


Załącznik nr 1 - Post z Facebook'a



19 maja o 08:46 · 🌐

Mama mojego przyjaciela przez całe życie zdrowo się odżywiła. Nigdy nie spożywała alkoholu ani żadnego „złego” jedzenia, codziennie ćwiczyła, była bardzo aktywna, przyjmowała wszystkie suplementy sugerowane przez swojego lekarza, nigdy nie wychodziła na słońce bez ochrony przeciwsłonecznej, a kiedy to robiła, była na nim jak najkrócej – chroniła swoje zdrowie, jak tylko mogła. Ma teraz 76 lat i raka skóry, raka szpiku kostnego i skrajną osteoporozę.



Ojciec mojego przyjaciela zjada boczek na bekonie, masło na maśle, tłuszcz na tłuszczu, nigdy nie ćwiczył, palił się na słońcu każdego lata, po prostu żył pełnią życia, a nie jak sugerują inni. Ma 81 lat, a lekarze twierdzą, że nic mu nie dolega i jest w świetnym stanie.

Jak powiedziała mama mojego przyjaciela: Gdybym wiedziała, że moje życie skończy się w ten sposób, żyłabym jego pełnią, ciesząc się wszystkim, co mi jest dane.

Nikt z nas nie wyjdzie się stąd żywy, więc przestańcie się traktować tak, jak narzucają to inni. Zjedz pyszne jedzenie, spaceruj w słońcu, wskocz do oceanu. Powiedz prawdę, którą nosisz w swoim sercu jak ukryty skarb. Bądź głupi. Bądź miły. Bądź dziwny. Nie ma czasu na nic innego.

~ Richard Gere

Jednym słowem żyj tak jak potrafisz najlepiej ,kochaj życie ,kochaj siebie ,idź przez życie tak by każdy zapamiętał cię jako kogoś kto doceniał to co dał mu los ,
zdrowie ,radość życia ,dobroć ,życzliwość. bo jak mówi przysłowie
Mniej życzliwość w swej naturze .bo życzliwi żyją dłużej .. dobrego dnia -wykorzystajcie go jak najlepiej 😊

  399

92 komentarze 53 udostępnienia

Więcej materiałów na stronie internetowej programu: www.globalna.ceo.org.pl

Materiał powstał w 2022 roku w ramach program projektu „Szkoła otwartości. Wspieranie równości płci”. Utwór powstał w ramach projektu „Szkoła otwartości. Wspieranie równości płci”. Projekt finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny.

Wydawca:

Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej
ul. Noakowskiego 10, 00-666 Warszawa
www.ceo.org.pl

Warszawa 2022

Autor: Michał Szczepanik

Redakcja: Justyna Zamojda

Korekta: Justyna Yiğitler

Projekt i skład graficzny: Ewa Brejnakowska-Jończyk

Materiał „Krytyczna postawa wobec mediów” jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe. Pewne prawa – zastrzeżone na rzecz Centrum Edukacji Obywatelskiej.

Zezwala się na dowolne wykorzystanie utworu, pod warunkiem zachowania ww. informacji, w tym informacji o stosowanej licencji, o posiadaczach praw. Więcej o wolnych licencjach: <http://creativecommons.pl>.

Utwór powstał w ramach projektu „Szkoła otwartości. Wspieranie równości płci”.

Projekt finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny.