

ORMAN HAVASI



**Sağlığını ve Mutluluğunuzu Önemli Ölçüde
İyileştirmek için Doğru Bitkileri İç Mekâna
Getirmenin Norveç Sırrı**



JØRN VIUMDAL

Ceviren: Nilüfer Şen

ORMAN HAVASI

Translated from the English Language edition of Skogluff-Effekten. Naturens Kraft Innendørs, originally published by Jørn Viumdal, Gudovitz & Company Literary Agency. Copyright Panta Forlag © 2018. This edition arranged through Kayı Literary Agency. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Jørn Viumdal tarafından “Skogluff-Effekten. Naturens Kraft Innendørs” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi No: 7/E İç Kapı No:16

Ataşehir/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256974999

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Nilüfer Şen

Editör: Ayşegül Yazmacı

Redaksiyon: Ogün Özdemir

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Tasarımı: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: Skogluff-Effekten. Naturens Kraft Innendørs

BASILDIĞI YER

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

ORMAN HAVASI

**Sağlığınıza ve Mutluluğunuzu Önemli Ölçüde
İyileştirmek için Doğru Bitkileri İç Mekâna
Getirmenin Norveç Sırrı**

JØRN VIUMDAL

Robert Ferguson'un İngilizceye çevirisi

Çeviren: Nilüfer Şen



*BU KİTAPTA VERDİĞİM TAVSİYELERE UYARSAÑIZ,
OMUZLARINIZDAN KALDIRILAN BİR YÜK GİBİ BİR DENEYİM
YAŞAYACAĞINIZA İNANIYORUM.*

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	11
GİRİŞ.....	13
1. BÖLÜM MÜCADELEMİZ GERÇEKTİR VE BUNUN ÜSTESİNDEN GELİNEBİLİR.....	23
2. BÖLÜM İLK EVİMİZ (VE İLK İŞYERİMİZ).....	45
3. BÖLÜM ÖZÜMÜZDE MAĞARA ADAMIYIZ.....	61
4. BÖLÜM KAPLANLAR.....	85
5. BÖLÜM BİR ŞEYLER YAPABİLİRİZ.....	105
6. BÖLÜM BAŞKA BİR IŞIKTA.....	125
7. BÖLÜM SÜPER KAHRAMAN AVI-HER ŞEYİ YAPABİLEN BİTKİ.....	141
8. BÖLÜM UYGULAMADA ORMAN HAVASI.....	151
9. BÖLÜM BURADAN DEVAM ETMEK.....	137
TEŞEKKÜRLER.....	199
SON NOTLAR.....	200

Kafeslerin kaplanlar üzerindeki etkileri hakkında, ofislerin insanlar üzerindeki etkilerinden daha çok şey biliyoruz. Neden doğal yaşam alanımız olmayan ve yaşamamız için tasarlanmamış iç mekânlarda bu kadar çok zaman geçiriyoruz? Sağlık, zindelik, ilişkiler ve diğerleriyle olan tüm iletişimimiz yaşam alanı seçimimizden etkilenir. İnsanlık tarihinde milyonlarca yıl boyunca uyum sağladığımız doğal ortamdan her yönden hiç bu kadar uzaklaşmamıştık. Bu gidişatı tersine çevirmek için adımlar atabiliriz." Jørn Viumdal, yazar

Milyonlarca yıl boyunca insanlar doğal ortamlarda, güneş ışığı, bitki örtüsü, deniz ve hava ile yakın temas hâlinde gelişti. Bugün, biyolojik ve fizyolojik olarak Taş Devri'nde yaşayanlarla aynı hayvanız. Ancak şimdi çoğumuz zamanımızın %80-90'ını kapalı alanlarda, doğal olarak uygun olduğumuz ve evrimleştiğimiz ortamlardan uzakta geçiriyoruz. Jørn Viumdal'ın misyonu, doğal bir yaşam ortamını evlere ve işyerlerine geri getirmektir. Doğa, hava ve ışık sağlığını etkiler, öyleyse neden bu temel unsurlara maruz kalmamızı tatillerle ve evden ve ofisten diğer seyrek kaçışlarla sınırlandırıyoruz? Neden her gün - her yerde değil? 1987 yılında hidroelektrik alanında deneyimli bir makine mühendisi olan Jørn Viumdal, doğa ve insan arasındaki etkiye ilişkin araştırma verilerine dayanarak pratik bir çalışma ortamı yaratmaya adanmış dünyanın ilk şirketi olan Greentime AS'yi Norveç'te kurdu. SKOGLUFT (Norveççe'de "Orman Havası"), Jørn'ün (30) yılı aşkın süredir üzerinde çalıştığı ve uyguladığı her şeyin doruk noktasıdır. As, Norveç'teki Çevre Araştırmaları ve Biyobilim Üniversitesi ile birlikte çalışan ve otuz yıllık NASA araştırmalarına dayanan Jørn, çevrenizdeki hava üzerinde optimum olumlu etkiyi elde etmek için size doğru bitki türlerini, bakım uygulamalarını ve uygun yetiştirme yöntemlerini öğretir. Jørn'ün seçtiği bitkiler yağmur ormanlarından gelmektedir, bol doğal ışık olmadan gelişmek üzere tasarlanmıştır ve dünya çapında yaygın olarak bulunmaktadır. SKOGLUFT, belirli bir bitki seçiminin sağlığı nasıl önemli öl-

