skóry” podpowiadamy, jak się za to kompleksowo zabrać. Zmęczoną i przesuszoną skórę widać gołym okiem, ale podwyższony poziom cholesterolu można przegapić bez wykonania badania lipidogramu. Wśród osób 60+ częstym problemem jest zbyt wysoki poziom tzw. złego

cholesterolu (LDL) – w naszym artykule wyjaśniamy różnice między różnymi rodzajami cholesterolu oraz podpowiadamy, jak za pomocą diety wspierać właściwy profil lipidowy. W ramach naszego cyklu „Zwiedzamy europejskie stolice” na jesienną wycieczkę zabieramy Państwa do Londynu, ale dla domatorów przygotowaliśmy także rekomendacje najciekawszych seriali, które umilą Państwu jesienne wieczory.

Redaktor Naczelny  
Piotr Jakubowski

### Spis treści

- 2 Co nowego w Funduszu?
- 4 Zwiedzamy europejskie stolice: LONDYN
- 8 Pięć kroków do pięknej skóry po wakacjach
- 10 Krzyżówka
- 12 Wkład własny z hipoteki odwróconej?
- 14 Dobry i zły cholesterol – co warto o nich wiedzieć?
- 17 Wciągające seriale na jesień
- 20 Przepis z tradycją

### Niezbędny kontaktowy

To jasne, że nikt z nas nie chce korzystać z telefonów alarmowych, ale trzeba przyznać, że gdy są one potrzebne – nigdzie nie można ich znaleźć. Dlatego postanowiliśmy przypomnieć najważniejsze z nich. Od dziś będą zawsze pod ręką.

**112**

ogólnopolski numer alarmowy (z telefonów komórkowych)

**999**

pogotowie ratunkowe

**998**

straż pożarna

**997**

policja

**Wydawca:**  
**Fundusz Hipoteczny DOM S.A.**  
al. Jana Pawła II 29,  
00-867 Warszawa  
**NIP:** 527-25-89-498  
**REGON:** 141621017  
**KRS:** 0000389370  
kapitał zakładowy: 1 150 000 PLN  
**tel.:** +48 (22) 100 50 00  
**www.funduszhipoteczny.pl**  
**info@funduszhipoteczny.pl**

# Co nowego w Funduszu?

## Jesienna edycja KINA DLA SENIORA

Tej jesieni zapraszamy osoby 60+ z Warszawy i Krakowa na bezpłatne seanse kinowe w ramach naszej cyklicznej akcji KINO DLA SENIORA. Zaprezentujemy Państwu zabawną polską komedię „Teściowie 2”, która w połowie września weszła do kin. Dobre obsada – Izabela Kuna, Maja Ostaszewska, Adam Woronowicz, Eryk Kulm Jr oraz Ewa Dałkowska – jest gwarancją doskonałej zabawy! „Teściowie 2” to kontynuacja świetnie przyjętego zarówno przez widzów jak i krytyków komediowego hitu „Teściowie”, który z kolei był adaptacją niezwykle popularnej sztuki teatralnej „Wstyd” autorstwa Marka Modzelewskiego.

Seanse odbędą się: **10 października w Warszawie** (Kino Luna) oraz **12 października w Krakowie** (Kino Mikro). Warto śledzić profil „Życia Seniora” na Facebooku - tam zawsze informujemy o seansach KINA DLA SENIORA z wyprzedzeniem.



## Duże zainteresowanie Wypłatą na start

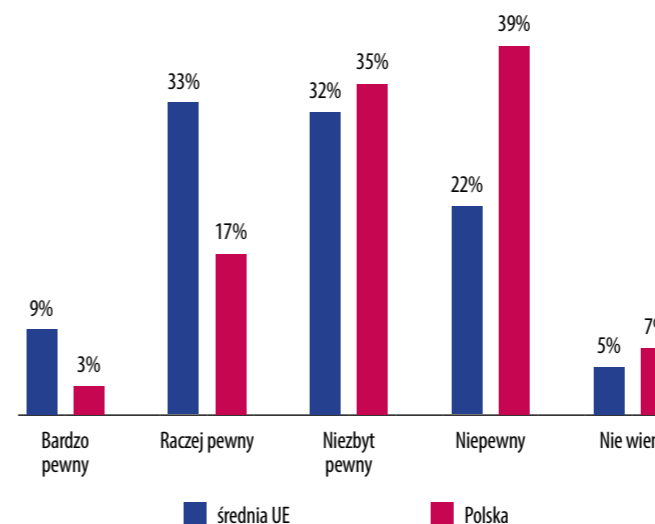
W lipcu wystartowała 3-miesięczna kampania reklamowa Funduszu Hipotecznego DOM, w której promowaliśmy możliwość uzyskania dużej **WYPŁATY NA START**. Dziś już możemy pochwalić się, że nowe rozwiązanie spotkało się z dużym zainteresowaniem potencjalnych klientów – na naszą infolinię zadzwoniło blisko 2000 osób, z czego około 400 osób zdecydowało się wypełnić telefoniczną ankietę, aby otrzymać niezobowiązującą, indywidualną kalkulację świadczenia z Funduszu. Dla zainteresowanych klientów wyliczyliśmy wypłaty rzędu 75 tys., 100 tys., a nawet 200 tys. – jak wiadomo są one uzależnione od wieku seniora i wartości nieruchomości. Pierwsze umowy z wypłatami na start również zostały już podpisane.

**WYPŁATA NA START**  
- nawet do 100 000 zł

Kwota wypłaty na start uzależniona jest od wieku i płci klienta, wysokości czynszu oraz wartości rynkowej nieruchomości, której jest właścicielem. Kwota 100 000 zł na start może zostać wypłacona np. mężczyźnie w wieku 75 lat, którego mieszkanie posiada wartość co najmniej 500 000 zł (co zostanie potwierdzone przez rzeczoznawcę majątkowego w operacie szacunkowym), a wysokość czynszu wynosi 597 zł.

FUNDUSZ HIPOTECZNY DOM TEL. 801 005 801

## Ogólnie, na ile czujesz się pewny, że na emeryturze będzie dysponować wystarczającymi środkami finansowymi, by utrzymać komfort życia?



## Średnio 54 proc. Europejczyków obawia się o wysokość swoich przyszłych emerytur

W połowie lipca ukazały się wyniki nowego badania Europejskiego Barometru realizowanego na zlecenie Unii Europejskiej, w którym pojawiły się pytania na temat emerytury. Okazuje się, że średnio jedynie 9 proc. Europejczyków jest bardzo pewnych, a 33 proc. raczej pewnych, że ich przyszłe emerytury wystarczą na utrzymanie komfortowego życia.

Niestety gdy spojrzemy na odpowiedzi samych Polaków biorących udział w tym badaniu, to okazuje się, że ich ocena jest dużo gorsza – zaledwie 3 proc. jest bardzo pewnych, a 17 proc. raczej pewnych, że będą dysponowali wystarczającymi środkami na emeryturze, by utrzymać komfort życia. W tej sytuacji możliwość sięgnięcia po majątek zamrożony w posiadanej nieruchomości, czyli skorzystanie z renty dożywotniej, daje szansę na spięcie domowego budżetu na emeryturze.

# LONDYN

## Zwiedzamy europejskie stolicy



London to jedna z największych metropolii Europy i stolica Zjednoczonego Królestwa, czyli Wielkiej Brytanii, położona nad Tamizą w południowo-wschodniej części wyspy. Około 9 milionów ludzi mieszka na obszarze tzw. „Wielkiego Londynu”, który jest prawdziwym tygłem kulturowym i etnicznym, gdzie spotkamy zarówno osoby pochodzące z różnych krajów europejskich, ale także z dawnych kolonii brytyjskich w Afryce czy Azji. Historia miasta sięga czasów Cesarstwa Rzymskiego, a zwiedzając je natrafimy na zabytki i pozostałości wielu epok i stylów architektonicznych.

