

A

e-ISSN: 2717-7378

NORMAL

N

DiJİTAL DERGİ

LİK

DOSYA COVID-19 / SAYI:1



**GİR ÇABUK EVE!
ELİNİ DE YIKA!..
SABUNLA!**

Kısım 1

SU & SABUN 101

Prof. Dr. Nina Shapiro

Syf: 2

Kısım 2

KORONA GÜNLERİNDE GIDAMIZLA İLİŞKİMİZ DÜZELİR Mİ?

MÜMSAD Genel
Koordinatörü Ebru Akdağ

Syf: 8

Kısım 3

TROLLERİN EZBERLERİ TÜKENDİ PEKİ ŞİMDİ NE OLACAK?

Atıl Ünal

Syf: 16

Kısım 4

KORONA VİRÜS ORTAYA ÇIKIŞI, GELİŞİMİ, GÜNCEL DURUM VE ÖNLEMLER

Göğüs Hastalıkları Uzmanı
Dr. İlkey Keskinel

Syf: 24

Kısım 5

KORONA VİRÜS MEDYA VE ENDİŞE SEVİYESİ

Prof. Dr. Ali Atif Bir

Syf: 40



Su ve Sabun 101

Covid19'dan korunmak için en iyi günlük alışkanlık neden budur!

Yazar: Prof. Dr. Nina Shapiro | Çeviren: Ali Atıf Bir

Yaşadığımız karanlık Korona19 günlerinde en çok duyduğunuz şey: "Sağlıklı kalmanın en iyi yolu el yıkamak!" cümlesi.

Bu aslında oldukça temel bir mesele ve daha ayaklarının üzerinde durduklarında çocuklara öğrettiğimiz ilk şey ellerini yıkamaları.

Çocukları bırakalım gençleri bile anne babaları "Ellerini yıkadın mı?" diye uyarır. Genç "Evet" deyince arkadan "Sabunla mı?" sorusu gelir. Genç tırıs geri döner ve ellerini bu kez sabunla yıkar. Yani sabun ve suyla el yıkamak son haftaların trend olmuş bir işi değildir.

Sabunun milattan önce 2800 yılında eski Babil'de kullanıldığını gösteren kanıtlar var. Kişisel maske ve eldivenlerin sağlık sektörü çalışanı olmayanlar tarafından kullanımı yeni virüsün getirdiği bir tartışmayken, sabun ve su kullanımı her türlü siyasi kararın, dini farklılığın, iklim değişikliğinin ve kişisel sağlık anlaşmazlıklarının üstünde bir olgudur. Hepimiz de onun en iyi çözümü olduğunu biliriz. Sabun kullanarak el yıkamak

Sadece sabunla ellerinizi yıkayın. Ve sonra kurulayın. Ama bugünlerde kağıt havlu ile. Şu günlerde asla genel tuvaletlerdeki el kurutma makinalarını kullanmayın.

her türlü el dezenfektanından, sadece sudan ve ıslak mendilden daha iyidir.

Peki sabuna bu kadar güç veren şey nedir?

Eskiden beri bildiğimiz normal sabun antibakteryal değildir (şu anda bizi harap eden de bakteri değil virüstür) ve sabunlar sabun molekülü içerir. Bu moleküller bir hidrofobik uç (sudan kaçan) ve bir hidrofilik uç (suyu seven) içerir. Suyu karıştıklarında sabun moleküllerinden suyu

seven uçlar dışa dönük, sudan kaçan uçlar içe dönük şekilde sıralanırlar. Suda çözülmeye başladıklarında sabun formunun unsurları dairesel çoğuzlu mokelül şekline gelirler ve dışa bakan su seven uçların tamamına maruz kalırlar. Korona virüsü yağlar ve proteinlerle kaplıdır. Sabunun su seven yani hidrofilik unsurları yağları çözer ve proteini kırar ve deri üzerindeki hücrelere girmesini engeller.

En az % 60 alkol içeren el dezenfektanları da virüs üzerinde aynı etkiye sahiptirler. Alkol virüsteki RNA moleküllerini çökertir

ve de viral replikasyonu önler (yani virüsün kendini tekrar etmesini önler). Ancak sabun el dezenfektanına göre daha üstün bir koruyucudur, su ve sabun bileşiminin ovalama özelliği bu üstünlüğü sağlayan özelliktir.

Dünya Sağlık Örgütü nasıl el yıkanacağını gösteren çok yeni bir [poster](#) yayınladı. Bu posterde elin sadece su ve sabunla yıkanması değil aynı zamanda 20 saniye derinin sabunla ovuşturulması da var. Buradaki süre çok önemli ve el dezenfektanları ve ıslak mendille temizlemenin

Dr. Nina Shapiro kimdir?

Nina Shapiro, Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. Klinik ve tıp alanında yirmi yılı aşkın tecrübesiyle Kaliforniya Üniversitesi (UCLA) Mattel Çocuk Hastanesi'nde pediatrik KBB bölümü direktörü ve UCLA David Geffen Tıp Okulu Baş ve Boyun Cerrahisi profesörü olarak görev yapıyor. Hype isimli kitabı, "Publisher Weekly"nin "2018'in En İyi Kitapları" listesinde En İyi Yaşam Tarzı Kitabı olarak listelendi. Wall Street Journal'da düzenli yazılar yazan Prof. Shapiro, eşi ve iki çocuğuyla birlikte Los Angeles'ta yaşıyor.



tersine daha derin ve her yönüyle temizliği mümkün kılıyor. Masa, kapı kolu, bilgisayar ekranı gibi sert yüzeylerin aksine, el, daha düzensiz, değişken bir dokuya sahiptir ve kısa süreli olarak eli üstünkörü sabunla yıkama ve peşinden 3 saniyelik durulama virüsü yok etmemektedir.

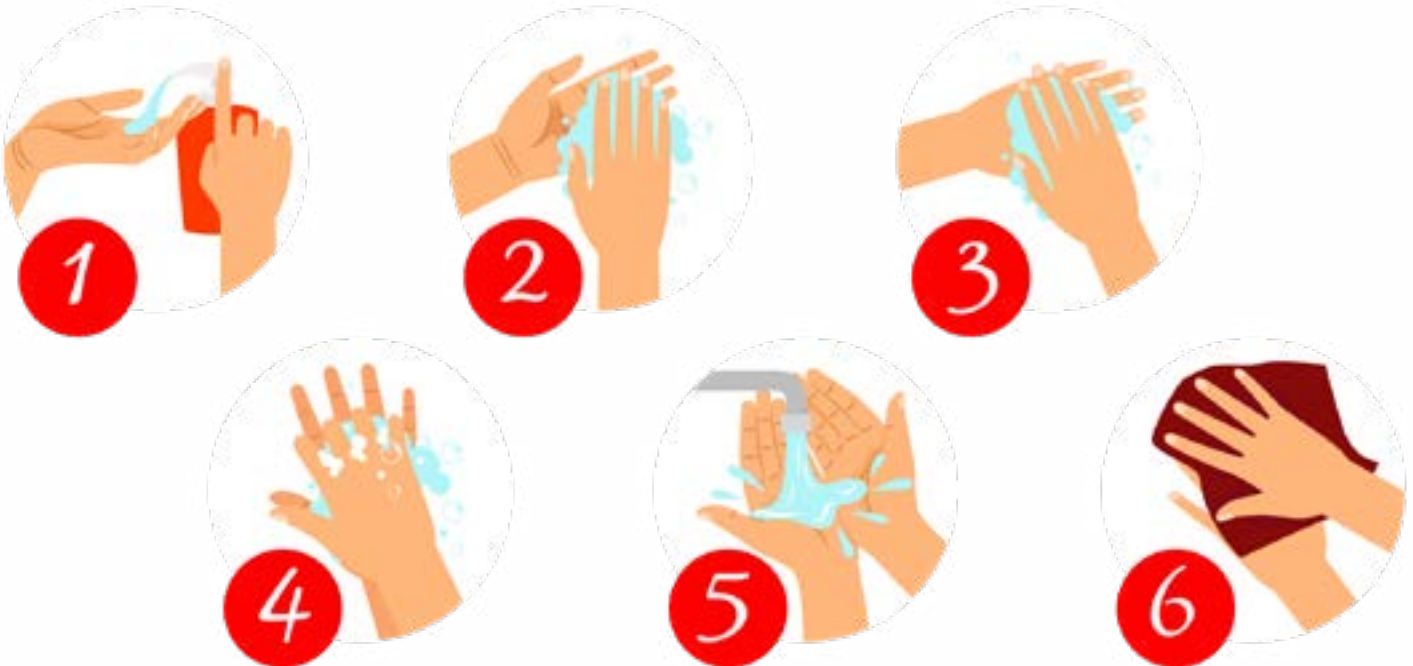
Cerrahlar ve ameliyathane çalışanlarının kişisel koruyucu malzemeler (PPE) adı verilen şapka, maske, eldiven, gözlük, ameliyat elbisesi gibi malzemelerini giyip çıkarmayı öğrenmeleri epeyce zaman alır. Ameliyat öncesi el temizliğini "ovalama"

Özetlersek yanlış maske ve eldiven kullanımı yanlış bir korunma duygusu yaratır ve aksine enfeksiyonun yayılmasını arttırır.

şeklinde öğrenmek için de epeyce zamana ihtiyaçları olur.

Ameliyathanelerde bu işin bir düzeni ve yöntemi vardır. Ameliyathaneye hem girmeden önce hem de çıkarken bir "önce sterilizasyon" ve "sonra sterilizasyon" süreçleri vardır.

ELLERİMİZİ NASIL YIKAMALIYIZ?





2018'de Amerikan Mikrobiyoloji Derneği tarafından yayınlanan bir çalışmada, el kurutucularının tuvaletteki dışkıya ait bakterileri emdikleri ve daha sonra da her kullanıcıya yaydıkları bulunmuştur.

Ameliyata "sterilizasyonla" hazırlanma süreci ilk başta ciddi yük gelir insana, ama daha sonra cerrahın ve diğer görevlilerin doğal işi haline sonra da rutini haline gelir. TV dizilerinde cerrahlar maske giymeyince, ya da elini yıkadıktan sonra şapkalarına dokununca ya da elbiseden önce eldivenlerine giyinince çok güleriz. Ameliyat temizliğinde her şeyin mantıklı bir sırası vardır. Bu düzen insanlara, hastalara ve yakındaki herkese enfeksiyon bulaşmasını engeller.

Abartmasız söylersem sağlık personeli insanları maskesiz ve eldivensiz gördüklerinde korkudan adeta sinerler. Bu bir tür mesleki deformasyondur.

Ameliyathane ortamında çalışmadığınız sürece (ya da sterilizasyon gerektiren bir sağlık bakım çevresinde çalışmadıkça) maske ve eldivenlerin güvenli kullanımı ve imhası konusunu öğrenemezsiniz.

Özetlersek yanlış maske ve eldiven kullanımı yanlış bir korunma duygusu yaratır ve aksine enfeksiyonun yayılmasını artırır. Tara Haelle'nin Forbes'da yazdığı gibi bunlar size hizmet etmediği gibi sizin çevrenizin de aleyhine çalışır.

Herkesin PPE'leri (kişisel koruyucu malzemeleri) donanmak ve çıkarmak için hızlı bir kurs almasına ihtiyacı yoktur. Tam anlamıyla ameliyat öncesi sterilizasyon tekniklerini de öğrenmesine de ihtiyacı yoktur.

Sadece sabunla ellerinizi yıkayın. Ve sonra kurulayın. Ama bugünlerde kağıt havlu ile. Havlu derideki ovalama etkisini devam ettirir ve kir ve patojenlerden eli arındırır. Şu günlerde asla genel tuvaletlerdeki el kurutma makinalarını kullanmayın.

