



Cerovska naravna oaza ponuja z letošnjim letom veliko več kot le eno od točk poučnega sprehoda po naravnih lepota doljenskega kraja.

### NAMIG ZA PREMIK / VODOMČEV GAJ

## Turistično ponudbo so letos še nadgradili

V Logu pod vasjo Cerovo so na novo oblikovali in nadgradili postaje zelene oaze Vodomčev gaj. Postavili so ornitološko postajo, zasadili in obnovili značilne naravne vrste in zgradili Vodomčevo gnezdišče. Na dveh hektarjih površine so združili in zaščitili kar sedem različnih naravnih habitatov, od mokrišča do kraškega površja.

#### Andreja Podlogar

Vodomečev gaj je znan kot vstopna točka na trasi naravoslovne učne poti Po sledih vodomca, a ta z letošnjim letom ponuja veliko več kot le eno od točk poučnega sprehoda po naravnih lepota doljenskega kraja. Na dveh hektarjih površine so člani društva Cer zasadili, obnovili ali zgolj spodbudili rast sedmih naravnih habitatov. »Vodomečev gaj sestavlja preplet življenjskih okolij na kraškem polju z mokrotnimi travniki, mokrišči s trstičjem, ribniki, potoki, mejicami in gozdnim robom ter kulturne površine s poljščinami in travniškim sadovnjakom,« je zeleno oazo pod Cerovim predstavil predsednik društva Cer Marjan Koščak. Ur dela, ki so bile vložene v ureditev tega zelene raja,

Koščak niti ne šteje več. Pravi, da je narejen kot poklon domačim naravnim vrstam in naravi, ki ji moramo sploh zdaj, ko se še bolj zavedamo njene moči, poudariti pomen in vrniti spoštovanje, ki ga zasluži.

Območje Vodomečevega gaja je razdeljeno na sedem postaj. Gozd in gozdni rob predstavljata prvo, ta vključuje dobrine gozda in gozdnih prebival-

**Prostor bo od junija dalje namenjen sprejemu obiskovalcev po ogledu naravnega parka, pogostitvi z domačimi dobrotami ali skupinskemu zaključnemu druženju ob domači hrani iz krušne peči.**

cev. Vodomečev gaj namreč obkrožajo bukovi gozdovi z jelko, smreko, javorji in hrasti. Med njimi je bil nekdanji najpogostejši hrast cer – od tod tudi ime kraja Cerovo. Sledi predstavitev doljenskega kraškega sveta, ki obiskovalcu na ličnih tablah predstavi edinstveno pokrajino, površje in značilnosti kraškega podzemlja. Na posebnem mestu so predstavljene še koristne žuželke. Sledi mejička kot element mozaične kulturne krajine, predstavitev njene vloge, povezava z gozdom in predstavitev pestre sestave meje.

#### Koča dveh krajčikov

Idilično manjše naravno jezerce s kamnitimi otoki ter lesenimi sprehalnimi potmi sredi vodovja je z gledno prikazano mokrišče, območje, ki predstavlja povezavo med kopenskimi in vodnimi ekosistemi. Ravno habitat mokrišče so eni biotsko najbolj pestrih na Zemlji, saj njihovo obilje hrane omogoča raznovrstno rastlinstvo in živalstvo. Na Cerovem želijo z mokriščem opozoriti predvsem na pomen tega naravnega prostora in na njegovo ohranitev.

V Vodomečevem gaju vodniki, ki so opravili tudi posebno izobraževanje za delo v naravnem okolju, poleg ogleda naravnega razkošja na enem mestu, ki ga obiskovalci prehajajo in se o njem poučijo v poldrugi uri hoje po urejenih poteh, poskrbijo tudi, da izlet ali enodnevno poslovno oziroma izobraževalno srečanje na tem mestu ostane nepozabno. Poleg Vodomečeve učilnice, ki so jo uredili pred dobrim letom, je obiskovalcem letos na voljo še paviljon Koča dveh krajčikov. Lesena stavba je ime dobila po rumenem in rdečem krajčičku, ki se zadržujeta na območju Vodomečevega gaja. Prostor bo od junija dalje namenjen sprejemu obiskovalcev po ogledu naravnega parka, pogostitvi z domačimi dobrotami ali skupinskemu zaključnemu druženju ob domači hrani iz krušne peči. Od junija naprej bodo vsako soboto ob 10. uri v Vodomečevi učilnici tudi predavanja o naravnih vrstah tega doljenskega območja. x



Območje Vodomečevega gaja je razdeljeno na sedem postaj.

