

wyc sh 1-2-3

25 10 1

GORĄCY TEMAT

PSYCHOLOG RADZI

SUPERZDROWIE

SUPERURODA

# GDY WNUK IDZIE DO PIERWSZEJ KLASY

Rozpoczęcie roku szkolnego tuż-tuż. W tym gorącym okresie dziadkowie mogą być wyjątkowo potrzebni swoim wnukom. Wsparcie malucha dobrym słowem, wspólna wycieczka do szkoły jeszcze przed końcem wakacji czy zakup szkolnej wyprawki sprawią, że 1 września pierwszoklasista będzie czuł się pewnie i bezpiecznie.

//STR. 2-3

GOŚĆ wyc

# NIE CHCĘ BYĆ CIĘŻAREM DLA SWOICH DZIECI

Nie możesz pogodzić się z tym, że stałeś się zależny od innych? Marudząc i utyskując, niewiele zmienisz. Zamiast złościć się z powodu swojego niedołęstwa, zainteresuj się sprawami swoich dzieci. Psycholog podpowiada, co jeszcze możesz zrobić, żeby znowu poczuć się osobą niezależną.

//STR. 3

# SCHORZENIA WORECZKA ŻÓŁCIOWEGO

Silne bóle z prawej strony brzucha pojawiające się po tłustym posiłku, nudności oraz żółtawe zabarwienie skóry i spojówek sygnalizują problemy z woreczkiem żółciowym. Nie lekceważ tych dolegliwości, ponieważ takie stany zapalne mogą prowadzić do bardzo poważnych schorzeń.

//STR. 4

# 5 SPOSOBÓW NA SZORSTKIE KOLANA

Kolana pokryte czerwonymi krostkami i z łuszczącą się skórą potrafią zeszpecić nawet najzgrabniejsze nogi. Jak przywrócić gładkość szorstkim kolanom? Pomogą w tym okłady z oliwy, papka z rozdrobnionego gotowanego ziemniaka, peeling gruboziarnisty czy maść z witaminą A.

//STR. 4

# NAJLEPSZE LATA

SUPERPORADNIK DLA KOCHAJĄCYCH ŻYCIE  
NR 82 27/08/2012 ZAWSZE W PONIEDZIAŁEK

SUPER  
express

## SUPERGWIAZDA ROZMOWA Z BARBARĄ KRAFFTÓWNĄ

Barbarę Krafftównę na deskach teatrów oraz małych i dużych ekranach możemy podziwiać już przeszło pół wieku. Aktorka wciąż ma zapał do pracy. W czym tkwi jej sekret? – Najważniejsze to być jak najdłużej aktywnym i nie rezygnować z marzeń – mówi artystka.

Ta popularna aktorka, artystka kabaretowa i piosenkarka mimo upływu lat jest w świetnej formie. Wciąż pogodna, uśmiechnięta i pełna entuzjazmu. – Ja jeszcze nie zamierzam kłaść się do trumny, czuję, że

mam w sobie mnóstwo energii. Co prawda nie staję już na głowie, ale nadal ćwiczę pozycje z jogi – wyznaje ze śmiechem artystka i zapewnia, że jeszcze nie powiedziała ostatniego słowa. – Mam zamiar urzą-

dzić imprezę z okazji „3 jedynek”, czyli 111 lat! – przekonuje pani Barbara. Naszym Czytelnikom aktorka wyznaje też, dlaczego tak bardzo kocha czekoladę i... Stany Zjednoczone.

//STR. 2-3

# NIE REZYGNUJĘ Z MARZEŃ

WYŚLIJ SWÓJ PRZEPIS I ZDOBAŁYŚ 50 zł!

W NASTĘPNYM NUMERZE:

WYWIAD Z JERZYM BOŃCZAKIEM • GDY DOROSŁE DZIECI NIE CHCĄ WYPROWADZIĆ SIĘ Z DOMU • SKÓRA PO LECIE • DŁUGIE I MOCNE WŁOSY

FOTO ZOOM

sh 1-2-3



BOŻENKA CIĘ  
WYŚLUCHA

Bożena Stasiak, dziennikarka

Z WNUCZKIEM  
NA GRZYBY

– Mój wnuczek bardzo chce, żebym zabrała go ze sobą kiedyś na grzyby. Tylko że jego rodzice nie chcą się na to zgodzić. Mówią, że on może zjeść grzyba na surowo i nieszczęście gotowe. Ale przecież wnuczek ma już 10 lat i na pewno nie będzie jadł grzybów na surowo! Czy oni nie przesadzają?

(Krystyna P., Warszawa)

– Prawdopodobnie rodzice chłopca są nadopiekuńczy, a może słyszeli o tragediach związanych z zatruciami grzybami i stąd ich obawy. To można zrozumieć. Z drugiej strony, grzybobranie jest świetną okazją do zapoznania się z życiem lasu, biologią roślin, także grzybów. Może warto na początek zaproponować któremuś z rodziców, aby towarzyszył wam w grzybobraniu. Niech zobaczy, jak syn sobie wspinał się na drzewa, bo na pewno tak będzie.

