

daha sık gözlemler. Bizim cevabını aradığımız soru ise, bu durumun neden sadece polimer içerikli sıvılarda görüldüğü." diyor projenin diğer ortağı Purdue Üniversitesi'nden kimya mühendisliği profesörü Osman Başaran.

Tükürük sıvısı gibi uzun molekülü sıvılar polimer içerikli olarak tanımlanır. Bu sıvıların özelliği viskoelastik yani esnek olmalarıdır. Çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre damlacıkları oluşturan etki, polimerlerdeki sıvı eylemsizliğinin yüksek olması.

Bu durumda damlacık oluşumunu iki oran belirliyor: Esneklik kuvvetinin eylemsizlik kuvvetine oranı ve gerilme sonrası eski şeklini alma süresinin kılcallık süresine oranı.

Haydi Dans Et Benimle!

Oğuzhan Vıçıl

Bir emlak avukatının romantik komedi tarzındaki *Dans Edelim mi?* (Shall We Dance) adlı filmini izleyenler hatırlayacaktır. İzlemeyenler için kısa bir özet verelim. Baş aktörümüz John Clark (Richard Gere) iyi bir iş, tatlı bir eş ve sevgi dolu bir aileye sahiptir. Buna karşın yoğun çalışma temposu ve gündelik hayatın rutinliği sonucu hayatında bir şeylerin eksik olduğu fikrine kapılan John, bir akşam eve dönerken dans stüdyosunun penceresinden dışarı bakmakta olan güzeller güzeli bir kadın (Jennifer Lopez) görür. Bunun üzerine hem sıkıcı hayatına renk katmak, hem de onu tekrar görebilmek umuduyla dans dersine kayıt yaptırır. John artık her akşam bu derslere katılırken ailesinden ve çalışma arkadaşlarından bunu gizlemektedir. Önceleri sadece bir merak sonucu başlamış olduğu dans, gün geçtikçe onun için tutku haline gelmeye başlamıştır bile. Bundan sonrasını filmi izlemenizi tavsiye ederek burada kesiyoruz.

Peki, dans etmenin eğlenceli olmasının yanında özellikle yaşlılar ve kronik bir hastalığı olanlar için tedavi edici özelliğe sahip olduğunu biliyor muydunuz? Tabii ki burada bahsettiğimiz izlerken bile insanı yoran yüksek tempolu dans

aktiviteleri değil, Lebed Metodu (The Lebed Method) olarak tanımlanan bir dans-terapi programı. Fondaki müziğe göre koreografisi tasarlanmış düşük etkili dans adımlarından oluşan bu dans-terapi oturumları sertifikalı eğitimciler tarafından yönetiliyor ve katılımcı gruplarının özelliklerine göre uyarlanabiliyor. Daha fazla bilgiyi www.lebedmethod.com internet adresinden öğrenebileceğiniz bu yöntem özellikle göğüs kanseri, lenfödem ve bütün kronik hastalıklardan sonraki iyileşme sürecini hızlandırıcı ve hayat standardını yükseltici etkileri ile dikkatleri çekiyor.

Bu dans-terapi yönteminin diğer bir uygulama alanı ABD Missouri Üniversitesi tarafından sunuldu. Yapılan güncel çalışmalar ile Lebed yönteminin yaşlılar açısından denge ve yürüyüş kalitesini artırıcı etkileri olduğu gösteriliyor. Bağımsız yaşam alanındaki yaşlılar ile yapılan en son çalışma, iki aylık süre içinde gerçekleştirilen 18 dans-terapi seansı sonuçlarının etkilerini içeriyor.

Bağımsız yaşam alanları nispeten kendi gündelik işlerinin birçoğunu görebilen yaşlılar için tasarlanmış çeşitli sosyal, kültürel ve sağlık aktivite imkânlarının olduğu yerlerdir. Bu çalışmalarda yer alan doktora öğrencisi Jean Krampe, yürüme hızı ve denge kabiliyetlerindeki eksikliklerin yaşlıların düşmeye bağlı sakatlanma riskini oluşturan iki ana unsur olduğunu ve düzenli olarak dans-terapi seanslarına katılan yaşlıların bu kabiliyetlerinde gelişme görüldüğünü belirtiyor. Çalışmaya katılan yaşlılar ise, bu seanslara bir terapi gözüyle bakmadıklarını ve oldukça eğlendiklerini belirtiyor.

Bu sonuçlar özellikle yaşlı bakım merkezlerindeki hemşireler ve uzmanlar ile sağlık sektöründeki servis sağlayıcıları ilgilendiriyor. Bahsedilen dans-terapi seanslarının uygulamaya konulması, rahatsız edici iyileşme sürecine ek olarak bakmakla yükümlü olanlar açısından maddi-manevi büyük yük getiren düşme sonucu sakatlanmaların önüne geçilmesi adına proaktif bir yaklaşım sunuyor.

