

SAĞLIK TURİZMİ KAPSAMINDA BİR TERAPİ ORMANI ÖNERİSİ: YENİCE ORMANLARI

A Therapy Forest Proposal Within The Scope of Health Tourism: Yenice Forests

Prof. Dr. Taşkın DENİZ

Karabük Üniversitesi, Safranbolu Turizm Fakùltesi

E-posta: taskindeniz@karabuk.edu.tr

Orcid ID: 0000-0003-1293-5404

Öz

Bu araştırmanın amacı sağlık turizmi kapsamında terapi ormanlarının değerlendirilerek terapi ormanı olarak Yenice Ormanları'nın önerilmesidir. Amaç doğrultusunda çalışmada Yenice Ormanları konu edinilmiştir. Araştırmada ilişkilerin anlamını ve türünü keşfetmek için gözlemlerin sayısal olmayan bir biçimde incelenmesi ve yorumlanmasını ifade eden nitel araştırma yöntemi ile doküman incelemesi ve saha araştırması teknikleri kullanılmıştır. Çalışmanın amacı ve konusu doğrultusunda öncelikle sağlık turizminin önemi ortaya konmuş ardından terapi ormanı, orman banyosu ve orman terapisi kavramları açıklanarak Yenice Ormanları terapi ormanı önerisi olarak ele alınmıştır. Çalışmanın çerçevesini, teorik bir yaklaşımla geliştirildiğinden, ulusal ve uluslararası literatür ve farklı ikincil veriler oluşturmuştur. Çalışma kapsamında Yenice Ormanları bünyesindeki tesisler, rotalar, doğal kaynaklar (vadi, akarsu, gölet, şelale) gezilerek elde edilen bilgiler raporlaştırılmıştır. Literatürde orman banyosu ve orman terapisinin insan sağlığının korunmasına yönelik pek çok olumlu etkisi rapor edilmiştir. Yenice Ormanları, sahip olduğu ormanlık alanları ile yeni bir wellness trendi olarak görülen ve sağlığın geliştirilmesi için bir araç olan orman banyosunun ve orman terapisinin uygulandığı bir terapi ormanı olarak değerini daha da artırabilir.

Anahtar kelimeler: Sağlık, Sağlık Turizmi, Terapi Ormanı, Karabük, Yenice Ormanları

Abstract

The aim of this research is to evaluate therapy forests within the scope of health tourism and recommend Yenice Forests as a therapy forest. In line with the purpose, Yenice Forests were the subject of the study. In the research, qualitative research method, which refers to the non-numerical examination and interpretation of observations, and document analysis and field research techniques were used to discover the meaning and type of relationships. In line with the purpose and subject of the study, firstly the importance of health tourism was revealed, then the concepts of therapy forest, forest bathing and forest therapy were explained and Yenice Forests were discussed as a therapy forest proposal. Since the study was developed with a theoretical approach, the framework of the study was created by national and

international literature and different secondary data. Within the scope of the study, the information obtained by visiting the facilities, routes, natural resources (valley, stream, pond, waterfall) within Yenice Forests was reported. Many positive effects of forest bathing and forest therapy on protecting human health have been reported in the literature. Yenice Forests, with its forested areas, can further increase its value as a therapy forest where forest bathing and forest therapy, which is seen as a new wellness trend and a tool for improving health, are applied.

Key words: Health, Health Tourism, Therapy Forest, Karabük, Yenice Forests

Giriş

Kentleşmenin artması, nüfus artışı ve doğal yeşil ortamların azalmasıyla birlikte stresin neden olduğu fizyolojik ve psikolojik hastalıklar artmakta ve bu durum insan sağlığını olumsuz etkilemektedir. İnsanlar ortalama yaşam süresinin uzamasına bağlı olarak sağlıklarını koruyucu kılacak uygulamalara daha fazla yönelmektedir (Yu ve ark. 2017). Bu sebeple sağlığı koruyucu etkinlikler aramakta, sağlıklı beslenmeden düzenli egzersiz yapmaya dek uzanan girişimlerde bulunmaktadır. Doğal ortamın çekiciliğinin potansiyel etkisi insanları açık havada dışarı çıkmaya, temiz hava solumaya, kuşları dinlemeye ya da rüzgârın bitkileri hareketlendirmesini izlemeye yönlendirmektedir. Sıhhatimizi iyileştirirken bu dürtüleri karşılamanın bir yolu da terapi ormanlarında gerçekleştirilen orman banyosu ve orman terapisi'dir.

Son yıllarda bilinirliği ve cazibesi artan doğa temelli sağlık turizminin en önemli mekânsal alanlarını ormanlar oluşturmaktadır. Ormanlar, sahip oldukları özellikler sebebi ile hem zihinsel hem de fiziksel şifa kaynağı mekanlardır. Bu durum Japonya'da bir stres azaltma geleneği olan orman banyosu (shinrin-yoku , 森林浴) ile terapi ormanlarının oluşturulmasını gündeme getirmiş ve Japonya'da 1982 yılında başlayan süreç zamanla pek çok ülkeye yayılmıştır. Terapi ormanlarının bireyde psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklara iyi geldiğinin bilimsel çalışmalar ile kanıtlanması, terapi ormanlarına ilginin artmasına yol açmıştır. Bu çalışmada Türkiye için yeni bir kavram olan ve doğa temelli sağlık turizmi çeşidi olan orman banyosu (shinrin-yoku) ve orman terapisi (shinrin-ryoho / shinrin-serapī , 森林セラピー) için Yenice¹ Ormanları'nın önerilmesi amaçlanmıştır.

1. Sağlık Turizmi (Medikal Turizm)

Son yıllarda sağlık turizmi kitlesel bir fenomen haline gelmekte ve küresel bir boyut kazanmaktadır. Gelişmiş ülkelerin sakinleri, sağlıkları ile gelişmelere daha meyillidirler ve kendi fiziksel, zihinsel ve duygusal güçlerinin ve esenliklerinin korunmasında uzun bir zaman ve para miktarı harcayabilirler. Hizmetlere olan talep de bununla paralel olarak artmaktadır. Sağlık koşulları, değer yaratan yeteneklerinin

¹ Yenice, Karadeniz Bölgesi Batı Karadeniz Bölümü Karabük ili sınırları içerisinde yer almaktadır. Güneydoğuda Karabük ili Eskipazar, güneyde Bolu ili Mengen, batıda Zonguldak ili Devrek, kuzeybatıda Zonguldak ili Gökçebey, kuzeyde Bartın ili Merkez ilçesi ve Ulus, kuzeydoğuda Karabük ili Safranbolu ve doğuda Karabük ili Merkez ilçesi ile çevrilidir.

sürdürülebilirliği ve hastalık durumunda ikame maliyetlerinden kaçınma, giderek artan bir şekilde iş liderlerinin dikkatini çeken olgular haline gelmektedir (Çılgınoğlu, 2018: 182).

İlgili kurum ve kuruluşlar tarafından sağlık turizminin farklı tanımları yapılmaktadır. Dünya Turizm Örgütü "bireyin, iyilik halini geliştirmek amacıyla, kaplıcalar başta olmak üzere sağlık merkezlerine gidilmesi" (<https://www.who.int/>); Sağlık Turizm Derneği "ikamet edilen yerden başka bir yere (yurtiçi veya yurtdışı) her hangi bir sağlık sebebiyle hizmet almak için yapılan seyahat" (<http://saglikturizmi.org.tr>); Sağlık Turizmi Koordinasyon Kurulu "hasta olan veya sağlıklı insanların tedavi, koruyucu, sağlığı geliştirici ve rehabilite edici sağlık hizmetlerini satın almak için başka bir ülkeye yaptıkları seyahatler" (<http://www.satürk.gov.tr>); Kültür ve Turizm Bakanlığı ise "fizik tedavi ve rehabilitasyon gereksinimi olanlarla birlikte uluslararası hasta potansiyelini kullanarak sağlık kuruluşlarının büyümesine olanak sağlayan turizm türü" (<https://antalya.ktb.gov.tr>) olarak tanımlamaktadır.