2018'de Amerikan Mikrobiyoloji Derneği tarafından yayınlanan bir çalışmada, bu tür el kurutucularının tuvaletteki dışkıya ait bakterileri emdikleri ve daha sonra da her kullanıcıya yaydıkları bulunmuştur.

Özetlersek:

Su ve sabunla ellerini Yık!
Kağıt havluyla kurula!
Kağıt havluyu at!
Bunu sık yap...
Arkadaşlarına öğret...

KİTAP KÖŞESİ

Tıpta ve Sağlıkta Balon Bilgiler



Birkaç yıl öncesine kadar geleneksel dergi, gazete ve haber başlıkları daha uzun ve daha iyi yaşama ile daha ince, daha genç olma adına bize şunu değil de bunu yapmamızı söylüyordu. Ancak günümüzde internet ortamında tıklanmayı sağlamak için sağlık alanındaki asılsız bilginin dolaşımı ve yayılımı arttı. Sağlık alanında birçok yanlış inanç var. Bu inançlar boş yere oluşmuyor. Arkada çok sayıda varsayım bu inançları şekillendiriyor. Tıpta ve Sağlıkta Balon Bilgiler işte bu varsayımların ne kadarının doğru ne kadarının yanlış olduğuna dair gerçek bilimden yola çıkarak ilgi çekici ve bilgilendirici bir bakış açısı getiriyor.

Tıpta ve Sağlıkta Balon Bilgiler'in cevapladığı sorulardan bazıları:

- İnternetteki doktor puanları değerli midir ve internette tanıtıma yönelik hangi koşulları teşhis edebilirsiniz?
- Horlama ve DEHB arasındaki bağlantı nedir?
- "Doktor Tarafından Önerilen" ve "Klinik Olarak Kanıtlanmış" ne demektir?
- "Süper gıdalar" gerçekten var mı?
- Hangi vitaminler kanser riskinizi artırabilir?
- Aşılar vücuda toksinleri ekler mi?
- Günümüzün yaşlanmayı önleme konusunda balon bilgi olmayan en iyi hile nedir?
- "Günde on bin adım" atmak sağlığını gerçekten etkiler mi?

HEMEN AL

NORMAL ANLIK

DİJİTAL DERGİ

DOSYA COVID-19 / KISIM 2

Korona Günlerinde GIDAMIZLA İLİŞKİMİZ DÜZELİR Mİ?

MÜMSAD Genel Koordinatörü Ebru Akdağ yazdı

KISIM 2

GİR ÇABUK EVE!
ELİNİ DE YIKA!
SABUNLA!

Korona Günlerinde GIDAMIZLA İLİŞKİMİZ DÜZELİR Mİ?

İnfodemi Pandemi'den hızlı yayılıyor

Dünya'nın düzeninin hızla değişti bir döneme tanıklık ediyoruz. Yeni koronavirüs salgını (Kovid-19)'na karşı verilen küresel bir insanlık savaşının ortasındayız. Öte yandan aşırı ve asılsız bilgi veya haber salgınının, toplumda korku ve paniğe yol açarak, esas salgının yönetimini zorlaştırması olarak ifade edilen infodemi ile de mücadelede ediyoruz. Kovid-19 salgını kadar, yanlış bilgi salgını da toplum sağlığını tehdit ediyor.

Yazar: Ebru Akdağ

“

İnfodemi:

Aşırı ve asılsız bilgi veya haber salgınının, toplumda korku ve paniğe yol açarak, esas salgının yönetimini zorlaştırması.

”

Hurafeler söz konusu olduğunda gıda ve beslenme her zaman ilk sıralarda yer almıştır; bugün de durum çok farklı değil. **Ekranlarda popüler isimlerin ne yiyip ne yemeyeceğimize yönelik talimatlar vermesine alışmıştık, ancak artık mucize gıdaların değil güvenilir gıdanın peşinde olmamız gerektiği konusunda bir aydınlanma yaşıyoruz. Güvenilir gıdaya geleceğiz ama önce gıdamızdan koronavirüs bulaşır mı sorusuna ışık tutalım.**



Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (European Food Safety Authority - EFSA), Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organisation - WHO), Amerika Gıda ve İlaç Otoritesi (U.S. Food and Drug Administration - FDA) ve Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı (U.S. Department of Agriculture - USDA) gibi uluslararası otoriteler şimdiye kadar gıda tüketimi kaynaklı bulaşmaya dair bir kanıt olmadığı konusunda hem fikirler. Bu konuda iki temel dayanak var:

- Birincisi daha önce yaşanan aynı virüs ailesi kaynaklı Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS – CoV) ve Ağır Akut Solunum Sendromu (Severe Acute Respiratory Syndrome, SARS-CoV) salgınlarında gıda kaynaklı bildirilmiş bir vakaya rastlanmamış olması;
- İkincisi ise şimdiye kadar Covid-19 üzerine yapılan araştırmalarda gıda kaynaklı ilişkiyi işaret eden herhangi bir bulgu olmaması.

Ekranlarda popüler isimlerin ne yiyip ne yemeyeceğimize yönelik talimatlar vermesine alışmıştık, ancak artık mucize gıdaların değil güvenilir gıdanın peşinde olmamız gerektiği konusunda bir aydınlanma yaşıyoruz.

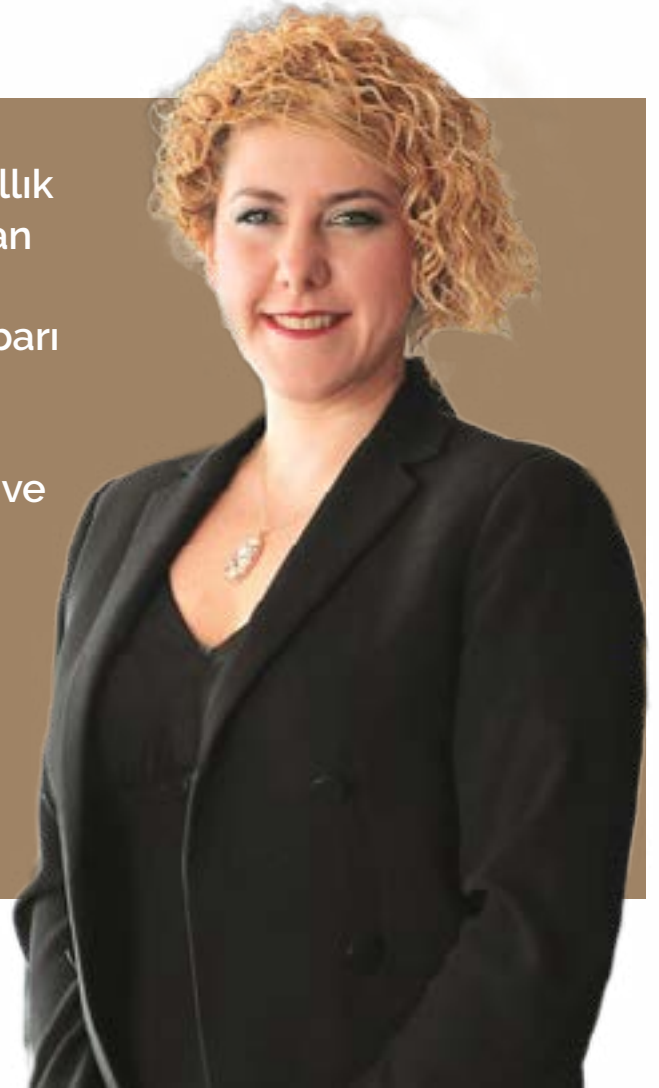
Asıl risk açıkta satılan gıdalarda - Bakanlık ambalajsız ekmek satışını yasakladı

Dünya Sağlık Örgütü, yeni koronavirüsün yüzeylerde ne kadar süre aktif kalabildiğinin henüz bilinmediğini, fakat koronavirüsün yüzeyde dayanabilme sürelerinin ortam koşullarına (temas yüzeyinin türü, nem oranı, ortam sıcaklığı vb. gibi) bağlı olarak birkaç saatten birkaç güne kadar olabileceğini belirtiyor. Dolayısıyla gıdaların yüzeyine bir bulaşma olması riskine karşı gereken tedbir-

Ebru Akdağ kimdir?

Hızlı Tüketim Ürünleri sektöründe 13 yıllık kurumsal iletişim deneyimine sahip olan Ebru Akdağ, mühendislik, gıda, bilim, çevre, uluslararası ilişkiler ve sektör itibarı konularında pek çok çalışmaya imza atmıştır.

ODTÜ Gıda Mühendisliği mezunu olan ve 2017'den beri sektörün kamu dışından gelen ilk MÜMSAD (Mutfak Ürünleri ve Margarin Sanayicileri Derneği) Genel Koordinatörü görevini üstlenen Akdağ, daha önce de MEYED (Meyve Suyu Endüstrisi Derneği) Genel Sekreterliğini üstlenmiştir.





leri almalıyız. Açıkta satılan gıdalar kontrolsüz bir ortamda ve tüm dış etkenlere açık olarak bulunur. Dolayısıyla kolaylıkla bir virüs taşıyıcısına dönüşebilirler. Aktif virüsün bulunduğu bir ürünü ağzınıza götürdüğünüzde ya da ona dokunduktan sonra elinizi yüzünüze sürdüğünüzde, maalesef koronavirüs ile tanışmanız oldukça yüksek ihtimaldir.

İşte bu nedenle Tarım ve Orman Bakanlığı, yeni tip koronavirüs önlemleri kapsamında ekmek ve ekmek çeşitlerinin ambalajlı olarak satılması için 26 Mart tarihinde bir genelge yayımladı. Genelgede ayrıca pazar ve manav gibi yerlerde, sokaklarda, seyyar araçlarda da

Bilim dünyasının ortak söylemi şimdiye kadar gıda tüketimi kaynaklı bulaşmaya dair bir kanıt olmadığı yönündedir. Ancak insandan gelen virüs içeren damlacıkların ürün üzerinde kalması riskine karşı gerekli önlemleri almalıyız.



Salgın hijyenin her zaman ilk sırada geldiğini ve hijyen söz konusu olduğunda tek adresin güvenilir noktalarda satılan, ambalajlı gıda olduğunu hatırlamamızı sağladı.

ambalajlı veya ambalajsız ekmek satışı yapılmayacağını vurgulanıyor. Bir başka örnek ise İzmir Büyükşehir Belediyesi'nin koronavirüs salgınının önüne geçmek için alınan tedbirler kapsamında açıkta gıda satışını yasaklamasıdır.

Gıda alışverişinde bulaşma riskinden nasıl arınırız?

Aslında bu sorunun yanıtı sadece bu dönem için değil, her zaman için aynıdır: "güvenilir ambalajlı gıda tüketerek". Gü-

venilir gıda her türlü bozulma ve bulaşma riskini ortadan kaldıracak hammadde kabulü, işleme, muhafaza ve dağıtım kurallarına uygun şekilde üretilmiş ve olası tüm risklere karşı önlemlerin alındığı gıdadır. Dolayısıyla gıdanın kendisi kadar üretiminde görev alanların hijyenini de kapsar ve hastalık şüphesi olan biri kalite kontrol sistemi kuralları gereği üretim alanına giremez. Ancak satış noktasında ürünün ambalajına bulaşmalara karşı, ambalaja dokunduktan sonra ellerin yıkanması ilk kural olmalıdır.

Koronavirüs-19'dan koruyacak mucize gıdalar var mı?

