

# CADDEBOSTAN

COVID 19  
ÖZEL

EKİM / 2020

50. YIL CUMHURİYET  
FERİDUN TÜMER  
MESLEKİ VE TEKNİK  
ANADOLU LİSESİ

GRAFİTİ

ÖZE DÖNÜŞ

SALGIN FILMLERİ

TARİH İÇİNDE MODERN SANAT

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE SALGINLAR

OKULLAR YENİDEN AÇILIYOR

PANDEMI VE BESLENME

PANDEMİNİN YÜKSELEN SEKTÖRÜ BİLİŞİM

İNSANLIK VE DOĞA YENİDEN BAŞLIYOR

Sayı. 02  
Online

“Eğer kış  
'baharı yüreğimde saklıyorum.'  
deseydi ona kim inanırdı?”

Halil Cibran

Büyük değişim kapımıza dayandı.  
Doğa yenileniyor,  
Dijital çağ yaygınlaşıyor,  
Bütün normallerimizi, doğru bildiklerimizi  
sorgulama vakti...

Tarihe tanıklık ettiğimiz bu süreçte,  
geleceğe somut bir anı bırakmak için okul  
dergimizin ikinci sayısını Covid-19 konusu  
etrafında şekillendirdik.

Keyifle okuyacağınızı umuyoruz.

“Caddebostan” dergisi ekibi olarak sağlıklı  
okumalar dileriz.



## KÜNYE

CADDEBOSTAN

Sayı: 2020 - 01

Editör: Ceyda KARABIÇAK

Dergi Kurulu Öğretmenleri:

Aslıhan CAYVARLI

Ceyda KARABIÇAK

Mehmet Ali BİLGİN

Sabriye KASAPÖĞLU SAVAŞCI

Dergi Kurulu Öğrencileri:

Sezen Nehir UĞURLU

Nisa KAYA

Ceren ARSLAN

Başak ŞELİK

Başak ŞELİK

Azra Elif CAN

Fatma Sudenur ARSLAN

İda Doruk HELVACIOĞLU

İletişim: 50. Yıl Cumhuriyet Feridun Tümer Mesleki  
ve Teknik Anaolu Lisesi  
Caddebostan Mah. Kavaklı Sk. No 30 Çiftelhavuzlar  
Kadıköy/İSTANBUL

# İÇİNDEKİLER

## NO. 01

İNSANLIK VE DOĞA YENİDEN  
BAŞLIYOR!

Ceyda KARABIÇAK

## NO. 02

SANATTA DUVARLAR YIKILDI

Sezen Nehir UĞURLU

## NO. 03

TARİH İÇİNDE MODERN SANAT

Ceren ARSLAN

## NO. 04

MUTLULUĞUN TEMELİ= PSİKOLOJİK  
DAYANIKLILIK

Psk. Dan. Birgül GÖKSAL

## NO. 05

KİTAP SATIRLARINDA SALGIN

Başak ŞELİK

## NO. 06

PANDEMİNİN YÜKSELEN SEKTÖRÜ  
BİLİŞİM

Aslıhan CAYVARLI

## NO. 07

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE SALGINLAR

Fatma Sudenur ARSLAN

## NO. 08

PANDEMİ VE BESLENME

Dyt. Özge TOY

## NO. 09

“ÖZ”E DÖNÜŞ

Nisa KAYA

## NO. 10

PANDEMİDE SOKAK SANATI  
(GRAFİTİ)

İda Doruk HELVACIOĞLU

## NO. 11

GELECEKTEKİ BANA MEKTUP

Ceren ARSLAN

## NO. 12

KİTAPLARDA SALGIN

Başak ŞELİK

## NO. 13

SALGIN FİMLERİ

Başak ŞELİK

## NO. 14

PANDEMİ VE SPOR

İda Doruk HELVACIOĞLU

## NO. 15

OKULLAR YENİDEN AÇILIYOR

Azra Elif CAN

## NO. 16

İZOLASYON DÖNEMİ

Sezen Nehir UĞURLU

## NO. 17

CORONA DÖNEMİ

Sema Alara TEZELLİ



#### Merhaba Sevgili Okur,

Yeni normalin eğitime yansımaları üzerine hazırlamış olduğumuz okul dergimizin yepyeni sayısı ile karşınıza çıkmış bulunmaktayız. Mart 2020'den itibaren tecrübe ettiğimiz uzaktan eğitim süreci, öğrencilerin bireysel öğrenme becerilerinin arttığı ve özellikle dijital platformlar üzerinden kendi öğrenme şekillerine uygun içerikleri seçebildiği bir dönem oldu. Dünya çapında bir krize neden olan COVID-19 salgını nedeniyle 2019-2020 Eğitim Öğretim yılında tüm ülkeyi kapsayacak bir sistem kurularak, öğretim uzaktan eğitim aracılığıyla yürütülmeye başlandı.

Uzaktan eğitim, bu dönemde yürütülen ve yüzyüze eğitim olarak adlandırılan süreçten farklı dinamiklere sahiptir. Bu nedenle de farklı kurguları (hem öğretici, hem öğrenen hem de öğretim programları açısından), özellikleri, gereklilikleri olan bir ortamdır. 2020-2021 Eğitim Öğretim yılında da devam eden salgın sürecinde uzaktan eğitim ile sizleri geleceğe hazırlamak bizim için bir yükümlülüktür. Okulumuz ilk günden tüm tedbirlerini alarak eğitim öğretim sürecini uzaktan eğitim araçlarıyla yönetmeyi başarmıştır.

Biz yöneticiler, ortaya çıkan yeni duruma uyum sağlayabilmek için var olan durumu hızlıca değerlendirmek, gereken koşullara uygun olarak ve süreci olabildiğince sorunsuz yürütmek için hızlı ve anlık kararlar almak zorundayız.

Ancak bu şekilde oluşturulan çevrimiçi dersler, uzun vadeli çözümlerle karıştırılmamalı, acil bir soruna geçici bir çözüm olarak kabul edilmelidir. Sınıf ortamında yapılan yüz yüze dersler hiçbir zaman önemini ve etkililiğini kaybetmeyecektir. Uzaktan eğitim covid-19 salgını bitse dahi hayatımızda olmaya devam edecektir. Unutmamalıyız ki, dünya değişiyor ve eğitimde kesintilerin nedenleri sadece Pandemi ile sınırlı değil; savaşlar, yerel çatışmalar ve diğer doğal afetler eğitimdeki potansiyel kesintiler kaynağı olarak gelecekte gündemde tutulması gereken önemli ve öncelikli konular arasında yerini almıştır.

Eğitim kurumları her an bu acil durumlara yeniden karşılaşılabılır. Bu nedenle, uzaktan öğretimde ilk uygulamalarda yaşanan eksikler ya da sorunlar kabul edilebilir, ancak daha sonraki uygulamalarda bunlar kabul edilemez, o nedenle sürekli olarak, karşılaşılan güçlükler belirlenmeli, yaşanan problemlere veriye dayalı çözüm önerileri oluşturulmalıdır. Okulumuz Kültür Yayın İletişim Kulübü'nün emekleri sonucunda çıkarılan Caddebostan dergisinin ikinci sayısını e-dergi formatında sizlere ulaştırdığımız için mutluyuz. Ayrıca derginin hazırlanmasında emeği geçen tüm öğretmen ve öğrencilerimize teşekkür ederiz, kendilerine başarılar dilerim. Sağlıkla ve sevgiyle kalın.

**Mehmet TAŞCI**  
Okul Müdürü

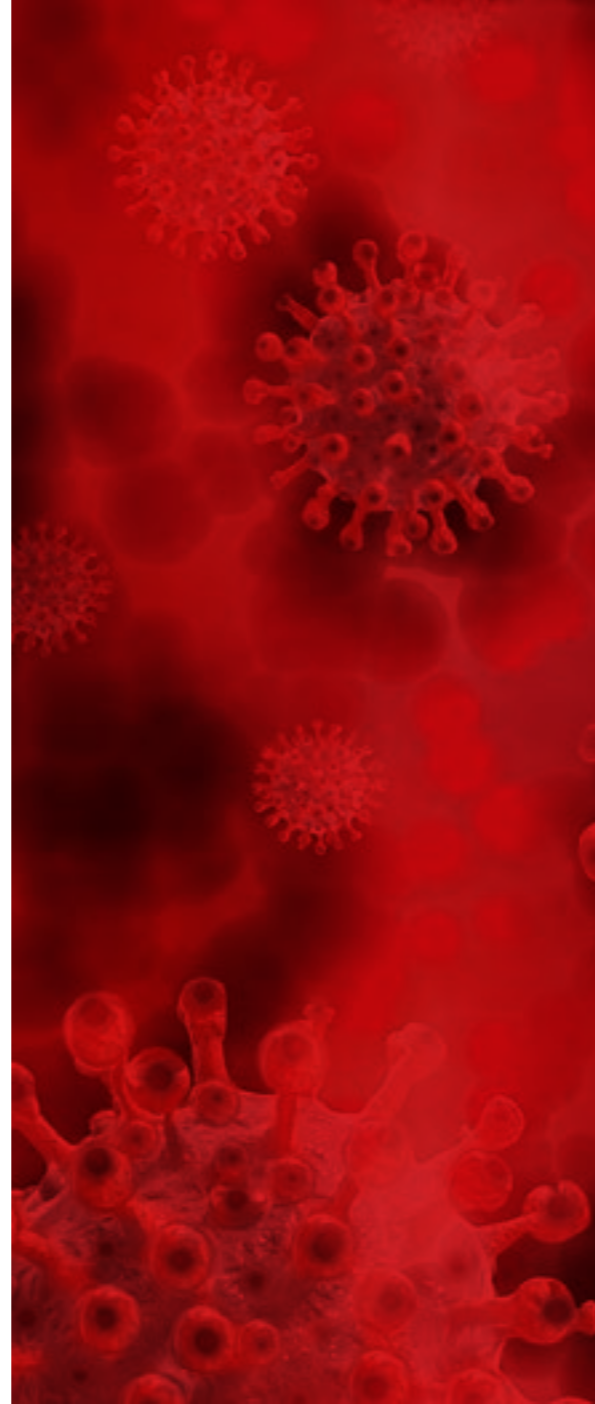




Sanatçı: Tatsuya Tanaka

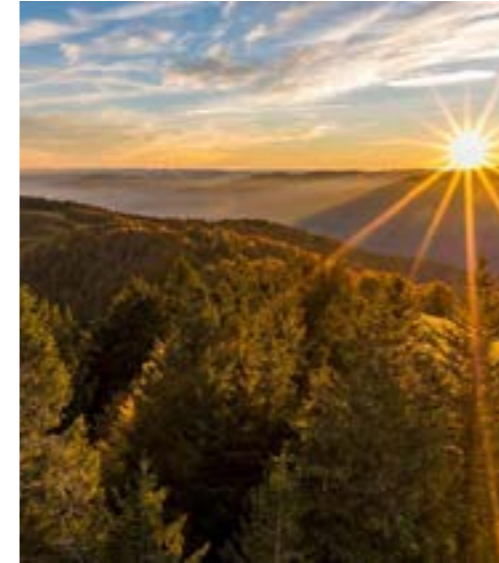
*Doğal Hayatı Koruma Vakfı (WWF) "Doğanın Yok Oluşu ve Pandemilerin Yükselişi" başlıklı bir rapor yayımladı. Bu raporda insan sağlığı ve doğa arasındaki ilişkiye ve bunun hastalıkların yayılmasıyla olan bağlantısına değiniliyor.*

Ceyda KARABIÇAK



## NO. 01

# İNSANLIK VE DOĞA YENİDEN BAŞLIYOR!



Etkisi hala süren COVID-19 pandemisi bizi belki de yüzlerce yıl sonra bile tarihin sayfalarına konuk edecek. Dünyada milyonlarca insan hastalığa yakalandı, bir kısmı hayatını kaybetti ve bu hastalık bizi evlerimize kapattı. Salgının nedenini, tekrar edip etmeyeceğini sorgulamaya devam ediyoruz. Doğal Hayatı Koruma Vakfının yayınladığı "Doğanın Yok Oluşu ve Pandemilerin Yükselişi" başlıklı rapor, içinde bulunduğu durumun nedenlerini ve sonuçlarını bulabilmemiz için yol gösteriyor.

