

SALGIN HASTALIKLARIN YEME-İÇME ALIŞKANLIKLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: KORONAVİRÜS ÖRNEĞİ

The Effect Of Epidemic Diseases On Eating Habits Coronavirus Sample

Dr. Öğretim Üyesi. Oya ÖZKANLI

Gaziantep Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Gaziantep/Türkiye

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0960-2425>

Muhterem TURĞUT

Gaziantep Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Sosyolog, Gaziantep/Türkiye

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-001-8996-0240>

ÖZET

İnsanlık, tarih boyunca gerek içsel gerekse dışsal faktörlere göre şekil almıştır ve yeryüzünde hayat devam ettikçe yine bu koşullar altında kendi tarihini yazmaya devam edecektir. Doğadan ya da yaşadığı çevresel koşullardan bağımsız bir ortamda yaşamını sürdürme şansı bulamayan insan bu durumda içinde bulunduğu koşullara göre şekil almıştır. Temel ihtiyaçları olan beslenme, güvenlik, hayatta kalma açısından diğer ihtiyaçlara göre daha çok ön planda olmuştur. Güvenliğini sağlayamadığı ortamda ki bunlar genellikle deprem, savaş, salgın hastalıklar gibi kitleleri etkileyen önemli olaylar yoluyla insanları güvenli ortamlara gitme ihtiyacı duymuşlar, toplumsal bazda salgın hastalıkları önlemeye çalışma yoluna gitmişlerdir.

Bu çalışmanın ana ekseninde toplumları derinden etkileyen salgın hastalıkların, beslenme alışkanlıkları üzerinde etkisi, aynı derecede önemli olan temel ihtiyaç olan can güvenliği ve beslenme ihtiyacının zorunlu olarak karşılanmak durumunda olması ve insanların yaşadığı olaylar karşısında sergiledikleri tavırlar, salgın hastalıklar ve beslenme ilişkisi üzerinden anlaşılabilir.

Anahtar Kelimeler: Gastronomi, Sosyoloji, pandemi.

ABSTRACT

Humanity, has taken shape according to both internal and external factors throughout history and will continue to write its own history under these conditions as life continues on earth. The person who can't find a change to live in an environment conditions in this case the human has taken shape according to the conditions. It was more prominent in terms of nutrition, safety and survival than is other needs. In an environment where they can't secure their security they often needed to go to safe environments through important events affecting the masses such as earthquakes wars and epidemics and they tried to prevent epidemics on a social basis.

In the main axis of this study, we will try to understand the effects of epidemic diseases which affect the society deeply on nutritional habits, the necessity of life safety and nutritional needs, which are equally important and their attitudes epidemic diseases and relationship of nutrition.

Keywords: Gastronomy, sociology, pandemic

1.GİRİŞ: HASTALIKLAR VE SALGIN HASTALIKLAR

Günümüzden geçmişe insanlığın ilk var olduğu zamanlara bakarsak içinde bulunduğumuz yüzyıla ulaşabilmiş olmamız insanın diğer canlı türlerinden farklı olarak düşünme ve harekete geçme yetisini daha etkin ve başarılı bir şekilde ortaya koymasına değerlendirebilir. İnsanın en büyük başarısı zorlu çevre koşullarına rağmen hayatta kalmış olmasıdır. İlk çağ uygarlıklarında henüz ortak bir bilinç oluşturma aşamasına geçmeden önce hastalıklar ve kazalarla mücadele etmeyi öğrenmeye başlamışlardır. Ve bu süreç zaman içerisinde değişikliğe uğrasa da hala devam etmektedir.

Geçmişe dönüp bakıldığında binlerce kişinin hayatını kaybettiği bir hastalık günümüzde bilim ve teknolojinin de etkisiyle daha kolay tedavi edilebilir bir duruma gelmiştir. Bu mertebeye gelene kadar ise insanlık tarihi boyunca insan ve toplumların, birçok salgın hastalık ile karşı karşıya kaldıkları görülmektedir. Kılıç(2004: 12) hastalıkların ortaya çıkmasına ve yayılmasına neden olan mikropların bulunması ve bunların tıbbi yöntemlerle tedavi edilmeleri konusunda çalışmaların tamamlanmasına kadar, salgın hastalıkların hemen hemen dünyanın her tarafında belirli zamanlarda ortaya çıkarak insanların toplu olarak ölümüne neden olduğunu belirtmiştir.

Ancak insanın gücü teknoloji ya da bilimi arkasına almış olsa dahi hala doğaya ya da bilinmeze karşı hâkimiyet kuramamıştır. Teknoloji ve bilim sayesinde yapılan buluşlar bir hastalığı tedavi etmiştir ancak gelinen son noktada hala bir salgınla başlayıp kitleleri etkileyen virüslere ya da hastalıklara önlem almayı gerektiren başka bir tür hastalığın yayılmasını engellemeyi tam olarak sağlayamamaktadır.

İnsan; sağlıklı olma ihtiyacını tıp bilimi üzerinden gidermeye çalışmıştır. Orhan (2017:160); bir bilim, meslek, eğitim ve hizmet alanı olarak tıbbın taşıdığı sıfatların çok olması neden ile geniş bir havzaya yayıldığını, bu geniş kapsama rağmen temel uğraşının sağlık olduğunu, sağlığın eskiden beri yalnızca tıptan sorulduğunu, tıbbın kesinlikle sağlık için çalıştığını ifade eder. İnsanın hayatta kalma amacından belki de en önemlisi sağlıklı bir şekilde yaşamını sürdürmektir. İnsanın, gerek bireysel gerekse toplumsal bazda sağlıklı olma çabası insanlık tarihi boyunca tıp adı altında bir çerçeveye oturtulmaya çalışılmıştır. İlk çağlarda insanlık ilkel kabile yaşam tarzında bulunduğu zamanda hastalık kavramını zamanın şartlarına göre değerlendirip anlamaya çalışması tıp ve hastalık kavramları açısından başlangıç noktası olmuştur. İlk çağlarda hastalık oluşumunu doğaüstü güçlere ve metafizik olaylara bağladıkları görülür. İlerleyen zamanlarda çevresel ve sosyolojik etkenlere bağlı evrimleşen toplulukların hayatta kalma amacına göre tedavi yöntemleri geliştirdikleri bilinmektedir.

Aydın(2005:86), geleneklerin, pagan dinlerin, mitolojinin düşüncelerinin eleştiri ve sorgulamaya gerek duyulmadan benimsendiğini ancak MÖ. 6. Yüzyıl civarında evren, dünya ve insan hakkında fikirlerin artık sorgulanmaya başlandığını belirtir. Demirel(2019: 3)"Antik Helenistik dönemde ise Hipokrat "hastalıkları doğaüstü sebeplerle değil ilk kez materyalist ve rasyonel bir bakış açısına göre" açıklamaya çalıştığını söyler. Bu başlangıçtan günümüze kadar gelen durum sağlık olgusunun her dönemin koşullarına bağlı olsa da temelde hayatta kalma yarışında önemli olduğunu bize hatırlatır. Bu hatırlama insan evladının hastalık durumunda kendini iyileştirme çabası yaşamında temel öncelik olur. Hastalık kişisel anlamda bireyi yeri geldiğinde çaresiz bıraktığı kadar toplumların da dengesini bozacak kadar etkili olmuştur. Hastalık yayılım sınıflandırması bir patojenin (hastalık yapıcı) yayılma durumuna göre tüm dünyayı etkileyebilmektedir. Yolun (2012:8-9), Salgın hastalıklar kendi aralarında yayılmalarına göre endemi, epidemik ve pandemi olmak üzere 3'e ayrıldığını, endemi'nin küçük çaplı ve sadece belirli bir bölgede görülen salgınları nitelendirmek için kullanıldığını, Örneğin, 1817'ye kadar kolera Hindistan'da endemik olarak bulunduğunu ve sadece bu ülkeye özgü bir hastalık olduğunu, bu tarihten itibaren bu hastalığın yayılmaya başladığını, epidemik ise endemiye göre geniş alanlara ulaşan ve beklenmeyen sonuçlar yaratabilen salgın hastalıklar için kullanıldığını ve 18. yüzyıl Avrupa'sında görülen çiçek hastalığı epidemik salgın olarak değerlendirilebildiğini belirtir. Pandemi kavramının ise çok uzak alanlara ulaşan ve çok sayıda insanın ölümüne yol açan bulaşıcı hastalıkların yarattığı salgınlar için kullanıldığını 14. yüzyılda ortaya çıkan ve milyonlarca insanın hayatını kaybetmesine yol açan veba salgını pandemi olarak adlandırılabilirliğini ifade eder.