Aşı bulunana kadar koronavirüse karşı en büyük silahımız bağışıklık sistemimiz. Ancak bağışıklık sistemimizi tek başına güçlendirecek bir gıda veya takviye olmadığı gibi, Kovid-19'a karşı koruma kalkanı görevi görecek mucize gıda veya diyet de yoktur. Uluslararası otoriteler enfeksiyondan kaçınmanın en iyi yolunun iyi hijyen uygulamaları olduğunun altı çiziyor. Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi, EFSA bugüne kadar herhangi bir gıda veya bileşeni için enfeksiyona karşı koruma beyanı yapılmasına izin vermemiştir. Öte yandan otoriteler pandemi gibi durumlarda kötü ve yetersiz beslenme riskine dikkat çekmektedir.

Korona günlerinde yeterli gıdaya ulaşım

Özellikle böyle hassas dönemlerde gıda tedarikinde arz - talep dengesinin korunması oldukça önemlidir. Daha az sıklıkla dışarı çıkmamızı sağlayacak kadar alışveriş yapmalı, ancak gereğinden fazla stoklamadan kaçınmalıyız. Gıda güvencesi dengesinin bozulması

en çok maddi alım gücü düşük, hareket imkanları kısıtlı, hasta, yaşlı vb. gibi daha yüksek risk grubunda bulunan insanları etkiler.

Gıda güvencesi, sağlıklı ve faal bir yaşam sürdürebilmek için, herkesin ekonomik ve fiziki açıdan yeterli ve sağlıklı gıdaya ulaşabilmesi olarak tanımlanır. Evden çalışma ve birçok ülkede karantina uygulamalarının olduğu bu gibi dönemlerde kuşkusuz en önemli sorumluluk ve en zor görev sağlık çalışanlarına düşmektedir. Ancak yine önemli bir sorumluluk da güvenilir gıda üretimi ve gıda tedarikini güvence altında tutmaya çalışan gıda endüstrisindedir. Her türlü tedbiri alarak üretime devam eden gıda endüstrisinin de alkışı hak ettiğini kabul etmemiz ve popüler hurafeler dolayısıyla gıdalarımızla bozulan ilişkimizi tamir etmemiz lazım.

Bizi herhangi bir salgına karşı koruyacak kahraman gıdalar veya diyetler yok. Dikkat edilmesi gereken güvenilir gıda tüketimi ve dengeli beslenmedir.

Özetleyecek olursak;

- ★ Korunmamız gereken sadece Pandemi değil, ayrıca İnfodemi'ye de kapılarımızı kapatmalıyız. Dikkate alınması gereken konunun uzmanı bilim insanlarının söylemleridir.
- ★ Bilim dünyasının ortak söylemi şimdiye kadar gıda tüketimi kaynaklı bulaşmaya dair bir kanıt olmadığı yönündedir. Ancak insandan gelen virüs içeren damlacıkların ürün üzerinde kalması riskine karşı gerekli önlemleri almalıyız.
- ★ Salgın hijyenin her zaman ilk sırada geldiğini ve hijyen söz konusu olduğunda tek adresin güvenilir noktalarda satılan, ambalajlı gıda olduğunu hatırlamamızı sağladı.
- ★ Bizi herhangi bir salgına karşı koruyacak kahraman gıdalar veya diyetler yok. Dikkat edilmesi gereken güvenilir gıda tüketimi ve dengeli beslenmedir.
- ★ Gereksiz stoklama, yüksek risk grubundakilerin ihtiyaçları olan gıdaya ulaşımını engelleyebilir. Kişisel refaha değil toplumsal refaha odaklanmamız bu süreçten en az zarar görerek çıkmamıza yardımcı olur.

KİTAP KÖŞESİ

BESLENME YALANLARI VE GERÇEK BİLİM

Yazar: Tim Spector

Yayınevi: The Kitap Yayınları

Sayfa Sayısı : 400

Cilt Bilgisi : Karton kapak



Tim Spector, Londra'daki

Kings College'da

Genetik Epidemiyoloji

Profesörüdür. Spector,

Beslenme Yalanları ve Gerçek Bilim'de beslenme biçimleri üzerine doğru bilinen

yanlışları düzeltmek için bilimsel verilere başvuruyor ve yerinde sorularla okuyucularını aydınlatmayı hedefliyor.

Ne yemeliyiz? Bu, hangi gıdaların vücutlarımız için en uygun olduğuna dair sonsuz miktarda bilgiye rağmen, bizi halen şaşırtabilen basit ve temek bir sorudur. Bilim adamları, diyetisyenler ve hatta hükümetler düzenli olarak egzersizin yararları kadar aşırı yağ ve şeker tüketimi tehlikesi üzerine çok sayıda araştırma yayımlıyor ancak küresel obezite krizleri daha da kötüye gidiyor. Birçok diyet planı yalnızca kısa vadeli çözümler olarak kalmakta ve pek az strateji herkes için geçerlidir. Aynı yemeği yiyenlerden biri kilo alırken diğeri neden kilo verir? Gerçeğin bir kısmı genetikte yatmaktadır, ancak bilim adamları, cevabın midelerimize verdiklerimizin yanı sıra, halihazırda bağırsaklarımızın içinde bulunan temel sindirim mikropları olduğunu söylemekte. Kitap, bilimsel gelişmeler sayesinde ortaya çıkan gerçekleri ve mikrobiyolojinin gizli dünyasını keşfediyor ve yağ, kalori, vitamin ve besin maddeleri hakkındaki yaygın yanlış anlamaları açıklığa kavuşturuyor.

HEMEN AL

NORMAL ANLIK

DİJİTAL DERGİ

DOSYA COVID-19 / KISIM 3

Trollerin
ezberleri
tükendi
Peki şimdi?
ne olacak ?

KISIM 3

Atıl Ünal / Lagalugacılar

GİR ÇABUK EVE!
ELİNİ DE YIKA!..
SABUNLA!

Trollerin ezberleri tükendi **Peki şimdi ne olacak?**

**Yeni Ezberler Yaratmamız Lazım
Trollere Bırakmadan...**

Yazar: Atıl Ünal / Lagalugacılar

Komplo teorileri bu aralar en çok ihtiyaç duyduğumuz şey olabilir. Zira olan biten hakkında her şeyi bildiğini iddia eden çok bilmiş birilerini dinlemeye ihtiyacımız var.

Korona ilk gündeme geldiğinde, Türkiye'de henüz vaka yokken, önlemler bile bize uzakken, ne güzeldi. Televizyonlar komplo teorisyenlerinden geçilmiyordu. Ezberlerini yeni konu üzerinde konuşturan her ekolden teorisyen.

Kısaca hatırlayalım;

- Korona, Amerika'nın Çin'i bitirmek üzere ürettiği bir virüstür.
- Korona, Çin'in kendi nüfusunu eritmek için ürettiği bir virüstür.
- Korona, büyük şirketlerin yönettiği dünyanın "yeni" (kaçıncı yeni oldu sayan

var mı?) dünya düzenini kurmak için kullandığı bir araçtır.

- Korona, Bill Gates'in çip satmak ve hatta o çip ile insanların hepsini köleleştirmek için ürettiği bir virüstür...

Sanırım, süreç ilerledikçe bu teorisyen(!)lerin neden sahneden çekildiğini anlamak için bu kadarını saymak yeterli. Ha sanmayın ki teorisyenler teorilerinden vazgeçti, başka ezberleri olmadığı için fırsat buldukça aynı şeyleri söylemeye devam ediyorlar.

Trol dediğimiz şey Twitter'daki "isimsiz" kiralık hesaplar değil sadece. Onları yönetenler de. Aynı zamanda her kesimden, TV ekranı, gazetede köşe işgal eden trolller de mevcut. Dönem dönem trolleşenler de. Siyasete girmeden örneke vereyim, kendini hala değerli hissetmeye ihtiyacı olduğu için trolleşen Erol Büyükburç da. Umarsızca kendini ikna etmeye çalıştığı için saçmalıyor, saçmaladıkça trolleşti. Sonra sanırım gerçeğe yüzleşti bir süredir, kabul edemezse, tekrar gündeme daha agresif girecektir.



Birileri, bazı şeylere inanıyor, daha doğrusu inanmak istiyor, biraz da önce kendini inandırmak için yazıyor bunları. Twitter'daki troller de, komplo teorisyenleri de dünyaya dair anlam veremediği şeyleri açıklamanın kolay yolunu böyle bulmuşlar. Kabul edin bazılarına inanmak, en azından bir anlığına inanmak size de iyi geldi.

Peki Twitter, yandaş (neye yandaş olduğunun önemi yok; iktidar, muhalefet, laik, yobaz, ateist, dindar, özgürlükçü, faşist) troller kendi ezberlerini konuşturuyordu.

Onları da kısaca hatırlayalım;

- ▶ Ülkeye sokmadık, sokmayacağız
- ▶ Önlemler yetersiz, İtalya'dan beter olacağız.
- ▶ Türk gücü ile dayanışmak lazım
- ▶ Türklerin geni virüse karşı bağışıklı (evet bunu bile TT yapan oldu)
- ▶ Bu AKP bu kafayla giderse işimiz zor
- ▶ AK Parti olmazsa siz belediyeyi bile yönetemezsiniz
- ▶ Sağlık Bakanı iyi ama çevresi kötü
- ▶ Başkanımız sağolsun iyiyiz
- ▶ Bizden iyi mücadele eden yok
- ▶ Sağlıkçılara alkış (Herkesin ortaklaştığı tek gündem buydu)

Hilmi Atıl Ünal KİMDİR?

1980 yılında Fethiye'de doğmuştur. Boğaziçi Üniversitesi Elektronik Mühendisliği mezunu olan Atıl Ünal, 2006 yılından beri birçok ajansta iletişim odaklı bir kariyer çizmiştir. 2015 yılından beri Lagalugacılar İletişim'de görev alan Atıl Ünal, iletişim uzmanı olarak bir çok markaya hizmet vermeye devam etmektedir.





Twitter'dan gündem takip edince, dünya çok farklı Türkiye'de, arada maçıdaki pozisyon bile gündeme girdi, bu gündemde evet, sarı kart mı değil mi gündem oldu. Dolayısı ile çok da ciddiye almamak lazım TT'leri. Ama TT yapmak için uğraşanların motivasyonu çok şey anlatıyor.

Troller önce kendine yalan söylüyor, çünkü buna ihtiyaçları var.

Birileri, bazı şeylere inanıyor, daha doğru-su inanmak istiyor, biraz da önce kendini inandırmak için yazıyor bunları. Twitter'daki troller de, komplo teorisyenleri de dün-

yaya dair anlam veremediği şeyleri açıklamanın kolay yolunu böyle bulmuşlar. Kabul edin bazılarına inanmak, en azından bir anlığına inanmak size de iyi geldi.

Bu yalan yanlış bilgi akışı hala devam ediyor, Venedik kanalında balıkların görülmesine seviniyoruz mesela. Halbuki balıklar kanal temizlendiği için değil, gondol çubukları kanalın dibindeki kumu karıştırmadığı için berraklaştığı için görülüyor. Yani temizlenen bir şey yok. Ama bu bilgiye bu şekilde inanmaya ihtiyacımız var. Bugüne kadar bu konularda yazmak çok kolay değildi, çünkü komplo teorisi diye eleştirdiğiniz şeyler insanların ölümüne savunduğu şeyler bir yandan da. Her



Ezberler tükenince sustuk, kafalarda deli sorularla...

şeyi sınıfsal ayırım ile açıklamaya çalışan Türk Solu veya her şeyi etnik mücadeleye sıkıştıran Kürt hareketi veya her şeyi dış güçlere karşı verilen istiklal mücadelesine bağlayan son dönem Ak Parti söylemi, ulusundan ayrı yaşayan ulusalcılar, zora gelince dua eden ateist laikler ve diğerleri. Zorda kaldıkları anda ezberleri ile duruma bir açıklama getirmiyorlar mı?