### İNSANLAR DOĞAL DENGİYİ BOZUYOR

Bilim insanlarına göre artık yeni bir çağa girdik ve bu çağda insanların yaptıkları dünyayı hızla değiştiriyor. Son yıllarda COVID-19 dışında SARS, Ebola, kuş gribi, domuz gribi gibi hayvan kaynaklı hastalıklar oluştu. Normalde birçok hayvan farklı koronavirüs etkenleri taşıyor ama bunlar başka türlere geçmiyor. Yaban hayvan ticareti ve hayvan pazarlarında normalde hiç karşılaşmayacak hayvanlar bir araya geliyor. Nemli ve hijyen koşullarının iyi olmadığı ortamlar bu virüsleri farklı türlere oradan da insanlara taşıyor.

Virüslerin etkilerini artıran diğer etkenler de iklim değişikliği ve hava kirliliği. Buzullar eriyerek karbon salıyor ve küresel ısınmayı artırıyor. Buna bağlı olarak eriyen kutuplardaki buzullar donmuş halde bulunan virüsleri ortaya çıkarabiliyor. Kirlilik de bağışıklık sistemimizi zayıflatıp hastalık riskini artırıyor.

### NE YAPMALIYIZ?

WWF'nin raporuna göre yaban hayvanı pazarların kapatılması, uluslararası yaban hayvanı ticaretinin önüne geçilmesi; enerji verimliliğine önem veren çevreye önem veren politikaların yürütülmesi gerekiyor. Tabii öncelikle bizlerin bilinçlenmesi ve bu halin sonraki nesillere aktarılması adına sorumluluk almamız önem kazanıyor.



## NO.2

*Pandemi döneminde dünya insanlık için küçük bir bahçe oldu, "ben" den "biz"e geçişi yoğun şekilde hissettik. Sosyalleşmemizin sınırlandığı günlerde edebiyata, müziğe, resme sarıldık.*

*Pandemi döneminin öne çıkan kavramı hiç kuşkusuz "kültür-sanat" oldu. Sanatta sınırlar hatta duvarlar bile yıkıldı. Eski normalimizde bile ulaşamayacağımız kilometrelerce uzaktaki müzeler bile eserlerini, özel sergilerini online olarak hizmete sundu.*

*Bizler de bu süreçte evinizden ziyaret edebileceğiniz müzelerden bazılarını sizler için derledik.*

Sezen Nehir UĞURLU



Uffizi



metropolitan museum



Louvre

### The Uffizi Galleries- Floransa

Dünyanın en eski ve en büyük sanat müzelerinden biri olan Uffizi'de gezerken Rönesans'ın ayak seslerini duyabilirsiniz. Müze, dönemin önemli sanatçıları Michaelangelo, Botticelli, Giotto, Titan, Da Vinci, Raffaello ve çağdaşlarının en değerli eserleriyle dolu

<https://artsandculture.google.com/partner/uffizi-gallery?hl=en>

### Louvre Müzesi- Paris

Fransız İhtilali'nden sonra açılan ilk müze olan Louvre, dünyanın en büyük ve en çok ziyaret edilen müzesidir. Meşhur "Mona Lisa" tablosunda bulunduğu, içinde üç yüz elli binden fazla eser olan müzeyi hakkıyla gezmek haftalar sürebilir.

<https://www.youvisit.com/tour/louvre-museum>

### The Metropolitan Museum of Art - New York

Amerika'nın en büyük sanat müzesi olan The Metropolitan Museum of Art - New York iki milyondan fazla eser içerir. Müzenin kalıcı koleksiyonu; Klasik Antik ve Eski Mısır'dan gelen eserler, neredeyse tüm Avrupa ustalarından gelen tablolar, heykeller ve kapsamlı bir Amerikan ve modern sanat koleksiyonundan oluşur.

<https://www.metmuseum.org/>



### Art Basel - Basel

Dünyanın en büyük sanat fuarı olarak görülen Art Basel, her yıl Basel, Hong Kong ve Miami Beach'de gösterimler düzenlemektedir. 20 Mart 2020 tarihinde, bu noktalara bir yenisini daha ekledi: Online Viewing Rooms (Online Görüntüleme Odaları). Dünyanın dört bir yanından 223 galerinin eserlerini sergilediği dijital platform olan Online Viewing Rooms, bu prestijli festivale erişim olanağı sunuyor.

<https://www.artbasel.com/ovr>

### Pergamon Museum - Berlin

Pergamon Museum (Bergama Müzesi), Almanya'nın en büyük müzelerinden biridir. Müzede Klasik Antik Çağ Koleksiyonu, Antik Yakın Doğu Müzesi ve İslam Sanatı Müzesi bölümleri bulunmaktadır. Bergama Zeus Tapınağı, Milet Agora Kapısı, Babil Kapısı ve Pergamon Altarı gibi pek çok antik eseri sanal ortamda keşfedebilirsiniz.

<https://artsandculture.google.com/entity/pergamon/m05tcm?hl=en>

### British Museum - Londra

Müzede dünyanın her yanından getirilen seçkin Antik çağ yapıtları ve etnografya koleksiyonları sergilenmektedir. Beş farklı kıtadan gelen Rosetta Taşı, Parthenon heykelleri ve Mısır mumyaları gibi dünyaca ünlü tarihi objeleri ve sergileri interaktif olarak gözlemleyebilirsiniz.

<https://britishmuseum.withgoogle.com/>

# NO. 03

## TARİH İÇİNDE MODERN SANAT



OMM - Odunpazarı Modern Sanat Vakfı , kültür ve sanatın toplumla buluşarak yaygınlaştırılması, sanat eğitiminin geliştirilmesi, sanatsal ve kültürel üretimlerin desteklenerek kültür değerlerinin gelecek kuşaklara aktarılması ekseninde gerçekleştirilecek faaliyetlerle toplumun kültürel, sosyal ve sanatsal hayatının gelişimine katkıda bulunmak amacıyla 2019 yılında kuruldu. mimarisini dünyaca ünlü Japon mimarlık ofisi olan Kengo Kuma and Associates'in üstlendiği bir müzedir.

OMM - Odunpazarı Modern Müze olarak, sahip olunan koleksiyonu koruma, sergileme ve genişletmeyi misyon edinmenin yanı sıra, Türkiye'den ve dünyadan sanatçıların çağdaş eserlerini evrensel bir bakış açısıyla sergileyerek kültürler arası bir kapı işlevi görmekte.

Müzedeki ekim ayında başlayan 2021'e kadar sürecektir olan "Günün Sonunda" sergisi içinde bulunduğumuz pandemi sürecini, insanların doğaya verdiği zararları yerli ve yabancı sanatçıların gözünden sorgulamamızı sağlıyor.

Anadolu'da modern sanat ürünleri içeren böyle bir müzenin varlığı hepimiz için mutluluk ve gurur verici. Yolu Eskişehir' düşünlerin mutlaka ziyaret etmesi gereken bir müze.

*Eskişehir'de tarihi Odunpazarı evlerinin olduğu bölgede açılan, açıldığı yıl olan 2019'da Kültür Bakanlığı Özel Ödülü alan müze sınırları aştı.*

*Dünya çapındaki önemli girişimleri öne çıkarmak amacıyla İngiltere'de düzenlenen "18. Müze ve Kültürel Miras Ödülleri" nde "Yılın Uluslararası Projesi" ödülüne layık görülen müze Odunpazarı Modern Müzesi(OOM) oldu.*

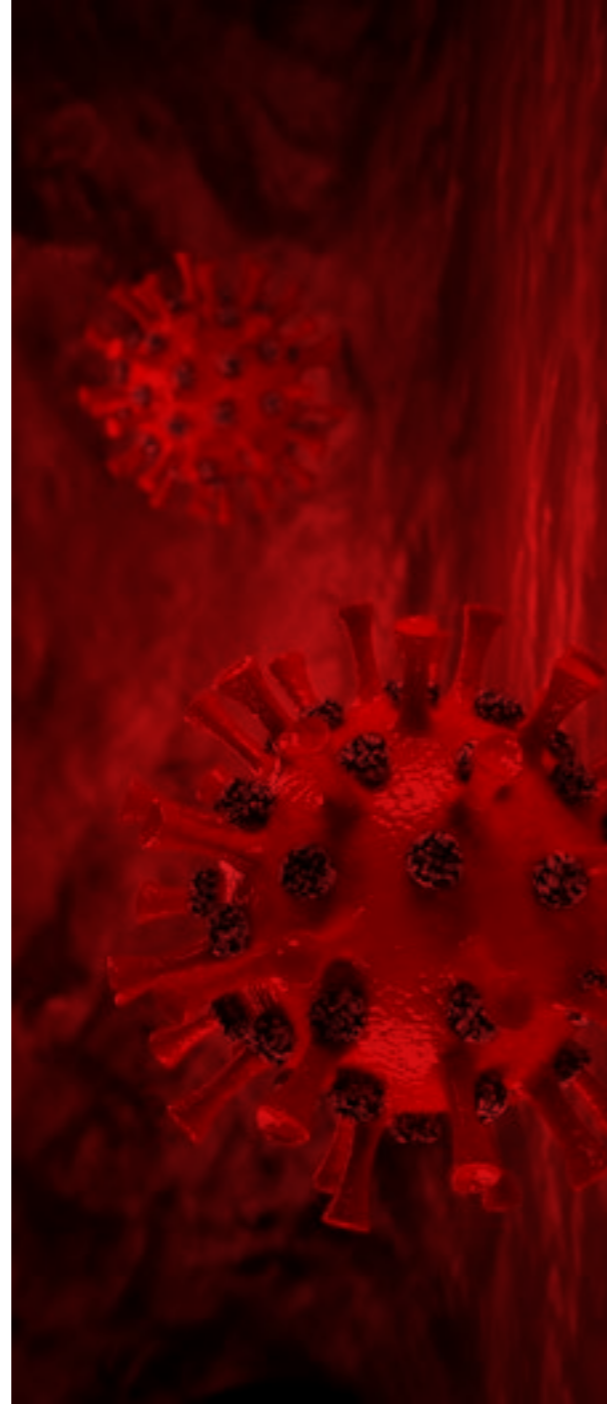
Ceren ARSLAN





*Her şey de bize mi denk geldi diyorsun?  
Durmaksızın değişen eğitim sisteminden tut  
da pandemisine kadar... Aslında her dönemin  
kendine has ortak bir sıkıntısı vardır ve her  
dönem bununla baş edebilmek için kendi çözüm  
yöntemini geliştirir. Tıpkı bireyin çözüm üretme  
çabası gibi.*

*Psikolojik Danışman Birgül GÖKSAL*



## NO. 04

# MUTLULUĞUN TEMELİ = PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK



Hayat pozitiflik ve negatifliğin bütünüdür. Peki, bunu bilmemize rağmen neden bazı insanlar başlarına gelen kötü olaylarla daha rahat başa çıkarken bazıları da yaşadıkları olumsuz tecrübeleri bir türlü geride bırakamıyorlar? Bu noktada 'Psikolojik Dayanıklılık' kavramı hayatımıza giriyor.