Her ne şekilde tanımlama yapılırsa yapılsın sağlık turizminde öncelikle sağlık sebebi ile hizmet alımı (tedavi, koruyucu, sağlığı geliştirici ve rehabilite edici) ön plandadır. Daha kaliteli, çeşitli ve uygun fiyatlı sağlık hizmeti sunan ülkeler, uluslararası sağlık turizminde ön plana çıkmaktadır. Bazen yaşayacağı sağlık hizmeti alımının bilinmesini istememesi (tüp bebek uygulaması, cinsiyet değişikliği, plastik cerrahi, uyuşturucu ile mücadele gibi), bireyi yurt dışında sağlık hizmeti alımına yönlendirmektedir. Hasta ister yurt içine ister yurt dışına seyahat ettiğinde ulaşımdan konaklamaya, tedavi masraflardan transfer hizmetlerine tüm zorunlu harcamaları karşılamak durumunda olduğundan dolayı gittiği yerin ekonomisine katkı sağlamaktadır. Bu durum son dönemde sağlık turizminin önemli bir ekonomik gelir olarak kabul edilmesine yol açmıştır.

Günümüzde vergi geliri, istihdam ve döviz getirisi sağlayan turizm sektörü hizmetler sektörünün bir alt dalı niteliğindedir. Turizm kavramı sağlık alanı ile ilişkilendirildiğinde sağlık sektörü turizmin en önemli faaliyet alanlarından birini oluşturmaktadır. Sağlık turizmi işletmelerinin ürettiği sağlık hizmeti üretimi ve pazarda sürekli tutunma çabaları sağlık ekonomisine yön vermektedir. Hastalıkların çeşitlenmesi ve mevcut hastalıkların tedavi süreçlerinin uzun süreyi kapsamaması sunulan sağlık hizmetlerini de şekillendirmekte ve hizmet yelpazesini genişletmektedir. Sağlık turizmi, teknolojik olarak çağı yakalaması ve AR-GE faaliyetlerinin gelişmesi ile sağlık endüstrinin gelişimine katkı sağlamaktadır (Kaya, 2020:238-240). . Sağlık turizmi, turizm çeşitlerinden birisi olup, bu turizm çeşidiyle ilgilenen ülkelerin ekonomik gelirlerine önemli katkılar sağlamaktadır. Sağlık turizmi alanında sunumu yapılan ürün ve hizmetlerin; yüksek kaliteli, istek-ihyacı karşılayıcı ve tatmin edici olması gerektiği düşünülmektedir. Ülkelerin sağlık turizmi alt yapı ve üst yapılarının zengin ve gelişmiş olması, sağlık turistlerinin ilgi ve tercihlerini etkilemektedir (Çılgınoğlu ve Çam, 2021: 197). Diğer bir ifade ile sağlık turizmi milli gelir artışından ödemeler dengesine, istihdamdan teknoloji transferine, işletmecilik bilgisi ve deneyiminden girişimciliğe ulusal ekonominin büyümesine ve ülkenin kalkınmasına katkı sunmaktadır.

Sağlık turizmi, dünyada 100 milyar \$'lık bir hacme ulaşarak tüm ülkelerin dikkatini çeken bir konuma ulaşmıştır. Sağlık turizmi sadece termal turizm ya da SPA (Sanitas Per Aquam, sudan gelen sağlık) turizmi ile sınırlı kalmamış, tıp uygulamalarını da kapsar duruma gelmiştir. Dünya nüfusunun artması, yaşam kalitesinin yükselmesi, çeşitli ülkelerde sağlık hizmeti maliyetlerinin yükselmesi sebebiyle, insanlar daha kaliteli ve görece ucuz hizmet alabilecekleri ülkelere yönelmişlerdir. Yaşlı nüfusun oransal olarak artması da sağlık turizmini artıran etkenlerden biri olmuştur. Bugün Türkiye, Almanya, ABD, Arjantin, Brezilya, Çin, Filipinler, İspanya, Kolombiya, Kosta Rika, Küba ve Tayland gibi 50'den fazla ülke sağlık turizmini ulusal endüstri olarak tanımlamıştır (Özer ve Songur, 2012:70). Türkiye sağlık turizminde dünyada ilk sıralarda yer almaktadır. İstanbul, Ankara, İzmir, Antalya, Trabzon en önemli sağlık turizmi kentleri durumundadır.

Sağlık turizmi kapsamında hastalara sunulan hizmetler bilimsel ve teknolojik gelişmelere, bilimsel çalışmalar ile ortaya konulan verilere bağlı olarak her geçen yıl değişmekte ve çeşitlenmektedir. 20. Yüzyılın son çeyreğinde Japonya'da ortaya çıkan ve oradan diğer ülkelere yayılan terapi ormanları da sağlık turizmi kapsamında sunulan olanaklardan biridir. Terapi ormanlarında gerçekleştirilen orman banyosu ve orman terapisi sağlık turizminde ön plana çıkmaktadır.

2. Terapi Ormanı, Orman Banyosu ve Orman Terapisi

Birden fazla hastalığı olan hastalar bile terapi ormanlarında yaşam kalitelerinin en azından bir kısmını tekrar kazanabiliyor. Terapi ormanları insanların yaşadığı ana odaklanmasını sağlayarak adeta açık hava sağlık mekânı olarak yeşil eczane şeklinde hizmet vermektedir.

Doğanın insanlar üzerinde olumlu etkiler yarattığı 20. Yüzyıl başından itibaren bilim insanlarının (Edward Osborne Wilson gibi) çalışmalarına konu olmuştur. Yapılan bilimsel çalışmalarda doğanın insanı bilişsel açıdan rahatlattığı, daha sağlıklı düşünmeye yönelttiği, gerçekçi ve dikkatli olmaya yönlendirdiği aynı zamanda bedenen dinlendirdiği, enerji sağladığı ortaya konulmuştur. Bu durum günümüzde küreselleşme, hareketlilik, hız, internet ve sosyal ağlar, kapalı ortamlarda çalışma, sorumluluk, beklentiler, yaşama yönelik planlar, çevre kirliliği ve sorunları, nüfus artışı, suş artışı, güven ve mahremiyet eksikliği, yalnızlaşma, izolasyon, hareketsiz yaşam gibi yorucu yaşamı ifade eden ve bireyde strese bağlı fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkları ortaya çıkaran bir ortamda, insanları bu sorunlardan uzaklaşmaya, adeta bir nefes alabilmek için doğaya yönlendirmektedir. Hafta sonu yapılan kamplar, hobi evleri, bahçe ya da en azından pencere önünün doğaya yönelik biçimde tasarlanması, doğal ya da yapay terapi merkezlerine gitme gibi aktiviteler bireyin belirtilen sorunlardan kaçarak kendine, öz bütünlüğüne yönelme isteğinin sonuçlarındandır.

İnsanın bedenlen, zihnen ve ruhen dinlenebilmesi diğere bir ifade ile öz bütünlüğünü dengede tutabilmesi amacı ile 1982 yılında Japonya'da Tarım, Ormancılık ve Balıkçılık Bakanlığı (MAFF)'nın öncülüğünde ulusal sağlık programı kapsamında orman banyosu (shinrin-yoku²)'na yönelik terapi ormanları oluşturulmaya başlanmıştır. Orman banyosu terimi ilk kez 1982 yılında Japonya MAFF Genel Müdürü Tomohide Akiyama tarafından ortaya atılmış ve Japon halkının doğa yoluyla şifaya ihtiyacı olduğu belirtilmiştir (Clifford 2018, Li 2019a). 1999 yılında Tokyo Üniversitesi'nden Prof. Dr. Iwao Uehara, orman terapisi (shinrin-ryoho) olarak adlandırılan başka bir terim tanımlamış ve bunun yaşam tarzlarından kaynaklanan hastalıklara sahip insanlar için ideal bir terapi olduğunu vurgulamıştır (Williams 2020). Bu kapsamda insanları açık hava deneyimlerine yönlendirerek bağışıklığını güçlendirmek ve ruh halini iyileştirmek için sertifikalı terapi ormanları ve bu ormanların bünyesinde orman banyosu ve orman terapisi parkurları oluşturulmuştur. Özü itibari ile eko-terapötik mekân özelliği taşıyan terapi ormanlarının sayısı günümüzde Japonya'da 70'e ulaşmıştır.