Günümüzde uzun zamandan beri rastlanılmayan pandemi' ye örnek olarak koronavirüs diye isimlendirilen virüsün Covid- 19 tanımlanan şekli verilebilir. Yücel ve Görmez (2019:33), Sars-Corona Virüsü (SARS-CoV), 2003 yılının Şubat ayında ilk kez Çin'de görülen ve şiddetli akut solunum yetmezliğine neden olan bir korona virüs olduğunu, korona virüsünün neden olduğu ağır akut solunum yolu sendromu (SARS) vakası ilk olarak 2002 yılının ikinci yarısında Uzak Doğu Asya'da görülmüş ve gribal bir enfeksiyon olarak kayıt altına alındığını söyler. Çin'in Wuhan şehrinde 2020 yılının başlarında başlayıp geldiğimiz an itibarıyla dünyanın her yerinde vaka olarak görülen bir pandemiye dönüşmüştür.

Dünya tarihine bakıldığında, yeryüzünde ilk çağlardan günümüze insanlık tarihini etkileyen salgın olayları olmuştur. Kronolojik olarak sıralanacak olursa;

- 1- Jüstinyen Veba Salgını (541- 542) Bizans İmparatorluğundan sonra çevre ülkeleri etkisi nüfusun yüzde 40'ının hayatını kaybettiği tahmin edilmektedir.
- 2- Kara Veba (1346-1350) 14. Yüzyıl Avrupası'nda başlayan 25 ile 50 milyon insanın vefat ettiği bilinmektedir.
- 3- Asya gribi 2 milyon kişiyi etkilemiştir.
- 4- İspanyol gribi 20 milyon kişinin ölmesine neden olmuştur.
- 5- Beşinci kolera pandemisi (1879-1881) Hindistan ve Almanya'da 981,899 kişinin ölümüyle sonuçlanmıştır.



- 6- Rus gribi (1889-1890) 1 milyon kişiyi etkilemiştir.
- 7- Modern veba (1894- 1903) Çin Yuhan da ortaya çıkmış daha sonra 1894 de Hong Kong'a sıçramış ve tüm dünya genelinde 10 milyon insan hayatını kaybetmiştir.
- 8- Altıncı kolera pandemisi (1899-1923) Ortadoğu, Kuzey Afrika, Doğu Avrupa ve Rusya'da 1.5 milyon kişinin hayatını kaybetmesine neden olmuştur.
- 9- Hiv/ aids (1960-) 32 milyon kişinin ölümüne neden olmuştur.
- 10- Hong kong gribi 1968-1969 1 milyon kişiyi vefat etmiştir.

2. BESLENME TARİHİ

İnsanlar, hayatta kalabilmek için beslenmek zorundadır. Kocatepe ve Turan (2012:46), Beslenmeyi; insanın büyümesi, gelişmesi, fizyolojik işlevlerini sürdürebilmesi için gerekli olan öğeleri vücuduna alıp kullanabilmesi olarak tanımlamışlardır. Bu durum insanı daimi ihtiyacı olması nedeniyle gıda temin etmeye ve bu eylemi devam ettirmeye sevk etmiştir. Dünya üzerinde insan hayatının başlaması ile birlikte tüketim ihtiyacı da karşılamaya yönelik çeşitli denemeler, yöntemler birçok aşamadan geçmiş ve gelişerek günümüze kadar gelmiştir. Özüşen ve Yıldız (2012:2); insanların tüketim ihtiyacını karşılama yöntemlerinin günümüze kadar çeşitli süreçlerden geçip evrildiğini ve geliştiğini; zamanla tüketime olan ihtiyacın artması ile yeni yöntemler denemeye, gözlem ve tecrübe sonucunda yeni üretim yöntemleri ve keşifler bulduklarını ve bunun bugünkü tüketimin temellerini attığını ifade etmişlerdir.

İnsanlar, zaman içerisinde besin temini konusunda çeşitli yöntemler geliştirmiştir ve bu yöntemler zamanın gerekliliklerine göre değişkenlik göstermiştir. Beslenme sürecindeki bu aşamaları ve yöntemleri anlamak için Eren ve Özer'in (2018:310), Jew, AbuMweis ve Jones'tan aktardığına göre beslenme sürecinde dört önemli aşama olduğunu bunların; Miyosen-Erken Pleistosen dönem, Paleolitik dönem, Neolitik dönem ve Endüstri devrimini içeren dönemler olduğunu bilmekteyiz.

Eren ve Özer(2018), ilk aşama olan Geç Miyosen Pleistosen döneminde yaklaşık 7 milyon yıl öncesinde insan ailesinin yapraklı sebzeler, sebzeler, tohumlar, kabuklu yemişler gibi gıdalar ile beslendiklerini belirtmişlerdir. Bu konuda Kaplan ve Yurdugül (2018:585) benzer şeyleri ifade ederler:

“İnsanların hayatta kalabilmek için bölgelerinin detaylarını, günlük gıda arama işlemini en iyi şekilde yapabilmeyi, tüm hayvanların alışkanlıklarını ve tüm bitkilerin büyüme biçimlerini, hangi gıdaların besleyici olduğunu, hangilerinin hasta ettiğini ve hangilerinin ilaç olarak kullanılacağını bilmeleri, mevsimlerin ilerleyişini, bir kuraklığın veya fırtınanın belirtilerini tanımları gerekmektedir”.

Eren ve Özer (2018); ikinci aşama olan Paleolitik dönemin günümüzden yaklaşık 2.5 milyon yıl önce başladığını, bu dönemde insanların taş alet üretip kullandıkları, ateşi kontrol altına aldıkları, avlanma stratejilerini geliştirdiklerini söylemektedir. Üçüncü aşama olan Neolitik dönemde yaklaşık 12.000 yıl önce insanların açık alanlarda kalıcı yerleşimler oluşmaya, avcı toplayıcılığın yerini tarımsal faaliyetlerin, hayvanların evcilleştirmesine başladığını, bunların önce Orta Doğu'da sonraki zamanlarda Afrika, Asya ve Amerika'da gerçekleşmeye başladığını belirtirler.(Bu dönemde arpa ve buğdayın yanında yulaf, darı, pirinç, sebze ve süt ürünleri gibi besinleri üretmeye başlanmıştır.) Neolitik dönemde, insanların yerleşik hayata geçmesiyle nüfusta artışın olması sonucunu doğurduğunu, aşırı nüfus artışı, evcilleştirilen hayvanların insanlarla yaşamaya başlaması, yetersiz ve dengesiz beslenme toplumlarda çeşitli enfeksiyonel hastalıkların yaşanmasına sebep olduğunu söylemişlerdir. 18.yy Endüstri devrimiyle insanların beslenme sürecinde konserve et, sebze gibi önceden işlenmiş hazır gıdaların bitkisel yağların, rafine edilmiş tahılların daha çok yer almaya başladığını belirtmişlerdir. Karbonhidrat kaynaklı beslenme, hayvansal ürünler, doymuş yağ ve kolesterol bakımından beslenme tarzının pek çok rahatsızlığını insan yaşantısına girmesine yol açtığını ifade ederler.