### REKREACIJA

## Z vadbo do sozvočja telesa na vseh ravneh

Živimo v družbi, usmerjeni v hiter tehnološki napredek, ki nam olajša marsikatero opravilo, a se pri tem zrcalijo tudi številna neskladja – predvsem v odnosu do samega sebe. Minimalna telesna dejavnost je pomemben dejavnik človekovega dobrega počutja.

#### Barbara Tavčar

Gibanje ima kot osnovna človekova potreba pozitiven učinek na telesno in duševno zdravje posameznika. Zdravja pa ne razumemo le kot odsotnost simptomov ali bolezni. Zdravi smo, ko se počutimo dobro, smo zadovoljni, se uspešno spoprijemamo z neizogibnimi izzivi, smo telesno aktivni. Telesno in duševno počutje težko obravnavamo ločeno, saj sta med seboj povezani. Prevelik in stalen stres, ki smo mu izpostavljeni tako v domačem okolju kot na delovnem mestu, negativno vpliva najprej na telesno in duševno počutje, sčasoma pa tudi na delovanje v delovnem okolju in na drugih področjih življenja. V zadnjih mesecih nam beseda epidemija ni tuja, saj smo jo spoznali v boju proti koronavirusu. A nič manj kot epidemiološko stanje se kaže v našem duševnem počutju, kjer se vsako leto večja poraba antidepre-

muje še čezelje ne obuje, a vsekakor se je vredno potruditi.

#### Prihodnost inteligentnega pristopa

Vse okoli nas je oblika energije, ki vibrira na kvantni ravni. Ta edinstvena vibracija oziroma kretnja v eni časovni enoti se imenuje frekvenca. Vpliv njenih kombinacij na del telesa ali stanje uma pomaga pri prehajanju iz stanja narušenega ravnovesja v stanje ravnovesja. Terapije z zvočnimi frekvencami so prihodnost inteligentnega pristopa k človekovemu zdravju in njegovi dobroti. Pri zvočni terapiji Sonic Pill so uporabljene frekvence in binauralni utripi, ki so se pokazali zelo koristni za zdravje, po dostopnih spoznanjih in testiranjih nimajo nikakršnega negativnega učinka, pomagajo pa izboljšati stanje stresa, uravnati nevrološko stanje, zmanjšati bolečino, izboljšati koncentracijo, uravnati spaln ciklus ter vrsto drugih stanj, s katerimi se sooča sodobni človek. V našem centru priporočamo samostojno uporabo terapij Sonic pill ali pa kot kombinacijo s ciljno usmerjenimi vadbenimi programi.

#### Poskrbite za čim bolj zdrave navade

Poskrbite za zadostno in kakovostno spanje, jejte lokalno pridelano hrano in pozornost usmerite v zdrave med-



Bolečí signali našega organizma nam posredujejo pomembna sporočila.

#### Osební arhív



Uporaba zvočnih frekvenc pomeni novi pristop k človekovemu dobremu počutju. Osební arhív

sebojne odnose. Gibajte se! Premalo gibanja ali napačno gibanje (preveč intenzivno ali neustrezno glede na trenutno počutje) vodi do večjega tveganja za razvoj številnih kroničnih bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen in nekatere vrste raka, pa tudi do depresije, nečinkovitosti na delovnem mestu in podobno.

Bolečina je ena najpogostejših vzrokov narušenega zdravja. A prav boleči signali našega organizma nam posredujejo pomembna sporočila. Zunanost je lahko odlična in popolna samo takrat, ko (sp)oznamo in negujemo občutke globlje od površinskih mišic. Z vadbo lahko dosežete sozvočje telesa na vseh ravneh – celični, organski, hormonalni in ne nazadnje tudi fizični. x

sivov, v povečanem deležu ljudi s čezmerno telesno težo in čezmernem sedečem delu. Po epidemioloških napovedih bodo letos najpogostejši vzroki smrti srčno-žilne bolezni in depresija (Starc, 2008).

Kaj lahko storimo, da izboljšamo kakovost življenja? Pravijo, da se brez

Barbara Tavčar je ustanoviteljica PBS Športnega centra odličnosti Kranj in Ljubljana Murgle ter master body inštruktorica