

PANDEMİ!NSAN



2020

Editör: Doç. Dr. Alper SAĞLIK

PANDEMİNSAN



Çanakkale
2020

- *Doç. Dr. Alper SAĞLIK
- *Doç. Evren KARAYEL GÖKKAYA
- *Doç. Dr. Sibel OYMAK YALÇIN, Prof. Dr. Gamze ÇAN,
Prof. Dr. Coşkun BAKAR
- *Dr. Öğr. Üyesi Elif SAĞLIK
- *Dr. Öğr. Üyesi Engin ÇAĞLAK
- *Dr. Öğr. Üyesi Yavuz ALKAN
- *Arş. Gör. Dr. Onur HOCAOĞLU
- *Dr. Şeyda KELKİT, Doç. Dr. Günay ESKİCİ,
Prof. Dr. Abdullah KELKİT, Prof. Dr. Hürmüz KOÇ

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
Yayın No: 144

Editör: Doç. Dr. Alper SAĞLIK

e-ISBN: 978-605-4222-85-8

1. Basım 23 Kasım 2020 (Dijital Basım)
Bu kitabın bütün hakları Çanakkale Onsekiz Mart
Üniversitesi'ne aittir.

*Bu kitap uluslararası yayın niteliğinde olup, WorldCat
veri tabanı tarafından taranmaktadır.

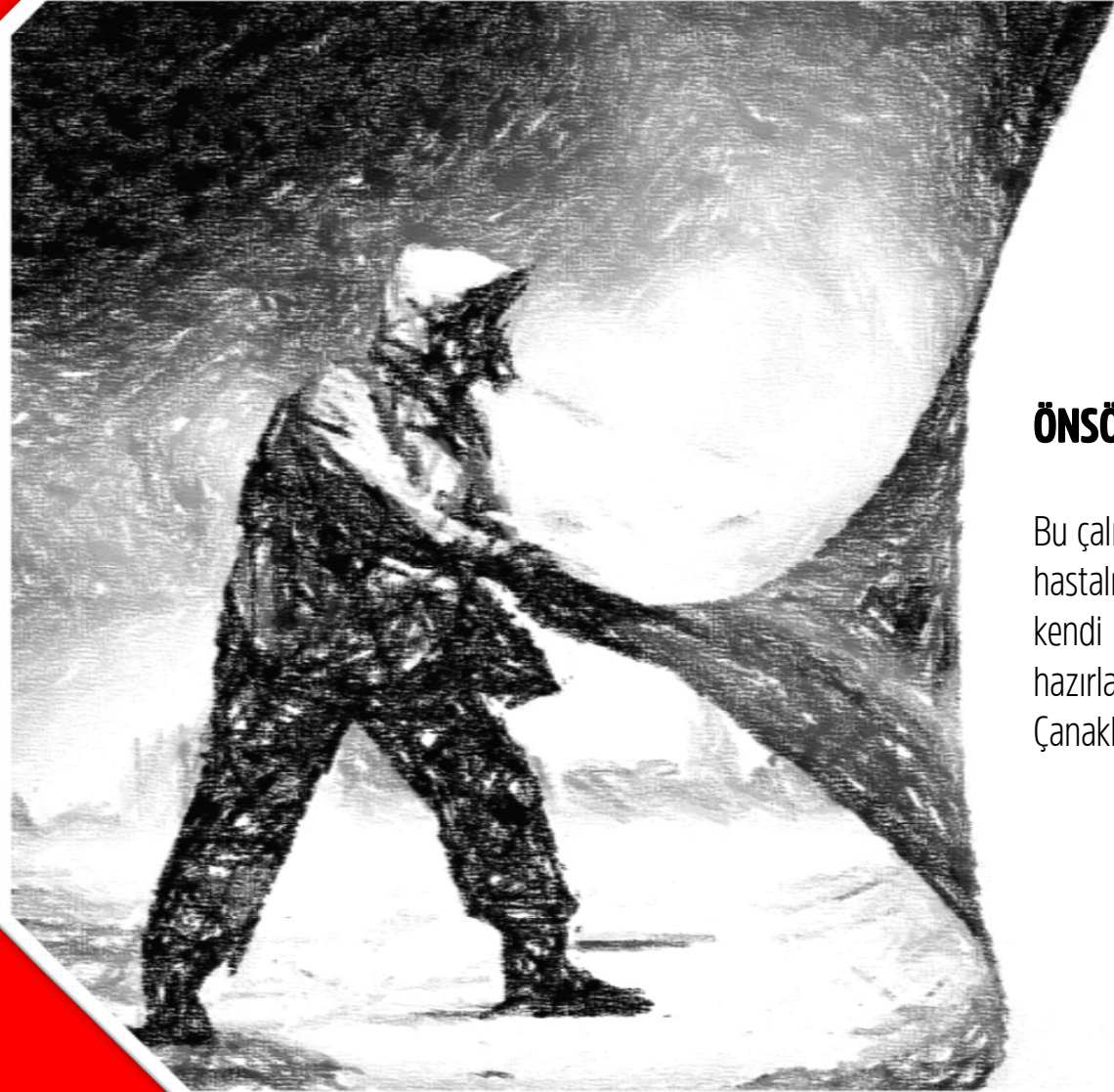
Baskı & Grafik Tasarım
TAM POZİTİF MATBAA
Çamlıca Mahallesi Anadolu Bulvarı 145. Sokak 10/11
Yenimahalle - ANKARA
Tel: 0312 397 00 31 | Faks: 0312 397 86 12
E-Posta: pozitif@pozitifmatbaa.com



SUNUŞ

Dünya'da ve Ülkemizde salgın hastalık nedeni ile gelinen süreçte yaşananların uzman görüşleri ve bilimsel yaklaşımlarla aktarıldığı bu çalışmada yer alan tüm yazarlar ile eserin hazırlanmasında katkısı bulunan tüm akademisyenlerimizi kutlar, başarılarının devamını dilerim.

Prof. Dr. Sedat MURAT
Rektör



ÖNSÖZ

Bu çalışma tarihin her döneminde karşılaşılan ve insan yaşamında ciddi sorunlar oluşturan salgın hastalıktan kaynaklı karantina ve pandemi dönemlerinde insanların ve alanında uzman kişilerin kendi yaşadıkları ve tespitte buldukları konular üzerine hazırlanmıştır. Bu kitabın hazırlanmasında emeği geçen tüm yazarlar ile bilimsel çalışmalara her daim destek olan Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Rektörlüğü'ne teşekkür eder, saygılar sunarım.

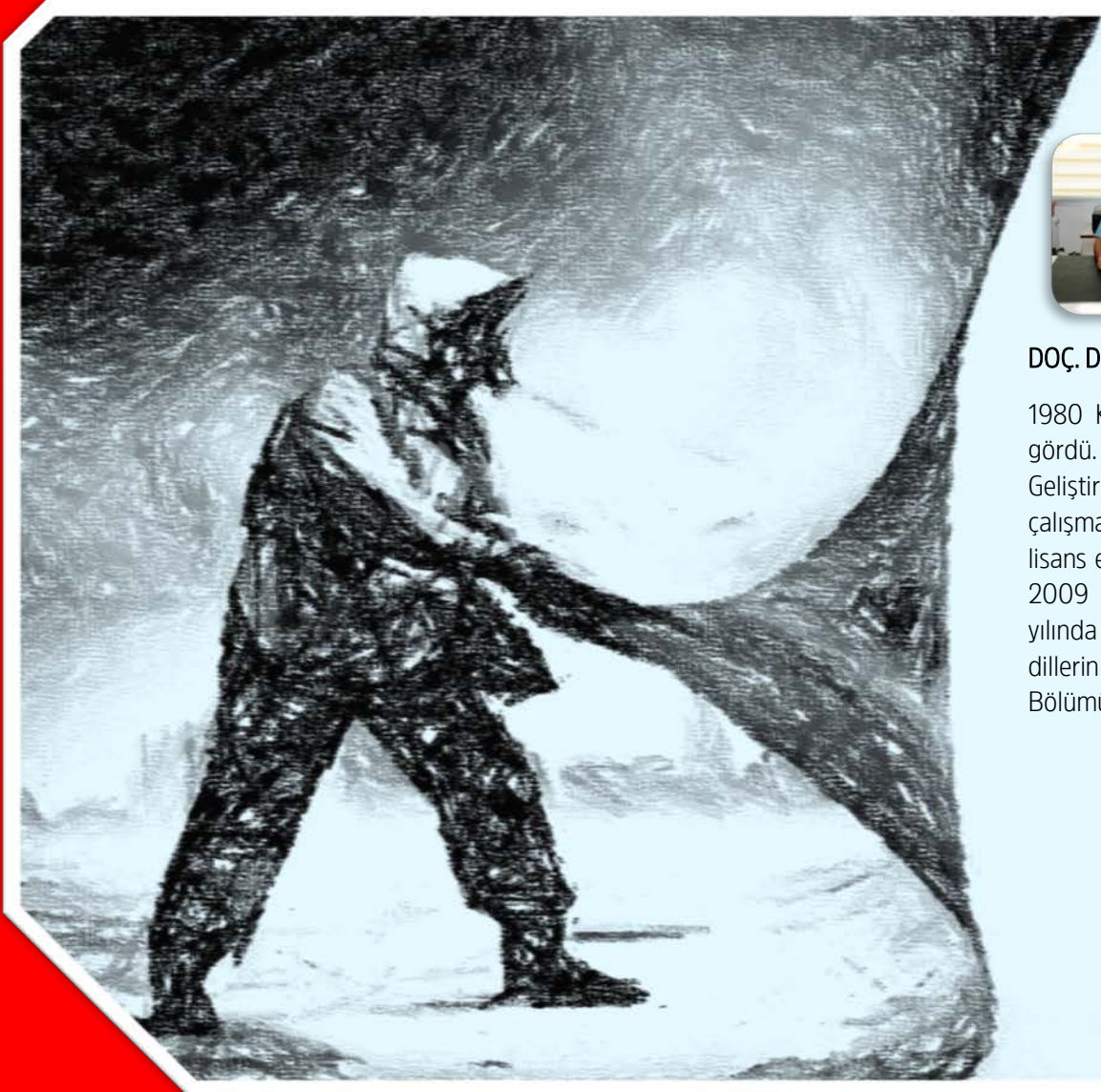
Yazarlar adına
Doç. Dr. Alper SAĞLIK
Editor



İÇİNDEKİLER

| | |
|--|----|
| SUNUŞ / Prof. Dr. Sedat MURAT..... | 2 |
| ÖNSÖZ / Doç. Dr. Alper SAĞLIK..... | 3 |
| KAMERİYEVİM..... | 6 |
| Doç. Dr. Alper SAĞLIK | |
| PANDEMİNİN SANATA YANSIMASI..... | 18 |
| Doç. Evren KARAYEL GÖKKAYA | |
| COVID-19 PANDEMİSİNİN İLK DALGASINDA DSÖ VE CDC KILAVUZLARI EŞLİĞİNDE ULUSAL HALK SAĞLIĞI ÖNLEMLERİNİN KRONOLOJİSİ..... | 29 |
| Doç. Dr. Sibel OYMAK YALÇIN, Prof. Dr. Gamze ÇAN, Prof. Dr. Coşkun BAKAR | |
| KENT GÜNLÜĞÜNDE ANLIK PEYZAJLAR..... | 52 |
| Dr. Öğr. Üyesi Elif SAĞLIK | |
| PANDEMİ VE GAZETECİLİK..... | 64 |
| Dr. Öğr. Üyesi Engin ÇAĞLAK | |
| PANDEMİ MASKELİ PEYZAJ..... | 76 |
| Dr. Öğr. Üyesi Yavuz ALKAN | |
| PANDEMİ VE TARIM: YA YARIN MARKETTE UN KALMAZSA?..... | 87 |
| Arş. Gör. Dr. Onur HOCAOĞLU | |
| PANDEMİ DÖNEMİNDE EGZERSİZLİ GÜNLER..... | 96 |
| Dr. Şeyda KELKİT, Doç. Dr. Günay ESKİCİ, Prof. Dr. Abdullah KELKİT, Prof. Dr. Hürmüz KOÇ | |





DOÇ. DR. ALPER SAĞLIK

1980 Kırıkkale'de doğdu. Baba mesleği nedeni ile (Astsubay) Ağrı, İstanbul, Ankara, Siirt illerinde öğrenim gördü. 2006 Yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi'nden mezun oldu. Öğrencilik yıllarında 3 yıl süre ile Araştırma Geliştirme Merkezi Serası'nda çalıştı. Lisans mezuniyetinden sonra 1 yıl süre ile Karadeniz Sahil Yolu peyzaj çalışmalarında şantiye şefi olarak görev yaptı. 2007 yılında Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesinde yüksek lisans eğitimine başladı. Aynı yıl İsviçre Zürih Üniversitesi'nde Peyzaj Mimarlığı alanında çalışmalarda bulundu. 2009 yılında yüksek lisans eğitimimi tamamlayıp aynı üniversiteye Araştırma Görevlisi olarak atandı. 2010 yılında Coğrafya Anabilim dalında başladığı doktora eğitimini 2014 yılında tamamladı. Almanca ve İngilizce dillerini bilmektedir. Halen Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Mimarlık ve Tasarım Fakültesi Peyzaj Mimarlığı Bölümü'nde Doçent Doktor olarak çalışmaktadır. Evli ve bir erkek çocuk sahibidir.

1. BÖLÜM

KAMERİYEVİM

Doç. Dr. Alper SAĞLIK

- ✚ Tarihte Çardak ve Kameriye
- ✚ Tarihte Çardak ve Kameriye Örnekleri
- ✚ Günümüzde Yaygın olarak kullanılan Çardak ve Kameriyeler
- ✚ Çardak ve Kameriyelerde Yaygın Olarak Kullanılan Bitki Türleri



1. BÖLÜM

KAMERİYEVİM

Doç. Dr. Alper SAĞLIK

Tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19 veya dilimize yerleşen tabiri ile Corona, virüs kaynaklı hastalanmalara neden olan ve Pandemiye kadar uzanan bir süreci yaşamaya devam ediyoruz. Başlangıcından itibaren hızla yayılım gösteren ve henüz net bir tedavisi olmayan, ölümlerle sonuçlanabilen son derece tehlikeli bir hastalık olarak hafızamıza yerleşti.

Dünyadaki COVID-19 nedeni ile artan hasta sayısı ve ölümleri medya üzerinden takip ediyorduk. Ülkemizde vaka olmaması bir nebze olsun güvenli hissettiriyordu. 10 Mart 2020 tarihinde Ülkemizdeki ilk vakanın açıklanması ve sonrasında 15 Mart 2020 tarihinde de virüse bağlı ilk ölümün gerçekleşmesi ile beraber artık ülke olarak bizleri de zorlu bir sürecin beklediği gerçekliği ile yüz yüze gelmiş olduk. Sonrasında ne zaman bir medya unsuruna baksam Dünyada virüse bağlı olarak her anlamda sürekli artan sayılarla karşıliyordum. Dünya genelinde yaşanan yetersizlik insanlığın bu tür durumlara ne kadar hazırlıksız olduğunun göstergesiydi. Takip edebildiğim kadarı ile Ülkemizde önlemler ve altyapı bu noktada Dünya genelinde üst sıralardaydı. Buna rağmen virüs bir yolunu bulup sürekli yayılım gösteriyor insanları hasta ediyor ve ölümlere neden oluyordu. Sonrasında Dünya genelinde uygulanan önlemler Ülkemizde de uygulanmaya başlandı.

Yüz yüze eğitime kapanan eğitim kurumlarından camilerde toplu ibadetin durdurulmasına, askerlerin celp ve terhis dönemlerinin uzamasına, restoran, kafe, berber vb. hizmet alanlarının geçici süreyle kapatılmasından, mangal yasaklarına, spor müsabakalarının iptal edilmesine, ulaşımda kısıtlamalara kadar. Tabii sayılar arttıkça kısıtlamaların dozu da bir o kadar artıyordu. Sokağa çıkma uygulamalarına kadar uzanan önlemler dizisi sayılarla doğru orantılı olarak artıp azalıyordu. Hele ki ilk günlerde ki toplumsal panik, sanırım bize ve yakınımızdakilere de yansımıştı. Adı üzerinde hasta olma ve ölüm korkusu. Ya marketler de yiyecek kalmazsa, içecek su bulamazsam. Tabii çocukları, bakacak yaşlıları olanlar için veya tek başına yaşayan kimsesi olmayanlar için durum daha trajik olabilirdi. Marketler insanlarla doldu. Raflardaki ürünler bitti. Kolonya, maske vb. ürünlere ise ulaşmakta zorlanıyorduk. Ama Devletimiz güçlüydü. İlk şokun ve panik havasının ardından çok kısa sürede sistem fazlası ile eskiye dönmeye başladı.

Yalnız dikkat edilmesi gereken bir husus vardı. Sosyal mesafe ve izolasyon. Bir araya gelmelerde dikkat edilmesi gerekiyordu. Kalabalık ortamlara girilmemesi önemliydi. Kapalı alanlarda kalabalık gruplar olarak durulmaması vb. birçok tedbir ve uyarı vardı. İnsan sosyal bir varlıktı. Yasakların olmadığı zamanlar sürekli evde kalmak mantıklıydı. Ancak bir noktadan sonra bu durum yerini az da olsa dışarı çıkma çabasına bırakıyordu. Bu noktada nereye gitmeli. Çıkmalı ama sosyal mesafesi yüksek alanlar tercih edilmeliydi. Süreç kalabalık ortamlardan uzak yerler olmalıya döndü. İnsanlar kent merkezlerinden, tekrar açılan AVM'lerden, kalabalık sahil ve deniz kenarlarından kaçtılar. Kamp malzemeleri ile belki de ilk kez tanışanlar oldu. İnsanlar 2 sandalye 1 masa ile aracının götürdüğü bir nokta da durup temiz hava alabilecekleri mekanlar arama ve sonucunda doğaya karışma çabası ile hareket etmeler başladı. Peki bu noktada ben ne yapmalıydım. Üniversiteme çok yakın bir noktada oturuyordum. Çalıştığım fakültemin de içinde yer aldığı binanın köşesinde bir kameriye vardı. Bildiğiniz sıradan, standart olarak üretilmiş bir kameriye. Tabii önce kameriyeyi anlatmak gerekiyor.

Çardak, kameriye; bahçe, park, avlu gibi açık yeşil alanlarda kullanılan, genellikle yaz aylarında serinlemek, sosyalleşmek gibi birçok çeşitli aktivitelerin yapıldığı, en az dört adet taşıyıcı ayağı barındıran, üstü genelde örtülü, bazen çeşitli sarmaşık gibi bitkilerle birlikte konumlandırılan; küp, silindir, beşgen, altıgen gibi farklı geometrik şekillerde inşa edilen açık yeşil alan yapılarıdır (<http://www.nisanyansozluk/kamelya>). Osmanlıca'da kullanılan çardak ve kameriye kelimeleri farklı kültürlerle aittir. Çardak a. (Far) (Cehartak) Üzeri kubbe, piramidal çatıya da sarmaşıklarla örtülü dört direğin oluşturduğu mekân, gölgelik anlamına gelmektedir. Kameriy(y)e a. Evliya Çelebi seyahatnamesinde kameriye kelimesini çift y ile kullandığını görmekteyiz. Kameriye, mehtapta oturulan yer olarak düşünüldüğünden bazı kaynaklarda Arapça, kamer/ay kelimesi ile ilgili olduğu, bazı sözcüklerde ise, Latince camera kelimesinden türetildiği belirtilmiştir (Ünver,2011).

Günlük hayatımızda yaşam alanlarımız içerisindeki mahalle parklarında, çeşitli rekreasyon alanlarında, iş yerlerinin yeşil alanlarında, resmi kurum ve kuruluşların bahçelerinde sıkça karşılaştığımız ve kullandığımız çardak ve kameriyeler insanların gün içerisinde piknik yapmak, dinlenmek, iş toplantıları yapmak, sosyalleşmek gibi birtakım faaliyetlerini gerçekleştirdiği alanlar olarak günümüzde karşımıza çıkmaktadır. Eski dönemlerde olduğu gibi günümüzde de kullanımı oldukça yoğun talep gören bu yapıların aslında bizler için oldukça kullanışlı olduğu görülmektedir.

Tarihte Çardak ve Kameriye

Türkler yerleşik hayata geçmeden önce uzun yıllar boyunca göçebe bir hayat yaşamıştır. Bu yaşantıdan dolayı, göçebelik kültüründen kalma alışkanlıkların içerisinde kameriye ve çardak kullanımı büyük ölçüde yer almaktadır (Karahan, 2012). 18. yüzyıl ve öncesi Osmanlıya ait olan özgün çardak ve kameriye örneklerini sadece el yazma eserlerin tasvirli yapılarında görebilmekteyiz. 19. ve 20. yüzyıl başlarından kalan özgün örnekler günümüze kadar gelmiştir fakat sayıları oldukça azdır (Ünver, 2011).

Türk kültüründe; bağda, bahçede ikinci bir ev gibi kullandıkları çardağa büyük önem vermişlerdir. Türklerin kullandıkları çardağın en önemli özelliği ise kullandıkları malzemelerin tamamen doğal olmasıdır. Tarihte özgün çardak modellerine baktığımızda, yapı içerisinde dışarının kolaylıkla görülebildiği kısa duvarlar göze çarpmaktadır. Böyle bir tasarım anlayışının benimsenmesinin en önemli sebepleri arasında Türkler için bahçe hayatının çok önemli olmasıdır. Türkler bahçe içerisinde günlerinin büyük bir bölümünü yeşil alanlar içerisinde geçiren bir millettir. Türk kültüründe bahçe kavramında görsellikten ziyade alan kullanımına daha fazla önem verilmiştir. Bundan dolayı Türk kültüründe çardak ve kameriyeleri fazlaca görmekteyiz (Eyula, 2017).

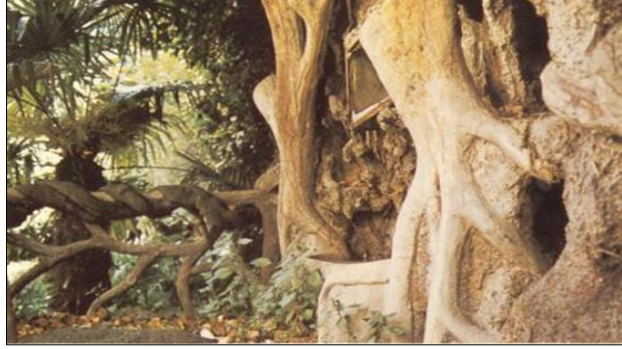
Tarihte Çardak ve Kameriye Örnekleri

18. yüzyıl ve öncesi Osmanlıya ait olan özgün çardak ve kameriye örneklerini sadece el yazma eserlerin tasvirli yapılarında görebilmekteyiz. 19. ve 20. yüzyıl başlarından kalan özgün örnekler günümüze kadar gelmiştir fakat sayıları oldukça azdır (Ünver, 2011).

Yıldız Sarayında bulunan dört adet kameriye günümüze kadar ulaşmıştır. Bunların her biri farklı özelliklere sahip kameriyelerdir (Eldem, 1973). Birincisi ağaç dalı görünümü verilerek yapılmış harç ile imal edilmiş, altı adet kenarı bulunan ve piramidal şeklinde çatıya sahiptir, resim 1 ve resim 2'de görülmektedir. İkincisi ise sekiz kenarlı olarak yapılmış, saçak biçimindeki çatı ile örtülü duvar kısımları cam ile kaplı kış mevsiminde kullanım için yapılmış olan 'Kameriye Köşkü' adındaki kameriyedir, Şekil 3 ve Şekil 4'te görseli mevcuttur. Diğer iki kameriye ise farklı malzemeler kullanılarak yapılmıştır. Bunlar halen Yıldız Üniversitesi'ne ait arazide bulunmaktadır. Bu kameriyeler Yıldız Sarayının yapımını tamamladığı, aynı zamanda bahçeciliğe ve bitki yetiştiriciliğine büyük önem veren II. Abdülhamid Han (1876-1909) dönemine ait eserlerdir (Batur, 1994; Şahin, 2009).



Şekil 1. Kameryye örneği (Ünver, 2011)



Şekil 2. Kameryye örneği (Ülkü Altınoluk galerisi)



Şekil 3. Kameryye örneği (Bilgin, 1998)



Şekil 4. Kameryye örneği (Ülkü Altınoluk galerisi)

Osmanlı döneminden kalma diğer iki adet kameryye de bir zamanlar Osmanlı Devleti'ne başkentlik yapmış olan Bursa şehrinde yer almaktadır. Kameryyelerden bir tanesi Saatçılar Köşkü (Orman Müzesi) şekil 5' te yer almaktadır, diğeri ise Atatürk Evi Müzesi bahçesindedir. Her ikisi de sekizgen biçimindedir ve çatı sistemi olarak prizmatik çatı ile örtülüdür. Çatı sistemini sekizgen şeklindeki göbeğini Barok özelliğini taşıyan şekiller ile süslenmiştir. Çatının etek kısmında ise karşılıklı kuğu motifleri ve bu kuğuların üzerlerinde çiçek motifleri bulunmaktadır. Çeleklerin orta kısmında ise sümbül, gül, lale gibi Osmanlı motiflerini barındıran süslemeler mevcuttur, şekil 6' da görseli mevcuttur (Çınar vd., 2010; Nemlioğlu, 2011; Medya, 2018; Çınar, 2019).



Şekil 5. Saatçılar Köşkü'ndeki kameryye örneği (Anonim)



Şekil 6. Atatürk Müzesi'ndeki Kameriye örneği (Anonim)

Günümüzde Yaygın olarak kullanılan Çardak ve Kameriyeler

Günümüzde hayatımızın birçok yerinde kullandığımız çardak ve kameriyeler tarihe nazaran çok daha basite indirgenmiş bir şekilde karşımıza çıkmaktadır. Kentlerimizde kullandığımız bu yapılarda tarihteki gibi süslemelere, farklı mimari yaklaşımlar gibi göze hitap eden ürünleri ne yazık ki günümüzde görememekteyiz (Sağlık vd., 2016). Günümüzde yaygın olarak kullandığımız farklı tasarımlara sahip çardak ve kameriye sistemlerini resimlerde görmekteyiz. Şekil 7'de gördüğümüz kameriye sistemi Ülkemizde en çok kullanılan basit tip kameriye sistemine örnektir. Dört adet taşıyıcı ayak üstüne kavisli şeklindeki çatı sistemi ile üzeri örtülmüş ve bu sistemde oturma birimi mevcut olarak bulunmaktadır.



Şekil 7. Günümüzde kullanılan basit yapıdaki kameriyeler (Anonim)



Şekil 8. Büyük tip çardak örneği (Anonim)

Şekil 8’de görülen çardak ise genellikle kalabalık gruplar için kullanımı uygun yapılardır. 9 adet taşıyıcı ayak bulundurmakla beraber dört yüzlü piramidal bir çatı sistemi üzerine su geçirmez şingil malzemesi kullanılmıştır.

Çardak ve Kameriyelerde Yaygın Olarak Kullanılan Bitki Türleri

Peyzaj alanlarında önemli bir yere sahip olan bitkiler, bitkisel tasarımlarda kullanıldıkları gibi yaşayan ve yaşamını sürdüren mekânların oluşturulmasında da rol almaktadır (Seyidoğlu, 2009). Bitkiler çardak ve kameriye gibi kent mobilyalarında fonksiyonel, estetik ve ekolojik açıdan birçok görevi yerine getirmektedir (Kılıçaslan ve Dönmez, 2015; Yazgan, 2016). Çardak ve kameriye bitkilendirmesinde genellikle asma ve sarmaşık bitkileri yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu bitkilere örnek olarak; asma, sarmaşık türlerinin çoğu, hanımeli, mor salkım gibi bitkiler örnek olarak verilebilir.

Çardak ve kameriye bitkilendirmesinde bitki seçiminde; gölge yapan bitkiler, serinlik etkisi sağlayan, hoş kokulu, aromatik bitkiler, göze hitap eden hoş çiçekliler gibi bitkisel özelliklere sahip bitkiler seçilmektedir (Tarhan, 1998).



Şekil 9. Mor salkım kullanılan bitkilendirme (Anonim)

Şekil 9'da görülen kameriye bitkilendirmesi örneğidir. Kullanılan mor salkım bitkisi yapının çatısındadır. Yapı için estetik bir görünüş sağlamakta ve aynı zamanda gölge bir alan oluşturmaktadır.

Kameriyenin genel hikayesine değindikten sonra gelelim bizim kameriyemize. Sizlere bahsettiğim ve pandemi döneminde üzerimde çok hakkı olan kameriye Çanakkale Kentinde Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Terzioğlu Yerleşkesinde Güzel Sanatlar Fakülte Binasının yanında yer almaktadır (Sağlık vd., 2020).



Şekil 10. Kameriyenin konumu

Kameriye Çanakkale Boğazının neredeyse girişinden çıkışına kadar uzun bir mesafede panoramik görüş açısına sahiptir. Aynı zamanda hem kent merkezinin tamamını izleme hem de yeşil ve maviyi aynı anda seyredebilme olağanı sağlamaktadır (Alkan, 2020).

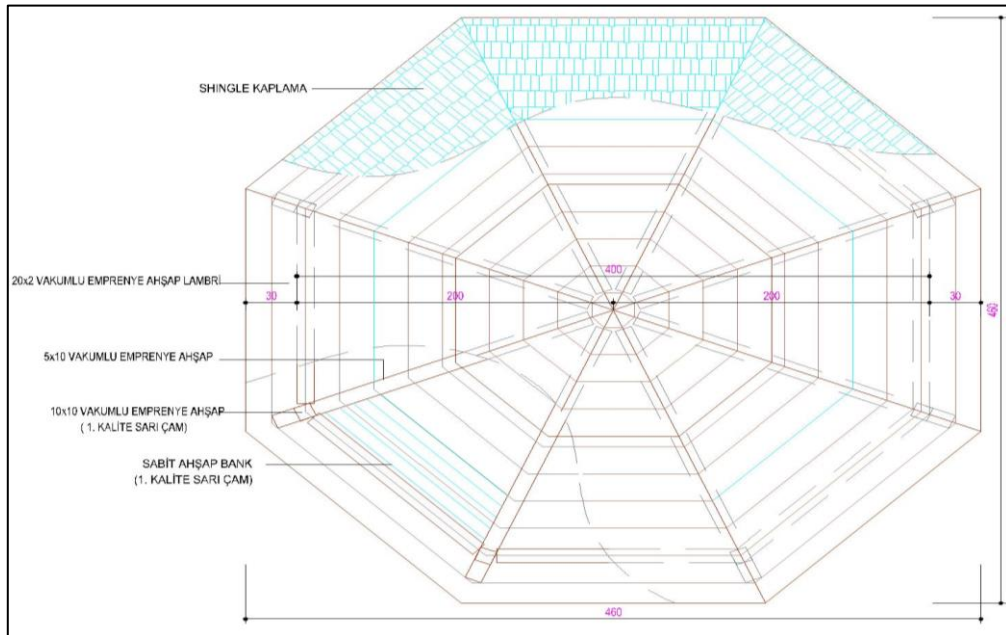


Şekil 11. Kameriye, kent, boğaz ve Güzel Sanatlar Fakültesi Binası (Orijinal)

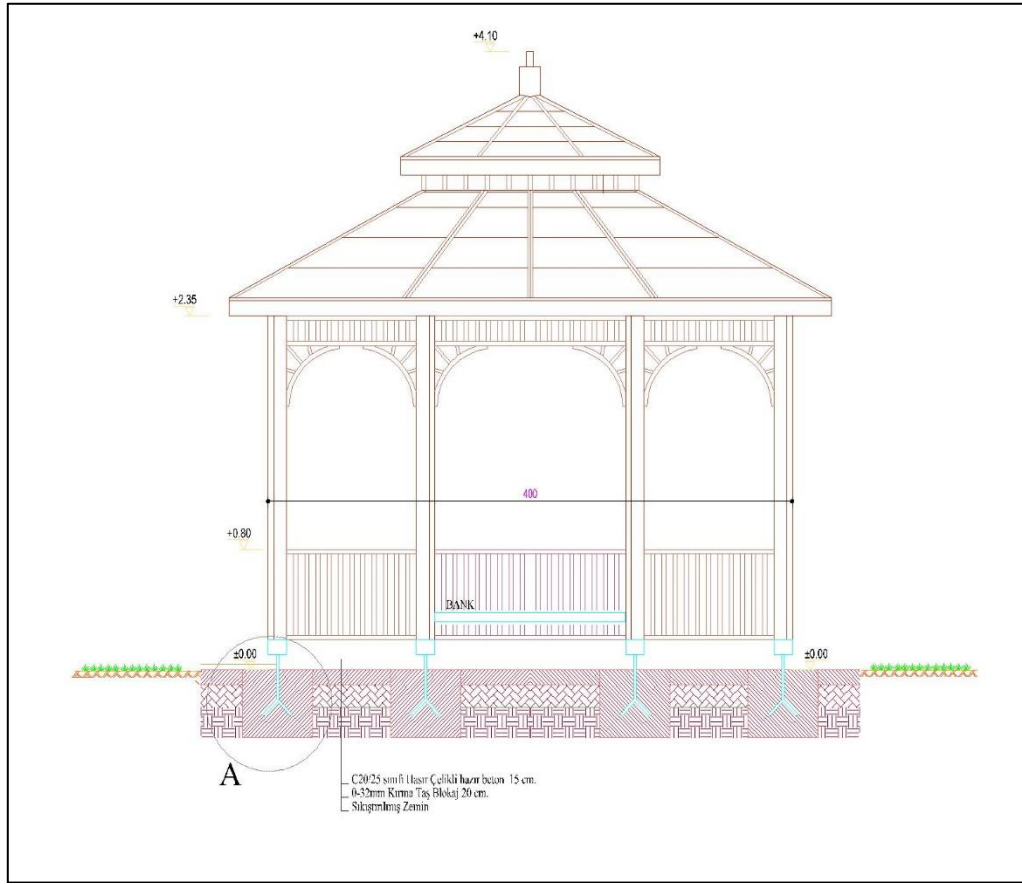


Şekil 12. Kameriye ve çevresi (Orijinal)

Genel yapısı ile ahşap malzemeden oluşan bu peyzaj donatısının tüm ahşap malzemelerinde 1 sınıf sarıçam kereste kullanılarak yapılmıştır. Ahşap kesitleri, projeye uygun olarak imal edilmiştir. Kullanılan tüm malzemeler TSE ve CE standartlarına uygun olarak hazırlanmıştır. Ahşap elemanların keskin köşe ve kenarları en az 12 mm çap ile pahlanmıştır. Ahşap elemanların bağlantılarında kullanılan civataların tamamının başları ahşapta gömülü kalacak şekilde sabitlenmiştir. Taşıyıcı dikmelerin tamamı 10x10 cm ahşaplardan planyalanmış en az 9x9 emenyeli dikmeler kullanılmıştır. Dikmelerin 4 köşesi de pahlanarak yumuşatılmıştır. Taşıyıcı dikmeler yere temasını kesecek yükseklik ayarlı çelik pabuçlarla bağlanmış, çelik pabuçlar yere sabitlenmiştir. Tüm Ahşap malzemeler empenyelenmiştir. Kameriyelerin çatı kaplaması 1.sınıf empenyeli ahşaptan üretilmiş lambri üzerine koyu yeşil shingle ile kaplanmıştır.



Şekil 13. Kameriye teknik detay-çatı



Şekil 14. Kameriye teknik detay-görünüş ve zemin kesit detayı (Anonim)

Kameriyeye bazen ailecek çıkıp kahvaltı yapma imkânımız oldu. Pandemi sürecinde yasal olarak dışarı çıkma izni olduğu dönemlerde günün farklı saatlerinde gelip yeme içme, dinlenme ve hatta çalışma fırsatı buldum. Gündüz ayrı bir manzara ve güzelliğe sahip olan bu alan akşam daha da güzelleşiyordu. Akşamları genel de yakın dostlarımızla bir araya geldiğimiz bir mekân haline gelmişti. Tabii ki kameriyenin büyük oluşu sosyal mesafe kurallarına uyarak oturmamıza olanak sağlıyordu. Açık alanda olmamızda bulaş riskimizi azaltıyordu.

Kentin ışıkları denizden geçen gemilerin ışıkları ile dur yolcu yazısı hatta bazen açılan havaalanı ışıkları ile uçakları izlemek. Dostlarla çay içmek sohbet etmek. Sosyal bir varlık olduğumuz tartışmasız. Bu küçük basit peyzaj donatısı pandemi döneminde hem benim hem ailemin, hem de dostlarım ikinci evi gibi olmuştu.

Artık onunla daha çok ilgileniyordum. Etrafını temizliyor, bitkileri buduyor. İçini süpürüyordum. Nede olsa üzerimizde emeği çoktu, biz de ona emek vermeliydik. O zor günleri sayesinde atlatmıştık. Kim bilir daha zor günlerimiz de olacak ve yine o küçük ve basit peyzaj donatısı büyük bir özveri ile bize kucak açacaktı.



Şekil 15. Kameriyenin bulunduğu alan – hava kararınca görüntüsü (Orijinal)



Şekil 16. Kameriye (Orijinal)



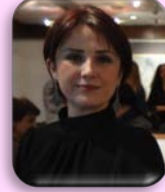
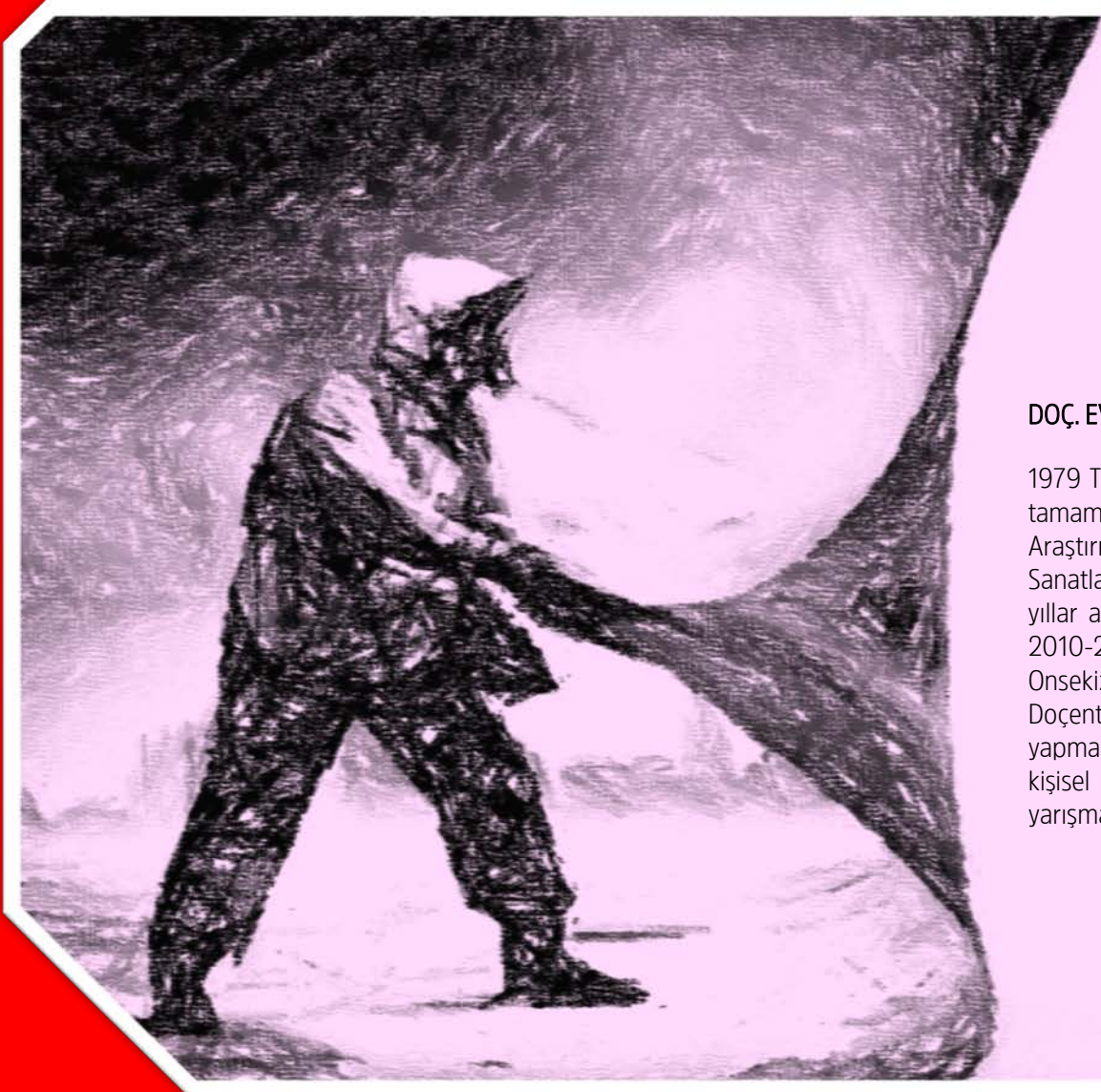
Şekil 17. Kameriyeden panoramik bakış açısı (Orijinal)

Özet

- Çalışmada, pandemi sürecinin insanların rekreasyonel faaliyetlerine yansımaları ile beraber peyzaj donatı elemanlarından kameriyenin bu süreçte kullanımıyla beraber sağlamış olduğu pozitif etkilerden bahsedilmiştir.

Kaynakça

- Alkan, Y. (2020). Evaluation of active green areas in line with user perceptions: Çanakkale (Turkey). Fresenius Environmental Bulletin 29-No. 09/2020, 7532-7538
- Çınar, S. ve Kırca, S. (2010). Türk Kültüründe Bahçeyi Algılamak. İ.Ü. Orman Fakültesi Peyzaj Mimarlığı Bölümü Peyzaj Planlama ve Tasarım Anabilim Dalı, 60-66.
- Çınar, H. S. (2019). Türk-İslam Sentezi Osmanlı Bahçesinde Bir Canlı Organizma: Topkapı Sarayı. plantdergisi: <https://www.plantdergisi.com/dr-ogr-uyesi-hande-sanem-cinar-dr-ogr-uyesi-nilufer-kart-aktas-2/turk-islam-sentezi-osmanli-bahcesinde-bir-canli-organizma-topkapi-sarayi.html> adresinden alındı
- Eyula (2017). Bahçeli evlerin Kalbi Kameriyeler. Antalya Ahşap Atölyesi: <https://www.antalyaahsapatolyesi.com/bahceli-evlerin-kalbi-kameriyeler/> adresinden alındı
- Karahan, R. E. (2012). Eski Türklerde Şehircilik. A.Ü. Türkiyat Araştırmaları Dergisi, 427-430.
- Medya, T. (2018). Osmanlı'nın Kültürel Hayatının Bir Parçası: Saray Bahçeleri. fikriyat: <https://www.fikriyat.com/kultur-sanat/2018/04/11/osmanlinin-kulturel-hayatinin-parcasi-saray-bahceleri> adresinden alındı
- Sağlık A. , Alkan Y. , Kelkit A. , Çavuşoğlu G. , Sağlık E. (2016). [Peyzaj Mimarlığında Fonksiyonel Mekan Çözümlemesine Yönelik Bir Tasarım Çalışması](#) Uluslararası Hakemli Tasarım ve Mimarlık Dergisi, cilt.2016, ss.97-110, 2016
- Sağlık A. , Sağlık E. , Kelkit A. , Öncül N. E. , Temiz M.(2020). [COMÜ Terzioğlu Yerleşkesinde Yaşanabilirlik ve Peyzaj Tasarımı İlişkisi](#) Çomü Ziraat Fakültesi Dergisi, ISSN: 2147-8384 / e-ISSN: 2564-6826 doi: 10.33202/comuagri.744833.
- Şahin, C. K., & Erol, U. E. (2009). Türk Bahçelerinin Tasarım Özellikleri. Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi, 171-177.
- Ünver, S. (2011). Türk Kültüründe Çardak ve Kameriyeler. Ankara: Lazer yayınları.
- Yazgan, M. (2016,). Türk Bahçe Sanatı. plantdergisi: <https://www.plantdergisi.com/prof-dr-murat-yazgan/turk-bahce-sanati.html> adresinden alındı






DOÇ. EVREN KARAYEL GÖKKAYA

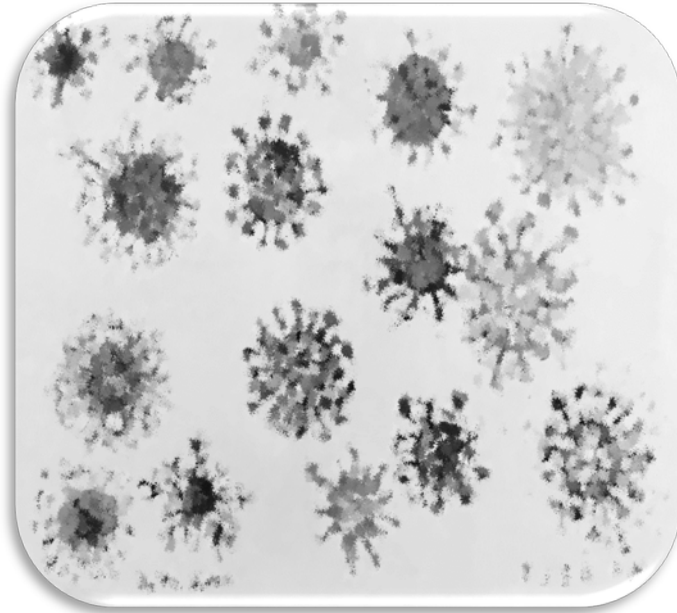
1979 Tekirdağ'da doğdu. 1997-2001 Trakya Üniversitesi Güzel Sanatlar Eğitimi Resim Bölümü'nde lisans eğitimini tamamladı. 2001-2006 Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Resim Bölümü'nde Araştırma Görevlisi olarak görev yaptı ve yüksek lisans eğitimini tamamladı. 2006 -2012 Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Resim Anasanat Dalı'nda Sanatta Yeterlilik eğitimini tamamladı. Bu yıllar arasında Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi GSF Resim Bölümünde Araştırma görevlisi olarak çalıştı. 2010-2011 İtalya Urbino Devlet Güzel Sanatlar Akademisi Resim Bölümü'nde eğitim gördü. 2012-2015 Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Resim Bölümü'nde Araştırma Görevlisi olarak görev yaptı. 2015 Doçent unvanı aldı. Halen Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Resim Bölümü'nde görev yapmaktadır. İstanbul'da ve Ankara'da özel galerilerle de çalışmakta olan sanatçı yurtiçi ve yurt dışında çok sayıda kişisel sergi açmış, sempozyum ve workshoplara katılmış, eserleri çok sayıda ulusal ve uluslararası karma ve yarışmalı sergilerde ve koleksiyonda yer almıştır.

2. BÖLÜM

PANDEMİNİN SANATA YANSIMASI

Doç. Evren KARAYEL GÖKKAYA

-  Giriş
-  Pandemi Günlerine Türkiye’de ve Dünya’da Sanat Uygulamaları
-  Sonuç



2. BÖLÜM

PANDEMİNİN SANATA YANSIMASI

Doç. Evren KARAYEL GÖKKAYA

Giriş

İnsanla nesnel gerçeklik arasındaki ilişki olarak tanımlayabileceğimiz sanat, insana, topluma ve toplumsal yaşama sıkı bir şekilde bağlıdır. İnsan özelindeki ya da toplumsal hayattaki nesnel gerçeklik sanatçı tarafından estetik ya da anti-estetik yaratıcı biçimlerle sanat eserine dönüşür. Algılamayla başlayan bu dönüşüm için algılanan bir gerçeklik olması, bu gerçekliğin günlük yaşamdaki nesnelere ya da olaylardan farklı olarak algılanıp öznelin algı üzerine etki yapması gerekmektedir. Ama bununla da bitmez öznelin algı üzerindeki etkisi ussalın dışında bir güce ihtiyaç duyar ve bu güç “öz”dür. “Sanatsal yaratım” demek olan öz, insanlık tarihinin ilk örneklerinden bugüne sanatta değişmeyen yegâne şeydir. Sanatçının yaşadığı dönem ve koşullarına bağlı olarak oluşturduğu dünya görüşü doğrultusunda biçim anlayışı ve duyuşsal ya da düşünsel ifade şekllinden bağımsız olarak “öz” her dönem sanat eserindeki varlığını korur. Ernest Fischer sanattaki bu özün kaynağını büyüye kadar dayandırır. Vücudunu boyayan, ilkel şiirler söyleyen büyücü, yani ilk sanatçının ya da bu törene dans ederek katılan insanların amacı açıktır: aşkın varlıktan, doğaüstünden yardım istemek. Öyleyse başlangıcında sanatın özünde: Birçok şeyi çözemediği, acılarla ve güçlü zevklerle karşılaştığı bir evrende kendini bulan insan yalnızlığının, bilgisizliğinin, güçsüzlüğünün bilincine varmış ve üstün bildiği bir varlığa sığınarak ondan yardım istemiştir (Gerçeker 1969, Fischer 1993). Sanatın doğuran büyüsel düşünce, hekimliğin de başlangıcında yer alır. Doğa karşısında güçsüz ve çaresiz kalan ilkel insan düştüğü psikolojik ve fizyolojik sıkıntılara karşı büyüsel düşünceye sığınmış, bu düşünce biçimi ise, iyileştirmeyi üstlenen kişiler olarak büyücü hekimleri doğurmuştur (Öztürk 1994) ve sanattaki bu öz arayışı ilk insandan, modern ve çağdaş insana kadar değişime uğramayan yegâne şey olmuştur. Çünkü doğanın ürkütücü gücü ile baş edebilmek için sanat arayıcılığı ile doğaüstünden yardım isteyen ilk insan, zamanla doğadan koparak toplumsal yaşama geçtiğinde toplumu doğal güdülerini kısıtlayan bir başka ürkütücü güç olarak görmüş ve bu güçle baş etmenin, ayrıca doğadan kopuşunun yalnızlığını gidermenin yolunu da yine sanatta aramıştır. (Soygür, 125)

Ressam Mondrian “Hayat dengeye kavuştukça sanat ortadan kalkacaktır” diyerek sanatın hayata karşı dengeleyici yönünden bahsetmiş, Aristoteles de sanat yalan olsun ya da olmasın belli bir değere sahiptir, çünkü özünde tehlikeli duyguları uyandırıp bunları sağaltarak tedavi edici bir özellik barındırır diyerek sanatın insanlar için iyileştirici etkisine değinmiştir (Soygür, 125 naklen Sontag 1991).