Wiele osób nadal pamięta czasy, gdy do Londynu podróżowało się autokarem, który promem pokonywał kanał La Manche, a cała podróż trwała dobę. Obecnie najszybciej – w około 2 godziny - do Londynu dostaniemy się oczywiście samolotem, a liczba dostępnych lotów i połączeń jest naprawdę szeroka. Irlandzki tani przewoźnik Ryanair ma w swojej ofercie połączenia z Londynem aż z 12 lotnisk w Polsce (Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Lublin, Łódź, Olsztyn, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa-Modlin i Wrocław), a zatem każdy może znaleźć dogodnie połączenia z lotniska położonego

w pobliżu swojego miejsca zamieszkania. Loty do Londynu mają w swojej ofercie także linie Wizzair, Lot i British Airways. Za sprawą Eurotunelu pod kanałem La Manche, który łączy Francję i Anglię, do Londynu można dojechać także szybkim pociągiem Eurostar z Francji (Paryż, Lille), Holandii (Amsterdam) lub Belgii (Bruksela).

Wielkość Londynu i różnorodność dostępnych tam atrakcji sprawiają, że nawet pozostając tam kilka tygodni nie zdołamy zobaczyć wszystkiego, dlatego warto od razu ustalić swoje priorytety

i skupić się na tym, co najbardziej nas interesuje. Poniżej znajdą Państwo garść sugestii i pomysłów, choć mamy świadomość, że nie wyczerpują one całej oferty Londynu i jego najbliższych okolic.

### NAJWAŻNIEJSZE ZABYTKI

Zwiedzanie Londynu można zacząć od największych zabytków oraz architektonicznych ikon, a do tych z pewnością można zaliczyć neogotycki **Pałac Westminsterski**, w którym obecnie mieści się siedziba brytyjskiego Parlamentu (Izba Gmin i Izba Lordów). Już od XI wieku istniał w tym miejscu królewski pałac, w którym rezydowali angielscy monarchowie, a od XIII wieku zaczął obradować parlament. Oryginalny budynek spłonął jednak w 1834 r. Obecna budowla pochodzi z lat 1840-1870, ale była kilkakrotnie poddawana renowacji. Częścią kompleksu Westminsterskiego są także 3 wieże – najwyższa, mierząca 98,5 m to Victoria Tower, na której szczycie powiewa flaga brytyjska (lub sztandar królewskie, jeśli w budynku parlamentu przebywa monarcha).

Najpopularniejsza jest jednak nieco niższa, 96-metrowa Elizabeth Tower, potocznie nazywana „**Big Ben**”, choć to określenie odnosi się do jednego z 5 dzwonów, które się w niej mieszczą. Nazywana też wieżą zegarową, bo na każdej z czterech ścian wieży znajduje się ogromna tarcza zegara o średnicy 7 metrów. Wnętrze Pałacu Westminsterskiego są udostępnione dla zwiedzających w dni, w których nie odbywają się obrady Parlamentu.

Na tyłach Pałacu Westminsterskiego znajdziemy jeden z dwóch najważniejszych kościołów w Londynie – **Opactwo Westminsterskie (Westminster Abbey)**. Ta anglikańska świątynia swój początek datuje w XI wieku, choć obecny kształt zawdzięcza przebudowie z XVI wieku w duchu gotyku angielskiego. Jest to tradycyjne miejsce koronacji wszystkich królów i królowych Anglii.

Kolejną historyczną atrakcją turystyczną to niewątpliwie **Tower of London**, czyli twierdza i pałac królewski wzniesiony w XI wieku dla Wilhelma Zdobywcy. Później służąca głównie jako więzienie, w którym przebywali m.in. króla Anglii Henryka IV, królowa Anna Boleyn, Thomas More czy



Thomas Cromwell. W pobliżu londyńskiej Tower czeka na nas kolejna pocztówkowa atrakcja, czyli najslawniejszy z licznych londyńskich mostów – **Tower Bridge** – wiktoriański, zwodzony most zbudowany w 1894 roku. Był to wówczas drugi most łączący brzegi Tamizy w Londynie. Charakterystycznym elementem mostu są dwie wieże główne, połączone u góry dwoma pomostami - kładkami dla pieszych - zawieszonymi 34 metry nad jezdnią. Środkową część mostu stanowią dwa podnoszone przęsła, których uniesienie pozwala na przepływanie statków o wysokości około 40 metrów nad poziomem wody.

Nieco na Zachód od Tower znajduje się drugi najważniejszy kościół w Londynie, czyli **Katedra Św. Pawła (St. Paul's Cathedral)** – ta monumentalna, barokowa świątynia ukończona w 1710 roku często pojawia się na widokach Londynu za sprawą swojej charakterystycznej ogromnej kopuły, której wysokość sięga 111 metrów. To właśnie w Katedrze Św. Pawła odbył się ślub Księcia Karola z lady Dianą Spencer w 1981 roku.

### KRÓLEWSKIE REZYDENCJE

Dla wielu turystów Londyn kojarzy się przede wszystkim z brytyjską monarchią, której obecną głową jest Król Karol III. Oficjalną londyńską rezydencją króla jest oczywiście **Pałac Buckingham** – największy pałac królewski na świecie, który swoją funkcję pełni od czasów Królowej Wiktorii (1837 r.).



Pałac reprezentuje styl późnego baroku, a do dyspozycji króla jest aż 600 komnat. Gdy monarcha rezyduje w pałacu na jego szczycie powiewa królewski sztandar.

Przed Buckingham Palace uwagę turystów przyciąga ol-

brzymi pomnik z białego marmuru zwieńczony złotą figurą „uskrzydłonego zwycięstwa” na szczycie – jest to **Victoria Memorial** – pomnik poświęcony Królowej Wiktorii, zwrócony w kierunku ulicy The Mall, szerokiego bulwaru łączącego Trafalgar Square z Pałacem Buckingham. Jedną z największych atrakcji jest zmiana warty na dziedzińcu przed pałacem, która od kwietnia do lipca odbywa się codziennie o godz. 11:30, a w pozostałe miesiące co drugi dzień i zawsze gromadzi wielu turystów.

Oczywiście Pałac Buckingham to niejedyna rezydencja królewska – sam Karol III wraz z małżonką na co dzień mieszka w **Clarence House**, a do Buckingham przyjeżdża do pracy. Syn króla, Księżę Walii William z żoną i dziećmi mieszkają z kolei w **Kensington Palace**.

Podmiejską rezydencją królewską jest z kolei **Zamek w Windsorze (Windsor Castle)** mieszczący się około 30 km na zachód od Londynu. Można tam łatwo dojechać podmiejską kolejką, a naprawdę warto, bo jest to najstarszy i największy zamieszkały zamek na świecie - ma 800 metrów długości i 19 baszt, a jego budowa rozpoczęła się

jeszcze w XI wieku za panowania króla Wilhelma I Zdobywcy. Królowa Elżbieta II bardzo lubiła Windsor i traktowała go jako swoją weekendową rezydencję, w której również często przyjmowała znamienitych zagranicznych gości. Zamek można zwiedzać – bilet dla osoby dorosłej kosztuje 28 funtów przy rezerwacji internetowej.

### MUZEA, GALERIE I TEATRY

Londyn to także gratka dla osób, które lubią zwiedzać muzea i galerie sztuki. Pod tym względem mało która stolica europejska może zaoferować równie wysokiej jakości ofertę. Tę część zwiedzania możemy zacząć na **Trafalgar Square** – monumentalnym placu na pograniczu dzielnic Westminster i Covent Garden, który miał upamiętnić wielkie zwycięstwo brytyjskiej marynarki w bitwie morskiej pod Trafalgarem. Nad placem góruje 55-metrową kolumna admirała Nelsona ustawiona pomiędzy dwiema fontannami.