Japonya'da orman ortamının insan sağlığı üzerindeki etkilerini araştırmak amacıyla 2004 yılından bu yana bilimsel çalışmalar yürütülmektedir. Aynı yıl Japonya'da Ormanların Tedavi Edici Etkileri projesini yürütmek amacıyla Ormanların Tedavi Edici Etkileri Derneği kuruldu. Bu çalışmalar sonucunda Orman Hekimliği adı verilen yeni bir tıp bilimi kurulmuştur. Orman Tıbbı, orman ortamının insan sağlığı üzerindeki etkilerini araştıran alternatif tıp, çevre tıbbı ve koruyucu tıp kategorilerinden oluşan yeni bir disiplinlerarası bilimdir (Li 2019b). Japonya'daki gelişmelere paralel olarak 2004-2008 yılları arasında Avrupa'da orman ve insan sağlığına ilişkin COST (Avrupa Bilim ve Teknoloji İş birliği) eylemi E39 projesi ile Uluslararası Orman Araştırma Kuruluşları Birliği aracılığıyla küresel düzeyde benzer çalışmalar yürütülmüştür (Park ve ark. 2011). Günümüzde Japonya, Güney Kore³, Çin, Tayvan, ABD, Kanada, Yeni Zelanda, Almanya (Usedom Adası⁴) terapi ormanları ve orman banyosu konusunda en fazla yatırım devler arasında ön sıralarda yer almaktadır (Ergüven, 2019: 70). Türkiye'de Tarım ve Orman Bakanlığı tarafından kurulan İzmir Balçova Terapi Ormanı⁵ ve İzmir Narlıdere Terapi Ormanı⁶ da büyük

² Shrin-yoku özü itibari ile geleneksel 3 kavram üzerine kuruludur. Bunlar dünyanın sunduğu güzelliklerin kelimeler ile anlatılamayacak kadar güzel olduğunu ifade eden **yügen**, ağaçların arasından sızan güneş ışığı anlamına gelen **komorebi** ve kusurluluğun ve geçiciliğin güzelliği anlamındaki **wabi sabi**'dir.

³ Güney Kore'de orman çevresel hizmetlerinin tanınması bağlamında kamu farkındalık anketi sonuçlarından görülmüştür ki, insanlar ormanları sadece rekreasyon aktiviteleri için bir alan olarak görmemekte, spor, eğitim ve orman terapisi gibi pek çok hizmeti sağlayan boş zamanlarını geçirecek bir kompleks olarak görmektedirler. Bu sebeple pek çok orman alanı terapi ormanlarına dönüştürülmektedir (OGM, 2014: 142).

⁴ **Almanya Usedom Adası Heringsdorf Terapi Ormanı**: Devlet onaylı, Avrupa'nın ilk ve tek sertifikalı terapi ormanıdır. 2016 yılı kasım ayında ilan edilen terapi ormanı 186 hektardır.

⁵ **İzmir Balçova Terapi Ormanı**: 180.21 ha alana sahip olup 17 Kasım 2016 tarihinde terapi ormanı ilan edilmiştir.

⁶ **İzmir Narlıdere Terapi Ormanı**: 126.11 ha alana sahip olup 21 Aralık 2015 tarihinde terapi ormanı ilan edilmiştir.

şehirlerin çevresinde, doğanın iyileştirici ve dinlendirici gücüyle bizleri buluşturmak amacı ile kurulan terapi ormanlarından biridir.

Orman terapisi ve orman banyosu terimleri benzer tanımlamalara sahip olsalar ve aynı anlamda kullanılsalar da uygulamada farklılıklara sahiptirler. Uygulama farklılıklarına geçmeden önce her iki terimi özellikleri bakımından ortak bir şekilde tanımlayabiliriz:

Orman terapisi / orman banyosu; *ormanda veya doğal bir atmosferde zaman geçirilen, duyarlar ile doğayla bağlantı kurmak için odaklanılan, fiziki ve psikolojik açıdan iyi hissetmesinin sağlandığı uzun süreli yavaş ve sakin yürümeye dayalı bir terapi (stres atma, rahatlama ve dinlenme uygulaması)dir.*

Her iki terapi uygulaması iklim kontrollü, teknoloji odaklı, hızlı tempolu ve yüksek stresli günlük yaşamımızın olumsuz etkilerine karşı koymamızda rol oynar. Amaçları sadece ormada yürüyüş gerçekleştirerek zaman geçirmek değil aksine duyu organlarımızın tamamını kullanarak doğa ile bağ kurabilmektir. Her iki terapi uygulamasının kalp-damar sistemi, sinir sistemi, endokrin sistemi, bağışıklık sistemi ve ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri göz önüne alındığında insan sağlığını koruma ve iyileştirme amaçlı bir yaklaşım olarak kullanılabilceği kabul görmektedir. Ortak özelliklere dayalı tanımlama sonrasında uygulama farklılıkları şu şekilde açıklanabilir (Tablo 1):

Orman Banyosu (Shinrin-Yoku)	Orman Terapisi (Shirin-Rhoyo)
<ul style="list-style-type: none">✓ Orman banyosu uygulamasında terapist ormanın kendisi olduğundan birey tarafından yapılır. Dolayısıyla sertifikalı bir rehber gerektirmez.✓ Bireysel veya grup halinde yapılabilir.✓ Orman banyosu, ormada sakin ve bilinçli bir yürüyüşü kapsayan kısa süreli bir orman ziyaretidir. Bu sebeple orman banyosu belirli bir rutin program gerektirmez.	<ul style="list-style-type: none">✓ Terapi ormanlarında yerde veya gökyüzünde gözümüzün görebildiği tüm doğal unsurları (güneş ışığı hüzmeleri, ağaç, dal, yaprak, toprak, hayvanlar, ...) görmek; kulağımızın işitebildiği her şeyi (ağaç yapraklarının hışırtısını, hayvanlarının sesini, suların şırıltısını, ...) duymak; yenilebilir yiyeceklerin ve içecekleri (meyve, ot, su, ...) tatmak; içimize çekebildiğimiz her kokuyu (temiz hava, çiçek, meyve, toprak, ...) koklamak; temas edebildiğimiz her şeye (ağaç gövdesi, dal, kök, yaprak, çiçek, ot, su, ...) temas ederek dokunmak önem taşımaktadır. Eğer odaklanma sonucunda tüm duyarlarımızı terapi ormanlarında harekete geçirerek kullanabiliyorsak o zaman orman terapisini gerçekleştirmiş olabiliyoruz.✓ Orman terapisi uygulaması bu konuda eğitim almış sertifikalı bir profesyonel eşliğinde grup halinde yapılır.✓ Orman terapisinde ormanların iyileştirici etkisini arttırmak için ormada yürüyüşle birlikte bazı yöntemler de kullanılmaktadır. Orman terapisi programlarında sıklıkla psikoterapi, bitki terapisi, su terapisi, diyet, iklim terapisi ve

	<p>egzersiz terapisi gibi yöntemler kullanılmaktadır.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Bazı orman terapisi programları, nefes meditasyonu ve yürüme meditasyonu da dahil olmak üzere yalnızca meditasyondan oluşur (Park ve ark. 2020).✓ Orman terapisi, planlanan faaliyetlere uygun olarak standart bir rutin programı takip eder. Bu rutin programı sırası ile tanışma, çay içme seremonisi, katılımcılar ile rehber arasında güven oluşturma süreci, katılımcıların ormanla bağlantı kurması, ormanı keşfetme, bireysel duyu egzersizlerinin yapılması (bireyler ormanın farklı bölgelerine dağılıyor ve ardından toplanma alanına geri dönüyor), dinamizmden dinginliğe geçiş (meditasyon, hissedilenleri görselleştirme gibi egzersizler)tir.
--	--

Tablo 1: Orman Banyosu ve Orman Terapisi Uygulama Farkları

3. Terapi Ormanlarının Sağlık Üzerine Etkileri

Hemen her insan doğada zaman geçirmekten hoşlanır. Peki, ağaçların arasında geçirilen zamanın şifa kaynağı olabileceğini biliyor musunuz?

