

ОБЕЛЕЖЕН СВЕТСКИ ДАН ШУМСКЕ МЕДИЦИНЕ, 07-08. СЕПТЕМБАР 2019.

Специјални резерват природе Обедска бара – Јабланица, Горњи Милановац

Почетком септембра ове године, на два локалитета у Србији, обележен је Светски дан шумске медицине (International Forest Bathing Day), у организацији MEDICAL SPA ASOCIJACIJE BEOGRAD. У програмима организованим у природи учествовало је преко 80 љубитеља природе, шуме и традиције, и, пре свега, здравог начина живота. У склопу овог обележавања, у свету је одржано више од 90 терапијских шетњи у шумском амбијенту, у преко 22 земље. Прва шумска терапијска шетња организована је 07. септембра 2019. године у Специјалном резервату природе „Обедска бара“ којим управља ЈП за газдовање шумама „Војводинашуме“ Нови Сад. Домаћин овог скупа била је Мсц Ивана Лозјанин, дипл. инж. шумарства и представник Управљања овог заштићеног добра. Поред организатора, у програму шумске шетње учествовали су полазници школе Qi Gong из Београда – „Coru pozitivna energija“; гости из Новог Сада, Врбаса, Ирига, Малог Зворника и Београда. На почетку програма, колегиница Лозјанин одржала је предавање о природним карактеристикама Обедске баре, на основу којих је ово природно добро добило заштићени статус. Управо овде, на стазама шуме Дебела гора, одржане су прве званичне шумске терапијске шетње на подручју Србије, по угледу на америчку и јапанску школу шумске медицине - у оквиру I међународне шумарске студентске конференције (FIFSEC, 2015), у организацији Шумарског факултета Универзитета у Београду и Студентске асоцијације Шумарског факултета; и I симпозијума шумске медицине (2016), у организацији MEDICAL SPA ASOCIJACIJE BEOGRAD. Кроз примере добре праксе у области шумске медицине био је представљен тзв. „shinrin-yoku“ туристички производ у аутентичном шумском амбијенту Специјалног резервата природе „Обедска бара“. Ове радионице заснивале су се на теорији ресторативног искуства, које је током наведеног симпозијума представио Amos M. Clifford, оснивач америчког Удружења водича и програма терапије природом и шумама (Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs). Теорија објашњава како природно окружење може помоћи људима да поврате изгубљену енергију, елиминишу или ублаже психосоматске поремећаје и ментални стрес, појачају способност међусобног прилагођавања, фокусирања пажње и уједињења.

Друга шумска шетња организована је дан касније, 8. септембра 2019. године, у таковском крају, у селу Јабланица, у подножју брда Треска. Домаћини су били Ана Хаџић, антрополог и етнолог и представници удружења „Млади таковског краја“. У шетњи, која је започела на локалитету Светиња настављајући се ка водопаду Бакрач, учествовали су бројни гости из Београда, Новог Сада, Ирига, Горњег Милановца и представник ЈП за газдовање шумама „Србијашуме“ Београд ШГ Крагујевац, Славица Нововић, дипл.

инж. Све ове шетње представљале су демонстрацију могућности програма шумског велнеса-шумске медицине на конкретним подручјима, у трајању од један и по до два сата. Истовремено, указано је на значај здравствених и социјално-културних потенцијала шума Србије, посебно оних шумских екосистема који се налазе у оквиру заштићених природних добара.





Учесници шумске шетње поводом обележавања Светског дана шумске медицине на подручју СРП „Обедска бара“ и таковског краја

О шумској медицини

Здравствени програми шумске медицине, према званичном Извештају *Global SPA summit* (2019) о водећим трендовима из области велнес и спа туризма, представљају глобални здравствени тренд (користи се још и назив „*Forest Bathing*“; купање у шумском ваздуху или шумски велнес). У последње две деценије, Европски сектор за шумарство у оквиру Министарске конференције за заштиту шума у Европи (*Ministerial Conference on the Protection of Forests in Europe – MCPFE*) истиче значај различитих социјалних и културних вредности шума за развој нових туристичких активности у оквиру посебне стратегије на међународном тржишту. Чињеница је да се, још увек, мали број истраживања и студија бави вредноћама или коришћењем ових индикатора иако су, у свим најбитнијим међународним развојним документима (UNWTO, 1987; MA, 2005; The World Bank IBRD, 2016; MCPFE 2015; GOS, 2014; European Commission, 2013; WCED, 1987; FTP, 2013, 14-15; Europe 2020), ови параметри представљени као потенцијал за постизање стратешких циљева како у туризму, тако и у шумарству. Посебно се наглашава да се искоришћавањем бројних шумских недрвних производа и социјалних и културних потенцијала шума може успешно реализовати нови вид туристичких искустава, у духу *well-being* туризма. Иновативни програми наменског боравка у шумском амбијенту, у циљу постизања бољег физичког и менталног здравља, припадају областима превентивне и комплементарне медицине те представљају скуп помоћних терапијских метода излагања ароматичним молекулима (фитонцидима) којима обилује шумски