Anthony Storr (1992) kişinin yabancılaşma hissettiği, kaotik bulduğu bir dünyayla yeniden birleşme ve böylelikle öznel ile nesnel arasında köprüler kurma ve bir düzen getirme ihtiyacının yaratıcılığını tetiklediğini söylemiştir. Kimi zamanda yokluğunu hissettiği bir şeyi düş gücüyle telafi etmek yaratıcılığı getirir. (Soygür, 126)

Dolayısı ile sanatçı sadece hoş giden güzel duygulardan değil, kişisel ve toplumsal olarak korkulan çaresizlik ve acı veren duygulardan da esinlenir. Böylece sanat eseri sanatçının kendini ve toplumsal hayatı dengeye sokmada önemli rol oynar. Bu bağlamda sanat tarihi insanlık tarihinin geçirdiği savaşlar, yıkımlar, salgın hastalıklar gibi zor dönemlerin belgeleri olan eserlerle doludur. Yaşattıkları yıkımlar nedeniyle cüzzam, veba, frengi, kolera, sıtma ve İspanyol gribi salgınları gerek

ortaya çıkış dönemlerinde gerekse yarattıkları etkiler nedeniyle daha sonrasında eserlerine konu eden onlarca sanatçı sanat değerinin yanı sıra tarihte belge niteliği de taşıyan eserler üretmişlerdir.

Günümüzde dünyayı etkisi altına alan pandemi de benzer şekilde tüm insanlığı ve sanatçıların imge dünyasını etkilemiş bu konuda çalışmalar yapılmaya başlanmıştır ve pandemi sanatçıları tarafından her yönüyle ele alınmaya devam etmekte, gün geçtikçe bu temadaki eserlerin sayısı artmaktadır. Bu çalışmada ülkemizde ve dünyada sanat alanında karşılaştığımız, medyaya yansıyan ilk örneklerden bir seçki yapılmış ve bu örnekler doğrultusunda konuya farklı bakış açıları sunulmuştur.

Pandemi Günlerinde Türkiye’de ve Dünyada Sanat Uygulamaları

Türkiye’de pandemi konusunda yapılmış ilk resim örnekleri arasında usta ressam Neş’e Erkok’un resimleri yer almıştır. Bu eserlerin ortaya çıkışlarını ressam şu sözlerle ifade etmektedir:

“Virüsü gösterdiler, ilginç bir şekilde çiçeğe benziyor. Bu kadar kötü etki yapan bir şeyin çiçeğe benzemesi tuhaf bir durum. Ben de yüzüne maske takan, maskeden çıkan uzantılar, kişinin saçları ve benzeri detaylar ile bir virüse benzeterek ‘Koronavirüs’ diye adlandırdığım bir baş yaptım. Sonra bir diğer resimde maskeli bir ikinci kişi koydum.” (Resim 1-2) (<https://www.milliyet.com.tr/kultur-sanat/nese-erdoktan-korona-resimleri-6198305>) (21.10.2020).



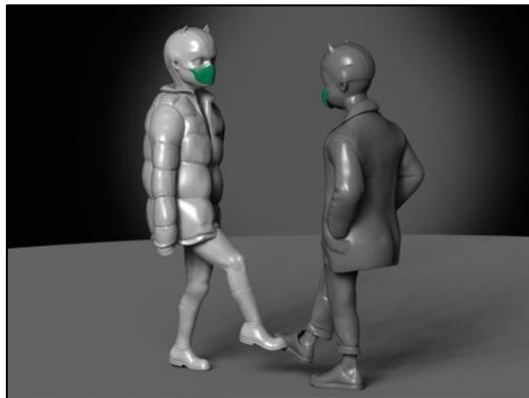
Resim 1. Neş’e Erdok, 2020, 'Koronavirüs', 2020



Resim 2. Neş’e Erdok, 2020, 'Sınırlar Açıldı', 2020



Resim 3. Beyza Boynudelik



Resim 4. Nilay Özenbay, Korona Selamlaşması, 2020

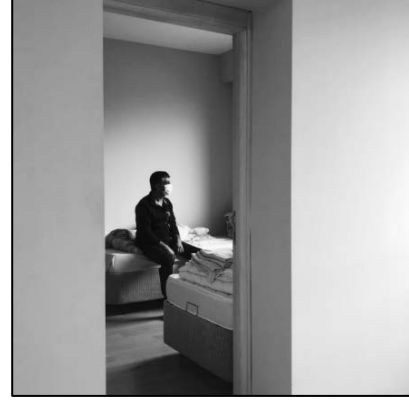
Türk resim sanatının bir diğer başarılı temsilcisi Beyza Boynudelik’in Covid-19 ile yakından veya dolaylı ilişki kurabileceğimiz “izole olmak, ev, evin belleği ve kişisel tarih, kolektif bilinç, içeri-dışarı kavramları, günlük rutinler, değişen öncelikler, tektipleşme, maskeli olma hali gibi başlıklar üzerinden

ürettiği çalışmaları” fotoğraf disiplini içinde ortaya çıkmış, bu serisinin bir parçası olan yukarıdaki çalışmada insanın gerek kendi doğasından, gerekse dış dünyadan izole olmasının yarattığı psikoloji izleyiciye sanatçının kendi otoportresi üzerinden çarpıcı bir şekilde yansıtılmıştır (Resim 3) (<https://www.oggusto.com/sanat/pandemi-surecine-sanatsal-bakis>).

Nilay Özenbay’ın heykellerine yansıyan korona virüs selamlaşmasında küçük boynuzları ve yeşil maskeleriyle kişilerin birbirini şeytani düşmanlar olarak algıladığı ve ellerini görünmez kılarak, pandemi döneminde doğan bir selamlaşma stili olan ayaklarıyla selamlaşmalarını görmekteyiz (Resim 4).



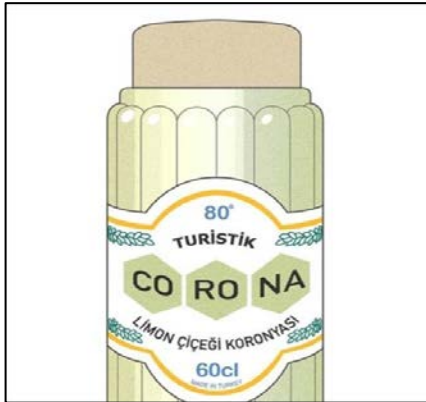
Resim 5. Şafak Yükseler, Altın Maske, 2020



Resim 5. Osman Özel, Karantina Günlükleri, 2020

Heykeltraş Şafak Yükseler’in pandemi sürecinde kendine özgü modern figür yorumları arasında ortaya çıkan altın maskeli figürü maskenin altın değerinde olduğu günleri tarihsel bir belge olarak da gelecek günlere taşıyacaktır (Resim 5).

Çalışmalarını moda fotoğrafçısı ve yönetmen kimliği ile sürdüren Osman Özel pandemi sürecinde yurtdışından ülkeye dönüşte girdiği 14 günlük resmi karantina sürecinde çektiği fotoğraflar ve notlarla oluşturduğu karantina günlüğünü hem kendi instagram hesabından hem de Eskişehir Odun Pazarı Modern Müze’nin hesabından yayımlanmakta ve süreci tüm nesnel ve psikolojik gerçekliği ile izleyicilere yansıtmaktadır. “Telefonum ve iPad’imle dış dünyayı takip etmek, birilerinin sürekli beni arayıp sorması yorucu bir hal almaya başladı. Bitmek bilmeyen ve anlamsız bir trafik bu, derinlikli bir şey konuşmuyoruz, birbirimize bir faydamız olmuyor. Son günlerde insanların vakit geçirmek için icat ettiği garip challenge’lar bana bunu bir defa daha düşündürdü. Karantinadayken hatırladığım, üzerine düşündüğüm mesajlardan biri şu: Ben bir zincirin halkasıysam, dokunduğum diğer halkalara neyi iletmem gerekiyor?” Sözleri sanatçının pandemi günlerine dair tuttuğu detaylı günceleri ve toplumsal sorgulamalarını gözler önüne serer. (Dilara, Yılmaz <https://www.lofficiel.com.tr/sanat/osman-ozel-den-karantina-gunlukleri#image-44211>) (27.10.2020).



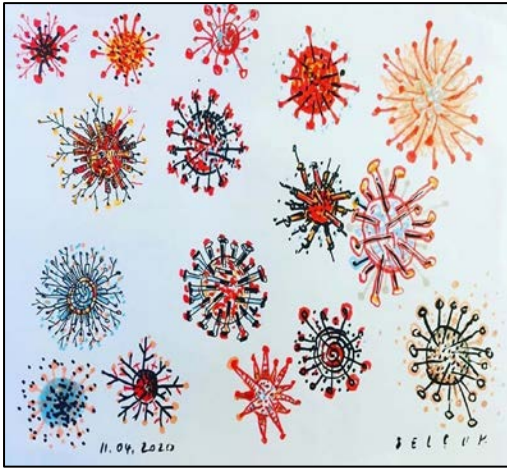
Resim 7. Ali Cabbar, Korona Kolonyası, 2020



Resim 8. Ali Cabbar, Bahar Maskesi, 2020

Resim, fotoğraf ve üç boyutlu enstalasyon dahil çeşitli medya araçlarını kullanan Ali Cabbar dijital ve geleneksel teknikleri yenilikçi bir anlayışla birleştiren bir başka Türk sanatçıdır ve bu süreçte çocukluğumuzun bir kolonyaya markasından esinlenerek Co-Ro-Na Turistik adını verdiği kolonyaya tasarımı ile iz bırakmıştır (Resim 7). Türk misafir geleneğinin bir parçası olan, büyükannelerimizin her bayram ya da misafir öncesi cam şişeleri elimize verip doldurtmamız için gönderdikleri 80 derece limon kolonyasının zamanla unutulmuş olan değeri pandemi sürecinde tekrar anlaşılmış, sanatçının bu çalışması da yaşanan bu süreci belgeler nitelikte olmuştur. Karantina sebebiyle atölyesine gidemeyen ve üretimine eve taşıdığı birkaç malzemeyle devam eden Ali Cabbar bazen örtülü bazen belirgin bir mizah anlayışı ile izleyiciye gayet ciddi mesajlar vermektedir.

“Korona salgını, insan alışkanlıklarını kökünden değiştirmeye yönelik bir milat olacak. Ya da öyle olacağını umuyorum diyeyim. Bu salgın bize zayıf yanlarımızı gösterdi. Düşünebiliyor musunuz; her şeyi fazlasıyla tüketebilme lüksüne sahip insan, bir kâğıt maskeye muhtaç kaldı. Ben de bu nedenle birçok sanatçı gibi maske fikrinden yola çıkarak yeni çalışmalar yaptım. Bahar Maskeleri serisinde (Resim 8), doğa ile iyi geçinelim mesajı vermeye çalıştım. Önümüzdeki 3-5 senede sanatta koronanın izlerini göreceğiz diye düşünüyorum.” (Cabbar) (<https://haftalikgzt.com/gazete/korona-sanata-da-bulasti/>) (26.10.2020).



Resim 9. Selçuk Demirel Flerus du mal/Kötülük Çiçekleri, 2020



Resim 10. Leyla Emadi, United Nations of Corona / Korona Birleşmiş Milletleri Bayrağı, 2020

Dünyanın ciddi meselelerini mizahi bir dille ifade ederek dünyanın yaşanır bir yer olmasına katkı sağlayan bir diğer sanatçı Selçuk Demirel, virüsün milyonlarca kez büyütülmüş görüntülerinin onda nasıl “güzellikleri” çağrıştırdığını şöyle anlatıyor (Resim 9):

“Doğadaki en zehirli / tehlikeli bitki ve hayvanlar, dış görünüşleri en güzel renklerle ve motiflerle bezenmiş en çekici olanlardır. Buna her türlü böcek ve sürüngen de dahil edebiliriz. Koronavirüs, çok güzel bir çiçek goncası gibi, yıldız ya da dünya dışı bir bitki gibi, belki de “feux d’artifice”deki (havai fişek) ışık patlaması gibi... Ben de bu yüzden rengarenk hayali virüsler çizdim. Belki de kötülüğün üstesinden bu şekilde gelmeye çalıştım (...) Virüs içinde yaşadığımız neoliberal kapitalist sisteme iki ay içinde diz çöktürdü, bize ne kadar kırılğan ve korunmasız olduğumuzu gösterdi,” diyor ve Noam Chomsky’den alıntı yapıyor: *“Büyük ilaç ve kozmetik şirketleri aşı, ilaç ve antikor geliştireceğine lüks, pahalı kremler üretmeyi daha kârlı bulduğu için bugünün çaresizliği içerisindeyiz.”* Yine de gelecekle ilgili çok kötümser olmadığını söyleyen Selçuk Demirel: *“Ama iyimser de değilim. Şimdiden ortalıkta birçok yazı ve düşünce dolaşiyor. Ben ise nasıl bir yaşama evrileceğimizi bilemiyorum! Bildiğim tek şey, artık eskisi gibi yaşayamayacağımız!”* (Demirel) (<https://haftalikgzt.com/gazete/korona-sanata-da-bulasti/>)

İran asıllı Türkiyeli sanatçı Leyla Emadi de virüsün şeklinden esinlenerek sanatına yansıtmış olan sanatçılardan bir diğeri. Emadi, koronanın büyüklü küçüklü, hareketli kollarını ilk gördüğünde, saldırgan

hazır, yapışkan bir virüsle karşı karşıya olduğunu düşünmüş. Ne zaman ki “korona”nın taç anlamına geldiğini öğrenmiş, virüs düşünsel boyutta form değiştirmiş: “Bedenimizdeki çakralarla çok ilgiliyim, kelime anlamını öğrenince bu virüsün taç çakramızla bağlantısını düşünmeye başladım. Başımızın üstündeki taç çakraları, duyular ötesini, tüm evrenle bağlantıda olmayı, bilgeliği, farkındalığı, birlik bilincini, mucizeleri temsil eder. Hayatta her şeyin bir sebebi olduğuna inanırım. Bu virüsün zamanlaması da tesadüfi değil. Bu kaotik dönemde ancak böyle bir virüs bizi yalnızlaştırıp düşünmeye itebilirdi” diyen sanatçı United Nations of Corona / Korona Birleşmiş Milletleri bayrağını (Resim 10) dikerek sanatıyla insanlara şu mesajı vermiştir: “Salgınla birlikte dünya tek bir bayrak altında birleşti. Diğer taraftan ülkelerin sözde sınırlarını, diğer ülkelere ve insanlardan korumak için oluşturduğu devasa toprak bütünlüğünün tek sembolü olan kıymetli bayraklar, bu salgınla ironik hale geldi. Çünkü küçücük bir virüs hem sınır tanımıyor hem de herkese eşit davranıyor. Aslında savaşmamız ya da korumamız gerekenin kendi türümüz olmadığını açıkça gösteriyor.” (<https://haftalikgzt.com/gazete/korona-sanata-da-bulasti/>)(26.10.2020).



Resim 11. Uğur Gallenkuş, Gerçek Kahramanlar Pelerin Takmaz, 2020



Resim 12. Federico Clapis, Touch Scream, 2020

Boğulan bir Suriyeli çocuğun fotoğrafı ile bütün dünyanın ilgisini çeken başarılı fotoğrafçı Uğur Gallenkuş’un “Gerçek kahramanlar pelerin takmaz” Söylemiyle vurguladığı fotoğraf manipülasyonu bu süreçte en çok yıpranan, hakları ödenmeyecek kadar özverili sağlık çalışanlarına saygı niteliğindedir (Resim 11). Aynı konu İtalyan hetkeltraş Federico Clapis tarafından da işlenmiş, birbirlerinden uzak tutmak zorunda olduğu iki hastanın arasında sağlık personelinin çaresizliğini multidisipliner dille seyirciye aktarmıştır (Resim12).

Bu süreçte bir uzvummuşçasına ayrılmaz bir parçamız olan maske sanatçıların eserlerinde de en çok göze çarpan imge olmuştur. Günlük objelerle minyatür dünyalar yaratan Japon sanatçı Tatsuya Tanaka, maskeyi işlevi dışında kullanarak çocuksu ruhunu kaybetmemiş yaratıcılığını ortaya koymuştur (Resim 13). Mart ayının başlarında New York’ta gerçekleşen The Armory Show’da karşımıza çıkan Arjan Martins fuar boyunca esrinde yansıttığı figür (Resim14) gibi maskesini bir an olsun çıkarmamıştır. Postmodern bir ifade aracı olan pastiş ile geçmişi ve günümüzü birbirine ekleyen örneklerde de maske mizah yaratan ortak bir imge olarak göze çarpmaktadır (Resim 15,16) . Sosyal medyada ufak bir tura çıkıldığında Öpücük, Çılgık gibi tabloların ya da Mona Lisa ile Van Gogh'un portrelerinin de karantinaya girdiğini çok sayıda örnekle görmek mümkündür.



Resim 13. Tatsuya Tanaka, Minyatür Takvimi, 2020



Resim 14. Arjan Martins, 2020



Resim 15. Selçu Demirel'in Le Monde'da yayımlanan korona konulu çalışması



Resim 16. Ece Gauer'in korona sürecine uygun Rosetti yorumu

Dünya çapındaki bu trajediyi mizahi anlatımın tam tersi oldukça üzücü bir gerçeklikle ifade eden İspanyol sanatçı Juan Luceda "Onlarsız ne yapacağız?" isimli resmine (Resim 17) dair: "Bu lanet virüs yüzünden bizi terk eden herkese minnettarlığımı göstermek istedim" demiştir. Özellikle yaşlı insanları daha fazla etkilemekte olan bu salgın birçok kişinin hastanelerde sevdiklerinden ayrı ölmelerine neden olmuştur. Sanatçı yaptığı betimlemede insanların birbiri ile vedalaşma imkânı bulamadıklarını ve özellikle yaşlı insanların torunları başta olmak üzere sevdikleri insanları arkada bırakmalarının verdiği acıyı yansıtmıştır.



Resim 17. Juan Luceda, *Onlarsız ne yapacağız?*, 2020



Resim 18. Reinier Gamboa, *Patojen*, 2020

Mart ayının başlarında New York'ta gerçekleşen The Armory Show'da karşımıza çıkan ilk eserlerden olan Reinier Gamboa'nın "Patojen" isimli eseri de (Resim 18) hastalığın ölümcül yüzünü tüm gerçekliği ile izleyiciye aktarmaktadır.

Galerilerde izleyici ile buluşamayan eserlerin sanal ortam dışında nesnel varlıklarıyla kendilerine yer buldukları yegâne alan olan sokaklarda da pandemiye her yönüyle ele alan çarpıcı örnekler gün geçtikçe artmaktadır. Avustralya'daki orman yangınları gibi toplumsal olayları eserlerine konu edilmesiyle tanınan Ukraynalı sokak sanatçısı Vitaliy Gidevan, bu süreçte de korona virüsü ele almış, Kiev'in Dnepr metro istasyonu yakınlarında boş bir duvarı değerlendirerek maske takmış bir aslan resmetmiştir (Resim 19). Sanatçı bu çalışmasıyla sosyal farkındalık oluşturarak virüse karşı önlemlerin arttırılmasını amaçlamıştır. Dünyanın her yerinde sokaklar pandemiye her yönüyle irdeleyen kimliği belirsiz sokak sanatçılarının eserleriyle renklenmeye devam etmektedir. ABD San Antonio'da bir duvarda yer alan diğer örnek Amerikalı Rap sanatçısı Cardi B'yi koşullara uygun şekilde yüz maskesi ile resmederek virüsün ünlü ya da sıradan insanlar arasında ayırım yapmayarak herkesi tektipleştirdiğini vurgular niteliktedir (Resim20).



Resim 19. Vitaliy Gidevan, 2020



Resim 20. Anonim, 2020 Fotoğraf: Eric Gay / AP

Sonuç

Bu çalışmada dünyada karşılaşılan ilk örneklerden bir seçkiye yer verilse de gün geçtikçe pandemiye ilişkin eserlerin sayısı artmakta sanal ortamda, sokaklarda, kontrollü bir şekilde fuarlarda ve galerilerde izleyici ile buluşmaya devam etmektedir. Bu süreçte Frieze, Art Basel ve Masterpiece Fair gibi birçok sanat fuarı, müzayede ve sanat etkinlikleri dijital platformlarda gerçekleştirilmiş, tüm dünyadaki sanat kurumlarının ve sanat profesyonellerinin bir süredir hazırlık içinde oldukları online yapılanma bir anda artmıştır. Sotheby's tarafından yayımlanan 2020 satış raporlarına göre, online satış rakamları 2019 senesine kıyasla üç kat artmış durumda olup teklif verenlerin ve alıcıların %30'unun 40 yaşının altında olduğu görülmektedir. Pandeminin sanat dünyasında yaratacağı etkiler galericiler ve sanat severler tarafından yapıyla karşı karşıya gelememenin yaratacağı yapay ilişki bağlamında endişeye neden olurken, her şart ve koşulda, bu tutkuyu alt edebilecek bir güç tanımadan, değişen şartlarına uygun malzeme, teknik ve konularla üretimlerine devam eden sanatçılar tüm bu kaygıları silmiş, geleceğin sanat dünyasında aktif olan tüm aktörlerin daha fazla yakınlaşarak birlikte üretme ve var olma yöntemleri üzerine konuşacakları, fiziksel ve dijital ortamın kol kola yürüyeceği bir süreçte evrileceğimizi göstermişlerdir.

Varoluşundan bu yana belki de mutluluktan daha fazla, mutsuzluk, sınırlar ve depresyonun sanatçıları üretime zorladığı ve öncelikle kendini sağaltma ihtiyacı sonucu doğan sanat eserlerinin toplumu ortak ve bağlayıcı zorluklara karşı bir araya getiren, duygusal çatışmaları uzlaştıran, farkındalığı arttıran, sosyal becerilerin geliştirmesine olanak sağlayan, davranışları yöneten, gerçeğe yönelten ve problemlerin çözmesine katkı sağlayan özellikleri gözlemlenmektedir. Bugün tüm dünyayı etkisi altına almış olan korona virüsü salgını da insanlığın geçiyor olduğu zor dönemlerden biridir. Tüm dünya insanları olarak birbirimizle, doğayla, hayvanlarla olan ilişkimizi sorguladığımız, geleceği göremediğimiz, algılarımızı ve önceliklerimizi tekrar gözden geçirdiğimiz bu dönemde doğan sanat eserleri korona virüsü onun şartlarında baş edebilme gücüne sahip tek silahtır. Çünkü sanat eserleri de bu virüs gibi tüm sınırları geçebilir ve farklı bayrakların altında, farklı dilleri konuşan tüm insanları etkisi altına alabilir. Bu etki farkındalığı, umudu, yalnız olmadığımızı, uzlaşmayı ve hayatın renklerini geri getirecektir. Goethe'nin "Dünyadan kaçmanın en güvenilir yolu sanattan geçer, dünyaya sıkıca bağlanmak da sanatla gerçekleştirilebilir" sözü asırlar öncesinden bugünümüzü de aydınlatan bir gerçeği ortaya koymaktadır.

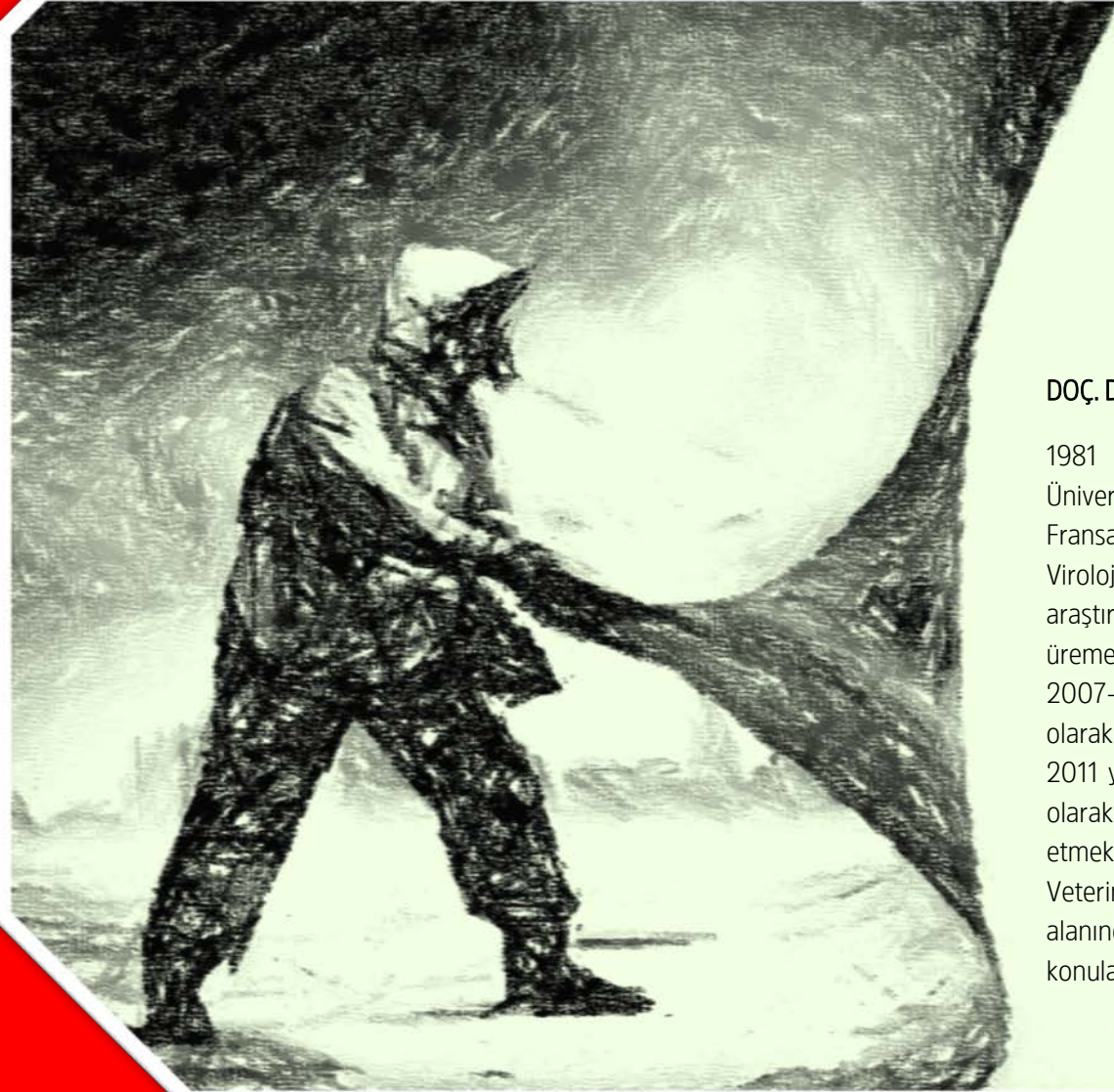
Kaynakça

- Baltacıoğlu, İ.H. (1965). Sanat nedir, ne değildir. Türk Dili Dergisi. Temmuz 65
- Bozkurt, N. (1995). Sanat ve Estetik Kuramları, İstanbul, Sarmal Yayınları, s.37.
- Fischer, E. (1993). Sanatın Gerekliliği, (çev. C Çapan) Ankara, Yayınları, s.32.
- Gerçekler, A. (1969). Sanatın özü ve ereği. Yeni Dergi, Eylül 65.
- Soygür, H. (1999). Sanat ve "Delilik", Klinik Psikiyatri, 2, 124-133
- Sontag, S. (1991). Sanatçı: Örnek Bir Çilekeş, (çev. Y Salman, MG Sökmen) İstanbul, Metis Yayınları, s.76.
- Storr, A. (1992) Yaratma Dürtüsü, (çev. İ Babacan) İstanbul, Yayınevi Yayıncılık, s.246-261.
- Timuçin, A. (1998) Estetik, İstanbul, İnsancıl Yayınları, s.11.
- <https://haftalikgzt.com/gazete/korona-sanata-da-bulasti/> (27.10.2020)
- <https://www.oggusto.com/sanat/pandemi-surecine-sanatsal-bakis> (27.10.2020)
- <https://www.oggusto.com/sanat/karantina-gunlerinde-sokak-sanati> (27.10.2020)
- <https://www.oggusto.com/sanat/koronavirusun-sanata-etkileri> (27.10.2020)
- <https://www.milliyet.com.tr/yazarlar/banu-carmikli/pandemi-sonrasi-sanat-uretimi-2-insanlik-adina-yararli-seyler-harekete-gecti-6208423> (27.10.2020)
- <https://www.gazeteduvar.com.tr/kultur-sanat/2020/06/06/salgin-guncel-sanat-dunyasini-nasil-etkiledi> (27.10.2020)
- <https://www.sozcu.com.tr/hayatim/kultur-sanat-haberleri/ispanyol-ressamdan-corona-virusuyle-iligili-duygulandiran-resim/> (27.10.2020)
- <https://www.artsy.net/artwork/tuto-introspection-in-times-of-corona> (27.10.2020)

<https://www.oggusto.com/sanat/karantina-gunlerinde-sokak-sanati> (27.10.2020)

Görsel Kaynakça

- Resim 1: <https://www.milliyet.com.tr/kultur-sanat/nese-erdoktan-korona-resimleri-6198305> (27.10.2020)
- Resim 2: <https://www.milliyet.com.tr/kultur-sanat/nese-erdoktan-korona-resimleri-6198305> (27.10.2020)
- Resim 3: <https://www.oggusto.com/sanat/pandemi-surecine-sanatsal-bakis> (27.10.2020)
- Resim 4: <https://www.oggusto.com/sanat/koronavirusun-sanata-etkileri> (27.10.2020)
- Resim 5: <https://www.oggusto.com/sanat/koronavirusun-sanata-etkileri> (27.10.2020)
- Resim 6: <https://www.lofficiel.com.tr/sanat/osman-ozel-den-karantina-gunlukleri#image-44211>
- Resim 7: <https://haftalikgzt.com/gazete/korona-sanata-da-bulasti/> (27.10.2020)
- Resim 8: <https://haftalikgzt.com/gazete/korona-sanata-da-bulasti/> (27.10.2020)
- Resim 9: <https://gramho.com/media/2285569414630735341> (27.10.2020)
- Resim 10: <https://haftalikgzt.com/gazete/korona-sanata-da-bulasti/> (27.10.2020)
- Resim 11: <https://www.oggusto.com/sanat/koronavirusun-sanata-etkileri> (27.10.2020)
- Resim 12: <https://www.oggusto.com/sanat/koronavirusun-sanata-etkileri> (27.10.2020)
- Resim 13: <https://www.designboom.com/art/tatsuya-tanaka-escapist-miniature-scenes-face-masks-household-items-08-03-2020/> (27.10.2020)
- Resim 14: <https://www.oggusto.com/sanat/koronavirusun-sanata-etkileri> (27.10.2020)
- Resim 15: <https://haftalikgzt.com/gazete/korona-sanata-da-bulasti/> (27.10.2020)
- Resim 16: <https://www.oggusto.com/sanat/koronavirusun-sanata-etkileri> (27.10.2020)
- Resim 17: <https://www.sozcu.com.tr/hayatim/kultur-sanat-haberleri/ispanyol-ressamdan-corona-virusuyle-ilgili-duygulandiran-resim/> (27.10.2020)
- Resim 18: <https://www.oggusto.com/sanat/koronavirusun-sanata-etkileri> (27.10.2020)
- Resim 19: <https://www.haber7.com/dunya/haber/2953043-koronavirus-ukraynada-sanati-da-etkiledi> (27.10.2020)
- Resim 20: <https://www.oggusto.com/sanat/karantina-gunlerinde-sokak-sanati> (27.10.2020)



DOÇ. DR. SİBEL OYMAK YALÇIN

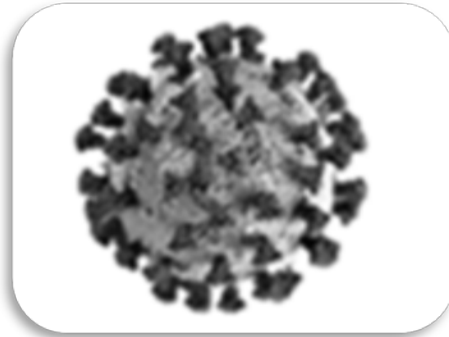
1981 yılında İstanbul Şişli'de doğdu. İstanbul Nişantaşı High School'dan 1996'da mezun oldu. İstanbul Üniversitesi Veteriner Fakültesi 2001 yılı mezunu olan Sibel Cevzici Oymak, 2003-2005 tarihleri arasında Fransa'da Sorbonne Üniversitesi Yüksek Öğrenime Bağlı Paris University 13 Tıp Fakültesinde Klinik Mikrobiyoloji, Viroloji bölümünde ve Avusturya'da Innsbruck Tıp Üniversitesi Nöroloji Araştırma Enstitüsü'nde burslu araştırmacı olarak çalıştı. 2004-2006 yılları arasında Avrupa Birliği ve Sağlık Bakanlığı tarafından yürütülen üreme sağlığı programı kapsamında AIDS Savaşım Derneği'nde Proje Koordinatör Yardımcısı olarak çalıştı. 2007-2011 yılları arasında Nobel Medicus Tıp Dergisinde Bilimsel Dergi Uzmanı olarak görev yaptı. Eşzamanlı olarak İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalında doktora eğitimini tamamladı. 2011 yılında Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı'nda Yardımcı Doçent olarak göreve başladı. 2016 yılında Doçent ünvanını aldı ve halen aynı Anabilim Dalında görevine devam etmektedir. Avrupa Halk Sağlığı Derneği ve Çevre Sağlığı Çalışma grubu üyesi olan Sibel Cevzici Oymak, İzmir Veteriner Hekimler Odası'nın Veteriner Halk Sağlığı Çalışma Grubunda aktif olarak çalışmaktadır. Halk Sağlığı alanında özellikle Tarımda İş Sağlığı ve Güvenliği, Genel Halk Sağlığı, Çevre Sağlığı ve Veteriner Halk Sağlığı konularında çalışmalar yürütmektedir.

3. BÖLÜM

COVID-19 PANDEMİSİNİN İLK DALGASINDA DSÖ VE CDC KILAVUZLARI EŞLİĞİNDE ULUSAL HALK SAĞLIĞI ÖNLEMLERİNİN KRONOLOJİSİ

DOÇ. DR. SİBEL OYMAK YALÇIN
PROF. DR. GAMZE ÇAN
PROF. DR. COŞKUN BAKAR

- ÖZET
- GİRİŞ
- YÖNTEM
- SONUÇ



3. BÖLÜM

COVID-19 PANDEMİSİNİN İLK DALGASINDA DSÖ VE CDC KILAVUZLARI EŞLİĞİNDE ULUSAL HALK SAĞLIĞI ÖNLEMLERİNİN KRONOLOJİSİ

Doç. Dr. Sibel Oymak Yalçın
Prof. Dr. Gamze Çan
Prof. Dr. Coşkun Bakar

Özet

Giriş ve Amaç: Her ülke pandeminin ilk dalgasında sağlık sistemlerine binen aşırı yükü mücadelede kendi sınavını vermektedir. Bu sınavı verirken ülkeler sağlık politikalarını, sosyal, ekonomik ve kültürel yönden dikkate alarak, bu dinamik süreçte hangi önlemlerin ne zaman uygulanması gerektiğine odaklanmalıdır. Başarılı bir salgın yönetimi, pandeminin bu ilk evresinde hastalığın tüm bilinmezliklerine rağmen sağlık sistemlerine binen yükü azaltılmasında ülkelerin ulusal ve uluslararası düzeyde hızla geliştirilen ve uygulanan kılavuzlar eşliğinde halk sağlığı önlemlerine uyumuyla ortaya çıkacaktır. Bu yazının amacı, Covid-19 pandemisinin ilk dalgasında Türkiye’de salgın yönetimini Dünya Sağlık Örgütü’nün (DSÖ) teknik rehberi ve Hastalık Kontrol Merkezi’nin (CDC) hafifletme stratejileri kılavuzu eşliğinde sunmak ve alınan önlemlerin kronolojisini paylaşmaktır.

Yöntem: Tanımlayıcı tipteki bu çalışmada ölçme ve değerlendirme araçları olarak Covid-19 salgın yönetimine yönelik DSÖ teknik rehberi, CDC toplumlara yönelik hafifletme stratejileri kılavuzu ve T.C Sağlık Bakanlığı rehberleri kullanıldı. DSÖ ve CDC rehberlerinden elde edilen faktörler tanımlandı. “Halk Sağlığı Önlemleri” başlığı altında belirlenen bu faktörlerle T.C Sağlık Bakanlığı’nın internet sayfasından, rehberlerinden ve bilgi notlarından elde edilen veriler eklenerek karşılaştırmalı olarak sunuldu.

Bulgular: Alınması planlanan herhangi bir önlemden (el hijyeni, sosyal mesafenin artırılması, izolasyon, karantina vb.) gecikme olması veya toplumların önlemlere, uyarılara aktif katılmaması gibi uygulamada sorunlar yaşanması o ülkede hızla morbidite ve mortalite hızlarını artırarak, sağlık sisteminin, sağlık hizmetlerinin sunumunda ciddi aksaklıklara ve sonuçta oluşan baskı nedeniyle çöküşe yol açabilir.

Sonuç: Covid-19 Pandemisi Asya, Avrupa ve Amerika kıtalarında yer alan ve Covid-19 salgını görülen her ülkeyi yürütmüş olduğu sağlık politikaları, sağlık hizmet sunumu ve sağlık finansmanı türlerine göre değişen düzeylerde sınava tabi tutmuştur. Türkiye yürütmekte olduğu halk sağlığı önlemleri çerçevesindeki Covid-19 pandemisinin ilk dalgasında pek çok ülkeye göre başarılı ve istikrarlı bir şekilde mücadelesine devam etmektedir. Ülkeler, aldıkları halk sağlığı önlemlerini Türkiye örneğine benzer şekilde ulusal ve uluslararası kuruluşların kılavuzlarına göre değerlendirmeli, eksik ve geliştirilmesi gereken faktörleri yeniden gözden geçirmeli ve Covid-19 Pandemisi ile gelebilecek ikinci dalgayı nasıl hazır karşılayacağına odaklanmalıdır.

Anahtar kelimeler: Covid-19, salgın yönetimi, Türkiye, DSÖ, CDC.

Giriş

Pandemi potansiyeli olan yeni bir virüs ortaya çıktığında, toplumda salgının hafifletilmesinde uygulanacak halk sağlığı önlemleri, salgın yönetiminde sağlık hizmeti sunucularına ve toplumun tüm sektörlerine binen yükü azaltır. Bu süreçte her ülke, kendi ekonomik, sosyal ve kültürel demografik özelliklerine, mevcut altyapı ve kaynaklarına özgü, virüsün toplumda yavaş bulaşmasına yardımcı olacak kolaylıkla ulaşılabilen bu müdahaleleri oluştururken stratejilerini belirler ve aşama aşama

uygulamaya başlar. Salgın yönetimi dinamik bir süreç olup, önlemlerin doğru zamanda alınması ve toplumun her alınan halk sağlığı önlemine aktif olarak katılarak uyum göstermesi salgının seyrini önemli ölçüde belirler. Toplumda bulaşın hafifletilmesi, kişilerin ve toplulukların solunum yolu virüs enfeksiyonlarının yayılmasını yavaşlatmaya yardımcı olabilecekleri bir dizi eylemi içermektedir. Toplumda bulaşın hafifletilmesi, özellikle virüse karşı etkili bir ilaç ve aşı bulunana ve güvenilir, etkili bir şekilde yaygın olarak kullanılabilece kadar olan dönemde oldukça önemlidir.

Bu yazıda, covid-19 ile mücadelede pandeminin bu ilk dalgasında ulusal ve uluslararası sağlık örgütlerinin önerdiği toplumda bulaşın hafifletilmesi amacıyla alınan ve uygulanan önlemleri Türkiye örneği ile kronolojik olarak incelemek ve pek çok gelişmiş ülkeye kıyasla Türkiye'nin nasıl bir başarılı salgın yönetimi örneği gösterdiğini tartışmak amaçlandı.

Yöntem

Bu yazıda ölçme ve değerlendirme araçları olarak DSÖ teknik rehberi (Şekil 1), CDC salgın yönetiminde toplumlara yönelik yayımlanmış olduğu hafifletme stratejileri (Şekil 2) ve T.C Sağlık Bakanlığı Covid-19 salgın yönetiminde kullanılan rehberler kullanıldı.



A- DSÖ TEKNİK REHBERİ

Bu rehberde yer alan konu başlıkları Şekil 1’de sunulmuş olup, değerlendirmemizde CDC’nin hafifletme stratejileri ile birlikte “faktörler” olarak tanımlanmıştır.

Acil hazırlık, hazır olma ve müdahale eylemleri

1. Acil uyarı mekanizmalarının harekete geçirilmesi
2. Risk iletişimi ve toplum katılımı yoluyla halkın bilgilendirilmesi ve aktif iletişim kurulması.

3. Vakaların bulunması, temaslıların takibi ve izlemi; temaslıların karantinası ve vakaların izolasyonu.
4. Sürveyans; Solunum yolu hastalığı sürveyans sistemlerini ve hastane bazlı sürveyansı kullanarak COVID-19 için test yapılması.
5. Halk sağlığı önlemleri; El hijyeni, solunum hijyeni, sosyal mesafeyi uygulama (vakaların görülmediği aşamadan toplum bulaşının sona ermesine kadar olan tüm süreçlerde geçerlidir).
6. Enfeksiyondan korunma ve kontrol; Özellikle COVID-19 için enfeksiyondan korunma ve kontrol, klinik yönetim konularında personel yetiştirmek.
7. Laboratuvar testleri
8. Vaka yönetimi stratejileri
9. Vaka türlerine ve risk faktörlerine göre vakaların yönetimi
 - a. Şüpheli COVID-19 vakalarının tanı stratejisine göre test edilmesi
 - b. Hafif ve risk faktörü olmayan orta derecedeki vakaların izolasyonu/kohortlar:
 - i. (Kaynaklar uygunsa, sağlık hizmetlerinin desteklenmesi amacıyla Toplu bulunulabilecek tesisler (Stadyumlar, spor salonları, oteller) gibi hızlı sağlık hizmeti sunulabilecek yerlerin planlanması
 - ii. Teletıp hizmeti
 - iii. DSÖ rehberlerine göre kendi kendine evde izolasyonun teşvik edilmesi
 - c. Risk faktörleri olan tüm orta dereceli ve şiddetli olan vakaların hospitalizasyonu
10. Toplumsal yanıt (Toplumun ve sektörlerin sürekli olarak ihtiyaç duyduğu iş planlarının hazırlanması, sürecin Covid-19 salgın yönetimine göre dinamik olarak yönetilmesi)

Sürveyans, hızlı müdahale ekipleri ve vaka incelemesi-sürveyans ve vaka tanımları

- 1- Temaslı takibi
- 2- COVID-19 vakalarının ve kümelenmelerin incelenmesinde dikkat edilmesi gerekenler
- 3- Küresel Covid-19 sürveyansı
 - a. insandan insana bulaşın olduğu yerlerde hastalığın eğilimlerini izlemek;
 - b. virüsün dolaşımında olmadığı ülkelerde yeni vakaları hızla tespit etmek;
 - c. ulusal, bölgesel ve küresel düzeyde risk değerlendirmeleri yapmak için epidemiyolojik bilgi sağlamak; ve
- 4- Koronavirüs hastalığına yakalanan bireylerin karantinası ile ilgili hususlar

Ulusal laboratuvarlar-İnsanlarda Covid-19 laboratuvar testleri

Ulusal koordinasyon, planlama ve izleme-Ülkelerin hazır olması

- 1- Kentlerde ve kentsel alanlarda COVID-19 için hazırlıkların güçlendirilmesi
- 2- BM ülke ekipleri için operasyonel planlama rehberlerinin hazırlanması
- 3- Yeni tip koronavirüs için ulusal kapasite inceleme aracı

Klinik bakım-Hasta yönetimi

Enfeksiyonun önlenmesi ve kontrolü

- 1- Triyaj, erken tanı ve kaynak kontrolünün sağlanması (COVID-19'dan şüphelenilen hastaların izole edilmesi)
- 2- Tüm hastalar için standart önlemler uygulamak;
- 3- Şüpheli COVID-19 vakaları için ampirik ek önlemler (damlacık ve temas ve uygulanabilir olduğunda hava kaynaklı önlemler) uygulamak;
- 4- İdari kontrollerin uygulanması;
- 5- Çevre ve mühendislik kontrollerini kullanma.
- Morg ve defin güvenli yönetimi
- COVID-19 hastaları için uzun süreli bakım tesisleri
- Bireylerin karantinası için değerlendirme
- Sağlık çalışanlarının COVID-19 risk değerlendirmesi ve yönetimi
- Kişisel koruyucu ekipmanların rasyonel kullanımı
- Maske kullanımı önerileri
- Hafif semptomları olanların ve temaslıların yönetimi ile şüpheli olan hastalar için evde bakım

Şüpheli veya doğrulanmış 2019-nCoV hastalarına bakım veren sağlık çalışanları için enfeksiyon önleme ve kontrolü

Su, sanitasyon, hijyen ve atık yönetimi

Birlik Çalışmaları: Erken Araştırma Protokolleri

Temel kaynak planlaması

DSÖ dalgalanma hesaplayıcıları-öngörülen sarf malzemeleri, tanı ve ekipman gereksinimleri-tahmini sağlık işgücü ihtiyacı-sağlık işgücü tahmincisi-Aynı kritik malzeme başlıkları-Acil durum küresel tedarik zinciri sistem kataloğu (kişisel koruyucu ekipman, tüm tıbbi cihazlar, COVID-19 Tedarik Portalı aracılığıyla istenebilecek ekipman, tıbbi sarf malzemeleri, tek kullanımlık cihazlar, laboratuvar ve testle ilgili cihazlar.) - COVID-19 vaka yönetimi için öncelikli tıbbi cihazlar -İnvaziv ve noninvaziv ventilatörler için teknik özelliklerin tanımlanması -Oksijen kaynakları ve COVID-19 tedavi merkezlerine dağıtımı

Okullar, işyerleri ve kurumlar için rehberler

COVID-19 ve Gıda Güvenliği: Ulusal gıda güvenliği kontrol sistemlerinden sorumlu yetkili makamlar için rehberler

COVID-19 ve gıda güvenliği: Gıda işletmeleri için rehberler

Konaklama sektöründe COVID-19 yönetimi için operasyonel hususlar

Cezaevlerinde ve diğer alıkonulma yerlerinde COVID-19'un önlenmesi ve kontrolü

Okullarda COVID-19 Önleme ve Kontrolüne İlişkin Temel Mesajlar ve Eylemler

COVID-19 bağlamında okulla ilgili halk sağlığı önlemleri ile ilgili hususlar

İşyerinizi COVID-19'a hazır hale getirme-işyerinde halk sağlığı ve sosyal önlemler ile ilgili hususlar

Bu dokümanın amacı, olası mesleki maruziyet için risk değerlendirmesi yapmak için rehberlik de dahil olmak üzere COVID-19 bağlamında sağlık hizmeti dışındaki işyerlerinde halk sağlığı ve koruyucu önlemler için değerlendirmeler sunmaktır. COVID-19'a hazırlıklı olma ve müdahale sağlamak ve işe güvenli bir geri dönüşün yanı sıra işverenlerin ve çalışanların hak ve sorumluluklarını sağlamak için alınacak önlemleri önerir.

Çalışma ortamlarında risk değerlendirmesi

- Önleyici tedbirler-Tüm işyerleri için:
 - El hijyeni
 - Solunum hijyeni
 - Fiziksel mesafe
 - İşle ilgili seyahatleri azaltın ve yönetin
 - Düzenli çevre temizliği ve dezenfeksiyonu
 - Risk iletişimi, eğitim ve öğretim
 - COVID-19'lu kişilerin veya temaslılarının yönetimi
- Önleyici tedbirler - Orta riskli işyerleri ve işler için özel önlemler
- Önleyici tedbirler - Yüksek riskli işyerleri ve işler için özel önlemler
- İşçilerin ve işverenlerin hakları, görevleri ve sorumlulukları
- Eylem Planı

Risk iletişimi ve toplum katılımı

Risk iletişimi ve toplum katılımı (RCCE) Eylem Planı Kılavuzu COVID-19 Hazırlık ve Müdahale

COVID-19 Salgını Sırasında Akıl Sağlığı Konuları

Sağlık tesisleri için COVID-19 risk iletişim paketi

İşyerinizi COVID-19'a hazır hale getirin

COVID-19 ile ilişkili sosyal damgalamayı önleme ve ele alma kılavuzu

COVID-19 SMS mesaj kütüphanesi (WHO tarafından sağlanan bu mesaj kütüphanesinin, yerel olarak uyarlanması ve SMS veya sesli mesaj yoluyla dünya genelindeki halka sunulması amaçlanmıştır Üye Devletler aşağıdaki mesajları yerelleştirmeye ve çevirmeye teşvik edilmektedir. DSÖ ve ITU, dünya çapındaki tüm telekomünikasyon şirketlerini bu mesajların verilmesini desteklemeye ve COVID-19'dan hayat kurtarmak için iletişim teknolojisinin gücünü ortaya çıkarmaya çağırdı.)

Pandeminin ilk dalgasında DSÖ'nün ve Sağlık Bakanlığı'nın risk iletişimi konusundaki uygulamaları paralellik göstermekle birlikte Türkiye ayrıca geliştirdiği bazı mobil uygulamalarla da (Sağlık Bakanlığı, Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu Başkanlığı ve tüm GSM operatörlerinin işbirliğiyle Pandemi İzolasyon Takip Projesi Hayat Eve Sığar (HES) Mobil Uygulaması ile) örnek koruyucu önlemler almıştır (Tablo 1).