Terapi ormanlarında orman banyosu veya orman terapisi yapan denekler üzerinde gerçekleştirilen bilimsel çalışmalar sonucunda terapi ormanlarının insanlarda nabız ve kan basıncını düşürdüğü, kortizol'ü azalttığı ve sempatik sinir sistemi aktivitesini indirgediği buna karşın kolinerjik sistem etkinliğini artırdığı tespit edilmiştir. Tim bu etkiler ruh halini düzeltmekte, stres düzeyini düşürmekte, depresyon ve kaygıyı iyileştirmekte, zihinsel dinginliği sağlayarak pozitif düşünmeyi güçlendirmekte, bedenen dinlendirmekte, kandaki akyuvar sayısını artırmakta, bağışıklık sistemini güçlendirmekte, kansere karşı direnci artırmakta, astım ve bronşiti azaltmada, ortopedik rahatsızları iyileştirmede, ağrıları azaltmakta, yorgunluk – bitkinlik – tükenmişliğe kaşın mutlu olmayı sağlamakta etkili olmaktadır. Bu sebeplerden dolayı Küresel Orman Terapisi Enstitüsü (GIFT) orman terapisi konusunda çalışmalarını artırmaktadır (Q Li, K Morimoto vd, 2007).

⁷ Kortizol hormonunun uzun süreli stres sebebi ile yükselmesi yüksek tansiyon, kalp çarpıntısı, baş ağrısı gibi kronik rahatsızlıklara yol açmaktadır.

Q Li, orman banyosu gezilerinin insanın bağışıklık sistemi üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmasında orman banyosunun, bir ormana yapılan kısa, keyifli bir ziyaret olduğunu ve doğal bir aromaterapi⁸ şeklinde kabul edildiğini belirtmektedir (Q Li, 2010).

Nippon Tıp Okulu (Nippon Medical School) araştırmacılarına göre orman yürüyüşünün ardından kandaki akyuvarların sayısı yaklaşık % 50 oranında artmakta ve vücutta daha uzun süre kalmalarına yol açmaktadır. Bu durum bağışıklık sisteminin güçlenmesi sayesinde yalnızca yabancı mikroplarla değil aynı zamanda vücudun kendi kanser⁹ hücreleriyle de savaşmasına yani kanserin azalmasına sebep olmaktadır. Araştırmacılar, orman yakınında yaşayan insanların, diğerlerine nazaran kanser hastalığına daha az yakalandıklarını ispatlamışlardır. Ayrıca çalışmalar doğada yürümenin çocuklarda dikkati artırdığını, DEHB belirtilerini azalttığını, yaratıcılığı ve problem çözme yeteneğini güçlendirdiğini ortaya koymuştur (Raschke-Maas, 2017). Bu konudaki ilginç bir çalışmada, araştırmacılar katılımcılardan 40 saniye boyunca yeşil bir çatı veya beton içerisinde doğaya bakmaları istenmiştir. Sonuçta yeşil alanlara bakmanın onarıcı ve dikkati artırıcı buna karşın betona bakmanın ise görev sırasında dikkati dağıttığı ortaya konmuştur (<https://www.health.harvard.edu>).

Terapi ormanlarında eğitimli terapistler tarafından yapılan tedaviler, hastalıkların ve sakatlıkların yanı sıra zihinsel bozuklukların ilerleyişini olumlu yönde etkileyebilir ve kronik hastalıkları hafifletebilir.

Sonuç itibari ile terapi ormanları sağlıklı ya da hasta bireyleri hastanelerin ve tedavi merkezlerinin stresli ortamlarından uzaklaştırarak iyileşme sürecini hızlandırmayı, iyileştirmeyi, bedenen dinlendirmeyi (Ekici, 2018), zihin dağıtmayı (mental rekreasyon), öz dinginliği ve öz saygınlığı artırmayı, uyku düzeni ve kalitesini sağlamayı, obezitenin ve anksiyetenin azalmasını, öfke ve saldırganlığın azalmasını, kaybolmuşluk ve tükenmişlik duygularının azalmasını, bunamanın azalması ve gecikmesini sağlayarak yaşam kalitesini yükseltmeyi amaçlamaktadır (Kara ve Oruc, 2020: 263-264). Ormanın mikro iklimindeki sessiz ve sakin hava, kentlerdeki bunalmış insanlar için kaçınılmaz fiziksel bir dinlenme ve terapi ortamı oluşturmaktadır. Koku, renk ve ışık sarmalının yanı sıra sessizlik, ormana özgü doğanın dinlendirici, sükûn verici sesleri, kişinin fizyolojik ve psikolojik düzenini sağlamaktadır (Öztan, 1985).

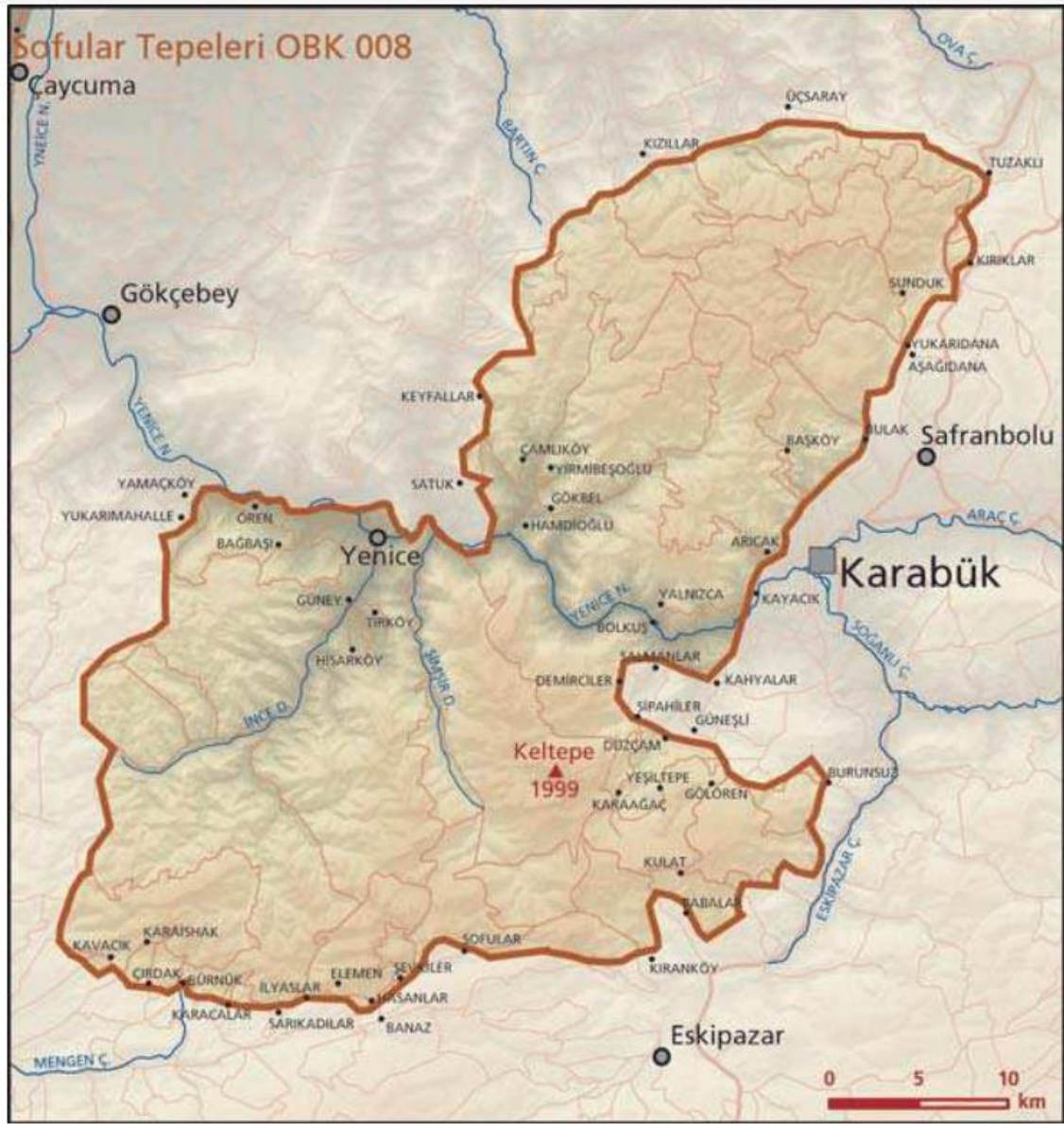
⁸ Doğanın hoş aromaları hem ruh hali hem de duygusal sıhhat üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğundan dolayı orman banyosu aynı zamanda aromaterapidir.