Hastalıkların, beslenme ile yakından ilişkili olduğu yapılan bilimsel çalışmalar ile ortaya çıkarılmıştır. Hastalığın sadece bireysel bazda sadece kişiyi etkilemediği, toplumsal anlamda birey ve toplum anlamında karşılıklı etkileşim halinde olduğu bilinmektedir. Toplumsal yaşam tarzın da beslenme üzerinde olduğunu Standage(2017:35), çiftçilerin yetersiz beslenmeden kaynaklı çeşitli hastalıklarla boğuşmak zorunda kaldıklarını, avcı- toplayıcıların bu tür hastalıklara nadiren yakalandıklarını ya da hiç yakalanmadıklarını, avcı toplayıcıların yakalanmadığı hastalıkların raşitizm, iskorpit, ve anemi olduğunu, yerleşik yaşam

tarzının getirisi olarak çiftçilerin ise cüzam, tüberküloz ve sıtma gibi bulaşıcı hastalıklara karşı daha hassas olduklarını belirtmiştir. Yine Yolun (2012:19-20), tarımsal devrimin bir yerde kalıcı ikamet etmeyi zorunlu hale getirdiğini, bu durumun ise insanların içinde yaşadıkları ekolojik ortamı kirletmesinin de önünü açtığını, tarımın pek çok bakteriyi, virüsü ve mantarı insanların bahçelerinde evlerinde ve köylerinde bir araya getirerek ortak bir hastalık pazarı oluşturduğunu ifade eder.

Yerleşik hayata geçtikten sonra iyice kökleşen topluluklar halinde yaşama durumu içinde bulunulan duruma göre değişkenlik göstermiştir. Avcılık- toplayıcılık dönemine göre daha çok bir arada yaşamaya meyleden insanlar ortak bir dil oluşturmaya başlamışlardır. Kendilerine ait bir kültür yaratmışlardır, gerek çevresel, gerek iklimsel ve doğa koşullarına göre kendilerine habitat oluşturmuşlardır. Yarattıkları yaşam tarzları üzerinde yeni değerler, bilgiler, yaratımlar koymaya devam etmişlerdir. Yaşam koşullarının nispeten düzelmesi, insanların daha kaliteli yaşamak için uğraş içerisine girmeye başlaması sonuçlarını zamanla vermeye başlar. Deneme yanılma yöntemiyle, ihtiyaçtan doğan zorunluluklardan dolayı keşfetme yetisi sonucu hayata dair öğrendiklerinin üzerine bir şeyler koymaya çalışmışlardır. Mesela; güvenlik için barınma sorununu çözdükten sonra yaşam alanlarını daha estetik ve kullanışlı bir hale getirmeye başlamışlar, tarımı, toprağı ekip biçmeyi daha sistemli bir hale getirip zamanla topraktan daha fazla verim almaya başlamışlar artan ihtiyaç dışı fazla ürünün dolaşıma açılması isteğı ve bunun sonucu ticaret her zamankinden daha önemli olmaya başlamıştır. Temel anlamda besin ticareti ilk önce kervanlar aracılığıyla olmuş yetmediğı noktada teknolojik ve bilimsel gelişmelerin sonucunda buharlı makineler, gemiler, trenler vasıtasıyla ulaşım olanakları artmıştır.

İnsan ve gıdanın dolaşımı her şeyde olduğu gibi hem olumlu hem olumsuz durumları da beraberinde getirmiştir. Bir arada olan insanlar birbirlerini kültürel olarak tanımaya başlamışlardır. Bu konu geniş bir skalada olduğu için, temel anlamda birincil ihtiyaç olan beslenme, gıda ve gıda ürünleri, örf ve adetler, dil vb. gibi birçok alandan karşılıklı etkileşim olmuştur. Ama olumlu olduğu kadar olumsuz anlamda da etkisi çok olmuştur. Dolaşıma giren insanla hastalıklar, salgınlar, mikroplar, virüsler de daha geniş alana yayılmışlardır. Veba, kolera, çiçek, sıtma, grip, kızamık, verem gibi insan topluluklarını etkileye binlerce ölümlü sonuçlanan hastalıklar zaman zaman dünya genelinde etkili olmuştur. Tarihe bakıldığında savaşların kazananının; topa tüfeğe, savaş aletlerine sahip olanların değil de çoğu zaman düşmana bulaştıracak mikroba taşıyanların olduğu görülür. Gücü elinde tutmak isteyen hastalığı ve açlığı bir koz olarak kullanmıştır. Beardsworth ve Keil (2011:74), üçüncü dünyanın borç sorunları ve gıdanın; sömürgeci ve sömürge arasındaki mücadelede bir silah olarak kullanıldığını söylerler.

Dünya tarihine bakıldığında; savaş nedenlerinin güç olduğu görülür, aleni olarak savaş nedeni olarak görülme de asıl güç kontrolünün besin üzerinde olduğu anlaşılır. Standage'nin Vegetius'dan aktardığına göre(2017:185)açlığın genellikle bir savaşın yol açabileceğı yıkımdan çok daha büyük bir yıkıma neden olduğunu, kıtlığın kılıçtan daha keskin bir kılıç olduğunu, besin ya da diğer geçim maddelerine duyulan ihtiyaçlarını karşılayamayan orduların, savaş yapılmaksızın mağlup edileceğini belirtmiştir. Görüldüğü gibi zorunlu bir ihtiyaç olan beslenmenin koşulsuz şartsız yerine karşılanması gerekliliğı hayati önemdedir. Savaş ile beslenme karşılıklı birbirini tetiklemiş olup insanlık üzerinde en fazla etkili olan bir durum olmuştur. Toplumun her kesimini etkisi altına alan bu durum sadece yaşandığı an ile sınırlı kalmamıştır. Savaşta hayatını kaybedenler kadar olumsuz yaşam koşullarında kadınlar, çocuklar, yaşlılar gibi toplumun diğer kesimleri de etkilenmişlerdir. Savaş ortamı ya da salgın hastalıklar dönemin de yiyeceğe erişim her zaman çok önemli bir sorun olmuştur. Beslenme yetersizliğı hastalıkları tetiklemiş insanları zayıf düşürerek kitleler halinde ölümlere sebep olmuştur.

Hastalık açlığı, açlık hastalığı tetikleyerek bir kısır döngüye girilen zamanlarda beslenmenin hayati olma özelliğı bir kez daha kendini hatırlatmıştır. Çok da uzak sayılamayacak bir zaman önce İrlanda' da yaşanan patates krizi buna örnek olarak verilebilir. Standage(2017:174), İrlanda'da kıtlık sonucu açlıktan ölen ya da kıtlığın hemen sonrasında ortaya çıkan hastalıklardan kırılan insan sayısının bir milyon civarında olduğunu söyler. Beslenme yetersizliğı hastalığa davetiye çıkararak, hastalık esnasında yetersiz beslenme vücut direncini düşürerek, karşılıklı paslaşarak aynı sonuca varmışlardır.