ваздух, а које имају вишеструко позитиван утицај на здравље људи и квалитет живота. У том смислу, шумски екосистеми, са својим бројним социјалним функцијама, постају нови терапијски медијум у оквиру здравственог туризма. Истовремено, афирмација ових функција, посебно здравствених, туристичко-рекреативних, образовно-васпитних, едукативних, културних, духовних, екстичких и других, представља повећање значаја и вредности шума као природних ресурса капитала неке државе. Уколико је друштво развијеније, утолико и општекорисне функције шума имају већу друштвену вредност па се наведене функције шума данас симболично одређују и као „**функције блајостања**“. Туризам блајостања (eng. *well-being*), терминолошки је еволуирао из концепта *wellness-a*, а обухвата физичко и ментално блајостање. Тако се „*well-being* туризам“ дефинише као подврста здравственог туризма. При свему овоме, коришћење социјално-културних вредности шума подстиче развој нових „зелених“ радних места, одрживи развој и конкурентност друштвене заједнице.

„*Shinrin yoku*“ или „*Forest bathing*“ представља елемент традиције здравих животних стилова грађана Јапана већ столећима. Као изразито шумовита земља (степен шумовитости износи 67%), а, са друге стране, високо-развијена земља на чијој се територији налазе велике урбане агломерације, Јапан данас представља земљу лидера у програмима јавног здравља па је ова метода добила велику популарност. Као здравствено-превентивна процедура, „*Shinrin yoku trip*“ (или путовање ради купања у шумском ваздуху), користи се у Јапану од 1981. Термин „*Forest medicine*“ (шумска медицина), уведен је у овој земљи 2006. године, наредне године и у Енглеској, а од 2009. године на Медицинском факултету Универзитета Харвард у САД редовно се одржава летња школа шумске медицине. Током 2004-2006. године спроведен је велики програм Министарства за пољопривреду и шумарство у Јапану, који је указао на значајне позитивне ефекте боравка у шуми на људско здравље, применом метода заснованих на научним доказима. Године 2011. тамо је основана Интернационална организација шумске медицине (*INFOM*), која обједињује напоре светских стручњака у истраживањима могућности максималног искоришћавања ефеката боравка у шуми на здравље људи и њихов квалитетан живот. Шумска медицина убрзо постаје светски тренд, а на Далеком истоку нарочито је још популарна у Кини и Јужној Кореји. Међу европским земљама, постала је значајна карика у програмима очувања јавног здравља посебно у скандинавским земљама, затим, у Немачкој, Аустрији, Шпанији, Француској, Португалији, Ирској, Шкотској и др. У Кореји се ова процедура назива *Sanlimyok*; у Ирској се зове *Boladh na Sioga* или „купање у даху шумске виле“, у Финској нема традиционални назив. Научно доказане благодети шумске медицине су стимулисање имуног система, смањење крвног притиска, боља контрола стреса, побољшање расположења, повећање способности концентрације, чак и код деце са поремећајем пажње, убрзан опоравак након болести, бољи сан и др. Активности у оквиру програма шумске медицине и шумског велнеса не захтевају посебну физичку спремност учесника и представљају лагане шумске шетње које нису само уобичајено пешачење. Често се користе специјално креирани про-





стори у шуми или њеној близини („*calm spaces*“, осматрачнице, платформе, сензорни вртови и др.), за додатни ужитак, релаксацију и психофизичке вежбе. На почетку шетње учесници се лагано уводе у програм активности, уз попуњавање упитника и инструкције обучених водича и терапеута, у циљу физичког и психичког опуштања. При томе се користе различите терапеутске и релаксационе технике (технике активне имажинације и визуализације, климатотерапија, ароматерапија, арттерапија, бибдиотерапија, музикотерапија, фиенотерапија, хромотерапија, хелиотерапија, масажа звучним чинијама, гонг купке, рефлексологија, терапија лепим видицима, бранч у шуми, скупљање биља и плодова, посматрање птица, школе кувања, прављење биљних јастучића за масажу, повезивање са културом и традицијом локалног становништва и др.). Истовремено, активира се што више људских чула, успоставља мултисензорни однос са природним окружењем те се учесницима указује на визуелну, тактилну, соничну, олфакторну и атоничну перцепцију појава у шуми. Жељени ефекат који се очекује је стицање искустава дружења и интеграције човека и шумског амбијента, уз синестетички доживљај и умирујуће терапијско дејство шумског амбијента на људску психу те покушај да се концентрација сведе на искуство тренутка („овде i сада“) и елиминисање стреса.