Tablo 1. DSÖ'nün önerdiği ve T.C Sağlık Bakanlığı SMS mesajları

| Konu başlıkları | DSÖ'nün tüm ülkelerde yayımlanmasını istediği Covid-19 mesajları | Türkiye'de yayımlanan SMS'ler |
|-------------------|--|--|
| Tanıtım | Bu hizmet DSÖ'den koronavirüs hastalığı (Covid-19) hakkında bilgi ve rehberlik sağlamaktadır. | https://www.turkiye.gov.tr/gelen-kutusu?select&table=1 T.C Cumhurbaşkanlığı Dijital Dönüşüm Ofisi Salgının yayılmasını önlemek için sosyal ortam etkileşimini mümkün olduğunca azaltmak önem arz etmektedir. Bu doğrultuda, vatandaşlarımız (özellikle daha fazla risk taşıyan 60 yaş üstü olanlar, gebe veya emziren kadınlar ve ciddi kronik tıbbi hastalığı olanlar) kendilerini ve çevrelerini korumak üzere çoğu kamu hizmetlerine e-Devlet Kapısı ve diğer Dijital Türkiye Platformları üzerinden evlerinden çıkmadan erişim sağlayabilirler. (E-DEVLET KAPISI-18/03/2020 19:54:32 COVID-19 Bilgilendirme-E-Posta) (E-DEVLET KAPISI-17/03/2020 21:53:42 COVID-19 Bilgilendirme-Hizmet) |
| Hastalık | COVID-19, yeni tip koronavirüsün neden olduğu bulaşıcı hastalıktır. | Çok sayıda hazırlanan el broşürü ve afişlerle, medya kitle iletişim araçları ile hastalık anlatıldı. |
| Bulaş yolu | Hastalık öksüren biri tarafından saçılan solunum damlacıkları ile yayılır. Hafif semptomları olan bir kişiden de virüs alınabilir. | Çok sayıda hazırlanan el broşürü ve afişlerle, medya kitle iletişim araçları ile bulaş yolları anlatıldı. |
| Bulaşıcılık | Virüsün alınması ile hastalık belirtilerinin görülmeye başlanması arasındaki süre 1-14 gün olup, ortalama beş gündür. | Çok sayıda hazırlanan el broşürü ve afişlerle, medya kitle iletişim araçları ile bulaşıcılık süreleri ve risk altındaki kişilerin kendilerini nasıl ve ne kadar süre ile izole etmeleri gerektiği anlatıldı. |
| El yıkama | Kendinizi ve başkalarını korumak için ellerinizi sık sık sabun ve suyla veya alkol bazlı el dezenfektanları ile yıkayın. | Çok sayıda hazırlanan el broşürü ve afişlerle, medya kitle iletişim araçları ile el yıkama davranışı anlatıldı. |
| El yıkama | Ellerinizi iyice yıkayın: Eller yüzeylere temas eder ve virüsleri alabilir. Kirli eller virüsü gözünüzden, burnunuzdan veya ağzınızdan vücudunuza aktarabilir. | Çok sayıda hazırlanan el broşürü ve afişlerle, medya kitle iletişim araçları ile el yıkama davranışı anlatıldı. |
| Kendinizi koruyun | Kendinizi COVID-19'a karşı korumak için gözlerinize, burnunuza veya ağzınıza yıkanmamış ellerle dokunmaktan kaçının. | Çok sayıda hazırlanan el broşürü ve afişlerle, medya kitle iletişim araçları ile kendini koruma hakkında bilgilendirme sürekli yapıldı. |

Tablo 1'in devamı. DSÖ'nün önerdiği ve T.C Sağlık Bakanlığı SMS mesajları

| | | |
|-------------------|--|--|
| Kendinizi koruyun | Yayılmayı durdurun: Öksürdüğünüzde veya hapşırduğumuzda ağzınızı ve burnunuzu dirseğinizi bükerek veya bir bez ile kapatın. Kullanılmış bez vb materyalleri derhal atın ve ellerinizi düzenli olarak yıkayın. | Çok sayıda hazırlanan el broşürü ve afişlerle, medya kitle iletişim araçları ile kendini koruma hakkında bilgilendirme sürekli yapıldı. |
| Kendinizi koruyun | Kendinizi iyi hissetmiyorsanız evde kalın. Ateş, öksürük ve nefes darlığı şikayetleriniz varsa tıbbi yardım alın ve önceden arayın. | Çok sayıda hazırlanan el broşürü ve afişlerle, medya kitle iletişim araçları ile kendini koruma hakkında bilgilendirme sürekli yapıldı. DSÖ'nün önerdiği şekilde hastalık belirtilerine göre kişilerin kendilerini nasıl korumaları gerektiği ve nereye nasıl başvurarak tıbbi yardım alabilecekleri paylaşıldı. |
| | | Sağlık Bakanlığı, Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu Başkanlığı ve tüm GSM operatörlerinin işbirliğiyle Pandemi İzolasyon Takip Projesi Hayat Eve Siğar (HES) Mobil Uygulaması ile öncelikle şehirlerarası ulaşımda uçak ve tren seyahatlerinde bireyler risk taşımadığını, hasta veya temaslı olmadığını, bu uygulama aracılığıyla gösterebilecek. Bulduğunuz ortamda veya gitmek istediğiniz yerde ne ölçüde riskli bir durumla karşılaşabileceğinizi görüp anında tedbir alabileceksiniz. |
| | | Covid-19 testi pozitif olanların ve tanı konularıyla teması olanların yanı sıra, yaş gruplarına göre sokağa çıkma yasağı getirilen vatandaşların adına kayıtlı cep telefonu numaralarına da gönderilen örnek uyarı mesajları: "İzolasyon bölgenizin dışına çıktığınız tespit edildi. Herkesin iyiliği için lütfen evinizde kalmaya devam edin." |

Virüs orijini / Hayvan-insan iletiminin azaltılması

DSÖ, canlı hayvan pazarlarında veya hayvansal ürün satılan pazarlarda ortaya çıkan patojenlerin hayvanlardan insanlara bulaşma riskini azaltmaya yönelik öneriler (26 Mart 2020)

Giriş noktaları ve topluluk alanları, toplanma yerleri

Dini liderlere ve inanç temelli topluluklara yönelik Covid-19 ile mücadelede pratik düşünceler ve öneriler

Ramazan ayına özel güvenlik önlemleri

Gemi adamlarının tıbbi sertifikaları, gemi sağlık sertifikaları ve denizcilerin tıbbi bakımı hakkında Ortak Açıklama 22 Nisan 2020

Giriş noktalarında hasta yolcuların yönetimi (uluslararası havaalanları, limanlar ve kara sınır kapıları)

Bu belge, uluslararası havaalanlarında, limanlarda ve kara geçitlerinde COVID-19 enfeksiyonu şüphesi olan hasta yolcuların tespiti ve yönetimi konusunda tavsiyelerde bulunmayı amaçlamaktadır:

- 1) Hasta yolcuların tespiti;
- 2) Hasta yolcularla görüşme
- 3) COVID-19 enfeksiyonu şüphesi olan hasta seyahat eden kişilerin raporlanması ve
- 4) COVID-19 enfeksiyonu şüphesi olan hasta seyahat eden kişilerin izolasyonu, ilk vakanın yönetimi ve sevk edilmesi

Giriş noktalarında hasta seyahat edenlerin yönetimi için halk sağlığı otoritelerine, nakil operatörlerine ve diğer ilgili paydaşlara yönelik online kurslar

Büyük organizasyonlar ve toplantılar için temel planlama önerileri (Ara rehberler)

Toplu toplantılar için COVID-19 risk değerlendirmesi

Topluluk etkinlikleri için halk sağlığı hazırlık kursları

DSÖ, toplantı, organizasyon, kongre gibi büyük toplulukların yer alacağı etkinliklerin covid-19 ile mücadelede sağlıklı ve güvenli bir ortamda geçebilmesi için ev sahibi olan ülkelere güvenli ve başarılı bir etkinlik sunmaları için halk sağlığı önerileri

Hava taşımacılığında halk sağlığı olaylarının yönetimi el kitabı

Bu el kitabı Uluslararası Sivil Havacılık Örgütü ile işbirliği içinde geliştirilmiştir. Havaalanlarındaki yetkili makamların halk sağlığı olaylarına tutarlı bir şekilde risk temelli bir yaklaşım uygulamasına ve uluslararası trafik ve ticarete gereksiz müdahaleyi önlerken risklerle orantılı müdahalelerin belirlenmesine yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Havacılıkta COVID-19 vakalarını / salgını yönetmek için operasyonel hususlar

Halk sağlığına hazırlık ve denizcilik sektörü için müdahale

Gemilerde COVID-19 vakalarının / salgınının yönetimi için operasyonel hususlar

Gemilerde halk sağlığı olaylarının yönetimi için el kitabı

Gemilerin muayenesi ve gemi sağlık sertifikalarının verilmesi için el kitabı

Koronavirüs hastalığını (COVID-19) ve buna neden olan virüsü adlandırmak, tanımlamak

Hastalık: Koronavirüs hastalığı (coronavirus disease, Covid-19)

Virüs: Şiddetli akut solunum sendromu yeni tip koronavirüs-2 (Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2, (SARS-CoV-2))

İnsani yardım operasyonları, kamplar ve diğer kırılğan ortamlarda ve insani olmayan- kamp dışı ortamlardaki mülteciler ve göçmenler

Mülteciler ve göçmenler için COVID-19 salgını hazırlık, önleme ve kontrolü rehberi

Sağlık çalışanları

Koronavirüs hastalığı (COVID-19) salgını: sağlık çalışanlarının hakları, rolleri ve sorumlulukları iş sağlığı ve güvenliği için önemli hususlar

Yeni koronavirüs (nCoV) enfeksiyonundan şüphelenildiğinde sağlık bakımı sırasında enfeksiyonun önlenmesi ve kontrolü

Sağlık çalışanlarının COVID-19 virüsü maruziyet risk değerlendirmesi ve yönetimi

Koronavirüs hastalığında kişisel koruyucu ekipmanların rasyonel kullanımı (COVID-19)

Maske kullanımı hakkında öneriler

Hafif semptomları olanların ve temaslıların yönetiminde ortaya çıkan yeni koronavirüs (nCoV) enfeksiyonu şüphesi olan hastaların evde bakımları

Şüpheli veya doğrulanmış 2019-nCoV hastalarına bakım veren sağlık çalışanları için enfeksiyon önleme ve kontrolü hakkında soru-cevap

Su, sanitasyon, hijyen ve atık yönetimi

Uzun süre bakım sunacak tesislerde enfeksiyondan korunma ve kontrol rehberi

Temel Sağlık Hizmet ve Sistemlerinin Bakımı

COVID-19 salgını yönetiminde sosyal yardım ve kampanyalar dahil yürütülen toplum temelli sağlık hizmetleri

COVID-19: Bir salgın sırasında temel sağlık hizmetlerinin sürdürülmesi için operasyonel rehberlik

COVID-19 virüsünün bulaşmasını önlemeye yardımcı olmak için el hijyeni uygulamalarını

iyileştirmek üzere üye ülkelere öneriler

Kimler Hayat Kurtarır: COVID-19 ile mücadelede ellerinizi temizleyin

COVID-19 salgını sırasında aşılama faaliyetleri için ilkeler

Sık Sorulan Sorular: COVID-19 salgını ile mücadelede aşılama

B- CDC SALGIN YÖNETİMİ İÇİN HAFİFLETME STRATEJİLERİ KILAVUZU

CDC, yerel Covid-19 bulaşının olduğu toplumlarda salgının hafifletilmesinde uygulanabilecek ve yararlı olabilecek bazı stratejileri yayımlamıştır.

Temel amaç; alınan önlemlerle hastalığın bulaşının azaltılması ve riskli grupların korunmasına yöneliktir.

- İleri yaştaki yetişkinler ve ek sağlık sorunları olan herhangi bir yaştaki kişiler
- Sağlık hizmetleri alt yapısının ve yoğun bakım gibi kritik sağlık hizmeti sunucularının korunması

Bu yaklaşımlar COVID-19'un morbidite ve mortalitesini, sosyal ve ekonomik etkilerini en aza indirmek için kullanılmaktadır. Bireyler, topluluklar, işletmeler ve sağlık kuruluşları, community mitigation stratejisinin parçalarıdır. Bu stratejiler, bir toplumda bulaş kanıtı dayalı ortaya konduğunda ve bu duruma hazırlıklı olunması için uygulanmalıdır. Bir toplumda bulaşın devam ettiğini "Seyahat edenlerle veya bilinen vakalarla epidemiyolojik bir bağlantısı olmayan veya üç nesilden fazla bulaş olmayan, doğrulanmış COVID-19 vakaların" tespit edilmesi gösterebilir.

Bireysel sorumluluk: Önerilen kişisel düzeydeki eylemlerin uygulanmasında bireysel sorumluluğun vurgulanması

Kurumsal sorumluluk: İşletmelere, okullara ve toplum kuruluşlarına, özellikle ağır hastalık riski olan bireylerin korunması için önerilen eylemleri uygulamalarını sağlamak

Toplumsal sorumluluk: Ağır hastalık riski yüksek olan kişilere kritik altyapı veya hizmetler sağlayan ortamlara odaklanmak

Merkezi ve yerel yönetsel sorumluluk: Günlük yaşamdaki aksaklıkları mümkün olduğunca en aza indirmek

Rehberin ilkeleri:

✓ Her toplumun yapısı benzersizdir ve uygun etki azaltma stratejileri, toplumdaki bulaşın düzeyine, toplumun özelliklerine ve nüfuslarına ve stratejileri uygulama kapasitesine bağlı olarak değişecektir (Tablo 2).

✓ Ciddi hastalıklara en savunmasız, sosyal ve/veya ekonomik olarak daha fazla etkilenebilecek nüfuslar da dahil olmak üzere, bir toplumun etkilenebilecek tüm yönlerini göz önünde bulundurun ve uygun eylemleri seçin.

✓ Etki azaltma stratejileri, gelişen yerel duruma bağlı olarak artırılabilir veya azaltılabilir.

✓ Etki azaltma planları geliştirilirken, toplumlar, ağır hastalık riski yüksek olan bireyler de dahil olmak üzere, özellikle azaltma stratejilerinden etkilenebilecek grupların güvenliğini ve sosyal refahını sağlamanın yollarını belirlemelidir.

✓ Toplum acil durum planlarının etkinleştirilmesi, etki azaltma stratejilerinin uygulanması için kritik öneme sahiptir. Bu planlar, müdahalelerin uygulanabilmesi için gereken ilave yetkileri ve koordinasyonu sağlayabilir (Tablo 3).

✓ Tablo 2'deki faaliyetler, yerel ve ulusal sağlık kurumlarından gelen verilere göre toplumda mevcut bulaş düzeyinden bağımsız olarak herhangi bir zamanda uygulanabilir.

✓ Uygulanan faaliyetlerin seviyesi Tablo 3'de açıklanan düzenlemelere göre değişebilir (toplumsal yanıtın ihtiyaçlarına göre yapılan düzenlemelerin seviyesi hafif/orta şiddette olabildiği gibi, başka bir düzenleme yüksek düzeyde de olabilir).

✓ Toplumda bulaşın düzeyine bağlı olarak, vakaları tanımlamak ve temaslı takibi yapmak için yerel ve ulusal halk sağlığı birimlerinin mitigation stratejilerini uygulaması gerekebilir.

Uygulanabilirse, community mitigation çabaları temaslı izleme gibi halk sağlığı faaliyetlerini kolaylaştırmaya yardımcı olabilir.

Tablo 2. Mitigation Stratejilerinin Belirlenmesinde Dikkat Edilecek Yerel Faktörler

| Faktör | Özellikler |
|----------------|--|
| Epidemiyoloji | Toplum bağışıklığı düzeyi (Bkz. Tablo 3) |
| | Salgınların sayısı ve türü (ör. Bakım evleri, okullar, vb.) |
| | Salgınların sağlık hizmetleri veya diğer kritik altyapı veya hizmetlerin sunumuna etkisi |
| | Çevresel yetki bölgelerinde epidemiyoloji |
| Toplumsal yapı | Toplum büyüklüğü ve nüfus yoğunluğu |
| | Toplum katılımı / desteği düzeyi |
| | Duyarlı nüfusların büyüklüğü ve özellikleri |
| | Sağlık hizmetlerine erişim |
| | Ulaşım (örn. Toplu, yürüme) |
| | Planlanan organizasyonlar, etkinlikler |

Tablo 2'nin devamı. Mitigation Stratejilerinin Belirlenmesinde Dikkat Edilecek Yerel Faktörler

| | |
|--------------------------------|---|
| | Toplumun diğer toplumlara ilişkisi (ör. Ulaşım merkezleri, turistik yerler, vb.) |
| Sağlık hizmetleri kapasitesi | Sağlık işgücü |
| | Sağlık tesisi sayısı (yan sağlık tesisleri dahil) |
| | Test kapasitesi |
| | Yoğun bakım kapasitesi |
| | Kişisel koruyucu ekipmanların (KKD) mevcudiyeti |
| Halk sağlığı hizmet kapasitesi | Halk sağlığı iş gücü ve stratejileri uygulamak için kaynakların kullanılabilirliği |
| | Diğer yerel/ulusal hükümet kurumlarından ve ortak kuruluşlardan gelebilecek mevcut destek |

Kaynak: Implementation of Mitigation Strategies for Communities with Local COVID-19 Transmission <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/community-mitigation-strategy.pdf> Erişim tarihi: 17.04.2020

Tablo 3. CDC'nin Covid-19 Pandemisinin ilk dalgasında bulaş düzeyine göre alınması gereken halk sağlığı önlemler paketi

| Erken evre | Hafif-Orta | İleri evre |
|---|---|---|
| İzole vakaların olması veya sınırlı düzeyde toplumsal bulaş, vaka incelemeleri sürüyor, büyük çapta toplumsal bulaş kanıtı yok, sağlık tesisi, okul ve diğer topluluk alanlarında bulaş yok | Yaygın ve/veya sürekli yayılım, şüpheli vakalarda hızlı artışla karakterize ortak alanlarda kuvvetli olası veya doğrulanmış vakalara maruziyet | Geniş çapta toplumsal bulaş, Sağlık personeli önemli ölçüde etkilendi, ortak alanlarda çok sayıda vaka, sağlık tesisleri, okullar, topluluk alanları vb. |
| Temaslı izlemeye devam edin, vaka çemberini genişletmek için rehberde önerildiği gibi temaslıları izleyin ve gözlemleyin. | Kaynaklar dikte edilirse, yüksek riskli ortamlardakilere (örneğin, sağlık uzmanları veya savunmasız nüfusa veya kritik altyapıya dayalı yüksek riskli ayarlara) öncelik vererek, kişi izlemesini azaltabilir. | Kaynaklar dikte edilirse, yüksek riskli ortamlardakilere (örneğin, sağlık uzmanları veya savunmasız nüfusa veya kritik altyapıya dayalı yüksek riskli ayarlara) öncelik vererek, kişi izlemesini azaltabilir. |
| Doğrulanmış Covid-19 vakalarını rehberde göre bulaşıcılık durumu ortadan kalkana kadar izole edin. | HCP'yi telefon triyajı ve teletıp uygulamalarını daha sıkı bir şekilde uygulamaya teşvik edin. | HCP'yi telefon triyajı ve teletıp uygulamalarını daha sıkı bir şekilde uygulamaya teşvik edin. |
| Doğrulanmış bir Covid-19 vakasına maruz kalan asemptomatik yakın temaslılar için, risk seviyesine göre sosyal mesafeye dayalı hareket kısıtlamalarını dikkate alın. | Semptomatik kişilerin COVID-19 testine devam edin; ancak, test kapasitesi sınırlıysa, yüksek riskli bireylerin testine öncelik verin. | Semptomatik kişilerin COVID-19 testine devam edin; ancak, test kapasitesi sınırlıysa, yüksek riskli bireylerin testine öncelik verin. |

Tablo 3'ün devamı. CDC'nin Covid-19 Pandemisinin ilk dalgasında bulaş düzeyine göre alınması gereken halk sağlığı önlemler paketi

| | | |
|--|-------|-------|
| Yakın temaslıların takibi yerel önceliklere ve kaynaklara göre mümkün olduğu ölçüde yargı yetkisi olan birimler tarafından yapılmalıdır. | ----- | ----- |
| Sağlık personelini telefon triyajı ve teletıp uygulamalarını geliştirmeleri için teşvik edin. | ----- | ----- |
| COVID-19 ile uyumlu klinik bulgu ve semptomları olan bireyleri test edin. | ----- | ----- |
| Temaslı takibini hızlandırmak için basitleştirilmiş veri toplama ve gerekirse dalgalanma yoluyla (iniş-çıkışları izleme) yöntemler belirleyin. | ----- | ----- |

C- TÜRKİYE'DE SAĞLIK BAKANLIĞI UYGULAMALARI

T.C. Sağlık Bakanlığı, COVID-19 Yeni Koronavirüs Hastalığı ile ilgili güncel verileri toplumla paylaşmaya Çin'de ilk vakaların tespit edildiği anda başlamıştır. Uluslararası alanda özellikle risk iletişimi, hızla oluşturulan bilim kurulları çalışmaları ve pandemi planlarının hızla yürürlüğe konulması ve il sağlık müdürlükleri yönetiminde yapılan vaka, temaslı takibi ve filyasyon çalışmaları, alınan halk sağlığı önlemleri ile pandeminin bu ilk dalgasında pek çok gelişmiş ülkeyi geride bırakarak dünyaya örnek olacak başarılı bir salgın yönetimi süreci geçirmiştir.

T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü tarafından Çin'de ilk vakaların görülmesi ile birlikte COVID-19 (SARS-CoV-2 ENFEKSİYONU) ile ilgili salgın yönetiminde kullanılmak üzere <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/> internet erişim sitesini açmıştır. Bu ana sayfada Aralık 2019 tarihinden itibaren salgınla ilgili güncel durum (04.06.2020 Tarihi itibari ile toplam test sayısı 2.155.349; toplam vaka sayısı 166.422; toplam vefat sayısı 4.609; toplam yoğun bakım hasta sayısı 612; toplam entübe hasta sayısı 261; toplam iyileşen hasta sayısı 130.852'dir.) duyurular (Güncellenen rehberler, yeni alınacak önlemler, enfeksiyon kontrol önlemleri, Covid-19 yetkilendirilmiş tanı laboratuvarları listesi, 81 il psikososyal destek hat bilgileri, vb) ve Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) tanımı ile farklı başlıklarda (Sağlık kurumlarında enfeksiyon kontrol önlemleri, toplumda salgın yönetimi, kurum ve işletmelere yönelik enfeksiyon kontrol önlemleri, normalleşme döneminde sağlık kurumlarında çalışma rehberi, salgın yönetimi ve çalışma rehberi, çalışma rehberi afişleri, covid-19 İngilizce ve Arapça rehberler, filyasyon nedir? Tanıtım videosu, covid-19 ile ilgili radyo spotları, santral karşılama anonsu, yeşil ay radyo spotları ve diğer videolar, covid-19 rehberi, sunumlar, algoritmalar, formlar, afişler, broşürler, kitapçık, billboard-CLP tanıtımları, covid-19 nedir?, tedavi, vaka sorgulama kılavuzu, numune gönderecek iller listesi, covid-19 acil anestezi yönetimi, vb) Tablo 4'de belirtilen çeşitli sağlık kurumlarında alınması gereken enfeksiyon kontrol önlemlerini içeren bilgi notları ve diğer topluma yönelik bilgilendirmeler bulunmaktadır (<https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/> erişim tarihi: 14.06.2020).

Tablo 4. T.C. Sağlık Bakanlığı Yeni Koronavirüs Hastalığı'na (COVID-19) yönelik Sağlık Kurumlarında Enfeksiyon Kontrol Önlemlerini İçeren Kılavuzlar

| Birimler ve genel önlemler |
|--|
| Psikiyatri klinikleri |
| Engelli bakım merkezleri |
| Pandemi döneminde ameliyathaneler |
| Pandemi döneminde endoskopi üniteleri |
| N95/FFP2 maskelerin uzun süre kullanımı |
| Organ ve kök hücre nakli yapılan merkezler |
| Radyoloji üniteleri |
| Otopsiler |
| Fizik tedavi ve rehabilitasyon merkezleri |
| Patoloji laboratuvarları |
| Sağlık kurumlarında sosyal ortamlarda alınacak genel personel önlemleri |
| Salgın sırasında uyulması gereken dental işlemler prosedürü |
| Diyaliz merkezleri |
| Vaka veya temaslı izleminde çalışan saha ekiplerinin kullanacakları koruyucu kişisel ekipman (KKE) |
| Kanser hastaları tanı ve tedavi merkezleri |
| Kişisel koruyucu ekipman kullanımı |
| Atık yönetimi |
| Morg ve defin hizmetleri |
| Toraks bilgisayarlı tomografisi kullanımı |
| COVID-19 tomografi üniteleri |
| Temaslı değerlendirilmesi |
| Diş hekimliği uygulamalarındaki acil ve zorunlu hizmetler |
| Dental işlemlerde uyulması gereken enfeksiyon kontrol önlemleri |

Kaynak: T.C. Sağlık Bakanlığı.Covid-19 Yeni koronavirus hastalığı. Sağlık Kurumlarında Enfeksiyon Kontrol Önlemleri Erişim tarihi: 14.06.2020 Erişim adresi:

<https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/enfeksiyon-kontrol-onlemleri>

www.covid19bilgi online bilgi paylaşımı sayfası oluşturulmuştur. Sağlık Bakanlığı hem diğer kurum ve kuruluşlara yönelik, hem de topluma yönelik şeffaf bilgi paylaşımında bulunmaya başlamıştır. Ayrıca Bilim Kurulu Çalışmaları sonucunda Tablodaki rehberler oluşturulmuş ve Sağlık Bakanlığı Covid-19bilgi sayfasında güncellenerek paylaşılmaktadır. Kurum ve işletmelerin pandemi süresince uyması gerekli kurallar ve alınacak önlemler ile toplumda salgın yönetimi için sürekli güncellenen rehberler Tablo 5, 6 ve 7'de sunulmuştur.

Tablo 5. Ulusal Güncellenen COVID-19 Rehberleri

| | |
|---------------------------------------|---|
| GENEL BİLGİLER, EPİDEMİYOLOJİ VE TANI | T.C. Sağlık Bakanlığı 1 Haziran 2020, Ankara https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/covid-19-rehberi/COVID-19_REHBERI_GENEL_BILGILER_EPIDEMIOLOJİ_VE_TANI.pdf |
| ENFEKSİYON KONTROLÜ VE İZOLASYON | T.C. Sağlık Bakanlığı 1 Haziran 2020, Ankara https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/covid-19-rehberi/COVID-19_REHBERI_ENFEKSİYON_KONTROLU_VE_IZOLASYON.pdf |

Tablo 5'in devamı. Ulusal Güncellenen COVID-19 Rehberleri

| | |
|---|---|
| TEMASLI TAKİBİ, SALGIN YÖNETİMİ, EVDE HASTA İZLEMİ VE FİLYASYON | T.C. Sağlık Bakanlığı 1 Haziran 2020, Ankara https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/covid-19-rehberi/COVID-19_REHBERI_TEMASLI_TAKIBI_EVDE_HASTA_IZLEMI_VE_FILYASYON.pdf |
| AĞIR PNÖMONİ, ARDS, SEPSİS VE SEPTİK ŞOK YÖNETİMİ | T.C. Sağlık Bakanlığı 1 Haziran 2020, Ankara https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/covid-19-rehberi/COVID-19_REHBERI_AGIR_PNOMONI_ARD_SEPSIS_VE_SEPTIK_SOK_YONTEMI.pdf |
| ANTİSİTOKİN-ANTİİNFLAMATUAR TEDAVİLER, KOAGÜLOPATİ YÖNETİMİ | T.C. Sağlık Bakanlığı 1 Haziran 2020, Ankara https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/covid-19-rehberi/COVID-19_REHBERI_ANTISITOKIN-ANTI_INFLAMATUAR_TEDAVILER_KOAGULOPATI_YONETIMI.pdf |
| ÇOCUK HASTA YÖNETİMİ VE TEDAVİ | T.C. Sağlık Bakanlığı 1 Haziran 2020, Ankara https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/covid-19-rehberi/COVID-19_REHBERI_COCUK_HASTA_YONETIMI_VE_TEDAVI.pdf |
| MORG VE DEFİN HİZMETLERİ | T.C. Sağlık Bakanlığı 1 Haziran 2020, Ankara https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/covid-19-rehberi/COVID-19_REHBERI_MORG_VE_DEFIN_HIZMETLERI.pdf |

Kaynak: T.C. Sağlık Bakanlığı.Covid-19 Yeni koronavirus hastalığı. Toplumda salgın yönetimi. Erişim adresi: <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/toplumda-salgin-yonetimi.html> Erişim tarihi: 14.06.2020

Tablo 6. Toplumda Salgın Yönetimi Rehberleri

| | |
|---|---|
| COVID-19 pandemi döneminde halka açık alanların temizlik ve dezenfeksiyonu | Yer ve yüzeylerin temizlik ve dezenfeksiyonu Elektronik aletler Tuvalet-lavabolar Tekstil malzeme ve yüzeyler Toplu taşıma araçları Kişisel koruyucu ekipman (kke) kullanımı ve el hijyeni Hastane dışı tesislerde bulunan bir kişinin Covid-19 tanısı alması halinde ortam dezenfeksiyonu (okul, otel, gündüz bakım evi, işyeri vb.) |
| Pandemi sürecinde oruç tutanlar için beslenme önerileri | Yeterli ve dengeli beslenme önerileri Gıda güvenliği için öneriler |
| Banka, PTT, Karantina merkezleri vb. yerlerde çalışan güvenlik görevlilerine yönelik öneriler | Bir metreden uzak temas (Düşük riskli çalışma alanı) Bir metreden yakın temas (Orta riskli çalışma alanı) |

Tablo 6'in devamı. Toplumda Salgın Yönetimi Rehberleri

| | |
|--|--|
| Ramazan'da alınması gereken tedbirler | |
| Kullanılan çarşaf ve diğer tekstil ürünlerinin temizliği | |
| Kapalı işyeri/ofislerde alınacak önlemler | |

Kaynak: T.C. Sağlık Bakanlığı.Covid-19 Yeni koronavirüs hastalığı. Toplumda salgın yönetimi. Erişim adresi: <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/toplumda-salgın-yonetimi.html> Erişim tarihi: 14.06.2020

Tablo 7. Kurum ve İşletmelere Yönelik Enfeksiyon Kontrol Önlemleri

| |
|---|
| Önlemler |
| Yurt Dışı Kargo Uçuşları |
| Pandemi Sürecinde Oruç Tutanlar İçin Beslenme Önerileri |
| Kan Merkezleri |
| Mevsimlik Tarım İşçilerinin Çalışmak İçin Gidecekleri İllerde COVID-19'dan Korunmaya Yönelik Alınacak Önlemler |
| Morg ve Defin Hizmetleri |
| Havalimanları |
| Havalimanlarındaki Güvenlik Kontrol ve Pasaport Memurlarına Yönelik Öneriler |
| Konaklama Tesisleri |
| Toplu Ulaşım Araçlarına Yönelik Temizlik Önlemleri |
| Banka Şubelerinde Korunma ve Kontrol Önlemleri |
| Gıda Marketleri |
| Huzurevleri ve Yaşlı Bakım Merkezleri |
| GETAT (Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp) Ünite & Merkezleri ile Güzellik & Medikal Estetik Merkezlerinde Alınacak Önlemler |
| T.C. Adalet Bakanlığı Ceza İnfaz Kurumlarında Alınacak Önlemler |

Kaynak: T.C. Sağlık Bakanlığı. Erişim adresi: <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/alınan-karalar.html> Erişim tarihi: 14.06.2020

Ayrıca Afiş ve Broşür ile topluma verilen covid-19 mesaj başlıkları da aşağıdaki gibi sunulmakta olup düzenli olarak güncellenmekte ve yenilenmektedir.

- Virüsten korunmak elimizde
- Ellerimizi yıkayalım sağlığımızı koruyalım
- Koronavirüs alacağımız tedbirlerden daha güçlü değildir
- Koronavirüse karşı gücümüz maske ve sosyal mesafe
- Koronavirüse karşı gücümüz sosyal mesafe 1,5 metre
- Ellerimizi nasıl yıkamalıyız?
- Virüsten korunmak elimizde

Covid-19 Pandemisinin ilk dalgasında Türkiye’de hastalığın epidemiyolojisi ve alınan halk sağlığı önlemlerinin kronolojisi

| | |
|---|--|
| 31 Aralık 2019 | <u>Dünyadaki ilk vaka Çin’de Wuhan kentinde tespit edildi.</u> Wuhan Deniz ürünleri hayvan pazarı kapatıldı, Çin DSÖ’yü bilgilendirdi ve yaklaşık 40 vaka tespit edildi. |
| 10 Ocak 2020 | <u>Sağlık Bakanlığı Covid-19 hastalığı ile mücadelede Koronavirüs Bilim Kurulu’nu oluşturdu.</u> |
| Toplumun bilgilendirilmesi (Risk iletişimi) | İlk vaka bildiriminden itibaren Sağlık Bakanlığı bilim kurulu tavsiyeleri doğrultusunda hareket ederek önlemleri almaya başlarken toplum da bilgilendirilmeye başlandı. Riskli gruplara hastalıktan korunma ile ilgili el hijyeni ve maske kullanımı başta olmak üzere eğitimler yapılmaya başlandı. İlgili Bakanlıklar ve Kurum amirleri başta olmak üzere işbirliği yapılarak, sektörler arası salgın yönetimi stratejileri pandemi planı çerçevesinde geliştirildi ve uygulanmaya başlandı. Bilim Kurulu salgının etkilerinin kırılmasına yönelik mücadele kararlarını almakla beraber; sosyal medya, televizyon ve gazeteler aracılığıyla bilimsel olmayan bilgi ve öneriler konusunda vatandaşların doğru bilgilendirilmesini sağlamaya başladı. |
| 14 Ocak 2020 | <u>Sağlık Bakanlığı 2019-nCoV Hastalığı Rehberi’ni yayımladı.</u> <u>Rehberde özellikle sağlık çalışanlarına yönelik hastaların bakımı ve izolasyonu, vakanın tanımlanması için gerekli koşullar ve tanımlama sonrasında izlenecek yollar, virüs ve hastalık üzerine genel bilgilere yer verildi.</u> <u>İl Sağlık Müdürlüklerine Mücadelede kullanılacak kitapçıklar gönderildi.</u> <u>Yeni bilgiler ve gelişmelere bağlı olarak 28 Ocak'ta Bilim Kurulu toplantısı sonrasında güncellendi. 2 Şubat'ta ise yine bir toplantı sonrasında alınan karar sonucu internet sitesi üzerinden rehberin sunumu yayımlandı.</u> |
| 24 Ocak 2020 | Sağlık Bakanlığı <u>havaalanlarına termal kameralar kurdu.</u> Bakanlık ayrıca Çin'den gelen yolcuları <u>ilave taramalara tabi tutmaya başladı</u> ve <u>koronavirüs enfeksiyonunun belirtilerini gösteren herkesin karantinaya alınacağını bildirdi.</u> Havaalanlarındaki diğer tedbirler arasında <u>kızılötesi taramalar, tüm gümrük kapılarının dezenfeksiyonu, ücretsiz maskeler ve talimat broşürleri dağıtılması</u> yer aldı. |
| 31 Ocak 2020 | Türk hükûmeti, 34 Türk vatandaşını ve diğer ülke vatandaşlarını Vuhan'dan almak için bir uçak gönderdi. Diğer ülke vatandaşları arasında 7 Azerbaycanlı, 7 Gürcü ve 1 Arnavut bulunmaktaydı. |
| 3 Şubat 2020 | Çin'den gelen tüm uçuşların durdurulduğu açıklandı. |
| 23 Şubat 2020 | İran makamları Türkiye'nin İran'ın Kum kentini karantinaya alma tavsiyesine uymayınca İran sınırı kapatıldı ve İran ile yapılan uçak seferleri tek taraflı olarak durduruldu. |
| 29 Şubat 2020 | Türkiye; İtalya, Güney Kore ve Irak ile uçuşların karşılıklı olarak durdurulduğunu açıkladı. Kısa süre sonra Irak sınırı da kapatıldı. Bakanlık ayrıca Irak ve İran sınırlarına yakın saha hastaneleri kurdu. |
| 8 Mart 2020 | Bazı illerde halka açık yerlerde ve toplu taşıma araçlarında dezenfeksiyon yapılmaya başlandı. İstanbul'da belediye metrobüs istasyonlarına el dezenfektanları kurmaya karar verdi. |

| | |
|---|--|
| 8 Mart 2020 (Eğitim tedbirleri) | Millî Eğitim Bakanlığı, okulları virüs tehdidine karşı temiz tutmak için özel dezenfektanlar kullandıklarını açıkladı. Okullarda temasa açık her yüzeyin sterilize edildiği, günlük 100 ton dezenfektan üreten meslek okullarının okullara dezenfektan sağladığı belirtildi. |
| 10 Mart 2020 | Covid-19 Pandemisinde Sağlık Bakanlığı <u>İlk vaka</u> bildirimini duyurdu. Hasta ile teması olanlara yönelik olarak ilk filyasyon çalışmaları başladı. |
| 11 Mart 2020 | Dünya Sağlık Örgütü, Corona virüsü salgınını pandemi kategorisine aldı. |
| 12 Mart 2020 | Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın başkanlığında tüm bakanların, bazı başkanlıkların ve Sağlık ve Gıda Politikaları Kurulu üyelerinin katıldığı, koronavirüse karşı alınacak tedbirlerin görüşüldüğü beş saat süren toplantı yapıldı. Toplantı sonrası alınan kararları Cumhurbaşkanlığı Sözcüsü İbrahim Kalın açıkladı. <u>Spor müsabakalarının Nisan sonuna kadar seyircisiz oynamasına, kamu çalışanlarının yurt dışına çıkışlarının özel izinle gerçekleşmesine, Cumhurbaşkanının yurt dışı ziyaretlerinde ertelemeye gidilmesine karar verildi.</u> |
| 12 Mart 2020 (Eğitim tedbirleri) | Cumhurbaşkanlığı Sözcüsü İbrahim Kalın yaptığı açıklamada <u>16 Mart'tan itibaren ilkökul, ortaokul ve lise eğitimine 1 hafta, üniversite eğitimine ise 3 hafta ara verileceğini; 23 Mart'tan itibaren uzaktan eğitimle televizyon ve internet ortamından eğitim öğretime devam edileceğini</u> açıkladı. Millî Eğitim Bakanı Ziya Selçuk, haftalık ders programlarının yapılandırılarak, <u>EBA, internet ve Türkiye Radyo Televizyon Kurumu ile televizyondan gerekli telafi eğitim desteği sunulacağını</u> , eğitimin aksamaması için tedbirlerin alındığını söyledi |
| 13 Mart 2020 | Sağlık Bakanı Fahrettin Koca, resmî Twitter hesabından açıklama yaparak gözlem altına alınan ilk hastanın yakınında da koronavirüs tespit edildiğini açıkladı. Akşam saatlerinde yapılan yeni açıklama ile ilk hasta ile aynı ailede bulunan üç kişinin daha koronavirüs taşıdığı tespit edildi ve böylece Türkiye'deki onaylanmış vaka sayısı beşe yükseldi. |
| 13-31 Mart 2020 (Seyahat-topluluk kısıtlamaları) | Türkiye Büyük Millet Meclisi Başkanlığı, 13-31 Mart tarihleri arasında meclise ziyaretçi alınmayacağını duyurdu. |
| 13 Mart 2020 (Seyahat-topluluk kısıtlamaları) | Ulaştırma ve Altyapı Bakanı Mehmet Cahit Turhan; <u>Almanya, Fransa, İspanya, Norveç, Danimarka, Belçika, Avusturya, İsveç ve Hollanda'ya uçuşların tek taraflı olarak iki yönlü olacak şekilde 14 Mart saat 08.00'den itibaren 17 Nisan tarihine kadar durdurulacağını</u> açıkladı. |
| 13 Mart 2020 (Seyahat-topluluk kısıtlamaları) | Adalet Bakanı Abdulhamit Gül, <u>açık ve kapalı tüm cezaevlerindeki görüşlerin, cezaevlerindeki aile görüş odalarının kullanımının, cezaevleri arasındaki nakillerin iki hafta süreyle ertelendiğini, bakanlığa bağlı kurumlara girenlerin ateşlerinin ölçüleceğini</u> açıkladı. |
| 14 Mart 2020 | Sağlık Bakanı Fahrettin Koca, umreden dönen bir kişide koronavirüs tespit edildiğini açıkladı, böylece Türkiye'de görülen vaka sayısı 6'ya yükseldi. |
| 14 Mart 2020 (Seyahat-topluluk kısıtlamaları) | Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan ile Azerbaycan Cumhurbaşkanı İlham Aliyev arasında yapılan görüşme sonucunda iki ülke anlaşmalı olarak kara ve hava ulaşımını geçici olarak durdurdu. Türkiye ve Gürcistan, 15 Mart'tan itibaren Sarp Sınır Kapısı'nın karşılıklı olarak yolcu geçişine kapatıldığını açıkladı. |
| 15 Mart 2020 | Gençlik ve Spor Bakanlığı'ndan yapılan açıklamaya göre <u>Umre'den dönen 10.330 vatandaşın 5392 tanesi Ankara'daki, 4938 tanesi Konya'daki devlet yurtlarında karantina altına alındı.</u> |
| 15 Mart 2020 | Covid-19 hastalığına bağlı <u>ilk ölüm</u> bildirildi. |

| | |
|--|--|
| 16 Mart 2020 (<u>Seyahat- topluluk kısıtlamaları</u>) | Diyanet İşleri Başkanı Ali Erbaş, <u>cuma namazı başta olmak üzere camilerde cemaat hâlinde namaz kılınmasına ara verildiğini</u> fakat ezanların okunacağını ve camilerin açık bulundurulacağını açıkladı. |
| 16 Mart 2020 (<u>Seyahat- topluluk kısıtlamaları</u>) | İçişleri Bakanlığı bu gece itibarıyla <u>sinema, konser salonu, düğün salonu, kafe, kahvehane, masaj salonu, spor salonu gibi mekânların geçici bir süreyle kapatılacağını</u> açıkladı. |
| 16 Mart 2020 (<u>Seyahat- topluluk kısıtlamaları</u>) | Sağlık Bakanı Fahrettin Koca, uçuş yasağı konulan ülkelere Mısır, İngiltere, İrlanda, İsviçre, Suudi Arabistan ve Birleşik Arap Emirlikleri'nin eklendiğini açıkladı. |
| 16 Mart 2020 (<u>Seyahat- topluluk kısıtlamaları</u>) | İçişleri Bakanlığı 16 Mart saat 10.00'dan itibaren <u>pavyon, diskotek, bar ve gece kulüplerinin geçici olarak kapatılacağını</u> açıkladı. |
| 17 Mart 2020 | Türk Tabipleri Birliği, TTB Uzmanlık Dernekleri, Halk Sağlığı Uzmanları Derneği, Türk Klinik Mikrobiyoloji ve İnfeksiyon Hastalıkları Derneği, Türk Toraks Derneği, Türk Yoğun Bakım Derneği, Covid-19 salgını ile ilgili gelişmeleri değerlendirmek amacıyla bir toplantı yaptı. Toplantının sonuç bildirisinde <u>şeffaflık çağrısı</u> yapıldı. Bildiride ayrıca pandeminin, <u>sağlık çalışanları ve hastalar açısından önemli tehlikeleri getirdiği, bilgilendirme ve önlemler konusundaki eksikliklerin karmaşaya yol açtığı, ilaç kullanımı, testlere ulaşım, çeşitli konulardaki yetersiz bilgilendirmelerin pandemi ile mücadeleyi güçleştirdiği tespiti</u> yapıldı. |
| 17 Mart 2020 (<u>Eğitim tedbirleri</u>) | Millî Eğitim Bakanı Ziya Selçuk, uzaktan eğitime ilişkin içeriklerin ve sürecin yol haritasının hazırlandığını, 23 Mart haftası itibarıyla planlama ve altyapı hazırlıklarının tamamlandığını açıkladı. Selçuk, eğitimin ilk dersinin kendisi tarafından verileceğini belirtti. |
| 18 Mart 2020 | Çankaya Köşkü'nde, Koronavirüsle mücadele kapsamında " <u>Koronavirüsle Mücadele Eş Güdüm Toplantısı</u> " yapıldı. Sağlık Bakanı Fahrettin Koca Twitter hesabından yaptığı açıklamada 61 yaşındaki bir hastanın öldüğünü ve vaka sayısının 191'e çıktığını duyurdu. |
| 19 Mart 2020 (<u>Eğitim tedbirleri</u>) | ÖSYM, yakın zaman içinde yapılması planlanan aralarında TUS ve MSÜ'nün de bulunduğu 9 sınav ileri bir tarihe ertelendi. |
| 19 Mart 2020 (<u>Seyahat- topluluk kısıtlamaları</u>) | Diyanet İşleri Başkanlığı, il müftülüklerine gönderilmek üzere genelge yayımlayarak daha önce <u>alınan tedbirlerle ilgili oluşabilecek olumsuzlukların önüne geçmek amacıyla cuma günü ve kandil gecesi camilerin kapalı tutulacağını ve cuma namazı için sela okunmayacağını bildirdi.</u> |
| 19 Mart 2020 | Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Muharrem Kasapoğlu <u>futbol, voleybol, basketbol, hentbol liglerinin ertelendiğini</u> duyurdu. |
| 20 Mart 2020 (<u>Seyahat- topluluk kısıtlamaları</u>) | Cumhurbaşkanlığı genelgesiyle her türlü <u>bilimsel, kültürel, sanatsal ve benzeri toplantılar veya aktiviteler Nisan ayı sonuna kadar ertendi.</u> |
| 20 Mart 2020 (<u>Seyahat- topluluk kısıtlamaları</u>) | <u>At yarışları ikinci bir duyuruya kadar ertelendi.</u> <u>Balıkesir, Konya ve Malatya'da 65 yaş üstünün ücretsiz toplu ulaşım hakları geçici olarak durduruldu.</u> |

| | |
|---|---|
| 20 Mart 2020 | Sağlık Bakanlığı'nın yayımladığı genelgeyle tüm özel ve vakıf hastaneleri " <u>pandemi hastanesi</u> " ilan edildi. |
| 20 Mart 2020 | İnsan Hakları Derneği, Türkiye İnsan Hakları Vakfı, Özgürlük için Hukukçular Derneği, Çağdaş Hukukçular Derneği, Sağlık ve Sosyal Hizmet Emekçileri Sendikası, Ceza İnfaz Sisteminde Sivil Toplum Derneği, Covid-19 Salgını ve <u>Hapishanelerde Acilen Alınması Gereken Önlemler konusunda bir bildiri yayımladı</u> . Bildiride <u>yaşlı ve hasta, çocuk, hamile, çocuklu tutukluların salıverilmesi ve karantina uygulamaları ile mahpusların sağlık durumları konusunda başta aile ve avukatları olmak üzere kamuoyunun düzenli olarak bilgilendirilmesinin zorunluluğu</u> gibi maddeler yer aldı. |
| 21 Mart 2020 (Seyahat- topluluk kısıtlamaları) | İçişleri Bakanlığı, 81 il valiliğine gönderdiği genelgeyle <u>asker uğurlama törenlerinin geçici süreyle durdurulduğunu</u> bildirdi. <u>Berber, kuaför ve güzellik merkezlerinin faaliyetlerinin saat 18.00 itibarıyla durdurulacağı</u> açıklandı. Bakanlık gece yarısından itibaren <u>lokanta, restoran, pastane vb. iş yerlerinin müşterilerin oturmasına müsaade edilmeyecek şekilde sadece gel-al ve paket servis şeklinde hizmet vereceğini</u> ; <u>65 yaş ve üstü, ayrıca kronik rahatsızlığı olan kişilerin ikametlerinden dışarı çıkmalarının; park, bahçe gibi açık alanlarda dolaşmalarının sınırlandırıldığı</u> açıkladı |
| 21 Mart 2020 (Seyahat- topluluk kısıtlamaları) | Tarım ve Orman Bakanlığı <u>bahçe, park ve mesire alanlarında mangal yakılmasını yasakladı</u> . |
| 21 Mart 2020 (Seyahat- topluluk kısıtlamaları) | Ulaştırma ve Altyapı Bakanlığı saat 17.00 itibarıyla <u>46 ülkeye daha uçuşların durdurulduğunu</u> açıkladı. Böylece toplamda 68 ülkeyle hava ilişkileri kesilmiş oldu. <u>Ankara, Antalya ve İzmir'de de, 65 yaş üstüne sunulan ücretsiz toplu ulaşım hakları geçici olarak durduruldu</u> . |
| 23 Mart 2020 (Eğitim tedbirleri) | 23 Mart'ta, Millî Eğitim Bakanlığı ve Türkiye Radyo Televizyon Kurumu işbirliğiyle açılan ilkökul, ortaokul ve lise derslerinin uzaktan işlendiği TRT EBA TV yayınlarına başladı. |
| 23 Mart 2020 | Sağlık Bakanı Fahrettin Koca düzenlediği basın toplantısında <u>Çin'den virüse iyi geldiği belirtilen bir ilaç (Favipiravir) getirildiğini ve yoğun bakımdaki hastalara uygulanmaya başlandığını</u> açıkladı. Ayrıca Koca, <u>sağlık çalışanlarına 3 ay boyunca ek ücret ödeneceğini</u> duyurdu. |
| 23 Mart 2020 (Seyahat- topluluk kısıtlamaları) | Kapalıçarşı'nın 10.00-16.00 saatleri arasında açık kalması ve giriş çıkışların sadece iki kapıdan kontrollü olarak yapılmasına karar verildi. Gençlik ve Spor Bakanı Mehmet Muharrem Kasapoğlu yurt dışından gelip yurtda karantinaya alınan kişi sayısının 11.269 olduğunu açıkladı. |
| 24 Mart 2020 (Seyahat- topluluk kısıtlamaları) | İçişleri Bakanlığı, yayımladığı genelgeyle <u>marketlerin 09.00-21.00 arası hizmet vereceğini, aynı anda alışveriş yapacak müşteri sayısının müşteriye hizmet sunulan toplam alanın onda biri kadar olabileceğini</u> açıkladı. Ayrıca <u>şehir içi ve şehirler arası ulaşım yapan toplu taşıma araçlarının kapasitesinin %50'si oranında yolcu kabul edebileceğini</u> açıkladı. |

| | |
|--|--|
| 25 Mart 2020 | Yoğun bakımdaki mevcut hasta sayısının 136 olduğu ve 60 yaş üzerindeki 2 hastanın taburcu edildiği ve bundan böyle Türkiye'de bulunan <u>vakalarla ilgili verilerin dijital ortamda yayımlanacağı</u> belirtildi. Fahrettin Koca Twitter hesabından yayımladığı mesajında yeni 561 tanının olduğunu, 12 kişinin hayatını kaybettiğini açıkladı. Toplam vaka sayısı 2.433'e, ölüm sayısı 59'a çıktı. |
| 25 Mart 2020 (Eğitim tedbirleri) | Sağlık Bakanı Fahrettin Koca ve Millî Eğitim Bakanı Ziya Selçuk'un ortak düzenlediği basın toplantısında; <u>okulların 30 Nisan'a kadar tatil edildiği</u> duyuruldu. |
| 26 Mart 2020 (Eğitim tedbirleri) | YÖK Başkanı Yekta Saraç, <u>üniversitelerde bahar döneminde yüz yüze eğitimin yapılmayacağını ve eğitim öğretim sürecini sadece uzaktan eğitim ile sürdüreceklerini; uzaktan eğitim, açık öğretim ve dijital öğretimle sunulamayacak program, ders ve uygulamalı derslerin yaz aylarında tamamlanacağını</u> belirtti. Yükseköğretim Kurumları Sınavı'nın ise 25-26 Temmuz'a ertelendiğini açıkladı. |
| 27 Mart 2020 (Eğitim tedbirleri) | Millî Eğitim Bakanı Ziya Selçuk Twitter hesabından yayımladığı mesajda Yükseköğretim Kurumları Sınavı'ndan 2.dönem konularının kaldırıldığını açıkladı. Kamu Personeli Seçme Sınavlarının Eylül, Ekim ve Kasım ayına ertelendiği açıklandı. |
| 27 Mart 2020 (Seyahat-topluluk kısıtlamaları) | Sağlık Bakanlığı'nın tavsiyesiyle <u>Rize'nin Kendirli Beldesi ve beldeye yakın Yeniselimiye, Beştepe, Esentepe ve Maltepe köyleri</u> koronavirüs vakalarının önüne geçebilmek için karantina altına alındı. Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan yaptığı açıklamada <u>yurtdışı uçuşların tamamen sona erdirildiği, şehirler arası ulaşımın valilik iznine bağlandığı ve piknik alanı, orman, ören yerleri gibi mekanların hafta sonunda kapalı olacağını</u> belirtti. |
| 31 Mart 2020 | Türk-İş genel başkanı Ergün Atalay yazılı bir açıklama yayınlayarak <u>işten çıkarmaların yasaklanması, zorunlu mal ve hizmet üretimi dışındaki tüm işlerin en az 15 gün süreyle durdurulması talebinde</u> bulundu. Atalay, bunların yol açacağı gelir kaybına karşı İşsizlik Sigortası Fonu kaynaklarının hızla devreye sokulmasını, iş ve gelir kaybına uğrayan bütün işçilere işveren, İşsizlik Sigortası Fonu ve devlet tarafından gelir desteği sağlanmasının gerekliliğini vurguladı. |
| 31 Mart 2020 | DİSK, KESK, TMMOB ve TTB yedi acil önlemi içeren metin yayınlayıp imza kampanyası başlattı.Acil önlemler arasında "Temel, zorunlu ve acil mal ve hizmet üreten işler dışında bütün işlerde salgın süresince çalışma acilen durdurulmalıdır. Salgın süresince işten çıkarmalar yasaklanmalı, küçük esnaf desteklenmeli, çalışanlara ücretli izin verilmeli ve işsizler için ise koşulsuz işsizlik maaşı ödenmelidir. Tüketici, konut ve taşıt kredileri ile kredi kartı borçları ve elektrik, su, doğalgaz ve iletişim faturaları salgın riski boyunca faiz işletilmeden ertelenmelidir." gibi maddeler yer aldı. |
| 1 Nisan 2020 | Sağlık Bakanı Dr. Fahrettin Koca <u>vakaların tüm illere yayıldığını</u> bildirdi. |
| 1 Nisan 2020 | Sağlık Bakanı 601 sağlık çalışanının enfekte olduğunu, 1 doktorun hayatını kaybettiğini açıkladı. |
| 2 Nisan 2020 | Koca, Twitter hesabı üzerinden yaptığı açıklamada, test sayısında bir önceki güne göre 4000 civarında bir artış, pozitif vaka sayısında ise test sayısına kıyasla azalma olduğunu belirterek, son 24 saat içerisinde 82 hastanın iyileştiğini ve bu süre içerisinde hayatını kaybedenlerin %82'sinin 60 yaş ve üzerinde olduğunu açıkladı. |

| | |
|---|---|
| 3 Nisan 2020 <u>(Seyahat- topluluk kısıtlamaları)</u> | Cumhurbaşkanı Erdoğan yaptığı basın açıklamasında <u>ülke genelinde 1 Ocak 2000 ve üzeri doğumlular için de sokağa çıkma yasağı getirildiğini, pazar ve market gibi toplu bulunan alanlarda maske zorunluluğu getirildiğini ve 30 büyükşehir ile Zonguldak'a giriş çıkışların 15 gün boyunca durdurulduğunu açıkladı.</u> Fakat sonradan yayınlanan ve bütün il valiliklerine gönderilen ek genelge ile, bu yasağın istisnaları da belirlenmiştir. Buna göre; <u>çeşitli sağlık, cenaze, askerlik ve yolcu taşıma gibi işlemler, bazı şartları sağlama şartıyla giriş çıkış yasağından muaf tutulacaktır.</u> |
| 4 Nisan 2020 | Dışişleri Bakan Yardımcısı Yavuz Selim Kıran, 4 Nisan 2020 itibarıyla yurt dışında Covid-19 nedeniyle 156 vatandaşımızın yaşamını yitirdiğini bildirdi. |
| 10 Nisan 2020 | Olağanüstü toplanan Türk Keneşi toplantısında Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan "Bu savaşı elbette kazanacağız. Bu şekilde bir hareket tarzı benimsenmesi konseyimizin uluslararası görünürlüğüne belirginleştirecek ve küresel gücünü arttıracaktır." ifadelerini kullandı. |
| 10 Nisan 2020 <u>(Seyahat- topluluk kısıtlamaları)</u> | İçişleri Bakanlığı tarafından yayımlanan genelge kapsamında 30 büyükşehir ile Zonguldak'ta 11 Nisan Cumartesi saat 00.00'dan itibaren 48 saat süreyle sokağa çıkma yasağı ilan edildi. Yasağın 2 saat kala duyurulması üzerine fırınlarda ve marketlerde kuyruklar oluştu. Oluşan kuyruklarda kavgalar yaşandı. |
| 12 Nisan 2020 | Petrol İhraç Eden Ülkeler Örgütü (OPEC) ve OPEC dışı bazı ham petrol üreticisi ülkeler, günlük ham petrol üretim miktarını 1 Mayıs'tan 30 Haziran'a kadar 10 milyon varil azaltma kararı aldı. Kesinti, uygulanmaya başladığı tarihten itibaren örgütün en büyük kesintisi olarak tarihe geçecek. Türkiye'de hafta sonuna saatler kala ilan edilen sokağa çıkma yasağını idare edememekle eleştirilen İçişleri Bakanı Süleyman Soylu istifa ettiğini açıkladı. Ancak Cumhurbaşkanı Erdoğan istifayı kabul etmedi. |
| 19 Nisan 2020 | Türkiye'de toplam vaka sayısı 86.306 ve toplam ölü sayısı 2.017 olarak açıklandı. |

