

“Benim mânevi mirasım ilim ve aklıdır.”
Mustafa Kemal Atatürk

Bilim ve Teknik

Aylık Popüler Bilim Dergisi
Yıl 57 Sayı 678
Mayıs 2024

İmtiyaz Sahibi

TÜBİTAK Adına Başkan
Prof. Dr. Hasan Mandal

Genel Yayın Yönetmeni ve
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Ömer Kökçam

Dergiler Müdürü

Kübra Bal Çetinkaya

Yayın Yönetmeni - Editör

Dr. Özlem Kılıç Ekici

Yayın Danışma Kurulu

Ömer Kökçam
Fatma Başar
Kübra Bal Çetinkaya
Prof. Dr. Emine Adadan
Dr. E. Sümeyra Turalı Emre
Prof. Dr. Ersin Göğüş
Dr. S. Enes Kotil
Prof. Dr. Evren Mutluğun

Araştırma ve Yazı Grubu

Dr. Özlem Ak
M. Furkan Aktaş
Dr. Bülent Gözcelioğlu
Dr. Mahir E. Ocak
Dr. Tuba Sarıgül
İlay Çelik Sezer
Hayriye Yetiş

Redaksiyon

Eren Özkaradeniz
Sinan Onuş

Grafik Tasarım-Web

Hüseyin Diker
Ayşe Dilara Cumhuri

Mali Yönetmen

Adem Polat

Mali ve İdari Hizmetler

M. Furkan Aktaş

İletişim Bilgileri

TÜBİTAK Bilim ve Toplum Başkanlığı
Dergiler Müdürlüğü
Bilim ve Teknik Dergisi
Remzi Oğuz Arık Mah.
Tunus Cad. No:80
06540 Çankaya ANKARA
bteknik@tubitak.gov.tr
bilimteknik.tubitak.gov.tr

Abone İlişkileri

abone@tubitak.gov.tr
yayinlar.tubitak.gov.tr

Baskı

Başak Matbaacılık Tanıtım
Hizmetleri İth.İhr. A.Ş.
basakmatbaa.com

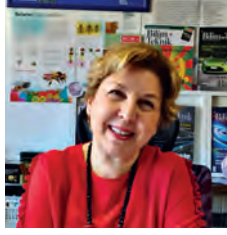
Baskı Tarihi 17.04.2024

Dağıtım Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.
tdp.com.tr

Bilim ve Teknik Dergisi, Milli Eğitim Bakanlığı
[Tebliğler Dergisi, 30.11.1970, sayfa 407B, karar no: 10247]
tarafından lise ve dengi okullara; Genelkurmay Başkanlığı
[7 Şubat 1979, HRK: 4015-22-79 Eğt. Krs. Ş. sayı NŞR.85] tarafından
Silahlı Kuvvetler personeline tavsiye edilmiştir.

ISSN 977-1300-3380
Fiyatı 11 TL (KDV Dahil)

Her ayın 1'inde çıkar.



“Sporda başarılı olmak için bütün milletçe sporun niteliğini ve değerini anlamış olmak, ona kalpten sevgiyle bağlanmak ve onu vatani görev saymak gerekir. Ben Türk gençliğinin spor yaparak güçlü olmasını isterim. Spor, yalnız bedensel yeteneklerin üstünlüğü sayılmaz. Kavrayış ve ahlâk da bu işe yardım eder. Ben sporcunun zeki, çevik ve aynı zamanda ahlâklısını severim.”

Mustafa Kemal Atatürk

Herkesin 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı'nı en içten dileklerimizle kutluyoruz.

Sağlıklı yaşam için hareket etmek, aktif olmak, spor yapmak ve egzersiz oldukça önemli. Fiziksel olarak aktif ve zinde olunan bir yaşam biçimi hem vücudumuzun hem kalbimizin hem de beynimizin yıllarca sağlıklı ve zinde kalmasını sağlar. Uzmanlar biz koştukça beynimizin daha da hızlı koştüğünü özellikle vurguluyor. Her gün düzenli ve planlı bir şekilde yapılan tempolu yürüyüşler, aerobik tipi egzersizler, dans, yoga, pilates, yüzme ve bisiklete binme gibi etkinlikler, hatta bahçe işleriyle uğraşmak bile kısa ve uzun vadede hayatımızın kalitesini önemli ölçüde arttırabilir. E, hadi o zaman! Açık havada en az yarım saatlik bir yürüyüşle işe başlamak, daha sağlıklı ve mutlu olmak için atacağımız en basit ama en etkili bir adım olabilir.

Özlem Ak bu ayki yazısında, Türk gençliğine örnek olacak bir azim ve başarı hikâyesini; İbrahim Çolak'ın, beş yaşında tanıştığı jimnastikte dünya şampiyonluğuna uzanan yolculuğunu bizlerle paylaşıyor. Bir diğer yazısında da sağlıklı bir gelecek için en iyi yatırımın egzersiz olduğunu anlatıyor. İlay Çelik Sezer, büyük dil modellerinde “birden beliren beceriler” tartışmasını; Mahir Ocak ise genel görelilik ile kuantum fiziğini bir araya getiren ilk tutarlı kuramı ele alıyor.

“Depresyonun Sebebi Sandığınız Gibi Olmayabilir”, “ODTÜ MEMS Merkezi”, “Prof. Dr. Rana Sanyal'a Avrupa Kadın Yenilikçi Ödülü” başlıklı yazılarımızı, ayrıca farklı ilgi alanlarına hitap eden Bilim Haberleri, Merak Ettikleriniz, Bilim Tarihinden Notlar, Doğa, Gökyüzü, Düşünme Kulesi, Satranç, Ayın Sorusu, Zekâ Oyunları ve Yayın Dünyası başlıklı köşelerimizdeki içerikleri beğenerek okuyacağınızı umuyoruz.

Dergimizin daha düşük fiyata ve ücretsiz kargoyla sizlere ulaşacağı abonelik fırsattan faydalanmak ayrıca hem yeni hem de eski sayılarımızı satın almak için yayinlar.tubitak.gov.tr adresini ziyaret edebilir, “TÜBİTAK Yayınlar” mobil uygulamasını da indirebilirsiniz. Dergimizin internet sayfasını (bilimteknik.tubitak.gov.tr) ve sosyal medya hesaplarını da takip edebilir, hayatınızdaki yerini ve size neler kattığını bizlerle paylaşabilirsiniz (bteknik@tubitak.gov.tr).

Nesiller büyüyen dergimizin bu sayısını da ilgiyle okumanızı diliyor, sonraki sayılarımızı sabırsızlıkla bekleyeceğinizi umuyoruz.

Sağlıcakla ve bilimle kalın... Unutmayın #bilimokuyanabilir!

Saygılarımızla,
Özlem Kılıç Ekici