⁹ Ağaçlar, antimikrobiyal özelliklere sahip olan ve bağışıklığı etkileyebilen “fitokitler” adı verilen uçucu esansiyel yağları salgılar . Bu durum ormanda zaman geçiren insanlarda virüsler ve kanserle savaşan proteinler (perforin, granülizin, granzim gibi), doğal öldürücü hücreler olarak adlandırılan bağışıklık hücrelerinin sayısında ve aktivitesinde artış sağlamakta, kaygı ve stresi azaltarak uyku kalitesini artırmaktadır. Aynı zamanda terapi ormanlarında fotosentez yapan ağaçlar ve bitki örtüsü ile çevrili olmamız sebebi ile beynimizdeki oksijen seviyesi artar.

4. Terapi Ormanı Önerisi Olarak Yenice Ormanları

Orman terapisi ve orman banyosu kapsamında bir terapi ormanı olarak önerdiğimiz Yenice Ormanları'na ilişkin veriler şu şekildedir:

Coğrafi Konum: Yenice Ormanları Karadeniz Bölgesi Batı Karadeniz Bölümü Karabük ili Yenice ilçesi sınırları içerisinde 100-1000 m yükselti aralığında İnce Dere, Çit/Şimşir Dere ve Yenice Çayı'nın su havzaları ile Safranbolu ilçesinin batısında yer alan ormanları kapsamaktadır. 135795 ha büyüklüğündeki Yenice Ormanları Karabük kent merkezine yaklaşık 30 km uzaklıkta olup Zonguldak'a 77 km, Bartın'a 94 km, Bolu'ya 156 km, Ankara'ya 266 km ve İstanbul'a 419 km mesafededir (Harita 1).



Harita 1. Yenice Ormanlarının Lokasyonu (<https://dogadernegi.org>)

Jeolojik Özellikler: Türkiye Jeoloji Haritası F28-F29 paftaları incelendiğinde araştırma sahası geneli itibari ile kumtaşı, miltaşı, kilitaşı, kireçtaşı, marn, silt ve şeylden oluşan Ulus Formasyonu ve güneyde daha dar bir alanda granitlerden oluşan Bolu Formasyonu içerisinde bulunmaktadır. Nitekim ayrıntılı analizlerde araştırma sahasındaki kayalar belirtilen formasyonlar ile uyum göstermektedir. Bu kapsamda;

- ✓ Yenice Çayı Vadisi'nin kuzeyindeki sahanın tamamına yakınında ve Yeni Çayı'nın güneyinde vadiye paralel uzanan dar sahada (güneydeki kırsal yerleşmelerin olduğu alanda) genel itibari ile Mezozoik Zaman Jura Devri yaşlı granitlerden oluşan zemin üzerinde Mezozoik Zaman Kretase Devri yaşlı kireçtaşı, marn ve şeylden oluşan örtü görülmektedir. Örneğin kuzeyde dik yamaçlı tepelerden oluşan tepelik sahada bulunan Keltepe (1999 m) ve Mantarlıtepe (1731 m), granit zemin üzerinde yaşlı kireçtaşlarının yüzeyde kendisini belli ettiği sahaları oluşturmaktadır. Kireçtaşının yaygın olduğu sahalarda dolin ve düden gibi karstik şekillere rastlanmaktadır. Subatan Yaylası söz konusu karstik sahalardan biridir (DSİ, 1987:25-27).
- ✓ Yenice Çayı Vadisi'nin güneyindeki kırsal yerleşmelerin güneyinde kalan yüksek platoluk ve tepelik sahada ise Mezozoik Zaman Jura Devri yaşlı granitler egemen durumdadır. Burada yer yer Paleozoik Zaman Silürien yaşlı açık renkli kumtaşı, miltaşı ve şeyllere; Devonien Yaşlı siyahımsı-koyu gri renkli dolomitik kalker örtülere rastlanmaktadır. Belirtilen bu kesimler aynı zamanda araştırma sahasının en yaşlı kesimlerini oluşturmaktadır.
- ✓ Başköy ile Kayadibi Tepesi (1725 m) arasında kuzeydoğu-güneybatı yönlü uzanan sahada Senozoik Zaman Eosen Devri yaşlı kumtaşı kayalar görülmektedir (DSİ, 1987:29).
- ✓ İncedere Vadisi boyunca yer yer Kuaterner Devre ait kalker kayalar üzerinde oluşmuş travertenler rastlanmaktadır (Akartuna, 1962:41).
- ✓ Araştırma sahasının güney ve doğusunda, Karabük'e devam eden Karabük Fay Hattı'nın bir kısmı uzanmaktadır.
- ✓ Yenice ilçe merkezinin batısında Yenice Çayı Vadisi'nin kuzey ve güneyindeki tepelik saha heyelan açısından riskli alanları oluşturmaktadır.

Jeomorfolojik Özellikler: Ormanlık sahaya ait topografya haritası incelendiğinde yükseltinin kuzeyden ve güneyden merkeze Yenice Çayı'na doğru azaldığı görülmektedir. Yenice Çayı boyunca uzanan alüvyal ovalar ve vadi tabanlarında yükselti 100 m'ye kadar inmektedir. Söz konusu alçak sahadan itibaren kuzey ve güney yönlerinde gidildiğinde önce 100-500 m yükselti basamağında yer alan alçak platoluk ardından yükseltinin 500 m'nin üzerinde olduğu yüksek platoluk ve tepelik sahaya ulaşılır. Genel itibari ile araştırma sahasının güneyi Yenice Çayı'na karışan İnce Dere ve Çit/Şimşir Dere ile bağlı kolları; kuzey kesimi ise Yenice Çayı'na karışan Karakaya, Balıkısık, Kelemen dereleri ve kolları tarafından şekillendirilmiştir. Yenice Çayı sahadaki en etkin dış kuvvet durumunda olup diğer akarsuları bünyesine katmaktadır. Ormanlık saha içerisinde yüksekliği farklılık gösteren çok sayıda tepe (Mantarlı Tepe (1731 m), Kaklıcak Tepe (1463 m), Keçikıran Tepesi (1656 m) ve

Göktepe (1054m) gibi) ve yayla bulunmaktadır. En yüksek zirve 1999 m ile Keltepe'dir. Yenice Ormanları bünyesinde Akçaören, Alaboğa, Bağbaşı, Bektaş (950 m), Belen, Gökpınar (1100 m), Göktepe, Kalınca, Karaboğa, Salmanlar (750 m), Sofular (1250 m), Sorgun (1650 m), Subatan (1300 m), Yalakkuz (1430 m), Yalnızca, Yassiyurt ve Yukarıpınar yaylalar¹⁰ bulunmaktadır.