üde iyileştirebileceğini, yorgunluğu azaltabileceğini, bağışıklık sistemini güçlendirebileceğini ve konsantrasyonu, iletişimi ve canlılığı artırabileceğini ortaya koyuyor. Bu bitkiler hastalıkları önlemeye yardımcı olabilir, insanları daha sağlıklı hâle getirebilir ve verimliliği ve üretkenliği artırabilir.

SKOGLUFT açıklıyor:

Sağlığı iyileştiren ve 450 farklı gaz salan özel bir bitki grubu Araştırmalar, bitkilerin yorgunluğu azalttığını, konsantrasyonu ve enerjiyi artırdığını kanıtıyor

Bitki seçimi havadaki toksinleri uzaklaştırıyor, stresi azaltıyor ve bağışıklık sistemini güçlendiriyor

Bitki başına yaklaşık 7 € maliyetle evinizdeki veya ofisinizdeki herhangi bir duvarı Skogluft duvarına nasıl dönüştürebilirsiniz

Bitkilerinizi büyüme ve esneklik için budayarak onların 'doğal düşmanı' nasıl olabilirsiniz

Ne sıklıkla sulamalısınız [ipucu: 3 haftada bir]

Özel bir sulama mekânizmasına gerek yok İhtiyacınız olan her şeyi eBay'den veya yerel ev mağazanızdan temin edebilirsiniz

SKOGLUFT, yüksek teknolojinin hakim olduğu bir dünyaya artan bağımlılığımızın yarattığı bir soruna düşük teknolojili bir çözüm sunuyor. Birlikte yaşayabileceğiniz bir hava yaratırken dünyanızı güzelleştirin, her seferinde bir duvarla işe başlayın!

ÖNSÖZ

Size kendi başınıza yapabileceğiniz ve hayatınızı değiştirecek tek bir şey olduğunu söylediğimi varsayalım. Ve bu, kendinizi nasıl toparlayacağınızı öğrenmek, daha fazla egzersiz yapmak ya da "doğru" düşünceleri düşünmekle ilgili değil - bu, hayatınızda eksik olan bir şeyi eklemekle ilgili. Bu tek şey bağışıklık sisteminizi güçlendirir, yorgunluğu giderir, günlük stresi azaltır ve size sadece daha fazla canlılık, enerji ve yaşam sevinci değil, aynı zamanda daha iyi bir genel sağlık sağlar. Tüm bunlar tek bir şey sayesinde. Bunu kanıtlayabilirim. Arkamızda yirmi yıllık bir araştırma var. Norveç'te binlerce insan günlük yaşamlarında bu değişimi deneyimledi. Yaşam tarzınızı değiştirmenize gerek yok. Hiçbir şeyden vazgeçmenize gerek yok. Demir gibi bir iradeye ihtiyacınız yok. Sadece birkaç basit adım, sizin için en önemli olan şeylere, yani ailenize, işinize ve arkadaşlarınıza daha fazla enerji ayırmanızı sağlayacak bir değişim yaratacaktır. Dünyayı yeni gözlerle görmenin bir yolunu keşfedebileceksiniz. Yaşayan ve otantik bir şeyin parçası olduğunuzu hissedeceksiniz. Anlamlı ritüellerle dolu bir günlük yaşamda uyum ve amaç yaratabileceksiniz. Ve sağlıklı, taze bir alan yaratarak daha da iyi bir yaşamın temellerini atmış olacaksınız.