To właśnie przy tym placu znajdziemy **National Gallery**, czyli państwowa galeria sztuki, prezentująca dzieła malarstwa, głównie zachodnioeuropejskiego, z lat 1250–1900 i co godne podkreślenia wstęp do niej jest bezpłatny (poza szczególnymi wystawami, które mogą być odpłatne). Co ciekawego można zobaczyć w National Gallery? – Otóż znajdziemy tam obrazy takich mistrzów jak: Leonardo da Vinci, Rembrandt van Rijn, Vincent van Gogh, Tycjan, Sandro Botticelli, Jan van Eyck, Claude Monet, Diego Velasquez, Pierre-Auguste Renoir, El Greco i Caravaggio.

Dwie inne kluczowe galerie, których odwiedzenie warto rozważyć to **Tate Britain** (dawniej znana jako Tate Gallery) oraz **Tate Modern**. Jak nazwa wskazuje Tate Britain koncentruje się na sztuce brytyjskiej (malarstwo i rzeźba) od roku 1500 do czasów współczesnych – znajdziemy tam dzieła takich artystów jak m.in. William Blake, William Turner czy Francis Bacon. Z kolei otwarta w roku 2000 galeria Tate Modern mieści się w dawnym budynku elektrowni na południowym brzegu Tamizy w dzielnicy Southwark nieopodal kładki dla pieszych nad Tamizą zwanej **Millennium Bridge**. Jest to jedno z najlepszych muzeów na świecie prezentujących sztukę nowoczesną. Będąc



w Tate Modern warto też zobaczyć znajdujący się nieopodal budynek teatru **Shakespeare's Globe**. Jest to w miarę wierna rekonstrukcja budynku elżbietańskiego Globe Theatre, który działał w tym miejscu w XVII w. i dla którego William Shakespeare pisał swoje wspaniałe sztuki.

Ale to nie koniec atrakcji, bo zostało nam jeszcze **Muzeum Brytyjskie (British Museum)** utworzone już w 1753 roku jako najstarsza na świecie, dostępna publicznie tego typu placówka. Obecna siedziba muzeum mieści się w ogromnym czteroskrzyd-



łowym gmachu zbudowanym w stylu świątyni greckiej, który mieści 8 milionów eksponatów z okresu 200 tysięcy lat historii ludzkości.

Londyn, a właściwie jego dzielnica **West End** – to królestwo teatrów, a wiele z nich wystawia wspaniałe musicale, które wszyscy znamy i kochamy. Jeśli dysponujemy wolnym wieczorem w Londynie, to zakup biletu na jeden z musicali może być świetnym pomysłem na niezapomniane wrażenia. Obecnie na West Endzie można zobaczyć m.in. takie hity jak: „Grease”, „Król Lew”, „Les Misérables” (Nędznicy), „Upiór w Operze”, „Mamma Mia! The Party”, „Six” czy „Tina: The Tina Turner Musical” – ceny biletów najczęściej zaczynają się od około 25 funtów.

### INNE KULTOWE MIEJSCA

Któż nie pamięta uroczej komedii romantycznej „Notting Hill” z Hugh Grantem i Julią Roberts w rolach głównych? – Wielu fanów tego filmu chętnie odwiedzi tę popularną i malowniczą okolicę Lon-

dyny z małymi domkami w pastelowych barwach. Warto tam wpaść także z powodu popularnego „pchlego targu” na ulicy **Portobello Road**, który kusi antykami, lokalnymi smakołykami, używaną odzieżą i innymi atrakcjami.

Jesienią Londyn potrafi zachwycić swoimi parkami – oczywiście pod warunkiem, że nie leje deszcz – na pewno każdy będzie chciał wpaść do słynnego **Hyde Park**. Ten królewski park znajduje się w pobliżu Pałacu Buckingham, graniczy zaś z Kensington Palace i przedzielony jest na dwie części długim i wąskim sztucznym jeziorem The Serpentine. Miejscem, które przyciąga uwagę odwiedzających jest tzw. „Speakers' Corner”, gdzie każdy może swobodnie przemawiać i przekonywać słuchaczy do swoich racji. Inne parki położone w tej okolicy i warte odwiedzenia to **St. James' Park i Green Park** – oba położone po przeciwnych stronach ulicy The Mall prowadzącej do Pałacu Buckingham oraz **Regent's Park**, położony bardziej na północ i połączony z Londyńskim Zoo.

Londyn zyskał w ostatnich dekadach także wiele ciekawych budynków reprezentujących nowoczesne style architektoniczne – z pewnością najbardziej wyróżnia się ze względu na swoją wysokość **The Shard**, charakterystyczny drapacz chmur mierzący ponad 300 metrów i oddany do użytku w 2012 roku. Był wówczas najwyższym budynkiem w Europie. Zaprojektowany przez włoskiego architekta Renzo Piano budynek mieści biura, hotel, restauracje, apartamenty mieszkalne na najwyższych piętrach, ale również platformy widokowe na 68,69 i zewnętrzny taras na 72 piętrze – aby podziwiać panoramę Londynu z tej wysokości trzeba jednak wykupić bilet (najlepiej zrobić to wcześniej online) – koszt to 28 funtów.





## 5 kroków do pięknej skóry po wakacjach

Lato nie rozpieszcza naszej skóry. Promieniowanie UV, wysokie temperatury, klimatyzacja i słona woda wysuszają ją i przyspieszają jej starzenie. Dlatego po powrocie z wakacji warto zadbać o jej regenerację. Dr n. med. Joanna Sułowicz – specjalista dermatolog-wenerolog, lekarz medycyny estetycznej z krakowskiego SCM estetic podpowiada, jak w kilku krokach to zrobić.

Latem skóra staje się przesuszona, szorstka w dotyku oraz mniej jędrna. Narażona na oddziaływanie różnych czynników zewnętrznych staje się słabsza i w gorszej kondycji. Do tego sami często obciążamy ją ciężkim, podrażniającym makijażem i niewłaściwą pielęgnacją. Jak więc ją zregenerować? Dr n. med. Joanna Sułowicz – specjalista dermatolog-wenerolog, lekarz medycyny estetycznej z krakowskiego SCM estetic przedstawia 6 kroków do świeższej, mocniejszej i młodziej skóry!

### Usuń zrogowaciały naskórek!

Peelingi mechaniczne wykorzystywane w warunkach domowych pozwalają usunąć martwy naskórek złuszczający się po zbyt długiej ekspozycji na słońce. Zabieg ten sprawi, że skóra stanie się gładka i świeża. Wcierając preparaty pobudzamy także produkcję nowych komórek oraz włókien kolagenowych i elastynowych, dzięki czemu skóra staje się jędrna. Złuszczenie poprawia również wygląd naturalnej opalenizny i sprawia, że inne kosmetyki będą się lepiej wchłaniać.

Peelingi warto wykonywać regularnie, nie tylko na twarzy, ale i na całym ciele! Pamiętajmy, że latem eksponujemy większość części ciała na słońce i skóra na nich również wymaga regeneracji!

Silniejsze złuszczenie – peelingi chemiczne z użyciem kwasów lub mikrodermabrazji oferują profesjonalne gabinety. Jak mówi dr n. Med. Joanna Sułowicz takie zabiegi pomagają nie tylko pozbyć się zbędnego naskórka, ale również wyrównują strukturę skóry, redukują przebarwienia posłoneczne oraz spływają blizny potrądzikowe.