Psikolojik dayanıklılık, uyum sağlama sürecini ifade etmektedir ve bireylere zorluklar karşısında dayanma ve mücadele etme gücü vermektedir. Bu gücü taşıyanlar yaşadıkları olumsuz olaylarda daha çabuk toparlanabilmekte ve eski hayatlarına dönebilmektedir. Hatta yaşadıkları stresi kendilerine yarar sağlayacak duruma bile getirebilmektedirler. Örneğin, pandemi sürecinde evde çalışmayı kendi lehine çeviren öğrenci merkezi sınavlarda ve akademik gelişiminde istediği başarıyı yakalarken, bu süreci umutsuzluk, karamsarlık ya da tembellik içinde geçiren öğrenci verimsiz bir dönem geçirmiş oldu. Yapılan araştırmalarda psikolojik dayanıklılığın sonradan kazanılan bir olgu olduğu ortaya çıkmıştır. Bazı bireylerde ise doğuştan gelen bir özellik olarak görülmüştür. Ancak zamanla da bu özelliğin değişebileceği ortaya çıkmıştır. Bireylerin yaşadıkları olaylar neticesinde psikolojik olarak güçlenebildiği ya da bu özelliklerini kayb ettikleri fark edilmiştir.

Dayanıklılığı yüksek olan birey, çatışma ve kriz durumunda daha sakin ve doğru tavır sergiler, stres kaynaklarının onu yıpratmasına izin vermez. Şimdi gelelim dayanıklılığı arttıran faktörlere. Bunlardan en önemlisi, içsel denilen kişinin kendisi ile ilgili olan değişkenlerdir. Yani olumlu ruh hali, mizah anlayışı, iyimser bakış açısı ve sosyal açıdan yeterlilik... Aynı zamanda zeka, kişisel farkındalık, ileriye dönük hedeflerin olması dayanıklılığı artırır. Elbette, hem çoğu sorunun kaynağı, aynı zamanda da çözümü olan öz-benlik, öz-saygı ve öz-yeterlik kavramları da dayanıklılığın temellerini oluşturur. Bu demektir ki, kendinizi olduğu gibi tüm yönleriyle kabul edin, geliştirin, sevin. Ruh halinizi zedeleyecek hiçbir dış faktöre izin vermeyin. Sahip olduğunuz güce inanın, bugüne ve yarına aydınlık gözler ile bakın.





*“Dünyada ne kadar savaş olmuşsa, o kadar da veba salgını çıkmıştır. yine de gerek veba salgınları, gerekse savaşlar insanları hep hazırlıksız yakalar.”*

NO. 05

Başak ŞELİK

KITAP

SATIRLARINDA

SALGIN

*“-ah! keşke deprem olsaydı! esash bir sallanırdık, iş olup biterdi... sonra ölenleri kalanları sayardık, hepsi bu kadarla kalırdı. fakat bu hastalık belası! hasta olmayanlar bile onu içlerinden atamıyorlar.”*



#### VEBA- ALBERT CAMUS

Albert Camus'un 1957 yılında Nobel Ödülü aldığı "Veba" adlı roman Cezayir'in Oran kentinde çıkan bir veba salgını konu alır. Bir farenin ölümüyle başlayan salgın, önceleri umursanmaz, fakat insanlar ölmeye başlamayınca romanın anlatıcısı da olan Doktor Rieux ve doktor Castell'in ısrarlarından sonra valilik, vebayı salgın ilan ederek şehri karantinaya alır. Salgın ve karantina on bir ay sürer ve insanlar sadece fiziksel anlamda değil, duygusal anlamda da birbirlerinden uzaklaşır.

Eser, İstanbul Büyükşehir Belediyesi Şehir Tiyatroları tarafından bu sezon sahnelenmek için hazırlanmaktadır.

#### MAHŞER- STEPHEN KING

Biyolojik denemeler yapılan bir kuruluştan kaçan biri, kısa süre sonra insanların yüzde doksan dokuzunu yok edecek mutasyona uğramış ölümcül bir grip mikrobu yaymaya başlar.

Daha önce diziyeye de uyarlanan kitabın filminin 17 Aralık 2020'de çıkması bekleniyor.





**“Körlük, her şeyi sular altında bırakarak önüne katıp götüren ani bir deniz kabarması gibi değil, binlerce çalkantılı dereciğin sinsice, toprağa yavaş yavaş sızdıktan sonra, aniden tamamını istila etmesi gibi yiyaylıyordu.”**

**KÖRLÜK- JOSE SARAMAGO**

Jose saramago'ya 98 Nobel Edebiyat Ödülünü kazandıran roman, bilinmeyen bir ülkenin adı bilinmeyen bir kentinde, arabasının direksiyonunda trafik ışığının yeşile dönmesini bekleyen bir adamın ansızın kör olmasıyla başlar.. Ancak karanlıklara değil, bembeyaz bir boşluğa gömülürler. Körlük bir salgına dönüşüp bütün ülkeye yayılır. Ne yönetim kalır ülkede, ne de düzen; bütün körler karantinaya alınır. İnsanların tek amacı hayatta kalmaktır.

Noktalama işareti olarak sadece nokta ve virgül kullanan José Saramago, Diyaloglar arasında tırnak ya da konuşma çizgisi kullanmamıştır.

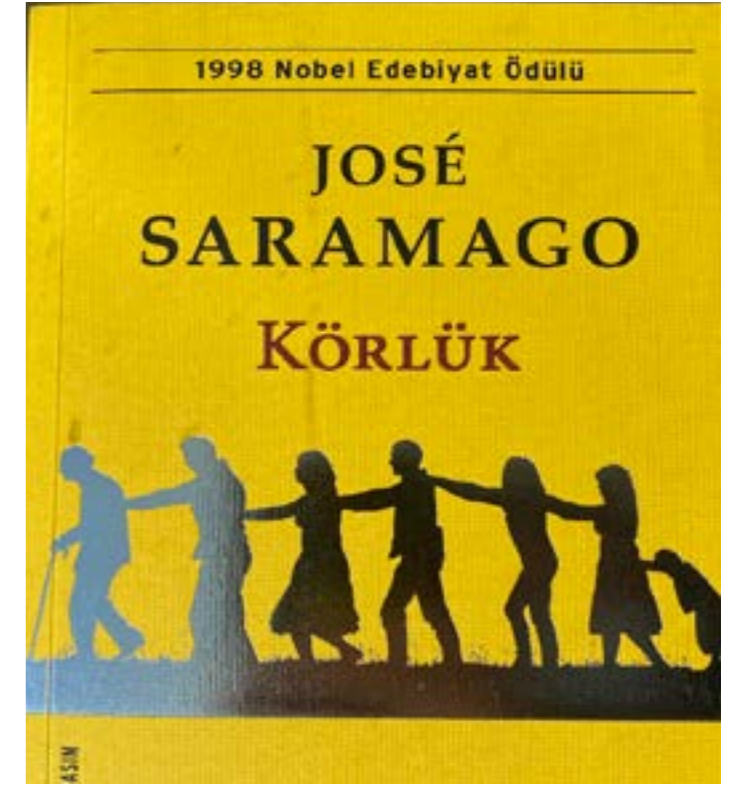
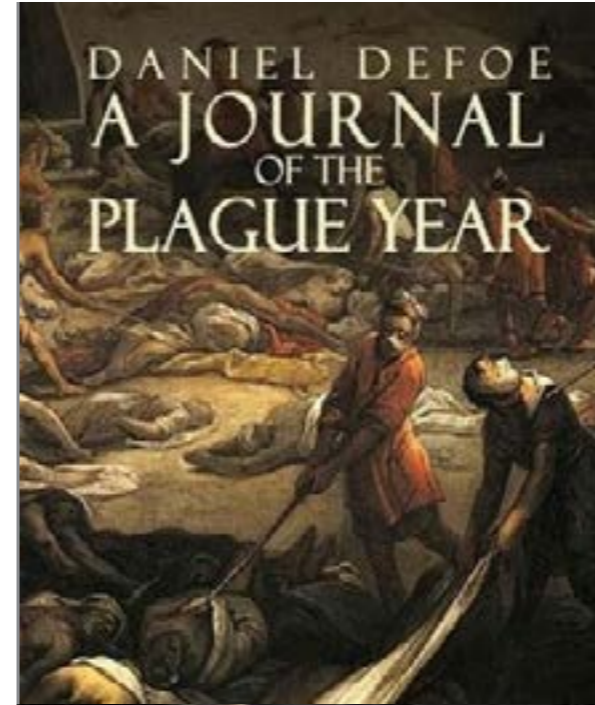
Eser sinemaya da aktarılmıştır.

**“Hastalık, distopik türde bir eser. Tarihe baktığımızda edebiyat ya da sinemanın, olası aydınlık ya da karanlık geleceğin romanlarını, öykülerini, filmlerini ortaya koyduğunu görüyoruz. Zaman içinde bu ütopyik ya da distopik eserler, gerçekliğe dönüşebiliyor. Bu yapıtlar bir anlamda insanlığın erken uyarı sistemi gibi belki de. Yaşadığımız çağda distopyanın gerçeğe, gerçeğin ise distopyaya çok daha keskin ve hızlı bir biçimde dönüştüğünü söylemek mümkün mü?”**

**HASTALIK- ONUR GÜRLEYEN**

Hastalık metaforunun kullanıldığı distopik romanda, huzur ve refah içinde yaşayan bir toplumun, umulmadık gelişmeler sonucunda her şeyi kaybederek yok olmasını anlatılıyor.

2018 yılında çıkan kitap içinde bulunduğumuz günlere ışık tutar gibi.



**“Yıl altmış beş, Londra, dehşetengiz bir veba, yüz bin can oldu heba, ben ise hala hayatta!”**

**VEBA YILI GÜNLÜĞÜ- DANIEL DEFOE**

Eser, 1665 yılında Londra'yı etkisi altına alan veba salgını anlatır. Yazar, salgın sırasında beş yaşındadır. Kitapta salgının Londra'da ortaya çıkışı, yayılışı, insanların ruh halleri, uygulanan tedavi yöntemleri anlatılır.