Beslenmenin bütün her şeyin temelinde olması ve bunun aynı odakta kalıp zamana göre şekillenmesi bilinen bir gerçektir. İnsanlık tarihinin başlangıcından bu yana yeme-içme olmadan hayatı idame ettirememenin imkânsızlığı, insan ve toplum yaşamında bir çok davranışın temeli olmuştur. Öncelik yeme-içme; bunu nasıl daha iyi duruma getirme çabası tarımsal devrime, bunun sonucu artık ürün kavramı ticareti ve gıdanın meta olmasına, metanın büyümesine kapılan gücün hâkimiyeti gıda üzerinde

şekillendirmesine sebep olmuştur. Bu hâkimiyeti sağlama noktasında teknolojik gelişmeler ile yaşanan sanayi devrimi; hazır, katkı maddeleri olan, ambalajlı, işlenmiş gıdaların dünya genelinde dolaşıma girmesine sebep olmuştur. Yaşanan gelişmeler beslenmenin (her zamankinden daha fazla) sadece fizyolojik bir ihtiyaç olmadığını gün yüzüne çıkardı. Beslenme artık modern bir dünyanın getirisi, olup modern dünyaya ayak uydurma basamak olarak kullanılmaya başladı. Uğruna onca savaşlar yapıldığı, sadece açlığın birçok toplumu dize getirmiş olduğu gerçeği yerini günümüzde hazır yemeklerle, fast food zincirlerinde yemek yeme alışkanlığının başlıca sosyal aktivite olmasına, internet aracılığı ile yediği yemekleri paylaşma akımına, evde yemek yapmak yerine dışardan yemek sipariş verme olgusuna dönüşmüştür.

Sosyal yaşamın değişmesi yemek yeme alışkanlıklarını da değiştirmiştir. Aile bireylerinin evde aynı sofrada oturarak birlikte yemek yemesi eskisi kadar mümkün olmamaktadır. Ailelerin haftanın belirli günlerinde dışarıda yemek yemeye başlaması, üstelik bunu sosyalleşme aracı olarak kullanması yeme-içme tarihinin hiç olmadığı kadar dönüştüğünün göstergesidir ve bu durum insanların normalleştirdiklerinin farkına varamaması olarak karşımıza çıkmaktadır. Yemek yeme; fizyolojik olarak beslenme, psikolojik olarak yemek yerken haz alma, mutluluk duyma, kendini iyi hissetme, sosyolojik olarak sosyalleşmek, statü göstergesi, kültür aktarımı, ekonomik olarak ticari akışkanlığı sağlanmak gibi önemli bir rol de oynar. Bu durumda yeme – içme bir bütün olarak değerlendirildiğinde yaşamın tam merkezinde yer alır. İnsan, savaşta da, hastalıkta da, mutlu ya da mutsuz anlarında da beslenmek zorundadır sadece bunun hangi koşullarda yapıldığı belirleyici olabilmektedir. Bu noktada psikolojik ve sosyolojik durumlar bu eylemin hangi şartlar altında yapıldığı konusunda bilgiler verir.

Bu çalışmanın yapılma amacı pandemi olan coronavirus kaynaklı yeni bir salgın hastalığın Gaziantep özelinde beslenme, sosyolojik ve psikolojik olarak etkilerinin hastalığın ülkemizde ilk vakanın görülme tarihi olan 11 Mart 2020 tarihinden sonraki olan süreçte insanların ilk tepkilerini anlamaya yöneliktir. Çalışmanın yapıldığı Gaziantep'in Gastronomi anlamında dünya genelinde önemli bir merkez olması nedeniyle burada yaşayan geleneksel olarak bu durumu canlı tutması ve kent genelinde yeme- içme alışkanlıklarının bir kültürel anlamda önemini hala canlı tutması ve yeme- içmenin, damak zevkinin peşinden gitmenin burada yaşayan insanlar için hayatın merkezinde olması ayrı bir önem arz etmektedir. Görüşme yapılan kişiler rastgele, sosyo-ekonomik, eğitim, cinsiyet durumlarına göre gruplandırılmaya çalışılmıştır.

3.BULGULAR VE YORUM

Çin'in Wuhan kentinden 31 Aralık 2019 tarihinde ilk defa Covid-19 hastalığının görüldüğünü duyurulmasının ardından dünya genelinde yayılmaya başlayan salgın şüphesiz uzun zamandan beri dünyanın görmeye alışkın olmadığı türden bir salgın olmuştur. Dünya genelinde genellikle üçüncü dünya ülkeleri diye tabir edilen ülkelere, ekonomik ve politik yetersizliklerden kaynaklanan sosyo-ekonomik olarak oldukça geri düzeyde kalan Afrika ve bazı Orta Doğu ülkelerinde görülen salgın hastalıklar elbette görülmüştür. Dünyanın geri kalanının; özellikle gelişmişlik düzeyi ile örnek gösterilen Avrupa ülkeleri ve Amerika'nın onlarca ölüme neden olan salgın hastalıklar ve yetersiz beslenmeden kaynaklı özellikle çocuk ölümlerini çoğu zaman görmezden geldiği bilinmektedir. Ancak yaklaşık beş ay önce ortaya çıkan bölgesel düzeyde, genellikle mikro düzeyde görülen salgın hastalık çok kısa sürede tüm dünya genelinde yayılmıştır. Bu kez gelişmişlik düzeylerine bakmaksızın tüm dünya insanlarını etkilemiştir. Kısa sürede salgının merkezi Avrupa olmuştur. Bakıldığında dünya genelinde vakanın görülmediği bir yer kalmamıştır. Epidemiy denilen geniş alan yayılan bu salgın hastalık, toplumların alışagelmış oldukları rutinlerin dışına çıkmalarına neden olmuştur.

Ülkemiz açısından da vakanın ilk ilan edilme tarihi olan 11 Mart tarihinden itibaren hızlı bir biçimde önlemler alınmaya başlanmıştır. Bu çalışmanın amacı olan bu süreçte insanların ilk tepkileri, rutin dışı, olağanüstü bir durumda hastalık ve beslenme davranışlarında arasında ilişkinin değişkenlik düzeyinin kısa vadede anlaşılması olup; 11 Mart ve 11 Mayıs tarihleri arasında, sosyo-ekonomik, cinsiyet ve eğitim durumuna göre rastgele seçilen yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile üç kadın üç erkek ile yapılan görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Yapılan görüşmenin amacı kişilere anlatılmış, kişisel verilerinin güvenliği konusunda gerekli bilgilendirme yapılmıştır. Çalışmanın yapıldığı Gaziantep kenti; Unesco tarafından Gastronomi Kenti unvanı verilen bir ildir. Bilindiği üzere kent genelinde yemek yapmanın, yemek yemenin bir yaşam tarzı olduğu, yemek kültürünün toplumsal dokuda çok önemli bir yer tuttuğu bilinmektedir. Bu

denli yeme-içme ile ilgili bir toplumun salgın hastalık sürecinde birincil ihtiyaç olan beslenme kavramına ilişkin davranış değişikliklerinin ne ölçüde olduğu anlaşılmıştır.

Buna göre ekte görüşmelerin tamamına yer verilmiştir. Yapılan görüşmeler sonucunda; gerek yüz yüze yapılan görüşmeler neticesinde, gerekse şahsımın, kamu görevlisi olarak görev yaptığım Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nda sosyolog unvanı ile çalışmamdan dolayı süreci yakinen izleme olanağına erişmiş bulunmaktayım. Vakanın görüldüğünün ilan edildiği 11 Mart tarihi itibarıyla insanlarda; ilk olarak Türkiye'ye diğer ülkelere göre daha geç tarihlerde gelmesi nedeniyle çok fazla yayılmaz görüşünün hâkim olduğu anlaşılmıştır. Geçen süreçte adım adım tedbirlerin arttırılması, kısıtlamaların getirilmeye başlanması ve tüm Türkiye genelinde vakaların görülmeye başlanması insanları tedirgin etmeye başlamıştır. Yaşadıkları yere hastalığın gelme olasılığını düşük gören insanların tavırları, artan vaka sayıları ve alınan tedbirlerin sıkı olması nedeniyle değişmeye başlamıştır. Toplumsal olarak dahil olunan duruma göre ev hanımları; daha fazla hijyen ve hastalık nedeniyle her zamankinden fazla mutfakta vakit geçirmeye başlamışlardır. Hastalık nedeniyle herkes kendi şartlarında, ellerinden geldiği kadar bağışıklık sistemini güçlü tutmaya yönelik çaba göstermiştir. Evde geçirilen zamanda daha fazla yemek yapma ve yemek yeme ihtiyacı, mutfakta normalden daha fazla vakit geçirilmeye başlanmıştır. Çalışan kesim için, dışarıda yemek yeme olayına mesafeli davranmaya yönelik bir tutum geliştirilmiştir. Çalışmak zorunda olursa dahi her yerden yemek yenilmesinden de temiz olduğu bilinen, güvenilir olduğu düşünülen yerlerde yemek yemeye özen gösterdikleri ifade edilmiştir. Salgın hastalık öncesinde dışarıda yemek yeme olayına da bakış açısının değiştiği görülmektedir. Görüşülen kişiler çocuklarına dışarıda yemek yedirmeyi bırakmayı ya da azaltmayı, kısıtlamayı düşündüklerini belirtmişlerdir. Duruma ilk tepki olarak verilmesi nedeniyle bu davranışın ne derece uygulanacağı zaman içerisinde normalleşme süreci başladığında anlaşılacaktır. Sosyal izolasyon sürecinde yemek yeme düzenlerinde değişiklik olumlu ve olumsuz olarak düzeyde görülmektedir.