Öncelikle Koronanın ne olduğunu anlamamız biraz zaman aldı. Herkes tüm ezberlerini tüketti ve fark etti ki, canını kurtarmaya hiç bir yetmiyor. Şu anda, ezberlerle açıklama yapma çabaları durdu. Herkes kendi derdine düştü.

Ara ara siyasi cenahtan bir kaç cılız hamle geliyor, bu süreç aşıldıktan sonrasını dü-

şünen ezberler nedeni ile. Markalar reklamları ile duyar kasiyorlar ara ara. Ama orada da bir durulma oldu. İlk günlerdeki canhıraş reklam yarışı durdu.

Peki şimdi ne oluyor? Herkes biraz kendi derdine düştü. Bir süre canını, işini kurtarmakla meşgul herkes. Ama zihinler boş durmuyor. Ne olacak? Ne zaman normale döneceğiz? Normale dönecek miyiz? Bu işten kim karlı çıkacak? Bir işim olacak mı? Kirayı nasıl ödeyeceğim? Bundan sonra hep maskeyle mi gezeceğiz? Peki hiç evden çıkamazsak?

Daha pis sorular da zihinlerde. Krizi fırsata çevirebilir miyiz? Buradan rant çıkar mı? En azından şu eldeki stoğu iki katına okutsam? Petrol fiyatı düşmüşken? Dolar mı alsak çıkıyorken?

Peki şimdi ne oluyor? Herkes biraz kendi derdine düştü. Bir süre canını, işini kurtarmakla meşgul herkes. Ama zihinler boş durmuyor. Ne olacak? Ne zaman normale döneceğiz? Normale dönecek miyiz? Bu işten kim karlı çıkacak? Bir işim olacak mı? Kirayı nasıl ödeyeceğim? Bundan sonra hep maskeyle mi gezeceğiz? Peki hiç evden çıkamazsak?

Daha genel ezber sorular, yorumlar da unutulmadı, zihinlerde sorulmaya devam ediyor. Amerika'nın bir planı vardır, ama kendisi de zor durumda, nasıl olacak ki şimdi? Amerika'nın bencilliği sonunu getirdi. Patronlar hala ciro peşinde, market çalışanlarına yazık. (Bu cümleyi kuranların, marketlerden stok yapmak için birbiri ile yarıştığını da hatırlatırım.)

Yeni Ezberler Yaratmamız Lazım, Trollere bırakmadan

Fark ettiniz değil mi? Kendi düşüncelerimiz değil bunlar, farklı teorisyenlerin sorduğu soruların tekrar ediyoruz hepimiz. Ezberleri tekrar ediyoruz. Ama artık fark etmemiz lazım, o ezberlerin miadı doldu. Dünyanın iki dünya savaşı sonrası kurduğu düzenin şu an bulunduğumuz duruma herhangi bir cevabı yok. Son 50 yılın ez-

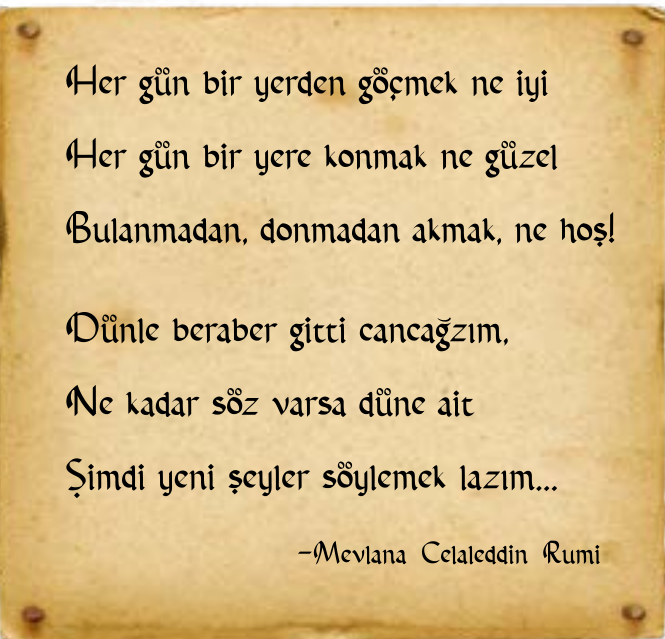


berlerinin içinde bu günlerin cevabı yok. Ezberleri bir kenara bırakarak, Batı-Doğu ayırmadan, Türk-Kürt ayırmadan, Müslüman-Hristiyan ayırmadan, Sünni-Alevi ayırmadan, Avrupa-Asya ayırmadan, Afrika'yı hiç ayırmadan, tüm ezber ayrımları unutarak, yeniden başlama zamanı.

Yeni ezberler yaratma zamanı, ama var olan düzenin muhalif ezberlerini de bırakarak. Ezbere komünizm, ezbere çevrecilik, ezbere halkçılık, ezbere dindarlık da olmadan.

Sadece düşünün, kendinizi ikna etmeyi bırakın, şu soruyu sorun kendinize, ezbere mi konuşuyorum, bu bile bir başlangıç. Ben bunu yapıyorum.

Zaman yeniden Mevlana zamanı belki de...



İNSAN DENEN MEÇHUL

Yazar: Alexis Carrel

İnsan Denen Meçhul'e kaynak oluşturan bilimsel çalışmalarıyla Nobel Tıp Ödülü'ne layık görülen Dr. Alexis Carrel aslen filozof değil, bir bilim insanıdır. İnsan Denen Meçhul'de Carrel, insanı hem sosyal hem psikolojik hem maddi hem manevi yönleriyle bütün olarak ele alır ve mükemmel şekilde anlatır. Hedef kitlesi sadece bilim insanları değil aynı zamanda görevi insan yetiştirip yönetmek olan öğretmenler, doktorlar, din adamları, avukatlar ve mühendislerdir.

İnsanlara kendini keşfetmekte yol gösterici olan bu eser, yayımlandığı tarihten itibaren 50'ye yakın farklı dildeki çevirisi ile dünyadaki birçok bilim insanının bakış açısına hâlâ ışık tutmaktadır.

Bu kitabın, insanla ilgili bir dizi bilimsel veriyi sunmaktan başka bir iddiası yoktur. Modern hayatın köleliğinden kurtulmak isteyen insanlar için yazılmıştır. Felsefeyi bilimle harmanlayarak olgunlaşma ve ruhsal gelişimi çok güzel ifade eden olağanüstü bir eserdir ve bu eseri herkes ama herkes okumalıdır.



HEMEN AL

NORMAL ANLIK

DİJİTAL DERGİ

DOSYA COVID-19 / KISIM 4

KORONA VİRÜS

Ortaya çıkışı, gelişimi,
güncel durum
ve önlemler

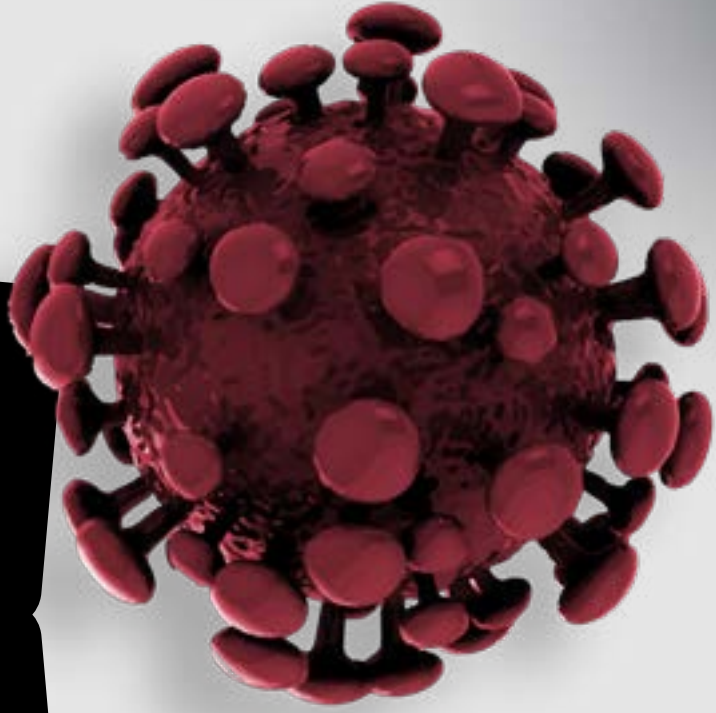
ANTİK
MİKROORGANİZMALAR

SOLUNUM YOLU
HASTALIKLARI

YANLIŞ BİLGİLERİN
DOĞRULARI

Göğüs Hastalıkları Uzmanı
Dr. İlkay Keskinel yazdı





KO

RO

NA

Vi

RÜS

ortaya
çıkışı,
gelişimi,
güncel
durum ve
önlemler

Yazar: Göğüs Hastalıkları Uzmanı
Dr. İlkey Keskinel

31 Aralık 2019'da Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nin Çin'deki ofisi, Çin'in Hubei eyaletinin Wuhan kentinde nedeni bilinmeyen zatürre vakaları görüldüğünü bildirdi. 7 Ocak 2020'de, bu hastalıkların etkeni, daha önceden insanlarda sap-tanmamış yeni bir Coronavirus (2019-nCoV) olarak tanımlandı. Çin dışındaki ilk kesin tanı, 13 Ocak 2020'de Bangkok, Tayland'da 61 yaşındaki Wuhan'lı bir kadın hastaydı. 11 Şubat 2020'de Uluslararası Komite'nin Coronavirus Çalışma Grubu, virüsün ismini SARS-CoV-2 olarak değiştirdi. DSÖ, bu virüsün yaptığı salgını İngilizce Coronavirus hastalığı anlamına gelen "Coronavirus disease"-den kısaltarak COVID-19 olarak isimlendirdi. 1 Mart 2020 itibarıyla Çin'de 79.968 vaka tanımlanmış, bunların 2873'ünün hayatını kaybettiği bildirilmiştir.

Aslında Coronavirus, 1930'lardan beri tanıdığımız, hem hayvanlarda hem insanlarda hastalık yapabilen büyük bir virüs ailesi. 6000 yıldan daha uzun süredir var oldukları düşünülüyor. Yarasa, deve, kedi, köpek, domuz ve kanatlılar gibi pek çok hayvan türü, bu virüs ile enfekte olabiliyor. Başlangıçta, Coronavirus'ların insanlarda hastalık yapmadığı



Aslında Coronavirus, 1930'lardan beri tanıdığımız, hem hayvanlarda hem insanlarda hastalık yapabilen büyük bir virüs ailesi. 6000 yıldan daha uzun süredir var oldukları düşünülüyor.

zannediliyordu. Bu yanlış, 1962'de solunum yolu enfeksiyonu geçiren hastaların trakea kültüründe virüsün izole edilmesiyle son buldu. "Corona", ismini Latince "taç" anlamına gelen "coronam" kelimesinden alıyor. Virüs, zarfında taca benzer şekilde glikoprotein yapıları içerdiğinden bu şekilde isimlendirilmiş. Bu ailenin alfa, beta, gama ve delta adlı dört alt tipi olduğu biliniyor. Günümüzde salgına yol açan SARS-CoV-2, beta tipinde bir Coronavirus. Bu virüsün potansiyel taşıyıcısının yarasalar olduğu

Konakçı “rezervuar” hayvanlar virüsle uzun süreli karşılıklı adaptasyon nedeniyle ya kendileri hasta olmuyorlar, ya da hastalığı çok hafif geçiriyorlar. Oysa virüs insan gibi yeni bir canlı türüne geçtiğinde, adaptasyon gelişene dek ağır hastalık tabloları ortaya çıkıyor.

düşünüyor. Yarasalar, sadece SARS-CoV-2'nin değil, diğer Coronavirus'ların da taşıyıcısı. Konakçı “rezervuar” hayvanlar virüsle uzun süreli karşılıklı adaptasyon nedeniyle ya kendileri hasta olmuyorlar, ya da hastalığı çok hafif geçiriyorlar. Oysa virüs insan gibi yeni bir canlı türüne geçtiğinde, adaptasyon gelişene dek ağır hastalık tabloları ortaya çıkıyor.