# NO. 06 PANDEMİNİN YÜKSELEN SEKTÖRÜ BİLİŞİM



*Tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 virüsünün damlacıklar yolu ile insandan insana bulaştığının belirlenmesiyle sosyal mesafeyi korumak bir zorunluluk haline geldi. Ülkemizde de sosyal mesafeyi koruyabilmek adına kamu ve özel sektörde birçok işkolu uzaktan eğitim/uzaktan çalışma sistemine geçti. İş yapış şekillerimizde meydana gelen bu değişiklik birçok fırsatı ve riskleri de beraberinde getirmiş, sektörlerin bilişim altyapısına öncelik vermesini bir zorunluluk olmuştur.*

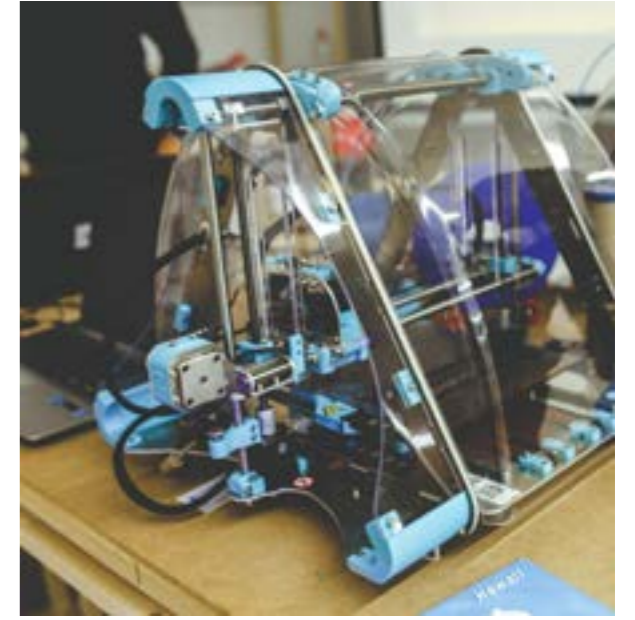
Aslıhan CAYVARLI

Uzaktan erişim talebinin artmasıyla Bulut hizmetleri ön plana çıkmış ve önümüzdeki birkaç yıllık dönemde de bulut bilişim ve iletişim yazılımları yatırım çekecek alanlar olarak görülmektedir. Virüs ile enfekte olmuş kişilerin konumlarını paylaşan bu şekilde diğer insanları uarmayı amaçlayan afet durumları için özel yazılımlar, salgın durumlarda kullanılmaya başlandı. Salgına yönelik AR-GE ve test çalışmaları yürüten kurumlar için büyük öneme sahip algoritmalar geliştirilip, virüs tespiti ve teşhisinde geleneksel yöntemlere göre çok daha yüksek verimlilik sağlamıştır. Endüstri 4.0, Nesnelerin İnterneti ve Yapay Zeka sayesinde sistemler hızlı ve etkin bir üretim yapmış, sistemler üzerindeki olası arızalar en kısa süre içerisinde tespit edilip eksikliği giderilmiştir.

Salgın dönemde bilişim teknolojilerin en dikkat çekici kullanımlarından biri de üç boyutlu yazıcılar ile yapılan ürünler oldu. Bu yazıcılar sayesinde solunum araçları, maskeler, ekipmanlar üretildi.

Devletlerin "evde kal" çağrısı üzerine büyük değişimlerden biri de hizmet sektöründe yaşanmış. Bu çağrılara uyanlar; yemek, market alışverişi ve fatura ödemeleri gibi birçok hizmeti e-ticaret üzerinden almaya başlamıştır.

Her krizde olduğu gibi burada da fırsatları doğru okumak gerekmektedir. Birçok sektör salgın sürecinde değer kaybederken bilişim sektörü değer kazanmıştır ve kazanmaya devam edecektir. COVID-19 sonrası açık veri, akıllı şehirler, dijital vatandaşlık servisleri, büyük veri, otomasyon, dijital dönüşüm, kimlik ve erişim yönetimi, uç nokta güvenliği, web güvenliği, şifreleme teknolojileri, ağ güvenliği, mobil cihazların güvenliği ve yönetimi, ulusal siber güvenliğin sağlanması gibi konuların ülkemizin gündeminde daha fazla yer alacağı öngörülmektedir.





# NO. 07

## GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE SALGINLAR

Fatma Sudenur ARSLAN

*Olağanüstü bir dönemden geçiyoruz, şaşkınlığımız yerini yer yer yılgınlığa bırakıyor ve bazen bu dönem hiç bitmeyecekmiş gibi geliyor ama dünya tarihine baktığımız zaman birçok kez salgın hastalık yaşanmış ve hepsi de bir şekilde bitmiş. Bu yazımızda tarihteki önemli salgınları sizler için derledik*

### Antoninus salgını

MS 165-180 yılları arasında yaşandığı tahmin edilen, Yakın Doğu'daki seferlerden Roma İmparatorluğu'na dönen askerler tarafından getirilmiş salgın bir hastalıktır. Salgın Roma'da günde 2000 kişinin ölmesine sebep olmuştur.

### Justinian Vebası (1. Veba Salgını)

541 – 542, 750'ye kadar yinelenen, ticaret gemileri veba bulaşmış pire taşıyan sıçanlar barındırdığı için Bizans (Doğu Roma) İmparatorluğu ve özellikle başkenti Konstantinopolis'in yanı sıra Sasani İmparatorluğu ile tüm Akdeniz çevresinde liman kentlerini etkileyen bir Pandemidir.

### Japonya Çiçek Salgını

Hastalık ilk Japonya'nın güneybatı adada tuttu Kyushu ve sonunda merkezi doğuya yayıldı.

### Kara Veba (2. Veba Salgını)

İnsanlık tarihinde kaydedilen en ölümcül salgındır. Avrasya ve Kuzey Afrika'da 75-200 milyon kadar insanın ölümüne yol açtı.

### Yeni Dünya Çiçek Salgını

Çocukluk çağı hastalığı çiçeğin etkeni olan virüstür. Aşı kampanyaları sayesinde 1970'li yıllardan sonra neredeyse ortadan kalkmıştır.

### Londra Büyük Vebası

Büyük Londra Vebası, 1665-66 yılları arasında İngiltere Krallığı'nda yaşanmış son büyük epidemiktir. Büyük Veba 100.000 kişiyi, yani Londra nüfusunun yaklaşık %15'ini öldürmüştür.

### Hong Kong Gribi

1968 - 1969 arasında dünya çapında yayılan bir hastalıktır. Dünyada yaklaşık bir milyon insanı öldüren 2. kategoriye ait grip salgınıdır.

### Sarı Humma

Sarı humma salgını ilk defa 1700'lerde İtalya, Fransa, İspanya ve İngiltere'de patlak vermiştir. On dokuzuncu yüzyılda İspanya'da 300.000 kişinin sarıhummadan öldüğüne inanılıyor.

### İspanyol Gribi

1918 - 1920 yılları arasında H1N1 virüsünün ölümcül bir türünün yol açtığı grip salgınıdır. 500 Milyondan fazla kişiye bulaşması sonucu 18 ay içinde 50 milyon dolayında insanın ölümüne sebep olarak insanlık tarihinde bilinen en büyük salgınlardan biri olmuştur.

### SARS

Kasım 2002 ve Temmuz 2003 tarihleri arasında Hong Kong'da başlamıştır. Dünya çapında 8422 vaka ve 916 ölüm görülmüş.

### Domuz Gribi

İlk kez 2009 yılında Amerika kıtasında görülen virüstür. Domuz gribi 2009'da 8 bin 238 can almıştır.

### Ebola

Ebola ilk olarak 1976 yılında Sudan'ın Nzara ve Demokratik Kongo Cumhuriyeti'nin Yambuku kentlerinde eş zamanlı 2 salgına yol açmıştır. 22.08.2014 tarihi itibarıyla 2698 vaka görülmüş, bu hastalardan 1428 kişinin ölümüne neden olmuştur.

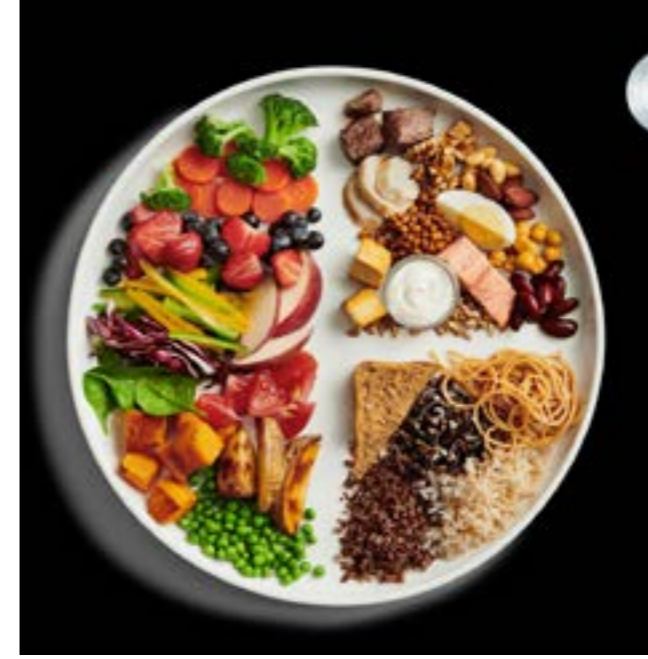


**“Sakin olun dedi doktor, bir salgın hastalık söz konusu olduğunda suçlu yoktur, herkes kurbandır.”**

Jose Saramago, Körlük

NO. 08

PANDEMI VE  
BESLENME



#### **Bu kilolar nasıl gidecek?**

Pandeminin herkes için getirisi en az 5-10 kilo arasında oldu. Vücutta çatlak, damarların çıkması, sarkma gibi birçok deformite oluştu. Bu kiloları ise yaptığımız beslenme hatalarını düzelterek vereceğiz. Evde yaptığımız hamur işleri, pastalar, kurabiyeler, kremalı makarnalar out! Sebze yemekleri, salatalar, yoğurtlu tarifler in! Kilo verme yoluna girdiğimizde kesinlikle önerdiğim ilk şey KAN TAHLİLİ. Uzun süre evde kaldık. Kan yağları, vitamin-mineraller, kan şekeri, enzim ve hormonlar ne olmuş bir görmek lazım. Sonrasında bu değerlere ve mevcut sosyal hayatımıza göre diyeti düzenlemek.

#### **Kaslar için neler yapmak lazım**

Uzun süre hareketsiz kaldığımızda bile kaslar kısılar ve küçülür. Üzerine bir de su tüketimi azalıp, eksik protein alındıysa kas kayıpları kaçınılmaz olacaktır. Kasları toparlamak aslında çok kolay. Gün aşırı kendimizin yapabileceği bir spor belirlemeli ve ısrarcı olmalıyız. Evde yürüyüş programı, leslie, pilates, zumba, aerobik, cross fit...

Mutlaka iyi su içmeli ve uyku düzenimizi toparlamalıyız. Protein konusuna gelecek olursak. Fazla protein bol kas demek değildir! Her şeyin fazlası vücutta yağ olarak depolanır. Yani öğün bazında 20-30 gram protein alırsak, kas sağlığımız için gayet yeterli olacaktır. Bu miktar ise bir bardak süt + 2-3 köfte büyüklüğü kadar et türlerine denk gelir.