Sonuç

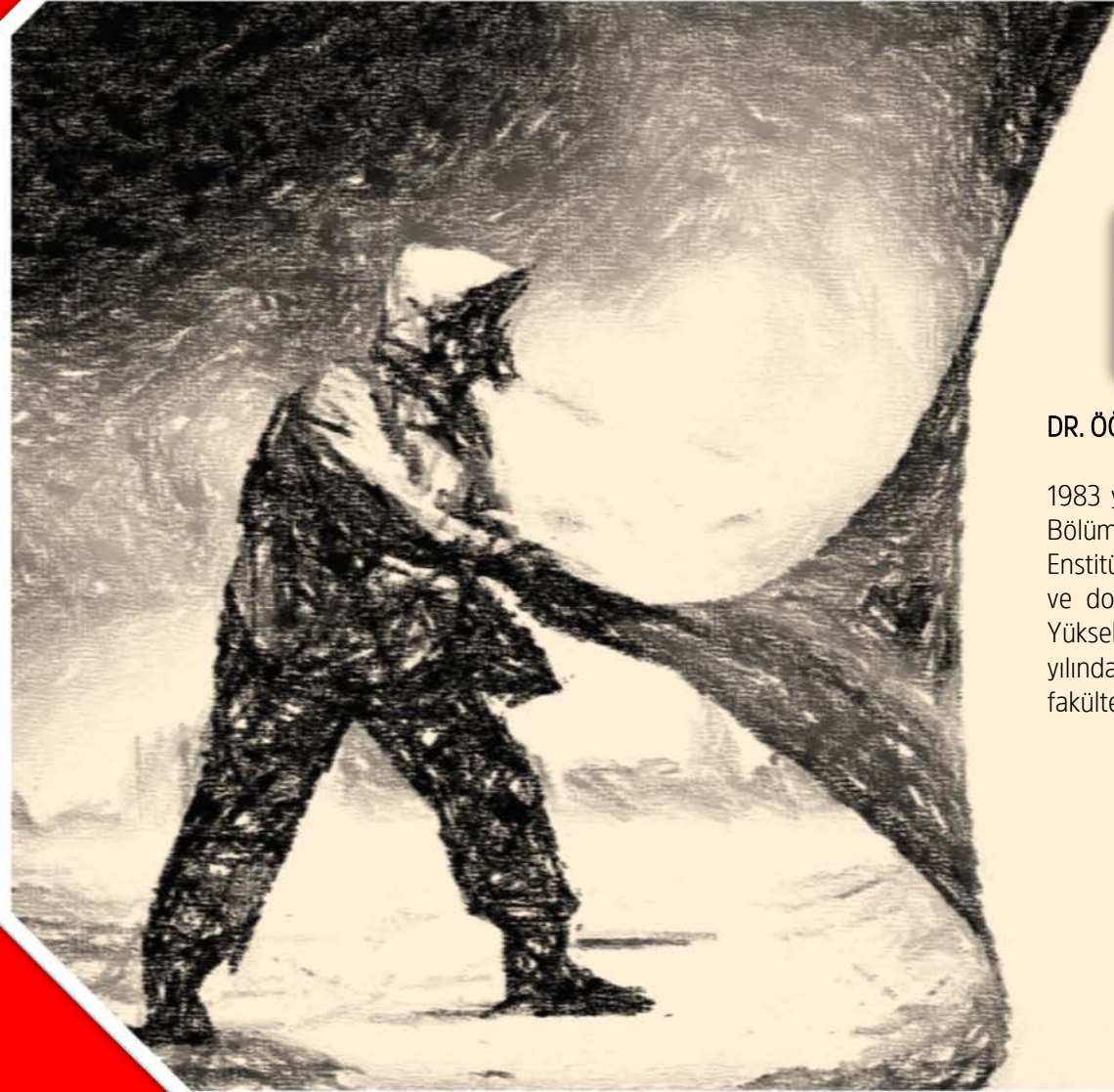
Türkiye'nin pandeminin ilk dalgasında uyguladığı halk sağlığı önlemlerindeki başarısının temelini geçmiş yıllarda bulaşıcı hastalıklardan kaynaklanan salgınlardaki yönetim tecrübesi ve sahip olduğu altyapı hazırlıkları ile son yıllarda gelişen erken uyarı saha epidemiyoloji uygulamaları oluşturmaktadır. İspanyol sağlık sistemi ilk vakası teşhis edildikten sonraki 6 haftalık süreçte pandemi yönetiminde iyi olmasına karşılık, salgından en çok etkilenen bölgelerde, Madrid, Bask bölgesi ve Katalonya'da nüfus hareketliliği yoğun olduğu için sonraki haftalarda şiddetli sorunlar yaşayacaktır. Ülkedeki yeni vakaların sayısı her gün 1000'den fazla artmaktadır. Böyle bir kriz, bir sağlık sisteminin tüm yapı taşları üzerinde her biri sırayla ilgilenilmesi gereken sorunları içeren ağır bir yük-baskı oluşturur. İspanya'nın pandeminin ilk dalgasında başlangıçta yaşadığı sorunlar yönetim, finansman, sağlık hizmetleri sunumu, farmakolojik çalışmalar, sağlık çalışanları ve bilgi paylaşımı gibi konularda ortaya çıkmıştır. İspanya tecrübesinden beş önemli ders çıkarılabilir: İlk olarak, başlangıçta her biri farklı kaynaklara ve mevcut zorluklara sahip olan bölgesel sağlık sistemlerini desteklemek için ek finansal kaynaklara ihtiyaç vardır. İkinci olarak, 2008 mali krizini takiben birçok ülkede görüldüğü gibi, sağlık hizmetlerindeki uzun vadeli düşük yatırımların, yeterli sayıda uzmanlaşmış sağlık personeli, yoğun bakım ünitesi yatakları, koruyucu ekipman, tanı test kitleri ve mekanik ventilatörler eşliğinde sunulacak sağlık hizmetlerine duyulan ihtiyaç artışlarını karşılamada sağlık sistemlerinin gücünü azaltarak esnekliğini bozmaktadır. Üçüncüsü, İspanya toplumu, şu ana kadar alınan önlemlere ve değişen yaşam tarzına ve sosyal mesafe gibi yasaklara uyum gösterse de bu önlemlerin, gelişen bu tutum ve davranışların, bu değişen yaşam stiline aylarca devam edebileceği unutulmamalıdır. Özellikle risk grupları başta olmak üzere toplumun davranış dinamiklerinin izlenmesinde psikososyal ve sosyolojik kanıtlar elde edilmesi de yol gösterici olacaktır. Dördüncüsü, ulusal ve bölgesel hükümetler arasındaki koordinasyon genellikle iyi olsa da,

bunun önümüzdeki birkaç ay boyunca devam etmesini sağlamak için politikacıların durumu siyasi kazanç için kullanmasına izin verilmemesi gerektiği yönünde de çalışmalara ihtiyaç vardır. Son olarak, pandemi bittikten sonra, İspanya'nın daha önce güçlü olan sağlık sektöründeki mevcut yetersiz yatırımın on yılını ele alması gerekecek ve bu da kriz ortamında zor olacaktır (Legido-Quigley et al., 2020).

Kaynakça

- Genel bilgiler, epidemioloji ve tanı. COVID-19 (SARS-CoV-2 ENFEKSİYONU) Bilim Kurulu Çalışması T.C. Sağlık Bakanlığı 1 Haziran 2020, Ankara. Erişim adresi: <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/covid-19-rehberi/COVID-19-REHBERI-GENEL-BILGILER-EPIDEMIOLOJI-VE-TANI.pdf>
- Enfeksiyon kontrolü ve izolasyon. COVID-19 (SARS-CoV-2 ENFEKSİYONU) Bilim Kurulu Çalışması T.C. Sağlık Bakanlığı 1 Haziran 2020, Ankara. Erişim adresi: <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/covid-19-rehberi/COVID-19-REHBERI-ENFEKSİYON-KONTROLU-VE-IZOLASYON.pdf>
- Temaslı takibi, salgın yönetimi, evde hasta izlemi ve filyasyon. COVID-19 (SARS-CoV-2 ENFEKSİYONU) Bilim Kurulu Çalışması T.C. Sağlık Bakanlığı 1 Haziran 2020, Ankara. Erişim adresi: <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/covid-19-rehberi/COVID-19-REHBERI-TEMASLI-TAKIBI-EVDE-HASTA-IZLEMI-VE-FILYASYON.pdf>
- Ağır pnömöni, ards, sepsis ve septik şok yönetimi. COVID-19 (SARS-CoV-2 ENFEKSİYONU) Bilim Kurulu Çalışması T.C. Sağlık Bakanlığı 1 Haziran 2020, Ankara. Erişim adresi: <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/covid-19-rehberi/COVID-19-REHBERI-AGIR-PNOMONI-ARDS-SEPSIS-VE-SEPTIK-SOK-YONTEMI.pdf>
- Antisitokin-antiinflamatuvar tedaviler, koagülopati yönetimi. COVID-19 (SARS-CoV-2 ENFEKSİYONU) Bilim Kurulu Çalışması T.C. Sağlık Bakanlığı 1 Haziran 2020, Ankara. Erişim adresi: <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/covid-19-rehberi/COVID-19-REHBERI-ANTISITOKIN-ANTI-INFLAMATUAR-TEDAVILER-KOAGULOPATI-YONETIMI.pdf>
- Çocuk hasta yönetimi ve tedavi. COVID-19 (SARS-CoV-2 ENFEKSİYONU) Bilim Kurulu Çalışması T.C. Sağlık Bakanlığı 1 Haziran 2020, Ankara. Erişim adresi: <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/covid-19-rehberi/COVID-19-REHBERI-COCUK-HASTA-YONETIMI-VE-TEDAVI.pdf>
- Morg ve defin hizmetleri. COVID-19 (SARS-CoV-2 ENFEKSİYONU) Bilim Kurulu Çalışması T.C. Sağlık Bakanlığı 1 Haziran 2020, Ankara. Erişim adresi: <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/covid-19-rehberi/COVID-19-REHBERI-MORG-VE-DEFIN-HIZMETLERI.pdf> Erişim tarihi: 04.06.2020
- WHO. Country & Technical Guidance - Coronavirus disease (COVID-19) Erişim adresi: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance>. Erişim tarihi: 21.05.2020
- CDC. Implementation of Mitigation Strategies for Communities with Local COVID-19 Transmission. Erişim adresi: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/community-mitigation-strategy.pdf> Erişim tarihi: 15.04.2020
- Legido-Quigley H, Mateos-García JT, Campos VR, Gea-Sánchez M, Muntaner C, McKee M. The resilience of the Spanish health system against the COVID-19 pandemic. Lancet Public Health. 2020 Mar 18. pii: S2468-2667(20)30060-8. doi: 10.1016/S2468-2667(20)30060-8. [Epub ahead of print]
- T.C. Sağlık Bakanlığı. Covid-19 Pandemi döneminde halka açık alanların temizlik ve dezenfeksiyonu. Güncellenme Tarihi: 03.05.2020 Erişim adresi: <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/toplumda-salgin-yonetimi/COVID19-PandemiDonemindeHalkaAcikAlanlarinTemizlikVeDezenfeksiyonu-03052020.pdf>
- T.C. Sağlık Bakanlığı. Covid-19 Pandemi sürecinde oruç tutanlar için beslenme önerileri. Güncellenme Tarihi: 27.04.2020 Erişim adresi: <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/toplumda-salgin-yonetimi/COVID19-PandemiSurecindeOrucTutanlarIcnBeslenmeOnerileri.pdf>

- T.C. Sağlık Bakanlığı. Covid-19 Banka, PTT, karantina merkezleri vb. yerlerde çalışan güvenlik görevlilerine yönelik öneriler. Güncellenme Tarihi: 26.04.2020 Erişim adresi: <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/toplumda-salgin-yonetimi/COVID19-GuvenlikGorevlilerineYonelikOneriler.pdf>
- T.C. Sağlık Bakanlığı. Covid-19 Ramazan’da alınması gereken tedbirler. Güncellenme Tarihi: 23.04.2020 Erişim adresi: <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/toplumda-salgin-yonetimi/COVID19-RamazandaAlinmasiGerekenTedbirler.pdf>
- T.C. Sağlık Bakanlığı. Covid-19 Kullanılan çarşaf ve diğer tekstil ürünlerinin temizliği. Güncellenme Tarihi: 14.04.2020 Erişim adresi: <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/toplumda-salgin-yonetimi/COVID19-HastalarindaKullanilanCarsafveDigerTekstilUrunlerininTemizligi.pdf>
- T.C. Sağlık Bakanlığı. Covid-19 Kapalı işyeri/ofislerde alınacak önlemler. Güncellenme Tarihi: 09.04.2020 Erişim adresi: <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/toplumda-salgin-yonetimi/COVID19-KapaliIsYeriOfislerdeAlinacakOnlemler-09042020.pdf>



DR. ÖĞR. ÜYESİ ELİF SAĞLIK

1983 yılında Almanya'da doğdu. 2001 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Orman Fakültesi Peyzaj Mimarlığı Bölümü'ne yerleşmeye hak kazanarak 2006 yılında mezun oldu. Çanakkale Onsekiz Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı'nda 2007 yılında lisansüstü eğitimine başlayarak yüksek lisans (2010) ve doktora (2019) eğitimini tamamladı. 2012 yılında Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lapseki Meslek Yüksekokulu'na *Öğretim Görevlisi* olarak atandı. 2012- 2019 yılları arasında bu birimde görev yaptı. 2019 yılında *Doktor Öğretim Üyesi* olarak Mimarlık ve Tasarım Fakültesi Peyzaj Mimarlığı Bölümü'ne atan ve aynı fakültede görevine devam etmektedir. Evli ve bir çocuk annesidir.

4. BÖLÜM

KENT GÜNLÜĞÜNDE ANLIK PEYZAJLAR

Dr. Öğr. Üyesi Elif SAĞLIK

- Çanakkale'yi Anlamak
- Çanakkale Nedir?
- Çanakkale Nerededir?
- Çanakkale Nasıldır?
- Çanakkale'de Pandemi
- Kentli Olmak
- Kent Günlüğü
- Kenti Deneyimlemek



4. BÖLÜM

KENT GÜNLÜĞÜNDE ANLIK PEYZAJLAR

Dr. Öğr. Üyesi Elif SAĞLIK

Pandemi... Salgın... Covid... Corona... Covid-19... Karantina...

Maske... Sosyal mesafe... Hijyen... Kolonya... Dezenfektan...

Bilinen bilinmeyen duyduğumuz ama yaşamadığımız birçok kavram. Endişe, korku, panik, belirsizlik gibi durumların iç içe geçtiği karmaşık günler... Bugünlerin başlangıcı 11 Mart 2020 oldu bizler için... Ucu görünmeyen uzun mu kısa mı olacağını bilmediğimiz bir yolculuğa uyandık 11 Martta...

O günle birlikte hayatımıza giren kavramlara bir yenisi daha eklenmişti. “*eski normal*” “*yeni normal*”... Eski normali yeni normalin getirdiği şartlarla tanıdık ve değerini anlamıştık. Ama yeni normal neydi nasıldı kimse bilmiyordu. Yeni normalde karantina sürecini yaşamaya başlamıştık. 18 yaş altı ve 65 yaş üstü bireylerin evlerde yeni normali yaşamaları... Bu yaş skalası dışında kalan bireylerin zorunlu olmadıkça evden çıkmaması, okulların eğitimi durdurması, spor salonları ve sahaların faaliyetini durdurması, çocuk oyun alanları ve kent parkları ile kordon sahil bölgelerinin şerit çekilerek kentliyi kabul etmemesi, AVM’lerin kapatılması, sokakta caddelerde üç beş kişiden fazla insan olmaması, yürürken, markete ya da çöp atmaya giderken maske ve eldiven takılması, kimseyle yakın mesafede bulunulmaması, yan yana geçmemek için çaba gösterilmesi, sosyal mesafenin korunması... İşte bunlar yeni normalin bize sundukları olmuştuk. Covid-19 ile değişen kent yaşamına ilişkin kentin çizgisel anlatımı mimarlık fakültesi öğrencisi tarafından yapılmış çalışmada (Şekil 1) aktarılmıştır.

Covid-19 günlerinde evlerimizde kapalı kaldığımız günlerde kentin ruhu değişmişti. Sessizlik çökmüştü kente... Bu puslu sessizliğin hâkim olduğu, akşamları sağlık çalışanlarına destek için yapılan alkış seremonisi ile az da olsa canlanan kent günlüğünde yönümüzü bulmaya çalışıyorduk. Her birey gibi bende yönümü bulmaya çalıştım. Covid-19 günlerinde yön bulma çabamda yaptığım en güçlü şey yürümek oldu.

Yürümek...

Covid-19 günlerinde yürümek...

Çanakkale’de yürümek, sessiz caddelerde yürümek, maskeli yürümek, mesafeli yürümek...

Yürüyerek kentin sessizliğini, karanlığını ve renksizliğini deneyimledim.

Kentin ışıkları, yayaları, mobilyaları, ağaçları, oturma bankları, otobüs duraklarında bekleyen kentlileri, hepsi birer yaşam belirtisiymiş...

Bu belirtilerin aslında kentin günlüğünde önemli bir yeri olduğunu ve kentin anlık peyzajını oluşturduğunu deneyimlemiş oldum. Caddeyi, sokağı anlamak ve yaşamak için peyzajın anlık durumlarını keşfederek sokağa caddeye üst ölçekten bakmak istedim. Bu süreçte Çanakkale kentinin yürüdüğüm caddelerinde keşfettiğim peyzajın parçalarını peyzaj mimarlığı meslek disiplini kapsamında yalın bir ifadeyle anlatabilme amacıyla yazılan bu yazının pandemi döneminde yapılan çalışmalar arasında yer almasını istedim.

Çanakkale’yi Anlamak

Çanakkale Türkiye için önemli bir kenttir. Tarihi ve coğrafyası ile ayrı bir güzellikte olan kenttir. Çanakkale nedir, nerededir, nasıldır sorularına aradığımız cevaplarla Çanakkale’yi anlamaya çalışmak mümkündür.

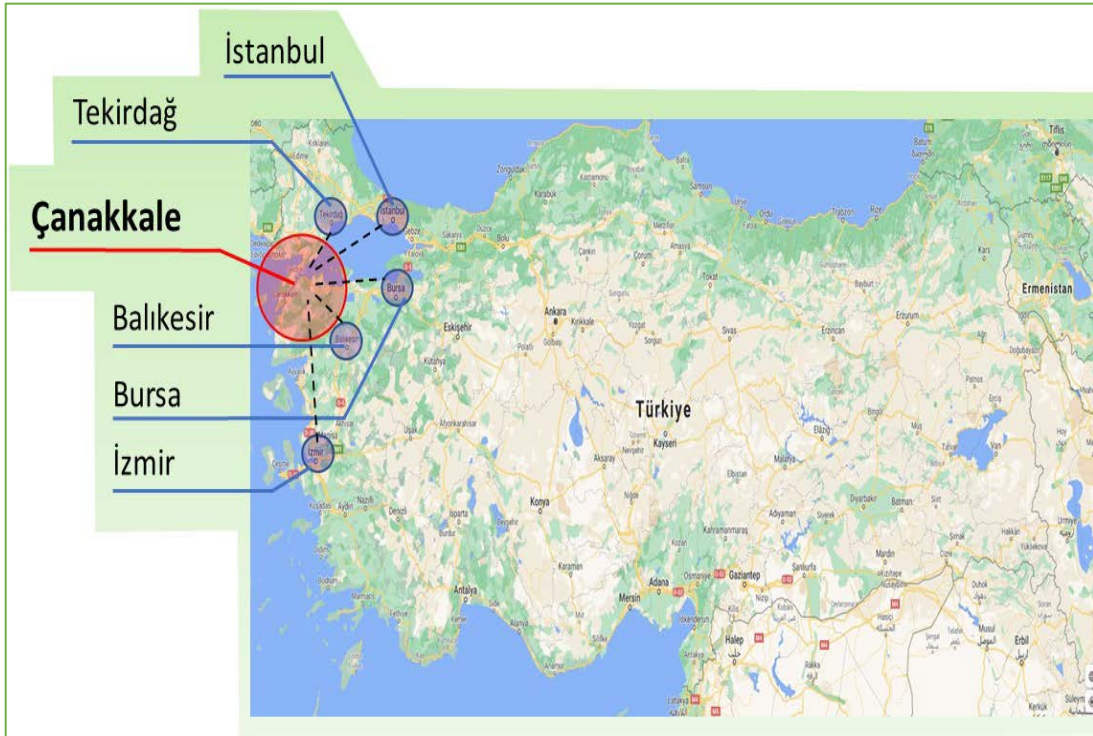
Çanakkale Nedir?

Çanakkale, mavi ve yeşil rengin kente hâkim olduğu bir coğrafyadır. Çanakkale Boğazı, Çanakkale Şehitliği, Bozcaada, Gökçeada, Assos, Küçükkuşu gibi ülkemizde yaşayan yurttaşlarında bildiği tanıdığı doğal güzelliklere sahip bir kenttir.

Çanakkale küçük bir kenttir. Çanakkale’de nüfus yoğunluğu çok fazla değildir. TÜİK (2019) verilerine göre tüm kentte 542.157 kişi yaşıyorken kent merkezinde 184.631 kişi yaşamaktadır. Nüfus yoğunluğu ilkbahar ve yaz aylarında yerli yabancı turist ziyaretleri ile yazlıkçı kültürüne bağlı olarak değişkenlik gösterir. Atatürk Caddesi, Troya Caddesi, İnönü Caddesi, Demircioğlu Caddesi, Plaj Caddesi Çanakkale kent günlüğünde en sık kullanılan ulaşım akslarıdır.

Çanakkale Nerededir?

Çanakkale Türkiye’nin Marmara bölgesinde yer alır. Kuzey Ege’yi de ifade eden kent ülkemizin batı sınırında konumlanmıştır. Ege Denizi ve Marmara Denizi’ne kıyısı bulunur. Trakya’nın Edirne-Kırklareli-Tekirdağ üçgenine kısmen Gelibolu ilçesi ile dahil olmaktadır (Şekil 2). Bursa-İstanbul gibi Türkiye’nin önemli kentlerinden Ege Bölgesi’ne ulaşmak için Çanakkale transit kent görevi üstlenir. Farkında olmadan üstlendiği bu görev Çanakkale için büyük bir hareketlilik kaynağı olur. Bursa, Tekirdağ, Balıkesir, İzmir illeri ile sınırı bulunmaktadır. Bursa, Balıkesir, İzmir illerinden karayolu ile ulaşım sağlanır. İstanbul ve Trakya bölgesinden deniz ve karayolu ulaşımı vardır. Anadolu’dan kente hava yolu ile ulaşım da mümkündür. Çanakkale büyükşehir olmamasına rağmen kente sınırı bulunan illerin büyükşehir olmasından ve büyükşehirlerle iller arası ulaşım yasağı uygulanmasından dolayı kentin doğal olarak izole kaldığını çalışmanın konusu itibarıyla vurgulamak gerekir.



Şekil 2. Çanakkale’nin konumu ve komşu illeri

Çanakkale Nasıldır?

Çanakkale geçilmez!...

Dur yolcu; bilmeden gelip bastığın bu toprak bir devrin battığı yerdir...

Sözleri Çanakkale kentinin tarihi değerini ortaya koyan önemli ifadelerdir ve kolektif bellekte yerini almıştır. Toplumsal hafızaya yerleşen bu ifadeler ışığında Çanakkale'nin tarihe açılan bir pencere olduğunu söylemek mümkündür. Sayısız şehit verilmiş, toprağında sayısız mücadele yaşanmış olan Çanakkale kenti Gelibolu Yarımadası Tarihi Alanı, Şehitlik Abidesi, Troya Antik Kenti, Troya Müzesi, Kilitbahir Kalesi, Deniz Müzesi, Nusret Mayın Gemisi, Aynalı Çarşı, Assos, Behramkale gibi çok sayıda tarihi ve turistik değere ev sahipliği yapmaktadır.

Çanakkale'de Pandemi

Pandemi günlerinde her kentte olduğu gibi Çanakkale'de de günlük yaşam değişmişti. Bu değişiklik kentin her kesiminden kullanıcıyı etkilemişti. Olumsuz haberlerin aktarıldığı ülke gündeminden belki de bir psikolojik kaçış için arayış çabasına girilmişti. İnsanlar bu süreçte evlerinde kendileri veya aileleri ile daha çok zaman geçirdi. Hayatın yoğunluğundan sakin bir yaşama geçiş süreci yaşandı. Yapılmayan veya ertelenen hobiler, etkinlikler, okunacak kitaplar, izlenecek filmler, sosyal medyada konserler gündeme geldi. Bu noktada yön bulma çabamda benim tercih ettiğim arayış yürüme eylemi oldu. Bu eylem sırasında anlık peyzajları keşfetmeye çalıştım.

Atatürk Caddesi ve Troya Caddesi pandemi günlerinde anlık peyzajın keşfedildiği yürüme rotaları olarak ele alınmıştır (Şekil 3, 4).



Şekil 3. Atatürk Caddesi ve nitelikleri

Atatürk Caddesi

Tüm kentlinin kullandığı yoğun bir caddedir. Yaya, taşıt ve bisiklet trafiği olarak farklı kullanımlara olanak verir. Cevat Paşa Mahallesi, Barbaros Mahallesi ve İsmet Paşa Mahallelerinin ortak caddesidir. Piri Reis Caddesi'ne bağlanarak sonlanır. Denize paralel olarak kent içerisinde uzanan bu caddenin 4.133 metre uzunluğu; 15,20 metre genişliği olup eğimi yoktur. Ortalama 5200 adım sayısı yürünerek tamamlanmaktadır.



Şekil 4. Troya Caddesi ve nitelikleri

Troya Caddesi

Kentli tarafından kullanılan ikinci yoğun caddedir. Taşıt ve bisiklet trafiği yaya hareketine oranla fazladır. Barbaros Mahallesi, Cevat Paşa Mahallesi, İsmet Paşa Mahallelerinden geçen caddedir. Piri Reis Caddesi'ne bağlanarak sonlanır. Atatürk Caddesi'nden doğu yönlü ayrılan bu cadde 2.016 metre uzunluğunda olup 19 metre genişliğindedir. Yürüyerek ortalama 2700 adım sayısı ile tamamlanmaktadır.

Kentli Olmak

Kent sürekliliktir. Kültür, mekân ve ilişki sürekliliğidir. Disiplinin varlığıdır. İmkandır. Meslek çeşitliliğidir. Bu mesleklerin dayanışmasıdır. Kentli olmak ise kenti yaşamaktır. Kenti deneyimlemektir. Kentli olmak, her zaman var olan ve zaman geçtikçe gelişen değişen bir şeyi yaşamaktır.

Kent Günlüğü

Kenti yaşamak ve kenti deneyimlemek aslında iç içe geçmiş kavramlardır. Kentliyi, kenti yaşadığı anlarda kentsel mekânlara ya da bölgelere davet etmesidir. Cumhuriyet Meydanı, Çanakkale Savaşlarında kullanılan Tarihi Top, Öğretmen Evi ve önünde ki alan, İskele Meydanı, Vitalis'in Önü, Şakir'in Çay Bahçesi, Aynalı Çarşı ve yakın çevresi, Ziraat Bankası'nın önü, Saat Kulesi Meydanı, Eski Kordon, Golf Aile Çay Bahçesi, kapalı pazar alanı Çanakkale'de kent günlüğünün yaşandığı mekânlardır. Bu mekanlar kentli için buluşma, toplanma, dinlenme, yürüme, kenti izleme ve alışveriş gibi eylemlerin gerçekleştiği etkili kentsel bölgelerdir (Şekil 5). Başka bir ifadeyle kentlinin kent sahnesine çıktığı önemli mekânlardır. Bu mekanlar kentin fiziksel çevresini oluşturur. Kentlinin duyu ve algılarına hitap eder. Kamusal hayatta iletişim ve sosyalleşmeyi gerçekleştirir.



Şekil 5. Çanakkale kentsel günlük mekanlar

Kenti Deneyimlemek

Kenti deneyimlemenin en önemli ve etkili aracı yürümektir. Yürüme eylemi, sokak/cadde ve gündelik hayat kavramları kenti deneyimleme aşamasında etkileşim içinde olan kavramlardır. Caddede, sokakta, parkta yürürken kenti okumuş oluruz. Yürdüğümüz geçtiğimiz yerler için düşünme fırsatımız olur. Düşünürken geçtiğimiz yerlere anlam yükleyebiliriz. Araç kullanarak yaptığımız kent içi yolculuklarda fark edilmeyen detaylar yürüyerek fark edilir. Bu farkındalık ile anlık peyzajları keşfetmek ve değerlendirmek mümkündür. Pasif bir eylem gibi görünse de yürümek aslında bu keşfediş ve değerlendirme ile aktif bir eyleme dönüşmektedir.

Adım atarak başlayan yürüme eylemi ifadeye dönüştüğü takdirde kent deneyimi gerçekleşmiş olur. Yürüyen kişi seçim yapmış olur. Bu yazı ile siz okuyuculara aktarılmak istenen tam olarak bu anlatımdır.

Yürüyerek söze dökülen deneyimlemede anlık peyzaj için cadde/sokak üzerinde yer alan kentin peyzaj parçalarından faydalanılır. Şekil 6'da sunulduğu gibi zeminde kullanılan malzeme ve rengi, oturma birimleri, aydınlatma elemanları, bina cephe renkleri, çöp kutusu, reklam panosu, durak, çeşme gibi kentsel donatılar bu kentin peyzaj parçalarına örnek olarak verilebilir (Rehan, 2013).



Şekil 6. Kent günlükünde peyzaj parçaları

Kentliye, kentin doğal yapısından arta kalan kısımlarını kullanma fırsatı veren, peyzaj mimarları tarafından hazırlanmış kapsayıcı ve kaliteli peyzaj tasarımları sunulmalıdır. Kent peyzajında sürdürülebilirlik, yaşanabilir kentler oluşturmada peyzaj planlama ve peyzaj tasarımının çıkış noktasıdır. Peyzaj parçalarının bir kent için neden gerekli olduğunu ya da kentli için neden önemli olduğunu belirtmek gerekir. Bu noktada Balmori (2010) tarafından hazırlanmış olan yirmi beş maddelik "Bir Peyzaj Manifestosu"ndan yararlanabiliriz. Bu bildiriye göre bazı maddeler şöyle sıralanmaktadır:

- ✓ Peyzaj, insanların beklenmedik şekillerle ve mekânlarla karşılaşmaktan zevk alacakları ve bunların kıymetinin neden ve nasıl takdir edilmesi gerektiğini keşfedecekleri karşılaşma alanları oluşturabilmelidir.
- ✓ Peyzaj şiir gibi, belli bir anlamı telkin ederken aynı zamanda farklı yorumlara da açık olabilmelidir.
- ✓ Peyzaj zaman gibidir, asla aynen tekrarlanmaz. Bu sabit olmama özelliği, peyzajı değerli yapan şeylerden biridir.
- ✓ Peyzaj, kendimizle doğanın başka unsurları arasında, örneğin kendimizle bir nehir arasında köprüler kurabilmelidir.
- ✓ Mimari ile peyzaj arasındaki sınır geçirgen olabilir.
- ✓ Bitkilerin birbirinden bağımsız ve sabit unsurlar olarak değil, birbiriyle bağlantılı ve birbirini değiştiren gruplar olduğu şeklindeki yeni yaklaşım, peyzaj formunun da önemli bir özelliği olan akışkanlığa örnek olarak verilebilir.
- ✓ Peyzaj sadece bir ziyaret yeri olmanın ötesinde kent sahnesindeki en önemli aktör hâline gelebilmektedir.

Yukarıda aktarılmaya çalışılan "Bir Peyzaj Manifestosu"nun bazı maddelerinin yaklaşımlarını irdelediğimiz noktada şunları söyleyebiliriz.

- Kentli için peyzaj kent içerisinde anlık sürprizler ve keyifli, konforlu vakit geçirebilecekleri yerler, mekanlar, donatılar sunulmalıdır.

➤ Peyzaj tasarımları duysal algılara hitap eden bir disiplin olduğu için kentli tarafından farklı algılanabilir. Her kentli için farklı anlamlar taşıyabilir. Kentlinin memnuniyeti, konfor değerlendirmesi farklılık gösterebilir.

➤ Peyzaj tasarımında kullanılan canlı ve cansız materyal bütüncül olarak ele alınır. Her iki öğe arasında bir etkileşim vardır. Formu, rengi, dokusu, boyutu gibi birçok unsur bu öğelerin birbirini tamamlamasını sağlar. Bu şekilde peyzaj tasarımında bir konsept ortaya çıkar. Konsept, mekânı kullanıcıya anlatan mimari bir sunum niteliğindedir. Bu nedenle mekânsal konseptin aktarıldığı peyzaj tasarım projeleri birbirinden farklı ve özgün olmaktadır. Canlı materyal olarak kullanılan bitki grupları dört mevsim boyunca o mekâna hareketlilik kazandırır. Cansız materyal grubu olarak değerlendirilen kentsel donatılar (oturma birimi, durak, çeşme, aydınlatma birimi, bilgilendirme levha ve panoları...) peyzaj tasarımlarının en önemli parçalarıdır.

➤ Kentin doğal unsuru olan dere, deniz gibi özellikleri kentin günlüğüne taşımak kentli için bir kullanım alanı oluşturması sağlanabilir. Kent günlüğünde bu bütünlüşmeyi sağlamak peyzaj tasarımları ile mümkündür.

➤ Mimari yapılar ile kentli arasında bir geçirgenlik oluşturmak, yapı ve canlı arasında keskin ayrımı yumuşatmak için özel tasarımlar ile çözümlenir. Dikey bahçeler, çatı bahçeleri gibi uygulamalar bunlara örnek olarak verilebilir.

➤ Peyzaj tasarımlarında kullanılan bitkiler kendi içinde; yaprak özelliğine (biçimi, ibreli, geniş yapraklı, dokusu, dökme durumu, rengi), bitkinin boyu, formu (konik, piramidal, geniş tepeli, sarkık) özelliklerine göre gruplandırılır. Kentin iklimsel verileri ve peyzaj tasarımının konseptine uygun bitki türleri seçimi yapılır. Bitkilerin farklı görevleri bulunmaktadır. Bitkiler peyzaj tasarımlarında rüzgar perdesi, gürültü perdesi, mahremiyet oluşturma, mekan oluşturma, yön gösterme, gölge elemanı özelliği ile çeşitli görevler üstlenirler ve bu doğrultuda tasarımlarda yer alırlar.

➤ Kaliteli, estetik peyzaj tasarımları ile oluşturulan kentsel mekânlar; kentin günlüğünde ve kentlinin kenti deneyimlemesinde kullandığı etkili mekânlardır.

Manifestonun bizlere anlatmaya çalıştığı gibi peyzaj tasarımı her yerde olup zamansızdır. Kentin her bir parçası ile bütünlüşerek kentliye sunulur ve anlık peyzajlara ulaşması sağlanır (Şekil 7). Anlık peyzajın keşfedildiği alanları mekân olarak değerlendirmek mümkündür. Mekânlar kamusal, kentsel, iç, dış, bilimsel, eğitim, dini, turizm mekânları olmak üzere çok çeşitlidir. Bu mekânların kullanıcılarına göre peyzaj tasarım projesi ortaya çıkar. Kullanıcının beklentileri ve ihtiyaçları tasarımı yönlendiren en önemli unsurdur.



Şekil 7. Kent içerisinde anlık peyzajlara örnek

Bir kentsel peyzaj mekânında kullanıcının davranışsal kriter seçimi o mekânı değerlendirmesinde önemlidir. Kentsel peyzajda fonksiyonel ve mekânsal uygunluk, fizyolojik süreklilik (iklimin uygunluğu, tehlikelerden korunma), algısal yeterlilik ve uygunluk, sosyal kolaylaştırma (sosyal izolasyon ve sosyal yeterlilik) beklentilerine tasarım ile çözümler aranır (Göregenli, 2018). Bu doğrultuda bir mekâna ilişkin yapılan peyzaj tasarımında mekânlar işlevleri ve yapıları ile sosyal çekicilik sağlamalıdır. Peyzaj tasarımları doğa ve tasarım öğeleri, işlevsel, estetik, ekolojik ve ekonomik bileşenleri ile bütüncül bir yaklaşım sergilemelidir (Kırıt ve Sağlık, 2018). Bu yaklaşım sonucunda mekanlar zemin, sınır, kullanımlar, kamusal sanat, kent mobilyaları, aydınlatma, güvenlik kriteri ile birlikte değerlendirilmelidir. Mekanlarda, donatılarda farklılıklar oluşturulmalı, mekanlar arası geçiş ve erişim kolay olmalıdır. Doku, ses ve koku duyuları tasarım algısına eklenmeye çalışılmalıdır (Kentsel Tasarım Rehberi, 2017). Bu kentsel peyzaj mekânında kaliteyi sağlayan belirteçler ile şu soruları kentli olarak sormak ve cevaplarını aramak istenebilir.

- Yolları (mekânı) farklı yapan nedir?
- Belirli özelliği nedir?
- Bu mekânla ilgili neler hissediyorsunuz?
- Yaya yolları genişliği uygun mu?
- Yaya yollarına erişim kolay mı?
- Yaya konfor düzeyi yeterli mi?
- Yaya yolu dokusu nasıl?
- Caddede aktif / pasif mekanlar mevcut mu?
- Caddede konumlanmış yapılarda kat yüksekliği ne hissettiriyor? Sınır, kenar ya da duvar etkisi oluşturuyor mu?
- Cadde üzerinde konumlanmış yapılarda cephe tasarımı hoş mu?
- Cadde üzerinde sosyal etkileşime imkân veren alanlar mevcut mu?
- Cadde üzerinde oturma birimim yeterli mi, konforlu mu?
- Caddede aydınlatma yeterli mi, estetik mi?
- Yürüyüş, bisiklet ve taşıt yolu ile ayırım yeterli mi, anlaşılır mı?
- Caddede yürürken kentin kimliğine yönelik bir öğe mevcut mu?
- Simge ya da işaret olabilecek bir öğe var mı?
- Caddede odak noktaları ya da buluşma noktaları var mı?
- Hoş bir yer mi?
- Yürümek için iyi bir mekân mı?
- Güvenli mi?
- Rahat mı?
- İyi bir imajı var mı?
- Konforlu mu?
- Canlılık var mı?
- Erişilebilir mi?
- Deniz veya su sesleri duyulabilir mi?
- Yaya ve taşıt trafik yoğunluğu fazla mı?
- Temiz mi?
- Yeşil manzarayı nasıl değerlendiriyorsunuz? Yeterli mi, az mı yoksa tükenmiş mi?
- Peyzaj donatı elemanlarının durumu nasıldır? Kaliteli ve yeterli mi?

Bu yazının içeriğinde kentsel mekân olarak Çanakkale kenti Atatürk Caddesi ve Troya Caddesi; kullanıcı olarak ise kentli yani benim anlık peyzajı parçalarıyla değerlendirmeme yer verilmiştir. Bu değerlendirmeyi yaparken; kentli olarak sorduğum ve cevaplarını aramaya çalıştığım noktalarda (Şekil 9) kentin cadde/sokak peyzaj tasarımında beklentiler ile keşfedilen mevcut durumun keşifmediğini üzümlere ifade etmek isterim. Bu nedenle kentlinin beklentisi olarak dikkate alınabilecek detayları ise sunarken şöyle sıralayabilirim.

- ✓ Herkesin yardım almadan kullanabileceği erişebileceği mekanlar ve donatılara yer verilebilmelidir.
- ✓ Kentsel doku ile uyum içinde olabilmelidir.
- ✓ Caddenin kapasitesi farklı ulaşım tipolojilerine imkân verebilmelidir.
- ✓ Oturma dinlenme cepleri olabilmelidir.
- ✓ Donatıların niteliği ve sayısı arttırılabilmelidir.
- ✓ Kentin kimliğinde yer edinecek imgesel öğelere yer verilebilmelidir.
- ✓ Dört mevsim boyunca hizmet edebilmelidir.
- ✓ Zemin düzleminde saksı bitkileri ile peyzajdan canlı parçalar kullanılabilir.
- ✓ Taşıt ve yaya kullanıcıları için güvenliği arttıran yeşil bant uygulaması olabilmelidir.
- ✓ Eğlenceli mekânlar bölümler oluşturulabilmelidir.
- ✓ Her yaşta akılda kalan cadde üzerinde mekanlar tasarlanabilmelidir.
- ✓ Dönüşümlü sergi panelleri kullanılarak açık hava sergi mekanları oluşturulabilmelidir.
- ✓ Grafiti ve oyun merkezli bölgeler oluşturulabilir.
- ✓ Binaların cephelerinin aydınlatılması ve renklendirilmesi ile görsel kalite oluşturulabilir.
- ✓ Gece aydınlatmasında ışık kirliliği oluşturmayacak şekilde renklendirmeler tercih edilebilmelidir.
- ✓ Halk sağlığını koruma ve iyileştirme noktasında yürümeye teşvik edici, rahatsızlık vermeyen zemin kaplama malzemesi kullanılabilir.
- ✓ Şekil 8'de görüldüğü gibi "Ulaşım Aracın Yürüyüş Olsun" mesajı ile yürümeye yönelik davetkar yazılar kullanılabilir.



Şekil 8. Kent günlüğünde yürüme eylemi ile keşfedilen caddelere ilişkin görseller

Kentin günlüğünde anlık peyzajları yaşadığımız caddelerde kentliye kaliteli mekanlar sunmak önemlidir. Günün her saatinde ve her mevsimde bu caddeleri kullanabilmek, mekanları yaşayabilmek için uygun donatı ve malzemeler kullanılmalıdır. Kentsel donatılar, caddede yaşanan anlık peyzajın kent günlüğüne yansımasıdır. Bu nedenle kentsel donatılar ile oluşturulan anlık peyzajlar yaya dostu, yürümeyi seven kentliler için büyük önem taşımaktadır. Yürüdüğümüz kaldırım ve caddelerde kullanılan malzeme kentliyi rahatsız etmemeli aksine davetkar olacak şekilde tasarlanmalıdır. Yürüyüş için cazibe oluşturmalı ve teknik açıdan kentin tüm iklimsel koşullarına uygun olmalıdır. Yürürken dinlenme ihtiyacına cevap verecek dinlenme oturma mekanları tasarlanmalıdır. Bu mekânlarda kullanılan malzemeden aydınlatma ihtiyacına kadar olan yelpazede güvenlik şartları sağlanmalıdır.

Aydınlatma armatürleri, otobüs durakları, çöp kutuları, sanatsal objeler, yapı cepheleri gibi peyzaj parçaları kentin caddelerinde görsel kaliteyi etkileyen unsurlardır. Her parçayı bir bütün olarak değerlendirmek kentin dokusuna uygun çözümler sunmak anlık peyzajın keşfinde oldukça önem arz etmektedir.