Konakçı “rezervuar” hayvanlar virüsle uzun süreli karşılıklı adaptasyon nedeniyle ya kendileri hasta olmuyorlar, ya da hastalığı çok hafif geçiriyorlar. Oysa virüs insan gibi yeni bir canlı türüne geçtiğinde, adaptasyon gelişene dek ağır

Uzm. Dr. İlkay Keskinel

1972 yılında İstanbul'da doğan, Keskinel, 1989 yılında Kadıköy Anadolu Lisesi'nden mezun olarak aynı yıl İstanbul Tıp Fakültesi'nde, yaygın bilindiği şekliyle “Çapa” Tıp Fakültesi'nde eğitime başladı. Üniversitenin ilk yılından başlayarak kendi isteği ve özel ilgisi nedeniyle fakülte bünyesinde yer alan Deneysel Tıbbi Araştırma Enstitüsü, yani DETAM'da, deney hayvanları ile araştırma yapmaya başladı ve Uluslararası Tıbbi Öğrenci Kongreleri'nde sunumlar yaptı. Uzmanlık eğitimini Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı'nda tamamladı. Daha sonra İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü İmmünoloji Anabilim Dalı'nda İmmünoloji (Bağışıklık Bilimi) üzerine doktora yaptı. Memorial Suadiye Polikliniği ve Memorial Ataşehir Hastanesi'nde 11 yıl hizmet verdi. Bir kız annesi olan Keskinel'in ilgi alanları arasında arkeoloji, sanat tarihi, İngiliz dili ve edebiyatı bulunuyor. Klasik müzik ve rock dinlemekten zevk alıyor. Resim yaparak ve piyano çalarak dinleniyor. Kitap okumak da büyük tutkusu.





hastalık tabloları ortaya çıkıyor.

Coronavirus'lar, basit nezleden MERS ve SARS'a dek değişen hastalıklar yapabiliyor. İngilizce baş harflerinden "SARS" olarak kısaltılan "Severe Acute Respiratory Syndrome" (Ağır Akut Solunum Sendromu) ve "MERS" olarak kısaltılan "Middle East Respiratory Syndrome" (Orta Doğu Solunum Sendromu) isimli hastalıklar da aslında birer Coronavirus hastalığı. SARS, 2002-2003 yıllarında Çin'de, MERS ise 2012 yılında Suudi Arabistan'da yayılmaya başlayarak iki önemli salgına yol açmıştı. MERS, Arabistan'da yayılmış olarak kabul edilse de, daha sonra ilk vakaların aslında Ürdün Zarqa'daki bir hastanede Nisan 2012'de ortaya çıktığı saptanmıştır. MERS

ayrıca, 2015'de Güney Kore'de 186 kişinin hastalandığı küçük bir salgına da yol açmıştı. SARS öncesi dönemde Coronavirus'ların sadece hafif solunum yolu enfeksiyonu belirtilerine yol açtığı düşünülüyordu.

Ancak, günümüzdeki salgın Coronavirus ailesinin daha önce karşılaşmadığımız yeni bir türüyle oluştu. Yeni bir tür olsa da, SARS-CoV-2'nin, SARS-CoV ile %82 oranında nükleer sekans homolojisi var (genetik benzerlik taşıyor). Virüsler, zamanla "mutasyon"a, yani değişikliğe uğrayarak yeni enfeksiyonlara yol açabiliyor. Bağışıklık sisteminin tanımadığı yüzleri, her seferinde yeniden hastalık geçirmemize



Salgının önemi, virüsün hızla yayılmasından ve daha belirtiler ortaya çıkmadan dahi enfekte kişinin virüsü başkalarına da bulaştırabilmesinden kaynaklanıyor.

sebepl oluyor.

Salgının önemi, virüsün hızla yayılmasından ve daha belirtiler ortaya çıkmadan dahi enfekte kişinin virüsü başkalarına da bulaştırabilmesinden kaynaklanıyor.

Salgının önemi, virüsün hızla yayılmasından ve daha belirtiler ortaya çıkmadan

dahi enfekte kişinin virüsü başkalarına da bulaştırabilmesinden kaynaklanıyor. Diğer virüs hastalıklarına göre daha uzun bir kuluçka dönemi olması ise, bu riski artırıyor. Hala net olmamakla beraber kuluçka döneminin 14 güne ulaşabileceği, hatta bundan da daha uzun sürebileceği bildirilmiş.

Diğer virüs hastalıklarına benzer şekilde Coronavirus, hasta kişiyle 1-2 metreden daha yakın temasla, hasta kişinin öksürük ya da hapşırıkla saçtığı damlacıklarla, ayrıca virüs bulaşmış yüzeye temas sonrası ellerin ağız, burun ve gözlere sürülmesiyle bulaşabilir. Virüs, solunum yoluna girdikten sonra "ACE2" adı verilen bir protein aracılığıyla hücrelere tutunur. ACE2 prote-

ini, hem akciğer hava keseciklerini kaplayan epitel hücrelerinde, hem de ince bağırsakta bolca bulunur. Daha önce SARS salgınına yol açan SARS-CoV-1'in de da aynı hücre içi giriş bağlantısını kullandığını biliyoruz.

Virüsü taşıyan kişide belirtiler başlamadan da, yani kuluçka döneminde de bulaşıcılık olabilir. Kuluçka süresinin 2 ile 14 gün arasında olduğu düşünülmektedir. Enfekte bir kişinin ortalama 1,6 ile 2,4 kişiye hastalık bulaştırabildiği düşünülmektedir.

Hastalık farklı şekillerde seyredebilir. Bazı kişilere virüs bulaşsa da herhangi bir belirti görülmebilir. Hastalığın başlıca belirtileri ateş, öksürük ve nefes darlığı. Ancak, diğer virüs hastalıklarında olduğu gibi halsizlik, kas ağrıları, boğaz ağrısı, ishal, burun akıntısı ve tıkanıklığı gibi belirtiler de görülebilir.

DSÖ'nün verilerine göre virüs bulaşanların yaklaşık %80'i özel bir tedavi gerekmeden iyileşiyor. Her 5-6 hastadan birinde hastalık ağır seyrediyor ve solunum zorluğu oluyor. Komplikasyonlar arasında akut sıkıntılı solunum sendromu, kalpte ritm bozukluğu, karaciğer fonksiyonlarında bozukluk, böbrek ve kalp hasarı ile ikincil enfeksiyonlar yer alıyor. Virüsün ağır bir tabloyla seyretmesinin belki de en önemli

Her 5-6 hastadan birinde hastalık ağır seyrediyor ve solunum zorluğu oluyor. Komplikasyonlar arasında akut sıkıntılı solunum sendromu, kalpte ritm bozukluğu, karaciğer fonksiyonlarında bozukluk, böbrek ve kalp hasarı ile ikincil enfeksiyonlar yer alıyor.

nedeni, "sitokin fırtınası". Sitokinler, bağışıklık sistemi hücreleri tarafından salgılanan ve hücreler arası haberleşmede rol alan küçük protein yapılı moleküller. Virüse tepki olarak aktifleşen T hücresi, makrofaj ve doğal katil hücreler, yüz elliden fazla çeşit sitokin salgılıyor. Sonuç olarak enfekte hücrelerde hücre ölümü gerçekleşiyor. Hücre ölümü iki yanı keskin kılıç aslında. Bir yandan ölen hücreler artık virüslerin çoğalmasına hizmet edemez hale geliyor, öte yandan ölmekte olan hücrelerin içlerinde bulunan çok sayıdaki virüsün etrafa yayılmasına neden oluyor. Sitokin fırtınası eğer tedavi edilmezse sepsis adını verdiğimiz kana ve tüm vücuda yayılması durumuna, şoka, doku hasarına ve çoklu organ yetmezliğine neden olabilir. Dolayısıyla ağır vakalarda hedef sadece virüsle savaşmak değil, virüsün neden olduğu bu aşırı bağışıklık sistemi yanıtını da diz-



ginlemek olmalıdır.

Her 5-6 hastadan birinde hastalık ağır seyrediyor ve solunum zorluğu oluyor. Komplikasyonlar arasında akut sıkıntılı solunum sendromu, kalpte ritm bozukluğu, karaciğer fonksiyonlarında bozukluk, böbrek ve kalp hasarı ile ikincil enfeksiyonlar yer alıyor.

Hastalığın daha ağır seyretmesini beklediğimiz ya da ölüm riskinin daha fazla olduğunu düşündüğümüz hastalar, aslında tüm enfeksiyon hastalıklarından farklı değil: yaşlılar, yüksek tansiyonu olanlar, kalp hastaları, şeker hastaları, kronik akciğer hastalığı olanlar ve bağışıklığı baskılanmış olanlar (organ

nakli hastaları, bağışıklık baskılayıcı ilaç kullananlar vb). Yetmişli yaşlarda ölüm riski ortalamanın 3-4 katı. Aslında kesin veriler sunabilmek için daha çok çalışmaya gerek olsa da, mevcut veriler ışığında SARS-CoV-2'nin SARS ve MERS'e neden olan Coronavirus'lara göre daha az ölüm riski var gibi görünüyor. SARS için bildirilen ölüm riski %9,6, MERS için %34,4. COVID-19'un ölüm riski ise %3,4'e kadar çıkabiliyor. Bu arada, farklı kaynakların daha düşük ölüm riski bildirdiğini not etmek gerek. Aynı zamanda, daha yaygın test yapılırsa bu rakamın daha da düşük bulunacağı aşıkâr. Yani, ölüm sayısı aslında sadece test edilen vakalar içindeki yüzdeye göre söyleniyor, oysa

belirtisiz vakalar ya da hafif belirtisi olup da hekime başvurmayan vakalar hesaba alındığında ölüm riski daha düşük saptanacaktır.

Hastalığın tanısı zor değil, "PCR analizi" denen bir yöntemle burun ve boğaz sürüntüleri, balgam, trakeal aspirat ve bronş yıkama sıvısı gibi örneklerde virüs saptanmasıyla tanı kesinleşiyor.

Hastalığın henüz yüzde yüz etkili bir tedavisi yok. Özellikle Remdesivir isimli bir anti-viral ilaç umut vadediyor. Etkili olabileceği düşünülen diğer ilaçlar arasında Lopinavir, Ritonavir ve İnterferon 2a sayılabilir. Romatizmal hastalıklarda uzun yıllardır kullanılan Klorokin isimli ilacın da tedavide yeri var gibi görünüyor.

Korunmada önemli noktalar:

► En önemli korunma yöntemi el hijyenine dikkat etmek. Özellikle dış ortamdan içeri girdikten sonra ve olası hasta kişilerle veya virüs bulaşmış olması muhtemel eşyalarla temas sonrası eller en az 20 saniye su ve sabunla yıkanmalı. İmkan yoksa, alkol bazlı bir el dezenfektanı ile temizlenmeli. Yüzeylerde yeni tip Coronavirus'un ne süreyle canlı kaldığı kesin olarak gösterilmedi, ancak SARS-CoV-1,

Peki şimdi ne oluyor? Herkes biraz kendi derdine düştü. Bir süre canını, işini kurtarmakla meşgul herkes. Ama zihinler boş durmuyor. Ne olacak? Ne zaman normale döneceğiz? Normale dönecek miyiz? Bu işten kim karlı çıkacak? Bir işim olacak mı? Kirayı nasıl ödeyeceğim? Bundan sonra hep maskeyle mi gezeceğiz? Peki hiç evden çıkamazsak?