#### **Bağışıklık nasıl güçlü tutulacak**

Bağışıklık 'YETERLİ VE DENGELİ BESLENME' ile güçlü kalacaktır. Obez bireylerde bağışıklık yeterli çalışmaz çünkü yağ hücrelerinden salgılanan bazı hormon ve inflamatuvar bileşenler bağışıklığı baskılar. Bağışıklık hücrelerinin çalışmasını engeller. Zayıf bireylerde ise vücut ve bağışıklık hücreleri için yeterli enerji, protein ve vitamin/mineral yoktur. O yüzden bağışıklık güçlü tutulsun diyorsak

- 1.Vücut ağırlık denetimi sağlanacak
- 2.Besin grupları yeterli tüketilecek (tabak modeli)
- 3.Yeterli protein, karbonhidrat, yağ ve vitamin mineral alınacak
- 4.Yeterli su tüketilecek

*Pandemi döneminde aklımız beslenme konusunda inanılmaz karıştı biliyorum. İlacı ve kesin bir tedavisi yok. Beslenme adına neler yapılabilir, net veriler yok.*

*Aslında temel de 3 problemimiz olmalı.*

*1.Bağışıklık nasıl güçlü tutulacak?*

*2.Hareketsiz kaldık kilo aldık bu kilolar nasıl gidecek?*

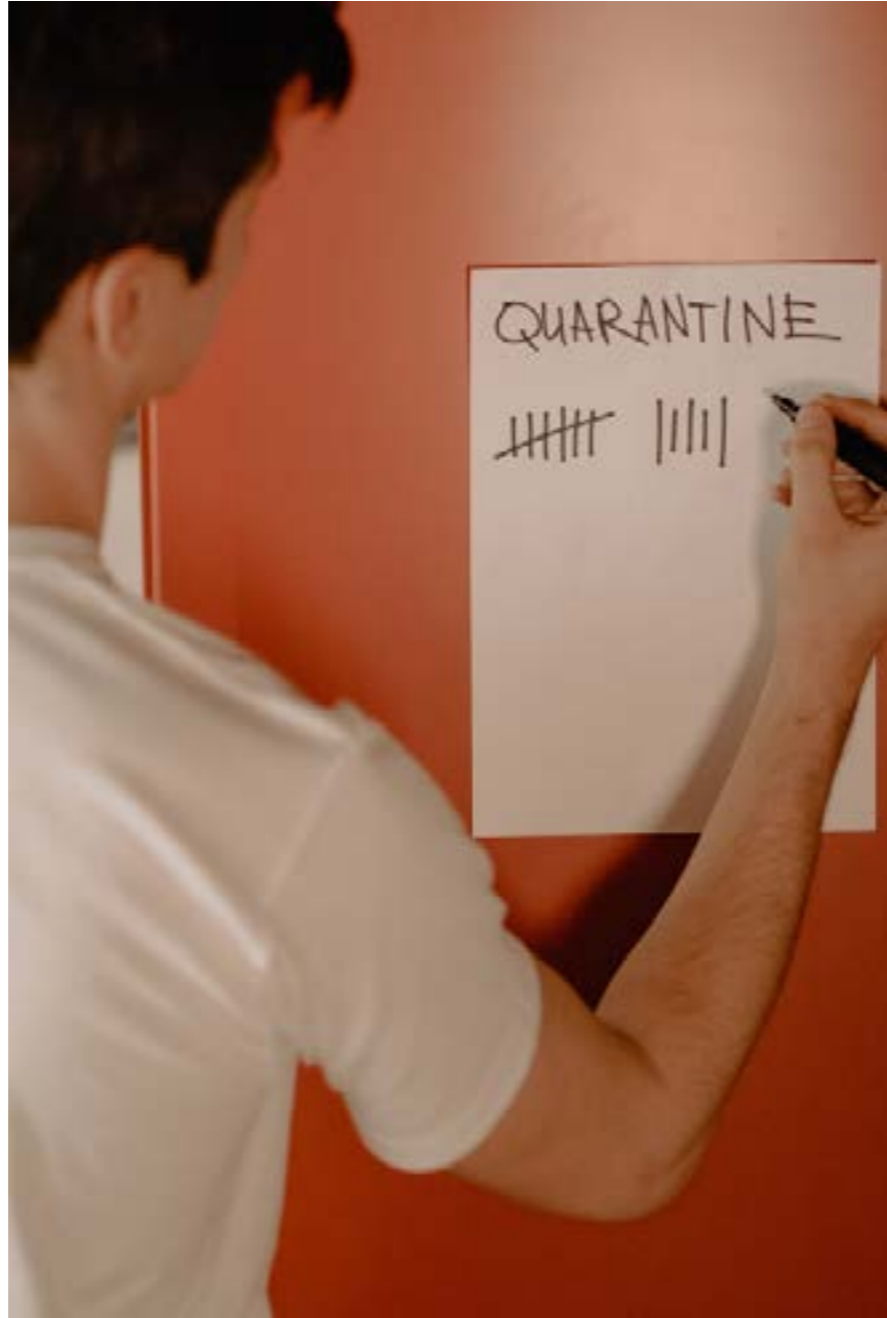
*3.Kaslarımız küçüldü, eskisi kadar iyi değil. Kaslarımızı nasıl toparlamamız lazım?*

*Diyetisyen Özge TOY*



# NO. 09

## “ÖZ”E DÖNÜŞ



Salgın yüzünden okullarımıza gidemiyoruz ve yirmi yaş altına sokağa çıkma yasağı olduğu için evlerde hapsedik. İlk başlarda her şey güzel geliyordu birçok öğrenci gibi evde ders çalışmak dinlenmek vs. güzel olur diye düşünüyorduk. Fakat böyle olmadı. Ülkemizde bir vaka varken bile maskeyle dolaşıyorduk sokakta. Bilinçsiz insanlar nedeni ile iyice yayıldı bu salgın. Şu an devlet maske yardımı bile yapıyor. Evde neler yapıyorum veya yapıyoruz biraz onlardan bahsedeyim. Öncelikle dersler sanal ortamdan EBA TV'den veriliyor. Haliyle buna daha alışamadık. Canlı bir öğretmen anlatmayınca ne soru sorabiliriz ne de ciddi bir ortamda ders çalışabiliyoruz. EBA'nın bir çok katkıları oluyor tabi ama yeterli derecede destek sağlamıyor. Sürekli ders çalışmamız gerekiyor destek yetmediği için. Belki de okulda olduğundan daha fazla. Okul olmadığı için haliyle arkadaşlarımızla da görüşemiyoruz. Evlerimize misafir bile davet etmiyoruz. Ev içinde dahi mesafe kuralını çiğnemiyoruz çünkü herhangi birimiz kuluçka döneminde olabilir. Kuluçka döneminde olunca testlerde çıkmadığı halde insanlara bulaştırabiliyorsunuz. Arkadaş ve çevre konusuna tekrar gelecek olursak neredeyse üç aydır ailemden başkasını görmüş değilim. Sadece sanal ortamda görüntülü sohbet ile görebiliyorum sevdiğilerimi. Duygusal bir boşluk içerisindeyiz. Sevdiklerimizle bir arada olamıyoruz. Son bir haftadır yapılan bir düzenleme var devlet yaş gruplarına göre iki üç saatlik yürüme mesafesinde dışarı çıkma izni veriyor. Örneğin benim yaş grubum arası olanlar Cuma günü 11.00-15.00 arasında çıkıyorlar. Bu izin aslında biraz ev ortamından çıkıp rahatlamamız için. Şimdi biraz da evdeki akıştan bahsedelim.

Okula gitmeyeceğimiz açıklandığında herkes bunun bir tatil değil önlem olduğunu söylemişti ama tabiki de bizler öğrenciyiz ve okul hayatı yorucu olduğu için biraz rahatlayacağımızı düşünmüştük. Aslında evdeyken ilk iki hafta rahat da geçmişti bizim için. Sonuçta oturduğumuz yerden ders görüyoruz, yemek yiyoruz istediğimiz saatte uyanırız gibi birçok faktör vardı. Fakat sonralardan yavaş yavaş on sekiz yaş altına markete girme yasağı gibi birçok yasağın geldi. En son da yirmi yaş altı sokağa çıkma yasağı işte. Durum böyle olunca artık bir şeyler zevk vermemeye başladık. Örneğin ilk zamanlar ekmek kurabiye pasta vb. şeyler yapmayı öğrenmiştim ve sürekli yapıyordum. Ama sonuçta her şeyin bıkkınlık verdiği bir an vardır. Rahata fazla alıştık da diyebilirim buna. Uyanıyorsunuz her şey aynı, hep aynı noktaya bakarak uyanıyorsunuz ve gün içerisinde ki her şeyiniz standarda dönüşüyor.

Bir robot gibi yaşıyoruz resmen. Bu eğlenceli gelebilir evet telefonlar bizim ilgi odağımız mesela sürekli onlarla olma hissi bile güzel gelebilir fakat bir süre sonra telefonlarda bile yapacak hiçbir şey kalmıyor. Ailenizle sohbet edebileceğiniz bir konu dahi kalmıyor. Hayatınız kapalı bir kutudan ibaret oluyor. Haftalık verilen izinler uzağa gidemediğimiz için pek de önemli sayılmıyor sadece yürüyüş yapabiliyoruz. Bu yürüyüş esnasında bazen kitap satan yerler görüyorum ve satın alıyorum bir tane. Evdeki neredeyse tüm kitapları bitirdim. Hayatımda gazete okumamış biri olarak milyon tane haber okudum. iki üç kere aynı dersin notlarını çıkardım. Bunlar benim için iyi şeyler tabi ama emin olun yapacak bir şeyiniz olmadığında bunları iyi şeyler olduklarından değil bunaltıdan yapıyorsunuz. Tüm bunların içinde vazgeçilmezlerimiz olan abur cuburlara gelecek olursak. Üzgünüm ki onlar artık hayatımda değil. Dışarı çıkamıyorum ki zaten çıksam bile markete girmem yasal olarak yasak. Dışarıdan söylediğimiz market ürünlerine ise güvenemiyoruz. Ha tabii bir de genel bir sokağa çıkma yasağı da var. O da hafta sonu uygulanıyor cumartesi günü.

Tüm bu anlattıklarımın sonuna gelecek olursak da şöyle diyebiliriz. Sevdiklerinize ve hayatınıza, yaşamınıza sahip çıkın. Eğer corona salgını bir gün biterse sadece sevdiğiniz insanlara sınırsız sarılın. Çünkü biz artık bunu yapamıyoruz...

*Dünyada ilan edilmiş pandemi... Çin'de baş gösteren ve neredeyse birçok ülkeye yayılan salgının gün geçtikçe farklı türleri görülüyor. Türkiye'de yaşayan on beş yaşında biri olarak size bunu biraz anlatacağım.*

Nisa KAYA



Veli: Ebru ARIK





NO. 10

PANDEMİDE  
SOKAK SANATI  
(GRAFİTİ)

Grafiti basit resimsel  
metinlerden daha karmaşık  
görünür. Onlarla temas  
edenlere basit fikirler  
vermekten çok daha  
fazlasını sunarlar.

İda Doruk  
HELVACIOĞLU



Fotoğraf: Peter Kovalev

Grafiti sprej boyalarla sokak duvarlarına yazı yazma ve resim çizme sanatıdır. Yapılması öğrenilmekten çok yeteneğe dayandırılır. Bu yüzden de herkesçe yapılması beklenen bir uygulama kesinlikle değildir. Duvarlara düşünce ve duyguları ifade eden yazılar ve çizimler yapılır, sonrada bu yazılar ve çizimler o anki ruh haline göre boyanır. Bunun sonucu olarak yazan kişinin o anki duygularını ifade eden bir sanat şekli ortaya çıkmış olur.



Sanatçı: Lionel Stanhope



Fotoğraf: Leon Neal



Sanatçı: FAKE

Günümüzde grafiti öğreten kurslar bulunmaktadır ama kişi yetenek bakımından zayıfsa bu kurslarda bir gelişme gösteremeyecektir. Grafitinin illegal yapılıyor olması da gelişimini engeller ve bu yüzden de insanlar çok fazla grafiti öğrenme eğilimi göstermez.

**GRAFİTİ SANATININ TARİHİ**

Çok eskilere dayanan geçmişi ile grafiti ilk insanların mağara duvarlarına çizdiği resimlerinden ortaya çıkmış bir sanattır. Bu durum dördüncü ya da beşinci yüzyıl dolaylarında olduğundan köklü bir geçmişe sahip olduğu söylenebilmektedir. Kabul edilen ilk çıkış noktası 2. Dünya savaşının başladığı 1940 yılları olarak bilinir.

O dönemde Almanya'yı ikiye bölen Berlin Duvarı'na yazılan yazılar, protest kişilerce boyanarak grafitiye benzetildi ve bu olay grafitinin çıkış noktası kabul edildi. 1960 yılında ise ABD politikasında yer bulan grafiti, sokak çetelerinin amblem tasarlama gibi duruma düşürmüştür.

