

" Benim manevi mirasım ilim ve akıldır "

Mustafa Kemal Atatürk

Sahibi

TÜBİTAK Adına Başkan V.
Prof. Dr. Nüket Yetiş

Genel Yayın Yönetmeni

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Raşit Gürdilek

Yayın Kurulu

Vural Altın
Ahmet İnam
Adnan Kurt
Cihan Saçlıoğlu

Yayın Koordinatörü

Zuhal Özer

Teknik Koordinatör

Duran Akca

Redaksiyon

Zeynep Tozar

Araştırma ve Yazı Grubu

Gülğün Akbaba
Alp Akoğlu
Tuğba Can
Deniz Candaş
Meltem Y. Coşkun
Bülent Gözcüoğlu
Gökhan Tok
Serpil Yıldız
Elif Yılmaz
Aslı Zülâl

Grafik Tasarım

Hülya Yılmazcan
Fulya Koçak
Ayşegül Doğan Bircan

Okur İlişkileri

Vedat Demir
Zehra Şen
Figen Akdere
İbrahim Aygün

İdari Hizmetler

Kemal Çetinkaya

Yazışma Adresi

Bilim Çocuk Dergisi
Atatürk Bulvarı/No: 221/
Kavaklıdere/06100/Ankara

Tel (312) 427 06 25 (Yazı İşleri)

Tel (312) 427 23 92 (Yazı İşleri)

Tel (312) 468 53 00 (TÜBİTAK Santral)

Faks (312) 427 66 77 (Yazı İşleri)

e-posta cocuk@tubitak.gov.tr

Internet www.biltek.tubitak.gov.tr/cocuk

Satış-Abone-Dağıtım

Tel (312) 467 32 46 **Faks** (312) 427 13 36

ISSN 977-1301-7462

Fiyatı 3.000.000 TL. (3 YTL) (KDV dahil)

Baskı

Doğan Ofset Yayıncılık ve Matbaacılık A. Ş.

Reklam

Tel : (312) 427 06 25 (312) 427 23 92 **Faks** : (312) 427 66 77

Dağıtım: Merkez Dağıtım A.Ş.

Bilim Çocuk

Sevgili Okurlarımız,

*İnsanın yiyeceklerini kendisinin hazırlaması kadar güzel bir şey yok. O taptaze sebzeleri doğramak, pişirmeye hazır hale getirmek, kavru-
lan soğanların kokusunu hissetmek, cızırdayan yağın sesini dinle-
mek... Ardından sebzeleri yavaşça cızırdayan yağın içine bırakıver-
mek... Bir tören gibi yaşanır her şey mutfakta. Çünkü yemek yapmak
ciddi ve "bilimsel" bir iştir. Özenli, incelikli olmak ve dikkat etmek ge-
rekir. Doğru yağları seçmek, taze meyve-sebze bulmak, uygun baha-
ratları yeterince kullanmak ve doğru yöntemlerle pişirmek. Şimdi dik-
katinizi bir şey çekti mi? Yemek yapmak, bir yönüyle bir sürü "seçim
yapmak" anlamına geliyor. Elbette daha önceden sağlıklı yaşam "se-
çimini" yapmış olanlar için. Bol vitamin almaya kararlıysanız gidip ta-
zeliğini kaybetmiş meyve-sebze satın almazsınız. Yemeklerinizin ba-
yatlamasına izin vermeden zamanında tüketirsiniz. Durmadan aynı
tip yiyecekleri yemezsiniz, öğünlerinize olabildiğince çeşitlilik katarsı-
nız. Hiçbir yiyecekten aşırı miktarda yemezsiniz. Anlayacağınız, ken-
dinize özen gösterirsiniz. Haydi o zaman yeniden mutfığa geri döne-
lim. Biraz önce düşlediğimiz sebze yemeğinin yanına lezzetli bir bul-
gur pilavı, bir de cacık yapalım. Bu mevsim, cacık havuçla güzel olur.
Kendine güvenen, cacık yapma görevini üstlensin. Yoğurdu biraz su-
landırıp içine sarımsak katsın. Havucu rendeleyip yoğurdun içine ek-
lesin. Ayrıca sumak ve bir parça zeytinyağıyla süslemeyi de unutma-
sın. Biraz da maydanoz gerek! Sağlıklı bir yaşam için!*

Zuhal Özer



HER AYIN 15'İNDE ÇIKAR