MERS-CoV ve endemik insan Coronavirus'larının çeşitli yüzeylerde ne kadar süreyle kaldığını araştıran 22 çalışmayı derleyen bir meta-analiz, metal, cam ya da plastik gibi cansız yüzeylerde bu virüslerin 9 güne kadar canlı kalabileceğini gösteriyor. %62-71 etanol, %0,5 hidrojen peroksit veya %0,1 sodyum hipoklorit ile bu yüzeylerdeki virüslerden 1 dakika içinde kurtulmak mümkün. Bu arada, yüzeylerde virüs 9 güne kadara canlı kalıyor dense de, aslında geçen her saat, yüzeylerdeki virüs sayısı azalıyor. Yani ilk günle örneğin 5. gündeki virüs sayısı elbette aynı değil. Yeni tarihli bir başka çalışmada, SARS-

Salgının önemi, virüsün hızla yayılmasından ve daha belirtiler ortaya çıkmadan dahi enfekte kişinin virüsü başkalarına da bulaştırabilmesinden kaynaklanıyor.

CoV-2'nin plastik ve çelik üzerinde bakır ve mukavvaya göre daha uzun süre stabil kaldığı gösterilmiş (yaklaşık 72 saat). Bu çalışmada bakır yüzeyde SARS-CoV-1'in 8 saat, SARS-CoV-2'nin ise 4 saat sonra yok olduğu gösterilmiş. Mukavvada bu süre SARS-CoV-1 için 8 saat, SARS-CoV-2 için ise 24 saat olarak bulunmuş.

► Eller, özellikle dış ortamda ya da yıkanmadan el, ağız ve buruna sürülmemeli. Ne yazık ki çoğu kişi, elini ne kadar sıklıkla yüzüne götürdüğünün farkında değil. New Southamton Wales Üniversitesi'nde tıp öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada kişilerin ellerini yüzlerine 1 saat içinde 23 kez göturdükleri saptanmış!

► Maske kullanımı aslında sağlıklı kişilerin kullanımından çok hastaların etrafa virüs saçmamaları açısından önemli.

► "Sosyal mesafe" korunmalı. Hasta olup olmadığından emin olmadığımız kişilerden en az 1-2 metre uzakta durulmalı.





Sonuç olarak, insanoğlunun mikroorganizmalarla sınavı bitmedi, bir süre daha bitmeyecek gibi görünüyor. Hedef, genel sağlık ve hijyen önlemlerine dikkat ederek, sağlıklı beslenerek ve bağışıklık sistemimizi güçlü tutarak ileride de ortaya çıkması olası salgınlara hazırlıklı olmak, bunu yaparken yersiz kaygı ve korkulara yenik düşmemek.

- Sigaradan kesinlikle uzak durulmalı.
- Kapalı ortamlar sık sık havalandırılmalı.
- Tokalaşma, sarılma gibi yakın temastan kaçınmalı.
- Her hastalıkta olduğu gibi Coronavirüs'dan korunmada bağışıklık sistemi çok önemli. Güçlü bir bağışıklık sisteminin olmazsa olmazları fitokimyasallardan zengin ve yeterli protein içeren bir diyet, yeterli ve zamanında uyku ve stres kontrolü. Beslenmede mutlaka gökkuşağı renklerinde sebzeler, meyveler olmalı. Gereğinde hekim kontrolünde besin desteklerinden yararlanılabilir. Uykunun "yeterli" olması sadece

en az 7-8 saat uyumak anlamına gelmiyor. Melatonin hormonunun salındığı saatlerde ve karanlıkta uyumak da çok önemli. Gece en geç 23.00-23.30 gibi yatağa girmeli, uyumadan önce cep telefonu, tablet, televizyon vb mavi ışığa maruz kalmamalı ve mümkünse mutlak karanlıkta uyumalı.

Sonuç olarak, insanoğlunun mikroorganizmalarla sınavı bitmedi, bir süre daha bitmeyecek gibi görünüyor. Hedef, genel sağlık ve hijyen önlemlerine dikkat ederek, sağlıklı beslenerek ve bağışıklık sistemimizi güçlü tutarak ileride de ortaya çıkması olası salgınlara hazırlıklı olmak, bunu yaparken yersiz kaygı ve korkulara yenik düşmemek.

Kaynaklar:

1. Shorr AF, Zilberberg MD ve ark. Viruses are prevalent in non-ventilated hospital-acquired pneumonia. *Respir Med* 2017;122:76-80.
2. Sharma MV. Early diagnosis of viral pneumonia. *J Pulmon* 2019;3(1):1-3.
3. Jennings LC, Anderson TP ve ark. Incidence and characteristics of viral community-acquired pneumonia in adults. *Thorax* 2008;63(1):42-48.
4. Zink AR, Maixner F. The current situation of the tyrolean iceman. *Gerontology* 2019;65:699-706.
5. Guo YR, Cao QD ve ark. The origin, transmission and clinical therapies on coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak-an update on the status. *Mil Med Res* 2020;7(1):11. Doi: 10.1186/s40779-020-00240-0.
6. Fung SY, Yuen KS ve ark. A tug-of-war between severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 and host antiviral defence: lessons from other pathogenic viruses. *Emerging Microbes&Infections* 2020;9:558-570.
7. Osterholm MT. Preparing for the next pandemic. *N Engl J Med* 2005;352:1839-1842.
8. Teijaro JR, Walsh KB ve ark. Mapping the innate cascade essential for cytokine storm during influenza virus infection. *Proc Natl Acad Sci USA* 2014;111(10):3799-3804.
9. Chan JF, Kok KH et al. Genomic characterization of the 2019 novel human-pathogenic coronavirus isolated from a patient with atypical pneumonia after visiting Wuhan. *Emerg Microbes Infect* 2020;9:221-236.
10. Holshue ML, DeBolt C ve ark. First case of 2019 novel coronavirus in the United States. *N Engl J Med* 2020 doi:10.1056/NEJMoa2001191.
11. Upton JW, Chan FK. Staying alive: cell death in antiviral immunity. *Mol Cell* 2014;54:273-280.
12. Danthi P. Viruses and the diversity of cell death. *Annu Rev Virol* 2016;3:533-553.
13. Richard A, Tulasne D. Caspase cleavage of viral proteins, another way for viruses to make the best of apoptosis. *Cell death Dis* 2012;3:e277.
14. Goh KJ, Choong MCM ve ark. Rapid progression to acute respiratory distress syndrome: review of current understanding of critical illness from COVID-19 infection. *Ann Acad Med Singapore* 2020 Jan;49(1):1-9.
15. Kwok YL, Gralton J. Face touching: a frequent habit that has implications for hand hygiene. *Am J Infect Control* 2015 Feb;43(2):112-4.
16. Kampf G, Todt D ve ark. Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. *J Hosp Infect* 2020 Mar;104(3):246-251.
17. van Doremalen N, Bushmaker T ve ark. Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1. *N Engl J Med* 2020 Mar 17. doi: 10.1056/NEJMc2004973. [Epub ahead of print]

YANLIŞ BİLGİLERİN DOĞRULARI



Ocak ayından beri dünya gündemine oturmuş olan Coronavirus pandemisi (küresel salgını), haklı olarak tüm toplumda kaygı uyandırıyor. Pandemi nedeniyle sokağa daha az çıkan ya da işlerine ara verenler, sanal ortamda çokça vakit geçiriyor, internetteki bilgi kirliliği ise halkın kaygı endişe düzeyini ister istemez artırıyor. Sosyal medyada yayılan yanlış bilgilerin doğrularına gelirsek:

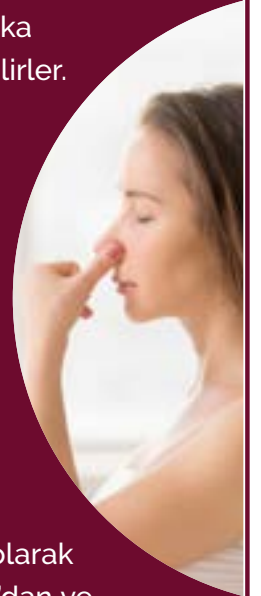
► Vücut ısı ölçülerek taranan insanların Coronavirus ile enfekte olmadıklarından emin olamayız. Bu kişiler hasta oldukları halde ateşleri çıkmamış olabilir, ateş düşürücü almış olabilirler ya da kuluçka döneminde olup da virüs bulaştırıyor olabilirler.

► Halk arasında "zatürre aşısı" diye bilinen aşı, aslında Pnömonokok isimli bir bakteriye karşı geliştirilmiş bir aşı. Zatürre, akciğer iltihabı anlamına geliyor ve çeşitli bakteriler, virüsler, mantarlar, parazitler ve kimyasal etkenler gibi birçok nedenle ortaya çıkabiliyor. Pnömonokoklar, bakteriyle oluşan zatürrelerin en sık nedeni. 65 yaş üstü kişiler ile KOAH, diyabet, kalp hastalıkları vb bazı kronik hastalıkları olanlara Pnömonokok aşısı rutin olarak zaten öneriliyor. Ancak bu aşı, Coronavirus'dan ve bu virüsün yapacağı zatürreden ne yazık ki korumuyor. Sadece Coronavirus nedeniyle ikincil bir Pnömonokok zatürresi olursa, Pnömonokok aşısı bundan korunmada etkili olabilir.

► Havaaların ısınması ya da kar yağması virüsü ortadan kaldırmaz.

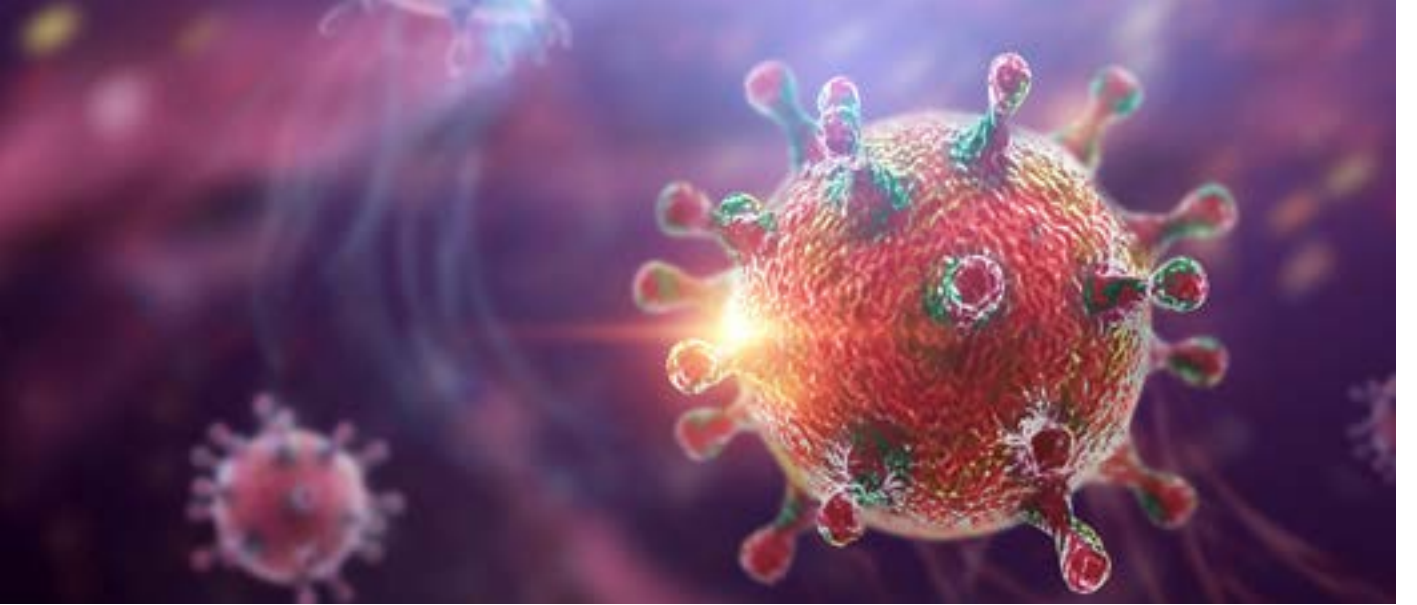
► Ortamın nemli olması Coronavirus enfeksiyonunu engellemez.