**TÜRKİYEDE GRAFİTİ SANATININ DURUMU**

Türkiye'de grafiti gelişme göstermiş bir sanattır. Türkiye'nin grafiti ile tanışması ilk olarak Almanya sınırları içerisindeki Türk toplulukların, onlar tarafından dışlanması hor görülmesi ile olmuştur. Grafitiyi öğrenen Türk vatandaşlar Türkiye'ye geldiklerinde bunu çevrelerine göstererek, Türkiye'de grafiti akımının öncüsü olmuşlardır.



Fotoğraf: Sergei Savostyanov



Fotoğraf: John Edelson



Fotoğraf: Eric Gay



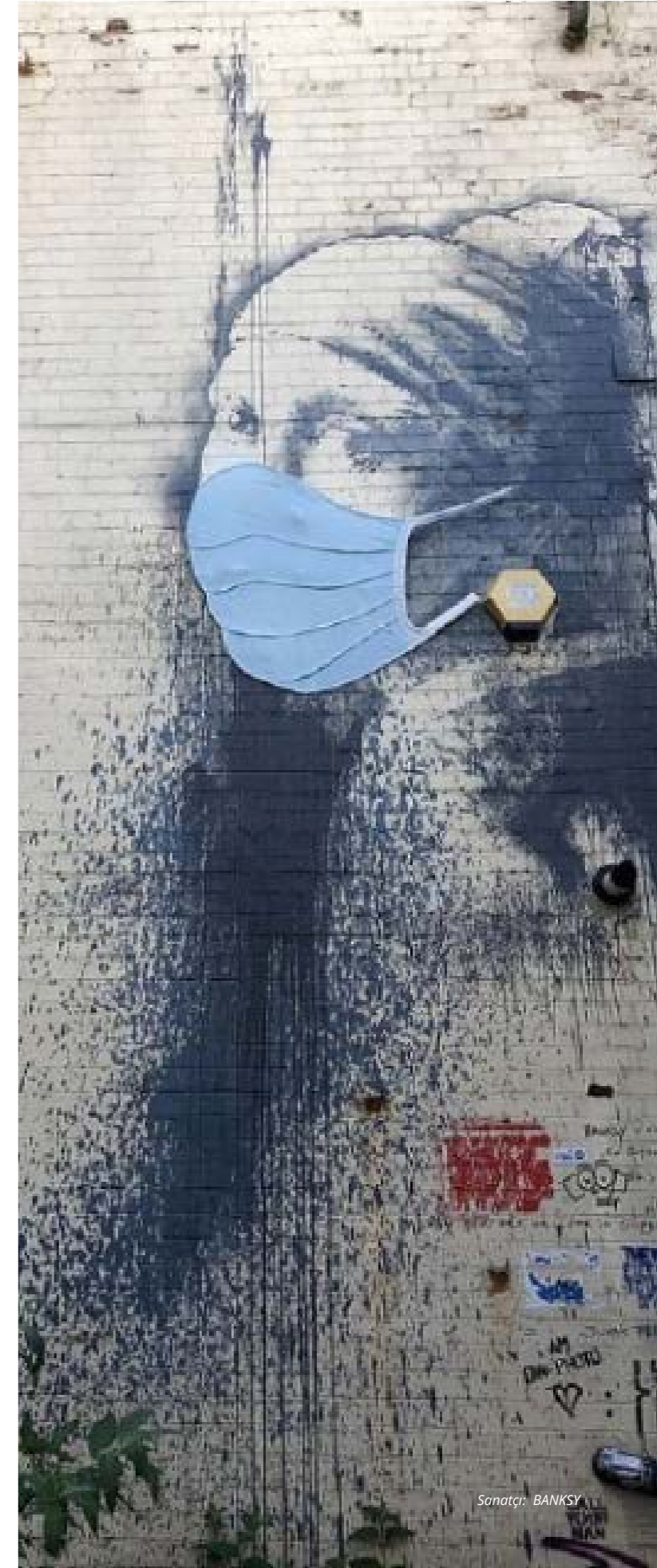
Fotoğraf: Emanuele Cremaschi



Fotoğraf: Courtesy Teachr1

### COVID19 SÜRECİNDE GRAFİTİ

Grafiti sanatçıları covid hastalığını eserlerine de yansıtılmıştır. Grafiti sanatçıları pandemi boyunca sokaklarımızı renklendirmiştir. Bu eserleri wyeni normal ile tekrar sokaklara çıktığımızda ve sosyal medyada görmekteyiz. Günümüzdeki kaba ve rahatsız edici sokaklarımızı, tüm dünya genelinde renklendirdikleri için tüm grafiti sanatçılarına teşekkür etmeliyiz.



Sanatçı: BANKSY

## NO. 11

*Umarım yıllar sonra bu mektubu okuduğumda emeklerimin karşılığını almış, ayaklarımın üstünde duran, başarılı, kararlı ve istikrarlı bir şekilde hayatıma devam eden bir kişi olurum.*

Ceren ARSLAN

Hayatta hiç beklemediğimiz zamanlarda çok farklı durumlarla karşılaşabiliriz. Kimi zaman çok sevinirken kimi zaman da çok üzülebiliriz. Karşılaştığımız her durum bize farklı deneyimler kazandırıp hayata bakışımızı değiştirebilir. On ikinci sınıfın sonlarına yaklaşırken lisenin bitecek olmasının hüznünü yaşamaktaydım. Sınav stresi, staj yorgunluğu, bizleri yıl sonunda mutlu edecek mezuniyete hazırlanma heyecanı... Tüm on ikinci sınıf öğrencilerinin yaşadığı klasik durumlardı. Mart ayına gelene kadar...

Çin'de başlayan virüs bizim de ülkemizde görülmeye başlamıştı. Bu virüs kısa sürede her yere yayılmaya başladı. Artık otobüse binmek, markete gitmek hatta adım atmak bile korkulur duruma gelmişti. Herkeste maske ve eldiven olması bizi insanlara yaklaşmaya bile korkar hale getirdi. Bir anda böyle bir durumla karşılaşmak dışarı çıkıp yürümenin, arkadaşlarla bir kafede oturmanın, nefes almanın bile ne kadar büyük bir özgürlük olduğunu gösterdi. En önemlisi de hayatta her şeyin her anın kıymetini bilmemiz gerektiğini öğretti.

Kısa bir zaman sonra önlem amaçlı okullar kapandı. Bu süre gittikçe uzadı. Bu durum on ikinci sınıflar için sınav hazırlanma sürecinde çok stresli anlar yaşattı. Ancak ben hep şöyle düşünme taraftarı oldum. Eğer bu krizi fırsata çevirirsem kendim için ne kadar çok çaba harcıyıp, bu olumsuz durumlara ve belirsizliklere karşı kendim için ne kadar faydalı şeyler yaparsam ileride o kadar mutlu olurum. Tabii böyle devam ederken sınavın bir ay kadar ileriye alındığı haberi çıktı. Bu durum beni hatta tüm sınava hazırlananları motive eden bir durum oldu. Bir de üzerine bazı konuların kalkması, konuların azalır bir duruma gelmesi beni karantina döneminde gayet mutlu etti.



Yani aslında her deneyim bizlere birer fırsat sunuyor. Sınav temmuz ayına ertelendiği için ben de biraz kendime dinlenme, düşünme, yaşadıklarımızı sorgulama zamanları yarattım. Kimi zaman hiçbir şey yapmama isteği yakamı bırakmadı. Her gün evde olmak, yüz yüze eğitim görememek, sınavın nasıl duruma geleceği, nelerle karşılaşacağımız bende aşırı stres ve isteksizlik yarattı ama her gece kafamı yastığa koyduğumda içimdeki ben bana bu isteksizliğin yakışmayacağını söylüyordu. Azimli ol, devam et kelimeleri kafamın içinde hep vardı. Var olmaya da devam edecek. Bir akşam sınava elli dört gün kaldığını seksen dört gün kala olduğunu düşünürken öğrenmiş olduk. Bu sınav stresi yetmiyormuş gibi bir de sınavın tekrar öne alınması tüm yapılan programların değişmesine sebebiyet verdi. Üstelik stresimin üzerine böyle bir haber çok daha fazla stres yarattı. Yani bir anda ne yapacağımı şaşırır duruma geldim. Üstelik bu süreçte belki de ailesinde koronavirüsle mücadele eden, kayıplar yaşayan ya da hayatında çok değer verdiği insanları kaybedenler olabilir. Böyle durumlar üstüne elinden geleni yapan, sınava hazırlanmaya çalışan gençlerin bana göre kendini programlayıp çaba sarf edip emek verenlerin çok daha fazlasıyla strese girdiğini düşünüyorum. Gerçekten de sınav dönemimiz çok sıkıntılı, belirsizlikler içerisinde devam eden bir hal aldı. Bizlerin elinden gelen tek şey çok çalışmak yine ben şöyle düşünmeye devam ediyorum. Her zaman kendi kendimizi sağlam bir şekilde ilerletmeliyiz.

Ben hayatta başarılı olmayı seven biriyim. İleride de böyle olacağımı umuyorum. Kademe kademe ilerleyerek güzel bir gelecek hayal ediyorum. Her istediğimiz bir anda gerçekleşmeyebilir. Önemli olan isteklerimizi gerçekleştirmek için neler yaptığımızdır. Bu yaşlarımda her şeyi çok kafaya takan biriyim. Umarım gelecekteki ben her şeyi çok kafaya takan biri olmaz. Her geçen yılların bizleri olgunlaştırdığını düşünüyorum. Umarım gelecekteki ben hayatımda kendimi mutlu edecek şeylerle, hobilerimle uğraşır olurum. Bu mektubu tekrar okuduğumda hayallerime ulaşmış olmak istiyorum.





## NO. 12 SALGIN FİLMLERİ

Başak ŞELİK

*“Bugünün dünyasını anlamak için sinemaya ihtiyacımız var; yüz yüze gelmeye cesaret edemediğimiz ne varsa, anlamak için sinemaya bakmalıyız.”  
Slavoj ZIZEK*

*Salgın hastalıklar, geçmişten bu yana sinemanın en ilgi çekici konularındandır. Koronavirüs salgını döneminde bu filmler daha da ilgi görmeye başladı. Sizler için bu dönemin en çok ilgi gören salgın konulu filmlerden bir derleme yaptık.*

### Salgın (Contagion)

Uzakdoğu gezisi sırasında bir kadına bulaşan ve dünya üzerinde milyonlarca insanın ölümüne neden olan virüse çare bulmak için dünyanın birçok yerinden gelen doktorların çabalarını ve virüsten daha hızlı yayılan panik halinin sebep olduğu trajediyi gözler önüne seren film Covid-19'a benzerliği ile dikkat çekiyor.

### Kolera Günlerinde Aşk (Love in the Time of Cholera)

Nobel ödüllü yazar Gabriel Garcia Marquez'in romanından uyarlanan film, 19.yüzyılın sonlarında Kolera salgının her yeri sardığı dönemde Kolombiya'da memur olarak çalışan şair ruhlu Florentino Ariza'nın Fermina Daza'ya olan ve yarım asra yayılan tutkulu, gözü pek aşkının hikâyesini konu alıyor.