### Zadbaj o właściwy poziom nawilżenia

Zastosowanie preparatu nawilżającego po peelingu to podstawa, ale deficytów wody w wysuszonej skórze nie da się uzupełnić w ciągu kilku dni. Przydadzą się więc codzienne aplikacje preparatów zawierających naturalne substancje nawilżające takie jak mocznik, kwas hialuronowy wiążący cząsteczki wody w skórze, wyciąg z aloesu, oraz zatrzymujące wodę w naskórku np. gliceryna, czy sorbitol.

### Odżyź skórę

Niekorzystne działanie słońca, a także suchego i gorącego powietrza na jakie wystawiamy skórę latem uszkadza również warstwę lipidową naskórka. Odbudować ją pomoże stosowanie kosmetyków uzupełniających strukturę lipidową skóry. Zawierają one m.in. ceramidy, wielonienasycone kwasy tłuszczowe, cholesterol, witaminy (A, E, H, prowitamina B5), składniki odżywcze oraz substancje ochronne.

### Zadbaj o regenerację

Promieniowanie UV powoduje degradację kolagenu i elastyny, przez co staje się cienka, mniej jędrna i szybciej się starzeje. Wiele osób to właśnie teraz zauważa pierwsze głębsze zmarszczki i mocniejszą utratę owalu twarzy.

Ekspertka SCM estetic, aby wzmocnić skórę i spowolnić proces starzenia, prewencyjnie warto stosować kosmetyki bogate w antyoksydanty (witaminy C i E, flawonoidy, retinol, koenzym Q10), które neutralizują działanie wolnych rodników i poprawiają kondycję skóry.

Bardzo dobrym zabiegiem regenerującym odwodnioną i poszarzałą skórę, jakiemu można podać się w gabinecie medycyny estetycznej jest mezoterapia igłowa. Zabieg polega na wprowadzeniu odpowiednio dobranych do naszych potrzeb substancji aktywnych pod lub śródskórną. Ponadto już sam proces nakłuwania sprawia, że w skórze uruchamiają się mechanizmy naprawcze, umożliwiające jej przebudowę. Oprócz nawilżenia oraz ujędrnienia skóry praktycznie całego ciała, można także w ten sposób poprawić koloryt oraz zmniejszyć obrzęki pod oczami.

Mocniejsze zabiegi, takiej jak rf mikroigłowa, która jednocześnie podgrzewa i mikronakłowa tkankę, czy jesienią stosowanie lasera frakcyjnego, który nie tylko podgrzewa, ale i dodatkowo złuszcza skórę, powodują silną regenerację kolagenu i elastyny. Obkurczają istniejące włókna i uruchamiają proces syntezy nowych. Skóra po takich wyspecjalizowanych zabiegach staje się gładka,

jędrniejsza lepiej napięta i pogrubiona. Nie tylko znikają zmarszczki, ale i poprawia się owal twarzy.

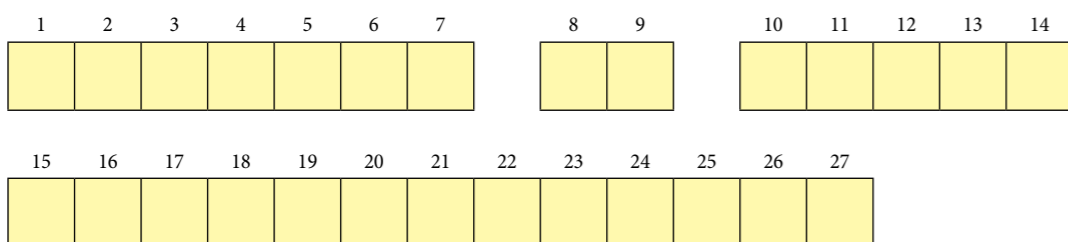
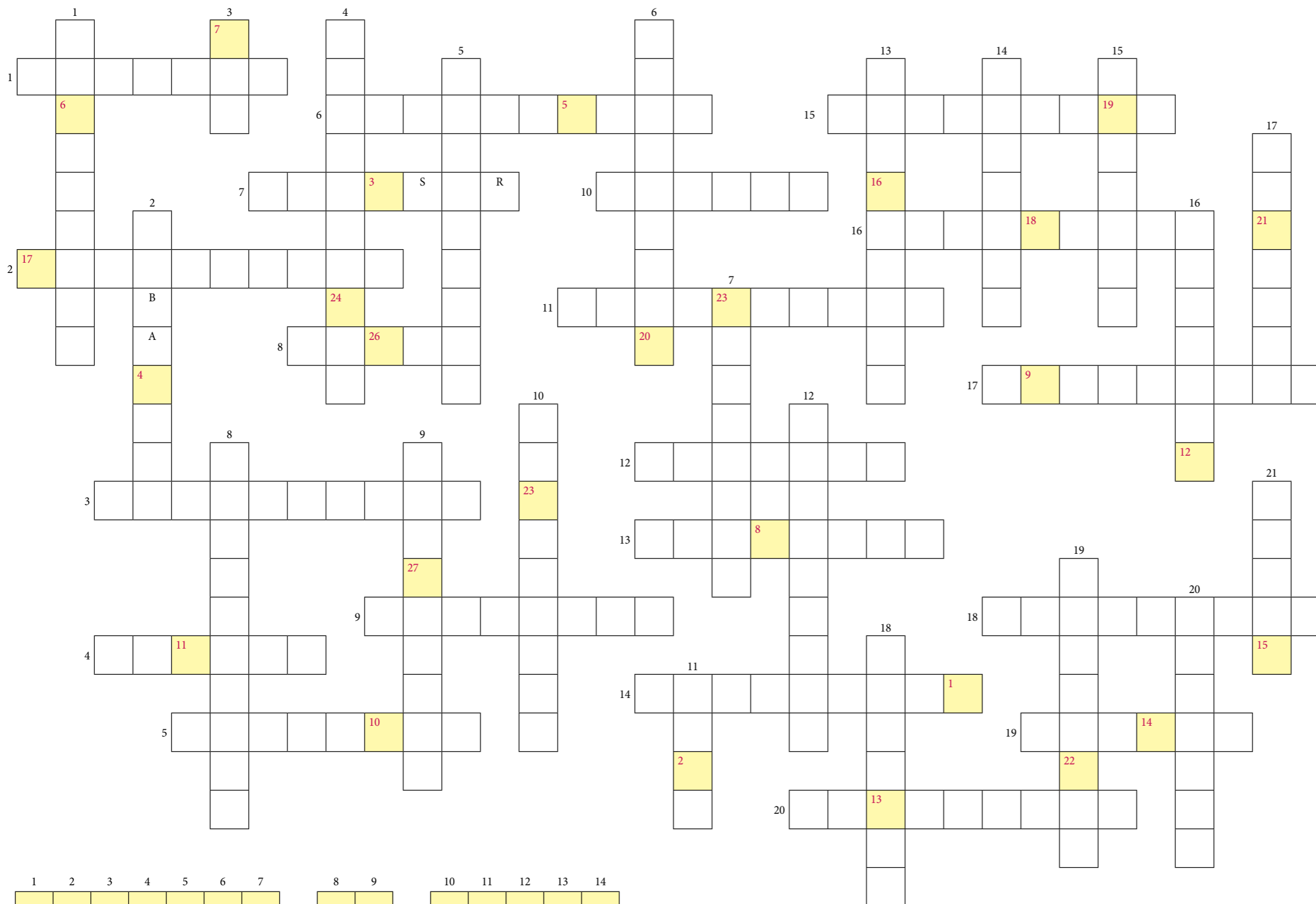
### Zredukuj przebarwienia

Wiele osób przywozi z wakacji niechcianą pamiątkę w postaci przebarwień. Opalając się nadmiernie, ryzykujemy powstaniem tych nieestetycznych plam na skórze. Powstają one na skutek oddziaływania promieniowania UV. Skóra broniąc się przed nim produkuje więcej melaniny – barwnika odpowiadającego za kolor skóry. Niestety czasami jego produkcja jest zaburzona, dochodzi do zwiększenia wydzielania barwnika i powstawania plam w postaci przebarwień. Ich rodzajów jest dużo, od tych najmniej problematycznych, drobnych i płytkich w postaci piegów, po najbardziej trudne do usunięcia przebarwienia hormonalne typu melasma. W grupie ryzyka są głównie kobiety, zwłaszcza te które są w ciąży, czy przyjmują antykoncepcję hormonalną.