► Nefesinizi 10 saniye tutabiliyor olmanız hasta olmadığınız anlamına gelmez! Nefesi tutabiliyor olmak pek çok faktörle ilişkili. Virüsle enfekte her kişi mutlaka nefes darlığı yaşamaz.



ANTİK MİKROORGANİZMALAR

1991'de Alp Dağları'nın İtalya sınırları içinde yürüyüş yapan iki Alman turist tarafından bulunan "Buz Adam Ötzi", 5300 yıl öncesi insanların günümüzde de mide sorunlarına yol açan *Helicobacter pylori* isimli bakterinin hastalık yaptığını anlatıyor bize.



Enfeksiyon hastalıkları, insanlık tarihi kadar eski. 1991'de Alp Dağları'nın İtalya sınırları içinde yürüyüş yapan iki Alman turist tarafından bulunan "Buz Adam Ötzi", 5300 yıl öncesi insanların günümüzde de mide sorunlarına yol açan *Helicobacter pylori* isimli bakterinin hastalık yaptığını anlatıyor bize. Yine, yirminci yüzyılda pek çok insanın hayatına

mal olan *Mycobacterium tuberculosis* bakterisinin neden olduğu tüberküloz (verem) hastalığına dair izler, eski Mısır mumyalarında dahi saptanabilmiştir. İnsanoğlu çağlar boyunca hep enfeksiyonlarla savaştı, kimi zaman galip geldi, kimi zaman gözle görülmeyecek küçüklükteki askerlerden oluşan ordulara yenik düştü.

Yine, yirminci yüzyılda pek çok insanın hayatına mal olan Mycobacterium tuberculosis bakterisinin neden olduğu tüberküloz (verem) hastalığına dair izler, eski Mısır mumyalarında dahi saptanabilmiştir.

Yine, yirminci yüzyılda pek çok insanın hayatına mal olan Mycobacterium tuberculosis bakterisinin neden olduğu tüberküloz (verem) hastalığına dair izler, eski Mısır mumyalarında dahi saptanabilmiştir.

Hastalık etkeni olan "mikroorganizmalar", ya da halk arasında daha sıklıkla kullanıldığı şekliyle "mikroplar", farklı sınıflarda inceleniyor. Virüsler, DNA ya da RNA isimli nükleik asitler içermekle beraber aslında tam olarak canlı biyolojik varlıklar değiller, yaşamak ve çoğalmak için mutlaka canlı başka hücrelere ihtiyaç duyarlar. İnsan ya da hayvan hücrelerine tutunduklarında bir kılıfla çevrili olan genetik materyali bu hücreye "enjekte" ederler ve hücreyi bir tür kuluçka makinası gibi kullanarak kendi genlerinin bu hayvan ya da insan hücresi içinde kopyalanarak çoğalmasını sağlarlar. Yani, içine girdikleri hücrelere bir nev'i direktif vererek kendilerinin benzeri virüs-



lerin bir fabrika gibi burada üretilmesini sağlarlar. Daha sonra içinde bulundukları hücreyi parçalayan yeni virüsler çevre dokulara yayılır. Virüsler, ancak elektron mikroskobu ile görülebilecek kadar küçükken, bakteriler, virüslere göre çok daha büyük, kendi kendilerine çoğalabilen tek hücreli canlılardır. Virüs hastalıklarının bakteri hastalıklarından tedavi yönünden en belirgin farkı, antibiyotik tedavisine yanıt vermemeleridir.

SOLUNUM YOLU HASTALIKLARI

Solunum yolu hastalıklarının en başta gelen bulguları arasında yer alan nefes darlığı, kişinin "hava açlığı" hissetmesi olarak tanımlanabilir. Astım-dan KOAH'a, kalp hastalıklarından anemiye (kansızlığa) dek pek çok hastalık nefes darlığı ile seyredebilir. Kronik hastalıklar dışında bazı enfeksiyon hastalıklarında da hava yetmeme hissi olabilir.

Zatürre, akciğerlerimizdeki alveollerin, yani hava keseciklerinin iltihaplanması demektir. Havayollarımızın en ucunda yer alan alveoller, bakteri, virüs ve mantar gibi enfeksiyon etkenleriyle iltihaplanabilir ve içleri iltihabi bir sıvıyla dolabilir. Normalde

Virüslerle olan zatürreler, toplum kaynaklı zatürrelerin %13-50'sini, hastane kaynaklı zatürrelerin ise %22,4'ünü oluşturur.



akciğerlerimizdeki gaz alışverişi, yani oksijenin dış ortamdan alınarak kılcal damarlara geçişi ve vücudumuzda birikmiş olan karbondioksitin kılcal damarlardan dışarı atılması alveollerde olur. Eğer alveollerin içi iltihabi sıvıyla dolarsa, gaz alışverişi bozulur, hasta yeterince oksijen alamaz ve nefes darlığı hisseder.

Virüslerle olan zatürreler, toplum kaynaklı zatürrelerin %13-50'sini, hastane kaynaklı zatürrelerin ise %22,4'ünü oluşturur.

Virüslerle olan zatürreler, toplum kaynaklı zatürrelerin %13-50'sini, hastane kaynaklı zatürrelerin ise %22,4'ünü oluşturur. Virüs zatürreleri çoğunlukla hafif ve kendi kendini sınırlayan bir hastalık olarak görülebilsede de, kimi durumlarda hayatı tehdit edecek denli ağır seyredebilir. Son yirmi yılda virüs zatürrelerinin artış gösterdiği bildirilmektedir. Aslında bu sadece virüs

enfeksiyonlarının sayısının artmasına bağlı olmayabilir. Yıllar içinde tanısal yöntemlerin gelişmesiyle, belki de daha önceden tanı koyamadığımız vakalara daha kolay tanı koyar hale geldik. Örneğin bir virüs zatürresinde düz akciğer filmi normal olabilir ancak daha ileri bir tetkik olan akciğer ince kesitli tomografisi bize virüsün akciğerde yaptığı patolojiyi gösterebilir.

Son yirmi yılda virüs zatürrelerinin artış gösterdiği bildirilmektedir. Aslında bu sadece virüs enfeksiyonlarının sayısının artmasına bağlı olmayabilir. Yıllar içinde tanısal yöntemlerin gelişmesiyle, belki de daha önceden tanı koyamadığımız vakalara daha kolay tanı koyar hale geldik.

Virüslerle olan solunum yolu enfeksiyonları çoğunlukla burun akıntısı, boğaz ağrısı, öksürük, kırgınlık, baş ağrısı ve kas ağrısı gibi belirtilerle başlasa da 3-5 gün içinde belirtilere nefes darlığı eklenebilir. Hafif geçirilen virüs zatürrelerinde bazen tek belirti eforla gelen nefes darlığı olabilir. Nefes darlığı çok hızlı, hatta kimi zaman saatler içinde ilerleyebilir. Özellikle virüs hastalığı geçiren bir hastayla teması olanların başka bir nedenle açıklanamayan nefes darlığı gelişirse, diğer solunum yolu bulguları ve ateşleri olmasa da tıbbi danışmanlık almaları gerekebilir.

KİTAP KÖŞESİ

BEYİN YALANLARI VE GERÇEK BİLİM

Beyninizi ne kadar iyi tanıyor sunuz? Beyin hakkında doğru bildiğiniz ölümsüz efsaneler beynin çalışma biçimlerini ortaya çıkarmada yararlı olabilir mi? Elinizdeki kitap, beynimizi daha iyi tanımak için çok iyi bir başlangıç sunuyor ve insan beyni hakkındaki popüler efsaneleri inceleyerek okuyucuları nörobilim alanıyla tanıştırıyor:



- "Beynimizin sadece %10'unu mu kullanıyoruz?" "Hamile kadınlar akıllarını kaybeder," "Sağ beynini kullanan insanlar daha yaratıcıdır" gibi pek çok kalıcı efsaneyi inceliyor.
- Epilepsi, otizm, Alzheimer ve diğerleri gibi spesifik beyin rahatsızlıklarıyla ilgili efsaneleri derinlemesine araştırıyor.
- Okuyuculara medyada çıkan nörolojik olarak yutturmaca ve anlamsız iddiaları nasıl fark edeceklerini öğretiyor.

Dr. Christian Jarrett, İngiliz Psikoloji Topluluğunun ödüllü Research Digest blogunun kurucu editörüdür. BBC Future'da kişilik üzerine ve Behance'ın 99U sitesinde yaratıcılık ve üretkenlik üzerine yazdıklarıyla katkıda bulunuyor. Bilişsel nörobilim üzerine uzmanlaşan Jarrett, Manchester Üniversitesinde doktora sonrası araştırmalarını tamamladıktan sonra bir bilim yazarı ve editörü oldu. New York Magazine, Psychology Today, WIRED, Womankind Magazine, The Times, The Guardian, New Scientist, BBC Focus, Psychologies, Wired UK, Outdoor Fitness gibi pek çok uluslararası yayında makaleleri yayımlanmıştır.

HEMEN AL

NORMAL

ANLIK

DiJİTAL DERGİ

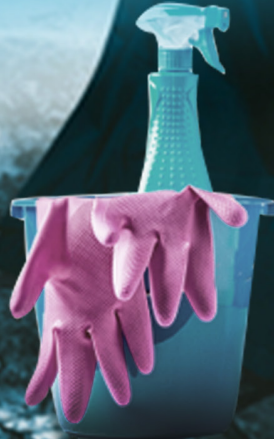
DOSYA COVID-19 / KISIM 5



**BENİ BİLE
ENDİŞELENDİRDİNİZ,
ALLAH İYİLİĞİNİZİ
VERSİN!**

KORONAVİRÜS Medya ve Endişe seviyesi

Yazan: Prof. Dr. Ali Atıf Bir



**GİR ÇABUK EVE!
ELİNİ DE YIKA!..
SABUNLA!**



Koronavirüs, Medya ve Endişe Seviyesi

Prof. Dr. Ali Atıf Bir



Nasıl ama? Böyle bir öyküyü
nerede görürseniz inanırsınız?

Whatsapp'ta bir ses kaydı?

| Sosyal medya? | Blog?

| İdeolojinize yakın TV kanalı? |
Gazete? | İnternet haber sitesi?

İnandığınızda ne yaparsınız?

Ya da inanmadığınızda?

Kesin bir şey yaparsınız,
Medya sadece inandıklarımızı,
tutumlarımızı, davranışlarımızı
değiştirmiyor; bizi bir ruh haline
sokup vücudumuzun sağlığını
da etkiliyor. Bu yazıda hem
medyanın etkilerini, hem de bu
etkilerden nasıl korunacağınızı
anlatayım diyorum.



Elimizdeki araştırmalar şunu gösteriyor, eğer salgın haberleriyle insanlar üzerindeki stres artırılırsa, bir süre sonra insanların fiziksel ve zihinsel sağlıkları zarar görebiliyor. (Garfin, Thomson ve Holman 2018).



Ve de insanlar yapmaları gerekenden daha fazlasını, almaları gereken önlemlerden daha fazlasını alarak farklı sorunlara yol açabiliyorlar. Bunun çok sayıda örneğini son bir ayda Türkiye'de de gördük. Türkiye'de gereksiz yere makarna, ekmek, su stoklanması; yurt dışında da tuvalet kağıdı stoklanması gibi.