Arazi kullanım kabiliyet sınıfı açısından tarıma elverişsiz VII. sınıf toprakların yaygın olduğu sahada; Yenice Çayı Vadisi'nin kuzeyinde introzonal topraklar grubundan Kahverengi Orman Toprakları, Yenice Çayı Vadisi'nin güneyindeki kırsal yerleşmelerin güneyinde kalan yüksek platoluk ve tepelik sahada ise zonal topraklar grubundan Gri-Kahverengi Podzolik Topraklar (İncedere, Çit/Şimşir Dere havzasında) egemen durumdadır. Salmanlar, Şenler ve Sipahiler köyleri çevresinde meşe, kayın, gürgen, kestane ve Gökmar ağaçları altında zonal topraklar grubundan Kireçsiz Kahverengi Orman Toprakları, Yenice Çayı Vadisi tabanı çevresinde azonal topraklar grubundan Alüvyal Topraklar görülmektedir (T. C. Orman Bakanlığı).

Klimatik Özellikler: Yenice'de kısmen Karadeniz İklimi ve Karasal İklim kısmen de Yenice Vadisi içerisinde Akdeniz İklimi özellikleri hüküm sürmektedir. Bu durum sahada erguvan, ladin, menengiç, sandal gibi maki elemanlarının yetişmesine olanak sağlamaktadır. Yıllık ortalama sıcaklık değeri yaklaşık 14 °C'dir. En sıcak ay Ağustos iken en soğuk ay ise Ocak'tır. Temmuz ve Ağustos ayları yağışın en az gerçekleştiği aylardır. Yıllık ortalama yağış miktarı 700 mm'ye yakındır. Yıllık ortalama nem miktarının yüksek (% 70) olduğu ilçede hâkim rüzgâr yönü Batı (W) olup bunu da sırasıyla, Kuzey (N) ve Kuzeybatı (NW) izlemektedir.

Biyçeşitlilik Özellikler: Orman içerisinde¹¹ 5 kamplı, 21 yürüyüş ve 7 bisiklet rotası ile doğuda Kuzdağı mevkiinde Kavaklı Tabiatı Koruma Alanı (334 ha), güneydoğuda Eskipazar sınırında Çitdere Tabiatı Koruma Alanı (730,5 ha), Yenice Yaban Hayatı Geliştirme Sahası (26688 ha), anıt ağaçların bulunduğu "Gökpınar Arboretum (Açık Hava Orman Müzesi, Anıt Fındık Ağacı-Anıt Porsuk Ağacı) (1250 m, 4 ha), yaklaşık 6.5 km uzunluğa sahip Şeker Kanyonu, Sorgun Yaylası Eğriova Göleti Kamp Alanı (1350 m), Göktepe Kamp Alanı ve Göktepe Göleti (960 m), Süreyya Çamlığı, Sarıot Seyir Terası, Kaşıkçı Mağarası, Kızılkaya Vadisi Erkenez Çeşmesi, Kızılkaya Şelalesi, Dipsiz Şelale, Kızılkaya Orman Tesisi, Fındıkaltı Orman Tesisi mevcuttur. Ayrıca sahadaki ormancılık çalışmalarının yapılabilmesi için "Karabük-Büyükdüz Araştırma Ormanı (3023 ha)" ve "Yaylacık Araştırma Ormanı (5304 ha)" olmak üzere iki araştırma ormanı kurulmuştur (<https://www.ogm.gov.tr> ; <https://www.bakka.gov.tr>).

¹⁰ Şekermeşe - Meri Sapağı - Sorgun Yayla - Kuyrukkaya Geçidi (1550 m)- Eğriova Göleti - Belen Yaylası - Subatan Yaylası - Arboretum rotası en sık kullanılan yürüyüş rotalarından biridir.

¹¹ Yenice Ormanları içerisindeki Çitdere ve Kavaklı mevkileri, zengin ekosistemleri sebebi ile koruma altındadır. Çitdere'de porsuk, fındık, karaçam, akçaağaç, sapsız meşe ve dağ karaağacı; Kavaklı'da ise anıt porsuk ve fındık ağaçları egemen durumdadır.

Türkiye'nin "122 Önemli Bitki Alanı" arasında yer alan Yenice ormanları aynı zamanda Türkiye'nin en büyük blok ormanı olup içinde hiçbir yerleşim yeri bulunmadığından dolayı kesintisiz orman alanına sahip olması sebebi ile "Orman Denizi" olarak da anılmaktadır. Biyolojik çeşitlilik ve barındırdığı yaban hayat ile Dünya'nın sayılı ormanları arasında yer alan Yenice Ormanları, 1999 yılında Dünya Doğayı Koruma Vakfı (WWF) tarafından Acil Olarak Korunması Gereken 100 Sıcak Noktadan birisi olarak kabul edilmiştir.

Avrupa-Sibiryaya Fitocoğrafya Bölgesi Öksin Alt Bölgesi'nde bulunan Yenice Ormanları, biyolojik çeşitlilik bakımından oldukça zengindir. Sahadaki

* bazı ağaç ve çalı türlerini 100-1200 m yükselti aralığında **kayın, gürgen, dişbudak, Istranca meşesi, Sapsız meşe, Macar meşesi, Saçlı meşe, fındık, porsuk, Kafkas ıhlamuru, akçaağaç, karaağaç, titre kava ve psödomaki bitkiler (defne, funda, beyaz çiçekli laden, sandal, erguvan, kızılçık, muşmula, menengiç, akçakesme ve sumak); 1200 m yükseltiden itibaren Uludağ Gökna'ı ve sarıçam; Yenice Çayı Vadisi tabanı seviyesinde higrofit bitkiler;**

* hayvan türlerini ise bozayı, vaşak, vaşak, kurt, çakal, tilki, karaca, ulu geyik, yaban domuzu, porsuk, ağaç sansarı, kaya sansarı, susamuru, tavşan, kelebek ve çeşitli kuş türleri (çulluk, tahtalı güvercin, guguk kuşu, puhu kuşu, alakarga, kuzgun, dağ horozu, küçük atmaca, gri doğan, ak sırtlı ağaçkakan, alaca sinekkapan, küçük yeşil ağaçkakan, çizgili ötleğen) oluşturmaktadır.

Anıtsal ağaçları, yemyeşil vadileri, derin kanyonları, çağültü dereleri, sürpriz şelaleleri, yaban hayatı ve değişik bitki çeşitliliğiyle Yenice Ormanları, farklı outdoor aktiviteleri için gerçek bir ekoturizm merkezidir. Günöbirlik veya kamplı yürüyüş güzergâhları (hiking) ile bisiklet rotaları dışında; kanyoning, kaya tırmanışı, kuş gözlemi, foto safari, botanik yürüyüşleri, rafting, yayla turizmi ve yamaç paraşütü gibi etkinliklere de ev sahipliği yapmaktadır (<https://bakkakutuphane.org>).

Nüfus ve Yerleşme Özellikleri: Araştırma sahasında kırsal yerleşmelerin çoğunluğu Yenice Çayı Vadisi'nin kuzeyinde yükseltinin 500 m'nin üzerinde olduğu yüksek platoluk ve tepelik sahada yer almaktadır. Buna karşın Yenice Çayı'nın güneyinde uzanan sahada ise genel itibari ile vadi yamaçlarında kurulu az sayıda köy yerleşmesi (Güney, Yamaç, Bağbaşı, Tir, Hisar) bulunmaktadır. Kırsal kesimde yaşayan köylülerin en önemli geçim kaynağı kesme, sürütme ve nakliye işlemlerini yürüttükleri ormancılık faaliyetleridir (Görsel 1). Bölgedeki tarım, hayvancılık ve arıcılık faaliyetleri sadece hane ihtiyacını sağlamaya yöneliktir. Yenice Ormanları yoğun ziyaretçi potansiyeline sahiptir. Orman alanı içerisinde yeme-içme alanları (piknik masaları), çocuk oyun alanı, seyir terası, yürüyüş yolları ve konaklama birimleri yer almaktadır. Doğa temelli turizm aktivitelerine imkân sağlayan çalışma alanı Yenice ilçesinin en önemli turizm merkezini oluşturmaktadır.