Można próbować usuwać je domowym sposobem stosując kosmetyki rozjaśniające zawierające witaminę C, oraz substancje hamujące wytwarzanie melaniny. Jeśli taka terapia nie da efektów do 10 tygodni warto odwiedzić gabinet specjalisty. Płytkich przebarwień można się pozbyć za pomocą odpowiednich peelingów. Głębsze i bardziej rozległe zmiany, nierzadko połączone ze zmianami naczyniowymi, będą jednak wymagać użycia laserów. Terapia ta jest jednak długotrwała a jej efekty zależą od przyczyn powstania przebarwień.



# Rozwiąż krzyżówkę i rozszyfruj hasło!



## POZIOMO

1. Zachęca do zakupu produktów, np. w TV lub radio.
2. Uczniowie dostają je na zakończeniu roku szkolnego.
3. Słodki wyrób piekarniczy, najczęściej nazywany owocami, serem, budyniem lub makiem.
4. Popularne polskie cukierki wytwarzane z mleka, cukru i masła.
5. Zielonkawce orzeszki wykorzystywane w cukiernictwie, np. w lodach.
6. Lekarz specjalizujący się w leczeniu m.in. nosa, zatok, gardła i uszu.
7. Nazwisko dynastii panującej w Zjednoczonym Królestwie, także jedna z rezydencji królewskich pod Londynem.
8. Dowód przesądający, że podejrzany nie mógł popełnić zarzucanego mu przestępstwa.
9. Inaczej karetką pogotowia.
10. Stolica Albanii.
11. Np. Mazurskie lub Pomorskie.
12. Stanowisko muzealnicze lub zwierzchnik kilku klasztorów.
13. Przywódca państwa nie będącego demokracją, także tytuł filmu Charlie Chaplina.
14. Wstęp do większego dzieła muzycznego.
15. Eremita, osoba żyjąca w izolacji, często z pobudek religijnych.
16. Wulkan w pobliżu Neapolu.
17. Stolica Danii.
18. Owoce gotowane w syropie cukrowym.
19. Rodzaj włoskiej kiełbasy, pierwotnie wytwarzanej z mięsa osłego.
20. Kultowa polska komedia science-fiction w reżyserii Juliusza Machulskiego z 1983 roku.

## PIONOWO

1. Rodzice zięcia lub synowej.
2. Kwaskowa roślina wykorzystywana jako składnik ciast, drożdżówek i kompotów.
3. Nocny motyl.
4. Codzienny serial, np. "Klan" czy "Na Wspólnej".
5. Nauka o psach.
6. Lekceważąco - tereny położone zdaleka od stolicy i innych dużych miast.
7. Święto Zmarłych, 2 listopada.
8. Pierścienie żyjące w glebie.
9. Jednomyślne przyjęcia wniosku lub ustawy przez całe zgromadzenie, bez organizowania głosowania.
10. Inaczej drgawki, mimowolne skurcze mięśni.
11. Na jego czele najczęściej stoi premier.
12. Olga, polska pisarka i noblistka.
13. Europejski telewizyjny konkurs muzyczny, w którym głosowanie widzów i jurorów wyłania najlepszą piosenkę.
14. Popularna francuska marka samochodów.
15. Jan, popularny polski tenor odnoszący jeszcze przed II wojną światową międzynarodowe sukcesy.
16. Tytuł kilkakrotnie ekranizowanej powieści Tadeusza Dołęgi-Mostowicza o renomowanym chirurgu.
17. Inaczej nauczyciel, wychowawca.
18. Drewniany pajacyk, bohater włoskiej powieści dla dzieci Carla Collodiego.
19. Wzrost cen w gospodarce.
20. Szynowy pojazd miejskiej komunikacji zbiorowej.
21. Współbrzmienie co najmniej trzech dźwięków o różnej wysokości i nazwie.

# Pieniądze na wkład własny dla wnuka z hipoteki odwróconej?

Na polskim rynku kredytowym trwa poruszenie wywołane rządowym programem „Kredyt 2%”. Tylko w lipcu tego roku, jak podaje BIK, liczba wniosków o kredyt hipoteczny dobiła do 43 tys. dając dwukrotnie lepszy wynik niż w czerwcu i trzykrotnie lepszy niż rok temu. Problemem może być sytuacja finansowa Polaków, którzy w rzeczywistości postpandemicznej i inflacyjnej nie mają wielu oszczędności na wkład własny. Tymczasem eksperci przekonują, że wkład własny można sfinansować m.in. z hipoteki odwróconej. Od niedawna w Funduszu Hipotecznym DOM możliwe są duże wypłaty na start (nawet do 100 czy 200 tys. zł) przy podpisaniu umowy renty dożywotniej.



Jeszcze niedawno rzeczywistość na rynku kredytowym i budowlanym jawiła się w ciemnych barwach. Deweloperzy ograniczyli budowę mieszkań. Koszty materiałów budowlanych rosły, podobnie jak robocizny. Na końcu tej listy był przysłowiowy Kowalski, który chciałby kupić mieszkanie, ale nie było go stać. Z raportu AMRON-SARFiN wynikało, że w II kwartale 2022 roku udzielono 38 398 kredytów hipotecznych (czyli o 43 proc. mniej niż w analogicznym okresie rok wcześniej). Średnia wartość kredytu udzielonego w tym czasie

wyniosła 350 580 zł<sup>1</sup>. Kiedyś za te pieniądze można byłoby kupić większe mieszkanie, dziś wystarczy na lokum o powierzchni 31 mkw w Warszawie, 45 mkw w Poznaniu albo 52 mkw w Łodzi<sup>2</sup>.

## Rządowy program obudził rynek

Dziś akcja kredytowa ruszyła z kopyta, a to za sprawą tanich kredytów hipotecznych „Kredyt 2%” dotowanych przez Rząd. Z danych BIK wynika, że w lipcu tego roku zanotowano 43 tys. wniosków,

czyli dwukrotnie więcej niż w czerwcu, a na dodatek trzy razy więcej niż rok temu. Jak podaje BIK, wartość tychże wniosków, przekroczyła 17 mld, co daje najlepszy wynik od roku 2008. Iskrę na rynku kredytowym wznicił rządowy program „Kredyt 2%”, który jest skierowany m.in. do singli, małżeństw, rodziców co najmniej jednego dziecka oraz osób prowadzących gospodarstwo domowe w Polsce. Kluczowe jest to, by te osoby nie były starsze niż 45 lat, miały zdolność kredytową i nie posiadały i nie posiadały jeszcze nieruchomości ani innego kredytu hipotecznego.

## Wkład własny z hipoteki odwróconej

Robert Majkowski, Prezes Funduszu Hipotecznego DOM przekonuje, że w zakupie nowego lokum może pomóc hipoteka odwrócona. Z danych ZBP wynika, że ponad 80 proc. seniorów posiada na własność nieruchomość. A pieniądze zamrożone w tych nieruchomościach można odmrozić. I to na szeroką skalę, wzorem chociażby Wielkiej Brytanii, w której usługi tego typu funkcjonują z powodzeniem od 30 lat. Z najnowszych danych Equity Release Council podsumowujących rok 2022 na brytyjskim rynku wynika, że tylko w 2022 roku podpisano tam ponad 50 tys. nowych umów hipoteki odwróconej, a seniorzy odmrozili w ten sposób ponad 6 mld funtów<sup>3</sup>.