Özet

- Pandemi günlerinde yürüme eyleminin en önemli ulaşım aracı olduğu konusunda farkındalık oluştu.
- Caddelerde yürürken kentin okunması gerçekleşti.
- Kentli olarak yürünen caddelerde anlık peyzajlar keşfedilerek değerlendirilmesi yapıldı.
- Kent kullanıcısının kaliteli caddelerde kaliteli anlık peyzajları yaşayabilmesi için beklentiler sıralandı.

Kaynakça

- Kent, 2020. Kent, Çözüm Üreten Kentler. Marmara Belediyeler Birliği Yayınları Sayı: 2.
- Balmori, D. 2010. A Landscape Manifesto Diana Balmori. Yale University Press, 279, New Haven and London.
- Göregenli, M., 2018. Çevresel Psikoloji, İnsan Mekan İlişkileri. İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, Sy. 217.
- Kentsel Tasarım Rehberi, 2017. T.C. Çevre ve Şehircilik Bakanlığı Yerel Yönetimler İçin Kentsel Tasarım Rehberi Hazırlama El Kitabı.
- Rehan, R. M., 2013. Sustainable Streetscape as an Effective Tool in Sustainable Urban Design. HBRC (Housing and Building National Research Center) Journal, 9:173-186.
- Kırıt, N. ve Sağlık, A., 2018. Kentsel Peyzaj Tasarımında Dikey Bahçe Uygulamaları. Uluslararası Hakemli Tasarım ve Mimarlık Dergisi, 13:161-179.
- TÜİK, 2019. Türkiye İstatistik Kurumu Nüfus Verileri.



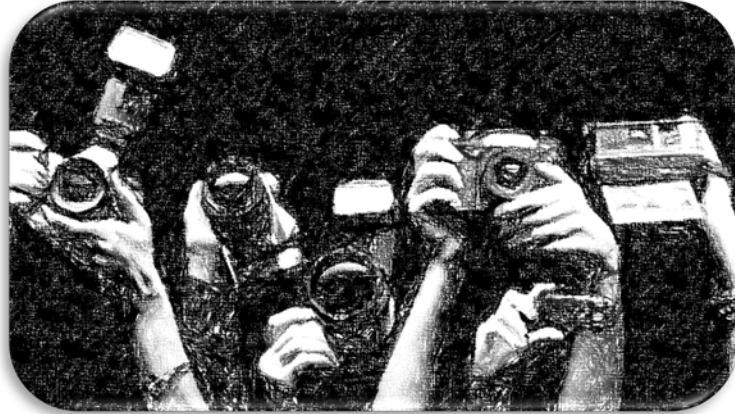
DR. ÖĞR. ÜYESİ ENGİN ÇAĞLAK

Gazeteci ve Akademisyen. 1972 yılında Ankara'da doğdu. 1990'da Ankara'da Parlamenter Dergisi'nde meslek hayatına başladı. Marmara Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Genel Gazetecilik Bölümü'nden 1998'de mezun oldu. 2001 yılında İstanbul Ticaret Üniversitesi İletişim Fakültesi Medya ve İletişim Sistemleri Bölümü'ne öğretim görevlisi oldu. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İletişim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Genel Gazetecilik Bilim Dalı'nda doktorasını 2013 yılında tamamladı. 2016 yılından itibaren de Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İletişim Fakültesi Gazetecilik Bölümü'nde öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır. Evli ve bir çocuk babasıdır. Gazetecilik, Araştırmacı Gazetecilik, Fotoğrafçılık, İletişim Teknikleri, Medyada Algı, Medya Okuryazarlığı, İletişim Kuramları ve Etik konularında çalışmaları bulunmaktadır. Editörlüğünü yaptığı "Bu Toprakların İletişim Tarihi" isimli kitabı 2016 yılında basılmıştır.

PANDEMİ VE GAZETECİLİK

Dr. Öğr. Üyesi Engin ÇAĞLAK

- Özet
- Giriş
- İletişim Nedir?
- İletişim Neden Bu Kadar Önemlidir?
- Haber ve Habercilik
- Haber Kaynakları
- Olağanüstü Durumlarda Habercilik
- Covid – 19 Salgını ve Gazetecilik
- Sonuç



5. BÖLÜM

PANDEMİ VE GAZETECİLİK

Dr. Öğr. Üyesi Engin ÇAĞLAK

Bilgi akışı ve iletişim insanlık tarihinin her döneminde çok önemlidir. Ancak iletişim teknolojilerindeki hızlı gelişim ve değişim 21. Yüzyıla damgasını vurdu. Bilgi akışı ve iletişim avcumuzun içinde ve parmaklarımızın ucunda, saniyeler içinde iletişim döngüsünü tamamlayabilmektedir. Kaynak, mesaj, alıcı ve geri bildirim, o kadar hızlı ve süreklilik içerisinde ki hiç son bulmayacak gibi görünmektedir. Bununla birlikte küresel çapta yaşanan bir sağlık problemi ise insanoğlunu yeni bir yaşam formuna doğru zorlamaktadır.

Dünya çapında görünen Covid – 19 salgını, yaşam biçimlerini ve alışkanlıklarını bütünüyle değiştirdi ve değiştirmeye devam edecek gibi görülmektedir. Corona salgını sadece bireyleri ve yaşamlarını etkilemedi pek tabii, birey bazında toplumları, ülkeleri etkiledi. Üstelik bu etki hem sosyal hem ekonomik hem de siyasal anlamda pek çok yeni açılımlara sebep oldu. Bütün bunlar dünya çapında yaşanırken iletişim akışı ve habercilik durdu mu? Durmadı aksine insanlar daha çok bilgiye ihtiyaç duydu. Salgın hakkında daha çok bilgi öğrenmek, olup biteni önce yakın çevresinde sonra genişleyen halkalar şeklinde dünya çapında bilmek istedi. Bilmek istemenin bu kadar önemli olduğunun farkında değildik belki ama bu sefer hayati bir bilgi söz konusu olunca, bilgi akışı ve iletişimin önemi bir kez daha anlaşıldı. Bu süreçte profesyonel gazeteciler ve haber medyası nasıl bir yol izledi. Bütün dünya da sokağa çıkma yasağı varken, insanlar evlerine kapanmışken, gazeteciler toplumları bilgilendirmek için yine kendileriyle ve zamanla yarışıyorlardı.

Bu çalışmada pandemi sürecinde gazetecilerin ve haber medyasının nasıl çalıştığı, hangi şartlarda haber ürettikleri üzerine yoğunlaşacağız. Böylelikle çalışmanın önemi gazetecilerin çalışma şartları ve yaşadıklarının aktarılmasıyla ortaya çıkacaktır. Çalışmanın amacı gazetecilerin daha uygun ve daha güvenli şartlarda çalışmalarını için bir durum tespitinden bulunmaktadır. Uluslararası, ulusal ve yerel basından örneklerle çalışmanın kapsam ve sınırlılıklarını pandemi dönemiyle kısıtlı tutacağız.

Giriş

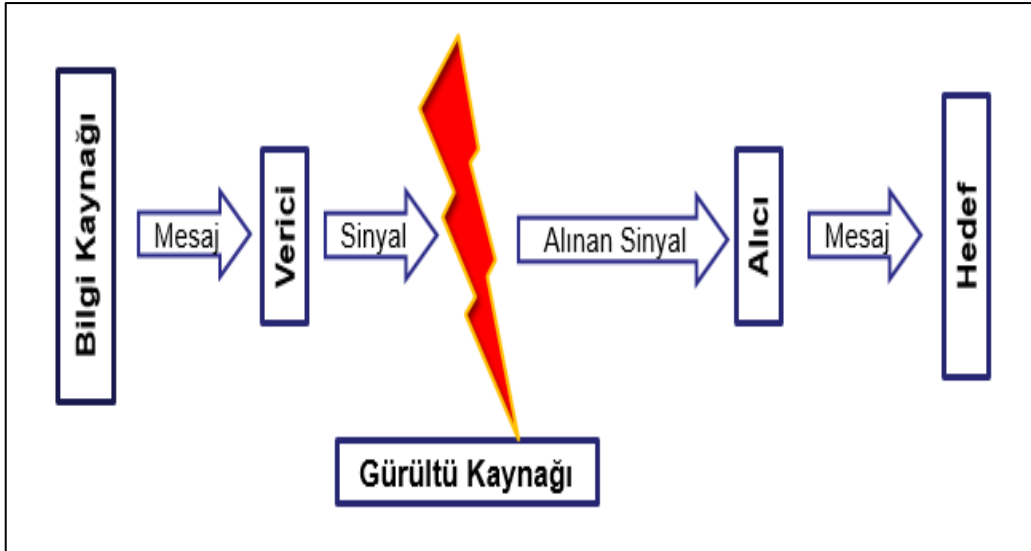
Bilgi ve haber akışı insanlık tarihi boyunca her daim önemli olmuştur. Sosyal bir varlık olan insan içinde yaşadığı toplum veya yaşamadığı toplum dâhil çevresinde olup biten hakkında sürekli bir merak içindeydi. İlk insanlar mağara duvarlarına resimler çizdi. Nasıl avlandığını, nasıl hayat sürdüğünü aktardı mağara duvarlarına ve yüz yıllar sonrasına. İnsan iletişim kurmak ister ve bunun pek çok sebebi vardır ama en temel sebebi “Ben varım, ben de buradayım” demektir. Günümüz insanı da kendi mağara duvarlarına resimler çizmekte, ben de buradayım demektir. Bu yüzyılın mağara duvarları ise sosyal medya mecralarıdır. Her bir insan, topluluk, kurum ve kuruluşlar da kendi sosyal medya hesaplarına varlıklarını kazımaktadır. Bundan yüzyıllar sonra sosyal medya mecraları incelendiğinde, o zaman ki

insanlar da bizim için “21. Yüzyılda insanlar böyle yaşamış, böyle giyinmiş, böyle olaylar olmuş” diyeceklerdir.

İnsanlık tarihi boyunca pek çok savaş, keşif, salgın hastalık, buluş ve olaylar yaşanmıştır ki yaşanmaya da devam edecektir. Bu yüzyılda da yine savaşlar, keşifler, yenilikler, olaylar ve hastalıklar görülmektedir. İnsanoğlu geçmiş yüzyıllar boyunca bütün felaketlerden ve hastalıklardan aklını ve bilimini kullanarak bu yüzyıla ulaşmıştır. Gelecek yüzyıllara da neslini aktarmayı başaracaktır. Tabi ki hiçbir zaman kolay olmadı yine olmayacaktır ama insanoğlu her türlü yaşam şartına uyum sağlayabilen akıllı bir varlıktır. Bu özelliğinin en kuvvetli yanı ise iletişim becerileridir. Yazının icadıyla birlikte insan, bilgi ve tecrübelerini kendinden sonraki kuşaklara aktarabilme başarısı göstermiştir. Bilgi ve tecrübe birikimi ise bir sonraki icadın veya keşfin temelini oluşturmaktadır ki insanoğlu bu sayede varlığını sürdürebilmektedir.

İletişim Nedir?

İletişim kavramı latince “Comunis” sözcüğünden türemiş olsa da iletişim, canlının olduğu her yerde var olan bir olgudur. Sadece insanlar değil canlı olan her varlık bir şekilde iletişim kurar ve varlığını ortaya koymaktadır. Akıyla diğer canlılardan öne çıkan insan ise iletişimi çok farklı platformlarda yaşatarak büyük rol oynamıştır (Crowley ve Heyer, 2007:22). Aynı zamanda iletişim, insanı insan yapan, var olmasını sağlayan, ilişkilendiren, toplumsal gelişimini sağlayan bir süreçtir. (Önür, 2002:63). Genel kabul görür tanımlarda ise; Gönderiler aracılığıyla kurulan sosyal etkileşim (Gerbner 1967). Enformasyon, düşünce, tutum ve duyguların bir kişiden veya gruptan ötekine (veya diğerlerine) özellikle semboller yoluyla iletilmesidir. (Theodorson ve Theodorson1969). Ünsal Oskay hocamıza göre ise iletişim, insanoğlu var olma şeklinin ve sürecinin bir sonucu aynı zamanda değişen durumlara göre gelişme gösteren insana özgü bir olgudur. (Oskay, 1994). Diğer taraftan Shanon ve Weaver, “Enformasyon Kuramları” ile bunu matematiksel bir formüle sokmayı başarmışlardır (Matematiksel İletişim Kuramı).



Şekil 1: Shanon ve Weaver'ın, "Matematiksel İletişim Kuramı"

İletişim süreci formüle edilebilen ve her gün her an işlevselliği olan bir olgu olmasına rağmen yine de iletişim kurmak zordur. Bilgiyi veya haberi doğru vermek, doğru kanalları kullanmak, kodlamayı anlaşılır yapmak, alıcının doğru anlamasını sağlamak, gürültü kaynaklarını aşmak ve doğru geri bildirim almak gibi pek çok aşaması bulunmaktadır. Onun içindir ki iletişim her zaman ve her yerde yapılabilen bir süreç olmakla birlikte bir o kadar da zordur. Peki, iletişim kurmak gerekli midir? Kısaca cevap "Evet"tir.

İletişim Neden Bu Kadar Önemlidir?

İletişim kurulurken ilk ve tek amaç alıcı üzerinde bir etki yaratmaktır. Harold Laswell'in, 1900'lerin başında geliştirmiş olduğu iletişim kuramında bunu şöyle açıklamaktadır; "İleticinin alıcıyı etkilemek amacıyla olduğu daha baştan kabul edilir ve buradan iletişimin iknaya yönelik bir süreç olduğu sonucuna varılır." Aynı zamanda gönderilerin her zaman etkilerinin olduğu varsayılmaktadır. Diğer taraftan kanaat önderlerine dikkat çekmekte ve "Kim (kaynak) söyledi?", "Ne söyledi (mesaj)?", "Kimi hedef aldı (alıcı)?" ve "Nasıl bir etki yarattı?" soruları ile mesajı kimin söylediğinin, nasıl bir etki yarattığının önemine değinmektedir. Bizim kültürümüzde de buna benzer söylemler bulunmaktadır. Kimin söylediği tartışılan meşhur bir iletişim sözü bulunmakta; "Her lafa söyleyecek bir cevabım var elbet ama önce söyleyene bakarım adam mı diye, sonra lafa bakarım laf mı diye".



Şekil 2; Harold Laswell iletişim Kuramı Formülasyonu

İletişim ve bilgi akışı hayatımızın her aşamasında çok önemlidir. Bilgi güçtür ve hayatımızın akışına yön verir. En basit örnekle; Sabah evden çıkarken hava durumundan haberdar olmanız önce kıyafet seçiminizi, sonra sırasıyla, ulaşım tercihinizi, iş veya günlük planınızı ve son olarak hayatınızın akışını etkileyecektir. Haberdar olmanız ve bilgiyi haber yapan profesyonel gazeteciler de sizin için o kadar önemlidir. Kitle iletişim araçlarında çalışan profesyonel gazeteciler veya sosyal medya mecraları üzerinden doğru bilgiyi paylaşan vatandaş gazeteciler, haberin akışını sağlayan ama en önemlisi doğru haber için çabalayan gazeteciler de, iletişim çarkının görünmeyen, çoğu zaman bilinmeyen, önemsenmeyen önemli dişlileridir.

Haber ve Habercilik

"Haber" in tanımı pek o kadar kolay olmamıştır. Özellikle haber nedir? Sorusuna ve daha sonra da haberci kimdir? Sorusuna çeşitli bakış açıları ve yorumları bulunmaktadır. Toplumun genelini ilgilendiren Doğru, Tarafsız, İlginç, Yeni, Önemli ve Anlaşılır olması gereken haberin temel öğeleri, haberin tanımını daha mümkün kılmaktadır. Haber, sade biçimiyle doğruları aktarmalıdır. Aynı zamanda haber, 5N 1 K sorularına da yanıt vermelidir (Schlapp, 2002:21). Milattan önce eski mısırdaki daha sonraları haber olarak yorumlanabilecek bazı bilgilerin toplanıp derlendikten sonra resmi bir gazete gibi yayımlandığı bilinmektedir (Gülner, 2016:2). Sezar Roma'sında ise ActaDiurna'lerden bahsedilmektedir. (İnuğur, 1994:38) Coğrafi keşiflerle birlikte özellikle Avrupa anakarasında bilgiye yani habere ihtiyaç çok artmıştır. İlk kez 14. Yüzyıl sonlarında, bazı bilgi ve düşüncelerin elle yazılarak satılan haber mektupları, Venedik'te görülmektedir (Yenituna, 2016:96). Bu bilgi akışına her halk kendi dilinde bir isim vermiştir, İtalya'da "avvisi", Hollanda'da "Zeytungen", Fransa'da "gazetta", İngiltere'de "news" olarak görülmektedir. Haberin hızla ve güvenilir bir şekilde dünyanın dört bir yanına yayılması ise 19. yüzyılda telgrafla mümkün olmuştur. Profesyonel anlamda haber servisi yine telgrafın yayılması ve haber ajansların kurulmasıyla mümkün olmuştur. Haber artık günlük olarak tüketilen bir meta haline almıştır (Wolf ve Josef, 2002:13).

Sosyal bir canlı olan insan gibi haber de sosyal bir olaydır. Haber, köken olarak Arapça'dan dilimize geçmiş bir kelimedir. Osmanlı – Türkçe sözlüğüne göre haber, bir olaya tanık olmayana, olay hakkında verilen bilgi olarak tanımlanmaktadır. Diğer taraftan ansızın meydana gelen olay, ilginç öğeler barındırabilir ve geniş bir kitleyi derinden etkileyebilir. Bu açıdan değerlendirildiğinde haber, toplumsal ve siyasal alanda insanlar için önemlidir ve çağımızda daha da vazgeçilmez hale gelmektedir (Bülbül, 2001:75)

Dünya genelinde habere daha geniş kapsamlı tanımlamalar da bulunulmuştur. İngilizce “News” haber anlamında kullanılmaktadır ve her yönden gelen bilgi olarak tanımlanmaktadır. North (kuzey), East (doğu), West (batı) ve South (güney) kelimelerinin baş harflerinden kısaltılarak isimlendirilmiştir. Haberin kesin ve üstüne anlaşılmış bir tanımı bulunmamaktadır. İletişim ve haber üzerine çalışmış her bir gazeteci, akademisyen ve yazarın kendince tanım ve yorumları bulunmaktadır. Tanımların birisi doğru veya birisi eksik demek doğru değildir. Örneklerle anlatmak gerekirse haber;

“Acele kaleme alınmış edebiyattır.

Bir olayın raporudur.

Belirli bir alanda edinilmiş bilgidir.

Bir olgu üzerine edinilen bilgidir.

Gazeteciler tarafından üretilendir.

İlgi uyandıran, merak edilen, bilmek istenen her şey haberdır.” (Girgin, 2002:4)

Diğer taraftan gazetecilik tanımını ise Türkiye Gazeteciler Cemiyeti, Hak ve Sorumluluklar Bildirgesi’nde gazeteciği şöyle tanımlamaktadır;

“Düzenli bir şekilde günlük yahut süreli bir yazılı, görüntülü, sesli elektronik veya dijital basın ve yayın organında, kadrolu, sözleşmeli ya da telif karşılığı, haber alma, işleme, iletme veya görüş, fikir belirtme görevi üstlenen ve asıl işi ile başlıca geçim kaynağı bu olup, çalıştığı işletme ile ilgili yasalar karşısındaki konumu bu tanıma uygun olanlar gazetecidir.”

Atilla Girgin ise gazeteci olmayı şu şekilde tanımlamaktadır;

“Maaşla çalışan ya da haber, yazı, sayfa, program başına ücret alan, habercilikte işlevi bulunan süreli bir yazılı, görsel, işitsel kitle iletişim aracında veya haber ajansında, haber üreten, (toplayan, araştıran, seçen, ayıklayan, biçimlendiren, yayımlayan), üretiminde payı bulunan kişilerin mesleğidir” (1998:133)

Haber Kaynakları

Laswell’in söylediği gibi haberde de kaynak çok önemlidir. Haberin kendisi gibi haberin kaynağı da bir o kadar önemlidir. Haberin kaynağı, haberin değerini arttırabileceği gibi tam tersi de olabilmektedir. Aynı zamanda kaynak, haberin önemini ve inandırıcılığını da etkileyen önemli bir etken olarak görülmektedir. (AA, 2018:31). Özellikle pandemi döneminde de kaynağın önemi bir kez daha ortaya çıkmıştır. Doğru bilgi akışının önemini bilen ve kavrayan Sağlık Bakanı Fahrettin Koca’da, yanlış bilgilendirmelerin önüne geçmek adına her gün saat 19.00’da basın toplantıları düzenlemiş ve sunumlarla pandemi sürecini aktarmıştır.

Savaş, doğal afet ve salgın hastalık dönemleri gibi olağanüstü zamanlarda, haberciliğin ilk basamağı olan haber toplamak ayrı bir zorluk olarak yaşanmaktadır. Normal dönemlerde gazetecilerin haber kaynakları ise birkaç başlıkta sıralamak mümkündür. Siyasal aktörler, devlet başkanı, parti başkanı, belediye başkanı, valilik, meclis üyesi, resmi kurum ve kuruluşlar, sendikalar, kolluk kuvvetleri polis veya jandarma, silahlı kuvvetler ve komutanları, sanayi ve ticaret odaları, sanat ve eğlence işletmeleri, eğitim kurumları ve özel sektöre ait kuruluşlar haberin kaynağı olarak görünmektedir. Hepsinin özünde ise insan bireysel anlamda ilk haber kaynağı olarak görülmektedir. (Tokgöz, 2006:235-250).

Özünde insanın olduğu bilgi kaynakları araç ve kanallar açısından farklılık gösterebilmektedir. Kitle iletişim Araçlarının birincil haber kaynağı olarak, haber ajansları, basın bültenleri, basın toplantıları ve özel haber araştırmaları olarak sınıflandırılmaktadır. (Wolf ve Josef, age.) Haberciler açısından ise haber temelde iki kaynağa sahiptir;

1. Birinci elden kaynaklar
2. İkinci elden kaynaklar.

Birinci el kaynaklarda gazeteci olay veya olguya bizzat şahitlik etmiştir. Saha çalışması olarak da adlandırılan olay veya olgu yerinden bilgi edinmek amacıyla direkt olarak olaya tanıklık etmiş insanların gözlem ve şahitliklerini mülakat yoluyla öğrenir ve haber olarak aktarmaktadır. İkinci el kaynaklar da ise rapor, daha önceden yazılmış haber veya bilgi, ikinci ağızdan aktarım gibi kaynakları barındırmaktadır. Birincil veya ikincil el kaynakların en önemli ortak noktası ise doğru ve güvenilir bilgi içermesidir (Tokgöz, 2003).

Olağanüstü Durumlarda Habercilik

Olağanüstü zamanlarda habere ve bilgiye ulaşmak normalde olduğundan daha zor bir hal almaktadır. Normal zamanlarda zaten zor olan doğru bilgiye ulaşmak, olağan dışı zamanlarda daha da zor bir süreç içermektedir. Diğer taraftan gelişen iletişim teknolojileri sayesinde bilginin akışı hızlanmış ve dolayısıyla habercilik ve haber aktarımı saniyelerle yarışıldığı bir durum içermektedir. McLuhan'ın dediği gibi dünya küresel bir köy haline gelmiştir. Haberin temel öğeleri değerlerini korumakla birlikte, iletişim teknolojileri, web 2.0 ve sanayi 4.0 süreci haberciliğin işleyişini ve haber toplama tekniklerini önemli ölçüde etkilemekte ve değiştirmektedir. Bu aynı zamanda haber bombardımanı veya bir başka deyişle bilgi kirliliği olarak habercilikte bir başka sorun olarak görünmektedir. 1991 Körfez Savaşı, televizyonlarda canlı yayında izlenmiş ancak bilgi akışının doğruluğu ve etik ilkeleri tartışma konusu olmuştur. (Tokgöz, 67). Özellikle sosyal medya mecraları, cep telefonları gibi iletişim teknolojileri ile yapılan haber kayıtları yeni bir kavramı ortaya çıkartmıştır, "Yurttaş Gazeteciliği" (AA. age). Ancak burada haberin doğrulanması gibi editörlü bir sürecin noksan olması habercilik açısından bir sorun olarak tartışılmaktadır. Özellikle sosyal medyanın propagandaya, karalama kampanyalarına çok açık olması da tartışmayı alevlendirmektedir.

Covid – 19 Salgını ve Gazetecilik

İnsanlık tarihi boyunca büyük olaylara, büyük savaşlara ve büyük salgınlara defalarca rastlanmaktadır. Jüstinyen veba salgını (541-542), Kara Veba (1346 – 1350), Halen varlığını sürdüren ve tedavisi tam olarak bulunmayan HIV/AIDS, . I. Dünya Savaşı sırasında ortaya çıkan İspanyol Gribi, Asya Gribi, Rus Gribi ve Kolera gibi pek çok salgın insanların ölümüne sebep olmuştur. (Url.1) Günümüz Korona virüs (Covid -19) salgını Çin'in Wuhan şehriden hızla dünyanın dört bir yanına yayılmaktadır. Küresel çapta böyle bir salgın, ülkelerin, toplumların ve bireylerin ihtiyaç ve davranış önceliklerini değiştirmektedir. Bazı sektörler yoğunluk kazanırken bazı sektörler ise ciddi anlamda krize sürüklenmektedir. Gıda, perakende, e-ticaret ve nakliye gibi çalışma alanları ekonomik anlamda büyümektedir ancak haber sektörü gibi bazı sektörler ciddi anlamda olumsuz etkilenmektedir. Bunların başında da basın kuruluşları ve çalışanlar gelmektedir. Pandemi nedeniyle doğru haber akışına ihtiyaç her geçen gün artmakta ve ciddi haber akışı sağlayan kurum, kuruluş ve internet sayfalarının önemi daha da iyi anlaşılmaktadır. Bununla birlikte virüs nedeniyle gazetelerin tirajları düşmektedir. Örneğin Türkiye'de korona virüs salgının ilk görüldüğü 11 Mart 2020 tarihinden 15 Nisan 2020 tarihine kadar geçen zaman diliminde gazete tirajlarının dörtte biri oranında azaldığı görülmektedir. Bunun yanı sıra gazetelerde çalışan haberciler ve matbaa işçileri çalışmalarına risk altında devam etmekte ama reklam geliri ve satışları hızla düşen gazeteler ekonomik zorluklar yaşamaktadır. DW (Deutsche Welle) Türkçe'nin aktardığına göre Sözcü Gazetesi Satış Dağıtım Direktörü Bilal Ak, yaygın gazetelerin yüzde 20-25 gibi tiraj kaybı yaşadığını, spor gazeteleri ise yüzde 75 oranında tirajının düştüğünü söylemektedir. Bu düşüşlerin nedenini ise şöyle aktarmaktadır;

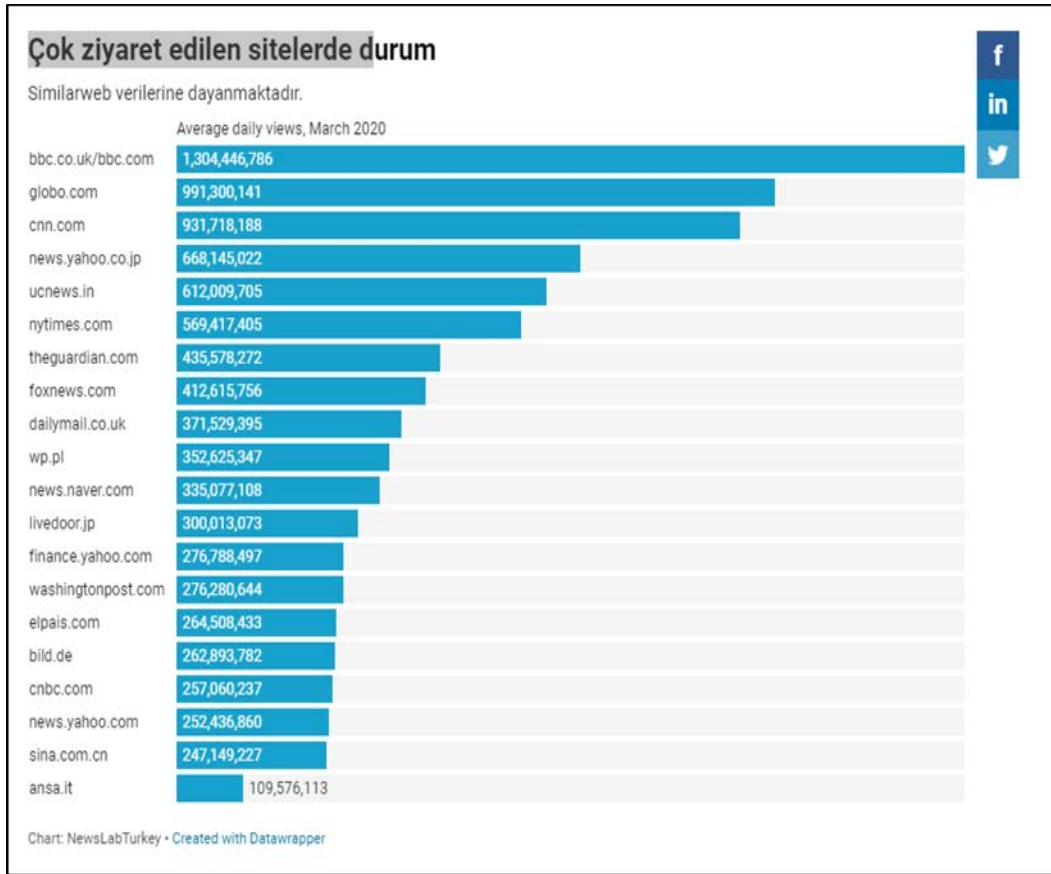
"Birinci neden, her ne kadar Dünya Sağlık Örgütü bu konuda bir açıklama yapıp gazete kâğıdıyla virüsün bulaşma olasılığının çok düşük olduğunu belirtmiş olsa da insanlar her şeye olduğu gibi gazete kâğıdına da dokunmaya korktular. Virüs bulaşır korkusuyla gazete almadılar" demektedir.

Diğer taraftan Ak'a göre bir başka neden ise 65 yaş üzerine uygulanan sokağa çıkma yasağı da tirajların düşmesinde önemli bir faktör olarak altını çizmektedir. Bunun yanı sıra spor, sanat, konferans ve fuar gibi pek çok etkinliğinde ertelenmesi gazetelerin reklam gelirlerinin azalması basın kuruluşlarını daha da olumsuz etkilemektedir.

Türkiye Gazeteciler Sendikası Genel Başkanı Gökhan Durmuş ise pandemi sürecinde medya kuruluşları için önlemler aldıklarını ve birçok gazetecinin evden çalıştığını ama gazete dağıtımının halen sorun olduğunu aktarmaktadır. DW Türkçe'ye mülakat veren Durmuş, sokağa çıkma yasağının da gazetelerin önemli oranda problemler yaşadığını ve ekonomik zorluklar çekildiği belirtilmektedir. Basın İlan Kurumu'nun küçük desteklerinin ise yetersiz olduğunu vurgulamaktadır. Durmuş, çözüm önerisi olarak ise basılı gazete yerine dijital ortamda gazetelerin hayatlarını sürdürmesinin zaruret olarak görmektedir. (Url. 2).

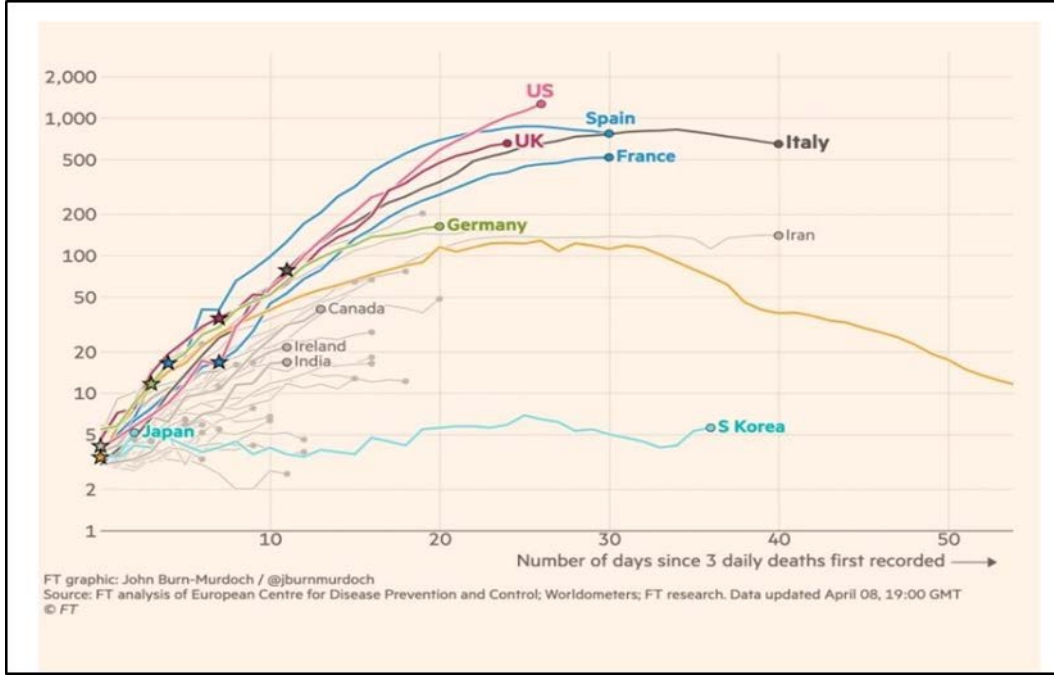
Korona virüs salgını gazetecileri büyük bir güvencesizlik krizine itti. Aynı zamanda küresel çapta haberciliğe ve basın kuruluşlarına olan güvenin giderek düştüğüne, hatta bazı bölgelerde salgın

sürecinde basına karşı güvenin daha da azaldığı bu durumlarda basın kuruluşlarının bir kriz içinde olduğunu söylemek olasıdır. Başarılı bir basın kuruluşu olarak gösterilen The Guardian'ın açıklamalarına göre pandemi döneminde gelir kaynaklarında 20 milyon sterlinlik bir düşüş beklemektedir. The Guardian'ın göstermiş olduğu ekonomik ve habercilik başarıları dolayısıyla örnek bir basın kuruluşu olarak gösterilmektedir. Bu başarılarına rağmen The Guardian, yakın geçmişte yaptığı bir açıklamayla virüs salgınının neden olduğu ekonomik problemlere karşın bir takım önlemler alacağını duyurdu. The Guardian'ın Genel Yayın Yönetmeni Kath Viner ve grubun Genel Müdürü Annette Thomas, reklam gelirlerinin salgın nedeniyle büyük düşüş yaşadığını anlatan e-postayı çalışanları ile paylaştı. Bunun yanı sıra insanlar doğru bilgiye ihtiyaç duymaktadır ve PressGazette'de yayınlanan bir istatistiksel veri bunu doğrular niteliktedir. Bu habere göre BBC, The New York Times, CNBC, CNN ve The Guardian gibi basın kuruluşlarının web sayfalarında haber akışı ve ziyaretçi rekorları kırılmıştır (Url. 3).



Şekil 3. Küresel çapta Mart 2020'de en çok ziyaret edilen siteler.

Bu arada değişik ülkelerde Corana virüs salgını nedeniyle hayatını kaybedenlerin sayısını gösteren Financial Times'ın web üzerinden yayınladığı haber sayfası "Koronavirüs Takip", tüm zamanlarda en çok izlenen sayfa olarak tarihe geçmektedir (Url. 3).



Şekil 4. Financial Times'in web üzerinden yayınladığı haber sayfası "Koronavirüs Takip"

ABD'de yapılan bir araştırmaya göre, pandemi döneminde yerel basın yerine ulusal medyaya yönelik tüketim daha çok ilgi görmektedir. Bunun sebebine bakıldığında ise hem virüs salgını gibi karmaşık bir olayı ele alma biçimi ve uzman görüşlerine yer verme biçimleri hem de basının güvenilir olması açısından yaygın basın kuruluşlarının tercih edilmesi olarak yorumlanmaktadır. Bir başka deyişle yerel basın küresel boyutta bir krizi haberleştirmekte sınırlı kaynaklara sahip olması ve reklam gelirlerinin az olması sebebiyle daha dezavantajlı görülmektedir. Bu süreçte en avantajlı platformlar, dijital mecralar ve haber doğrulama siteleri olduğu görülmektedir. (Url. 3)

Covid-19 virüsünün neden olduğu pandemi döneminde gazetecilik ve habere ulaşmak da olumsuz etkilenmiştir. Muhabirler, gazetecilik mesleğinin saha elemanı ve vitrinidir. Gazeteciler, ses kayıt cihazları, kalem kâğıtlarıyla, fotoğraf makineleriyle, kameralarıyla ve cep telefonlarıyla haberi kovalayan profesyonellerdir. Haberleri basıma ve yayına hazırlayan editöryal ekip muhabirler kadar görünür değildir. Pandemi ile birlikte muhabirler ve editöryal ekip çalışmalarını evden yürütmek zorunda kaldılar. Sahada veya masa başında haber peşinde koşmak da değişim ve dönüşüm içindedir. Bu değişim ve dönüşüm haberciliğinin her alanında ve aşamasında yaşanmaktadır. Özellikle internet ve iletişim teknolojilerinin gelişmesi, taşınabilir ve ulaşılabılır hale gelmesi ile birlikte gazetecilik tek başına yapılabılır iş olmaya başlamıştır. Cüneyt Özdemir'in yürüyüş sporu yaptığı anda aynı zamanda siyasal içerikler üzerine de yorumlar yapmakta ve bunu sosyal medya üzerinden yaptığı paylaşımlarla tek kişilik bir televizyon programı yapmaktadır. Bu pandemi ile birlikte gazetecilik uygulamaları ve haber toplama yöntemleri de tartışma konusu olmaktadır. Gazetecilik üzerine çalışmaları bulunan Mahmut Çınar, pandemi sürecinde gazetecilik mesleği için keskin bir dönüşüm veya değişim olmayacağını düşünmektedir. Ancak salgın hastalık döneminin olağanüstü bir durum olduğunu ve olağanüstü şartlarda mesleki çalışmalar sebebiyle bazı etkilerin olmasının doğal olacağını belirtmektedir. Diğer taraftan salgın gibi olağan üstü durumlarda toplum ve bireysel anlamda en önemli ihtiyaçlardan biri doğru haber akışıdır. Doğal olarak bu dönemlerde gazetecilerin en yoğun çalıştıkları dönemlerdir. Ancak salgın hastalıktan korunmak amacıyla zorunlu şartlar dışında haberciler de izole yaşam sürmek zorunda kalmışlardır. (Url. 4)

Salgın hastalık dolayısıyla pek çok meslek uygulayıcıları farklı çalışma reaksiyonları göstermektedir. Gazeteciler de bu dönemde gazetecilik uygulamalarını farklı boyutlarda ve platformlarda yapılabileceğini göstermektedir. Aynı zamanda internet ortamında bilgiye erişimin kolaylığı ve bilginin zenginliği göz önüne alındığında haberciliğinin, zamanın ve mekânın ötesinde

çalışılabilir olduğunu görmek gazetecilik mesleği açısından olumlu bir katkısı olduğu görülmektedir. Bir çok haberci GSM telefonları ve internet erişimleriyle, pandeminin zor sürecini mesleki anlamda bir fırsata çevirmiş ve engel olarak görmemiştir. Diğer taraftan gazetecinin sahada olması daha çok kabul gören bir fikir olarak öne çıkmaktadır. Bununla birlikte gazetecilerin çevrimiçi olanakları daha çok kullanmak zorunda kalması gazetecilik açısından bir dönüşümün başlangıcı olarak görülmektedir. Bu durumda haberin veya olgunun ne olduğu da habercilik açısından önem kazanmaktadır. Masa başı yapılan bir haber söz konusu ise örneğin veri gazeteciliği gibi masa başında yazılması sorun oluşturmamaktadır ancak bazı haberler sahada takip edilmelidir ki o zaman saha önem kazanmaktadır. Aynı zamanda sosyal medya üzerinden yapılan gazetecilik örnekleri, televizyon programları veya canlı yayın toplantılar yine bu süreçte öne çıkmaktadır. Alternatif medya veya mecraları burada önem kazanmaya başlamıştır ve önemi artarak devam edileceği düşünülmektedir. (Url. 4)

Saha çalışan gazeteciler, salgın döneminde ciddi risk grubunda olan bir meslek olarak görülmektedir. Dolayısıyla pandemi döneminde Amerika'nın Sesi (VOA), gazeteciler üzerine bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmada dünyanın çeşitli bölgelerinde ve ülkelerinde görev yapan habercilere, "Salgın haberi yaparken karşılaştıkları riskler" sorulmuştur. Araştırma neticesinde, batılı ülkelere, Asya ve Latin Amerika gibi pek çok ülkede yetkililer salgını haber akışını ve basın özgürlüğünü kısıtlamak için kullanmaktadırlar. Salgınla ilgili haberlerde sadece hükümetin onayladığı uzman görüşlerine yer verilmesini istemektedirler. Bunun yanı sıra Ukrayna, Zimbabve ve bazı ülkelerde, karantina ile ilgili haberleri dolayısıyla gazeteciler fiziksel saldırıya uğramışlardır. (Url. 5)

Sınır Tanımayan Gazeteciler (RSF) Örgütü'nün ABD'de Yönetim Kurulu Başkanı Dokhi Fassihian ise Covid-19 salgını sürecini değerlendirdiğinde, pandemi öncesinde de hatta tarihin her döneminde baskıcı siyasal erklerin olduğu veya yaşanan ülkeler olduğunu belirtmekte ancak pandemi döneminde gazetecilere yönelik şiddet ve gözetim olaylarının daha çok olduğunu görülmekte demektedir. Özellikle halk arasında panik yaratmamak, asılsız haberler ve yanlış bilgilendirmeye karşı, sağlık için uyarılara uyması için etkili bir politika izleyen hükümet imajı verilerek güven ortamı oluşturma çabalarıyla aslında basın özgürlüğünün ve çalışma anlarının nasıl engellendiğini söylemektedir. Diğer taraftan Gazetecileri Koruma Komitesi Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Robert Mahoney, "Bağımsız medya virüse ilgili ve hükümetlerin süreci nasıl yönettiklerine ilişkin istikrarlı ve güvenilir bilgi sağlayarak pandemiye karşı ilk savunma hattı gibi hareket edebilir" demektedir. Mahoney, aynı zamanda gazetecilerin çalışma zorluklarından bahsetmektedir; "Gazeteciler, virüs salgını haberleri, siyasal erkleri eleştirdikleri veya yalan haber yaptıkları gerekçesiyle, bilgiye erişimin engellenmesi, kısıtlanması, gözetim gibi durumlarla karşılaştıkları hatta bazı gazetecilerin internete ulaşamaması ve kişisel koruyucu ekipmandan yoksun bir şekilde sahada haber yapmak zorunda kaldılar." demektedir. (Url. 5)

Sahada çalışan gazeteciler için her zaman bir risk vardır. Habere konu olan kişiler, haberlerinizden rahatsız olabilir veya doğal afeti haber yaparken bir anda haberin ana konusu haline gelebilmektedir. Dünyanın pek çok bölgesinde özellikle savaş bölgelerinde hayatını kaybeden gazeteciler bulunmaktadır. Üstelik bu sayı hiç de azımsanmayacak kadardır. Pandemi sürecinde de haber peşinde koşan gazeteciler yine birinci öncelikli meslek grupları arasında yer almaktadır. Üstelik bu risk zaman zaman sağlık çalışanlarından daha fazla olabilmektedir. Sağlık çalışanları koruyucu ekipmanlarla çalışmalarını sürdürürken, gazeteciler koruyucu ekipman olmadan kalabalık topluluklar içinde haber yapma çabası içinde bulunabilmektedir. Bunun en iyi örneklerinden biri de Çanakkale'de yaşanmıştır. 3 Eylül 2020 tarihinde Çanakkale Belediyesi'nde yapılan meclis toplantısında meclis üyesi Erdal Gezen'in virüs testi pozitif çıkınca, Çanakkale Belediye Başkanı Ülgür Gökhan, birim müdürleri ve gazetecilerinde dahil olduğu 92 kişi karantina altına alındı. Bu ve buna benzer söylem – eylem haberi yapmak için sahada çalışan her bir gazeteci aynı riski taşımakta hatta taşıma ihtimali olduğu riski başka ortamlara da taşıma riski bulunmaktadır (Url. 6).

Sonuç

Sonuç olarak gazetecilik mesleği genel hatlarıyla uygulaması zor bir meslek olarak bilinmektedir. Mesleki bütün zorlukların üstüne salgın hastalığın neden olduğu zorluklarda eklenince habercilik çok daha zor bir çalışma alanı olarak görülmektedir. Bazı meslek grupları

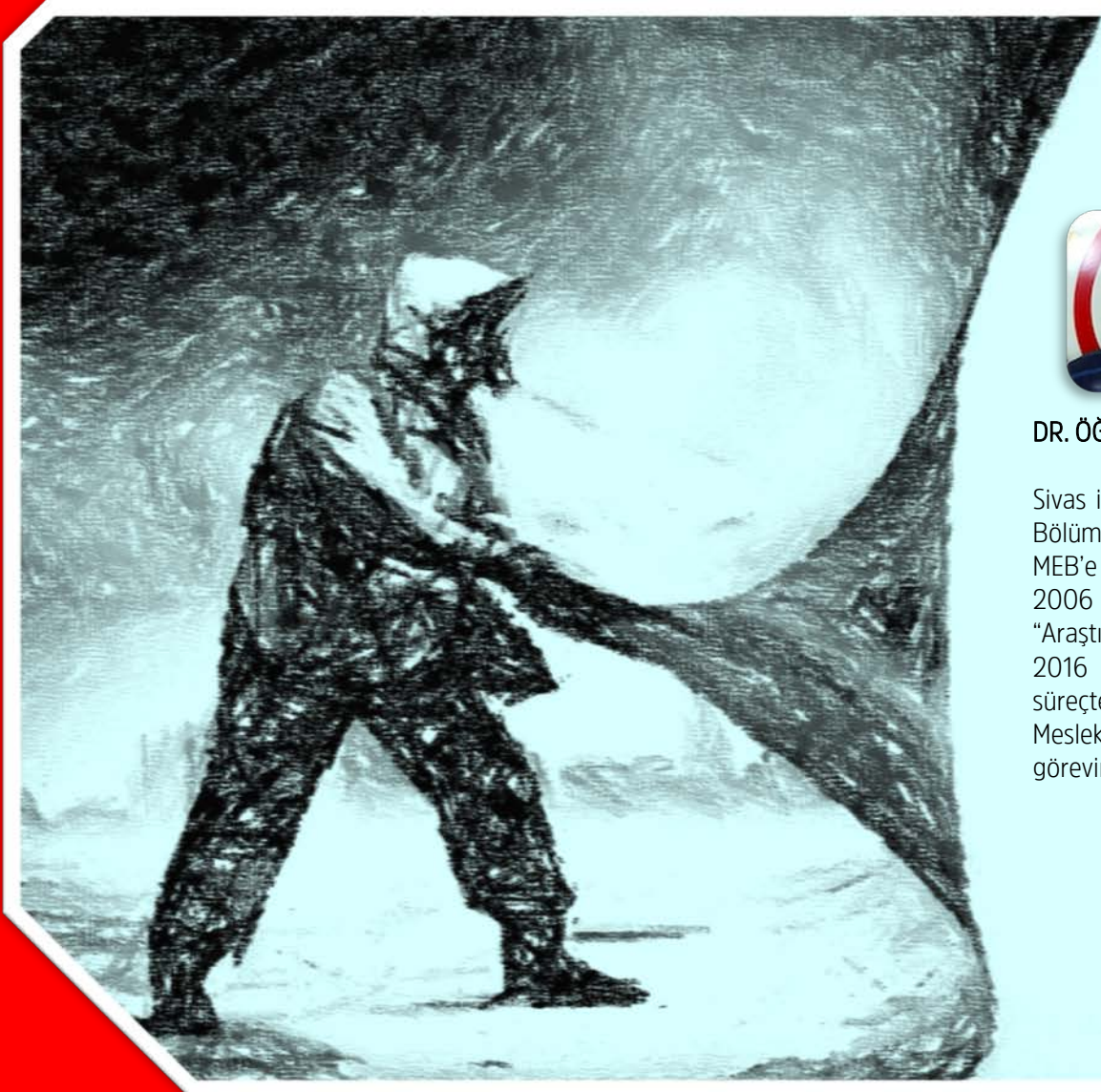
çalışmalarını internet üzerinden ve dijital platformlar üzerinden yapılabilmektedir ancak habercilik, haberin veya bilginin olduğu her alan gazetecinin bizzat ayak basması gereken bir meslektir. Öyle ki savaş alanından herkes kaçmak isterken haberciler, doğrunun ve gerçeklerin kamuoyuna duyurulması adına sadece objektifleriyle uğraş verirler. Pandemi döneminde, sokağa çıkma yasaklarının yaşandığı dönemlerde gazeteciler haber peşinde yine sahada çalışmaktadır.

Gazetecilik ve habere ulaşmak zor ve meşakkatli bir uğraştır ve habercilik tarihinin her aşamasında bu böyle süregelmiştir. Özellikle olağanüstü dönemlerde bu zorluklar, hayati riskler katlanarak devam etmektedir. Bu ve benzeri durumlarda doğru haberin ve bilgilendirmenin sağlıklı işlemesi açısından birkaç yol veya yöntem izlenebilir. Birincisi her türlü şüphe ve sansürü ortadan kaldırmak için bağımsız gazetecilik kuruluşları bir araya gelir ve bir haber/bilgi havuzu oluşturabilir. Böylelikle her basın kuruluşu, gazeteci veya web sayfa editörleri, doğru bilgiye buradan hızlıca ulaşabilir ve izleyici/okuyucularına yine hızlıca tek bir kaynaktan ulaştırabilir. Bu sayede sahada daha az risk alan bir gazeteci grup olabilir. Aynı zamanda sahada çalışan gazeteci sayısı az ama dönüşümlü olarak çalıştıkları takdirde çok daha sağlıklı ve daha az risk altında çalışacaklardır. İkincisi böyle bir haber havuzunu iktidar veya yetkililer kurabilir ve haber akışını kendileri sağlayabilirler. Bunun tek bir sakıncası olabilir o da haberlerin kısıtlanması, engellenmesi veya sansür edilmesi gibi tartışmalara neden olabilir. Hangi yol tercih edilirse edilsin haber üretmek vicdan ve eğitim gerektiren bir süreçtir. Editöryal bir süreçten geçen, halkı paniğe sevk etmeden doğru bilgilendiren, infiale yol açmayacak her türlü doğru haber akışı halkı doğru bilinçlendirmek ve sevk etmek adına kamusal ve kutsal bir görevdir.