Evde kalınan süreçte sık sık yemek yenilmesi beslenme bozukluğuna neden olabileceği gibi fast-food gibi hazır yemeklerin evlere girmesini ya da aile hayatlarına girmesinin oldukça azalması sonucunda, ailelerin fast-foodları, dışarıda olan hazır yemeklere mesafeli davranma eğilimi göstermesi durumun olumlu bir sonucu olarak görülmüştür. Hayatta kalma içgüdüsünün ne denli olduğu bu süreçte ve bu durumun öncelikli olarak beslenme ile ilişkilendirilmesi anlaşılmaktadır. Ülkemizde ilk kez sokağa çıkma yasağının ilan edildiği 10 Nisan tarihi genel anlamda toplum psikolojisi açısından kırılma noktası olmuştur. Toplumsal hafıza ya da bilinç olarak geçmişte yaşanan toplumsal travmaların, önemli olayların izdüşümü olarak karşımıza çıkmaktadır. Ülkemiz açısından çok da uzak zamanda yaşanmayan Kurtuluş Savaşı, 2. Dünya savaşı sonucunda toplumsal hafızada oluşturulan, beslenme yetersizliğinden kaynaklanan kıtlık bilinci farklı bir versiyondan meydana çıkmıştır. 10 Nisan da ilan edilen yasak ile çok kısa sürede insanların marketleri ve fırınları yağmalar düzeyde bir refleksle yiyecek ve ekmek alma davranışı sergilemesi bu salgın hastalık sonucu hayatta kalmak içgüdüsüyle güvenlik ihtiyacını hiçe sayıp beslenme ihtiyacını öne çıkarmıştır. Kıtlık bilinci, hemen hemen tüm sosyo ekonomik düzeyde olan insanların ortak bir tepkisi olmuştur.

Bundan sonra hiçbir şeyin eskisi gibi olmayacağı konusunda çoğunluğun görüşü aynı doğrultudadır. Kısa vadede tepkilerin anlaşılmaya çalışılması nedeniyle görüşmecilerin belirtmiş oldukları dışarıda yemek yemeye bir süre mesafeli olmayı düşüncesi, hastalık riskinin tamamen yok olması sonucunda bu kararın ne denli uygulanacağı kestirilememektedir. Beslenme alışkanlıklarının, her zamankinden fazla dikkat ettikleri hijyen kurallarını tehlike geçtikten sonra davranış olarak sürdürüp sürdürmeyecekleri, sürecin içerisinde bir bilinmez olarak kalmaktadır. Yaşanılan salgın hastalık olayının hayatların merkezinde yer alması nedeniyle dürtüsel olarak insanın kendini koruması güdüsüyle hareket etmesi doğal bir davranıştır. Sosyolojik olarak her ne kadar toplumların ait oldukları kesimlere göre yani sosyo- ekonomik, eğitim, cinsiyet, yaşanılan çevre vb. birçok etmenin belirleyici olduğu durumların değişkenlik göstermesine rağmen ana ilke olarak beslenme ihtiyacı hayati önem arz etmektedir. Ani bir refleksle, durumu iyi olan kişi de kötü olan kişi de aynı güdüyle market ve fırınlara akın etmiştir.

Hastalık nedeniyle yaşanan hayatını kaybetme düşüncesi, bu süreçte azami düzeyde kendine dikkat etme düşüncesi ilk olarak beslenme ile hayatını devam ettireceğinin bilinmesi, bunu yaparken eskisi gibi davranmanın ötelenmesi tamamen güvenli alanda yani herkesin kendi yaşam alanı olan evlerine çekilmesi, beslenme açısından dışarı ile mümkün olduğu kadarıyla temasın kesilmesine neden olmuştur. İnsanların, bu süreçte odaklarını hastalık kapmamaya ve beslenmeye verdikleri görülmektedir. Tepki olarak her zamankinden fazla beslenmenin kendilerini hayatta tutacağına inanmaları ve bu nedenle belki de daha önce



sorgulamadıkları sağlıklı beslenme alışkanlıklarını da fark etmeye başladıkları sağlık ve beslenmenin ne denli önemli olduğunu anlamaya başladıkları görülmüştür.

İnsanların bu olağanüstü sayılabilecek bu durumda verdikleri ilk tepkilerden anlaşıldığı üzere yapılan günlük hayatın rutinlerinin zorunlu olarak değiştiği, bu tepkilerin kendini ilk olarak hastalıktan dolayı hayatını riskli olarak görmesi nedeniyle değişen psikolojik durumun kaygı düzeyini arttırdığı, bunun ise yeme içme davranışlarına yansıdığı, doğal anlamda olumlu ve olumsuz anlamda getirilerinin olduğu, süreç içerisinde normalleşme sürecinde izlenecek yol ile yeni oluşturulacak davranış kalıplarının sürdürülüp sürdürülmeyeceği netlik kazanacaktır.

EK- GÖRÜŞMELER

Yüz yüze görüşme tekniği ile yarı yapılandırılmış açık uçlu toplam 8 soru görüşme yapılan kişilere sorulmuştur. Görüşme yapılan kişiler sosyo-ekonomik durumlarına, yaşlarına, cinsiyetlerine, eğitim durumlarına göre farklı kişilerden seçilmiştir. Görüşme yapılan kişilere araştırmanın amacı açıklanmış olup kişisel bilgilerinin araştırmaya yansıtılmayacağı sadece verdiği cevapların çalışmada kullanılacağı ifade edilmiştir. Bu nedenle görüşme yapılan kişilere K-1, K-2 vs. kod ismi verilerek kağıda aktarılmıştır.

K-1 kodlu katılımcı; kadın, 41 yaşında, evli, iki çocuk annesi, lise mezunu, ev hanımıdır.

1-İçinde bulunduğumuz salgın hastalık sürecinde beslenme alışkanlıklarınızda değişiklik oldu mu?

K-1: *“Evet oldu, daha planlı programlıydı şimdi tatil gibi öğle yemeği ile kahvaltı birleşti, çocukların okuluna göre davranıyordum şimdi sürekli yemek yiyoruz. Kötü oldu bu durum insan bilinmezlik içinde, sürekli erkek evde çocuklar evde planım değişti bence bu kötü oldu”*.

2- Kendinizi kıtlık zamanında gibi hissettiniz mi?

K-1: *“Evet hissettim. Erzak depolama psikolojisi, acaba bulamam mı diye daha fazla almaya yöneldim. Normal haftalık alışveriş ile yer değişti bir aylık alışverişi bir haftada yaptım”*.