**BU, ZAMANINIZIN ÇOĞUNU GEÇİRDİĞİNİZ
ODALARA BİTKİ VE IŞIK EKLEMEKLE İLGİLİ -
DOĞRU IŞIK VE DOĞRU BİTKİLERİ**



GİRİŞ

Skogluf (Orman Havası) Yöntemi

Önsözde Orman Havası yönteminin etkisi hakkında bir dizi iddiada bulundum ve kanıt görmek isteyebilirsiniz. Göreceksiniz! Bu kitabı okuduğunuzda ve belki de sistemi kendiniz denediğinizde, iddiaları mantıksız bulacağınızı sanmıyorum. Öncelikle kısa bir genel bakış sunmama izin verin. Forest Air'in arkasındaki fikir, zamanınızın çoğunu geçirdiğiniz odalara bitki ve ışık getirmekle ilgilidir- doğru ışık ve doğru bitkiler. Bu herhangi bir şekilde yapılamaz, ancak doğru şekilde yapılması da zor değildir. Bunu söylemek için iyi bir nedenim var. Otuz yılı aşkın süredir bitkilerle çalışıyorum. İlk eğitimimi makine mühendisi olarak almıştım, muhtemelen bu yüzden çalışmalarım doğa ve insan arasındaki ilişkiye çok basit ve mekânîk bir bakış açısıyla başladım. O zamandan beri her canlının öngörülemez olduğunu fark ettim. Canlılar, tam da her şeyin nasıl işlediğini anladığınızı düşündüğünüz anda, yeni ve daha karmaşık bağlantılarla sizi şaşırtma gücüne sahip. Ancak diğer zamanlarda bağlantılar tahmin ettiğinizden çok daha basittir. (Eğitiminiz asla bitmez.) Orman Havası, çalışmalarımın edindiğim bazı düşünce ve deneyimleri bir araya getirmeye ve bunların biz insanlar için pratik öneminin ne olduğunu göstermeye çalıştığım bir kitap. Ama hepsinden önemlisi, Orman Havası doğayı her gün hayatınıza nasıl geri getirebileceğinize dair basit bir rehber.

1970'lerde çevre hareketinin yükselişinden bu yana, doğanın insanlık için önemi küresel konuşmanın ayrılmaz bir parçası olmuştur. Bir zamanlar tartışmalı olarak görülen bu konu artık sağduyu olarak kabul ediliyor. Artık hiç kimse hayatta kalmak için doğaya bağımlı olduğumuzdan ve doğa yok edildiğinde hepimizin kaybedeceğinden şüphe duymuyor. Her gün nesli tükenme tehlikesiyle karşı karşıya olan türler, çevre sorunları ve iklim değişikliğiyle ilgili sansasyonel haberlere yenileri ekle-

“Kafeslerin kaplanlar üzerindeki etkileri hakkında, ofislerin insanlar üzerindeki etkilerinden daha çok şey biliyoruz. Neden doğal yaşam alanımız olmayan ve yaşamamız için tasarlanmamış iç mekânlarda bu kadar çok zaman geçiriyoruz? Sağlık, zindelik, ilişkiler ve diğerleriyle olan tüm iletişimimiz yaşam alanı seçimimizden etkilenir. İnsanlık tarihinde milyonlarca yıl boyunca uyum sağladığımız doğal ortamdandır -her yönden- hiç bu kadar uzaklaşmamıştık. Bu gidişatı tersine çevirmek için adımlar atabiliriz.”

Doğanın iyileştirici gücünü evinize ve işyerinize taşıyın!

Modern hayatın iç mekânlarında geçirdiğimiz zamanın çoğu, doğanın dışında, yapay ışıklar altında geçiyor. Ancak binlerce yıl boyunca insanlar, güneşin, bitkilerin, suyun ve temiz havanın iç içe olduğu doğal ortamlarda yaşadılar. "Skogluft," yani "Orman Havası" kavramıyla, Jorn Viumdal size, doğanın mucizelerini iç mekânlarınıza nasıl getireceğinizi anlatıyor.

Bu kitapta neler bulacaksınız?

- Doğanın insan sağlığına etkisi ve iç mekân bitkilerinin rolü
- Doğadan ilham alınarak tasarlanmış iç mekânlar için pratik ipuçları
- Bağışıklık sistemini güçlendiren ve toksinleri temizleyen bitki türleri
- Ev ve işyerinizde duvarları yeşillendirerek yaşam enerjinizi nasıl artıracacağınız

Viumdal'ın yöntemini takip ederek doğal güzellikleri dünyanıza eklerken daha iyi hissedecek, daha fazla enerji kazanacak ve ruh hâlinizi, motivasyonunuzu yükselteceksiniz.