Kaynakça

- AA. (Anadolu Ajansı) (2018) Muhabir, İstanbul: Anadolu Ajansı Yayınları
- Bülbül, R. (2001) Haberin Anatomisi ve Temel Yaklaşımlar, 1. Baskı, Ankara: Nobel Yayınları.
- Crowley D, Heyer P.(2007). İletişim Tarihi: Teknoloji, Kültür, Toplum. Ankara: Phoenix Yayınevi
- Gerbner, G. (1967) Kitle iletişimi ve insan iletişimi teorisi. New York: Holt, Rinehart ve Winston.
- Girgin, A. (2002) Haber Yazmak, İstanbul: Der Yayınları.
- Girgin, A.(1998) Haber Yazma Teknikleri, 1. Baskı, İstanbul: İnkılâp Kitabevi.
- Gülner, M. (2016) Anadolu'da Yazının Tarihi, Çağlak, E. (ed.) Bu Toprakların İletişim Tarihi, İstanbul: Nobel Yayınevi.
- İnuğur, N. (1994) Basın Tarihi, İstanbul: Der Yayınları.
- Oskay, Ü. (1994) İletişimin ABC'si, İstanbul: İnkılâp Kitabevi.
- Önür N.(2002). Küreselleşen Dünyada İletişim Ve Toplum, Ankara: Alp Yayınevi.
- Schlapp, H. (2002) Gazeteciliğe Giriş, İstanbul: Vestfalya Eyaletler Yayımevi
- Theodorson, G.A. ve Theodorson A.G. (1969) A Modern Dictionary of Sociology. New York: Banes and Noble Books.
- Tokgöz, O. (2006) Temel Gazetecilik, 6. Baskı Ankara: İmge Kitabevi
- Url. 1; <https://www.milliyet.com.tr/tarihin-en-buyuk-salginlari-molatik-14529/> (Erişim Tarihi: 22.09.2020)
- Url. 2; <https://www.dw.com/tr/korona-salg%C4%B1n%C4%B1-gazeteleri-de-vurdu/a-53126860> (Erişim Tarihi: 24.09.2020)

- Url. 3; <https://www.newslabturkey.org/gazetecilig-in-koronavirusle-ekonomik-imtihani/>
(Erişim Tarihi: 22.09.2020)
- Url. 4; <https://www.mlsaturkey.com/tr/pandemi-sirasinda-ve-sonrasinda-gazetecilik-bazi-gazeteciler-karantinayi-engel-olmaktan-cikardi/> (Erişim Tarihi: 29.10.2020)
- Url. 5; <https://www.amerikaninsesi.com/a/corona-slagini-golgesinde-gazetecilik/5430676.html> (Erişim Tarihi: 22.09.2020)
- Url. 6, <https://www.sozcu.com.tr/2020/gundem/belediye-meclisinde-corona-panigi-92-kisi-karantinada-6029874/> (Erişim Tarihi: 29.10.2020)
- Wolf, S. ve Josef, P.R. (2002) Gazetecinin El Kitabı, İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Yayınları:16
- Yenituna, B. (2016) Sancılı Bir Doğum ve Gelişim Hikayesi: Türk Basını, Çağlak, E. (ed.) Bu Toprakların İletişim Tarihi, İstanbul: Nobel Yayınevi



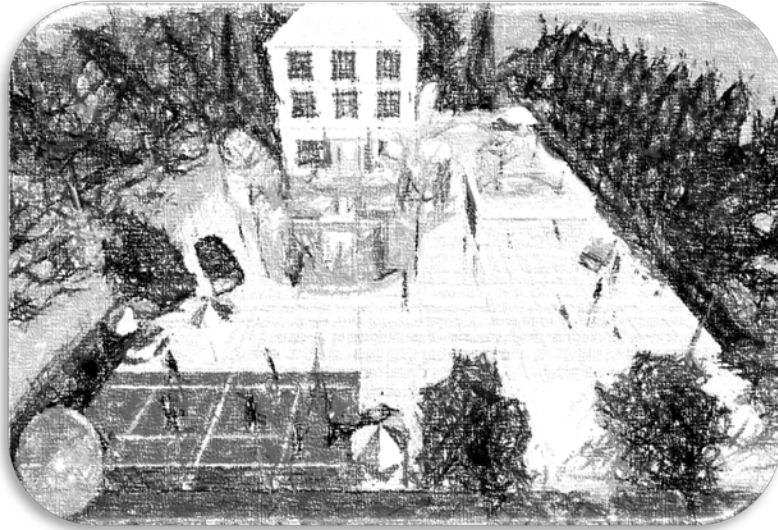
DR. ÖĞR. ÜYESİ YAVUZ ALKAN

Sivas ilinde doğmuş olup, ilk, orta ve lise tahsilini aynı ilde tamamlamıştır. 1991 yılında Ç.Ü. Peyzaj Mimarlığı Bölümü'nden mezun olmuştur. 1993 yılı itibariyle tamamlanan Askerlik görevini takiben 2002 yılına kadar MEB'e bağlı muhtelif meslek liselerinde "Süs Bitkileri" alanında öğretmenlik görevinde bulunmuştur. 2002-2006 yılları arasında Mersin/Erdemli Alata Bahçe Kültürleri Araştırma Enstitüsü Müdürlüğü'nde "Araştırmacı/Peyzaj Mimarı" olarak çalışmıştır. Aynı dönemde Yüksek Lisans öğrenimini tamamlamıştır. 2006-2016 yılları arasında Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nın muhtelif müdürlüklerinde görev yaparak, bu süreçte Doktora öğrenimi yapma imkanına sahip olmuştur. Halen, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lâpseki Meslek Yüksekokulu Müdürlüğü, Peyzaj ve Süs Bitkileri Bölümü'nde Dr. Öğr. Üyesi olarak "Bölüm Başkanlığı" görevini yürütmektedir. Fransızca ve İngilizce yabancı dillerini bilmekte olup, evli ve iki çocuk babasıdır.

PANDEMİ: MASKELİ PEYZAJ

Dr. Öğr. Üyesi Yavuz ALKAN

- ✚ Giriş
- ✚ Yöntem
- ✚ Bulgular
- ✚ Tartışma, Sonuç ve Öneriler
- ✚ Kaynakça



6. BÖLÜM

PANDEMİ: MASKELİ PEYZAJ

Dr. Öğr. Üyesi Yavuz ALKAN

<

Giriş

Açık ve yeşil alanlar, nüfus yoğunluğunun arttığı günümüzde, kent sakinlerinin yaşam kalitesindeki artış için önemli bir etkidir (Alkan 2020a). İç-dış göçler ile ekonomik ve sosyal yapı değişerek geliştikçe kent yapıları da mimari doku olarak yoğunluk arz etmektedir. İç içe girmiş kontrolsüz şekilde artan yapılar, kentlerin yeşil alan oranlarında da yetersizliği beraberinde getirmektedir. Öyle ki, bu oran kişi başına düşen alan miktarı ile doğrudan ilişkilidir (Alkan 2020c). Günümüzde ülkemiz esasında kentsel yapıdaki açık ve yeşil alanın kişi başına miktarı 10 m² olarak belirlenmiştir (Anonymous 2017). Ancak bu durum pek çok kent için standartların altında değerlere sahiptir. Dolayısıyla bu kentlerde kent sakinleri için yaşam kalitesinin beklentilerden uzak olduğu öne çıkmaktadır (Sağlık ve Kelkit 2015). Bu yönüyle yaşam kalitesi kentli açısından konut içlerinde, çatı, teras ve bahçelerde peyzaj ile; hatta gelinen son peyzaj akımı olarak ekstrem uygulama kapsamında “dikey bahçe” ve “dikey orman” dinamikleriyle belirginliğini günbegün artırmaktadır. Yaşam koşullarını doğrudan etkileyen bu gelişmeler, esas olarak hava kirliliğinin iyileştirilmesi, ekolojik dengeye katkı sağlanması, doğal yaşam formlarına ev sahipliği yapması ve yaşanabilir çevre planlaması kapsamında öne çıkmaktadır. Kent sakini yaşamsal süreçte lehine olan bu spesifik gelişmelere maruzken, 2019 yılı sonunda ilk belirtilerini göstererek dünyaya hükmeden bir trendle kent insanı için adeta spesifik/kompakt bir yaşam tarzı sunan Pandemi (Korona/Covid 19) süreci insan yaşamını doğrudan etkisi altına almıştır (Cumming et al. 2015). Günümüz itibariyle bu süregelen periyodun zorunlu kıldığı süreçlerin/kısıtlamaların insan yaşamına getirdiği farklı yaşam tarzlarının tema olarak işlendiği bu çalışmada birey yaşamının “hayat eve sığar” la gelişen kompakt/yoğun/sıkıştırılmış/özgün yapısı ele alınmıştır (Zhao et al. 2020; Connolly et al. 2020). En az 1,5 metre mesafe ve maske kuralları ile toplumsal yaşamın radikal değişimlere maruz kalması, kişisel ve çevre temizliğinin üst düzeylerde yaşamımızda söz sahibi olması “Yeni Normalleşme” ye dair alışkanlıklarımızın belirginleşmesinde etkili olmuştur. Bu durum belki de gelecekteki yeni dünya standartlarının habercisiydi. Dünyamızın özellikle kültürel ve doğal yaşam şartlarının ekolojik yönü düşünüldüğünde nispeten bu durum belki de insanlığın lehine ve daha da önemlisi dünyamızın bekası için olumlu yönüyle de değerlendirilebilir. Öyle ki, insan yaşamının nispeten eve sıkıştırılması, başka bir deyişle çevreyle münasebetinin kısıtlanması anlamına gelmektedir ki, bu da çevrenin/ekosistemin işleyişine veya kendini yenilemesine ve sürdürülebilirliğine fırsat olmuştur (Alkan 2020a; 2020b). En basitinden dünya çapında ulaşım yoğunluğunun düşmesi, sanayi kolunda potansiyel iş hacminin azalması gibi faktörler sera gazının dünya üzerindeki olumsuz etkisinin nispeten azalmasını sağlamıştır ki bu da dünyamızı daha da yaşanabilir kılması adına önemli bir gelişme olarak nitelendirilebilir. Çalışma kapsamında “Hayat eve sığar” yaşam biçimiyle kent sakinlerinin ev işleri olarak yaptıkları aktiviteleri, spor yapmak (Kelkit ve Ak 2003), yemek alışkanlıklarını zenginleştirmek ve çeşitlendirmek, kitap okumak, evde Teraryum çalışması ile cam fanuslarda topraksız/hidroponik bitki kombinasyonları yetiştiriciliği yapmak, Makrome çalışması ile askıda saksılı süs bitkisi yetiştirmek, Bonsai tekniği ile büyük formulu ağaç formundaki bitki örneklerinden küçük formulu bitki modelleri yetiştirmek, İkebana çalışmaları

kapsamında herhangi bir kap veya saksı türevli materyaller kullanılarak bitki kompozisyonu çalışması yapmak, Çatı ve teras bitkilendirmeleri kapsamında hobi bahçesi yaşam alanını eve taşımak olarak sıralamak mümkündür (Sağlık vd. 2016). Ayrıca, Açık ve yeşil alanlarda yeni normaller ışığında peyzaj planlama ve tasarım ölçütleri bireysel tasarımlarının mesafe ve maske kriterleri doğrultusunda dağınık, asimetrik, poligonol, ışınsal dağılım gibi formlarda planlanması gerekliliğini öne çıkarmıştır (Alkan 2020c). Yaşamını eve sığdıran kentlinin ev yaşamına dair faaliyetlerinin ve bu kapsamda memnuniyetinin değerlendirilmesini hedef alan bu çalışmada kısıtların esnetilmesine bağlı olarak şartların uygulanmasıyla bu konuda anket yapılmasına fırsat tanınmıştır. Çalışmada anket uygulamasıyla kentlinin memnuniyeti, evde kaldığı ve yaptığı faaliyetler kapsamında değerlendirilmiştir (Bloomfield 2020). Ayrıca anket verilerine istatistiksel analiz uygulanarak elde edilen verilerin birbirini doğrulaması hedeflenmiştir. Sonuç olarak pandemi sürecinde Çanakkale kent sakinlerinin evde kalarak yaşamlarını sığdırdıkları evde boş zaman değerlendirmesine rekreasyonel anlamda farklı bir bakış açısı ortaya konmuştur. Bulguları ve analiz sonuçları ile benzer çalışmalara ışık tutması ve ilişkili pek çok çalışmaya zemin hazırlaması bakımından çalışmanın beklentileri yüksek düzeylidir.

Yöntem

Çalışma, coğrafi konumu itibarıyla 26°25'49.07"-26°25'50.29" Doğu Meridyenleri ile 40°07'51.35"-40° 09'54.66" Kuzey Paralelleri arasında yer alan Çanakkale ilinde yürütülmüş olup, kent merkezi lokalizasyonunda pandemi sürecinde “evde kal” kısıtına maruz kalan kent insanının yaşam tarzı irdelenmiştir (Şekil 1). Bu periyotta evde geçirilen zaman ve yapılan işlerle ilgili eğilimlerin ortaya konması çalışmanın amacı olmuştur. Çalışma üç boyut olarak değerlendirilmiş olup, ilk boyutta anket uygulaması; ikinci boyutta istatistiksel analiz uygulaması ve üçüncü boyutta da “hayat eve sığar” sloganı ekseninde peyzaj tasarımına yönelik ev model çalışması yer almıştır. Bu kapsamda, “Hayat eve sığar mı?” anketinin uygulanması “Pandemi” kavramının yaşamımızla olumlu ya da olumsuz ilişkilendirmesinin yapılmasına ve ne derece yaşamımızda etkili olduğunu ortaya koyması bakımından önemli bulunmuştur. Bunun için Kısıtların esnetildiği periyotta park bahçe kullanıcıları örnekleminde anket uygulaması planlanmıştır.



Şekil 1. Çalışma alanı coğrafi konumu. [Google Earth'den (2020) değiştirilerek]

Kullanıcı portföyünün 25-50 yaşları arasında olması, hastalık belirtileri göstermeyen fiziki ya da duruş niteliklerine göre 75 sağlıklı bireyden oluşması amaçlanmış olup, mesafe, maske ve hijyen kuralları kombinasyonunda anketin uygulanması gerekli görülmüştür. Mümkün olduğunca farklı dış mekân paylaşımlarında Temmuz-Ağustos 2020 periyodunda amaca yönelik anket uygulaması gerçekleştirilmiştir. Uygulanan anketle kullanıcı grubun “hayat eve sığar” konsepti dikkate alınarak memnuniyet algıları araştırılmıştır. Anket kapsamında kullanıcı memnuniyet oranlarının

belirlenmesinde evde geçirilen sürede yemek yapmak, televizyon/film izlemek, el işleri yapmak (ilgi alanına göre veya hobi amaçlı işler), kitap okumak, spor yapmak, evde Teraryum, Makrome, Bonsai ve İkebana çalışmaları (ekstrem peyzaj) yapmak, balkon ya da terasta yapısal ve bitkisel planlamalarla küçük, kısmen yoğun peyzaj uygulaması gibi faaliyetlerle ilgili sorgulamalar yer almıştır. Bireylerin “evde kal” sürecinde yaşam tarzlarındaki bu değişkenlerin yeri ve önemi memnuniyet algılarına bağlı olarak belirginleşen yüzdelik oranlarla tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu oranların belirleyicisi de değişkenlere atanan Likert ölçeğine göre 1 ile 5 arasında değişen ve çok önemli, önemli, önemsiz, çok önemsiz skalası ile ortaya konmuştur (Likert, 1932-1933). Birey memnuniyetine göre evde faaliyet türleri (değişkenler) arasındaki ilişkiler veya önem düzeyleri belirlenmiştir. Bu durumu gelinen noktada istatistiksel analizle destekleme çalışması izlemiştir. Bunun için SPSS 15.0 yazılımı kullanılmıştır. Memnuniyet oranları “bağımlı değişken”; evdeki faaliyet alternatifleri yani değişkenler de “bağımsız değişkenler” olarak atanarak aralarındaki istatistiksel ilişkiler tespit edilmiştir. Anketten elde edilen verilerle anket verilerine uygulanan istatistiksel analiz sonuçlarının birbirini teyit ettiği gözlenmiştir. Bu da çalışma için önemli bulunmuştur. Çalışmanın sonunda evde yapılan aktiviteler birey algıları yaklaşımıyla bir model peyzaj tasarımı şeklinde vurgulanmaya çalışılmıştır.

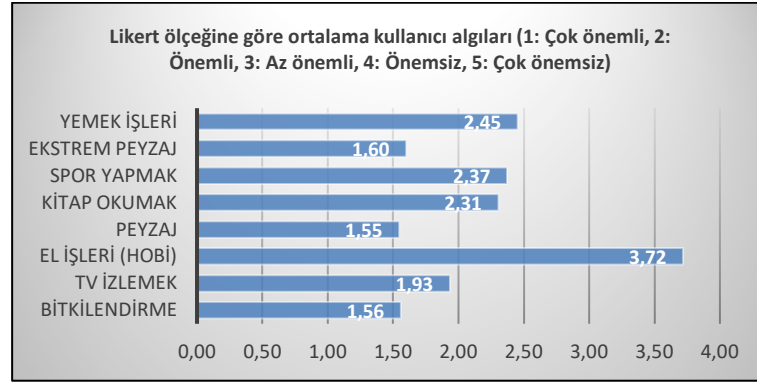
Bulgular

Salgın döneminde Çanakkale’de konut yaşamına dair bir projeksiyon sunmaya çalışan bu çalışma kapsamında evde peyzaj aktivitelerine bir yaklaşım getirmek amaçlanmıştır. Çalışmanın yürütüldüğü süreçte öncelikle Pandemi döneminde kısıtlı yaşam koşullarının esnetilmesine bağlı olarak farklı dış mekanlarda Şekil 2’de nispeten demografik yapısı verilmiş 75 yetişkin bireyle mesafe, maske ve hijyen kuralları doğrultusunda tesadüfi olarak yüz yüze gelinmiş; evde yemek yapmak, televizyon/film izlemek, el işleri yapmak (ilgi alanına göre veya hobi amaçlı işler), kitap okumak, spor yapmak, evde Teraryum, Makrome, Bonsai ve İkebana çalışmaları yapmak (ekstrem peyzaj), balkon ya da terasta yapısal ve bitkisel planlamalarla küçük, kısmen yoğun peyzaj uygulaması gibi faaliyetlerle ilgili görüşleri ve buna bağlı olarak da memnuniyet oranları belirlenmiştir. Demografik yapı kapsamında Şekil 2’ye göre anket katılımcılarının ağırlıklı yaş aralığı 25-45 yaş olarak tespit edilmiştir. Ayrıca örnekleme 53 bireyin “evli”, 47 bireyin de “erkek” olduğu bilgilerine ulaşılmıştır.



Şekil 2. Anket katılımcılarının demografik yapısı: Medeni, yaş ve cinsiyet durumları

Örneklemin algı ve memnuniyeti doğrultusunda ulaşılan ve Şekil 3’te yer alan verilerden 1.55 ortalama değerlendirmeye “peyzaj” ev aktivite değişkenini, 1.56 ortalama değerlendirmeye de “bitkilendirme” ev aktivitesini evde en fazla zaman tahsis ederek yapılan uğraşlar olarak görmek mümkündür. Bunu izleyen ev aktivitelerini çok yoğunundan az yoğununa doğru devam ettirmek gerekirse; 1.60’la “ekstrem peyzaj” uygulamasını, 1.93’le evde “tv izlemek” aktivitesini, 2.31’le “kitap okumak”, 2.37’yle “spor yapmak”, 2.37 ortalama değerle evde “yemek yapmak” ve son olarak da 3.72 değerle hobi amaçlı evde “el işleri” ile iştigal etmek şeklinde sıralamak mümkündür.



Şekil 3. Çok önemli ve çok önemsiz düzeyler arasındaki kullanıcı algıları

Çalışmanın ikinci boyutu olarak, uygulanan anketle elde edilen veriler doğrultusunda ulaşılan doğrusal regresyon analiz sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir. Model özetine göre “düzeltilmiş R kare” değerinden (0.711), bağımsız değişkenlerin yani pandemi dönemi kısıtına bağlı olarak hayatını eve sığdıran kent sakinlerinin memnuniyetinde etkisi olan evde yemek yapmak, televizyon/film izlemek, el işleri yapmak (ilgi alanına göre veya hobi amaçlı işler), kitap okumak, spor yapmak, evde Teraryum, Makrome, Bonsai ve İkebana çalışmaları (ekstrem peyzaj) yapmak, balkon ya da terasta yapısal ve bitkisel planlamalarla küçük, kısmen yoğun peyzaj uygulaması gibi faaliyetlerin yaklaşık % 70’inin “bağımlı değişkeni” yani memnuniyeti olumlu etkilediği anlaşılmaktadır. Ayrıca Durbin Watson değerinin “2” ye yakın bir değer olarak tespit edilmesi hata terimleri arasında ilişkinin yani otokorelasyonun olmadığına işaret etmektedir ki, bu da regresyonun beklenen varsayımlarını teyit etmektedir (Tablo 1).

Tablo 1. Model Özeti (b)

| Model | R | R Kare | Düzeltilmiş R Kare | Tahminin standart hatası | Change Statistics | | | | | Durbin-Watson |
|-------|---------|--------|--------------------|--------------------------|-------------------|-------------|-----|-----|------------------|---------------|
| | | | | | R kare değişkeni | F değışkeni | df1 | df2 | Sig. F değışkeni | |
| 1 | .859(a) | .739 | .711 | 4.55215 | .739 | 27.049 | 7 | 67 | .000 | 1.833 |

a: Belirleyiciler: (Sabit), Yemek_isleri, Kitap_okumak, Ekstrem_peyzaj, Bitkilendirme, Spor_yapmak, Peyzaj, Tv_izlemek_Hobi

b: Bağımlı değişken: Memnuniyet_orani

Benzer şekilde Anova testinden anlamlılık düzeyinin (P=0.000) bulunması modeldeki bağımlı değişkenin en az bir bağımsız değişken tarafından etkilendiğini göstermektedir. Aynı zamanda modelde P<0.05 olarak tespit edilen değer model için H₀ hipotezinin reddedildiğine işaret etmektedir. Yani bu durum bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni etkilemez varsayımını çürüttüğü anlamına gelmektedir. Sonuç olarak regresyonun çalışma için önemli olduğu öne çıkmaktadır. Ayrıca F değerine (27.049) göre de tüm bağımsız değişkenler arasındaki istatistiksel ilişkinin %27’sinin açıklanabilir olduğu gözükmektedir (Tablo 2).

Tablo 2. Anova (b)

| Model | Karelerin özeti | df | Ortalama kare | F | Anlamlılık (P) |
|-------|-----------------|----------|---------------|---------|----------------|
| 1 | Regression | 3923.619 | 7 | 560.517 | 27.049 |
| | Residual | 1388.381 | 67 | 20.722 | |
| | Total | 5312.000 | 74 | | |

a: Predictors: (Constant), Yemek_isleri, Kitap_okumak, Ekstrem_peyzaj, Bitkilendirme, Spor_yapmak, Peyzaj, Tv_izlemek_Hobi

b: Dependent Variable: Memnuniyet_orani

Tablo 3’e göre sabit sayıyı (142.867) etkileyen tüm bağımsız değişkenlere ait katsayıların negatif olduğu gözlenmektedir. Bu durum beklenti karşılamamaktadır. Ancak yine tüm bağımsız değişkenlere ait anlamlılık (Significant/Sig.) düzeylerinin genel olarak kabul görülen anlamlılık düzeyinde (P<0.005) olması modelde kalmaları gerektiğine işaret etmektedir. Aynı tabloda yer alan VİF değerlerinin de 3 değerinin altında yer alması modelde doğrusallık probleminin olmadığını göstermektedir ki, bu da beklentiye cevap vermesi açısından önemli bulunmuştur. Yani doğrusallık

istatistiklerinin (VİF değerleri) üç ve yukarısında değerlere sahip olmaması bağımsız değişkenler arasında ilişkinin olmadığına ve tüm bağımsız değişkenlerin de modelde kalmasının uygun olacağına işaret etmektedir.

Tablo 3. Katsayılar (a)

| Model | | Standart olmayan katsayılar | | Standart katsayılar | t | Sig. | B için %95 güven aralığı | | Doğrusallık istatistikleri | |
|-------|-----------------|-----------------------------|-----------|---------------------|--------|------|--------------------------|-----------|----------------------------|-----------|
| | | B | Std. hata | | | | Beta | Alt sınır | Üst sınır | Tolerance |
| 1 | (Sabit) | 142.867 | 4.102 | | 34.829 | .000 | 134.679 | 151.054 | | |
| | Bitkilendirme | -2.502 | .916 | -.190 | -2.733 | .008 | -4.329 | -.674 | .811 | 1.233 |
| | Tv_izlemek_Hobi | -4.059 | .832 | -.355 | -4.880 | .000 | -5.719 | -2.399 | .737 | 1.358 |
| | Peyzaj | -3.179 | .453 | -.456 | -7.017 | .000 | -4.083 | -2.275 | .925 | 1.081 |
| | Kitap_okumak | -3.220 | .871 | -.236 | -3.697 | .000 | -4.959 | -1.482 | .956 | 1.046 |
| | Spor_yapmak | -4.176 | .720 | -.380 | -5.803 | .000 | -5.612 | -2.740 | .911 | 1.098 |
| | Ekstrem_peyzaj | -2.635 | .824 | -.203 | -3.199 | .002 | -4.280 | -.991 | .968 | 1.033 |
| | Yemek_isleri | -3.515 | .868 | -.264 | -4.048 | .000 | -5.249 | -1.782 | .916 | 1.092 |

a: Bağımlı değişken: Memnuniyet_orani

Çalışmanın ilk boyutu olan anket uygulaması ile ulaşılan verilerden “hayat eve sığar” sloganını teyit eder nitelikte olan ve evde işgal içinde olunan aktiviteler doğrultusunda bitki yetiştiriciliği, peyzaj yaşam alanları oluşturma, ekstrem peyzaj uygulamaları gibi aktivitelerin bireyleri memnun kıldığı anlaşılmaktadır. Bu sonuçları doğrular nitelikte olan istatistiksel analiz sonuçları da çalışmanın ikinci boyutu olarak önemli bulunmuştur. Zira doğrusal regresyon analizi sonucunda ulaşılan verilerden de benzer nitelikte evde peyzaj uygulamalarına yönelik aktivitelerle birey memnuniyeti arasındaki ilişkilerin anlamlı çıktığı görülmüştür.

Üçüncü boyutta çalışma doğrultusunda bölge ekolojisi kapsamında öne çıkan kültürel peyzaj bitkileriyle desteklenerek elde edilen konut endeksli model peyzaj tasarımına aşağıda yer verilmiştir (Şekil 4).



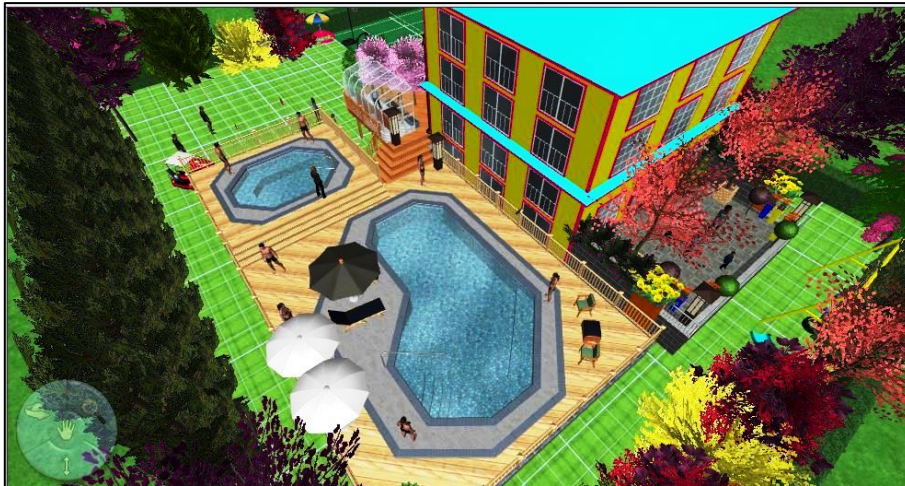
Şekil 4. “Hayat eve sığarla” gelinen noktada meskûn mahalde yaşam tarzına model peyzaj tasarım yaklaşımı

Çalışmanın sonucu olarak evde yaşanan ve yaşamın bir parçası olan bitkilendirme model tasarımı doğrultusunda bölge ekolojisi ekseninde belirlenen bitki listesine aşağıda yer verilmiştir (Şekil 5).

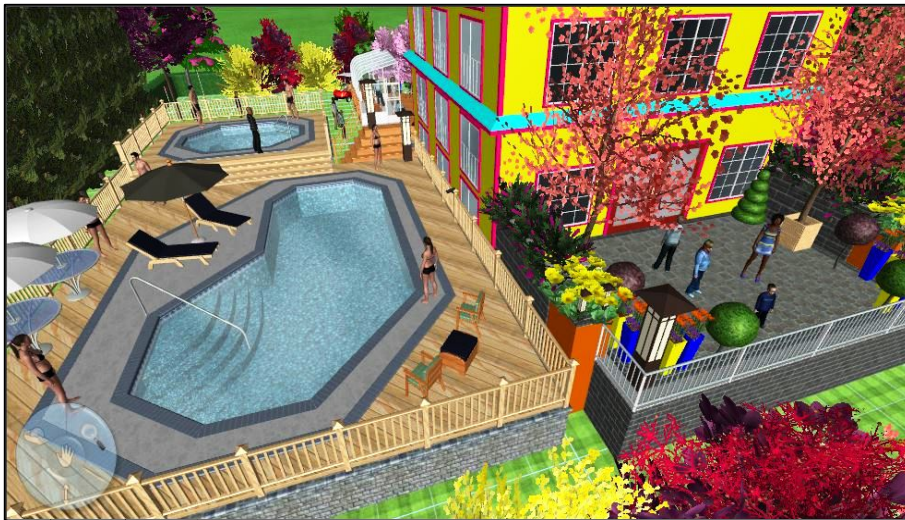
| Plant Legend | | Common | | Botanical | |
|--------------|-----|-------------------------------|-----|-----------------------------|-----|
| Symbol | Qty | Symbol | Qty | Symbol | Qty |
| | 2 | American Arborvitae | 2 | Thuja Occidentalis | 2 |
| | 13 | American Sycamore | 13 | Platanus occidentalis | 13 |
| | 8 | Butterfly Bush | 8 | Buddleia davidii | 8 |
| | 6 | calle lily | 6 | Zantedeschia aethiopica | 6 |
| | 1 | cattail | 1 | Typha latifolia | 1 |
| | 3 | Crabapple - Liset | 3 | Malus 'Liset' | 3 |
| | 15 | creeping jenny | 15 | Lysimachia nummularia | 15 |
| | 41 | Crocus | 41 | Crocus sativum | 41 |
| | 2 | Eastern Redbud | 2 | Cercis canadensis | 2 |
| | 2 | Floribunda Rose | 2 | Rosa 'Black Cherry' | 2 |
| | 4 | Forsythia | 4 | Forsythia sinertmedia | 4 |
| | 1 | Gardenia | 1 | Gardenia augusta | 1 |
| | 24 | Harlequin Flower | 24 | Sparaxis bulbifera | 24 |
| | 13 | Italian Cypress | 13 | Cupressus sempervirens | 13 |
| | 3 | Jacaranda | 3 | Jacaranda mimosifolia | 3 |
| | 3 | Japanese Maple | 3 | Acer Palmatum | 3 |
| | 40 | Leopards Bane | 40 | Doronicum orientale | 40 |
| | 8 | Lombardy Poplar | 8 | Populus nigra | 8 |
| | 31 | Orange Emperor Tulip | 31 | Tulipa fosteriana | 31 |
| | 8 | Polyantha Primrose | 8 | Primula x polyantha | 8 |
| | 8 | Purple Smokebush | 8 | Cotinus coggygria | 8 |
| | 2 | Saucer Magnolia | 2 | Magnolia xSoulangiana | 2 |
| | 4 | Single Early Tulip | 4 | Tulipa 'Yokohama' | 4 |
| | 13 | Sweet Bay Magnolia | 13 | Magnolia virginiana | 13 |
| | 10 | Tulip - Doff's Minuet | 10 | Tulipa 'Doff's Minuet' | 10 |
| | 1 | umbrella palm | 1 | Cyperus alternifolius | 1 |
| | 10 | Water Hyacinth | 10 | Eichhornia crassipes | 10 |
| | 3 | Water Lily - Albert Greenberg | 3 | Nymphaea 'Albert Greenberg' | 3 |
| | 5 | Water Lily - Virginalis | 5 | Nymphaea 'Virginalis' | 5 |
| | 5 | White Daisy | 5 | Layia glandulosa | 5 |
| | 2 | yellow flag | 2 | Iris pseudacorus | 2 |

Şekil 5. Model peyzaj tasarımında yer alan süs bitkisi listesi

Evde yaşam endeksli türetilen model peyzaj tasarım planı doğrultusunda plan görünümün kuzeybatısından; kuzeydoğusundan ve doğusundan elde edilen perspektif görünümlere Şekil 6, 7, 8 ve 9'da yer verilmiştir.



Şekil 6. Model peyzaj tasarımının kuzeybatısından perspektif görünüm (1)



Şekil 7. Model peyzaj tasarımının kuzeybatısından perspektif görünüm (2)



Şekil 8. Model peyzaj tasarımının kuzeydoğusundan perspektif görünüm



Şekil 9. Model peyzaj tasarımının doğusundan perspektif görünüm

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Çanakkale kentsel alanında pandemi sürecine bağlı olarak gelişen evde yaşam koşullarının fiziki ve öznel iyi olma düzeyinde araştırıldığı bu çalışmada kent sakinlerinin algıları doğrultusunda ulaşılan verilere odaklanılmıştır. Zaman zaman kısıtların esnetildiği periyotta kent sakinlerine ulaşmanın mesafe, maske ve hijyen koşullarında mümkün olduğu farklı dış mekanlarda 75 bireyle anket uygulaması gerçekleştirilmiştir. Birey memnuniyeti esasına bağlı olarak evde yapılan iş ve eylemler kapsamında peyzaj etkinlikleri, bitki yetiştiriciliği, tv izlemek, kitap okumak, spor yapmak, yemek yapmak ve hobi çalışmaları yapmak gibi aktiviteler irdelenmiştir. Ulaşılan anket verileri regresyon analizi ile değerlendirilmiş, sonuçlar birbirini teyit etme noktasında karşılaştırılmıştır. Ayrıca çalışmada birey algısı esas ve “hayat eve sığar” sloganı kapsamında peyzaj tasarım modelinin ev/konut yaklaşımı ortaya konmuştur. Çalışma sonucunda ulaşılan verilere aşağıda özet olarak değinilmiştir.

Çalışmanın temasına uygun ya da benzer yapı arz eden Literatür taraması ile ulaşılan çalışmalar ve bu çalışmayla benzerlikleri aşağıda verilmeye çalışılmıştır.

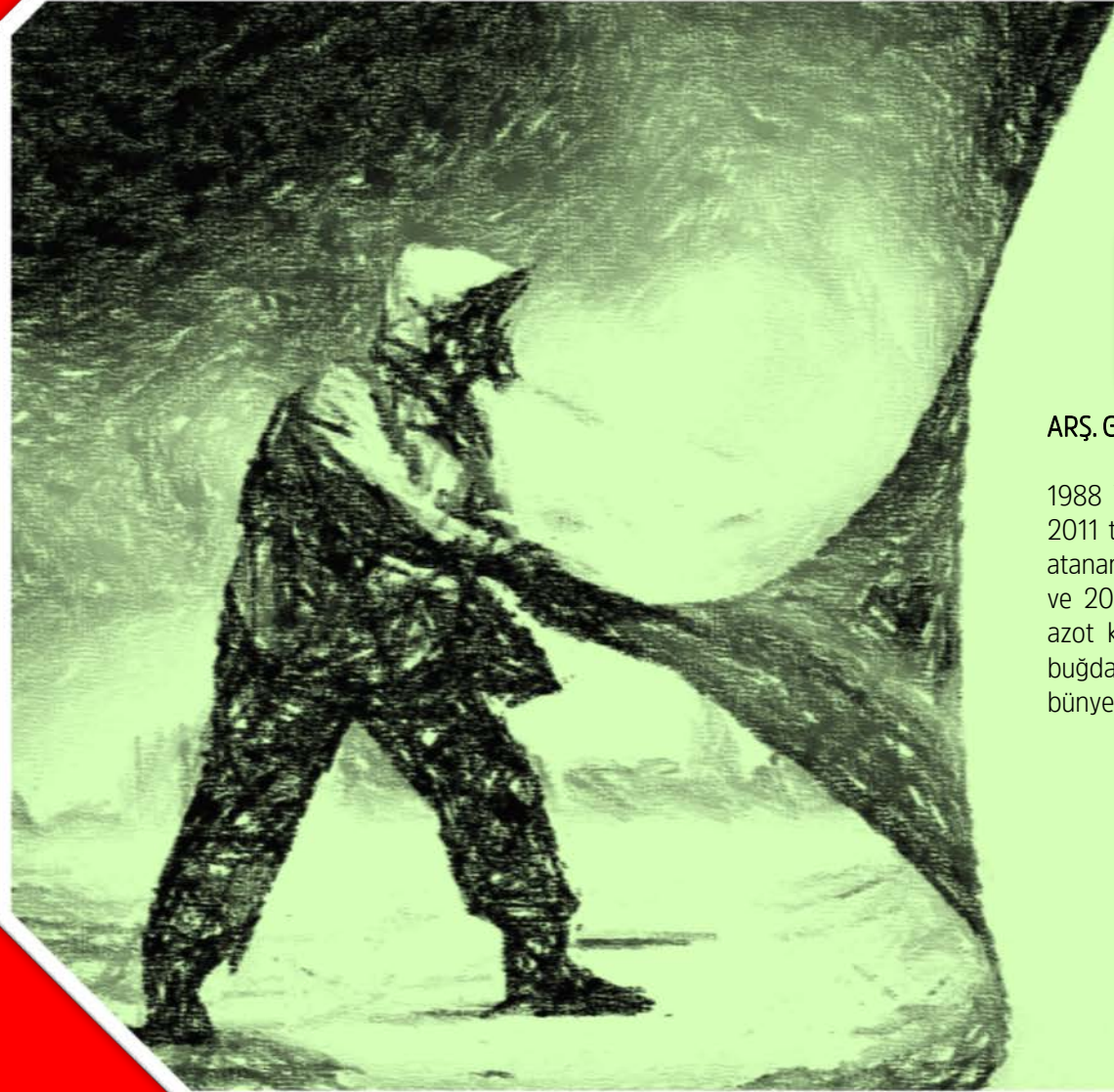
Bloomfield (2020), pandemik süreçler doğrultusunda tampon ya da parçalanmış peyzaj yaşam alanlarına dikkat çekmektedir. Bu çalışmada da kısmi peyzaj yaşam alanı değerlendirilmektedir. Azevedo et al. (2020), sağlık ve çevre odağında insan-çevre yönetimi ve planlamasında peyzaj ekolojisinin öne çıktığı çalışmada multidisipliner ve bütünleştirici aynı zamanda sürdürülebilir kalkınma modellerine değindikleri çalışma kısmen; insan ve sağlık konseptinde bu çalışmayla örtüşmektedir. Demografik değişim, politika ve yönetim üçgeninde salgın hastalık yayılmasına önlem bakımından peyzaj ekolojisinin çevresel boyutu özellikle banliyö kapsamında ele alınmıştır. Bu çalışmada da kent sakinlerinin pandemi sürecinde konut ortamına sığdırdıkları spesifik yaşam koşulları değerlendirilmiştir (Zhao et al. 2020; Connolly et al. 2020). Douglas et al.'a göre (2020), günümüz salgın hastalıklarının seyri, kentlerde yaşam kalitesi üzerine fiziki ortamların daha özgün ve geleceğe yönelik planlama ve tasarımlarını zorunlu kılmaktadır. Bu çalışmanın da benzer şekilde öne sürdüğü gibi dış mekân (açık ve yeşil alan) planlamalarının bireysel ağırlıklı olması şeklindedir. Yani grup planlamalarının yeni normaller çerçevesinde dış mekân planlama ve tasarım formatında fazla yer bulamayacağı anlaşılmaktadır. Bu yaklaşımın her iki çalışmanın da ortak noktası olduğu söylenebilir. Cumming et al.'ın (2015), peyzaj bileşenlerinin hastalık süreçleri ile ilişkilendiren çalışması da bu çalışmanın temasını çağrıştırmaya öne çıkmaktadır.

Özet

- Çalışma, Çanakkale ili kentsel alanında yürütülmüştür. Pandemi sürecinde kısıtların nispeten esnetildiği periyotta park ve bahçe kullanıcıları tarafından evde sürdürülen yaşam şartları ağırlıklı olarak peyzaj olanak ve donatıları kapsamında araştırılmıştır.
- Söz konusu alanlarda kent sakinlerine uygulanan anketle “evde kal” sürecinde yaptıkları faaliyetlerle ilgili memnuniyet değerlendirmesi yapılmıştır. Buna göre ev işleri için belirlenen yemek yapmak, televizyon/film izlemek, el işleri yapmak (ilgi alanına göre veya hobi amaçlı işler), kitap okumak, spor yapmak, Evde Teraryum, Makrome, Bonsai ve İkebana çalışmaları (ekstrem peyzaj) yapmak, balkon ya da terasta yapısal ve bitkisel planlamalarla küçük, kısmen yoğun peyzaj uygulaması gibi değişkenlerle memnuniyet oranları arasında ilişkilere yer verilmiştir.
- Peyzaj, bitkilendirme, ekstrem peyzaj, tv izlemek, kitap okumak, spor yapmak, yemek yapmak ve hobi çalışmalarından oluşan faaliyetlerin bu sırayla fazladan aza doğru ev sakinlerini en fazla memnun kılan işler sıralamasını oluşturduğu gözlenmiştir (Kelkit 2002).
- Evdeki faaliyetlerin memnuniyet esasında ilişkisi istatistiksel analizle de ortaya konmuştur. Buna göre memnuniyetin, peyzaj etkinlikleri, spor yapmak, yemek yapmak ve kitap okumak tan oluşan bağımsız değişkenlerle arasındaki anlamlılık ilişkileri öne çıkmıştır.
- Bireyin hareket kabiliyetinin sınırlandırılması; diğer bir deyişle “hayat eve sığar”; “evde kal” uygulamalarıyla bireyin ulaşım imkanlarından yoksun bir yaşam tarzı ortaya koyması, sera gazı etkisinin minimum düzeye inmesini; dolayısıyla kent ekosistemi olsun doğal ekosistem olsun; deniz ekosistemi olsun iyileşmenin veya ekolojinin kendini adeta yenilemesini nispeten de olsa mümkün kılabilmiştir.
- Pandemi ile yaşamımıza giren “yeni normaller” ışığında dış mekân peyzaj planlamalarının grup anlayışından feragat ederek tasarlanması gerekliliği öne çıkmaktadır (Douglas et al. 2020).
- Çalışmada aile işletmesi kapsamında tarımsal yetiştiricilik ve buna bağlı olarak da gelişen güvenli gıda üretimi ve tüketiminin teşvik edilmesi öne çıkmaktadır (Lal 2020).
- Sonuç olarak, anketten elde edilen verilerle istatistiksel analiz sonuçları birbirini teyit etmiş olup, pandemi sürecinde ağırlıklı olarak peyzaj etkinlikleriyle uğraşmak, tv izlemek, kitap okumak, spor yapmak, yemek yapmak, hobi çalışmaları gibi aktivitelerin “evde kal” sürecinde en fazla tercih edilen ve bireyleri en fazla memnun kılan değişkenler olduğu tespit edilmiştir.

Kaynakça

- Alkan, Y. (2020a). User-focused alternative design model for Sariçay channel and landscaping in terms of sports and health components: Çanakkale, Turkey. *Environ Dev Sustain* 912, 1-18. <https://doi.org/10.1007/s10668-020-00912-w>
- Alkan, Y. (2020b). A research at sustainable urban scale: example of Çanakkale. *Environ Monit Assess* 192, 465. <https://doi.org/10.1007/s10661-020-08447-3>
- Alkan, Y. (2020c). Evaluation of active green areas in line with user perceptions: Canakkale (Turkey). *Fresenius Environmental Bulletin* 29-No. 09/2020, 7532-7538
- Anonymous, (2020). Çevre ve Şehircilik Bakanlığı, Mekansal Planlar Yapım Yönetmeliğinde Değişiklik; 16 Eylül 2020 tarihinde <https://mpgm.csb.gov.tr/mekansal-planlar-yapim-yonetmeli-gidegisikligi-yayimlandi-duyuru-257679>) adresinden erişilmiştir. 20.
- Azevedo, J.C., Luque, S., Dobbs, C. *et al.* (2020). The ethics of isolation, the spread of pandemics, and landscape ecology. *Landscape Ecol.* <https://doi.org/10.1007/s10980-020-01092-8>
- Bloomfield, L.S.P. (2020). Global mapping of landscape fragmentation, human-animal interactions, and livelihood behaviors to prevent the next pandemic. *Agric Hum Values* 37, 603–604. <https://doi.org/10.1007/s10460-020-10104-x>
- Connolly C, Keil R, Ali SH (2020) Genişletilmiş kentleşme ve bulaşıcı hastalıkların mekânsallıkları: demografik değişim, altyapı ve yönetim. *Urban Stud.* <https://doi.org/10.1177/0042098020910873>
- Cumming, G.S., Abolnik, C., Caron, A. *et al.* (2015). A social–ecological approach to landscape epidemiology: geographic variation and avian influenza. *Landscape Ecol* 30, 963–985. <https://doi.org/10.1007/s10980-015-0182-8>
- Douglas, I., Champion, M., Clancy, J. *et al.* (2020). The COVID-19 pandemic: local to global implications as perceived by urban ecologists. *Socio Ecol Pract Res.* <https://doi.org/10.1007/s42532-020-00067-y>
- Kelkit A., (2002). Çanakkale Kenti Açık-Yeşil Alanlarda Kullanılan Bitki Materyali Üzerinde Bir Araştırma, *Ekoloji Çevre Dergisi*, (10) 43, 17-21.
- Kelkit A. ve Ak T. (2003). "A research on the determination of sport areas planning principles in Çanakkale city", *Pakistan Journal of Applied Sciences*, 3: 23-29.
- Lal, R. (2020). Home gardening and urban agriculture for advancing food and nutritional security in response to the COVID-19 pandemic. *Food Sec.* 12, 871–876. <https://doi.org/10.1007/s12571-020-01058-3>
- Likert, R. (1932-1933). A Technique for the measurement of attitudes, *archives of psychology*, 22, USA
- Sağlık A. ve Kelkit A. (2015). "Çanakkale Kent Parklarının Yaşam Kalitesi Üzerine Etkilerinin Belirlenmesi", *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Ziraat Fakültesi Dergisi*, 2: 41-53.
- Sağlık A., Kahraman Ö., Sağlık E., Kelkit A., Devcioğlu N.E., Ali B. (2016). "Kent Ergonomisinde Bitkisel Tasarımın Rolü: Çanakkale Kent Merkezi Örneği", *Uluslararası Hakemli Tasarım ve Mimarlık Dergisi*, pp.77-86.
- Zhao J, Tang T, Wang X (2020) Peyzaj kompozisyonunun kentsel yeşil alanlarda sivrisinek popülasyonu üzerindeki etkileri. *Urban For Urban Gree* 49: 126626



ARŞ. GÖR. DR. ONUR HOCAOĞLU

1988 Yılında İstanbul'da doğdu. Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Tarla Bitkileri bölümü lisans programından 2011 tarihinde mezun oldu. Aynı yıl ÇOMÜ Ziraat Fakültesi Tarla Bitkileri Bölümüne Araştırma Görevlisi olarak atanan Onur Hocoğlu, Yüksek lisans ve Doktora eğitimini yine ÇOMÜ Fen Bilimleri Enstitüsü bünyesinde 2013 ve 2020 yıllarında tamamladı. Araştırmacı, ağırlıklı olarak serin iklim tahılları yetiştiriciliği, pas hastalıkları ve azot kullanım etkinliği üzerine çalışmaktadır. Çalışma konuları arasında ülkemiz florasına ait yerel ekmeklik buğday çeşitleri, yulaf, arpa ve makarnalık buğday yer almakta, araştırmalarına ÇOMÜ Ziraat Fakültesi bünyesinde devam etmektedir. Evli ve bir çocuk babasıdır.

7. BÖLÜM

PANDEMİ VE TARIM: YA YARIN MARKETTE UN KALMAZSA?

ARŞ. GÖR. DR. ONUR HOCAOĞLU

- ✚ Tarımı Daha İyi Planlamak
- ✚ Bitkisel Ürünlerde Dışa Bağımlılık
- ✚ Tarım Ürünlerindeki Raf Ömrünü Arttırmak



7. BÖLÜM

PANDEMİ VE TARIM: YA YARIN MARKETTE UN KALMAZSA?

ARŞ. GÖR. DR. ONUR HOCAOĞLU

Tarla bitkileri üzerine çalışan bir ziraat mühendisi ve bir akademisyen olarak şunu söyleyebilirim ki ülkemizde un, bulgur ve makarna kıtlığı yaşanması -bu koşullarda bile- uzak bir ihtimal. Yani bugünkü birçok endişemiz arasından en azından bu endişeyi çıkarabiliriz: Yarın da markette un olacak.