3-Dışarıda yemek yeme durumuna bakış açınız değişti mi? Değişecek mi?

K-1: *“Evet şu an değişti. Eş evde olduğundan evde yeniliyor normalde çocuk, okul, eş işte olduğu için evde yemek yeme aklıma gelmiyordu şimdi sürekli yemek yeniliyor. Normalde ev hanımı olduğum için ev yemekleri yapıyorum ama haftada bir çocuklar dışarda yiyorlardı”*.

-Peki salgın süreci geçtikten sonra çocuklara dışarıda yemek yedirecek misiniz?

K-1: *“Tereddütlüyüm, mikrop bulaşabilir korkusu var kesin bir şey diyemem zamanı gelince değerlendirebilirim”*.

4-Salgın açısından beslenme alışkanlıklarınızda ne gibi değişiklikler oldu?

K-1: *“Evde öğünlerin sayısı değişti, bağımsızlık güçlendirici, daha sağlıklı yemekler yapmaya önem vermeye başladım. Sebze gibi, protein gibi sağlığa iyi gelen yiyecekler tüketmeye çalışıyorum”*.

5-Bu süreç geçtiği zaman hayatınızda beslenme açısından ne gibi değişiklikler olacağını düşünüyorsunuz?

K-1: *“Daha bir dengeli beslenmeye çalışıyoruz dikkat ederiz diye düşünüyorum, şu an evde sürekli buzdolabına saldırıyorum ama salgından sonra daha az beslenmeye dikkat etmeyi düşünüyorum”*.

-Sağlıklı yemekler yapmaya devam eder misiniz?

K-1: *“Sağlıklı yemekler yapma alışkanlık haline geldi ama öğün sayısını azaltırım”*.

6-Hastalığa bakış açınız değişti mi?

K-1: *“Evet bizim önemsemediğimiz küçük bir şeylerin önemli olduğunu daha iyi anladım. Daha dikkatli olurum sanırım, el yıkama alışkanlığı devam eder gibi görünüyor”*.

7-Kaygı düzeyinizin ilk defa ne zaman arttığını fark ettiniz?

K-1: *“Virüsten vaka sayısı ve ölümler artıp tatil olunca kaygı arttı”*.

-Psikolojinizde değişiklik oldu mu?

K-1: “Psikoloji çok kötü evde sürekli hizmet etmek mecburiyetindeyim evde birilerini mutlu etmek zorundaymışım gibi hissettiriyor. Kendimi temizlik ve yemek yapan robot gibi hissediyorum bu da bana daha çok kaygı veriyor”.

8-Sizce her şey eskisi gibi olacak mı?

K-1: “İnşallah normal hayata dönersek eskisi gibi olacağına inanıyorum, Hastalık süresinde çocuklara daha sağlıklı beslenme alıştırdım mesela normalde haftada bir falan dışarıda yemek yiyorlardı hamburger, pizza, hazır yemek gibi fast food tüketmeyi seviyorlardı evde kalınan süreçte bunları tüketmediler bundan sonra da fast food gıdaları çocuklarıma yedirmeyi düşünmüyorum”.

K-2 kodlu katılımcı, erkek, evli, bir çocuk babası, 30 yaşında, üniversite mezunu, işletmeci.

2-İçinde bulunduğumuz salgın hastalık sürecinde beslenme alışkanlıklarınızda değişiklik oldu mu?

K-2: “Evet, evde kalındığından, uyku düzeni bozulduğundan öğünlerin yeri değişti, öğle yemeği yok oldu, hastalık sebebiyle bağışıklığı güçlendirici yiyecekler yemeye gayret etmeye başladım”.

2- Kendinizi kıtlık zamanında gibi hissettiniz mi?

K-2: “Hissetmedim ama geçmiş ile empati kurmaya çalıştım. Kıtlık zamanında nasıl mücadele edilir diye düşündüm, öyle bir şey olsa nasıl davranırdım diye düşündüm”.

3- Dışarıda yemek yeme durumuna bakış açınız değişti mi? Değişecek mi?

K-2: “Tabi ki değişti. Asgari düzeyde yememeye özen göstereceğim. Mümkün olduğu kadar dışarıda yemek yememeye çalışırım”.

4- Salgın açısından beslenme alışkanlıklarınızda ne gibi değişiklikler oldu?

K-2: “Vitamin ve kolajen değeri yüksek besinleri tercih etmeye başladım. Evde kalınan süreçte düzenin değişmesine istinaden öğün atlamalar, düzensiz saatte beslenmeler de arttı ama”.

5- Bu süreç geçtiği zaman hayatınızda beslenme açısından ne gibi değişiklikler olacağını düşünüyorsunuz?

K-2: “Ürün alırken seçerek daha sağlıklı ve hijyenik olup olmadığına daha çok dikkat edeceğim sadece güvendiğim ve emin olduğum mekanları tercih edeceğim”.

6- Hastalığa bakış açınız değişti mi?

K-2: “ Tabi değişti, artık her an hasta olabilirim korkusu oluştu”.

7- Kaygı düzeyinizin ilk defa ne zaman arttığını fark ettiniz?

K-2: “ Evde karantinaya girdiğimden beri kaygı ve endişem arttı vakaların artmasıyla bu durum daha da derinleşti”.

8- Sizce her şey eskisi gibi olacak mı?

K-2: “Sanırım artık eskisi gibi olmayacak, maddi boyutları en az bir iki yıl etkisini gösterecek, ruhsal travması ise dünyayı uzun süre etkisi altına alacak diye düşünüyorum”.

K-3 kodlu kişi, kadın, bekâr, üç çocuk annesi, ortaokul mezunu, ev hanımı.

1-İçinde bulunduğumuz salgın hastalık sürecinde beslenme alışkanlıklarınızda değişiklik oldu mu?

K-3:” Olmadı, aynı şeyleri yemeye devam ettik, zaten yemekleri evde yapıyordum, o yüzden bizde bir şey değişmedi”.

2- Kendinizi kıtlık zamanında gibi hissettiniz mi?

K-3: “Hissettim, en basitinden bir kolonya bile karaborsaya düştü, insanlar aç kalacaklar gibi davrandıkları için kıtlık zamanı gibi oldu biraz”.

3- Dışarıda yemek yeme durumuna bakış açınız değişti mi? Değişecek mi?

K-3: “ Dışarıda yemek yeme gibi bir durumumuz zaten yoktu. Şu an imkân olsa bile zaten yaptığımız bir şey olmazdı. Sağlıksız olduğu için de dışarıda yemek yemeye temkinliydim. Zaten çocuklar hassas oluyor sağlık açısından da olumlu bulmuyorum ev yemekleri daha iyi”.

4- Salgın açısından beslenme alışkanlıklarınızda ne gibi değişiklikler oldu?

K-3: “ *Daha dikkat etmeye başladım. Meyve sebze için daha dikkatli tkiyorum. Dışarıda yemek yeme olayı fazla olmadığı için zor olmadı, beslenme alışkanlığımızda çok fazla bir değişiklik olmadı*”.

5- Bu süreç geçtiği zaman hayatınızda beslenme açısından ne gibi değişiklikler olacağını düşünüyorsunuz?

K-3: “ *Sanmıyorum hayır, hijyen açısından dikkat ederim meyve sebze yıkarken falan, onun dışında fark olmaz*”.

6- Hastalığa bakış açınız değişti mi?

K-3: “ *Daha titiz davranmaya başladım, çocuklar konusunda özellikle her zamankinden daha fazla dikkat ediyorum dezenfektasyon önemli oldu daha çok*”.

7- Kaygı düzeyinizin ilk defa ne zaman arttığını fark ettiniz?

K-3: “ *Olay Türkiye’ye geldiğinde kaygı hissettim, vakalar ve ölümler olunca daha fazla endişelendim*”.

8- Sizce her şey eskisi gibi olacak mı?

