



ESKA DLA CIEBIE

Od 3 lat codziennie o tej samej porze – o godz. 11.45 — na antenie Radia ESKA pani Beata Łapińska prowadzi, cieszący się dużą popularnością i uznaniem słuchaczy, program „Pięć minut dla siebie“.

– Pani Beato, skąd pomysł na taki program? Często słyszę, jak ludzie narzekają, że są tak zabiegani, że nawet minuty nie mają dla siebie, a Pani namawia aż do pięciu.

– Przyznam szczerze, że namawiałabym chętnie i do 55 minut. I naprawdę najbardziej zabiegani i zapracowani, do których należy, powinni ten czas dla siebie wygospodarować.

A wszystko zaczęło się od mojego pierwszego pobytu w Holandii. W połowie lat osiemdziesiątych zostałam wytypowana przez Instytut Stosunków Międzynarodowych Uniwersytetu Warszawskiego do konkursu na najlepszego absolwenta szkół wyższych. W czasie wielu rozmów kwalifikacyjnych zainteresowali się moją skromną osobą Holendrzy, proponując mi stypendium w Amsterdamie. Był to mój pierwszy wyjazd na Zachód. Tu było wtedy szaro i ponuro, tam – kolorowo, dostatnio i spokojnie. Holendrzy zdają sobie sprawę, że żyją tu i teraz, nigdzie się nie spieszą i zawsze znajdują chwilę dla siebie. Odżywiają się zdrowo, wzbogacając swój jadłospis owocami, warzywami

i znakomitym nabiałem. Przyzwyczajona do tradycyjnej polskiej kuchni, do tłustych zup i zawiesistych sosów pomyślałam sobie, że na takiej diecie to ja nie przeżyję. Okazało się, że przeżyłam i to parę lat. Z każdym dniem czułam się lepiej. Jazda na rowerze, codzienna gimnastyka i z konieczności zmiana sposobu odżywiania wyszły mi na dobre. Raz na zawsze powiedziałam adios wszelkim tłustościom i słodkościom. Pobyt w Holandii, a zwłaszcza nawiązanie kontaktu z dziennikarzami promującymi zdrowy styl życia pozwoliło mi na zdecydowane porzucenie pewnych zakorzenionych nawyków. Przestałam zagryzać swoje smutki czy niepewności tabliczkami czekolady i obiecałam sobie, że pomogę innym odnaleźć samego siebie. W przekonaniu, że wiele osób nie potrafi kontrolować własnych emocji czy słabości, utwierdziły mnie spotkania z młodymi mamami. Mając sama małą córeczkę a za sobą trudny poród i walkę z 10 kg nadwagi, staram się nigdy nie poddawać złym nastrojom. Moja audycja skierowana była na początku właśnie do młodych kobiet, które – otyłe, szare i nijakie – nie

mogły lub nie chciały znaleźć dla siebie czasu i miejsca. Trafiałam w przysłowiową dziesiątkę. Rozdzwoniły się telefony, napływały listy z sugestiami, prośbami i podziękowaniami.

Słuchacze zwracają się do mnie z przeróżnymi osobistymi i zdrowotnymi problemami. Do mojego programu zapraszam lekarzy, dietetyków, wizażystki i psychoanalityków, a więc wszystkich tych, którzy pomagają nam pokonywać trudności dnia codziennego i nie tylko. Popularność programu to dowód na to, że coraz więcej uwagi zwracamy na swoją psychiczną i fizyczną kondycję i że w końcu zdajemy sobie sprawę, jak dużo zależy od nas samych. Miło mi jest, że mój program zyskał uznanie w oczach ministra zdrowia i otrzymał jako pierwszy program w radiu komercyjnym nagrodę Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej oraz Dziennikarskiego Klubu Promocji Zdrowia.

Wystąpiła:
**ELŻBIETA
AUGUSTYNIAK**

Na zdjęciu: Beata Łapińska autorka popularnego programu „Pięć minut dla siebie“ w Radiu ESKA z 5-letnią córką Anitą