MAKIAŻ DLA  
STARSZEJ PANI

– Wybieram się na ślub córki swojej szkolnej koleżanki. Jaki – i czy w ogóle – powinnam mieć makijaż? Nie jestem już młoda, mam 74 lata, ale nie wyglądam na swoje lata...

(Barbara J., Opole)

– Z takiej okazji makijaż jak najbardziej wypada zrobić. Powinien on być dyskretny, ale staranny. Należy go oczywiście dostosować do wyglądu, tak aby podkreślał atuty urody, a maskował niedociągnięcia. W tym wieku często skóra jest obwisła, dlatego należy użyć takich kosmetyków, które przynajmniej w pewnym stopniu to zniwelują. A najlepiej z takiej okazji oddać się w ręce profesjonalistki w gabinecie kosmetycznym. Kosmetyczka wykona idealny makijaż, który podkreśli urodę.

Masz kłopot i nie wiesz, do kogo się z nim zwrócić? Napisz e-mail na adres: [poradysejora@se.com.pl](mailto:poradysejora@se.com.pl) lub zadzwoń w poniedziałek w godz. 15.00–17.00 pod numer: 22 515 91 87. Możesz też wysłać list na adres: „Super Express”, ul. Jubilerska 10, 00-939 Warszawa z dopiskiem **Porady seniora**.

SUPERGWIAZDA BARBARA KRAFFT  
AKTORKA WCIAŻ SŁYNIE ZE SWEGONIE REZ  
Z

– Podobno dużo pani spaceruje, ale te samotne nocne spacerunki po Warszawie, o których krążą legendy, to chyba jednak przesada?

– W tej plotce jest ziarnko prawdy. Mieszkam w Śródmieściu i jak gram w spektaklu w teatrze, który mieści się w centrum, to często wracam do domu piechotą. Bardzo mnie to relaksuje. Cieszy mnie, że jeszcze jestem na tyle sprawna, a zwłaszcza że jeszcze dostaję propozycje zawodowe. Nawet kiedy jest to kilka kilogramów tekstu do nauczenia. Wtedy sama sobie dziękuję, że przez całe lata dbałam o formę.

– Katowała się pani gimnastyką, dietami cud?

– Nic z tych rzeczy. Na szczęście mój organizm był taki mądry, że sam podpowiadał mi, co jest dla mnie dobre, a co nie. Tak więc rezygnacja z soli, cukru czy zastąpienie herbaty i kawy wodą mineralną nie było dla mnie problemem.

– Chyba jednak tak całkowicie nie rezygnowała pani ze słodczy... A ta słynna czekolada?

BARBARA  
KRAFFTÓWNA

Aktorka teatralna i filmowa, artystka kabaretowa oraz piosenkarka. Już w czasie wojny brała udział w zajęciach konspiracyjnego teatru. Po wojnie występowała w Teatrze Wybrzeże, od 1953 roku występuje w teatrach warszawskich. Widzowie pamiętają ją również z ról w filmie „Popiół i diament”, „Jak być kochaną”, „Filip z konopii” oraz z seriali m.in. „Czterej pancerni i pies”.

Twoje dziecko idzie  
do szkoły?

Książka powstała we współpracy z psychologami Akademickiego Centrum Psychoterapii i Rozwoju przy Szkole Wyższej Psychologii Społecznej

**Nie panikuj, przeczytaj koniecznie!**

Kup w kiosku lub pod ☎ 22 590 55 55

## GORĄCY TEMAT

KIEDY WNUCZEK IDZIE  
DO PIERWSZEJ KLASY

TUŻ PRZED ROZPOCZĘCIEM ROKU SZKOLNEGO NIE TYLKO RODZICE, ALE RÓWNIEŻ DZIADKOWIE SĄ BARDZO POTRZEBNI PIERWSZOKLASIŚCIE

Już za parę dni koniec wakacji. Tyśiące maluchów po raz pierwszy przekroczy próg szkoły. Będzie to wielkie wydarzenie nie tylko dla dzieci, ale również dla ich rodziców oraz dziadków.

Wraz z pójściem do szkoły rozpoczyna się nowy etap w życiu dziecka. Maluchy na ogół nie mogą doczekać się tego dnia, są podekscytowane, ale często również zestresowane. To od nas, dorosłych, zależy, czy pierwsze dni w szkole będą dla dzieci radosnym czy przykrym wydarzeniem. Rodzice zajęci zawodowymi obowiązkami często nie mają czasu na rozmowy z dzieckiem i przygotowanie go do tak ważnego kroku. W tym niezastąpieni będą dziadkowie.