K-3: “*Düzeleceğine dair bir umut var. Hastalık riskinin azalması korkmadan, hastalık kapar mıyız kaygısı olmadan yaşamı devam ettirmek daha iyi*”.

K-4 kodlu kişi, erkek, evli, üç çocuk babası, ortaokul mezunu, işçi.

1-İçinde bulunduğumuz salgın hastalık sürecinde beslenme alışkanlıklarınızda değişiklik oldu mu?

K-4: “ *Yok olmadı aynı. Çalışmaya devam ettiğim için düzenimde bir değişiklik olmadı, sigarayı bıraktım sadece bu hastalık döneminde, düzen değişmedi, ama biraz daha dikkat etmeye başladım*”.

2- Kendinizi kıtlık zamanında gibi hissettiniz mi?

K-4: “*Hissetmedim, panik yapmadım, alışverişimi düzenli yaptığım için fazlasına gerek duymadım*”.

3- Dışarıda yemek yeme durumuna bakış açınız değişti mi? Değişecek mi?

K-4: “*Daha önce de yemiyordum çocuklarıma da yedirmediğim için çocuklarıma da yedirmiyorum çok az yaptığım bir şeydi zaten dışarıda yemek yemek, çocuklar istemelerine rağmen sağlıklı bulduğum için yedirmezdim, döner, tavuk şiş, kebab, dondurma gibi yiyecekler isterler genelde dışarıya çıkardığım zaman da güvendiğim, temiz olan yerden alırım*”.

4- Salgın açısından beslenme alışkanlıklarınızda ne gibi değişiklikler oldu?

K-4: “ *Biraz daha dikkat etmeye başladım. Başkalarından yemek yemem zaten eşimin ve kendimin yaptığı yemekleri tüketirim, temiz bildiğim kişilerin yemeğini yedim zaten önceden de şimdi de daha dikkat ediyorum*”.

5- Bu süreç geçtiği zaman hayatınızda beslenme açısından ne gibi değişiklikler olacağını düşünüyorsunuz?

K-4: “*Dikkat ettiğim için sorun olmuyor ama yine de tedbiri elden bırakmam. Dikkat etmeye devam ederim, alışkanlık oldu sayılır*”.

6- Hastalığa bakış açınız değişti mi?

K-4: “*Değişti, virüs insanları çok değiştirdi*”.

-Nasıl değiştirdi?

K-4: “ *Bakış açısı olarak değişti, acaba bu kişi virüslü mü hastalıklı mı diye düşünmeye başladılar, hastalık korkusuyla birbirinden kaçan insanlar oldu, hastalık korkusu insan ilişkilerini etkiledi, insanlar tedirgin oldu*”.

7- Kaygı düzeyinizin ilk defa ne zaman arttığını fark ettiniz?

K-4: “*Hastalık Türkiye’ye geldiğinde kaygılandım, Türkiye’de ilk vakayı duyduğumda endişelendim*”.

8- Sizce her şey eskisi gibi olacak mı?

K-4: “Daha güzel olacak, insanlar temizliği daha iyi anladı, daha çok dikkat edecekler yediklerine içtiklerine, tükettiklerini yıkamadan tüketmeyecek, akıllarının bir köşesinde bu süreç kalacak daha tedbirli olacak insanlar”.

K-5 kodlu kişi, erkek, bekâr, 32 yaşında, lise mezunu, çalışıyor.

1-İçinde bulunduğumuz salgın hastalık sürecinde beslenme alışkanlıklarınızda değişiklik oldu mu?

K-5: “ Kahvaltı ya da öğle yemeğini dışarıda yemeği tercih eden birisiydim yani farklı farklı yerlere giderdim ama artık o şekilde düşünemiyorum. Zaten kapalı seçenek olarak paket servisi var öyle alınıyor. Şu durumda öğle yemeği yemiyorum ya da evden çıkmadan biraz geç kahvaltı yapıyorum, öğünü geciktiriyorum öğle yemeği yememeye başladım. Her şey alışmaya bağlı alıştıktan sonra kolay oluyor. Arkadaşlarla görüşemiyorum sadece çay bile içemiyoruz, insan ilişkileri de aksadı salgından sonra eskisi gibi olabilir miyiz bilmiyorum”.

2- Kendinizi kıtlık zamanında gibi hissettiniz mi?

K-5: “Açıkçası geçtiğimiz günlerde yakın zamanda ilan edilen gece geç saatte olan sokağa çıkma yasağı beni rahatsız etti. Herkes marketlere koştu, ekmek fırınlarına koştu gidip illa bir şeyler almaya çalıştı. Hiçbir şekilde ürün yok ya da herkes aynı ürüne odaklanmış, açıkçası kendimi kıtlıkta hissettim artık hep mi böyle olacak diye kendime sorduğumda rahatsız oldum. Bende etkilendim gittim kendime 4-5 kg un aldım”.

3- Dışarıda yemek yeme durumuna bakış açınız değişti mi? Değişecek mi?

K-5: “ Alıştım gerçekten alıştım. Dışarıya çıktığım zaman nerede yemek yeme düşüncesi benden kalktı çünkü yasak ya da o işletmelerin servisi yok yani bundan sonra salgın bittikten sonra belki fikrim aynı kalabilir çünkü hiçbir şekilde esneklik yapamayacağım belki”.

4- Salgın açısından beslenme alışkanlıklarınızda ne gibi değişiklikler oldu?

K-5: “Yemek ayırımı yapmamaya başladım, o gün neyi yapabiliyorsa, hangisi o an uygunsa en çabuk olabiliyorsa onu tercih etmeye başladım. Önemli olan bir şeyler yemiş olmam seçici değilim artık, zaten önceden de çok seçici değildim bundan sonra da olmam çünkü insanlar bazı şeyleri kaybettiğinde değerini daha iyi anlıyorlar”.

5- Bu süreç geçtiği zaman hayatınızda beslenme açısından ne gibi değişiklikler olacağını düşünüyorsunuz?

K-5: “İnşallah en kısa zamanda geçer, öğünleri düşünmeden hangisi benim için uygunsa onu tercih edeceğim. Bu süreç seçmeyi değil de yetinmeyi öğretiyor bundan dolayı seçici olamam, alıştım da zaten süreç bizi buna yöneltti”.

6- Hastalığa bakış açınız değişti mi?

K-5: “ İlk zamanlarda dikkate almadığımı itiraf etmem lazım. Sonuçta virüs, salgın ülkemize uzak yerde diye düşündüm ama yayılınca korkmadım değil ülkemize gelince yine uzak diye düşündüm ama burada da olduğunu duyunca yakınlaştıkça öğrendim ki hiçbir hastalık insana uğramayacak diye bir garanti yok, bana olmaz dememek lazım. Alınan önlemler maske, dezenfektasyon, sosyal mesafe vb. bunlara ilk başlarda bunlar diyen insanlardan birisiydim. Sonra bende dikkat etmeye başladım, hastalık kapmayacağının garantisi olmuyormuş”.

7- Kaygı düzeyinizin ilk defa ne zaman arttığını fark ettiniz?

K-5: “Bu hastalığın ülkemize gelmesi bende ayrı bir tedirginlik uyandırdı. Buraya gelmesi daha bir korkuttu anladım ki bu salgın çaresi olmayan bir rahatsızlık ciddiye alınması lazım, ölümler oluyor, yasaklar var, yaşlılar ve çocuklar için sokağa çıkma yasağında anladım ki durum vahim ciddi”.

8- Sizce her şey eskisi gibi olacak mı?