Görsel 1. Yenice Ormanlarında Yerel Halkın Geçim Kaynağını Oluşturan Ormancılık Faaliyeti

Sonuç ve Öneriler

Türkiye’de ormanların en fazla alan kapadığı Karadeniz Bölgesi’nde ormanlar sadece yeşil bir örtü olarak kabul edilmemelidir. Söz konusu ormanların, sağlık turizmi kapsamında, alt yapı ve üst yapı (beslenme, sauna, aroma terapi) imkanlarının iyileştirilmesi ile terapi ormanlarına dönüştürülerek kullanıma sunulması özellikle kırsal kesimlerde yaşayan yerel halkın hem turizm hem de toplum sağlığı açısından avantajlar elde etmesine yol açacaktır. Ayrıca buralarda yerel halkın istihdam edilmesi ile onların yaşadıkları yerde kalarak katma değer oluşturmaları ve yaşadıkları doğal çevreyi korumaları da sağlanmış olacaktır. İlâveten bu turizm çeşidi hem Karabük hem de Karadeniz Bölgesi’nin genelinde geliştirilerek hem Karabük’ün hem de bölgenin marka değerinin artması sağlanacaktır.

Batı Karadeniz Bölümü Karabük İli sınırları içerisinde yer alan, İstanbul ve Ankara’ya yakın mesafede bulunan **Yenice Ormanları, Japonya’daki örneklerden yola çıkılarak yapılacak alt yapı ve üst yapı çalışmaları sonucunda orman banyosu için yeterli bir terapi ormanına dönüştürülebilir.**

Yenice Ormanları’nın terapi ormanlarına dönüştürülmesi konusunda başta hükümet yetkilileri olmak üzere ilgili il ve ilçe müdürlükleri (il kültür ve turizm, orman işletme), stk temsilcileri, basın ve medya, yerel halk üzerine düşen görev ve sorumlulukları yerine getiren en önemli paydaşları oluşturmaktadır.

Yenice Ormanları’nın terapi ormanlarına dönüştürülmesinde aşağıda belirtilen hususlar önerilmektedir:

- Hükümet, insan sağlığı için uygun orman alanını iyileştirip geliştirme ve orman terapi programına uygun orman alanı oluşturmaya odaklanmalıdır. Bu kapsamda alt yapı ve üst imkanları için ilgili mülki idari birimleri harekete geçirmelidir.
- Tedavi imkânları ve konaklama sağlayan çok amaçlı komplekslere sahip olabileceğinden dolayı terapi ormanı hem kısa hem de uzun vadeli ziyaretçiler için kullanılabilir duruma getirilmelidir.

- Terapi ormanında hem sağlıklı hem de hastalar için orman terapi programları geliştirilmesi ve süreç içerisinde orman terapi programlarına katılım sayısının artırılması sağlanmalıdır. Bu kapsamda özellikle yaşlılık (geriatrik) ve strese bağlı hastalıklara yakalanmaya elverişli kent sakinleri ve işçilerin sağlık şartlarının iyileştirilmesi için iyileştirme ve rekreasyon programları geliştirilmelidir. Örneğin, alerjik, astım vb. hastalıklar, duygusal bozukluklar, kanser, vb. gibi çevresel hastalıklar için alternatif tıbbi tedavi olarak orman terapi programları, bu hastalıkların iyileştirilmesinde etkili olabilir.
- Terapi ormanı bünyesindeki orman haritası, patika uzunluğu bilgisi, bitkilerin özellikleri ve özel turistik yerler hakkında bilgi içeren tabelalarla işaretlenmiş çeşitli zorluk derecelerine sahip parkur ağı, ziyaretçileri orman içerisinde sürekli hareket motive etmeye yardımcı olur.
- Terapi ormanı, ormanın belirlenmiş bir alanı fiziksel engelliler, tekerlekli sandalye kullananlar ve çocuklar da dahil olmak üzere herkesin erişimine açık olmalıdır. Çocuklar açısından terapi ormanları önem arz etmektedir. Çünkü cep telefonu ve bilgisayar kullanımına bağlı olarak medya tüketiminin artması sonucunda çocuklarda fiziksel aktivite ve egzersizler önceki on yıllara göre önemli ölçüde azalmış durumdadır. Bu durum hareketsizliğe bağlı olarak diyabet, kalp-damar hastalıkları, alerji, obezite, psikolojik stresler, kaba ve ince motor becerilerdeki sınırlamalar ve davranışsal sorunlar gibi rahatsızlıklarda artışa yol açmıştır. Korona salgını bu hastalıkları daha da artırmıştır. Belirtilen olumsuzlukların aşılmasında terapi ormanları ve orman banyoları iyileştirici etki sağlamaktadır.
- Terapi ormanında sunulacak tüm hizmetler (aydınlatmalı ve korkuluklarla donatılmış yollar, konaklama tesisi, yiyecek ve içecek, ilk yardım, dinlenme, egzersiz, piknik alanı) bu mekânı kullanacaklar için bir entegre hizmet programı kapsamında sunulmalıdır. Bu durum karışıklığı, zaman kaybını, yaşanabilecek olumsuzlukları minimum düzeye indirecektir. Bu kapsamda yerel halkın gönüllü olarak orman çevre hizmetlerinin yönetimine katılımının teşvik edilmesiyle, bu kaynaklar ekonomik ve sosyal açıdan etkin bir şekilde yönetilebilir.
- Bu programda yer alacak yerel rehberlerin eğitilmesi gerekmektedir. Eğitimli orman terapisi rehberleri, katılımcıların doğal çevreyi tüm duyularıyla deneyimlemelerine yardımcı olacak aktivitelere katılmalarına yardımcı olmalıdır.
- Yerel yönetimler, turizm şirketleri ile görüşerek terapi ormanı ve orman banyosunu destinasyonları içerisine almalarını sağlamalıdır.
- Terapi ormanında orman banyosu gerçekleştiren insanlar en üst düzeyde kazanım elde edebilmek amacı ile bazı hususlara dikkat etmelidir. Cep telefonu sessize almalı, yavaş ve dikkatli şekilde yürümeli, doğaya saygı göstermeli, tüm duyularını harekete geçirmeli, odaklanmalı, kendisini güvenli hissettiği bir konfor alanında oturarak doğayı dinlemeli, kendi iç dünyasına yönelmelidir. Bu hususlara dikkat edilen bir orman banyosu deneyimi farklı mevsimlerde yaşanmalıdır. Çünkü her mevsim doğanın sunduğu manzaralar, deneyimler, sesler, kokular birbirinden farklıdır.

- Terapi ormanında orman banyosu gerçekleştiren insanlar elde ettiği kazanımları ev veya iş ortamında da sürdürülebilir kılmak amacı ile doğayı buldukları mekâna taşıyabilirler. Bu amaçla pencerelerini açarak güneş ışığının ve oksijenin içeriye girmelerini sağlayabilirler, sık sık derin nefes alabilirler, buldukları mekânda odunsu mumlar ya da tütsüler yakarak ağaç kokusunu yayabilirler, pencerelerinin önünü çiçeklendirebilirler, tuzdan ya da çam kozalağından yapılmış dekoratif unsurlar kullanabilirler, orman sesi içeren müzikler dinleyebilirler, çıplak ayak ile doğal ortamda yürüyebilirler, çevrelerindeki rutinler yerine farklılıklara odaklanabilirler, sahip oldukları teknolojik ekranlardan uzaklaşabilirler.
- Çalışma alanının neredeyse tamamı bol oksijenli temiz havaya ve gökyüzünün temizce izlenebildiği bir ortamda yürüyüş etkinliğine imkân tanısa da özellikle iç kesimlere doğru ilerledikçe yürüyüş yolunun daha sessiz olması nedeniyle orman yürüyüşlerine olanak sunmaktadır (Görsel 2). Unutulmamalıdır ki, günde 20 dakikalık bir süreyi dışarıda geçirmek ruh sağlığı için iyi bir reçetedir, ücretsizdir ve yan etkisi yoktur.