Halkın, belirsizliğin tavan yaptığı bu günlerde medyaya yönelmesinden daha doğal bir davranış yoktur. Normal insan risk değerlemesi ve öneriler için güvenilir kaynak arar. Bu arayış sadece bu dönem için değil, buna benzer her dönem için geçerlidir.

Bilgi yokluğunda, resmi makamlar gerçekten doğruyu bilmiyor olabilirler (aynı bugün olduğu gibi) ya da doğrular doğ-

Elimizdeki araştırmalar şunu gösteriyor, eğer salgın haberleriyle insanlar üzerindeki stres artırılırsa, bir süre sonra insanların fiziksel ve zihinsel sağlıkları zarar görebiliyor.

ru şekilde ifade edilmeyebilir (kısmen bugün olduğu gibi).

İşte o zaman belirsizlik, tehdidin olduğundan daha ağır yorumlanmasına neden olabiliyor.

Karar bilimi araştırmaları bize göstermiştir ki, gerçekler bilindiğinde ve bu gerçekler medya tarafından etkili bir şe-

Ayrıca medyanın yarattığı aşırı stresin uzun dönemde fiziksel sağlığı etkilediği kanıtlanmıştır. Hatta bazı durumlarda hiçbir hastalık semptomu hissetmeyen insanların acil servislere gittiği bulunmuştur.

kilde ifade edildiğinde, insanlar doğru bir risk algısına sahip oluyor (Fischhoff, Wong-Parodi, Garfin, Holman&Silver 2018). Bilgi yokluğunda, resmi makamlar gerçekten doğruyu bilmiyor olabilirler (aynı bugün olduğu gibi) ya da doğrular doğru şekilde ifade edilmeyebilir (kısmen bugün olduğu gibi). İşte o zaman belirsizlik, tehdidin olduğundan daha ağır yorumlanmasına neden olabiliyor.

Daha önce yaşanan kuş gribi krizi ya da terör krizlerinde belirsizlikle birleşen "kontrolü kaybediyorum" duygusunun insanlarda büyük stres kaynağı olduğu bulunmuştur. Söz ko-

Prof. Dr. Ali Atıf BİR

1991'de doktor, 1993'de doçent, 1998'de iletişim profesörü oldu. Devlet ve vakıf üniversitelerinde 35 yıl çalıştı, merkezlerde, bölümlerde, fakültelerde başkanlık, müdürlük, dekanlık yaptı. Lisans, yüksek lisans, doktora düzeyinde reklam, halkla ilişkiler, iletişim araştırmaları, reklam araştırmaları, strateji, yaratıcılık, kampanya yönetimi, ikna dersleri verdi. Çok sayıda araştırma ve doktora tezi yönetti. Özel sektörde çok sayıda firma, marka ve STK ile projeler yürüttü, danışmanlıklar yaptı. 2015 yılında emekli oldu, hala Bahçeşehir Üniversitesi'nde doktora dersleri veriyor, öğrencileri ile araştırma projeleri yürütüyor. İşletmelere danışmanlık yapmaya devam ediyor. 2015 yılında AABİR yayıncılık şirketini kurarak The Kitap, The Roman, The Çocuk markaları ile yayıncılık sektörüne girdi. Halen ileri düzeyde uzaktan ve örgün iletişim ve İşletmecilik eğitimleri verecek, araştırma projeleri yürütecek İletişim ve İşletme Bilimleri Entitüsü'nün kuruluş çalışmalarını sürdürüyor.





nusu belirsizlikle virüs gibi görünmeyen bir tehlike birleştğinde, yayılan yanlış bilgi ve söylenti katlanarak artar. Bugün söylentinin yayılma yeri sosyal medya ve whatsapp grupları. Bu mecralardan mesajın yayılma hızı ise üstel büyür ve eksponansiyeldir.

2017 yılında ABD'de 3.447 kişi ile yapılan bir araştırmada aşırı medya haberleri nedeniyle Amerikalıların, gerçekte olduğundan daha fazla oranda, ebola virüsüne yakalanma endişesi yaşadıkları kanıtlanmıştır.

Ayrıca medyanın yarattığı aşırı stresin uzun dönemde fiziksel sağlığı etkilediği kanıtlanmıştır. Hatta bazı durumlarda

hiçbir hastalık semptomu hissetmeyen insanların acil servislere gittiği bulunmuştur (McDonnell,Nelson&Schunk 2012). Bu da sağlık kuruluşlarının gereksiz yere yükünün artmasına neden olur.

Diğer yandan medyanın koruyucu mesajlar verirken duyguları sömürmemesi, rahatsız edici imajlara yer vermeme si gerekir. Ve de medya, kamuoyunu komplo teorilerine inanmamaları ve yeni bilgi sağlamayan mesajlara tekrar tekrar maruz kalmamaları konusunda dikkatli yayın yapmalı, sosyal medyanın yanıltıcılığı konusunda halkı uyarmalıdır.

Halk sağlığı krizlerinde önemli olan gerçek zamanlı önemli bilgiyi doğru ver-



Türkiye'de medya kuruluşlarında bilimsel araştırmaları yorumlayacak, uzmanlara doğru soruları soracak, onların dediklerine karşı sorular oluşturabilecek yetişmiş bilim gazetecilerinin olmadığı yeniden kanıtlandı.

mek ve hoş olmayan ve stres yaratacak bilgiden kaçınmaktır. Burada önemli olan bilgi verecek güvenilir uzmanın kim olacağı ve nasıl seçileceğidir.

Bu kuramsal bilgi temelinde Türkiye'ye

baktığımızda tam tersi bir durumun çoğunlukta olduğunu görmek mümkün. Koronavirüs kısıtlamaları nedeniyle geleneksel medya haber kıtlığı yaşıyor ve çareyi de doğruluğu şüpheli sosyal medya mesajlarını yaymakta buluyor. Twitter mesajlarını üzerinden sanal haberler yaratıyor. Sahte umutlar aşıyor. Yıllardır yaptığı gibi her isminin önünde Dr., Doç., Prof olanı "uzman" diye çıkarıp her soruyu soruyor.

Türkiye'deki geleneksel ve onun uzantısı dijital medyanın bu büyük salgın krizinde bile çok savruk olduğu çok açık. Hala izletmeye, tıklatmaya odaklılar. Herşeyden önemlisi Türkiye'de

medya kuruluşlarında bilimsel araştırmaları yorumlayacak, uzmanlara doğru soruları soracak, onların dediklerine karşı sorular oluşturabilecek yetişmiş bilim gazetecilerinin olmadığı yeniden kanıtlandı.

Örneğin 1990'lı yıllarda sadece Hürriyet gazetesi tıp ve sağlık haberlerini yorumlayacak bir tıp doktoru istihdam etmişti, 2000'in ortalarında işine son verildi. Yaşadığımız virüs krizinde de yine Hürriyet gazetesi bilim adamlarından oluşan Bilim Kurulu oluşturdu ama bu kurul hem tam zamanlı değil hem de gazeteci değiller. Ve sadece "mış gibi yapmak için" alelacele bir araya getirilmiş bir topluluk izlenimi veriyorlar.

Peki medyanın Türkiye'deki savruk yayınlarına, gözlemlerimizden başka kanıt var mı?

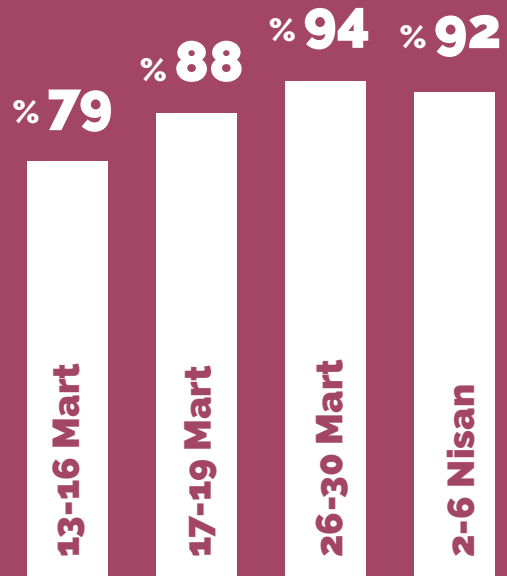
Koronavirüs'ün özellikle tüketici davranışını nasıl değiştirdiğini kredi kartı harcamalarından net olarak görebiliyoruz. Örneğin virüs bulaşma endişesi temassız ödemeyi beş kat arttırdı.

Ancak kamuoyunun düşünce tutum ve di-

ğer davranışlarını nasıl değiştirdiğini gösteren yeterince iyi örnekli araştırma yok.

İpsos'un Türkiye Temsili, NUTS1 18 yaş üstü toplam 800 kişi ile CATI yöntemi, yani telefonla yaptığı ve dört kez tekrar ettiği araştırma elimizdeki tek ciddiye alınacak kaynak. Yetersiz örneklem sayısı olsa da aynı sayıda aynı şekilde tekrarlanması bizim veriye güvenmemizi sağlıyor.

İpsos'un dört tekrarlayan araştırmada da sorduğu soru şu: "Sizin ya da aile üyelerinden birinin virüse yakalanmasından ne derece endişe ediyorsunuz?"





Normal bir dijital dergi

Normal olan, boş kalınca bir şeyler okumak
Bazı anlarda da en önemli ihtiyaç doğru bilgiyi okumak
Okumak normal ama, sıradan olmamalı
Anlık ortaya çıkan bilgi ihtiyacını normal bir şekilde karşılamak istedik
Bilgi vermek dışında tek derdimiz var, normal olmak, normalleşebilmek.
Sıradanlaşan anormallikleri anlatabilmek.
Normal derken ne kastettiğimizi aşağıda kısaca özetlemeye çalıştık ancak,
daha da kısası, ideolojik körlük barındırmayan demek yeterli.
Bu anlık bu kadar...

NEDEN ANLIK?

Şu anda neye ihtiyaç varsa ona cevap verdiği/vereceği için...
Anın ihtiyacı olan bilgileri içerdiği için...
O anlık ruh halimizin yansıması...
veya o anlık tepkimiz...

NEDEN NORMAL?

Normal olanın, olması gerekenin eksikliğini çektiğimiz için...
Popüler olan normal olandan uzaklaştığı için...
Popüler olana dair konuşulanlar normal olmaktan çıktığı için...
Moda, trend kelimelerinin tarif ettiği şeyler normallikten çok uzaklaştığı için...
Sıradanlaşan anormallikleri fark etmek gerektiği için...
Marjinallik normal sanılmaya başladığı için...
Normal olanlar, kendini marjinal sanmaya başladığı için...
Normal olanlar sesini kesip konuşmadığı için...
Marjinaller konuşup normalleştiği için...
Anormalin normalleşmesini anlatabilmek için...
Anormalliğin sıradanlaşması normal olmadığı için...
İdeolojik körleri okumaktan sıkıldığımız için...

Sahibi

Aabir Yayın Dağıtım Danışmanlık Eğitim ve
Araştırma Hizmetleri Ticaret Anonim Şirketi

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
ve Genel Yayın Yönetmeni
Hilmi Atıl Ünal

Görsel Tasarım:
Serkan Korkmaz / Lagalugacılar

Dijital Altyapı ve Uygulama:
Lagalugacılar
www.lagalugacilar.com

İletişim Adresi

Kısıklı Mahallesi, Alemdağ Caddesi,
No:60 F Blok, Daire 7
Üsküdar / İstanbul

Tel: +90 0216 521 60 11
Email: info@normaldergi.com

Aabir Yayın Dağıtım Danışmanlık Eğitim ve
Araştırma Hizmetleri Ticaret Anonim Şirketi

Ticaret Sicil No: 930524
Vergi Dairesi: Ümraniye VD.
Vergi No: 0012081908
Mersis No: 0001208190800001