K-5: “Benim için her şey eskisi gibi olmayacak. Çünkü insanlar bir şeylere alışıyor. İnsanlarla eskisi gibi sarılıp tokalaşabilecek miyiz, beraber yan yana seyahat edebilecek miyiz vb. bunları sorguluyorum sanırım biraz zaman alacak insanlar ruhen, fiziken psikolojik olarak bu olayın merkezinde alışkanlıklarından kolay vazgeçeceklerini sanmıyorum. İnsanlar bazı şeylerin değerini çok daha iyi anlıyor. İnsanlar şu an kabuğuna çekilmiş durumda biraz zaman lazım bence”.

K-6 kodlu kişi, kadın, 41 yaşında, evli, iki çocuk annesi, üniversite mezunu, çalışıyor.

1-İçinde bulunduğumuz salgın hastalık sürecinde beslenme alışkanlıklarınızda değişiklik oldu mu?

K-6: “ *Tabi oldu. Çiğ gıdaya karşı tepki oluştu, alınan ürünleri ciddi anlamda temizlendi, her ürünü almamaya çalıştık. Bağışıklık sistemini güçlensin diye her şeyi almamaya çalıştım. Ek olarak vitamine başladım, kendimi iyi hissetmediğim zaman vitamine başlamıştım. Su tüketimini arttırdım. Sağlığa iyi gelen şeyleri denemeye başladım. Daha çok protein ve vitaminli gıdalar tüketmeye başladık.*”

2- Kendinizi kıtlık zamanında gibi hissettiniz mi?

K-2: “ *Şöyle oluştu o psikoloji. Ben insanları tenkit ediyordum ilk başlarda insanların markete koşmasını eleştirmiştım. Sonra sokağa çıkma yasağında ilk defa eksikliğini hissettim. Hazırlıksız yakalandım, yasak bitince ilk ekmek fırınına koştum fazladan ekmek alıp buzluga attım. Erzak kısmının abartmadan tedarik ettim. Bu süreçte alışkanlık oldu ekmek ve erzak stoklamaya başladım ama abartmadan yapıyorum. Demek ki oluyormuş böyle bir süreç yaşayacağım aklıma gelmezdi.*”

3- Dışarıda yemek yeme durumuna bakış açınız değişti mi? Değişecek mi?

K-6: “ *Kesinlikle şimdi şöyle bundan sonra bildiğim yerleri tercih edeceğim. Yeni arayışa geçmemeye çalışırım, garsonlar temiz mi? maskeleri var mı? Mekân temiz mi? Mekânın yemeklerine bakarım, güvendiğim yerleri tercih ederim, ama uzun bir süre dışarda yemek yiyebileceğimi sanmıyorum. Çok mecbur kalmadıkça çıkmam sanırım.*”

4- Salgın açısından beslenme alışkanlıklarınızda ne gibi değişiklikler oldu?

K-6: “ *Çocukları hazır ve işlenmiş gıdalardan uzak tutmaya başladım. Çalıştığım için fresh gıdalar alıyordum ama artık yapmıyordum artık her şeyi kendim yapmaya başladım. Dışarıdan yemek siparişi veriyordum artık vermiyorum güvenmiyorum daha önce bunları düşünmüyorduk. Bu süreçte her şey değişti.*”

5- Bu süreç geçtiği zaman hayatınızda beslenme açısından ne gibi değişiklikler olacağını düşünüyorsunuz?

K-6: “ *Bu süreçten sonra oluşan alışkanlığı sürdürmeyi düşünüyorum. Daha doğal beslenmeye devam ederim. Bağışıklık sistemini güçlendirmenin önemini fark ettim. Dışarıdan yemek siparişi veren bir insandım ama artık bu süreçte evde kendim yapmayı düşünürüm.*”

6- Hastalığa bakış açınız değişti mi?

K-6: “ *Evet insanları potansiyel risk altında olduğunu düşünüyorum. Herkesin sağlıklı olması gerek birisi hasta olursa diğerini de hasta edebiliyor. Alınan tedbirler hem kendimiz hem başkaları için önemli. Artık bir hastalıktan insanın sonunun gelebileceğini gördüm. Küçük, büyük, yaşlı genç demeden herkesi etkileyebiliyor bunu öğrendim. Şu an içinde yaşadığın kıymetli olduğunu fark ettim. Hastalığı çok daha ciddiye almaya başladım. Zincir gibi herkes iyi olmalı. Hastalık toplum içinde önemli onu fark ettim.*”

7- Kaygı düzeyinizin ilk defa ne zaman arttığını fark ettiniz?

K-6: “*Çok yakından haberleri takip ediyordum ama ciddiye almadım. Vaka ve ölüm sayılarının artmasından sonra ilk defa kaygılandım. Ölümler ve vakaların pik yapması bendeki kaygıyı da arttırdı. Çocuklar için ekonomi için kaygılandım. Panik olup bankaya koştüğümü hatırlıyorum öyle bir psikolojiye girdim ki her yer kapanırsa ne yaparım diye düşündüm ama sonra yavaş yavaş alışmaya başladım.*”

8- Sizce her şey eskisi gibi olacak mı?

K-6: “ *Yok hayır, her bir alanda olmayacak. Eskisi gibi insanlar uzun süre dışarı ile olan mesafeyi koyacaklar eskisi gibi sarılmalar, yakın temaslar olmayacak, uzun bir süreç olacağını tahmin ediyorum. Risk tamamen geçmeden hemen eskisi gibi olacağını sanmıyorum. Bir süre daha dikkat edilir, kimin taşıyıcı olup olmadığı bilinmiyor. Hayatta her alanda değişiklikler olacak.*”

KAYNAKÇA

Aydın E.(2005). Tarihsel ve Güncel Yönden Tıp Etiği. Erdem Dergisi, cilt 15, sayı 44, sy. 83-102.

Beardsworth A. ve Keil T. (2011). Yemek ve Toplum Çalışmasına Bir Davet Yemek Sosyolojisi. (çev. Abdülbaki Dede). Phoenix Yayınevi. Ankara.



- Bingöl O.(2017). Sosyolojik Reçetelerde Sağlık. Kaygı Uludağ Üniversitesi, Fen- Edebiyat Fakültesi, Felsefe Dergisi Sayı 28 Bahar 2017 sy. 159-172.
- Demirel M.(2019). Eskiçağ Ön Asya Toplumlarında Görülen Salgın Hastalıklar. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.Ankara.
- Ece E. ve Özer İ. (2018)Eski Anadolu Toplumlarında Beslenme Alışkanlıkları. Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi, Cilt 2, Sayı Ek 1, s.308-323.
- Kaplan Y. ve Yurdugül S. (2018). Evrimsel Gastronomi. Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi, Cilt 2, Sayı Ek 1, s.582-588.
- Kılıç O. (2004). Genel Hatlarıyla Dünya’da ve Osmanlı Devleti’nde Salgın Hastalıklar. Orta Doğu Araştırma Merkezi Yayınları No:6 Tarih Şubesi Yayınlar No: 5. Elazığ.
- Kocatepe D. ve Turan H. (2012). Su Ürünleri Alerjisi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 3(2) s. 46-51.
- Özüşen B. ve Yıldız Z.(2012). Buzul Çağın’dan İlk Çağ’a Tüketimin Tarihi. Süleyman Demirel Üniversitesi, Vizyoner Dergisi, Cilt 4, Sayı 7, s.1-16.
- Standage T.(2017). İnsanlığın Yeme Tarihi. (çev.Gencer Çakır) Maya Kitap, İstanbul.
- Yolun M. (2012). İspanyol Gribinin Dünya ve Osmanlı Devleti üzerindeki Etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Adıyaman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adıyaman.
- Yücel B. ve Görmez A. (2019). Sars-Corona Virüsüne Genel Bakış. Türkiye Teknoloji ve Uygulamalı Bilimler Dergisi. 2(1). Sy. 32-39.
- <https://www.milliyet.com.tr/tarihin-en-buyuk-salginlari-molatik-14529> (erişim tarihi : 17.03.2020).