### Grip (Flu)

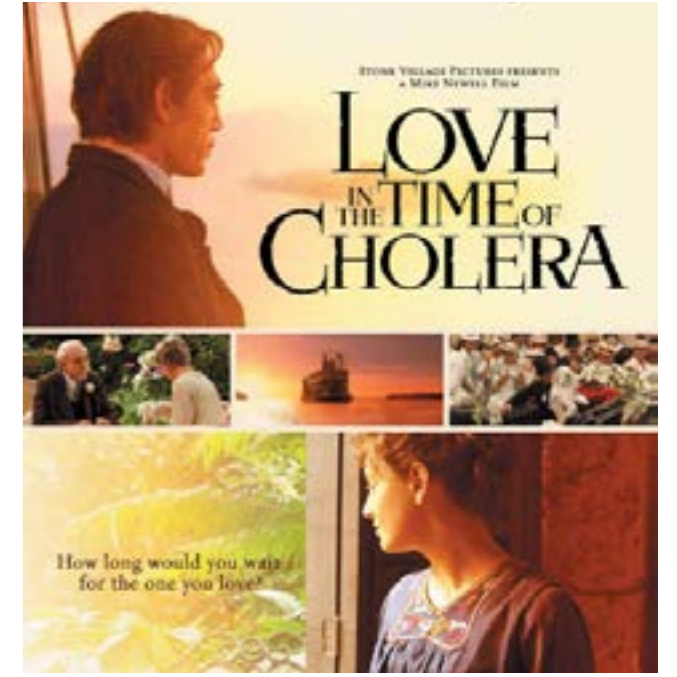
Güney Kore yapımı film, solunum yoluyla bulaşan ve otuz altı saat sonra ölüme neden olan bir salgını konu ediniyor. Bir doktor ve itfaiyecinin hastalık için çaresizce mücadele edişini anlatan filmin yönetmen koltuğunda Kim Sung-Su oturuyor.

### Panic in the Street

Kara film (1940-1950 yıllarını kapsayan kahramanlarını çürümüş ve itici algılanabilecek bir dünyanın içine yerleştiren Hollywood suç filmlerini tanımlamak için kullanılan bir sinema terimidir.) kategorisinde yer alan filmde öldürülmüş halde bulunan bir cesette bulaşıcı hastalık tespit edilir. Polislerin öldürülen kişi ile temasta bulunanları yakalamak ve hastalığın yayılmasını önlemek için sadece 48 saati vardır.

### Dünya Savaşı Z (World War Z)

Max Brooks'un 2006 yılında yayımladığı romandan beyaz perdeye uyarlanan film; Çin'de ortaya çıkan bir virüsün insanları zombiye dönüştürmesini, salgın ile beraber yaşanan sıra dışı savaşı ve karanlık dünyayı konu alıyor.



# NO. 13 PANDEMI VE SPOR



Hızlı ve şiddetli nefes alıp verirken su tanecikleri 7 ila 10 metreye kadar yayılır. Bu su taneciklerinin yayılmasını önlemek için maske ve ek olarak siperlik takmak gereklidir.

Maske ve siperlik takmanız sizi hava yolu ile virüs kapmanızdan korur ama salon içinde maske takmayan bir taşıyıcı veya hastanın dokunduğu bir yere dokunursanız siz de virüs tablosunda yerinizi alırsınız.

Tüm salona giriş yapan insanlar çıkana kadar maske ve siperlik taktığını varsayalım. Maske ve siperlik ile spor yapan bir birey nefes almakta zorluk yaşadığı için akciğer rahatsızlıkları başta olmak üzere bayılma hatta ölüm ile sonuçlanabilir.

Kısaca bu süreçte spor için gittiğiniz salonlardan hasta veya taşıyıcı olarak çıkma olasılığınız çok yüksek.

*Bildiğiniz üzere spor salonları 1 haziran itibarı ile açıldı. Virüs tehlikesi sürdüğü için zorunluluklar geldi. Bu süreçte spor yapmamanız için nedenleri sizler için derledik.*

*İda Doruk HELVACIOĞLU*



## AÇIK HAVA\_ \_SAĞLIKTIR



Squat

### COVID19 SÜRECİNDE EVDE SPOR

Karantina sürecinde birçok bireyin ve gencin kilo almak başta olmak üzere birçok rahatsızlığı boy gösterdi. İnsan vücudu oturmak gibi doğamıza aykırı davranışlara ağır tepkiler verebiliyor. Spor salonlarının zaman zaman kapanması ve covid19 yakalanma riskinin yüksek olması insanları spor merkezlerinden uzak tutuyor.

Parklarda spor yapmayı tercih eden insanlar da var. Sağlıklarına dikkat etmek isteyen insanların bir diğer tercih ettiği yöntem ise bizim de konumuz olan evde spor. Evde spor yapan insanlar göz ardı edilemeyecek kadar fazla, bununla birlikte içerik sayısı da artış göstermekte. Bununla birlikte yanlış paylaşımlarda çoğaldı.

Evde spor yaparken önceliğimiz minimum zarar görmek olmalı. Bu nedenle kendime zarar verecek hareketlerde bulunmamalıyız.

İlk tercihimiz şınav olarak da geçen **push-up**. Yavaş ve hareketin formuna dikkat edilerek yapılan push-up üst vücudumuzu yeterince çalıştırır.

Atlamamız gereken diğer hareket **plank**. Plank üst vücudumuzla birlikte bacaklarımızı ve kalçamızı da çalıştırır. İnsanların yaparken en zorlandığı kaslarımıza ek olarak nefes kapasitemizi de arttırır.

Bir diğer hareketimiz **leg raises**. Bir çok insan leg raises hareketinin sadece karın bölgemizi güçlendirdiğimizi sanıyor. Aksine omurgamızı, bacaklarımızı çalıştırmamıza yardımcı olur.

Son hareketimiz onlarca çeşidi olan **squat**. Squat bacak ve kalçalarımızı çalıştıracak bir diğer hareket. Bir insanın öğrenmesi gereken en önemli hareketlerden biri olan squat gündelik hayatımızda eğilirken bol bol kullanmalıyız. Bu şekilde bel sorunlarından uzak dururuz.



Plank



Leg Raises



Leg Raises



Push Up

**Spora ayırdığın  
zamanı sağlıktan geri  
kazanırsın.**

# NO.14

*Kıyamet hakkında bir ikilem içindeyim, sanırım düşünmek için çok vaktim olduğundan. Problem şu ki, sezgime göre 'kıyamet' diyebileceğimiz son o zamana dek düşünülmüş, yazılmış, tartışılmış ve tekrarlanmış bir nihayet olmamalı. Vakti geldiğinde nutkumuz öyle tutulmalı ki daha önce aklımıza düşmüş hiçbir korkuya benzememeli, çünkü daha önce düşünülmüş şeyin acısı azalıyor.*

Başak ŞELİK



## İZOLASYON DENEYİMİ ÜZERİNE GÖZLEMLER VE KİŞİSEL SÖYLEM



Bugün ve bugüne dek henüz virüsten enjekte olmuş değilim ve kendimi çok riskli bir konumda da görmüyorum. Yaşadığım yer sayesinde belki de. Adalar gibi kasaba tarzı bir yerde yaşamın eksilerini ve artılarını her zaman eşit olarak gördüm, çoğunlukla her avantaja karşılık bir dezavantaj. Bu durumda da aynı dengeyi koruyorum. Dürüst olmak gerekirse virüsün daha ciddi bir noktaya vardığı ve ulusal olarak önlem almamız gereken ilk aşamada, dikkatli olmakla beraber şımarık bir rahatlık içerisindeydim. Çünkü ülkede ne kadar felaket varsa en son bizi bulacakmış gibi geliyor, bunu düşünen tek kişi olmadığımı da eminim. Bir virüsün denizi geçip bana bulaşması için önünde çok zorluk varmış, bana ulaşana dek yüzlerce insan varmış gibi sanki. Tabii bu başta böyleydi, çünkü sözünü ettiğim şımarık rahatlık nüfusumuzda başka bir boyuta evrildi. Kendimizi toplumun içinde toplumdaki başka bir toplum olarak görüyoruz. Bu yüzden sosyallik hala sona ermiş değil. İnsanların korkmadığını ya da alınabilecek hijyen ve mesafe önlemlerini almadığını kastetmiyorum yalnız, korkuyor ve yapabileceklerini yapıyorlar. Fakat sokaklar ıssız da sayılmaz. Şöyle örnek vereyim; geçtiğimiz hafta dışarı çıkmakta serbest olduğum ilk gün adalı arkadaşlarımla dışarı çıktım, yaz ayında gibiyiz ve güneş bu kadar tatlı duruyorken keyfini çıkarmak istiyor herkes. Aklımıza 'bence bugün denize girebiliriz, zaten kimse yoktur orada kafamıza göre takılırız' gibi bir fikir gelmişti o yüzden ve deniz kenarına gittiğimizde kumlarda bizim gibi düşünmüş 10 kişiyle karşılaştık maalesef. Herkes kendine yaşadığı yerin güzelliklerini hak olarak görüyor ve tek kurnazın kendisi olduğunu sanıyor çünkü. Umarım bütün bunlar dikkatsizliğe yol açmaz ve gerçekten de dünyanın sorunlarından kendimizi soyutlayabiliriz. Çünkü evde kaldıkça daha çok dışarı çıkmak ve evde kaldığım günlerin acısını daha çok çıkarmak istiyorum artık. Bundan önceki yazlarda alıştığım ve artık sıkıcı gelmeye başladığı için sadece iki üç kez denize girip bisiklet sürdüğüm zamanlar için kendime kızıyorum. Meğer alıştığım her şey daha da değerliymiş. İnadına bu yaz bunları her gün yapmak ve mümkünse sinema ve tiyatro salonlarından çıkmamak istiyorum. İzolasyonun her şeyin değerini kanıtladığını düşünüyorum artık. Tüm aktivitelerin, okulun, arkadaşlıkların. Bu tarz dönemler insana yarınin olup olmayacağını merak ettiriyor, bugünün son günümüz olduğunu düşünerek yaşamamız lazım gerçekten belki de. Artık arkadaşlarımla yüzüne daha dikkatli bakıyorum. Kelimelerini ve sesini özenle dinliyorum, ayrıntıları hafızama kazıyorum. Çünkü onları iki aydan fazla bir süre görüp görmeyeceğime emin olamıyorum. Her şeye rağmen dünyanın kritik bir dönemini görebildiğim için gururluyum, tarihteki gerçekliğimi arttırıyor. Tarihi yazan insanların kim olduğunu çoğunlukla bilmiyoruz, kimin defterlerini ve tablolarını karıştırdığımızdan çoğunlukla haberimiz yok. O sebeple benim yazacaklarım mı tarih olmayı hak eder bir başkasının mı bilmiyorum, yine de zaten geleceği etkilemeye çalışmıyorum. Şimdiyi kurtarsam kâfidir.



Belçika

*Coronavirüs salgını ortaya çıktıkça, neredeyse her ülkede okullar kapanarak 1,5 milyardan fazla öğrenciyi etkiledi. Eğitimciler akademik yılı kurtarma umuduyla uzaktan öğretim yaptılar.*

*O zamandan bu yana, bazı ülkeler okulları yeniden açtı, bazıları yüz yüze derslere devam etmeyi planlamıyor. Bazıları da çeşitli önlemlerle öğrencileri yeni normale alıştırmaya çalışıyor.*

Azra Elif CAN



Çin

## NO. 15

# OKULLAR YENİDEN AÇILIYOR

**Okullar yeniden açarken ülkeler hangi sağlık ve güvenlik adımlarını atmış?**

Yeniden açmanın zorluklarını azaltmak için, okullar birçok önlem uygulamıştır. Araştırmacılar maske takmanın enfeksiyon riskini önemli ölçüde azaltabileceğini göstermiştir. Birçok okula, öğrencilerin ve öğretim üyelerinin sıfırtayken maske takmalarının gerekli olduğu bildirilmiştir.