## JAK ROZMAWIAĆ Z WNUKIEM

Możemy wprowadzić wnuka w szkolny świat, opowiadając mu jakąś zabawną historyjkę, jaką sami kiedyś przeżyliśmy w szkole. Rozładowuje to napięcie dziecka, a zarazem je zaciekawi. Nie zapomnijmy też o konkretach. Opowiedzmy wnukowi o czekających go obowiązkach i zasadach panujących w szkole, o tym, co będzie się tam działo. Wspomnijmy, że w szkole spotka zapewne przyjaciół z przedszkola. Pozna również nowych kolegów i koleżanki oraz nauczycielkę, która będzie uczyła go ciekawych rzeczy i wspierała w trudnych sytuacjach.

## CO GO CZEKA W SZKOLE

Powinniśmy uprzedzić wnuka, że podczas lekcji nie może odzywać się niepotrzebnie ani bez pozwo-

lenia wyjść z klasy. Przypomnijmy mu, że poza nauką dziecko będzie też miało zajęcia sportowe – bieganie, skakanie, grę w piłkę. Zainteresujmy malucha dodatkowymi zajęciami, np. kółkiem tanecznym czy teatralnym. Pamiętajmy, że na każde zadane przez wnuka pytanie, a na pewno będzie ich wiele, musimy udzielić wyczerpującej odpowiedzi. Dziadkowie z pewnością sobie z tym poradzą i rozwieją wszystkie wątpliwości, rozterki i lęki. Przed końcem wakacji zabierzmy malucha do szkoły i pokażmy mu jego klasę, toalety, pokój nauczycielski, salę gimnastyczną, boisko. Pierwszego września pierwszoklasista będzie czuł się pewniej, gdy pozna wszystkie szkolne zakamarki.

## RAZEM PO WYPRAWKĘ

Wybermy się razem z dzieckiem na szkolne zakupy. Niech to będzie dla niego święto. Komplectowanie wyprawki to przecież bardzo ważna sprawa. Ale uwaga! Dla malucha nie jest istotne, czy tornister będzie funkcjonalny, on musi mu się podobać. Przypomnijmy zatem o tym, że razem pozwolimy małemu uczniowi decydo-

Wszystkie prawa, w tym Autora i Wydawcy, zastrzeżone. Jakiegokolwiek dalsze rozpowszechnianie artykułu zabronione.



ÓWNA NIE ZMIENIA SIĘ MIMO UPŁYWU LAT.  
UŚMIECHU I NIESAMOWITEJ POGODY DUCHA

# ZYGNUJĘ MARZEŃ

da z miętą, którą tak lubi się pani raczyć w swoim „biurze”, czyli pijalni czekolady Wedla?

– Czekolada to całkiem coś innego, ona dodaje mi energii, radośnie nastraja. To coś, na co zawsze się skuszę.

– Czy takie czekoladowe doładowanie jest pani w ogóle potrzebne? Pani, która przecież tryska energią...

– Zastrzyk energii przyda się każdemu, a od czasu do czasu nawet ko-

muś, kto tej energii ma sporo. Ja to chyba urodziłam się z taką ekspresją. Potem już tylko dbałam o to, żeby jej nie stracić. Pomogły mi rady mojej mamy, która często powtarzała, żeby się uśmiechać do ludzi i nie zamęczać ich swoimi problemami, bo oni i tak mają swoje. Niestety, my z natury jesteśmy narodem ponuraków, lubimy się zamartwiać.

– Pewnie doskonale czuła się pani w Stanach, gdzie zresztą poznała

pani swojego drugiego męża. Tam wszyscy uśmiechają się do siebie, a na pytanie „Jak się czujesz?”, nikt nie odpowie, że źle...

– Tak, tam utwierdziłam się w przekonaniu, że człowiek powinien się uśmiechać, bo uśmiech w życiu pomaga. I nauczyłam się, że wszystko jest możliwe, jeśli bardzo się tego chce. Ja nawet nauczyłam się tam pływać!

– Pamiętając o tych wszystkich złotych radach, pewnie pani doskonale wie, jak być kochaną. Rola Felicji w filmie Wojciecha Hasa pod tym tytułem była jedną z pani najwspanialszych kreacji. W 1962 r. otrzymała pani za nią nagrodę na Międzynarodowym Festiwalu Filmowym w San Francisco...

– Jak być kochaną? To proste, kochać ludzi.

– A jak do późnych lat zachować tak wspaniałą formę?

– Najważniejsze to być jak najdłużej aktywnym, dbać o siebie i nie rezygnować z marzeń.

– Podobno jednym z pani marzeń jest podróż do Japonii?

– I na pewno jeszcze się tam wybiorę.

– Dziękuję za rozmowę i życzę, aby to i wiele innych pani marzeń mogło się spełnić.

Rozmawiała Bożena Stasiak

FOTO EAST NEWS



W latach 60. aktorka występowała w znanym „Kabarecie Starszych Panów”