Covid-19 salgınının ülkemizde hızla yayıldığı ilk aylarda marketlerdeki bomboş duran makarna ve un raflarını hatırlarsınız. Gerçek anlamda bir kıtlık dönemi veya büyük bir savaş görmemiş olan birçoğumuz Covid-19 salgınına hazırlıksız yakalandık. Panik ile bazı ürünlerden ihtiyacımızdan fazlasını alıp evlerimizde istiflerken bazılarını ulaşılamadık. Ülkemizde kıtlık ve savaş gibi zor zamanlar düşünülerek kurulmuş tahıl depolarının bulunduğunu biliyor olsam da geçtiğimiz şubat ve mart aylarında boşalan raflardaki ürünlerin yerine yenilerinin gelmediğini görmek benim açımdan bile endişe vericiydi. Üstelik salgının ne kadar süreceği ve hangi boyutlara ulaşabileceği de belli değildi. Böylesi olağanüstü zamanlarda mantığın sesini dinlemek zor; o yüzden kaçınılmaz olarak bazı ürünlerde geçici arz talep şokları yaşadık. Sokağa çıkış yasaklarının başladığı günlerden itibaren önceleri kasayla alıp konserve yaptığımız domatesler kiloyla bile değil, küçük ambalajlarla ve yüksek fiyatlara satıldı. Patatesler bir hafta görünüp bir hafta kayboldu. Temel gıda ürünlerini çoğu zaman fiyatlarındaki dalgalanmaya bakmadan (bulabildiğimize şükrederek) satın aldık.

Bu vesile ile ülkemizdeki gıda tedariki üzerine düşünüyoruz. Pandemi sırasında gıda tedarikinde yanlış giden tam olarak neydi ve daha önemlisi bunun üstesinden – kalıcı olarak – nasıl gelinbilir?

Ülkemizde pandeminin etkisini gösterdiği ilk aylarda gıda tedarikinde yaşanan zorlukları hatırlayalım. Covid-19 nedeniyle tarım ürünlerinin ülke içindeki dolaşımlarının aksaması tüm gıdalarda tedarik zincirini etkilemişti. Normal şartlar altında restoranlara, kafelere, otellere ve pazarlara ulaştırılmak için bekleyen sebze ve meyveler üreticilerde ve hal esnafının elinde kalırken maskelerimizi takip koşarak gittiğimiz marketlere de düzenli şekilde ulaştırılmadı. Bu nedenle tarım ürünlerinin tedarikinde yaşanan kargaşa aynı anda hem üretici hem de tüketici tarafından küçük çapta bir kriz olarak hissedildi.

Bir ziraat mühendisi olarak kendime şunu soruyorum: Çözüm tarımda olabilir mi?

Bu soruya yanıt vermeden önce gıda tedarik zincirinden kısaca bahsedelim. Günümüzde herhangi bir gıda ürününün biz tüketicilere ulaşmadan önce birçok aşamadan geçiyor. Çiftçinin tarlasından çıkan tarım ürünü genellikle önce temizlik gibi gerekli ön işlemler için tesislere, sonra depolara, tedarikçilere, marketlere ve nihayetinde bizlere ulaşıyor. Gıda ürünlerinin üretiminde ise daha fazla aşama var. Birbirini takip eden bu aşamalar bir zinciri andırıldığı için buna tedarik zinciri deniyor. Bazı tarım ürünlerinin (örneğin, domates) tedarik zincirleri nispeten kısa iken tarım ürünlerinin işleminden geçmesi ile üretilen gıda ürünlerinin (örneğin, domates salçası) zincirleri daha uzun ve karmaşık oluyor. Günümüzde gıda ürünlerinde artan çeşitlilik ve gelişen teknolojiler nedeniyle tedarik zincirlerinin küreselleştiğini görüyoruz. Artık tarım ve gıda ürünleri sadece ülke içinde değil ülkeler arasında da

dolaşım halinde: Yani aradığımız ürünü çevremizden bulmak yerine dünya üzerinde o ürünü en uygun fiyata pazarlayan tedarikçiden büyük partiler halinde temin ediyoruz. Aralıksız devam eden bu ülkelerarası ticaret ağı bütün ülkeleri ve ekonomilerini birbirine bağlıyor. Durum bu olunca kendine yetebilen bir ülke olmak da zorlaşıyor: Çünkü sizin kendi imkanlarınızla ürettiğiniz bir ürün yurtdışından (mesela Çin'den) daha ucuza gelebiliyor. Gıda tedarikinin küreselleşmesi aslında tedarikçi için maliyeti düşürüyor ancak aynı zamanda tedarik zincirini çok daha kırılgan hale getiriyor çünkü bu durum ithalata bağımlı olmamıza da neden oluyor. Örneğin, ülkemizde simit ve tahin helvasında kullanılan susamın büyük kısmı (bizdeki üretim maliyetine göre daha düşük fiyatlara) Afrika'dan ithal edildiği için (Seçer, 2016; URL 1) çiftçi doğal olarak para kazandıracak (ve muhtemelen tarımı susamdan daha kolay olan) başka tarım ürünlerine yöneliyor. Bu durumda döviz kurlarındaki artış ya da susam ithalatındaki aksaklıklar gibi riskler ortaya çıktığında susamda dışarıya "bağımlı" olduğumuzu fark ediyoruz. Gıda ürünleri için riskler daha da büyük, çünkü bir gıdanın tedarik zinciri ne kadar uzun ve karmaşıkta kriz zamanlarında tedarik zincirinin herhangi bir aşamasında aksaklık yaşanması ihtimali de o kadar artıyor. Yani marketlerde tahin helvası bulabilmemiz için kısa vadede depolar ile marketler arasındaki lojistiğin işlenmesi, uzun vadede ise gümrüğe susamın ulaşması, gümrükten geçmesi, depolara ve fabrikalara getirilmesi, fabrikaların çalışması ve dolayısıyla tahin ve tahin helvası üretiminin sağlanması gerekiyor.

Perakende satış yapan bir marketler zincirinin tedarik bölümünü düşünün. Domates tedarikini büyük birkaç üreticiden sağlayıp ülke genelindeki tüm mağazalarına ulaştırıyorsa bu kısa bir tedarik zinciri olduğu anlamına gelir. Bu koşullar altında en büyük risk lojistik – yani ürünün üreticiden alınıp tüketiciye ulaştırılması olacaktır. Buna karşılık tahin helvası tedariki için marketten fabrikaya, fabrikadan da susam (tahin) ve şeker gibi hammaddelerin teminine iki ayrı süreç var. Bu nedenle, Covid-19 pandemisinin ilk günlerinde şehirlerarası ulaşımdaki yaşanan aksaklıklar ile otel ve restoranların oluşturduğu talebin bir anda ortadan kalkması meyve sebzelede kısa vadeli bir arz – talep dengesizliğine neden oldu. Ekmek mayası gibi tedarik zinciri daha uzun olan ürünlerde ise bu dengesizliği daha uzun süre hissettik. Ayrıca uluslararası ticarete belli tahılların alım satımının ihraç eden ülkeler tarafından tek taraflı olarak durdurulduğunu da gördük. Tüm bunlar normal şartlarda bile gıda arz-talep dengesini sarsmak ve tüketicileri korkutmak için yeterlidir. Bunun üstüne bir de bizler yarın ne olur korkusuyla temel ihtiyaç olarak gördüğümüz ürünlerden bolca alıp evlerimizde stoklama ihtiyacı hissedince marketlerdeki rafların boşalması kaçınılmaz oldu. Hızlıca tükenen bu ürünlerin yerine yenilerinin gelebilmesi için arzın arttırılması gerekiyordu ancak Covid-19 varken bunu nasıl sağlayabilirdik? Un tedarikini kısa süre içinde arttırmak için rezerv olarak bulunan buğdayı fabrikalara ulaştırmak, bu fabrikaların kapasitelerinin çok üzerinde çalışarak un ve makarna gibi temel gıda ürünlerinden bol miktarlarda üretmeleri ve bu ürünlerin ülkenin her yanındaki gıda depolarına ulaştırılması gerekliydi – üstelik pandemiye rağmen.

Normal zamanda bile böylesi bir olağanüstü talebe cevap vermek için ciddi bir yatırım, zaman ve personel takviyesine ihtiyaç olduğu ortada. Bu dönemde personel takviyesi bir yana, pandemi nedeniyle mevcut personelin aynı çalışma düzenine devam etmesi bile mümkün olamadı. Hastalığın yayılma hızını azaltmak için dönüşümlü çalışma düzenine geçilmesi ve şehirlerarası ulaşıma bir düzenleme getirilmesi zorunlu oldu. Üstelik hastalanan personel ve bu personel ile temasta olan herkes karantina altına alınmalıydı. Bu dönemde gümrüklerden denetimle geçen ürünler için denetim süreçlerinin uzadığını ve gecikmelerin yaşandığını da gözlemledik (URL 2). Tüm bu etmenler birleşince marketteki boşalan raflara yeni ürünlerin yetiştirilmesi uzunca bir zaman aldı. Gıda lojistiğindeki tıkanıklığı tahıl ürünleriyle birlikte en çok meyve sebze gibi taze tüketilen (dolayısıyla lojistikteki kısa süreli aksaklıklardan etkilenen) tarım ürünlerinde hissettik (URL 3). 2020 yılının ilkbahar aylarında Covid-19 pandemisinin ülkemizdeki yayılma hızı kontrol altına alınmasaydı tedarik zincirinde daha köklü sorunlar yaşanacak; uzun vadeli aksaklıklar nedeniyle sadece gıdada değil temizlik ürünlerinden ilaçlara kadar akla gelebilecek her türlü ürünün tedariki tehlike altına girecekti.

Neyse ki o kötü günler – şimdilik – geride kaldı. Bazı temel ürünlerde gözlenen olağanüstü talep artışının panik nedeniyle yaşanan geçici bir dalgalanma olduğunu şimdi daha iyi görebiliyoruz. Pandeminin korkulan bir hızla yayılmasının önüne geçilmesi ve tedarik zincirlerinde alınan önlemlerle birlikte 2020 yılının Nisan ayından itibaren arz-talep dengesizliği azaldı; marketlerdeki raflar eski haline dönmeye başladı ve hepimiz rahat bir nefes aldık. Yine de temel tarım ürünlerinin tedariklerinde

krizlere karşı daha dayanıklı olmanın ne kadar önemli olduğunu birinci elden tecrübe ettik. Şimdi ise en azından olmaz olmaz dediğimiz ürünlerde kendimize yetebilmemizin yollarını düşünmemizin zamanı geldi.

Şu aşamada karmaşık bir tedarik zincirine bağlı ürünler konusunda adım atmak kolay olmasa da tarımsal üretim açısından birkaç noktaya değinmekte fayda var.

Tarımı Daha İyi Planlamak

Peki, tarımda daha iyi bir planlama nasıl yapılabilir? Burada kriz zamanlarında istikrarlı şekilde ürün tedarikinin sağlanması için üretici – tüketici arasındaki mesafenin azaltılması olası çözümlerden biridir. Böylelikle aradaki tedarikçi/aracı sayısı azaldığından hem lojistiğe bağlı riskler azalacak hem de çiftçinin tarlasından çıkan ürünün değeri artacak. Bunun sağlanması için de e-ticaretten faydalanılabilir. Küçük çiftçiler ülkemizdeki tarım sektörü için vazgeçilmez olsalar da bu tip üreticilerin imkânları son derece sınırlı ve pandemi nedeniyle gerek mevsimlik işçi bulmak gerekse ürünlerini pazara ulaştırmak noktasında sıkıntı yaşıyorlar (URL 4). Raporlar pandemi sürecinde internet üzerinden yapılan alışverişin ciddi oranlarda arttığını, insanların gıda alışverişleri için bile internete yöneldiğini gösteriyor (URL 5). Tarım ürünlerinde üreticiden tüketiciye e-ticaretin yaygınlaşması aynı zamanda ciddi bir kırsal kalkınma aracı olur ancak bu konuda iki büyük engel var.

1. Tarım ürünleri endüstri ürünlerinden farklı olarak çok sayıda üretici tarafından üretilir. Bu nedenle bir tarım ürününün belli standartlara uygun ve büyük miktarlarda elde etmek zordur. Dolayısıyla tarım ürünlerini internet üzerinden pazarlamak için ürünü doğru tarif etmek ve fiyatlandırmak kolay olmayacak. Sonuçta ticaret karşılıklı güvenden güç aldığı için çok sayıda küçük üreticinin yer aldığı bir ortamda üretici ile tüketici arasındaki karşılıklı güveni tesis etmek gerekiyor. Tüketicinin bir domatesi eliyle tutup koklamaya gerek duymadan internet üzerinden sipariş verebilmesi için eline ulaşan üründen pişman olmaması, *ödediği fiyatın karşılığını tam olarak aldığına emin olması* gerekli. Tüketici bu noktada tanıdığı ve güvendiği bir markanın aracılığına ihtiyaç duyacak; bu nedenle sadece kurumsallıkları ve titizlikleri ile istikrar sağlayan e-ticaret girişimleri rakipleri arasından sıyrılarak başarıya ulaşacak.

2. Çiftçilerimizin genelini yaş ortalaması yüksek olduğundan dijital araçları etkili olarak kullanma potansiyellerinin de sınırlı olduğu bilinen bir gerçek. Bu durum, tarım sektöründeki yenilikleri takip etmelerini de zorlaştırıyor. Yaşı büyük olan çiftçilerimiz aile bireylerinden destek alarak ya da danışmanlık ile bu engeli aşabilirler. Buna ek olarak çiftçiler havza veya ürün bazında bir araya gelebilir, Çanakale domatesi veya Bayramiç beyazı gibi tescilli ürünler böylelikle toplu olarak ve profesyoneller yardımıyla pazarlanabilir.

Küçük üreticilerin bir araya gelmeleri aslında ekonomik olarak güçlenmeleri anlamına da geliyor. Çiftçi kooperatifleri bu konuda akla gelen bir diğer çözüm önerisidir. Kooperatifçiliğin bir çözüm olabilmesi için çiftçilerin bir müşteri gibi yer aldıkları veya kredi kullandıkları bir yapı değil, aksine bir araya gelerek kaynaklarını ve güçlerini birleştirdikleri bir tür “mantık evliliği” niteliğinde olması gerekli: üstelik yapılan tarımsal üretim ile ilişkili gıda sanayiinin de içinde olduğu bir kooperatif ile katma değeri yüksek ürünler üretilip pazarlanabilir. Ülkemizde çiftçi kooperatifi olarak kurulan ve büyüyerek çok başarılı olan birçok firma/holding örneği var. Çok sayıda küçük işleme tesisi yerine bir tane büyük ve modern bir fabrika nasıl daha karlıysa çok sayıda bölünen küçük parsel yerine birleştirilen tek parça geniş bir tarlada yapılan tarım da daha karlıdır. Bu yolla belirli bir üründe büyük miktarlarda ve kaliteli üretimin yapılmasını garanti altına alabilir. Bu da hem daha karlı üretim hem de kriz zamanlarına daha dayanıklı bir yapı demektir (Özdemir ve ark., 2011).

Gübre, ilaç ve mazot gibi girdilerin daha planlı olarak kullanılması bir yana, sadece traktör ve tarım makinelerinin tek elden idare edilmesi bile üretimde çok büyük tasarrufların sağlanması anlamına geliyor. Üstelik tarım ürünlerinin standart ve büyük partiler halinde üretilmesi de üreticinin rekabet gücünü artırır. Küçük üreticiler bu yolla bir şemsiye altında toplanarak tek bir büyük üreticiye dönüştükleri için normalde kazandıklarından fazla kazanacak, normal şartlar altında sahip olmayacakları imkânlarla kavuşacaklar. Kooperatifleşmenin ülkemizde yaygınlaşması ise tarım ürünleri piyasasında inisiyatifin araçları yerine gelişmiş ülkelerdeki gibi çiftçi kooperatiflerine geçmesini sağlayacaktır (Semerci, 2015). Pandemi koşullarında çok sayıda küçük zeytinyağı üreticisinin zeytin

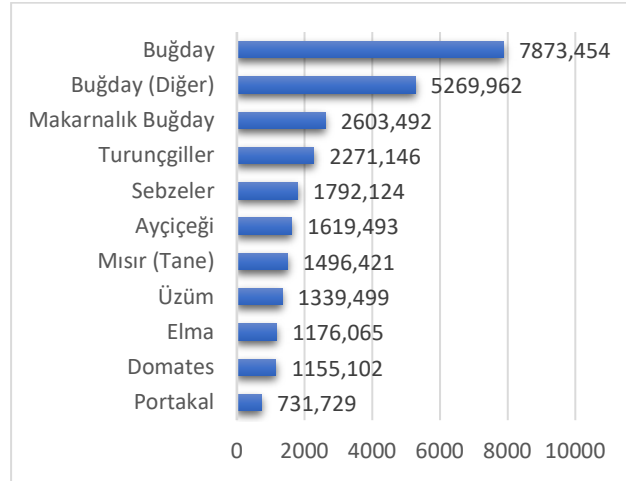
temin etmek veya elindeki zeytinyağını ülkenin dört bir yanına ulaştırmakta ne kadar zorlanabileceğini düşünün. Üstelik üretime zorunlu olarak ara verilmesi gerekirse küçük sermayeye sahip olan küçük işletmelerin kontrolsüz olarak borçlanması ve sonunda iflas etmesi riski de yüksektir. Buna karşılık daha modern üretim tesislerine, gelişmiş depolara ve hâlihazırda yaygın bir lojistik ağına sahip olan bir zeytinyağı kooperatifi böyle bir kriz döneminden daha az zararla ayrılabilir.

Büyük bir kooperatif aynı zamanda ülke genelinde adını duyurabilir; marka değeri taşıyabilir, internet üzerinden de daha kolay satış yaparak tüketiciye ulaşabilir. Her şeyden önemlisi *kurumsallaşabilir*. Burada aynı zamanda üretici ile tüketici arasındaki karşılıklı güvenin artacağını ve aralarındaki mesafenin de kısılacağını görüyoruz ki bu durumdan her iki tarafın da kazançlı çıkması ve kırsal kalkınmanın kolaylaşması bekleniyor (Can ve Sakarya, 2012). Buna ek olarak kooperatifleşme ile tarım ve gıda ürünlerinde tedarik zincirinin kısılması ve kriz zamanlarına daha dayanıklı bir altyapı oluşması da mümkün oluyor.

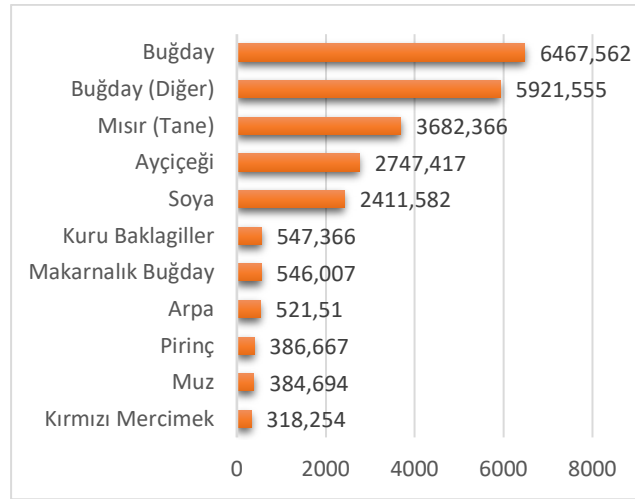
Kooperatifleşmenin tüm bu faydalarına rağmen ülkemizde istendiği kadar yaygınlaşmamasının da geçerli bir sebebi var. Yukarıda da bahsedildiği gibi, ticaret esasında karşılıklı güvene dayandığı için bir araya gelen küçük üreticiler, kooperatif yöneticileri ve bu süreci yönetecek olan ziraat mühendisi, teknisyen ve pazarlama uzmanlarından oluşan çok sayıda kişinin iş birliği yapılabilmesi – yani *anlaşabilmesi* gerekiyor. Fikir ayrılığı olduğunda uzlaşmak, önemli konularda sorumluluğu ve yetkiyi bir bilene emanet edebilmek, düzenli işleyen bir hiyerarşi ve tüm paydaşların maddi ve hukuki olarak güvencede olmasının sağlanması... Kısacası kooperatifleşme esasında kapsamlı bir organizasyon işi – dolayısıyla hiç de kolay değil.

Bitkisel Ürünlerde Dışa Bağımlılık

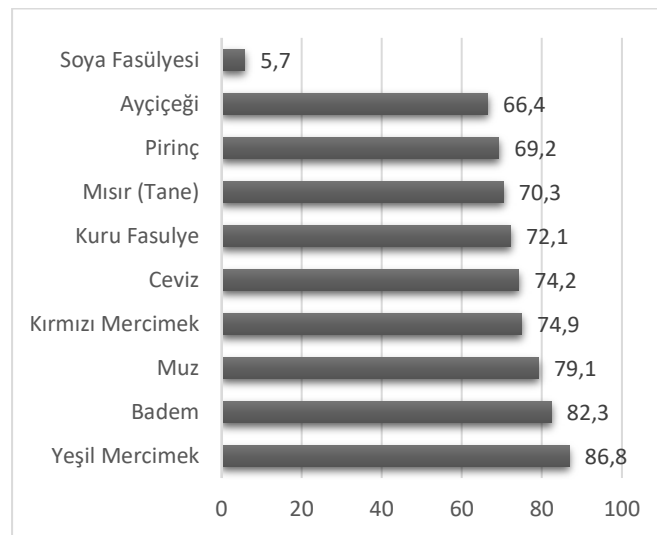
Tarım ile ilgili takip ettiğimiz çoğu yazı ülkemizin büyük bir üretim potansiyeli olduğunu söylüyor. Gerçekten de sebze ve meyveler başta olmak üzere birçok ürün grubunda önümüz açık olsa da dezavantajlı olduğumuz tarım ürünleri de var. Malumunuz, soya ve mısırdan üretilen ve hayvan yemi üretiminde kullanılan bazı ürünler limanlarımıza bizdeki üretim maliyetinden daha ucuza geliyor. Diğer bir deyişle, bu ürünler açısından ülkemizdeki bitkisel üretim hayvancılıkta ihtiyacımız olan miktarı karşılamakta yetersiz kalıyor (Anonim, 2019). Bu durum aslında çiftçimizin eksikliği değil – sadece Anadolu’umuzda dağlık ve eğimli alanların tarla tarımına uygun düz alanlara göre çok daha fazla olması ve dolayısıyla parçalı tarım arazilerine sahip olmamızın doğal bir sonucu. Anadolu’daki düz alanlardan ormanlık ve mera alanları ile yerleşim yerlerini çıkarırsak geriye kalan alan içinden sulanabilen alanlar ise daha sınırlı. Üstelik bizim tarımda kullandığımız mazot, tarım ilacı ve kimyasal gübre gibi girdileri de ithal ediyor olmamız da tarla tarımında maliyeti iyiden iyiye arttırıyor. Bu nedenle ABD ve Brezilya gibi sulama imkânlarına sahip ve geniş arazilerde tarımı yapılan (buna *monokültür* de deniyor) soya gibi tarla bitkilerinin üretim maliyeti düşük oluyor (Garrett ve Rausch, 2016; Metzger, 2020). Dolayısıyla bugün ülkemizde soyayı ekonomik olarak kazançlı şekilde üreterek bu ülkelerle rekabet edebilmemiz kolay değil – ancak ithal ettiğimiz soya ve mısır ürünlerinden üretilen yemler hayvancılıktaki en büyük girdimiz olduğundan bu ürünlerin maliyeti et fiyatlarını da doğrudan etkiliyor. Pandemi sürecinde yurtdışında bazı ülkelerinin tahıl ihracatlarını durdurduklarını gördük (URL 6). Gelecekte de benzer bir durumla karşılaşsak hazırlıklı olmalıyız. İşin doğrusu, şu anda batı dünyası başta olmak üzere tüm ülkeler bizim gibi tarımda dışa bağımlılığı azaltmanın yollarını arıyor.



Şekil 1. TÜİK verilerine göre 2018 yılında en çok ihracat yaptığımız 10 tarımsal ürün. (bin ton)



Şekil 2. TÜİK verilerine göre 2018 yılında en çok ithalat yaptığımız 10 tarımsal ürün. (bin ton)



Şekil 3. TÜİK verilerine göre 2018 yılında yeterlilik oranı en düşük olan tarımsal ürünler. (yüzde)

Bizim için kendine yeter ülke olmak yolunda atılacak ilk adım ise tarımımızdaki büyük bağımlılıkları azaltmak olmalı. Yukarıda 2018 yılında en çok ithalatı ve ihracatı yapılan ve bu veriler doğrultusunda yeterlilik oranı en düşük olduğu hesaplanan ürünler yer alıyor (Şekil 1, 2, 3; URL 7). Bu grafiklere göre tahıllar en büyük ithalat ve ihracat kalemi olurken ithal ettiğimiz tarımsal ürünler içerisinde en çok soya ve ayçiçeğinde açığımız var. Yukarıda açıkladığımız nedenlerden dolayı bu durum büyük oranda (bitkisel yağ sanayiini hariç tutarak) hayvancılığımızdaki yem ihtiyacı ile ilişkili. Bu alandaki bağımlılığımızı gidermenin yolu da öncelikle yem üretimi için ithal ettiğimiz ürünlere alternatif yem kaynakları yaratmaktan geçiyor. Arazilerimizde ekim nöbeti yaparak yem bitkilerinin üretimini arttırabilir, çayır ve meralarımıza artık hak ettiği değeri vererek korumaya ve iyileştirmeye çalışabilir ve ülkemiz iklimine uygun, su isteği fazla olmayan arpa, sorgum, darı ve sakız fasulyesi gibi alternatif bitkiler üzerinde çalışabiliriz. Böylelikle – hemen ve kolayca olmasa da – uzun vadede yem sanayiinin girdilerini çeşitlendirerek ve kaba yem üretimimizi arttırarak dışarıya olan bağımlılığımızı adım adım azaltabiliriz (Gökkuş, 1994; Alçiçek ve ark., 2010).

Tarım Ürünlerindeki Raf Ömrünü Arttırmak

Pandemi sürecinde marketlerde sebze ve meyve arayışımızın bir nedeni var – o da rafta bekleme ömrü yüksek olan gıda ürünleri marketlerin depolarında bulunurken domates, marul, üzüm gibi tarım ürünlerinin taze olarak tüketilmesinin makbul olmasıdır. Bunların sevkiyatında yaşanan aksamalar tüketici tarafından hemen hissediliyor. Bazı tarım ürünlerinin albenisini çok fazla kaybettirmeden raf ömrünü arttırmak mümkündür. Nasıl ton balığı konserveleme ile yıllarca dayanabilen protein kaynağına dönüştürülüyorsa meyve ve sebzeler de benzer yöntemlerle pazarlanabilir. Kuruyemiş, üzüm ve kayısı gibi ürünlerin dışında elma, domates gibi diğer taze tüketilen tarım ürünleri de gelişen teknolojilerin de yardımıyla ekonomik olarak kurutulabilmektedir. Bu ürünler yemeklerde, tatlılarda ya da çerez olarak tüketilmekte, böylelikle hem daha uzun süre depolanabilen hem de sağlıklı bir gıda ürünü elde edilmektedir. Küçük ve orta boyuttaki tarım işletmelerinin (belki de organik veya iyi tarım ile) ürettikleri meyve ve sebzelerden bu yolla katma değeri yüksek gıda ürünü elde etmeleri – hatta belki de e-ticaret ile doğrudan pazarlamaları – güzel olmaz mı?

Kısacası, dert varsa derman da var. Tarımı yeniden düşünmek, imkân dâhilinde neleri nasıl başarabileceğimizin muhasebesini yapmak gerekiyor. Daha iyi bir organizasyon ile bugünkü sorunların üstesinden gelmek ve tarımda daha sağlam bir altyapı tesis etmek mümkün. Bu yolla Covid-19 gibi küresel krizlere daha dayanıklı bir tarım sektörü için üretilebilecek tüm çözümler aynı zamanda tarım sektörünün omuzlarındaki görünmez ağırlıkları silkeleyip ayağa kalkmasına da hizmet edecek.

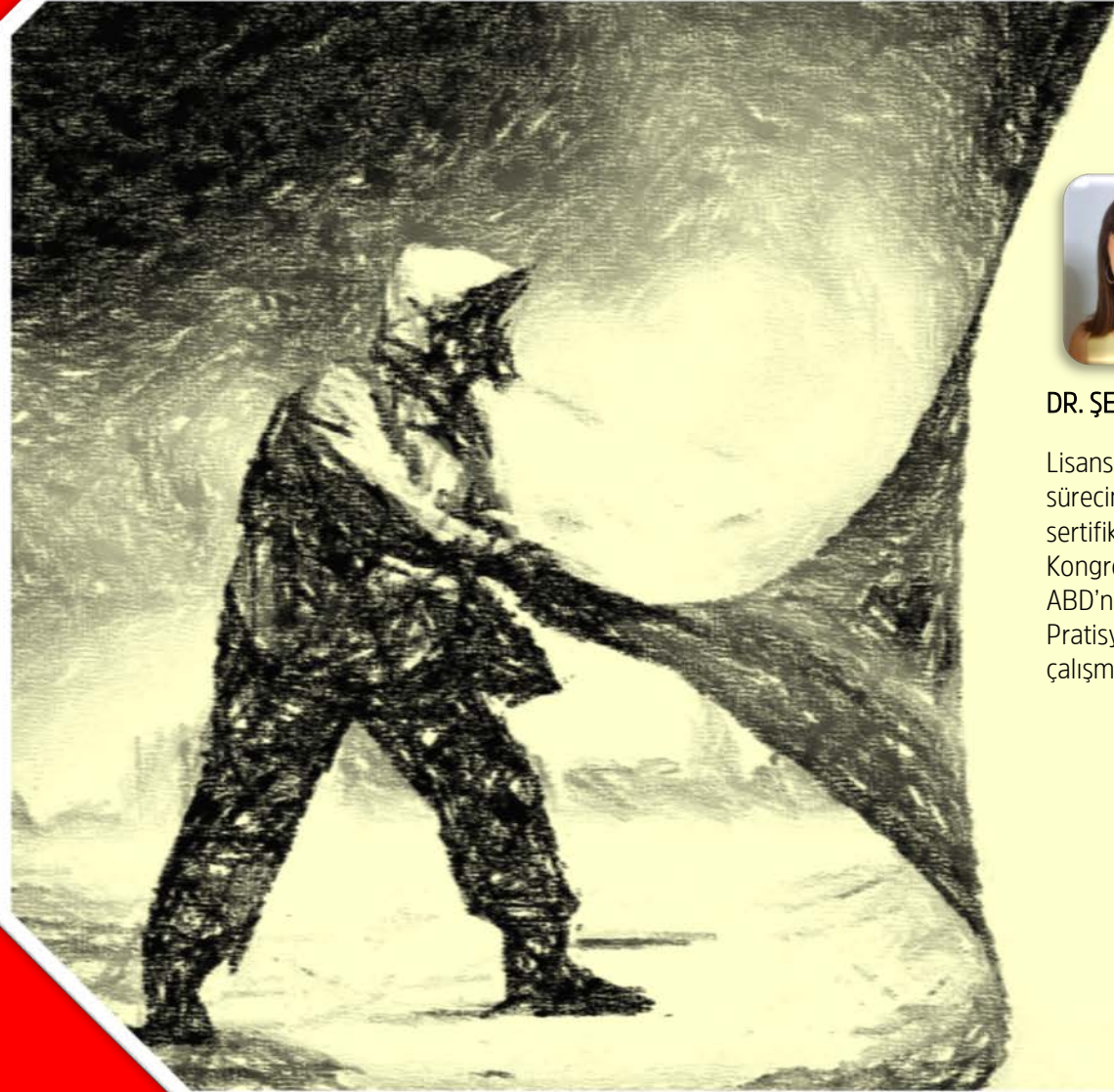
Özet

- Pandemi döneminde gıda tedarikinde ciddi sıkıntılar yaşandı.
- Tarımımızın krizlere daha dayanıklı olması için bazı adımlar atılmalıdır.
- Ülkemizin yem sanayiindeki dışa bağımlılığı azaltılmalıdır.
- Kooperatifleşme, e-ticaret ve girişimcilik ile tarımımızın daha iyi organize olması sürdürülebilir gıda arzı için başlıca çözüm yolları arasındadır.
- Gıda tedarikinin güvence altına alınabilmesi için alınabilecek tüm önlemler aynı zamanda kırsal kalkınmaya da hizmet edecek, çiftçimizin daha çok kazanmasına ve ülkemizin kalkınmasına da yardımcı olacaktır.

Kaynakça

- Anonim. (2019). Karma Yem Sanayii Raporu. *Türkiye Yem Sanayicileri Birliği*. Yenimahalle, Ankara.
- Alçiçek, A., Kılıç A., Ayhan V., Özdoğan M. (2010). Türkiye’de kaba yem üretimi ve sorunları. Türkiye Ziraat Mühendisliği VII Teknik Kongresi, *Bildiriler Kitapçığı (2)*, 1071-1080. 11-15 Ocak, Ankara.
- Can, M. F., Sakarya, E. (2012). Dünya ve Türkiye’de tarım ve hayvancılık kooperatiflerinin tarihsel gelişimi, iktisadi önemi ve mevcut durumu. *Vet. Hekim Der. Derg.* 83(1): 27-36.

- Garrett, R. D. Ve Rausch, L. L. (2016). Green for gold: social and ecological tradeoffs influencing the sustainability of the Brazilian soy industry. *The Journal of Peasant Studies*, 43(2), 461-493.
- Gökkuş, A. (1994). Türkiye'nin Kaba Yem Üretiminde Çayır-Mer'a ve Yem Bitkilerinin Yeri ve Önemi. *Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 25(2), 250-261.
- Metzger, S. 2020. A Review of Soybean Production Costs, Yields and Returns. *North Dakota State University Haber Arşivi*. 17 Ekim 2020 tarihinde <https://www.ag.ndsu.edu/archive/carringt/05data/05%20Annual%20Report/A%20Review%20of%20Soybean%20Production%20Costs.htm> adresinden erişilmiştir.
- Özdemir, G., Keskin, G., Özüdoğru, H. (2011). Türkiye'de ekonomik krizler ve tarımsal kooperatiflerin önemi. *Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi*, 8(1), 101- 113.
- Semerci, A. (2015). Türkiye'de çiftçi örgütleri: tarımsal amaçlı kooperatifler örneği. *Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi*, 12(1), 65-73.
- Seçer, A. (2016). Türkiye'de susam üretim ve dış ticaretinde gelişmeler. *Çukurova Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 31(1), 27-36.
- URL 1. Nijerya'nın susam ihracatında Türkiye ilk sırada. 11.10.2020 Tarihinde <https://www.hurriyet.com.tr/ekonomi/nijeryanin-susam-ihracatinda-turkiye-ilk-sirada-41059432> adresinden erişilmiştir.
- URL 2. Koronavirüs salgını gıda lojistiğini nasıl etkiledi, tedarik zincirlerinde hangi sorunlar yaşanıyor? 25.09.2020 Tarihinde <https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-52768530> adresinden erişilmiştir.
- URL 3. Korona nedeniyle sebze ve meyve arzı azaldı: Fiyatlar halde dip yaptı marketlerde fırladı. 01.10.2020 Tarihinde <https://www.yenisafak.com/foto-galeri/ekonomi/korona-nedeniyle-sebze-ve-meyve-arzi-azaldi-fiyatlar-halde-dip-yapti-marketlerde-firladi-2038510?page=3> adresinden erişilmiştir.
- URL 4. Covid-19, tedarik zincirinde arz-talep dengesini bozdu. Boğaziçi Üniversitesi Haberler. 13. 10.2020 Tarihinde <https://haberler.boun.edu.tr/tr/haber/covid-19-tedarik-zincirinde-arz-talep-dengesini-bozdu> adresinden erişilmiştir.
- URL 5. Küresel Covid-19 Salgınının Türkiye'de Farklı Kategorilere Etkileri. Deloitte Türkiye. 13.10.2020 Tarihinde <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/tr/Documents/consulting/kuresel-covid-19-salgininin-turkiyede-farkli-kategorilere-etkileri.pdf> adresinden erişilmiştir.
- URL 6. Koronavirüs salgını tarımın önemini ortaya koydu. 13.10.2020 Tarihinde <https://www.trthaber.com/haber/ekonomi/koronavirus-salgini-tarimin-onemini-ortaya-koydu-485543.html> adresinden erişilmiştir.
- URL 7. Bitkisel Ürün Denge Tabloları, Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). 26.10.2020 Tarihinde <https://www.tuik.gov.tr/tr/> adresinden erişilmiştir.



DR. ŞEYDA KELKİT

Lisans Eğitimini, 2019 yılında Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde tamamladı. Lisans Eğitimi sürecinde İngilizce dil eğitimi için 2015 yılında Malta'da bulundu. 2019 yılında İşyeri Hekimliği kursuna katılarak sertifika aldı. 2019 yılında Sağlık Bakanlığı tarafından düzenlenen 2. Uluslararası Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Kongresi'ne katıldı. 2019 yılında Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri ABD'nde doktora eğitimine başladı ve ders aşamasındadır. Sağlık Bakanlığı 2019 yılı atama kurası sonucunda Pratisyen Hekim olarak Güçlükonak (Şırnak) Entegre Devlet Hastanesi'ne atandı. Halen aynı kurumda çalışmaktadır.

PANDEMİ DÖNEMİNDE EGZERSİZLİ GÜNLER

Dr. Şeyda KELKİT
Doç. Dr. Günay ESKİCİ
Prof. Dr. Abdullah KELKİT
Prof. Dr. Hürmüz KOÇ

- ✚ GİRİŞ
- ✚ Egzersiz ve Sağlık İlişkisi
- ✚ Egzersiz – Beslenme İlişkisi
- ✚ Egzersiz- Yaşam Kalitesi İlişkisi
- ✚ Egzersiz – Mekan İlişkisi
- ✚ Sonuç



8. BÖLÜM

PANDEMİ DÖNEMİNDE EGZERSİZLİ GÜNLER

Dr. Şeyda KELKİT
Doç. Dr. Günay ESKİCİ
Prof. Dr. Abdullah KELKİT
Prof. Dr. Hürmüz KOÇ

Giriş

Salgınlar insanın varoluşundan günümüze kadar dünya genelinde yönetim ve yaşam değişikliklerine yol açmış ve yaygın etkileri olan sağlık olayları olarak bilinmektedir. Geçmişte yaşanan örneklerinde bu etkiler açıkça görülmektedir. Tarih boyunca görülen salgınlar, insan yaşamında beslenmeden barınmaya, sosyal, ekonomik ve siyasal birçok değişime ve etkiye neden olmuştur.

İnsanların yaşam biçiminde geçmişte köklü değişiklikler yaratan salgınlar günümüzde de benzer etkiler ortaya koymaktadır. Sosyo-kültürel ve ekonomik düzlemin ötesinde toplumların yaşam biçimlerinde değişiklik yaşanmasının zorunlu olduğunu hatırlatan Covid-19 salgını (pandemi), insanın doğaya olan katı ve acımasız yüklenişinin bir sonucu olarak yorumlanabilir.

Yeni bir Koronavirüs tipi olarak tanımlanan SARS-CoV 2 etkeni; 2019 yılının aralık ayında Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkmıştır. Bu etkenin neden olduğu Covid-19 hastalığı, kısa sürede tüm dünyayı etkisi altına almış ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 30 Ocak 2020'de uluslararası bir halk sağlığı acil durumu olarak ilan edilmiştir (URL 1).

Pandemi: Bir kıta, hatta tüm dünya yüzeyi gibi çok geniş bir alanda yayılan ve etkisini gösteren salgın hastalıklara verilen genel addir.

Covid-19 hastalığı, solunum sistemindeki etkilerinin yanı sıra, kalbi, dolaşım sistemini, kan hücrelerini (özellikle lökosit), kasları ve nörolojik sistemi de etkilemektedir. Covid-19 enfeksiyonu, vasküler inflamasyon, miyokardit ve kardiyak aritmilere neden olabilen, yüksek bir inflamatuvar yük oluşturmaktadır (Madjid vd., 2020, URL 2).

Bu ifade edilen bilgiler ışığında düzenli yapılan egzersizin mortaliteye sebep olan faktörleri azaltmasının yanı sıra, özellikle ciddi bir Covid-19 hastalığına yakalanma sonucu oluşabilecek istenmeyen durumlar açısından risk faktörü olarak kabul edilen morbiditeler ve immünolojik faktörler üzerindeki faydaları, stresi azaltması, kısa ve uzun vadede zihinsel sağlık üzerindeki iyileştirici etkileri göz önünde bulundurulduğunda mevcut sosyal durum için oldukça önem taşımaktadır (Burtscher, 2020; Burtscher, 2019; Nieman, 2019; Mikkelsen, 2017).

Birden fazla ülkede, çok geniş bir alanda yayılan ve etkisini gösteren salgın hastalıklara "Pandemi" denilmektedir. DSÖ, bir hastalığın pandemi olabilmesi için yeni bir virüs veya mutasyona uğramış bir etken olması, insanlara kolayca geçebilmesi, insandan insana kolay ve sürekli bir şekilde bulaşması gerektiğini belirtmektedir.

Pandemi öncesinde insan yaşamı, hareketlilik ve sosyalleşme ile biçimlenmekteydi. Tatil yapmak için, ulusal ve uluslararası kilometrelerce yol kat etmek, konserlere, maçlara gitmek gibi toplu aktivitelere katılmak insan yaşamının bir parçası haline gelmişti. Zamanın önemli bir bölümü kalabalık çalışma ofislerinde, kafe, restoran ve diğer kapalı mekanlarda geçiyordu.

Salgın, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de öngörülmeven kararlar alınmasına ve insan yaşamında değişikliklere yol açmıştır. Tüm dünyada kapsamlı sosyal izolasyon tedbirleri uygulamaya konulmaya başlanmış, yaşamın olağan günlük faaliyetleri değişmiş ve insanların güvenliği için evlerinde kalarak kontrollü çalışma ve yaşam zorunluluğu getirilmiştir. Evlerimiz aynı zamanda çalışma mekânlarımız olmuş, açık ve yeşil alanlarda yapılan spor aktiviteleri, ev ortamına taşınmıştır. Bu da “ev egzersizleri” olarak adlandırılmıştır. Ev egzersizleri, tüm ana kas gruplarını içine alan günlük egzersiz rutinlerini yapma imkânı sunar.

Yaşadığımız çağda özellikle gelişmiş sanayi ve teknoloji ürünü araç ve gereçler, beslenme alışkanlıklarının değişmesi, dijital bağımlılığın artması, olumsuz ve güvensiz çevre koşulları insanların günlük hayattaki fiziksel hareketliliğini önemli ölçüde azaltmıştır.

Var olduğundan beri yaşamını sürdürebilmek için hareket eden insanın metabolizması hareket azlığına uyum sağlayamamıştır. İnsan bedeni uzun süre hareketsiz kaldığında, sahip olduğu bazı fonksiyonları kaybeder ve bu durum hareketsizliğe bağlı iskelet - kas sistemi rahatsızlıkları, koroner kalp rahatsızlığı, hiperlipidemi / dislipidemi, obezite, diyabet, hipertansiyon ve kanser gibi hipokinetik hastalıklara yakalanma riskini artırır.

Hipokinetik Hastalıklar: Hareket azlığından kaynaklanan hastalıklara verilen genel bir addir.

Uzun süre evde kalmak; dijital oyun oynama, televizyon izleme, mobil cihaz kullanma gibi hareketten yoksun davranışlara aşırı miktarda zaman harcamaya sebep olabilmektedir. Ancak, düzenli fiziksel aktivitenin azaltılması ve dolayısıyla daha düşük enerji harcanmasına bağlı olarak kronik hastalıkların riski artmaktadır. Aynı zamanda kaygı ve depresyon durumunu da tetiklemektedir (Owen vd., 2010). Üstelik, hareketsiz olarak daha fazla zaman geçirmenin, morbidite ve mortalite riskinde artış ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Ensrud vd., 2014).

İnsan sağlığının üzerinde olumlu etkileri olan egzersiz yaşam kalitesinin artırılmasında, insan için vazgeçilmez bir olgudur. Dolayısıyla insanın eve kapanıp hareketsiz bir yaşam tarzını benimsemesi sağlıklı yaşam için egzersizin adeta bir yaşam tarzı haline gelmesini gerektirmektedir.

Morbidite: Belirlenmiş bir zaman diliminde belli bir hastalığa yakalanan ve tanı konulan hastaların sayısı (oranı).

Mortalite: Genel popülasyon içinde belli bir hastalığa bağlı ölüm sayısı (oranı).

Hareketsizlik insan sağlığı için zararlı olup, birçok hastalığın gelişmesine de neden olmaktadır. Kalp hastalıklarının %36'sı, osteoporozun %27'si, felç, hipertansiyon diyabet, kolon kanserinin %20'si ve göğüs kanserinin %11'inin hareketsizlikten kaynaklandığı bilinmektedir (McGrath, vd., 2011).

Egzersiz Ve Sağlık İlişkisi



(URL 3)

İnsanların yaşantısında genetik ve yaş gibi değiştiremeyen nedenler dışında fiziksel aktivite, egzersiz, beslenme ve dinlenme alışkanlığı gibi birçok faktör fiziksel ve fizyolojik yapıda önemli değişikliklere neden olmaktadır. Günümüzde yetersiz fiziksel aktivite, düzenli egzersiz alışkanlığının olmaması, yanlış beslenme alışkanlıkları, kalitesiz uyku, sigara ve alkol kullanımı gibi birçok nedenle sağlık sorunları yaygın olarak görülmektedir.

Son yıllarda gelişen teknoloji ve ilerleyen egzersiz bilimi sayesinde çok farklı egzersiz türleri ve ekipmanları geliştirilmiştir. Bu gelişimle egzersiz, sağlığı koruyucu özelliğinin yanı sıra, birçok hastalık ve sağlık sorunu için de tedavi edici medikal bir uygulamaya dönüşmüş ve "egzersiz ilaçtır" söylemini ortaya çıkarmıştır. Yeterli seviyede fiziksel aktivite ve düzenli olarak yapılan egzersizler, başta hipokinetik hastalıklara yakalanma riskini azaltarak, salgın hastalıklarda sağlığın korunması ve geliştirilmesinde etkili bir yöntem olarak önerilmektedir.

Egzersiz planlı, programlı ve daha spesifik hedefler doğrultusunda yapılması, sağlık alanında hastalıklardan koruyucu etkisinin yanında tedavi edici etkisi de olduğu için "egzersiz ilaçtır" kavramını ortaya çıkarmıştır.



Fiziksel aktivite insanların gündelik hayatında iskelet kaslarının kasılması suretiyle gerçekleştirdiği bedensel harekettir. Fiziksel aktivite gündelik hayatta yürümek, merdiven çıkmak, oturup - kalkmak, atlama, atma, alet kullanma ev içinde yapılan küçük işler vb. çok geniş bir yelpazede bedensel hareketleri içerir.

İnsan organizması yaşamsal fonksiyonlar ve gelişim için gerekli bazal seviyenin üzerinde aldığı enerjiyi fiziksel hareketlerde kullanmaya veya depolamaya programlanmış bir metabolizmadır. Fiziksel olarak hareketsiz bir yaşam ve fazla besin/enerji alımı

insanlar için vücut enerji dengesinin bozulmasına, vücutta enerji depolarının artmasına yani yağ kütesinin atmasına neden olan bir durumdur. Bu durum hareket etmeye programlı metabolizmamızın işleyişini bozmakta, koroner kalp hastalığı başta olmak üzere birçok hipokinetik hastalığın ortaya çıkmasına neden olarak sağlığımızı bozmakta ve yaşam kalitemizi düşürmektedir (Özen, 2020).

Düzenli fiziksel aktivitenin insan sağlığına olumlu etkileri olduğu günümüzde bilinen bir gerçektir. Gündelik hayatta düzenli yapılan yürüyüş, ağır beden işleri (maden, tarım, inşaat vb.), fitness salonunda egzersiz yapmak fiziksel aktivite olarak düşünülebilir. Bu bakımdan hareketsiz yaşam tarzının getirdiği sağlık sorunlarından korunmak için hangi tür fiziksel aktivitelerin yapılması gerektiğinin ayrımı iyi yapılmalıdır. Genel olarak kişinin sağlık durumuna, takvim ve antrenman yaşına uygun tempo ve sürelerde yapılan yürüyüş, koşu, bisiklete binme, yüzme ve basamak çıkma gibi fiziksel aktivitelerin düzenli yapıldığında insan sağlığına olumlu etkisi olduğu egzersiz bilimciler ve hekimler tarafından bilinen rasyonel bir sonuçtur. Bu bakımdan çocukluk çağından itibaren haftada 3-5 gün ve günde 30-60 dk belirtilen yararlı fiziksel aktivitelerin yapılması sağlıklı bir beden ve yaşantı için faydalı olacaktır (Özen, 2020).

Çocukluk çağından itibaren, haftada 3-5 gün ve günde 30-60 dk egzersiz yapılması sağlıklı bir beden ve yaşam kalitesi için faydalı olacaktır.

Ancak fiziksel aktivite belirli bir sistematikte yapılmadığında, objektif değerlendirilmelerde performans düzeyinde istenilen hedeflere ulaşılmadığı da görülebilecek bir gerçektir.



Düzenli fiziksel aktivite insanların aerobik dayanıklılık performansının gelişmesini sağlar. Aerobik dayanıklılık, özellikle solunum ve dolaşım sistemlerinin fonksiyonlarını yerine getirmede oldukça etkilidir. Bağışıklık sistemini geliştirecek, hastalıklardan korunmada aerobik performansı artıracak uzun süreli düzenli olarak yapılan, hafif ve orta şiddetli fiziksel aktiviteler oldukça yararlıdır.

Yürüme, koşma, bisiklete binme, yüzme, ip atlama gibi uzun süreli yapılabilen fiziksel aktiviteler aerobik aktiviteler olarak tanımlanır (Özen, 2020).

Pandemi döneminde en çok vurgulanan bağışıklık sistemini güçlü kılacak egzersiz tipinin aerobik egzersizler olduğu vurgusuydu. Çünkü solunum ve dolaşım sistemi hastalıklarından korunmada aerobik performansın etkili olduğu bilinen bir gerçektir. Covid-19 olası riskler nedeniyle egzersizin bu hastalığa karşı koruyucu ve tedavi edici etkisini inceleyen deneysel çalışmaların sayısının sınırlı olmasına rağmen, düzenli egzersizin bağışıklık sistemini geliştirdiği ve bununla Covid-19'a karşı güçlü bir koruyucu ve tedaviyi destekleyici yönünün olduğu bilim insanları tarafından sıklıkla vurgulanmıştır.