Birçok okul, öğrencilerin ateşlerini kontrol etmeye başlamış, öğrencilerden ateşlerini mobil bir uygulamaya girerek, her gün ateşleri olmadığını kanıtlamalarını istemiştir.

Okullar, masalar arasındaki mesafeyi artırarak, sınıflarda plastik bariyerler kullanarak ve grup alanlarını kapatarak öğrencileri ve öğretim üyelerini en az 1,5 metre uzakta tutmaya çalıştılar.

Uzmanlar sınıf büyüklüklerinin sadece bir düzine öğrenciyle sınırlandırmasını önerdi. Kalabalık sınıfları olan bazı okullar, bazı öğrencilerin Pazartesi ve Perşembe günleri okula geldiği, diğerlerinin ise Salı ve Cuma günleri geldiği şaşırtıcı programları denedi.

Bazı okullar zaman zaman açık havada ders işlemeyi denedi, bu da bulaşma riskini azaltıyor. Hava koşulları açık öğrenimi engelliyorsa, uzmanlar okulların pencereleri açması ve kapalı havayı filtrelemesi gerektiğini söylüyor. Almanya'da bir okul, öğrencilere ve öğretmenlere haftada iki kez kendilerini evlerinde uygulayabilecekleri ücretsiz testler sunmaktadır.



İngiltere

**Öğrencileri evde tutmanın riskleri nelerdir?**

Araştırmacılar okulları kapatan ülkelerde önemli öğrenme kayıpları öngörmektedir. Hali hazırda eğitim durumu kötü olan ülkelerde daha da kötü sonuçlar bekleniyor. American Academy of Pediatrics (APA) Haziran ayında yaptığı açıklamada, okul yönetimlerini öğrencilerin önümüzdeki akademik yılda "okulda fiziksel olarak bulunmaları" için çabalamaya çağırdı. Okul alanlarının sadece akademik eğitim için değil, aynı zamanda çocukların sosyal-duygusal becerileri, zihinsel ve fiziksel sağlığı için de temel olduğunu belirtiyor. Pek çok eğitimci, gerekli teknolojiye sahip olmadığı düşük gelirli toplumlar da dahil olmak üzere, az hizmet verilen çocuklar hakkında özel endişelerini dile getirmekte.



Fildişi Sahilleri



Hindistan



Güney Afrika

Çin: Coronavirüs'ün ilk kez Ocak ayında rapor edildiği Wuhan, Mayıs ayında son sınıf öğrencileri için okulları yeniden açtı.

Hindistan: Yeni Delhi'de çevrimiçi derslere katılamayan imkanları kısıtlı öğrencilere eğitim veren bir üniversite öğrencisi.

Fildişi Sahili: Öğrenciler Mayıs ayında Abidjan'daki okullar yeniden açıldıktan sonra maske takıyor.

Belçika: Ülke genelinde okullar sınıfları 10 öğrenciye düşürüyor.

Güney Afrika: Haziran ayında okula dönen öğrencilerin ateşleri kontrol edildi.

Almanya: Hamburg'daki gibi okullarda öğrenciler sınıfta maskelerini çıkarabilirler.

Tayland: Bangkok Anaokulu öğrencileri öğle yemeğini sosyal mesafeli bir şekilde yiyor.

Birleşik Krallık: Cardiffte bir ilkokul, sosyal mesafeyi ve hava akışını teşvik etmek için çadırlarda dersler veriyor.

Fransa: Dünya çapındaki okullarla paylaşılan kitap ve oyunların kullanımı kısıtlandı.

Filistin Bölgeleri: Gazze'deki anaokulları Haziran ayında yeniden açılıyor.

İngiltere: Çocuklar Watton-at-Stone'daki bir okulda ellerini yıkıyorlar.

Japonya: Bir öğrenci Funabashi ilköğretim okulunda plastik bir levha arkasında sunum yapıyor.



Filistin



Japonya



Tayland



Almanya



Fransa



Birleşik Krallık

## NO. 16

*Ben okulu özledim bugünlerde. Okulun ne kadar güzel olduğunu anladım. Arkadaşlarım orada çünkü, onlarla vakit geçirebileceğim bir alan var. Sınıftakilerin saçma davranışlarını bile özledim. Hocaların bize kızmasını... Meğer ne kadar önemliymiş onlarla yüz yüze olabilmek, sıralarda oturmak, derse girmek, teneffüse çıkmak, o okul zilini işitmek. Onlarla gülmek, eğlenmek güzelmiş işte.*

Sezen Nehir UĞURLU

Hani diyoruz ya keşke okula gitmesek diye, hep evde olsak. İstedığımız oldu işte, okula gitmiyoruz, hep evdeyiz. Ama atladığımız bir şey varmış işte. Yaşadığımız anların, anıların, sohbetlerimizin değerini bilememişiz. Okul deyince hepimizin aklına ilk önce o sıkıcı dersler geliyor. Peki ya arkadaşlıklarımız, birlikte paylaştığımız bir sürü an... Onlar niye gelmiyor aklımıza?

Normalde coşkuyla karşıladığımız birçok özel gün geçti. 18 Mart, 23 Nisan, Anneler Günü... Bir de bizim için özel olanlar var tabii. Mesela sevdiğimiz doğum günleri. Bu saydığım günlerde hep birlikte olurduk, bir araya gelirdik. Fakat şu an hiçbirini bir arada, coşkuyla kutlayamadık. Doğum günlerinde, birbirimize hediyeler veremedik. Ve en önemlisi birbirimizi özledik. Özledik ama birbirimizi göremiyoruz, öpemiyoruz, birbirimize sarılamıyoruz. Ayrıca bu günlerin daha ne kadar süreceğini bilmiyoruz.

## İZOLASYON DÖNEMİ HALETİRÜHİYESİ



Kadınların çoğu sıkıntıdan mutfağa girdi. Neredeyse herkes elinden geldiğince, marketten veya fırından almak yerine, her şeyi kendi yapmaya başladı. Bizler yani öğrenciler her ne kadar televizyonda ders anlatımları yayınlansa da, derslerden geri kaldık. yirmi yaş altına ve altmış beş yaş üstüne sokağa çıkma yasağı var. Hafta sonları ise kimse çıkamıyor. Marketler ve fırınlar hariç her yer kapalıydı. Yeni yeni açmaya başladılar diğer yerleri. Gerçi bence kuaförleri, berberleri, alışveriş merkezlerini vb. yerleri açmaları doğru değil. Bazı insanlar tehlikeyi düşünmeden alışveriş merkezleri açılır açılmaz akın ettiler. Kuaförler, berberler desen insanlar daha açılmadan randevu almak için sıraya girdiler. Sahillere inmek yasak. Yani bazı şehirlerde bu yasaklar yok ama olsun yine de tehlikeli. Dışarıda maskesiz gezene polis para cezası veriyor. Hepimiz zor günlerden geçiyoruz. Yaz geliyor yavaş yavaş. Bu güzel günlerde dışarıya çıkıp şöyle bir tur atmaktır istiyoruz, gezmek istiyoruz ama maalesef yapamıyoruz. Ramazan Bayramı yaklaşıyor. Normalde büyükler ziyaret edilir, eller öpülürdü. Her yer cıvı, cıvı olurdu. Ama şimdi sokağa çıkma yasağı olacak büyük ihtimalle. Yazın denize gidemeyebiliriz, tatile çıkamayabiliriz. Hayat normalden çok uzak şimdi, çok başka, çok değişik. Ramazanda olan o sıcak pide kuyruğu yok şimdi. Yerini sokak, sokak gezip, pide satan insanlara bıraktı. Eskiden kavuncu, karpuzcu geçsin diye beklerdik, şimdi pideci geçsin diye bekliyoruz. Yaşam garipleşti, gittikçe de garipleşiyor. Bir de bu hastalık yüzünden yakınını kaybedenler var. Onlara da sabır diliyorum. Çünkü gözlerinin önünde bir yakınının hatta belki anneninin, babasının yavaş yavaş ölümü gerçekleşiyor. Kendinizin onların yerinde olduğunu düşünemiyorsunuz bile. Çok zor bir şey. Şu an televizyonda hiçbir dizinin yeni bölümü yok. Bütün çekimler durdu. Hayat durdu aslında, sokaktaki yaşam durdu hatta bitti. Şu an evlerde yaşam var. Bugünlerin geçeceğini biliyoruz. Zor olan bugünleri yaşamak değil zaten,

# NO. 17 COVID DÖNEMİ

Corona bir zamanlar bana şaka gibi geliyordu. Taa ki o günlere kadar. Corona yavaş yavaş yayılıyordu.

Sema Alara TEZELLİ

Türkiye yakınlarına da sıçradı. Ardından yavaş yavaş panik olmaya başladık. Okulda kolonya-dezenfektanlarla gezmeye başladık. Hocalarımız bizi her dersimizde uyarıyordu.

Mesela "Ellerinizi sık sık yıkayın, elinizi ağız, göz, burun ve kulaklarınıza sürmeyin", "Yanınızda mutlaka sabun bulundurun" gibi uyarılarda bulunuyorlardı. Bir gün corona sıçradı bizim ülkeye. Ardından okullar kapandı. İlk başta 1 hafta tatil sonra 1 hafta uzaktan eğitim yapıldı. Sonra uzaktan eğitim uzadı da uzadı.



Tabii bunun dışında da önlemler aldı ülkemiz. Önce vaka sayıları en çok 65 yaş üzerinde kişilerde görüldüğü için onlara sokağa çıkma yasağı ilan edildi. İlk başlarda büyüklerimiz - bazıları dışında - umursamadı. Sonra bize 20 yaş altına sokağa çıkma yasağı ilan edildi. Tabii bu arada vaka sayıları arttıkça arttı. Ve hafta sonları sokağa çıkma yasağı ilan edildi. Kuaförler - berberler , kafeler - restoranlar , AVM 'ler kapatıldı. Sonra corona pik yaptı ve hasta sayıları azaldı.

Bu arada uzaktan eğitim tüm hızıyla devam ediyordu. Ama ben bundan sıkılmaya başlamıştım çünkü hiçbir zaman dersler sınıftaki gibi arkadaşlarım ve öğretmenlerim ile olmayacaktı. Ve ben okulu çok özledim. Normalde okullar tatil olsun isteyen bizler şimdi okul açılmasını istiyoruz. Ama corona günleri bize arkadaşlarımızla geçirdiğimiz günlerin ve okul da geçirdiğimiz zamanın değerini hatırlattı.

Corona vaka sayıları düşüşe geçti. Ardından AVM 'ler açıldı. Bence AVM'lerin açılması büyük bir hata. Çünkü insanlar bilinçlerini kaybetmiş gibi kendilerini sokağa - AVM 'lere attılar. Bence bu nedenle vaka sayıları tekrar artacak ve AVM 'ler tekrar kapanacak.

Aslında Corona 'nın iyi yanları da var. Ramazan da çok rahat oruç tuttum. Kardeşimle daha çok vakit geçirmeye başladım. Bir yavru kedim oldu...

Ama corona gidicek başımızdan tekrar okula gideceğiz. Artık bu hastalık yüzünden insanlar ölmeyecek. Umarım bu hastalık bir an önce biter.





# YENİ NORMAL

Her koşulda elimizden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyor, yeni normalde tüm hijyen önlemlerimizi alarak derslere başlıyoruz. Mesleki eğitimde marka olma yolunda emin adımlarla ilerliyoruz. Okullarımızı güvenle açıyoruz.

[HTTP://FERIDUNTUMERMTAL.MEB.K12.TR/](http://feriduntumermtal.meb.k12.tr/)