Görsel 2. Yenice Ormanları İçerisinde Orman Yürüyüşü İçin Uygun Yollardan Biri

- Orman yürüyüşü için uygun yürüyüş yollarına yakın bir konumda bulunan akarsu ziyaretçilere hem dinlendirici su sesi dinleme (**duyma duyusu**) hem de suyla temas etme (**dokunma duyusu**) ve tadına bakma (**tatma duyusu**) imkânı sağlayacaktır (Görsel 3).



Görsel 3. Yenice Ormanları İçerisinde Suya Temas Etmeye, İçmeye ve Su Sesi Dinlemeye Uygun Yollardan Biri

- Orman yürüyüşü için uygun yürüyüş yolları, üzerinde yer alan bitkilere temas etme (**dokunma duyusu**), kuşların, diğer hayvanların ve doğanın seslerini dinleyerek (**duyma duyusu**) meditasyon yapma olanağı sunmaktadır (Görsel 4).



Görsel 4. Yenice Ormanları İçerisinde Bitkilere Temas Etmeye ve Doğa Seslerini Dinlemeye Uygun Yollardan Biri

- Orman yürüyüşü için uygun yürüyüş yollar, üzerinde yer alan bitki ve hayvan türlerini gözlemleme (**görme duyusu**), kokusunu hissetme (**koklama duyusu**) imkânı sunmaktadır (Görsel 5).



Görsel 5. Yenice Ormanları İçerisinde Bitki ve Hayvan Türlerini Gözlemlemeye ve Bitkilerin Kokularını Hissetmeye Uygun Yollardan Biri

- Orman yürüyüşü için uygun yürüyüş yollar, üzerinde yer alan bitkilerin çiçekleri ve meyvelerini koklamaya (**koklama duyusu**) ve tatmaya (**tatma duyusu**) olarak tanımaktadır (Görsel 6).



Görsel 6. Yenice Ormanları İçerisinde Bitkilerin Çiçeklerini Koklamaya ve Meyvelerini Tatmaya Uygun Yollardan Biri

- Orman girişinde bulunan tesis ziyaretçilerin tüm ihtiyaçlarını (yeme-içme, dinlenme, tuvalet, kıyafet değişimi, sauna gibi) karşılayacak şekilde restore edilmelidir (Görsel 7).



Görsel 7. Yenice Ormanları Girişinde Bulunan Sosyal Tesis

Kaynakça

- Akartuna, M., (1962). Çaycuma-Yenice-Devrek-Kozcağz Bölgesi'nin Jeolojisi. İstanbul Üniversitesi Fen Fakültesi Yayını.
- Clifford, M. Amoss, (2018). Your Guide to Forest Bathing: Experience the Healing Power of Nature. Newburyport, Conari Press.
- Çılgınoğlu, H., (2018). Sağlık Turizminin Temel Özellikleri, Eğilimleri ve Pazarın Küreselleşmesi Üzerine Bir Değerlendirme. *Türkış Studies* 13(22): 179-192 .
- Çılgınoğlu, H. ve ÇAM, O., (2021). Sağlık Turizmi Kapsamında Medikal Turizmde Öne Çıkan Sağlık Uygulamaları, *Oğuzhan Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2): 197-216.
- DSİ (Devlet Su İşleri), (1987). Filyos Akarsu Havzası Master Planı Raporu-Jeoloji Eki. Etüd ve Plan Dairesi Başkanlığı.
- Ergüven, M. H. (2019). Sağlıklı Yaşamda Doğal Bir Wellness Trendi: Orman Banyosu. *The Journal of Academic Social Science Studies (JASS)*, sayı 76, s. 65-73.
- Kara, D. ve Oruc, G. (2020). Birey-Doğa İlişisinin Yeniden Kurgulanması Bağlamında Ekoterapötik Mekânlar. *Tasarım Kuram*, 16, 31: 257-277.
- Kaya, A. (2020). Sağlık Turizmi Ekonomisi (ed: Hüseyin ERİŞ, Sağlık Turizmi). İKSAD Yayınları, s: 235-252.
- Kılıç Ekici, Ö. (2018). Yeşil Terapi: İyileştiren Doğa. *TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi*, 2018 Temmuz.
- OGM (Orman Genel Müdürlüğü), (2014). OGM Algı Araştırması. s. 142-146.
- Özer, Ö. ve Songur, C. (2012). Türkiye'nin dünya sağlık turizmindeki yeri ve ekonomik Boyutu. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi SBE Dergisi*, 4(7): 69-81.
- Öztan, Y. (1985). Çevre Kirlenmesi. K. T. Ü. Orman Fakültesi, Trabzon, s. 175.
- Li Q, (2019) Effets des forêts et des bains de forêt (shinrin-yoku) sur la santé humaine: une revue de la littérature, *Santé Publique*, 1:135-143.
- Li Q, (2019). Into the Forest, How Trees Can Help You Find Health and Happiness. Tokyo, Penguin Life.
- Li, Q, (2010). Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environmental health and preventive medicine*, 15(1): 9.
- Li Q,, K Morimoto, Bir Nakadai, H Inagaki, M Katsumata, T Shimizu, Y Hirata, K Hirata, H Suzuki, Y Miyazaki, T Kagawa, Y Koyama, T Ohira, N Takayama, Bir M Krensky, T Kawada. (2007). Forest bathing enhances human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins". <Forest bathing enhances human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins - PubMed (nih.gov)>, 11.02.2024.
- Park Bum-Jin, Furuya K, Kasetani T, Takayama N, Kagawa T, Miyazaki Y, (2011). Relationship between psychological responses and physical environments in forest settings. *Landsc Urban Plan*, 102:24-32.
- Raschke-Maas, K. (2017). Waldbaden ist das nee Spazierengehen. Erişim Tarihi: 11 Şubat 2024, <https://www.mdr.de/wissen/waldbaden-gegen-krebs100.html>.

T. C. Tarım ve Orman Bakanlığı Doğa Koruma ve Milli Parklar Genel Müdürlüğü 10. Bölge Müdürlüğü Karabük Şube Müdürlüğü, Çitdere Tabiatı Koruma Alanı.

Williams R. (2020). How To Walk Yourself Healthy & Happy, Quickly Discover the Many Proven Benefits of Walking for a Healthy Body & Mind, Herts, M-Y Books Ltd.

Yu C, Lin C, Tsai M, Yu-Chieh Tsai Y, Chen C. (2017). Effects of short forest bathing program on autonomic nervous system activity and mood states in middle-aged and elderly individuals. Int J Environ Res Public Health, 14:897-909.

İnternet Kaynakçası

<https://www.bakka.gov.tr>

<https://www.health.harvard.edu/blog/can-forest-therapy-enhance-health-and-well-being-2020052919948>

<https://www.ogm.gov.tr/icanadolu/kurulusumuz-sitesi/Sayfalar/arastirma-ormanlari.aspx>

<http://www.satirk.gov.tr/images/pdf/eylemplani.pdf>

<https://www.who.int/>

<https://antalya.ktb.gov.tr/TR-175451/saglik-turizmi.html>

<https://bakkakutuphane.org/search?q=YEN%C4%B0CE>

<https://bolge10.tarimorman.gov.tr/Menu/91/Yenice-Yaban-Hayati-Gelistirme-Sahasi>

<https://dogadernegi.org/wp-content/uploads/2018/11/obk010-yenice-ormanlari-onemli-doga-alanlari-kitabi.pdf>

<http://saglikturizmi.org.tr/tr/saglik-turizmi/genel-bilgi>