

[Wędrowali dla zdrowia \[1\]](#)

40 osób uczestniczyło w Rodzinnym Rajdzie Antytytoniowym w sobotę 28 maja. Bez jednego dymka dorośli, dzieci i trzy psy przewędrowali trasę z tarasu widokowego w Krajinie Pierwszym do Ameliówki podziwiając Dolinę Wilkowską, panoramę Gór ?wi?tokrzyskich i rodzinne okolice Stefana ?eromskiego.

Dopisała piękna, majowa pogoda i dobre humory, więc wszystkim dobrze się wędrowało grzbietem Grzebienia Krajeńskiego sprawnie pokonując szczyty Wymyślonej i Radostowej. Przewodnicy Paweł Milewicz i Grzegorz Piwko przybliżyli historię regionu, opowiadali anegdoty o „mierze mi?niowej Stefana ?eromskiego” i dawnych mieszkańcach Gór ?wi?tokrzyskich oraz o zależnościach między po?eniem geograficznym, a stopniem rozwoju cywilizacyjnego (na podstawie przewodników turystycznych z przełomu XIX i XX wieku).

Ponieważ rajd odbywał się z okazji ?wiatowego Dnia bez Tytoniu, uczestniczyli w nim zarówno niepalący, jak i ci, którzy chcieli rzucić palenie. Dla palaczy mamy osobistym zwyczajem nad nami przebycie całej trasy (ponad 8 km) bez wypalenia papierosa. – Ograniczenie liczby wypalanych w ciągu dnia papierosów, wydłużenie przerw między jednym a drugim papierosem, odwlekanie momentu zapalenia kolejnego jest dobrym sposobem na zapoczątkowanie wyjścia z nałogu. Oprócz tego potrzebne jest wsparcie psychologiczne, farmakologiczne i aktywno?? fizyczna – mówi Jadwiga Zapała, specjalista ds. promocji zdrowia w ?wi?tokrzyskim Centrum Onkologii. Rajd zakończył się piknikiem w Hostelu „Lubrzanka”.

Organizatorami imprezy byli: Wojewódzka Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Kielcach, ?wi?tokrzyskie Centrum Onkologii i Urząd Gminy Masów.

[2]

[3]

[4]

[5]

Aktualności

Source URL: <https://onkol.kielce.pl/pl/aktualnosci/wedrowali-dla-zdrowia>

Links

[1] <https://onkol.kielce.pl/pl/aktualnosci/wedrowali-dla-zdrowia> [2]

https://onkol.kielce.pl/sites/default/files/galerie/img_20160528_125051.jpg [3]

https://onkol.kielce.pl/sites/default/files/galerie/img_20160528_125205.jpg [4]

https://onkol.kielce.pl/sites/default/files/galerie/img_20160528_131509.jpg [5]

https://onkol.kielce.pl/sites/default/files/galerie/img_20160528_143729.jpg