## Duża wypłata na start daje Seniorom nowe możliwości

W Polsce renta dożywotnia, która jest jedną z odmian hipoteki odwróconej, jest dostępna od ponad 10 lat. Dotychczas seniorzy w zamian za przekazanie własności nieruchomości otrzymywali świadczenia pieniężne wypłacane co miesiąc i to się nie zmieni. Warto tu dodać, że wysokość tych świadczeń zależy od wartości nieruchomości, wieku oraz płci emeryta.

W tym roku Polska zyskała dostęp do długoterminowego finansowania stymulującego rozwój rodzimego rynku renty dożywotniej, a to spowodowało, że rodzima oferta zaczęła ewoluować. – *Pojawiła się u nas możliwość wypłacenia seniorowi dużej kwoty pieniężnej na start, czyli w momencie*

*podpisania umowy. To może być kwota od 10 tys. zł do nawet 100 czy 200 tys. zł. Wysokość zależy przede wszystkim od wieku i wartości nieruchomości. Takie pieniądze pozwoliłyby emerytom sfinansować zakup większych rzeczy (np. samochodu) albo spłatę zadłużenia. Te pieniądze mogłyby być także wsparciem dla dzieci lub wnuków emeryta zwłaszcza w kupnie nowego mieszkania – mówi Robert Majkowski, Prezes Funduszu Hipotecznego DOM. Ekspert przypomina, że senior, który decyduje się na rentę dożywotnią może mieszkać do śmierci w swoim lokum, co gwarantuje mu służebność osobista mieszkania. Jednocześnie może korzystać już ze środków zgromadzonych dzięki nieruchomości i to na dużą skalę.*

## Wypłata z Funduszu na dostosowanie mieszkania do potrzeb seniora

Warto też zwrócić uwagę, że warunki mieszkaniowe Polskich seniorów bardzo często odbiegają od ich potrzeb. Tylko 4,5 proc. ma uchwyty i poręcze zamontowane w łazience, 2,3 proc. podłogi antypoślizgowe, 4,7 proc. urządzenia domowe do ćwiczeń i rehabilitacji. Ile kosztuje przystosowanie mieszkania do potrzeb osoby starszej? – Np. wymiana armatury, płytek na antypoślizgowe, czy hydraulika może kosztować łącznie około 6000 zł. Wszystko zależy jednak od użytych materiałów i standardu wykończenia. Koszty remontu łazienki w 2023 roku oscylują wokół kwot 3000-5000 zł za m kw. Łazienka to jednak nie wszystko. Czasem trzeba wymienić łóżko dla seniora (ceny specjalistycznych, rehabilitacyjnych łóżek to koszty rzędu 1000-3500 zł) albo przebudować kuchnię i korytarz, by były bardziej funkcjonalne. Aby kompleksowo przystosować mieszkanie do zmieniających się potrzeb osoby 60+ trzeba czasem wydać nawet 20 tys. zł. Większa kwota pieniędzy z hipoteki odwróconej, wypłacana na start, zaraz po podpisaniu umowy, może pomóc sfinansować taki remont.

1. <https://www.money.pl/pieniadze/fatalne-wyniki-ryнку-kredytow-hipotecznych-da-sie-jeszcze-cos-uzyskac-6810530780523136a.html>

2. Tamże.

3. <https://www.thisismoney.co.uk/money/equityrelease/article-11696527/Equity-release-borrowing-DOUBLES-five-years-Older-homeowners-drew-6-2bn-properties-2022.html>



Cholesterol to związek, wokół którego narosło wiele mitów – niegdyś powszechnie uznawano, że najlepiej jest go całkowicie wyeliminować z diety i unikać produktów o wysokiej zawartości cholesterolu. Obecnie mówimy natomiast o jego dwóch frakcjach: HDL – znany jako „dobry” i LDL – nazywany „złym”. Czym różnią się od siebie, jak poprzez prawidłową dietę zadbać o odpowiedni poziom obu typów oraz jakie są prawidłowe normy cholesterolu wyjaśniają eksperci z Grupy American Heart of Poland.

## „Dobry” i „zły” cholesterol

### Co warto wiedzieć na ich temat i jak zadbać o prawidłową dietę?

Cholesterol to substancja tłuszczowa, która występuje we krwi oraz wszystkich komórkach i jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania ludzkiego ciała. W praktyce tylko niewielka jego część jest dostarczana do organizmu poprzez jedzenie – ok. 70–80% cholesterolu pochodzi z wewnątrzustrojowej „produkcji”. „Fabryką” cholesterolu jest dla nas wątroba, która dziennie syntetyzuje średnio 800 mg tej substancji. Ponieważ jest to

związek nierozpuszczalny we krwi, dla umożliwienia transportu wewnątrz organizmu przyjmuje on postać lipoproteiny – czyli połączenia białka i tłuszczu. Występują dwa rodzaje lipoprotein: HDL i LDL.

– *Lipoproteiny o niskiej gęstości LDL transportują cholesterol z wątroby do tkanek, natomiast lipoproteiny o dużej gęstości HDL – odpowiadają za*

*dotarcie cholesterolu do wątroby, gdzie podlega on przemianom. Cholesterol frakcji LDL i HDL określany jest potocznie mianem „złego” i „dobrego”. Wysoki poziom cholesterolu LDL oraz trójglicerydów sprzyja występowaniu chorób układu krążenia, natomiast HDL wykazuje działanie ochronne – wyjaśnia Alicja Widera, dietetyk z Grupy American Heart of Poland.*

#### Prawidłowy profil lipidowy

Profil lipidowy oceniamy na podstawie 4 głównych badań tj. cholesterol całkowity (Chol-TC), trójglicerydy (TG), cholesterol HDL (HDL-c), cholesterol LDL (LDL-c). Do powyższych badań, zgodnie z wytycznymi m.in. Polskiego Towarzystwa Lipidologicznego oraz Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego, powinniśmy dodatkowo określać cholesterol-nieHDL (non-HDL-c), który jest matematycznym wzorem sumy tzw. złego cholesterolu. Nową częścią, którą warto dodać do badań profilu lipidowego jest badanie lipoproteiny-a (Lp-a), którą, według obecnej wiedzy, powinniśmy oznaczyć u każdej dorosłej osoby raz w życiu.

– *Normy dla powyższych substancji są obecnie dość skomplikowane i dostosowane przez lekarza, w zależności od obecnego stanu chorego np. zdrowe osoby mają zalecane mniej rygorystyczne zakresy w stosunku do osób po zawale serca – wyjaśnia Artur Gabrysiak, specjalista medycyny laboratoryjnej z Grupy American Heart of Poland. Ogólne wartości dla osób zdrowych to mniej niż 190 mg/dl dla cholesterolu całkowitego, poniżej 150 mg/dl dla trójglicerydów (przy badaniu na czczo), poniżej 130 mg/dl przy cholesterolu nieHDL oraz mniej niż 115 mg/dl dla cholesterolu LDL. Z kolei normy dla cholesterolu HDL wynoszą poniżej 40 mg/dl dla mężczyzn i poniżej 45 mg dla kobiet. Prawidłowy zakres lipoproteiny-a powinien się mieścić poniżej 30 mg/dl – tłumaczy.*

#### Co warto włączyć do diety?

Kluczowym elementem pozwalającym utrzymać odpowiedni profil lipidowy jest zdrowa, zbilansowana dieta.

– *Fundament codziennego jadłospisu powinny stanowić warzywa i owoce – ich codzienne spożycie powinno się utrzymywać na poziomie 400–500 g. Flawonoidy, czyli antyoksydanty, zawarte w warzywach i owocach, wykazują silne działanie przeciwmiażdżycowe i pełnią znaczącą rolę w profilaktyce zaburzeń lipidowych. – wyjaśnia dietetyk z Grupy American Heart of Poland.*

Warzywa i owoce są istotne dla obniżenia poziomu złego cholesterolu – również za sprawą wysokiej zawartości błonnika, który ogranicza jego wchłanianie. Drugim istotnym źródłem tej cennej substancji są pełnoziarniste produkty zbożowe. Zalecane są produkty takie jak: ciemne pełnoziarniste pieczywo, grube kasze, płatki i otręby owsiane lub jęczmienne, makarony z mąki pełnoziarnistej.

– *Na szczególną uwagę zasługuje rozpuszczalna frakcja błonnika, w tym beta-glukan, którego źródłem są płatki owsiane czy jęczmienne. Beta-glukan charakteryzuje się zdolnością wiązania cholesterolu, przez co zwiększa jego wydalanie, przyczyniając się do zmniejszenia poziomu frakcji LDL – podkreśla Alicja Widera.*

Doskonałą przekąską dla osób z podwyższonym stężeniem cholesterolu mogą stanowić też orzechy (włoskie, pistacje, laskowe) i pestki (słonecznika, dyni), przez wgląd na zawartość steroli roślinnych. Wykazują one działanie obniżające poziom cholesterolu. Warto również wzbogacić dietę w nasiona lnu, sezamu i czarnuszki oraz produkty mleczne z niską zawartością tłuszczu. Wśród tych ostatnich szczególnie korzystne działanie wykazują produkty mleczne fermentowane, które wzmacniają barierę jelitową i szczelność błony śluzowej jelit.

#### Nie każdy tłuszcz jest szkodliwy

Wysoki poziom cholesterolu w powszechnej opinii kojarzony jest z dietą o wysokiej zawartości tłuszczu. Faktycznie, nadmiar spożywanych tłuszczów nasyconych i trans może skutkować jego podwyższonym poziomem. Nie oznacza to jednak, że powinniśmy dążyć do eliminacji tego





składnika z naszej diety – zamiast tego warto po prostu stawiać na nienasycone kwasy tłuszczowe.

- Częścią prawidłowo zbilansowanej diety są odpowiednie tłuszcze oraz ich źródła. Ważnym składnikiem, pozwalającym utrzymać odpowiednie stężenie cholesterolu, są kwasy tłuszczowe omega-3, których źródłem są m.in. tłuste ryby morskie, oleje roślinne, orzechy i nasiona – tłumaczy dietetyk.
- Korzystne znaczenie dla poprawy parametrów profilu lipidowego mają także: oliwa z oliwek, oleje z wiesiołka i czarnuszki, olej lniany oraz sezamowy. Dzięki zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz fitosteroli korzystnie wpływają one na obniżenie trójglicerydów i cholesterolu LDL we krwi. Zawierają również liczne związki o działaniu przeciwzapalnym, przez co wykazują działanie ochronne przed chorobami układu krążenia – mówi.

### Jakich produktów lepiej unikać?

Produkty spożywcze, które wpływają negatywnie na gospodarkę lipidową to przede wszystkim

kwasy tłuszczowe typu trans, kwasy tłuszczowe nasycone oraz cukier.

- Cukier nie zawiera żadnych niezbędnych składników odżywczych. Słodkie przekąski powinny się ograniczać nie tylko w przypadku otyłości czy cukrzycy, ale również przy zaburzeniach lipidowych. Duże ilości cukrów prostych w diecie – czyli spożywanie słodczy, ciastek, napojów słodzonych, batoników, żelków – podnosi poziom trójglicerydów we krwi. Zwiększa również ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, sprzyja stłuszczeniu wątroby oraz niekorzystnie wpływa na stan skóry – wyjaśnia Alicja Widera.

Istotnym elementem zdrowego stylu życia jest również zaprzestanie palenia tytoniu oraz unikanie wysoko przetworzonych produktów i dań typu fast food.

# Wciągające seriale na Jesień 2023

Jesień to zwykle okres, gdy więcej czasu możemy poświęcić na oglądanie seriali, bo pogoda za oknem często wprost zachęca, by zaszyć się na kanapie pod kocem, z filiżanką herbaty i włączyć coś wciągającego. W internetowych serwisach streamingowych (Netflix, HBO Max czy Disney+) w ostatnich miesiącach pojawiło się kilka interesujących nowych seriali, a także nowe sezony znanych już Państwu produkcji. Poniżej zebraliśmy nasze rekomendacje – z pewnością każdy znajdzie tam coś dla siebie!

## I TAK PO PROSTU (HBO MAX)

Drugi sezon produkcji Max Original „I tak po prostu...” zadebiutował w HBO Max pod koniec czerwca 2023. Ten sezon składa się z jedenastu odcinków, a w ostatnim z nich pojawia się długo nie widziana Samantha Jones (Kim Cattrall), czyli jedna z czterech oryginalnych bohaterów serialu „Seks w wielkim mieście”, którego kontynuacją jest „I tak po prostu”. W tym sezonie, który zapewne nie jest ostatnim, śledzimy dalsze losy Carrie Bradshaw (Sarah Jessica Parker), Mirandy Hobbes (Cynthia Nixon) i Charlotte Goldenblatt (Kristin Davis) oraz ich kilku nowych przyjaciółek, które poznaliśmy w I sezonie tej produkcji.

Carrie pracuje nad żałobą po zmarłym mężu i promuje swoją nową książkę. Zaczyna też otwierać się na nowe uczucie, ale okazuje się, że znacznie łatwiej jest odkurzyć starą znajomość. Carrie kontaktuje się z Aidanem Shaw (John Corbett), swoją dawną miłością, który niedawno sam



się rozwiódł. Para zaczyna się spotykać i planować przyszłe życie, czego symbolem ma być sprzedaż przez Carrie jej „panieńskiego” mieszkania i zakup przestronnego apartamentu dla dwojga. Charlotte postanawia wrócić do pracy w galerii i okazuje się, że nadal potrafi oczarować wymagających klientów, a Miranda kończy swój burzliwy związek z Ché. Kulminacją sezonu jest pożegnalna „ostatnia wieczerza” w starym mieszkaniu Carrie przygotowana przez wybitnego szefa kuchni.

## ZABIĆ BÓL / PAINKILLER (NETFLIX)

Na Netflixie od 10 sierpnia dostępny jest miniserial „Zabić ból” (angielski tytuł to „Painkiller”), który opowiada o genezie kryzysu opioidowego w USA. Jego początkiem było wprowadzenie do sprzedaży w USA leku OxyContin w 1995 roku przez prywatną spółkę farmaceutyczną Purdue Pharma, należąca do zamożnej i powszechnie poważanej rodziny Sacklerów.



Producent tego 8-odcinkowego serialu Eric Newman powiedział: „Kreowany przez dziesięciolecia kryzys opioidowy stał się najgroźniejszym kryzysem zdrowia publicznego naszych czasów. W przeciwieństwie do innych epidemii narkotykowych, zrodzonych z przemytu i nielegalnej produkcji, ta epidemia została przepisana przez lekarzy, zatwierdzona przez rząd i wypromowana przez farmaceutycznego giganta w rękach jednej rodziny, która zarobiła biliony dolarów, nadużywając zaufania pacjentów i społeczeństwa”. W tym wciążającym serialu obserwujemy poczynania rodziny Sacklerów zmierzające do wypromowania OxyContinu, a później do jego obrony wobec zarzutów rodzin uzależnionych pacjentów, a także kolejne próby podejmowane przez

prawników i instytucje publiczne zmierzające do ograniczenia dostępności niebezpiecznego leku oraz ukarania winnych tego kryzysu. W głównych rolach występują: Matthew Broderick, Uzo Aduba i Taylor Kitsch.