Активности и терапеутске технике у оквиру програма шумске медицине

Традиција шумске медицине у Србији није дуга, за разлику од Јапана. На простору Балкана, међу првима, у области здравственог туризма и јавног здравља шумску медицину увео је тим експерата за истраживање и развој велнес програма MEDICAL SPA асоцијације Србије, на челу са прим. др Гораном Исаиловић. Ово удружење основано је 2011. године и у свом раду фокусира се на образовање, истраживање и развој у областима велнеса, здравствено-туристичких програма и програма промовисања здравог начина живота и заштите животне средине. Од 2014. године, у оквиру асоцијације формиран је департман за шумску терапију (*Forest therapy Serbia*), а од 2018. године у тим су укључени и експерти из Словеније, Хрватске, Републике Српске и Босне и Херцеговине, Црне Горе, Бугарске и Мађарске. Радом организације руководе стручњаци и научни савет из различитих области – медицине, шумарства, екологије, туризма, психологије, архитектуре, историје, гастрономије, етнологије, уметности и други. Кроз повезивање са експертима из земље и региона, направљен је, по угледу на светске школе, програм едукације терапеута-водича за здравствено-туристичке програме у шумама, у Србији и региону. У организацији удружења, у протеклом периоду одржане су радионице и обуке у Београду, СРП „Обедска бара“, Врњачкој бањи, на Гочу и СРП „Гоч-Гвоздац“, на подручју НП „Фрушка Гора“ и ПП „Стара планина“, у Луковској и Пролом бањи, Доњој Трешњици – општина Мали Зворник, на подручју општине Горњи Милановац (Грабовица, Јабланица), Бањи Врућици (Република Српска), Рогашкој Слатини



Тим Medikal SPA асоцијације Србије са др Qin Li, председником Светске организације шумске медицине, на Светском конгресу у Атини и интернационалном семинару у Јапану, 2019. године



Interreg - IPA CBC
Hungary - Serbia



Good neighbours
creating
common future

Учешће на међународној
конференцији „Изазови у креирању
нових еколошких ниша“ (2019) у
Врднику, у оквиру регионалног пројекта
Natural Selfness - NATESS (2019 -2020)

(Словенија), у Мимицама и ПП „Биоково“ (Хрватска) и др. Едукације које се спроводе у оквиру асоцијације намењене су за следеће нивое компетенција: шумски медицински специјалиста (*Forest medical specialist*) – специјалиста за пацијенте у програмима шумске медицине и прописивање природе (*Forest medical therapy - nature prescription*); шумски велнес и спа терапеут (*Forest wellness and spa therapist*) за клијенте шумског велнес програма; медијатор шумске медицине – шумски водич (*Mediator of Forest medicine - Forest guide*) за кориснике програма шумског селфнеса и wellbeing-a (*Forest selfness - wellbeing in Forest*).

У партнерству са Re: Crafts Cluster, Удружењем MSPA Црне Горе и компанијом Aleksandar MN, MEDICAL SPA асоцијација Србије организовала је 24-25. маја 2016. године у нашој земљи 1. Симпозијум шумске медицине SHINRIN-IOKU са међународним учешћем (Београд - СРП Обедска бара). У оквиру бројних учешћа

представника MEDICAL SPA асоцијације Србије на светским скуповима из области шумске медицине, издвајамо учешће на 39. Светском конгресу Међународног друштва за медицинску хидрологију и климатологију одржаном 2014. године у Кјоту, у Јапану. Том приликом је Секцијом за шумску медицину председавала председница MEDICAL SPA асоцијације, прим. др Горана Исаиловић; на позив др Shigeiko Inokume, председнице Интернационалног удружења шумске медицине и проф. др Qing Li-a, председника Јапанске асоцијације шумске медицине. Такође, тим MEDICAL SPA асоцијација Србије учествовао је на 1. Интернационалном конгресу „Здравствени потенцијали шуме“ (2017) у Херингсдорфу у Немачкој; 2. Интернационалном конгресу „Здравствени потенцијали шуме“ (2018) у Кремсу у Аустрији; Светском конгресу „Шуме за јавно здравље“ (2019) у Атини; 1. конгресу шумске терапије у Esthalu - Немачка (2019); 1. берлинском конгресу 'Град и шума' у Берлину (2019); међународној конференцији „Изазови у креирању нових еколошких ниша“ (2019) у Врднику и Новом Саду; на обукама за шумске терапеуте и водиче у организацији Удружења водича и програма терапије природом и шумама (ANFT) из Америке, одржаним у Француској (2015) и Шпанији (2016), као и на семинару и обуци у организацији Интернационалног удружења за природну и шумску медицину у Јапану (2019). У оквиру учешћа на конкурсима Европске Уније за предприступну помоћ, MEDICAL SPA асоцијација Србије је, у сарадњи са општином Врњачка бања и општином Жабљак, 2015. године аплицирала са пројектом „Шумски здравствени велнес кроз реионалну мрежу здравственог туризма“ (CROSSFOR).

Од 2019. године, MEDICAL SPA асоцијација учествује као спољни сарадник у пројекту *Natural Selfness - NATESS* (2019 -2020), чији су носиоци, поред мађарског партнера - MÓRA-TOURIST Nonprofit Ltd., Mórahalom; општина Ириг; Институт за низијско шумарство и животну средину, Нови Сад и Удружење грађана „Ириг, мој град“ из Ирига. Током реализације пројекта, креираће се јединствена туристичка понуда у прекограничном региону, а реконструкција аутентичног објекта у Општини Ириг и формирањем шумског селфнес центра програми шумске медицине на нашем подручју биће значајно унапређени.

др Марина Вукин