Egzersiz, vücudun sağlıklı tutulması veya güçlendirilmesi için yapılan hareketler ve aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Egzersiz, belirli amaçlar doğrultusunda içeriği planlanmış organize bedensel hareketleri ifade eden fiziksel aktivitenin bir alt parametresidir. Egzersizi fiziksel aktiviteden farklı kılan en önemli özelliği; egzersizin planlı, programlı ve daha spesifik hedefler doğrultusunda yapılandırılmış düzenli fiziksel aktiviteler olmasıdır.

Düzenli fiziksel aktivite & egzersiz ve sağlık arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu bilinen bir gerçektir. Fiziksel aktivite düzeyinin artışı ve düzenli egzersiz yapmak sağlığın korunmasında etkilidir. Ancak fiziksel aktivite sırasında kalp krizi ve ani ölümlere neden olan hastalıklarda fiziksel aktivitenin hekim ve egzersiz uzmanlarının kontrolünde yapılmaması risk altında olanlar için önem arz etmektedir. Bu nedenle özellikle yaşlılar, engelli bireyler, covid-19 yakalanmış ve sonrasında iyileşmiş, spora yeni başlayanlar gibi özel gruplar için hekim ve uzman kontrolünde yapılandırılmış egzersiz programlarının uygulanması önemlidir.

Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM) hareketsizliğe bağlı oluşan hipokinetik hastalıkların korunmasında, genel sağlığın iyileştirilmesinde ve geliştirilmesinde yürüyüş, orta tempo koşu, yüzme, bisiklet gibi aerobik egzersizleri içeren günde 30 dk ve üzeri, haftada 4-5 gün, maksimum oksijen kullanım kapasitesinin (MaxVO₂) %50-60 yüklenme şiddetinden %60-70'e doğru aşamalı artan bir egzersiz programı önermektedir (ACSM, 2009).

Borg skalasında 11-14 arası algılanan efor düzeyinde veya yaşa göre öngörülen maksimal kalp atım hızının %60-80 gibi farklı yöntemlere göre belirlenen şiddetlerde yapılması önerilmektedir (Buckley, 2008; ACSM, 2018). Yürüme, bisiklet, yüzme, su içi egzersizler gibi ekleme düşük stres oluşturacak aktiviteler tercih edilmelidir. Aerobik egzersiz 20 dakika süre ile haftada 2-5 kez toparlanmaya izin verecek sıklıkta yapılabilir (Buckley 2008; Strasser vd., 2011).

Genel sağlığın iyileştirilmesinde ve geliştirilmesinde yürüyüş, orta tempo koşu, yüzme, bisiklet gibi aerobik egzersizlerin günde 30 dk, haftada 4-5 gün ve MaxVO₂ %50-60 yüklenme şiddetinde uygulanan egzersiz programının faydalı olacağı belirtilmektedir.

Kassal kuvvet, kassal dayanıklılık, kardiovasküler dayanıklılık, esneklik ve vücut kompozisyonu gibi genel sağlık bileşenleri, uygun şekilde tasarlanan direnç egzersiz programları ile geliştirilebilir (ACSM, 2018).

Direnç egzersizleri sağlık açısından vücut kompozisyonu ve kas kütlesine olumlu etkisinin yanında birçok hastalık riskini azaltmakta ve birçok hastalığa karşı koruma etkisi sağladığı bilinmektedir. Direnç egzersizleri insanlarda kas gelişimi ve kuvvet artışı sağlamak amacıyla serbest ağırlıklar, direnç makineleri ve elastik bantlar gibi ek dirençler kullanılarak yapılan kas veya kas grubuna özgü egzersizlerdir.

Her yaştan yetişkinin sağlık için yapacağı direnç antrenman programının hedefleri arasında, merdiven çıkabilme, eşya taşıyabilme, desteksiz bir şekilde oturup kalkabilme gibi günlük yaşam aktivitelerini daha az stresli veya rahatlıkla yapabilecek düzeye getirmek, kronik hastalıkların riskini azaltmak, bağışıklık sistemini güçlendirmek yer alır (Garber vd., 2011). Direnç egzersizinin şiddeti, yük olarak da ifade edilir (Tablo 1) ve iki şekilde belirlenir;

1 RM (repetition maximum) yöntemi, bir hareket için bir kez tekrarlanabilen maksimum ağırlığın yüzdesi (1 RM %), diğer bir ifadeyle bir seferde kaldırılabilen en yüksek ağırlığın yüzdesi ile belirlenebilir (Tablo 2) (Koç ve Kafkas, 2019).

RM yöntemi, bir hareket için belirli sayıda tekrar için doğru teknikle kaldırılabilen en yüksek ağırlık olarak belirlenebilir. Ya da belirli bir direnç kullanılarak doğru kaldırma tekniği ile set başına maksimum tekrarlama sayısıdır. Antrenman şiddetinin özellikle sedanter bireylerde RM yöntemi ile belirlenmesi, 1 RM'in yüzdesine kıyasla daha güvenlidir (Fleck ve Kraemer, 2014). Bir set, dinlenme olmaksızın art arda gerçekleştirilen hareketin tekrar sayısı olarak ifade edilir (Koç ve Kafkas, 2019).

Tablo 1. Uygulanacak Direnç Egzersizlerinde Amacına Göre Yükün Optimizasyonu.

| Antrenman Amacı | Antrenman Sıklık (hafta) | Antrenman Yoğunluğu | Tekrar Sayısı | Set Sayısı | Dinlenme |
|---------------------|--------------------------|---------------------|---------------|------------|------------|
| Güç (Patlayıcı) | 1-2 | 85-100 | 1-4 | 1-2 | 4-6 (dk) |
| Kuvvet | 3-4 | 75-85 | 4-6 | 3-4 | 2-3 (dk) |
| Hipertrofi | 4-6 | 60-80 | 8-12 | 4-6 | 60-90 (sn) |
| Kuvvette Devamlılık | 5-7 | <60 | 12-15 | 5-7 | 30-60 (sn) |

(ACSM, 2013)

Tablo 2. Uygulanacak Direnç Egzersizlerinde Antrenman Periyodizasyonu.

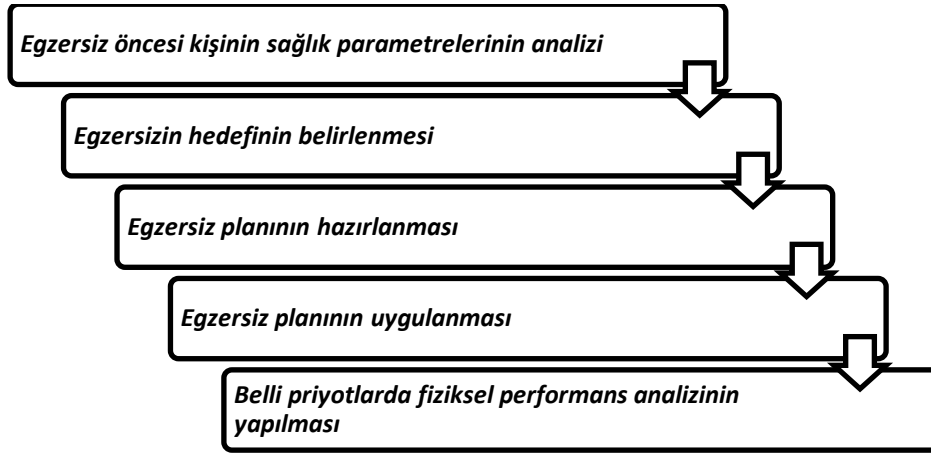
| Yük | % RM | Kasılma Tipi ve Hızı | Antrenmanın Amacı |
|----------|--------|-----------------------|---|
| Maksimum | 90-100 | Yavaş-orta konsentrik | Maksimum Kuvvet ve Kas Tonusunu Geliştirir. |
| Ağır | 80-90 | Yavaş-orta konsentrik | Kas Hipertrofisini Geliştirir. |
| Orta | 50-80 | Hızlı konsentrik | Kassal Gücü Artırır. |
| Düşük | 30-50 | Yavaş-orta konsentrik | Kuvvette Devamlılığı Geliştirir. |

(ACSM, 2013)

Gerek aerobik egzersizler gerekse direnç egzersizlerinde genel sağlığa yönelik egzersiz programı uygulanırken şu aşamalar dikkate alınmalıdır.

Fiziksel aktivitenin ve egzersizin, tüm yaş grupları için vücuda çeşitli yararları vardır ve tüm bireylerin aktif bir yaşam tarzı edinmeleri önemlidir. Yapılan çalışmalar, fiziksel aktivitenin, bağışıklık hücrelerinde artış ile bağışıklık sistemini iyileştirebileceğini göstermiştir. Bu bağlamda, vücudu virüse karşı koruyacak bağışıklık fonksiyonunun uygun egzersiz ile artırılması önem arz etmektedir.

Özellikle pandemi dönemlerinde insanın yaşam tarzında hızlı bir değişim ve dönüşüm meydana gelmektedir. Bu dönemlerde yaşam daha çok ev ve kapalı mekanlarda geçmektedir. Dolayısıyla aktivite azlığı ve bunun sonucunda da daha az hareketlilik görülmektedir. İnsanın bu olumsuz süreci (fiziksel ve psikolojik sağlık açısından) en az hasarla atlatabilmesi için bu yeni yaşam şekline uyum sağlaması önem arz etmektedir.



Dış mekanlar, normal yaşam sürecinde egzersiz için insanlara daha uygun şartlar sunmaktadır ve daha çok tercih edilmektedirler. Ancak bu durum, pandemi sırasında evde egzersiz yapılamayacağı anlamına da gelmemektedir (Michalos, 2003). Çünkü evde yapılacak doğru egzersizler bağışıklık sistemini güçlendirebilir ve Covid-19 hastalığının olumsuz etkilerini azaltmada yardımcı olabilir. Egzersizin bağışıklık sistemi üzerindeki etkileri egzersizin yoğunluğu, süresi, şiddeti ve bireyin fiziksel uygunluk düzeyine göre değişkenlik göstermektedir (Dubbart vd., 2004).

Hafif ve orta şiddette egzersiz bağışıklık sistemini olumlu yönde etkiler. Hafif ve orta şiddetteki egzersizden sonra natural killers (NK) hücrelerinin etkinliği artar, nötrofil ve makrofor fonksiyonları uyarılır, T ve B lenfosit hücre sayı ve etkinlikleri artar. Bu nedenle düzenli orta şiddette yapılan egzersiz üst solunum yolu hastalıklarına karşı direnci artırır (Nieman vd., 1994; Gleeson, 2007).

Orta şiddetli egzersiz yapan kişilerde üst solunum yolu enfeksiyonu görülme olasılığının %20-30 oranında azaldığı (Harris, 2011), uzun süreli yüksek şiddetli egzersizlerin immüno-supresyona yol açtığı (Harris, 2011; Ahmadinejad vd., 2014), yüksek şiddetli uzun süreli bir egzersizi takiben lenfosit konsantrasyonunun düştüğü ve hücrelerin çoğalma yeteneğinin ve orta düzeydeki sitotoksik aktivite ve immüno-globülin üretimini azaldığı, bunların sonucunda bağışıklık sisteminin baskılandığı (Tvede vd., 1989; Nieman vd., 1994), bu tür egzersizleri izleyen birkaç saat boyunca bağışıklık sisteminin zayıflayacağı ve bu dönemde solunum yolu enfeksiyonu riskinin artacağı (Ahmedinejad vd., 1989) bildirilmiştir. Dolayısıyla şiddetli egzersiz üst solunum yolu enfeksiyon riskini artırırken, buna karşın orta şiddetteki egzersiz ise üst solunum yolu enfeksiyon riskini azaltmakta olduğu görülmektedir.

DSÖ, ulusal ve bölgesel düzeydeki politika yapıcılara, sağlık için gereken fiziksel aktivite sıklığı, süresi, yoğunluğu, türü ve toplam miktarı arasındaki doz-yanıt ilişkisi hakkında rehberlik sağlama genel amacı ile "Sağlık İçin Fiziksel Aktivite Üzerine Küresel Öneriler" i geliştirmiştir (URL 4).

"Sağlık için Fiziksel Aktivite Üzerine Küresel Öneriler" üç yaş grubuna hitap etmektedir: 5-17 yaş, 18-64 yaş ve 65 yaş ve üstü. Bu yaş grupları, fiziksel aktivite yoluyla bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesine ilişkin bilimsel kanıtların niteliği ve bulunabilirliği dikkate alınarak seçilmiştir.

5-17 yaş arası çocuklar için önerilen fiziksel aktivite seviyeleri:

Çocuklar ve gençler için fiziksel aktivite, aile, okul ve toplum aktiviteleri bağlamında oyun, spor, ulaşım, ev işleri, eğlence, beden eğitimi veya planlı egzersizi içermektedir.

Kardiyo solunum ve kas zindeliğini, kemik sağlığını ve kardiyovasküler ve metabolik sağlık biyobelirteçlerini iyileştirmek için:

5-17 yaş arası çocuklar ve gençler, günde en az 60 dakika orta-şiddetli yoğunlukta fiziksel aktivite yapmalıdır.

60 dakikadan fazla fiziksel aktivite miktarları ek sağlık yararları sağlar.

Günlük fiziksel aktivitenin çoğu aerobik olmalıdır. Haftada en az 3 kez kas ve kemiği güçlendirenler de dahil olmak üzere yoğun aktiviteler dahil edilmelidir.

Bu yaş grubu için kemik yüklemeye aktiviteleri oyun oynamanın, koşmanın, dönmenin veya zıplamanın bir parçası olarak yapılabilir.

Uygun fiziksel aktivite uygulaması gençlerin şunları yapmasına yardımcı olur:

Sağlıklı kas-iskelet sistemi dokuları (yani kemikler, kaslar ve eklemler) geliştirmek;

Sağlıklı bir kardiyovasküler sistem (yani kalp ve akciğerler) geliştirmek;

Nöromusküler farkındalık geliştirmek (yani koordinasyon ve hareket kontrolü);

Sağlıklı bir vücut ağırlığını koruma.

Fiziksel aktivite, anksiyete ve depresyon semptomları üzerindeki kontrollerini geliştirerek gençlerin psikolojik faydaları ile de ilişkilendirilmiştir. Benzer şekilde, fiziksel aktiviteye katılım, kendini ifade etme, kendine güven oluşturma, sosyal etkileşim ve entegrasyon için fırsatlar sağlayarak gençlerin sosyal gelişimine yardımcı olabilir. Ayrıca, fiziksel olarak aktif gençlerin diğer sağlıklı davranışları daha kolay benimsedikleri (örneğin, tütün, alkol ve uyuşturucu kullanımından kaçınma) ve okulda daha yüksek akademik performans sergiledikleri öne sürülmüştür.

18 - 64 yaş arası yetişkinler için önerilen fiziksel aktivite seviyeleri:

18-64 yaş arası yetişkinlerde fiziksel aktivite, boş zaman fiziksel aktivitesi (örneğin: yürüme, dans etme, bahçe işleri, yürüyüş, yüzme), ulaşım (örneğin yürüme veya bisiklete binme), mesleki (yani iş), ev işleri, oyunlar, günlük, aile ve toplum aktiviteleri bağlamında spor veya planlı egzersizdir. Kardiyo solunum ve kas sağlığı, kemik sağlığını iyileştirmek, depresyon riskini azaltmak için:

18-64 yaşları arasındaki yetişkinler, hafta boyunca en az 150 dakika orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite yapmalı veya hafta boyunca en az 75 dakika şiddetli şiddetli aerobik fiziksel aktivite veya eşdeğer bir orta ve şiddetli yoğunluklu aktivite kombinasyonu yapmalıdır.

Aerobik aktivite en az 10 dakika süreli nöbetler halinde yapılmalıdır.

Ek sağlık yararları için, yetişkinler orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivitelerini haftada 300 dakikaya çıkarmalı ya da haftada 150 dakikalık şiddetli aerobik fiziksel aktiviteye ya da orta ve şiddetli yoğunluklu aktivitenin eşdeğer bir kombinasyonuna katılmalıdır.

Haftada 2 veya daha fazla gün büyük kas gruplarını içeren kas güçlendirici faaliyetler yapılmalıdır.

Genel olarak, daha az aktif yetişkin erkekler ve kadınlara kıyasla, daha aktif bireylerin:

Tüm nedenlere bağlı ölüm oranı, koroner kalp hastalığı, yüksek tansiyon, felç, tip 2 diyabet, metabolik sendrom, kolon ve meme kanseri ve depresyon oranlarının daha düşük olması,

Kalça veya omurga kırığı riskinin daha az olması,

Daha yüksek düzeyde kardiyo solunum ve kas zindeliği sergilemesi,

Daha sağlıklı bir vücut kütlelerine ve bileşime sahip olması olasıdır.

65 yaş ve üstü yetişkinler için önerilen fiziksel aktivite seviyeleri:

65 yaş ve üstü yetişkinlerde fiziksel aktivite, boş zaman fiziksel aktivitesini (örneğin: yürüyüş, dans, bahçe işleri, yürüyüş, yüzme), ulaşım (örneğin yürüme veya bisiklete binme), mesleki (birey hala işle meşgulse), günlük aile ve toplum etkinlikleri bağlamında ev işleri, oyun, spor veya planlı egzersizi içerir.

Daha yaşlı yetişkinler, hafta boyunca en az 150 dakika orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite yapmalı veya hafta boyunca en az 75 dakika şiddetli aerobik fiziksel aktivite veya eşdeğer bir orta ve şiddetli yoğunluklu aktivite kombinasyonu yapmalıdır.

Aerobik aktivite en az 10 dakika süreli nöbetler halinde yapılmalıdır. Ek sağlık yararları için, yaşlı yetişkinler orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivitelerini haftada 300 dakikaya çıkarmalı veya haftada 150 dakika şiddetli aerobik fiziksel aktiviteye veya eşdeğer bir orta ve şiddetli yoğunluklu aktivite kombinasyonuna katılmalıdır.

Hareket kabiliyeti zayıf olan yaşlı yetişkinler, dengeyi geliştirmek ve haftada 3 veya daha fazla gün düşmeyi önlemek için fiziksel aktivite yapmalıdır.

Ana kas gruplarını içeren kas güçlendirme aktiviteleri haftada 2 veya daha fazla gün yapılmalıdır.

Yaşlı yetişkinler sağlık koşulları nedeniyle önerilen miktarda fiziksel aktivite yapamadıklarında, yetenekleri ve koşullarının izin verdiği ölçüde fiziksel olarak aktif olmalıdırlar.

Genel olarak, daha az aktif erkekler ve kadınlara kıyasla fiziksel olarak aktif olan yaşlı yetişkinlerde:

Daha düşük tüm nedenlere bağlı ölüm oranları, koroner kalp hastalığı, yüksek tansiyon, felç, tip 2 diyabet, kolon kanseri ve meme kanseri, daha yüksek düzeyde kardiyorespiratuvar ve kas uygunluğu, daha sağlıklı vücut kütlesi ve kompozisyonu görülür,

Kardiyovasküler hastalık, tip 2 diyabet ve kemik sağlığının iyileştirilmesi için daha uygun bir biyobelirteç profiline sahip olunur,

Daha yüksek düzeyde işlevsel sağlık, daha düşük düşme riski ve daha iyi bilişsel işlev sergilenir; orta ve şiddetli fonksiyonel sınırlamalar ve rol sınırlamaları riski azalır (URL 4).

Egzersiz – Beslenme ilişkisi

Covid-19 için geliştirilmiş etkili bir tedavi yöntemi olmadığından virüsün bulaşma riskini azaltmak ve hastalığa yakalanmamak için insanların sosyal ortamlardan uzak durmaları son derece önemlidir. Covid-19 salgınına karşı bir önlem olması yönüyle evde geçirilen sürenin artması, sürekli dinlenen ve izlenen pandemi haberleri, artan endişeler, duygu durumuna bağlı yiyecek tüketme (özellikle karbonhidratlı gıdaları) arzusunun artması ve fiziksel aktivitenin azalması, vücut ağırlığında istenmeyen artışlara neden olabilmektedir. Gerek ağırlık kontrolünü sağlamak gerekse bağışıklığı güçlü tutmak adına dışarıda egzersiz yapılamadığında ev içi egzersizlerle fiziksel olarak aktif kalmayı sağlamak ve beslenmede doğru davranışlarda bulunmak gerekmektedir (Eskici, 2020). Düzenli yapılan egzersizler ile yeterli ve dengeli beslenmenin bağışıklık sistemini güçlendirdiği birçok bilimsel veri ile ispatlanmıştır.

Egzersize yönelik önerilerden konunun başında bahsedilmiştir. Beslenmeye yönelik yapılacak öneriler ise salgının etkisiyle bireylerde oluşan fizyolojik, psikolojik ve davranışsal değişiklikler doğrultusunda bilimsel veriler ışığında açıklanmıştır. Öneriler hastalığı tedavi edici değil, genel sağlığı ve bağışıklığı güçlendirmek ve hastalıklara karşı dirençli olabilmek adına önemlidir;

✓ Salgın döneminde azalan fiziksel aktivite ile birlikte oluşan can sıkıntısı ve stres fazla miktarda yağ, karbonhidrat, (özellikle şekerli besinleri tercih ederek) ve protein tüketerek fazla enerji alımına neden olmakta; bu sağlıksız beslenme davranışları ise Covid-19 komplikasyonları riskini arttıran başta obezite olmak üzere, diyabet, kalp hastalığı gibi bazı kronik hastalıkların sıklığında artışa neden olmaktadır. Enerji içeriği yüksek olan gıdalardan uzak durulmalıdır (Butler ve Barrientos, 2020; Moynihan vd., 2015; Yılmaz ve Gökmen, 2020; Wu vd., 2020).

✓ Stres durumu bireylerde, hızla rahatlamalarını sağlayacak yiyecek arayışlarına neden olmakta ve genelde şekerli yiyeceklere yönelim artmaktadır. Stres azaltan yiyecekler genellikle karbonhidrat oranları yüksek; hazırlaması kolay olan besinlerdir. Ancak basit karbonhidrattan zengin rafine karbonhidrat kaynaklarının ve şeker tüketiminin 'stres hormonu' olarak adlandırılan adrenalinde (epinefrin) dalgalanmalara (düşüş veya yükselişlere) neden olabileceği ve stres yanıtını bu yönüyle kötüleştirebileceği de unutulmamalıdır (Muscogiuri vd., 2020; Özenoğlu, 2018). Karbonhidrat kaynağı olarak, tam tahıllı, lifli, glisemik indeksi düşük kompleks karbonhidrat kaynakları tercih edilmelidir.

✓ Omega-3 çoklu doymamış yağ asitleri, anti-inflamatuvar etkisi olan ve bağışıklık sistemini güçlendiren özelliklere sahiptir (Özenoğlu, 2018). Omega-3'ten zengin balık, ceviz, keten tohumu, semizotu gibi besinlerin tüketimi önemlidir.

✓ Çeşitli çalışmalar, mikro besin öğelerinden zengin meyve ve sebzelerin bağışıklık fonksiyonunu artırabileceğini bildirmiştir. Bunun nedeni, E vitamini, C vitamini ve beta karoten gibi antioksidanlardır. Antioksidanların, T hücre alt kümelerinin sayısını ve mitojene lenfosit cevabını arttırdığı, artmış interlökin-2 üretimi ve güçlendirilmiş doğal öldürücü hücre aktivitesi ile ilişkili olduğu belirtilir (Chandra, 1992). Beta Karoten en çok sarı, turuncu meyve ve sebzeler ile yeşil yapraklı sebzelerde bol miktarda bulunurken, C vitamini kırmızı biber, portakal, çilek, brokoli, limon, diğer meyve ve sebzelerde bulunur. E vitamininin başlıca besin kaynakları ise, bitkisel yağlar (soya fasulyesi, güneş yağı, mısır, buğday tohumu ve ceviz), fındık, tohumlar, ıspanak ve brokolidir (Baysal, 2018; Muscogiuri vd., 2020).

✓ Pandemi döneminde dış mekânda daha az zaman harcanması, daha az güneşe maruz kalma ve ciltte daha düşük 7-dehidrokolesterol seviyelerinin bir sonucu olarak D vitamini üretiminin azalması söz konusu olur. Kışın D vitamini eksikliğinin viral salgınlarla ilişkili olduğu bildirilmekle birlikte yeterli D vitamini seviyesinin, solunum yolu enfeksiyonlarını azalttığı ve pnömöniye yol açan bir sitokin fırtınası riskini azalttığı belirtilmektedir (Muscogiuri vd., 2020). D vitamininin temel kaynakları güneş ışığı ve diyetdir. D vitamini gereksinmemizin %90'ı güneş ışığı aracılığı ile vücutta sentez edilmektedir. Diyetle D vitamini gereksinmesinin sadece %10'u karşılanabilmektedir. Karaciğer, yumurta sarısı ve D vitamini ile zenginleştirilmiş süt ve ürünleri, besinsel kaynaklardır (Baysal, 2018; Koyu ve Büyüktuncer, 2015).

✓ Çinko, bağışıklık fonksiyonunun korunmasında önemli olan eser bir elementtir. Çinkodan zengin besinler; kümes hayvanları, kırmızı et, fındık, kabak çekirdeği, susam, fasulye ve mercimektir (Muscogiuri vd., 2020; Woods vd., 2020).

✓ Probiyotikler, yeterli miktarda alındığında konakçının sağlığını olumlu etkileyebilecek canlı mikroorganizmalar olarak tanımlanmıştır (Liong, 2008). Probiyotiklerin ana etkileri patojenlerle savaşmak, bağışıklık sistemini güçlendirmek, bağırsak epitel bariyerini korumak ve iyileştirmektir. Probiyotikler, ürettikleri moleküller ile doğrudan bağırsaklarla etkileşime girerek veya hücre oluşturma bileşenlerini kullanarak bağışıklık sistemini düzenleyebilir (Akpınar ve Türköz, 2019). Probiyotiklerin besinsel kaynakları, laktobasiller, bifidobakteriler, enterokok, streptococcus kullanılarak fermente edilmiş yoğurtlar, peynir, turşu, şarap ve kefiridir. Prebiyotikler ise, kolon bakterilerinin aktivitesini arttıran fermente, sindirilemeyen karbohidratlardır. Besinsel kaynakları arasında lifli besinler, buğday, soğan, muz ve sarımsak, pırasa, kuşkonmaz, bezelye yer alır (İnanç vd., 2005).

Egzersiz- Yaşam Kalitesi İlişkisi

DSÖ'ye göre yaşam kalitesi; bireylerin kültür ve değerler sistemi içerisinde, amaçları, beklentileri, standartları ve ilgileri doğrultusunda yaşamdaki pozisyonlarını algılamaları olarak tanımlanmaktadır (URL 5).

Egzersiz, çoğu bireyin yaşam kalitesine katkı sağlar. Egzersiz parametrelerine, evresine ve tipine göre bireyin yaşam kalitesini artırır (Berger, 2009). Öncelikle, yaşam kalitesi üzerinde egzersizin etkilerini incelemek için egzersizin diğer fiziksel aktivite ve yakın ilişkili diğer spor dalları ile ayırımı öğrenmek gerekir (American College of Sports Medicine, 2010; Berger vd., 2007).

Sağlıklı yaşam; insanların ön tedbirler alınarak yaşamlarını hastalıklara yakalanmadan sürdürmek veya mümkün olduğunca geç yakalanmak şeklinde tanımlanmaktadır. Sağlıklı yaşam için egzersizin önemi geçmişten bugüne bilinen bir gerçektir. Özellikle son yıllarda yetersiz egzersiz düzeyinin insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin yanı sıra kronik hastalıkların oluşmasına ve erken ölümlere zemin hazırladığı da yapılan çalışmalarda görülmüştür (Kruk, 2007).

Fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzı olan bireylerin fiziksel görünümelerini olumlu algıladığı, kendilerini iyi hissettiği, pozitif duygularının ve kendilerine olan güvenin arttığı bilinmektedir. Ayrıca egzersizin depresyon ve anksiyeteyi azalttığı, stres seviyesini düşürdüğü ve bireylerin uyku kalitesini artırdığı bilinmektedir.

Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi; sağlıklı bireylerin fonksiyonlarını yerine getirmekteki yeteneklerini ve bireylerin yaşamlarında algıladıkları fiziksel, mental ve sosyal alanı ifade eder (Fayers ve Machin, 2000).

Fiziksel olarak aktif yaşamın ilerde oluşabilecek kronik hastalıkları engellemesinin yanı sıra yaşam kalitesini yükselttiği bildirilmektedir (Türkiye Diyabet Vakfı, 2016). Genç, orta yaşlı ve yaşlı popülasyondaki bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kalitelerinin incelendiği çalışmaların sonuçları, fiziksel aktivite düzeyi arttıkça yaşam kalitesinin farklı boyutlarının iyileştiğini ortaya koymaktadır (Genç vd., 2011; Vatansver vd., 2015).

Bireylerin zihinsel refahlarını sürdürecek orta seviyede aktivite yapılmasının, motivasyonu artırarak yaşam kalitesi üzerinde daha faydalı olacağını göstermiştir. Bu sonuç göz önünde bulundurulduğunda hastalara ve danışanlara fiziksel aktivitenin mutlaka spor salonunda yapılan aktivite tarzı bir egzersiz olması gerekmediği hatırlatılmalı; yürüme, bahçe işleri ve temizlik gibi günlük aktivitelerin zindeliği ve genel sağlığı geliştirebileceği de belirtilmelidir (Nyenhuis vd., 2020).

Rekreasyonel fiziksel aktivitelere aktif katılarak serbest zamanlarını aktif geçiren bireylerin özellikle bilişsel ve sosyal gelişimi destekleyici etkinlikler ile uğraşması sonucunda, bireylerde sağlıklı bir yaşam, fiziksel ve zihinsel sağlığın korunması, geliştirilmesi, çeşitli kronik hastalıkların tedavilerinin desteklenmesi ve sosyalleşme gibi sonuçları beraberinde getirerek yaşam kalitesinde de artış sağlanmaktadır.

Egzersiz – Mekan İlişkisi

Günümüzde artarak devam eden sosyo-kültürel, ekonomik ve teknolojik gereksinimler ve de hızlı değişim ve gelişime ayak uydurma çabaları, beraberinde yoğun, yıpratıcı, yorucu ve monoton bir yaşam şeklinin ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Bu olumsuz durumdan hem bedensel ve hem de zihinsel olarak uzaklaşmak isteyen insanoğlunun serbest zamanlarında gerçekleştirdikleri etkinliklerde de çeşitlenme ve değişim oluşmuştur. Dolayısıyla kendisini kapalı ortamlardan çıkarıp doğayla iç içe bulunarak zaman geçirme yönünde çeşitli arayışlara girmiştir. Son dönemde yaşanan küresel salgın sürecinde de açıkça görülmüştür ki, insanlar ev ve iş ortamlarının haricinde serbest zamanlarını geçirebilecekleri farklı mekân arayışlarına girmiştir. İnsan, doğası gereği evine kapanmaya uygun bir canlı değildir. Salgın vb. tehlikeler sona erdiğinde veya risk azaldığında insanlar belki de eskisine oranla daha dikkatli davranacaklar ama mutlaka yeniden evlerinden dışarı çıkarak, kamusal alanlara yöneleceklerdir.

Kamusal alanlar, kentsel ve kırsal alanlarda yaşayan dil, din, ırk, cinsiyet, yaş vb. farklılıklara sahip herkesin eşit ve adaletli bir şekilde kullanım hakkına sahip olduğu ve bu açıdan işlevlendirilmesi gerekli alanlardır. Bu alanlar, insan yaşantısının önemli bir parçası olarak bireyin sosyalleşmesine ve diğer bireylerle etkileşime olanak sağlamasının yanı sıra, insanın kendini dinlediği ve de kendini bulmasına yardımcı olan alan özelliğindedir.

Zaman zaman kentin yoğun koşuşturmacasından, yorucu iş ortamından ayrılıp dinlenmek, parklarda ağaçların altında ya da deniz kıyısında oturup suyun, martıların sesini dinlemek, manzara seyretmek, toprağa dokunmak ya da sadece amaçsızca yürümek, yürürken hafif hafif esen rüzgârı yüzünde hissetmek, bir yandan kuşların sesini bir yandan yaprakların hışırtısını dinlemek, özetle doğayla iç içe olmak özellikle günümüzde insan oğlunun en temel gereksinimleri arasında yer almaktadır. Bu temel gereksinimler bugünlerde kendisini çok daha açık olarak hissettirmektedir.

Bu yılın başında uluslararası düzeyde etkisini gösteren Covid-19 salgınının insana, yaşam mekanlarına ve de kentsel mekanlara etkisinin ne olduğu ve gelecekte ne olacağı az çok görülmeye başlamıştır. İnsanlar, işe gitme vb. zorunlu sebepler dışında mecburen içe kapandılar, ev ortamlarında günlük yaşam aktivitelerini sürdürmeye çalıştılar, daha az hareketlilik ve aktivite gerçekleştirdiler. Salgın tedbirlerinin gevşetildiği bu günlerde insanların kamusal alanlara olan gereksinimleri daha da önem kazanmıştır. Mevcut sağlığın korunması ve hastalıklara karşı bağışıklık sisteminin kuvvetlendirilmesi için gerek iç gerekse dış mekanlarda daha fazla egzersiz, rekreasyonel aktivite, doğa yürüyüşü vb. etkinlikler yapabilmek için mekanlara gereksinim artmıştır.

Açık ve yeşil alanlar, doğa yürüyüş rotaları vb. alanlar, egzersiz ve diğer fiziksel aktiviteler için önemli fırsatlar sağlamaktadır. Covid-19'un olumsuz etkilerinden korunmak ve yayılmasını önlemek için insanların bu mekanları daha dikkatli ve güvenli bir şekilde kullanmaları yönünde tedbirler de alınması gereklidir. Sosyal mesafe ve hijyen kurallarına uyulmak kaydıyla; yürüyüş, koşu, egzersiz, bisiklete binme vb. etkinlikler bu kamusal alanlarda rahatlıkla yapılabilir ve insanlar bu yönde teşvik edilebilir. Alkan ve Uslu (2016), kişi başına düşen aktif yeşil alan miktarları yetersiz olduğunda, kent insanının yaşam standartlarının artması noktasında, potansiyel yeşil alan kullanımlarının çok yönlü ele alınıp değerlendirilmesi ve yasal ölçütler doğrultusunda nispeten daha fazla yatırım yapılması gerekliliğini ortaya koymuşlardır.

Yeşil alanların azlığı kentlinin psikolojik olarak etkilenmesine ve rekreasyonel ihtiyacını karşılayamamasına neden olmaktadır (Kırıt ve Sağlık, 2018). Genel olarak, kentsel yeşil alanların işlevlerinden en baskın olanlardan biri, toplumların fiziksel ve psikolojik sağlığını ve sosyal etkileşimlerinin gelişmesine olanak sağlayan serbest zamanların değerlendirildiği rekreasyon alanlarına alt yapı sağlamaktır (Baydemir, 2020).

Egzersiz ve diğer fiziksel aktivitelerin özellikle açık alanlarda yapılması durumunda anksiyete ve depresyon üzerinde önemli derecede etkisi olduğu görülmüştür (Stults-Kolehmainen ve Sinha, 2014; Legrand vd, 2018). Kentlerde açık ve yeşil alanlarda ve doğada çokça zaman geçiren insanlarda fiziksel katkının yanı sıra psikolojik açıdan pozitif duygu, kendini iyi hissetme, mutluluk vb. olumlu gelişmeler olduğu görülmektedir.



Sonuç

Beklenmedik bir zamanda ortaya çıkan Covid-19 hastalığı ve beraberinde gelen pandemi dönemi, dünya genelinde insanoğlunun alışlagelmiş yaşam düzenini bir anda bozmuş, DSÖ ve devleti yönetenlerin salgını önlemek ve insan sağlığını korumak amaçlı çok sıkı tedbirler almasına yol açmıştır. Bu durum fiziksel ve ruhen hazır olmayan insanlarda travmatik sonuçlar doğurmuştur. Çoğu kurum ve kuruluş iş ortamlarını çalışanların evlerinde düzenlemek zorunda kalmış, zorunlu devlet ve özel sektör çalışanları dışında çoğu çalışan evine kapanmış, günlük rutin etkinlikleri olan ulaşım, alışveriş, spor, yürüyüş, sanatsal etkinliklere katılma, arkadaşlarıyla buluşma, toplantı vb. etkinliklere ara verilmiş, teknolojik olanaklar daha fazla bu amaçla kullanılmaya başlanmıştır. Sonuçta özellikle kentsel ortamlar (yollar, açık ve yeşil alanlar, meydanlar, alışveriş yerleri, spor alanları, sanat mekanları vb.) boşalmış, izin verilen süreler içinde insanlar daha çok bireysel olarak doğal ortamları kullanma yoluna gitmek zorunda kalmıştır.

Bu durum; insanların ruh haline, kendini iyi hissetmesine, yoğun ve yıpratıcı kentsel yaşamın olumsuz etkisi olan stres, uykusuzluk, depresyon vb. sağlık sorunlarının önlenmesine son derece olumlu katkısı olan egzersiz ve diğer fiziksel aktivitelerin de istenilen düzeyde yapılamaması sonucunu doğurmuştur. Dolayısıyla egzersiz ve diğer fiziksel aktivitelerin önemini ortaya koymak, bu yönde insanları teşvik edici önlemler almak, bu etkinliklerin yapılabileceği açık ve kapalı alanlar oluşturmak, mevcut olanları geliştirmek bu süreçte önem arz etmektedir.

Elbette ki bu pandemi süreci zamanla etkisini yitirip ortadan kalkacaktır. Ancak insanlar rutin günlük hayatlarında kullandıkları kentsel ortamları ve yaşam tarzlarını belki de bir daha bulamayacaklar, pandemi sürecinde alışmak zorunda oldukları yeni yaşam tarzlarına devam edeceklerdir. Tam da bu süreçte insanların hem fiziksel hem de psikolojik açıdan bu yeni yaşam tarzına uyumlarının sağlanması gerekmektedir. Bunun için gerek devleti yönetenlerin gerekse sivil toplum kuruluşlarının alt yapı oluşturması ve en önemlisi bireylerin bu konuda kendi bilinç düzeylerini

artırmaları yönünde adımlar atılması zorunludur. Dolayısıyla yeni yaşam tarzlarının en önemli bileşeni olarak egzersizin ve diğer fiziksel hareketlerin yer alması kaçınılmazdır.

Bu yönde bazı yönetsel önlemler geliştirilebilir. Bunlar:

➤ Kent planlamalarında özellikle açık ve yeşil alanlara yer verilmesi ve kent genelinde dengeli bir şekilde dağılımlarının sağlanması,

➤ Aktif ulaşımın kolaylaştırılması (örneğin bisiklete binme ve yürüme),

➤ Egzersiz ve diğer fiziksel aktiviteleri teşvik eden sosyal ağlar oluşturulması,

➤ Özellikle sağlığın korunabilmesi ve geliştirilmesi için Covid-19 enfeksiyonu açısından riskli gruplar olarak tanımlanan yaşlı ve kronik hastalıklara sahip yetişkinlerin de ev ortamlarında geçirilen zamanlarda hareketsiz kalmalarının önlenmesi, bu amaçla, bireysel egzersiz programlarının planlanması,

➤ Salgın hastalıklar ve pandemi dönemlerinde açık ve yeşil alanlarda egzersiz ve diğer fiziksel aktiviteler yapılmadığında, kapalı mekanlarda da bu tür aktivitelerin yapılabileceği yönünde insanların bilgilendirilmesi ve teşvik edilmesi sağlanmalıdır.

➤ Son yıllarda gelişen teknoloji ve ilerleyen egzersiz bilimi sayesinde insanlar sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürdürmek için farklı egzersiz türleri ve ekipmanları geliştirmiştir. Bu gelişim özellikle sağlık açısından koruyucu etkisinin yanında egzersizin günümüzde birçok hastalığın tedavisinde de medikal uygulamaya dönüşümü sağlamıştır. Koruyucu etkisinin yanında tedavi edici "ilaç" etkisi daha ön plana çıkmaktadır. Bu yönünde insanların bilgilendirilmesi ve egzersiz uygulamalarına teşvik edilmelidir.

Kaynakça

- Ahmadinejad, Z., Alijani, N., Mansori, S., Ziaee, V. (2014). Common sports related infections: a review on clinical pictures, management and time to return to sports. *Asian J. Sports Med.*, 5(1), 1-9.
- Akpınar, D.D., Türköz, B.K. (2019). Probiyotik-insan bağışıklık sistemi etkileşimleri. *Food and Health*, 5(4),265-280.
- Alkan, Y., Uslu, C., (2016). Aktif Yeşil Alanların Konut Fiyatları Üzerine Etkisinin Araştırılması: Mersin İli Yenişehir İlçesi Örneği. *İnönü Üniversitesi Sanat ve Tasarım Dergisi*, Cilt 6, Sayı 13, 1-10.
- American College of Sports Medicine. ACSM's (2018). Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 10th ed. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.
- American College of Sports Medicine (2013). ACSM's Resources for The Personal Trainer. Lippincott Williams & Wilkins.
- American College of Sports Medicine (2010). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (8th ed.). Philadelphia, PA: Lippincott, Williams & Wilkins.
- American College of Sports Medicine. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine and science in sports and exercise*, 41(3), 687.
- Baysal, A. (2018), Beslenme. 18. Baskı. Ankara Hatiboğlu Yayınevi:Ankara.
- Baydemir, B. (2020). Hipertansiyon ve Egzersiz (Ed. Hürmüz KOÇ) Hipokinetik Hastalıklar ve Egzersiz, Efe Akademi Yayınevi, İst. 174,190.
- Berger, B.G., Pargman, D., & Weinberg, R.S., (2007). Foundations of Exercise Psychology (2nd ed). Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc.
- Buckley, John P. Exercise Physiology in Special Populations E-Book: Advances in Sport and Exercise Science. Elsevier Health Sciences, 2008.
- Burtscher J, Burtscher M. (2019). Run for your life: tweaking the weekly physical activity volume for longevity. *Br. J. Sports Med.*, Oct 19, 101350.
- Burtscher J, Burtscher M, Millet GP. (2020). (Indoor) Isolation, Stress and Physical Inactivity: Vicious Circles Accelerated by Covid-19? *Scand J. Med. Sci. Sports*, May 6, 10.1111/sms.13706.
- Butler, M.J. & Barrientos, R.M. (2020) The impact of nutrition on COVID-19 susceptibility and long-term consequences. *Brain, Behavior, and Immunity*, (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159120305377?via%3Dihub>)
- Chandra, R.K. (1992). Effect of vitamin and trace-element supplementation on immune responses and infection in elderly subjects. *Lancet*, 340(8828),1124-1127.

- Dubbett, P.M., Weg, M.W.V., Kirchner, K.A., Shaw, B. (2004). Evaluation of the 7- day physical activity recall in urban and rural men. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 36, 1646-1654.
- Eskici G. (2020). COVID-19 Pandemisi: Karantina İçin Beslenme Önerileri. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 25(1):124-9.
- Ensrud KE, Blackwell TL, Cauley JA, Dam TTL, Cawthon PM, Schousboe JT, et al. (2014). Objective measures of activity level and mortality in older men. *J. Am. Geriatr Soc.*, 62(11): 2079-2087.
- Fayers M., Machin D. (2000). *Quality Of Life*, Wley Blackwell England, 3-27.
- Fleck SJ, Kraemer W. (2014) *Designing resistance training programs*, 4E. Human Kinetics.
- Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin, BA, Lamonte MJ, Lee IM, Swain DP. (2011) American College of Sports Medicine position stand. The quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc.* 43 (7) : 1334-59.
- Genç A, Şener Ü, Karabacak H, Üçok K.(2011) Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*; 12: 14.
- Gleeson, M. (2007). Immune function in sport and exercise. *J. Appl. Physiol.*, 103(2), 693-699.
- Harris, M.D. (2011). Infectious disease in athletes. *Curr. Sports Med. Rep.*, 10(2), 84-89.
<https://www.wellspan.org/media/3648/activitypyramid-2009.pdf>
- İnanç, N., Şahin, H., Çiçek, B. (2005). The impact of Probiotics and prebiotics on Health. *Erciyes Med J*, 27(3),122-127.
- Kırıt, N., Sağlık, A., (2018). Kentsel Peyzaj Tasarımında Dikey Bahçe Uygulamaları. *Uluslararası Hakemli Tasarım ve Mimarlık Dergisi*, 2018/13, 161-176.
- Koç H, Kafkas ME, (2019) *Direnç Antrenman Felsefesi, Egzersiz Profesyonelleri Temel Bilimler Kitabı*, Spor Yayınevi, Ankara, s.180.
- Koyu, E.B., Büyüktuncer, Z. (2015). Depresyon ve D vitamini. *Bes Diy Derg*, 43(1),160-166.
- Kruk J. (2007). Physical Activity in the Prevention of the Most Frequent Chronic Diseases: an Analysis of the Recent Evidence. *Asian Pacific J. Cancer Prev.*, 8, 325-338.
- Legrand, F. D., Race, M., Herring, M. P. (2018). Acute effects of outdoor and indoor exercise on feelings of energy and fatigue in people with depressive symptoms. *J. Environ Psychol.*, 56, 91-96.
- Liong, M.T. (2008). Safety of probiotics:translocation and infection. *Nutr Rev*, 66(4),192-202.
- Madjid M, Safavi-Naeini P, Solomon SD. (2020). Vardeny O. Potential effects of coronaviruses on the cardiovascular system a review. *JAMA Cardiol.* doi:10.1001/jamacardio.2020.1286
- McGrath, J.A, O'Malley, M, Hendrix, T.J. (2011). Group exercise mode and health-related quality of life among healthy adults, *Journal of Advanced Nursing*, 67(3), 491-500.
- Michalos A. (2003). *Essays on the Quality Of Life*, Kluwer Academic Publishers, London,: 153-182
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48-56.
- Moynihan, A.B., Van Tilburg, W.A., Igou, E.R., et al. (2015) Eaten up by boredom: consuming food to escape awareness of the bored self. *Front Psychol* 6,369.
- Muscogiuri, G., Barrea, L., Savastano, S., Colao, A. Nutritional recommendations for CoVID-19 quarantine. *Eur J Clin Nutr*, 2020 Apr 14.
- Nieman, D.C., Miller, A.R., Henson, D.A., Warren, B.J., Gusewitch, G., Johnson, R.L., Davis, J.M., Butterworth, D.E., Herring, J.L., Nehlsen-Cannarella, S.L. (1994). Effect of high versus moderate exercise on lymphocyte subpopulations and proliferative response. *Int. J. Sports Med.*, 15(4), 199-206.
- Nieman, D. C., Wentz, L. M. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport and Health Science*, 8(3), 201-217
- Nyenhuis, S. M., Greiwe, J., Zeiger, J. S., Nanda, A., Cooke, A. (2020). Exercise and Fitness in the Age of Social Distancing During the COVID-19 Pandemic. *J. Allergy Clin Immunol Pract.*, Apr 28, S2213-2198.
- Owen N, Sparling PB, Healy GN, Dunstan DW, Matthews CE. Sedentary behavior: emerging evidence for a new health risk. *Mayo. Clin. Proc.* 2010; 85 (12): 1138-41

- Özen, G (2020). Koroner Kalp Hastalığı ve Egzersiz (Ed. Hümmüz KOÇ) Hipokinetik Hastalıklar ve Egzersiz, Efe Akademi Yayınevi, İst. 61-65,70-75
- Özenoğlu, A. (2018). Duygu durumu, besin ve beslenme ilişkisi. ACU Sağlık Bil Derg. 2018; 9(4):357-365.
- Strasser B, Leeb G, Strehblow C, Schobersberger W, Haber P, Cauza E. The effects of strength and endurance training in patients with rheumatoid arthritis. Clin Rheum 2011;30:623-32.
- Stults-Kolehmainen, M. A., Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Medicine*, 44(1), 81-121.
- Türkiye Diyabet Vakfı, Ulusal Diyabet Konsensus Grubu, *Diyabet Tanı ve Tedavi Rehberi*; 14-60.
- Tvede, N., Heilmann, C., Halkjaer-Kristensen, J., Pedersen, B.K. (1989). Mechanisms of Blymphocyte suppression induced by acute physical exercise. *J. Clin. Lab. Immunol*, 30(4), 169-173.
- Vatansever Ş., Ölçücü B., Özcan G., Çelik A., (2015) Orta yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, Yıl: 2, Sayı: 2.
- Woods, J.A., Hutchinson N.T., Powers, S.K., Roberts, W.O., Gomez-Cabrera, M.C., Radak, Z. (2020). The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports Medicine and Health Science*, 2, 55-64.
- Wu, C., Chen, X., Cai, Y., et al. (2020) Risk factors associated with acute respiratory distress syndrome and death in patients with coronavirus disease 2019 pneumonia in Wuhan, China. *JAMA Intern Med*, 13,e200994.
- Yılmaz, C & Gökmen, V. (2020) Neuroactive compounds in foods: occurrence, mechanism, and potential health effects. *Food Res Int*, 128,108744.
- URL 1. Statement-on-the-second-meeting-of-theinternational-health-regulations-(2005)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novelcoronavirus-(2019-ncov) 14.05.2020 tarihinde <https://www.who.int/news-room/detail/30-01> adresinden erişilmiştir.
- URL 2. COVID-19: Attacks the beta-1 chain of hemoglobin and captures the porphyrin to inhibit human heme metabolism. *ChemRxiv*. 15.10.2020 tarihinde <https://chemrxiv.org/articles/> adresinden erişilmiştir.
- URL 3. The U.S. Department of Health and Human Services recommends the following physical activity guidelines for adults. 02.11.2020 tarihinde <https://www.wellspan.org/media/3648/activitypyramid-2009.pdf> adresinden erişilmiştir.
- URL 4. Global recommendations on physical activity for health (2010). 19.10.2020 tarihinde https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/ adresinden erişilmiştir.
- URL 5. Yaşam kalitesinin ölçümü. 13.10.2020 tarihinde <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63482> adresinden erişilmiştir.



***Halk içinde mu'teber bir nesne yok
devlet gibi, olmaya devlet cihânda
bir nefes sıhhat gibi.***

*Kanuni Sultan Süleyman
"Muhibbi"
(1494 - 1566)*