### CZARNE LUSTRO (NETFLIX)

To już 6 sezon „Czarnego Lustra” (angielski tytuł „Black Mirror”) – tej zasłużonej i wielokrotnie nagradzanej antologii najczęściej poruszającej tematykę bliskiej przyszłości – zadebiutował 15.06.2023 na Netflixie. Długo oczekiwany przez widzów 6 sezon składa się z pięciu odcinków, z których każdy to odrębna i niesamowita opowieść pokazująca mroczne i zaskakujące dylematy. Twórca serii Charlie Brooker zabrał o to, by widzowie nigdy nie czuli się zbyt pewni, bo choć po „Czarnym Lustrze” tradycyjnie oczekujemy historii z pogranicza



science-fiction, to w tym sezonie mamy także odcinki zahaczające mocno o przeszłość, a także z elementami horroru. Dużo dyskusji wywołał już pierwszy odcinek nowej serii pt. „Joan jest okropna”, który pokazuje jakie możliwości daje zaprzęgnięcie sztucznej inteligencji oraz wykorzystanie wizerunku znanych osób do produkcji treści, które nigdy nie miały miejsca. W obsadzie tego sezonu pojawiają się m.in. Salma Hayek, Aaron Paul, Josh Hartnett i Kate Mara.

### SPY/MASTER (HBO MAX)

Akcja serialu „SPY/MASTER” rozgrywa się w czasie zimnej wojny i obejmuje tydzień z życia fikcyjnego bohatera Victora Godeanu, prawej ręki i bliskiego doradcy rumuńskiego, krwawego dyktatora Nicolae Ceaușescu. Godeanu to również tajny agent KGB, który musi uciec z Rumunii, zanim zostanie zdemaskowany. Ma tylko jedną szansę, by pod pretekstem dyplomatycznej podróży do Niemiec wyjechać z kraju i udać się dalej, aż do Stanów Zjednoczonych. Pomagać mu będą tajna agentka Stasi (w tej roli Svenja Jung) oraz młody agent CIA (Parker Sawyers). Godeanu musi wymknąć się KGB i szpiegom z własnego kraju, mając w pamięci, że zdemaskowanie naraża jego bliskich na śmiertelne niebezpieczeństwo. W Rumunii została bowiem żona agenta i jego ukochana nastoletnia córka. „SPY/MASTER” to gratka dla fanów klasycznych, eleganckich opowieści szpiegowskich osadzonych



w czasach „zimnej wojny”, gdy na terenie Europy trwa nieustająca gra wywiadów, a intryga jest tak wielopiętrowa, że do samego końca nie ma pewności, kto dla kogo pracuje... Ale ogląda się to bardzo dobrze!

### THE BEAR (DISNEY+)

Pierwszy sezon tego serialu był jednym z największych hitów ubiegłego roku i zdobył uznanie krytyków oraz liczne nagrody, m.in. Złoty Glob dla najlepszego aktora w serialu, którą odebrał Jeremy Allen White wcielający się w głównego bohatera Carmy Berzatto.



Carmy to młody, uzdolniony szef kuchni z doświadczeniem w najlepszych restauracjach z gwiazdkami Michelin, który decyduje się wrócić do rodzinnego Chicago, by przejąć „The Beef” – rodzinny bufet z kanapkami z wołowiną, który wcześniej prowadził jego zmarły samobójczą śmiercią brat.

W drugim sezonie Carmy postanawia wyremontować popadający w ruinę lokal, zmienić jego charakter i menu oraz nazwę na „The Bear”, ale koszty całej operacji okazują się astronomiczne. Na szczęście Carmy otoczony jest przez rodzinę i pracowników, którzy mają głowy pełne pomysłów...

### AWANTURA / BEEF (NETFLIX)

„Awantura” rozpoczyna się od incydentu przemocy drogowej między dwojgiem obcych sobie ludzi. Skory do kłótni pracownik fizyczny Danny Cho (Steven Yeun) popada w konflikt z Amy Lau (Ali Wong) – wiodącą wystawne życie kobietą sukcesu. W kolejnych odcinkach tego poruszającego i obfitującego w czarny humor serialu spór między nimi się zaognia, ukazując historię ich życia i związków.

Danny ciężko pracuje, by związać koniec z końcem. Mimo to życie wciąż rzuca mu kłody pod nogi. Amy to jego przeciwieństwo – żyje w luksusie i na pozór ma wszystko: przystojnego męża, córkę, piękny dom i dobrze prosperujący biznes. Nie potrafi jednak cieszyć się życiem. Gdy drogi tej dwójki krzyżują się, coś w nich pęka i rozpoczyna się rywalizacja, której skutków nikt nie może przewidzieć.

Ten nowy serial pochodzący z Seulu Lee Sung Jina, scenarzysty takich przebojów, jak „Dwie splukane dziewczyny”



czy „Dolina Krzemowa” to jedna z najbardziej dyskutowanych i oglądanych nowych produkcji Netflixu. I trudno się dziwić, bo „Awantura” ma wszystkie niezbędne elementy serialowego samograjaka – wartką akcją, czarny humor, wyrazistych bohaterów oraz porusza najważniejsze współczesne tematy.

# Przepis na jesień



Tarta ze szpinakiem i serem pleśniowym to doskonała propozycja na rodzinną kolację lub wieczór ze znajomymi. Ze względu na swój aromatyczny smak, ten wegetariański quiche przypadnie do gustu także osobom preferującym mięsne potrawy. Spód tarty można upiec dzień wcześniej, a wykonanie samego nadzienia i upieczenie go zajmuje niewiele czasu.

## Tarta ze szpinakiem i serem pleśniowym

### Składniki:

#### Kruche ciasto:

- 150 g przesianej mąki
- 75 g zimnego masła
- 1 żółtko
- 20 ml zimnego mleka lub wody
- sól

#### Nadzienie:

- 200 g szpinaku świeżego lub mrożonego
- 250 g sera śmietankowego do smarowania
- 100 ml śmietany
- 3 jajka
- 1 mała cebulka i 2 ząbki czosnku
- 50 g sera pleśniowego (np. Gorgonzola, Roquefort)
- 50 g orzechów włoskich
- oliwa
- sól i pieprz, gałka muszkatołowa

### Przygotowanie:

Ugniatamy ciasto z przesianej mąki i posiekanego zimnego masła. Następnie dodajemy sól, żółtko i mleko. Mieszymy, zagniatamy w kulkę, zawijamy w folię spożywczą i wkładamy na godzinę do lodówki. Po wyjęciu z lodówki, ciasto rozwałkujemy i przekładamy do okrągłej formy (ok. 25 cm), uprzednio wysmarowanej tłuszczem i wysypanej bułką tartą. Nakłuwamy je też widelcem. Foremkę wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C na ok. 20 minut, aż spód tarty stanie się złocisty. Szpinak gotujemy w osolonej wodzie (przez około 7 min.), a następnie odsączamy na durszlaku. Na patelni rozgrzewamy olej i wrzucamy posiekaną cebulkę, a po chwili także drobno poszatkowany czosnek. Na koniec dorzucamy na patelnię odsączony szpinak. Podsmażamy chwilę, by nadmiar wody ze szpinaku odparował.

Do miski wbijamy jajka, roztrzepujemy je, dolewamy śmietanę i serek, po czym dokładnie mieszamy całość. Dodajemy pokruszony ser pleśniowy oraz drobno posiekane orzechy. Doprawiamy solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Następnie łączymy to z masą szpinakową. Wymieszane nadzienie wykładamy na podpieczony spód tarty. Foremkę wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C na 30 minut (pieczenie góra-dół).